



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO  
REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

# SOMOS LUZ

Manual de Mentoria Escolar  
para Raparigas e Rapazes





## PREFÁCIO

O Manual de Mentoria Escolar é uma ferramenta para impulsionar as actividades extra-curriculares que decorrem dentro da escola, tendo como público-alvo raparigas e rapazes do Ensino Primário e Secundário, cujo objectivo é apoiar a conhecer e valorizar os seus sonhos e habilidades na escolha de um projecto de vida escolar e profissional que os motivará a ir mais longe no seu percurso educacional, e estimular a participação cívica e social através da sua liderança no Programa, contribuindo para a criação de um movimento nacional de jovens transformadores, comprometidos com as suas escolas e comunidades o que contribuirá para a retenção escolar, promoção da igualdade de género, redução dos índices de uniões prematuras, gravidez precoce e desistência.

Para garantir que os resultados sejam efectivos e eficazes, a implementação deste Manual tem como foco dois grupos-alvo: jovens voluntários da 9º à 12º classes e todos os alunos do Ensino Primário, com destaque para os da 6º classe por ser uma fase conclusiva do ciclo, sendo que, apesar de extra-curricular, incentiva-se a participação de todos.

Para os estudantes do Ensino Primário, foi adoptada uma abordagem lúdico-didáctica que facilita o processo de aprendizagem e a aquisição de novos conceitos, bem como um conjunto específico de habilidades socioemocionais, cognitivas e comportamentais.

A relação de mentoria oferece uma oportunidade de integrar processos de

influência positiva entre pares, permitindo que os participantes troquem experiências, desafios, soluções e aprendam mutuamente.

A linguagem do Manual é sensível ao género e, por isso, adopta formas duplas (exemplo: “coordenadoras e coordenadores”, “mentoras e mentores”) para efeitos de paridade e visibilidade.

No Ensino Secundário, o Manual tem como objectivo cimeiro conhecer e valorizar sonhos e habilidades de cada um, com vista a apoiar a definição de um projecto de vida escolar e profissional que as/os motivará a ir mais longe no seu caminho de Educação. Outro objectivo é estimular a participação cívica e social através do seu papel de liderança no Programa de Mentoria Escolar, contribuindo para a criação de um movimento nacional de jovens transformadores comprometidos com as suas escolas e comunidades, o que contribuirá para a retenção escolar, promoção da igualdade de género e redução dos índices de uniões prematuras e gravidez precoce. Pela relevância e impacto da abordagem de Mentoria Circular nas escolas, torna-se imperioso que todos os intervenientes do Processo de Ensino-Aprendizagem (gestores, parceiros, professores, alunos, membros do Conselho de Escola e comunidade em geral) se apropriem deste instrumento, por um Moçambique mais próspero e inclusivo.



**Carmelita Rita Namashulua**  
Ministra da Educação e Desenvolvimento Humano

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO		ILUMINAMOS O NOSSO FUTURO		ILUMINAMOS O NOSSO CAMINHO		ILUMINAMOS A NOSSA ESCOLA	
Carta-Convite	Pág. 6	Sessão 3 Os nossos Sonhos e a Educação como Caminho	Pág. 27	Sessão 13 As Nossas Emoções	Pág. 87	Sessão 23 Os Meus Talentos e Vocações no meu Futuro	Pág. 141
Como funciona o Jogo	Pág. 7	Sessão 4 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 35	Sessão 14 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 93	Sessão 24 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 148
A História	Pág. 9	Sessão 5 Igualdade de Género	Pág. 44	Sessão 15 A Arte de Se Relacionar	Pág. 97	Sessão 25 Liderança Colaborativa	Pág. 153
As Personagens	Pág. 10	Sessão 6 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 49	Sessão 16 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 103	Sessão 26 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 156
Dicas de Mentoria	Pág. 13	Sessão 7 As Nossas Habilidades e Forças	Pág. 53	Sessão 17 Comunicação e Gestão de Conflitos	Pág. 107	Sessão 27 EVENTO “ SOMOS LUZ ”	Pág. 158
		Sessão 8 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 58	Sessão 18 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 115	Sessão 28 Hora de Agradecer	Pág. 161
		Sessão 9 O Nosso Projecto de Vida Escolar	Pág. 65	Sessão 19 Cidadania e Direitos	Pág. 119		
		Sessão 10 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 70	Sessão 20 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 128		
		Sessão 11 As Barreiras ao Nosso Projecto	Pág. 75	Sessão 21 Jovens Transformadores	Pág. 130		
		Sessão 12 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 84	Sessão 22 Círculo de Mentorandas e Mentorandos	Pág. 136		
Sessão 1 Introdução ao Programa de Mentoria	Pág. 15						
Sessão 2 Mentoria em Acção	Pág. 18						

## carta convite

**De:** Super-Quatro,  
Super Mentoras e  
Mentores

**Para:** Estudantes com brilho e força de vontade para iluminar as suas Escolas!

**Assunto:** Programa de Mentoria Escolar – “SOMOS LUZ”

Olá!

Nós somos os **Super Quatro**, um grupo de Super Mentoras e Mentores com a missão de iluminar as escolas de Moçambique. Se estão a ler este texto, é porque **são as pessoas super especiais** por quem estávamos à espera!

**MUITO OBRIGADO** pela vossa **motivação e entusiasmo** por quererem participar nesta aventura que vai ser simplesmente **INCRÍVEL!**

De seguida, **vamos explicar-vos tudo o que precisam de saber** sobre este Programa de Mentoria Escolar chamado “SOMOS LUZ”.

O Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano (MINEDH) apoia-vos e espera que esta aventura vos inspire a progredir no vosso percurso escolar e que motive também outras Mentorandas e Mentorandos mais novos a seguirem o vosso exemplo.

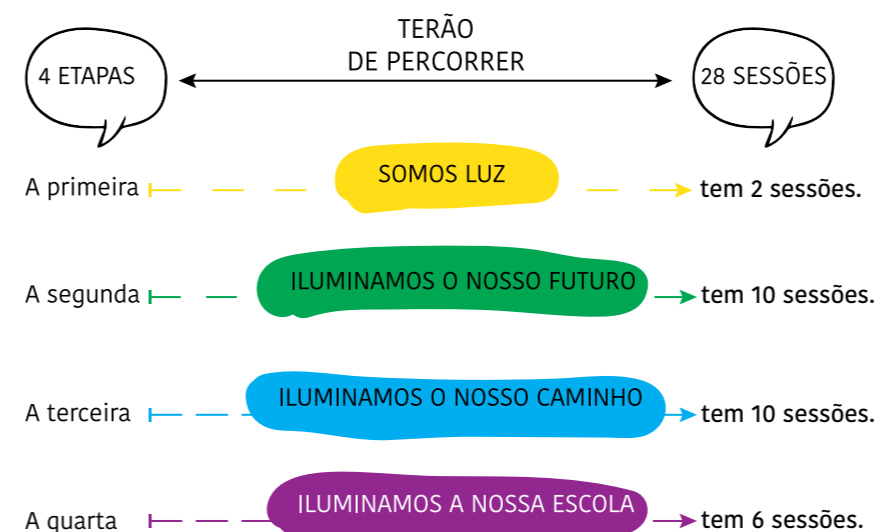
**Estão desejosos de partir para a aventura e conhecer um pouco mais sobre a história que nos levou até aqui?**

Assinado: **Super-Quatro**

Neste MANUAL-JOGO, vão **conhecer melhor os vossos SONHOS e HABILIDADES** que têm dentro de vós ou que precisam de ir buscar para realizar esses sonhos. **Depois, vão explorar e planear o CAMINHO que devem seguir na Escola** para ter o FUTURO com que sonharam. Vão descobrir ferramentas para se conhecerem melhor e aprenderem formas de se relacionarem uns com os outros.

A cada passo, **terão a responsabilidade de passar este conhecimento a 10 Mentorandas e Mentorandos mais novos** para que estes possam descobrir os seus sonhos, o seu caminho escolar e beneficiar da partilha mútua de aprendizagens.

E porque juntos brilhamos mais FORTE, no final vão todos realizar uma **ACÇÃO** (surpresa, ainda não vamos dizer qual é..) para **ILUMINAR** a vossa Escola e **CELEBRAR** as vossas **CONQUISTAS!**



## COMO FUNCIONA O JOGO?

As sessões decorrem uma vez por semana e têm uma duração média de 45 a 60 minutos. Numa semana, as Mentoras e Mentores estarão juntos para realizar uma sessão; na semana seguinte, irão dinamizar uma sessão com as Mentorandas e Mentorandos mais novos.

Vão ter convosco os vossos **Coordenadores do Programa de Mentoria Escolar** que irão apoiar-vos nas vossas dúvidas e coordenar as actividades deste programa.

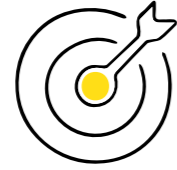
Sempre que completarem uma etapa, conquistam 1 **LÂMPADA** que contém uma **PISTA** para a etapa seguinte.

O objectivo é juntar **5 LÂMPADAS** para atingir o **BRILHO** máximo!

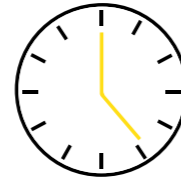


# em cada SESSÃO

VÃO ENCONTRAR  
ESTES SÍMBOLOS



**Objectivos da sessão** – Os pontos principais que deverão aprender na sessão.



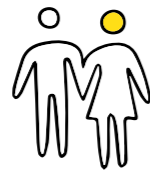
**Duração da sessão** – O tempo estimado para completar a sessão.



**Material** – A lista de materiais necessários para realizar a sessão.



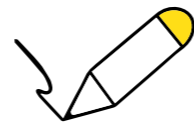
**Missão** – A tarefa que vos permite aprender algo e depois ensinar aos mais novos.



**Partilha** – O momento de conversar em dupla sobre as aprendizagens.



**Desafio** – A oportunidade de pôr em prática aquilo que aprenderam.



**Registo** – O espaço para pôr nos vossos caderno aquilo que fizeram (cada um no seu).



**Conquista** – O reconhecimento do vosso progresso que aumenta a vossa luz.



**Atenção** – nota de esclarecimento.



**Sessões de Círculo de Mentorandas e Mentorandos.**



**Colecção de contos para desenvolver a literacia com as Mentorandas e Mentorandos mais novos.**



## a HISTÓRIA

Há muito tempo, **havia um bairro muito alegre e acolhedor**, onde todos eram amigos uns dos outros. Todas as crianças e jovens frequentavam a escola onde aprendiam a ler, escrever, resolver problemas, brincar, fazer amigos, bem como utilizar os seus talentos únicos.

**As pessoas brilhavam, com muita luz, porque concretizavam os seus sonhos** e aplicavam as suas habilidades únicas para transformarem o seu bairro num lugar melhor. **Mas, algo muito misterioso começou a acontecer...** À medida que as crianças e os jovens cresciam, os seus sonhos e forças começavam a ser esquecidos. Ninguém compreendia o porquê, o que deixava todos preocupados.

**Nesse bairro, os mais velhos começaram a ficar desligados dos seus sonhos**, das

suas emoções, da capacidade de pensar sobre o mundo, das outras pessoas e do trabalho para o bem-comum. As suas luzes começaram a ficar cada vez mais fracas e o bairro ficou sem cor, sem graça e caiu em tristeza.

**Este misterioso acontecimento começou a alastrar-se** para outros bairros da nossa comunidade, do nosso país e do nosso mundo!

Brevemente não só os nossos bairros, mas o **mundo inteiro pode deixar de brilhar**, porque vão faltar-nos sonhos e habilidades para os realizar.

# OS SUPER-QUATRO

É aqui que nós entramos.

## **Quem somos nós?**

Nós somos os **SUPER-QUATRO**, um grupo de Super Mentoras e Mentores.

Nascemos em lugares diferentes e estudámos em escolas de diferentes províncias. Não imaginávamos que um dia seríamos grandes companheiras e companheiros e estaríamos unidas e unidos numa grande missão. Apesar de não nos conhecermos, havia algo que nos unia: uma grande paixão pela **defesa dos direitos humanos**. Cada uma e cada um de nós sempre se preocupou em ajudar e proteger todas as pessoas, sem qualquer tipo de discriminação. Além disso, éramos muito activas e activos nas nossas comunidades. Por causa deste nosso compromisso e envolvimento, éramos conhecidas e conhecidos "por aquilo que se chama cidadãs e cidadãos activos".

Os direitos humanos **servem para proteger e garantir o bem-estar de todas as pessoas**. Além de direitos, temos também **deveres e responsabilidades**. Entre os vários direitos, um dos que mais nos emociona é o **direito à educação**. Imaginem como seria o mundo se todas as crianças e todos os jovens tivessem a possibilidade de estudar e seguir os seus sonhos! No entanto, sabemos que a realidade é bem diferente. Em vários países do mundo, existem crianças excluídas da escola. Outras iniciam os estudos, mas as suas condições não lhes permitem continuar.

Nós queremos mudar este cenário e colaborar para que **todas as crianças e todos os jovens em todas as comunidades do nosso país possam permanecer na escola!**

Foi só no ensino secundário que nos conhecemos e descobrimos que tínhamos esta paixão em comum. Tudo começou com um convite misterioso que cada uma e cada um de nós recebeu para participar num encontro nacional chamado: "SOMOS LUZ".

No princípio, não percebemos porque nos escolheram. Só nos disseram: "O mundo está a ficar sem luz; sabemos que são dedicados à escola e às vossas comunidades. ***Precisamos de vocês, do vosso brilho e da vossa força de vontade para iluminar o mundo.***"

Não nos explicaram mais nada. Apenas nos garantiram que, no início de cada etapa, nos entregariam uma lâmpada com uma pista para nos dar luz no caminho. **Mais à frente**, antes de começar o Jogo, **vamos revelar qual foi a primeira pista** que nos deram!

No último dia do encontro, desafiaram-nos a escolher uma missão conjunta para continuarmos com o nosso trabalho. Foi então que decidimos...

...Formar um **SUPER CÍRCULO DE MENTORAS E MENTORES PARA ILUMINAR O NOSSO FUTURO, AS NOSSAS ESCOLAS E AS NOSSAS COMUNIDADES!**

Porquê um Círculo? Num círculo ninguém está acima ou abaixo: estão todas à mesma distância do centro! Isso significa que um círculo reconhece e celebra a abundância de todas e todos os participantes, colocando em prática o princípio do mestre-aprendiz, em que todos temos algo a ensinar e algo a aprender, independentemente da idade ou grau académico.

Por isso, estamos aqui! **Querem fazer parte deste SUPER CÍRCULO DE MENTORAS E MENTORES** e juntos descobriremos os nossos sonhos e habilidades? E que tal criarem também os vossos próprios **Círculos de Mentorandas e Mentorandos para ensinar aos mais novos tudo aquilo que aprenderem** ao longo deste JOGO?



Virem a página para nos conhecerem melhor!!





Olá, eu sou a Xiluva!

**Idade:** 21

**Formação profissional:** Curso técnico de Mecânica Industrial.

**Profissão:** Técnica Mecânica de Locomotivas.

**O que faço para ajudar o meu bairro:** criei um Centro de Explicações “Traduzir Ciência” para alunos do secundário.

**Residência:** Moatize (Tete)



Olá, eu sou o Amade!

**Idade:** 23

**Formação profissional:** Engenharia Agrícola.

**Profissão:** Engenheiro. Tem o seu próprio negócio de produção e fornecimento de fertilizantes à cooperativa agrícola do seu distrito.

**O que faço para ajudar o meu bairro:** ajudo camponeses a melhorarem as suas colheitas e a aumentarem a sua rentabilidade.

**Residência:** Ribaué (Nampula)



Olá, eu sou a Mahuwa!

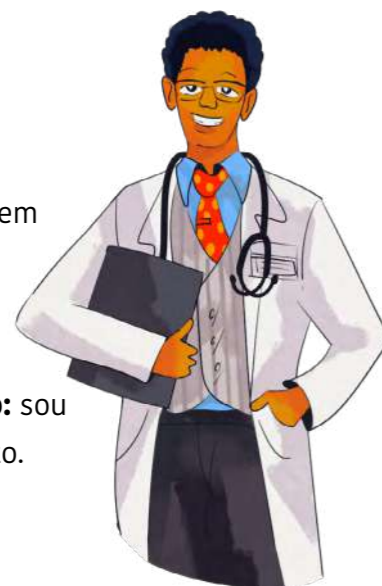
**Idade:** 25

**Formação profissional:** Licenciatura em Direito

**Profissão:** Advogada

**O que faço para ajudar o meu bairro:** sou activista pelos direitos da criança e combato às uniões prematuras e gravidez precoce.

**Residência:** Maxixe (Inhambane)



Olá, eu sou o Mateus!

**Idade:** 26

**Formação profissional:** Licenciatura em Medicina Geral e Jogador de Futebol semi-profissional.

**Profissão:** Médico

**O que faço para ajudar o meu bairro:** sou activista de saúde através do Desporto.

**Residência:** Chimoio (Manica)

# dicas DE MENTORIA



Antes de começarem, temos algumas dicas sobre como serem boas Mentoras e bons Mentores:

Estes **10 conselhos** vão ajudar-vos a serem SUPER MENTORAS e MENTORES e a fazerem uma jornada inspiradora e bem sucedida:

1. Certifiquem-se que **entendem claramente o objectivo de cada sessão e como realizar as actividades.** Em caso de dúvida peçam apoio à equipa de Coordenação.
2. As sessões podem acontecer **dentro de uma sala ou debaixo de uma árvore** com uma boa sombra para ficarem confortáveis.
3. Nas sessões com as Mentorandas e Mentorandos é melhor **sentarem-se em CÍRCULO.** Assim todos conseguem ver e ouvir.
4. **Sejam assíduos e pontuais.** Todos são importantes nesta jornada. Então, é muito importante que cada um esteja presente no dia e na hora que combinaram.
5. Dêem tanta importância a **escutar como a ensinar.**
6. **Devem acolher e valorizar o conhecimento e experiência de cada um,** sem julgamentos.

7. **Criem relacionamentos sólidos, saudáveis e seguros** entre Mentoras e Mentores e com os participantes dos círculos.
8. Mostrem **respeito e consideração pelos outros** e ensinem pelo exemplo.
9. Aceitem cada pessoa tal como é e **não discriminem ninguém.**
10. Nas conversas entre as Duplas e com as Mentorandas e Mentorandos mais novos, **às vezes vão partilhar assuntos pessoais e sensíveis.** Devem guardar segredo, a não ser que esteja em causa a segurança de alguém. Nesse caso, devem aconselhar a procurar ajuda de uma pessoa adulta da sua confiança e comunicar a situação à equipa de coordenação. Lembrem-se: “O que acontece no Círculo, fica no Círculo”.



Vamos a isso?! Nervosos e ansiosos? Motivados e empolgados? Venham todos assim mesmo como estão!

# esperem!

## AINDA NÃO É TUDO!

Como prometemos, antes de iniciar o JOGO, vamos mostrar-vos a **PRIMEIRA LÂMPADA** que nos entregaram com a nossa primeira pista.



**"Se queres ir rápido, vai sozinho.  
Se queres ir longe, vai acompanhado."**

Já conheciam este ensinamento africano? **O que acham que tem a ver com o JOGO?**

Quando colaboramos uns com os outros e trabalhamos em equipa, chegamos mais longe! É por isso que fazem este Jogo acompanhadas ou acompanhados.

Com alguém que também está inscrito como Mentora ou Mentor no Programa de Mentoria Escolar:

### A VOSSA DUPLA!

A vossa Dupla é uma colega ou um colega, brilhante e motivada ou motivado como vocês para fazer este caminho de desenvolver todas as vossas habilidades e ajudar as vossas Mentorandas e Mentorandos mais novos a expandirem também as suas.

E porque é que **cada DUPLA é composta por uma rapariga e um rapaz?**

Vocês vão ser Mentoras e Mentores de um Círculo de Mentorandas e Mentorandos da 6ª classe. Assim, eles terão **referências diferentes** para se inspirarem e em quem poderão confiar.



**Agora sim! Vamos a isso!!  
Boa Sorte! Estaremos convosco  
a cada passo do CAMINHO!**



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Conhecer melhor a **história da Xiluva**.
- Compreender o que é **Mentoria**.
- Conhecer melhor a vossa **Dupla**.



**Duração:** 60 minutos



**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno ou folha de papel e caneta ou lápis para escrever
- Do vosso entusiasmo



**Antes de começar,  
leiam este texto!**

Quando eu era pequena, via os comboios a passar e sonhava um dia poder conduzir um. Parecia uma coisa muito difícil, especialmente por ser rapariga. Eu sabia que, para realizar o meu sonho, teria de ser persistente e um pouco atrevida. Então, fui falar com o guarda da estação de comboios para lhe pedir conselhos. Ele riu-se de mim e disse: “isso não é para ti!”. Mas eu não dei ouvidos. Enchi-me de coragem e fiquei à espera do próximo comboio para falar com o Sr. Jorge, o maquinista. Felizmente, ele era muito simpático e aceitou ajudar-me. A partir desse dia, sempre que o comboio parava em Moatize, ele guardava um tempo para me explicar tudo sobre comboios e caminhos-de-ferro. Só mais tarde, quando comecei a participar neste Jogo, é que percebi que ele foi um Mentor para mim. Ao ensinar-me e motivar-me, ajudou a iluminar o meu caminho.





A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

...PRIMEIRO, DESCOBRIR O QUE É MENTORIA!

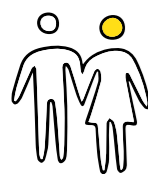
- Quando nos convidaram a formar um SUPER CÍRCULO DE MENTORAS E MENTORES, nós, os SUPER - QUATRO, pensámos logo: “Afinal o que significa Mentoria? O que é ser Mentora ou Mentor?”
- Então, os nossos Coordenadores explicaram: “Conhecem alguém que vos inspira ou vos orienta quando mais precisam? Alguém em quem confiam e que dá bons conselhos? “Ser Mentora ou Ser Mentor é ser alguém que ilumina o caminho e a vida de uma **Mentoranda ou Mentorando** mais novo”.
- Através da Mentoria, a Mentora e Mentor e as Mentorandas e Mentorandos mais novos trocam aprendizagens, informações e conhecimento. Assim, podem fazer escolhas mais informadas e tomar boas decisões que os ajudam a ir mais longe nos seus sonhos e objectivos.

... SEGUNDO, CONHECEREM-SE MELHOR E CONHECEREM MELHOR A VOSSA DUPLA!

Neste caminho, vão-se conhecer melhor a vós próprios e, desta forma, vão ser cada vez melhores Mentoradas e Mentores. E farão isso com o apoio da vossa Dupla, que também vão conhecer melhor!

Com a vossa DUPLA:

- Respondam a esta pergunta: se **fossem um animal**, qual seriam e porquê?
- Descubram **três coisas** que têm em comum!
- Contem **porque se juntaram a este Jogo** e o que esperam alcançar no final.
- Pensem noutras perguntas ou jogos divertidos para se conhecerem.



PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões (não precisam de escrever nos cadernos):

- Já tiveram uma Mentora ou Mentor?
- Já foram Mentoradas/Mentores e não se aperceberam?
- O que vos surpreendeu mais sobre a vossa Dupla?
- O que levam desta sessão para a vossa vida?



O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

Realizar estas actividades até à próxima sessão com a vossa Dupla:

... PRIMEIRO, EXPLICAR O QUE É MENTORIA

Completem esta frase no vosso caderno: “Para mim, Mentoria é ...” (usem as vossas próprias palavras).

... SEGUNDO, CELEBRAR O COMPROMISSO DA DUPLA

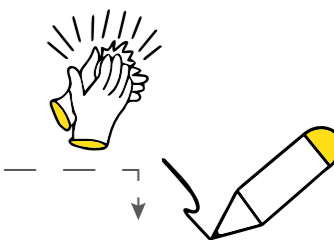
Agora que já se conhecem melhor, chegou a altura de celebrar o vosso acordo sobre aquilo que querem alcançar e dar neste Jogo. Copiem para o vosso caderno (não escrevam no manual!) o texto “**Compromisso da Dupla**” que está na página ao lado e completem os campos em branco com as vossas informações.



BOA! CONCLUÍRAM A PRIMEIRA SESSÃO!!

Nesta sessão, aprenderam que:

- **Ser Mentora ou Mentor não é algo distante.** Mesmo sem conhecer a palavra “Mentoria”, muitos de vocês já são Mentoradas ou Mentores ou tiveram alguém que foi vossa Mentora ou Mentor.
- Deram também os primeiros passos que vos vão levar longe neste caminho: **conhecem-se melhor e selar o compromisso da Dupla!**



COMPROMISSO DA DUPLA

Nós, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ (inserir nomes), pertencemos ao Super Círculo de Mentoradas e Mentores da nossa Escola \_\_\_\_\_ (inserir nome da escola) e a nossa Super Dupla chama-se \_\_\_\_\_ (nome da vossa equipa).

**Queremos ser LUZ. Queremos ir longe. Queremos iluminar o nosso Caminho. Queremos iluminar o Caminho das nossas Mentoradas e Mentorandos. Queremos unir as mãos e puxar uns pelos outros.**

Para isso comprometemo-nos a: Ser e Fazer o nosso melhor. Honrar o nosso compromisso de seguir o JOGO até ao fim. Ajudar os outros a darem o seu melhor e a completar o Jogo.

Vamos ILUMINAR o nosso FUTURO e da nossa GERAÇÃO!

Assinado: \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_

Local e Data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

Podem escolher o nome da vossa equipa usando o vosso super-poder da criatividade!



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Conhecer melhor os **Super-Quatro**.
- Compreender o que são **habilidades**.
- Descobrir **as vossas habilidades especiais**.



**Duração:** 60 minutos



### O que precisam para esta sessão:

- Da vossa Dupla
- De um caderno ou folha de papel e caneta ou lápis para escrever
- Do vosso entusiasmo



### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ... CONHECER MELHOR AS NOSSAS HABILIDADES

Nós somos os SUPER-QUATRO e porque estaremos juntos nesta jornada, é justo que saibam mais sobre as nossas habilidades. Vão descobrir também o que temos de trabalhar em nós próprios para chegarmos ainda mais longe nos nossos caminhos.



**Amade** nasceu com um pé torto e um braço mais curto do que o outro. Por causa desta condição física, tem dificuldade em realizar algumas actividades. Ele não se sente diminuído por isso; pelo contrário, abraça estas características com humor e leveza. A sua boa disposição faz com que tenha uma grande facilidade em fazer amigos. Está sempre a ter novas ideias e a inventar soluções para qualquer problema. Nem sempre concretiza todas, mas tem um talento especial para convencer as pessoas a juntarem-se a ele nas suas iniciativas e apoiarem as suas ideias.



**Mahuwa** é muito estudiosa, crítica e sensível às injustiças. Também é ponderada e pensa sempre duas vezes antes de agir. Empenha-se muito em proteger os outros e não há quem a vença numa discussão. É perfeccionista, o que por vezes a torna ansiosa por sentir a responsabilidade de querer fazer tudo bem.



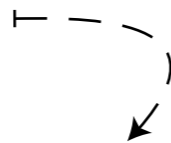
**Xiluva** é curiosa e corajosa, com uma capacidade muito grande de arriscar, e vontade de aprender sobre o mundo que a rodeia. Prefere fazer do que falar. Também é impulsiva e por vezes faz e diz coisas sem pensar muito sobre elas, o que nem sempre corre bem. É persistente nas suas convicções – se tem uma ideia na cabeça ninguém a vai fazer desistir.

**Mateus** é sensível, cuidadoso e prestativo. É focado nas necessidades dos outros, com talento especial para saber sempre o que os outros precisam. Está sempre disponível para ajudar, mas às vezes esquece-se de si próprio e das suas prioridades. Procura ser criativo na busca de soluções e oportunidades para melhorar o mundo.





Agora que já nos conhecem um pouco melhor, **observem o quadro abaixo.** Ali encontram as habilidades que a Xiluva e o Mateus têm, e aquelas que gostariam de desenvolver.



XILUVA		MATEUS	
HABILIDADES QUE TEM	HABILIDADES QUE QUER DESENVOLVER	HABILIDADES QUE TEM	HABILIDADES QUE QUER DESENVOLVER
1) É corajosa 2) É esforçada 3) Gosta de fazer as coisas acontecerem	1) Ser mais paciente 2) Ouvir os outros 3) Sinceridade nas suas opiniões	1) É cuidadoso 2) É atento aos outros 3) Está sempre disponível para ajudar	1) Cuidar melhor de si próprio 2) Gerir melhor o tempo e o que é mais importante fazer 3) Conseguir expressar as suas necessidades e emoções

Como viram, **habilidades são capacidades** que já temos dentro de nós ou que podemos desenvolver se nos dedicarmos. As habilidades ajudam-nos a ir longe. Com elas, conseguimos realizar as nossas tarefas e concretizar os nossos sonhos.



**PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!**

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões (não precisam de escrever nos cadernos):

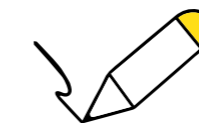
- Que habilidades a Xiluva e o Mateus têm que vejo em mim?
- Em que situações já utilizei essas habilidades?
- Como me ajudaram a atingir os meus objectivos?
- Como podemos usar as nossas habilidades (de cada membro ou dupla) para guiar as nossas Mentorandas e Mentorandos através do nosso exemplo, dentro e fora das sessões?



**O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...**

**... PREENCHER O QUADRO DAS HABILIDADES**

- Passem o quadro abaixo para os vossos cadernos.
- Na página a seguir, observem os vários exemplos de habilidades.
- Identifiquem três habilidades que têm e coloquem na coluna da esquerda no quadro que passaram para os vossos cadernos.
- Identifiquem três habilidades que gostariam de desenvolver e coloquem na coluna da direita.



**QUADRO DAS HABILIDADES**

HABILIDADES QUE TENHO	HABILIDADES QUE QUERO DESENVOLVER
1)	1)
2)	2)
3)	3)

EXEMPLOS DE HABILIDADES

Estes são apenas alguns exemplos de habilidades que vocês já possuem ou que se calhar gostariam de desenvolver. Conseguem lembrar-se de outras? Escrevam nos vossos cadernos!



Sou curiosa ou curioso	Tenho motivação para aprender	Generosa ou Generoso	Acredito em mim
Gosto de inventar e criar coisas novas	Tenho muita facilidade em fazer amigos e boas amizades	Gosto de resolver problemas e conflitos da melhor forma	Confio nos outros
Trabalho bem em equipa	Influencio outras pessoas facilmente	Compreendo como os outros se sentem e sei como ajudá-los	Tomo iniciativa para fazer acontecer coisas
Tenho facilidade em tomar decisões reflectidas	Consigo perdoar com facilidade	Gosto de aprender com os outros	Sou agradecida ou agradecido
Gosto de aprender e faço perguntas para chegar às minhas conclusões	Sou honesta ou honesto	Nunca desisto	Incomoda-me a injustiça
Sou alegre	Gosto de fazer os outros rir	Gosto de cuidar dos outros	Sou estudiosa ou estudioso
Sou bem-disposta ou bem-disposto	Tenho muita energia	Tenho muita esperança	Gosto de criar coisas novas
Sou trabalhadora ou trabalhador	Consigo comunicar de forma clara e adequada	Celebro as minhas conquistas	Sei o que quero e vou atrás
Tenho coragem	Sei pedir ajuda quando preciso	Sou optimista	Sou paciente



O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

Ao longo da próxima semana, vão...

**FORMAR UM CÍRCULO DE MENTORANDAS E MENTORANDOS!**

Para se ser Mentora ou Mentor, são precisas mais pessoas, não é?

O desafio para esta semana é:

1. Combinar com os Coordenadores e restantes Mentoras e Mentores uma visita à turma da 6ª classe que vos foi indicada.
2. **Apresentar o Programa** de Mentoria Escolar à turma da 6ª classe com o objectivo de inspirar os alunos a inscreverem-se na actividade de Mentoria. Será uma visita de 5 a 10 minutos em que vão:
  - Apresentar-se à turma;
  - Explicar o programa de mentoria e os seus benefícios;
  - Dar a conhecer os passos a seguir para que os estudantes interessados da 6ª classe se possam inscrever no programa de Mentoria.
3. Identificar e conhecer **quem vão ser as vossas Mentorandas e Mentorandos** mais novos.
4. Recolher as inscrições para o vosso Círculo. Cada Círculo deve ser composto por 5 raparigas e 5 rapazes da 6ª classe - 10 no total!



UAU! MAIS UMA SESSÃO CONCLUÍDA!

Nesta sessão, ficaram a ...

Conhecer um pouco mais sobre a nossa história e as nossas habilidades especiais. Descobrir habilidades que vocês já têm e outras que gostariam de desenvolver.

Para nós, foi MUITO DIVERTIDO poder ajudar-vos a identificar as vossas habilidades únicas! Cada um de vocês é SUPER especial!





