

Pacote Básico

Habilidades para a Vida

para o Ensino Básico

FICHAS DE ACTIVIDADES



FICHAS DE ACTIVIDADES

1. INTRODUÇÃO

Existem fichas de actividades para crianças e para adolescentes – a maior parte delas servem para ambos, dependendo da forma de perguntar e especialmente da forma de responder.

É bom lembrar que todos, crianças e adolescentes, ouvem falar sobre temas como: amor, sexo, doenças, HIV, SIDA e preservativos na escola, em casa, na rádio e na televisão. Ambos, crianças e adolescentes, pensam, falam e criam as suas próprias perguntas e dúvidas sobre estes temas.

Se deixarmos os grupos-alvo falar, as perguntas e a linguagem das respostas adaptam-se quase automaticamente ao próprio grupo.

É muito difícil definir quando uma criança deixa de ser criança e se torna adolescente. É preciso uma certa sensibilidade para dividir os alunos em crianças e adolescentes. Tenha cuidado, evitando separar amigos.

As fichas podem ser utilizadas como são apresentadas ou só como uma ideia da qual surgem outras. Deixe-se inspirar!

- NÃO PRECISAM DE SER USADAS seguindo-se a ordem pela qual aparecem.
- NÃO PRECISAM de ser usadas por inteiro: Podem ser repartidas para vários dias de actividades e até continuadas num outro dia.

Utilize a sua imaginação e criatividade e faça a sua própria ficha de actividades! Envie-a para o Pacote Básico de Habilidades de Vida e concorra para um dos valiosos prémios para si e a sua escola!

Muitos dos jogos podem ser usados em qualquer aula de qualquer disciplina! E até é muito útil que sejam usados. Por isso, deixe que todos os professores se interessem pelas fichas e as conheçam.

O QUE É UMA ACTIVIDADE e QUANTO TEMPO PODE LEVAR?

Numa actividade os participantes são activos e o pivot da sua aprendizagem.

Uma actividade pode durar 1 minuto ou meio-dia, sempre dependendo da finalidade e do tempo disponível. Uma actividade é agarrar um momento (sem forçar) e aproveitá-lo para as crianças pensarem, reflectirem. O importante não é sempre a resposta certa, mas a oportunidade de pensar e discutir sobre um assunto. Numa escola há muitos destes momentos! Aproveite-os!

Aqui vai uma “chuva de ideias” sobre actividades e seus tempos:

ACTIVIDADES DE 1 minuto - Reflexões

Este tipo de actividade pode ser uma acção ou uma pergunta que se faz para que as crianças fiquem a reflectir e discutir entre elas.

Algumas vezes este tipo de actividade pode ter um carácter mais sério e dramático e resultar num minuto de reflexão em silêncio para pensar nos doentes. Outras vezes este tipo de actividade tem carácter mais leve e provocará risos e sorrisos. Pode-se comparar este tipo de actividade com os anúncios na rádio ou na televisão que em 30 segundos nos avisam ou aconselham, muitas das vezes com humor.

ACTIVIDADES de 5 minutos

Este tipo de Actividade pode ser parte de uma actividade maior a ser feita a longo prazo. Por exemplo, a actividade POESIA, ficha 5.

Nunca esquecer que:

- Desenhos, poemas, canções e contos (reais ou inventados pelos alunos), podem ser feitos em casa, ou em grupos e depois serem apresentados na aula ou expostos na escola.
- Podem-se juntar estes trabalhos e no fim fazer um “Livro de Poemas” ou Exposição.
- Podem-se enviar os poemas e canções para a rádio ou para uma revista como “Meditar” ou “Contacto” para publicação.
- Pode-se organizar um “Dia de Poesia”, em que se convidam os pais e a comunidade e os alunos recitam os seus poemas.
- Pode-se expôr os desenhos na escola, no posto de saúde ou administração para comunicar para a comunidade.

Numa aula de Ciência e Biologia

Utilize o tempo do currículo local, por exemplo, para levar as crianças a investigarem que doenças afectam as suas comunidades. As pessoas morrem com que doenças? Que fazem as pessoas para evitá-las? As crianças, que ainda não conseguem escrever, podem fazer um desenho com as causas, sintomas e métodos de prevenção.

Estas tarefas, distribuídas em 5 ou 10 minutos, para serem totalmente completas, podem demorar uma semana, 10 dias, um mês! O que é importante é a participação, a discussão, a motivação.

ACTIVIDADES de 45 minuto

A maior parte das fichas de actividades em anexo são sugestões de actividades para mais ou menos 45 minutos. Provavelmente haverá alguns jogos ou desenhos ou discussões que poderão levar mais ou menos tempo – o que não é mau – e poderão ser continuadas num outro período.

ACTIVIDADES de uma tarde ou uma manhã

Poder-se-á juntar duas ou mais fichas, com actividades complementares, para trabalhar uma tarde ou manhã.

FICHA 1 – Reflexões

Objectivo:	Reflectir sobre as consequências de HIV&SIDA e apelar para acção.
Duração:	“1” minuto
Enquadramento:	Início do dia
Material:	Nenhum
Idade:	todas
Classe:	1ª - 7ª

Condução da Actividade:

- Na concentração escolar ou na sala, antes do início da aula, informe:
“Em Moçambique, diariamente, cerca de 700 (controlar o número, pois na altura pode ser outro!) pessoas são infectadas com o vírus de SIDA, o HIV.... Também hoje 700 pessoas vão ser infectadas... Se sabe como evitar a infecção, evite ser uma dessas pessoas... Se conhece alguém que corre o risco de ser infectado hoje, fale com ele ou ela para se prevenir”.
- A seguir, peça 1 minuto de silêncio para cada um pensar em pessoas à sua volta que podem evitar ser infectadas nesse dia.

A mesma actividade, sempre ligeiramente alterada, pode se repetir todas as segundas ou sextas-feiras durante algumas semanas em cada ano.

- Na concentração escolar ou na sala, antes do início da aula, informe:
“Em Moçambique 1,5 milhões (controlar número!) de pessoas estão infectadas com HIV. Mesmo aqui, entre nós, há pessoas infectadas. Não podemos negar-lhe a nossa mão. A solidariedade não transmite o vírus do SIDA!”
- A seguir, peça de novo o silêncio para cada um pensar nas pessoas à sua volta, que podem estar infectados e como lhes pode dar o seu apoio e amizade.

FICHA 2 - Anúncios

Objectivo:	Reflectir sobre as consequências de HIV&SIDA e apelar para acção.
Duração:	1 minuto
Enquadramento:	Na concentração, no início da aula ou do dia
Material:	Nenhum
Idade:	todas
Classe:	1 ^a a 7 ^a

Condução da Actividade:

- Na concentração escolar, no início do dia de uma aula, peça aos alunos para trocarem os sapatos ou os chinelos. Peça o mesmo aos professores.
- Pergunte se alguém achar que usar roupa ou sapatos de uma pessoa infectada com HIV lhe será transmitido o vírus.
- Deixe os alunos responderem.
- Conclua a actividade explicando que o vírus se transmite através de sexo sem protecção e de contacto com sangue e não através de partilhar roupa ou outras formas em que sangue não é presente. Apele à solidariedade e não estigmatização das pessoas.

Uma actividade semelhante pode se repetir todas as segundas ou sextas-feiras durante algumas semanas em cada ano. Por exemplo:

O mosquito

- Peça os alunos para ficarem de pé.
- Pergunte: Quem nunca foi picado pelo mosquito?
- Oriente: Quem já foi picado por um mosquito uma vez, levante a mão direita.
- Oriente: Quem já foi picado por um mosquito 10 vezes, mantenha a mão levantada.
- Oriente: Quem já foi picado por um mosquito 100 vezes, mantenha a mão levantada.
- Oriente: Quem já apanhou malária pelo menos uma vez, mantenha a mão levantada e levante o pé esquerdo também.
- Agora, questione: Quem acredita que o mosquito também transfere o vírus HIV? Levante a mão esquerda também? Deixe as pessoas reflectirem.
- Explique: se o mosquito fosse capaz de transmitir o HIV, todos nós, velhos, adultos, jovens, crianças e até os bebés já estávamos infectados.

