

O *Barómetro dos Sentimentos* é uma atividade simples que pode ser utilizada e adaptada para alunos de qualquer idade.

**Objetivos:**

- Demonstrar que as pessoas podem ter sentimentos diferentes relativamente a uma situação.
- Reconhecer que os outros podem reagir de formas diferentes à mesma situação.
- Respeitar os sentimentos dos outros e ser mais tolerante para com aqueles que têm pontos de vista diferentes dos nossos.

**Preparação:**

- Corte cartões de situação suficientes (ver o modelo abaixo) para que todos os alunos recebam um cartão.
- Coloque os cartões **“Muito incomodado”** e **“Nada incomodado”** num local de destaque na sala de aula, numa parede ou no chão, para que os alunos possam colocar os seus cartões ao longo da linha.
- Pode adaptar as situações como achar mais apropriado às necessidades dos seus alunos.

**Atividade:**

1. Entregue um cartão a cada aluno e diga-lhes para não os mostrarem uns aos outros.
2. Peça aos alunos para pensarem no que sentiriam se lhes acontecesse o que está escrito no cartão.
3. Peça-lhes que coloquem o seu cartão, virado para baixo, no barómetro dos sentimentos.
4. Quando todos os cartões tiverem sido colocados no barómetro podem então ser virados - quer pelos próprios alunos, quer um a um pelo professor. Isto pode ser bastante eficaz, já que lentamente se vai percebendo que alunos diferentes colocaram o mesmo cartão em locais diferentes, demonstrando como as pessoas reagem de forma diferente a uma mesma situação.
5. Reserve algum tempo para debater os motivos que levaram os alunos a sentir-se assim e por que colocaram os cartões num determinado local do barómetro.

Esta atividade foi adaptada de uma atividade fornecida pelo *Luxembourg Safer Internet Centre*. Mais informações podem ser encontradas em <https://www.bee-secure.lu/de/eltern-und-p%C3%A4dagogen/downloads#leitfaden>.

Dão-te um empurrão no ombro

Há uma semana que recibes a mesma mensagem:  
"és estúpido e ninguém gosta de ti!"

Há uma semana que recibes a mesma mensagem:  
"és estúpido e ninguém gosta de ti!"

Há uma semana que recibes a mesma mensagem:  
"és estúpido e ninguém gosta de ti!"

Há uma semana que recibes a mesma mensagem:  
"és estúpido e ninguém gosta de ti!"

Um amigo da internet pede-te:  
"Por favor, tira a T-shirt à frente do computador."

Um amigo da internet pede-te:  
"Por favor, tira a T-shirt à frente do computador."

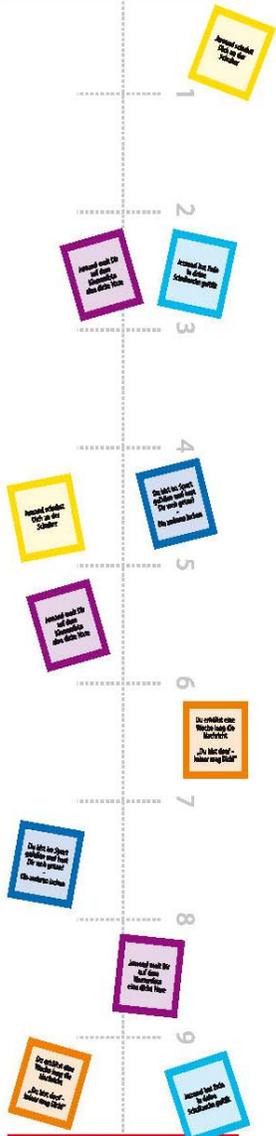
Um amigo da internet pede-te:  
"Por favor, tira a T-shirt à frente do computador."

Um amigo da internet pede-te:  
"Por favor, tira a T-shirt à frente do computador."

Beispiel:

0 – Nada incomodado

0 - Gar nicht verletzt



10 - Ganz arg verletzt

10 – Muito incomodado

Alguém desenha um grande nariz na tua cara numa foto da turma.

Alguém desenha um grande nariz na tua cara numa foto da turma.

Alguém desenha um grande nariz na tua cara numa foto da turma.

Alguém desenha um grande nariz na tua cara numa foto da turma.

Caíste na aula de ginástica e magoaste-te!  
-  
Os outros riem-se.

Caíste na aula de ginástica e magoaste-te!  
-  
Os outros riem-se.

Caíste na aula de ginástica e magoaste-te!  
-  
Os outros riem-se.

Caíste na aula de ginástica e magoaste-te!  
-  
Os outros riem-se.

Alguém pôs terra na tua mochila.

Alguém pôs terra na tua mochila.

Alguém pôs terra na tua mochila.

Alguém pôs terra na tua mochila.