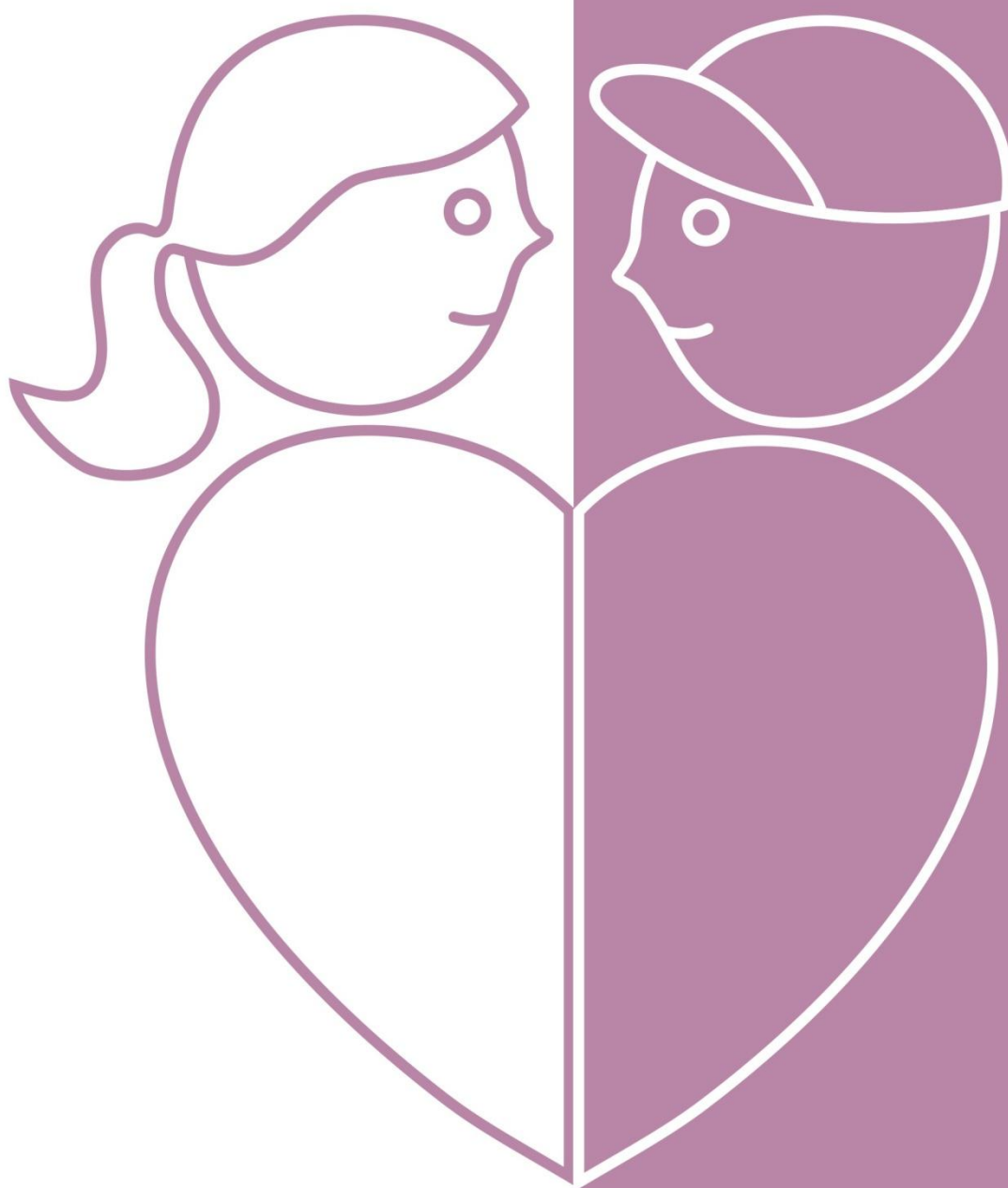


Caderno Presse

2º ciclo



Título:

Caderno PRESSE 2º Ciclo

Autoria:

Cármén Guimarães

Miriam Gonzaga

Susana Sousa

Maria da Paz Luís

PRESSE

Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.

Departamento de Saúde Pública

Rua Anselmo Braancamp, 144

4000 – 078 Porto

presse@arsnorte.min-saude.pt

www.presse.com.pt

Design Gráfico e Ilustração:

Marta Rodrigues

Reserve-se os direitos de autor

O presente **Caderno** foi criado para ser um recurso à disposição dos professores que operacionalizam o PRESSE, facilitador da implementação da **Educação Sexual no 2º ciclo**.

Este **Caderno**, segundo o modelo de intervenção do PRESSE, preconiza a abordagem de **três áreas temáticas**, apresentando os objetivos e **sugestões pedagógicas** que incluem **propostas de atividades** e de **avaliação** para o desenvolvimento global de cada uma das **áreas temáticas**.

Visamos um instrumento de apoio a **Educadores** na implementação de um programa estruturado e sustentado que prevê a aquisição de competências e a promoção de valores fundamentais à vivência da sexualidade de forma responsável.

Grupo de Trabalho do PRESSE (gt-PRESSE)

Áreas Temáticas

1. O CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

- Puberdade – aspetos biológicos e emocionais
- O corpo em transformação
- Carateres sexuais secundários
- Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório

2. SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

- Reprodução humana e crescimento
- Contraceção e planeamento familiar
- Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas

3. EXPRESSÕES DA SEXUALIDADE E DIVERSIDADE

- Diversidade e respeito
- Sexualidade e género
- Dimensão ética da sexualidade humana

1. O CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

Conteúdos

- Puberdade – aspetos biológicos e emocionais
- O corpo em transformação
- Carateres sexuais secundários
- Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório

Pressupostos essenciais

- Valorizar todas as partes do corpo
- Descrever as mudanças anatómicas e psicossociais mais importantes que ocorrem na puberdade
- Caracterizar anatomicamente os órgãos sexuais internos e externos da mulher e do homem
- Conhecer de forma simples o ciclo menstrual, a ejaculação e a resposta sexual humana
- Promover uma autoestima positiva

Ficha n.º	Atividade	Ano de Escolaridade Recomendado	
		5º	6º
1.	Sexualidade é...	●	
2.	Microfone mágico		●
3.	Álbum fotográfico	●	
4.	O que se passa com o meu corpo?	●	
5.	O que sei sobre a Puberdade?		●
6.	Quem é quem da Puberdade		●
7.	O meu corpo vai ficar igual ao teu?	●	
8.	Órgãos sexuais externos	●	
9.	Sopa de Letras dos Aparelhos Reprodutores	●	
10.	Somos iguais por dentro e por fora?		●
11.	O que sabes sobre aparelhos reprodutores?		●
12.	Palavras Cruzadas dos Aparelhos Reprodutores		●
13.	Menstruação? Ejaculação? O que é isso?	●	
14.	Jogo do Ciclo Menstrual		●
15.	Anúncio de jornal	●	
16.	Bem-me-querem		●

Atividade n.º 1

Atividade:	Sexualidade é...		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Definir o conceito de sexualidade humana.▪ Promover o conceito de sexualidade humana nas suas várias dimensões.			
Duração:	Recursos:		
15 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Esferográficas (1 por aluno)▪ Fita-cola▪ Quadro ou papel de cenário▪ Canetas para quadro ou para papel▪ Retângulos de papel (3 por aluno)▪ Guião PRESSE Formação para Professores, p. 10		
Passo a passo:			
1. Entregar a cada aluno 3 retângulos de papel e uma esferográfica.			
2. Pedir aos alunos que escrevam de imediato, em cada retângulo de papel, uma palavra (em letras grandes) relacionada com a palavra que lhes vai ser proposta em voz alta pelo(a) professor(a).			
3. A palavra proposta que o(a) professor(a) deverá dizer em voz alta é SEXUALIDADE.			
4. Recolher todos os retângulos de papel preenchidos.			
5. Agrupar, na parede ou no quadro e de uma forma aleatória, todos os retângulos escritos.			
6. Com os contributos dos alunos, reorganizar as diferentes palavras de acordo com a sua ligação, interligação, construindo de forma lógica e coerente o conceito de sexualidade.			
7. No final, o(a) professor(a) deverá fazer uma síntese de modo a integrar as ideias dos alunos num conceito de sexualidade que inclua as vertentes biológica, psicoafetiva e sociocultural (pode mesmo optar por ensinar aos alunos a definição da Organização Mundial de Saúde – ver ponto 2.1 do Guião PRESSE Formação para Professores).			

Atividade n.º 2

Atividade:	Microfone mágico ⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Definir e interiorizar o conceito de sexualidade humana nas suas várias dimensões.			
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Microfone mágico (um objeto que simule o microfone)		
15 min.			
Passo a passo:			
1. Dispor os alunos em “U”.			
2. Passar o microfone, de forma aleatória, por todos os alunos. Quem tiver o microfone na mão terá que responder a uma destas questões, feitas pelo(a) professor(a): <ul style="list-style-type: none">▪ A sexualidade é...▪ A sexualidade serve para...▪ As pessoas têm sexualidade para...▪ A sexualidade aparece... e acaba quando...▪ Pode existir sexualidade entre...▪ O que mais gostaria de saber sobre sexualidade é...			
3. O(a) professor(a) deverá moderar as intervenções e aproveitar todos os contributos para uma definição abrangente de sexualidade humana.			

Atividade n.º 3

Atividade:	Álbum fotográfico ⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objetivos:			
▪ Explorar as diferenças existentes no desenvolvimento corporal dos rapazes e das raparigas.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	▪ Álbum ou dossier ▪ Fotografias dos alunos em várias idades		
Passo a passo:			
1. Na sessão anterior, solicitar aos alunos que tragam de casa fotografias de quando eram bebés, de quando tinham dois anos, cinco anos, ... até à atualidade. Também poderão trazer as fotografias dos pais nas várias idades.			
2. Comentar, entre todos, as alterações que se notam de umas fotografias para outras, as semelhanças, etc.			
3. Trabalhar conceitos como: “maior”, “mais pequeno que”...			
4. Criar o álbum da turma, recolhendo as diferenças entre sexos e entre idades.			

Atividade n.º 4

Atividade:	O que se passa com o meu corpo?		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		<div></div>	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Explorar as diferenças anatómicas que ocorrem na puberdade.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">Papel de cenárioMarcadores grossosLista das partes do corpo e suas alterações na puberdade (Ficha n.º 4)		
Passo a passo:			
1. Formar, de forma aleatória, grupos de 2 alunos.			
2. Com a ajuda de um saco que contenha papéis com as partes do corpo que constam da ficha n.º 4, atribuir aleatoriamente a cada grupo de alunos uma parte do corpo.			
3. Pedir-lhes para pensarem, em grupo, nas alterações que ocorrem na puberdade relativamente à parte do corpo que lhes foi atribuída.			
4. Separar o papel de cenário em dois pedaços iguais, do tamanho dos alunos.			
5. Pedir a um aluno e a uma aluna que se deitem em cima do papel e aos colegas para fazerem o contorno dos seus corpos com marcador, fazendo assim uma silhueta feminina (“Eva”) e uma masculina (“Adão”).			
6. Pedir a cada grupo que se posicione nas silhuetas, conforme a parte do corpo que lhes foi atribuída.			
7. Cada grupo tem de dizer à restante turma qual é a parte do corpo que está a representar e quais são as alterações que aí ocorrem, à medida que desenha a parte do corpo em questão na silhueta correspondente.			
8. O(a) professor(a) deverá ir fazendo as correções necessárias e, no final, depois de ambas as silhuetas preenchidas, sistematizar os conteúdos aprendidos.			
Nota:	Caso não haja alunos suficientes para explorar todas as partes do corpo, o(a) professor(a) deverá, no final, explicar quais são as alterações que ocorrem nas partes do corpo que não tiverem sido atribuídas.		

Parte do corpo	Informação, relativa ao desenvolvimento púbere:
Ancas	Começam a alargar.
Axilas	Crescem pelos e as suas glândulas são umas das responsáveis pelos odores corporais.
Barba	Aparecem os primeiros pelos no rosto; a barba desponta e faz-se anunciar.
Coxas	Tornam-se mais volumosas.
Lábios	Os pequenos e grandes da vulva aumentam.
Mamas	Começam a desenvolver-se e por vezes os mamilos incham.
Ovários	Os ovários aumentam de volume.
Peito	Alarga-se.
Pelos	Começam a crescer e a engrossar e no homem aparecem no peito, nos braços, nas pernas e por vezes nas costas.
Pénis	Fica mais volumoso, aumentando de comprimento e de diâmetro e, toma uma coloração mais escura e surgem à sua volta os pelos púbicos.
Pernas, Pés e Braços	Crescem a uma velocidade maior do que as outras partes do corpo dando-lhes um aspeto desengonçado.
Testículos	Aumentam de volume e dão início à formação de espermatozoides.
Útero	Surgem modificações no endométrio e colo do útero.
Vulva	Crescem os pelos púbicos que a protegem; a pele torna-se mais espessa e escura.

Atividade n.º 5

Atividade:	O que sei sobre a Puberdade? ⁱⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Identificar mudanças biológicas e psicológicas que ocorrem na Puberdade.			
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">Fichas n.º 5.1 e 5.2Livros sobre a puberdade e as alterações que nela ocorrem		
45 min.			
Passo a passo:			
1. Distribuir a ficha n.º 5.1 pelos alunos.			
2. Fazer a correção da ficha, através de uma das seguintes formas: <ul style="list-style-type: none">Facultar a consulta, individual ou em grupo, de livros sobre a puberdade, para que os alunos pesquisem as respostas.Apresentar a ficha n.º 5.2 para que os alunos autoavaliem o seu trabalho.			
Nota:	As fichas n.º 5.1 e 5.2 são meras sugestões, podendo ser substituídas por outras questões que os professores considerem mais adequadas à realidade local.		

Assinala com um V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações:

1. A puberdade surge primeiro nos rapazes do que nas raparigas.
2. O corpo das raparigas modifica-se com a puberdade.
3. O aparecimento da menstruação significa que as raparigas podem vir a ter bebés.
4. Quando os nossos corpos mudam, os nossos sentimentos também podem mudar.
5. Uma glândula localizada no nosso cérebro é a responsável pelas transformações pubertárias.
6. Por vezes, durante o sono, os rapazes ejaculam.
7. Acariciar os órgãos sexuais não faz mal.
8. A higiene deve ser mais frequente a partir da puberdade.
9. A masturbação faz mal.
10. As principais hormonas durante a puberdade são o estrogénio e a progesterona nos rapazes e a testosterona nas raparigas.

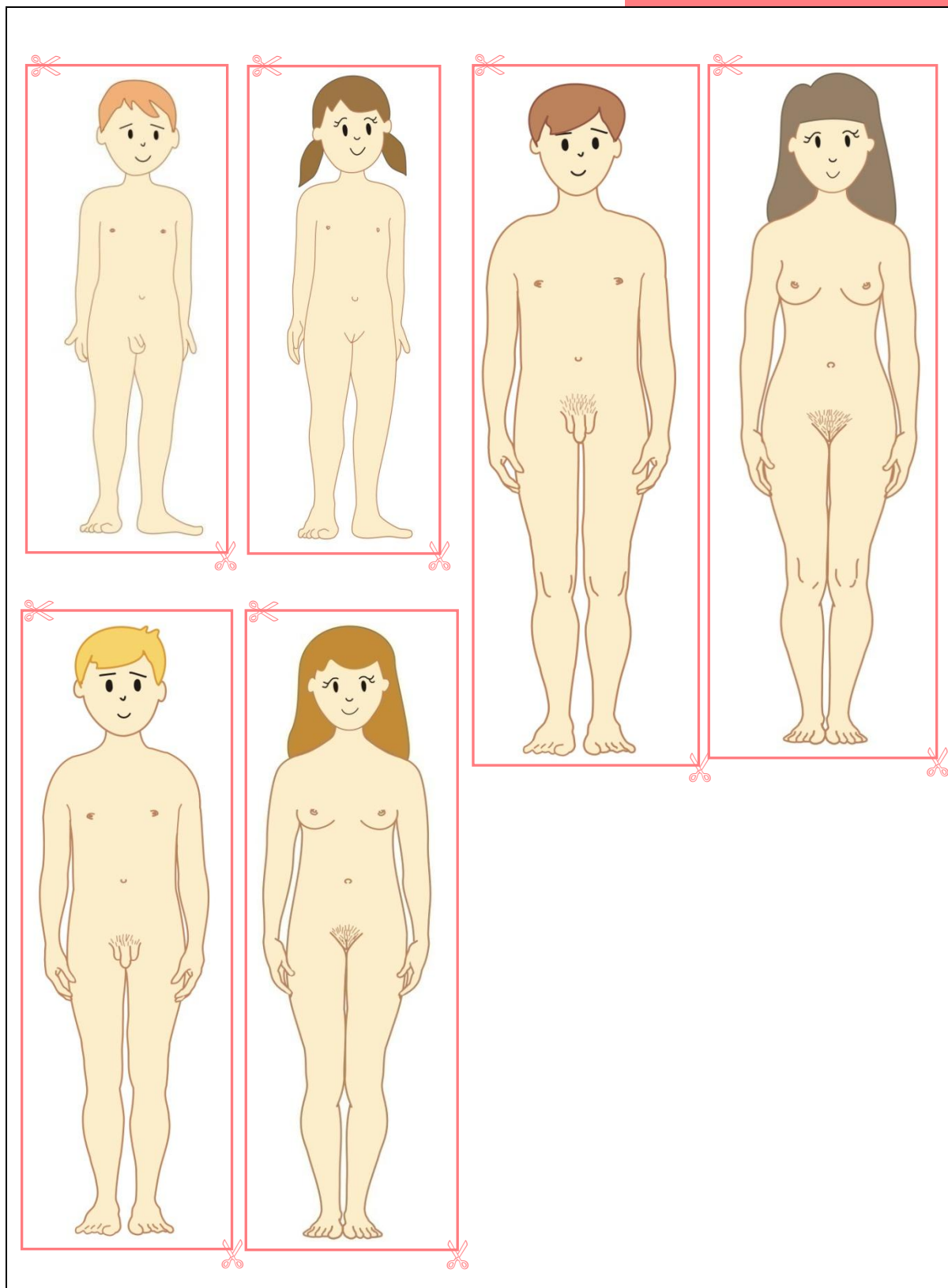
Soluções:



Assinala com um V (verdadeiro) ou F (falso) as seguintes afirmações:

1. A puberdade surge primeiro nos rapazes do que nas raparigas. **F**
2. O corpo das raparigas modifica-se com a puberdade. **V**
3. O aparecimento da menstruação significa que as raparigas podem vir a ter bebés. **V**
4. Quando os nossos corpos mudam, os nossos sentimentos também podem mudar. **V**
5. Uma glândula localizada no nosso cérebro é a responsável pelas transformações pubertárias. **V**
6. Por vezes durante o sono os rapazes ejaculam. **V**
7. Acariciar os órgãos sexuais não faz mal. **V**
8. A higiene deve ser mais frequente a partir da puberdade. **V**
9. A masturbação faz mal. **F**
10. As principais hormonas durante a puberdade são o estrogénio e a progesterona nos rapazes e a testosterona nas raparigas. **F**

Atividade n.º 6

Atividade:	Quem é quem da Puberdade ⁱⁱⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Aumentar os conhecimentos sobre as mudanças que ocorrem na puberdade.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">Vários conjuntos de 6 figuras masculinas e femininas em três fases diferentes da vida: criança, adolescente e adulto – Ficha n.º 6.1Cartões com frases sobre o desenvolvimento humano – Ficha n.º 6.2		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 6 alunos.			
2. Entregar as 6 figuras ao grupo, uma por aluno.			
3. Em seguida, colocar na mesa os cartões com as frases viradas para baixo.			
4. Depois, o(a) professor(a) deve explicar aos alunos que o objetivo do jogo é recolher as frases que dizem respeito ao cartão que possuem.			
5. Um por um, os alunos devem tirar um cartão e verificar se a frase que está aí escrita corresponde à sua figura. Se isso acontecer deve ficar com o cartão para si, se a frase não tiver nada a ver com a sua figura, lê a frase para que todos a ouçam e qualquer outro aluno pode reclamá-lo se este se relacionar com a figura que possuem.			
6. O jogo termina quando todos os cartões estiverem sobre as respetivas figuras.			
7. O(a) professor(a) deve informar os alunos de que um cartão pode servir mais que uma figura e, portanto, eles devem negociar e chegar a um consenso sobre onde o cartão deve ficar.			

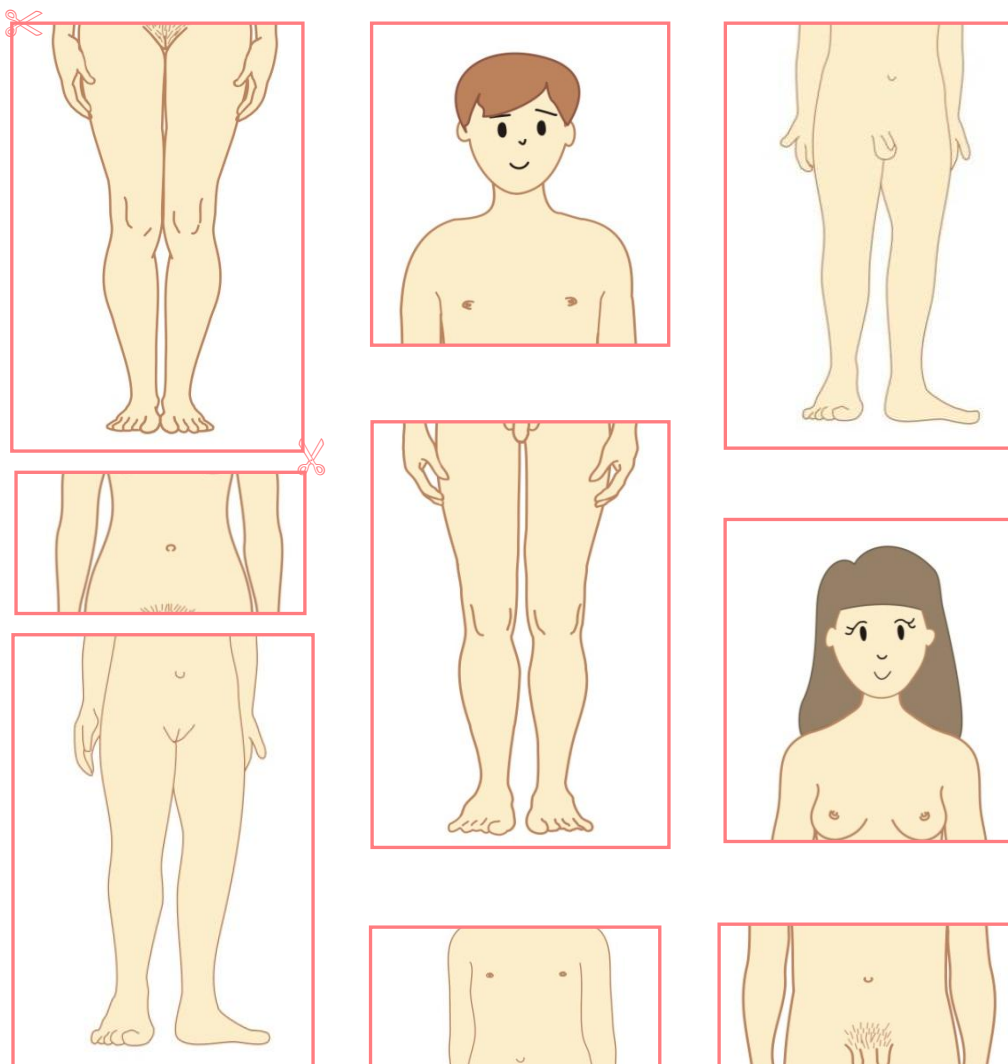


 Inserção em grupos mais ou menos definidos, em que existem rapazes e raparigas	A pele do pénis e do saco escrotal fica mais avermelhada ou de tom mais escuro
Ainda não tem menstruação	As mamas ainda não estão desenvolvidas
Os pelos da púbis ainda não apareceram	É preciso fazer a barba regularmente
Os braços e as pernas são maiores que o tronco	O pénis e testículos estão completamente desenvolvidos
A voz fica “esganiçada”	A transpiração intensifica-se
Não há necessidade de usar desodorizante	Os pelos púbicos são poucos e lisos
Começam a aparecer as “espinhas” na cara	Há muitos desejos contraditórios
As mamas estão totalmente desenvolvidas	Distribuição de gordura por certas zonas
Sente atração sexual por outra pessoa	O pénis ainda é muito pequeno
As glândulas sudoríparas da vulva entram em funcionamento	Começam a crescer pelos à volta da vulva e debaixo dos braços
Começam a aparecer as ereções espontâneas	Tem o período regularmente uma vez por mês
Deseja ser reconhecido como pessoa com direitos e deveres	As emoções são mais estáveis e menos intensas
Desenvolvimento muscular completo	Não tem formas arredondadas
Não pode ter bebés	Gosta de brincar com bonecas e carrinhos
Tem uma profissão	Já parou de crescer
	

Atividade n.º 7

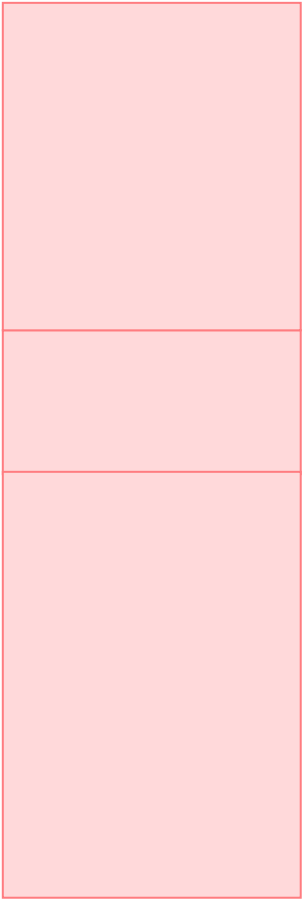
Atividade:	O meu corpo vai ficar igual ao teu? ⁱⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objetivos:			
▪ Compreender as diferenças existentes entre o corpo feminino e o corpo masculino.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	▪ Recursos informativos (livros, revistas, filmes, etc.) que contenham imagens do corpo humano (masculino e feminino) ▪ Fichas n.º 7.1 e 7.2 ▪ Tesoura ▪ Cola		
Passo a passo:			
1. Distribuir a turma em grupos pequenos (tantos grupos quantos os “conjuntos” de recursos informativos que o(a) professor(a) conseguir recolher).			
2. Entregar a cada grupo um conjunto de livros, revistas, etc. sobre o corpo humano.			
3. Solicitar aos alunos que consultem o material fornecido para descobrir as diferenças entre o corpo feminino e o corpo masculino.			
4. Iniciar as apresentações utilizando vocabulário técnico na nomeação das diferentes partes do corpo, em especial dos órgãos genitais externos.			
5. Distribuir as fichas n.º 7.1 e 7.2, uma por aluno, para que possam recortar e completar corretamente as figuras corporais <i>adultas</i> masculina e feminina (de realçar que, na ficha n.º 7.1, existem mais partes de corpos do que as necessárias; os alunos devem selecionar as partes que deverão usar na ficha n.º 7.2).			
6. No final, o(a) professor(a) deverá sintetizar as principais diferenças corporais entre o homem e a mulher, tendo o cuidado de utilizar a linguagem técnica mais apropriada.			

