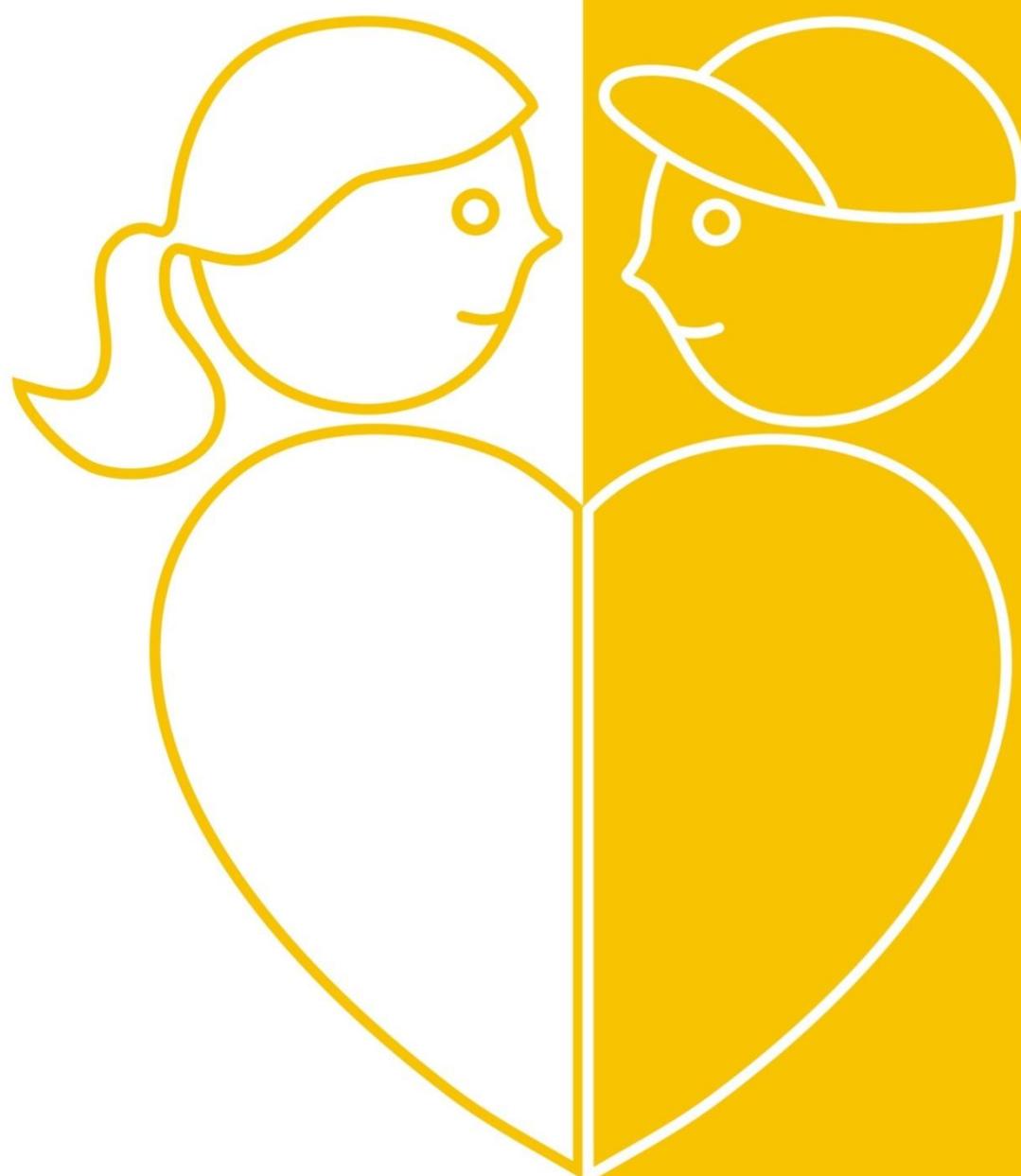


# Caderno Presse

## 1º ciclo



**Título:**

Caderno PRESSE 1º Ciclo

**Autoria:**

Susana Sousa

Miriam Gonzaga

Cármem Guimarães

Maria da Paz Luís

**PRESSE**

**Administração Regional de Saúde do Norte, I.P.**

**Departamento de Saúde Pública**

Rua Anselmo Braancamp, 144

4000 – 078 Porto

[presse@arsnorte.min-saude.pt](mailto:presse@arsnorte.min-saude.pt)

[www.presse.com.pt](http://www.presse.com.pt)

**Design Gráfico e Ilustração:**

Marta Rodrigues

Reserve-se os direitos de autor

O presente **Caderno** foi criado para ser um recurso, à disposição dos professores titulares de turma que operacionalizam o PRESSE, facilitador da implementação da **Educação Sexual no 1º ciclo**.

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

Propomos que as **atividades e fichas de avaliação** que exigem **leitura** e/ou **escrita** sejam acompanhadas **oralmente** com os alunos do **1º ano** de escolaridade.

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

**Grupo de Trabalho do PRESSE (gt-PRESSE)**

# Áreas temáticas

## 1. CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

- Noção de corpo
- Valorização de todas as partes do corpo
- Reconhecimento da importância da higiene corporal
- O corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiente social e cultural

## 2. IDENTIDADE SEXUAL E PAPEL DE GÉNERO

- Diferenças entre rapazes e raparigas
- Aceitação positiva da própria identidade sexual e da dos outros.
- Aquisição dos papéis de género flexíveis, igualitários e não discriminatórios

## 3. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

- Noção de família
- Valorização dos afetos e da expressão dos sentimentos;
- Desenvolvimento de competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros.
- Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.

## 4. REPRODUÇÃO HUMANA

- Compreensão dos mecanismos da reprodução humana.
- Fecundação, gravidez e parto.

# 1. CONHECIMENTO E VALORIZAÇÃO DO CORPO

## Conteúdos

- Noção de corpo
- O corpo em harmonia com a natureza e o seu ambiente social e cultural

## Pressupostos essenciais

- Valorização de todas as partes do corpo
- Verbalização dos nomes das várias partes do corpo
- Diferenciação anatómica de rapaz/ rapariga, homem/ mulher
- Reconhecimento da importância da higiene corporal
- Promoção de uma autoestima positiva

Ficha n.º	Atividade	Ano de Escolaridade Recomendado			
		1º	2º	3º	4º
1.	Quem sou eu?	●	●	●	●
2.	Se eu fosse...	●	●	●	●
3.	Com o meu corpo, eu posso...	●	●	●	●
4.	O <i>puzzle</i> do corpo	●	●		
5.	Conheço bem o corpo humano		●	●	●
6.	Palavras escondidas		●	●	●
7.	Corpo e linguagem			●	●
8.	Objetos de higiene pessoal	●	●	●	●
9.	Higiene corporal	●	●	●	●
10.	Como cuido do meu corpo			●	●
11.	O corpo muda ao longo do tempo			●	●
12.	Sou único(a), sou especial!		●	●	●
13.	Espelho meu			●	●
14.	Entrevista sobre mim			●	●
15.	A minha higiene íntima			●	●

## Atividade n.º 1

<b>Atividade:</b>	<b>Quem sou eu?</b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1.º</b>	<b>2.º</b>	<b>3.º</b>	<b>4.º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Analisar e apresentar as características pessoais.</li><li>▪ Desenvolver a consciência de si próprio(a).</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 1</li><li>▪ Fotografia pessoal (tipo passe)</li><li>▪ Cola</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 1.					
2. Solicitar aos alunos que cole a sua fotografia no espaço definido para ela.					
3. Solicitar aos alunos que preencham os espaços em branco.					
4. Quando o trabalho estiver finalizado, solicitar aos alunos que o apresentem aos seus colegas.					

1. Cola a tua fotografia e preenche os espaços em branco:



O meu **nome** é: \_\_\_\_\_.

Tenho \_\_\_\_\_ **anos**. O meu **aniversário** é dia \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

O meu **peso** é \_\_\_\_\_ **kg** e a minha **altura** \_\_\_\_\_ **cm**.

Os meus **olhos** são:  (pinta com a cor).

A minha **família** é formada por \_\_\_\_\_ **pessoas**.

2. Coloca uma cruz (x):



Sou uma rapariga  
Sexo feminino



Sou um rapaz  
Sexo masculino



3. Coloca uma cruz (x) na tua cor preferida:



## Atividade n.º 2

<b>Atividade:</b>	Se eu fosse... <sup>i</sup>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	1º	2º	3º	4º
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Analisar características pessoais.</li><li>▪ Desenvolver consciência de si próprio(a) e autoconfiança.</li></ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
45 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 2</li><li>▪ Lápis de cor</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 2.					
2. Solicitar aos alunos que façam um desenho em cada quadrado.					
3. No final, expor todos os trabalhos e desafiar a turma a identificar os seus autores.					

1. Faz o teu desenho debaixo de cada frase.

Um animal seria...

Uma cor seria...

Um pássaro seria...

Uma flor seria...

Um brinquedo seria...

Um instrumento musical seria...

## Atividade n.º 3

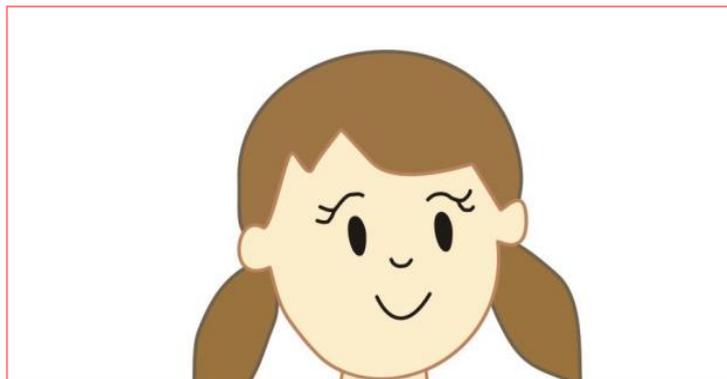
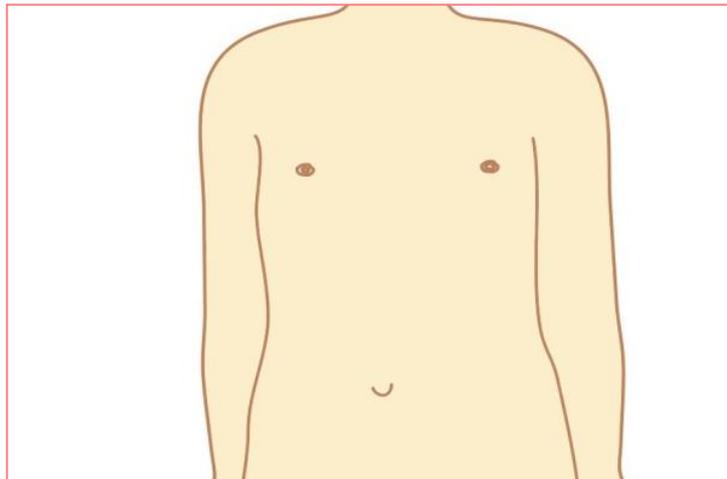
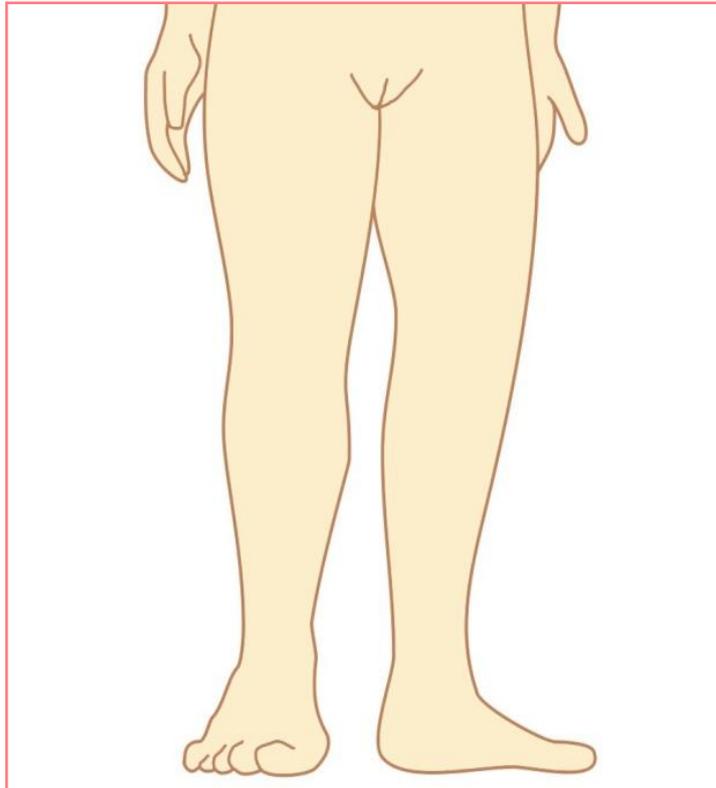
<b>Atividade:</b>	<b>Com o meu corpo, eu posso...</b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	1º	2º	3º	4º
			●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver a consciência de si próprio e do seu corpo.</li> <li>▪ Compreender a importância do seu corpo.</li> <li>▪ Desenvolver a expressão corporal.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>60 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 3</li> <li>▪ 1 Saco</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dividir a turma em grupos de 5 alunos.					
2. Distribuir uma ficha nº 3 a cada grupo.					
3. Solicitar aos alunos que pensem que atividades podem fazer com o seu corpo e que escrevam uma atividade em cada quadrado da ficha nº 3.					
4. Solicitar aos alunos que recortem os quadrados e que os coloquem no saco.					
5. Quando todos os quadrados estiverem colocados dentro do saco, dispor a turma em círculo e solicitar a cada aluno que retire um quadrado que represente, através de mímica e sons, a atividade descrita no quadrado.					
6. Os restantes alunos terão que adivinhar a atividade representada pelo colega.					

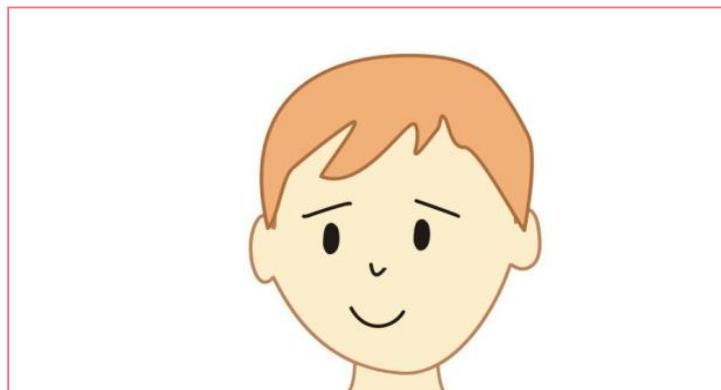
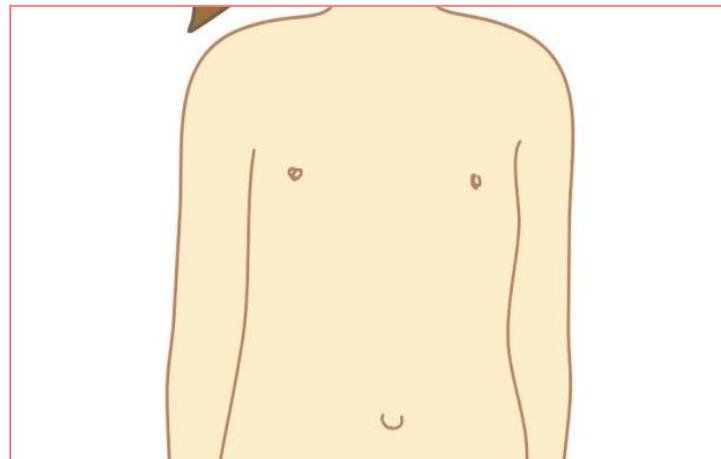
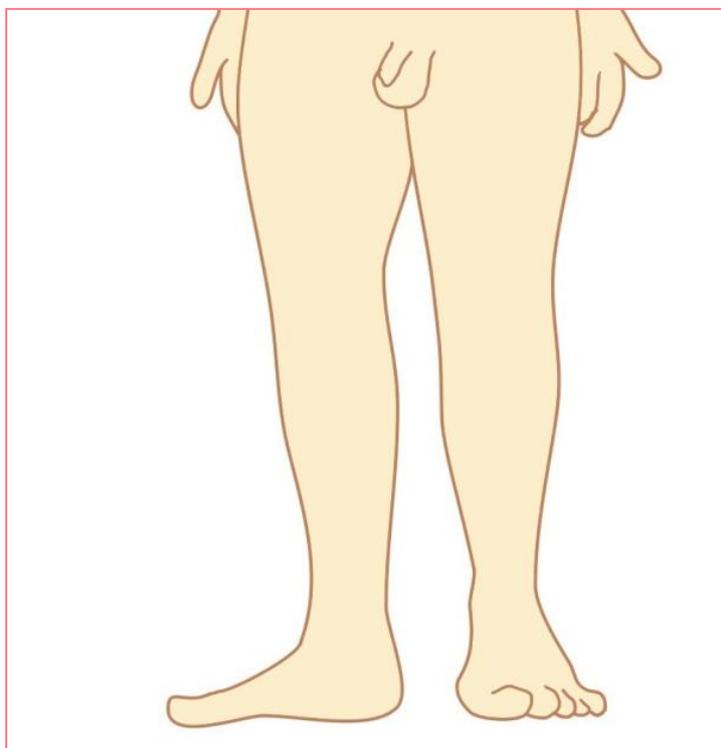
 <b>Com o meu corpo</b> <b>Eu posso</b> _____	<b>Com o meu corpo</b> <b>Eu posso</b> _____
<b>Com o meu corpo</b> <b>Eu posso</b> _____	<b>Com o meu corpo</b> <b>Eu posso</b> _____
<b>Com o meu corpo</b> <b>Eu posso</b> _____	<b>Com o meu corpo</b> <b>Eu posso</b> _____
<b>Com o meu corpo</b> <b>Eu posso</b> _____	<b>Com o meu corpo</b> <b>Eu posso</b> _____



## Atividade n.º 4

<b>Atividade:</b>	<b>O puzzle do corpo</b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Conhecer as três partes que compõem o corpo humano.</li><li>▪ Identificar as diferenças entre o corpo da menina e do menino.</li></ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas nº 4.1 - 4.4</li><li>▪ Tesoura</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Distribuir a ficha nº 4.					
<b>2.</b> Solicitar aos alunos que recortem as imagens das partes do corpo do menino e da menina.					
<b>3.</b> Solicitar aos alunos que cole as imagens no espaço certo.					





**Cabeça**

**Tronco**

**Membros**

**Cabeça**

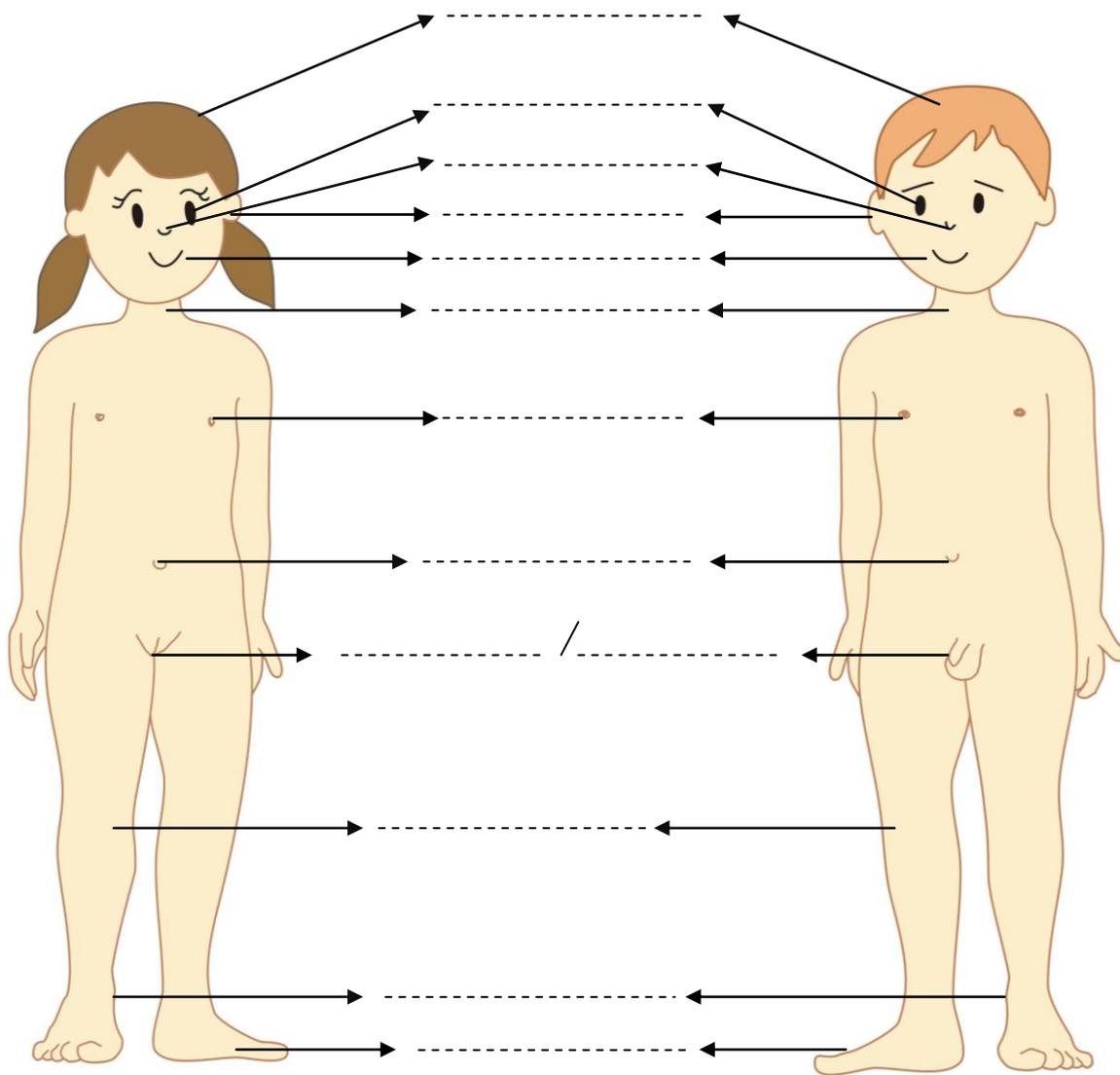
**Tronco**

**Membros**

## Atividade n.º 5

<b>Atividade:</b>	<b>Conheço bem o corpo humano<sup>ii</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
			●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Analisar o vocabulário que se utiliza para denominar o corpo.</li><li>▪ Gerar consensos em relação às palavras corretas a utilizar.</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 5</li></ul>				
<b>30 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Distribuir a ficha nº 5.					
<b>2.</b> Solicitar aos alunos que escrevam, nos espaços em branco, o nome para as várias partes do corpo que compõem o menino e a menina.					
<b>3.</b> Ensinar aos alunos a designação correta para denominar os genitais externos de menina (vulva) e de menino (pénis).					

1. Legenda a figura.



## Atividade n.º 6

<b>Atividade:</b>	<b>Palavras escondidas<sup>iii</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
			●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Encontrar vocabulário que se utiliza para denominar o corpo.</li><li>▪ Adquirir conhecimentos sobre a higiene corporal e o funcionamento do corpo.</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas nº 6.1- 6.3</li></ul>				
<b>60 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
1. Fazer grupos de 3 alunos.					
2. Distribuir as fichas nº 6.1 e 6.2.					
3. Desafiar os alunos a encontrar as palavras com a ajuda das pistas.					
4. Concluir a atividade em grupo utilizando as soluções. (ficha nº 6.3)					

1. Procura palavras escondidas relacionadas com o corpo. Usa as dicas que estão na folha seguinte. Podes procurar no sentido vertical ou horizontal.

D	M	N	A	R	I	Z	P	E	R	N	A	S
E	Ã	B	R	A	Ç	O	É	V	U	L	V	A
D	O	A	P	É	N	I	S	A	U	C	M	P
O	S	R	D	B	O	C	A	C	M	O	I	E
R	O	R	E	L	H	A	A	A	B	S	P	S
I	L	Í	N	G	U	A	I	B	I	T	E	C
O	H	G	T	U	N	A	D	E	G	A	I	O
N	O	A	E	B	H	I	E	L	O	S	T	Ç
B	S	L	S	O	A	T	R	O	N	C	O	O
P	U	L	S	O	S	C	A	B	E	Ç	A	I

Vertical

Horizontal

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_

## Pistas para encontrar palavras escondidas

## Vertical

1. Usa-se para apontar, em cada mão tens 5
2. Deves lavá-las com muita frequência
3. Com eles podes ver
4. Onde as grávidas trazem o seu filho durante 9 meses
5. Deves escová-los, pelos menos 3 vezes por dia
6. Deves mantê-las limpas e cortadas
7. Deves lavá-los sempre, antes de ir para a cama
8. Deves lavá-lo com champô e trazê-lo sempre penteado
9. Fica no meio da tua barriga, é a marca de quando estiveste na barriga da tua mãe
10. Não consegues ver as tuas. Deves pedir ajuda para as lavar no banho, ou usar uma escova adequada.
11. No seu interior estão os pulmões e o coração
12. Suporta a cabeça, deves lavá-lo muito bem quando tomas banho.

## Horizontal

1. Ajuda-te a respirar e a cheirar, deves limpá-lo com um lenço de papel
2. São muito importantes, seguram o teu corpo, usa-as para correr
3. Tens dois, um de cada lado do corpo e com eles podes pegar em coisas pesadas
4. É o nome do órgão genital feminino
5. É o nome do órgão genital masculino
6. Serve para falar, para comer, dar beijinhos
7. Deves limpá-la com muito cuidado, com a ajuda de um cotonete
8. Usas para saborear os alimentos, deves escová-la com a escova de dentes
9. Tens duas, usa-as para te sentares
10. Umas das três partes do teu corpo
11. Onde colocas o relógio
12. É a parte do corpo que usas para pensar

Soluções:

D	M	N	A	R	I	Z	P	E	R	N	A	S
E	Ã	B	R	A	Ç	O	É	V	U	L	V	A
D	O	A	P	É	N	I	S	A	U	C	M	P
O	S	R	D	B	O	C	A	C	M	O	I	E
R	O	R	E	L	H	A	A	A	B	S	P	S
I	L	Í	N	G	U	A	I	B	I	T	E	C
O	H	G	T	U	N	Á	D	E	G	A	I	O
N	O	A	E	B	H	I	E	L	O	S	T	Ç
B	S	L	S	O	A	T	R	O	N	C	O	O
P	U	L	S	O	S	C	A	B	E	Ç	A	I

**Vertical**

1. Dedo
2. Mãos
3. Olhos
4. Barriga
5. Dentes
6. Unhas
7. Pés
8. Cabelo
9. Umbigo
10. Costas
11. Peito
12. Pescoço

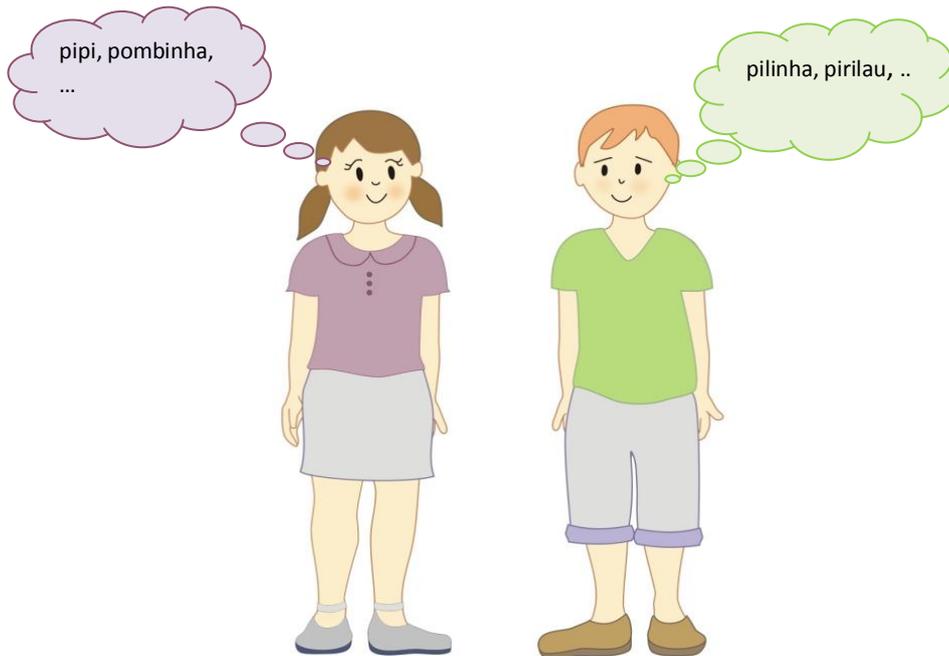
**Horizontal**

1. Nariz
2. Pernas
3. Braço
4. Vulva
5. Pénis
6. Boca
7. Orelha
8. Língua
9. Nádega
10. Tronco
11. Pulso
12. Cabeça

## Atividade n.º 7

<b>Atividade:</b>	<b>Corpo e linguagem</b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analisar o vocabulário que se utiliza para denominar o corpo.</li> <li>▪ Gerar consensos em relação às palavras corretas a utilizar.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 7</li> <li>▪ Guião PRESSE Formação de professores</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Distribuir a ficha nº 7.					
<b>2.</b> Ler o texto em voz alta.					
<b>3.</b> Solicitar aos alunos que escrevam, nos espaços em branco, o nome para as várias partes do corpo que compõem o menino e a menina.					
<b>4.</b> Ensinar aos alunos a designação correta para denominar os genitais externos de menina (vulva) e de menino (pénis).					