O HIV é invisível

- No início da aula, peça dois (ou mais) alunos para chegarem no quadro.
- Peça os alunos para desfilarem, estilo “modelos” pela sala.
- Oriente os outros para os outros lhes observarem bem.
- Pergunte: Se um dos “modelos” estiver infectado, quem é e porquê?
- Deixe os alunos debaterem livremente.
- No fim, explique que a infecção com HIV é invisível durante muito tempo.

Note que a reflexão da Ficha 1 é mais dramática e séria, esta ficha causará, de certeza, mais risos e sorrisos. Este tipo de actividade pode-se comparar com a emissão de anúncios na rádio e na televisão. A mistura de actividades mais sérias e menos sérias é importante.

Um variante interessante pode ser escrever e praticar anúncios para a rádio sobre um tema e enviar ao “programa rádio” para a sua emissão.

FICHA 3 – Pergunta da Semana

Objectivo:	Reflectir sobre as consequências de HIV&SIDA e apelar para acção.
Duração:	1 minuto
Enquadramento:	Fim de uma aula ou fim do dia.
Material:	Nenhum
Idade:	todas
Classe:	1ª a 7ª

Condução da Actividade:

- No fim da aula ou do dia, lance uma pergunta. As crianças levam-na para o intervalo ou para casa a fim de reflectirem e discutirem sobre ela.
- Depois do intervalo ou no início do dia seguinte, chame um ou dois alunos para o quadro para darem as suas respostas. Deixe os próprios alunos corrigirem as respostas durante um tempo curto (uns minutos).
- Se não chegarem a uma resposta completa e correcta, dê lhes a tarefa para explorarem mais a resposta e voltarem a responder no dia seguinte.

Umhas simples perguntas podem ser por exemplo:

- Por que é que vamos a escola?
- Por que é importante sabermos dar a nossa opinião?
- Como passa o HIV de uma pessoa para a outra?
- Como se pode evitar ser infectado com o HIV?
- Se uma em cada 5 meninas (controle o número se tiver dados) tem uma gravidez prematura, quantas nesta sala estarão grávidas?
- Se 17% das pessoas (sexualmente activas) estão infectadas com HIV, quantas nesta sala estariam infectadas?
- O que compõe uma dieta equilibrada?
- Qual é o risco de uma gravidez precoce?
- Como pode-se evitar a gravidez?
- Qual é o maior problema do jovem hoje em dia?

FICHA 4 – Jornal da Turma

Objectivo:	Obter informação, analisá-la, criar opinião, reportar.
Duração:	Ao longo de 2 até 4 semanas
Enquadramento:	Qualquer aula: Português, Ciências, História, Currículo Local, Ed. Cívica, Ed. Estética.
Material:	Papel e canetas, cartolina (se houver), cola, revistas e jornais velhos...
Idade:	Todas
Classe:	3ª a 7ª

Preparação da Actividade

- Escolha um tema – por exemplo: saúde, história local, namoro, amor, género (relações homem/mulher), felicidade, ...
- Se puder, junte alguns jornais ou revistas velhas para mostrar a diversidade de artigos que existem neles: notícias, poemas, contos, jogos e quebra-cabeças, anúncio de publicidade, fotografias, desenhos, receitas da cozinha, etc. Escreve os diferentes tipos de artigos em papelinhos para distribuir aos alunos
- Pode ser um trabalho individual ou de grupo (máx. 4 pessoas por grupo).
- Os alunos devem investigar sobre o tema fazendo entrevistas a pessoas (pais, tios, colegas, enfermeiros, parteiras, curandeiros, etc.)
- Distribua as tarefas pelos alunos (Qual o tipo de artigo que devem fazer; o que devem investigar; a quem vão entrevistar).

Condução da Actividade:

Dê um tempo para fazerem o trabalho, (uma ou duas semanas). Ao longo deste tempo, verifique o que está sendo produzido. Pode-se estimular para melhorem o conteúdo ou a caligrafia, corrijam os erros e embelezem os desenhos e a apresentação. Depois de devidamente corrigido, os grupos podem apresentar o seu trabalho numa aula (ou ao longo de uma semana). Recorte e cole as contribuições em cartolinas grandes e exponha o Jornal da Turma numa parede na escola. O jornal da turma pode ser exposto em outros locais da comunidade, por exemplo no centro de saúde ou na administração! E posteriormente ainda ser enviado para o rádio ou uma revista.

NOTA: Nunca esquecer de enaltecer o esforço que está sendo feito e só então dizer o que pode ser melhorado ou deve ser emendado.

FICHA 5 - POESIA

Objectivo:	Reflectir e expressar sentimentos sobre um tema
Duração:	5 minutos por dia ao longo de umas semanas
Enquadramento:	Início da aula, aula de Português, Ed. Cívica, Currículo Local.
Material:	Papel ou cartolina, caneta (de filtro ou lápis de cores, se houver), (fita) cola.
Idade:	todos
Classe:	1ª a 7ª

Condução da Actividade:

- Explique aos alunos o que é poesia, dê lhes alguns exemplos.
- Escolhe um tema, por exemplo: amor, saúde, o meu futuro, desejo, poder, SIDA, etc.
- Introduza o tema.
- Peça um, ou mais alunos, para cada um escrever o seu poema para o dia seguinte. Se tiver, coloque livros ou folhetos da biblioteca ou Pacote Básico a disposição. Dê-lhe(s) uma folha (de cartolina) e caneta (de filtro ou lápis de cores) para escreverem o seu poema e embelezarem a folha com desenhos.

O poema não precisa de ser complicado. Para os mais pequeninos, que acabam de entrar na escola, o poema pode ser constituído só por umas palavras só. Por exemplo:

Saúde, Ouro,
Sem Choro

Também podem fazer o poema em língua local, para depois ser traduzido para Português! Lembre-se que a poesia é uma forma de expressão artística e não tem regras. O que interessa é que o aluno reflecte e se expressa.

- No dia seguinte, chame um aluno para o quadro e peça-lhe para declamar o seu poema. Pergunte à turma o que sentiram ou como interpretem o poema. A seguir peça também ao aluno para explicar o seu poema. Peça ao aluno/a para mostrar a sua folha bonita e aplauda-o.
- Chame os outros, um por um, e no fim indique novos alunos para o dia seguinte.

Guarde todos os poemas! Fure as folhas e amarre as folhas com a fita para poder compor um livro.

Pode-se organizar uma manha ou noite de poesia com os pais e a comunidade na escola em que os alunos apresentam o seu trabalho. Também pode-se enviar os poemas à rádio e/ou a uma revista para serem publicados.

FICHA 6 – “FANTASIA” - Música

Objectivo:	Pensar e expressar sentimentos sobre um tema
Duração:	5 minutos, ao longo de umas semanas
Enquadramento:	Início da aula
Material:	Papel ou cartolina, caneta (de filtro ou lápis de cores, se houver), fita. Se tiver, também instrumentos musicais como tambores e outros.
Idade:	todos
Classe:	1 ^a – 7 ^a

Condução da Actividade:

Fantasia é um variante da actividade Poesia da ficha 5. Na Fantasia, os participantes fazem canções em vez de poemas. Os mais pequeninos podem fazer canções na base de músicas existentes, os maiores podem compôr a sua própria melodia.

- Escolha um tema, por exemplo amizade, alegria, quando eu for grande, o meu sonho, quando eu mandar, as doenças, etc.
- Pergunte aos alunos qual é a música que “tá a dar”. Deixe-os debater as características deste tipo de música, por exemplo, rock, rap, hip-hop ou música tradicional.
- Explique o tema.

Indique 4 alunos para, em conjunto, escreverem uma letra para uma música. Dê-lhes uma folha (de cartolina) e caneta (de filtro ou lápis de cores, se houver) para escreverem a letra da canção (e embelezar a folha de cartolina com desenhos). A letra não precisa de ser complicada. Para os mais pequeninos, que acabam de entrar na escola, a letra pode ser constituída por muito poucas palavras. Por exemplo:

O que eu gosto é ananás,
tem muito sumo
e não tem gás!

Também podem fazer a letra em língua local!