1. Recorta as partes das figuras corporais feminina e masculina

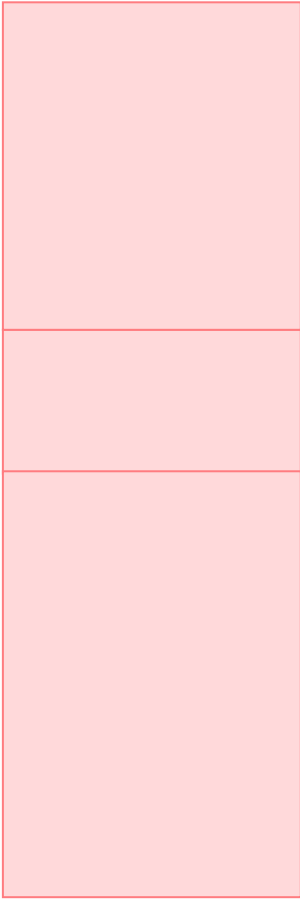


2. Escolhe as partes corretas dos corpos da mulher e do homem e constrói as figuras.

Mulher



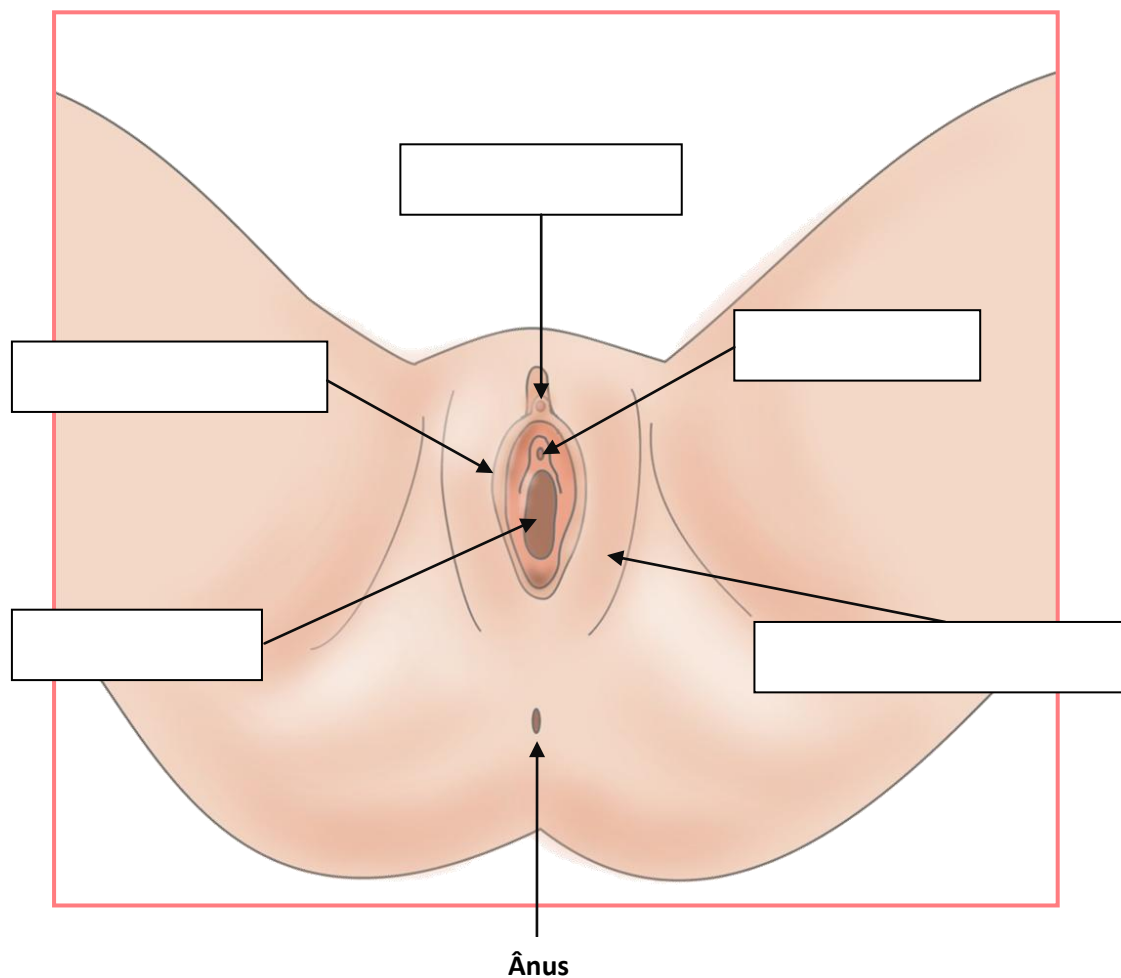
Homem



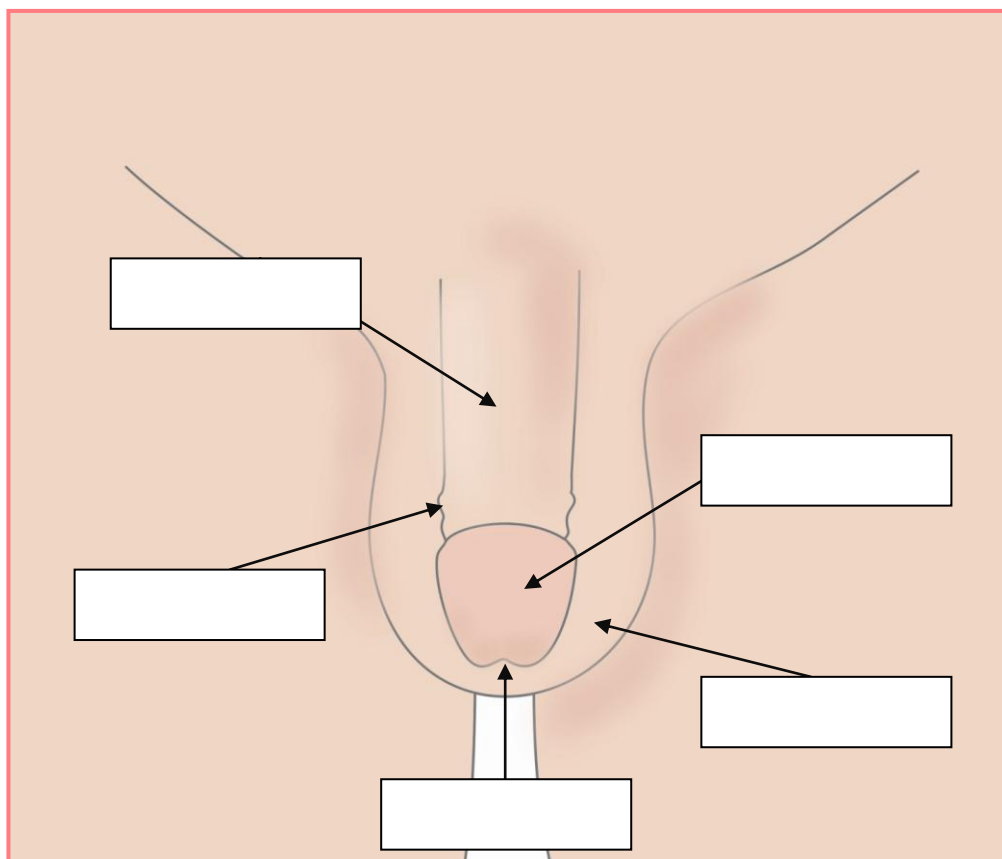
Atividade n.º 8

Atividade:	Órgãos sexuais externos ^{iv}		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Aprender a localizar os órgãos externos femininos e masculinos.▪ Adquirir linguagem técnica.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Fichas n.º 8.1 – 8.4, uma por aluno		
Passo a passo:			
1. Distribuir as fichas n.º 8.1 e 8.2 pelos alunos.			
2. Explicar aos alunos que existem diferenças anatómicas e fisiológicas relacionadas com os órgãos sexuais externos, masculinos e femininos, e com as funções de cada um.			
3. Solicitar aos alunos que preencham as fichas n.º 8.1 e 8.2, individualmente.			
4. Depois de todos terem tentado preencher a sua ficha, incentivar os alunos a comparar as respostas com o colega do lado, tentando criar consensos.			
5. Em seguida, pedir voluntários para dizerem a resposta em grande grupo.			
6. Caso a resposta não esteja correta, incentivar os restantes alunos a dar a resposta correta para que, desta forma, se corrija a ficha na totalidade.			
7. No final, entregar as fichas n.º 8.3 e 8.4 aos alunos.			

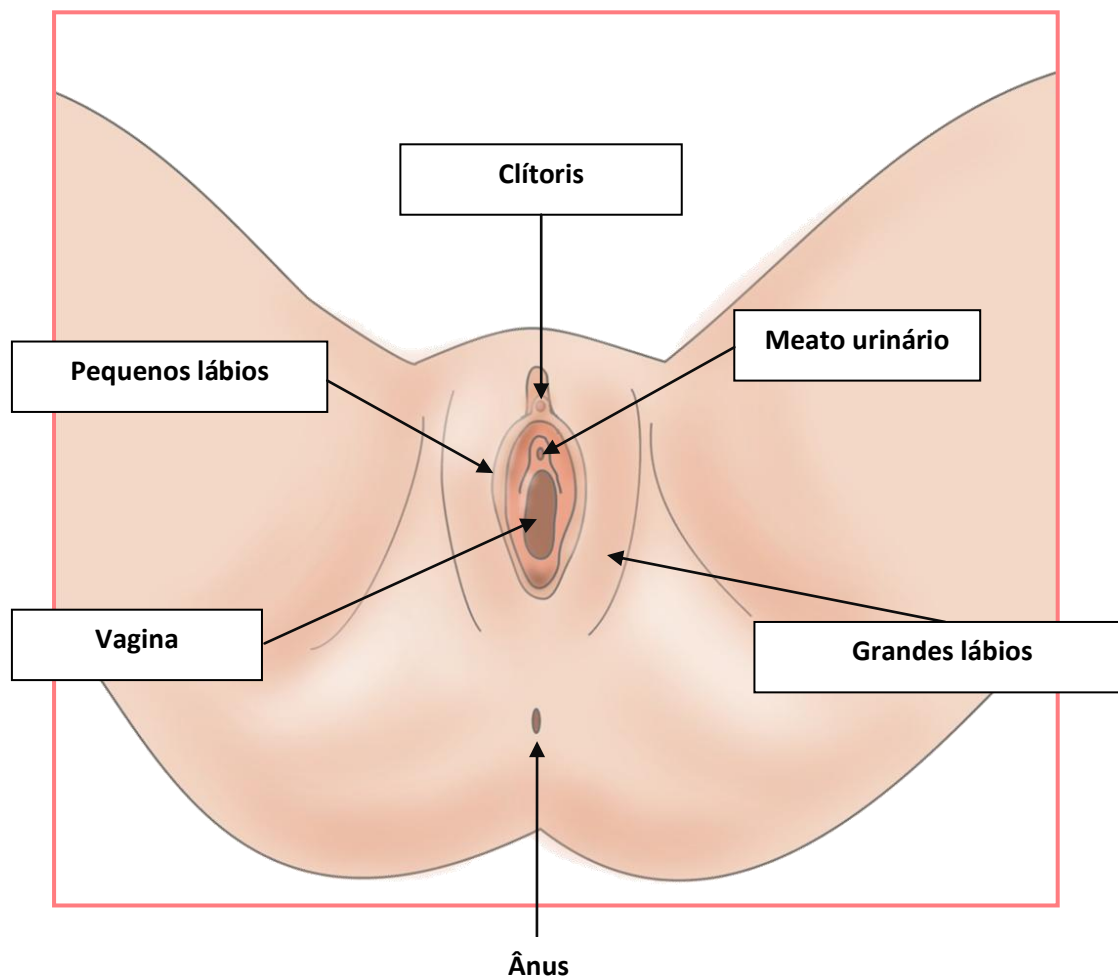
1. Legenda as figuras.



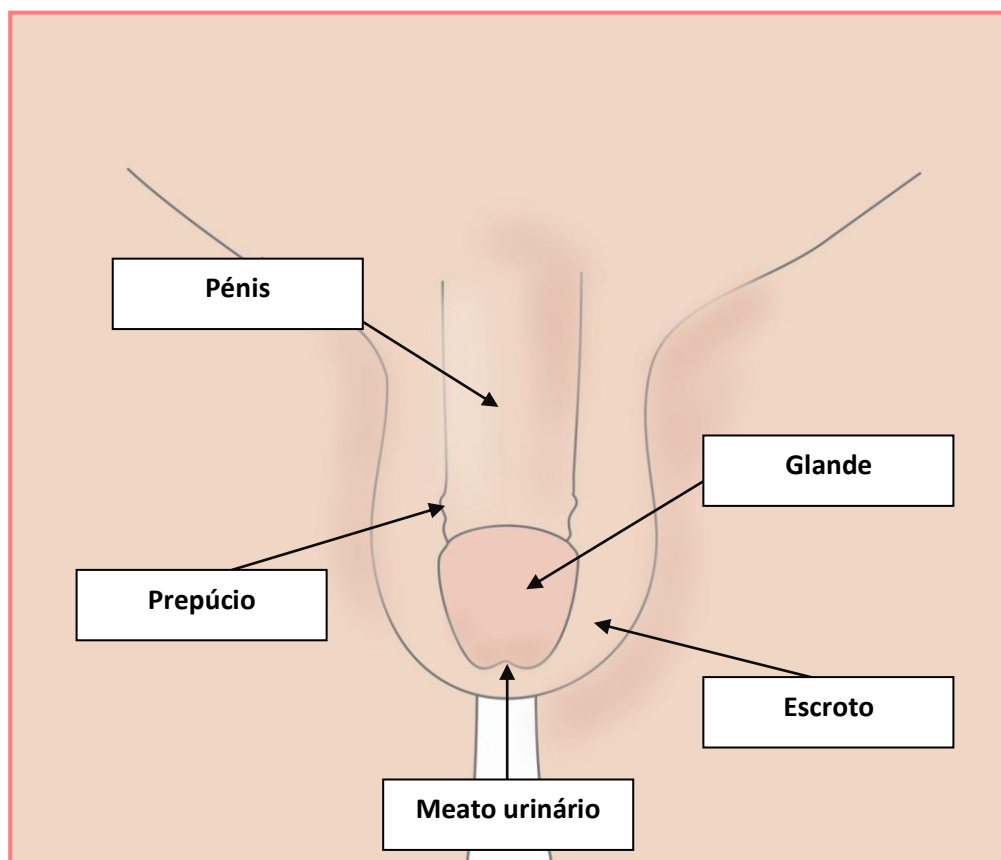
1. Legenda as figuras.



Soluções:



Soluções:



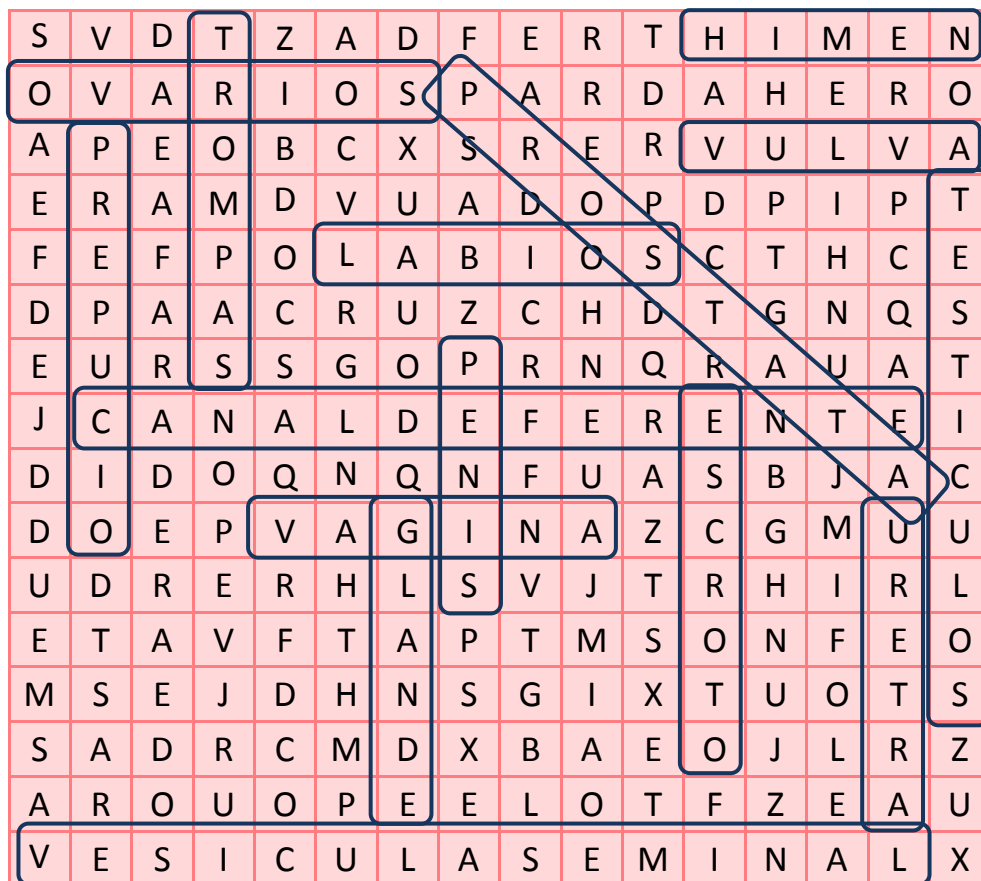
Atividade n.º 9

Atividade:	Sopa de Letras dos Aparelhos Reprodutores		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Aprender as designações técnicas de alguns constituintes dos aparelhos reprodutores.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">Fichas n.º 9.1 e 9.2		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Distribuir a ficha n.º 9.1, uma por cada grupo.			
3. Desafiar as crianças a encontrar as 16 palavras escondidas, com a ajuda das instruções.			
4. Concluir a atividade em grande grupo, utilizando as soluções (ficha n.º 9.2).			

1. Procura palavras escondidas relacionadas com os órgãos sexuais internos e externos. Tens de encontrar 7 palavras na vertical, 7 palavras na horizontal e 2 palavras na diagonal.

S	V	D	T	Z	A	D	F	E	R	T	H	I	M	E	N
O	V	A	R	I	O	S	P	A	R	D	A	H	E	R	O
A	P	E	O	B	C	X	S	R	E	R	V	U	L	V	A
E	R	A	M	D	V	U	A	D	O	P	D	P	I	P	T
F	E	F	P	O	L	A	B	I	O	S	C	T	H	C	E
D	P	A	A	C	R	U	Z	C	H	D	T	G	N	Q	S
E	U	R	S	S	G	O	P	R	N	Q	R	A	U	A	T
J	C	A	N	A	L	D	E	F	E	R	E	N	T	E	I
D	I	D	O	Q	N	Q	N	F	U	A	S	B	J	A	C
D	O	E	P	V	A	G	I	N	A	Z	C	G	M	U	U
U	D	R	E	R	H	L	S	V	J	T	R	H	I	R	L
E	T	A	V	F	T	A	P	T	M	S	O	N	F	E	O
M	S	E	J	D	H	N	S	G	I	X	T	U	O	T	S
S	A	D	R	C	M	D	X	B	A	E	O	J	L	R	Z
A	R	O	U	O	P	E	E	L	O	T	F	Z	E	A	U
V	E	S	I	C	U	L	A	S	E	M	I	N	A	L	X

Soluções:

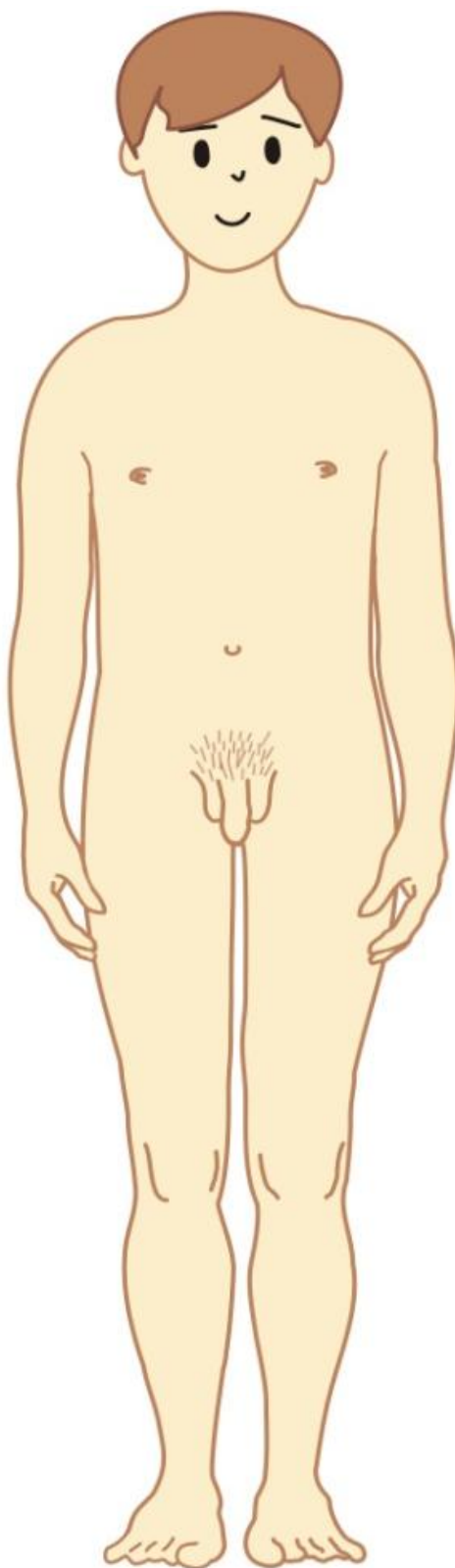


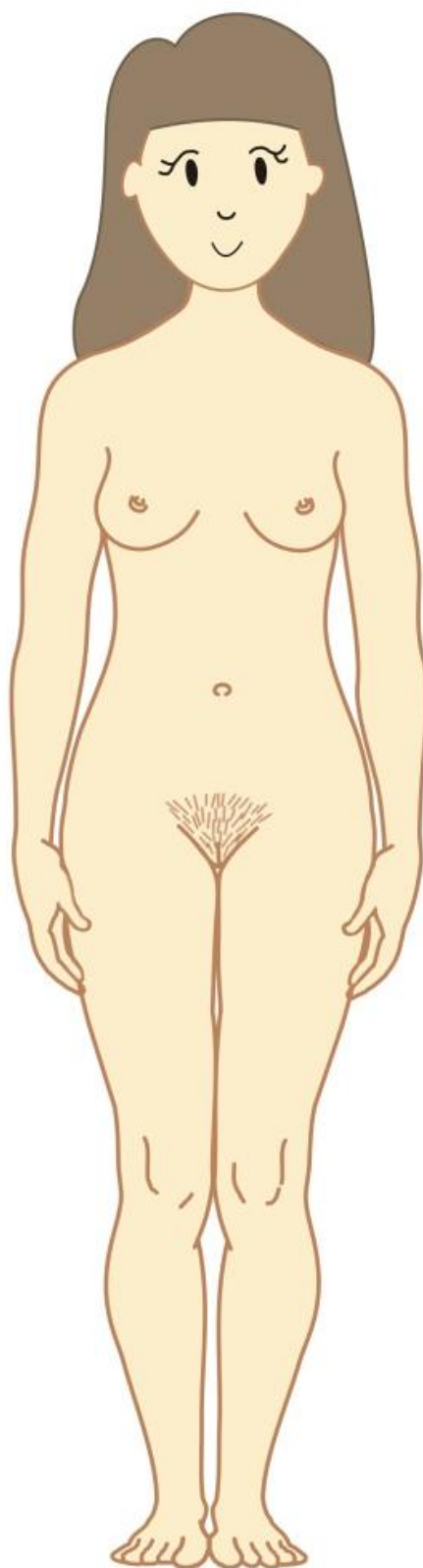
Atividade n.º 10

Atividade:	Somos iguais por dentro e por fora? ⁱⁱⁱ		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar partes do corpo.▪ Adquirir linguagem técnica para as várias partes do corpo.▪ Distinguir o corpo masculino do corpo feminino.			
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Lista de palavras de várias partes do corpo – Ficha n.º 10.1▪ Silhuetas feminina e masculina – Fichas n.º 10.2 e 10.3		
45 min.			
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.			
2. Distribuir a ficha n.º 10.1 a cada aluno.			
3. Explicar aos alunos que o objetivo da tarefa é decidir quais das palavras da ficha n.º 10.1 se aplicam ao sexo masculino, feminino ou eventualmente aos dois, sendo que as palavras podem ser assinaladas com “M” “F” ou “A” (ambos).			
4. Em seguida, distribuir as fichas n.º 10.2 e 10.3.			
5. Incentivar os alunos a identificar, nas silhuetas, todas as palavras da ficha n.º 10.1, fazendo a respetiva legenda (quando a parte do corpo for interna, fazer a legenda para o local aproximado, visto de fora).			
6. Recolher todas as fichas e redistribuí-las pelos grupos, para que façam a correção das fichas uns dos outros, com a ajuda do(a) professor(a).			