**Dicas para apresentação da Dupla à 6ª classe & recolha de inscrições de Mentorandas e Mentorandos**

1. Apresentem-se primeiro individualmente: o vosso nome, idade, ano de escolaridade.
2. Apresentem o nome que deram à vossa Dupla e a razão para a escolha desse nome.
3. Se quiserem, digam porque é que aceitaram o convite para serem Mentoras e Mentores.
4. Expliquem o que é o programa de mentoria e porque é que os alunos da 6ª classe devem participar nele. Estes são alguns dos pontos que podem referir:
  - No programa de mentoria vão **conhecer melhor os vossos SONHOS e HABILIDADES**. Depois, vão **explorar e planear o CAMINHO que devem seguir na Escola para ter o FUTURO** com que sonharam.
  - A ideia é **formar um círculo com 10 Mentorandas e**

**Mentorandos** (5 Mentorandas e 5 Mentorandos) para trocar aprendizagens, informações e conhecimento, enquanto se DIVERTEM juntos também!

- Irão **encontrar-se de 15 em 15 dias**, durante o ano escolar, num total de 14 ENCONTROS previstos.
5. Combinem com os estudantes um momento (hora e lugar) após o período das aulas, para que os alunos possam inscrever-se na actividade de mentoria.
  6. Despeçam-se da turma e digam que estão muito animados para começarem os Círculos de Mentoria com todos!
  7. No momento da inscrição, recolham o nome, a idade, o sexo (feminino ou masculino) e a turma – vejam a ficha na página seguinte!
  8. **Informem também o dia, hora e local onde se vai realizar** o primeiro encontro do Círculo de Mentoria.

**FICHA DE INSCRIÇÃO**

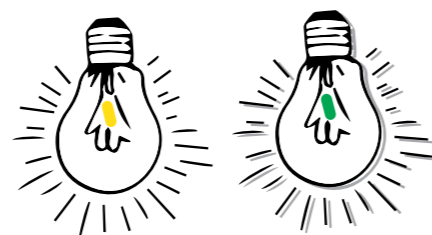
Passem para os vossos cadernos a ficha de inscrição como vêm abaixo. No momento da inscrição, registem o nome, a idade, o sexo e a turma de cada uma e cada um das vossas Mentorandas e Mentorandos da 6ª classe. Guardem bem a ficha para registar as presenças quando começarem as sessões de mentoria.

Dados dos Participantes					Registo de Presenças													
Nº	Nome	Idade	F ou M*	Turma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

\* F - Feminino ou M - Masculino

# parabéns!!

Chegaram ao fim da primeira ETAPA do Jogo! Vamos agora revelar a **SEGUNDA LÂMPADA** que recebemos com a nossa segunda pista.



**“A Lua anda devagar mas atravessa o mundo”**

Já tinham ouvido este ensinamento africano antes? O que acham que tem a ver com a próxima etapa – **ILUMINAMOS O NOSSO FUTURO?**

Às vezes, pode parecer que o futuro demora muito a chegar. E por isso é fácil perdermo-nos ou desistirmos. Assim, é importante nunca perdermos de vista o nosso SONHO. E a Escola é essencial para o realizarmos.

Com paciência e persistência, conseguimos dar pequenos passos que nos levam mais perto do futuro que queremos alcançar.

Tal como a LUA nos ensina!

## O que aprenderam na **etapa SOMOS LUZ:**

- Descobriram o que é ser Mentora ou Mentor (muitos de vocês já eram e não sabiam!) **e o que significa Mentoria.**
- Conheceram melhor a vossa Dupla e **selaram o vosso compromisso.**
- Ficaram a **conhecer mais sobre as personagens** do Manual-Jogo.
- Identificaram as vossas **habilidades únicas** que vos tornam SUPER especiais!



## A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

### ... **DESCOBRIR O QUE É O SONHO**

- Existem vários tipos de Sonhos. Neste Manual, relacionamos os Sonhos com as Profissões. O Sonho é **aquilo que desejamos para o nosso Futuro**. Quando pensamos naquilo que gostamos, fica mais fácil perceber o que podemos ser. Podemos não saber ainda qual o sonho que gostaríamos de seguir. Isso é normal e acontece com muitas pessoas.
- Quer saibam o vosso sonho ou ainda estejam a explorar, continuem! Podem **descobrir o vosso sonho mais à frente ou voltar atrás e mudar**. Ao longo deste JOGO, vão encontrar muitas ferramentas para vos ajudar a usar as vossas HABILIDADES para realizar os vossos SONHOS!

**Leiam as histórias na página ao lado para verem o que aconteceu com os Super Quatro! Com qual das histórias se identificam mais: Opção A, Opção B ou Opção C?**



## OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Compreender a **importância de ter um SONHO**.
- Preparar a **primeira sessão das Mentorandas e Mentorandos** mais novos.



**Duração:** 60 minutos



### O que precisam para esta sessão:

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta
- De vontade para descobrir os vossos Sonhos



“Desde pequena que gostava de observar os comboios e queria perceber como funcionavam. Depois de conhecer o Sr. Jorge, o maquinista, ele ensinou-me tudo sobre os caminhos-de-ferro. Quando terminei a 10ª classe, o meu tio recomendou que me inscrevesse no Instituto Técnico para fazer o curso de Mecânica de Locomotivas.”

Quando era pequeno, queria ser construtor ou piloto de aviões. Depois, assisti a um filme de artes marciais e queria tornar-me instrutor. Costumava treinar em frente ao espelho e cheguei a ter aulas com um vizinho. Mesmo com o meu pé torto, era um dos melhores do grupo. Também pensei ser fisioterapeuta. Esta-va sempre a mudar de sonho! Quando chegou a altura de escolher o meu curso, o meu avô pediu que o ajudasse a cuidar da machamba. Então, percebi que podia ajudar não só a ele, como a muitos agricultores a melhorarem a sua produção.



**Opção A) Já sabem qual é o vosso sonho e estão dispostos a fazer tudo para o alcançar?**

- Procurem alguém na vossa comunidade com um sonho igual ou semelhante ao vosso.
- Peçam para vos dar conselhos sobre os passos que devem ou podem dar para seguir o vosso sonho profissional.
- Perguntem que caminho percorreu para lá chegar e que obstáculos encontrou.
- Perguntem como superou esses obstáculos e quem o ajudou.

**Opção B) Ainda não sabem qual é o vosso sonho e não vão desistir até saber?**

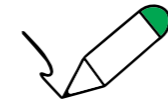
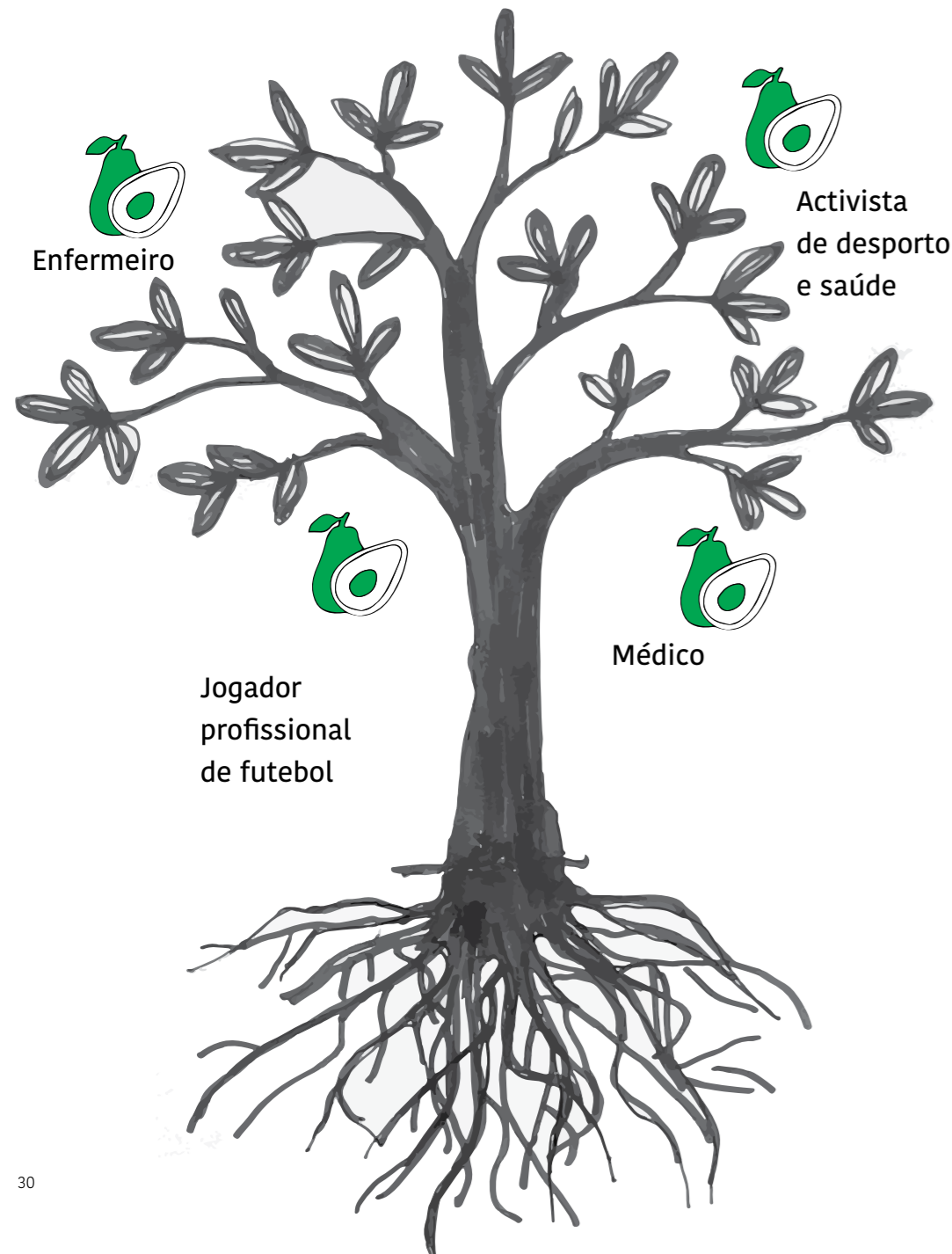
- Procurem alguém na vossa escola ou comunidade que vos conheça bem e em quem podem confiar para vos guiar neste caminho de descoberta do sonho profissional.
- Peçam que vos ajude a perceber melhor qual o sonho que querem seguir.
- Contem as vossas dúvidas e peçam ideias ou sugestões.
- Conversem sobre os vossos objectivos para o futuro!



“O meu sonho sempre foi ser jogador de futebol profissional. Até consegui uma bolsa para jogar no Ferroviário da Beira e vivi lá até aos 17 anos. Depois, o meu pai ficou com diabetes e eu decidi abandonar o meu sonho para cuidar dele. Pensei que poderia ser médico, mas primeiro inscrevi-me no curso de Enfermagem, porque achei que nunca seria capaz de frequentar Medicina... Mas tive uma professora no Instituto Técnico-Profissional que acreditou muito em mim e incentivou-me a candidatar-me à Universidade. Foi isso que fiz! Depois de terminar Enfermagem, fui finalmente estudar Medicina.”

**Opção C) Já tiveram um sonho e deixaram de acreditar nele?**

- Algumas pessoas perdem a esperança, porque têm muitos obstáculos pela frente ou alguém lhes diz que não são capazes.
- Procurem alguém na vossa comunidade que vos inspira muito.
  - Conversem com essa pessoa e perguntem se alguma vez duvidou que era capaz de chegar onde chegou.
  - Tentem descobrir e perguntem de onde vem a sua força e convicção.
  - Peçam conselhos para vos manter motivados e com esperança.



### A ÁRVORE DOS SONHOS

Vejam ao lado a Árvore dos Sonhos do Mateus. Primeiro, ele sonhou ser jogador de futebol profissional. Depois, tornou-se enfermeiro e agora está a estudar Medicina. Nos tempos livres, é activista de desporto e saúde, e assim continua ligado à sua paixão que é o futebol.

- Nos vossos cadernos, **desenhem a vossa Árvore dos Sonhos**.
- **No sítio dos frutos, coloquem o vosso Sonho**. Pode ser só um ou podem ser vários, como o Mateus.
- Se ainda não sabem qual o vosso Sonho, desenhem frutos para preencher mais tarde.

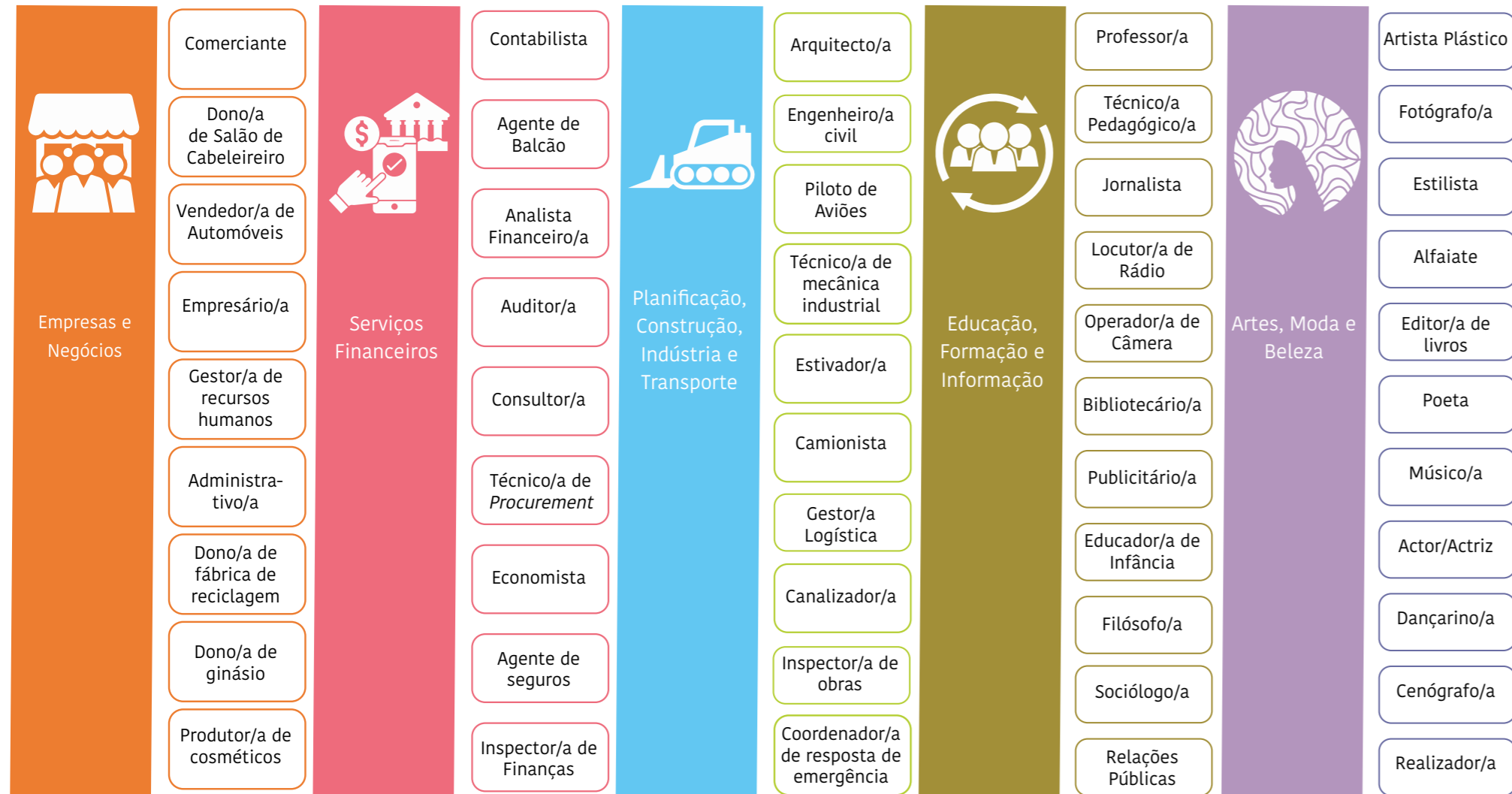


Vejam nas páginas seguintes os Exemplos de Profissões e o Mapa do Caminho da Educação para terem mais ideias!

### EXEMPLOS DE PROFISSÕES

Estes são apenas alguns exemplos de profissões que podem seguir através do Ensino Técnico (curso básico ou médio no Instituto de Formação Profissional) ou do Ensino Superior (curso universitário).  
Conhecem outras profissões? Acrescentem nos vossos cadernos!

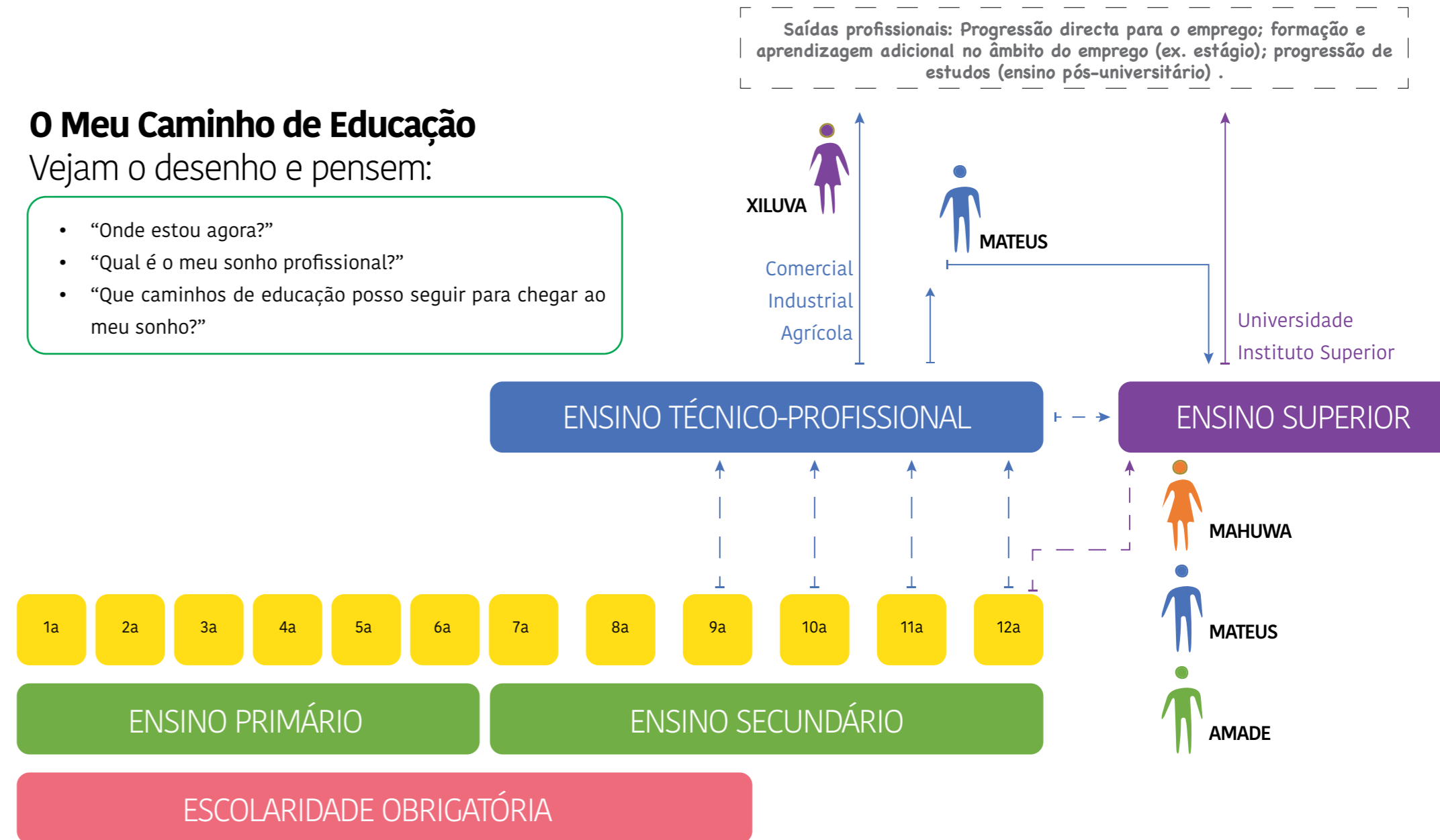
	Técnico/a Agrícola		Advogado/a		Chef de Cozinha		Engenheiro/a de Petróleo e Minas		Enfermeiro/a
	Comerciante de sementes e insumos agrícolas		Deputado/a		Recepcionista		Engenheiro/a Informático/a		Médico/a
	Engenheiro/a Agrónomo/a		Polícia de trânsito ou fronteira		Técnico/a de limpeza		Biólogo/a Marinha		Técnico/a de laboratório
	Proprietário/a de moageira		Militar		Empreendedor/a Turístico/a		Activista ambiental		Farmacêutico/a
	Dono ou dona de fábrica de sumos		Agente de Segurança		Guia de Museu		Mecânico/a		Terapeuta Ocupacional
	Fabricante de jam, acares e piri-piri		Juiz/a		Gestor/a de áreas de conservação		Matemático/a		Radiologista
Agente de maquinaria agrícola	Secretário/a Judicial	Guia Turístico/a	Meteorologista	Nutricionista					
	Guarda florestal	Agente de viagens	Geólogo/a	Representante de cosméticos					
	Activista de direitos humanos	Dono/a de restaurante	Bioquímico/a						
			Engenheiro/a de Inteligência Artificial						



## O Meu Caminho de Educação

Vejam o desenho e pensem:

- “Onde estou agora?”
- “Qual é o meu sonho profissional?”
- “Que caminhos de educação posso seguir para chegar ao meu sonho?”





### PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões (não precisam de escrever no caderno):

- Já descobriram o vosso sonho, ou estão a descobrir?
- O que gostam mais de fazer?
- Quando pensam no futuro, o que se imaginam a fazer?
- Qual o caminho de educação que gostariam de seguir (ensino técnico ou ensino superior)?



### O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

Até à próxima sessão, vão...

- Encontrar um ou uma **Modelo de Referência** na comunidade que tenha concluído a 10ª ou 12ª classe e que esteja a frequentar o ensino técnico ou universitário.
- **Conversar com essa pessoa**, seguindo as pistas das páginas 30 e 31 (Opções A, B e C).
- Escrever nos vossos cadernos o **nome, idade e profissão dos vossos Modelos de Referência**.



**SUPER! ESTÃO NO BOM CAMINHO!!** Nesta sessão, aprenderam:

- Como os vossos Sonhos são importantes para irem longe.
- Se ainda não sabem qual é o vosso sonho, podem ir descobrindo ao longo do caminho. Sem pressa e sem medo de errar.
- Nunca é tarde para sonhar.
- O sonho pode mudar à medida que crescem.
- O importante é não desistir de sonhar!



**Agora já podem preparar a primeira sessão das vossas Mentorandas e Mentorandos! Virem a página para descobrir como será!**

Ao longo do Manual-Jogo, vão encontrar sempre um **momento de preparação** com tudo o que precisam para realizar os encontros com as vossas **Mentorandas e Mentorandos mais novos**. É importante **lerem juntos, em Dupla, estas páginas antes dos encontros** para saberem tudo o que será necessário fazer e prepararem-se com tempo! As páginas encontram-se bem identificadas com um fundo diferente, tal como podem ver nesta. Além disso, irão **ver sempre este ícone** para ser mais fácil de identificar:

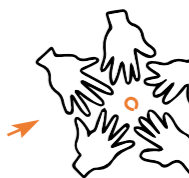
Em cada sessão, irão ver também o tempo estimado de **duração do encontro**. No caso de terminarem mais cedo, aproveitem o tempo que sobra para conversarem com as vossas Mentorandas e Mentorandos e saberem mais sobre cada uma e cada um deles. Se acontecer o contrário e virem que precisam de mais tempo, mostrem-se disponíveis para ficar mais tempo ou combinem outro horário com as vossas Mentorandas e Mentorandos para conseguirem realizar todas as actividades.

Outro ponto importante que devem saber: cada sessão tem indicado o **material necessário** para realizarem as actividades. Não se esqueçam de **consultar a lista** antes do encontro para terem tempo de preparar tudo o que precisam!

# círculo

## DE MENTORANDAS E MENTORANDOS

Está a chegar o momento do vosso primeiro Círculo de Mentorandas e Mentorandos!



Antes de realizarem a primeira sessão, **há 3 elementos que devem saber para compreenderem bem o conteúdo de cada sessão:**

- Quais são **as tarefas a realizar** antes de começarem os Círculos?
- Quais são os **passos a seguir** em cada sessão?
- Porque é que as vossas **histórias pessoais** são importantes?



Virem a página para descobrir mais sobre estes 3 elementos!



# primeiro ELEMENTO



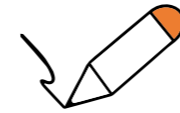
## Tarefas a realizar antes da primeira sessão.

Para serem uma excelente Dupla de Mentoria, têm que se organizar!

Antes do encontro, vejam o quadro abaixo para preparar a sessão e **combinem quem vai fazer o quê** para garantir que está tudo bem organizado!

Passem as vossas tarefas para os vossos cadernos! Pensem juntos e decidam:

- Da lista de tarefas, qual de vocês tem mais jeito para cada uma?
- Estão bem distribuídas pelos dois?
- Quais é que podem fazer juntos?



Qual a tarefa?	Quem vai fazer?	Até quando?	Já fizeram?
Visitar a turma da 6ª classe definida pelos Coordenadores e apresentar o Programa de Mentoria Escolar			
Recolher inscrições de 5 Mentorandas e 5 Mentorandos para o Círculo			
Identificar o espaço na Escola para fazer as sessões do Círculo			
Agendar o dia e a hora para se encontrarem (de 15 em 15 dias)			
Pedir para cada Mentoranda e Mentorando trazer uma folha ou caderno e lápis ou caneta para escrever			
Preparar a sessão semanal			
Estar presentes no dia e hora em que combinaram o encontro			
Fazer a lista de presenças			
Realizar a sessão			



**Super importante! Não se esqueçam de ser assíduos e pontuais! As acções valem mais do que palavras.**

# segundo ELEMENTO

Passos a seguir em cada sessão. Esta é a estrutura que irão encontrar sempre em cada sessão de Mentorandas e Mentorandos:



## 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

Este é o momento de recepção e acolhimento das vossas Mentorandas e Mentorandos. À medida que forem chegando:

- Convidem o grupo a **formar um círculo**.
- Dêem as **boas vindas** com música, dança, poesia, ou qualquer dinâmica alegre que vocês gostem de fazer.
- Perguntem a cada Mentoranda e Mentorando **como se sente** (não é obrigatório responder, só partilha quem quer!). Isto permite-vos perceber como está o grupo e adaptar as dinâmicas se for preciso (por exemplo, se o grupo está com pouca energia, podem fazer uma dança mais alegre para animar).
- Se for preciso, relembram a necessidade de serem pontuais e assíduos. Incentivem as Mentorandas e Mentorandos a lembrarem aos outros a importância da assiduidade e pontualidade para realizar os nossos sonhos escolares.

## 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

Depois de abrirem o círculo:

- Apresentem às Mentorandas e Mentorandos os objectivos da sessão. Isto vai ajudá-los a saberem o que vão aprender e o que é esperado deles durante a sessão.

## 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

As actividades que vão realizar com as Mentorandas e Mentorandos es-

tão relacionadas com o conteúdo das sessões que fazem em Dupla. Devem seguir estes passos:

- Realizar as actividades de acordo com as **orientações dadas**.
- Sempre que possível, **contar uma história pessoal** relacionada com o tema da sessão.
- Depois de realizar as actividades, perguntar quais foram as **aprendizagens** da sessão. Isso ajuda-vos a perceber se a matéria foi bem compreendida ou se é necessário voltar a explicar alguma parte. Essa confirmação acontece por meio de perguntas, tais como: Quem aqui pode dizer qual foi a nossa aprendizagem principal de hoje? O que é que esta actividade nos mostrou? O que levo daqui hoje para a minha vida? Que passo concreto posso dar?
- Finalmente, devem **recordar os próximos passos**: Qual o desafio a realizar até à próxima sessão? Qual o dia, hora e espaço onde se vão encontrar no próximo círculo (nota: deve-se manter sempre o mesmo dia da semana, hora e lugar para todos os encontros quinzenais)?

## 4. ENCERRAR A SESSÃO

Da mesma maneira que abriram o Círculo no início com animação, é necessário fazer o mesmo para fechar a sessão antes de irem embora.

- Peçam a cada pessoa para dizer pelo menos uma palavra sobre como se sente depois da sessão.
- Cantem uma música ou façam uma dança para se despedirem em celebração.

# terceiro ELEMENTO



As vossas **histórias pessoais**. Durante a sessão, devem contar pequenas histórias pessoais sobre situações relacionadas com o vosso percurso escolar. Porque é que **as vossas histórias são importantes**?

Como sabem, um dos principais objectivos deste Programa de Mentoria Escolar é inspirarem as vossas Mentorandas e Mentorandos mais novos para prosseguirem os seus sonhos de educação. Para isso, existe um instrumento poderoso que todos vocês têm que são **as vossas histórias pessoais**. Sabem porquê?

É importante recordar que:

- A nossa própria experiência tem o **poder de motivar** as outras pessoas.
- Quando falamos dos obstáculos que superámos, das vezes em que falhámos, das aprendizagens que fizemos e das conquistas que realizámos, ajudamos os outros a **acreditarem em si próprios**.
- A nossa persistência e empenho nos estudos mostra aos mais novos que, estudando, **podemos ir longe** nos nossos sonhos.

Assim, as nossas histórias servem para:

- **Construir pontes** com as pessoas que nos ouvem.
- **Abrir um espaço seguro** onde elas também podem contar as suas histórias.

- **Influenciar e ser influenciados** e assim ficarmos **mais próximos e ligados**.
- **Fortalecer** as relações de amizade e o sentimento de solidariedade.

Por isso, em cada sessão, **nunca se esqueçam de partilhar as vossas histórias pessoais!**

Dêem exemplos concretos e falem de situações reais que já viveram!

Um **espaço seguro** é um lugar onde cada uma e cada um se sente confortável, respeitado e livre de discriminação, assédio ou julgamento. É um ambiente inclusivo e de apoio em que todas e todos podem expressar as suas opiniões e partilhar as suas experiências e histórias.



## OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- **Conhecer as vossas histórias** e os vossos sonhos.
- Pensar nos seus próprios sonhos para depois **desenharem a Árvore dos Sonhos** nos vossos cadernos.



**Duração:** 60 minutos



## O que vão precisar nesta sessão:

### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Uma história pessoal para contar
- Vontade de inspirar

### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de participar



## PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

À medida que as Mentorandas e Mentorandos forem chegando:

- **Cumprimentar** cada Mentoranda e Mentorando.
- **Convidar** o grupo a formar um círculo.
- **Perguntar** como se estão a sentir.
- **Cantar** uma música ou dançar em grupo para animar.

### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

Dizer às vossas Mentorandas e Mentorandos que os objetivos desta sessão são:

- **Conhecerem-se melhor** uns aos outros.
- Conhecerem os **sonhos da sua Dupla** de Mentoria.
- Pensarem nos **seus próprios sonhos**.

### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

#### 3.1. Todos se apresentam

- Pensar numa **dinâmica alegre e divertida para as vossas Mentorandas e Mentorandos se apresentarem**.
- Cada uma e cada um pode dizer o seu nome e responder a: “se fossem um animal, qual seriam e porquê?”. Não se esqueçam de dizer também os vossos nomes e os vossos animais!
- Outra opção é ir ao meio do Círculo e cada uma e cada um dizer o seu nome a cantar. Não se esqueçam de ir também!

#### 3.2. Contar a vossa história

- Dizer às Mentorandas e Mentorandos que agora vão contar uma história vossa sobre a importância de continuar na escola.
- Partilhar **como chegaram à 9ª classe** e porque querem continuar a estudar para inspirar os vossos Mentorandas e Mentorandos a permanecer na escola.

#### 3.3. Fazer o Jogo da Mímica das Profissões

- Pedir a uma Mentoranda e Mentorando para ser **voluntária ou voluntário**.
- Escolher uma das **profissões da lista** em baixo e segredar ao ouvido dessa Mentoranda ou desse Mentorando (ninguém mais pode ouvir). Se preferirem, podem escolher uma profissão diferente.
- Depois, essa Mentoranda ou Mentorando deve **representar por gestos a profissão**, sem falar nem fazer nenhum som.
- As outras Mentorandas e Mentorandos **terão de adivinhar**.
- Quem adivinhar primeiro será a próxima ou o próximo a fazer a mímica e assim sucessivamente.
- Continuar a fazer o Jogo até que todos tenham representado uma profissão.

Lista de Profissões

Enfermeira/Enfermeiro	Professora/Professor
Advogada/Advogado	Artesã/Artesão
Agricultora/Agricultor	Mecânica/Mecânico
Cabeleireira/Cabeleireiro	Polícia
Costureira/Costureiro	Piloto de Aviões
Dentista	Outros exemplos...