Os órgãos genitais são tão importantes como todos os outros. Mas, às vezes, as pessoas têm dificuldade em falar deles. Até arranjam outros nomes mais infantis quando se querem referir à vulva e ao pénis. Se calhar é porque têm vergonha, ou porque acham divertido. Também há palavras feias para chamar a estes órgãos. O melhor é chamar-lhes o nome correto! Desta forma, todos nos conseguimos compreender!



1. Que outros nomes conheces para **vulva**?

---

---

2. Que outros nomes conheces para **pénis**?

---

---

3. Achas que tantos nomes diferentes facilitam a **comunicação**?

---

---

4. Quais os **nomes corretos** que devemos usar? Porquê?

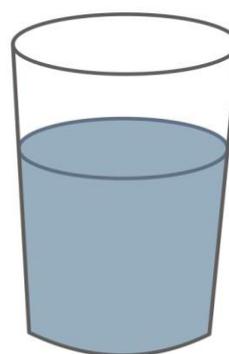
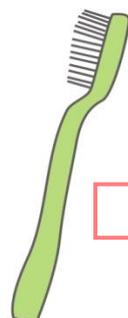
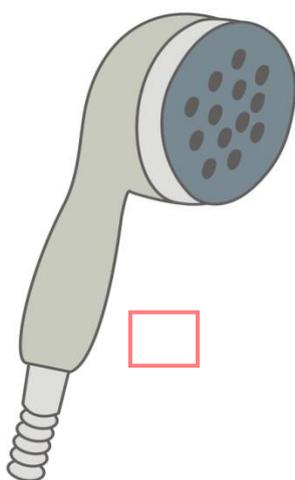
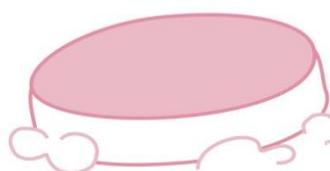
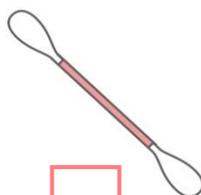
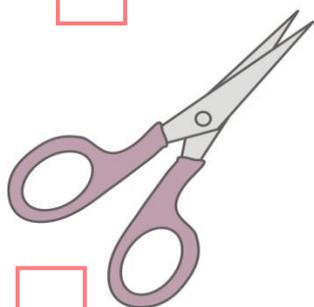
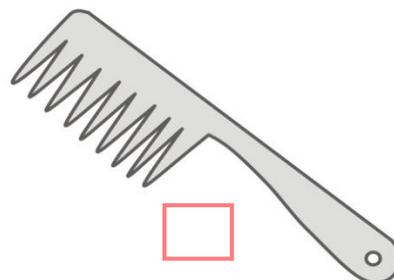
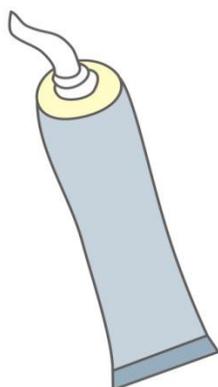
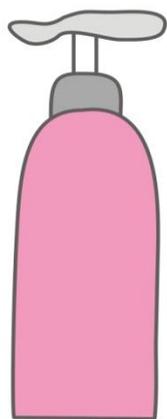
---

---

## Atividade n.º 8

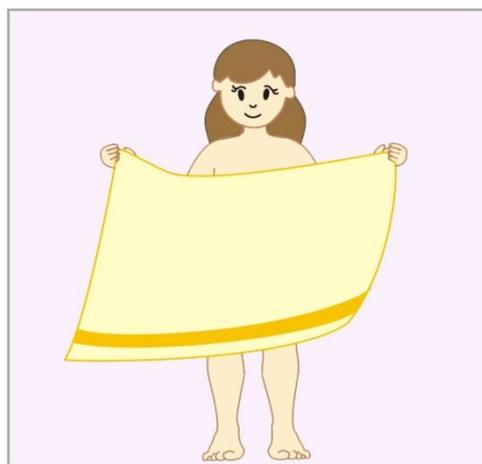
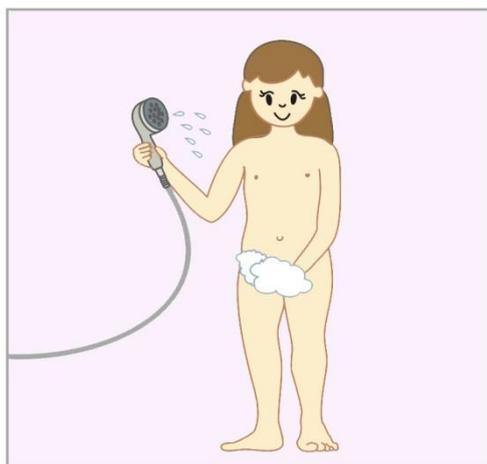
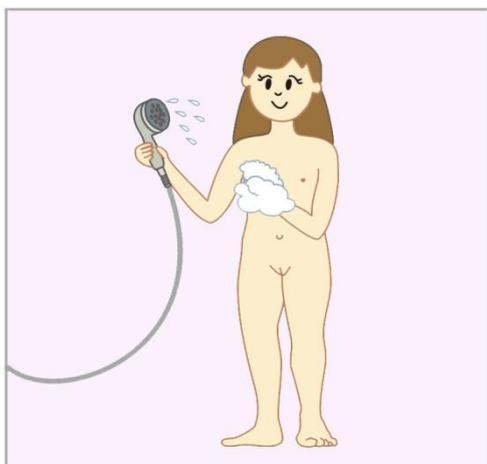
<b>Atividade:</b>	<b>Objetos de higiene pessoal<sup>iv</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Refletir sobre os hábitos de higiene e a sua importância.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 8</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 8.					
2. Ler o enunciado. Solicitar aos alunos que identifiquem os objetos que possuem.					
3. Solicitar-lhes que digam o nome desses objetos e que demonstrem como os usam, através de mímica e sons.					
<b>Nota:</b>	Esta atividade pode ser desenvolvida individualmente ou em grupo.				

1. Conheces todos estes objetos de higiene? Sabes como usá-los? Coloca uma cruz (X) nos objetos que possuis, diz o seu nome e demonstra para que os usas através de mímica e sons.



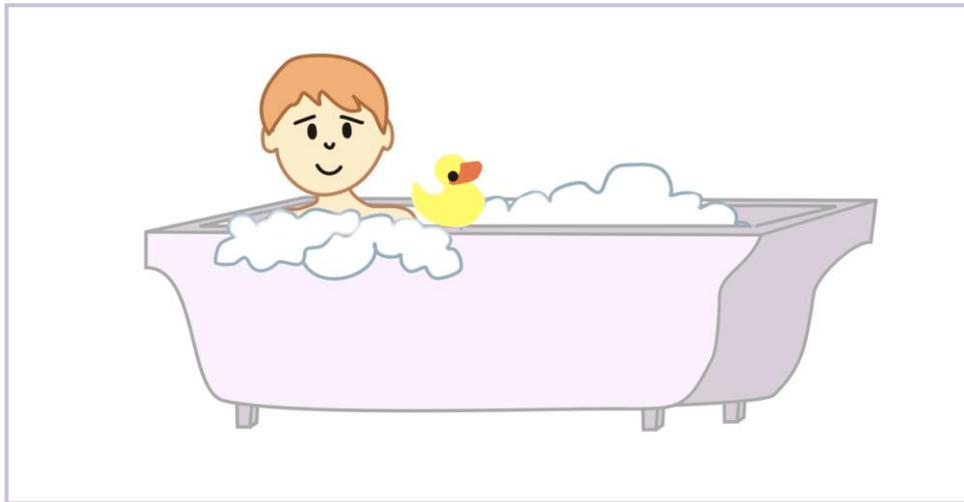
**Atividade n.º 9**

<b>Atividade:</b>	<b>Higiene corporal</b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Reconhecer a importância da higiene corporal.</li><li>▪ Conhecer as etapas/procedimentos que compõem o banho.</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 9</li></ul>				
<b>60 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Recortar os quadrados que ilustram as várias fases que compõem o banho e colar em quadrados de cartolina.					
<b>2.</b> Dividir a turma em pequenos grupos mistos, para que falem sobre o banho.					
<b>3.</b> Solicitar aos alunos que cheguem a uma conclusão sobre as etapas e os procedimentos que compõem o banho, e coloquem os quadrados por essa ordem.					
<b>4.</b> Solicitar aos alunos que dramatizem todos os procedimentos pela ordem definida pelo grupo.					
<b>Nota:</b>	Esta atividade também pode ser desenvolvida individualmente.				



## Atividade n.º 10

<b>Atividade:</b>	<b>Como cuidado do meu corpo<sup>v</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer os cuidados básicos que deve ter com o seu corpo.</li> <li>▪ Reconhecer a sua importância.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 10</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a cada grupo uma cópia da ficha nº 10.					
2. Solicitar aos alunos que preencham a ficha.					
3. Acompanhar, individualmente, o preenchimento das atividades pelo aluno e, caso se revele necessário, explorar com ele o tema da sua higiene.					
4. No final, explorar o assunto com a turma.					



1. Quantas vezes tomas banho por semana?

R: \_\_\_\_\_.

2. Quando achas que é importante lavar os genitais?

R: \_\_\_\_\_.

3. Há partes de teu corpo que lavas com mais frequência do que outras? Quais?

R: \_\_\_\_\_.

4. Achas que tens uma higiene adequada ou achas que deverias melhorá-la?

R: \_\_\_\_\_ Porquê? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

5. Quantas horas vês, diariamente, televisão?

R: \_\_\_\_\_.

6. A que horas te costumavas deitar?

R: \_\_\_\_\_.

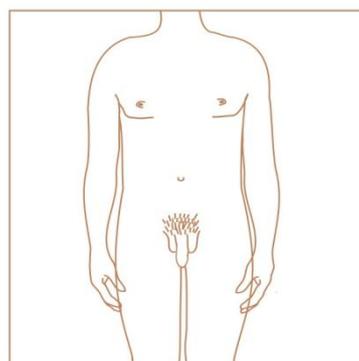
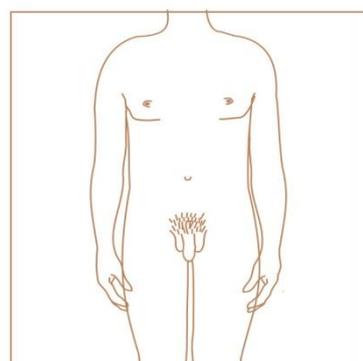
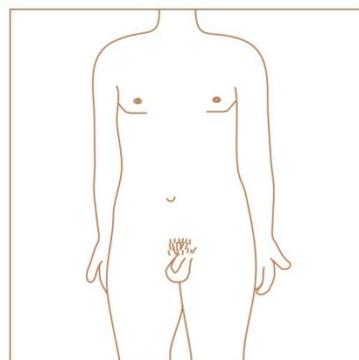
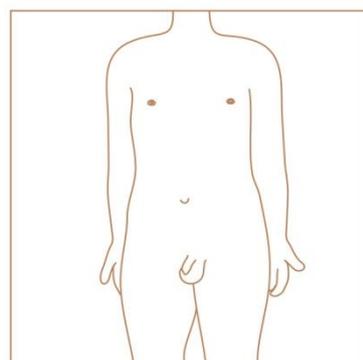
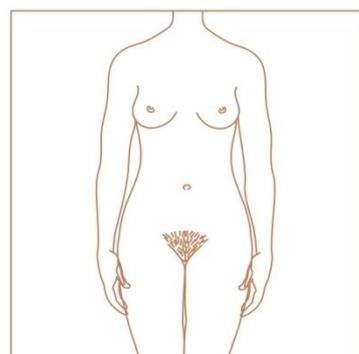
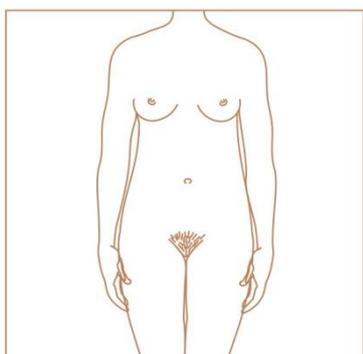
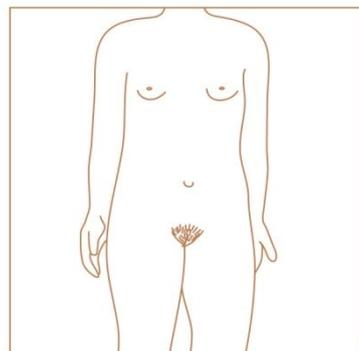
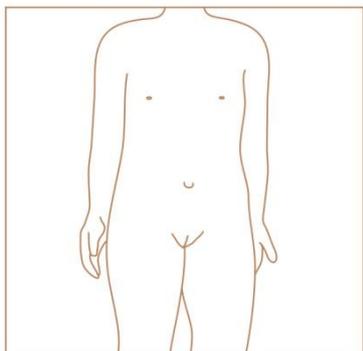
7. A que horas te costumavas levantar?

R: \_\_\_\_\_.

## Atividade n.º 11

<b>Atividade:</b>	<b>O corpo muda ao longo do tempo</b> <sup>vi</sup>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Conhecer a evolução do corpo humano até à fase adulta.</li><li>▪ Falar com naturalidade sobre o tema.</li></ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas nº 11.1 - 11.2</li><li>▪ Tesoura</li><li>▪ Cola</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dividir a turma em grupos.					
2. Distribuir a cada grupo uma cópia das fichas nº 11.1 e 11.2.					
3. Solicitar aos alunos que recortem todas as imagens.					
4. Solicitar aos alunos que as coleem, do mais novo ao mais velho.					

1. Recorta as imagens.



1. Cola as imagens por ordem do(a) mais novo(a) até ao (à) mais velho(a)

1

2

3

4

1

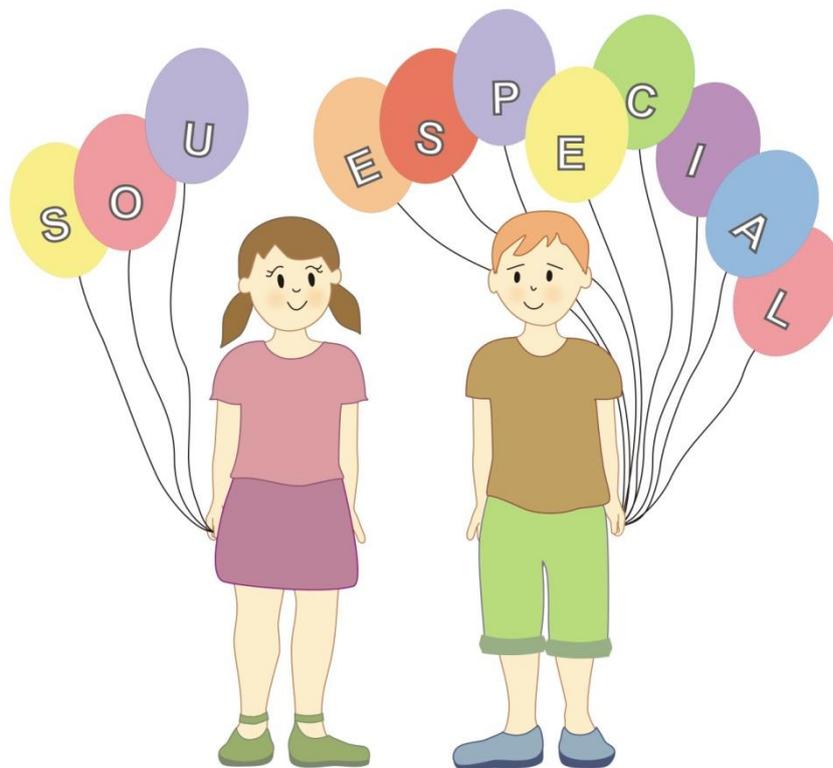
2

3

4

## Atividade n.º 12

<b>Atividade:</b>	<b>Sou único(a), sou especial!</b> <sup>vii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
			●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Incentivar a análise das características próprias.</li> <li>▪ Promover uma autoestima positiva.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 12</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Os alunos devem escrever na ficha algo de especial, único ou diferente, sobre si próprias.</li> <li>2. Devem partilhar o que escreveram com a turma.</li> </ol>					
<b>Nota:</b>	Pode optar por juntar os alunos em pares e solicitar que descubram no outro características especiais, únicas e diferentes, e depois devem comunicá-las à turma.				



---

---

---

---

---

---

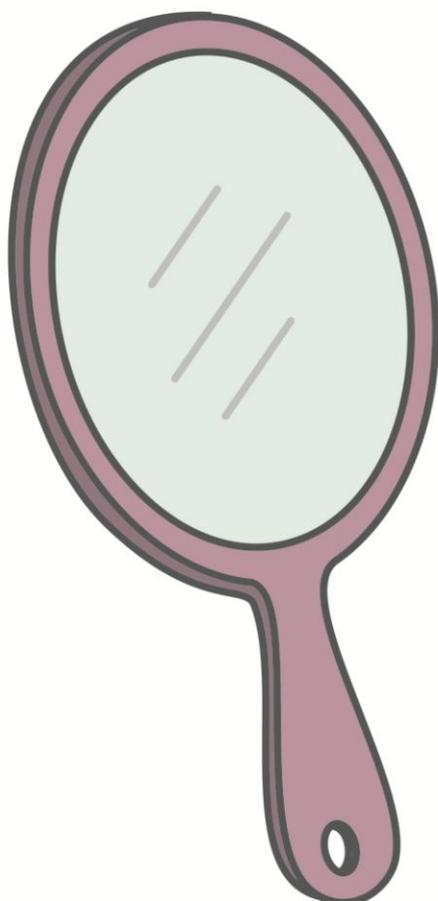
---

---

## Atividade n.º 13

<b>Atividade:</b>	<b>Espelho meu</b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Incentivar a autoanálise das características próprias.</li><li>▪ Promover uma autoestima positiva.</li></ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 13</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Distribuir a ficha nº 13 por todos os alunos.					
<b>2.</b> Solicitar aos alunos que escrevam na ficha algo de especial, único ou diferente, sobre si próprias.					
<b>3.</b> No final, devem partilhar o que escreveram com a turma.					

1. Imagina que estás em frente de um espelho que te diz coisas boas sobre ti. Escreve o que o teu espelho te contou e, no final, partilha com os teus colegas.



Como sou:

---

---

---

---

---

---

---

O que sou capaz de fazer:

---

---

---

---

## Atividade n.º 14

<b>Atividade:</b>	<b>Entrevista sobre mim</b> <sup>viii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover uma autoestima positiva</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha nº 14</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 14.					
2. Solicitar aos alunos que escrevam o seu nome no centro.					
3. Solicitar aos alunos que escrevam três qualidades suas no espaço que diz “Eu mesmo”.					
4. Posteriormente, devem entrevistar a pessoa descrita em cada espaço, usando a questão: “Quais são as três coisas de que gostas em mim?” e registar as respostas no espaço apropriado.					
5. Definir um prazo limite para a realização da entrevista.					
6. Findo o prazo, promover uma reflexão em torno das questões: <ul style="list-style-type: none"> <li>O que sentiram ao saber o que as pessoas gostam em vocês?</li> <li>Descobriram algumas qualidades que não sabiam que têm?</li> <li>Costumam dizer às pessoas que vos rodeiam as suas qualidades?</li> </ul>					

1. Sabias que, algumas vezes, as pessoas que nos rodeiam reconhecem as nossas qualidades muito melhor do que nós mesmos?
2. Faz o teste! Pergunta-lhes:

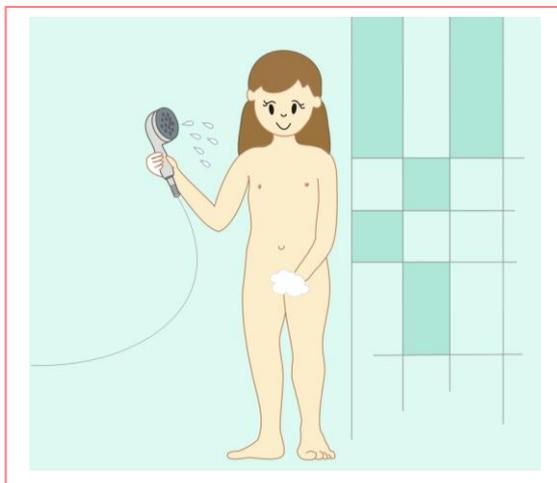
*- “Quais são as três coisas de que gostas em mim?”*

Eu mesmo	Um dos meus pais ou Encarregado de Educação	Um irmão, irmã ou primo
1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Um(a) adulto(a) conhecido(a)	O meu nome:	Um(a) professor(a)
1. _____ 2. _____ 3. _____	_____	1. _____ 2. _____ 3. _____
Um(a) vizinho(a)	Um amigo	Uma amiga
1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____

## Atividade n.º 15

<b>Atividade:</b>	<b>A higiene íntima <sup>ix</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Conhecimento e valorização do corpo	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Promover uma autoestima positiva</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 15</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ensinar aos alunos os procedimentos adequados à higiene dos órgãos genitais dos meninos e das meninas segundo as situações: utilização da sanita e banho. Focar particularmente os aspetos que diferem segundo o sexo: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Meninas: limpar/lavar no sentido da vulva para o ânus.</li> <li>▪ Meninos: limpar/lavar devem retraindo as pregas do prepúcio.</li> </ul> </li> </ol>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Distribuir a ficha nº 15.</li> </ol>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Solicitar aos alunos que, de acordo com o que aprenderam, descrevam por baixo das imagens os procedimentos necessários para as meninas e os meninos fazerem corretamente a higiene dos seus órgãos genitais.</li> </ol>					

1. Descreve por baixo das seguintes imagens os procedimentos necessários para as meninas e os meninos fazerem corretamente a higiene dos seus órgãos genitais.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

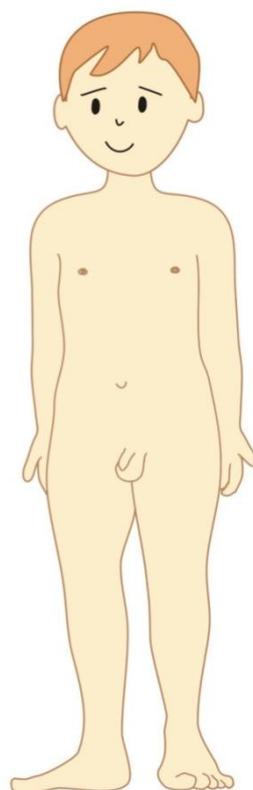
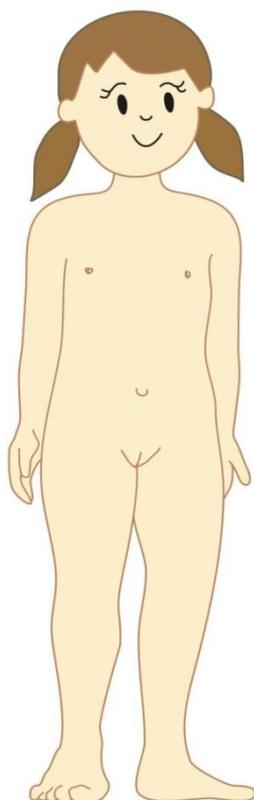
---

## Ficha de avaliação

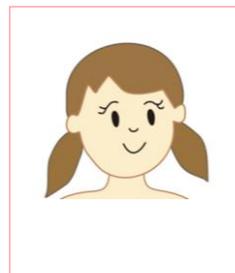
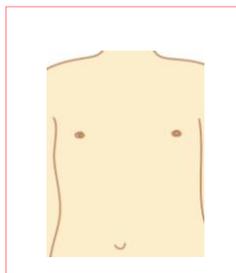
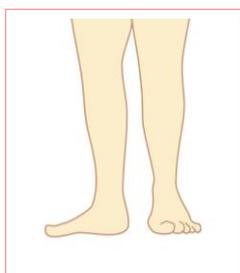
Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Desenha um círculo à volta da cabeça da menina e um quadrado dentro do tronco do menino.
2. Marca com uma cruz (x) de cor verde o pénis e com uma cruz (x) de cor lilás a vulva.



3. Coloca uma cruz (x) por baixo da imagem que identifica os membros.



## Ficha de avaliação

## 4. Pinta com a cor:

- **Azul:** os objetos de higiene que servem para lavar os dentes.
- **Cor-de-rosa:** o objeto que serve para lavar as mãos.
- **Verde:** os objetos que servem para a higiene e cuidado do cabelo.



## 5. Desenha um círculo à volta do objeto de higiene que deves utilizar mais vezes.

## Ficha de avaliação

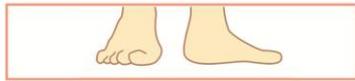
Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

## 1. Liga as imagens às palavras correspondentes.



Queixo



Olhos



Umbigo



Cabelo



Pés



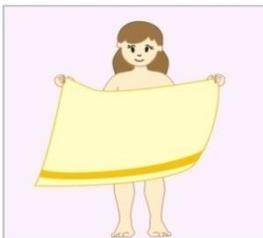
Ombros

## 2. Completa as frases:

- O corpo divide-se em \_\_\_\_\_ partes: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e membros.
- Temos duas \_\_\_\_\_ que devemos lavar várias vezes.
- O órgão genital da menina chama-se \_\_\_\_\_.
- O órgão genital do menino chama-se \_\_\_\_\_.

## Ficha de avaliação

3. Liga as imagens às frases correspondentes.



● Ensaboar os genitais

● Lavar a cabeça

● Secar o corpo

● Pentear o cabelo

● Ensaboar o corpo

● Vestir a roupa

## Ficha de avaliação

## 4. Coloca uma cruz (x) na resposta correta:

Devo lavar as minhas mãos:

- Antes e depois das refeições e quando vou à casa de banho
- Só quando as sujo
- Uma ou duas vezes por dia

Devo tomar banho:

- Quando estou sujo
- Quando vou a alguma festa
- Duas a três vezes por semana

## 5. Coloca (V) se for verdadeiro e (F) se for falso:

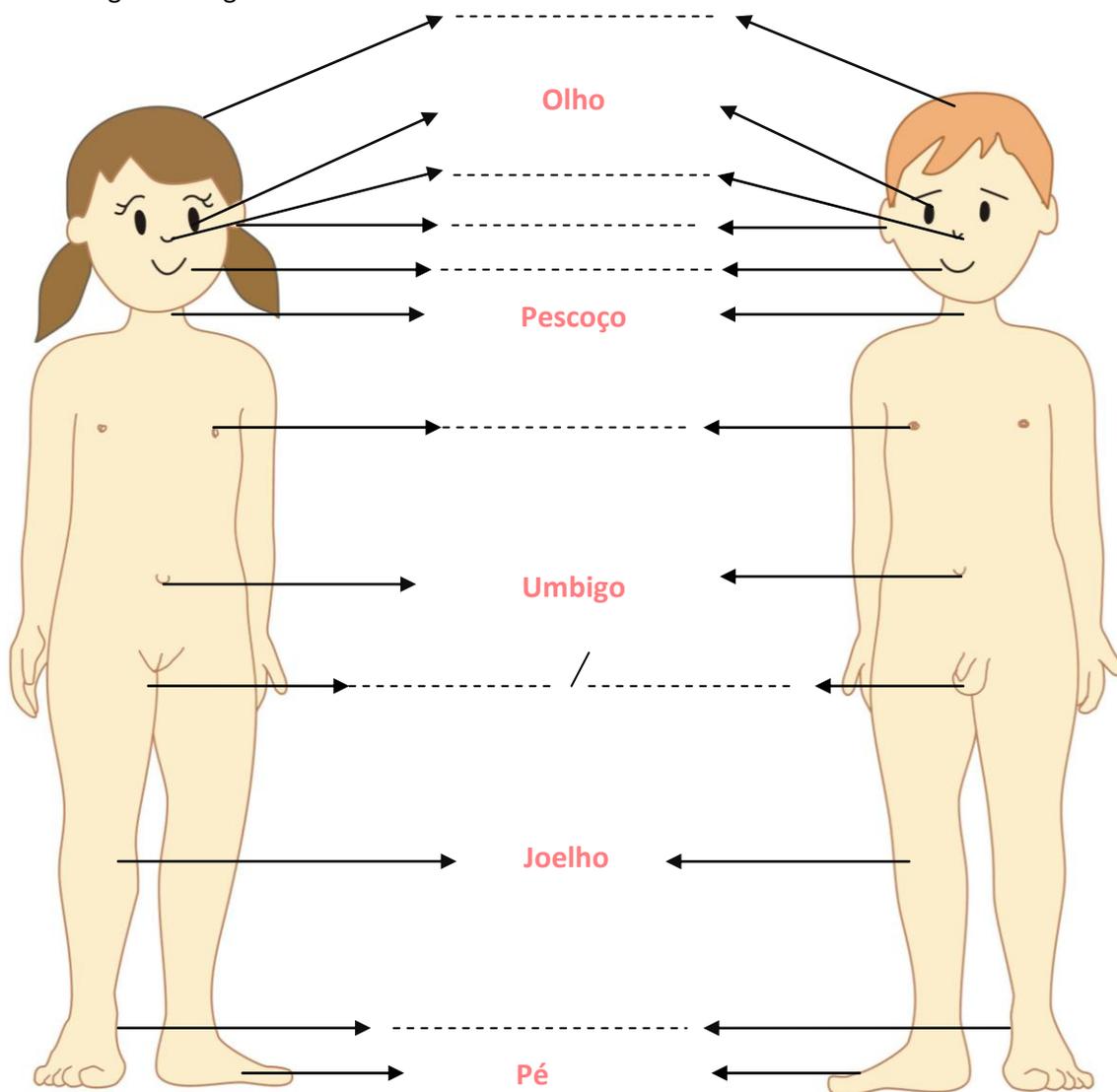
- Devo lavar os dentes apenas quando me apetece
- Posso ver televisão muitas horas seguidas
- Se não sair de casa não preciso de me lavar
- É muito importante manter as unhas sempre curtas e limpas
- Para lavar o cabelo uso apenas água

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

## 1. Legenda a figura:

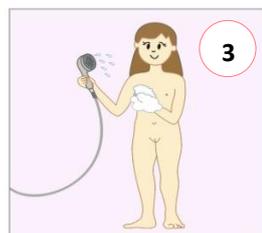
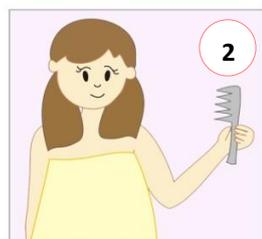


## 2. Escreve três objetos de higiene pessoal:

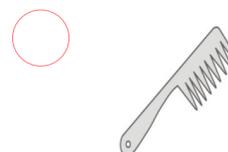
R: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

## Ficha de avaliação

3. Coloca os números nos lugares certos e completa a legenda das figuras:



Sabonete



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

Devo mudar de roupa interior:

- Uma ou duas vezes por semana  
 Se cheirar mal  
 Diariamente

5. Coloca uma cruz na ordem correta dos procedimentos da higiene corporal:

- Molhar, ensaboar a cabeça, despir, ensaboar o tronco, secar, enxaguar  
 Secar, ensaboar a cabeça, ensaboar o tronco, enxaguar, molhar  
 Despir, molhar, ensaboar a cabeça, ensaboar o tronco, enxaguar, secar  
 Ensaboar a cabeça, despir, molhar, enxaguar, ensaboar o tronco, secar

### Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Escreve as partes em que se divide o corpo humano.