1. Decide quais destes órgãos pertencem ao sexo masculino, feminino ou a ambos.
Assinala com F, M ou A.

Ovários		Testículos	
Pénis		Glândula pituitária	
Vulva		Uretra	
Trompas de Falópio		Mamas	
Mamilos		Escroto	
Pelos púbicos		Colo do útero	

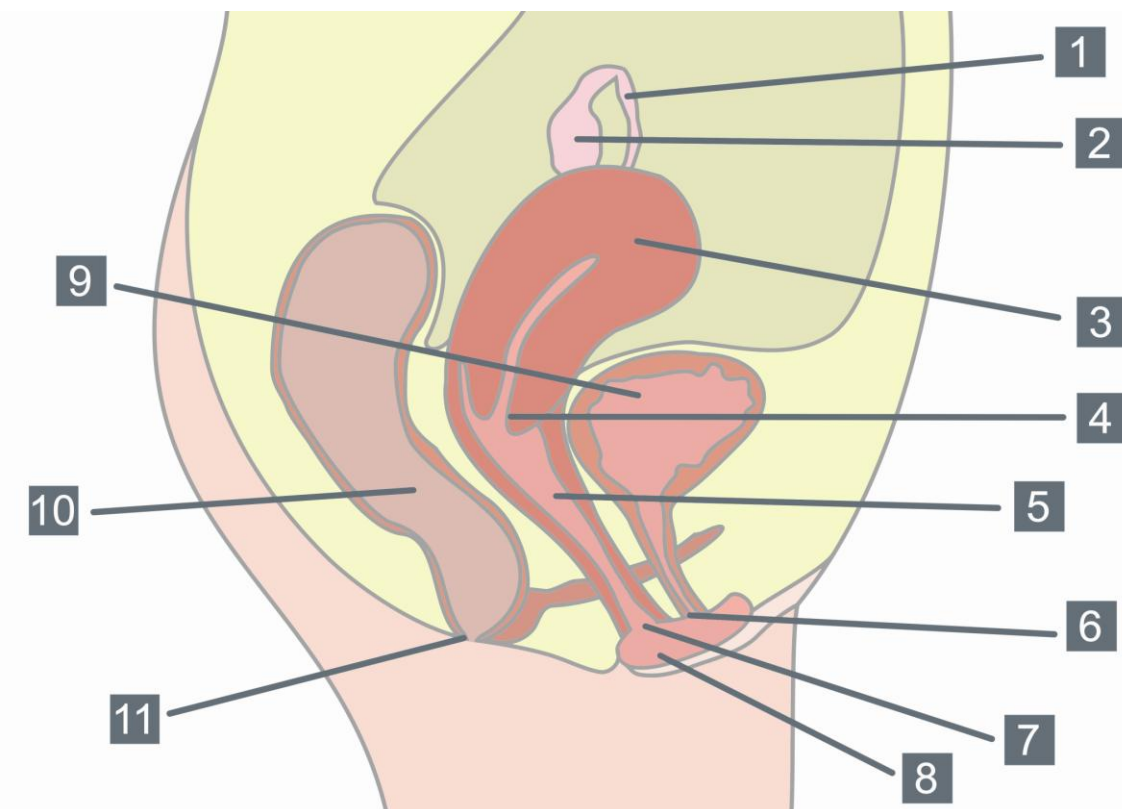




Atividade n.º 11

Atividade:	O que sabes sobre aparelhos reprodutores?		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Aprender as designações técnicas de alguns constituintes dos aparelhos reprodutores.▪ Distinguir os aparelhos reprodutores feminino e masculino.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Fichas n.º 11.1 – 11.4, uma por aluno		
Passo a passo:			
1. Distribuir aos alunos um diagrama dos aparelhos reprodutores feminino e masculino para que façam a sua legenda (fichas n.º 11.1 e 11.2).			
2. Em seguida, corrigir a atividade com a ajuda das soluções (fichas n.º 11.3 e 11.4).			

1. Legenda a Figura do Aparelho Reprodutor Feminino

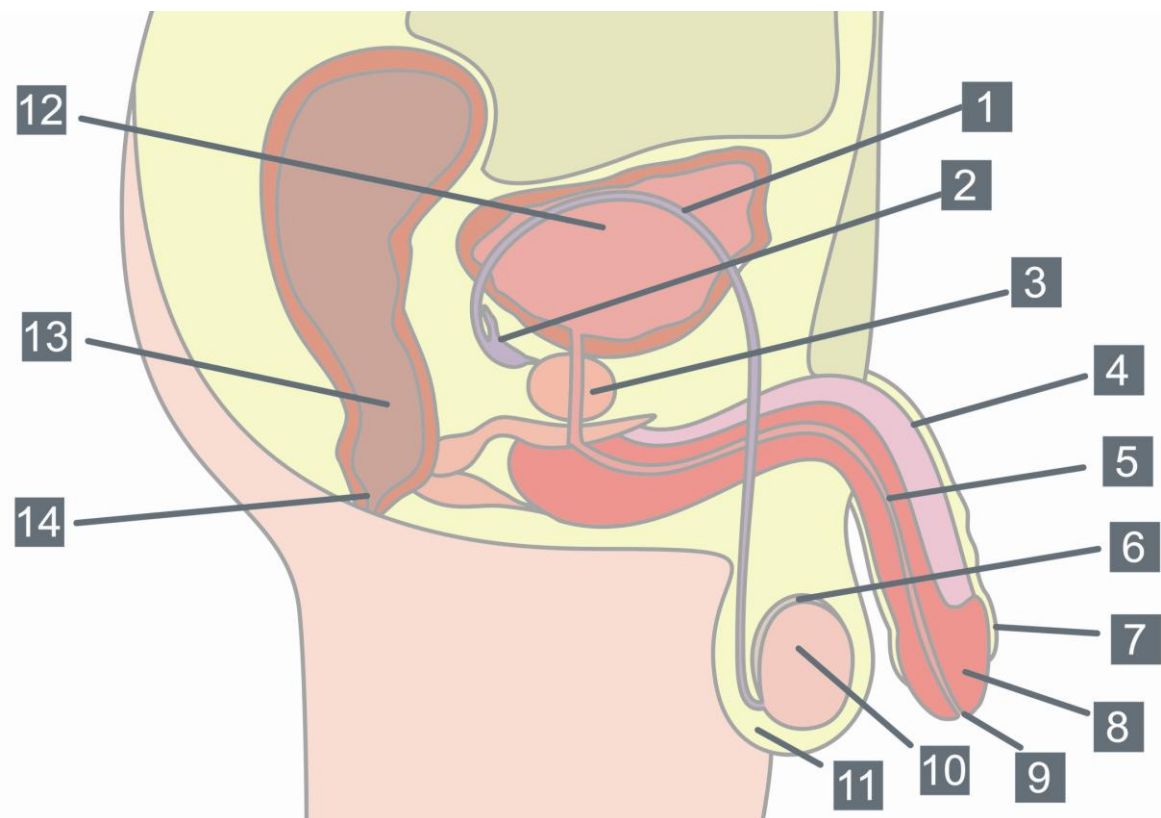


Legenda:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

1. Legenda a Figura do Aparelho Reprodutor Masculino

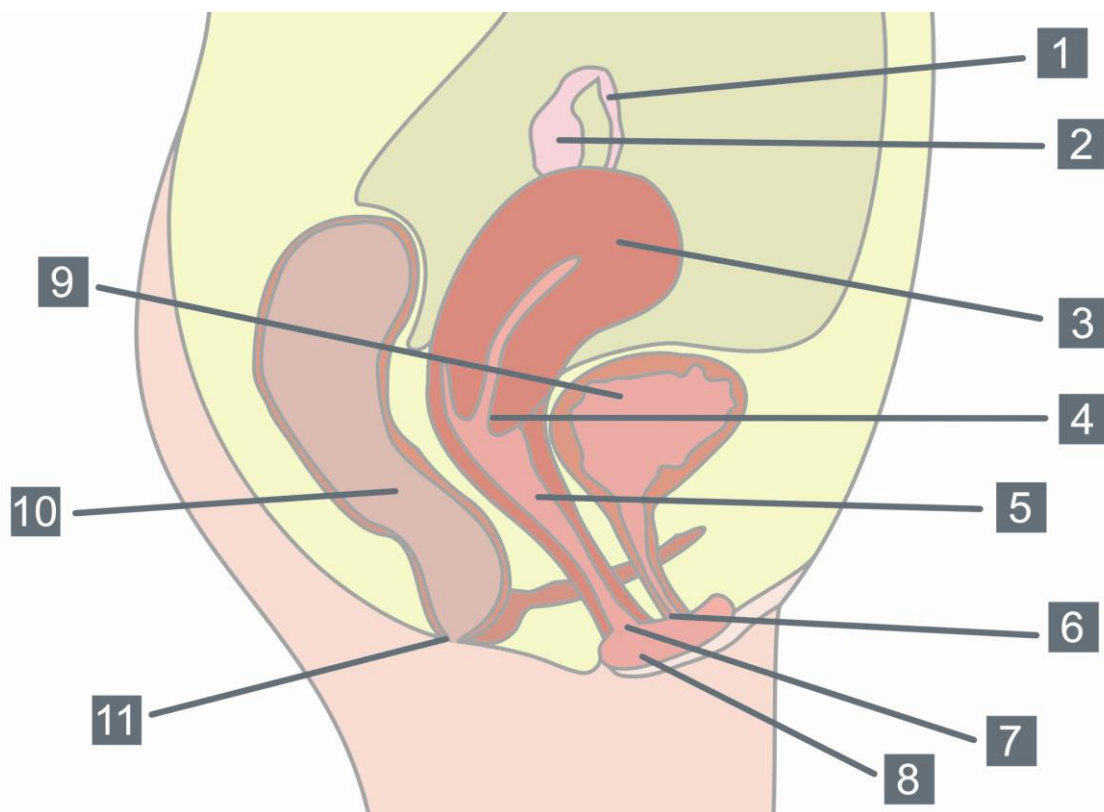


Legenda:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____

Soluções:

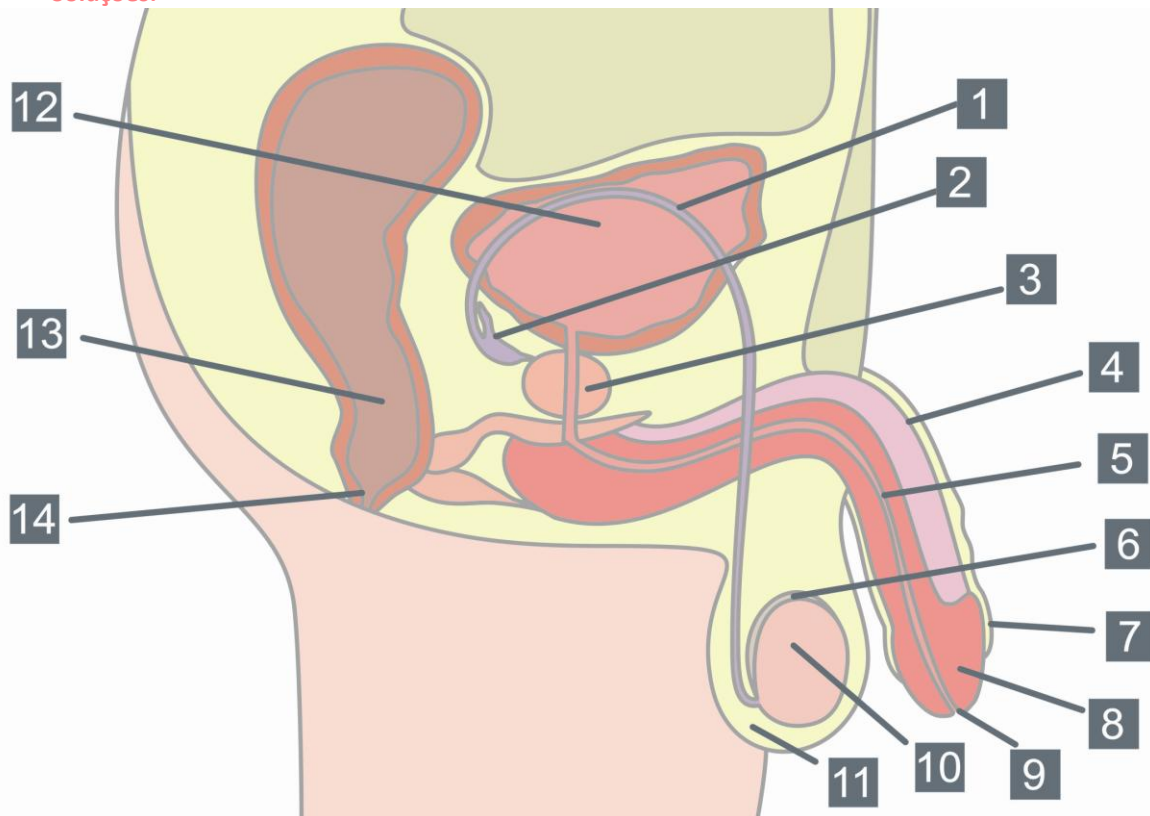


Legenda:

- 1. Trompa
- 2. Ovário
- 3. Útero
- 4. Colo do Útero
- 5. Vagina

- 6. Orifício urinário
- 7. Orifício vaginal
- 8. Lábios
- 9. Bexiga
- 10. Intestino
- 11. Ânus

Soluções:



Legenda:

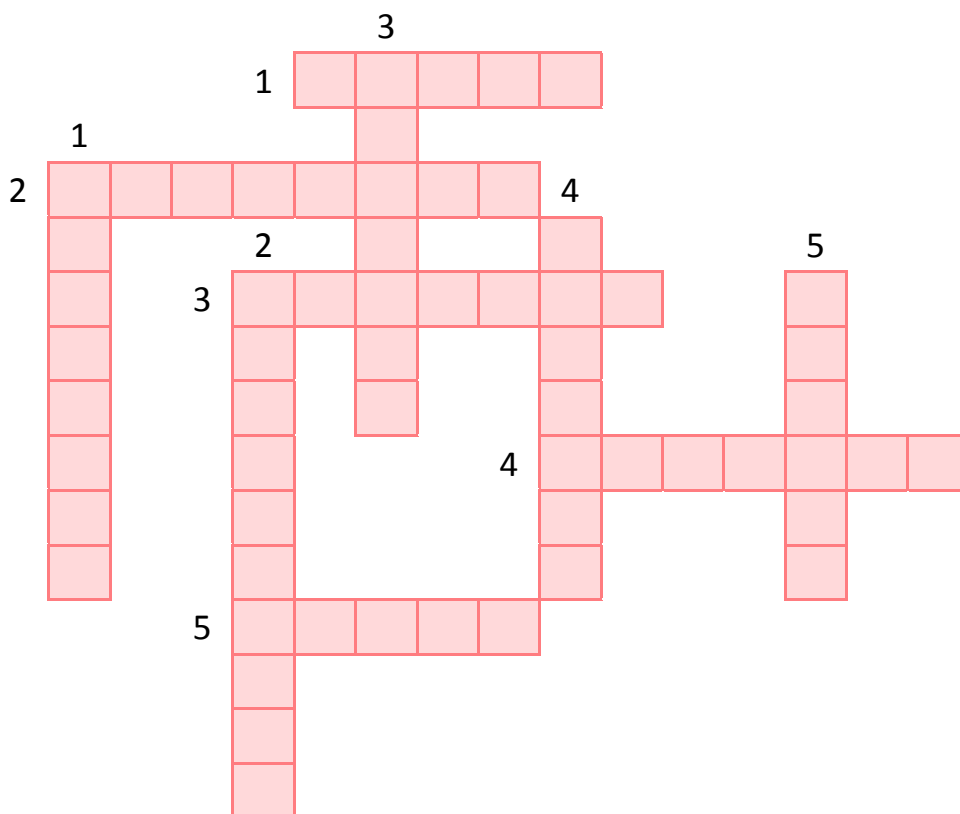
1. Canal deferente
2. Vesícula seminal
3. Próstata
4. Pénis
5. Uretra
6. Epidídimo
7. Prepúcio

8. Glândula
9. Meato urinário
10. Testículo
11. Escroto
12. Bexiga
13. Intestino
14. Ânus

Atividade n.º 12

Atividade:	Palavras Cruzadas dos Aparelhos Reprodutores		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Solidificar os conhecimentos sobre os aparelhos reprodutores.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Fichas n.º 12.1 e 12.2, uma por aluno		
Passo a passo:			
1. Distribuir um exemplar da ficha n.º 12.1 por cada aluno.			
2. Desafiar os alunos a descobrir as palavras com a ajuda das pistas.			
3. Concluir a atividade em grande grupo utilizando as soluções (ficha n.º 12.2).			

1. Com a ajuda das pistas que encontras em baixo, preenche estas palavras cruzadas.



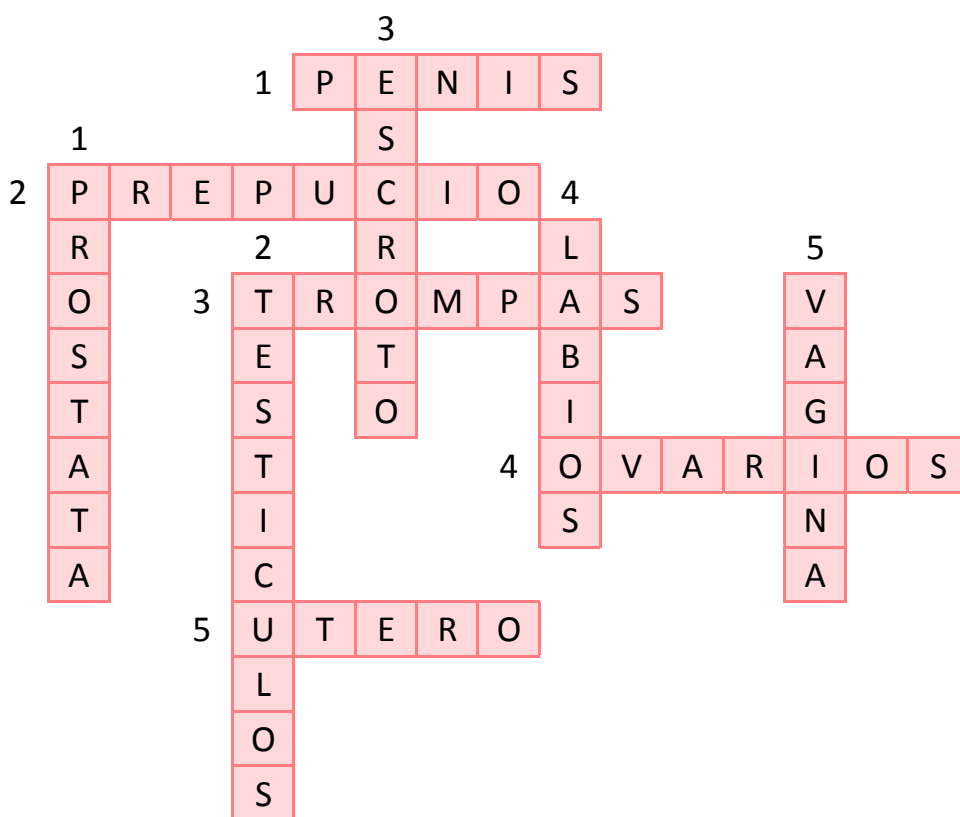
HORIZONTAL

1. Um dos órgãos genitais externos masculinos
2. Pele que envolve a glande
3. Canais que ligam os ovários ao útero
4. Glândulas onde são produzidos os óvulos
5. Órgão que acolhe a criança durante a gravidez

VERTICAL

1. Glândula que segrega fluidos constituintes do esperma
2. Glândulas onde se produzem os espermatozoides
3. "Saco" onde se encontram os testículos
4. Duas pregas de pele que formam a vulva
5. Canal que liga o útero à vulva

Soluções:



HORIZONTAL

1. Um dos órgãos genitais externos masculinos
2. Pele que envolve a glândula
3. Canais que ligam os ovários ao útero
4. Glândulas onde são produzidos os óvulos
5. Órgão que acolhe a criança durante a gravidez

VERTICAL

1. Glândula que segrega fluidos constituintes do esperma
2. Glândulas onde se produzem os espermatozoides
3. "Saco" onde se encontram os testículos
4. Duas pregas de pele que formam a vulva
5. Canal que liga o útero à vulva

Atividade n.º 13

Atividade:	Menstruação? Ejaculação? O que é isso?!		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">▪ Definir os conceitos de menstruação, ejaculação e outros conceitos associados.▪ Desconstruir mitos associados à menstruação e à ejaculação.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Folhas em branco▪ Dossiers informativos sobre menstruação e ejaculação▪ Cartões com perguntas (fichas n.º 13.1 – 13.3)		
Passo a passo, <u>antes</u> de realizar a atividade:			
1. Na aula anterior, o(a) professor(a) deve pedir a cada aluno para escrever numa folha todas as dúvidas que tenha sobre menstruação e ejaculação.			
2. Ler as dúvidas expressas pelos alunos e conjugar essa informação em algumas questões-chave que serão colocadas à turma (caso haja alguma questão que o(a) professor(a) considere ser relevante mas que não tenha sido levantada pelos alunos, pode incluí-la também).			
3. Pesquisar informações* sobre menstruação e ejaculação, que contenham a resposta às principais preocupações dos pré-adolescentes identificadas no passo nº 2 e criar dossiers informativos para distribuir aos alunos.			
Passo a passo, <u>para</u> realizar a atividade:			
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Distribuir os dossiers informativos.			
3. Distribuir três dos cartões das fichas n.º 13.1 – 13.3 por cada grupo, explicando que contêm a compilação das perguntas levantadas pelos alunos no final da aula anterior (as fichas n.º 13.1 – 13.3 têm apenas sugestões de questões; o(a) professor(a) deve adaptá-las ou acrescentar outras, consoante as dúvidas dos alunos).			
4. Incentivar os alunos a procurar, no dossier informativo que lhes foi disponibilizado, a resposta à pergunta que consta no seu cartão, da forma mais completa possível.			
5. Cada grupo deverá partilhar com a turma as perguntas que lhes calharam, assim como as respostas a que chegaram.			
6. O(a) professor(a) deverá ir fazendo as correções / adequações necessárias.			
*Nota:	Sugerimos os seguintes manuais como referência para a construção do dossier: Darvill, W. & Powell, K. (2008). <i>O pequeno livro da puberdade</i> . (2º edição). Lisboa: Editorial Bizâncio. Feinman, J. (2006). <i>Menstruação, tudo o que precisas saber para te sentires bem</i> . Lua de Papel. Roca, N. (2009) <i>Sou uma adolescente!</i> (10ª edição). Barcarena: Editorial Presença. Robert, J. (2005). <i>A minha sexualidade dos 9 aos 13 anos</i> . Porto: Porto Editora.		



O que é a menstruação?

Porque é que aparece a menstruação?

Quantos dias dura o período?

O que é melhor: tampão ou penso higiénico?

Usar um tampão faz perder a virgindade? E quando uso um penso, ele pode cair?

O período cheira mal? E dói?





O que se sente durante a menstruação?

Com que idade começa a menstruação?

O que é a 'TPM'?

Pode-se tomar banho quando se está com o período? E nadar?

O que são sonhos molhados?

Com que idade começam os sonhos molhados?



Porque é que o pénis dos rapazes fica duro?

O que é uma ereção?

O que se sente numa ejaculação?

As raparigas também têm ejaculação?

O que é o esperma?

O que são espermatozoides?

Atividade n.º 14

Atividade:	Jogo do Ciclo Menstrual		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar as principais características da menstruação, ovulação e fecundação.▪ Reconhecer o papel das células sexuais no processo de fecundação.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Jogo do Ciclo Menstrual (Fichas n.º 14.1 – 14.3), um por cada grupo de alunos▪ Prémio para a equipa vencedora (facultativo)		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 3 alunos, de modo a criar equipas.			
2. Entregar a cada equipa um conjunto das peças do Jogo do Ciclo Menstrual, já recortadas (fichas n.º 14.1 e 14.2).			
3. Explicar aos alunos que devem, em grupo, atribuir três das frases a cada cartão.			
4. Ganha a equipa que o conseguir fazer mais rápido com todas as respostas certas.			
5. Depois de apurar a equipa vencedora, distribuir a ficha n.º 14.3 a cada aluno, para consolidar conhecimentos.			





Tem início no primeiro dia da menstruação.
Dá-se por volta do 14º dia.
Considera-se regular ou irregular consoante a duração do mesmo.
Quando acontece forma-se um ovo.
São precisas duas células reprodutoras (feminina e masculina) para que aconteça.
Acontece quando é libertado o óvulo.
A mulher tem uma hemorragia durante uns dias.
Desaparece por volta dos 45 e os 55 anos, de forma gradual.
Acontece mais ou menos entre uma menstruação e outra.
Desce pelas trompas de Falópio à espera de um espermatozoide que o fertilize.
Sobrevive aproximadamente 72 horas.
Morre entre 24 e 48 horas após a sua libertação.
Depois de acontecer, dá-se a nidação e começa a gravidez.
Termina no dia anterior ao da próxima menstruação.
É produzido nos testículos.
Corresponde à expulsão do revestimento da parede do útero.
Célula sexual feminina.
Célula sexual masculina.