#### 3.4. A Árvore dos Sonhos

- Mostrar às Mentorandas e Mentorandos a vossa **Árvore dos Sonhos**.
- Perguntar se alguém quer fazer alguma pergunta sobre o vosso desenho.
- Informar que, até à próxima sessão, cada Mentoranda e Mentorando deverá **desenhar no seu caderno a sua Árvore dos Sonhos**.
- Explicar que **nos frutos devem colocar os seus sonhos** relacionados com aquilo que querem ser no futuro, ou seja, as suas profissões.
- Se não souberem escrever, podem fazer um desenho dessa profissão ao lado do fruto.
- Pode ser só um sonho ou mais.
- Se alguém **ainda não souber qual é o seu sonho**, referir que não há problema e que pode desenhar frutos para preencher mais tarde.
- Para as Mentorandas e Mentorandos que **ainda não sabem responder**, perguntar o que gostam mais de fazer e que talentos têm.

#### 3.5. Aprendizagens

Antes de fechar o Círculo:

- Perguntar o que aprenderam nesta sessão.
- Recordar os objectivos.
- Fazer um resumo das mensagens principais.

#### 3.6. Próximos Passos

- Dizer para cada uma e cada um fazer a sua Árvore dos Sonhos. Irão voltar a ela mais tarde na sessão de Habilidades e Forças.
- Relembrar a data, a hora e o local do próximo encontro.

#### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Dizer às Mentorandas e Mentorandos para **ficarem de pé**.
- Pedir a cada uma e cada um para partilhar **uma palavra ou um gesto que descreva o modo como saem do círculo**.
- Cantar uma música de despedida ou mandar beijinhos e xixos a todas e todos.
- Bater palmas e dizer que querem muito vê-las e vê-los na próxima sessão.



As vossas Mentorandas e Mentorandos são **SEMENTES** que um dia irão transformar-se numa linda árvore. Com a vossa ajuda, irão ter mais ferramentas para realizar os seus Sonhos. **A assiduidade é o primeiro passo para o sucesso no nosso caminho de educação.** No final de cada encontro, antes de irem embora, não se esqueçam de registar quem esteve presente e quem faltou. Voltem à ficha de inscrições e preencham a **COLUNA DE PRESENCAS** do vosso primeiro círculo. Devem fazê-lo em todos os encontros.

Preencher: ✓ :presente ✗ :ausente

Dados dos participantes					Registo de Presenças														
Nº	Nome	Idade	F ou M*	Turma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- **Perceber o que é a igualdade de género** e a sua importância para o nosso Sonho.
- Debater sobre **Profissões e Actividades mais frequentemente associadas a Homens e Mulheres.**



**Duração:** 60 minutos



**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta
- Da vossa capacidade de fazer a diferença



### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ... PERCEBER O QUE SIGNIFICA IGUALDADE DE GÉNERO

- As leis e acordos internacionais defendem a igualdade de género. Dentro da União Africana, a igualdade de género está consagrada no **Protocolo de Maputo**. Chama-se assim porque foi adoptado em 2003 durante um encontro na capital de Moçambique. Dois anos depois, em 2005, entrou em vigor.
- Este Protocolo tem vários artigos, incluindo: eliminação da discriminação contra as mulheres (Art. 2); eliminação de práticas nocivas (Art. 5); direito à participação no processo político e de tomada de decisão (Art. 9); protecção das mulheres em conflitos armados (Art. 11); e direito à educação e treinamento (Art. 12).



**Nas páginas seguintes, o Mateus e a Xiluva vão explicar com detalhe o que significa igualdade de género e como isso influencia as relações entre pessoas de uma sociedade. Leiam com atenção!**



- Para começar é importante entender que existem **diferenças biológicas** entre raparigas e rapazes. Ou seja, **um corpo do sexo feminino é diferente de um corpo do sexo masculino.**
- Muitas vezes, as pessoas esperam que as raparigas se comportem e falem como “as raparigas se devem comportar e falar”; e que os rapazes se comportem e falem “como os rapazes se devem comportar e falar”.
- Eis alguns exemplos:
  - » se uma rapariga gosta de jogar futebol, muitas vezes é chamada “maria rapaz”;
  - » se um rapaz fica triste e tem vontade de chorar podem-lhe dizer que: “um homem não chora!”, porque se espera que seja forte; mas se for uma rapariga não será criticada porque é esperado que ela mostre esse tipo de emoção.
- À medida que vão crescendo, as crianças ouvem e vêem estas diferenças e **aprendem que tipo de comportamento, atitudes e responsabilidades devem ter** caso sejam raparigas ou rapazes.



- Mas atenção! Esta diferença de tratamento entre raparigas e rapazes **não tem a ver com as diferenças biológicas** que o Mateus explicou. É apenas porque a sociedade assim o espera.
- Por exemplo, a ideia que as mulheres é que têm de cozinhar ou cuidar das crianças é um **papel determinado pela sociedade**, pois tanto mulheres como homens são capazes de cozinhar e cuidar dos seus filhos.
- Isso significa que **podemos mudar esta realidade!** Ou seja, tanto raparigas como rapazes podem jogar futebol, cozinhar, cuidar das crianças, trabalhar, estudar e... tanto raparigas como rapazes podem mostrar as suas emoções!



**PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!**

Conversem em conjunto (não precisam de escrever as respostas) sobre as vossas ideias acerca da igualdade de género:

- Na vossa opinião, na vossa comunidade existe igualdade de oportunidades entre homens e mulheres? Conseguem dar exemplos concretos?
- Que tipo de trabalho fazem as mulheres e os homens na vossa comunidade? Existe diferença?
- Na vossa turma, quantas raparigas há e quantos rapazes? Quais são os seus sonhos? Deve existir diferença de profissão de acordo com o género?
- Na vossa casa, quem cozinha? É sempre a mesma pessoa? Deve ser sempre a mesma?
- Que preconceitos existem na vossa comunidade sobre homens e mulheres? Por exemplo: “homem que é homem não chora” ou “o lugar da mulher é na cozinha”. Conhecem outros exemplos? Como acham que devia ser?



Na nossa sociedade, existem certos preconceitos sobre as qualidades que um homem ou uma mulher devem ter. Por exemplo, “os homens têm força” ou “as mulheres gostam de cuidar”. No entanto, se virmos com atenção, a verdade é que as qualidades das pessoas não dependem do género.

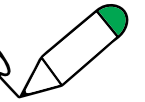
**Vejam o quadro abaixo e passem para os vossos cadernos. Preencham com exemplos que conhecem de pessoas da vossa comunidade ou figuras conhecidas que representam cada uma das qualidades. Incluam sempre uma figura feminina e uma figura masculina para todas as palavras.**

Palavra	Figura feminina	Figura masculina
Coragem		
Autoridade		
Força		
Sucesso	A minha mãe	Rambo
Liderança		
Cuidado		
Inteligência		
Delicadeza		
Persistência		



**Vejam agora a tabela de profissões e a tabela das actividades abaixo e passem para os vossos cadernos. Preencham de acordo com as indicações abaixo.**

- Na coluna das Mulheres, assinalem com um “X” as profissões/actividades que têm mais mulheres. Na coluna dos Homens, assinalem com um “X” aquelas que têm mais homens.
- Se acham que é equilibrado, assinalem as duas colunas.
- Porque acham que existe essa divisão? Na vossa opinião, deve continuar assim ou pode ser diferente?
- Pensem agora no vosso Sonho. Acham que a escolha do vosso sonho e da vossa profissão deve estar relacionada com o género?
- Se quiserem, podem voltar atrás e colocar um sonho diferente.



Área Profissional	+Homens?	+Mulheres?	Como podia ser?
Engenharia Civil			
Mecânica Auto			
Enfermagem			
Informática			
Carpintaria			
Motorista			
Contabilidade			
Aviação (Piloto)			
Desportista profissional			

Actividades	+Homens?	+Mulheres?	Como podia ser?
Preparar as refeições			
Trabalho remunerado			
Limpeza doméstica			
Cuidar das crianças			
Decidir como investir ou gastar dinheiro			
Fazer machamba			
Fazer compras (e procurar/carregar lenha)			
Ir à escola			
Tomar decisões			

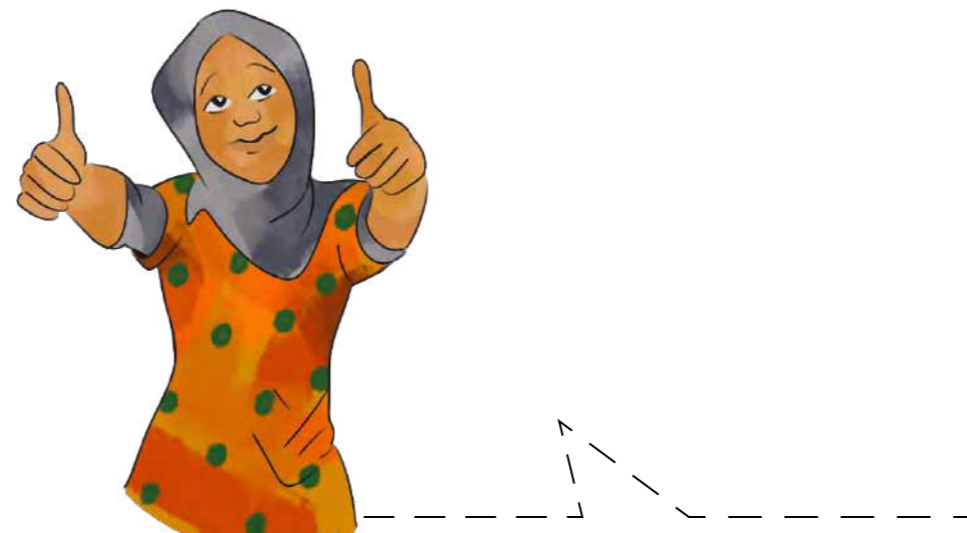
Também gostava de saber como é um dia na vida de um homem... E porque não experimentar?

Estou realmente curioso para saber como seria ser rapariga por um dia! O que será que vou descobrir?



### O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

- **Escolher**, na tabela de actividades que fizeram, uma que esteja na lista oposta e realizar durante 24 horas.
- **Por exemplo**, se são rapazes, podem escolher uma actividade que colocaram na lista das “Mulheres” e experimentar fazer durante um dia inteiro. E ao contrário, se são raparigas, podem escolher uma actividade que colocaram na lista dos “Homens” e experimentar fazer durante um dia inteiro. O que sentem ao fazer: desconforto? Confiança? Orgulho? Observem e registem. Reparem também nas reacções das pessoas à vossa volta.
- **No final**, conversem com a vossa Dupla sobre a actividade e partilhem as conclusões a que chegaram.



### BRAVO! VOCÊS SÃO UM EXEMPLO!

Nesta sessão, aprenderam que:

- O Protocolo de Maputo reconhece a igualdade de género dentro dos países da União Africana.
- Reflectiram sobre a igualdade de género e **diferenças atribuída pela biologia e pela sociedade**.
- Analisaram **qualidades, actividades e profissões que normalmente são associadas mais a mulheres ou homens**. Com este exercício devem concluir que:
  - » **O lugar da criança é na escola**, seja rapariga ou rapaz.
  - » Raparigas e rapazes podem ser bons em qualquer área de estudo e profissão.
  - » Não existem tarefas de rapariga ou rapaz. Ambos podem aprender a cozinhar ou ajudar na limpeza da casa.
- Finalmente, vão experimentar fazer uma actividade pouco comum de acordo com as normas sociais do lugar onde vivemos!



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- **Identificar** as actividades desempenhadas por raparigas e rapazes.
- **Reflectir** sobre a sua distribuição (igual ou desigual) das actividades que são feitas por raparigas e rapazes.
- **Ler o conto** “As férias do Tito”.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

#### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Os cadernos
- Uma história pessoal sobre igualdade de género
- Capacidade de alargar horizontes

#### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de participar



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

- **Cumprimentar** com alegria as vossas Mentorandas e Mentorandos.
- Quando estiverem todos, **convidar o grupo a formar um círculo**.

#### 2. EXPLICAR O OBJECTIVO

Partilhar que nesta sessão vão falar sobre igualdade de género e o que significa na prática.

#### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

##### 3.1. O que é igualdade de género

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos se sabem **o que significa igualdade de género**.
- Ouvir as respostas e depois completar: igualdade de género significa uma distribuição igual do poder entre mulheres e homens, no seu acesso à educação, à saúde, à tomada de decisões, ao emprego, etc.
- Explicar que os **papéis definidos dos homens e das mulheres podem ser definidos pela sociedade ou pela biologia**. Por diferenças biológicas, entende-se que nascemos com um corpo humano masculino ou feminino. A biologia dos homens e das mulheres é diferente e não muda. A sociedade também distingue os papéis atribuídos aos homens e mulheres e isso pode mudar.

### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

#### 3.2. Partilhar uma história pessoal

- Contar às vossas Mentorandas e Mentorandos **como foi o desafio da vossa Dupla da semana** anterior em que trocaram os papéis atribuídos às raparigas e aos rapazes.
- Em alternativa, podem contar uma outra história pessoal relacionada com o tema de igualdade de género.

#### 3.3. O nosso dia a dia

- **Dividir o círculo em dois:** o grupo das Mentorandas e o grupo dos Mentorandos. O grupo das Mentorandas vai identificar o que os Mentorandos fazem no dia a dia, desde que acordam até ir dormir. O grupo dos Mentorandos vai identificar o que as Mentorandas fazem no dia a dia, desde que acordam até ir dormir. Se possível, listem as actividades no caderno. Depois contem quantas actividades são feitas.
- **Convidar uma ou um representante** de cada grupo a apresentar o dia a dia.
- **Debater** em conjunto sobre o resultado obtido. O que pode ser igual e diferente? Concordam com esta divisão? Existem actividades feitas por raparigas que podem ser feitas por rapazes? Existem actividades feitas por rapazes que podem ser feitas por raparigas?
- Depois informar às Mentorandas e Mentorandos que vão **ler uma lista de actividades**. Para cada uma, se acharem que é activida-

de para homens, batam com os pés no chão. Se acharem que é uma actividade de mulher batam palmas. Se acharem que é para homens e mulheres batam palmas e batam com os pés no chão. Perguntem também como acham que deveria ser.

#### 3.4. Exercício de leitura e escrita

Ler o conto **“As férias do Tito”** que está na página seguinte. Depois de ler o conto, realizar as **actividades propostas**.

Listas de Actividades
Preparar as refeições
Trabalho remunerado
Limpeza doméstica
Cuidar das crianças
Decidir como investir ou gastar dinheiro
Fazer machamba
Fazer compras (e procurar/carregar lenha)
Ir à escola
Tomar decisões

Vejam alguns exemplos na lista acima.  
Se quiserem, podem acrescentar outras actividades.

## As férias do Tito



Tito gostava muito de ir passar as férias em casa da avó Luísa. Os seus primos e primas também.

No almoço do Dia da Independência, Tito disse que faria o bolo. Todos perguntaram se ele realmente sabia. Tito respondeu que aprendeu em casa a ver a mãe e o pai a cozinharem juntos.

Animado para surpreender todos, Tito fez um bolo de limão muito fofo e saboroso. Os primos e as primas gostaram e pediram a receita para fazer em suas casas.

– Eu gosto de aprender novos pratos. Em casa, todos cozinhamos juntos e experimentamos novas receitas – disse Tito muito orgulhoso.



- **Recontar** a história oralmente.
- Mostrar às Mentorandas e Mentorandos a lista de palavras abaixo para que todos possam ver. Informar que nesta lista de palavras existem dois verbos:

gostava  
avó  
perguntaram  
saboroso

Pedir às Mentorandas e Mentorandos para **identificar** quais são os verbos.

- Os desenhos abaixo correspondem a palavras que estão no texto. Pedir às Mentorandas e Mentorandos para **encontrar as palavras e escrever** no caderno. Não esquecer de **passar o desenho para o caderno!**



### 3.5. Aprendizagens

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos qual a **mensagem-chave** que levam desta sessão.
- Concluir dizendo que existem diferentes papéis desempenhados por homens e mulheres, mas na verdade **tanto os homens como mulheres** são capazes de fazer o mesmo tipo de trabalho, estudos ou seguirem as mesmas carreiras profissionais.
- O primeiro passo para mudar é reconhecer como a **sociedade nos influencia**.

### 3.6. Próximos Passos

- Pedir às Mentorandas e Mentorandos para realizar um desafio diferente: se são Mentorandos, podem escolher uma actividade que consideram de rapariga e experimentar fazê-la durante um dia inteiro. E ao contrário, se são Mentorandas, podem escolher uma actividade que consideram ser de rapaz e experimentar fazê-la durante um dia inteiro. Não se esqueçam de contar na próxima sessão!
- Relembrar a data, a hora e o local do próximo encontro.

### 4. ENCERRAR A SESSÃO

Despedir e agradecer às Mentorandas e Mentorandos pela participação e pedir uma salva de palmas para todos.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Perceber o que pode **facilitar o caminho para alcançarem os vossos sonhos** através da educação.
- Preparar a sessão das Mentorandas e Mentorandos mais novos.



**Duração:** 60 minutos



### O que precisam para esta sessão:

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta ou lápis
- Criatividade



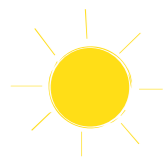
### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ... DESCOBRIR O QUE FACILITA O CAMINHO PARA O SONHO

- Na sessão dos **Sonhos e da Educação como Caminho**, vimos que os **Frutos da Árvore são os nossos Sonhos**. Mas, até dar fruto, a Árvore tem um longo caminho a percorrer e precisa de vários elementos para crescer: por exemplo, as Raízes ajudam a fixar a Árvore na Terra.
- No vosso desenho, **as raízes da Árvore são as habilidades** que vos impedem de cair e vos sustentam.
- No quadro da página seguinte, podem ver o que os vários elementos – Sol, Terra, Chuva, Vento – representam.



**A Árvore não cresce sozinha.**  
Do que precisa para germinar, crescer, florescer e dar fruto?



Do SOL, que lhe fornece energia para que produza o seu alimento.  
>> **O SOL é a vossa Escola** que vos dá o conhecimento e ferramentas que precisam para conseguir um bom futuro.



Da TERRA, que protege e cuida das raízes da Árvore fornecendo-lhe nutrientes e sustentação.  
>> **A TERRA é a vossa família**, comunidade e as pessoas que vos amparam e protegem.



Da CHUVA para crescer mais forte.  
>> **A CHUVA representa a vossa Dupla** e os vossos amigos.

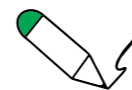


Do VENTO que faz com que a árvore se mexa.  
>> **O VENTO representa os vossos mentores** ou modelos de referência que não vos deixam estar parados e que vos empurram para a frente.



E finalmente as TEMPESTADES. As tempestades podem ser muito fortes e derrubar os frutos, mas tornam a Árvore mais resistente. E mesmo que um fruto caia, outro voltará sempre a crescer.  
>> **A TEMPESTADE representa os obstáculos** que aparecem no nosso caminho e dificultam, prejudicam ou derrubam os nossos sonhos.

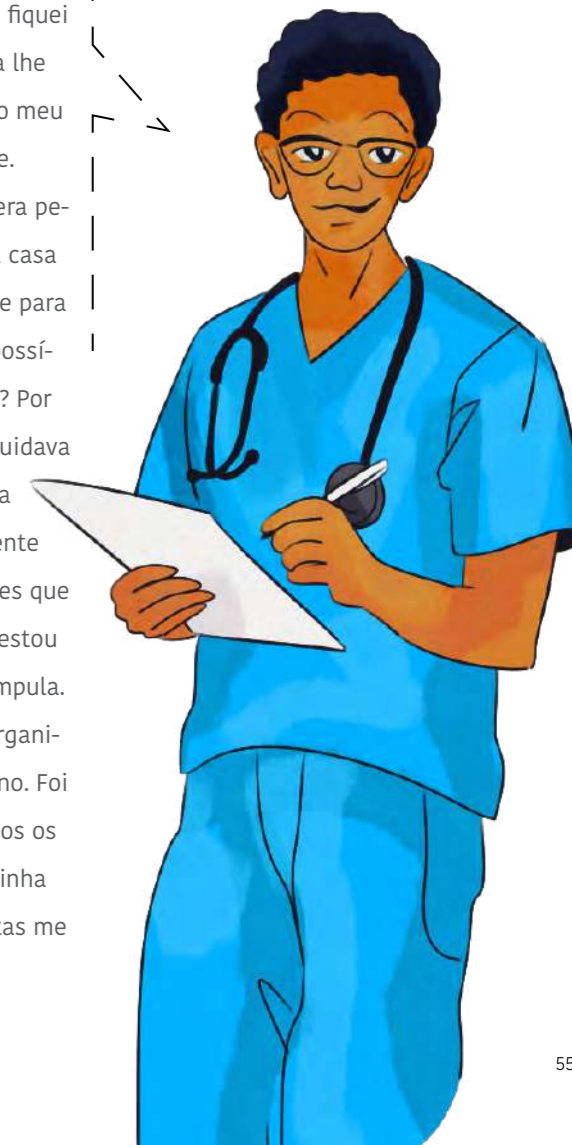
Leiam a história do Mateus e vejam como ele enfrentou vários obstáculos e os elementos que o ajudaram.  
Conseguem identificar alguns?

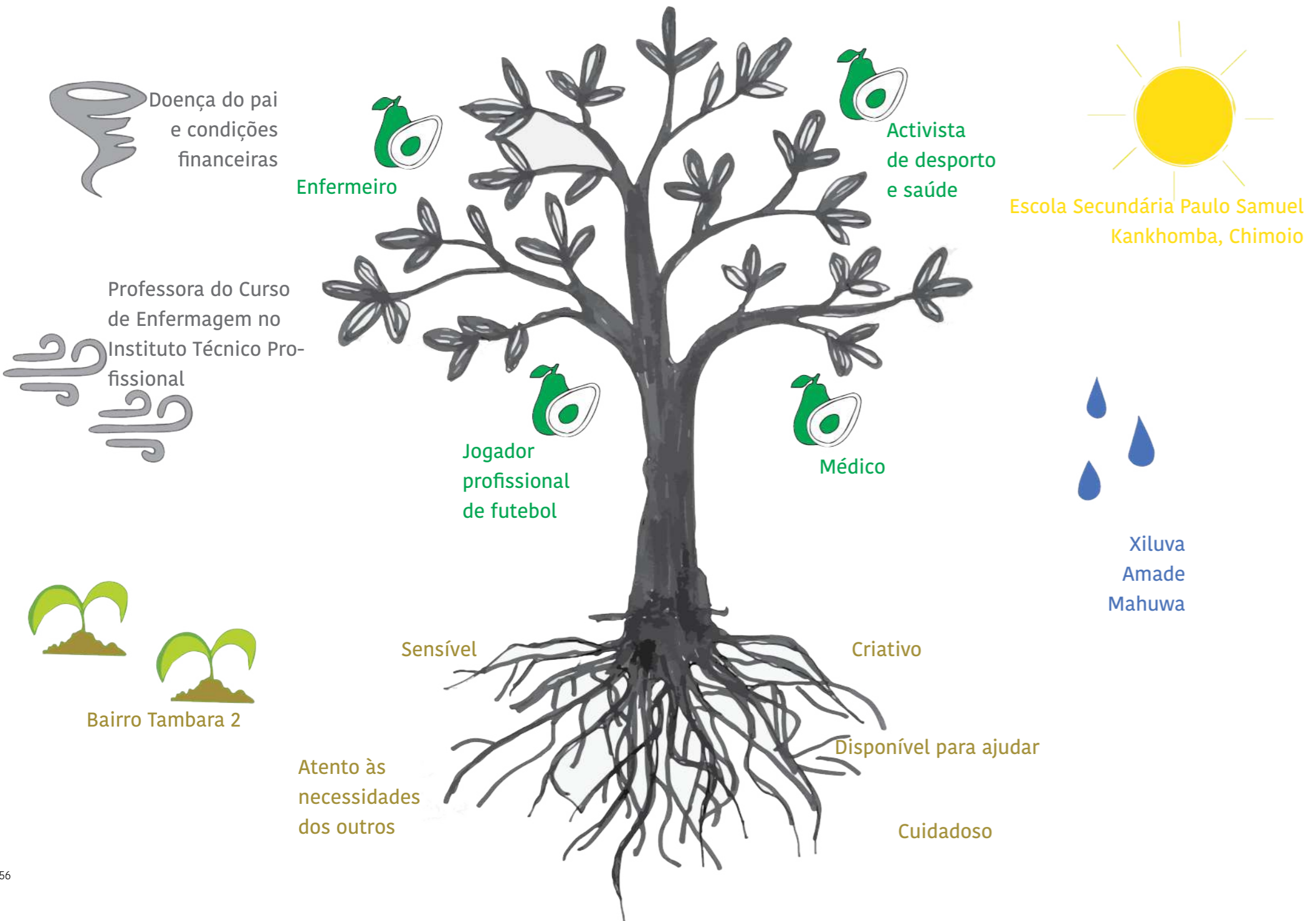


### A ÁRVORE DOS SONHOS

- Vejam na página seguinte a Árvore dos Sonhos do Mateus com vários elementos preenchidos.
- Procurem nos vossos cadernos o desenho da Árvore dos Sonhos e acrescentem os elementos que faltam, tal como no desenho do Mateus: Raízes (Habilidades), Sol (Nome da Escola), Terra (Nome do Bairro ou Comunidade), Chuva (Nome da Dupla), Vento (Modelo de Referência, Mentora ou Mentor).
- Peçam à vossa Dupla para sugerir algumas habilidades vossas para colocarem nas Raízes da vossa Árvore.

Tive a sorte de estudar numa Escola muito boa que me deu ferramentas para poder seguir os meus sonhos. Até recebi uma bolsa nos Jogos Escolares para seguir o meu sonho de ser jogador profissional. Quando descobri que o meu pai tinha diabetes, fiquei muito preocupado. Não tínhamos condições financeiras para lhe dar os cuidados que ele precisava. Então, decidi abandonar o meu sonho de ser jogador profissional de futebol para cuidar dele. Podia ter ficado desanimado, mas lembrei-me que, quando era pequeno, gostava muito de ajudar a enfermeira que ia a nossa casa dar a medicação à minha avó. Então, vi ali uma oportunidade para seguir um novo sonho: ser Médico! Ao princípio, parecia impossível – como é que alguém como eu poderia estudar Medicina? Por isso, decidi tirar o curso técnico de Enfermagem enquanto cuidava do meu pai. Foi no Instituto que conheci a Dra. Amina, minha professora, que se tornou minha Mentora. Sem ela, dificilmente teria realizado o meu novo sonho. Ela viu em mim habilidades que eu próprio não via. Felizmente o meu pai melhorou e agora estou a frequentar a licenciatura de Medicina na UniLúrio, em Nampula. Ali participei no primeiro Encontro Nacional “Somos LUZ”, organizado pelo Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano. Foi assim que conheci o Amade, a Mahuwa e a Xiluva e formámos os Super Quatro. Desde então, eles são uma grande força na minha vida. Hoje, reconheço que todos estes obstáculos e conquistas me tornaram mais forte e resiliente!





**PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!**

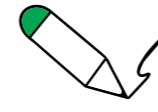
Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões (não precisam de escrever no caderno):

- Na Árvore dos Sonhos, o que foi mais fácil de preencher e o que foi mais difícil? Porquê?
- Já conheciam as habilidades especiais que a vossa Dupla vê em vocês ou foram novidade?
- O que descobriram sobre vocês que vos pode ajudar no futuro?



**O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...**

- **Escrever** nos vossos cadernos uma canção juntando o nome da Dupla, as habilidades de cada um, os sonhos e a missão de iluminar a escola e a comunidade.
- **Sugestão:** pode ser hip hop, uma dança tradicional moçambicana, sigam o estilo que mais gostam!



**CANÇÃO DA DUPLA**

- **Passem a letra para o vosso caderno!**



**E JÁ ESTÁ! ESTÃO NUM ÓPTIMO CAMINHO!**

Nesta sessão:

- Perceberam que existem elementos que podem facilitar ou bloquear o caminho para alcançarmos os nossos sonhos.
- Descobriram que temos dentro de nós a capacidade de ultrapassar obstáculos, e isso torna-nos mais fortes.
- Aprenderam que os momentos difíceis não destroem a vossa capacidade de sonhar, ainda que por momentos possam deixar de acreditar.
- Têm dentro de vós o poder de imaginar novos sonhos quando as circunstâncias mudam.





### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- Compreender o que são habilidades e conhecer as suas.
- Ler o conto “ O Sonho da Belita”.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

#### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Os cadernos
- Uma história pessoal sobre as vossas habilidades
- Vontade de inspirar

#### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de participar



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

À medida que as Mentorandas e Mentorandos forem chegando:

- Acolher com alegria as vossas Mentorandas e Mentorandos.
- Convidar o grupo a formar um círculo.
- Perguntar como correu o desafio de realizar uma actividade da lista oposta (Mentorandas e Mentorandos).
- Cantar uma música ou dançar em grupo para animar.

#### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

Dizer às vossas Mentorandas e Mentorandos que os objectivos desta sessão são:

- Compreender o que são habilidades.
- Conhecer as habilidades de cada uma e de cada um.
- Descobrir novas habilidades para desenvolver.
- Fazer um exercício de leitura e escrita.

### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

#### 3.1. Ver os desenhos das Árvores dos Sonhos de todas as vossas Mentorandas e Mentorandos e elogiá-los pelo seu empenho

- Se alguma Mentoranda ou algum Mentorando não tiver feito o desenho, deve fazer durante a sessão quando estiverem a realizar a actividade seguinte (desenho das Raízes).

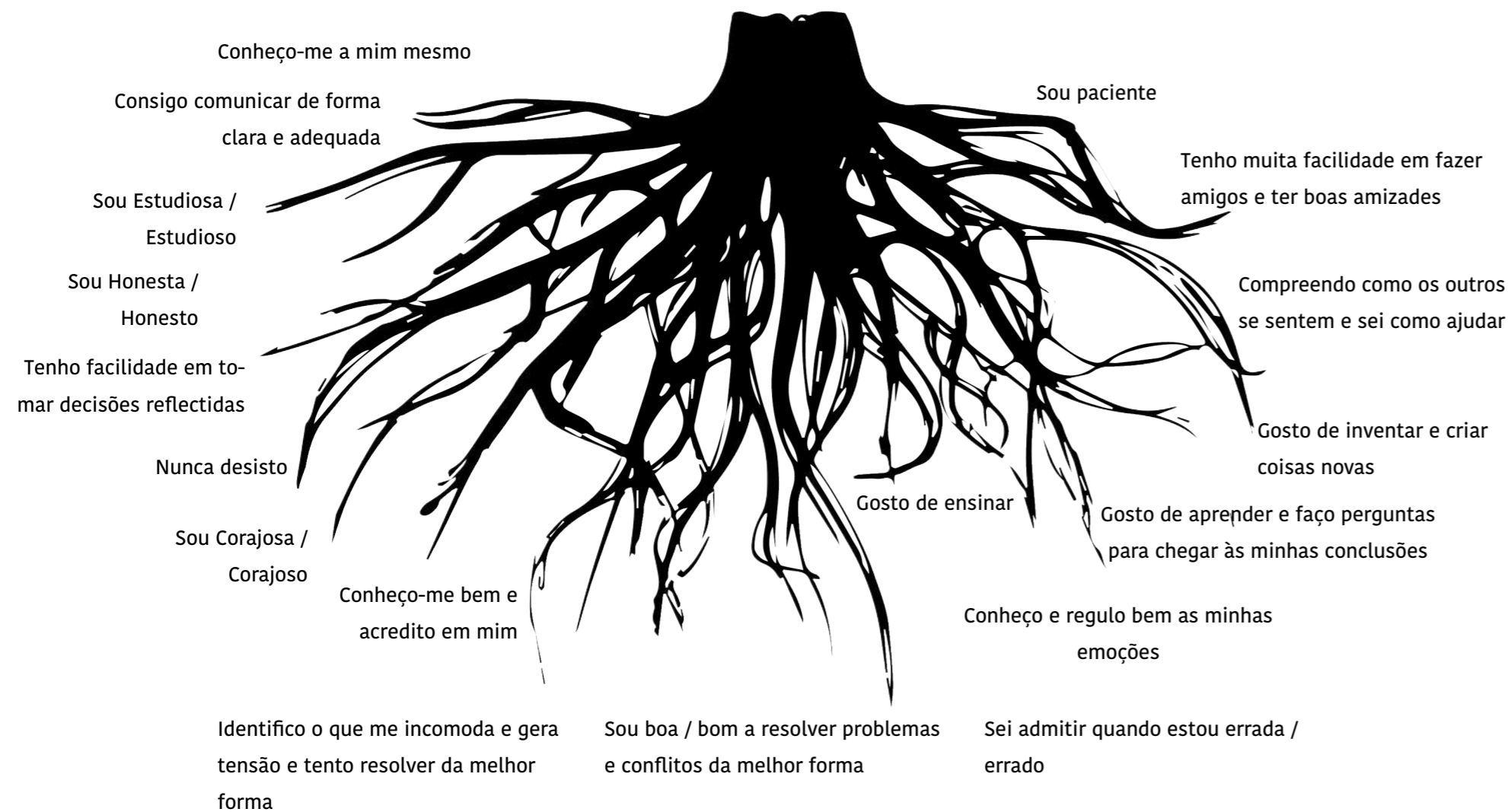
#### 3.2. Explicar que as Raízes são as habilidades que cada uma e cada um tem ou que gostaria de desenvolver

- Dizer o que são habilidades: algo que gostam muito de fazer ou que são mesmo muito bons a fazer (não precisam de ser os melhores), ou características em que são muito elogiados.
- Contar uma história pessoal sobre uma habilidade que têm. Contem como usam essa habilidade. Por exemplo: “Eu nunca desisto. Uma vez alguém disse que eu não seria capaz de ser escritora, mas eu continuei a acreditar em mim e já escrevi muitos poemas.”
- Mostrar a ilustração das raízes da Árvore que está na página ao

lado para inspirar as Mentorandas e os Mentorandos a identificarem as suas habilidades.