Lembre-se que a letra de uma canção é uma forma de expressão artística e não tem regras. O que interessa é que os alunos se expressam.

- No dia seguinte, chame o grupo para o quadro para apresentar a sua canção e dança. Pergunte à turma se gostaram da canção, o que sentiram ou como interpretem a letra. A seguir, peça ao grupo para explicar como chegaram a sua letra, música e dança.
- Aplauda ao grupo.
- Peça ao grupo ou “chefe do grupo” para apontar um outro grupo, que preparará uma letra, uma canção e uma dança para o dia seguinte.

Guarde todas as letras! Fure as folhas e amarre as com fita para fazer um livro.

Organize uma manhã ou uma noite de música na escola ou na comunidade em que os alunos apresentam os seus trabalhos. Também podem-se enviar as letras à rádio ou a uma revista para serem publicados.

Em vez de indicar só um grupo cada dia, é também possível dividir toda a turma em grupos de 4 alunos, dando a todos os grupos a tarefa de fazer uma canção.

FICHA 7 – Futebol infectado

Objectivo:	Explicar o que o HIV faz no corpo e o que é viver positivamente.
Duração:	45 minutos, durante diferentes aulas
Enquadramento:	Aula de Educação Física
Material:	Bola(s) de futebol
Idade:	todos
Classe:	1 ^a – 7 ^a

Condução da Actividade:

- Se tiver mais bolas, por exemplo 3, e muito espaço, divida o espaço em 3 campos de futebol, coloque 6 balizas, divida a turma em 6 equipas e atribua um campo a cada duas equipas.

N.B. O jogo pode se jogar com qualquer número de jogadores por equipa! Aqui descrevemos a situação com equipas de 8 jogadores.

- Se não tiver bolas, faça bolas de papel ou trapos. Se não tiver baliza, faça as de latas ou paus.
- Se for a primeira vez que praticam este jogo, ponha todas as equipas a jogarem futebol normalmente.

A seguir passe de campo em campo, páre o jogo e introduza uma regra nova.

- Divida cada equipa em guarda-redes (1), defesas (3), médias (1) e avançados (3).
- Divida o campo em 2 partes. O meio-campo do adversário e o da própria equipa.
- Regra 1: Os defesas não podem passar o meio campo e jogam só no seu meio-campo. Os avançados também não podem passar o meio-campo e jogam só no meio-campo do adversário. Os médias podem jogar em todo o campo.
- Ponha as equipas a jogarem com esta nova regra e passe para o outro campo para introduzir a mesma regra.

Na seguinte aula de Educação Física, ponha os participantes a jogar com regra 1 desde o início. Passe de novo de campo em campo, páre o jogo e chame os alunos.

- Pergunte aos alunos o que uma equipa tem que fazer para ganhar quando sofrer um golo? Respostas lógicas são: marcar dois golos, mudar de táctica, defender menos e atacar mais. Todas estas respostas são correctas.
- Explique que a equipa que está a perder, para poder ganhar, tem de apostar no ataque e tentar marcar mais golos do que os que sofreu. Isto acontece também no futebol profissional. Quando está a perder, um treinador arisca e troca um defesa por um avançado
- Introduza a Regra 2: Cada vez que uma equipa sofrer um golo, um defesa vai jogar como avançado. Assim a defesa fica com cada vez menos defesas e mais avançados.

- Deixe os jogadores assim o resto da aula. O jogo acaba quando uma equipa já sofreu 3 golos e ficou sem defesa.

Na aula a seguir, na sala de aulas, analise com os alunos o jogo.

- Pergunte: Qual é a tarefa dos avançados no jogo? Deixe os alunos grupo discutirem à vontade.
- Para ganhar, os avançados da equipa infectada têm de marcar mais golos do que os sofridos. Mas também, os avançados têm de ajudar a sua defesa. Têm de prevenir que a bola passa o meio campo, porque, de outro lado, a sua defesa já está enfraquecida. Ou seja, têm de fazer 'uma defesa alternativa' no meio campo do adversário. Use o quadro para melhor explicação.

Depois de ter chegado à conclusão acima, explique a analogia com o HIV e SIDA. O HIV enfraquece a nossa defesa contra doenças. Mas o HIV só afecta um (1) dos nossos sistemas de defesa contra doenças: o Sistema Imunológico. Uma vez infectado, temos de activar e fortalecer os outros sistemas de defesa. Pergunte os alunos quais outros sistemas de defesa conhecem. Por exemplo:

- Para não apanhar malária, pode-se usar repelente e uma rede mosquiteira.
- Para nos defendermos de cólera, devemos lavar as nossas mãos e ter uma dieta equilibrada.
- Quando está a chover, devemos usar um guarda-chuva, para não apanhar gripe.

Todos estes são "defesas alternativas" contra doenças. Uma vez infectado, mas activando e fortalecendo estas defesas alternativas, podemos viver ainda por muito tempo.

Em oportunidades seguintes, promova sempre o "futebol infectado" como forma de lembra-lhes. Só uma vez ou outra, volte a dar mais explicações e traçar analogias.

NOTA 1: Também pode organizar uma competição ou um torneio de futebol com as regras do "futebol infectado" e ter um prémio para as equipas e os melhores jogadores.

NOTA 2: Direitos Íris Imaginações

FICHA 8- O Jogador Mais Completo

Objectivo:	Reflectir sobre todas as qualidades que fazem um bom jogador e motivar para cuidar de si próprio
Duração:	45 minutos
Enquadramento:	Aula de Educação Física, Actividade Extra-Escolar
Material:	Bolas de futebol, caneta e sabenta.
Idade:	todas
Classe:	1-7

Condução da Actividade:

Divida a turma em equipas de 8 jogadores. Se tiver muitos alunos, jogue a actividade só com 2 ou 3 equipas de 8 jogadores, enquanto os outros fazem um outro jogo. Se não tiver bolas, faça primeiro bolas de papel ou trapos. Se não tiver baliza, faça uma baliza com latas ou paus. Cada equipa aponta um guarda-redes.

Pode-se inventar vários exercícios para marcar golos, o mais simples é através de penalties. Marque o ponto de penalty. Se estiverem a jogar os mais pequeninos, faça uma baliza menor e coloque o ponto de penalty aos 7 ou 9 metros da baliza, em vez de 11.

Parte 1: Cada jogador marca um penalty. A equipa que marca mais golos ganha 1 ponto.

Parte 2: Antes de marcar penalties, as equipas terão 2 minutos para fazer uma lista com as qualidades de "um bom jogador". Por exemplo:

- um bom jogador sabe fintar
- um bom jogador marca golos
- etc.

Dê um papel, caneta e 2 minutos para escreverem tantas qualidades que conseguem inventar. Depois de 2 minutos, peça as listas e guarde-as. As equipas marcam de novo os penalties. Cada penalty é um (1) ponto. A seguir aos penalties, peça as equipas para lerem um por um as qualidades dum bom jogador que escreveram. Para cada qualidade a equipa ganha mais um (1) ponto. A equipa que sabe juntar mais pontos (penalties marcados + qualidades) ganha um (1) ponto.

Repare que (normalmente) a maioria das qualidades mencionadas são qualidades de um jogador com a bola (fintar, marcar, fazer passe, rematar).

Agora, faça o seguinte exercício com o grupo, pergunte:

Quantos minutos tem um jogo de futebol?	90 minutos
Quantos jogadores estão no campo?	22 jogadores
Com quantas bolas joga-se futebol?	1 bola

Observe que metade do tempo a bola está a passar de um jogador para outro, então ninguém toca na bola.

Pergunte: Se metade do tempo a bola está a passar entre os jogadores, quantos minutos a bola está com os jogadores: $90/2=45$ minutos

Pergunte: Para facilitar as contas, supomos que a bola está fora do jogo ainda um (1) minuto., quantos minutos a bola está com um dos jogadores? $45-1=44$ minutos

Supomos ainda que cada jogador tem a bola no pé o mesmo tempo, quantos minutos um jogador tem a bola nos pés? $44/22=2$ minutos

E por terminar, pergunte:

Quantos minutos o jogador está sem a bola? $90-2=88$ minutos

Sublinha que é mais importante saber jogar sem a bola do que com a bola.