R: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_.

2. Legenda as figuras:



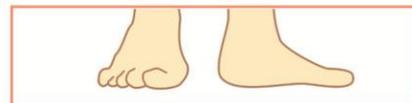
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

## Ficha de avaliação

3. Escreve o nome do órgão genital masculino.

R: \_\_\_\_\_.

4. Escreve o nome do objeto e descreve para que serve:



Nome: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Nome: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

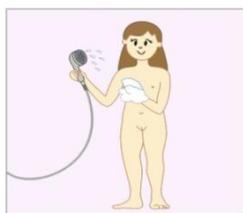


Nome: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Ficha de avaliação

5. Descreve os diferentes procedimentos de higiene corporal:



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---



---

---

## Bibliografia:

- Coletivo Harimaguada (1999) *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- Damião, A.M. (2009) *Educar para uma sexualidade harmoniosa*. Setúbal: Contra Margem.
- Gabinete do Alto Comissário para o Projeto VIDA (1994) *Dossier Prevenir a Brincar*. Lisboa: Projeto Vida.
- PRESSE (2010). *Guião PRESSE Formação para Professores*. ARS Norte I.P.: Departamento de Saúde Pública
- Sánchez, F.L. (1995) *Educación Sexual de Adolescentes y Jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.
- Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.

## [Atividades adaptadas]

- 
- <sup>i</sup> Sanders, P. & Swiden, L. (1995). *Para me conhecer para te conhecer... estratégias de educação sexual para o 1º e 2º ciclos do ensino básico*. Lisboa: Associação para o Planeamento da Família.
- <sup>ii</sup> Coletivo Harimaguada (1999) *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- <sup>iii</sup> Coletivo Harimaguada (1999) *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- <sup>iv</sup> Damião, A.M. (2009) *Educar para uma sexualidade harmoniosa*. Setúbal: Contra Margem.
- <sup>v</sup> Coletivo Harimaguada (1999) *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.
- <sup>vi</sup> Damião, A.M. (2009) *Educar para uma sexualidade harmoniosa*. Setúbal: Contra Margem.
- <sup>vii</sup> Gabinete do Alto Comissário para o Projeto VIDA (1994) *Dossier Prevenir a Brincar*. Lisboa: Projeto Vida.
- <sup>viii</sup> Sánchez, F.L. (1995) *Educación Sexual de Adolescentes y Jóvenes*. Madrid: Siglo XXI.
- <sup>ix</sup> Coletivo Harimaguada (1999) *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

## 2. IDENTIDADE SEXUAL E PAPEL DE GÉNERO

### Conteúdos

- Diferenças entre rapazes e raparigas

### Pressupostos essenciais

- Aceitação positiva da própria identidade sexual e da dos outros
- Aquisição da constância da identidade sexual
- Apresentação de vários modelos socioculturais do masculino e do feminino
- Aquisição dos papéis de género flexíveis, igualitários e não discriminatórios

Ficha nº	Atividade	Ano de Escolaridade Recomendado			
		1º	2º	3º	4º
1.	Gosto de ser menina! Gosto de ser menino!	●	●	●	●
2.	Meninos e Meninas			●	●
3.	O que nos falta?	●	●		
4.	Completa-nos	●	●	●	●
5.	Iguais ... Diferentes	●	●	●	●
6.	E quando crescer, como vai ser?	●	●		
7.	Menino e Homem, Menina e Mulher			●	●
8.	Somos todos diferentes	●	●	●	●
9.	Masculino ou Feminino?	●	●	●	●
10.	Jogos e brinquedos	●	●	●	●
11.	A quem pertence?			●	●
12.	Objetos da Mãe, objetos do Pai	●	●	●	●
13.	Todos podem ajudar?		●	●	●
14.	O que fazem o papá e a mamã?			●	●
15.	Tantas profissões!	●	●	●	●
16.	Escolho uma profissão	●	●	●	●
17.	Objetos perdidos	●	●	●	●

## Atividade n.º 1

<b>Atividade:</b>	<b>Gosto de ser menina! Gosto de ser menino! <sup>x</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceitar, de forma positiva, a própria identidade sexual e da dos outros</li> <li>▪ Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 1</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 1 por todos os alunos.					
2. Ler o texto para a turma.					
3. Explorar com a turma o tema, aceitação positiva da própria identidade sexual e da dos outros, já introduzido pelo texto.					
4. Solicitar a todos os alunos que liguem à menina e ao menino o que eles podem fazer e sentir com o seu corpo.					
5. No final, todos apresentam o seu trabalho à turma.					
6. Identificar, com os alunos, aspetos em comum entre meninos e meninas, apresentando este facto como natural.					

Todas as pessoas são diferentes, umas pequenas outras maiores, umas mais magras e outras mais gordas, umas loiras e outras morenas, etc. Também entre meninos e meninas existe esta variedade, mas, entre ambos, há uma diferença comum. As meninas têm uma parte do seu corpo, os genitais, diferente da dos meninos. Elas têm vulva e eles têm pénis e testículos.

**Liga à menina e ao menino o que eles podem fazer e sentir com o seu corpo**

Mas esta diferença no corpo não significa que uns sejam melhores ou piores que outros!

Claro que não! Só significa que os genitais são diferentes.

Brincar

Chorar

Saltar à corda

Nadar

Correr

Amar

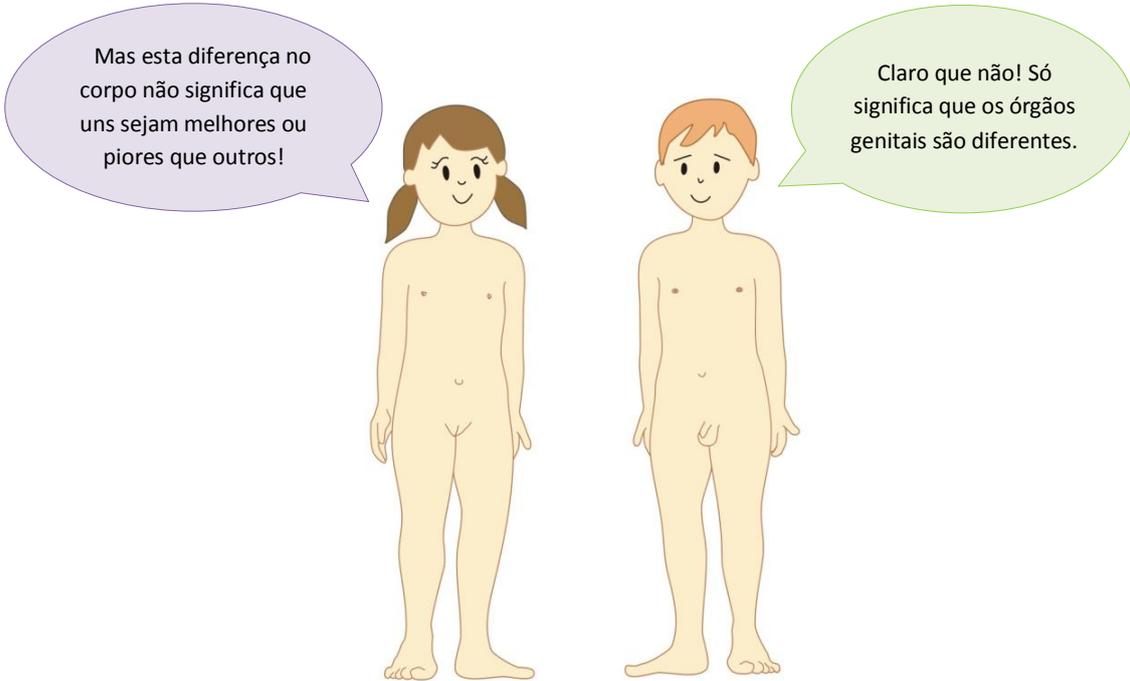
Subir às árvores

Jogar à bola

## Atividade n.º 2

<b>Atividade:</b>	<b>Meninos e Meninas</b> <sup>xi</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceitar, de forma positiva, a própria identidade sexual e a dos outros</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Ler o texto para a turma.					
2. Explorar com a turma o tema introduzido pelo texto, da aceitação positiva da própria identidade sexual e da dos outros.					
3. Identificar com os alunos razões para gostarem de ser meninos/meninas.					
4. Solicitar a todos os alunos que elaborem um pequeno texto em que descrevam as razões pelas quais gostam de ser meninos ou meninas.					
5. No final, todos apresentam o seu texto à turma.					
6. Identificar, com os alunos, aspetos em comum entre meninos e meninas, apresentando este facto como natural.					

Todas as pessoas são diferentes, umas pequenas outras maiores, umas mais magras e outras mais gordas, umas loiras e outras morenas, etc. Também entre meninos e meninas existe esta variedade, mas, entre ambos, há uma diferença comum. As meninas têm uma parte do seu corpo, os genitais, diferentes da dos meninos. Elas têm vulva e eles têm pénis e testículos.



1. Elabora um pequeno texto que começa por:

- *Sou menina e gosto de o ser, porque...* ou por - *Sou menino e gosto de o ser, porque...*

---

---

---

---

---

---

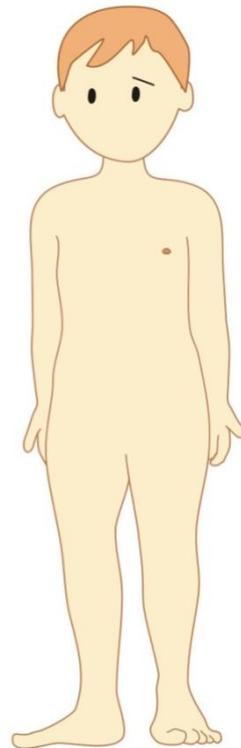
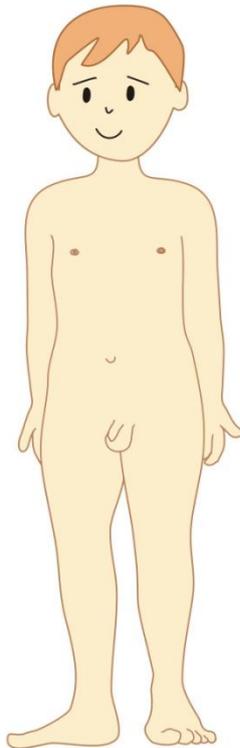
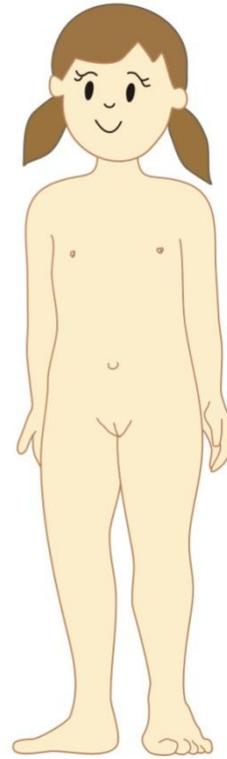
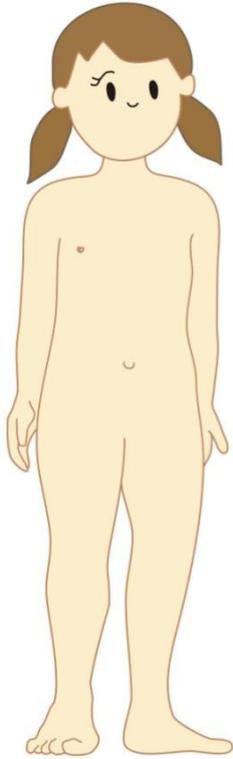
---

---

## Atividade n.º 3

<b>Atividade:</b>	<b>O que nos falta?</b> <sup>xii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceitar a constância da identidade sexual</li> <li>▪ Conhecer os órgãos genitais femininos externos</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 3</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 3.					
2. Solicitar aos alunos que observem e comentem o que falta ao corpo do menino e da menina.					
3. Solicitar aos alunos que completem as partes do corpo que faltam, e escrevam os seus nomes.					
4. Aproveitar esta atividade para trabalhar os conceitos: acima, abaixo, centro, meio, metade, direita, esquerda...					

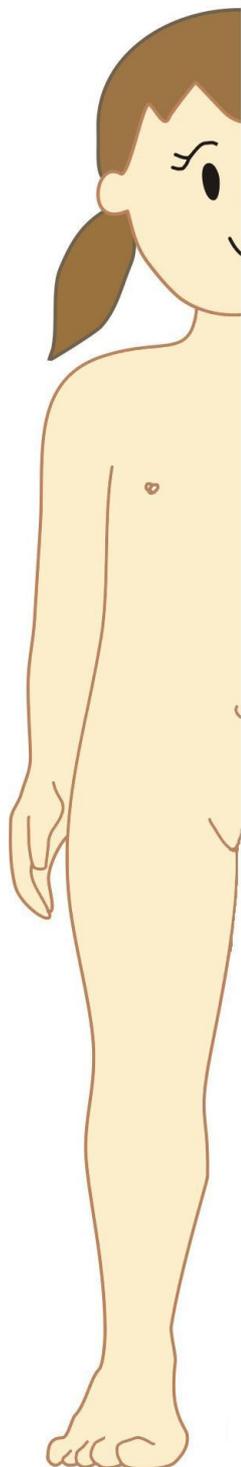
1. Identifica as partes do corpo que faltam à menina e ao menino, desenha-as e escreve os seus nomes.



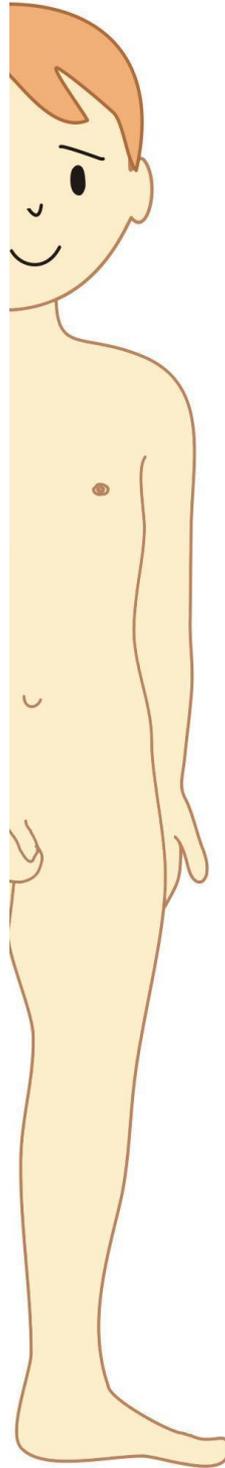
## Atividade n.º 4

<b>Atividade:</b>	<b>Completa-nos</b> <sup>xiii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aceitar a constância da identidade sexual</li></ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas nº 4.1 e 4.2</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Distribuir as fichas nº 4.1 e 4.2 por todos os alunos.</li></ol>					
<ol style="list-style-type: none"><li>2. Solicitar aos alunos para que desenhem, nomeiem e pintem as partes do corpo que faltam à menina e ao menino.</li></ol>					

1. Desenha, nomeia e pinta as partes do corpo que faltam à menina.



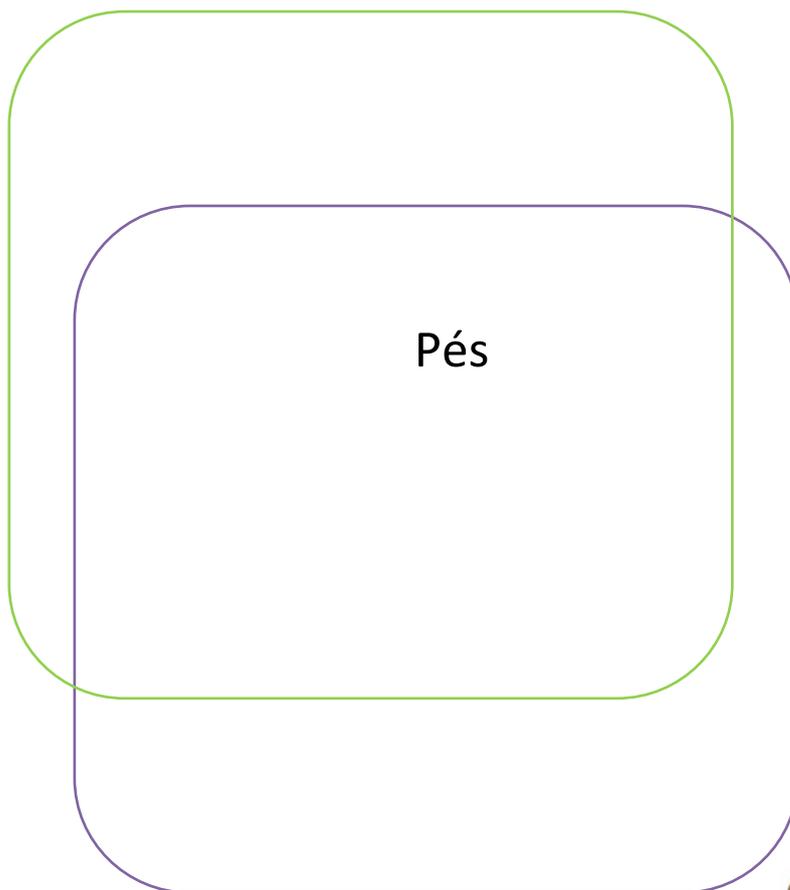
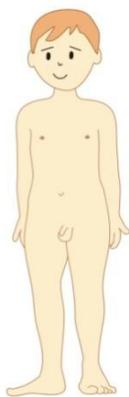
2. Desenha, nomeia e pinta as partes do corpo que faltam ao menino.



## Atividade n.º 5

<b>Atividade:</b>	<b>Iguais ... Diferentes</b> <sup>xiv</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar as semelhanças e diferenças corporais entre pessoas de sexos diferentes</li> <li>▪ Aceitar a constância da identidade sexual</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 5</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuir a ficha nº 5 pelos alunos.</li> </ol>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Solicitar aos alunos que formem dois conjuntos: um com as partes do corpo do menino e outro com as partes do corpo da menina. No espaço comum aos dois conjuntos, coloca as partes do corpo que são comuns aos dois.</li> </ol>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Posteriormente, trabalhar com toda a turma o resultado dos trabalhos, valorizar o corpo de ambos os sexos.</li> </ol>					

1. Forma dois conjuntos: um com as partes do corpo do menino e outro com as partes do corpo da menina. No espaço comum aos dois conjuntos, coloca as partes do corpo que são comuns aos dois.



Pés

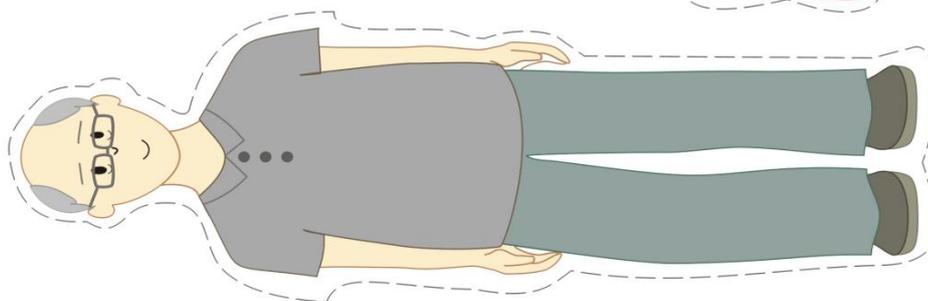
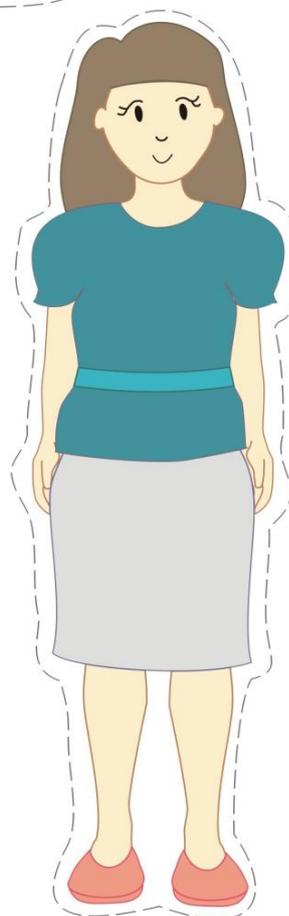
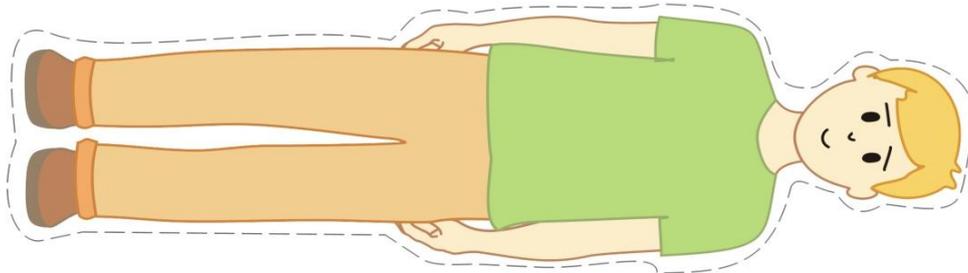


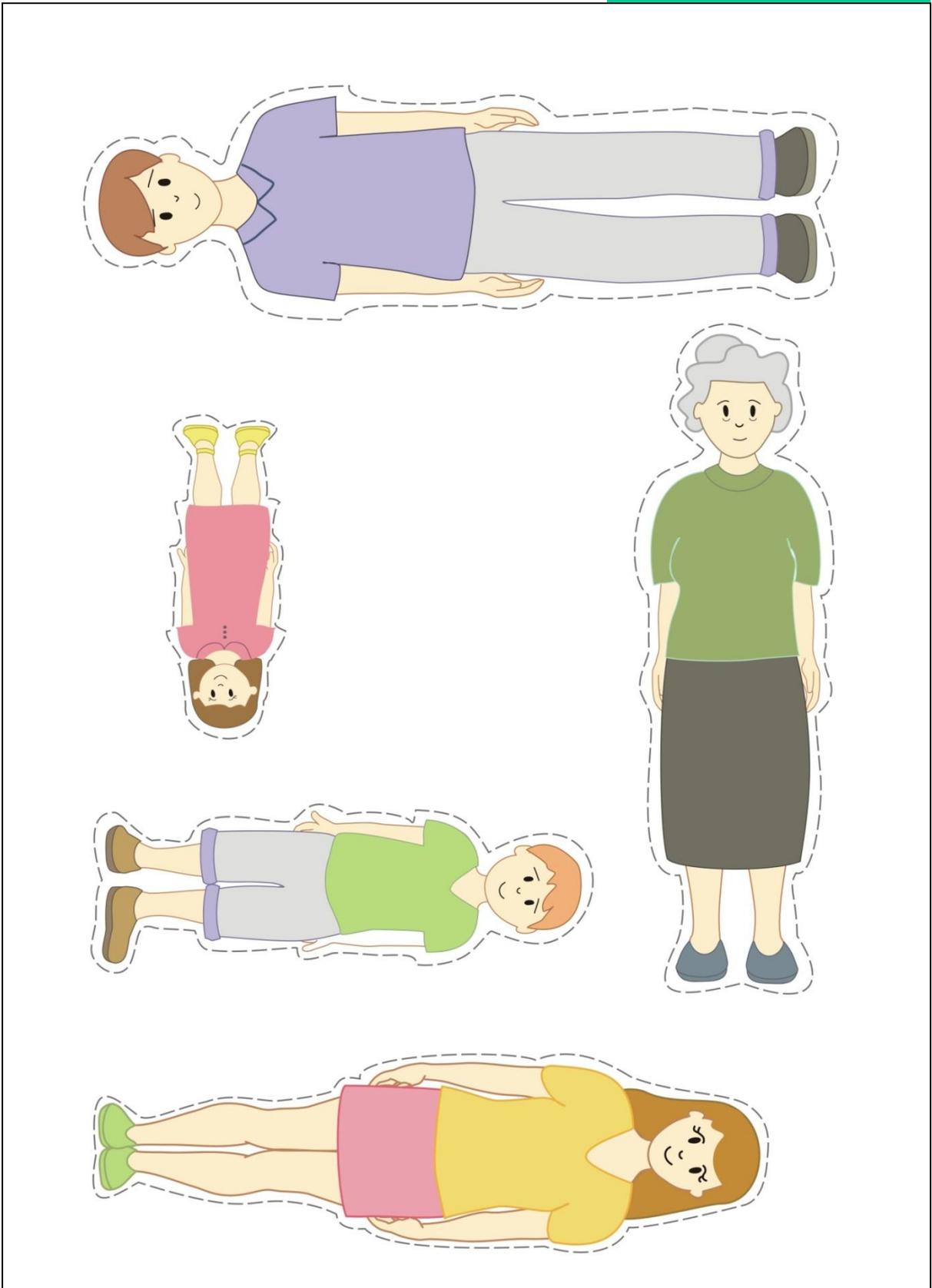
## Atividade n.º 6

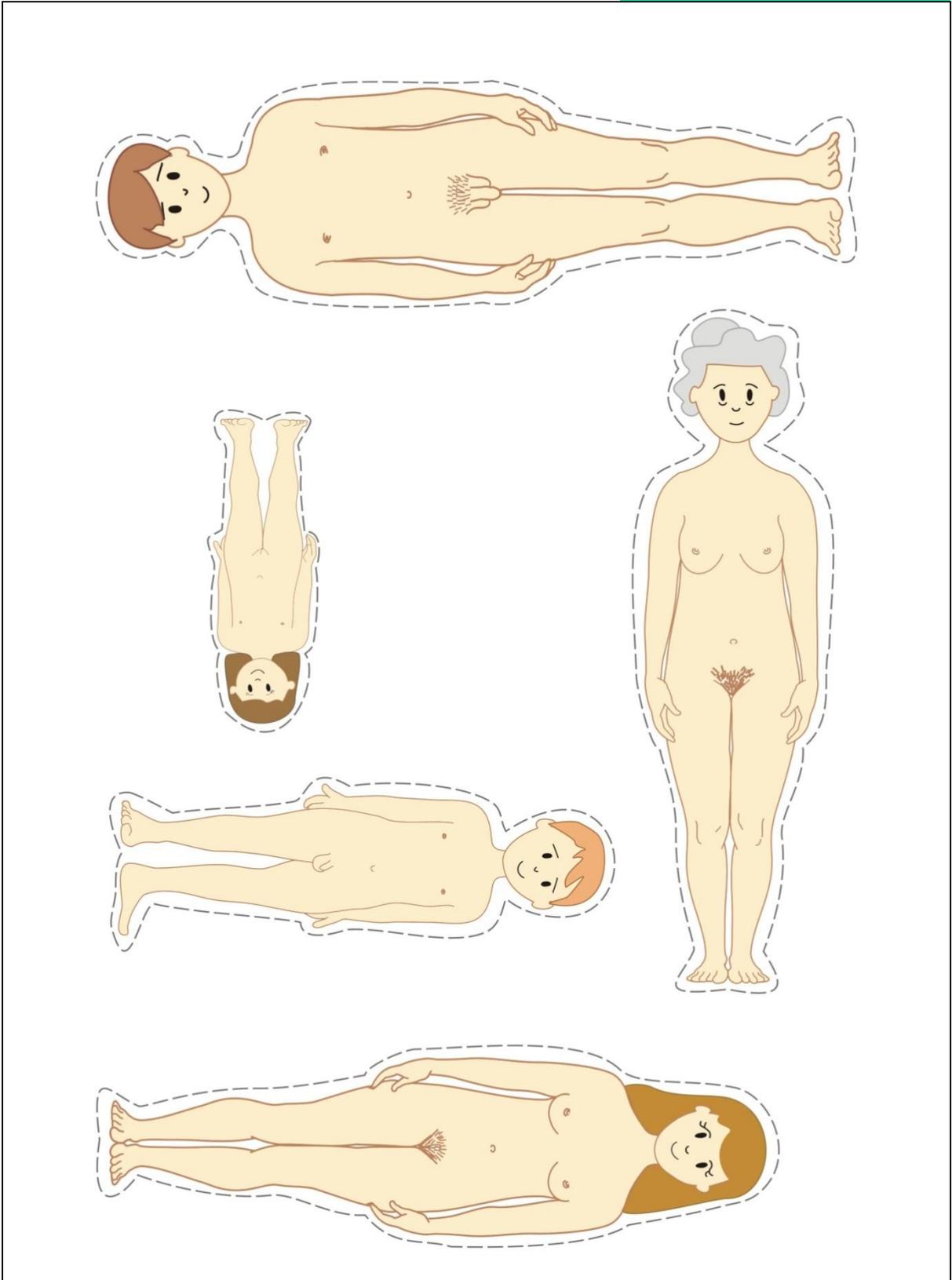
<b>Atividade:</b>	<b>E quando crescer, como vai ser?</b>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aceitar a constância da identidade sexual</li> <li>▪ Identificar diferenças corporais entre pessoas de sexos diferentes e entre adultos e crianças</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>60 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 6.1-6.4</li> <li>▪ Cartolina</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dividir a turma em pequenos grupos de 3 alunos.					
2. Distribuir as fichas nº 6.1, 6.2, 6.3, 6.4.					
3. Solicitar aos alunos que recortem as imagens e colem numa cartolina por ordem: do(a) bebé até ao idoso(a).					
4. Posteriormente, os pequenos grupos apresentam os trabalhos à turma.					
5. Trabalhar o tema, oralmente, com os alunos, solicitar que descrevam as modificações do corpo ao longo do ciclo da vida, e que identifiquem as diferenças entre meninos e meninas, homens e mulheres.					
6. Desafiar os alunos a imaginar: <i>Quando crescer como vou ser...</i>					