- Ler as habilidades em voz alta e perguntar às Mentorandas e Mentorandos o que é que eles acham que significam. Por exemplo: “O que é ser generosa ou generoso? Ser generosa ou generoso é ajudar os outros.”
- Pedir para darem exemplos usando situações concretas do dia-a-dia. Por exemplo: “Eu ajudo as minhas Mentorandas e Mentorandos a saber ler e escrever”.
- É possível indicar outras habilidades além daquelas que estão no desenho.
- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos quais as habilidades que cada uma e cada um tem.
- Pedir às Mentorandas e Mentorandos para cada uma e cada um dizer uma habilidade que não tem e que gostaria de desenvolver.

HABILIDADES



Antes de lerem o exercício abaixo, vejam na página seguinte o quadro de leitura e escrita que vão utilizar.

**3.3. Fazer um pequeno exercício de leitura e escrita**

A partir deste momento, a Dupla deve dividir-se. Um dos Mentores irá pedir às Mentorandas e Mentorandos para desenharem as Raízes e escreverem as suas habilidades. A outra Mentora ou Mentor irá chamar uma Mentoranda ou um Mentorando, individualmente e à parte, para realizar um exercício de leitura.

Eis o que dizer:

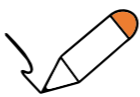
- Informar as Mentorandas e Mentorandos que a Dupla de Mentoria vai agora dividir-se.
- Um vai pedir às Mentorandas e Mentorandos para desenharem na sua Árvore dos Sonhos as raízes e escreverem ao lado as suas habilidades. Se alguém não souber escrever, pode pedir ajuda à Mentora ou Mentor para escrever a palavra e depois copiar para o caderno.
- A outra Mentora ou Mentor vai pedir a cada Mentoranda e Mentorando que venha ter consigo individualmente para ler a primeira

frase do conto “O Sonho da Belita” que está na página 63.

- A Mentora ou Mentor que está a acompanhar os desenhos e escrita deve preencher o quadro de escrita com o nível de cada um e cada uma, conforme a facilidade de escrita.
- A Mentora ou Mentor que está a realizar o exercício de leitura deve preencher o quadro de leitura com o nível de cada uma e cada um, conforme a facilidade de leitura.
- No final da sessão, a Dupla de Mentoria deve juntar-se e analisar os dois quadros para identificar quais as Mentorandas e Mentorandos que precisam de mais ajuda na leitura e escrita.



Antes da sessão, façam nos vossos cadernos dois quadros iguais a estes. Coloquem a data do dia da sessão de Círculo. Onde diz NOME, escrevam o nome de cada uma e cada um das vossas Mentorandas e Mentorandos (vejam o exemplo nos quadros ao lado).



QUADRO DA LEITURA				QUADRO DA ESCRITA			
Data: 21 / 04 / 2024				Data: 21 / 04 / 2024			
Nome	A	B	C	Nome	A	B	C
Cheninha	X			Cheninha		X	
Alito		X		Alito			X
....				....			
TOTAL	1	1	0	TOTAL	0	1	1

**Legenda**

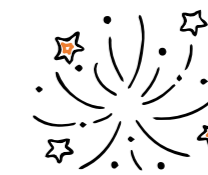
- A » Sabe e pode ajudar as outras Mentorandas e Mentorandos.
- B » Sabe, mas ainda precisa da nossa ajuda.
- C » Ainda não sabe, vai melhorar com a nossa ajuda.

Na Legenda, estão 3 níveis que indicam como as vossas Mentorandas e Mentorandos estão na leitura e escrita:

- A = Sabe e pode ajudar as outras Mentorandas e Mentorandos
- B = Sabe, mas ainda precisa da nossa ajuda.
- C = Ainda não sabe, vai melhorar com a nossa ajuda.

- **Vejam o exemplo da Cheninha e do Alito:** na leitura, o Alito sabe, mas ainda precisa de ajuda (nível B). A Cheninha sabe e pode ajudar o Alito (nível A). Na escrita, o Alito ainda não sabe e precisa de ajuda dos Mentores (nível C). A Cheninha sabe, mas ainda precisa de ajuda (nível B).
- Depois de fazerem os exercícios de leitura e escrita, preencham os quadros indicando o nível em que cada Mentoranda e Mentorando se encontra.
- No final, **somem quantos estão em cada nível para perceber como está o grupo em geral.** Mais à frente, vamos voltar aos quadros para ver como estão a evoluir as vossas Mentorandas e Mentorandos.

**O Sonho da Belita**



Belita era uma menina sorridente e talentosa.

Um dia, Belita decidiu fazer algo com que sempre sonhou, mas tinha medo de errar. Ela gostava muito de jogar à bola.

Naquele dia, todos os pais e a comunidade estariam na escola para ver o jogo.

Belita estava tímida e com medo, mas a professora entrou na sala e disse:

- Tu és muito corajosa e talentosa. Vai e joga!

Belita ouviu as palavras e marcou dois golos.



### 3.4. Roda de Histórias

Quando todos as Mentorandas e Mentorandos tiverem terminado os exercícios de leitura e escrita, vão:

- Formar um círculo para fazer uma roda de histórias.
- De seguida, fazer a leitura completa do conto “O Sonho da Belita”.
- No final, perguntar: Gostaram da história? O que aprenderam com esta história? Alguém conhece uma história parecida que queira contar?

### 3.5. Aprendizagens

- Lembrar as Mentorandas e Mentorandos que **cada uma e cada um tem um conjunto único de forças e habilidades dentro de si**, que pode activar para ajudar a realizar os seus sonhos.
- Dizer às Mentorandas e Mentorandos que os **exercícios de leitura e escrita foram realizados para saber como podem ajudá-los** a melhorar na escola.
- Explicar que a leitura e a escrita são **ferramentas essenciais para ter sucesso na escola** e realizar todos os sonhos!

### 3.6. Próximos Passos

- Dizer às Mentorandas e Mentorandos para perguntar a alguém da sua família ou da sua escola que os conheça bem quais as forças e habilidades que vêm neles.
- Confirmar a data, a hora e o local do próximo encontro.

### 4. ENCERRAR A SESSÃO

Pedir a cada Mentoranda e Mentorando para dizer numa palavra como se sente. Dizer para cada uma e cada um continuar a acreditar que é capaz!



### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ...PERCEBER COMO O PROJECTO DE VIDA ESCOLAR VOS PODE AJUDAR A ORGANIZAR A VOSSA VIDA PARA ATINGIREM OS VOSSOS SONHOS.

Agora que já desenharam a vossa Árvore dos Sonhos e conhecem as vossas habilidades, está na altura de planear os próximos passos. O Projecto de Vida Escolar é o **plano que cada um de vocês faz** para organizar, passo a passo, o que têm de fazer para realizar o vosso Sonho de educação e carreira profissional. É composto por estes três elementos:

- O **SONHO** – a vossa ambição para o Futuro.
- AS **METAS** ESCOLARES – as etapas concretas que têm de seguir para realizar o vosso Sonho.
- AS **ACÇÕES** PARA ALCANÇAR AS METAS – Os pequenos passos que podem dar para vos conduzir até cada Meta.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Compreender o que é um **Projecto de Vida Escolar**.
- Preencher o vosso Projecto de Vida Escolar.



**Duração:** 60 minutos



#### O que precisam para esta sessão:

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta ou lápis
- Da vossa capacidade de planear e fazer acontecer

Vejam ao lado a tabela que o Amade desenhou na 10ª classe, com o seu Projecto de Vida Escolar



“Eu sempre tive muitos sonhos: desde ser construtor até piloto de aviões. Quando estava na 10ª classe, decidi focar-me em um que eu sabia que seria útil para a minha comunidade: a Agricultura. Porquê esse? O meu avô passou-me o seu amor pela terra e por tudo o que ela nos oferece para nosso sustento. Eu herdei o talento dele para semear. Ele costumava dizer-me: “Tudo o que tu tocas germina e cresce”. Além disso, sempre tive muito jeito para negociar e vender qualquer coisa. Então decidi que o meu sonho seria fazer da Agricultura a minha profissão. Para isso, a primeira meta que defini foi terminar a 10ª classe e, depois, o ensino secundário. A meta que defini a seguir foi testar na prática novas tecnologias para aumentar a produtividade agrícola. Finalmente, defini como meta ingressar no Instituto Superior Politécnico de Manica para estudar Engenharia Agrícola.

PROJECTO DE VIDA ESCOLAR DO AMADE		
QUAL O MEU SONHO?	QUE METAS DEVO ALCANÇAR PARA REALIZAR O MEU SONHO?	QUE ACÇÕES DEVO FAZER PARA ATINGIR ESSAS METAS?
Engenheiro Agrícola	Terminar a 10ª classe	» Melhorar a nota de Matemática: estudar mais uma hora por dia
	Terminar o Ensino Secundário	» Passar a 11ª e 12ª Classe » Preparar-me para os exames » Criar um grupo de estudo
	Testar novas tecnologias na machamba	» Pedir a um técnico de extensão agrária para ser meu mentor » Pedir ao meu avô para me ceder uma parcela de terra
	Entrar no Curso de Engenharia Agrícola	» Fazer exame de admissão » Poupar dinheiro para as despesas em Manica



### PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões (não precisam de escrever nos cadernos):

- Quais os passos concretos que têm de dar para realizar o vosso Sonho?
- O quê ou quem vos pode ajudar?
- Existe alguém ou alguma coisa que vos pode impedir?
- Será que conseguem realizar todas as acções que colocaram no vosso Projecto? Quanto tempo precisam para as realizar?



### O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

- **Fazer o vosso Projecto de Vida Escolar:** Passem para o vosso caderno a tabela ao lado e preencham com o vosso Sonho, Metas e as Acções para alcançar as vossas metas!
- **Realizar uma das ACÇÕES esta semana.** Por exemplo:
  - » Se a META for melhorar a nota de Matemática, a ACÇÃO pode ser estudar mais uma hora de Matemática todos os dias.
  - » Se a META for aumentar a auto-confiança, a ACÇÃO pode ser todos os dias antes de dormir identificarem uma habilidade que usaram durante o dia ou uma coisa que fizeram muito bem.
  - » Se a META for melhorar o nível de leitura, a ACÇÃO pode ser todos os dias ler pelo menos uma página de um livro.

### O MEU PROJECTO DE VIDA ESCOLAR

QUAL O MEU SONHO?	QUE METAS DEVO ALCANÇAR PARA REALIZAR O MEU SONHO?	QUE ACÇÕES DEVO FAZER PARA ATINGIR ESSAS METAS?

As vossas acções devem ser muito concretas e são para realizar no presente, no AGORA! Por isso é mais fácil se seguirem a Lei dos 3P's (vejam no quadro ao lado). Para vos dar algumas ideias sobre as Acções que podem concretizar hoje, abaixo estão algumas perguntas que vos podem dar as pistas que precisam. Lembrem-se sempre que é importante tudo estar bem ligado: as acções devem contribuir para que vocês consigam concretizar as vossas metas e as metas devem colocar-vos mais perto do vosso sonho!

- Quais as disciplinas em que têm mais dificuldade?
- Quais os temas que precisam de estudar mais?
- Qual o vosso plano de estudo?
- Quantas horas por semana vão estudar e onde?
- Sozinhos ou acompanhados?
- A quem podem pedir ajuda?
- Quais as disciplinas em que são mais fortes? Que colegas têm dificuldades nestas disciplinas e que vocês podem ajudar?
- Qual o material escolar que precisam? Já têm uniforme? Que isso não seja um obstáculo para continuarem o vosso caminho. "Não tenho dinheiro para comprar cadernos... como posso fazer?"

### A LEI DOS 3 P's

Quando o nosso sonho é muito grande, às vezes podemos ficar assustados e pensar que não conseguimos lá chegar. Lembrem-se que o caminho para os nossos sonhos é feito de pequenos passos. Então, quando colocarem as acções no vosso Plano, lembrem-se dos 3 P's:

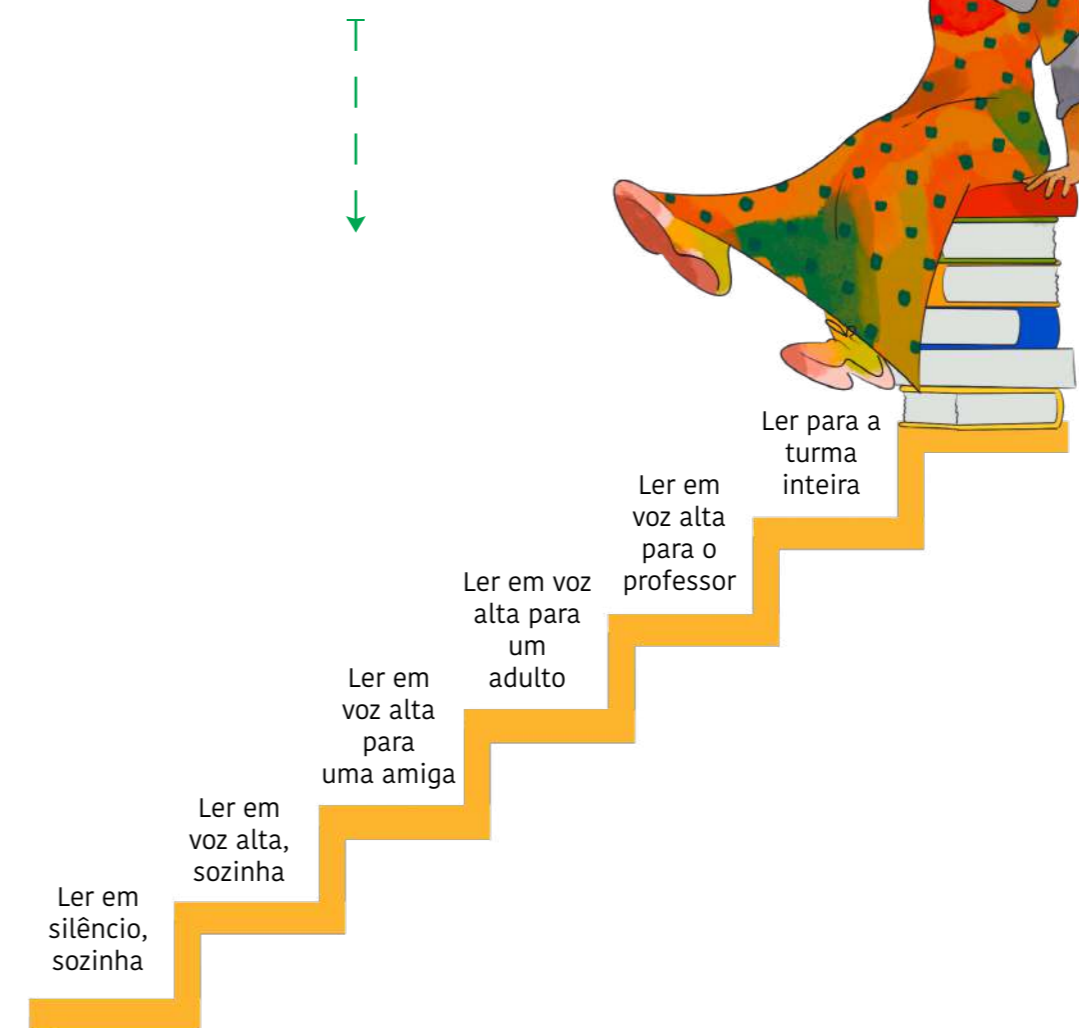
### Pouco, Pequeno, Possível.

Exemplo: para ser Professor de Português, é preciso saber ler muito bem e conhecer vários autores. Se no vosso Plano colocarem uma acção que é ler um livro inteiro por semana, se falharem, vão ficar tristes e perder a vontade de continuar. Então, podem decidir ler duas páginas por semana e assim vai ser mais fácil. Depois, quando já dominarem, podem definir acções ou metas mais ambiciosas e aumentarem o número de páginas que vão ler por semana.

Cada **pequeno** passo leva-te um **pouco** mais perto de tornar o teu Sonho **possível**.



Reparem neste exemplo de como a Mahuwa usou a lei dos três Ps para realizar uma das suas metas. Se alguém ouvir a Mahuwa a ler, nunca imaginaria as dificuldades que ela sentia na leitura quando era criança. Ela tinha dislexia, o que envolve dificuldade em ler, produzir e compreender a linguagem escrita, e por isso sentia muita vergonha quando lhe pediam para ler em voz alta.



### FORÇA! DÊEM GÁS NOS VOSSOS PROJECTOS!

Eis o que alcançaram nesta sessão:

- Aprenderam o que é um Projecto de Vida Escolar e como o podem fazer.
- Perceberam que, para alcançar o Sonho, precisam primeiro de estabelecer Metas, que são as etapas concretas que vos colocam mais perto de realizar o vosso Sonho.
- Entenderam que devem começar a trabalhar já nas Acções que vos levam a realizar as vossas Metas.
- Cada passo 3P – **pouco, pequeno e possível** – é uma conquista que vale a pena celebrar!



Imagem inspirada no livro "Tu és uma estrela" de Poppy O'Neill.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- Compreender que, para realizarem o seu sonho, é preciso **definir pequenos passos ou acções** para, pouco a pouco, chegar lá.
- Identificar **2 Acções que podem ajudar a transitar** de ano.
- Ler o conto “A Caneta Mágica” e fazer os exercícios.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

#### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Os cadernos
- Uma história pessoal sobre o vosso projecto de vida escolar
- Vontade de motivar

#### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de planear e fazer acontecer



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

À medida que as Mentorandas e Mentorandos forem chegando:

- **Recebê-los** com um sorriso!
- **Convidar** o grupo a formar um círculo.
- **Perguntar** como se estão a sentir.
- **Cantar** uma música ou dançar em grupo para animar.

#### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

Digam às vossas Mentorandas e Mentorandos que os objectivos desta sessão são:

- Perceber o caminho que têm de fazer para realizar os seus sonhos, começando com pequenos passos.
- Fazer um exercício de leitura.

#### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

##### 3.1. Recordar a sessão anterior

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos **o que aprenderam no último encontro**.
- Relembrar que cada uma e cada um tem dentro de si habilidades únicas e que pode desenvolver outras habilidades que ainda não tem.
- Rever os **desenhos da Árvore dos Sonhos** com as raízes.

##### 3.2. Explicar às Mentorandas e Mentorandos o que é um Projecto de Vida Escolar

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos se sabem o que é um Projecto de Vida Escolar e se já fizeram um antes.
- Esclarecer que o **Projecto de Vida Escolar é um plano feito por cada uma e cada um para organizar o que têm de fazer para realizar o seu Sonho** de educação e carreira profissional.
- Acrescentar que para alcançar o Sonho, é importante planear como lá chegar. Por isso é importante pensarem e definirem:
- **METAS ESCOLARES** – as etapas concretas que têm de seguir para realizar o Sonho. Por exemplo, a meta pode ser transitar para a 7ª classe.
- **ACÇÕES PARA ALCANÇAR AS METAS** – Os pequenos passos que podem dar para realizar cada Meta. Por exemplo, para transitar de ano, precisam de estudar para as disciplinas que têm mais dificuldade: se tiverem que melhorar a nota de Matemática, a **ACÇÃO** pode ser estudar mais uma hora de Matemática todos os dias; se a **META** for melhorar o nível de leitura, a **ACÇÃO** pode ser todos os dias ler pelo menos uma página de um livro.

##### 3.3. Pedir às vossas Mentorandas e Mentorandos para definirem uma acção que os ajudaria a transitar de ano.

- Explicar a Lei dos 3 P's (Pouco, Pequeno e Possível) da sessão anterior da Dupla de Mentoria:
  - » Quando o nosso sonho é muito grande, às vezes podemos ficar assustados e pensar que não conseguimos lá chegar. Lembrem-se que o caminho para os nossos sonhos é feito de pequenos passos. Então, quando pensarem numa Acção, lembrem-se dos 3 P's: **Pouco, Pequeno, Possível**.
- Contar um **exemplo pessoal de uma pequena Acção** que realizaram que vos ajudou a transitar de Classe.
- Perguntar se todas as Mentorandas e Mentorandos já pensaram numa Acção e dizer que a seguir vão fazer um jogo.

### 3.4. Jogo da Neca com as Acções para alcançar as Metas

- Para este jogo, vão precisar de estar na rua e desenhar na terra, com um pau, o jogo da Neca com as 10 casas/quadrados. Vão precisar também de uma pedrinha.
- **Desenhar o jogo da neca no chão.** Numerar cada quadrado com os números de 1 a 10, correspondente ao números de Mentorandas e Mentorandos que estão na sessão (se estiverem menos do que 10, fazer o jogo com o número de quadrados correspondente às Mentorandas e Mentorandos na sessão).
- **Dar um número a cada Mentoranda e Mentorando.** O número corresponde à sua acção.
- **A Mentoranda e Mentorando com a acção número 1** começa o jogo, procurando acertar com a pedra na primeira casa da neca. Se a pedra tocar numa das linhas da casa ou sair para fora, passa a vez ao seguinte. Se acertar deve saltar ao pé coxinho de casa em casa, sem pisar a casa que tem a pedra. O percurso é feito até ao fim e, no regresso, tem de apanhar a pedra na casa onde caiu.

- Antes de lançar a pedra, a Mentoranda e Mentorando deve dizer, em voz alta, “**A minha acção para transitar de ano é...**” e referir qual escolheu.
- Depois de partilhar a acção e lançar a pedra, a Mentora e Mentor bem como todas as outras Mentorandas e Mentorandos devem **bater palmas, motivar o jogador ou jogadora, dizendo palavras de encorajamento** como “Tu consegues!” para apoiá-lo a concretizar a sua acção.
- Devem-se apoiar de forma colaborativa e positiva. O objectivo não é ninguém ganhar, mas que todas e todos consigam realizar as suas acções com sucesso! Ajudem-se uns aos outros!

### 3.5. Fazer um pequeno exercício de leitura e escrita

- Depois do jogo, ler o segundo conto que está na página seguinte. O texto chama-se “A Caneta Mágica”.
- Pedir voluntários e cada uma/um pode ler uma frase.
- Depois de lerem o texto, fazer os exercícios em baixo em conjunto:
  - » Identificar no texto **uma palavra que comece com a mesma letra do seu nome**. No caso de não haver, procurar a letra do nome de alguém da sua família.
  - » Formar uma **nova palavra** com a mesma letra do nome.
  - » Ler em voz alta as 3 palavras que mais gostaram no texto e depois apontar no caderno.
  - » Escolher uma dessas palavras para **fazer uma nova frase** e dizer em voz alta para o Círculo.

### 3.6. Aprendizagens

Relembrar as Mentorandas e Mentorandos que a leitura e escrita são muito importantes para os ajudar a transitar de ano.

- Explicar que quando o nosso sonho é muito grande, às vezes podemos ficar assustados e pensar que não conseguimos lá chegar.
- Lembrar que o **caminho para os sonhos é feito de pequenos passos**.
- Pedir para se recordarem dos 3 P’s: **Pouco, Pequeno, Possível**. Cada pequeno passo leva-vos um pouco mais perto de tornar o vosso Sonho possível.
- Perguntar o que levam com eles da sessão de hoje.

### 3.7. Próximos Passos

- Desafiar as Mentorandas e Mentorandos a concretizarem uma acção do Projecto de Vida Escolar.
- Relembrar a data, a hora e o local do próximo encontro.

### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Pedir a cada Mentoranda e Mentorando para dizer numa palavra como se sente.
- Despedir, agradecer a participação e dizer que estão muito entusiasmadas e entusiasmados para voltar a encontrá-los na próxima sessão.

## A Caneta Mágica



Um dia, o meu avô comprou uma caneta na cidade. Ela era brilhante e escrevia letras muito bonitas. Como eu não sabia ler nem escrever, o meu avô disse que tinha de estudar muito para usar a caneta.

A minha professora ajudou-me a conhecer as letras, formar sílabas e criar palavras. Depois de muitos dias a repetir o plano, o meu avô deu-me a caneta. Logo que peguei na caneta, comecei a escrever esta história. Foi um momento mágico.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- **Identificar barreiras** que podem surgir no Projecto de Vida Escolar.
- Descobrir mais sobre duas barreiras muito fortes: **união prematura e gravidez precoce**.
- Compreender como se pode **superar estas barreiras**.



**Duração:** 60 minutos

**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta ou lápis
- Da vossa criatividade para pensar em formas de superar barreiras



### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ...Identificar barreiras que podem surgir no Projecto de Vida Escolar

Existem vários tipos de barreiras que vos podem impedir de ir à escola. Estas barreiras podem ser:

- **Individuais:** estão relacionadas com a vossa motivação, atitude e comportamentos em relação à escola.
- **Para pessoas com deficiência:** atitudes negativas, discriminação, falta de infra-estruturas acessíveis.
- **Familiares, comunitárias, culturais:** estão relacionadas com as necessidades de apoio à família, assegurar necessidades básicas, desconhecimento dos benefícios da educação, bem como expectativas, crenças e práticas comunitárias e culturais.
- **Ao nível da educação:** estão ligadas ao acesso às escolas e ao ensino de qualidade.

De seguida vão aprofundar mais estas barreiras com exemplos concretos.

#### ...Descobrir mais sobre duas barreiras muito fortes: união prematura e gravidez precoce

O casamento e a gravidez antes dos 18 anos são grandes barreiras que afectam muitas comunidades. Por isso, vão ser aprofundadas, bem como as formas que existem para as superar.

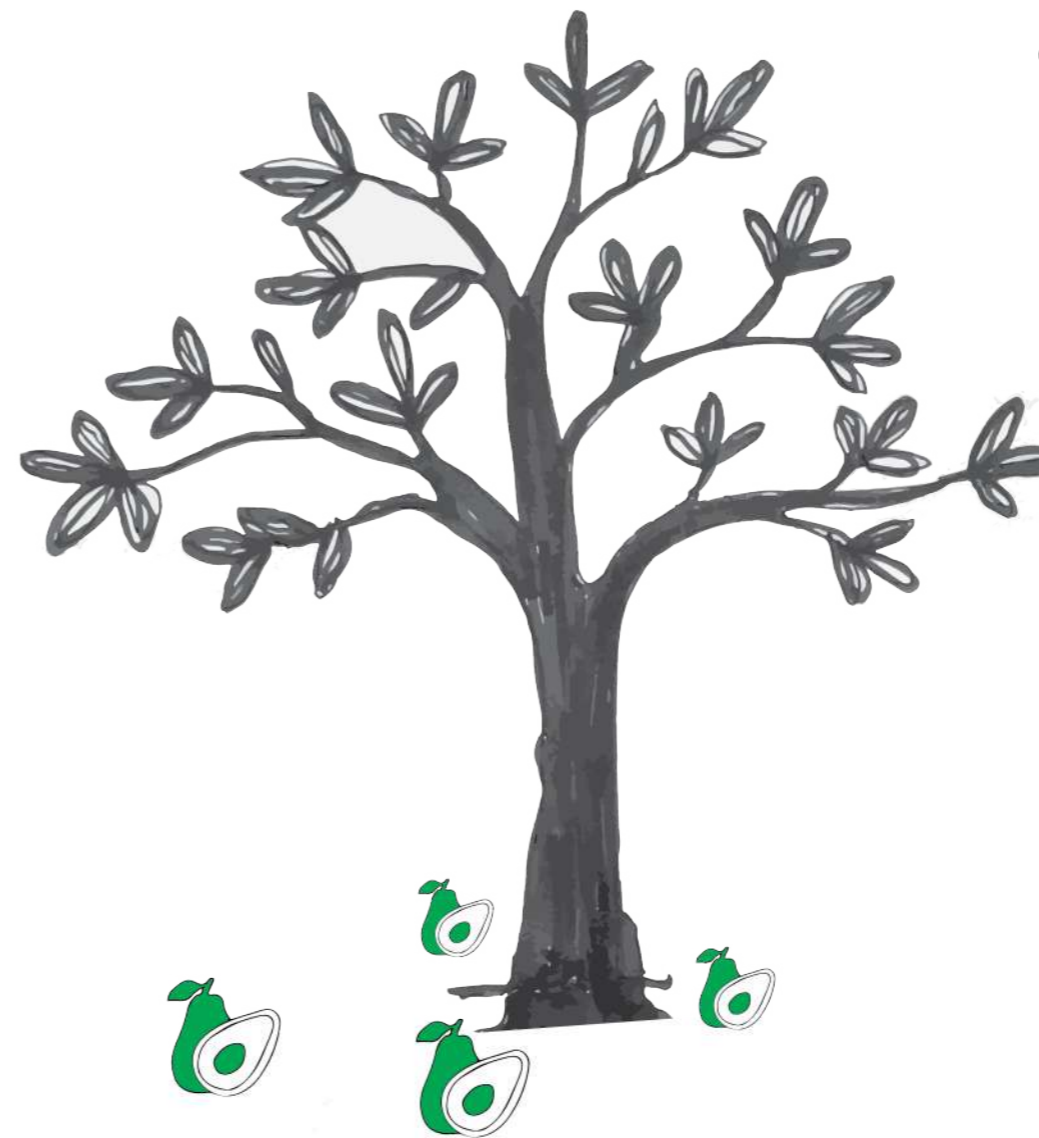
Leiam esta história do Mateus sobre a importância de ter comportamentos responsáveis para evitar barreiras ao projecto escolar.



Quando estava na 11ª classe, conheci a Grace. Ela era muito bonita e, ainda por cima, estudiosa. Admirava-a muito. Quando olhava para ela, o meu coração batia mais forte. Não conseguia dormir nem comer. Estava apaixonado! Um dia ganhei coragem para lhe dizer e fiquei muito espantado com a resposta dela: “Eu também sinto o mesmo.” Não imaginam a minha alegria! Depois de nos conhecermos melhor, percebemos que uma coisa que tínhamos em comum era a importância que os dois dávamos aos estudos.

Passados muitos meses, a nossa relação tornou-se séria. A confiança entre nós foi crescendo e finalmente nos sentimos prontos para iniciar uma relação sexual de forma responsável. Então, procurámos aconselhamento sobre planeamento familiar nos Serviços de Saúde Amigos de Adolescentes e Jovens (SAAJ), uma vez que não queríamos pôr em risco o futuro de cada um de nós. Éramos jovens e tínhamos tantos sonhos! Eu tinha ganho uma bolsa para jogar no Ferroviário da Beira que não queria arriscar perder por causa de algum momento precipitado. Combinámos que seríamos muito cuidadosos e responsáveis para, juntos, podermos realizar os nossos sonhos.

No caso do Mateus e da Grace, eles tinham um relacionamento consensual e harmonioso e fizeram juntos o seu planeamento familiar. Mas nem sempre isso acontece. Vejam abaixo alguns conceitos importantes sobre o tema da gravidez precoce e uniões prematuras. Depois, leiam a história do Amade sobre a sua irmã Fátima.



- A **gravidez precoce** é quando a rapariga fica grávida antes dos 18 anos.
- A **união prematura** é a ligação entre pessoas, em que pelo menos uma é criança, formada com propósito imediato ou futuro de constituir família.
- Quando uma rapariga casa antes dos 18 anos há muita probabilidade de ter uma **gravidez precoce**.
- A **união prematura e a gravidez precoce limitam a autonomia**, principalmente das mulheres.
- Esta realidade afecta muitas famílias em Moçambique e leva muitos jovens a abandonar a escola, em particular as raparigas.
- Olhem à vossa volta e **imaginem que todas as vossas Mentoradas estão grávidas ou casadas**. Imaginem que os vossos Mentorandos também estão todos casados.
- O que isso significa para eles? **Onde ficam os seus sonhos?**



### PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!

Depois de lerem a história do Mateus, conversem com a vossa Dupla sobre estas questões (não precisam de escrever no caderno):

- Porque é que o Mateus e a Grace procuraram aconselhamento?
- O que poderia ter acontecido aos seus projectos de vida escolar se tivessem uma gravidez não planeada?
- O que esta história tem a ver com a vossa experiência pessoal?
- Qual a lição que retiram desta história?