Parte 3: A seguir dê as equipas a tarefa de fazerem uma lista com as qualidades de um bom jogador dentro do campo, mas sem a bola, por exemplo: um bom jogador sabe desmarcar

Dá 2 minutos para fazerem as listas. Receba as listas, mande repetir a marcação dos penalties e peça às equipas para lerem, um por um, as qualidades que escreveram. Para cada qualidade, a equipa ganha mais um ponto. A equipa que souber juntar mais pontos (golos + qualidades) ganha um (1) ponto.

Se esgotar o tempo, faça parte 4 na próxima ocasião.

Parte 4:

Pergunte quem sonha um dia ser um jogador profissional e jogar na selecção nacional? De certeza são muitos. Pergunte se sabem o que um jogador profissional faz?

Quantos jogos por semana tem um jogador profissional? 1 (máx. 2)

Em Moçambique um jogador profissional tem só um jogo por semana, ou seja, está 90 minutos no campo e tem 2 minutos a bola. Mas ele é jogador profissional de segunda-feira a segunda-feira, 24 sobre 24.

Pergunte: Como é que um jogador profissional se prepara de segunda a sábado para poder dar o seu máximo nos 90 minutos do jogo e nos 2 minutos que ele tem na bola?

Agora, peça as equipas para fazerem uma lista com as qualidades de um bom jogador fora do campo, por exemplo:

- dormir cedo;
- treinar;

Dê 2 minutos para fazerem as listas. Receba as listas, mande repetir a marcação dos penalties e peça às equipas para lerem, um por um, as qualidades que cada equipa soube escrever, tal igual como na parte 2. A equipa que marcou mais pontos, (golos + qualidades), ganha um (1) ponto.

Argumente que, para ser um bom jogador, o mais importante é cuidar da sua saúde, através de treinos, alimentação, higiene, uso de preservativo, etc.

Parte 5 TPC: Escreve num papel o maior número de qualidades do pior jogador, aquele jogador que ninguém quer na sua equipa.

NOTA 1: Qualquer jogador profissional tem a obrigação de fazer um teste médico antes de assinar um contrato com o clube. Por isso: cuidem da vossa saúde! Cuidar de saúde faz parte de futebol

NOTA 2: Um mesmo jogo pode ser feito com outros desportos, com dançarinos e outras profissões.

NOTA 3: Direitos Íris Imaginações

FICHA 9 – a Entrevista

Objectivo:	Criar auto-estima, Pensar no que é importante na nossa vida e na dos outros
Duração:	45 minutos Preparação 5 minutos, entrevistas 10 minutos, apresentação 5 minutos cada.
Enquadramento:	Pode ser numa aula de Português (quando se fala de entrevistas ou de oralidade), numa aula de Ciências (falando de alimentos!), numa aula de Educação Física (falando de desportos), numa aula de Educação Cívica (ouvir o que os outros têm a dizer)
Material:	Papel e caneta ou alguma coisa que simboliza um <i>microfone</i>
Idade:	Todos
Classe:	1 ^a – 7 ^a

Condução da Actividade:

- Escolhe um tema, por exemplo: o que quero ser quando for grande?
- Defina o seu objectivo com as entrevistas, por exemplo: oralidade, escrever, lógica, formular perguntas, improvisar, etc.
- Defina a “forma de entrevista”, por exemplo: entrevista na rádio, entrevista para um jornal. A entrevista na rádio é “em directo”, e os participantes não precisam de saber escrever, mas o entrevistador tem de pensar e improvisar mais rápido. Para a entrevista para o jornal o entrevistador tem de saber escrever, analisar e resumir.
- Invente algumas perguntas-chave, ligados ao tema que pretende tratar:
 - O que queres ser quando for grande?
 - Porquê queres ser isto?
 - O que tens que saber para ser um bom?
 -

Dependente da idade e da capacidade dos seus alunos, peça-lhes para inventarem as suas próprias perguntas. Para os mais pequenos, a entrevista pode ser muito mais simples, e com menos lógica e profundidade, por exemplo:

- Qual é a tua comida favorita e porquê?
- Qual é o teu desporto favorito e porquê?
- Qual é a tua música favorita e porquê?
- Qual é a palavra que acha mais bonita e porquê?
- O que sabes fazer muito bem e porquê?
- O que já fizeste para te orgulhar e porque?
- O que é que quer ser quando for adulta e porquê?

- Peça 6 alunos para escreverem os seus nomes em papelinhos e dobrá-los.
- Peça 6 outros para tirarem um papelinho um por um.
- Estes últimos são os entrevistadores, que vão entrevistar os nomes que tiraram.
- Se for uma entrevista tipo rádio, arranque imediatamente. Se for uma entrevista tipo jornal, mande o grupo para fora e diga-lhes para voltarem 10 minutos depois.
- Discute outro assunto com o resto da turma.
- Depois de 10 minutos, chame um entrevistador e um entrevistado para o quadro e peça ao entrevistador para apresentar a pessoa relatando daquilo que ficou a saber sobre o entrevistado.

Na próxima aula escolhe outros 6 entrevistados e entrevistadores

NOTA 1: Aparentemente uma entrevista é um exercício simples, mas numa entrevista, uma criança tem de aplicar uma série de habilidades, tais como: ler, escrever, reflectir, formular perguntas, analisar respostas, formular outras perguntas, apresentar, etc.

NOTA.2: A entrevista também pode ser utilizada reforçar conhecimentos de aulas como História ou Geografia. Por exemplo, o entrevistado pode ser Gungunhana, Samora Machel, Salazar ou Nelson Mandela a ser entrevistado sobre o seu papel na história (aula de História); Também pode ser um Zimbabweano, um Chinês ou um Americano a ser entrevistado sobre o seu país, numa aula de Geografia.

FICHA 10 – Contos

Objectivo:	Reflectir sobre a importância de cada um nos e da nossa vida
Duração:	30 minutos, a duração da discussão depende do número de pessoas e da sua capacidade para darem opinião
Enquadramento:	Português, educação cívica, qualquer aula de criatividade
Material:	Nenhum
Idade:	Todas
Classe:	1 ^a – 7 ^a

Condução da Actividade:

Escolhe um conto cujo moral vai ao encontro daquilo que pretende transmitir aos alunos, aos professores ou à comunidade.

Existem muitas formas de “contar” a história. Para os mais pequenos, 1^a classe, o professor pode optar por contar a história. Para os mais velhos, pode-se optar por uma representação em forma de teatro. Experimente com várias formas. Cada forma de contar requer a sua preparação própria e diferentes habilidades do professor ou dos alunos.

Conto: **O SORRISO:**

Um dia uma menina estava sentada lá fora e viu um pirilampo e sorriu. Nessa altura passou um senhor que a viu sorrir e julgou que era para ele. Ficou muito contente e lembrou-se duma amiga dele que há muitos anos não a via. Então decidiu escrever-lhe uma carta.

A amiga, quando recebeu a carta, ficou muito contente e comovida por ter notícias dum amigo de infância. Como estava a almoçar num restaurante, quando leu a carta, ofereceu uma grande gorjeta à empregada.

A empregada ficou muito feliz, porque tinha o filho doente e tinha de comprar medicamentos. Assim, ao sair encontrou um velho mendigo, que sempre ficava na esquina e deu-lhe umas moedas.

O mendigo, contente, como estava com fome, foi comprar um pão e um carapau. E satisfeito, deu as espinhas a um gatinho abandonado, que sempre andava por ali.

O gatinho, satisfeito, ficou amigo do velho mendigo e passou a ir com ele para casa e a dormir junto dele.

Um dia houve um incêndio naquele bairro. O gato acordou o mendigo que, por sua vez, alertou as outras pessoas e foi salvar um bebé que estava em casa sozinho.

Esse menino cresceu e tornou-se um grande cientista, que descobriu a cura para várias doenças e salvou muita gente do mundo inteiro.

Pergunte:

- O que causou tanta felicidade?
- O que teria acontecido, se a menina não tivesse SORRIDO no início da história?