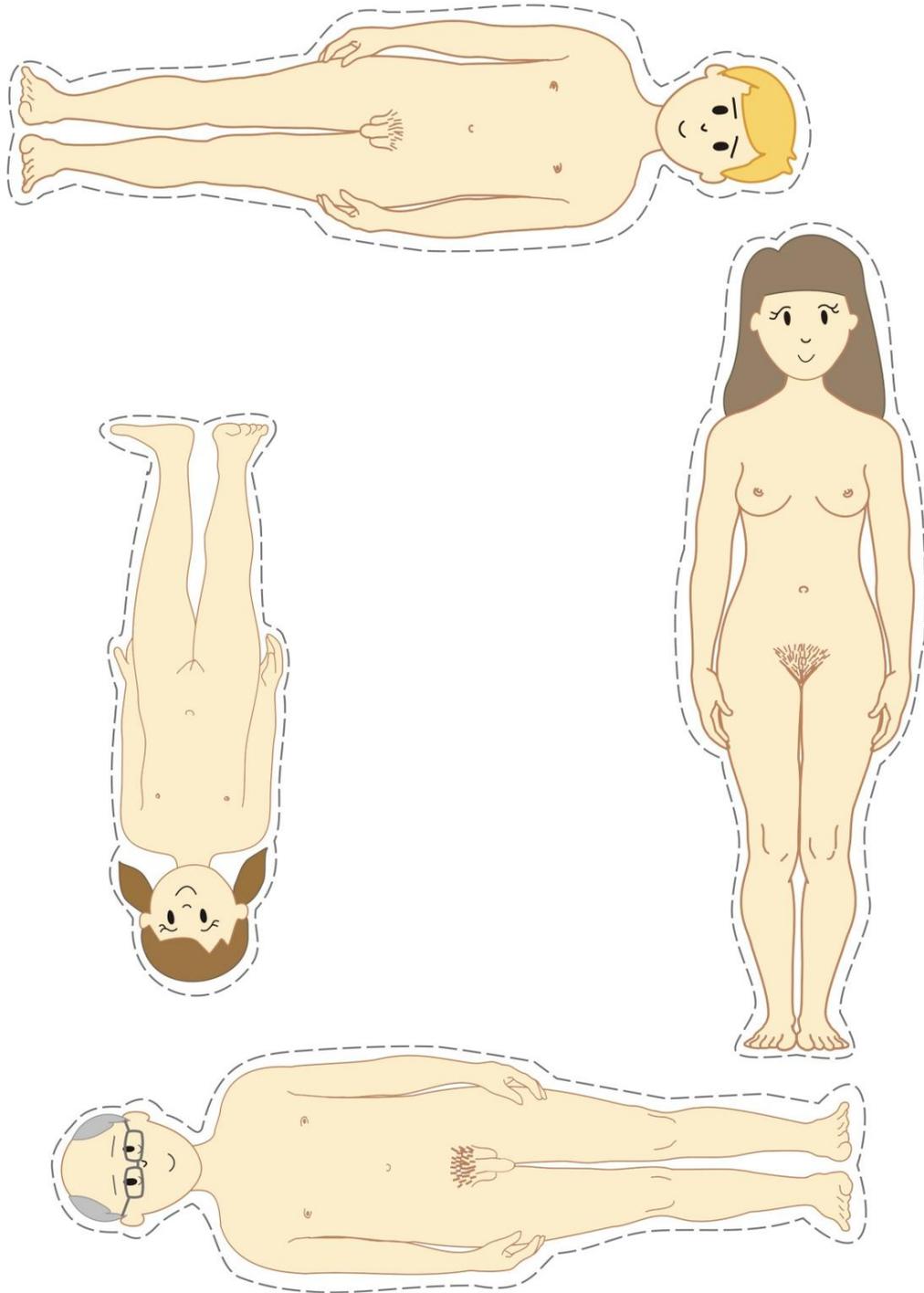
As meninas e os meninos vão crescendo e o seu corpo vai-se tornando cada vez mais parecido com o corpo das pessoas adultas e, depois ao longo dos anos, os adultos vão ficando com o corpo cada vez mais parecido com o de pessoas idosas.

1. Recorta as seguintes imagens, e cola numa cartolina por ordem: a menina até ser uma idosa e o menino até ser um idoso. No final, identifica as diferenças que ocorrem entre meninos e meninas, à medida que vão crescendo.





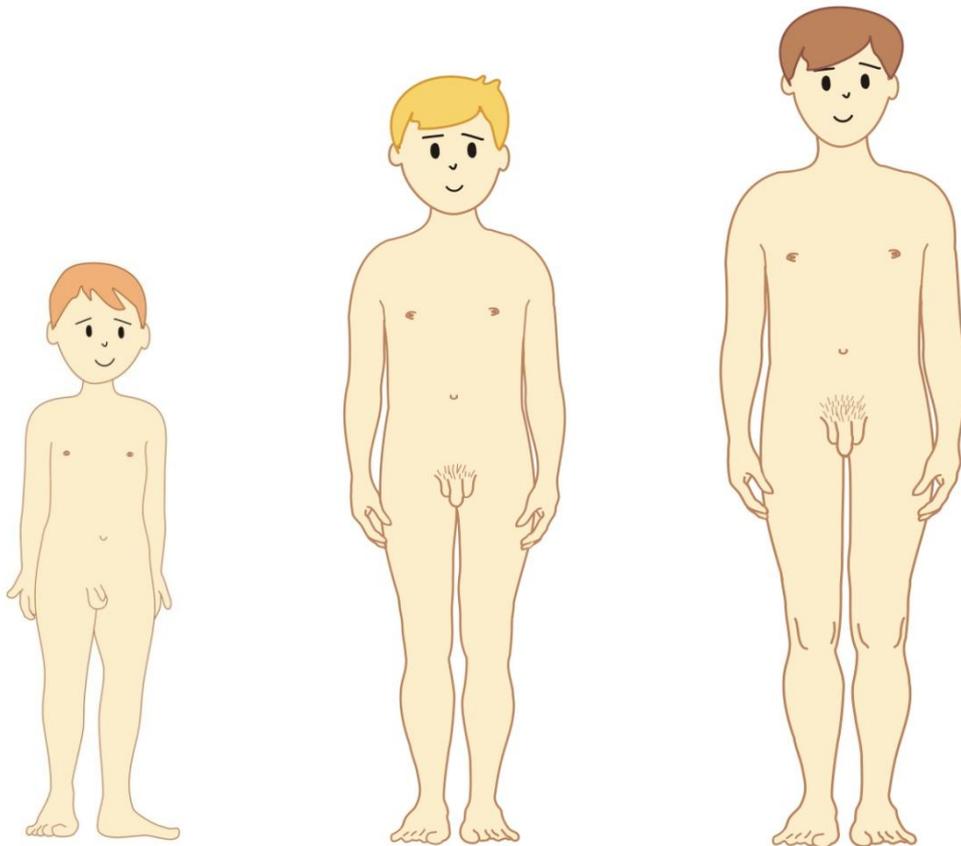




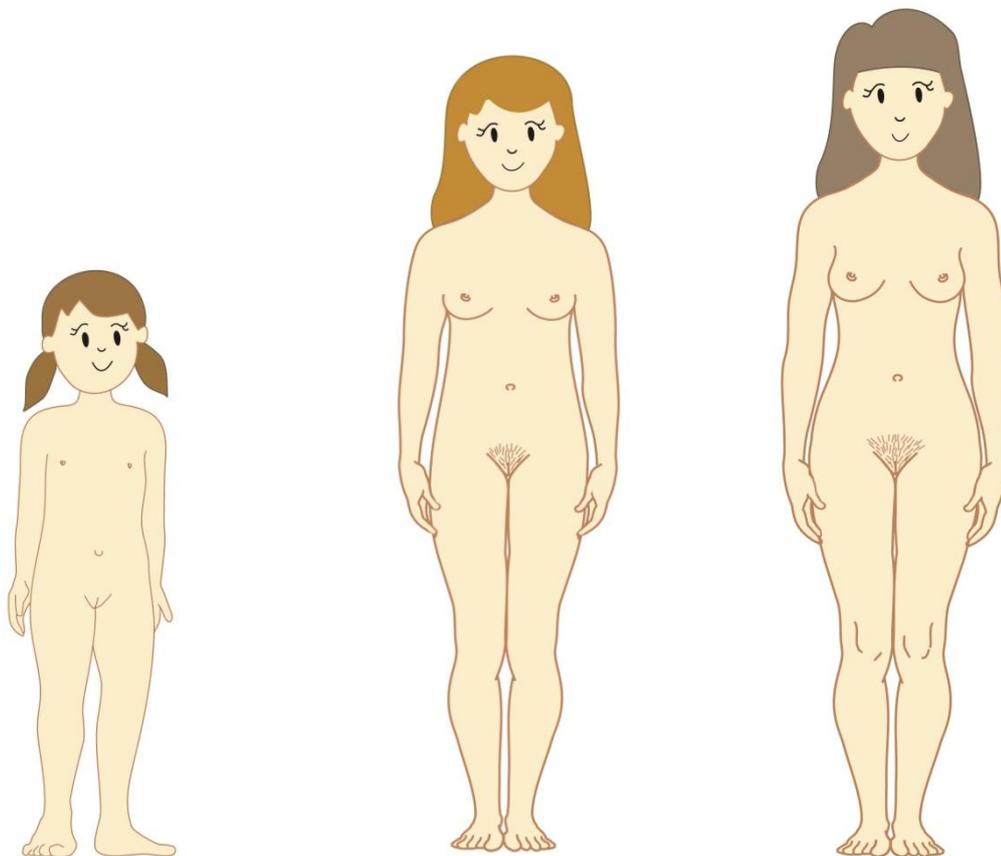
## Atividade n.º 7

<b>Atividade:</b>	<b>Menino e Homem, Menina e Mulher<sup>xv</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar diferenças corporais entre pessoas de sexos diferentes e entre adultos e crianças</li> <li>▪ Aceitar a constância da identidade sexual</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 7.1- 7.2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dividir a turma em pequenos grupos de 3 alunos.					
2. Distribuir as fichas nº 7.1 e 7.2 por todos os alunos.					
3. Solicitar-lhes que observem com atenção o corpo do menino e o corpo do homem, e escrevam em baixo as diferenças que encontrarem, e que façam, de igual forma, com as meninas.					
4. Posteriormente, trabalhar as principais diferenças encontradas com a turma.					
5. Estimular os alunos a imaginar: <i>vou ser um homem, vou ser uma mulher...</i>					

1. À medida que o menino vai crescendo, o seu corpo vai-se modificando. Observa, com atenção, o corpo do menino, o corpo do adolescente e o corpo do homem e escreve em baixo as diferenças que encontrares.



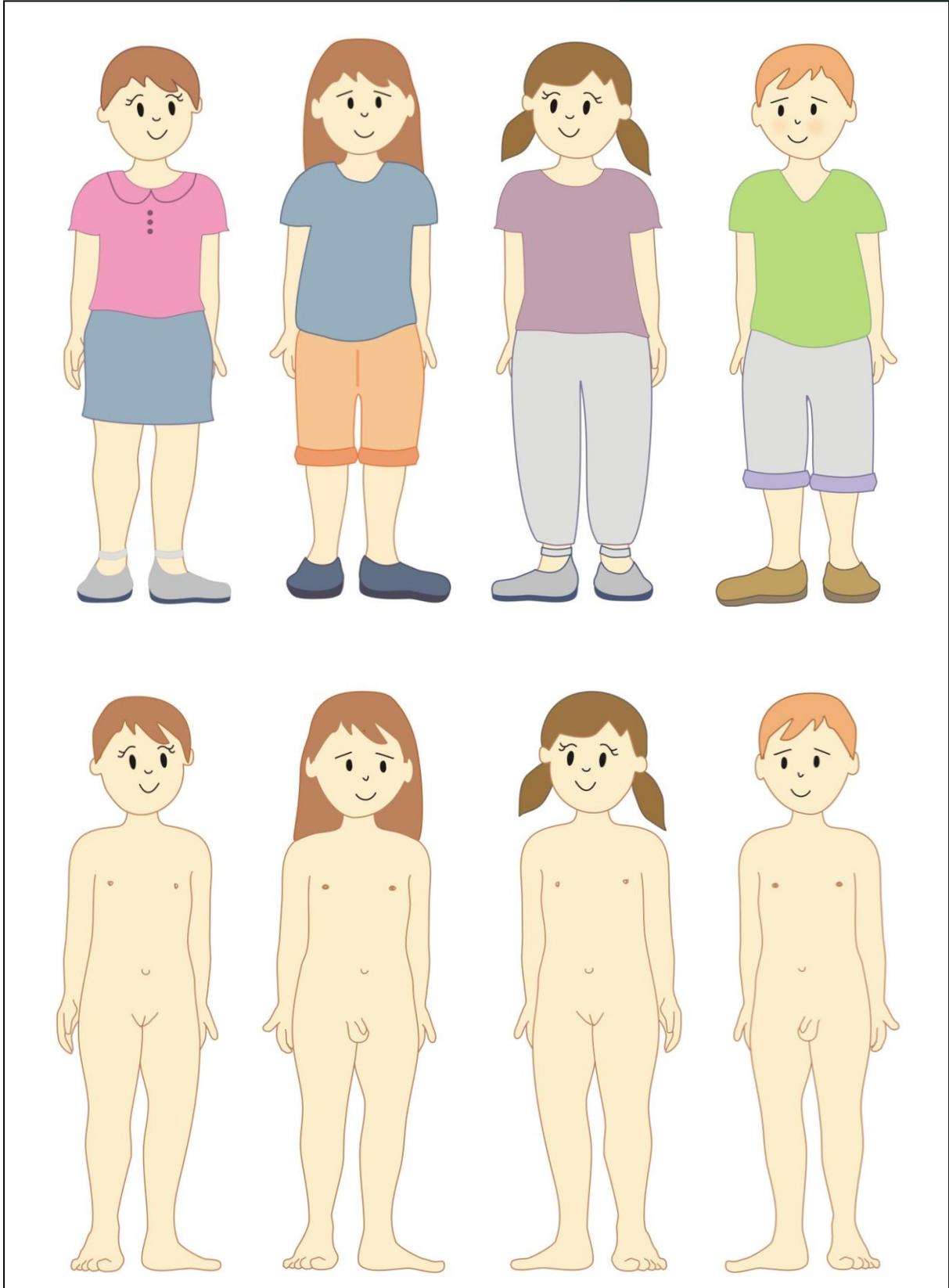

2. Com a menina também acontece o mesmo. Observa, com atenção, o corpo da menina e o corpo da mulher e escreve em baixo as diferenças que encontras.



_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Atividade n.º 8

<b>Atividade:</b>	<b>Somos todos diferentes</b>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Refletir sobre os modelos socioculturais do masculino e do feminino</li> <li>▪ Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 8</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Distribuir a ficha nº 8 pelos alunos.</li> </ol>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Solicitar aos alunos que respondam: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quantos meninos e quantas meninas estão na figura?</li> <li>▪ Quais as diferenças que existem entre os meninos e as meninas?</li> <li>▪ Que outras diferenças costumam encontrar entre meninos e meninas?</li> </ul> </li> </ol>					
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Dialogar com a turma, valorizando ambos os sexos e apresentando os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios.</li> </ol>					



## Atividade n.º 9

<b>Atividade:</b>	<b>Masculino ou Feminino?</b> <sup>xvi</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Refletir sobre os modelos socioculturais do masculino e do feminino</li><li>▪ Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas nº 9.1 e nº 9.2</li><li>▪ Um saco</li></ul>				
<b>45 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar as tiras de papel e colocá-las dentro de um saco.					
2. Solicitar a todos os alunos que, um de cada vez, retirem um papel e classifiquem o comportamento como masculino ou feminino.					
3. Trabalhar, oralmente, a questão dos papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios.					

**Passar a ferro**

**Fazer o almoço ou o jantar**

**Conduzir um camião**

**Dizer “gosto de ti”**

**Ter força e coragem**

**Chorar**

**Lavar a loiça**

**Ver futebol**

**Pôr a mesa**

**Fazer a cama**

**Despejar  
o lixo**

**Fazer  
a cama**

**Perguntar:**  
“queres  
namorar comigo?”

**Aspirar**

**Limpar  
o pó**

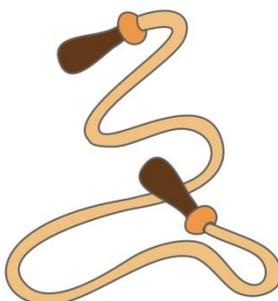
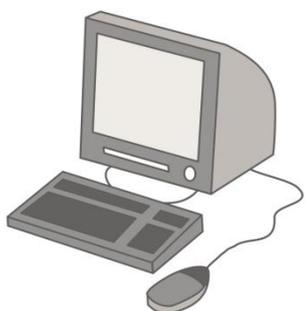
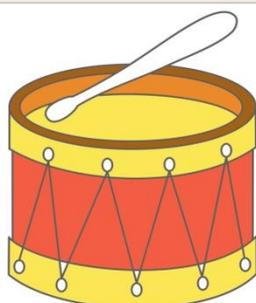
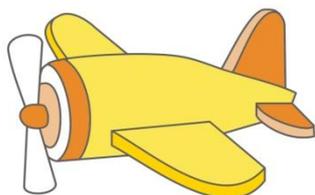
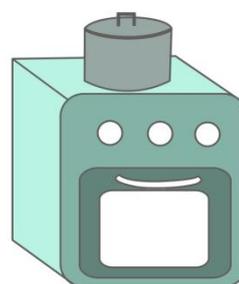
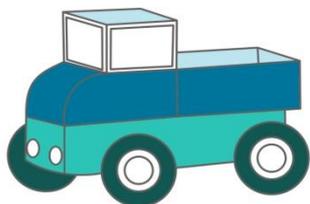
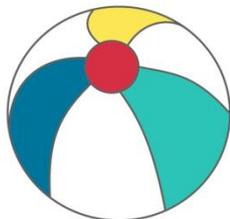
**Fazer as  
compras**

**Lavar  
o carro**

**Fazer  
reparações**

## Atividade n.º 10

<b>Atividade:</b>	<b>Jogos e brinquedos</b> <sup>xvii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Refletir sobre os modelos socioculturais do masculino e do feminino</li> <li>▪ Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>60 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 10.1 e nº 10.2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar as imagens dos brinquedos da ficha nº 10.1.					
2. Imprimir vários exemplares da ficha nº 10.2 e colar as imagens dos brinquedos no espaço para esse efeito.					
3. Preencher o resto da ficha com as características de todos os brinquedos e assim construir um “livro do brinquedo” e deixar disponível a todos os alunos.					
<b>Nota:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ É importante registar no livro do brinquedo (p.2) que todos os brinquedos podem ser partilhados entre meninos e meninas.</li> <li>▪ Pode acrescentar outros brinquedos ao livro colocando fotografias ou desenhos.</li> </ul>				



Colar aqui a imagem do brinquedo

1. Qual é o nome deste brinquedo/jogo?

\_\_\_\_\_

2. Quem pode brincar com ele? Meninos, Meninas, Ambos?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Quais as regras para brincar com este brinquedo/jogo?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Como se deve cuidar dele para não se estragar?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Outras observações

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Atividade n.º 11

<b>Atividade:</b>	<b>A quem pertence? <sup>xviii</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Refletir sobre os modelos socioculturais do masculino e do feminino</li> <li>▪ Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 11</li> <li>▪ Brinquedo favorito do aluno (trazer de casa)</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 11 pelos alunos.					
2. Solicitar aos alunos que identifiquem a quem podem pertencer os brinquedos e jogos (menino ou menina).					
3. Solicitar aos alunos que partilhem o seu brinquedo favorito com os seus colegas (preferencialmente do outro sexo).					
4. Solicitar aos alunos que desenhem o seu brinquedo favorito, e comparar com o dos seus colegas.					
5. No final, dialogar com a turma sobre a possibilidade de todos os brinquedos e jogos poderem pertencer tanto a meninos como a meninas e esse facto ser natural.					

1. Coloca uma cruz (x) em baixo de quem pode pertencer o jogo ou o brinquedo.

Jogos e brinquedos		
Bola		
Carro		
Boneca		
Pião		
Corda		
<i>Legos</i>		
Bicicleta		
Computador		
Puzzle		
Berlindes		

2. Desenha, neste espaço, o teu brinquedo favorito e compara o teu desenho com o dos teus colegas.

## Atividade n.º 12

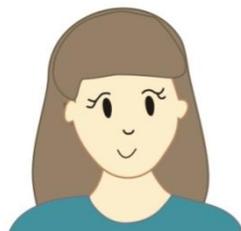
<b>Atividade:</b>	<b>Objetos da Mãe, objetos do Pai</b> <sup>xix</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Conhecer dos modelos socioculturais do masculino e do feminino</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas nº 12.1 e nº 12.2</li></ul>				
<b>30 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Distribuir as ficha nº 12.1 e nº 12.2 pelos alunos.					
<b>2.</b> Solicitar aos alunos que desenhem, à volta da mãe, coisas que só a mãe usa (ex: batom, verniz, saia) e que desenhem, à volta do pai, alguns objetos que só o pai usa (ex: gravatas, máquina de barbear).					

1. Desenhar, à volta da mãe, alguns objetos que só a mãe usa.

Roupa interior

Maquilhagem

Acessórios



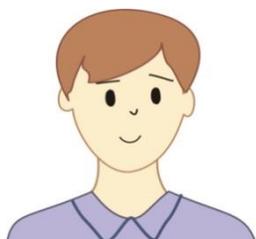
Peça de roupa

2. Desenhar, à volta do pai, alguns objetos que só o pai usa.

Roupa interior

Objeto de higiene

Acessórios



Peça de roupa

## Atividade n.º 13

<b>Atividade:</b>	<b>Todos podem ajudar?</b> <sup>xx</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
			●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li> <li>▪ Refletir sobre a estrutura familiar e reconhecer o valor das tarefas domésticas e entendê-las como atividades coletivas</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 13</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dialogar com a turma sobre as várias atividades domésticas que os vários elementos de uma família podem e devem desenvolver, como se podem dividir e partilhar tarefas.					
2. Distribuir a ficha nº 13 por todos os alunos, solicitar e acompanhar o seu preenchimento.					
3. Posteriormente, todos os alunos apresentam o seu trabalho à turma.					
4. Explorar melhor o tema, se existirem textos de alunos com mensagens de discriminação em relação aos papéis de género.					

1. Coloca uma cruz (x) em baixo da pessoa que pode realizar a tarefa.

				
Pôr a mesa				
Lavar a Louça				
Fazer a comida				
Fazer a cama				
Passar a ferro				
Despejar o lixo				
Lavar a roupa				
Lavar o carro				
Aspirar				
Limpar o pó				
Fazer as compras				
Fazer reparações				

2. E tu? Também ajudas em casa? Aponta as tuas tarefas domésticas e descreve de que forma as realizas, quem costumavas ajudar, se gostas de as fazer...

---



---



---



---



---



---



---



---

## Atividade n.º 14

<b>Atividade:</b>	<b>O que fazem a Mamã e o Papá? <sup>xx</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li> </ul>					
<b>Duração:</b>		<b>Recursos:</b>			
<b>14.1:</b>	<b>1 Semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas nº 14.1 e nº 14.2</li> </ul>			
<b>14.2:</b>	<b>45 Minutos</b>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dialogar com a turma sobre as várias tarefas que o pai e a mãe têm que realizar semanalmente, a sua importância e o tempo que lhe dedicam.					
2. Distribuir a ficha nº 14.1 pelos alunos.					
3. Solicitar aos alunos que dediquem uma semana a pesquisar quais as atividades que os pais têm que desenvolver e que, com a sua ajuda, preencham a ficha nº 14.1.					
4. Posteriormente, distribuir a ficha nº 14.2 pelos alunos, e solicitar-lhes que a preencham com base na ficha nº 14.1.					
5. No final explorar o tema junto de toda a turma, questionando: <ul style="list-style-type: none"> <li>Quanto tempo dedicam as mães a cada uma das áreas observadas?</li> <li>Quanto tempo dedicam os pais?</li> <li>Como se poderia melhorar a participação igualitária destas atividades?</li> <li>O que poderiam fazer os filhos para colaborar?</li> </ul>					

## O que fazem a Mamã e o Papá?

## Ficha n.º 14.1

1. Utiliza a seguinte tabela para registar o tempo que o teu pai e a tua mãe dedicam às diferentes tarefas, e pinta segundo as cores identificadas na legenda:

	2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª Feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
	Mãe	Pai	Mãe	Pai	Mãe	Pai								
1 h														
2 h														
3 h														
4 h														
5 h														
6 h														
7 h														
8 h														
9 h														
10 h														
11 h														
12 h														
13 h														
14 h														
15 h														
16 h														
17 h														
18 h														
19 h														
20 h														
21 h														
22 h														
23 h														
24 h														

- Trabalho Doméstico 
- Trabalho Profissional 
- Cuidados pessoais 
- Lazer 
- Sono 

2. Faz as contas do número de horas, por semana, que o teu pai e a tua mãe dedicam às diferentes tarefas:



	Nº de Horas	Nº de Horas
Trabalho Doméstico		
Trabalho Profissional		
Cuidados pessoais		
Lazer		
Sono		

3. Compara os resultados e descreve as tuas conclusões:

**Mamã:**

---

---

---

**Papá:**

---

---

---

## Atividade n.º 15

<b>Atividade:</b>	<b>Tantas Profissões!</b>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha nº 15</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dividir a turma em pequenos grupos.					
2. Distribuir a ficha nº 15 por todos os grupos.					
3. Promover a reflexão e o debate dentro dos grupos, em torno das seguintes questões: <ul style="list-style-type: none"> <li>Qual o nome destas profissões</li> <li>O que fazem as pessoas que as desempenham?</li> <li>Todas estas profissões são importantes? Porquê?</li> <li>Estas profissões poderiam ser praticadas por pessoas do outro sexo? Porquê? E qual seria o seu nome no masculino /feminino?</li> <li>Conhecem algum trabalho que só pode ser realizado por homens? Qual? Porquê?</li> <li>Conhecem algum trabalho que só pode ser realizado por mulheres? Qual? Porquê?</li> </ul>					
<b>Nota:</b>	É importante desmistificar a ideia errada de que há trabalhos que são apenas para homens e outros que são apenas para mulheres.				