Tem início no primeiro dia da menstruação.	Ciclo menstrual
Considera-se regular ou irregular consoante a duração do mesmo.	Ciclo menstrual
Termina no dia anterior ao da próxima menstruação.	Ciclo menstrual
A mulher tem uma hemorragia durante uns dias.	Menstruação
Desaparece por volta dos 45 e os 55 anos, de forma gradual.	Menstruação
Corresponde à expulsão do revestimento da parede do útero.	Menstruação
Dá-se por volta do 14º dia.	Ovulação
Acontece mais ou menos entre uma menstruação e outra.	Ovulação
Acontece quando é libertado o óvulo.	Ovulação
Quando acontece forma-se um ovo.	Fecundação
São precisas duas células reprodutoras (feminina e masculina) para que aconteça.	Fecundação
Depois de acontecer, dá-se a nidação e começa a gravidez.	Fecundação
Célula sexual masculina.	Espermatozoide
Sobrevive aproximadamente 72 horas.	Espermatozoide
É produzido nos testículos.	Espermatozoide
Desce pelas trompas de Falópio à espera de um espermatozoide que o fertilize.	Óvulo
Célula sexual feminina.	Óvulo
Morre entre 24 e 48 horas após a sua libertação.	Óvulo

Atividade n.º 15

Atividade:	Anúncio de jornal		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
		●	
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">▪ Incentivar à autoanálise das características próprias.▪ Promover uma autoestima positiva.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 15, uma por aluno▪ Fotografia(s) de cada aluno▪ Papel de cenário▪ Tintas para papel de cenário		
Passo a passo:			
1. Na aula anterior, pedir aos alunos para trazerem uma ou várias fotografias de que gostem especialmente mas em que estejam sozinhos.			
2. Distribuir a ficha n.º 15 pelos alunos.			
3. Incentivar os alunos a fazer um anúncio para um jornal, em que se devem ‘publicitar’ a eles próprios, considerando as suas características físicas e o potencial que estas contêm.			
4. Enquanto os alunos escrevem o seu próprio anúncio, começar a criar no papel de cenário o “Jornal da turma – área de classificados”, com as tintas.			
5. À medida que os alunos forem acabando os seus anúncios, incentivar os alunos a colaborar na criação do Jornal.			
6. Quando todos tiverem terminado o seu anúncio, pedir alguns voluntários para lerem o seu anúncio para a turma.			
7. Pedir a todos os alunos que recortem o seu anúncio e que o coloquem no Jornal.			
8. Terminar a atividade com algumas considerações sobre a importância de valorizarmos o que somos e de gostar de nós tal como somos.			

Imagina que tens de fazer um anúncio para um jornal, como se quisesse vender um produto. Mas desta vez, o que tens de publicitar **és tu mesmo!**

Com a ajuda dos exemplos apresentados em baixo e olhando bem para as fotografias que trouxeste de ti mesmo, cria o teu próprio Anúncio de Jornal! Mas esmera-te: estás a querer vender **algo de muito precioso!**

Anúncio de Jornal



Olá! O meu nome é Ana e tenho 10 anos. Tenho olhos azuis, muito bonitos e cabelo castanho, com caracóis. A Mamã gosta muito de

pentear o meu cabelo e diz que ele é muito bonito. A Maria gosta muito de brincar comigo aos cabeleireiros. Queres ser meu amigo?

Anúncio de Jornal



Olá! O meu nome é João. Tenho 10 anos e jogo muito bem futebol! As minhas pernas são muito fortes para marcar golos e os meus dedos

são muito rápidos para jogar consola. A Mamã diz que eu sou muito bonito e a Joana também acha. Queres ser minha amiga?

Anúncio de Jornal

Cola aqui a tua
melhor fotografia

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

Atividade n.º 16

Atividade:	Bem-me-querem		
Área temática:	Conhecimento e valorização do corpo	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Promover uma autoestima positiva.Aumentar a expressão emocional, através da heteroatribuição de elogios.			
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">Ficha n.º 16, uma por aluno		
45 min.			
Passo a passo:			
1. Antes da atividade, o(a) professor(a) deve fotocopiar a ficha n.º 16 e escrever o nome de cada aluno no espaço indicado.			
2. Dividir a turma em grupos de 6/7 alunos.			
3. Entregar a cada aluno a ficha correspondente ao colega que está sentado à sua direita.			
4. Incentivar os alunos a preencher uma linha da ficha, considerando a característica física que mais gostam do aluno que consta no cabeçalho.			
5. Em seguida, os alunos devem dobrar a folha, de modo a que o nome do aluno se mantenha visível mas que aquilo que acabaram de escrever fique escondido.			
6. A seguir, os alunos devem passar a sua folha para o colega que está sentado à sua esquerda e, ao mesmo tempo, receber a folha do colega que está à sua direita.			
7. Repetir os passos 4-6 até que cada aluno receba a sua própria ficha.			
8. Incentivar os alunos a desdobrar a folha e a ler atentamente as características evidenciadas pelos colegas.			
9. Cada aluno pode levar a sua folha para casa, se assim quiser.			

O que mais gostas na/no _____?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

1. Coloca uma cruz (x) na resposta correta:

1. A sexualidade diz respeito apenas a uma parte do nosso corpo

☐ Verdadeiro☐ Falso

2. As mudanças físicas que surgem na puberdade acontecem sempre por volta dos 12 anos

☐ Verdadeiro☐ Falso

3. A puberdade marca o final da infância

☐ Verdadeiro☐ Falso

4. O orifício vaginal faz parte da vulva

☐ Verdadeiro☐ Falso

5. Os óvulos são produzidos no útero

☐ Verdadeiro☐ Falso

6. As primeiras ejaculações acontecem na idade adulta

☐ Verdadeiro☐ Falso

7. A menstruação corresponde ao fluxo de sangue que sai do corpo das raparigas, todos os meses

☐ Verdadeiro☐ Falso

8. Há mais desenvolvimento mamário nos rapazes como nas raparigas

☐ Verdadeiro☐ Falso

9. As hormonas são responsáveis pelo amadurecimento dos órgãos sexuais na puberdade

☐ Verdadeiro☐ Falso

10. O período menstrual dura mais de 10 dias

☐ Verdadeiro☐ Falso

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

1. Coloca uma cruz (x) na resposta correta:**1. Nos rapazes, a puberdade surge com a possibilidade de ejacular**☐ Verdadeiro☐ Falso**2. Os espermatozoides são produzidos pela próstata**☐ Verdadeiro☐ Falso**3. Ao aumento de volume e tamanho do pénis dá-se o nome de ereção**☐ Verdadeiro☐ Falso**4. No rapaz o órgão que elimina a urina também emite o esperma**☐ Verdadeiro☐ Falso**5. Ciclo menstrual é sinónimo de período menstrual**☐ Verdadeiro☐ Falso**6. O órgão sexual feminino interno que comunica com o exterior é a vagina**☐ Verdadeiro☐ Falso**7. Masturbar é acariciar os órgãos sexuais**☐ Verdadeiro☐ Falso**8. A menstruação corresponde à destruição da parede interior do útero**☐ Verdadeiro☐ Falso**9. A hormona sexual masculina é a testosterona**☐ Verdadeiro☐ Falso**10. A célula sexual feminina é o óvulo**☐ Verdadeiro☐ Falso

Bibliografia:

- Damião, A. M. (2009). *Educar para uma Sexualidade Harmoniosa*. Setúbal: Contramargem
- Frade, A., Marques, A. M., Vilar, D. (2006). *Educação Sexual na Escola – Guia para Professores, Formadores e Educadores*. Lisboa: Texto Editores.
- ARS Norte, I.P. (2010). *Guião PRESSE Formação para Professores*. Porto.
- López Sánchez, F. (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A..
- Robert, J. (2006). *A minha sexualidade – dos 9 aos 13 anos*. Porto: Porto Editora.
- Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.

[Atividades adaptadas]

-
- ⁱ Coletivo Harimaguada (1999) *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- ⁱⁱ Frade, A., Marques, A. M., Alverca, C. & Vilar, D. (2003). *Educação Sexual na Escola – Guia para professores, formadores e educadores*. Lisboa: Texto Editora.
- ⁱⁱⁱ Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.
- ^{iv} Marques, A. M., Vilar, D., Carriço, E. & Souto, E. (2009, Abril-Setembro). Anatomia e Fisiologia. *Educação Sexual em Rede*, 5, 63.

2. SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

Conteúdos

- Reprodução humana e crescimento
- Contraceção e planeamento familiar
- Prevenção dos maus-tratos e das aproximações abusivas

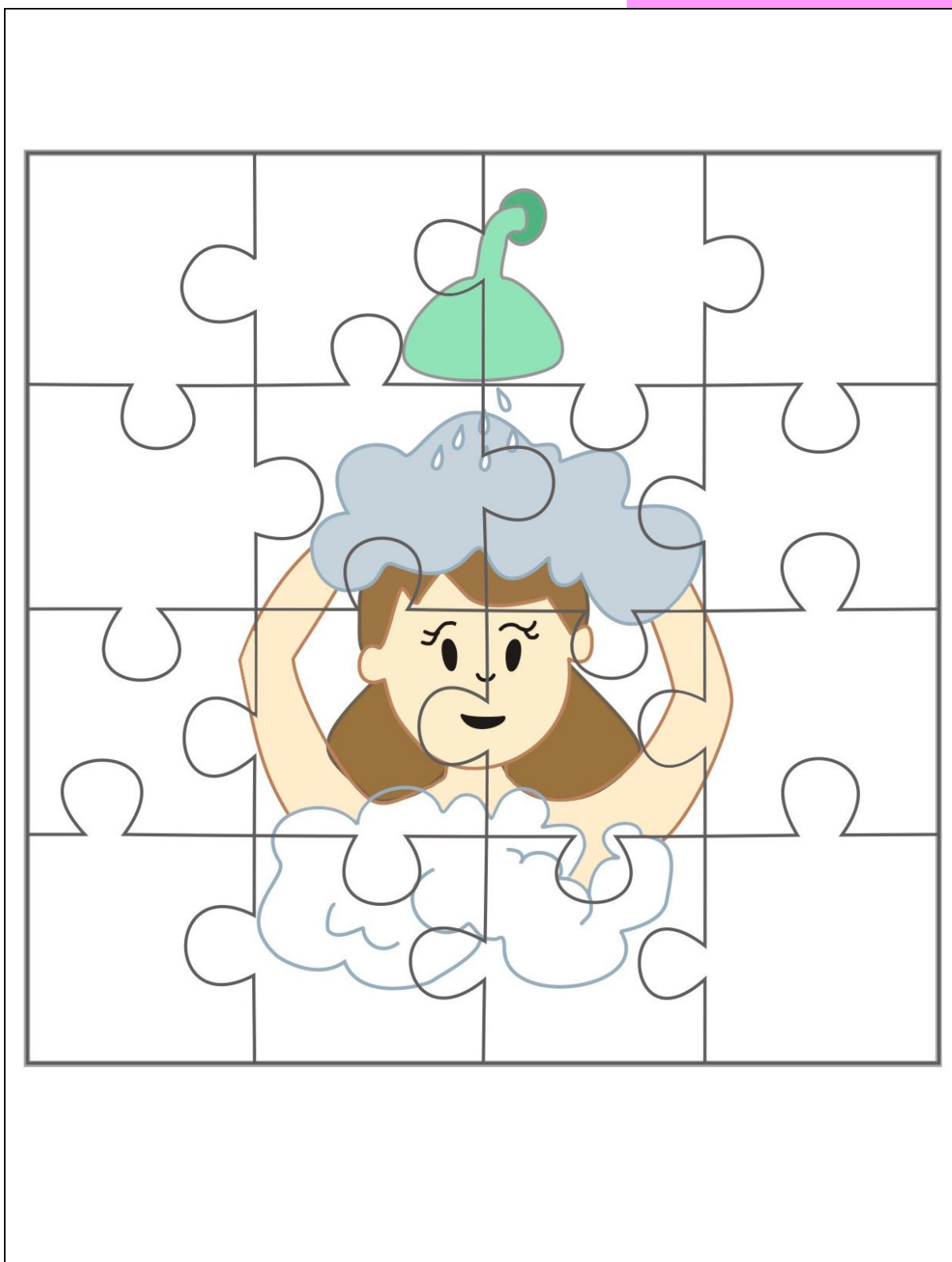
Pressupostos essenciais

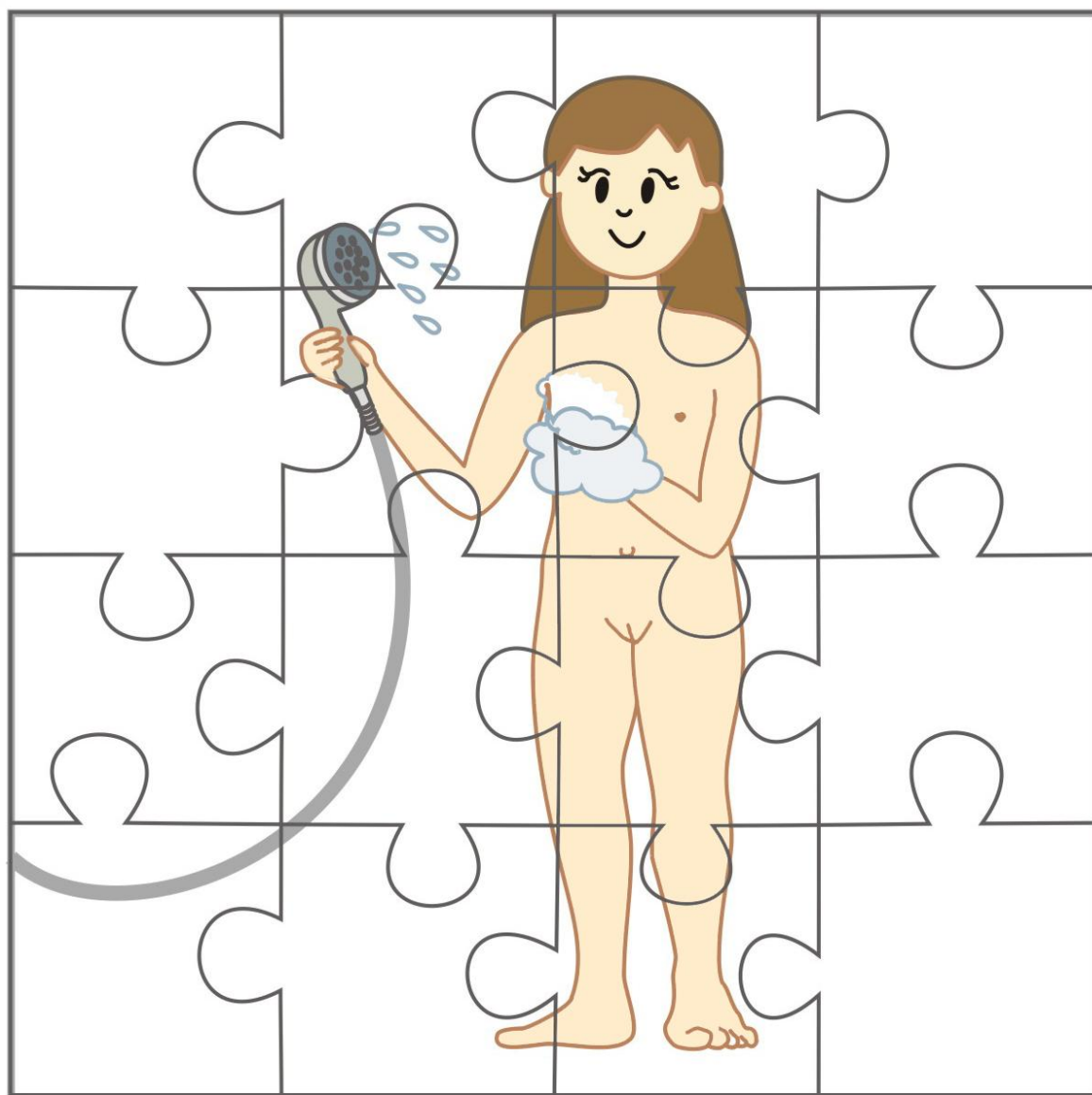
- Conhecer a importância de uma vivência da sexualidade saudável, responsável e isenta de riscos
- Reconhecer a importância da higiene corporal
- Descrever corretamente o processo de fecundação, gravidez e parto
- Conhecer alguns dos diferentes métodos e meios para evitar a gravidez
- Treinar a assertividade como prevenção do abuso
- Descrever o que é um abuso sexual e saber reagir em caso de ser alvo de tentativa de abuso

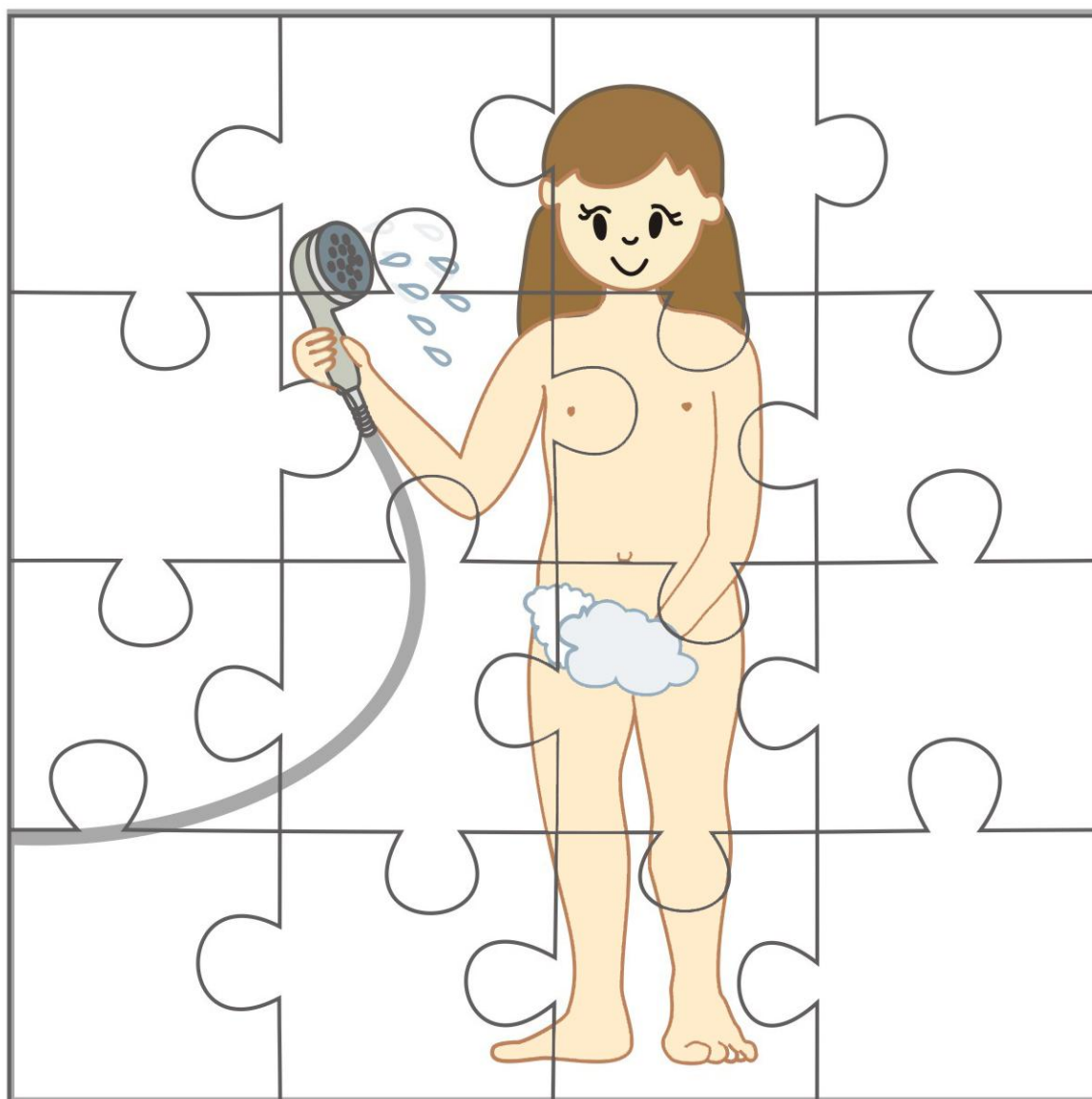
Ficha n.º	Atividade	Ano de Escolaridade Recomendado	
		5º	6º
1.	Puzzles da higiene	●	
2.	A hora do banho	●	
3.	Mímica da higiene		●
4.	Pictionary da higiene		●
5.	Procedimentos para lavar as mãos	●	●
6.	Jogo das aventuras do Óvulo, do Espermatozoide e do Futuro Bebé	●	
7.	Bingo da Reprodução		●
8.	Quantos contraceptivos conheces?	●	
9.	Muitos métodos, uma escolha!		●
10.	Tenho medo mas mando-o embora!	●	
11.	Aprender a ser assertivo	●	
12.	Pedir e aceitar um comportamento		●
13.	Como anda a tua assertividade?		●
14.	Fingir que se finge	●	●
15.	Folhetos de SOS	●	
16.	Eu sei o que é um abuso! E tu?		●
17.	Como me manter em segurança?	●	●