Deixe a turma reflectir sobre:

- Como cada um é importante, mesmo aquela menina e até o pirilampo.
- Como, com uma pequena coisa, um sorriso, podemos influenciar todo o mundo, a nossa volta, mesmo sem nos apercebermos.
- Sobre acções e atitudes positivas! Com acções e atitudes positivas, podemos fazer o mundo melhor e mais agradável. Por exemplo: Quando a nossa irmã tem que cartar água, podemos ajudá-la.

NOTA 1: Pode-se seleccionar uma série de contos e distribuí-los a grupos de alunos. Cada grupo analisa o conto e prepara a sua apresentação.

NOTA 2: Tenha cuidado a seleccionar os contos. Alguns contos transmitem ideias de sociedades antigas sociedades que já não tem aceitação hoje em dia.

Literatura aconselhada:

- “Estratégia de Comunicação sobre HIV/SIDA”, MINED, 2004, pag. 14 a 17.

FICHA 11 – Condutor ou Conduzido

Objectivo:	Perceber que temos de conduzir a nossa própria vida
Duração:	25 minutos
	Jogo 5 minutos. Discussão do tema: 20 minutos
Enquadramento:	Aula de Educação Física, Educação Cívica, aula de Português (oralidade)
Material:	Nenhum
Idade:	6 aos 15 anos
Classes:	1a – 7ª

Condução da Actividade:

- Divida o grupo em pares. Um fica atrás do outro. O da frente é o “carro” e o de trás é o “condutor”. O “carro” fecha os olhos e o “condutor” indique ao “carro” como é que vai conduzir, por exemplo:
 - tocar no meio das costas = ir em frente;
 - tocar no ombro esquerdo = virar à esquerda;
 - tocar no ombro direito = virar à direita;
 - tocar na cabeça = parar;
 - tocar nos cotovelos = recuar.
- NÃO PODEM FALAR!!
- Depois de 2 minutos, trocam: o “carro” vira “condutor” e o “condutor” vira “carro”.
- Depois de mais 2 minutos, peça aos participantes para conduzir os carros para a sala e inicie o debate:
 - Pode-se falar sobre se gostaram mais de ser condutores ou carros.
 - Depois deixe as pessoas falarem sobre o que temos de fazer com a nossa própria vida? Temos de “conduzir” a nossa própria vida e ou devemos deixar que outros decidam por nós?
 - Peça explicações. Se o debate for animado e interessante, continue até o fim da aula.

Sugestão:

Para sermos condutor da nossa própria vida, temos de saber o que queremos ou seja: TER A NOSSA OPINIÃO SOBRE A VIDA. Por isso, pode ligar este jogo com o jogo Concordo – Não concordo da Ficha 16.

FICHA 12 – “Mata-Mata”

Objectivo:	Informação sobre o HIV&SIDA
Duração:	45 minutos
Enquadramento:	aula de Educação Física
Material:	Bolas (de ténis, de papel ou outras), papel, caneta, livros
Idade:	6 aos 15
Classe:	1ª - 7ª

Jogo popular, especialmente entre meninas e raparigas, também conhecido com o nome de “REDE”. O jogo é parecida com outro, chamado “cheias”, mas mata-mata joga-se sem garafa. Joga-se com duas equipas. Uma equipa divide-se no meio e cada metade vai para um lado do campo. Da outra equipa, uma pessoa entra no meio. A primeira equipa tenta “matar” a pessoa no meio atirando a bola. Se a pessoa for atingida pela bola, “morre” e entra outra pessoa, da mesma equipa, no meio. Para não “morrer”, a pessoa no meio tem que “esquivar” ou “encaixar” a bola.

Condução da Actividade:

Fase 1:

- Divida a turma em 2, 4 ou 6 ou mais equipas.
- Atribua um espaço a cada duas equipas.
- Pode fazer equipas “mistas” ou fazer equipas de meninos e de meninas.
- Se tiver uma turma grande e com crianças e adolescentes, separe os mais velhos dos mais novos.
- Deixe-os alunos familiarizarem-se com o jogo, praticando.
- Em vez de jogar com só uma pessoa no meio, coloque toda a equipa no meio.

Fase 2:

- Passe de campo em campo páre o jogo, junte as duas equipas a sua volta e pergunte: O que devem fazer, no jogo, para não “morrerem”? (Esquivar ou encaixar a bola.
- Pergunte se alguém já viu um desenho do vírus HIV. Explique que o vírus não se vê a olho nú, mas pelo microscópio e que é parecido com a bola.
- Pergunte: “Se a bola fosse o vírus HIV, o que deviam fazer para não serem infectados pelo vírus do SIDA?
 - Abstinência: esquivar o vírus ou esquivar os rapazes e as raparigas.
 - Usar o preservativo: encaixar o vírus.

Aproveite o debate para elaborar sobre estes temas. Por exemplo, num grupo dos mais velhos, pergunte como o preservativo “encaixa” o vírus. Observe que, assim como no jogo, devem estar sempre atentos e não darem chance ao vírus.

Pergunte o que o preservativo encaixa mais. Explique que o preservativo também encaixa o sperma e que o preservativo nos permite fazer amor, sem precisarmos de ter medo de provocar uma gravidez.

Dê à equipa, que atira a bola, o nome de VÍRUS e os atingidos tornarão-se “SERO-POSITIVOS”. Deixe os alunos continuarem o jogo.

Numa outra aula, por exemplo uma aula de Ciências Naturais ou de Português, dê a tarefa aos alunos de lerem um texto ou capítulo de um livro e formularem perguntas sobre este texto. Cada aluno deve escrever a sua pergunta num papelinho ou cartão.

Ainda num outro dia, as equipas levam as suas perguntas para o campo de jogo e introduza mais uma regra no jogo:

- A equipa dos vírus tem 2 minutos para atingir o máximo número de pessoas da outra equipa;
- A outra equipa ganha pontos de seguinte forma:
 - Cada pessoa que não for atingido, 2 pontos;
 - Cada bola encaixada, 1 ponto;
- Os atingidos ficam “sero-positivos”, saem do jogo e não entram mais.
- Depois de 2 minutos chame as equipas. Pergunte o que acontece com um sero-positivo. Explique que este não morre de imediato, mas pode viver bem e feliz durante muitos anos, se não for ignorante. Explique muito bem que:

SIDA NÃO MATA!!!!

SIDA MATA O IGNORANTE!!!!

Pergunte porquê?

Primeiro: Se não for ignorante, sabe proteger-se e não fica infectado facilmente.

Segundo: Se não for ignorante, pode ainda saber viver positivamente.

- Agora, cada “sero-positivo” escolhe um (1) vírus que lhe coloca a pergunta que preparou. Se souber a resposta, não é ignorante e, ganha um ponto para a sua equipa.

Literatura aconselhada:

- As perguntas que os adolescentes fazem sobre HIV&SIDA
- Conheça o SIDA
- Qualquer livro, por exemplo de História ou Geografia

FICHA 13 Descobrir o escolhido

Objectivo:	Desenvolver o raciocínio, lógica e desenvolver estratégias.
Duração:	15-20 minutos
Enquadramento:	Aula de Matemática
Material:	Nenhum
Idade:	dos 6 aos 17
Classe:	1 ^a – 7 ^a

Condução da Actividade:

- Divida a turma em grupos de 8 a 16 alunos. Faça grupos com só rapazes e só meninas, ou equilibre os sexos nos grupos.
- Chame um grupo para dar um exemplo.
- O grupo forma um círculo. Uma pessoa sai do círculo e fecha os olhos. No grupo, é escolhida uma pessoa. A pessoa que saiu, volta no círculo e tenta descobrir quem foi a pessoa escolhida, fazendo perguntas. O grupo responde com as palavras SIM ou NÃO. Por exemplo:
 - Tem vestido amarelo? – Não.
 - Tem cabelo curto? – Sim.
 - É menina? – Não.

O máximo número de perguntas que a pessoa pode fazer é igual ao número de participantes no grupo dividido por 2. Ou seja, quando participam 8, 10, 12, 14 ou 16 pessoas, o número de perguntas é igual a 4, 5, 6, 7 ou 8 respectivamente. Quem souber descobrir a pessoa em menos perguntas é o campeão do grupo.