Leiam a história do Amade aqui ao lado e depois vejam abaixo o que ele e a irmã descobriram na pesquisa que fizeram:



Moçambique é o **décimo país do mundo com o maior número de uniões prematuras**. De todas as mulheres que agora têm entre 20 e 24 anos, praticamente metade casou antes dos 18 anos.

Para fazer face a esta situação, em 2019 entrou em vigor a Lei 19/2019 que é a **Lei de Prevenção e Combate às Uniões Prematuras em Moçambique**. Segundo esta lei, a união ou casamento com uma pessoa menor é crime.



Um dia, apareceu na nossa vila um senhor da cidade à procura de noiva. A minha irmã Fátima tinha 13 anos e estava na 7ª classe. Ele viu-a a sair da escola e seguiu-a até casa para falar com os nossos pais. Ele prometeu entregar duas cabeças de gado como lobolo. Eles ficaram cheios de esperança, pensando que estava ali uma saída para a nossa situação financeira. O último ano tinha sido muito difícil por causa do ciclone que destruiu a nossa machamba e arrancou o tecto de nossa casa. Fátima ficou muito triste e preocupada; se fosse casada, o seu sonho de ser engenheira informática cairia por terra. Eu senti a tristeza dela e disse que ia ajudá-la. No dia seguinte, fomos juntos à sala de informática pesquisar sobre o assunto. Descobrimos que **existe uma lei em Moçambique que proíbe as uniões prematuras**. Então, ganhámos coragem para falar com os nossos pais e dissemos que **casar com crianças é crime** e que o senhor podia ir para a prisão. Além disso, se ela estudasse, um dia ela poderia cuidar deles. Então, os pais negaram a oferta do senhor e a minha irmã continuou a estudar. Hoje está no 12º ano e o sonho dela é entrar na faculdade para tirar o curso de engenharia informática.

Depois de lerem mais sobre a Lei 19/2019, o Amade e a irmã ficaram a saber que:



#### São punidos por lei:

- A pessoa adulta que case, peça em casamento ou noive uma criança com menos de 18 anos.
- As pessoas que autorizem, incentivem ou obriguem uma criança a entrar numa união prematura.
- Aquele pai, mãe, padrasto, madrasta ou outra pessoa que tenha uma criança sob sua guarda ou cuidado e a entregue para pagar dívidas, como dádiva ou agradecimento de algum favor.
- Pais ou outras pessoas responsáveis pelas crianças que, tendo conhecimento de que uma criança se encontra numa união prematura, nada façam para a tirar dessa situação.

A união prematura é considerada um crime público e, como tal, pode e **deve ser denunciada** por qualquer pessoa que dela tenha conhecimento, independentemente de ser ou não familiar da criança.

#### COMO DENUNCIAR UM CASO DE UNIÃO PREMATURA!

Para denunciar um caso de união prematura, existem locais onde podemos recorrer. Quando tiverem conhecimento de um caso, recomendamos que se dirijam a:

- **Gabinete de Atendimento à Família e Menores** (na esquadra mais próxima)
- **Serviços Distritais de Saúde, Mulher e Acção Social (SDSMAS)**
- **Linha Fala Criança (116)**
- **Centro de Atendimento Integrado para Vítimas de Violência** (em alguns hospitais, centros e posto de saúde)
- **Ponto Focal de Género** na Escola
- **Procuradoria da República** (Provincial ou Distrital)

As uniões prematuras e a gravidez precoce afectam tantas comunidades em Moçambique que nenhum dos Super-Quatro ficou de fora dessa realidade. Vejam agora mais duas histórias que se passaram com a prima da Xiluva e a melhor amiga da Mahuwa!



Quando tinha 14 anos, a minha prima Nádía apaixonou-se pelo meu melhor amigo, o Naldo, que tinha 16. Uns meses depois, ela ficou grávida e foi viver para casa do namorado. Nádía tinha muitas saudades de casa e também sentia vergonha de ir à escola. Demorou muito tempo a habituar-se à nova casa, e era difícil agradar sempre à sogra. Naldo também deixou de ir às aulas, e começou a trabalhar numa oficina ao lado de casa para ajudar com as despesas da criança. Então, eu decidi falar com o nosso professor de Português e pedi para ele falar com os pais da Nádía e do Naldo. O professor foi a casa deles e convenceu-a a voltar à escola para não desistir do seu sonho de ser professora. Então, Nádía foi falar com os seus pais e pediu para voltar para casa. Eles ficaram felizes, pois também sentiam saudades da sua filha. Os avós aceitaram cuidar do neto para ela poder estudar e realizar o sonho de ser professora. Agora Nádía quer ajudar outras raparigas e rapazes a não desistirem dos seus sonhos.



Depois da minha amiga Géssica ter feito os ritos de iniciação, os pais aconselharam-na a casar. Na altura ela tinha 13 anos e estava na 7ª classe. Os pais arranjaram um pretendente e disseram-lhe que iria ser mais feliz e a vida de toda a sua família iria melhorar se ela casasse. O pretendente era um homem de 38 anos de outra aldeia. Ela ficou feliz pensando que a sua vida ia melhorar, mas não foi isso que aconteceu. Depois de casar, o marido proibiu-a de ir à escola. A sua vida não melhorou, havia dias em que não tinham o que comer. Engravidou mas perdeu o filho e foi muito difícil. Um dia estávamos juntas e ouvimos na rádio um programa sobre uniões prematuras. Percebemos logo que ela estava nessa situação, então fomos ao Gabinete de Atendimento à Família e Menores, na esquadra perto da sua residência, para denunciar. A polícia chamou os pais e eles disseram que não sabiam que ela estava a sofrer e estavam arrependidos. O caso foi levado a tribunal e o homem recebeu uma pena de prisão. Géssica voltou para casa dos pais e recomeçou a escola. O sonho dela é ser enfermeira.



### PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!

Depois de lerem as histórias da Xiluva e da Mahuwa, conversem com a vossa Dupla sobre estas questões (não precisam de escrever no caderno):

- Que diferenças encontram nas duas histórias?
- E que semelhanças encontram?
- Numa das histórias, a união prematura era da vontade da rapariga e do rapaz. Qual delas?
- Na outra história, a união prematura foi arranjada pelos pais. Qual delas?
- A situação da Nádía e da Géssica melhorou ou piorou depois de entrarem na união prematura?

### Algumas Aprendizagens Importantes

Como viram, a Nádía, prima da Xiluva, teve um filho saudável e conseguiu voltar à escola. Infelizmente muitas outras raparigas não têm a mesma sorte:

- A gravidez precoce é a **primeira causa de morte** de adolescentes entre os 15 e os 19 anos em todo o mundo;
- As raparigas que engravidam **abandonam a escola** para cuidarem dos seus filhos e por vergonha porque são marginalizadas;
- Existe uma **interrupção dos sonhos** por terem de cuidar do bebé: alguns jovens, devido à falta de condições, são obrigados a deixar os estudos para poderem trabalhar;
- **As raparigas estão mais sujeitas** a casamentos prematuros porque, em muitos casos, quando engravidam são obrigadas a casar e, muitas vezes, em troca de benefícios financeiros para as suas famílias ou como saída financeira para a própria vida.

Um casamento ou união antes dos 18 anos é sempre considerado união prematura, mesmo que seja da vontade da rapariga e do rapaz.





**PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!**

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões:

- Qual é a barreira mais forte que enfrentam no vosso Projecto de Vida Escolar?
- Conhecem algum caso de união prematura? Que medidas foram tomadas?
- Conhecem algum caso de gravidez precoce? Que impacto teve para as pessoas envolvidas e na sua educação em particular?
- Que acções podem realizar ou evitar para que estas tempestades não ameacem o vosso Projecto de Vida Escolar?
- Que acções podem ser adoptadas para que a lei de prevenção e combate às uniões prematuras seja cumprida?



**O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...**

- Aprender mais sobre as causas e os efeitos da união prematura e gravidez precoce através do exercício “Frases trocadas” que está na página seguinte.
- Corresponder as frases a causas ou efeitos da união prematura e gravidez precoce.



**MAIS UMA SESSÃO CONCLUÍDA!**

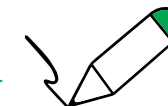
Nesta sessão, celebrem o que alcançaram:

- Identificaram barreiras ao Projecto de Vida Escolar.
- Aprofundaram duas barreiras muito fortes que se podem colocar ao projecto de vida: união prematura e gravidez precoce.
- Viram que a união prematura é proibida por lei, que as situações devem ser denunciadas e como denunciar.
- Compreenderam também quais são as causas e efeitos da união prematura e gravidez precoce.



Vejam as frases no final e passem as quatro questões para os vossos cadernos bem como as listas. No lado esquerdo, coloquem as frases que dizem respeito a CAUSAS da união prematura e gravidez precoce, respectivamente. No lado direito, coloquem as frases relacionadas com as CONSEQUÊNCIAS.

CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS DA UNIÃO PREMATURA E GRAVIDEZ PRECOCE



Quais são algumas causas da união prematura?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Quais são algumas consequências da união prematura?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Quais são algumas causas da gravidez precoce?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

Quais são algumas consequências da gravidez precoce?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

A saúde dos seus filhos sofre

Enfrentar um maior risco de morte no parto

Abandonar a escola e os seus sonhos

Desconhecimento da lei

Benefícios financeiros ou em bens materiais

As mulheres sofrem maiores abusos, violência doméstica e abandono

Fraco acesso a serviços de educação e saúde sexual e reprodutiva

Desigualdades de género



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- Compreender o que são as **barreiras “união prematura” e “gravidez precoce”**.
- Saber **o que têm de fazer** se estiverem em risco de união prematura ou se conhecerem alguém que esteja.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

#### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Os cadernos
- Uma história pessoal sobre alguma barreira ao vosso projecto
- Vontade de motivar para superar obstáculos

#### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de superar barreiras



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

À medida que as Mentorandas e Mentorandos forem chegando:

- **Acolher** com entusiasmo as vossas Mentorandas e Mentorandos!
- Quando todos estiverem reunidos, **convidar o grupo a formar um círculo**.

#### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

Dizer às vossas Mentorandas e Mentorandos que os objectivos desta sessão são:

- Identificar as barreiras ao Projecto de Vida Escolar.
- Compreender o que é “união prematura” e “gravidez precoce” e saberem o que têm de fazer se estiverem em risco de união prematura ou se conhecerem alguém que esteja.

#### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

##### 3.1. Recordar a sessão anterior

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos qual foi a acção que realizaram e como isso os fez sentir.

##### 3.2. Falar sobre barreiras

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos que **barreiras os podem impedir de transitar de ano ou de ir à escola**.

- Acolher as respostas e explicar que existem barreiras que têm a ver com a nossa atitude (por exemplo, falta de empenho); e outras barreiras que são colocadas por outras situações (falta de recursos para despesas escolares, ter de ajudar os adultos na machamba, etc.)
- Contar uma **história pessoal** sobre alguma barreira que tenham enfrentado e explicar como ultrapassaram.

##### 3.3. Explicar o que é união prematura e gravidez precoce

- Perguntar se já ouviram falar de “união prematura” e “gravidez precoce” e se sabem o que significa. Clarifiquem os conceitos:
  - » A **união prematura** acontece quando uma rapariga e um rapaz casam ou vivem juntos antes dos 18 anos.
  - » A **gravidez precoce** ocorre quando a rapariga fica grávida antes dos 18 anos.
- Explicar que a **união prematura é considerado crime** e que existem formas de denunciar estes casos. Com base na sessão anterior, ensinem às vossas Mentorandas e Mentorandos como podem denunciar os casos de união prematura.
- Resumir que a **união prematura e gravidez precoce são obstáculos muito fortes no caminho** para realizarem os sonhos e afecta sobretudo as raparigas. Muitas são forçadas a abandonar a escola e a desistir dos seus sonhos.

##### 3.4. Exercício de leitura e escrita “Letras Trocadas”

Aqui ao lado encontram as letras das palavras **UNIÃO PREMATURA** na ordem errada. Pedir às Mentorandas e Mentorandos para colocar na ordem certa e escrever nos seus cadernos de forma correcta.

##### 3.5. Aprendizagens

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos o que aprenderam nesta sessão.
- Relembrar que a união prematura e a gravidez precoce são obstáculos para o projecto de vida e que permanecer na escola é importante para ter possibilidades de um futuro melhor.

##### 3.6. Próximos Passos

- Pedir às Mentorandas e Mentorandos para identificar uma barreira que possa travar o sonho.
- Relembrar a data, a hora e o local do próximo encontro.

##### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Pedir a cada Mentoranda e Mentorando para dizer numa palavra como se sente.
- Agradecer a participação e despedir com o pedido a cada Mentoranda e Mentorando para dizer “Adeus” com passos de dança.

U I N O Ã  
A T R M E U P R A

# parabéns!!

Chegaram ao fim da segunda ETAPA do Jogo! Com a vossa dedicação e entusiasmo, o Futuro está iluminado! Agora chegou aquele momento que tanto esperavam: vamos revelar a **TERCEIRA LÂMPADA** com a nossa terceira pista:



**“Buntu ngumuntu ngabantu” \***  
**\*“Eu sou porque nós somos”**

O que será que quer dizer? E como pode desvendar algo sobre a próxima etapa – **ILUMINAMOS O NOSSO CAMINHO?**

Provavelmente, já ouviram esta expressão. Este é um grande ensinamento de África para o mundo: Só podemos estar bem quando todos estiverem bem.

**Atenção! Vem aí mais uma etapa do Jogo!** A vossa motivação e entusiasmo vão ser testados. Se permanecerem unidos e cuidarem uns dos outros, vão ultrapassar todos os desafios e **ILUMINAR O VOSSO CAMINHO** e das vossas Mentorandas e Mentorandos! E vão descobrir muitas ferramentas novas que vão levar convosco para a vida.

## O que aprenderam **na etapa ILUMINAMOS O NOSSO FUTURO:**

- Descobriram a importância dos sonhos e como a escola pode ajudar-vos a alcançá-los.
- Exploraram a relevância da igualdade de género para a escolha dos vossos sonhos e na vossa vida e reflectiram sobre as diferenças atribuídas pela biologia e pela sociedade.
- Identificaram habilidades e forças que vos podem ajudar a alcançar os vossos sonhos.
- Trabalharam no vosso Projecto de Vida Escolar que vos orienta rumo ao vosso futuro.
- Compreenderam que existem barreiras que podem surgir ao Projecto de Vida Escolar, tais como as uniões prematuras e a gravidez precoce.
- Dinamizaram cinco círculos de Mentorandas e Mentorandos e iluminaram o futuro de cada uma/um.



## OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Saber **identificar e gerir as vossas emoções** para continuarem motivadas e motivados para seguir o Projecto de Vida Escolar.
- Tomar consciência que existem **situações que fazem surgir determinadas emoções.**



**Duração:** 60 minutos



**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta
- Da vossa energia



## A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

**... PERCEBER COMO IDENTIFICAR E GERIR AS EMOÇÕES OLHANDO PARA SI MESMO E ATRAVÉS DAS NOSSAS ATITUDES E COMPORTAMENTOS.**

- Nesta sessão, vão **aprender a identificar melhor** pensamentos ou situações que causam determinadas emoções.
- Quando olham para dentro e compreendem como se sentem, podem gerir as emoções de forma que vos ajude a orientar as vossas acções, para assim **reforçar a vossa motivação para continuar a estudar.**
- Tomem atenção que as emoções são muito pessoais e podem ser sentidas de formas diferentes por cada um.
- **Cada uma e cada um tem dentro de si o poder de gerir as suas emoções** para não se deixar desmotivar! Pouco a pouco, vão ganhando ferramentas para realizar todos os vossos sonhos!

Quando estava para terminar a 9ª classe, já tinha decidido seguir o meu sonho de ser advogada para defender os direitos humanos, em especial das mulheres e jovens raparigas. Por isso, estava muito dedicada aos estudos. Sempre que tinha exame, ficava muito nervosa. Na véspera, sentia dores de barriga e não conseguia dormir. Quando chegava a hora do exame, suava muito e as mãos ficavam coladas. O meu coração batia muito rápido. Então dizia para mim própria: “Vai correr tudo bem. Estudaste e estás preparada. Dá o teu melhor.” Isso ajudava-me a acalmar e o meu coração aos poucos voltava ao normal. Assim, já me conseguia concentrar nas perguntas. No final, sentia um grande alívio e já não estava a transpirar. Mas até sair a nota, sentia sempre um nó no estômago e só passava quando visse o resultado positivo.



Tal como podemos ver na história da Mahuwa, as **emoções provocam uma reacção física no corpo**. No caso da Mahuwa, uma emoção (ansiedade) gerou várias sensações físicas (dores de barriga, falta de sono, etc.). Diferentes emoções podem provocar uma reacção física idêntica. Por exemplo, o coração pode bater mais rápido quando estamos nervosos, mas também quando estamos muito animados. **Se estivermos atentos às reacções físicas do nosso corpo, é mais fácil identificar e gerir as nossas emoções.**



**Vejam abaixo alguns exemplos de emoções e alguns exemplos de reacções físicas.**

ALGUMAS EMOÇÕES

Tristeza  
Medo  
Raiva  
Vergonha  
Entusiasmo  
Alegria  
Esperança

ALGUMAS REACÇÕES FÍSICAS

Suor  
Sorrisos  
Calor no rosto  
Lágrimas  
Dentes a ranger  
Dor de cabeça  
Falta de ar  
Falta de energia  
Nó no estômago  
Falta de sono  
Dores de barriga  
Coração a bater rápido



**Por que é importante perceber as sensações físicas causadas pelas nossas emoções?**

As emoções podem desencadear sensações físicas muito intensas, mas às vezes são mais ligeiras. Tomar consciência dessas sensações ajuda-vos a reconhecer e a gerir as vossas emoções. Se souberem o que está a acontecer com o vosso corpo – por exemplo, sentir o coração a bater mais rápido – podem pensar sobre o que provocou essa sensação e lidar mais facilmente com essa situação (se necessário).



**PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!**

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões:

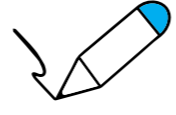
- Que sensações físicas sentem no vosso corpo quando estão nervosos ou nervosas?
- Que estratégias usam para acalmar?
- O que sentem no vosso corpo quando estão motivados?
- Lembram-se de alguma situação em que sentiram alguma destas emoções?

**Alegria Tristeza Medo Confiança**

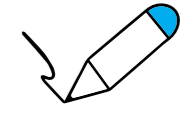
- Se estiverem confortáveis, partilhem com a vossa Dupla o que vos levou a sentir essa emoção. Contem também como agiram depois.



As emoções podem ser geridas de várias maneiras. Vejam as quatro situações abaixo e as emoções que podem aparecer. Qual é a resposta que mostra uma maior capacidade de gerir as emoções com consequências positivas para vocês e/ou para os outros? Escolham uma das opções ou acrescentem uma nova opção nos vossos cadernos.



Situação	Que emoções sentem?	Que resposta podem dar para gerir esta emoção?
Mostram o vosso Projecto de Vida Escolar a alguém e essa pessoa diz que vocês não são capazes de lá chegar.	Frustração	a) "Tento perceber o seu ponto de vista e explico-lhe porque sou capaz." b) "Começo a duvidar das minhas capacidades para alcançar o meu Projecto de Vida Escolar." c) ... (Preencham nos vossos cadernos um exemplo de resposta diferente.)
Têm de apresentar um trabalho em frente à turma inteira e não se sentem à vontade para falar em público porque vos podem criticar.	Medo	a) "Reconheço como me sinto e respiro fundo para me acalmar. Escolho praticar para não ter medo. Quanto mais pratico mais fácil fica". b) "Falto à aula para não ter de fazer a apresentação." c) ... (Preencham nos vossos cadernos um exemplo de resposta diferente.)



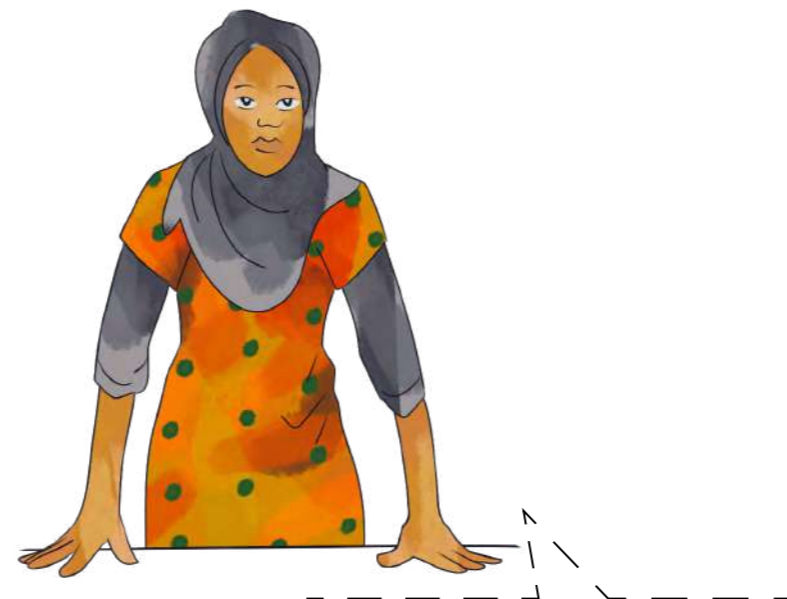
Situação	Que emoções sentem?	Que acções podem resultar destas situações e emoções?
Um amigo ou uma amiga faz-vos um grande elogio.	Vergonha	a) "Sinto calor no rosto, sorrio com timidez e não digo nada." b) "Agradeço o elogio." c) ... (Preencham nos vossos cadernos um exemplo de resposta diferente.)
Gozaram convosco na escola em frente de outros colegas.	Raiva	a) "Vou-me embora. Não quero voltar mais à escola." b) "Falo com as pessoas para lhes explicar o que me fez sentir e que não o deviam fazer porque também não gostariam que lhe fizessem o mesmo." c) ... (Preencham nos vossos cadernos um exemplo de resposta diferente.)



### O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

... Voltar aos vossos modelos de referência e:

- Perguntar se já tiveram situações em que as pessoas não acreditavam que eram capazes de realizar os seus sonhos.
- Perguntar como reagiram e que conselhos vos podem dar para conseguirem manter o foco e a motivação.



### MUITO BEM! MAIS UMA SESSÃO CONCLUÍDA!

Que sessão emocionante!

- Aprenderam mais sobre a influência das emoções nas nossas vidas e na motivação para seguir o Projecto de Vida Escolar.
- Quanto mais capacidade tiverem para expressar e gerir as vossas emoções, mais fácil será lidar com a frustração e permanecerem motivados para prosseguir com o vosso Projecto de Vida Escolar.
- Ao serem capazes de identificar e gerir as vossas emoções, podem escolher agir de forma mais informada e ponderada.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- Saber **identificar diferentes emoções** e dar exemplos de situações em que sentiram essas emoções.
- **Ler o conto** “O dia em que o Rachide falhou” e fazer os exercícios.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

#### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Os cadernos
- Uma história pessoal sobre emoções e como lidaram com elas
- Boa energia

#### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de saber mais sobre as suas emoções



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

- **Receber** as vossas Mentorandas e Mentorandos perguntando a cada um: “Como se sentem hoje?”
- Quando todos estiverem reunidos, convidar o grupo a formar um círculo.

#### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

Informar que nesta sessão vão:

- Explorar e ajudar a **compreender diferentes emoções**, a sua importância e em que situações podem surgir.

#### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

##### 3.1. Recordar a sessão anterior

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos qual foi a barreira ao sonho que identificaram na última sessão.

### 3.2. Dinâmica "O que eu sinto quando?"

- Pedir às Mentorandas e Mentorandos para ficarem de pé e informá-las/los que vão usar três emoções:
  - » Tristeza
  - » Alegria
  - » Medo
- Revelar que vão mostrar um sinal como forma de identificar cada emoção:
  - » Tristeza = coçar a cabeça
  - » Alegria = bater o pé no chão
  - » Medo = tocar na cintura
- Dizer que podem ainda **criar um quarto movimento à sua escolha** para identificarem uma outra emoção se as questões abaixo não espelharem as 3 emoções escolhidas.
- Explicar que vão agora lançar algumas perguntas. Para responder às perguntas, as Mentorandas e Mentorandos devem usar um dos sinais acima que corresponde ao que sentem em relação à situação:
  - » O que sentes quando vais à escola?
  - » O que sentes quando estás com os teus amigos?
  - » O que sentes quando gritam contigo?
  - » O que sentes quando te dizem que não és capaz de alcançar os teus sonhos?
  - » O que sentes quando te elogiam?
  - » O que sentes quando dás uma opinião, mas as restantes pessoas não ouvem?
  - » O que sentes quando tiras uma boa nota?

- Para concluir, perguntar às Mentorandas e Mentorandos como foi a dinâmica, qual emoção esteve mais presente e qual foi a emoção que identificaram além das três escolhidas.

### 3.3. Contar uma história pessoal

- Contar uma história pessoal vossa às Mentorandas e Mentorandos sobre as emoções. O objectivo é inspirá-los para não desistirem dos seus sonhos quando estão tristes.
- Para **preparar a vossa história**, pensem:
  - » Houve alguém que vos disse que não acreditavam que vocês são capazes? Já tiveram uma má nota?
  - » Alguma vez apanharam um susto na escola?
- Como se sentiram e o que fizeram para não se desmotivarem? Nas vossas histórias **incluam**:
  - » Quando estão tristes, o que podem fazer para continuar motivadas ou motivados?
  - » Quando se sentem felizes, como podem usar essa força para realizar mais acções e espalhar essa alegria a outras pessoas?
- Depois de contarem a história, **perguntar se alguma Mentoranda e Mentorando tem uma história semelhante que gostaria de partilhar**. Se houver Mentorandas e Mentorandos que não querem partilhar, é importante deixar que fiquem em silêncio.

### 3.4. Exercício de leitura e escrita

- Pedir a seis Mentorandas e Mentorandos para lerem, em voz alta, o conto “O dia em que o Rachide falhou” que está na página seguinte.
- Cada uma ou cada um deve **ler apenas uma frase** e depois passar à Mentoranda e Mentorando seguinte.
- Ter em atenção que ao longo das sessões devem dar oportunidade a todos de lerem – não devem ser sempre os mesmos.
- Depois da leitura, fazer, em conjunto, os seguintes exercícios:
  - Identificar no texto as **palavras que indicam emoções**: “ansioso”, “medo”, “nervoso”, “triste”, “envergonhado”, “calma”, “aliviado”, “confiante”.
  - Fazer a **divisão silábica** da palavra “RACHIDE”: RA-CHI-DE.
  - Criar uma **nova palavra** com cada sílaba:

Exemplos:

**R**ATO

**C**HIMPANZÉ

**D**ESENHO

- Pedir para pensarem em **palavras diferentes** destes exemplos.
- Escolher uma das três palavras novas e formar uma frase. Dizer em voz alta para o Círculo. Exemplo: O RATO tem medo da vassora.

### 3.5. Aprendizagens

- Explicar às Mentorandas e Mentorandos que **todas as emoções são importantes**, e é muito importante sabermos expressá-las e geri-las ou seja, identificar e saber lidar com elas nas várias situações do dia a dia.
- Relembrar que **cada Mentoranda e Mentorando é uma pessoa única e especial** e vive num contexto diferente. Por conta disso, cada uma e cada um tem a sua forma de lidar com as situações que aparecem.

### 3.6. Próximos Passos

- Sugerir estarem atentos às suas emoções até à próxima sessão. No final de cada dia devem tentar responder: “Qual foi a emoção que mais senti hoje? E porquê?”.
- Relembrar a data, a hora e o local do próximo encontro.

### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Despedir e agradecer pedindo às Mentorandas e Mentorandos para, à medida que saem, escolherem uma emoção e representá-la com um movimento de dança.

### O dia em que o Rachide falhou



Rachide era um menino muito dedicado na escola.

Num certo dia, acordou muito ansioso: tinha prova de Matemática. Apesar de ter estudado muito, tinha medo de falhar algum exercício.

O teste não era difícil, mas infelizmente estava muito nervoso e não conseguiu responder a todos os exercícios.

Rachide tirou negativa na prova e ficou muito triste. Sentiu-se envergonhado e ansioso ao pensar na reacção dos colegas e dos pais quando soubessem que ele tinha falhado.

Quando desabafou com a sua amiga Atija, esta disse:

- Tem calma, Rachide! Não fiques triste. Todos nós falhamos às vezes.

Vamos estudar juntos?

Assim, Rachide ficou mais aliviado e sentiu-se confiante. Na prova seguinte, conseguiu tirar positiva.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Saber **identificar o que são relacionamentos saudáveis e relacionamentos não saudáveis.**
- Perceber a importância de escolher e **cultivar relações saudáveis.**
- Compreender como se podem **ajudar um ao outro** a realizar os vossos Sonhos.



**Duração:** 60 minutos

**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta
- Da vossa atenção e sensibilidade




### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ...PERCEBER A IMPORTÂNCIA DE CULTIVAR RELAÇÕES SAUDÁVEIS

- Imaginem que vivem num mundo em que não têm a presença e companhia dos vossos familiares e amigos: como acham que estariam? É estranho pensar numa realidade sem relacionamentos porque precisamos deles. Existimos em relação uns com os outros e por isso **as relações possuem uma grande importância para o nosso bem-estar e para a realização dos nossos sonhos.**
- No vosso caminho, vão estabelecer relacionamentos com vários tipos de pessoas. **Alguns relacionamentos podem fazer-vos felizes e dar-vos boa energia; outros podem deixar-vos tristes e retirar-vos energia.** É importante perceber como cada relacionamento vos faz sentir e que sentimentos as vossas atitudes e comportamentos podem provocar na outra pessoa. Isso ajuda-vos a **cultivar relações saudáveis.** Assim, ajudam-se uns aos outros a enfrentar qualquer obstáculo e a realizar todos os vossos Sonhos.
- **A confiança e o respeito** são dois elementos muito importantes que devem ser alimentados para que uma relação se mantenha saudável para ambas as partes. Isto não significa que estejam sempre de acordo. Podem ser diferentes e ter opiniões contrárias, sem ferir os sentimentos um do outro.

O que encontramos numa relação saudável:


- AMIZADE
- ...
- ...



Dá boa energia!

O que encontramos numa relação não saudável:

- BULLYING\*
- ...
- ...



Retira energia!

\* *Bullying* é a prática de actos violentos, intencionais e repetidos contra uma pessoa indefesa, que podem causar danos físicos e psicológicos às vítimas.

SOPA DE LETRAS 

Na caixa abaixo estão 10 palavras escondidas: 5 estão relacionadas com relações saudáveis e 5 estão relacionadas com relações não saudáveis. Conseguem encontrar todas as palavras?

K	V	V	I	O	L	Ê	N	C	I	A	R
D	X	A	M	I	Z	A	D	E	J	M	A
E	B	U	L	L	Y	I	N	G	N	E	P
H	U	M	I	L	H	A	Ç	Ã	O	D	O
C	K	V	E	R	D	A	D	E	R	O	I
C	O	N	F	I	A	N	Ç	A	L	R	O
D	E	S	C	O	N	F	I	A	N	Ç	A
U	M	R	E	S	P	E	I	T	O	J	B

Encontrem as palavras e escrevam nos vossos cadernos! Num lado coloquem as palavras da "relação saudável"; do outro, coloquem as palavras da "relação não saudável". Vejam ao lado o exemplo! Já colocámos 1 palavra em cada lado!



Solução:  
 Relações saudáveis - Amizade; Verdade; Respeito; Apoio; Confiança.  
 Relações não saudáveis - Bullying; Humilhação; Desconfiança; Violência; Medo.

Quando fui ter com o guarda da estação de comboios para lhe pedir conselhos, ele riu-se de mim: "Hahaha! Onde já se viu uma mulher ser mecânica?". Na verdade, não era a primeira vez que alguém gozava comigo. Já estava habituada a colegas da escola e até pessoas da família a humilharem-me por querer trabalhar com comboios. Uma vez fiquei tão irritada com um colega que até o insultei e deixei de lhe falar. Com o tempo, aprendi a defender-me sem ofender ninguém. Nunca esqueci o que o meu pai me dizia desde pequena: "Minha filha, tu podes ser tudo o que quiseres. Não há limites para os teus sonhos. Estarei sempre aqui para te apoiar". Mesmo depois de ele morrer, continuei sempre a ouvir essas palavras. Naquele dia em que o guarda se riu de mim, encontrei o Sr. Jorge, maquinista, que se tornou meu Mentor. A discriminação existe, mas também descobri que, ainda que existam pessoas que nos magoam, há sempre alguém que nos encoraja e apoia. O que o guarda não sabe é que, ontem, a filha dele veio pedir-me conselhos porque quer ser maquinista e ficou inspirada pela minha coragem e persistência. Eu disse-lhe: "Não desistas do teu sonho! Mesmo que te sintas discriminada, nunca duvides da tua própria força e capacidade. Tu consegues!".