## Atividade n.º 16

<b>Atividade:</b>	<b>Escolho uma profissão</b> <sup>xxi</sup>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha nº 16</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 16 por todos os alunos.					
2. Solicitar às meninas que escolham uma profissão que conste na coluna da direita, e aos meninos que escolham uma profissão que conste na coluna da esquerda.					
3. Solicitar aos alunos que façam de conta que têm a profissão que escolheram, e que a dramatizem.					
4. Promover a reflexão entre a turma em torno das seguintes questões: <ul style="list-style-type: none"> <li>Todas estas profissões são importantes? Porquê?</li> <li>Gostaram de poder dramatizar estas profissões?</li> <li>Estão habituados a ver mulheres e homens a praticarem estas profissões? Porquê?</li> <li>Que outras profissões gostariam de ter podido escolher?</li> </ul>					

**Meninos:**

Modelo

Costureiro

Bailarino

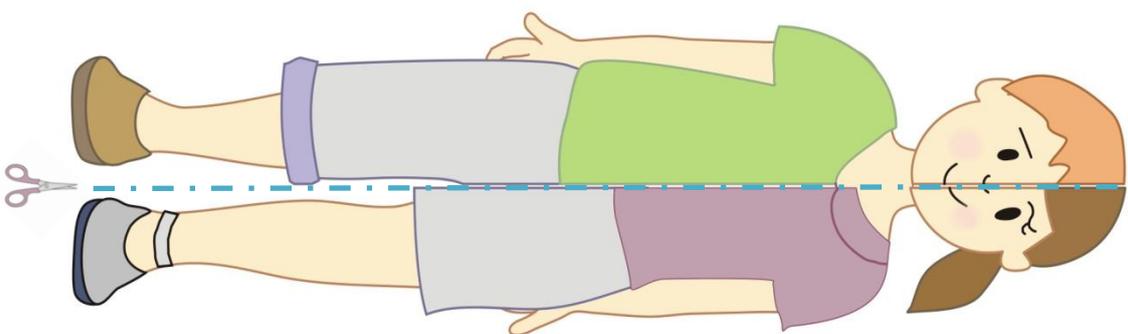
Enfermeiro

Professor

Bibliotecário

Cozinheiro

Comissário de bordo



**Meninas:**

Agricultora

Taxista

Marinheira

Carpinteira

Médica

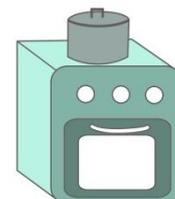
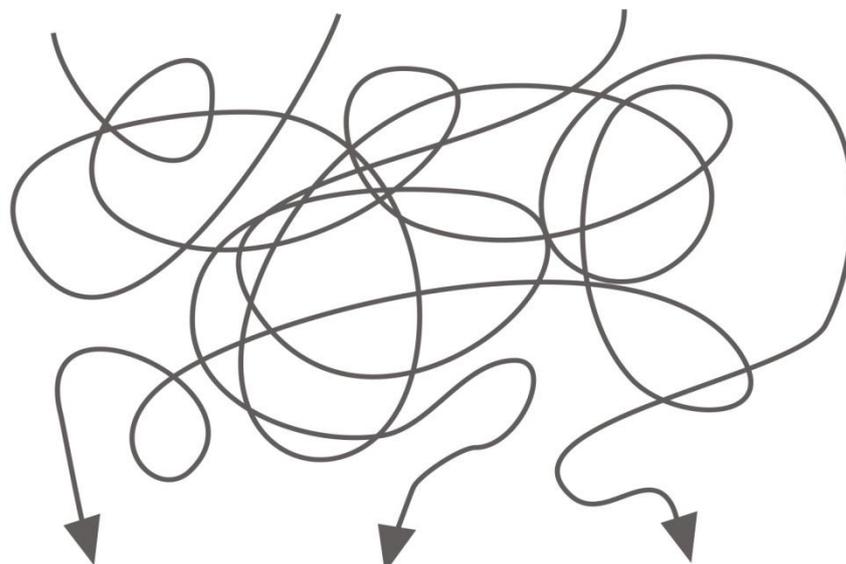
Bombeira

Mecânica

Pescadora

## Atividade n.º 17

<b>Atividade:</b>	<b>Objetos perdidos<sup>xxii</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Identidade sexual e papel de género	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>	▪ Entender os papéis de género como flexíveis, igualitários e não discriminatórios				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	▪ Ficha nº 17				
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Distribuir a ficha nº 17 por todos os alunos e solicitar, que ajudem os profissionais a encontrar os seus objetos perdidos.					
<b>2.</b> Explorar com a turma o valor das profissões representadas na figura, questionando: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Essas profissões podem ser praticadas por pessoas do outro sexo.</li><li>▪ Essas pessoas saberiam desempenhar tão bem essa profissão.</li></ul>					
<b>3.</b> Explorar melhor o tema, trabalhando eventuais mensagens de discriminação em relação aos papéis de género.					



## Ficha de avaliação

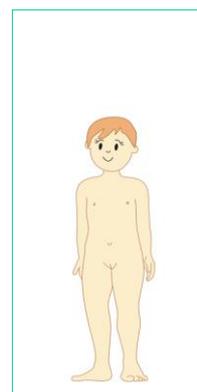
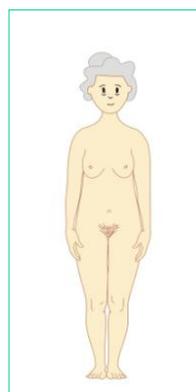
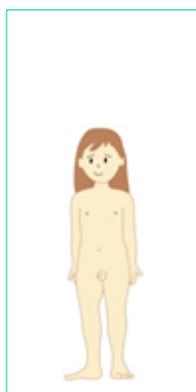
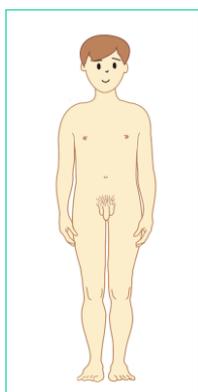
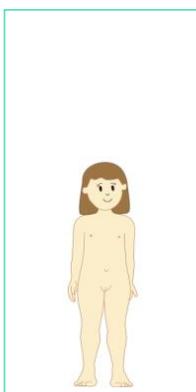
Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Numera as imagens de 1 a 5 pela ordem da mais nova à mais velha.

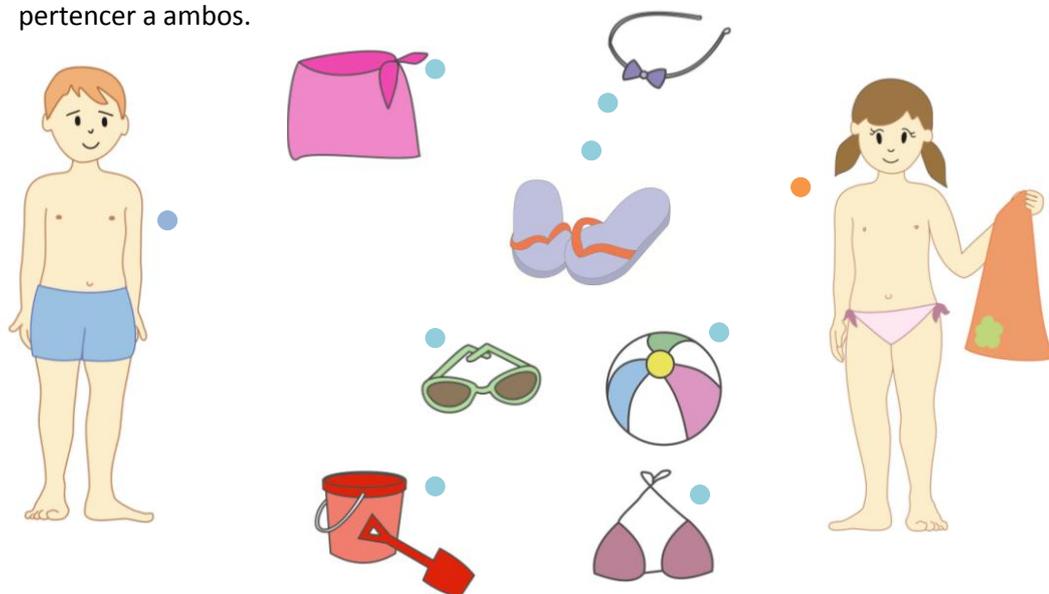


2. Coloca uma cruz em baixo das pessoas que pertencem ao sexo feminino.



## Ficha de avaliação

3. Liga a menina e o menino aos seus objectos. Liga aos dois meninos os objectos que podem pertencer a ambos.



4. Completa a seguinte frase:

- Quando o João crescer, vai ter o corpo parecido com o do seu \_\_\_\_\_ e a Teresa vai ter o corpo parecido com o da sua \_\_\_\_\_.

5. Coloca uma cruz na camisola das pessoas que podem ajudar nas tarefas domésticas como por exemplo: fazer a cama ou pôr a mesa.

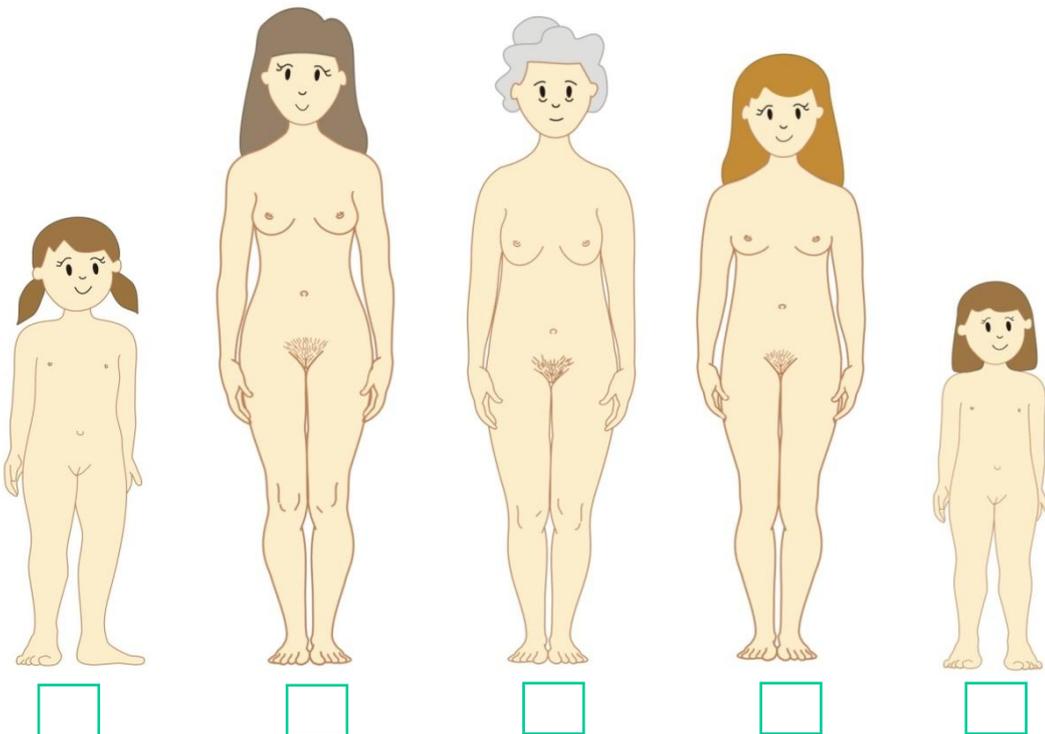


## Ficha de avaliação

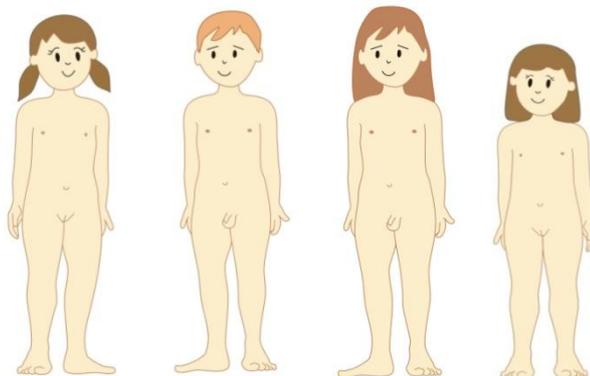
Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Numera as imagens de 1 a 5 pela ordem da mais nova à mais velha.



2. Quantos meninos estão na imagem?



R: Na imagem estão \_\_\_\_\_ meninos

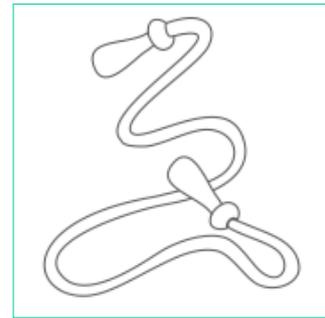
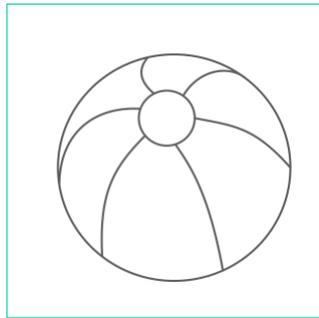
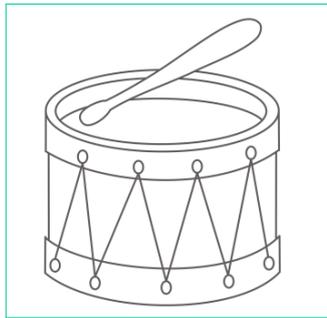
## Ficha de avaliação

3. Coloca uma cruz (x) em **V** se for **verdadeiro** e ou em **F** se for **falso**:

- As meninas não podem usar calças.
- Só os meninos podem jogar à bola.
- Os meninos não podem brincar com as meninas.
- Os meninos têm mais coragem do que as meninas.
- Os meninos e as meninas podem jogar juntos à bola ou a outra brincadeira.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Pinta os brinquedos que podem ser partilhados entre meninos e meninas:



5. Estas profissões também podem ser exercidas por homens. Pinta as imagens e escreve, por baixo, o nome masculino de cada uma delas.



Médica



Professora



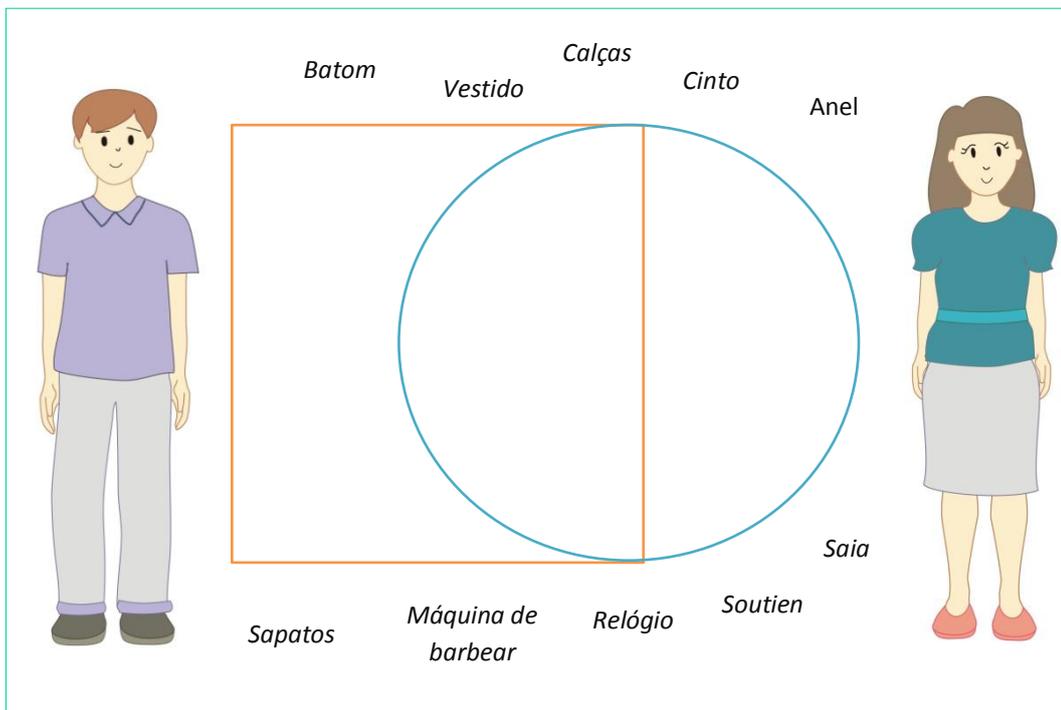
Doméstica

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Copia, para dentro do círculo, os nomes dos objetos que pertencem à mãe e, para dentro do quadrado, os nomes dos objetos que pertencem ao pai. Coloca, no meio, os objetos que pertencem aos dois.



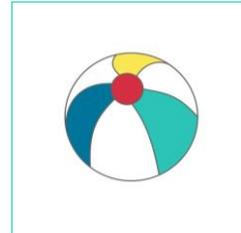
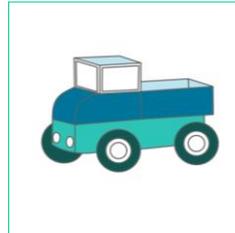
2. Coloca uma cruz (x) em **V** se for **verdadeiro** e ou em **F** se for **falso**:

- Se todos ajudarem a arrumar, sobra mais tempo para brincar.
- Só a mãe deve realizar tarefas domésticas.
- O pai não pode fazer o jantar porque é um homem.
- A mãe não pode fazer reparações porque é uma mulher.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ficha de avaliação

3. Coloca uma cruz (x) nos brinquedos que podem ser partilhados entre meninos e meninas:



4. Completa as seguintes frases com as profissões adequadas:

- A família do Rodrigo foi jantar ao restaurante. O \_\_\_\_\_ cozinhou uma refeição deliciosa.
- O pai da Joana foi de táxi às compras. Quem conduzia era uma \_\_\_\_\_.
- O João recebeu uma carta. Quem lhe trouxe o correio foi a \_\_\_\_\_.
- Quem fez o vestido da mãe da Rita foi o \_\_\_\_\_.

5. Elabora um pequeno texto que começa com:

**Todos devem participar nas tarefas domésticas porque ...**

---

---

---

---

---

## Ficha de avaliação

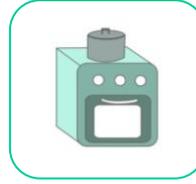
Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Dá exemplos de outras tarefas domésticas, relacionadas com as imagens, que podem ser praticadas, tanto pelas mães como pelos pais:



.....  
 .....  
*Dar a sopa ao bebé*  
 .....



*Pôr a mesa*  
 .....  
 .....  
 .....



.....  
 .....  
*Lavar o carro*  
 .....



.....  
 .....  
*Varrer o chão*  
 .....

2. Escreve o feminino ou o masculino das seguintes profissões:

Arquiteta

Bombeiro

Bailarino

Cabeleireira

Taxista

Juiz

Cozinheira

## Ficha de avaliação

3. Descobre no quadro e copia apenas as peças de vestuário que são usados por meninos e por meninas:

c	a	m	i	s	o	l	a
i	c	a	l	ç	a	s	e
v	e	s	t	i	d	o	i
a	s	a	p	a	t	o	s
m	e	i	a	s	t	i	u
c	h	a	p	é	u	o	g

---



---



---



---



---

4. Descreve as principais semelhanças e as principais diferenças que existem entre o corpo das meninas e o corpo dos meninos:

---



---



---



---

5. Elabora um pequeno texto que começa com:

**Entre meninos e meninas existem diferenças, mas isso não significa que uns sejam melhores e outros piores...**

---



---



---



---



---



---

## Referências bibliográficas:

Veiga, L., Teixeira, F., Couceiro, F. (2001). *Menina ou Menino: Eis a questão. Vol 1. Livro do Aluno*. Lisboa: Plátano Editora.

Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º Ciclo. Um Guia para Professores e Formadores*. Lisboa: Texto Editora.

Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

## [Atividades adaptadas]

---

- x Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia
- xi Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia
- xii Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia
- xiii Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia
- xiv Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia
- xv Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º Ciclo. Um Guia para Professores e Formadores*. Lisboa: Texto Editora.
- xvi Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Os Afetos e a Sexualidade na Educação Pré-Escolar. Um Guia para Educadores e Formadores*. Lisboa: Texto Editora.
- xvii Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia
- xviii Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º Ciclo. Um Guia para Professores e Formadores*. Lisboa: Texto Editora.
- xix Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Os Afetos e a Sexualidade na Educação Pré-Escolar. Um Guia para Educadores e Formadores*. Lisboa: Texto Editora.
- xx Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º Ciclo. Um Guia para Professores e Formadores*. Lisboa: Texto Editora.
- xxi Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia  
Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia
- xxii Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia
- xxiii Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A*. Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

## 3. AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

### Conteúdos

- Noção de família
- Proteção do corpo e noção dos limites, dizendo não às aproximações abusivas.

### Pressupostos essenciais

- Valorização dos afetos e da expressão dos sentimentos;
- Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros.

Ficha nº	Atividade	Ano de Escolaridade Recomendado			
		1º	2º	3º	4º
1	Isto é ...	●	●	●	●
2	Como me sinto quando...	●	●	●	●
3	O que me faz feliz!			●	●
4	Diz o que eu estou a sentir	●	●		
5	Quem está feliz?	●	●		
6	Rostos e emoções			●	●
7	A amizade			●	●
8	Uma aluna nova chegou à escola		●	●	●
9	Famílias	●	●	●	●
10	Árvore Genealógica	●	●	●	●
11	O Pai e Eu	●	●	●	●
12	A Mãe e Eu	●	●	●	●
13	Grávida no Coração	●	●	●	●
14	O Pedro precisa de falar			●	●
15	Adivinha Quanto Eu Gosto de Ti	●	●	●	●
16	Sei Conviver	●	●	●	●
17	Em Público e em Privado	●	●	●	●
18	A cor dos beijinhos	●	●	●	●
19	Amigos, amigas e pessoas desconhecidas		●	●	●
20	Não! O corpo é meu!			●	●
21	A história da Alice	●	●	●	●
22	Quem me pode ajudar			●	●
23	Problemas e soluções...			●	●
24	A Rita e os seus problemas...	●	●	●	●

## Atividade n.º 1

<b>Atividade:</b>	<b>Isto é ...</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorizar os afetos e a expressão das expressões</li> <li>▪ Desenvolver competências de expressão dos afetos</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 1</li> <li>▪ Quadrados de cartolina</li> <li>▪ 1 Saco</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Escrever o nome de cada aluno num quadrado de cartolina.					
2. Recortar os quadrados com expressões de afeto da ficha nº 1. (imprimir fichas suficientes para atribuir um quadrado por aluno)					
3. Colar os quadrados com expressões de afeto da ficha nº 1, nos quadrados de cartolina. (do lado oposto ao lado que tem o nome do aluno)					
4. Dispor a turma em círculo e solicitar a cada aluno que retire um quadrado.					
5. Quando todos os alunos tiverem um cartão com uma expressão de afeto e o nome de um(a) colega, devem dirigir-se a esse(a) colega e dizer-lhe: Isto é... ex: um abraço e, em seguida, dar-lhe um abraço.					
6. Se algum aluno retirar do saco o seu próprio nome com uma expressão de afeto, deve receber de todos os colegas essa expressão de afeto.					
<b>Nota:</b>	Os alunos do 1º ano devem ser acompanhados na leitura.				

**Um elogio**

**Um abraço**

**Uma carícia**

**Um beijinho**

**Um sorriso**

**Um aperto  
de mão**

**Um piscar  
de olho**

**Um beijo de  
esquimó**

## Atividade n.º 2

<b>Atividade:</b>	<b>Como me sinto quando...</b> <sup>xxiii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar diferentes tipos de sentimentos</li> <li>▪ Promover a expressão dos sentimentos</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 2 pelos alunos.					
2. Dialogar sobre o facto de diferentes situações poderem fazer-nos sentir melhor ou pior.					
3. Solicitar aos alunos que se questionem sobre como as situações descritas nas frases da coluna da esquerda os fazem sentir, e que liguem essas frases aos sentimentos escritos na coluna da direita.					
4. Dialogar com os alunos sobre como podem ultrapassar os sentimentos negativos-					
<b>Nota:</b>	Acompanhar a atividade, oralmente, com os alunos do 1º ano.				

1. Associa a frase da coluna da esquerda ao sentimento da coluna da direita que te parece mais adequado

Um amigo  
está doente



● Raiva

Me elogiam



● Medo

Recebo  
um abraço



● Tristeza

Faço  
algo errado



● Alegria

Ralham comigo



● Vergonha

Recebo um  
presente



● Surpresa

Ninguém quer  
brincar comigo



● Carinho

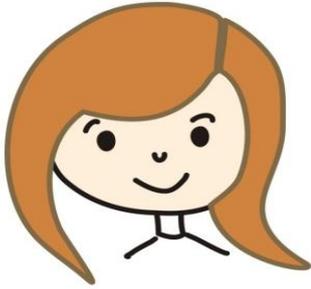
Acontece algo  
que não estou à  
espera



● Orgulho

## Atividade n.º 3

<b>Atividade:</b>	<b>O que me faz feliz!</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1.º	2.º	3.º	4.º
				●	●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar diferentes tipos de sentimentos</li> <li>▪ Promover a expressão dos sentimentos</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha n.º 3</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha n.º 3.					
2. Dialogar com os alunos sobre o facto de certas situações poderem fazê-los sentir-se de diferentes formas, às vezes felizes, outras infelizes, satisfeitos ou zangados.					
3. Solicitar aos alunos que pensem quais são as situações que os fazem sentir-se felizes, infelizes, satisfeitos ou zangados, e que as registem na ficha n.º 3.					
4. Posteriormente, os alunos podem apresentar aos colegas o seu registo.					



Fico feliz quando....

---

---

---

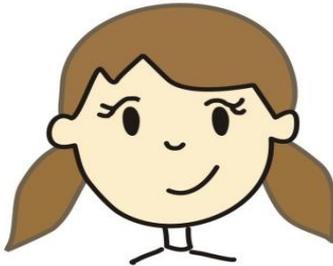


Fico triste quando....

---

---

---



Fico satisfeito(a) quando...

---

---

---



Fico zangado(a) quando...

---

---

---

## Atividade n.º 4

<b>Atividade:</b>	<b>Diz o que eu estou a sentir</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identificar diferentes tipos de sentimentos</li> <li>▪ Verbalizar acerca dos sentimentos</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 4</li> <li>▪ Quadrados de cartolina</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar os quadrados da ficha nº4 e colar em quadrados de cartolina.					
2. Elaborar um quadrado para cada aluno (pode repetir emoções).					
3. Colocar todos os quadrados num saco e solicitar a cada aluno que retire uma emoção do saco.					
4. Em seguida, solicitar aos alunos que, sem revelarem a emoção que está escrita no seu cartão, a dramatizem para a turma.					
5. A turma terá que adivinhar qual a emoção que o aluno está a “sentir” (dramatizar).					
6. Finalmente, o aluno deve descrever uma situação que o terá feito sentir-se assim.					
<b>Nota:</b>	Os alunos do 1º ano deverão ser apoiadas na leitura da emoção.				

**Tristeza**

**Felicidade**

**Alegria**

**Vaidade**

**Solidão**

**Vergonha**

**Medo**

**Culpa**

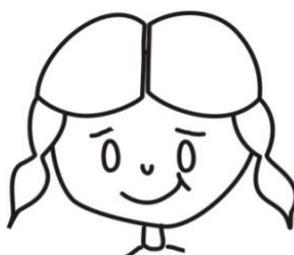
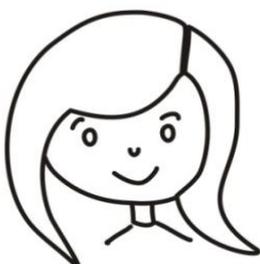
**Satisfação**

**Orgulho**

## Atividade n.º 5

<b>Atividade:</b>	<b>Quem está feliz?</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Identificar diferentes tipos de sentimentos</li><li>▪ Verbalizar acerca dos seus sentimentos</li></ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 5</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Distribuir a ficha nº 5 pelos alunos.					
<b>2.</b> Solicitar aos alunos que pintem os rostos que lhe parecem felizes.					
<b>3.</b> Posteriormente, dialogar com todos os alunos sobre as situações que os fizeram sentir-se felizes e tristes.					

1. Pinta os rostos que te parecem felizes

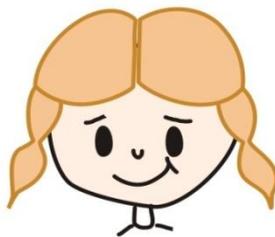
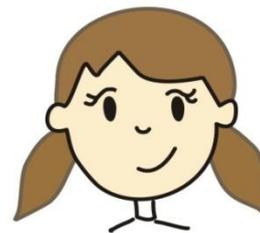
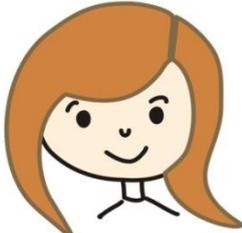
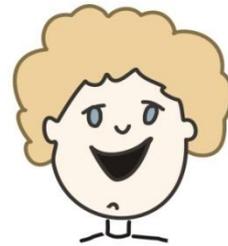
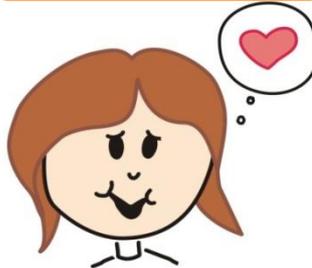


2. Já alguma vez te sentiste assim feliz? E triste?

Partilha com os teus colegas as situações que te fizeram sentir feliz e as que te fizeram sentir triste.

## Atividade n.º 6

<b>Atividade:</b>	<b>Rostos e emoções</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Identificar diferentes tipos de emoções</li><li>▪ Verbalizar as emoções</li></ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 6</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
<b>1.</b> Distribuir a ficha nº 6 pelos alunos.					
<b>2.</b> Dividir a turma em pequenos grupos de 3 ou 5 alunos.					
<b>3.</b> Solicitar aos grupos que expressem, com uma palavra, as emoções manifestadas por cada um dos rostos, sem repetir palavras.					
<b>4.</b> Em seguida, todos os grupos apresentam a sua ficha e dialogam sobre as diferenças encontradas entre os trabalhos.					
<b>5.</b> No final, devem fazer a distinção entre as emoções boas e as emoções más.					