- Deixe os grupos fazerem o jogo até cada aluno teve a sua vez.
- Chame os grupos todos e pergunte quem foi o campeão em cada grupo.
- Peça aos campeões para escreverem as suas perguntas no quadro e explicar a sua estratégia.
- Solicite a turma para analisar porquê estas perguntas deram um resultado rápido.

Análise

A pergunta “É menina?” dá directamente clareza sobre o sexo da pessoa. A pergunta “Tem vestido amarelo?” só dá alguma clareza quando a resposta é sim.

Existe uma estratégia segura para descobrir “o escolhido”: fazer perguntas que dividem o grupo cada vez mais ou menos no meio.

Mas o “caminho seguro” não é “o mais rápido”. Por exemplo: alguém arisca-se e sem perguntar aponta para o escolhido. A chance de acertar é pequeno, mas se acertar, fez isto em 0 (zero) perguntas e de certeza ganha o jogo.

Na vida é assim também e encontramos as mesmas opções. Temos “caminhos seguros” e “caminhos ariscados”. As vezes, é necessário ariscar para ganhar. Outras vezes é melhor não ariscar.

NOTA: Também pode reflectir com os alunos sobre “o direito de perguntar”. Se não sabem ou entendem alguma coisa, sempre devem perguntar, na sala de aulas, mas também na vida. Quem não pergunta, não vai saber solucionar os problemas.

FICHA 14 – Comparar doenças

Objectivo:	Conhecer as características das doenças, fazer investigação
Duração:	2*45 minutos
Enquadramento:	Aula de Português, Ciências Naturais, Ed. Cívica.
Material:	Questionário, livros com informação sobre as doenças
Idade:	9 aos 17
Classe:	4ª a 7ª

Comparar doenças é uma actividade em que os alunos procuram responder algumas perguntas básicas sobre diversas doenças. Os alunos usam material do Pacote Básico e outro material disponível para fazerem o exercício.

Objectivo da actividade é que as crianças se familiarizem com as diversas doenças, as suas causas, os seus sintomas, a sua prevenção e seu tratamento. Outro objectivo é que as crianças aprendem investigar para encontrar respostas a uma variedade de perguntas. A ficha também pode servir de avaliação.

Dependendo do nível dos alunos, pode-se aumentar ou diminuir a complexidade das perguntas e do exercício. Para o nível mais baixo, preenche-se as respostas do lado esquerdo, enquanto os alunos procuram preencher o lado direito. Para um nível mais alto, deixa-se as respostas dos dois lados em aberto; Prepara fichas com diferentes doenças no lado esquerdo ou dá-se o exercício de uma forma mais aberto.

Condução da Actividade:

- Escreva as perguntas no quadro;
- Divida a turma em grupos de 4 alunos;
- Atribua a cada grupo uma doença;
- O resto da aula os grupos tentam responder às perguntas utilizando o material do “Pacote Básico” e outro material disponível;
- Também é possível deixar os alunos trabalharem ao longo da semana. Assim é possível que entrevistarem o enfermeiro, o curandeiro ou ainda outra pessoa.
- Podem fazer as respostas por escrito, em forma de relatório, em forma de desenho ou ainda em forma de canção ou poema.
- Na sessão seguinte, solicite aos grupos para apresentarem as suas respostas.

Compare as doenças!

MALARIA	SIDA
O que provoca a Malária? <i>Malária é provocado por um micróbio no sangue chamado plasmódio.</i>	O que provoca o SIDA?
Como o micróbio de malária entra no corpo? <i>O Micróbio de malária entra no corpo através de picadas de mosquitos.</i>	Como o micróbio de SIDA entra no corpo?
Onde, no corpo, vive o micróbio da malária?	Onde, no corpo, vive o micróbio da SIDA?
Quanto tempo, depois de ser picado, manifesta-se a malária? <i>Malária manifesta-se 10-15 dias depois de ser infectado.</i>	Quanto tempo, depois de ser infectado, manifesta-se o SIDA?
Como se sabe se está infectada com malária? <i>Através de teste de sangue.</i>	Como se sabe se está infectada com HIV?
Como se pode evitar a infecção com malária? <i>Pode-se prevenir ser picado usando repelente, queimar DOOM, folhas ou capim, dormir dentro duma rede mosquiteira, fumigar com insecticida e tapar os buracos com água estagnada.</i>	Como se pode evitar a infecção com HIV?
O que sente uma pessoa quando tem malária? <i>Sente muita febre, muito calor e muito frio e transpira muito, tem dores de cabeça, dores nas articulações, vômitos...</i>	O que sente uma pessoa quando tem SIDA?
Como se pode tratar a malária? <i>Existem diferentes medicamentos que se deve tomar, por exemplo cloroquina, fansidar e quinina.</i>	Como se pode tratar o SIDA?

FICHA 15 – Cartazes

Objectivo:	Criatividade, imaginação, dar opinião
Duração:	10 minutos – 45 minutos (dependente do número de participantes e grupos)
Enquadramento:	qualquer altura, qualquer aula
Material:	bolinha (ou bola de papel) e o cartaz(es)
Idade:	todas
Classe:	todas

Condução da Actividade:

- Cole um cartaz no quadro. Se tiver mais cartazes, cole os outros em diferentes lugares.
- Divida a turma em grupos. Um grupo para cada cartaz.
- Dê uma bolinha a cada grupo. Se não tiver bolinhas, faça bolinhas de papel.
- Chame um grupo para o quadro para dar um exemplo.
- O aluno, com a bolinha, olha para o cartaz, faz uma pergunta e atira a bolinha para um colega do grupo.
 - Porque o cartaz é amarelo?
- O colega dá uma resposta e, por sua vez, faz uma pergunta e atira a bolinha.

Não há perguntas nem respostas certas ou erradas, cada um deve responder de acordo com a sua imaginação.

Nota 1: Esta actividade pode-se fazer durante uma aula inteira, mas também durante 10 minutos. Especialmente quando não for a primeira vez e os alunos já fizeram esta actividade com outros cartazes.

Nota 2: Pode-se, também, fazer esta actividade com crianças e adolescentes em grupos diferentes e usar cartazes diferentes.

FICHA 16 Concordo – não concordo

Objectivo:	Formar uma opinião sobre temas diversos, defender a sua opinião.
Duração:	10 a 45 minutos (Depende do número de perguntas, do tempo que der para a discussão e das discussões que surgirem).
Enquadramento:	No início de qualquer aula é necessário que as crianças não tenham medo de fazer perguntas e dar opiniões!
Material:	Nenhuma ou três (3) folhas de papel
Idade:	Todas
Classe:	Todas

Condução da Actividade:

Explique que:

- NÃO HÁ OPINIÃO certa ou errada, ninguém vai julgar a opinião dos outros.
- Podemos MUDAR de opinião, isto acontece todos os dias e não é mal nenhum. Muitas vezes quando sabemos mais sobre um assunto, mudamos de opinião e a isto chama-se CRESCER!

Na sala ou no campo, marque ou indique 3 cantos:

- Num diz: CONCORDO
- Noutro diz: NÃO CONCORDO
- E no 3º diz: NÃO SEI - DEPENDE

Explique que vão ouvir várias declarações. Depois de ouvirem uma declaração, devem reflectir e ir ao canto que relecte a sua opinião sobre a declaração: CONCORDO, NÃO CONCORDO ou NÃO SEI / DEPENDE. Cada um deve pensar por si e ninguém deve-se deixar “conduzir” pela opinião de outras pessoas.

As declarações podem ser sobre os mais variados temas: saúde, género, música, desporto, etc. Tente trabalhar com temas e declarações que vão ao encontro da idade e do interesse do grupo-alvo. Por exemplo:

FILOSOFIA DA VIDA

- Quando batemos para educar, estamos a ensinar a violência.
- Até um passarinho nos pode ensinar qualquer coisa.
- Só sabemos respeitar aos outros quando sabemos respeitarmo-nos a nós mesmos.
- Os nossos amigos dão-nos sempre bons conselhos.
- Tudo o que fazemos é muito importante para todo o mundo.

GÉNERO

- A mulher sofre mais do que o homem.
- O homem não chora.
- O marido pode bater na sua mulher.
- Ter amantes devia ser proibido.
- A poligamia devia ser proibido.
- Sem dinheiro não existe amor.