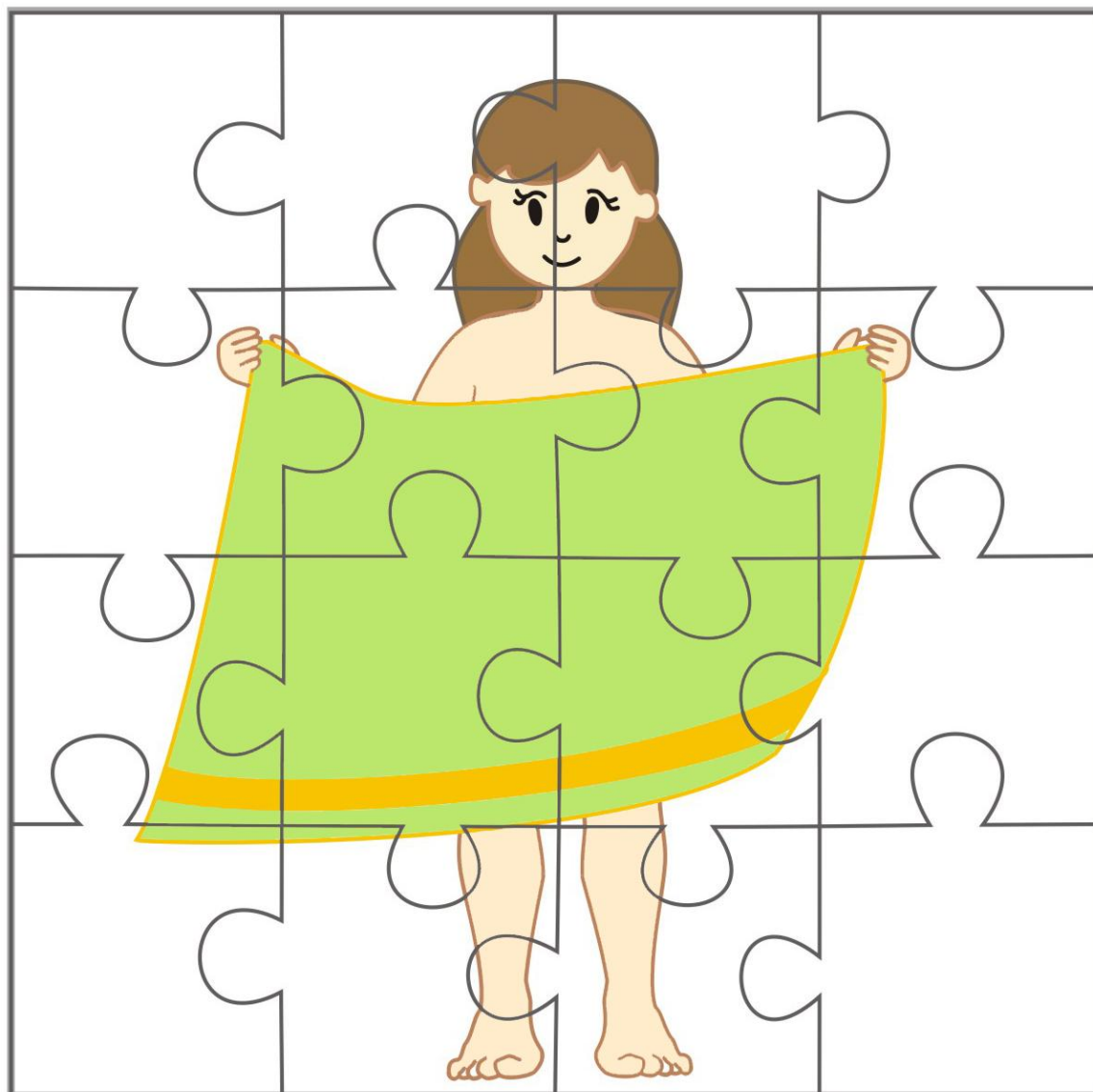
Atividade n.º 1

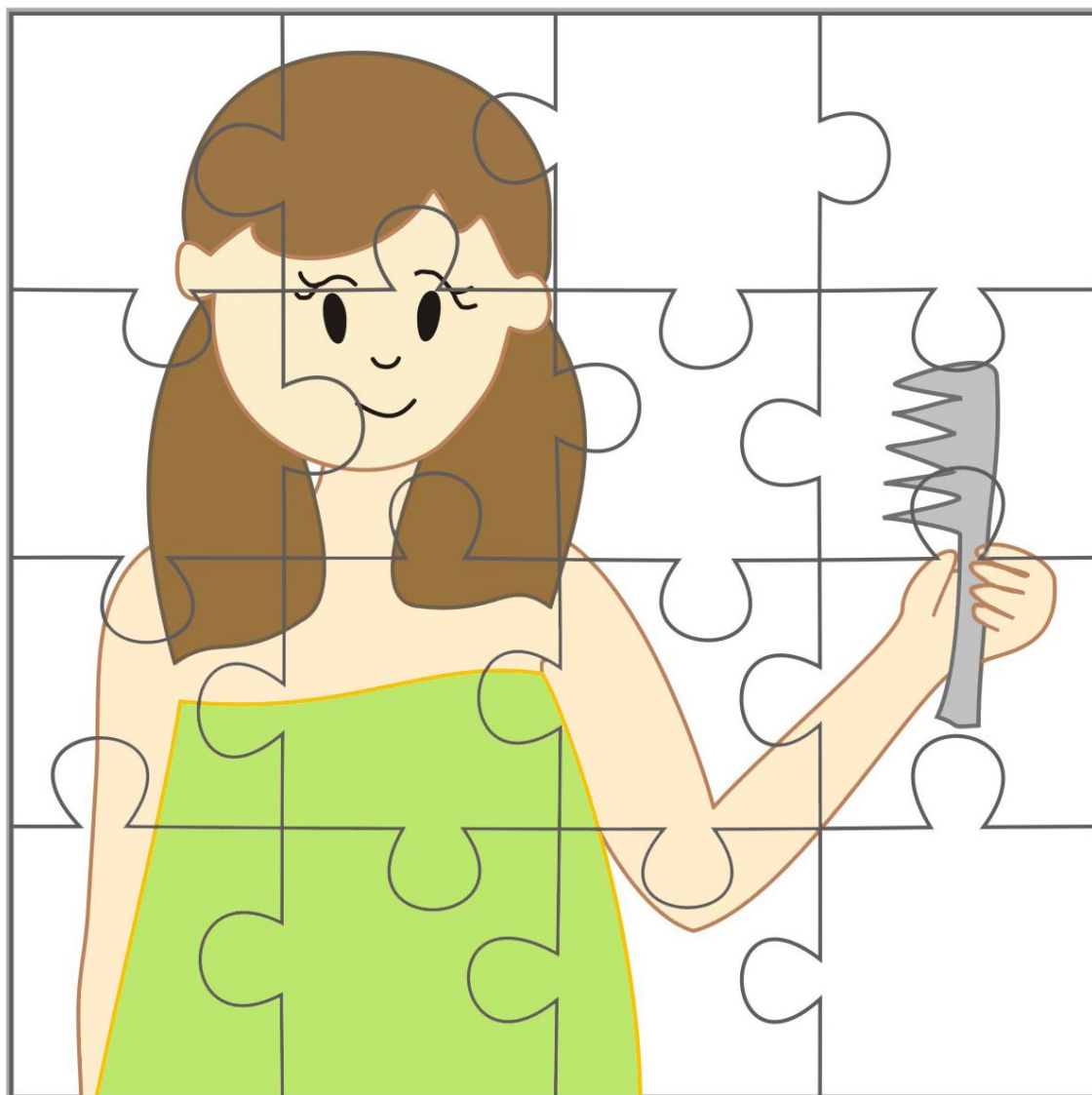
Atividade:	Puzzles da higiene		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	
Objetivos:			
▪ Solidificar a aprendizagem das etapas / procedimentos que compõem o banho.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	▪ Puzzles da higiene (Fichas n.º 1.1 – 1.6)		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 2/3 alunos.			
2. Distribuir a cada grupo um puzzle da higiene (fichas n.º 1.1 – 1.6) cortado em pequenas peças e pedir aos alunos para o construírem em conjunto.			
3. Quando todos os puzzles estiverem construídos, a turma deverá ordenar os grupos pela ordem correta de tomar banho.			
4. Cada grupo deverá explicar à turma os pormenores da fase do banho que lhe calhou.			
5. No final, colar os puzzles ordenados num mural, que deverá ficar exposto na parede da sala de aula. (facultativo)			

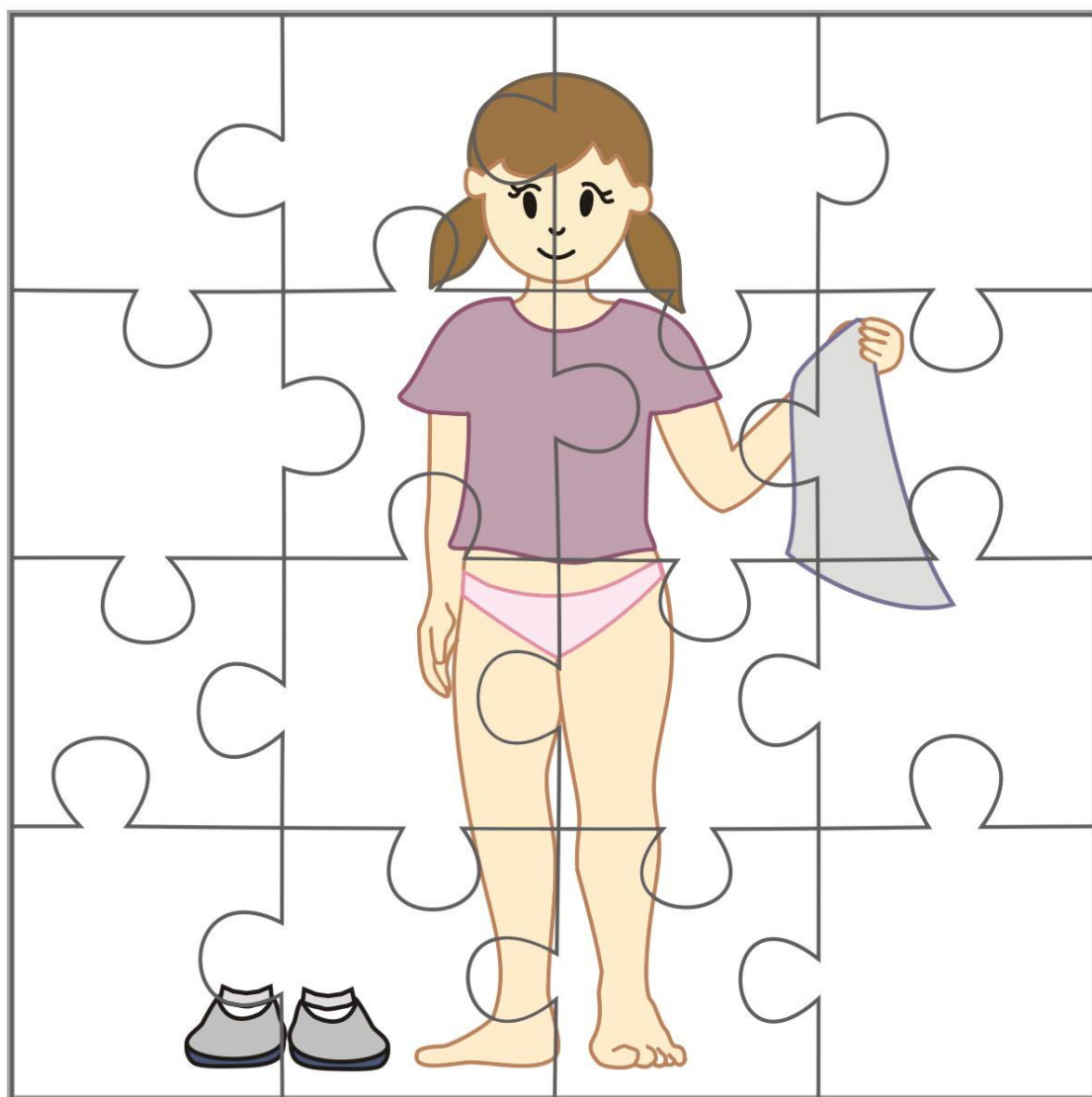












Atividade n.º 2

Atividade:	A hora do banho		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Solidificar a aprendizagem das etapas / procedimentos que compõem o banho.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Vídeos da Rua Sésamo® relativos ao banho▪ Fichas n.º 2.1 – 2.4		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Distribuir um exemplar das fichas n.º 2.1 e 2.2, por cada grupo.			
3. Mostrar à turma os vídeos da Rua Sésamo® sobre o banho, que foram enviados como anexo ao Caderno.			
4. No final da visualização de cada vídeo, incentivar os alunos a responder à ficha em questão, em grupo.			
5. No final dos dois vídeos e do preenchimento das respetivas fichas, partilhar em grande grupo.			
6. O(a) professor(a) deve ir corrigindo as fichas (soluções nas fichas n.º 2.3 e 2.4), culminando com uma conclusão sobre os corretos procedimentos de higiene na puberdade.			

Gualter no Banho

1. Além da banheira, onde mais podes tomar banho?

R:

2. O que é que o Gualter usou para tomar banho?

R:

3. Que partes do corpo é que o Gualter lavou?

R:

4. Que partes do corpo ficaram por lavar?

R:

5. De que elemento importante do banho é que o Gualter se esqueceu?

R:

6. O Gualter toma banho todos os dias? E tu, também tomas?

R:

A Hora do Banho do João Esquecido

1. A Clementina estava a ouvir o quê?

R:

2. Para que serve o sabão?

R:

3. O João tem uma escova para...

R:

4. O que é felpuda, macia e absorvente?

R:

5. O sabão, a escova das costas e a toalha servem para...?

R:

6. Mas afinal, quem é que tomou banho?

R:

Soluções:

Gualter no Banho

1. Além da banheira, onde mais podes tomar banho?

R: No duche.

2. O que é que o Gualter usou para tomar banho?

R: Sabonete.

3. Que partes do corpo é que o Gualter lavou?

R: Pescoço, barriga, nariz, bochechas, cara, braço, cotovelo, ombro.

4. Que partes do corpo ficaram por lavar?

R: Cabelo, costas, axilas, pernas, genitais...

5. De que elemento importante do banho é que o Gualter se esqueceu?

R: da água!

6. O Gualter toma banho todos os dias? E tu, também tomas?

R: *resposta livre*

Soluções:

A Hora do Banho do João Esquecido

1. A Clementina estava a ouvir o quê?

R: A água a correr.

2. Para que serve o sabão?

R: Para nos lavarmos.

3. O João tem uma escova para...

R: ...lavar as costas.

4. O que é felpuda, macia e absorvente?

R: A toalha do João Esquecido.

5. O sabão, a escova das costas e a toalha servem para...?

R: Tomar banho.

6. Mas afinal, quem é que tomou banho?

R: O Crinas, o cavalo do João Esquecido.

Atividade n.º 3

Atividade:	Mímica da higiene		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Solidificar a aprendizagem das etapas / procedimentos que compõem o banho.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">Lista das fases do processo de higiene		
Passo a passo:			
1. Pedir 8 voluntários.			
2. Dizer, em voz baixa, a cada um, uma das fases do processo de higiene: <ul style="list-style-type: none">DespirMolharEnsaboar o cabeloEnsaboar o troncoEnsaboar os membrosEnsaboar os genitaisSecarEscovar os cabelosPor desodorizanteVestirCalçar			
3. Cada aluno tem de fazer a turma adivinhar qual a fase do processo de higiene que lhe calhou, através de gestos, sem utilizar palavras nem sons.			

Atividade n.º 4

Atividade:	Pictionary da higiene		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Solidificar a aprendizagem das etapas / procedimentos que compõem o banho.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">Lista das fases do processo de higieneQuadro branco / pretoCanetas para quadro branco / giz		
Passo a passo:			
1. Pedir 8 voluntários.			
2. Dizer, em voz baixa, a cada um, uma das fases do processo de higiene: <ul style="list-style-type: none">DespirMolharEnsaboar o cabeloEnsaboar o troncoEnsaboar os membrosEnsaboar os genitaisSecarEscovar os cabelosPor desodorizanteVestirCalçar			
3. Cada aluno tem de fazer a turma adivinhar qual a fase do processo de higiene que lhe calhou, desenhando-a no quadro, sem utilizar palavras nem sons.			

Atividade n.º 5

Atividade:	Procedimentos para lavar as mãos		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer o procedimento correto da lavagem das mãos.▪ Adotar este procedimento no quotidiano.			
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">▪ Cartões com imagens do procedimento da lavagem das mãos (Ficha n.º 5.1)▪ Lista das fases do procedimento da lavagem das mãos (Ficha n.º 5.2)		
30 min.			
Passo a passo:			
1. Recortar os cartões.			
2. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.			
3. Entregar a cada grupo um conjunto de cartões com a ilustração da lavagem de mãos e um conjunto de frases que descrevem cada uma das imagens para que os alunos façam a devida correspondência.			
4. Corrigir a atividade com a ajuda da ficha n.º 5.3.			
5. Posteriormente os alunos devem fazer a simulação do procedimento corretamente.			
6. Depois de todos os alunos conhecerem o procedimento, incentivar a sua prática junto da família e amigos.			



Molhar as mãos com água
Aplicar sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos
Esfregar as palmas das mãos, uma na outra
Esfregar a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice-versa
Esfregar palma com palma com os dedos entrelaçados
Esfregar a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados
Esfregar o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice-versa
Esfregar rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice-versa
Enxaguar as mãos com água
Secar as mãos com toalhete descartável
Utilizar o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual

Lavagem das mãos



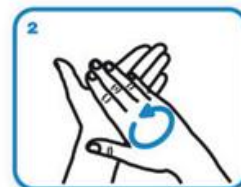
Duração total do procedimento: 40-60 seg.



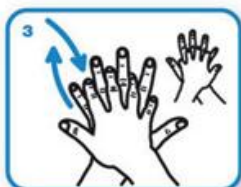
Molhe as mãos com água



Aplique sabão suficiente para cobrir todas as superfícies das mãos



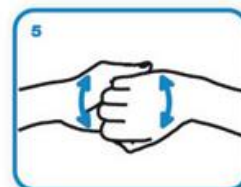
Esfregue as palmas das mãos, uma na outra



Palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa



Palma com palma com os dedos entrelaçados



Parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos entrelaçados



Esfregue o polegar esquerdo em sentido rotativo, entrelaçado na palma direita e vice versa



Esfregue rotativamente para trás e para a frente os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa



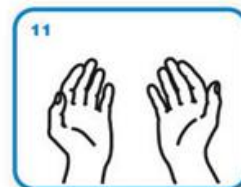
Enxague as mãos com água



Seque as mãos com toalhete descartável



Utilize o toalhete para fechar a torneira se esta for de comando manual



Agora as suas mãos estão seguras.

Fonte: DGS

Atividade:	Jogo das aventuras do Óvulo, do Espermatozoide e do Futuro Bebê ⁱ		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">Compreender o processo da fecundação na espécie humana.Compreender o funcionamento dos aparelhos reprodutores masculino e feminino nomeadamente os conceitos de ovulação, ciclo ovulatório, menstruação, ejaculação, fecundação, gravidez e parto.			
Duração:	Recursos:		
<ul style="list-style-type: none">Depende do tempo que o(a) professor(a) desejar dedicar à aquisição de conhecimentos e à realização do jogo.É possível jogar só a primeira parte (até abrir a Porta do Caminho para Nascer) e prosseguir com a segunda parte noutro dia.	<ul style="list-style-type: none">Ficha: “Jogo das Aventuras do Óvulo, do Espermatozoide e do Futuro Bebê”, Ficha n.º 6.1 (Reprodução em cartolina)Fichas n.º 6.2 – 6.7, regras e provas (em anexo)Um dado apenas com os algarismos 1, 2 e 3 (duas faces com cada um destes três algarismos)Seis peças representando espermatozoides, seis peças representando óvulos, duas peças representando um futuro bebê do sexo masculino e duas peças representando um futuro bebê do sexo feminino*Cartões com registo das provas referentes a cada casa do percursoUma ou duas bolas, duas mantas, duas vendas para os olhos, uma dezena de sacos grandes de serapilheira e uma caixa grande de cartão ou uma arca (onde caibam uma ou duas crianças)Objetos facultativos: uma baliza, um cesto de basquetebol, dois pequenos sinos ou campainhas, roupas para teatro <p>* Estas peças só são necessárias se o jogo for construído em tamanho pequeno e não possam, portanto, ser as próprias crianças a representar o espermatozoide, óvulo e o futuro bebê.</p>		
Passo a passo:			
1. Trata-se de um jogo para duas equipas e com duas partes distintas.			
2. Cada equipa tem a dimensão que se quiser, mas o número de membros não deve ser inferior a quatro.			
3. Na primeira parte do jogo, uma das equipas é responsável pelo movimento do óvulo ao longo do percurso A (ver figura – ficha n.º 6.1) e a outra equipa é responsável pelo movimento do espermatozoide ao longo do percurso B.			
4. Ambos os percursos têm nove casas e terminam no <i>Ponto de Encontro</i> (casa 10), o qual tem duas portas: a <i>Porta da Menstruação</i> e a <i>Porta do Caminho para Nascer</i> .			
5. Quando o óvulo atinge o <i>Ponto de Encontro</i> (casa 10), mas não se encontra com o espermatozoide, sai pela porta da menstruação e a respetiva equipa poderá reiniciar o percurso A, usando outro óvulo. O mesmo acontece com o espermatozoide quando não se encontra com o óvulo no <i>Ponto de Encontro</i> (casa 10). Sairá, portanto, pela <i>Porta da Menstruação</i> , será substituído por outro espermatozoide e reiniciará o percurso B.			

(continuação)

6. Quando o óvulo e o espermatozoide se encontram no *Ponto de Encontro*, abrem juntos a *Porta do Caminho para Nascer* e começa a segunda parte do jogo. Então, deixa de haver duas equipas e passa a haver apenas uma equipa, formada pelos membros das duas anteriores. Esta equipa única é a responsável pelo movimento do Futuro Bebé (ou, porque não, de dois futuros bebés gémeos) ao longo do *Caminho para Nascer*, que tem também 9 casas. Os movimentos do óvulo, do espermatozoide e do futuro bebé vão ser determinados pelo lançamento do dado (duas faces com o algarismo 1, duas com o 2 e duas com o 3) e pelos resultados das provas que as equipas vão fazendo.

1ª Parte

Cada uma das equipas poderá ter de prestar determinadas provas, conforme se refere mais à frente (ver **regras e provas**). O objetivo desta primeira parte é que o espermatozoide e o óvulo cheguem ao *Ponto de Encontro* (casa 10) e se encontrem, pois só dessa forma poderão abrir a *Porta do Caminho para Nascer*.

No entanto, este encontro pode não acontecer por duas razões:

- a) Uma das equipas pode estar na casa 8 e o dado marcar o algarismo 3 ou estar na casa 9 e o dado marcar o algarismo 2 ou 3 (na casa 9, a equipa tem o direito de fazer duas tentativas para tentar que saia o nº 1). Quando acontecer que o espermatozoide ou o óvulo não acertem na casa 10, então saem pela *Porta da Menstruação* e as respetivas equipas poderão retomar o jogo desde o início, à procura de atingir o *Ponto de Encontro* (casa 10).
- b) Uma equipa pode ter chegado ao *Ponto de Encontro* mas a outra equipa não chegar lá na jogada seguinte. Então, ainda tem o direito de ficar ali e esperar por mais uma jogada da outra equipa. Mas, se esta continuar a não atingir a casa 10 nessa jogada, o óvulo ou o espermatozoide que ali estava terá de sair pela *Porta da Menstruação* e a equipa deverá voltar ao início do jogo, retornando a fase inicial de progressão, com o objetivo de se realizar o encontro do óvulo e do espermatozoide no *Ponto de Encontro*.

Nota: Cada vez que o óvulo ou o espermatozoide saem pela *Porta da Menstruação* e a equipa retoma o jogo do início, deve recorrer a um óvulo ou espermatozoide diferente, para simbolizar que o jogo foi retomado noutra momento com um novo ciclo ovulatório e uma nova entrada de espermatozoides no aparelho reprodutor feminino.

2ª Parte

Quando o óvulo e o espermatozoide se encontram na casa 10 e após realizada com êxito a *Porta do Encontro* (ver regras e provas), deixa de haver duas equipas separadas e passa a haver apenas uma equipa onde todos cooperam para chegarem ao fim do caminho. O objetivo final do jogo é, portanto, o nascimento do bebé.

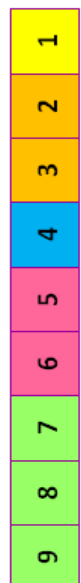
JOGO DAS AVENTURAS DO ÓVULO, DO ESPERMATOZÓIDE E DO FUTURO BEBÉ

Porta da Menstruação

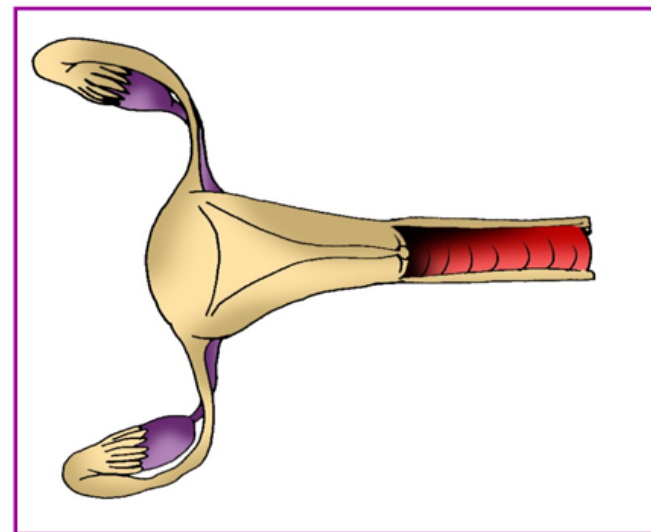
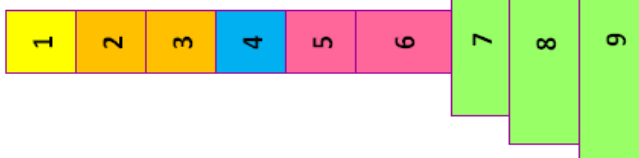
Percorso B



Percorso A



Porta do caminho para nascer



Fonte: Educação Sexual no 1º ciclo. Um guia para professores e Formadores, pág. 82. Imagens: <http://corpohumanoturma42.pbworks.com/f/Reprod.jpg>

Nota Introdutória: Uma das vertentes importantes deste jogo é a criatividade, o que também se aplica às próprias regras e provas nele incluídas. Consoante as características do grupo que participa no jogo, e à medida que os seus conhecimentos evoluem e que certas provas começam a correr o risco de se tornarem desinteressantes pela sua repetição e pelo grau de conhecimentos já adquiridos, poderão ser introduzidas novas provas mais adequadas a cada situação e ao sabor da própria criatividade do animador. Assim, o que a seguir apresentamos é assumido, sobretudo, como ponto de partida, aberto a reformulações. É por esta razão que propomos que as provas sejam redigidas em cartões – um cartão para cada casa – podendo assim fazer-se sucessivas substituições dos cartões iniciais, conforme se for considerando mais adequado. Em relação às casas que não têm provas com jogos especiais, a tarefa proposta nos cartões é apenas a de identificar e descrever a localização do óvulo, do espermatozoide ou do futuro bebé, com apoio dos quadros respetivos. Quando se verificar que os conhecimentos necessários a estas localizações já estão adquiridos, poderão ser criados cartões alternativos com perguntas para avaliação de outros conhecimentos, que podem ser colocadas a todo o grupo, ou a um dos elementos, por forma sorteada ou rotativa. Por fim, chama-se a atenção para o facto de se ter procurado escolher provas acessíveis sem materiais muito complexos, mas que têm algo a ver com a localização da casa onde estão o óvulo, o espermatozoide ou o futuro bebé. Outras provas podem ser concebidas com a mesma perspetiva consoante a imaginação dos autores e os recursos que disponham.

Regras:

1. Na primeira parte do jogo, cada equipa lança o dado alternadamente. Sorteia-se a equipa que faz o primeiro lançamento. Na segunda parte do jogo, as duas equipas iniciais formam uma única equipa.
2. Após o lançamento do dado, a equipa vai ver o conteúdo do cartão correspondente à marca onde ficou e realiza a respetiva prova.
3. Se após a realização da prova, saltar ou recuar para outra casa, não realiza a prova que corresponde a essa casa.

Nº 1 – Jogo da roda cada vez mais larga

Num dos ovários, há um óvulo que começa a amadurecer e fica cada vez maior. Para representar esse fenómeno, a equipa deve fazer uma roda que começa só com duas pessoas e onde vai entrando mais uma pessoa de cada vez, ao ritmo de uma cantiga, ficando a roda cada vez maior.

Objetivo realizado: Salta para a casa nº 3

Objetivo não realizado: Fica na casa nº 1

Nº 4 – Jogo de *penalty*

O óvulo vai ser atirado do ovário para a trompa. É preciso pontaria como para marcar um golo. Para representar este fenómeno, a equipa escolhe um dos seus membros para marcar um *penalty* – dar um pontapé numa bola, atirando-a para dentro de uma baliza (ou de um espaço que “faça de conta” que é a baliza). Consoante o grau de dificuldade, pode haver entre uma e três tentativas.

Objetivo realizado: Salta para a casa nº 6.

Objetivo não realizado: Fica na casa nº 4.

Nº 7 – Jogo do Dão Badalão

O óvulo não tem mobilidade própria. Vai avançando lentamente pela trompa, empurrado pelas contrações ondulantes das paredes da própria trompa. Para representar isto, uma das crianças deita-se no chão, em cima de uma manta. As outras crianças e o(a) professor(a) pegam na manta, levantam-na um pouco e afastam a manta de forma suave, ondulante, fazendo a criança nela deitada rebolar um pouco, mas sem movimentos bruscos que lhe provoquem susto. A criança deve fechar os olhos e sentir-se bem, embalada pelos movimentos.

Objetivo realizado: Salta para a casa nº 9.