Depois de lerem a história da Xiluva, vejam na página seguinte o quadro com as situações presentes na história e os tipos de relacionamentos presentes em cada situação. Vejam também que opções de respostas existem e como elas podem alimentar relacionamentos positivos e negativos.



SITUAÇÕES PRESENTES NA HISTÓRIA	TIPO DE RELACIONAMENTO	RESPOSTAS POSSÍVEIS
O pai disse que a Xiluva é capaz de alcançar todos os seus sonhos.	Saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xiluva ouviu o seu bom conselho e pô-lo em prática. Os dois ficaram felizes.</li> </ul>
O guarda gozou com Xiluva.	Não saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xiluva disse ao pai que lhe estava a dar falsas esperanças e que isso não a ajuda. O pai ficou triste.</li> <li>Xiluva insultou o guarda e disse-lhe para não lhe dirigir mais a palavra. O guarda continuou a gozar com ela.</li> </ul>
Xiluva insultou um colega que gozou com ela.	Não saudável	<ul style="list-style-type: none"> <li>Xiluva explicou que era o seu sonho e que ser rapariga não é impedimento para o seguir. O guarda percebeu.</li> <li>Xiluva pediu-lhe desculpa e disse-lhe que não devia ter agido assim. Com o tempo ficaram amigos.</li> <li>Xiluva continuou a ameaçá-lo para ele não gozar com ela. Os dois sentiam medo um do outro.</li> </ul>



**PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!**

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões relacionadas com a história da Xiluva:

- Que lições retiram desta história?
- Olhando para o quadro da página anterior, que consequências acham que cada uma das respostas pode ter?

Agora falem sobre os vossos relacionamentos:

- Os relacionamentos saudáveis dependem só de uma pessoa? Ou dependem de todas as pessoas?
- Que acções podem tomar quando estão perante um relacionamento não saudável?
- Relações saudáveis:** Quais são os relacionamentos que vos dão boa energia? O que fazem essas pessoas e o que fazem vocês para manter a relação saudável? De que maneira esse relacionamento contribui para o vosso sucesso escolar?
- Relações não saudáveis:** Quais são os relacionamentos que vos retiram energia ou que vos podem prejudicar no vosso percurso escolar? Que tipo de atitudes ou comportamentos têm essas pessoas?
- Como é que se podem ajudar mutuamente dentro da vossa Dupla para darem força um ao outro para realizar o sonho de cada uma e de cada um?

TIPOS DE RELACIONAMENTOS

EXEMPLOS DE SITUAÇÕES	SAUDÁVEL OU NÃO SAUDÁVEL	RESPOSTAS POSSÍVEIS

**Desenhem nos vossos cadernos o quadro acima e preencham com situações que acontecem convosco!**



### O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

- **O poder da gratidão:** Escrever um bilhete a elogiar ou agradecer a alguém que nos dá boas energias e não nos deixa desistir quando estamos em baixo.
- **O poder do perdão:** Conversar com alguém a quem gostariam de pedir desculpa por uma acção passada. Ou encontrar alguém que vos magoou e que na altura não disseram nada; falar com essa pessoa sobre o que sentiram e perguntar como ela/ele se sentiu.



### TOP! A VOSSA LUZ ESTÁ CADA VEZ MAIS FORTE!

Nesta sessão, eis o que aprenderam:

- Compreender o que são relacionamentos saudáveis e relacionamentos não saudáveis.
- Identificar situações que retiram ou dão boa energia.
- Perceber a importância de escolher e cultivar relações saudáveis que vos ajudam no vosso caminho de educação.
- Descobrir como se podem ajudar um ao outro para realizarem os vossos Projectos de Vida Escolar.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- Compreender que, quando nos relacionamos com outras pessoas, **existem situações que nos podem deixar tristes ou felizes**; e perceber o que cada uma e cada um de nós pode fazer para manter uma boa relação com as outras pessoas.
- **Ler o conto** “A festa do Dudu” e fazer os exercícios.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

**Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:**

- O Manual
- Os cadernos
- Uma história pessoal sobre uma situação em que alguém vos tenha deixado com ou sem motivação para continuar o vosso Projecto de Vida Escolar.

**As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:**

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de se relacionar de forma saudável com os outros!



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

À medida que as Mentorandas e Mentorandos forem chegando:

- **Acolher** as vossas Mentorandas e Mentorandos perguntando a cada uma e cada um como está e se tem alguma preocupação.
- **Perguntar** o que podem fazer para ajudar. Se perceberem que alguma Mentoranda e Mentorando está triste e não quer partilhar, perguntem se tem alguém com quem possa conversar.
- Quando estiverem todos, **convidem o grupo a formar um círculo**.

#### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

- Informar que nesta sessão vão falar sobre relações saudáveis: o que são e como podem desenvolvê-las.

#### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

##### 3.1. Explicar o que são relacionamentos saudáveis e não saudáveis

Dizer às vossas Mentorandas e Mentorandos:

- Na vida, vão **relacionar-se** com vários tipos de pessoas: familiares, amigos e amigas, colegas, desconhecidos e desconhecidas.
- Nesses relacionamentos, podem aparecer situações que vos fazem felizes e **dão-vos boa energia**; ou podem aparecer situações que vos deixam tristes e **retiram-vos energia**.
- É importante perceber **que emoções aparecem** em cada situação.

- Podemos responder de várias maneiras a cada situação. **A forma como respondemos** pode ajudar ou prejudicar a relação.
- Podem ajudar-se uns aos outros a manterem-se **motivadas e motivados** no vosso caminho escolar.

### 3.2. Contar uma história pessoal

- Um dos membros da Dupla: Partilhar com as vossas Mentorandas e Mentorandos uma situação real com alguém que vos tenha deixado motivadas ou motivados em relação ao vosso Projecto de Vida Escolar.
- Outro membro da Dupla: Partilhar com as vossas Mentorandas e Mentorandos uma situação real que vos tenha deixado **desmotivadas ou desmotivados** em relação ao vosso Projecto de Vida Escolar.

Na vossa história, **incluir**:

- Como surgiu essa situação?
- Qual a pessoa que estava envolvida além de vocês?
- Que emoções sentiram com essa situação?
- Que resposta deram?
- Como se sentiram no final?
- Como se sentiu a outra pessoa?

### 3.3. Receita para relacionamentos saudáveis

- Sugerir “cozinhar” uma receita com os ingredientes de uma relação saudável.
- Pedir às Mentorandas e Mentorandos para escolherem 2 ingredientes da lista abaixo que consideram necessários para “cozinhar” uma boa relação. Pedir voluntários para ler em voz alta esta lista:

CONFIANÇA	RESPEITO	COMUNICAÇÃO	ABUSO
VIOLÊNCIA	MEDO	MENTIRA	RESPONSABILIDADE
HUMILHAÇÃO	AJUDA	GENTILEZA	PARTILHA

- Dizer a cada Mentoranda e Mentorando para indicar as quantidades dos ingredientes que escolheram. Por exemplo, 10 colheres de respeito OU 2 quilos de confiança.
- Pedir a todas e todos para explicarem porque escolheram aqueles ingredientes. Se puderem, dar exemplos de situações que viveram onde faltaram esses ingredientes e dizer como se sentiram.
- Pedir para indicarem outro ingrediente “secreto” - além dos que escolheram - que consideram indispensável.

### 3.4. Exercício de leitura e escrita

- Pedir às Mentorandas e Mentorandos para lerem, em voz alta, o conto “A festa do Dudu”.
- Convidar para ler aqueles Mentorandas e Mentorandos que ainda não tenham lido até agora. Se já todas e todos leram, pedir voluntários.

### 3.5. Aprendizagens

**Perguntar** às Mentorandas e Mentorandos:

- O que aprenderam nesta sessão?

Relembrar às Mentorandas e Mentorandos:

- É importante **manter relacionamentos saudáveis**.
- Os relacionamentos saudáveis podem ajudar no caminho para **realizarem os seus sonhos**.

### 3.6. Próximos Passos

- Pedir para, até ao próximo encontro, quando encontrarem uma Mentoranda e Mentorando do Círculo, perguntarem **como estão**. Se alguém responder que está a sentir-se desanimado, triste ou com um problema perguntem o que podem fazer para ajudar. Ninguém pode ficar de fora!

- Relembrar **a data, a hora e o local** do próximo encontro.

### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Pedir às Mentorandas e Mentorandos para ficarem de pé em círculo. Dizer que, para despedida, e para agradecer os relacionamentos saudáveis que se têm formado no círculo, vão fazer uma dinâmica divertida chamada “**presente imaginário**”.
- Convidar cada uma e cada um para se virar para a Mentoranda e Mentorando que está à direita e **oferecerem-lhes um objecto** (ex: bicicleta, vassoura, lápis, etc.).
- De seguida, virar para a Mentoranda ou Mentorando que está do lado esquerdo e **dar-lhes uma acção** (ex. saltar, correr, brincar, comer, etc.).
- Depois pedir a cada uma e cada um para revelarem o presente que lhes calhou. Por exemplo: se alguém recebeu as palavras lápis e saltar, pode dizer que ganhou um lápis saltitante; Se alguém recebeu as palavras vassoura e comer, pode dizer que recebeu uma vassoura comilona.
- Despedir, agradecer e desejar uma **semana feliz**.

## A festa do Dudu



Eu sou o Dudu, ontem completei nove anos. Eu queria muito ter uma festa de aniversário. Os meus pais não tinham como fazer uma festa para mim. Os meus amigos e o meu professor viram que eu estava triste. Na hora do intervalo, trouxeram um bolo de arroz e uma vela. Senti-me muito grato e amado.

Todos me cantaram os parabéns e contaram que a minha mãe e o meu pai é que fizeram o bolo. Este foi um dos meus melhores aniversários.

De volta a casa, abracei os meus pais e agradeci pela surpresa.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Identificar **situações de tensão, conflito ou dilema** e como podem comunicar e negociar para alcançar o vosso sonho e concretizar o vosso Projecto de Vida Escolar.
- Conhecer e adquirir duas novas ferramentas: **comunicação positiva e negociação.**



**Duração:** 60 minutos

**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta
- Da vossa energia





### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ...IDENTIFICAR SITUAÇÕES DE TENSÃO, DILEMA E CONFLITO

Na vida, por vezes, temos de lidar com certas situações em que é necessário ter muita paciência e compreensão para manter um ambiente de boa colaboração entre as pessoas. Essas situações são quando, entre duas ou mais pessoas, acontecem momentos de tensão, dilema ou conflito.

Para isso, é preciso conseguir gerir muito bem as nossas emoções, tal como vimos na última sessão. Mas existem mais duas ferramentas valiosas que são: 1) **comunicação positiva** e 2) **negociação**.

Vamos ver **como estas ferramentas podem ser utilizadas** de acordo com estas três situações: tensão, dilema e conflito.

- A **tensão** surge às vezes quando é necessário **fazer uma escolha entre duas opções** contrárias.
- Aí podemos entrar em **dilema**, isto é, **ficamos divididos** entre defender os nossos interesses até ao fim ou escutar o outro lado para compreender os seus interesses. O ambiente pode ficar tenso se cada uma das pessoas puxa para o seu lado.

- Se não souberem expor a vossa opinião nem escutar a opinião da outra parte, os interesses de cada um ou cada uma podem ser desconsiderados; nessa altura, pode surgir um **conflito destrutivo** que **prejudica uma ou ambas as partes**.
- Para não chegar a esse extremo, primeiro, é preciso **comunicar a nossa opinião de forma positiva** utilizando uma **linguagem correcta, equilibrada e respeitosa**. É preciso também saber **escutar a opinião do outro lado**.
- Segundo, é preciso saber negociar para explicar os nossos interesses e compreender os interesses da outra pessoa para se **chegar a uma solução aceitável para todos**.
- É importante perceber que **nem sempre é possível negociar**. Existem situações que vão contra os nossos valores ou que nos colocam em perigo e aí não há espaço para comunicação positiva ou negociação. **É preciso saber dizer não**.

#### PRINCÍPIOS DA COMUNICAÇÃO POSITIVA

Estes são os quatro princípios que ajudam a **comunicar de forma positiva**:

- **OBSERVAR** – Ser capaz de apenas observar, sem julgar ou avaliar (“vejo que...” / “ouço...” / “a situação é...”)
- **MOstrar O QUE SINTO** – Identificar e expressar as emoções que surgem quando observamos a acção (“eu sinto-me magoado, ofendido, desrespeitado, assustado, alegre, agradecido...”)
- **RECONHECER O QUE PRECISO** – Dizer quais são as necessidades pessoais que dão origem às emoções identificadas. (“eu preciso que.../ porque eu gostaria que.../ eu desejo que...”)
- **FAZER UM PEDIDO** – Dizer o que se deseja da outra pessoa de forma respeitosa, clara e específica (“Por favor, será que podias...? / Estás disposto a fazer...?”)

#### O EXEMPLO DO LIMÃO... E OUTROS PRINCÍPIOS DA NEGOCIAÇÃO

Estes são os quatro princípios que ajudam a **negociar bem**:

- **FOCAR NO PROBLEMA E NÃO NA PESSOA** – Ao argumentar, expor os nossos argumentos sem faltar ao respeito à outra pessoa. Ouvir também os seus argumentos.
- **OLHAR PARA OS INTERESSES E NÃO PARA A POSIÇÃO** – Às vezes é possível conciliar os nossos interesses com os da outra pessoa. Se olharmos só para a nossa posição (“eu quero, eu preciso...”), podemos entrar em conflito e ficam todos a perder. Imaginem duas irmãs e que cada uma precisa de um limão. Mas só existe um. Elas começam a lutar para ver quem fica com o limão e a mãe chega e tira-lhes o limão para não lutarem. Só que uma precisava da casca para fazer xarope e a outra precisava do interior para fazer sumo. Se tivessem conversado calmamente sobre o que cada uma precisava e para quê, não teriam lutado e ficado sem o limão.
- **PENSAR EM SOLUÇÕES CRIATIVAS** – Às vezes a melhor solução não está à vista. É preciso ser criativo e pensar em várias soluções até que apareça uma que satisfaça os dois lados.
- **O ACORDO FINAL DEVE SER CLARO PARA TODOS** – Para manter uma boa relação e para que não haja mal entendidos, é importante que todos compreendam o acordo que fizeram durante a negociação.

Leiam agora as histórias dos Super-Quatro sobre vários dilemas que enfrentaram.

Depois de lerem as histórias, conversem com a vossa Dupla sobre as questões que encontram abaixo.



PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões:

- Que princípios de comunicação positiva encontram em cada história?
- Que princípios de negociação encontram em cada uma?
- Lembram-se de alguma situação semelhante que já passaram? Como agiram e qual foi o resultado?
- Se tivessem agido de forma diferente, qual acham que teria sido o resultado?



Um dia, o avô pediu-me ajuda para preparar a terra porque estava na altura da sementeira. Fiquei dividido, porque no dia seguinte tinha um teste de Geografia e precisava muito de estudar. Queria ajudar o meu avô, mas também queria tirar boa nota no teste.

**Vejam abaixo as opções do Amade:**

A) “Avô, tenho teste amanhã. Não te posso ajudar.”

**Resultado:** o avô fica zangado e castiga o Amade. Ele não consegue estudar e tira uma má nota no teste.

B) “Está bem, Avô. Eu vou.”

**Resultado:** Amade vai contrariado e faz um mau trabalho. A colheita não é boa, porque a sementeira não ficou bem feita.

C) “Avô, é preciso mesmo ser hoje? Eu tenho teste amanhã de manhã e ainda preciso de estudar. Tenho medo de tirar má nota e não conseguir entrar no Instituto. Será que posso ficar a estudar hoje e amanhã vou para a machamba logo que termine o teste?”

**Resultado:** o avô compreende a necessidade do Amade e aceita que ele vá à machamba depois do teste. Amade consegue estudar e tira boa nota.

Quando chegou a altura de me inscrever no Instituto, não tinha dinheiro suficiente para pagar a matrícula. O meu irmão já estava a trabalhar e talvez me pudesse ajudar. Mas ele estava a construir uma casa e eu sabia que era má altura.



**Vejam abaixo as situações possíveis:**

A) Xiluva: “Preciso de dinheiro, podes emprestar-me?”

**Irmão:** “Nem pensar, sabes que estou a construir a minha casa.”

**Resultado:** A Xiluva fica irritada e não fala ao irmão durante uma semana.

B) Xiluva: “Mano, será que me podes pagar a matrícula do Instituto?”

**Irmão:** “Sabes que é má altura. Agora não dá mesmo.”

**Xiluva:** “Tu prometeste que me ajudavas. Pelo menos, empresta-me.”

**Irmão:** “Desculpa, Mana. Estou a construir a casa, não dá mesmo.”

**Resultado:** A Xiluva fica triste, mas compreende as prioridades do irmão.

C) **Xiluva:** “Mano, chegou a altura de pagar a matrícula do Instituto. É um passo tão importante para mim! Será que me podes ajudar?”

**Irmão:** “Oh Mana! Agora não é boa altura, estou a construir a casa. Mas eu prometi ajudar-te com os estudos. Será que conseguimos encontrar outra solução?”

**Xiluva:** “Se calhar eu podia ajudar-te com a casa. Sabes como eu sou boa em mecânica e electricidade.”

**Irmão:** “Por acaso, eu estava a poupar para pagar ao electricista. Se tu puderes fazer a instalação eléctrica, aí já posso pagar-te a matrícula.”

**Resultado:** Os dois ficam felizes e saem a ganhar.

Quando estava na 8ª classe, no Chimoio, fazia parte de um grupo de jovens activistas da saúde. Na nossa escola, não havia latrinas separadas para raparigas e rapazes. Era muito desconfortável, especialmente para as raparigas. Então, decidimos falar com a directora da escola para pedir a construção de latrinas separadas.



seguras. Estão a perder aulas por causa disso. A escola devia construir latrinas separadas. Já se pensou nisso?”

**Directora:** “Por acaso existiu um projecto, mas não temos recursos suficientes. É uma pena, percebo bem a falta que faz.”

**Jovens activistas:** “É complicado. As nossas colegas estão a perder muitas aulas. É muito triste, algumas até tiveram de abandonar a escola.”

**Directora:** “Também me sinto muito triste com esta situação. Infelizmente, não há nada a fazer.”

**Resultado:** Não conseguiram o objectivo, mas têm mais informação sobre o dilema e podem procurar soluções.

C) **Jovens activistas:** “Senhora directora, sabemos que, tal como nós, está preocupada com a situação das latrinas. Pensámos numa solução para o problema da falta de recursos.”

**Directora:** “Isso é muito bom. Acolhemos as iniciativas dos alunos, isso mostra a vossa preocupação com o bem-estar da escola. Afinal o que pensaram?”

**Jovens activistas:** “O pai da Sandra constrói latrinas e aceita fazer um preço especial se nós ajudarmos na construção. Se tivermos uma carta da direcção da escola, podemos falar com os comerciantes do nosso bairro para eles apoiarem com dinheiro ou materiais. Assim, a escola já consegue pagar o valor que falta.”

**Directora:** “Excelente ideia! Vou já preparar a carta!”

**Resultado:** Foram construídas latrinas separadas e todos ficaram a ganhar. A comunidade ficou feliz por saber que a escola dá boas condições aos seus filhos.

**Vejam abaixo as situações possíveis:**

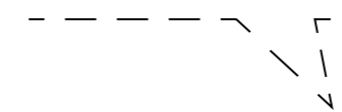
A) **Jovens activistas:** “Senhora directora, exigimos a construção de latrinas separadas. É um direito que temos!”

**Directora:** “Não há orçamento. Temos outras prioridades.”

**Resultado:** Não existe negociação e a escola continua sem latrinas separadas.

B) **Jovens activistas:** “Senhora directora, a situação das latrinas é muito complicada. As nossas colegas não se sentem confortáveis nem

Um dia, quando estava a sair da escola, passou um tio e disse para eu entrar no carro dele. O carro era grande e ele tinha um relógio bonito. Ele baixou o vidro e convidou-me a entrar para irmos tomar um sorvete. Ele disse: “Tu és linda. Vou-te tratar como uma princesa e dar-te tudo o que sempre sonhaste”.



Vejam abaixo a resposta que a Mahuwa deu:

“O meu sonho é estudar. Ninguém me pode dar isso senão eu.”

**Resultado:** não houve negociação. Como os valores e a segurança da Mahuwa estavam em causa, ela não deu conversa.

Vejam o quadro abaixo e passem para os vossos cadernos, seguindo estas instruções:



### O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

- **Identificar** situações de tensão, dilema ou conflito que podem ser um obstáculo no vosso caminho escolar.
- **Pensar** em soluções criativas para cada situação, usando as duas ferramentas que aprenderam nesta sessão: **comunicação positiva e negociação**.

TENSÃO, DILEMA OU CONFLITO RELACIONADOS COM O VOSSO PROJECTO DE VIDA ESCOLAR	COMO RESOLVER USANDO OS PRINCÍPIOS DA COMUNICAÇÃO POSITIVA E NEGOCIAÇÃO



### QUE ESPECTÁCULO! TERMINARAM MAIS UMA SESSÃO!

Nesta sessão aprendemos a:

- Identificar situações de tensão, conflito ou dilema.
- Também viram através dos exemplos dos Super-Quatro, como é possível comunicar e negociar para alcançar soluções que vos ajudam a realizar o vosso Projecto de Vida Escolar sem prejudicar as outras pessoas.
- Viram também que, nas situações em que existe risco para a vossa segurança e saúde, não há negociação possível: o “NÃO” é a melhor resposta. Ao dizerem “NÃO”, dizem “SIM” aos vossos sonhos e ao vosso Projecto de Vida Escolar.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- Compreender como é que as **ferramentas de comunicação positiva e negociação podem ser usadas** para influenciar os resultados de uma situação de conflito.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

**Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:**

- O Manual
- Os cadernos
- Uma história pessoal sobre comunicação e gestão de conflito
- Capacidade de ouvir e comunicar

**As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:**

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de escutar



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

À medida que as Mentorandas e Mentorandos forem chegando:

- **Receber** as vossas Mentorandas e Mentorandos com alegria e boa disposição.
- Quando estiverem todos, **convidar o grupo a formar um círculo**.

#### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

- Partilhar que nesta sessão vão falar sobre a importância da comunicação e gestão de conflitos.

#### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

##### 3.1. Recordar o desafio da última sessão

- Perguntar às Mentorandas e Mentorandos como correu o desafio da sessão anterior em que tinham que perguntar a uma Mentoranda ou Mentorando como se sentiam e se havia alguma coisa em que podiam ajudar. Estas são algumas perguntas que podem fazer:
  - » Como correu o desafio?
  - » Conseguiram perguntar a todos?
  - » Sentiram alguma dificuldade? Se sim, qual foi e como ultrapassaram? Como se sentiram ao ajudar os outros?

### 3.2. Contar uma história pessoal

- Apresentar um **teatro sobre uma das histórias** (escolher entre as 4 histórias da última sessão de Mentoradas e Mentores e prepararem com tempo para correr bem!).
- O objectivo é **usar o teatro para explicar como lidar** com situações difíceis e mostrar formas positivas de comunicar os nossos desejos e necessidades.
- Representar de forma muito simples para as Mentoradas e Mentorandos perceberem a mensagem. O teatro deve começar por **apresentar a situação** e depois **representar as três respostas** possíveis (identificando claramente que se tratam de alternativas diferentes de resposta).
- Pedir às Mentoradas e Mentorandos para:
  - » Assistir com **muita atenção** à peça de teatro.
- No final, **responder** às perguntas:
  - » Esta história é sobre o quê?
  - » Qual foi o resultado de cada situação?
  - » Qual das respostas escolhem e porquê?
  - » Já passaram por alguma situação parecida? O que fizeram e qual foi o resultado? Se pudessem fazer diferente, como fariam?

- Escolher um **título para o teatro** e escrever no caderno (cada Mentoranda e Mentorando deve escolher o seu).

### 3.3. Jogo do “Braço de Ferro”

- Dizer às Mentoradas e Mentorandos para **formarem pares** para jogarem ao “braço de ferro”.
- Devem ter um dos cotovelos apoiados sobre uma superfície horizontal e **enlaçar as mãos**.
- Comunicar as **regras do jogo**:
  - » Ganham 1 ponto se conseguirem pressionar a mão do vosso par até esta tocar na superfície.
  - » Têm 10 segundos para conseguir obter o maior número de pontos.
- Uma Mentora ou um Mentor diz “COMEÇA” e **conta 10 segundos**.
- Depois, pedir as Mentoradas e Mentorandos para **indicar quantos pontos** cada uma ou cada um conseguiu.
  - » Identificar a Mentoranda e Mentorando que conseguiu o maior número de pontos e **perguntar qual foi a estratégia** que usaram.

- Relembrar que a regra do jogo era “**Obter o maior número de pontos**”.
- Explicar que normalmente queremos sempre competir e impedir que a outra pessoa ganhe.
- No entanto, mais **para uma pessoa significa menos para a outra**.
- Se decidirmos **colaborar em vez de competir**, podemos juntos alcançar mais pontos para todos.
- Existem pelo menos **duas maneiras de colaborar** para ganhar mais pontos: uma maneira é escolher uma das pessoas para bater com a mão na superfície e bater sempre para o mesmo lado; outra maneira é dividir os pontos igualmente entre os dois e bater as mãos alternadamente na mesa. Das duas maneiras conseguem ser mais rápidos do que se os dois estiverem a competir um contra o outro.
- No caso de nenhuma Mentoranda ou Mentorando ter seguido uma destas estratégias, a **Dupla de Mentoria deve demonstrar**.

### 3.4. Exercício de leitura e escrita

- Ler o conto “**Os irmãos e o limão**” que está na página seguinte.
- A seguir, pedir às Mentoradas e Mentorandos para se dividirem em **dois grupos para fazerem o teatro** da história.
- Cada grupo deve **escolher 3 Mentoradas e Mentorandos** para representarem as 3 personagens: a Dona Maria, o Miguel e a Lola.
- Um grupo vai **representar a história** exactamente como escutaram.
- Outro grupo vai representar a história com um **final diferente** que demonstre o que aprenderam sobre comunicação positiva e negociação.

- Depois dos dois grupos apresentarem, colocar estas questões ao grupo:
  - » Em qual das apresentações as personagens ficaram a perder?
  - » Em qual das apresentações as personagens ficaram a ganhar?
  - » Qual a diferença entre uma e outra?
  - » Que lição aprenderam com as duas histórias?

### 3.5. Aprendizagens

- Explicar às Mentoradas e Mentorandos que, para a comunicação ser positiva, cada pessoa deve **saber escutar e compreender** a outra pessoa.
- Quando sabemos comunicar o que queremos e escutar o que a outra pessoa quer, as diferenças diminuem e encontramos **soluções que satisfazem a todos**.

### 3.6. Próximos Passos

- Pedir às Mentoradas e Mentorandos para escolherem uma destas acções para realizar com uma pessoa da escola ou da família:
  - **Pedir perdão** por ter falado mal ou feito algo que magoou essa pessoa;
  - Agradecer por algo que a pessoa fez que lhes fez sentir bem.
- Relembrar a data, a hora e o local do próximo encontro.

### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Despedir das Mentoradas e Mentorandos, agradecer a presença e a participação e desejar uma semana positiva.

## Os irmãos e o limão



Ontem, quando a Dona Maria voltava do mercado, encontrou os filhos a lutar. O Miguel, ainda com a mão no ombro da Lola, gritou:

– Esse limão é meu! Dá-mo!

Lola, nervosa e ofegante, respondeu:

– Eu peguei primeiro, é meu!

Ao ver os filhos lutar, Dona Maria disse:

– Dêem-me o limão, já!

Mesmo irritados, entregaram o limão. Então, Dona Maria perguntou:

– Porque querem o limão?

Já calmos, responderam:

– Mamã, eu quero raspar a casca do limão para o bolo – disse o Miguel.

– Eu queria fazer um sumo de limão – disse a Lola.

Os dois olharam um para o outro e riram-se. Ao mesmo tempo perguntaram:

– Porquê não disseram?

– Viram? – disse a Mãe – Se tivessem conversado sairiam os dois a ganhar. Para que pensem nisso, hoje fico eu com o limão.

Desde esse dia, os irmãos conversam sempre e partilham esta história com os amigos.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Conhecer os direitos e as responsabilidades das crianças, de acordo com a **Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança**.
- Identificar **situações concretas** onde os seus direitos podem ser postos em causa; e situações onde são chamados a cumprir as suas responsabilidades.



**Duração:** 60 minutos



**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta
- Da vossa visão de um mundo melhor



### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

**... COMPREENDER O QUE SÃO OS DIREITOS DA CRIANÇA**

- Direitos da Criança são as leis que garantem que **as necessidades das crianças** são atendidas. São consideradas crianças todas as pessoas com idade **inferior a 18 anos**.
- Os direitos procuram garantir que TODAS as crianças vivam, cresçam, aprendam, participem e sejam **tratadas de forma justa**.
- Os direitos também ajudam a garantir que todas as crianças tenham uma vida feliz e que possam **realizar os seus sonhos**.

**... COMPREENDER O QUE SÃO AS RESPONSABILIDADES DA CRIANÇA**

- Além de direitos, as crianças **também têm responsabilidades**. Por isso, devem respeitar os direitos e as responsabilidades dos adultos e das outras crianças e jovens com quem convivem.

Quando estava na 10ª classe, fiz um trabalho sobre a **Carta Africana dos Direitos e Bem-estar da Criança** para apresentar na disciplina de Português. Pedi um celular emprestado para poder fazer a pesquisa.

Eis algumas coisas que descobri:

- Em **Julho de 1990**, vários países da União Africana (na altura chamada Organização da União Africana) fizeram um acordo para proteger todas as crianças do continente africano. Esse acordo chama-se “Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança”.
- **Moçambique assinou** a Carta em 1998.
- A Carta tem um total de 31 artigos: 30 sobre os nossos direitos e 1 sobre as nossas responsabilidades. Muitos colegas ficaram surpreendidos ao descobrir que **além de direitos, também temos responsabilidades**. Foi mesmo por aí que comecei: pelo Artigo 31!

No final, os colegas gostaram tanto que me pediram para fazer um resumo com notas sobre os artigos que achei mais importantes bem como perguntas para reflexão. Nas páginas que se seguem, podem ver esse resumo. Aproveitem as perguntas para conversar com a vossa Dupla!



## Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança

Resumo e Notas por: Mahuwa

31

### RESPONSABILIDADES

Estabelece as responsabilidades da criança para com a sua família, a sociedade, o Estado e qualquer outra comunidade igualmente reconhecida, bem como para com a comunidade internacional.

Isto significa que **todas as crianças, sem exceção, devem ser respeitadas e gentis com os seus pais, com outras crianças e com os membros da comunidade**. Devem estudar e ser boas e bons cidadãos, contribuindo para tornar os seus países um bom lugar para se viver.

01

### OBRIGAÇÃO DOS ESTADOS MEMBROS

Todos os países que assinaram o acordo devem respeitar estes direitos.

02

### DEFINIÇÃO DE CRIANÇA

Uma criança é uma pessoa com idade inferior a 18 anos.

03

### NÃO DISCRIMINAÇÃO

Todas as crianças em África têm estes direitos.

04

### SUPERIOR INTERESSE DA CRIANÇA

Todas as pessoas devem fazer o que é melhor para cada criança.

05

### SOBREVIVÊNCIA E DESENVOLVIMENTO

Toda criança tem o direito de viver e o governo é responsável por proteger e promover os direitos de todas as crianças.

06

### NOME E NACIONALIDADE

Toda a criança tem direito a um nome e identidade.