SAÚDE

- Eu nunca vou usar o preservativo.
- Eu nunca vou apanhar o HIV.
- O mosquito transmite HIV.

Também podemos utilizar este jogo para analisar e debater mitos & factos. Mas, para isso, temos de estar muito bem preparados. Enquanto uma opinião é pessoal, mitos não são verdades e factos são. Isto signifique que o moderador deve saber e dar a resposta certa no fim de cada debate.

- O presertvativo contém o vírus HIV.
- Fazer sexo com uma virgem cura HIV&SIDA.
- O HIV transmite-se através de relações sexuais ocasionais.
- SIDA é uma invenção dos brancos para eliminar a raça negra.

Quando cada um tiver escolhido o seu lugar, convide um grupo para explicar por que escolheram essa posição. Deixe os participantes trocarem opiniões a vontade.

Preste atenção àquilo que acontece. Alguém mudou de opinião e trocou de lugar? Há assuntos que todos concordam ou discordam? Com os mais velhos, pode-se discutir sobre a DIVERSIDADE de opiniões, como a nossa opinião é influenciado por outras pessoas e por que é que mudamos de opinião.

NOTA 1: Esta lista é apenas um exemplo, portanto não é obrigatório usar desta forma. Deve-se adaptar as perguntas e o tema ao grupo-alvo e o objectivo do debate. Experimente também deixar os participantes fazerem as suas perguntas.

NOTA 2: Depois de ter feito a actividade uma vez, pode-se voltar a usar o jogo em diferentes ocasiões, com só uma ou duas perguntas.

FICHA 17 Assim apanhas - Assim não apanhas

Objectivo:	Aprender a argumentar e a consolidar os conhecimentos sobre a transmissão do HIV
Duração:	10 a 45 minutos
Enquadramento:	Aulas de português ou de língua local, actividades extra escolares
Material:	Jogo Assim Apanhas -Assim não apanhas
Idade:	6-16
Classe:	1 ^a – 7 ^a

O jogo é constituído por um tabuleiro e por um conjunto de 18 cartões onde estão representadas imagens que reflectem situações concretas do nosso dia a dia e que podem ou não ser situações de risco para contrair o vírus HIV.

Os objectivos do jogo são:

- consolidar o conhecimento sobre a transmissão do vírus HIV;
- aprender a raciocinar e a argumentar uma opinião em português ou em língua local.

Condução da Actividade:

A actividade pode ser feita de forma individual ou em grupos e com ou sem limite de tempo.

Exemplo 1:

- Coloque o tabuleiro sobre um suporte ou na parede.
- Divida a turma em 2, 3, 6, 9 ou 18 grupos, dependendo do número de alunos existentes na turma.
- Distribua 1 (um) cartão a cada grupo.
- Dê algum tempo a cada grupo para debater se a imagem representa uma situação de risco ou não.
- Chame os grupos, um a um, e peça-lhes para colocarem o seu cartão no tabuleiro e argumentarem a sua posição. A turma pode contestar a posição do grupo. Deixe espaço para o debate.
- A seguir distribua mais um cartão aos grupos e repita o exercício até acabarem os cartões. Pode programar uma aula inteira para o exercício, ou pode distribuir os cartões em dias diferentes, até completar o cartaz.

Exemplo 2:

- Coloque o tabuleiro sobre um suporte ou na parede.
- Chame um aluno (ou um grupo de 3-4 alunos) e dê-lhe os 18 cartões.
- Deixe o aluno (ou o grupo) analisar os desenhos e colocar os cartões no tabuleiro e cronometre o tempo que leva(m) para completar o cartaz.
- A seguir peça o aluno para argumentar a sua solução. A turma pode contestar a posição das cartões.
- Cada cartão colocado numa posição errada resulta numa penalização de 20 segundos.
- Some ao tempo cronometrado as penalizações e coloque resultado no quadro.
- O dia seguinte repita o jogo com outro aluno ou grupo e que deve tentar melhorar o tempo.

Também pode usar o jogo nas actividades extracurriculares, no dia mundial de HIV/SIDA ou outros dias em que a comunidade escolar se junta para actividades.

Experimente a vontade com outras formas e desenvolva as suas próprias formas de jogar!

FICHA 18 O Problema do Amor (Parte 1)

Objectivo:	Aplicar a matemática e analisar o problema do amor
Duração:	20-45 minutos
Enquadramento:	aulas de matemática
Material:	caderno e caneta
Idade:	12-20
Classe:	4 ^a – 7 ^a

O objectivo da actividade é deixar os alunos analisarem e debaterem a relação entre fazer amor e gravidez, de uma forma simples e aberta, através de um exercício de matemática aplicada.

A actividade é apropriada para alunos que estão no início da adolescência, para os próprios adolescentes e até para adultos. Os alunos devem dominar os princípios básicos da matemática. Para aqueles que não dominam estes princípios, pode-se utilizar o exercício e fazer os cálculos no quadro.

Condução da Actividade:

Trabalhe de uma forma interactiva com os seus alunos. Comece por exemplo por perguntar: Quem já se apaixonou alguma vez? Com que idade as pessoas se começam a apaixonar? Qual é a idade ideal para se casar?

Solicite aos alunos para escreverem numa folha do seu caderno com que idade gostariam de casar. Depois escreva o nome e a idade de cada aluno no quadro. Se forem muitos, peça só a alguns, se não o processo torna-se morroso e o tempo não chegará.

Agora solicite aos alunos para escreverem também o número de filhos que gostariam de ter na vida. E escreva este número ao lado da idade do casamento no quadro.

Pergunte quem sabe como é que nascem os filhos num casamento. Explique que fazer amor faz parte da vida de casados e que é através do acto de amor que a mulher fica grávida.

Solicite aos alunos para escreverem no seu caderno quantas vezes por semana um marido e mulher fazem amor num casamento. Escreva este número também no quadro.

Agora raciocine de uma forma interactiva com os seus alunos:

N.B.: Não use os dados do exemplo a seguir, mas tente usar dados que provêm dos próprios alunos!!

Suponhamos que a Rita, com 15 anos, se apaixonou pelo Pedro, o amor da sua vida. Eles são felizes e responsáveis e por isso não fazem amor até se casarem aos 20 anos. Eles querem ter 3 filhos. Depois do

casamento, a Rita e o Pedro têm uma relação saudável e fazem amor 4 vezes por semana, até chegaram aos 50 anos.

Solicite a cada aluno para calcular, quando a Rita e o Pedro tiveram 50 anos, quantas vezes fizeram amor. Cada um pode usar os seus próprios dados!

Peça a alguns alunos para fazerem o seu cálculo no quadro e verifique se está certo. Por exemplo:

Rita

- Rita quer casar-se com 22 anos, quer ter 3 filhos e fazer amor 1 (uma) vez por semana.
- Ao chegar aos 50 anos, a Rita está casada $50-22 = 28$ anos.
- Durante estes 28 anos a Rita fez $28 \text{ anos} \times 52 \text{ semanas} \times 1 \text{ vez/semana} = 1,456$ vezes amor com o seu marido.
- Rita faz 1,456 (mil quatrocentos e cinquenta e seis) vezes amor, mas quer ter apenas 3 filhos.

Um outro exemplo:

Justino

- Justino quer casar-se com 20 anos, quer ter 10 filhos e fazer amor 7 vezes por semana.
- Ao chegar aos 50 anos, o Justino está casado $50-20 = 30$ anos.
- Durante estes 30 anos o Justino fez $30 \text{ anos} \times 52 \text{ semanas} \times 7 \text{ vez/semana} = 10,920$ vezes amor com a sua mulher.
- Justino faz 10,920 (dez mil novecentos e vinte) vezes amor e quer apenas 10 filhos.

Explique que Rita, Pedro, Justino e provavelmente todos nós, temos um problema para resolver. Qual é? O problema de natalidade. Queremos fazer amor muitas vezes e só queremos alguns filhos. Por isso temos que controlar a natalidade e ter um método para prevenir a gravidez.

Pergunte ao seus alunos como é que Rita, Pedro e Justino podem resolver o seu problema de controlar a natalidade. Não aprofunde esta pergunta nesta aula, mas informe os alunos que voltarão a aprofundar este assunto na próxima aula de biologia, por exemplo.