Objetivo não realizado: Fica na casa nº 7.

Nº 2, nº 3, nº 5, nº 6, nº 8, nº 9

A equipa tem de identificar qual é a sua posição, apontando-a no respetivo quadro e explicar o que está a acontecer.

Nº 1 – Jogo do espermatozoide gigante

A partir da puberdade, começa a produzir-se nos testículos milhões de espermatozoides, que parecem girinos com “cabeça e cauda”. Para os representar, a equipa é desafiada a encenar uma figura feita em conjunto por todos os seus membros, formando alguns a cabeça e os outros a cauda usando duas mantas (estilo de representação do “Dragão” na cultura oriental), e devendo o espermatozoide gigante ser capaz de se deslocar de maneira bem articulada, com movimentos ondulantes da cauda.

Objetivo realizado: Salta para a casa nº 3.

Objetivo não realizado: Fica na casa nº 1.

Nº 4 – Jogo de andar às escuras

Os espermatozoides avançam com a ajuda das suas caudas por um canal (canal deferente) que desemboca depois numa via normal (a uretra), que atravessa o pénis. Podemos imaginar que este percurso é um longo caminho feito às escuras. Para representar isto, um dos membros da equipa faz de conta que é um espermatozoide e coloca uma venda nos olhos, sendo conduzido através da voz por alguém da equipa ao longo do percurso (pode ser um corredor, por exemplo) sem chocar com obstáculos.

Objetivo realizado: Salta para a casa nº 6.

Objetivo não realizado: Fica na casa nº 4.

Nº 7 – Corrida de sacos

Depois de percorrerem o caminho ao longo do canal deferente e da uretra, os espermatozoides saem do corpo masculino e entram na vagina, por onde seguem até à descoberta da entrada do útero e, depois, dentro do útero, terão de descobrir as entradas para as duas trompas, seguindo uma por outra à procura de encontrar o óvulo, que pode nem sequer estar lá. Para complexificar mais as coisas, há milhões de espermatozoides, mas só o primeiro a encontrar o óvulo é que tem sorte de fecundá-lo, entrando dentro dele. Para representar isto, a equipa é desafiada a fazer uma corrida de sacos (ou ao “pé coxinho”).

Se for possível, o percurso da corrida poderá bifurcar-se e só num dos dois caminhos finais é que estará o óvulo (para além da rapidez, será preciso alguma sorte para acertar no caminho que leva ao óvulo).

Objetivo realizado: Salta para a casa nº 9.

Objetivo não realizado: Fica na casa nº 7.

Nº 2, nº 3, nº 5, nº 6, nº 8, nº 9

A equipa tem de identificar qual é a sua posição, apontando-a no respetivo quadro, e explicar o que está a acontecer.

Objetivo realizado: Fica na casa onde estava.

Objetivo não realizado: Recua uma casa.

CARTÃO SOBRE O ACESSO AO PONTO DE ENCONTRO

Pode-se chegar ao *Ponto de Encontro* (casa 10) a partir das casas nº 7, 8, 9 dos percursos A e B.

No entanto, se estiver na casa 8 e o dado marcar 3, ou se estiver na casa 9 e o dado marcar 2 ou 3, é-se obrigado a sair pela *Porta da Menstruação*, voltando a respetiva equipa ao princípio do jogo, com um novo óvulo ou um novo espermatozoide.

Chama-se ainda a atenção para a possibilidade de, a partir da casa 9, se usar o direito de recorrer a uma segunda tentativa para o lançamento do dado, caso na primeira o resultado tenha sido diferente de 1.

CARTÃO SOBRE O ACESSO AO PONTO DE ENCONTRO (casa 10)

Quando uma equipa chega ao *Ponto de Encontro*, não realiza nenhuma prova e pode decidir se prefere esperar que a outra equipa lá chegue, aguardando que esta realize, no máximo, duas jogadas, ou pode sair de imediato pela *Porta da Menstruação*, para retomar o jogo, outra vez, do início.

O(a) professor(a) poderá explicar que os espermatozoides e os óvulos conseguem manter-se vivos nas trompas entre um e três dias, à espera que possa ocorrer a fecundação.

No caso de a equipa ter decidido esperar e quando se esgotam sem êxito as duas jogadas da outra equipa, terá então de sair pela *Porta da Menstruação* e voltar ao início do jogo.

No caso de as duas equipas conseguirem juntar-se no *Ponto de Encontro* (casa 10) então realiza-se a:

PROVA DO ENCONTRO

Às vezes um óvulo é cercado por muitos espermatozoides, mas só há um para quem ele abre a porta da membrana que o envolve. Parece que se reconhecem um ao outro.

Para representar o momento da fecundação (união do óvulo e do espermatozoide), há uma criança que representa o óvulo (membro da equipa que fez parte do percurso A) e outra que representa o espermatozoide (membro da equipa que fez o percurso B).

Ambas as crianças ficam longe uma da outra com os olhos vendados. Se o número de crianças das duas equipas for grande, poderão fazer entre todas uma roda, delimitando o espaço onde o óvulo e o espermatozoide vão procurar-se um ao outro.

Se houver duas pequenas campainhas, o óvulo e o espermatozoide poderão usá-las para se orientarem na procura. Também poderão usar a própria voz. A prova acaba quando se tocarem e reconhecerem.

A seguir, lançam ambos um dado, que corresponde a ter-se aberto a *Porta do Caminho para Nascer* e ao início desse caminho.

Nº 1 – Jogo da bola ao cesto

Logo que o óvulo e o espermatozoide se juntam, a célula resultante da união entre os dois começa a dividir-se em 2, 4, 8, 16 e por aí adiante, enquanto continua a viagem pela trompa. Assim, quando chega ao útero, o futuro bebé já tem tamanho que se veja e precisa agora de fazer ninho, onde vai ter o alimento de que necessita para crescer cada vez mais.

Para representar a nidação, faz-se a prova da bola ao cesto. O conjunto de crianças, que agora forma uma única equipa, responsável pelo movimento do futuro bebé, escolhe 5 de entre elas. Cada uma faz um lançamento de bola ao cesto (pode ser uma bola de ténis para um cesto de papeis ou uma de basquetebol para um cesto próprio).

Para que o objetivo seja realizado, é preciso que haja, pelo menos, três tentativas conseguidas.

Objetivo realizado: Salta para a casa nº 3.

Objetivo não realizado: Fica na casa nº 1.

Nº 4 – Jogo dos sons

Durante cerca de nove meses, o futuro bebé vai-se desenvolvendo dentro do útero. Aos poucos, começa a mexer as mãos, a dar pontapés e a virar-se para um lado ou para outro. Também gosta de sentir, de vez em quando, as paredes do útero a fazer-lhe festinhas em todo o corpo, e percebe quando a mãe está quietinha ou quando vai a andar ou está a comer. Abre os olhos mas não vê nada, porque está tudo muito escuro, mas consegue ouvir a voz da mãe e do pai, quando fala perto, e muitos sons à sua volta. Assim vai aprendendo a reconhecer aqueles que são mais habituais.

Para dramatizar esta cena, uma criança que representa o futuro bebé fica de olhos vendados, dentro de uma grande caixa de cartão (ou de uma arca) e o resto da equipa vai produzir 5 sons ou ruídos diferentes, estando realizado o objetivo se a criança identificar pelo menos 3.

Um dos sons deve ser o de uma voz de outra das crianças, outro deve ser o de um instrumento musical e os outros serão criados livremente pela equipa.

Pode aproveitar-se este momento para outras experiências relacionadas com a vivência do futuro bebé no útero: fazer uma festinha na cabeça, andar com a caixa de um lado para o outro, etc.

Objetivo realizado: Salta para a casa nº 6.

Objetivo não realizado: Fica na casa nº 4.

Nº 2 e 3

O futuro bebé chegou ao seu ninho.

A equipa deve identificar o percurso que o futuro bebé realizou desde o ponto de encontro (fecundação) até ao ninho (nidação), apontando-o no quadro esquemático do aparelho reprodutor feminino, e dizer o que sucedeu ao futuro bebé ao longo deste caminho.

Objetivo realizado: Fica na mesma posição.

Objetivo não realizado: Recua uma casa.

Nº 5 e 6

O futuro bebé está a desenvolver-se dentro do útero da mãe.

A equipa deve identificar no quadro do aparelho reprodutor feminino onde é que isto acontece e falar das capacidades que o futuro bebé vai adquirindo.

Objetivo realizado: Fica na mesma posição.

Objetivo não realizado: Recua uma casa.

Nº 7, 8 e 9 – Jogo do nascer

Agora chegou o momento de o bebé nascer.

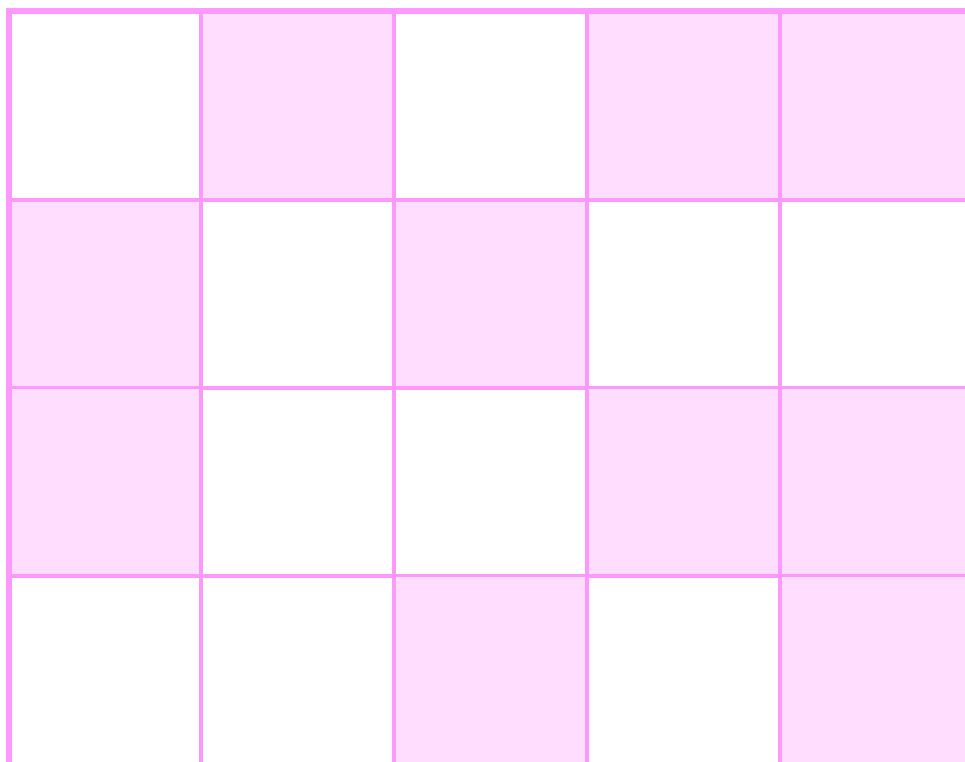
O útero abre-se em baixo, a vagina alarga-se, a mãe faz força e o bebé percorre um corredor estreito até sair do corpo da mãe.

Para representar o parto, um dos membros da equipa que faz de “futuro bebé”, atravessa rastejando e de olhos fechados um corredor formado pelas pernas abertas dos outros membros da equipa. Só deve abrir os olhos quando chega ao fundo deste “túnel”.

Mas como o **Jogo das Aventuras do Óvulo, do Espermatozoide e do Futuro Bebé** acaba com esta prova, todas as crianças podem também fazer o percurso do bebé a nascer. Assim, quando o primeiro faz o percurso e chega ao fim, levanta-se e coloca-se à frente da fila do grupo, de pernas abertas, enquanto o última da fila começa por sua vez a rastejar de olhos fechados e assim sucessivamente até todos terem “nascido”.

Atividade n.º 7

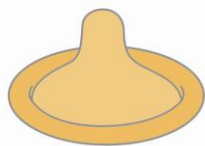
Atividade:	Bingo da Reprodução		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Aprender de forma lúdica os principais mecanismos de fecundação, gravidez e parto.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">Fichas n.º 7.1 (uma por aluno) e 7.2Folhas em branco para cada aluno escrever as perguntas e respostasLista de perguntas e respetivas respostas, sobre as áreas temáticasSaco com as peças de bingo ou pequenos papéis com os números (tantos quantas as perguntas)		
Passo a passo:			
1. Distribuir um cartão de bingo por cada aluno (ficha n.º 7.1).			
2. Pedir aos alunos que preencham cada quadrado em branco com um número de 1 a 20, da maneira que quiserem (números à sorte, números seguidos, etc.).			
3. Baralhar o saco com os números e tirar um nº à sorte, dizendo-o em voz alta.			
4. Utilizando a ficha n.º 7.2, ver a pergunta que corresponde ao nº retirado e lê-la em voz alta. (caso pretenda, o(a) Professor(a) pode optar por fazer as suas próprias perguntas).			
5. Apenas os alunos que tenham o nº da pergunta que saiu no seu cartão é que podem tentar responder, na folha em branco, assinalando o nº da pergunta.			
6. Depois de responder à pergunta, os alunos deverão colocar uma cruz no seu cartão, no nº que saiu.			
7. O esquema continua até que algum aluno responda a todas as perguntas do seu cartão e, consequentemente, grite BINGO.			
8. De seguida, o(a) professor(a) deverá confirmar se as perguntas respondidas correspondem aos números que o aluno tinha no cartão. Ao mesmo tempo, o aluno deve responder a todas as perguntas em voz alta.			
9. A cada resposta, o(a) professor(a) pergunta aos restantes alunos se concordam com a resposta e pode completar ou corrigir a mesma, se assim for necessário.			
10. No final o aluno que completou o cartão com todas as respostas corretas, tem direito a um diploma (facultativo).			



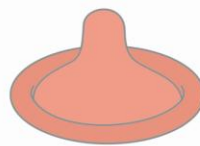
<p>1. Quando é que os órgãos sexuais femininos e masculinos atingem a maturidade e entram em funcionamento?</p> <p>R: Na adolescência</p>	<p>11. Quais são os dois comandos que, quer no homem quer na mulher, são responsáveis pelo funcionamento dos órgãos sexuais</p> <p>R: o endócrino e o nervoso</p>
<p>2. Onde são produzidos os espermatozoides?</p> <p>R: Nos testículos</p>	<p>12. O que é a nidação?</p> <p>R: É a implantação do embrião na parede uterina</p>
<p>3. O que é que resulta da fusão do óvulo com o espermatozoide?</p> <p>R: O ovo ou zigoto</p>	<p>13. Que nome se dá à implantação do embrião em local anormal?</p> <p>R: Gravidez ectópica</p>
<p>4. O que é a menstruação?</p> <p>R: Hemorragia resultante da descamação da parede interna uterina</p>	<p>14. Que órgão estabelece a relação entre o feto e a mãe?</p> <p>R: A placenta</p>
<p>5. Que hormonas são responsáveis pelas mudanças ocorridas na puberdade?</p> <p>R: Estrogéneos</p>	<p>15. Em que etapa da vida o sexo masculino começa a produzir espermatozoides?</p> <p>R: A partir da puberdade</p>
<p>6. O que é que produzem os ovários?</p> <p>R: Óvulos e estrogéneos</p>	<p>16. Por quantas fases é formado o ciclo menstrual?</p> <p>R: Por 3 fases</p>
<p>7. Como é constituída a vulva?</p> <p>R: Pelos, grandes lábios, pequenos lábios e clítoris</p>	<p>17. Quais são as funções dos órgãos sexuais?</p> <p>R: A função sexual e a função reprodutora</p>
<p>8. A que chama ciclo menstrual?</p> <p>R: É o nº médio de dias que vão de uma menstruação até à outra</p>	<p>18. Que nome se dá à pequena saliência na junção dos pequenos lábios?</p> <p>R: Clítoris</p>
<p>9. Qual é a hormona responsável pela preparação do útero para uma possível gravidez?</p> <p>R: Progesterona</p>	<p>19. Que nome se dá à substância produzida pelas glândulas do sulco balano-prepucial?</p> <p>R: Esmegma</p>
<p>10. Onde ocorre a fecundação?</p> <p>R: Nas trompas de Falópio</p>	<p>20. Quais as glândulas que têm interesse para a função sexual e reprodutiva?</p> <p>R: São a hipófise, os ovários, os testículos e as glândulas suprarrenais.</p>

Atividade n.º 8

Atividade:	Quantos contraceptivos conheces?		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	
Objetivos:			
▪ Conhecer os meios e métodos para evitar a gravidez.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	▪ Ficha n.º 8.1 e 8.2: Cartões com imagens dos contraceptivos (dois por cada contraceptivo) ▪ Cartolinas, para colar no verso dos cartões ▪ Guião PRESSE Formação para Professores, p. 34-39		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 2/3 alunos.			
2. Distribuir um conjunto de duas imagens de cada contraceptivo (32 cartões).			
3. Os alunos devem baralhar as cartas e colocá-las de face para baixo sobre a mesa.			
4. Cada aluno joga à vez, virando apenas duas cartas e dizendo em voz alta para os restantes alunos do grupo os nomes dos contraceptivos que constam das cartas viradas.			
5. Se o aluno virar duas cartas iguais numa jogada, retira esse par e guarda-o, dando a vez ao jogador seguinte.			
6. Se o aluno não virar duas cartas iguais numa jogada, volta a colocar as cartas de face para baixo nos mesmos sítios e dá a vez ao jogador seguinte.			
7. No final da atividade, o(a) professor(a) deve explicar à turma as características de cada método contraceptivo, assim como as principais vantagens e desvantagens de cada um (ver módulo 3.4 do Guião PRESSE Formação para Professores).			
Obs. Dado que os pares de cartas são poucos, nenhum jogador pode jogar duas vezes seguidas, mesmo que faça par na sua jogada.			



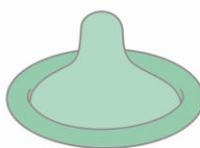
preservativo amarelo



preservativo vermelho



preservativo verde



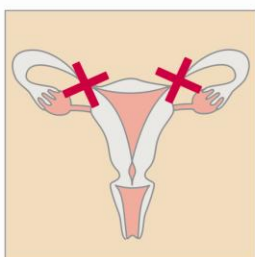
preservativo azul



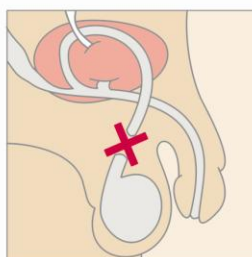
diafragma



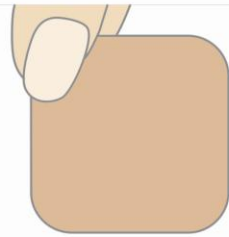
anel vaginal



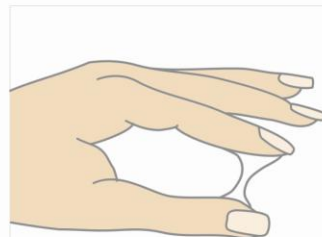
laqueação



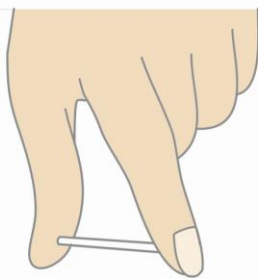
vasectomia



adesivo contraceptivo



auto-observação



implante



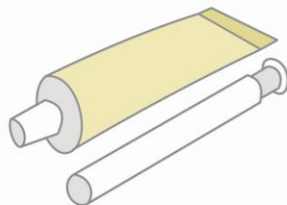
DIU com progestativo



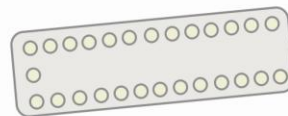
contraceção
de emergência



DIU - cobre



espermicida



pílula

Atividade n.º 9

Atividade:	Muitos métodos, uma escolha!		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer todos os métodos contraceptivos.▪ Reconhecer o preservativo como o de uso mais indicado para os adolescentes.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Quadro preto / branco▪ Giz de várias cores / canetas para quadro de várias cores▪ Kit de anticoncepcionais com todos os métodos		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Solicitar aos alunos que, em pequenos grupos, listem todos os métodos contraceptivos que conhecem.			
3. Quando os grupos terminarem, a atividade passa a realizar-se em grande grupo.			
4. Nesta fase, o porta-voz de cada grupo deverá dizer um dos métodos contraceptivos constante da lista que o grupo construiu, sendo que os grupos devem falar alternadamente e dizer apenas um método de cada vez.			
5. O(a) professor(a) deve anotar, de um dos lados do quadro, as respostas que os grupos vão dando.			
6. Depois de todos os grupos esgotarem os métodos contraceptivos das suas listas, o(a) professor(a) deverá construir, na metade do quadro que está vazia, 5 colunas com os seguintes títulos: hormonais, comportamentais, de barreira, dispositivos intrauterinos e cirúrgicos.			
7. O(a) professor(a) deverá solicitar aos alunos que separem os métodos contraceptivos elencados, pelas várias colunas.			
8. Depois disso, o(a) professor(a) deve apresentar o kit de anticoncepcionais com todos os métodos.			
9. A atividade não deve terminar sem que seja realçado que o preservativo é o único método contraceptivo que protege contra as IST, pelo que deve ser aquele que é utilizado.			

Atividade n.º 10

Atividade:	Tenho medo mas mando-o embora!		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">Ser capaz de identificar e de expressar medos pessoais.Consciencializar os alunos de que todas as pessoas têm os seus medos.Identificar e adotar respostas assertivas adequadas à superação de alguns medos.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">Cartões (pedaços de cartolina ou a impressão da Ficha n.º 10)Saco		
Passo a passo, <u>antes</u> de realizar a atividade:			
1. Distribuir um cartão por cada aluno. Cada criança recebe um cartão e escreve nele uma situação que, em geral, lhe gera medo.			
2. Solicitar aos alunos que escrevam pelo menos um medo no cartão.			
3. Recolher os cartões e, fora da aula, compilar os medos descritos pelos alunos e selecionar os que pareçam mais relevantes / frequentes.			
4. Fazer novos cartões apenas com os medos selecionados, de forma a poder entregar dois cartões por cada grupo de alunos.			
5. Colocar os cartões todo num saco, para levar para a aula seguinte.			
Passo a passo, <u>para</u> realizar a atividade:			
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Entregar aleatoriamente dois cartões a cada grupo de alunos.			
3. Solicitar aos alunos que, em conjunto, leiam os cartões que lhes calharam e procurem imaginar caminhos / soluções para ultrapassar os medos apresentados.			
4. Partilhar em grande grupo e, caso o(a) Professor(a) considere pertinente, pedir mais alternativas de resolução aos restantes alunos.			

Tenho medo de...

Atividade n.º 11

Atividade:	Aprender a ser assertivo		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar atitudes assertivas, agressivas e passivas.▪ Refletir sobre as vantagens/desvantagens de cada uma delas.▪ Promover a assertividade.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Textos de apoio (Ficha n.º 11)		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 2/3 alunos.			
2. Distribuir a ficha n.º 11, uma por cada grupo.			
3. Ler os textos em voz alta.			
4. Solicitar aos alunos que, em conjunto, classifiquem as diferentes reações às três situações como assertivas, agressivas ou passivas.			
5. Corrigir a atividade, apresentando as vantagens e desvantagens de cada tipo de comportamento.			

1. Classifica cada uma das respostas às situações como assertivas, agressivas ou passivas:

O professor põe-te de castigo injustamente:

- A.** Ganda lata oh 'stôr! Não era eu que estava a conversar com o João, por isso tire-me já do castigo!!!
- B.** Pronto, já vou ouvir um sermão quando chegar a casa. E logo hoje que a culpa não foi minha...
- C.** Professor, peço desculpa mas houve um mal-entendido. Não era eu que estava a conversar.

Emprestaste um livro a um amigo e ele devolve-to todo rasgado:

- A.** Hã, não foi assim que te entreguei o livro... mas deixa lá, eu compro outro.
- B.** Só podes estar a gozar!! Isto tem algum jeito?! Não te volto a emprestar nada do que é meu!
- C.** Desculpa, mas quero o meu livro tal como to emprestei. Se o rasgaste, por favor compra outro para me dares.

Encomendas o prato de carne mas servem-te o de peixe:

- A.** Importa-se de trocar o meu prato? Tinha pedido carne mas serviram-me peixe.
- B.** Peixe?! Que nojo! Oh minha senhora, não sabe ser competente?! Eu tinha pedido carne!
- C.** Oh, eu tinha pedido carne mas serviram-me peixe! E logo hoje, que já como peixe há quatro refeições seguidas... Paciência, é só mais uma vez.

Atividade n.º 12

Atividade:	Pedir e aceitar um comportamento ⁱⁱ		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Promover a assertividade dos alunos.▪ Promover a autoestima dos alunos.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Texto de apoio (Ficha n.º 12.1)▪ Conjunto de 6 cartões com instruções (Ficha n.º 12.2), um por cada par de alunos		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em pares formados por alunos de sexos diferentes.			
2. Ler em voz alta o texto de apoio (ficha n.º 12.1).			
3. Distribuir um conjunto de cartões por cada grupo de alunos (ficha n.º 12.2).			
4. Indicar a cada aluno que deve escolher três cartões (um de cada cor) do conjunto que foi entregue ao seu par.			
5. Cada aluno deve representar as 3 situações dos cartões que escolheu, alternando entre os dois elementos de cada par.			
6. Indicar aos alunos que deverão aceitar realizar o comportamento que o colega lhes pedir.			
7. Se houver tempo, cada par de alunos poderá trocar os cartões entre si e realizar a atividade outra vez.			
8. No final da atividade, o(a) Professor(a) poderá promover uma discussão em grande grupo sobre a forma como os alunos se sentiram ao realizar a atividade.			

“As relações implicam diversos comportamentos. Há sempre comportamentos que desejamos que o outro tenha e há pedidos que a outra pessoa gosta de nos fazer.