## Atividade n.º 7

<b>Atividade:</b>	<b>A amizade</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1º	2º	3º	4º
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorizar as relações afetivas dentro do grupo de pares</li> <li>▪ Valorizar a igualdade, a ajuda e o respeito nas relações com as outras pessoas</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 7</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Introduzir o tema: a amizade.					
2. Dialogar com os alunos sobre o valor da amizade e aspetos que lhe estão implicados: cooperação, respeito, afeto, ajuda, dialogo, ...					
3. Distribuir a ficha nº 7.					
4. Solicitar aos alunos que, individualmente, respondam às questões colocadas na ficha nº 7.					
5. Realizar um pequeno debate com base nas respostas dos alunos, encontrar pontos em comum e extrair conclusões.					

Responde às seguintes perguntas:

1. O que é para ti a amizade?

---

---

---

2. Achas que ter amigos e amigas é importante? Porquê?

---

---

---

3. Quantos amigos e amigas tens?

---

---

4. Tens mais amigos ou amigas? Porquê?

---

---

---

---

5. Costumas divertir-te quando estás com eles? Como?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Atividade n.º 8

<b>Atividade:</b>	Uma aluna nova chegou à escola <sup>xxiv</sup>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1º	2º	3º	4º
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorizar as relações afetivas dentro do grupo de pares</li> <li>▪ Valorizar a igualdade, a ajuda e o respeito nas relações com as outras pessoas</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
45 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 8</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 8.					
2. Ler e interpretar a pequena história com a turma.					
3. Solicitar aos alunos que, individualmente, respondam às questões colocadas na ficha nº 8.					
4. Encontrar pontos em comum nas respostas dos alunos e selecionar três exemplos distintos para dramatizar.					

A Ana tem 8 anos e é muito tímida. Este ano começou o 3º ano numa escola nova porque a sua família mudou de casa. Apesar de falar pouco com os colegas, a Ana gostava muito de fazer amigos.

**Responde às seguintes perguntas:**

Se tu fosses a Ana, o que farias para fazer amigos e amigas?

---

---

---

---

Se tivesses uma colega como a Ana, como poderias ajudá-la?

---

---

---

---

Conheces alguma história parecida? Conta o que aconteceu.

---

---

---

---

---

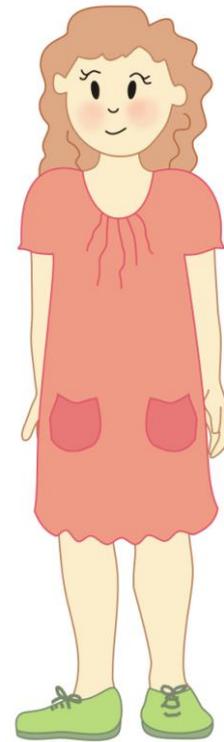
---

---

---

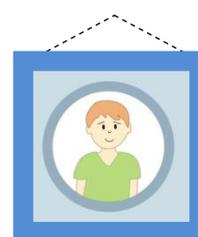
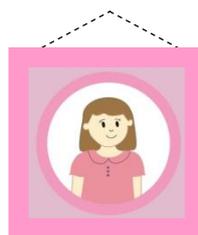
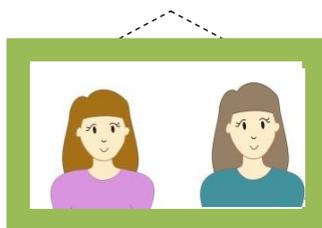
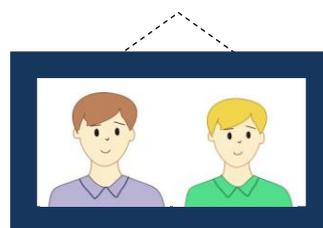
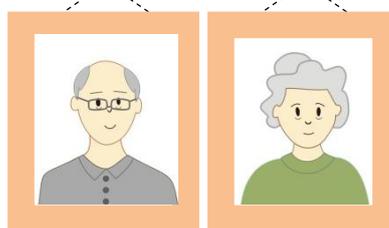
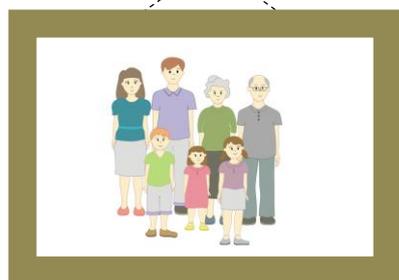
---

---



## Atividade n.º 9

<b>Atividade:</b>	<b>Famílias</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo</li><li>▪ Respeitar e reconhecer a variedade de núcleos familiares</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fichas nº 9.1 e 9.2</li></ul>				
<b>45 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir as fichas nº 9.1 e 9.2 (imprimir frente e verso).					
2. Ler e interpretar a história com a turma.					
3. Solicitar aos alunos que façam uma composição intitulada: “A minha família é especial”, na ficha nº 9.2.					
<b>Nota:</b>	Em alternativa, os alunos do 1º ano podem fazer um desenho com o mesmo título.				



Há famílias **grandes**, há famílias **pequenas**, há famílias com pessoas da **mesma cor**, há famílias com pessoas de **cores diferentes**. As famílias gostam de se **abraçar**. Há famílias com pessoas que **vivem perto** umas das outras, há famílias com pessoas que **vivem longe** umas das outras. As famílias ficam **tristes** quando **perdem uma pessoa** que amam.

Há famílias que têm **madrasta** ou **padrasto**, **meio-irmão** ou **meia-irmã**. Há famílias que **adotam** crianças, há famílias que têm **duas mães** ou **dois pais**, há famílias que têm **apenas um pai** ou **apenas uma mãe**.

As famílias **gostam** de festejar juntas **dias especiais**!

Há famílias que **nasceram perto**, há famílias que **nasceram longe**, há famílias que gostam de **tranquilidade**, há famílias que gostam de **barulho**, há famílias que vivem **sozinhas**, há famílias que **partilham o lar**. Todas as famílias **unidas** podem ser mais **fortes**!

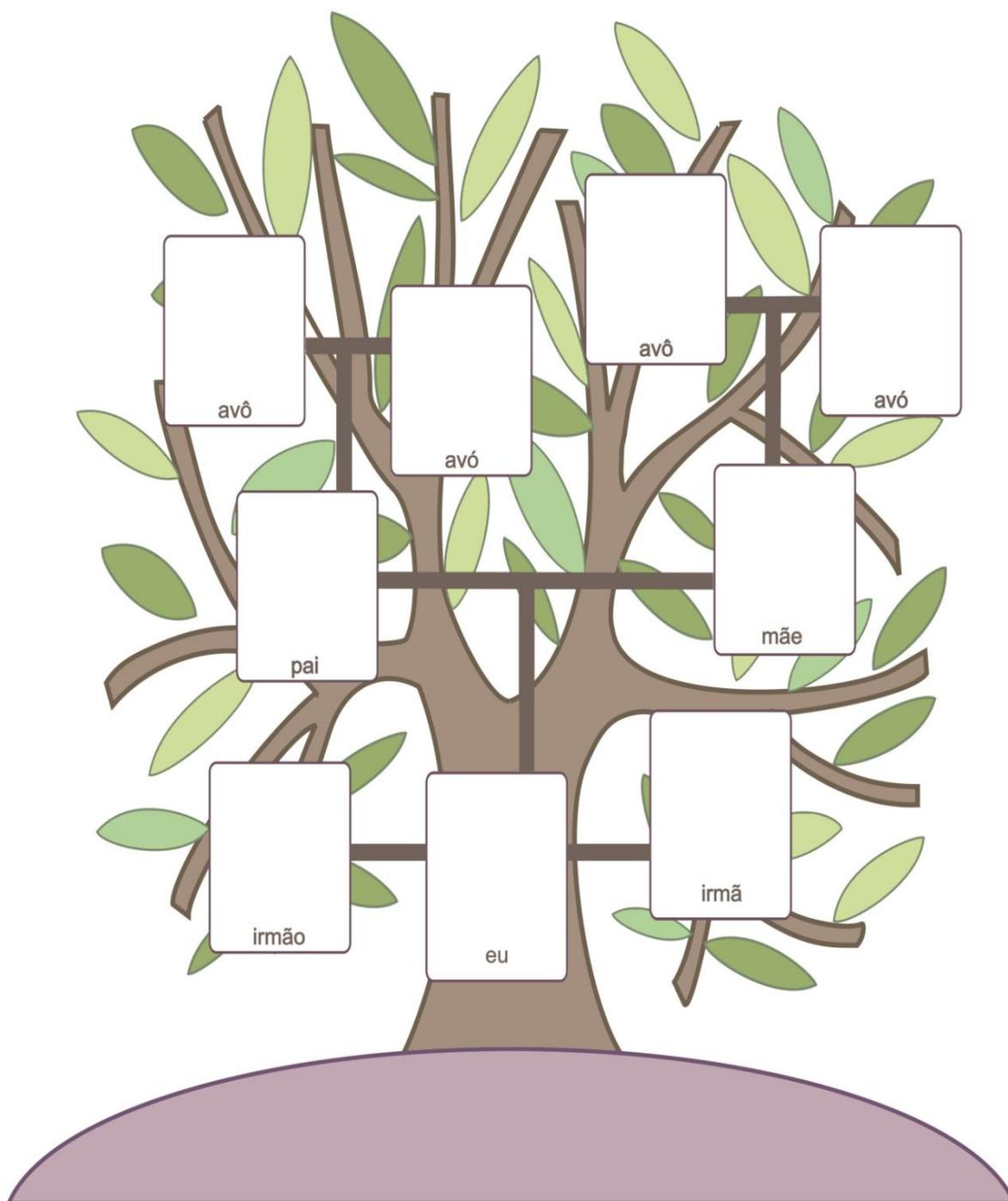
Há **diferentes formas** de ser uma **família**.  
A **tua família é especial** seja qual for o tipo!

**A minha família é especial!**

A large, empty rounded rectangular box with a thin green border, intended for a drawing or writing activity. It occupies most of the page's central area.

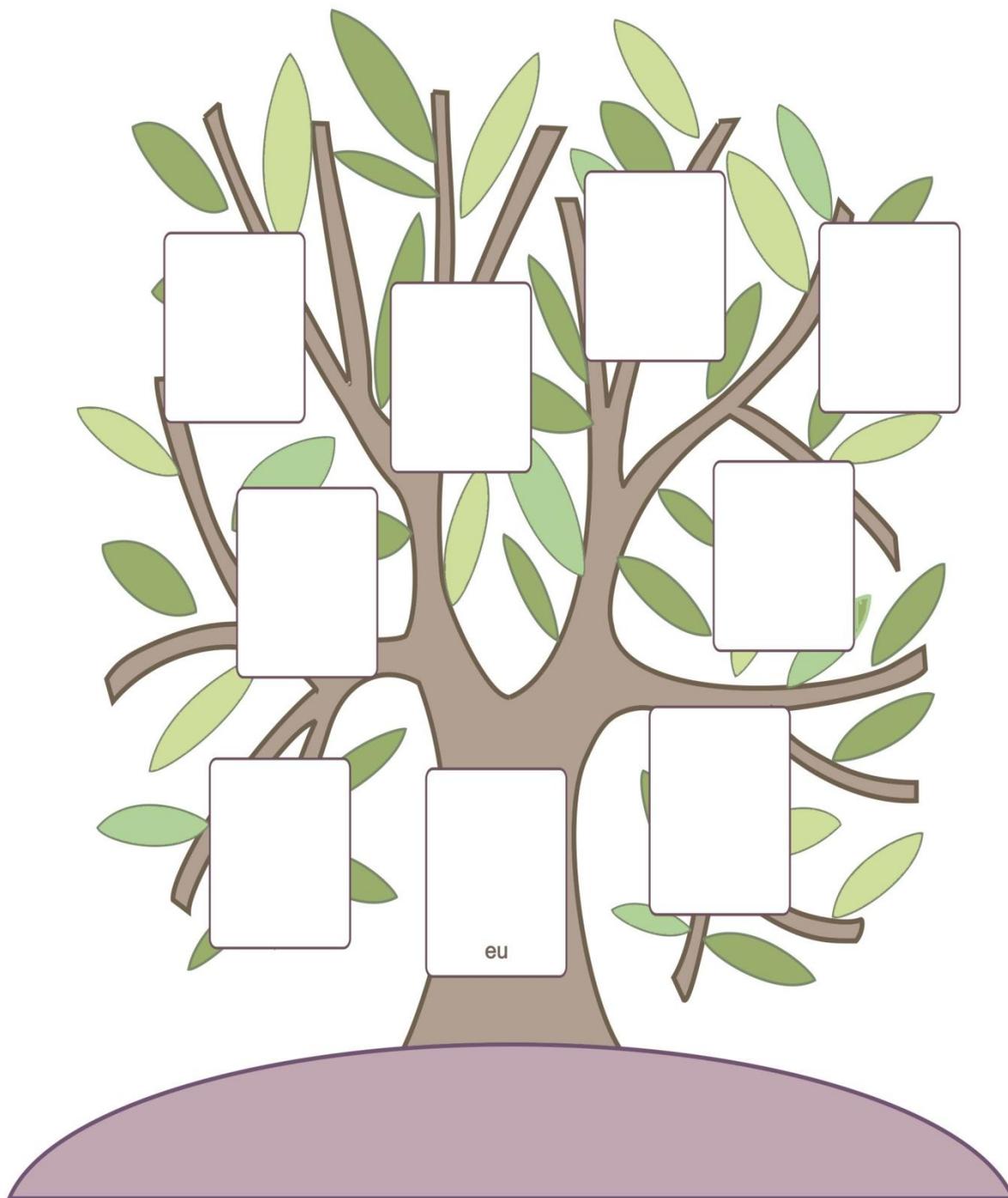
## Atividade n.º 10

<b>Atividade:</b>	<b>Árvore Genealógica</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo</li> <li>▪ Perceber as ligações e as relações entre os diferentes ramos familiares e a origem de cada um</li> <li>▪ Averiguar a evolução da família desde a sua origem</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 10.1 e/ou 10.2</li> <li>▪ Fotografias dos familiares (tipo passe)</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 10.1 pelos alunos.					
2. Solicitar a cada aluno que cole as fotografias dos seus familiares na sua árvore genealógica.					
3. Dialogar com a turma sobre a importância da família e sobre os diferentes tipos de famílias.					
4. No final, cada aluno apresenta a sua família à turma.					
5. Valorizar a família de todos os alunos, explorar, com a turma, a importância da família na vida de cada um.					
<b>Nota:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Optar pela ficha 10.2 para alunos cujas famílias não estejam adequadas ao formato da ficha nº 10.1 (a árvore da ficha 10.2 permite que os alunos façam as ligações entre os familiares).</li> <li>▪ Pode optar por solicitar aos alunos que desenhem os elementos que compõem a família, em vez de colar as suas fotografias.</li> <li>▪ Pode acrescentar outros elementos da família à árvore.</li> </ul>				



Árvore Genealógica de:

---



Árvore Genealógica de:

---

## Atividade n.º 11

<b>Atividade:</b>	<b>O Pai e Eu</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>	▪ Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	▪ Ficha nº 11				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 11.					
2. Solicitar aos alunos que realizem as questões nº 1 e nº 2.					
3. Solicitar a cada aluno que peça a colaboração do seu Pai para preencher a questão nº 3 da ficha.					
4. No final, todos os alunos apresentam a sua ficha à turma.					

1. Desenha o rosto do teu Pai e pinta a sua roupa.

O meu Pai é Grande  
Quase que chega ao Céu  
Tem a força de um Gigante  
O meu Pai é só meu  
Gosto dele  
E ele gosta de mim  
O meu Pai é assim

2. Escolhe as palavras certas e escreve em baixo:

amigo bonito meigo  
bom alto lindo  
forte grande

O meu Pai é especial porque é:

---

---

---

---

3. Pede ajuda ao teu Pai:

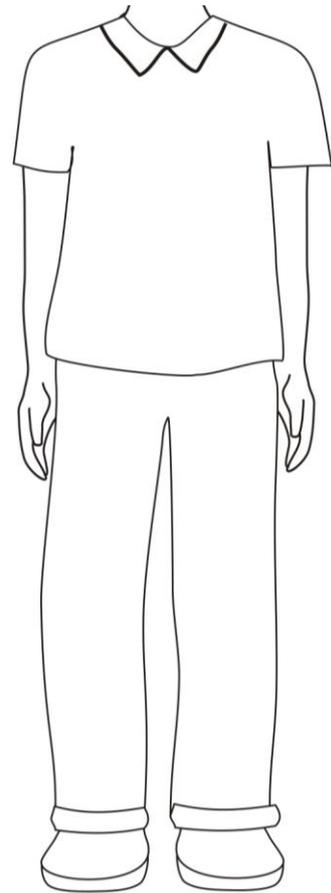
O(a) meu (minha) Filho(a) é especial porque é:

---

---

---

---



## Atividade n.º 12

<b>Atividade:</b>	<b>A Mãe e Eu</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 12</li></ul>				
<b>30 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 12.					
2. Solicitar aos alunos que realizem as questões nº 1 e nº 2.					
3. Solicitar a cada aluno que peça a colaboração da sua Mãe para preencher a questão nº 3 da ficha.					
4. No final, todos os alunos apresentam a sua ficha à turma.					

1. Desenha o rosto da tua Mãe e pinta a sua roupa.

Quem me abraça com carinho  
 Me sorri logo de manhã  
 E me dá um beijinho  
 Com sabor a hortelã  
 Gosto dela e ela gosta de mim  
 A minha mamã é linda  
 A minha mamã é assim

2. Escolhe as palavras certas e escreve em baixo:

amiga      bonita      meiga  
 boa      alta      linda  
 forte      grande

A minha Mãe é especial porque é:

---



---



---



---

3. Pede ajuda à tua Mãe:

O(a) meu (minha) Filho(a) é especial porque é:

---



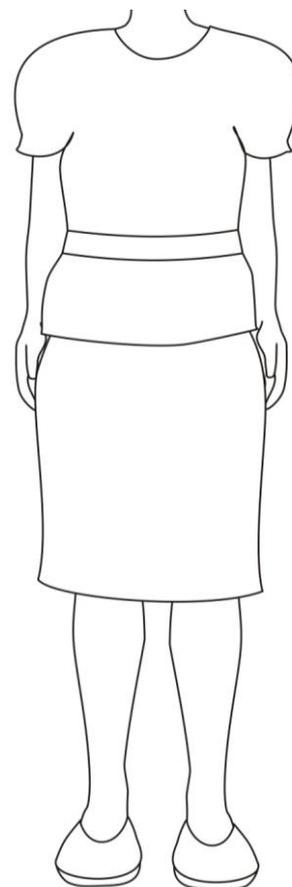
---



---



---



## Atividade n.º 13

<b>Atividade:</b>	<b>“Grávida no Coração”</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Definir o conceito de adoção</li><li>▪ Valorizar a família adotiva</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ficha nº 13</li></ul>				
<b>30 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
1. Ler o texto da ficha nº 13 à turma.					
2. Dialogar com a turma sobre o tema da adoção.					
3. Responder às questões dos alunos.					

*Era uma noite como outra qualquer. A Luena estava sentada no chão a folhear o álbum de família. Os irmãos brincavam na sala com o Rafa e o Manecas, o cão e o gato lá em casa (...) De repente, o silêncio foi interrompido pela curiosidade de uma menina de cinco anos.*

*– Mãe... como é que eu nasci? Porque é que não há fotografias minhas em bebé aqui no álbum?*

*A mãe percebeu que aquela, afinal, ia ser uma noite muito especial. Levantou-se do sofá e foi sentar-se ao lado da filha.*

*– Era uma vez... — disse o pai da Luena que acabara de entrar na sala.*

*– ...um coração que engravidou de amor — acrescentou a mãe.*

*– Os corações também engravidam? — interrompeu a Luena curiosa.*

*– Claro que sim! Esse coração, tal como as barrigas das mães, cresceu tanto, tanto, tanto, que se apaixonou por uma menina cor de canela e de trancinhas no cabelo que escolheu fazer parte desta família — respondeu o pai emocionado.*

*– Sabes Luena... há várias maneiras de criar uma família, mas o importante é o amor que une as pessoas dessa família, porque as famílias são para sempre — concluiu a mãe.*

*– Mesmo quando se zangam? — perguntou o Manuel.*

*– Claro... não vês que, apesar de se zangarem, o Rafa e o Manecas adoram-se e não conseguem viver um sem o outro? — lembrou a mãe.*

*A Luena ouvia em silêncio com muita atenção mas, quanto mais lhe explicavam, menos conseguia entender. Pegou na mão da mãe, obrigando-a a fixar o olhar no seu, que suplicava por mais esclarecimentos.*

*– Então como é que eu cheguei ao teu coração grávido, mãe?*

*– Já vais perceber... mas, o mais importante é que estás cá dentro, no nosso coração, como todos os teus irmãos.*

*– Ao ver-te pela primeira vez, o nosso coração cresceu tanto, tanto, tanto, que se apaixonou e, desde esse momento, a nossa vida deixou de fazer sentido sem ti - revelou a mãe com ternura.*

*– Que bom que é ter uma família! — exclamou feliz.*

Extraído de: “*Filhos do Coração – A adoção explicada a pais e filhos*”  
Autoria: Alexandra Borges; Luís Figo; Ana Cardoso

## Atividade n.º 14

<b>Atividade:</b>	<b>O Pedro precisa de falar...<sup>xxv</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1.º	2.º	3.º	4.º
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respeitar e reconhecer a variedade de núcleos familiares</li> <li>▪ Desenvolver competências para expressar necessidades e sentimentos</li> <li>▪ Desenvolver uma atitude crítica sobre a discriminação face à separação/divórcio</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 14</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Ler à turma o pequeno texto de introdução da ficha nº 14.					
2. Distribuir a ficha nº 14 pelos alunos.					
3. Solicitar aos alunos que completem o texto escrito com o Pedro, com aspetos positivos que ele poderá encontrar na separação dos seus pais.					
4. Dialogar com a turma sobre o tema da separação e o divórcio.					
5. Responder às questões dos alunos.					

O Pedro estava triste e precisava de falar com alguém. Mas estava com dificuldade em expressar as suas emoções a um amigo ou a uma amiga. Decidiu escrever. Sabia que não era a mesma coisa, mas... pelo menos não tinha que se preocupar com o que iria pensar o seu amigo ou a sua amiga acerca do seu problema:

12 de Maio

*Tenho coisas tristes para contar. O meu Pai e a minha Mãe decidiram separar-se. Dizem que já não estão apaixonados e por isso não podem continuar a viver juntos.*

*Esta decisão não me agradou muito. Sinto-me mesmo triste. Mas, quando penso que já não se amam, acho que é melhor separarem-se. Eu gosto muito do meu Pai e da minha Mãe e quero vê-los sempre felizes, acho que eles agora vão precisar do meu apoio.*

*Mesmo que vá viver com a minha Mãe, vou poder visitar o meu Pai nos fins-de-semana e nas férias.*

*Ou se for viver com o meu Pai, também vou poder visitar a minha Mãe nos fins-de-semana e nas férias.*

*Quando os pais se separam não é tudo mau, também há coisas boas, por exemplo:*

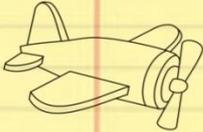
*os meus pais já não vão estar sempre a discutir;*

*vou ter duas casas;*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Pedro



## Atividade n.º 15

<b>Atividade:</b>	<b>Adivinha O Quanto Gosto de Ti</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1º	2º	3º	4º
			●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Facilitar a expressão dos sentimentos</li> <li>▪ Identificar diferentes formas para exprimir os sentimentos</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 15</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 15 (imprimir frente e verso).					
2. Ler e interpretar a canção com a turma.					
3. Acompanhar o preenchimento da ficha nº15.					
<b>Nota:</b>	Esta atividade pode ser potenciada em aulas de expressão musical.				

Já pensei dar-te uma flor, com um bilhete,  
Mas nem sei o que escrever  
Sinto as pernas a tremer  
Quando sorris para mim,  
Quando deixo de te ver

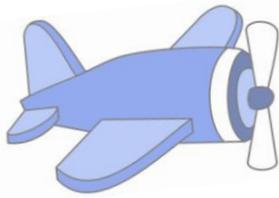


Vem jogar comigo um jogo  
Eu por ti e tu por mim  
Fecha os olhos e adivinha  
Quanto é que eu gosto de ti

Gosto de ti desde aqui até à Lua  
Gosto de ti desde a Lua até aqui  
Gosto de ti simplesmente porque gosto  
E é tão bom viver assim



Ando a ver se me decido  
Como te vou dizer, como hei de te contar  
Até já fiz um avião  
Com um papel azul  
Mas voou da minha mão



Quantas vezes eu parei à tua porta  
Quantas vezes nem olhaste para mim  
Quantas vezes eu pedi que adivinhasses  
Quanto é que eu gosto de ti...

Canção: *Adivinha O Quanto Eu Gosto de Ti...*

Autoria: André Sardet

Álbum: Mundo de Cartão

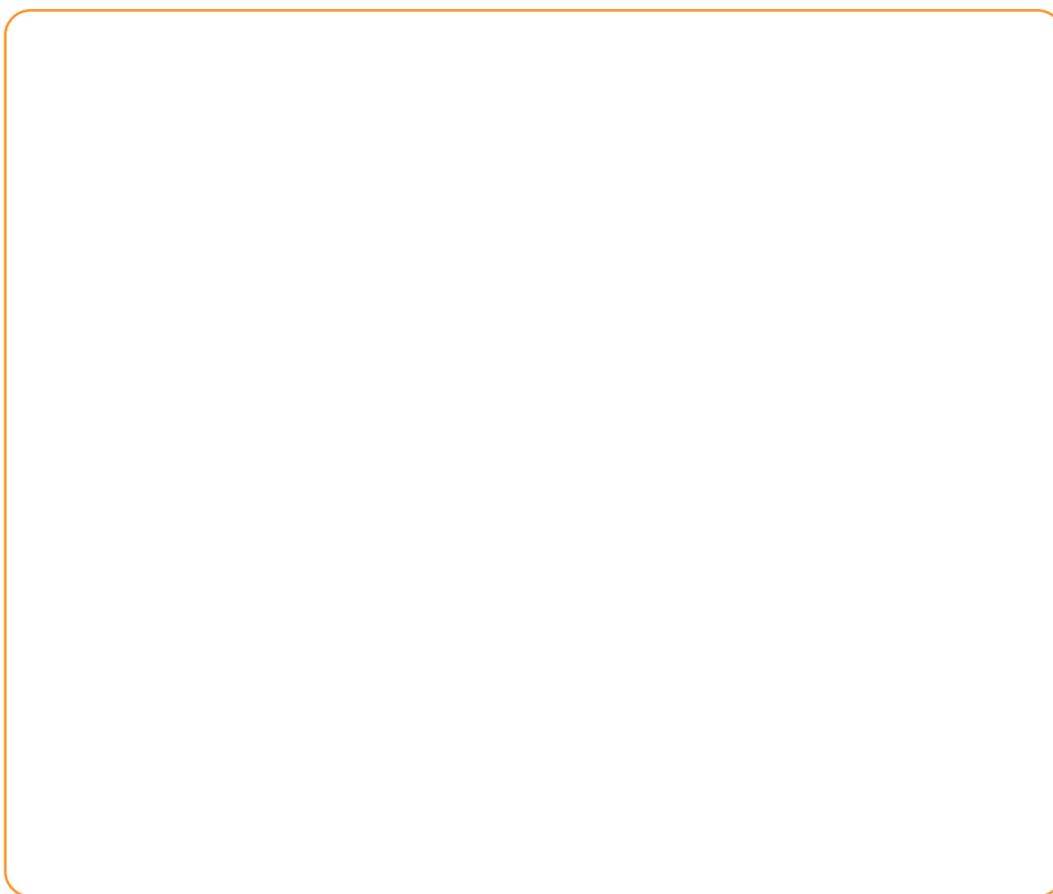
1. Conheces alguém de quem gostas *até à lua*? Refere o (s) seu(s) nome(s).

\_\_\_\_\_

2. Achas que é importante dizer às pessoas quanto gostamos delas? Porquê?

\_\_\_\_\_

3. Consegues representar num desenho, o que sentes por essa (s) pessoa (s)?



4. Além de usar palavras e desenhos, que outras formas conheces para demonstrar a uma pessoa que gostas muito dela?

\_\_\_\_\_

5. Faz a experiência. Utiliza essa forma para demonstrares a uma pessoa que gostas dela, para ver como ela reage, e não te esqueças de lhe (s) entregar o desenho que fizeste.

## Atividade n.º 16

<b>Atividade:</b>	<b>Sei conviver</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ficha nº 16</li><li>Quadrados de cartolina</li></ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar os quadrados com competências sociais da ficha nº 16 e colar em quadrados de cartolina.					
2. Elaborar 1 quadrado para cada aluno (pode repetir competências sociais).					
3. Colocar todos os quadrados num saco e solicitar a cada aluno que retire um cartão do saco.					
4. Em seguida, solicitar ao aluno que revele o que está escrito no seu cartão.					
5. Crie uma dramatização em que o aluno tenha que demonstrar esta competência (pode envolver toda a turma).					
<b>Nota:</b>	Os alunos do 1º ano deverão ser apoiados na leitura dos cartões.				