FICHA 19 O Problema do Amor (Parte 2)

Objectivo:	Analisar métodos contraceptivos
Duração:	2 * 45 minutos e com TPCs
Enquadramento:	aulas de biologia e actividades extra-curriculares
Material:	caderno e caneta
Idade:	12-20
Classe:	4 ^a – 7 ^a

Programa esta actividade para depois do Problema de Fazer Amor (parte 1)!

O objectivo do exercício é explicar aos alunos quais as formas de planeamento familiar e de protecção contra de gravidezes indesejadas.

Condução da Actividade:

Lembre aos alunos o Problema de Amor (parte 1). Pergunte-lhes os resultados da sua matemática. Por exemplo:

Nome	Idade para casar	Filhos desejados	Vezes de Amor
Rita	22	3	1,456
Justino	20	10	10,920
...

Lembre aos alunos que todos nós temos um problema igual. Saliente que desde que o Homem começou a fazer amor, que também começou a procurar métodos para evitar fazer filhos. A 1^a camisinha, por exemplo, foi inventada há cerca de 3,300 anos.

Pergunte os alunos quais são os métodos que conhecem para fazer planeamento familiar e limitar o número de filhos.

Alguns dos métodos conhecidos:

Abstinência	Pílula
Amor sem penetração	Pílula do dia seguinte
Coito interrompido	Preservativo masculino
Calendário	Preservativo Feminino
Esterilização	Aparelho Diú
Injecções	Aborto
	Neste momento, pode decidir continuar a

trabalhar com a turma inteira ou dividir a turma em grupos. Isto depende do tempo disponível e das tarefas que quer dar aos alunos.

Se dividir a turma em grupos, dê a cada grupo 1 ou mais métodos para investigarem. Deixe-os descrever o método e comparar as vantagens e desvantagens do método para eles, enquanto adolescentes. Os alunos podem usar material do Pacote Básico ou, por exemplo, entrevistar um enfermeiro ou visitar os Serviços de Amigos de Adolescentes e Jovens. Na aula seguinte, os grupos apresentam os resultados do seu trabalho. Estimule o debate depois de cada apresentação.

Algumas observações que possam surgir do trabalho:

Abstinência: é possível para um período limitado; é impossível para praticar sempre.

Amor sem penetração: falha muitas vezes; é preciso saber controlar-se; a mulher tem que confiar no homem.

Coito interrompido: complicado de praticar; método com o maior risco de falhar e de resultar numa gravidez indesejada ou aborto.

Calendário: no método do calendário, a mulher calcula, a partir do seu período, quando está nos seus dias férteis; o método não é seguro, especialmente em mulheres adolescentes que ainda têm um período irregular; é a razão de muitas gravidezes indesejadas e abortos; o método limita a mulher na sua vida sexual, porque quando a mulher está no seus dias férteis, ela está emocionalmente com mais vontade de fazer amor com o homem, mas é impedida pelo método; o homem tem que confiar na mulher; é um método barato e acessível a todos; em Moçambique, é o método mais praticado.

Esterilização: Esterilização ou laqueação é a interrupção (o corte) dos canais que transportam o esperma, nos homens, ou das trompas que transportam o óvulo, na mulher; o método requer uma operação de cirúrgica; na mulher é irreversível, no homem é reversível; é geralmente só uma opção para homens que já não querem mais filhos; não é uma opção para adolescentes.

Injecções: requer assistência médica; protege contra gravidez durante uns meses; é uma opção para os adultos e casados, menos para adolescentes que ainda estão a iniciar a sua actividade sexual.

Injecções: requer consulta médica; protege contra a gravidez durante uns meses; é uma opção para os adultos e casados; é menos comum entre adolescentes.

Pílula: requer prescrição médica e consentimento dos pais; só protege contra gravidez; pode provocar problemas em algumas pessoas; relativamente caro; é uma opção para os adultos e casados; não tanto para adolescentes que ainda estão a iniciar a sua actividade sexual.

Preservativo masculino: quase 100% seguro; barato; disponível em muitos lugares e sem necessidade de consulta, nem receita, médica; aplicável em qualquer momento; protege também contra as DTS e o SIDA; quando mal colocado, pode romper; a mulher depende do consenso do seu parceiro.

Preservativo feminino: quase 100% seguro; disponível sem necessidade de consulta, nem receita, médica, mas ainda não existe em muitos lugares; mais caro do que o preservativo masculino; aplicável em qual-

quer momento; requer bastante técnica para colocar; não é muito prático em certas ocasiões; a mulher depende do consentimento do seu parceiro.

Aparelho Diu: protege contra gravidezes durante muito tempo; não é 100% seguro; requer assistência médica; provoca problemas em algumas mulheres; é uma opção para adultos e casados, não tanto para adolescentes que estão ainda a iniciar a sua actividade sexual.

Aborto: caro e muito arriscado para a mulher; só deve ser feito na clínica ou hospital e com assistência médica; não é um método para controlar a natalidade; é uma última alternativa para quando um dos outros métodos falha.

Nas apresentações, pergunte sempre se o método é apropriado ou praticável para adolescentes. Vá riscando os métodos que os participantes rejeitam, que não são praticáveis ou que não são aconselháveis para adolescentes. Tente chegar a uma lista de métodos mais vantajosos e menos vantajosos para adolescentes. Não fique espantado quando o preservativo masculino chega ao 1o lugar. É a razão pela qual o preservativo masculino se tornou popular entre adolescentes noutras partes do mundo.

O Calendário

O calendário é o método mais praticado em Moçambique. Mesmo assim, poucas pessoas sabem explicá-lo; nem as mulheres, e muito menos os homens, conhecem bem as bases deste método. Solicite a um aluno do grupo para explicar bem este método aos outros alunos. Podem encontrar Informação nos livrinhos do Pacote Básico. Também podem procurar informação no Posto de Saúde ou nos Serviços de Amigos de Adolescentes e Jovens (SAAJ). Ajude sempre que for preciso. Pode convidar um enfermeiro ou alguém dos SAAJ para estar presente e tirar dúvidas.

O ciclo menstrual da mulher dura normalmente entre 25 e 35 dias, variando de mulher a mulher. Algumas mulheres têm períodos muito regulares, outras não. As raparigas geralmente ainda não têm um período regular. Também depende do estado mental da mulher. Em altura de exames, o período pode ser menos regular e até faltar uma vez.

O ciclo menstrual começa no 1o dia da menstruação. A menstruação dura geralmente até 5 dias. Durante a menstruação a mulher perde sangue que provém das paredes, (o foro), do útero que se desfazem. Neste período, a mulher muitas das vezes está com uma disposição diferente, e também por razões de higiene, há muitos casais que se abstêm de ter relações sexuais durante estes dias.

Depois de se desfazerem as paredes do útero, este começa a reconstruir as paredes como estivesse “a preparar a casa para um possível novo hóspede”. Esta preparação demora entre 6 a 11 dias.

Entre o dia 12 e 15 do ciclo, o ovário da mulher liberta um óvulo que começa a descer através das trompas para o útero. Este óvulo mantém-se vivo durante 2 dias, (24 horas). Isto significa que, normalmente, a mulher está fértil entre o dia 12 e 16 do seu ciclo.

Os espermatozoides do homem mantêm-se vivos no útero durante 3 dias, (72 horas). Se um casal fizer

amor no dia 9 do ciclo da mulher, e a mulher libertar o óvulo no dia 12, ainda existe uma possibilidade de ela ficar grávida.

Para evitar a gravidez, o casal não deve manter relações sexuais entre o dia 9 e o dia 16 do ciclo da mulher.

Aplicando o método do calendário, o casal abstém-se do dia 1 ao dia 5, por razões de higiene e do dia 9 ao dia 16 de cada ciclo, por razões de controle de natalidade. No total o casal abstém-se ± 13 dias por ciclo, ou seja, quase metade do tempo. O ciclo da mulher dura normalmente entre 28 e 35 dias.



Consulte o livro *As perguntas que adolescentes fazem sobre Crescer...*
... e as suas respostas, ou outros livros do Pacote Básico