É importante saber pedir de forma clara e simples os comportamentos que queremos que o outro tenha e saber aceitar os pedidos das outras pessoas, se nos parecerem adequados.

Desta forma é mais fácil estarmos juntos e entendermo-nos com outra pessoa, porque sabemos de que gostamos e de que é que o outro gosta. De outra forma, andávamos às cegas. Sejam abertos e expressemos as nossas preferências em relação aos comportamentos do outro.

Quantas vezes temos de dizer: “porque é que não mo pediste, se gostavas tanto disso?”. Contudo, é importante dar à pessoa o direito de dizer não, para que tenha a liberdade de organizar a sua vida e os comportamentos que considere mais adequados.” (López Sánchez, 1995)

Pedir e aceitar um comportamento	Pedir e aceitar um comportamento
Pede ao teu colega que te empreste um livro	Pede ao teu colega que te empreste uma caneta
Pedir e aceitar um comportamento	Pedir e aceitar um comportamento
Pede ao teu colega que te sorria	Pede ao teu colega que te olhe nos olhos
Pedir e aceitar um comportamento	Pedir e aceitar um comportamento
Pede ao teu colega que te abrace	Pede ao teu colega que te dê um beijo na cara

Atividade n.º 13

Atividade:	Como anda a tua assertividade? ⁱⁱⁱ		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Conscientizar os alunos sobre a sua assertividade.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	▪ Ficha n.º 13		
Passo a passo:			
1. Distribuir a ficha n.º 13, uma por aluno.			
2. Solicitar aos alunos que preencham o primeiro quadro da ficha, analisando como se sentiriam perante as situações descritas.			
3. No final do preenchimento, os alunos deverão contar quantas respostas têm em cada coluna.			
4. Incentivar os alunos a avaliar o seu resultado, através do quadro de resultados da ficha.			
5. Apresentar as características de cada um dos 4 tipos de comportamento.			

Vamos ver como anda a tua assertividade?

Como te sentirias nestas situações? Coloca uma cruz (X) em cada uma delas.

Situações	Desconfortável	Confortável
1. Pedir um favor a alguém...		
2. Admitir que tens medo de pedir ajuda...		
3. Dizer a alguém de quem gostas que ele/a fez algo incómodo...		
4. Admitir o teu desconhecimento sobre um assunto em discussão...		
5. Perguntar a alguém se o ofendeste...		
6. Discutir com uma pessoa que criticou o teu comportamento...		
7. Expressar opinião diferente da pessoa com quem conversas...		
8. Criticar um amigo...		
9. Criticar o/a namorado/a...		
10. Expressar a tua opinião perante alguém que não conheces muito bem...		
11. Contradizer alguém, mesmo sabendo que vais magoá-lo...		
12. Cumprimentar alguém pela sua criatividade...		

Resultados

Mais de seis respostas **Desconfortável**

Estás com dificuldade em lidar com situações sociais e seria importante que verificasses de que maneira essas dificuldades estão a interferir na tua vida.

Menos de seis respostas **Confortável**

Estás a lidar de forma tranquila e apropriada com as mais diversas situações sociais.

Características

Agressivo	Passivo	Manipulador	Assertivo
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perde a calma facilmente. ▪ Não reconhece os seus erros e acusa os outros. ▪ Agride, fala alto. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parece que não reage. ▪ Dificuldade em dizer não, para não criar conflito. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leva os outros a fazer o que ele gostaria de ter coragem para fazer. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Defende os seus direitos, mas respeita os outros e é honesto. ▪ Sabe dizer não mesmo que os outros não gostem ou o critiquem.
Como os outros o vêem			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ninguém gosta de trabalhar com ele. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ É tipo “Maria vai com as outras”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evitam-no. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Toda a gente gosta de estar junto dele.

Atividade n.º 14

Atividade:	Fingir que se finge ^{iv}		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Realizar o treino assertivo.			
Duração:	Recursos: <ul style="list-style-type: none">Histórias para dramatizar, consoante o nº de grupos que se queira formar (Ficha n.º 14)		
30 min.			
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Deixar os grupos escolherem aleatoriamente um papel, que conterà uma história (algumas sugestões em anexo, embora seja possível criar outras histórias, de acordo com cada realidade).			
3. Indicar aos grupos que terão de dramatizar a história descrita no papel, criando as personagens e especificidades de contexto que entenderem, consoante o tipo de comportamento que estiver assinalado (assertivo, passivo ou agressivo).			
4. Após 5-7 minutos de preparação, os grupos devem dramatizar a sua história para o grande grupo, devendo os restantes elementos adivinhar o tipo de comportamento que foi representado.			
5. Ao longo de cada história, questionar sobre os sentimentos que os vários tipos de comportamento despertam, em quem os faz e em quem os recebe.			
6. Culminar a atividade com a apresentação das características, vantagens e desvantagens de cada tipo de comportamento.			

a) Estás na fila da Reprografia, à espera para ser atendido(a). Entretanto, chega outro(a) aluno(a) e a funcionária atende-o antes de ti.

b) No final da aula de Educação Física, um(a) amigo(a) pede-te para esperares, para irem juntos para a próxima aula. Contudo, põe-se a fazer coisas sem importância e para de 5 em 5 minutos para falar com toda a gente. Se não fores já para a aula, sabes que terás falta.

c) No bar da escola pedes um pão com queijo mas trazem-te um com fiambre.

d) Vais ao bar da escola comprar um pacote de leite e, ao chegares à sala, reparas que no troco faltam 0.50€.

e) Pediste à funcionária que te guardasse a mochila. Quando a vais buscar, percebes que houve uma troca de mochilas com um colega, e tens teste amanhã.

f) Um colega pede-te material emprestado todos os dias, porque deixa sempre o dele em casa.

g) Estás em casa de um amigo, na sua festa de aniversário. A certa altura, apercebes-te que a vizinha do aniversariante vai sorrateiramente à prateleira, tira um CD e esconde-o na mala.

Sugestões de resolução das histórias (pode ser utilizado qualquer tipo de comportamento para qualquer uma das histórias):

a) agressivo

b) assertivo

c) agressivo

d) passivo

e) passivo

f) assertivo

g) assertivo

Atividade n.º 15

Atividade:	Folhetos de SOS ^v		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">▪ Conhecer as respostas sociais e comunitárias em situações de injustiça, doença, perigo, abuso ou de qualquer outra necessidade.▪ Saber onde e a quem procurar apoio quando for preciso.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Conjunto de questões sobre a comunidade (Ficha n.º 15)▪ Folhas de Papel▪ Canetas, tintas, pincéis▪ Tesouras, cola, fita-cola▪ Livros, revistas, listas telefónicas, etc. (material de informação sobre a comunidade local e os serviços disponíveis à comunidade)▪ Computadores com acesso à internet (opcional)		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.			
2. Distribuir a cada grupo a ficha n.º 15.			
3. Solicitar aos alunos de cada grupo que leiam a ficha e que respondam às questões em conjunto, com o apoio do material informativo disponibilizado e do acesso à internet (caso este não seja possível em sala de aula, solicitar aos alunos que o façam em casa e que tragam a pesquisa para a aula).			
4. Propor a cada grupo a elaboração de um “folheto SOS”, onde constem os telefones e moradas dos serviços de apoio locais, assim como o nome e contacto dos elementos-chave a quem recorrer em caso de ajuda.			
5. A partir desta atividade, realizar: <ul style="list-style-type: none">▪ exposições dos trabalhos realizados na aula para toda a comunidade educativa▪ visitas de estudo aos serviços de apoio que se considerarem mais pertinentes▪ palestras com figuras relevantes da comunidade local▪ outras atividades que se considerem úteis, relacionadas com a temática			

1. Em grupo, respondam às seguintes questões:

- Sabem indicar as vossas moradas?
- Sabem indicar o caminho até casa?
- Conhecem o bairro/freguesia/cidade em que moram?
- Sabem onde fica:
 - A praça/ mercado?
 - A polícia?
 - O centro de saúde?
 - As escolas?
 - A igreja?
 - etc.
- Conhecem os vizinhos? Sabem a quem podem/ devem pedir ajuda?

Atividade n.º 16

Atividade:	Eu sei o que é um abuso! E tu?		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Definir o conceito de abuso.▪ Sensibilizar os alunos para a possibilidade de dizerem não face a comportamentos dos outros de que não gostem.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Esferográficas (1 por aluno)▪ Fita-cola▪ Quadro ou papel de cenário▪ Canetas para quadro ou para papel▪ Retângulos de papel (3 por aluno)		
Passo a passo:			
1. Entregar a cada aluno 3 retângulos de papel e uma caneta.			
2. Pedir aos alunos que escrevam de imediato, em cada retângulo de papel, uma palavra (em letras grandes) relacionada com a palavra que lhes vai ser proposta em voz alta pelo(a) professor(a).			
3. A palavra proposta que o(a) professor(a) deverá dizer em voz alta é ABUSO.			
4. Recolher todos os retângulos de papel preenchidos.			
5. Agrupar, na parede ou no quadro e de uma forma aleatória, todos os retângulos escritos.			
6. Com os contributos dos alunos, reorganizar as diferentes palavras de acordo com a sua ligação, interligação, construindo de forma lógica e coerente o conceito de abuso.			
7. Culminar a atividade explicando aos alunos que têm o direito de dizer não face a comportamentos dos outros de que não gostem.			

Atividade n.º 17

Atividade:	Como me manter em segurança?		
Área temática:	Saúde Sexual e Reprodutiva	5º	6º
		●	●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Dotar os alunos de competências para lidarem com possíveis abusos.▪ Promover a assertividade.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Histórias para dramatizar, consoante o nº de grupos que se queira formar (Ficha n.º 17)		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.			
2. Deixar os grupos escolherem aleatoriamente um papel, que conterà uma história (algumas sugestões em anexo, embora seja possível criar outras histórias, de acordo com cada realidade).			
3. Indicar aos grupos que terão de dramatizar a história descrita no papel, criando as personagens e especificidades de contexto que entenderem, sendo que o tipo de comportamento a adotar deverá ser a assertividade.			
4. Após 5-7 minutos de preparação, os grupos devem dramatizar a sua história para o grande grupo.			
5. Ao longo de cada história, questionar sobre os sentimentos despertados pelo comportamento assertivo, em quem o faz e em quem o recebe.			
6. Culminar a atividade com um debate sobre a forma de agir face a possíveis tentativas de abuso.			

- a) Estás em tua casa com dois amigos e um desconhecido toca à tua campainha. Perguntas quem é e o desconhecido responde-te que é um amigo de família. Tu não queres abrir mas o teu amigo insiste no contrário. O que fazes?
- b) Estás a chegar a casa com os teus irmãos e vês um dos teus vizinhos a pedir a uma das crianças do prédio para lhe esconder um embrulho e a ameaça-la, caso conte a alguém. O que fazem?
- c) No final das aulas, enquanto esperas pelo autocarro juntamente com alguns colegas, um desconhecido vem ter convosco à porta da escola. Diz que tem chocolates no carro e pergunta-vos se querem ir até lá. O que fazem?
- d) Estás a caminho da escola com dois amigos e um desconhecido aborda-vos e oferece-vos boleia no seu carro para o resto do percurso. O que fazem?

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

1. Coloca uma cruz (x) na resposta correta:

1. Assumir as culpas pelos erros de outra pessoa é uma resposta agressiva

☐ Verdadeiro☐ Falso

2. Se um desconhecido me oferecer boleia dizendo que foi o meu pai que mandou, devo aceitar

☐ Verdadeiro☐ Falso

3. A menstruação ocorre quando o óvulo e o espermatozoide não se encontram

☐ Verdadeiro☐ Falso

4. Para tomar banho, devo utilizar o lavatório

☐ Verdadeiro☐ Falso

5. A vasectomia é um método contraceutivo irreversível

☐ Verdadeiro☐ Falso

6. Devo lavar as mãos apenas de manhã, ao acordar

☐ Verdadeiro☐ Falso

7. O desodorizante só deve ser utilizado quando se cheira mal

☐ Verdadeiro☐ Falso

8. A passividade é o tipo de comportamento em que a pessoa perde a calma facilmente e agride os outros constantemente

☐ Verdadeiro☐ Falso

9. Se tiver um problema ou estiver com medo, não há ninguém na minha comunidade a quem possa pedir ajuda.

☐ Verdadeiro☐ Falso

10. Um óvulo só pode ser fecundado por um espermatozoide

☐ Verdadeiro☐ Falso

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

1. Coloca uma cruz (x) na resposta correta:

1. O ciclo menstrual é formado por 6 fases

☐ Verdadeiro☐ Falso

2. Para lavar corretamente as mãos, basta lavar as palmas e as unhas

☐ Verdadeiro☐ Falso

3. A hormona responsável pela preparação do útero para uma possível gravidez chama-se progesterona

☐ Verdadeiro☐ Falso

4. Numa relação, se eu disser 'não' ao outro, ele vai deixar de gostar de mim

☐ Verdadeiro☐ Falso

5. O único método contraceptivo que protege contra as IST é o preservativo

☐ Verdadeiro☐ Falso

6. Se um desconhecido me oferecer chocolates à porta da escola, devo recusar

☐ Verdadeiro☐ Falso

7. A primeira atividade do processo de higiene é lavar os genitais

☐ Verdadeiro☐ Falso

8. Uma pessoa assertiva sabe defender os seus direitos ao mesmo tempo que respeita os direitos dos outros

☐ Verdadeiro☐ Falso

9. Há apenas dois tipos de contraceptivos: hormonais e comportamentais

☐ Verdadeiro☐ Falso

10. A fecundação ocorre no útero

☐ Verdadeiro☐ Falso

Bibliografia:

- Castanyer, O. (2006). *A Assertividade – expressão de uma autoestima saudável*. Coimbra: Edições Tenacitas
- Damião, A. M. (2009). *Educar para uma Sexualidade Harmoniosa*. Setúbal: Contramargem
- Frade, A., Marques, A. M., Vilar, D. (2006). *Educação Sexual na Escola – Guia para Professores, Formadores e Educadores*. Lisboa: Texto Editores.
- ARS Norte, I.P. (2010). *Guião PRESSE Formação para Professores*. Porto (não publicado).
- López Sánchez, F. (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A..
- Re, M. I. (2007). *Educação Sexual em contexto de sala - Manual para crianças e docentes - crianças dos 0 aos 9 anos*. Argentina: Ediba Europa /eon
- Robert, J. (2006). *A minha sexualidade – dos 9 aos 13 anos*. Porto: Porto Editora.
- Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.

[Atividades adaptadas]

ⁱ Atividade retirada integralmente de Marques, A. M., Vilar, D. & Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º ciclo – um Guia para Professores e Formadores*. Lisboa: Texto Editores

ⁱⁱ López Sánchez, F. (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A..

ⁱⁱⁱ <http://www.agrupamentoaradas.pt/> - Material de Formação Cívica da E.B. 2,3 de Aradas – acesso on-line a 05 de abril de 2011

^{iv} Comissão Nacional de Luta Contra a SIDA (2002). *Educação para a Saúde na Escola para Prevenção da SIDA e de outras DST. Documento para o desenvolvimento de programas escolares. Atividades para os Alunos*. Lisboa.

^v Ló, A. C. (1998). *Prevenir a Brincar*. Projeto VIDA e Frade, A., Marques, A. M., Alverca, C. & Vilar, D. (2006). *Educação Sexual na Escola – Guia para Professores, Formadores e Educadores*. Lisboa: Texto Editores.

3. EXPRESSÕES DE SEXUALIDADE E DIVERSIDADE

Conteúdos

- Diversidade e respeito
- Sexualidade e género
- Dimensão ética da sexualidade humana

Pressupostos essenciais

- Conhecer e usar de forma apropriada os principais nomes técnicos relacionados com a sexualidade
- Aceitar com naturalidade a diversidade de pessoas e de relações que se podem estabelecer
- Adquirir papéis de género igualitários e não discriminatórios
- Promover uma autoestima positiva

Ficha n.º	Atividade	Ano de Escolaridade Recomendado	
		5º	6º
1	Sinónimo de...?	●	
2	Linguagem do corpo		●
3	Todos diferentes, todos iguais, certo?	●	●
4	Quem é quem da diversidade	●	●
5	O que é a discriminação?	●	●
6	Caixinha de surpresas	●	
7	Publicidade e género		●
8	Adivinha o que estou a sentir	●	
9	Borboletas na barriga		●
10	O que é isso da Autoestima?	●	
11	Entrevista elogiada		●
12	Dizer bem nas costas, versão I	●	
13	Dizer bem nas costas, versão II		●
14	A árvore da minha autoestima	●	●
15	Amigo invisível	●	●

Atividade n.º 1

Atividade:	Sinónimo de...? ⁱ		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	
Objetivos:			
▪ Identificar os vários nomes possíveis para a mesma parte do corpo.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	▪ Folhas de papel		
	▪ Marcadores		
▪ Cartolinas			
Passo a passo:			
1. Antes de iniciar a atividade, explicar aos alunos que os adultos e adolescentes usam termos populares relacionados com a sexualidade. Muitas vezes, os que usam esses termos não sabem o vocabulário ou designação correta ou não se sentem cómodos a usá-los.			
2. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos e atribuir a cada grupo duas palavras dentro das seguintes: testículos, pénis, vagina, vulva, mamas, menstruação, ejaculação, masturbação relação sexual, namoro.			
3. Cada palavra deve constar do cabeçalho de uma folha de papel em branco.			
4. Pedir a cada grupo que encontre mais termos para designar as palavras que lhe foram atribuídas.			
5. Indicar que podem utilizar todo o tipo de alternativas, incluindo calão.			
6. Depois de o grupo considerar esgotadas todas as designações, passar a folha ao grupo seguinte que tentará acrescentar mais alguns termos.			
7. Quando as folhas passarem por todos os grupos, devolvê-las ao grupo inicial e pedir aos alunos para que, com um marcador de outra cor, salientem as palavras adequadas, ou seja, aquelas que deverão ser utilizadas de ora em diante.			
8. Em conjunto, a turma deverá criar um painel com todas as listagens de palavras e afixar na sala de aula.			
9. Discutir com os alunos a vantagem de utilizar os termos técnicos.			

Atividade n.º 2

Atividade:	Linguagem do Corpo		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Identificar os vários nomes possíveis para a mesma parte do corpo.▪ Analisar e desmistificar os termos vulgares associados às diferentes partes do corpo.▪ Diminuir o desconforto associado à linguagem popular relacionada com a sexualidade.▪ Uniformizar e adotar a terminologia sexual adequada.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Várias mesas com:<ul style="list-style-type: none">– Vários recipientes (sacos ou caixas de papelão), cada um deles etiquetado com uma parte do corpo▪ Folhas de papel		
Passo a passo:			
1. Dispor as mesas da sala de aula em forma de circuito, para que os alunos possam percorrer todas as mesas.			
2. Colocar um recipiente em cima de cada mesa.			
3. Colocar várias folhas de papel ao lado de cada recipiente.			
4. Solicitar aos alunos que escrevam nas folhas de papel soltas outra palavra (em linguagem de rua ou de calão) para denominar a parte do corpo escrita em cada recipiente, fazendo-o em maiúsculas.			
5. Os alunos deverão amachucar o papel e introduzi-lo no recipiente.			
6. O circuito termina quando todos os alunos passarem por todos os recipientes/partes do corpo.			
7. De seguida, o(a) professor(a) deverá abrir retirar todos os papéis de cada recipiente e mostrar cada papel a toda a turma, para que os alunos digam em voz alta o que está escrito no papel.			
8. Depois de ler todos os papéis de cada recipiente, o(a) professor(a) deverá reforçar a importância de utilizar os termos técnicos para denominar as várias partes do corpo.			

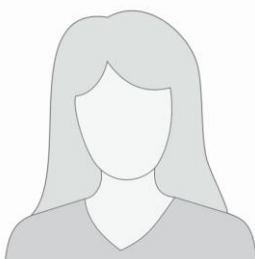
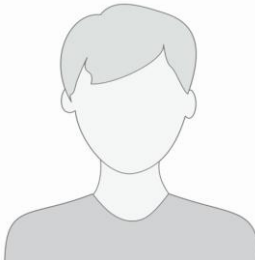
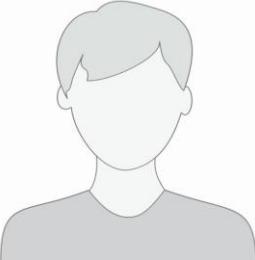
Atividade n.º 3

Atividade:	Todos diferentes, todos iguais, certo?		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Aprofundar o conceito de não-discriminação.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">Etiquetas, uma por aluno		
Passo a passo:			
Nota:	Antes de realizar a atividade, escrever em cada etiqueta as seguintes designações: negro, negra, cigano, cigana, gay, lésbica, chinês, chinesa, rapaz com deficiência mental, rapariga com deficiência mental, cego, cega, surdo, surda, idoso, idosa e repetir os que entender até construir uma etiqueta por aluno.		
1. Distribuir os alunos pela sala.			
2. Colar uma etiqueta na testa de cada aluno, atendendo ao acordo de género na escolha da etiqueta para cada um/a.			
3. Os alunos não podem saber o que têm escrito na própria testa.			
4. Indicar aos alunos que devem andar pela sala e ir cumprimentando as pessoas.			
5. Contudo, a forma de cumprimentar deve ser feita mediante o que cada pessoa tiver colado na testa.			
6. Dar tempo suficiente aos alunos para cumprimentarem todas as pessoas da sala.			
7. No final da atividade, cada aluno deve tentar adivinhar o que tinha escrito na testa, a partir da forma como foi cumprimentado.			
8. Questionar os alunos sobre o que sentiram durante a atividade, reforçando a importância da não-discriminação.			

Atividade nº 4

Atividade:	Quem é quem da diversidade		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	●
Objetivos:			
▪ Aprofundar o conceito de não-discriminação.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	▪ Ficha n.º 4, uma por cada grupo de alunos ▪ Revistas ▪ Tesouras ▪ Cola ou fita-cola		
Passo a passo:			
Nota:	Antes de realizar a atividade, explicar aos alunos os conceitos de heterossexualidade e de homossexualidade, caso ainda não estejam adquiridos.		
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.			
2. Distribuir a ficha n.º 4 por cada grupo de alunos.			
3. Distribuir algumas revistas por cada grupo de alunos.			
4. Solicitar aos alunos que recortem das revistas 6 caras de homens e 6 caras de mulheres.			
5. De seguida, os alunos deverão colar os recortes nos devidos espaços da ficha n.º 4.			
6. Quando os grupos tiverem terminado, as fichas deverão ser recolhidas e redistribuídas pelos grupos, de forma a que nenhum grupo fique com a ficha que construiu.			
7. Solicitar aos alunos para identificarem as pessoas que acham que são heterossexuais e as que acham que são homossexuais.			
8. Recolher as fichas.			
9. Discutir as respostas dos alunos, questionando-os acerca das razões que os levaram a responder de determinada forma; a discussão deverá ser feita com base no pressuposto dos estereótipos associados à homossexualidade e da importância da não-discriminação.			

1. Através de recortes de revistas, preencher a ficha com imagens de homens e de mulheres.
2. Depois de a ficha estar preenchida com recortes de revistas, identificar as pessoas que acham que são heterossexuais e as que acham que são homossexuais.

Atividade n.º 5

Atividade:	O que é a discriminação?		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	●
Objetivos:			
▪ Aprender / solidificar os conceitos de discriminação e de discriminação de género.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	▪ Folhas brancas ▪ Cartolinas ▪ Marcadores ▪ Cola ▪ Tesoura ▪ Revistas		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Solicitar aos alunos que, em pequenos grupos e durante 5 minutos, discutam sobre os seguintes pontos: ▪ O que é a discriminação? ▪ Como se sabe que alguém está a ser discriminado?			
3. Abordar os mesmos pontos em grande grupo, garantindo que fica esclarecido o conceito de discriminação.			
4. Voltar aos pequenos grupos e solicitar a cada aluno que faça um desenho sobre o que é, para si, a discriminação.			
5. Incentivar cada pequeno grupo de alunos a fazerem cartazes com o título “A discriminação é...”, utilizando os desenhos de cada um, as revistas e o restante material que quiserem.			
6. Em grande grupo, apresentar os cartazes e aprofundar a discussão para as questões da discriminação de género.			
7. Abordar os seguintes pontos de discussão, entre outros à escolha: ▪ O que é que um grupo perde por discriminar uma pessoa? ▪ Como me sinto quando sou discriminado/a? ▪ O que devemos fazer quando testemunharmos uma discriminação?			

Atividade n.º 6

Atividade:	Caixinha de surpresas ⁱⁱ		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Evidenciar as diferenças entre os papéis sexuais no nosso contexto sócio-cultural.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">Uma caixa por grupo de alunosFicha n.º 6.1Quadro branco2 Folhas brancas por grupoCola ou fita-cola		
Passo a passo, <u>antes</u> de realizar a atividade:			
1. Imprimir a ficha n.º 6.1, de forma a distribuir uma por cada grupo de alunos.			
2. Recortar os cartões de cada ficha.			
3. Rechear cada caixa com um conjunto de cartões.			
4. Nas duas folhas brancas a atribuir a cada grupo, escrever no cabeçalho de uma “MASCULINO” e no cabeçalho da outra “FEMININO”.			
Passo a passo, <u>para</u> realizar a atividade:			
1. Dividir a turma em grupos de 4/5 alunos.			
2. Distribuir uma caixa com cartões a cada grupo.			
3. Distribuir uma folha a dizer “MASCULINO” e outra a dizer “FEMININO” a cada grupo.			
4. Cada aluno deve, sem olhar para dentro da caixa, retirar um cartão e classificar o comportamento como sendo masculino ou feminino, colando-a na folha respetiva.			
5. Quando todos os grupos tiverem terminado, comparar as folhas em grande grupo.			
6. Terminar a atividade promovendo a discussão sobre a não-discriminação de género.			