**Agradecer**

**Cumprimentar**

**Partilhar**

**Pedir  
Desculpa**

**Dizer a  
Verdade**

**Fazer  
“as pazes”**

**Falar  
baixinho**

**Ajudar**

**Esperar pela  
minha vez**

**Pedir  
licença**

## Atividade n.º 17

<b>Atividade:</b>	<b>Em público e em privado</b> <sup>xxvi</sup>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros</li> <li>▪ Adquirir o conceito de privacidade/intimidade</li> <li>▪ Desenvolver competências de proteção do corpo e noção dos limites</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 17</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar os quadrados da ficha nº 17 e colar em quadrados de cartolina.					
2. Elaborar 1 quadrado por aluno (pode repetir comportamentos).					
3. Colocar todos os quadrados num saco e solicitar a cada aluno que retire um comportamento do saco.					
4. Em seguida, solicitar a cada aluno que leia qual é o comportamento que está escrito no seu cartão, e refira para a turma se este deve ser praticado em público ou em privado.					
5. Dialogar com os alunos sobre quais os locais onde se podem praticar os comportamentos privados (ex: quarto, casa de banho).					
6. Esclarecer que os comportamentos privados não são errados, alguns até podem dar prazer. Apenas devem ser praticados na intimidade.					
<b>Nota:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pode sugerir outros comportamentos ou solicitar aos alunos que apresentem outros exemplos.</li> <li>▪ Com alunos do 1º ano deverá ser o (a) professor(a) a fazer a leitura do comportamento.</li> </ul>				

**Comer**

**Falar**

**Pôr o dedo  
no nariz**

**Passear**

**Beber**

**Despir**

**Descalçar**

**Tocar nos  
órgãos  
genitais**

**Utilizar a  
sanita**

**Tossir**

## Atividade n.º 18

<b>Atividade:</b>	<b>A cor dos beijinhos<sup>xxvii</sup></b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1º	2º	3º	4º
			●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros</li> <li>▪ Desenvolver competências de proteção do corpo e noção dos limites</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 18.1 e 18.2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir as fichas nº18.1 e 18.2 (imprimir frente e verso).					
2. Ler e interpretar o texto com a turma.					
3. Acompanhar o preenchimento da ficha.					
<b>Nota:</b>	Esta atividade pode ser potenciada com expressão corporal.				

Sabias que os beijinhos têm cor? Sim, têm!  
A sua cor pode variar de acordo com o que querem dizer....

Há beijinhos que dizem:

- **bom-dia**

Que se dão pela manhã

São de cor azul forte e fresco, e cheiram a menta como a pasta de dentes

Há beijinhos que dizem:

- **obrigado**

Quando se recebe um presente

São cor de laranja intenso e brilhante, como o sol da praia

Há beijinhos que dizem:

- **melhora depressa**

Que se recebem quando se está doente

São cor de mel, doces e carinhosos e tratam muito bem de nós

Há beijinhos que dizem:

- **boa noite, dorme bem**

Que se dão antes de dormir

São brancos da cor das nuvens que flutuam no céu como se estivessem a sonhar

Há beijinhos que dizem:

- **vou ter saudades tuas**

São verdes como grandes campos de relva que percorremos sem parar

Sabendo que vamos reencontrar quem desejamos

Há beijinhos que dizem:

- **estou apaixonado**

Esses têm as cores todas do arco-íris

Fazem-nos sentir borboletas a voar dentro da barriga

Há beijinhos que dizem

- **não te preocupes que eu vou estar sempre perto de ti**

São de um cor-de-rosa, clarinho, suave e sereno

Trocam o choro pelo sorriso e deixam-nos tranquilos

Há muitos, muitos beijinhos bons, todos eles têm uma cor e nos querem dizer algo.

Se algum dia te quiserem dar um beijo que não queiras receber, é porque esse beijo não tem cor, e tu podes não saber o que ele te quer dizer.

Então, tu tens o **direito de o fazer parar** e dizer: **NÃO!**

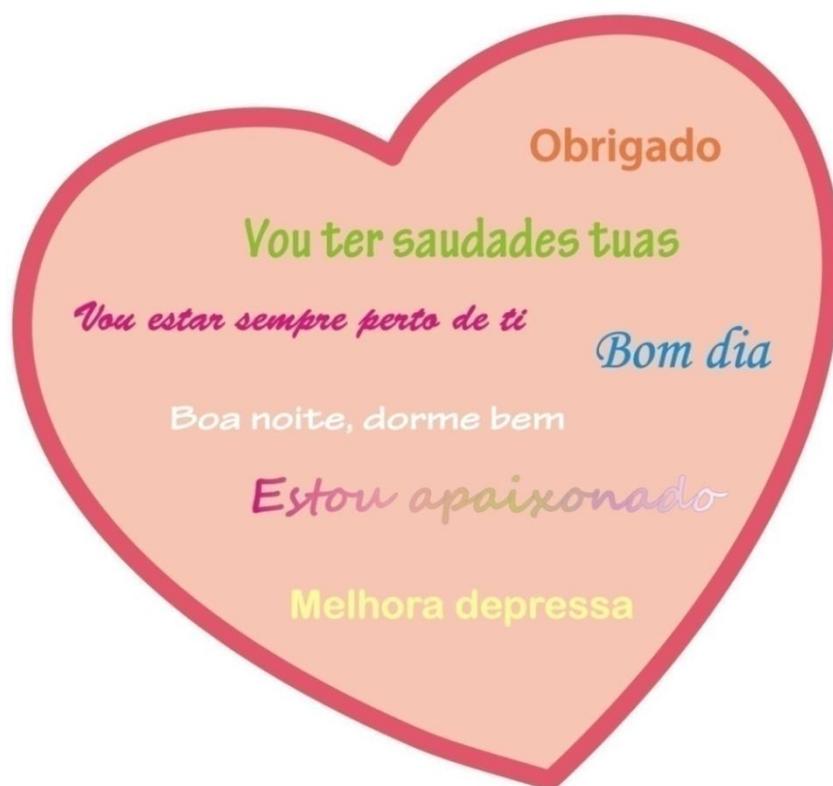
1. Alguma vez recebeste beijinhos azuis, brancos, verdes ou cor de mel...?  

---
2. E alguma vez deste a alguém um beijinho cor de laranja intenso e brilhante?  

---
3. Já algum dia te deram um beijinho com todas as cores do arco-íris, que, logo a seguir, sentiste que a tua barriga se encheu de borboletas a voar?  

---
4. Conheces beijinhos com outras cores? Quais?  

---



## Atividade n.º 19

<b>Atividade:</b>	<b>Amigos, amigas e pessoas desconhecidas</b> <sup>xxviii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1º	2º	3º	4º
			●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros</li> <li>▪ Desenvolver competências de proteção do corpo e noção dos limites</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>60 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 19</li> <li>▪ Fotografias individuais dos alunos que compõem a turma</li> <li>▪ Recortes de imagens de pessoas de revistas e jornais</li> <li>▪ Papel de cenário</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dividir a turma em pequenos grupos de 3 ou 5 alunos.					
2. Entregar a cada grupo um conjunto de imagens (fotografias e recortes).					
3. Solicitar a cada grupo que classifique as imagens, segundo sejam amigos ou amigas ou pessoas desconhecidas.					
4. Posteriormente, fazer um mural dividido em duas partes: numa parte escrever amigos e amigas e, na outra parte, pessoas desconhecidas.					
5. Solicitar aos alunos que cole as imagens numa das duas partes do mural, de acordo com a classificação realizada.					
6. Colocar o mural numa parede da sala de aula.					
7. Dialogar com a turma sobre, de que forma se relacionam com os amigos e as amigas (partilhar jogos, ajudar, dar presentes, dar carinhos, ...), e com as pessoas desconhecidas.					
8. Escrever estas conclusões no mural.					
9. Distribuir a ficha nº 19 e solicitar aos alunos que copiem a informação que está no mural para as suas fichas individuais.					

1. O que **faço** com **amigos** e **amigas**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. O que **não faço** com pessoas **desconhecidas**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Atividade n.º 20

<b>Atividade:</b>	<b>Não! O corpo é meu!</b>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver competências de proteção do corpo e noção dos limites</li> <li>▪ Interiorizar o direito de dizer Não às aproximações abusivas</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 20.1 e nº 20.2</li> <li>▪ Cartolina (opcional)</li> <li>▪ Saco</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar os retângulos das fichas nº 20.1 e 20.2 e colar em retângulos de cartolina (opcional).					
2. Elaborar 1 quadrado por aluno (pode repetir retângulos).					
3. Colocar todos os retângulos dentro do saco.					
4. Dialogar com os alunos sobre o direito ao seu corpo. Explicar que as carícias e os beijos são bons e que as fazem sentir bem porque são feitos por pessoas de quem gostam. Mas há carícias e beijos de que podem não gostar e que até as podem assustar. Se isso lhes acontecer, têm direito a dizer: Não! O corpo é meu!					
5. Em seguida, solicitar a cada aluno que retire uma situação do saco e que leia o que está escrito no seu cartão.					
6. Solicitar a cada aluno que refira para a turma se é uma situação para dizer: Não! O corpo é meu!					
7. Quando se confirmar ser uma situação de aproximação abusiva, incentivar todos os alunos a dizer: Não! O corpo é meu!					
8. Aconselhar os alunos a contar a um adulto da sua confiança, sempre que uma situação destas ou semelhante lhes ocorrer.					
<b>Nota:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pode sugerir outras situações possíveis, ou solicitar aos alunos que apresentem outros exemplos.</li> <li>▪ Com alunos do 1º ano, deverá ser o (a) professor(a) a fazer a leitura da situação.</li> </ul>				

**Uma pessoa desconhecida  
dá-me um presente em troca  
de uma carícia**

**O meu pai dá-me  
beijinhos e abraços**

**Uma pessoa tenta tocar  
uma parte do meu corpo  
sem eu querer**

**Um amigo dá-me  
um abraço**

**O meu primo  
dá-me um beijo**

**A minha mãe dá-me  
um beijo e um abraço  
de bom dia**

**A minha vizinha obriga-me a  
sentar no colo dela**

**Uma pessoa pede-me para  
tocar uma parte do seu corpo  
sem eu querer**

**Uma amiga faz-me  
uma carícia**

**Um estranho pede-me  
um beijinho**

## Atividade n.º 21

<b>Atividade:</b>	<b>A história da Alice</b> <sup>xxix</sup>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1º	2º	3º	4º
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorizar a família e as suas funções de suporte afetivo</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 21</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 21.					
2. Ler à turma a história da Alice.					
3. Perguntar aos alunos o que acham que a Alice decidiu.					
4. Perguntar o que teriam feito elas no lugar da Alice.					
5. Perguntar ainda, se estivessem na situação da Alice, teriam, ou não, contado aos seus pais.					
6. Dialogar com a turma, dizendo que nunca devem aceitar presentes e dinheiro, doces e convites de alguém, sem antes contá-lo aos pais e/ou ao (à) professora.					
7. Solicitar aos alunos que escrevam as conclusões na sua ficha.					

Estava um lindo dia de sol. A Alice estava em casa a ajudar a sua mãe a fazer bolinhos de coco para um piquenique, quando as duas perceberam que lhes faltava um ingrediente importante:

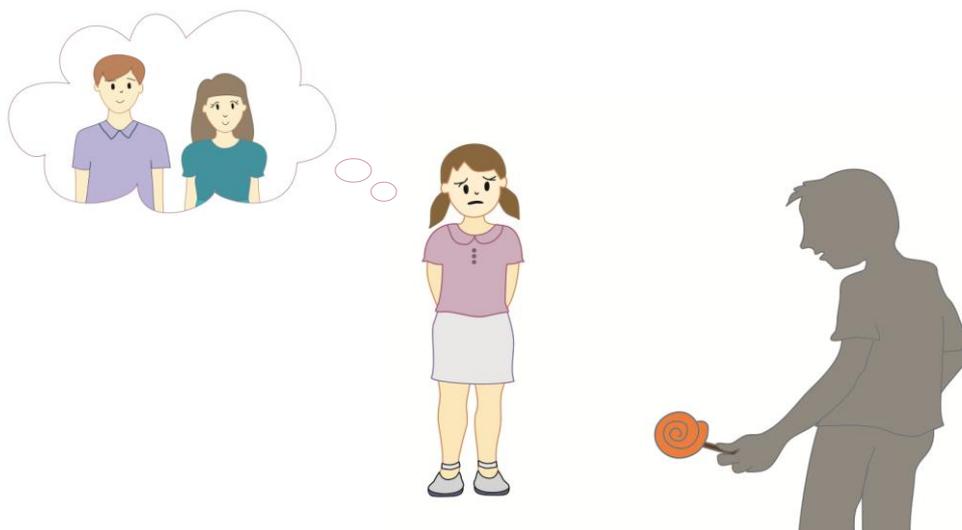
- **Mamã, falta o coco!**

- **Pois falta querida, podes ir buscar ao minimercado?**

- **Claro que sim! Vou lá num instante!**

A Alice adorava bolinhos de coco, e de chocolate, e outros doces. Era mesmo uma menina muito gulosa. O seu sonho era poder comer muitas guloseimas, sem que os seus dentes fossem prejudicados. Foi fazer o recado à sua Mãe. Quando saiu do minimercado, sentiu a presença de alguém atrás de si, parecia que a estavam a chamar muito baixinho. Parou, olhou para trás, e viu uma pessoa desconhecida que queria oferecer-lhe uma guloseima dizendo que era uma presente por ela ser uma boa menina.

A Alice gostava mesmo muito de doces, aquele chupa-chupa parecia mesmo muito saboroso e apetecia-lhe mesmo aceitá-lo mas, ao mesmo tempo, só pensava que os seus pais não a deixavam aceitar presentes ou dinheiro de ninguém, conhecido ou não, a não ser que antes eles autorizassem...



1. O que achas que a Alice decidiu?

---

2. O que terias feito no lugar da Alice?

---

3. Terias contado aos teus pais?

---

## Atividade n.º 22

<b>Atividade:</b>	<b>Quem me pode ajudar</b> <sup>XXX</sup>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros</li> <li>▪ Desenvolver competências de proteção do corpo e noção dos limites</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 22</li> <li>▪ Fotografias de pessoas a quem os alunos podem pedir ajuda, em caso de necessidade</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Solicitar aos alunos que tragam as fotografias e os dados (nome, morada e telefone) de pessoas que conhecem e a quem podem pedir ajuda, em caso de necessidade.					
2. Distribuir as duas páginas da ficha nº 22 (imprimidas frente e verso).					
3. Solicitar aos alunos que recortem a ficha pelo tracejado que diz recortar, e dobrem no tracejado que diz dobrar.					
4. Solicitar aos alunos que cole as fotografias e que façam o registo dos dados correspondentes.					
5. Indicar aos alunos os contactos das entidades públicas: PSP, Hospital, Unidade de Saúde, Bombeiros, e solicitar que façam o registo desses dados.					
6. Explicar aos alunos que estes são os contactos das pessoas e entidades que os podem ajudar, caso se sintam em perigo, e que devem trazer este livrinho sempre com elas.					
7. Com base no desdobrável elaborado, os alunos podem inventar uma história, criar personagens e fazer uma dramatização.					

## Quem me pode ajudar

Ficha n.º 22.1

Quem me pode ajudar

Fotografia

Nome:

Morada:

Telefone:

Recortar por aqui

Dobrar aqui →

Quem me pode ajudar

Fotografia

Nome:

Morada:

Telefone:

Quem me pode ajudar

Fotografia

Nome:

Morada:

Telefone:

Dobrar aqui →

Quem me pode ajudar

Fotografia

Nome:

Morada:

Telefone:

Recortar por aqui

Quem me pode ajudar

PSP

### Polícia de Segurança Pública

Morada:

Telefone:

Recortar por aqui

Dobrar aqui →

Quem me pode ajudar

H

### Hospital

Morada:

Telefone:

Dobrar aqui →

Quem me pode ajudar

CS

### Centro de Saúde

Morada:

Telefone:

Quem me pode ajudar

B

### Bombeiros

Morada:

Telefone:

Recortar por aqui

## Atividade n.º 23

<b>Atividade:</b>	<b>Problemas e soluções...</b> <sup>xxxxi</sup>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	1º	2º	3º	4º
			●	●	
<b>Objetivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros</li> <li>▪ Desenvolver competências para resolução de conflitos</li> </ul>				
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>60 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 23.1, nº 23.2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir as fichas nº 23.1 e nº 23.2.					
2. Solicitar aos alunos que reflitam individualmente sobre os conflitos que acontecem com maior frequência no seu grupo de pares e na família e as suas possíveis soluções.					
3. Solicitar aos alunos o preenchimento das fichas nº 23.1 e nº 23.2.					
4. Analisar as soluções apresentadas pelos alunos nas questões nº2 e nº 4 das fichas. Se estas não forem adequadas, apresentar outras soluções como alternativa.					
5. Identificar o conflito mais apresentado pelos alunos, dramatizar a situação e as possíveis soluções.					

1. Escreve cinco problemas ou conflitos que acontecem mais vezes entre amigos (as).

---

---

---

---

---

2. Com se poderiam resolver esses problemas ou conflitos?

---

---

---

---

---

3. E no teu grupo de amigos? Qual é o conflito mais comum?

---

---

4. Como achas que se poderia resolver?

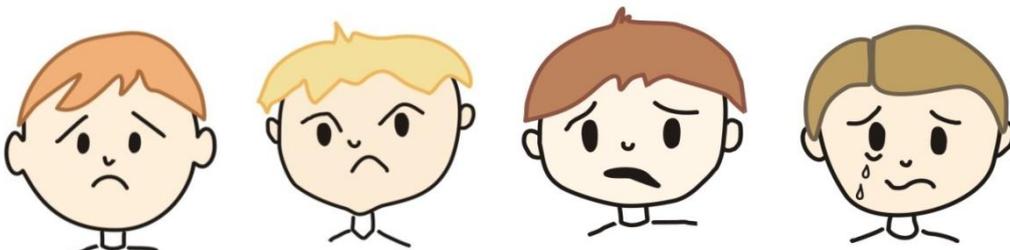
---

---

---

---

---



1. Escreve cinco problemas ou conflitos que acontecem mais vezes na família.

---

---

---

---

---

2. Como se poderiam resolver esses problemas ou conflitos?

---

---

---

---

---

3. E na tua família? Qual é o conflito mais comum?

---

---

4. Como achas que se poderia resolver?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Atividade n.º 24

<b>Atividade:</b>	<b>A Rita e os seus problemas...</b> <sup>xxxii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Relações Interpessoais	<b>1.º</b>	<b>2.º</b>	<b>3.º</b>	<b>4.º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desenvolver competências sociais de integração e relacionamento positivo com os outros</li> <li>▪ Desenvolver competências para resolução de conflitos</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>45 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 24</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 24.					
2. Solicitar aos alunos que sugiram soluções para os problemas da Rita, preenchendo a ficha nº 24.					
3. Analisar as soluções apresentadas pelos alunos e, se estas não forem adequadas, apresentar outras soluções como alternativa.					
4. Dramatizar as situações e as possíveis soluções.					
<b>Nota:</b>	Trabalhar esta ficha oralmente com os alunos do 1.º ano.				

**Ajuda a Rita a encontrar as soluções para os seus problemas...**

- 1.** Quer falar com a sua mãe, mas ela responde sempre que está ocupada.

---

---

---

---

---

- 2.** Nunca a deixam jogar à bola porque é uma menina.

---

---

---

---

---

- 3.** Ela ajuda sempre os pais a fazer as tarefas domésticas, e o seu irmão mais velho nunca participa em nada.

---

---

---

---

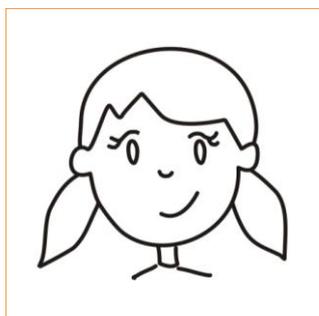
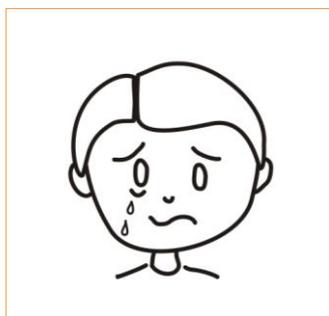
---

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Pinta o rosto dos meninos que te parecem felizes.



2. Liga as palavras mais indicadas para cada situação.

**Se...**encontro um amigo  
de manhãa minha professora  
faz anosa minha irmã me ajuda nos  
trabalhos de casaempurro  
o meu amigoum desconhecido  
me oferece um gelado**devo dizer:**

• desculpa

• obrigado

• bom dia!

• parabéns!

• Não! obrigado

## Ficha de avaliação

3. Pinta a **Vermelho** o que está errado e a **Verde** o que está certo:

- Ajudar um amigo quando ele precisa.
- Levantar a saia a uma colega.
- Abraçar uma amiga quando ela está triste.
- Dizer um palavrão.

4. Coloca uma cruz (x) na escolha correta:

▪ **Se me perder, devo pedir ajuda:**

- A um desconhecido
- A um polícia
- A um taxista

5. Coloca uma cruz (x) nas **emoções boas**:

- Alegria
- Tristeza
- Amor
- Entusiasmo

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Coloca uma cruz (x) nas frases que demonstram formas de expressar amor e amizade:

- O António dá um abraço ao irmão
- A Joana puxa o cabelo à Rita
- A Ana ajuda a mãe a arrumar a cozinha
- O João faz um desenho ao seu pai
- A Sofia diz à mãe que a adora
- O Filipe dá um pontapé ao Henrique

2. O João adora a sua família! Ajuda-o a completar as frases com as palavras em que ele está a pensar:

• Triste • Feliz  
• Generoso • Orgulhoso

- Quando os meus pais me elogiam, sinto-me \_\_\_\_\_.
- Quando brinco com a minha família, sinto-me \_\_\_\_\_.
- Quando o meu irmão está doente, sinto-me \_\_\_\_\_.
- Quando partilho um jogo com a minha irmã, sinto-me \_\_\_\_\_.



## Ficha de avaliação

3. Coloca uma cruz (x) na opção correta:

**Quando vejo dois colegas a lutarem:**

- Viro as costas
- Chamo alguém para os separar
- Fico a assistir porque gosto de ver

4. Coloca uma cruz (x) nas **emoções más**:

- Alegria
- Tristeza
- Amor
- Entusiasmo
- Solidão

5. Coloca uma cruz (x) na opção que deves tomar:

- **Uma pessoa que não conheces convida-te para passear e oferece-te um gelado. O que respondes?**

- Não, obrigado. Prefiro estar com os meus amigos.
- Está bem, adoro gelados.

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

## 1. Liga a palavra ao seu significado:

Pessoa que nunca viste



Amizade

Sentimento que une as pessoas



Colaborar

Realizar algo em conjunto



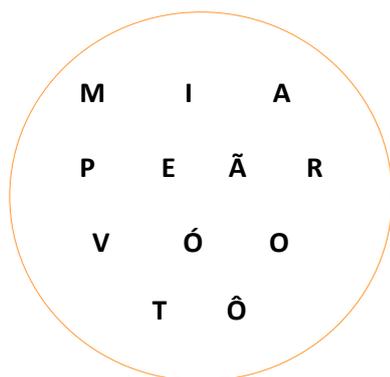
Desconhecido

Dividir um chocolate com um amigo



Partilhar

## 2. Mistura as letras que estão dentro do círculo e compõe 5 palavras relacionadas com a família. Podes repetir letras!



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

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

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

## Ficha de avaliação

3. Coloca uma cruz (x) na opção que deves tomar:

▪ **O João está a saltar à corda e os teus colegas dizem:**

- **Vamos chamar-lhe: Menina! Menina!**

**O que lhes respondes?**

- Claro que não! Os meninos também jogam e é bem divertido!
- Boa ideia!

4. Completa a seguinte frase:

- Antes de ir dormir devo desejar \_\_\_\_\_.
- Se fizer algo errado devo pedir \_\_\_\_\_.
- Quando um amigo fizer anos devo desejar-lhe \_\_\_\_\_.
- Se um amigo me oferecer um presente eu devo dizer \_\_\_\_\_.

5. Coloca uma cruz (x) na opção que deves tomar:

▪ **Um colega mais velho oferece-te um presente em troca de ires com ele à casa de banho. O que respondes?**

- Não, obrigado. Prefiro ir à casa de banho sozinho(a).
- Está bem, posso ir.

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

## 1. Achas que a família é importante? Porquê?

---

---

---

## 2. Coloca uma cruz (x) na opção que deves tomar:

- **Os teus amigos estão a puxar o cabelo a uma menina e querem que tu também o faças.**

**O que lhes dizes?**Sim vamos, é divertido! Não! Não façam isso porque estão a magoá-la! Isso não está certo! 

- **Um colega da tua escola faz pouco de ti e chama-te nomes.**

**Como reages?**Baixas a cabeça, cruzas os braços e não dizes nada? Dizes: - Não faças isso! Estás-me a incomodar 

## 3. Descreve que palavras, gestos e comportamentos utilizarias para...

- **Dizer a uma amiga que gostas muito dela**

---

---

- **Agradecer a um colega um gesto de amizade**

---

---



## Referências bibliográficas:

Coletivo Harimaguada (1999) *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primária. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º Ciclo. Um Guia para Professores e Formadores.* Lisboa: Texto Editora.

Re M. I.(2007). *Educação Sexual em contexto de sala: Manual para crianças e docentes - crianças dos 0 aos 9 anos.* Argentina: Ediba Europa/eon

Marion, M., Sandrock. L. (1994) *Ni un besito a la fuerza .Bilbao: Maite Canal Editora.*

Pott, C.; Queralt, E. (2010) *Mamã de que cor são os beijos? 4-8 A.* Saragoça: ItsImagical.

Damião, A.M. (2009) *Educar para uma sexualidade harmoniosa.* Setúbal: Contra Margem

## [Atividades adaptadas]

xxiii Damião, A.M. (2009) *Educar para uma sexualidade harmoniosa.* Setúbal: Contra Margem.

xxiv Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primária. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

xxv Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primária. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

xxvi Re M. I.(2007). *Educação Sexual em contexto de sala: Manual para crianças e docentes - crianças dos 0 aos 9 anos.* Argentina: Ediba Europa/eon.

xxvii Marion, M., Sandrock. L. (1994) *Ni un besito a la fuerza .Bilbao: Maite Canal Editora.*

Pott, C.; Queralt, E. (2010) *Mamã de que cor são os beijos? 4-8 A.* Saragoça: ItsImagical.

xxviii Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primária. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

xxix Re M. I.(2007). *Educação Sexual em contexto de sala: Manual para crianças e docentes - crianças dos 0 aos 9 anos.* Argentina: Ediba Europa/eon.

xxx Damião, A.M. (2009) *Educar para uma sexualidade harmoniosa.* Setúbal: Contra Margem.

xxxi Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primária. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

xxxii Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primária. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia.

## 4. REPRODUÇÃO HUMANA

### Conteúdos

- Aproximação ao processo de compreensão dos mecanismos da reprodução humana, nomeadamente: fecundação, gravidez e parto.
- Fecundação: informação básica.
- Gravidez: onde e como se desenvolve o feto, alterações visíveis, cuidados da mulher grávida.
- Parto: como e por onde nasce.
- Os cuidados ao bebé: o papel do pai e o papel da mãe.

### Pressupostos essenciais

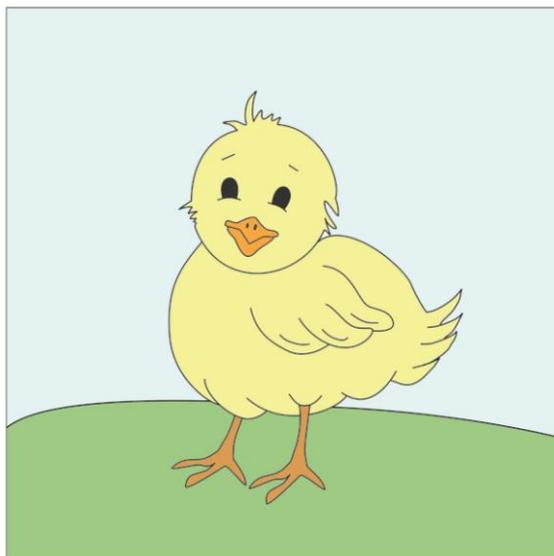
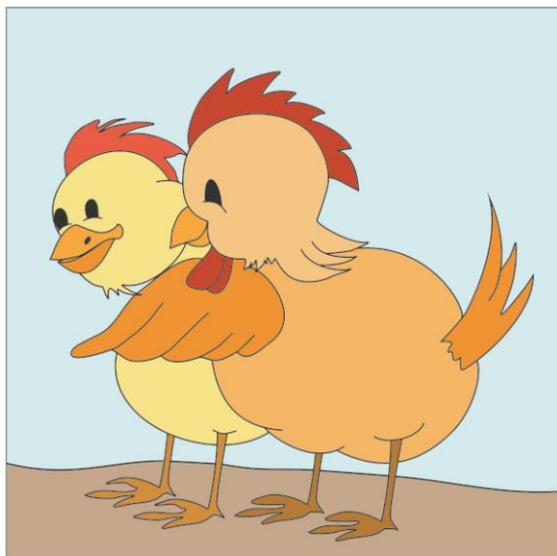
- Aceitação da sexualidade como fonte de comunicação, afetividade, prazer e, se desejável, como fonte de reprodução.
- Valorização da parentalidade.
- Desdramatização da dor da mulher e do bebé durante o parto.
- Valorização da importância da responsabilidade da mãe e do pai no cuidado e desenvolvimento do bebé.