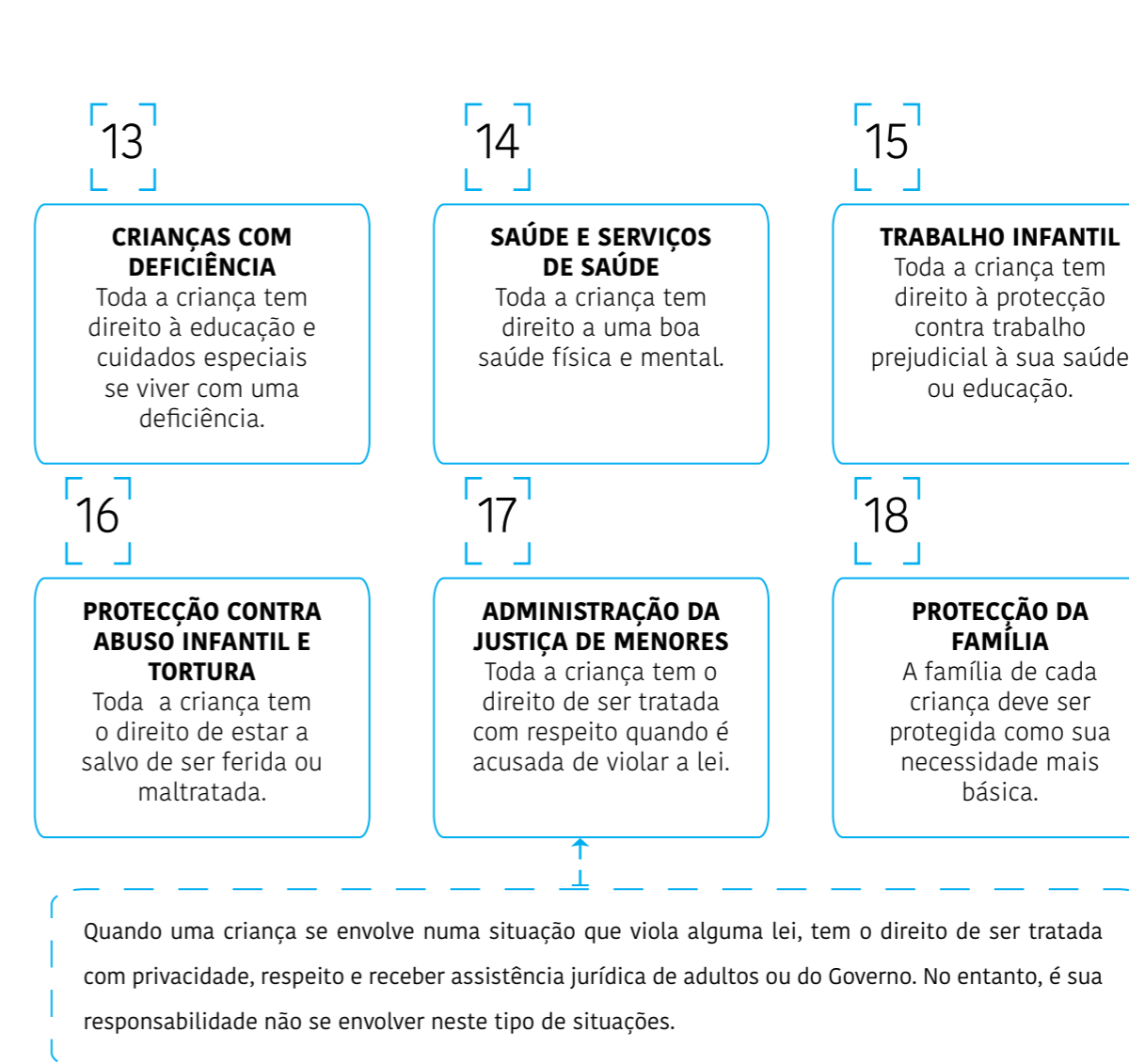


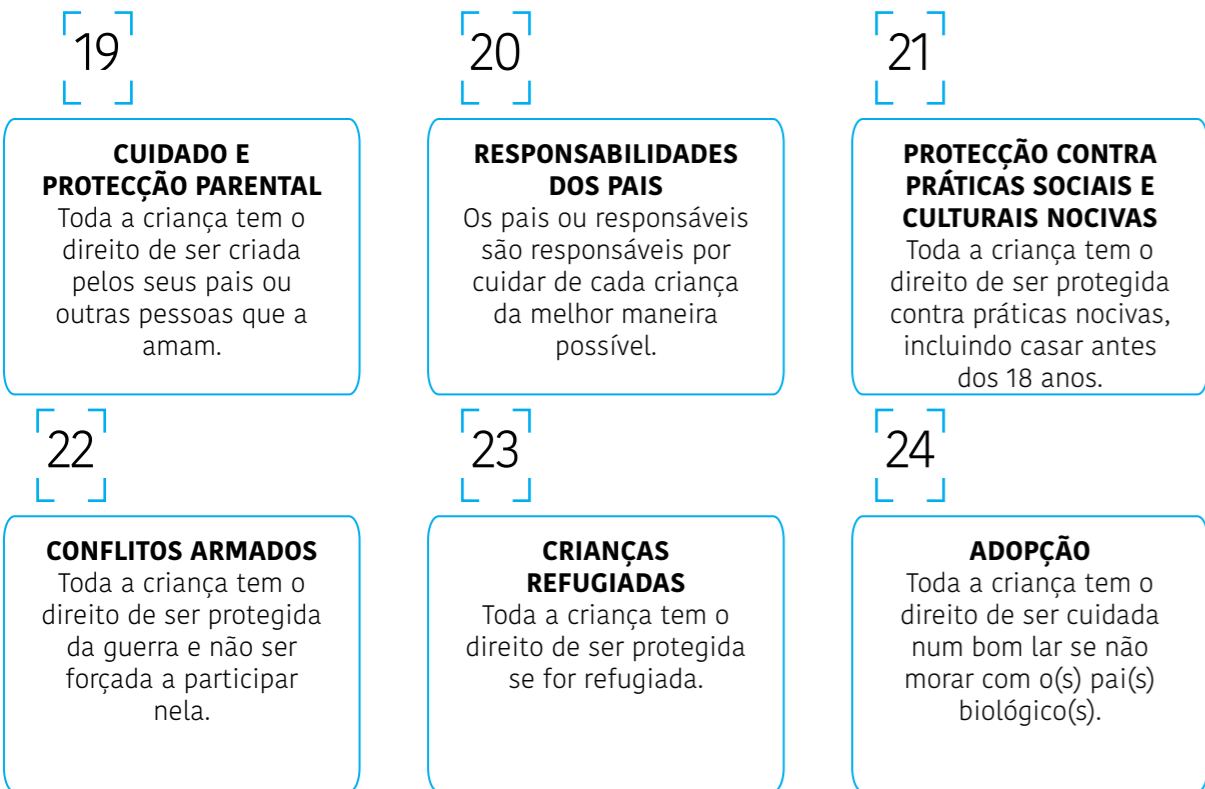
Não discriminação significa que todas as crianças têm estes direitos, independentemente de quem são, onde vivem, o que os seus pais fazem, que língua falam, qual a sua religião, se são raparigas ou rapazes, qual é a sua cultura, se são pessoas com deficiência ou não ou se são ricos ou pobres.

Por exemplo, as raparigas geralmente são **tratadas de forma diferente** dos rapazes. Que exemplos conheço de situações em que as raparigas são discriminadas em relação aos rapazes?

**As raparigas e rapazes com deficiência** são tratados da mesma forma que os raparigas e rapazes sem deficiência?

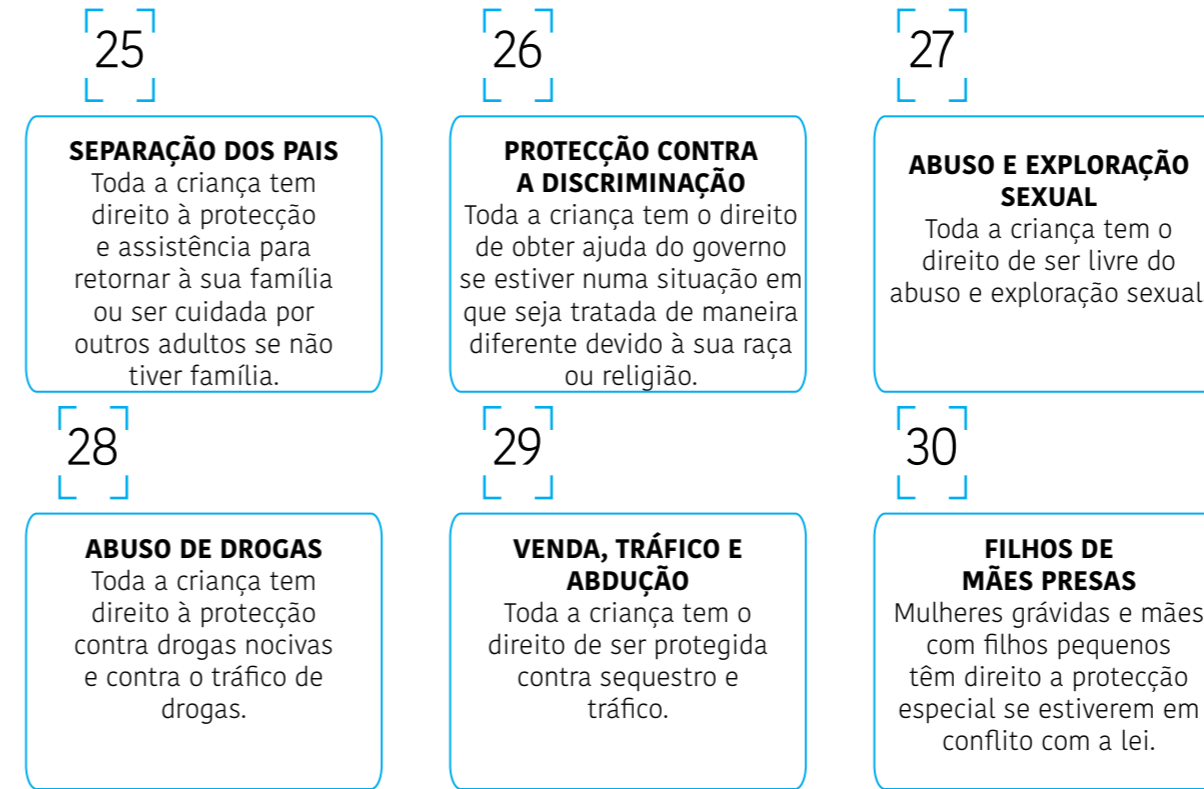
Que outros exemplos posso dar de outros colegas que também sofrem discriminação?





As crianças têm o direito de serem protegidas contra qualquer prática que afecte o bem-estar, a dignidade, o crescimento normal e o desenvolvimento da criança e, em particular: os costumes e práticas prejudiciais à saúde ou vida da criança; e os costumes e práticas que são discriminatórias para a criança por motivo de sexo ou outro estatuto. Por exemplo, a criança deve ser protegida contra toda a forma de violência, bem como das consequências nefastas dos casamentos prematuros e da gravidez precoce.

Que situações podem obrigar as crianças a sair do seu local de origem? Que desafios enfrentam quando chegam a uma nova comunidade? O que pode ser feito para que se sintam acolhidas?



Todas as crianças, sem excepção, devem ser protegidas de qualquer pessoa que lhes peça para fazer algo com o seu corpo com o qual não concordam ou que as faça sentirem-se inseguras.

O **abuso sexual** é o contacto físico com crianças para fins sexuais. O abuso sexual nunca é culpa da criança. Formas de abuso sexual são: carícias sem consentimento, beijo forçado, tentativa de beijar com uso da força, propostas indecentes e tentativa de ter relação sexual.

Já a **exploração sexual** é quando existe pagamento em dinheiro ou qualquer outro benefício, como presentes ou um lugar para dormir.

O **abuso sexual na educação** consiste no envolvimento de estudantes em qualquer acto ou actividade sexual com pessoas ligadas à escola, quer numa situação de desigualdade e coerção, quer antes da idade ou de consentimento reconhecido legalmente.

Na Escola podem denunciar esta situação junto do Ponto Focal de Género e/ou professor/a de Saúde e/ou Conselho de Escola.

Que tal acharem este resumo da Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança? Eu gostei tanto de fazer o trabalho que a partir daí comecei a estudar cada vez mais sobre direitos humanos. Fiquei a pensar: “Se fosse Presidente da República, qual seria o primeiro direito ao qual daria atenção? E que medida implementaria para garantir que esse direito fosse respeitado?”

Como ainda pode levar muito tempo até ser presidente, decidi não ficar à espera e começar a pôr as mãos na massa: tornei-me **activista de direitos humanos**. Sabem o que é ser activista dos direitos humanos? Significa promover ou proteger os direitos humanos, a justiça e a liberdade com o objectivo de tornar o mundo num lugar melhor para todas as pessoas, sem excepção.

Uma acção que tenho realizado com mais frequência é **denunciar casos de injustiça** ou de violação de direitos. No quadro ao lado, podem ver outros exemplos de acções que eu e outros colegas de outras organizações e províncias temos realizado.



Situação	Qual ou quais os artigos da Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança que estão a ser violados?	Acções Realizadas
Na nossa cidade (Maxixe), existem crianças pequenas que trabalham na pesca.	Artigo 15 – Trabalho infantil	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falar com os líderes comunitários para sensibilizar sobre os direitos das crianças.</li> <li>Organizar uma acção na escola para assinalar o Dia Mundial Contra o Trabalho Infantil que é celebrado anualmente a 12 de Junho.</li> </ul>
A minha amiga Géssica foi obrigada a entrar numa união prematura.	Artigo 21 – Protecção contra práticas sociais e culturais nocivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Denunciar o caso no Gabinete de Atendimento à Família e Menores.</li> <li>Ajudá-la nos estudos depois de ela regressar à escola para ela conseguir passar de ano.</li> </ul>
Na nossa comunidade chegaram famílias deslocadas que estão a ser discriminadas.	Artigo 3 – Não Discriminação Artigo 23 – Crianças refugiadas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Convocar uma reunião com jovens do ensino secundário para decidir acções para integrar jovens dessas famílias.</li> <li>Organizar um dia aberto na escola com jogos tradicionais e convidar toda a comunidade a participar.</li> </ul>



### PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!

Conversem com a vossa Dupla sobre a questão que a Mahuwa colocou:

- Se fossem Presidente da República, qual seria o primeiro direito ao qual dariam atenção? Porquê esse?
- Que acção prática implementariam para defender esse direito?



### O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

- Entrevistar alguém na comunidade que seja **activista dos direitos humanos** (ex: pode ser um activista de saúde, da educação, dos direitos das mulheres e crianças, dos direitos das pessoas com deficiência, etc.). Preparem a vossa entrevista. Eis algumas dicas:
  - Registem o nome e a idade da pessoa e o dia e local da entrevista.
  - Perguntem o que levou a pessoa a tornar-se activista.
  - Peçam para contar um caso de violação dos direitos que conseguiu resolver e que passos deu para o fazer.
- Tendo em conta o direito que escolheram na partilha com a vossa dupla, pensem numa pequena acção possível de ser promovida na vossa escola (ex: sensibilizar dois colegas, etc.).



### MEGA! MAIS UM PASSO DADO!

Nesta sessão viram que:

- Existem leis específicas que protegem as crianças e que estão escritas na Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança. Todos temos responsabilidades e direitos que devem ser assegurados!
- Viram também exemplos concretos onde os direitos foram desrespeitados e o que se pode e deve fazer nessas situações.





### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- Conhecer a **Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança**;
- Reflectir sobre as suas **responsabilidades**;
- Identificar um direito que é respeitado e **um direito que não é respeitado**;
- Realizar uma **actividade artística** relacionada com o direito a brincar e criar (Artigo 12).



**Duração:** 60 minutos



#### O que vão precisar nesta sessão:

##### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Os cadernos

##### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Materiais disponíveis dentro e à volta da escola, como por exemplo: tampinhas, plásticos, cartão, papéis, embalagens, folhas de árvore, etc. A recolher durante a sessão.



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

À medida que as Mentorandas e Mentorandos forem chegando:

- **Receber** as vossas Mentorandas e Mentorandos perguntando como correu a acção de pedir perdão ou agradecer.
- Quando estiverem todos, **convidem o grupo a formar um círculo**.

#### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

- Partilhar que nesta sessão vão falar sobre as responsabilidades e os direitos das crianças.

#### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

##### 3.1. Apresentar a Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança

- Explicar que os direitos das crianças são as leis que **protegem o bem-estar e a segurança de todas as crianças**. Estes direitos garantem que todas as crianças têm a possibilidade de ter uma vida boa, saudável e feliz.
- Informar que, além de direitos, as crianças têm responsabilidades, que é o **dever de respeitar as outras crianças e os adultos**.
- Explicar às Mentorandas e Mentorandos que no continente africano, os direitos e as responsabilidades das crianças estão contidos na **“Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança”**.

- Falar sobre as responsabilidades que aparecem no Artigo 31 e pedir para darem exemplos (ex: o **dever de escutar e compreender os outros**, a responsabilidade de estudar, a responsabilidade de respeitar as origens e crenças dos outros, etc).
- Ler pausadamente todos os direitos e perguntar se têm dúvidas sobre algum deles.
- Pedir para cada Mentoranda e Mentorando escolher **um direito que acham que é respeitado e outro direito que não é respeitado**.
- Finalmente, para o direito não respeitado que foi mais vezes escolhido, **pensar numa acção** (pequena e possível) que poderiam fazer, todos juntos, para proteger esse mesmo direito.

##### 3.2. Actividade artística relacionada com o Artigo 12.

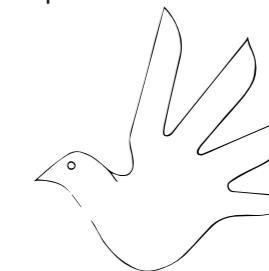
- Construir juntos o **“pássaro da paz”** (figura à direita) com materiais que vão ter de recolher dentro e à volta da escola (por exemplo: tampinhas, plásticos, cartão, papéis, embalagens, folhas de árvore, etc.).
- O “pássaro da paz” é o símbolo universal dos direitos humanos.
- Se não terminarem a actividade, combinem outra hora para continuar.

##### 3.3. Aprendizagens

- Relembrar que todas as crianças têm direitos e responsabilidades que importa conhecer para estarem mais seguros, protegidos e felizes.

### ACTIVIDADES DE LAZER, RECREAÇÃO E CULTURAIS ARTIGO 12

- “Toda a criança tem o direito de descansar, brincar e participar em actividades artísticas e culturais.”



“Pássaro da Paz”

#### 3.4. Próximos Passos

- Desafiar as Mentorandas e Mentorandos a fazer um desenho, até à próxima sessão, sobre a actividade que fizeram juntos de construção do pássaro da paz.
- Relembrar a data e horário do próximo encontro.

#### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Despedir e agradecer, batendo palmas por mais uma sessão concluída!



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Conhecer a **sabedoria Ubuntu**.
- Perceber o que significa **ser jovens transformadoras e transformadores** à luz da sabedoria Ubuntu.



**Duração:** 60 minutos

**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta ou lápis
- Da vossa sabedoria



### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ... SABER O QUE SIGNIFICA SEREM JOVENS TRANSFORMADORAS E TRANSFORMADORES

- Ser jovem transformadora ou transformador é contribuir para uma mudança positiva na vida dos outros ou do planeta a partir do lugar onde estão e com as habilidades que têm.

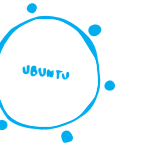
#### ... CONHECER A SABEDORIA UBUNTU

- Ubuntu é uma **sabedoria africana** muito antiga e profunda. Na língua zulu – que, tal como o changana, sena ou maconde, é uma língua bantu – a sabedoria Ubuntu está contida neste ensinamento: “buntu ngumuntu ngabantu”, que significa “Eu sou porque nós somos”. Isto é, “eu só posso ser pessoa através das outras pessoas”. As nossas vidas estão interligadas e **eu só estou bem quando todos estão bem**.



Como viram, todos nós nos envolvemos nas nossas comunidades. Gostamos de ajudar a resolver problemas dos nossos bairros e contribuir para que as pessoas à nossa volta tenham uma vida melhor. A Xiluva tem um centro de explicações. O Mateus é activista da saúde pelo desporto. A Mahuwa é defensora de direitos humanos. Eu ensino técnicas agrícolas na cooperativa da minha aldeia. Ninguém nos obriga, fazemos porque todos nós somos parte da mesma sociedade. Se cada uma e cada um de nós fizer uma pequena parte, o mundo fica muito melhor!

A sabedoria UBUNTU tem muitos ensinamentos. Eis aqui quatro:



#### **AS PESSOAS SÃO MAIS IMPORTANTES DO QUE AS COISAS.**

Isto significa colocar os interesses e as necessidades de todos acima das nossas necessidades individuais. Ir atrás de coisas materiais para satisfazer a nossa ambição pessoal não garante o bem comum.

#### **É MAIS IMPORTANTE O CONSENSO DO QUE A CONQUISTA.**

Devemos fazer escolhas que considerem os nossos interesses e o interesse dos outros. E por isso alcançar um acordo que satisfaça todos as partes é mais importante do que sair vitorioso à custas do sacrifício dos interesses de outra pessoa.

#### **A UNIÃO FAZ A FORÇA.**

Cada pessoa conta e o seu contributo é único e essencial. Pode ser mais rápido caminhar sozinho; mas juntos chegamos mais longe. Quando trabalhamos em conjunto, grandes coisas acontecem.

#### **TODOS SOMOS RESPONSÁVEIS UNS PELOS OUTROS.**

Viver em comunidade e trabalhar em equipa significa que todos nós partilhemos responsabilidades na construção do bem comum. Somos inter-dependentes. Por isso, somos chamados a cuidar uns dos outros e a ser solidários.



**Vejam as histórias dos Super-Quatro nas páginas seguintes e analisem como se relacionam com cada um dos princípios.**

Uma das coisas de que mais gosto é de andar de bicicleta. Quando subo nela, é como se voasse! Ajuda-me muito a chegar à escola e regressar a casa depois das aulas. Nem imaginam o tempo que levava antes de ter a bicicleta por causa do pé torto. Quando o pneu da bicicleta se estragou, pedi ajuda aos meus pais para pagar o conserto. Eles queriam ajudar, mas estava na altura de renovar a matrícula da minha irmã. A situação em casa estava difícil e não dava para pagar as duas coisas. Por mais que a bicicleta tornasse a minha vida mais cómoda e confortável, dentro de mim eu sabia que só havia uma coisa a fazer. Disse aos meus pais para usarem o dinheiro para a minha irmã conseguir matricular-se e eu iria a pé para a escola. Uns meses mais tarde, eles já tinham poupado o suficiente e a bicicleta ficou arranjada. Hoje sinto-me muito orgulhoso, porque a minha irmã já está na 12ª classe e em breve vai graduar-se. "Valeu a pena pôr a minha irmã em primeiro lugar!"



“As pessoas valem mais do que as coisas”



“Todos somos responsáveis uns pelos outros”

Quando estava no Instituto Técnico, tínhamos um trabalho de grupo muito importante para fazer. O ano estava a terminar e a nota pesava muito para a média final. Durante semanas, eu e o meu grupo juntámo-nos sempre a seguir à escola para adiantar o trabalho. Na véspera de o entregar, eu tinha ficado com a responsabilidade de digitar. Era a única que tinha computador em casa, porque o meu irmão já estava a trabalhar. Só que nesse dia, faltou energia e o computador não tinha bateria. Fiquei muito preocupada, a professora tinha dito que o trabalho não podia ser escrito à mão. Mandeí uma SMS aos meus colegas a dizer: “Desculpem! Amanhã falo com a professora e digo que a culpa foi minha.” Um deles logo respondeu: “Não! Estamos todos juntos nisto!”. E outra acrescentou: “Concordo! Falamos todos com a professora e explicamos o que aconteceu”. Felizmente, a professora compreendeu e deu-nos mais um dia. No final, tivemos 18.

Algumas histórias dos Super-Quatro sobre a sabedoria Ubuntu

Sempre fui uma das melhores alunas do meu ano. Para seguir o meu sonho de ser advogada, sabia que tinha de estudar e gostava de me destacar. Quando chegou a altura das Olimpíadas, tinha de participar em dupla e eu trabalho melhor sozinha. Para chegarmos à etapa provincial, tínhamos de escrever um texto sobre o tema: “Eu sou porque nós somos”. Eu corri logo para escrever e mostrar ao professor o que tinha feito. Ele leu e no final disse: “Muito bonito, Mahuwa. Mas onde está o Bento?”. “Eeeerrrr... mmmmm...” – fiquei sem resposta! Então, o professor disse: “Sabes, Mahuwa. As acções valem mais do que palavras. O que adianta escrever um texto bonito sozinha se não sabes pôr em prática o próprio tema?”. Percebi que ele tinha razão e fui ter com o Bento. Ele estava zangado e não queria falar. Pedi-lhe desculpa por querer brilhar sozinha e ele aceitou escrevermos juntos. No final, ficámos em segundo. Não venci, mas ganhei um amigo.



“A união faz a força”

“É mais importante o consenso do que a conquista”



Lembram-se daquele meu sonho de ser jogador de futebol profissional? Pois é, as vitórias não se conquistam sem muito suor e lágrimas. Quando estava no secundário, aproveitava cada minuto livre para treinar com a minha equipa, “Panteras de Chimoio”. Na escola, havia uma equipa rival, “Os Bingas”, que também precisava de treinar. Mas havia um pequeno problema: a escola tinha apenas um campo de treino. Assim que o sino tocava, corríamos todos para ver quem ficava primeiro no campo. Já estão a imaginar as cenas de luta! O que mais se ouvia era: “Briga! Briga!” Briga!”. Até que o Mister nos juntou a todos e disse: “Nem parecem alunos da secundária! Está na altura de encontrarem uma solução!”. Primeiro, decidimos alternar os dias. Mas ficar parado não anima! Então percebemos que havia uma solução muito simples: treinar uns com os outros. Assim chegámos a um consenso e aprendemos que na vida a conquista não é tudo.



**PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!**

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões:

- Qual das histórias dos Super Quatro vos chamou mais a atenção? E porquê?
- Houve alguma situação concreta em que aplicaram um destes ensinamentos Ubuntu mesmo sem os conhecerem?
- E agora actualmente? O que fazem para deixar a vossa comunidade melhor do que encontraram? Já se consideram jovens transformadores? É claro! **Ao participar neste Jogo, já estão a transformar a vossa vida, a vida das vossas Mentorandas e Mentorandos mais novos, a vossa escola e a vossa comunidade.**



**A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...**

- **Olhar** para estas quatro histórias e identificar uma situação na vossa escola que seja parecida com uma das histórias ou que seja um problema que vos preocupe.
- **Pensar** e debater sobre várias acções que poderiam ser realizadas para resolver essa situação.
- **Escolher** uma dessas acções (com a Lei dos 3P's – pouco, pequeno, possível) para implementarem.

Passem a tabela abaixo para os vossos cadernos.  
Registem qual a acção que fizeram e o resultado.  
Não se esqueçam de relacionar com os ensinamentos Ubuntu!



TABELA UBUNTU DE ACÇÕES TRANSFORMADORAS NA ESCOLA

<b>SITUAÇÃO</b>	<b>ACÇÕES POSSÍVEIS</b>
Qual é a situação que querem abordar? O que vos preocupa?	Que lista de acções podem realizar na Escola (poucas, pequenas, possíveis)?
<b>ACÇÃO ESCOLHIDA E RESULTADO</b>	
Qual a acção que escolheram? Qual foi o resultado?	
<b>ENSINAMENTO OU ENSINAMENTOS UBUNTU QUE APLICAMOS</b>	
Dos quatro ensinamentos Ubuntu partilhados anteriormente, qual ou quais se aplicam?	



**TERMINOU A SESSÃO, MAS A TRANSFORMAÇÃO CONTINUA!**

Nesta sessão eis o que viram:

- O que significa ser jovem transformadora ou transformador.
- Viram também como a sabedoria Ubuntu tem ensinamentos poderosos que podem ajudar a guiar as vossas acções.
- Apesar de estarem a chegar a este tema agora, a verdade é que já o estão a aplicar desde o primeiro momento em que aceitaram o convite para participar neste Jogo.
- Ao concluírem cada desafio, cada sessão, cada etapa, estão a ser verdadeiros jovens transformadoras e transformadores.





### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- **Compreender** juntos o que significa ser Cidadãs e Cidadãos Transformadores.
- **Ler o conto** “O Xirico Mágico” e realizar as actividades de leitura e escrita.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

#### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Os cadernos
- Uma história pessoal sobre ser jovem transformadora e transformador
- Capacidade para inspirar

#### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de ser jovem transformadora e transformador



### PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

#### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

- **Acolher** as vossas Mentorandas e Mentorandos com simpatia e boa energia.
- Quando estiverem todos, **convidar o grupo a formar um círculo**.

#### 2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS

- Comunicar que nesta sessão vão falar sobre o que é ser **uma jovem transformadora ou transformador**.

#### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

##### 3.1. Explicar o que são jovens transformadoras e transformadores

- Ser jovem transformadora ou transformador é **ajudar a melhorar a vida das outras pessoas e do planeta** a partir do lugar onde estão e com as habilidades que têm. Não são necessários grandes feitos, tudo começa com pequenos gestos que fazem toda a diferença!
- Contar os vossos **exemplos pessoais de acções transformadoras** (por exemplo, a realização do desafio da sessão anterior).

#### 3.2. Jogo dos Sorrisos

- Desafiar as Mentorandas e Mentorandos a realizar **o maior sorriso de grupo do mundo!**
- Pedir para que estejam de pé, em círculo.
- Um membro da Dupla faz a demonstração, **olhando para alguém do outro lado do círculo, a quem envia um grande sorriso**.
- Assim que essa pessoa devolver o sorriso de volta, **o membro da Dupla começa a pular para cima e para baixo para indicar que o primeiro sorriso foi recebido** (não deve parar de pular até ao final do jogo).
- A pessoa que **recebeu o sorriso deve agora passar** um sorriso para uma outra pessoa do círculo.
- Quando essa outra pessoa devolver o sorriso de volta, **quem enviou o sorriso deve começar a pular para cima e para baixo** (tal como o primeiro membro da Dupla).
- O **jogo continua até que todos no círculo tenham recebido e enviado um sorriso**. O jogo termina quando todos estiverem a pular.

Depois de fazer este jogo, **colocar as seguintes perguntas:**

- Qual é a sensação de sorrir?
- Qual é a sensação quando alguém devolve o sorriso de volta?
- Porque é que os sorrisos são saudáveis e importantes numa comunidade?

**Explicar** às Mentorandas e Mentorandos que:

- Podemos espalhar sorrisos realizando pequenas acções transformadoras.
- O Jogo que fizeram começou com um pequeno sorriso e terminou com o grupo inteiro a sorrir e a pular. Tudo começou numa pequena acção.
- Tal como um único sorriso pode transformar um grupo, também nós podemos transformar as vidas uns dos outros fazendo pequenas acções que promovem o bem-estar individual e colectivo.

#### 3.3. Exercício de leitura e escrita

- Dizer às Mentorandas e Mentorandos que vão ler o conto “**O Xirico Mágico**”.

## O Xirico Mágico



Era uma vez, uma menina e um menino que tocavam e cantavam. A Elisa e o Julinho gostavam de alegrar as pessoas. Esta era a habilidade deles.

Um dia, um ladrão roubou as suas vozes e fugiu. As pessoas do bairro ficaram muito tristes.

Decidiram pensar num plano. Todos do bairro foram com os amigos à mata para procurar o ladrão. Então, apareceu um xirico mágico e disse:

- Eu sei como fazer. Se prometerem nunca parar de sonhar e fazer os outros felizes, devolvo as vossas vozes.

A Elisa, o Julinho e todos do bairro juraram nunca parar de sonhar. As vozes voltaram e juntos cantaram uma bela canção. Todos ficaram alegres.

- Depois de ler o conto, realizar estas actividades:
- Encontrar no texto palavras que rimam com:
  - mão
  - vela
  - cano
  - Eurico
- **Completar** as frases abaixo. Primeiro dizer oralmente e depois escrever a frase completa no caderno:
  - O ladrão roubou as suas \_\_\_\_\_.
  - Era uma vez, uma menina e um menino que \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
- **Escrever** no caderno a resposta a esta pergunta:
  - O que gostas de fazer para alegrar as pessoas?

### 3.4. Aprendizagens

- Explicar que ser jovem transformadora ou transformador é criar um mundo onde todas e todos participam e contribuem para o bem comum.

- Para isso é preciso acreditar no poder de cada uma e de cada um, e no poder colectivo, para transformar positivamente os outros e a realidade à nossa volta.

### 3.5. Próximos passos

- Dividir o grupo em dois e cada grupo escolhe uma das seguintes acções:
  - » Escolher uma das histórias deste Manual e **ler a uma turma de estudantes da 5ª classe**.
  - » Fazer um **pequeno teatro sobre o que é ser jovem transformadora ou transformador** e apresentar a uma turma de estudantes da 5ª classe.

### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Despedir, agradecer a participação e pedir uma salva de palmas para todos.