Fazer um curso de informática	Usar roupas íntimas delicadas
Urinar em pé	Tomar a iniciativa para namorar
Sair à noite com amigos	Usar maquilhagem
Passar a roupa da família a ferro	Conduzir um camião
Ser gerente de um hotel	Ser sensível
Ter força e coragem	Chorar em filmes românticos
Ter docilidade e romantismo	Usar brincos
Lavar a loiça	Ter espírito prático
Fumar charuto	Mudar um pneu
<i>A acrescentar mais atividades</i>	<i>A acrescentar mais atividades</i>

Atividade n.º 7

Atividade:	Publicidade e género ⁱⁱⁱ		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
			●
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">▪ Identificar imagens estereotipadas de representações de mulheres e homens nos <i>media</i>.▪ Refletir sobre os papéis e as imagens associados às mulheres e aos homens.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Várias revistas por cada grupo de alunos▪ Fichas n.º 7.1 e 7.2		
Passo a passo:			
Nota:	Antes de realizar a atividade, procurar revistas que contenham publicidade variada e levá-las para a aula.		
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Distribuir várias revistas por cada grupo de alunos.			
3. Solicitar aos alunos que procurem e destaquem os vários anúncios das revistas.			
4. Distribuir um exemplar das fichas n.º 7.1 e 7.2 por cada grupo de alunos.			
5. Pedir aos alunos para preencherem a ficha em grupo, a partir dos anúncios publicitários que selecionaram das revistas que lhes foram distribuídas.			
6. Solicitar a cada grupo que partilhe em grupo grande a sua ficha.			
7. Promover a discussão, a partir dos seguintes pontos (ou de outros que considerem mais relevantes):			
<ul style="list-style-type: none">▪ Em que tipos de atividades estiveram envolvidos os homens e as mulheres?▪ Os alunos perceberam padrões nos quais homens e mulheres estivessem representados?▪ Que tipo de produtos eram anunciados pelas mulheres? E pelos homens?▪ Os alunos acharam que os anúncios eram realistas?▪ Que papéis foram desempenhados por homens e mulheres em relação à família? (nos casos em que se aplique)▪ A família apresentada no anúncio parecia real?▪ Os alunos acharam que a publicidade de hoje em dia reflete os valores da sua família? Ou dos seus amigos?			

Exemplo

Procura 5 anúncios nas revistas e preenche as informações, conforme descrito no exemplo.

Nome do Produto: Detergente loiça

Papel do Personagem: Dona-de-casa

Sexo: Feminino

Local: Cozinha

Anúncio 1

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 2

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 3

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 4

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 5

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 6

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Anúncio 7

Nome do Produto: _____

Papel do Personagem: _____

Sexo: _____

Local: _____

Atividade n.º 8

Atividade:	Adivinha o que estou a sentir ^{iv}		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">Saber expressar gestualmente os sentimentos.Saber interpretar os sentimentos manifestados pelos outros.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">Cartões com sentimentos (Ficha n.º 8)Saco ou caixa para colocar os cartões recortados		
Passo a passo:			
Nota:	Antes de realizar a atividade, explicar aos alunos que expressar sentimentos é fundamental do ponto de vista afetivo e social. Estamos continuamente a fazê-lo. Às vezes fazemo-lo mal ou entendemo-lo mal. Por isso convém que aprendamos a expressar gestualmente as emoções e que as acompanhem de palavras explícitas.		
1. Pedir aos alunos para se colocarem de pé e se organizarem em 3 filas de 7 a 9 pessoas.			
2. Todos os alunos deverão estar virados no mesmo sentido.			
3. Solicitar ao último aluno de cada fila para retirar um cartão do saco / caixa.			
4. Depois de ler o sentimento, o aluno deve expressá-lo gestualmente ao colega que está à sua frente (que se deverá virar de forma a que seja o único a ver a transmissão do sentimento).			
5. Este deve transmitir ao colega seguinte o que acha que lhe foi transmitido.			
6. Repetir o ponto 4 até chegar ao primeiro aluno da fila.			
7. Cada aluno só pode ver como lhe expressam o sentimento a si, recebendo uma única mensagem e expressando apenas uma vez o sentimento que acha que lhe foi transmitido.			
8. Quando a mensagem chegar ao primeiro aluno da fila, solicitar-lhe que diga em voz alta qual o sentimento que acha que lhe foi transmitido.			
9. Se não acertar, dar a vez ao segundo aluno da fila e assim sucessivamente até algum aluno acertar.			
10. É necessário ter em conta que as falhas podem dever-se ao emissor, ao recetor ou a ambos. Não se trata de encontrar culpados, mas sim dar-se conta que, muitas vezes, a mensagem se distorce.			
11. No final pode modificar-se a ordem da fila ou mesmo baralhar os alunos de cada fila, de forma a recomeçar o processo com mais sentimentos.			

Alegria	Surpresa
Tristeza	Amor
Raiva	Medo
Culpa	Nojo

Atividade n.º 9

Atividade:	Borboletas na barriga		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
			●
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">▪ Refletir sobre os sentimentos e emoções que se manifestam quando nos apaixonamos.▪ Saber exprimir sentimentos e desejos.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Fichas n.º 9.1 e 9.2▪ Música “Foi feitiço”, de André Sardet		
Passo a passo:			
1. Dividir a turma em grupos de 3/4 alunos.			
2. Propor à turma a audição da música “Foi feitiço”, de André Sardet, pedindo que deem especial atenção à letra.			
3. No final da audição, entregar a ficha n.º 9.1 aos alunos.			
4. Incentivar os alunos a preencher os espaços em branco, em conjunto.			
5. Voltar a passar a música, para que os alunos possam corrigir a ficha e, em simultâneo, distribuir a ficha n.º 9.2 com a letra completa.			
6. Explorar a letra da música a partir dos seguintes tópicos para discussão (ou outros que o(a) professor(a) ache pertinentes:			
<ul style="list-style-type: none">▪ A letra diz “que me guia de dia e seduz”. O que significa seduzir?▪ A letra diz “Não ter asas e poder voar”. Como é que voamos sem asas?▪ Já sentiste algo que parecia borboletas na barriga? Qual é a sensação?▪ O que significa estar apaixonado?▪ Quando é que sabemos que estamos apaixonados?▪ O que devemos fazer quando estamos apaixonados?			

Foi feitiço (André Sardet)

Eu gostava de olhar para ti
E dizer-te que és uma luz
Que me acende a noite
me guia de dia e _____

Eu gostava de ser como tu
Não ter asas e poder voar
ter o céu como fundo
ir ao fim do _____ e voltar

*Eu não sei o que me aconteceu
Foi _____!
O que é que me deu?
Pra _____ tanto assim
de alguém como tu*

Eu gostava que olhasses para mim
E sentisses que sou o teu mar
Mergulhasses sem medo
Um olhar em segredo
Só para eu te _____

*Eu não sei o que me aconteceu
Foi _____!
O que é que me deu?
Pra _____ tanto assim
de alguém como tu*

O primeiro impulso é sempre o mais justo
É mais verdadeiro
E o primeiro susto
Dá voltas e voltas
Na volta redonda de um _____ profundo

*Eu não sei o que me aconteceu
Foi _____!
O que é que me deu?
Pra _____ tanto assim
de alguém como tu*

*Eu não sei o que me aconteceu
Foi _____!
O que é que me deu?
Pra _____ tanto assim
de alguém como tu*

Foi feitiço (André Sardet)

Eu gostava de olhar para ti
E dizer-te que és uma luz
Que me acende a noite
me guia de dia e seduz

Eu gostava de ser como tu
Não ter asas e poder voar
ter o céu como fundo
ir ao fim do mundo e voltar

*Eu não sei o que me aconteceu
Foi feitiço!
O que é que me deu?
Pra gostar tanto assim
de alguém como tu*

Eu gostava que olhasses para mim
E sentisses que sou o teu mar
Mergulhasses sem medo
Um olhar em segredo
Só para eu te abraçar

*Eu não sei o que me aconteceu
Foi feitiço!
O que é que me deu?
Pra gostar tanto assim
de alguém como tu*

O primeiro impulso é sempre o mais justo
É mais verdadeiro
E o primeiro susto
Dá voltas e voltas
Na volta redonda de um beijo profundo

*Eu... Eu não sei o que me aconteceu
Foi feitiço!
O que é que me deu?
Pra gostar tanto assim
de alguém como tu*

*Eu não sei o que me aconteceu
Foi feitiço!
O que é que me deu?
Pra gostar tanto assim
de alguém como tu*

Atividade n.º 10

Atividade:	O que é isso da Autoestima? ^v		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Consolidar o conceito de autoestima.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">Quadro de parede		
Passo a passo:			
1. Pedir aos alunos para que, individualmente e no caderno, definam o que é a autoestima.			
2. Com o auxílio do quadro de parede, chegar a uma definição conjunta de autoestima, com os contributos de todos.			
3. Culminar a atividade salientando os seguintes pontos sobre a autoestima: <ul style="list-style-type: none">É saber que se é especial, diferente e sentir-se feliz por isso.É reconhecer os seus pontos fortes e fracos, sucessos e fracassos, e aceitá-los ou mudá-los, se assim se desejar.É respeitar os outros.É ser-se responsável pelas suas ações e sentimentos.É receber dos pares estímulos e mensagens positivas.			

Atividade n.º 11

Atividade:	Entrevista elogiada ^{iv}		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
			●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">Fazer elogios.Promover a autoestima dos alunos.Compreender o elogio como uma forma de ser assertivo.			
Duração:	Recursos:		
30min.	<ul style="list-style-type: none">Cartões de elogios (Ficha n.º 11)		
Passo a passo:			
1. Emparelhar os alunos e distribuí-los pela sala, sentados frente a frente.			
2. Definir quem é o aluno A e quem é o B.			
3. Entregar o conjunto de cartões a cada par de alunos.			
4. O aluno A começa por fazer os elogios sugeridos nos cartões, enquanto o aluno B deve receber todos os elogios de forma positiva.			
5. Os exemplos associados a cada cartão são apenas exemplificativos, devendo ser cada aluno a criar o seu próprio elogio, de acordo com o/a colega que está sentado à sua frente.			
6. Quando o aluno A terminar, deve entregar os cartões ao aluno B e recomeçar a atividade.			
7. No final da atividade, discutir com os alunos os sentimentos associados a fazer e receber elogios			
8. Culminar a atividade reforçando a importância da atribuição de elogios, seguindo por exemplo, o seguinte texto: <p>“Os elogios são uma forma de fazer as pessoas sentirem-se bem, demonstrar o nosso apreço, chamar a atenção do outro, demonstrar a nossa atenção por alguém ou reconhecer que os outros se sabem interessar por nós. Fazer elogios significa dizer algo agradável ou positivo a outra pessoa. Aceitar elogios significa manifestar a quem nos faz elogios que se gostou.”</p>			
Nota:	Os cartões apresentados são apenas sugestões, podendo acrescentar-se situações que o(a) professor(a) ou alunos proponham.		

Fazer três elogios diferentes referentes a diversas características físicas dos outros. (por exemplo, “o cabelo está tão bonito!”)	Elogiar alguém que acaba de nos ganhar num jogo. (por exemplo, “jogaste mesmo bem andebol na última aula de educação física – foi uma vitória justa!”)
Elogiar o/a colega por algo bem feito na sala de aula. (por exemplo, “foste muito simpático em teres segurado a porta para a professora passar!”)	Dizer a alguém que simpatizamos com ele/a. (por exemplo, “acho que és muito simpático/a, o teu sorriso é maravilhoso!”)
Elogiar o/a colega por uma característica da sua personalidade. (por exemplo, “é mesmo bom que sejas tão bondoso com as funcionárias!”)	Elogiar o/a colega por uma das peças de roupa que traz vestida. (por exemplo, “essa camisola fica mesmo bem com a cor dos teus olhos!”)

Atividade n.º 12

Atividade:	“Dizer <i>bem</i> nas costas”, versão I		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">▪ Promover a autoestima individual, através da heteroatribuição de elogios.▪ Promover o comportamento assertivo.▪ Desenvolver o espírito crítico.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Lista de elogios / qualidades / adjetivos positivos▪ Cartões com elogios (ver exemplo na Ficha n.º 12)▪ Mesa (“banca de elogios”)▪ Moedas de papel e mealheiro		
Passo a passo, <u>antes</u> de realizar a atividade:			
1. O(a) professor(a) deverá reunir uma lista de elogios / qualidades / adjetivos positivos.			
2. Com a ajuda dessa lista, criar cartões como o que está sugerido na ficha n.º 12.			
3. Será necessário criar, no mínimo, um cartão de cada elogio por aluno.			
4. Construir igualmente um conjunto de “moedas de papel”, num mínimo de 7 moedas por aluno.			
5. Imediatamente antes da atividade, dispor em cima da “banca de elogios” os cartões (agrupados por elogio) e o mealheiro.			
6. Deverá ser o(a) professor(a) a gerir a “banca de elogios” e as compras.			
Passo a passo, <u>para</u> realizar a atividade:			
1. Distribuir 7 moedas por cada aluno.			
2. Indicar-lhes que devem dirigir-se à “banca dos elogios” e comprar os elogios que quiserem, colocando as moedas no mealheiro.			
3. Cada elogio custa uma moeda, portanto cada aluno só pode comprar até 7 elogios.			
4. Solicitar aos alunos que escrevam o seu nome no verso dos cartões de elogios que compraram.			
5. Indicar aos alunos que devem oferecer os elogios que compraram aos colegas que quiserem.			
6. No final da atividade, todos os alunos devem ter 5 elogios oferecidos (assinados por outras pessoas).			
7. Mostrar aos alunos a quantidade de moedas amealhada e discutir com eles de que forma todos ficaram mais ricos com a realização da atividade.			

ÉS DIVERTIDO/A

Atividade n.º 13

Atividade:	“Dizer <i>bem</i> nas costas”, versão II		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
			●
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">▪ Promover a autoestima individual, através da heteroatribuição de elogios.▪ Promover o comportamento assertivo.▪ Desenvolver o espírito crítico.			
Duração:	Recursos:		
45 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Folhas grandes de <i>post-it</i> ou a Ficha n.º 13▪ Lista de elogios / qualidades / adjetivos positivos▪ Canetas para escrever em papel, uma por aluno▪ Fita-cola		
Passo a passo:			
Nota:	Antes de realizar a atividade, o(a) professor(a) deverá reunir uma lista de elogios / qualidades / adjetivos positivos, que será projetada no quadro durante a realização da atividade.		
1. Distribuir os alunos pela sala.			
2. Colar uma folha de <i>post-it</i> (ou a ficha n.º 13) nas costas de cada aluno. NB: ao colar a folha nas costas de cada aluno, esta deve estar identificada com o nome de cada um			
3. Indicar aos alunos que devem andar pela sala e escrever 10 elogios nas costas dos colegas, escolhendo um dos que constam na lista projetada no quadro. NB: o nº 10 é apenas exemplificativo, podendo ser substituído pelo nº que cada professor considerar mais adequado			
4. Para não haver atribuição de elogios repetidos à mesma pessoa, indicar aos alunos que devem ler tudo o que já está escrito na folha antes de elogiar cada colega.			
5. Cada aluno só pode atribuir um elogio por colega.			
6. A última pessoa a escrever um elogio a alguém deverá retirar a folha das costas desse colega e entregá-la ao(à) professor(a).			
7. Depois de recolher as folhas todas, o(a) professor(a) deve ler os elogios em voz alta, para o grupo grande, de modo a que os alunos tentem adivinhar de quem se está a falar.			
8. No final, cada aluno(a) fica com a sua folha de elogios.			
9. Discutir com os alunos como se sentiram durante a atividade e qual a importância de substituir o conceito popular de “dizer mal nas costas” por uma tentativa de começar a “ <i>dizer bem na frente</i> ” dos que nos são mais queridos.			



“Dizer *bem* nas costas” de _____

10 Elogios à pessoa:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

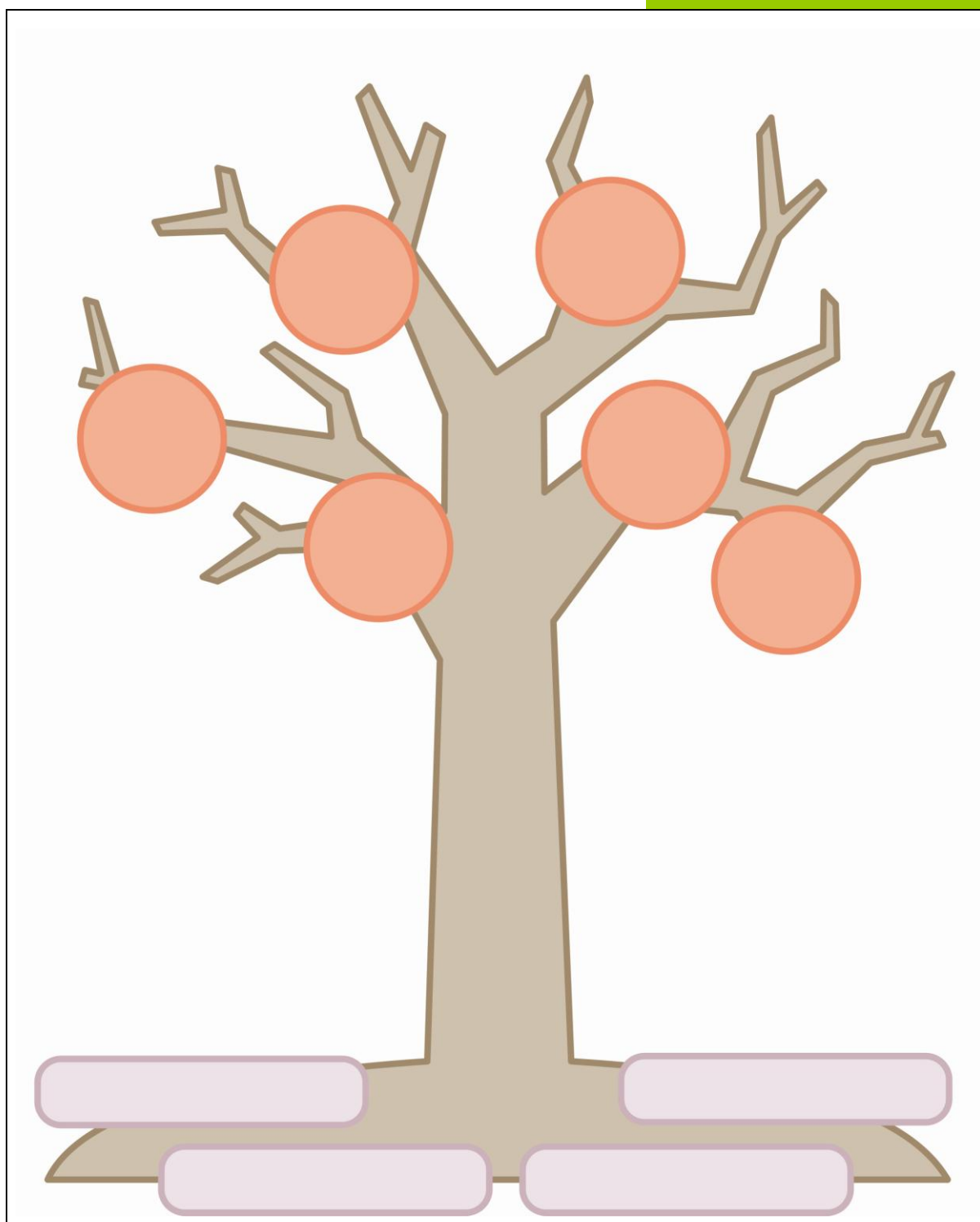
8.

9.

10.

Atividade n.º 14

Atividade:	A árvore da minha autoestima ^{vi}		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	●
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">▪ Refletir sobre as próprias qualidades e os seus frutos.			
Duração:	Recursos:		
30 min.	<ul style="list-style-type: none">▪ Ficha n.º 14▪ Cartolinas▪ Marcadores, lápis de cor, lápis de cera e outro material de decoração à escolha		
Passo a passo:			
1. Distribuir a ficha n.º 14, uma por aluno.			
2. Solicitar aos alunos que preencham a ficha individualmente.			
3. Cada aluno deve escrever quatro das suas qualidades nos retângulos da árvore (raízes) e os resultados favoráveis que as suas qualidades os fizeram alcançar nos círculos da árvore (frutos).			
4. Incentivar o aluno a decorar a sua árvore.			
5. Juntar as árvores de todos os alunos em cartolinas, de forma a formar painéis que serão afixados na sala de aula (facultativo).			



Atividade n.º 15

Atividade:	Amigo invisível		
Área temática:	Expressões de Sexualidade e Diversidade	5º	6º
		●	●
Objetivos:			
<ul style="list-style-type: none">▪ Aumentar a autoestima dos alunos.▪ Promover a melhoria das relações entre colegas.			
Duração:	Recursos:		
variável			
<ul style="list-style-type: none">▪ Cartões com os nomes de todos os alunos da turma▪ Saco / caixa			
Passo a passo:			
1. Colocar todos os cartões dentro do saco / caixa e baralhar bem os nomes dos alunos.			
2. Solicitar a cada aluno que retire do saco / caixa um cartão, que terá o nome do colega para quem vai ser amigo invisível.			
3. Os alunos não devem dizer a ninguém que colega lhes foi atribuído.			
4. Durante o tempo que o(a) professor(a) decidir realizar a atividade (uma semana, uma quinzena, um mês, um trimestre), cada aluno deve cuidar do seu amigo invisível de forma cuidadosa e especial, garantindo que não é identificado.			
5. No final da atividade, perguntar aos alunos quem acham que é o amigo invisível de cada um, e porquê.			
6. Discutir com os alunos como se sentiram por serem bem tratados e encontrar, com eles, estratégias para prolongar os frutos desta atividade.			

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

1. Coloca uma cruz (x) na resposta correta:

1. A meiguice e o carinho são exclusivos do sexo feminino

☐ Verdadeiro☐ Falso

2. Há profissões que só as mulheres podem exercer

☐ Verdadeiro☐ Falso

3. É igual usar termos técnicos ou calão para me referir às partes do corpo

☐ Verdadeiro☐ Falso

4. Dizer aos meus amigos que gosto deles é correto

☐ Verdadeiro☐ Falso

5. A discriminação provoca sentimentos positivos na pessoa que está a ser discriminada

☐ Verdadeiro☐ Falso

6. Uma pessoa branca e uma pessoa preta não podem apaixonar-se

☐ Verdadeiro☐ Falso

7. A autoestima é, entre outras coisas, sentir-me especial

☐ Verdadeiro☐ Falso

8. Há características físicas que permitem distinguir os homossexuais dos heterossexuais

☐ Verdadeiro☐ Falso

9. Fazer um elogio ao outro faz-nos sentir bem a ambos

☐ Verdadeiro☐ Falso

10. Tenho o direito de tratar mal as pessoas com quem não simpatizo

☐ Verdadeiro☐ Falso

Ficha de avaliação

Nome: _____

Turma: _____ Data: _____ Classificação: _____

1. Coloca uma cruz (x) na resposta correta:

1. É correto discriminar uma pessoa

☐ Verdadeiro☐ Falso

2. Os elogios são uma forma de fazer as pessoas sentirem-se bem

☐ Verdadeiro☐ Falso

3. Se estou mais à vontade com o calção, posso usá-lo em vez dos termos técnicos, para me referir às partes do corpo

☐ Verdadeiro☐ Falso

4. É correto que eu trate um branco, um chinês e um preto de maneira diferente, baseando-me apenas na cor de pele

☐ Verdadeiro☐ Falso

5. Lavar a loiça é tarefa exclusiva das mulheres

☐ Verdadeiro☐ Falso

6. Estar apaixonado é uma palermice

☐ Verdadeiro☐ Falso

7. A homossexualidade provoca alterações físicas óbvias numa pessoa

☐ Verdadeiro☐ Falso

8. Devo ser sempre eu a elogiar mas nunca a receber elogios

☐ Verdadeiro☐ Falso

9. Um anúncio de detergente só pode ter como personagem uma mulher

☐ Verdadeiro☐ Falso

10. Não vale a pena potenciar as minhas qualidades, porque nunca vou conseguir retirar frutos delas

☐ Verdadeiro☐ Falso

Bibliografia:

- Damião, A. M. (2009). *Educar para uma Sexualidade Harmoniosa*. Setúbal: Contramargem
- Frade, A., Marques, A. M., Vilar, D. (2006). *Educação Sexual na Escola – Guia para Professores, Formadores e Educadores*. Lisboa: Texto Editores.
- ARS Norte, I.P. (2010). *Guião PRESSE Formação para Professores*. Porto.
- López Sánchez, F. (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A..
- Re, M. I. (2007). *Educação Sexual em contexto de sala - Manual para crianças e docentes - crianças dos 0 aos 9 anos*. Argentina: Ediba Europa /eon
- Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.

[Atividades adaptadas]

-
- ⁱ Frade, A., Marques, A. M., Vilar, D. (2006). *Educação Sexual na Escola – Guia para Professores, Formadores e Educadores*. Lisboa: Texto Editores.
- ⁱⁱ Manual "dinâmicas de sexualidade", retirado de www.forma-te.com, acedido a 29 de Setembro de 2010.
- ⁱⁱⁱ Marques, A. M., Vilar, D. & Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º ciclo – um Guia para Professores e Formadores*. Lisboa: Texto Editores
- ^{iv} López Sánchez, F. (1995). *Educación sexual de adolescentes y jóvenes*. Madrid: Siglo Veintiuno de España Editores, S.A..
- ^v Ló, A. C. (1998). *Prevenir a Brincar*. Projeto VIDA
- ^{vi} Sub-Região do Saúde do Porto (2003). *Educação Sexual em Meio Escolar*. Material de apoio à Formação.