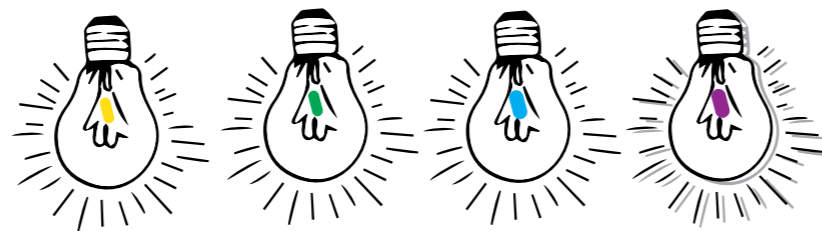


## O que aprenderam na **etapa ILUMINAMOS O NOSSO CAMINHO**

- Descobriram a importância de identificar as emoções e saber geri-las para o vosso bem e para o bem dos outros.
- Viram que as relações saudáveis podem dar-vos a motivação que precisam para seguirem o vosso projecto de vida.
- Perceberam que a forma como comunicamos com os outros é essencial para identificar as necessidades e interesses de cada parte, o que ajuda a chegar a consensos e a soluções que sejam satisfatórias para todos.
- Ficaram a conhecer os Direitos e Responsabilidades da Carta Africana dos Direitos e Bem-Estar da Criança e olharam para exemplos concretos onde os direitos foram desrespeitados e o que se pode e deve fazer nessas situações.
- Compreenderam o que significa ser jovem transformadora ou transformador e, na prática, é o que estão a ser ao percorrer as etapas deste jogo!
- Dinamizaram cinco círculos de Mentorandas e Mentorandos e iluminaram o caminho de cada participante!

# parabéns!!

Completaram mais uma etapa do Manual! Celebrem! O VOSSO CAMINHO ESTÁ TÃO BRILHANTE! Cada etapa que percorreram até aqui está a tornar o vosso brilho mais forte! Descobriram que são LUZ, iluminaram o vosso Futuro e iluminaram o vosso Caminho. Agora já estão prontos para a ETAPA FINAL: ILUMINAMOS A NOSSA ESCOLA! E precisamos do quê para iluminá-la? De mais uma lâmpada! Aqui está a **QUARTA LÂMPADA** que recebemos com a nossa quarta pista.



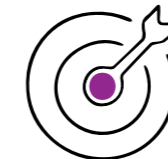
**“Okala okalihana muthu nymukuawe”**  
\* **“Viver é ajudarmo-nos uns aos outros.”**

O que será que este ensinamento macua nos diz sobre a próxima etapa – **ILUMINAMOS A NOSSA ESCOLA?**

Quando estamos neste caminho de SER LUZ, somos chamados a ser jovens transformadoras e transformadores. Se cada uma e cada um de nós fizer a sua pequena parte, todos juntos fazemos uma grande diferença.

Começando pelas nossas Escolas. O que podemos fazer todos juntos para ajudar as nossas Escolas?

Vamos à próxima etapa? Boa Sorte!



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- **Identificar as habilidades que desenvolveram** e as que querem continuar a trabalhar no futuro;
- Pensar nos **próximos passos** depois de terminar o ano escolar;
- **Revisitar o vosso Projecto de Vida Escolar;**
- Listar as **acções que concretizaram** e as que ainda querem realizar e/ou adicionar.



**Duração:** 60 minutos



**O que precisam para esta sessão:**

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta
- De vontade para descobrir os vossos Sonhos



### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

#### ...IDENTIFICAR AS HABILIDADES QUE DESENVOLVERAM

Está na altura de fazer um balanço do caminho percorrido. Para isso, voltem ao Quadro de Habilidades da **Sessão 2: Mentoria em Acção**. Pensem nas aprendizagens que fizeram ao longo das sessões, incluindo todos os desafios que realizaram e os círculos de Mentorandas e Mentorandos que dinamizaram. De todas as habilidades que desenvolveram ao longo do Jogo devem:

- Identificar as duas que são mais importantes para vocês na fase em que estão do vosso Projecto de Vida Escolar.
- Pensar noutras duas que querem continuar a trabalhar daqui para a frente.
- Passar o quadro abaixo para o vosso caderno e preencher.

AS HABILIDADES QUE DESENVOLVI AO LONGO DESTA MANUAL-JOGO

1)

2)

HABILIDADES QUE QUERO CONTINUAR A TRABALHAR

1)

2)





Agora leiam a história do Amade na página ao lado! Vejam o caminho que ele percorreu e como ultrapassou os obstáculos que foram aparecendo.



### PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!

Conversem com a vossa Dupla sobre estas questões:

- Que balanço fazem deste caminho?
- Que habilidades desenvolveram e que vos ajudaram a chegar aqui?
- Quais são os principais obstáculos que podem surgir daqui para a frente relacionados com o vosso Projecto de Vida Escolar?
- Como os podem ultrapassar?
- Como acham que a educação poderá melhorar a vossa vida e a vida das vossas famílias?



Lembram-se que eu tinha muitos sonhos quando era criança? Piloto, construtor, instrutor de artes marciais... Algumas pessoas à minha volta diziam: "o sonho não põe pão na mesa" - era assim que tentavam chamar-me à realidade. Eu sei que tinham boas intenções; não queriam que eu alimentasse falsas expectativas e um dia mais tarde ser uma pessoa frustrada. Nem mencionavam directamente o tema do meu pé torto e o braço curto, mas eu percebia que tinham pena de mim e achavam-me uma pessoa limitada.

Eu podia ter dado ouvidos a essas vozes e crescido sem sonhos nem motivação. Mas a voz que mais escutei foi aquela que nunca deixou de acreditar em mim: o meu avô. Ele via coisas em mim que mais ninguém via, nem eu próprio. Foi ele o primeiro a dizer que tudo o que eu toco, cresce. Essa crença no meu talento e nas minhas capacidades acendeu em mim uma chama que agora eu consigo ver, não só em mim, como em outras pessoas à minha volta. E eu também quero ser aquela pessoa que acende essa chama nos outros.

Essa foi a principal razão de eu escolher engenharia agrícola. E esse foi o sonho que se sobrepôs aos outros: ir à faculdade estudar e fornecer ferramentas para ajudar os camponeses da minha comunidade a melhorar a produtividade das suas machambas e aumentar o seu

rendimento familiar.

Obstáculos não faltaram! Comecei a fazer uma lista: primeiro, concluir o secundário com boa nota e passar nos exames de admissão à faculdade; segundo, deixar a minha cidade e subir no carro para ir à província de Manica; terceiro, procurar alojamento e trabalhar para conseguir ter o mínimo para pelo menos um prato de xima e couve - tudo isso me assustava, não vou mentir. Em casa de camponeses, cada metical conta. Tive que capinar muito e ficar muitas horas no mercado a vender para conseguir juntar o suficiente. Passei muitas noites com o xipefu\* aceso e o xirico\*\* ligado enquanto "lambia" as páginas do manual de biologia e trocava os olhos a fazer exercícios de matemática até amanhecer.

Mas nunca hesitei, nem por um segundo. Acreditem! Correr não é chegar e o sonho não se alcança sem esforço. Para mim, cultivar a educação é muito parecido com cultivar a machamba. Nós não semeamos hoje para colher amanhã. Plantamos, regamos, adubamos e esperamos o tempo que for preciso para que a terra dê fruto. Não ficamos à espera que alguém chegue e nos dê o pão. Vamos nós plantar o trigo e fazer farinha para nos alimentarmos, à nossa família e à nossa comunidade.

E vocês? Que obstáculos vão ultrapassar para alcançar o vosso sonho?

\* xipefu: candeeiro a petróleo

\*\* xirico: rádio portátil

Leram a história do Amade? Que lições podem retirar da sua experiência? Agora olhem para o vosso caminho e o que têm pela frente. Está a chegar o momento dos exames e, depois disso, a fase de matrícula. Vamos olhar para os próximos passos?

### PRIMEIRO PASSO *Preparar para os exames!*

**FORÇA! ESTÃO QUASE LÁ!** Para se preparem para os exames, pensem nestas questões e façam um plano de estudo:

- Quais as disciplinas em que têm mais dificuldade?
- Quantas horas por semana vão estudar e onde? Sozinhos ou acompanhados?
- Quais as disciplinas em que precisam de ajuda?
- A quem podem pedir ajuda?
- Quais as disciplinas em que são mais fortes?
- Que colegas têm dificuldades nestas disciplinas e que vocês podem ajudar?

### SEGUNDO PASSO *Fizeram os exames. E agora?*

A) **PARABÉNS! PASSARAM DE ANO!** Passem para o próximo passo.

B) **NÃO PASSARAM DE ANO?** Não desistam! Continuem com esforço e empenho para atingirem a vossa meta. A Mahuwa também não entrou na faculdade logo à primeira, mas não desistiu e depois até conseguiu bolsa.

### TERCEIRO PASSO *Matrícula*

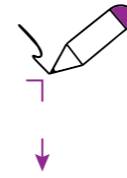
Quer passem ou não, têm sempre de tratar da matrícula para continuar a estudar. Para se prepararem, respondam a estas perguntas:

- Onde vão estudar no próximo ano?
- Que documentos são necessários para se matricularem?
- Qual o valor da matrícula?

### QUARTO PASSO *O ano vai começar!*

Agora já se matricularam e as aulas estão quase a começar:

- Qual o material escolar que precisam?
- Já têm uniforme?



M

**Mateus**  
é assistente de treinador no Ferroviário de Nampula

A

**Amade**  
vende produtos da machamba em Ribáuè

M

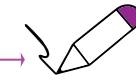
**Mahuwa**  
trabalha na mercearia na Maxixe e ganha uma bolsa para a UEM

X

**Xiluva**  
pede ajuda ao irmão e faz a instalação eléctrica de casa dele em Moatize.



LISTA DE POSSIBILIDADES PARA AS DESPESAS DE EDUCAÇÃO



Já viram como os Super-Quatro conseguiram financiar os seus estudos. Pensem no seguinte:

- Que outras formas conhecem para ajudar a pagar a matrícula, o uniforme, o material escolar e outras despesas relacionadas com o vosso Projecto de Vida Escolar?
- Escrevam nos vossos cadernos uma lista de possibilidades.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
- ...

### A educação também traz benefícios monetários!

Sabiam que...

- A educação aumenta a probabilidade de emprego!
- Cada ano adicional de educação aumenta o salário de uma pessoa entre 8% e 10%, sendo o aumento maior para as mulheres!
- A educação reduz a pobreza!

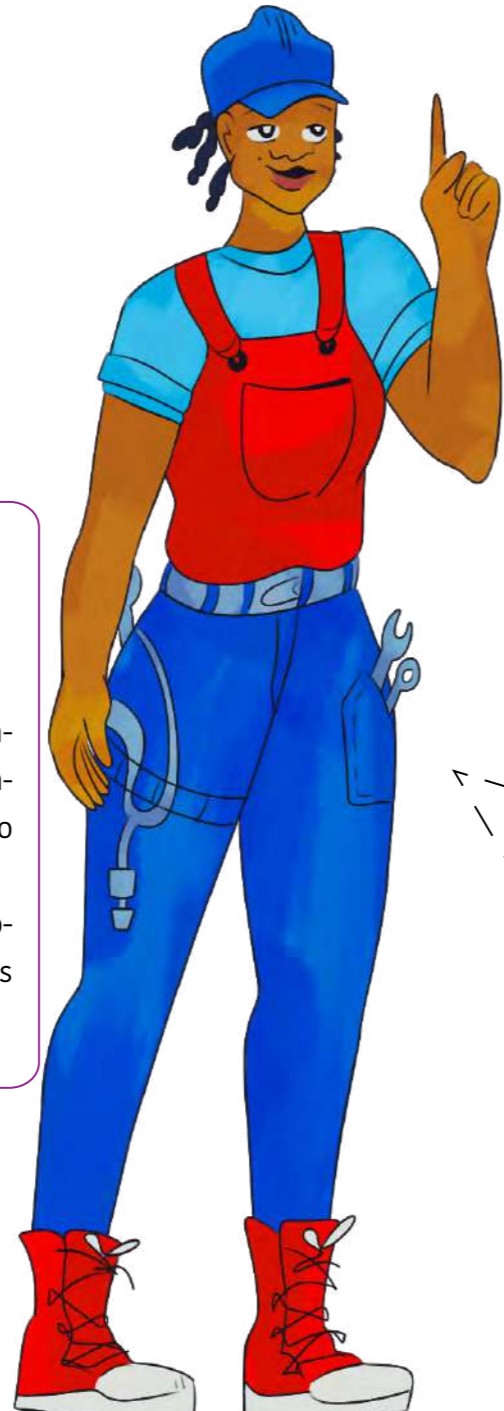


Na página ao lado, vejam algumas estratégias dos Super-Quatro para pagarem os estudos.



O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...

- Voltar ao vosso Projecto de Vida Escolar e verificar:
  - que acções já realizaram?
  - que acções ainda não realizaram?
  - que acções podem acrescentar?
- Em que ponto estão? Ainda falta muito? Às vezes, mesmo realizando todas as acções que planeámos, as metas não são logo atingidas. Nem tudo depende do nosso esforço. O importante é não desistir.
- Na página ao lado, encontram o quadro do Projecto de Vida Escolar. Passem para o vosso caderno e preencham as duas colunas novas – “O que já realizei” e “O que vou realizar”.



ESTÁ QUASE...!

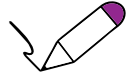
Nesta sessão foi-vos pedido para:

- Identificar as habilidades que desenvolveram durante este caminho e as que querem continuar a trabalhar no futuro.
- Voltar a olhar para o Projecto de Vida Escolar, rever e listar as acções que concretizaram, as que ainda querem fazer e outras que possam ser importantes de adicionar ao projecto.
- Considerar os próximos passos que vos esperam depois de terminar o ano escolar.
- Força! Continuem assim motivados para realizar o vosso Sonho.



O VOSSO PROJECTO DE VIDA ESCOLAR ACTUALIZADO

SONHO	METAS	ACÇÕES PARA ALCANÇAR AS METAS	O QUE JÁ REALIZEI	O QUE VOU REALIZAR
Qual o meu sonho?	Que metas indiquei para realizar o meu sonho?	Que acções defini para atingir essas metas?		





**OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...**

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- Revisitar a **Árvore dos Sonhos** e as habilidades das Mentorandas e Mentorandos.
- Preparar um **plano de estudos** para os exames.
- Ler o conto “**O Mandinho e a escola**” e perceber se avançaram na capacidade leitura e escrita.



**Duração:** 60 minutos



**O que vão precisar nesta sessão:**

**Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:**

- O Manual
- Os cadernos
- Capacidade para motivar para os estudos

**As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:**

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Dedicção para quererem ir mais longe



**PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:**

**1. DAR AS BOAS-VINDAS!**

- Cumprimentar as vossas Mentorandas e Mentorandos com entusiasmo.
- Pedir às Mentorandas e Mentorandos para contarem como correu a acção na 5ª classe proposta na sessão anterior.
- Quando todos estiverem reunidos, convidar o grupo a formar um círculo.

**2. EXPLICAR OS OBJECTIVOS**

- Comunicar que nesta sessão vão rever os sonhos de cada uma e de cada um e preparar um plano de estudo para os exames.

**3. REALIZAR AS ACTIVIDADES**

**3.1. Dinâmica: 'Completa a frase'**

- Uma Mentora ou um Mentor começa com a seguinte frase: “**Nestas sessões descobri...**”.
- De seguida, cada Mentoranda e Mentorando completa a frase com alguma aprendizagem que fez ao longo do ano. Cada pessoa deve **dizer algo diferente**, que ainda não foi dito por ninguém.
- Continuem até que todas e todos participem.

**3.2. Revisitar a Árvore dos Sonhos e as vossas habilidades**

- **Perguntar às Mentorandas e Mentorandos:** “Já sabem qual é o vosso sonho? Quais são as vossas habilidades? Sabem qual a melhor forma de lá chegar? Continuando a estudar. Aproxima-se a altura dos exames e testes e por isso é muito importante fazer um plano de estudo”.
- **Convidar as Mentorandas e Mentorandos** a pensarem em que disci-

plinas têm mais dificuldade e em quais têm mais facilidade. Devem organizar o estudo dando mais tempo às disciplinas em que têm mais dificuldade.

- **Preencher o quadro no caderno** de cada uma e cada um. Nem todas as colunas precisam de ser preenchidas. Vejam o exemplo abaixo:

DISCIPLINAS	DATA DO EXAME OU PROVA	QUANTOS DIAS ATÉ À PROVA	JÁ ESTUDEI TUDO?	O QUE POSSO FAZER PARA TER UMA BOA NOTA?	COM QUEM VOU ESTUDAR?	QUEM ME PODE AJUDAR?
Português	8 de Novembro	15	Não	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rever os apontamentos;</li> <li>• Ver provas ou exames dos anos anteriores;</li> <li>• Aprofundar os temas mais comuns;</li> <li>• Marcar sessões de estudo.</li> </ul>	Com duas colegas	O meu irmão mais velho
Matemática	15 de Outubro	1	Sim	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir cedo;</li> <li>• Matabichar antes da prova ou exame.</li> </ul>		

### 3.3. Exercício de leitura e Escrita

- Está na altura de verem se as vossas Mentorandas e Mentorandos progrediram com a vossa ajuda. Voltem aos quadros que fizeram na Sessão 8.
- Agora vão se dividir: um dos Mentores fica a apoiar as Mentorandas e Mentorandos que estão a preencher o plano de estudos no seus cadernos e o outro vai pedir a cada Mentoranda e Mentorando que venha ter consigo individualmente para fazer um exercício de leitura e escrita.
  - » Para o exercício de leitura: cada Mentoranda ou Mentorando lê duas frases.
  - » Para o exercício de escrita: a Mentora ou Mentor lê palavras em voz alta (como um ditado) e a Mentoranda ou Mentorando deve escrevê-las no seu caderno. Leiam as seguintes palavras em voz alta como um ditado: “casa”; “bairro”; “Mandinho”; “brincar”; “pauta”; “todos”; “orgulhoso”.
  - » No final, façam a **correção**.
- Depois de fazerem o exercício de leitura e escrita, preencham os quadros indicando o nível em que cada Mentoranda e Mentorando está. Quando terminarem chamem outra Mentoranda ou Mentorando!

QUADRO DA LEITURA				QUADRO DA LEITURA			
Data: 21 / 04 / 2024				Data: 19 / 07 / 2024			
Nome	A	B	C	Nome	A	B	C
Cheninha	X			Cheninha	X		
Alito		X		Alito	X		
....				....			
TOTAL	1	1	0	TOTAL	2	0	0

QUADRO DA ESCRITA				QUADRO DA ESCRITA			
Data: 21 / 04 / 2024				Data: 19 / 07 / 2024			
Nome	A	B	C	Nome	A	B	C
Cheninha		X		Cheninha	X		
Alito			X	Alito		X	
....				....			
TOTAL	0	1	1	TOTAL	1	1	0

**Observem o resultado. O que notam? Estão de PARABÉNS! Celebrem as conquistas e a dedicação das Mentorandas e Mentorandos e continuem a apoiar aqueles que ainda precisam da vossa ajuda.**

#### Legenda

- A » Sabe e pode ajudar as outras Mentorandas e Mentorandos.
- B » Sabe, mas ainda precisa da nossa ajuda.
- C » Ainda não sabe, vai melhorar com a nossa ajuda.

## O Mandinho e a escola



Olá, o meu nome é Armando e tenho 10 anos. Na minha **casa** e no meu **bairro** chamam-me **Mandinho**. No ano passado, eu estava na quinta classe. Eu gostava mais de **brincar** com os meus amigos e não me dedicava à escola. Fiquei muito triste quando vi na **pauta** que todos os meus amigos haviam passado, menos eu. Como reprovei, este ano estou a repetir. Estou muito mais dedicado e tenho a ajuda da minha colega Aida. **Todos** os dias, depois das aulas, nos encontramos para estudar e fazer os trabalhos de casa. Neste ano, tiro boas notas e não vou chumbar. Estou muito **orgulhoso** e agradeço sempre à Aida o apoio.

### 3.4. Jogo: “Dança das Sílabas”

- Se o exercício do plano de estudo terminar antes de acabarem os exercícios de leitura e escrita, façam um jogo com as Mentorandas e Mentorandos que já estão livres: “Dança das Sílabas”.
- O objectivo é **criar movimentos de dança para combinar com as sílabas dos nomes** de cada uma das Mentorandas e Mentorandos.
- Por exemplo: A-MA-DE. Como tem três sílabas, devem dizer o nome fazendo três passos de dança diferentes para cada sílaba.
- A Mentora ou Mentor pode também exemplificar com o seu nome.

### 3.5. Aprendizagens

- Relembrar o poder transformador dos sonhos que são a fonte de esperança para alcançar o futuro que desejam. Cabe a cada uma e cada um, com as suas habilidades e talentos únicos, a capacidade de os concretizar – ou pelo menos de tentar.
- Para isso temos de passar de sonhadores a fazedores: com passos pequenos e possíveis.

### 3.6. Próximos passos

- Avisar as Mentorandas e Mentorandos que já estão a chegar ao fim desta caminhada juntos e está a chegar o momento de celebrar com um evento escolar.
- Incentivar para que cumpram o plano de estudos!

### 4. ENCERRAR A SESSÃO

- Despedir e agradecer a participação.
- Sugerir a cada uma e cada um para sair da sessão com passos de dança criativos.



### OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão deverão ter atingido estes objectivos:

- Compreender a importância do **EVENTO ESCOLAR** como um momento de celebração do caminho percorrido e de inspiração para toda a comunidade escolar;
- Preparar o evento escolar.



**Duração:** 60 minutos



### O que precisam para esta sessão:

- Da vossa Dupla
- De um caderno e de uma caneta
- Da vossa dedicação para organizar o evento



### A VOSSA MISSÃO NESTA SESSÃO É...

### ...COMPREENDER O EVENTO ESCOLAR COMO UM MOMENTO DE CELEBRAÇÃO E INSPIRAÇÃO!

Chegou a hora de iluminar as vossas Escolas! Aproxima-se o momento tão aguardado de **CELEBRAR** o caminho que percorreram ao longo destes meses. Também é a hora de **INSPIRAR** as vossas e os vossos colegas e toda a comunidade escolar sobre a importância dos **Sonhos**, da **Educação** e do poder transformador dos **Jovens!**

### ... O QUE VÃO FAZER PARA ILUMINAR AS VOSSAS ESCOLAS?

- As **Árvores** são um símbolo de **gratidão, força e alegria!** Geram fruto e guardam o tempo. Quando saírem da escola para prosseguir os vossos Sonhos, elas permanecem como testemunhas do belo caminho que fizeram.
- Que tal juntarem-se todos – Super Mentoras e Mentores e as Mentorandas e Mentorandos mais novos – e **plantarem uma árvore nas vossas Escolas?** Junto à Árvore, coloquem uma placa de madeira com o ano e a inscrição: **SOMOS LUZ.**
- É uma forma bonita de **homenagear** a SUPER jornada que fizeram, inspirando os vossos colegas a percorrerem os mesmos passos!



**PARTILHEM COM A VOSSA DUPLA!**

Agora que estão a chegar ao fim deste caminho, conversem sobre estas questões:

- O que mudou em vocês desde o início do Jogo?
- O que acham que mudou nas vossas Mentorandas e Mentorandos?
- Qual a maneira concreta como cada uma e cada um de vocês contribuiu para essa mudança? Dêem exemplos.
- O que sentem neste momento ao pensar no vosso Sonho?
- Numa palavra, como descrevem esta jornada?



**Vejam na página ao lado a lista de acções e decidam quem fica responsável por cada uma. Não se esqueçam de incluir o prazo!**



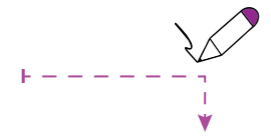
**O VOSSO DESAFIO DESTA SEMANA É...**

- **Preparar o evento escolar** em conjunto com todas as Duplas de Super Mentoradas e Mentores. O evento chama-se “SOMOS LUZ”.
- Utilizar recursos simples e acessíveis. O mais importante é haver alegria e o vosso próprio **BRILHO!**
- **Incluir momentos culturais e contar a história da vossa aventura** ao longo deste ano através de teatro, música, dança, declamação... usem a vossa criatividade e imaginação! Deve ser um evento sem custos, mas cheio de alegria!
- **Preparar um discurso** para ser lido por uma ou um representante das Super Mentoradas e Mentores durante a celebração!

Para organizarem o evento, pensem nesta pergunta:

- De todas as **habilidades que cada uma e cada um** de vocês tem, quais é que podem ser úteis para organizar o evento escolar?

**PLANO DE ACÇÃO PARA O EVENTO ESCOLAR “SOMOS LUZ”**



ACTIVIDADES	RESPONSÁVEL OU RESPONSÁVEIS	PRAZO
Marcar dia e local		
Definir o programa do evento e quem fica responsável pelas tarefas que são necessárias realizar		
Com a orientação da equipa de coordenação pedir autorização para plantar esta árvore na escola		
Arranjar a muda da árvore		
Identificar, com a pessoa responsável da comunidade escolar, o lugar onde vai ser plantada		
Arranjar uma carpinteira(o)/artesã(o) para gravar a placa		
Votar numa Dupla de Mentoria para ler um discurso no dia da cerimónia		
Preparar o discurso para o dia da cerimónia (a dupla eleita com contribuições das restantes duplas), celebrando o caminho feito, reconhecendo as aprendizagens e partilhando os sonhos e esperanças para o futuro		
Seleccionar as Mentorandas e Mentorandos que vão discursar no evento (com base nos discursos preparados)		
Mobilizar os professores e os colegas para assistirem à cerimónia de plantio da árvore		

**FANTÁSTICO!  
A VOSSA LUZ ESTÁ MEGA!**

Nesta sessão vimos que o evento escolar tem como objectivo celebrar as histórias do caminho que percorreram juntos e com as vossas Mentorandas e Mentorandos. Vimos que o plantio de uma Árvore é uma forma de homenagear a SUPER jornada que fizeram! E por fim, vimos que para preparar bem o evento escolar é necessário começar já a pôr em acção os próximos passos. Ao fazê-lo estão a trabalhar a vossa capacidade de liderança colaborativa!





## OS OBJECTIVOS DESTA SESSÃO SÃO...

No final desta sessão, as vossas Mentorandas e Mentorandos deverão ter atingido estes objectivos:

- **Compreender** o objectivo do evento escolar;
- **Entender** o significado da árvore que vão plantar;
- **Escrever** o discurso que será lido por uma Mentoranda ou Mentorando;
- **Estar preparadas e preparados** para o evento escolar que terá lugar na próxima sessão.



**Duração:** 60 minutos



### O que vão precisar nesta sessão:

#### Para esta sessão, as Mentoras e Mentores devem ter:

- O Manual
- Os cadernos
- Capacidade para inspirar para o evento escolar

#### As Mentorandas e Mentorandos mais novos devem ter:

- Uma folha de papel ou caderno
- Caneta ou lápis para escrever
- Vontade de participar no evento escolar



## PARA DINAMIZAR O ENCONTRO, SIGAM ESTES PASSOS:

### 1. DAR AS BOAS-VINDAS!

- **Receber** as vossas Mentorandas e Mentorandos com alegria e entusiasmo.
- Quando estiverem todos, **convidem o grupo a formar um círculo.**

### 2. EXPLICAR O OBJECTIVO

- Comunicar que nesta sessão vão falar sobre o evento escolar “**SOMOS LUZ**”, qual é o objectivo e o que têm de preparar em conjunto.

### 3. REALIZAR AS ACTIVIDADES

#### 3.1. O objectivo do evento

- Explicar que a intenção principal do evento é celebrarem em conjunto o caminho percorrido e **INSPIRAR** as vossas e as vossos colegas e toda a comunidade escolar sobre a importância dos Sonhos, da Educação e do poder transformador dos Jovens!

#### 3.2. O que vão fazer

- Informar que irão **plantar uma Árvore**, que é um símbolo de gratidão, força e alegria!

### 3.3. Ensaiar para o evento

- Escolher e preparar as **músicas e danças** para o evento.

### 3.4. Preparar um discurso

- Ajudar as vossas Mentorandas e Mentorandos a **prepararem juntos um discurso para a cerimónia.** Um dos mentores vai escrevendo o discurso.
- Sugestão: para gerar ideias para o discurso, podem pedir às vossas Mentorandas e Mentorandos para falar sobre:
  - O que aprenderam com os Super Mentoras e Mentores;
  - O que mais gostaram de fazer;
  - Porque querem continuar a estudar.

### 3.5. Aprendizagens

- Relembrar as vossas Mentorandas e Mentorandos que o **evento escolar tem como objectivo celebrar as histórias do caminho que percorreram juntos.**
- Explicar que ao preparar bem o evento escolar estão a pôr as **habilidades únicas de cada uma e cada um em acção!**

### 3.6. Próximos passos

- Relembrar a data, a hora e o local do evento escolar.

## 4 . ENCERRAR A SESSÃO

- Despedir e agradecer a participação.
- Referir que estão muito entusiasmados com a participação das vossas Mentorandas e Mentorandos no dia do evento.



# evento

## ESCOLAR “SOMOS LUZ”

Como é bom ver a vossa boa energia a espalhar-se pela Escola!  
É incrível aquilo que podem conquistar quando se unem todos!  
Cada uma e cada um de vocês faz desta **ESCOLA** uma **FONTE DE LUZ E ESPERANÇA** para a vossa comunidade!



É um momento de encontro para agradecerem e se despedirem da vossa Dupla, das vossas Mentorandas e dos vossos Mentorandos! É o momento do Abraço! Que jornada tão bonita!

### Agradecer à equipa coordenadora do programa de mentoria escolar!

- Escrever, em Dupla, um bilhete de agradecimento para cada uma das pessoas da Equipa Coordenadora, a referir porque foi importante o seu apoio.

### Agradecer à dupla!

- **Escrever e entregar um bilhete** à vossa Dupla a dizer o que admiram nela/nele e o que aprenderam com ela/ele.

### Agradecer às Mentorandas e Mentorandos!

- **Escrever, em Dupla**, um bilhete a cada Mentoranda e cada Mentorando. Digam-lhes como são brilhantes e como acreditam que eles são capazes de alcançar todos os seus sonhos.
- **Falar nas habilidades** que demonstraram ao longo deste caminho e aquilo que lhes desejam para o seu futuro.

### Agradecer a mim próprio!

... **Escrevam uma carta ao vosso "EU FUTURO!"**

- **Quem são vocês daqui a 10 anos?** Onde viverão e o que estarão a fazer? Será que alcançaram todas as vossas metas? O vosso Sonho já se concretizou?
- **Contar** ao vosso “EU FUTURO” a jornada que fizeram e expliquem como foi importante chegar onde estão. Falem das vossas aprendizagens ao longo deste ano, dos desafios, das conquistas e dos momentos que vos encheram de orgulho.
- **Escrever conselhos** que o vosso “EU FUTURO” vos daria!
- **Escrever à vontade!** Não têm de partilhar com ninguém! Quando terminarem, coloquem num envelope o vosso nome e a data.
- **Guardem num lugar seguro** para abrir daqui a 10 anos!

Não precisam de fazer os bilhetes todos de uma vez.  
Podem ir entregando ao longo da semana! :)



# parabéns!!

A vossa Escola está SUPER ILUMINADA com a vossa energia e acção transformadora! Entregamos agora a vossa **QUINTA E ÚLTIMA LÂMPADA.**



Celebrem esta conquista:  
**A VOSSA LUZ BRILHA FORTE!**

**“A luz com que vês os outros é a luz com que os outros te vêem a ti.”**

Ensinamento africano

## O que aprenderam na **etapa ILUMINAMOS A NOSSA ESCOLA**

- Reviram as **habilidades que desenvolveram** e as que querem continuar a desenvolver e olharam para os próximos passos que vos esperam depois de terminar o ano escolar.
- Prepararam o **evento escolar “SOMOS LUZ”** e ao fazê-lo reforçaram a vossa capacidade de liderança colaborativa.
- Realizaram o evento escolar “SOMOS LUZ” e **inspiraram os vossos e as vossas colegas** e toda a comunidade escolar sobre a importância dos Sonhos, da Educação e do poder transformador dos Jovens!
- **Agradeceram** à vossa Equipa de coordenação e à vossa Dupla, às vossas Mentorandas e Mentorandos e a vocês próprios por este caminho bonito que fizeram.
- Realizaram **3 círculos** com as vossas Mentorandas e Mentorandos!

# fim do jogo



Achavam que acabava aqui?  
**a aventura ainda mal começou...**  
TÊM UMA NOVA MISSÃO:

- **Vocês são agora embaixadores deste movimento “SOMOS LUZ”!**
- **Próximo desafio:** encontrar outros colegas para serem Super Mentoras e Mentores e **continuarem a ILUMINAR A VOSSA ESCOLA!**
- Passem o testemunho aos vossos colegas e lancem o desafio de **fazerem o JOGO no próximo ano!**



## FICHA TÉCNICA

**Título:** SOMOS LUZ – Manual de Mentoria Escolar para Raparigas e Rapazes

**Propriedade:** Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano (MINEDH)

**Produção:** Girl MOVE Academy

**Apoio:** Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)

Este Manual é fruto de um processo colaborativo que contou com a participação de diversos parceiros. A produção do mesmo envolveu uma vasta equipa multidisciplinar, com uma forte componente de conhecimento e talento nacional. O MINEDH agradece e reconhece a contribuição de cada uma e de cada um.

**1ª Edição**

**Moçambique, 2024**



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DESENVOLVIMENTO HUMANO  
REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

Com apoio de:

unicef   
para cada criança