Ficha nº	Atividade	Ano de Escolaridade Recomendado			
		1º	2º	3º	4º
1	Como nasce?	●	●		
2	A origem dos bebés	●	●		
3	Um espermatozoide encontra um óvulo			●	●
4	De onde vêm os bebés?	●	●	●	●
5	Gravidez	●	●		
6	Na barriga da mamã			●	●
7	9 Meses	●	●	●	●
8	Cuidados na gravidez	●	●		
9	A Rita está grávida, o que deve fazer?			●	●
10	Visita de um casal grávido	●	●	●	●
11	Vai nascer um bebé!	●	●	●	●
12	Eu não me lembro! Alguém me conta?	●	●	●	●
13	O bebé já nasceu, e agora?	●	●		
14	De que precisas bebé?			●	●
15	Cuidados ao bebé	●	●	●	●

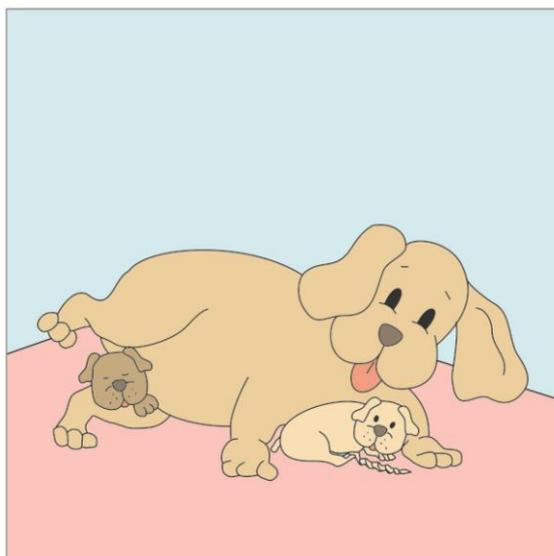
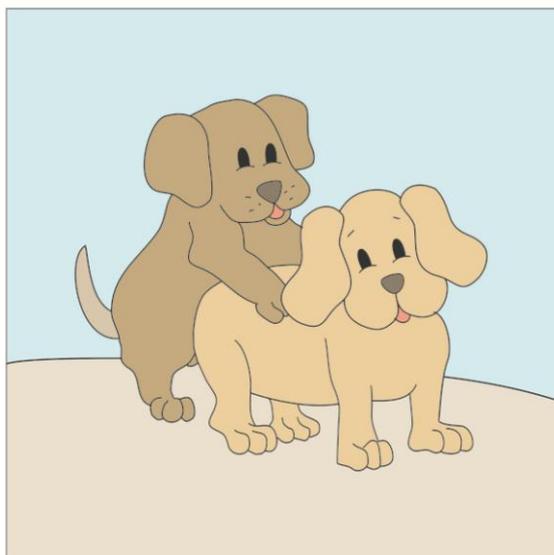
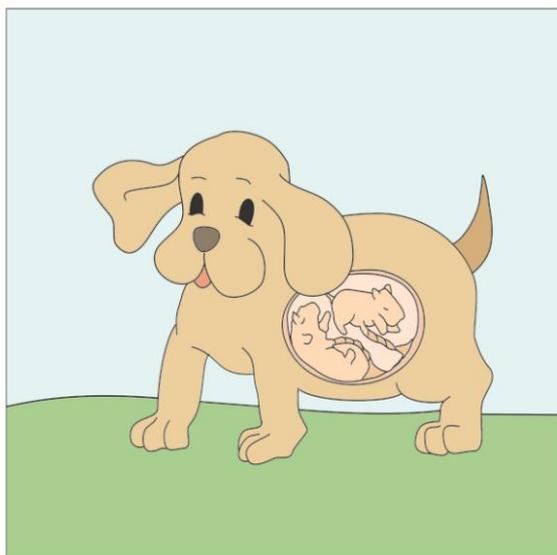
## Atividade n.º 1

<b>Atividade:</b>	<b>Como nasce?</b> <sup>xxxiii</sup>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender os mecanismos básicos da reprodução de seres vivos.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas nº 1.1, nº 1.2, nº 1.3 e nº 1.4</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dividir a turma em quatro grupos.					
2. Distribuir as fichas nº 1.1, nº 1.2, nº 1.3 e nº 1.4 pelos grupos: 1, 2, 3, 4 respetivamente.					
3. Solicitar a cada grupo que recorte as imagens e coloque pela ordem dos acontecimentos.					
4. Solicitar a cada grupo que elabore frases alusivas à sequência das imagens.					
5. Estabelecer comparações entre os grupos, ou seja: entre as fichas dos animais e a das pessoas.					
<b>Obs.</b>	Se for possível, promover uma visita a uma quinta pedagógica ou a um jardim zoológico para observar os animais e as suas crias.				

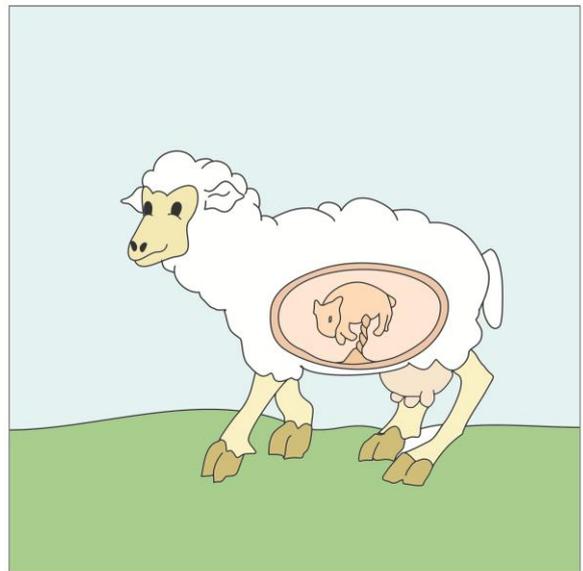
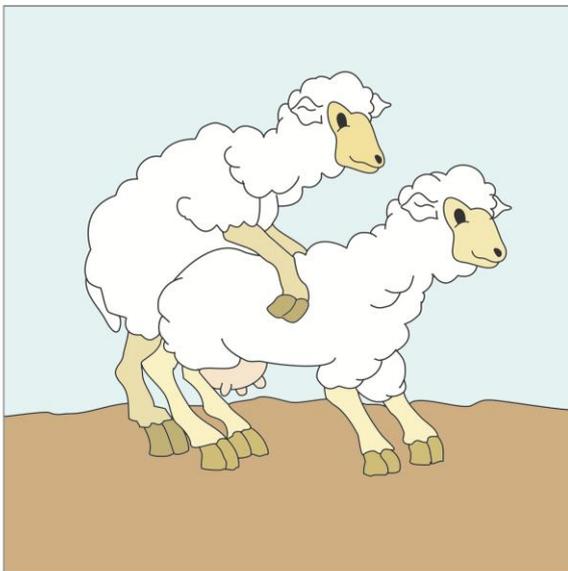
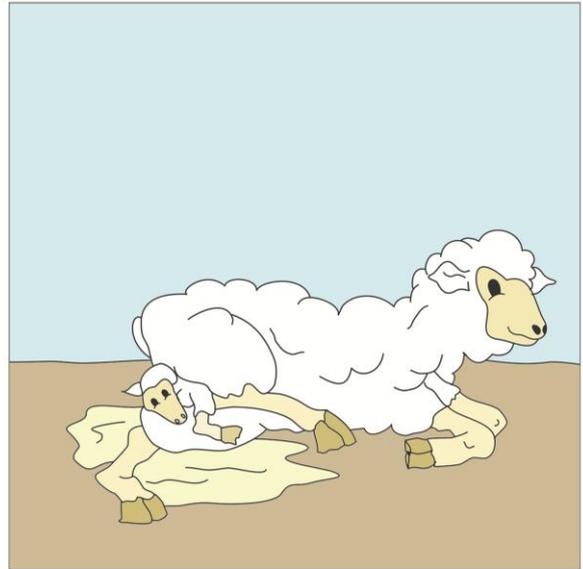
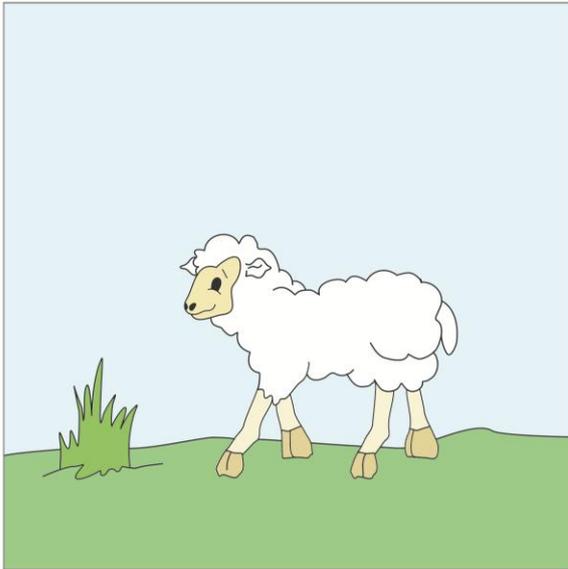
Como nasce o pintainho?



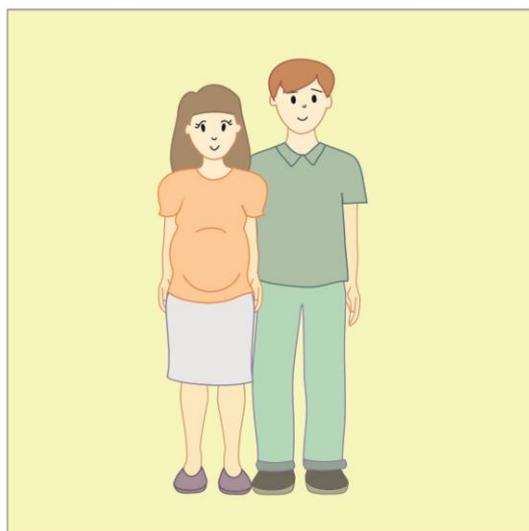
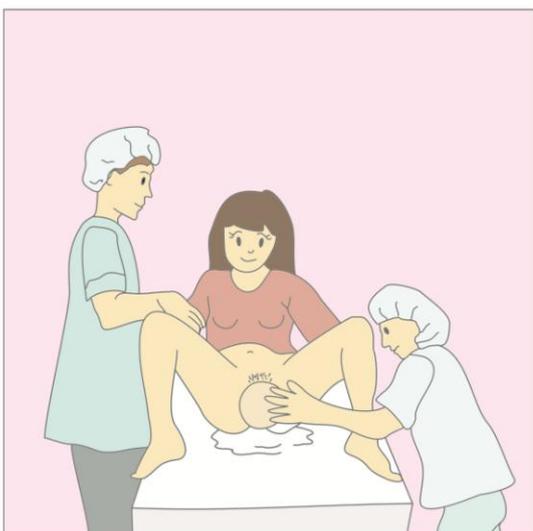
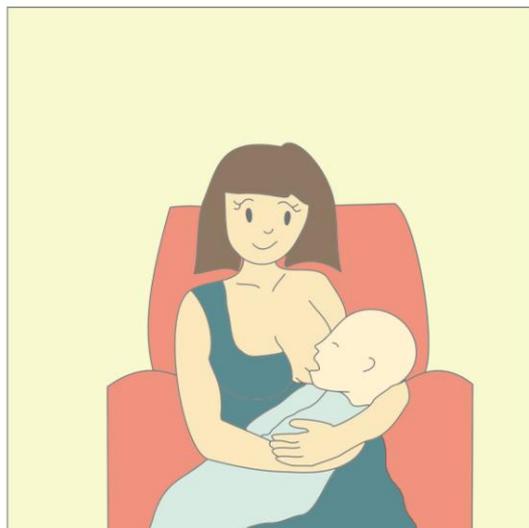
Como nasce o cachorro?



Como nasce o cordeiro?



Como nasce o bebé?



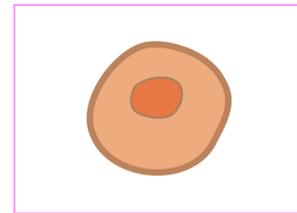
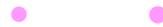
## Atividade n.º 2

<b>Atividade:</b>	<b>A origem dos bebés</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Compreensão básica do processo de fecundação na espécie humana.</li><li>▪ Partir das curiosidades, perguntas e conceções prévias dos alunos para desenvolver a sua aprendizagem.</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	▪ Ficha nº 2				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 2.					
2. Ler o texto para toda a turma.					
3. Solicitar aos alunos que liguem as palavras às imagens correspondentes.					
4. Dialogar com os alunos sobre o tema, responder com naturalidade às perguntas colocadas pelos alunos.					

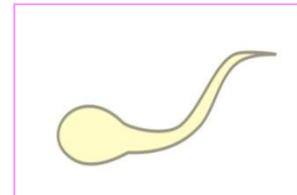
## 1. Lê o texto e liga a palavra à imagem correspondente:

O Pedro e a Rita amavam-se muito, e há muito tempo que pensavam em ter um filho ou uma filha. Um dia decidiram que tinha chegado o momento certo. Tiveram **relações sexuais** e um **espermatozoide** do Pedro entrou dentro do **óvulo** da Rita e assim aconteceu a **fecundação**. A Rita ficou **grávida** e sua barriga começou a crescer...

Espermatozoide



Óvulo



Relação sexual



Gravidez



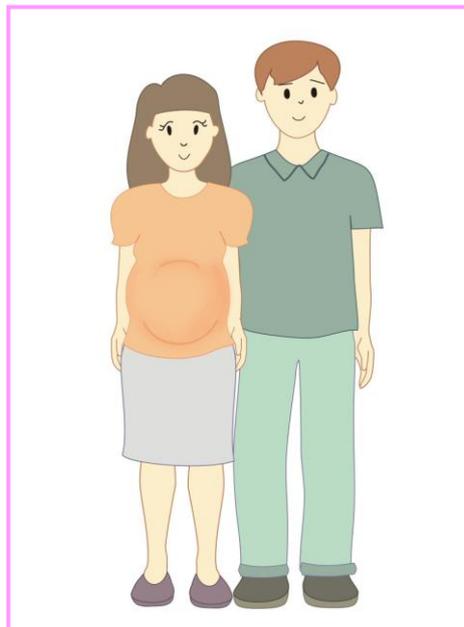
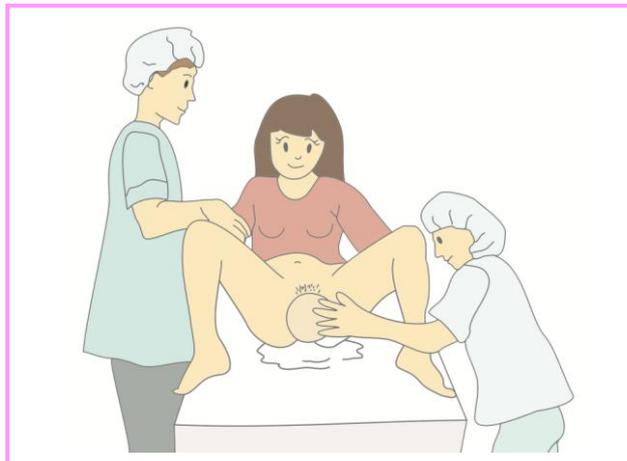
## Atividade n.º 3

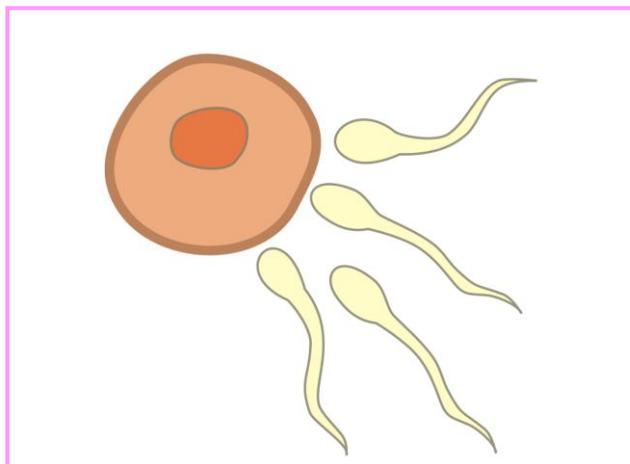
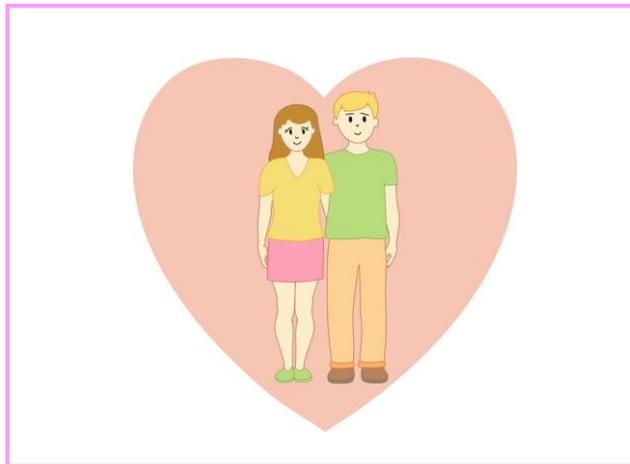
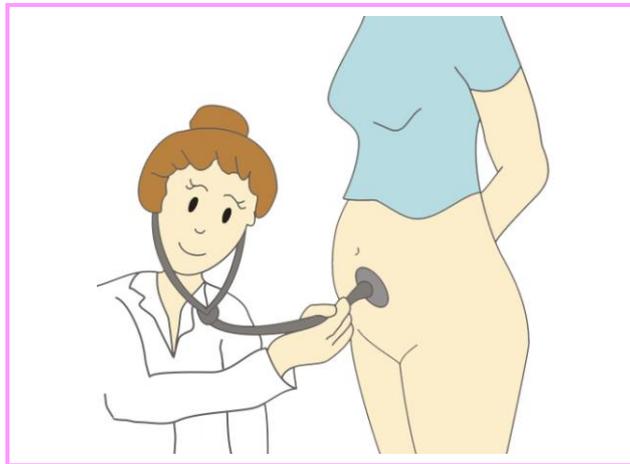
<b>Atividade:</b>	<b>Um espermatozoide encontra um óvulo...</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender o processo de fecundação na espécie humana.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha nº 3</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Dividir a turma em grupos de trabalho.					
2. Distribuir a ficha nº 3 a todos os grupos de trabalho.					
3. Solicitar a todos os grupos de trabalho que elaborem uma história utilizando as palavras escritas na respetiva ficha.					
4. No final, todos os grupos nomeiam um interlocutor e este apresenta a sua história à turma.					



## Atividade n.º 4

<b>Atividade:</b>	<b>De onde vêm os bebês?</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Compreender os mecanismos básicos da reprodução: relação sexual, fecundação, gravidez e parto.</li></ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fichas nº 4.1 e 4.2</li></ul>				
<b>30 min.</b>					
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar os cartões das fichas nº 4.1 e 4.2..					
2. Colar os cartões em quadrados de cartolina.					
3. Solicitar aos alunos que coloquem os cartões pela ordem dos acontecimentos.					
4. Solicitar aos alunos que descrevam o que refletem as imagens.					

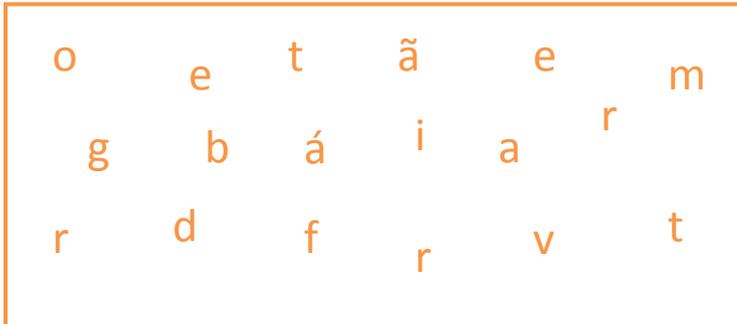




## Atividade n.º 5

<b>Atividade:</b>	<b>Gravidez</b> <sup>XXXIV</sup>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Conhecer as alterações corporais da mulher durante a gravidez.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha nº 5</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 5.					
2. Solicitar aos alunos que formem 5 palavras com as letras apresentadas.					
3. Solicitar aos alunos que numerem as imagens de 1 a 4 pela ordem do início ao fim da gravidez.					
4. Solicitar aos alunos que descrevam o que refletem as imagens da ficha.					
<b>Obs.</b>	Soluções da questão nº1: mãe, grávida, feto, barriga.				

1. Utiliza as letras do quadro para formares 4 palavras relacionadas com a imagem.




---

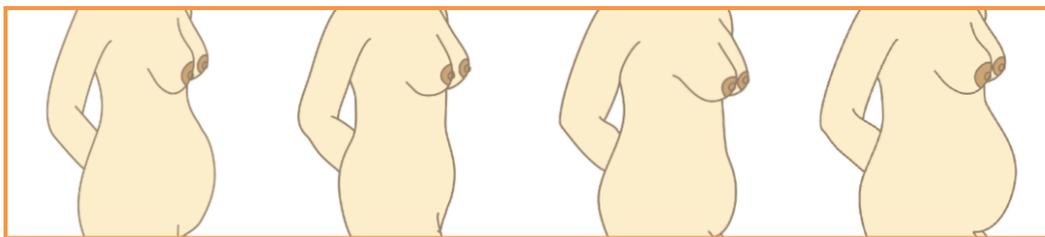


---



---

2. Numera as imagens de 1 a 4 pela ordem do início ao fim da gravidez.



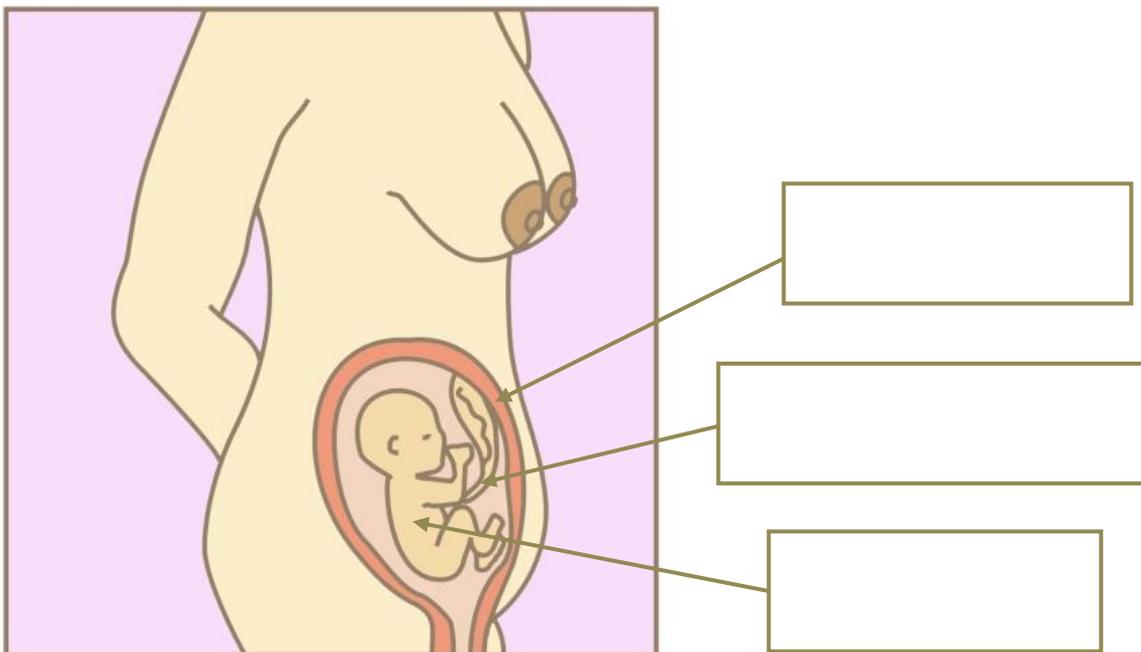
## Atividade n.º 6

<b>Atividade:</b>	<b>Na barriga da Mamã</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender a gravidez: onde e como se desenvolve o feto.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas nº 6</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 6.					
2. Ler o texto em voz alta para toda a turma.					
3. Explorar o tema e responder a possíveis perguntas.					
4. Solicitar aos alunos que completem as legendas da imagem.					

1. Lê o texto e completa as legendas.

Chama-se **gravidez** ao período de tempo que se inicia na fecundação e dura até ao nascimento do bebé. Dura 40 semanas, cerca de **9 meses**. Durante os primeiros meses o “bebé” chama-se **embrião**, depois tem o nome de **feto**. Enquanto está dentro da barriga da mãe, o feto não precisa de comer nem de respirar, recebe oxigénio e alimentação através da **placenta**. O feto está unido à placenta por um cordão, chama-se **cordão umbilical**. O umbigo é a marca o lugar por onde o bebé esteve ligado à sua mãe.

Durante toda a gravidez, o feto está dentro de uma bolsa, chamada **saco amniótico**, que está cheia de líquido para o manter quentinho e protegido.



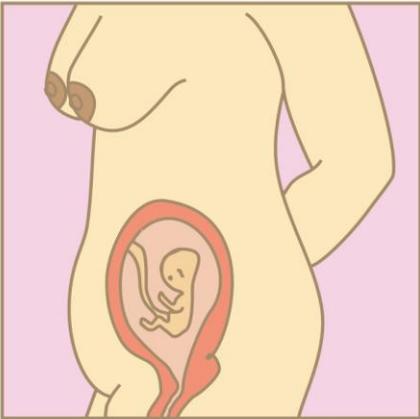
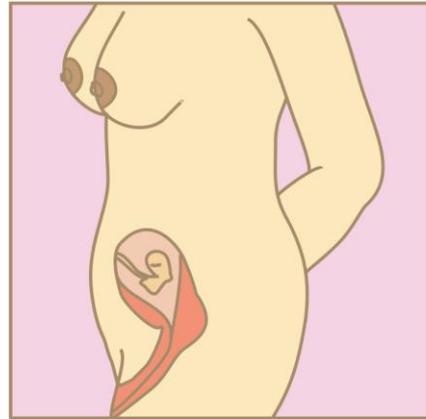
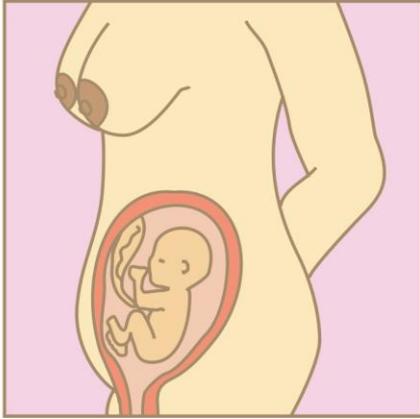
Normalmente, durante a **gravidez** cresce apenas um feto, mas pode acontecer crescerem mais de um feto, neste caso, estes são **gémeos**.

## Atividade n.º 7

<b>Atividade:</b>	<b>9 Meses</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conhecer as fases da gravidez.</li> <li>▪ Conhecer as alterações corporais da mulher durante a gravidez.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 7</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar os cartões da ficha nº 7.					
2. Colar os cartões em quadrados de cartolina.					
3. Solicitar aos alunos que coloquem os cartões pela ordem das fases da gravidez.					
4. Solicitar aos alunos que descrevam o que refletem as imagens.					

9 Meses

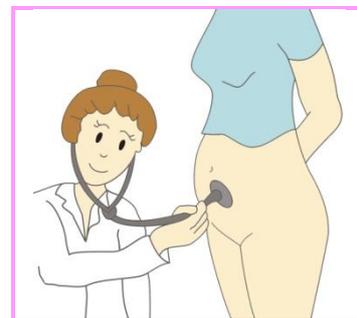
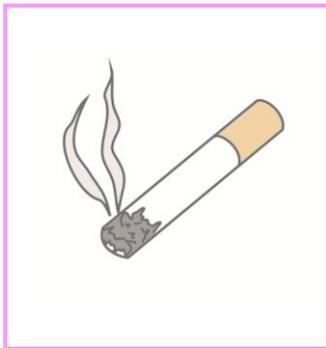
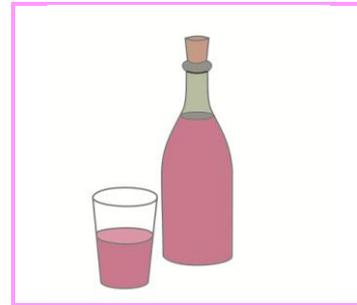
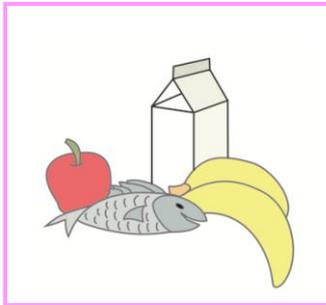
Ficha n.º 7



## Atividade n.º 8

<b>Atividade:</b>	<b>Cuidados na gravidez</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●		
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender os cuidados que a grávida deve ter durante a gravidez.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha n.º 8</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Introduzir o tema: “cuidados na gravidez”.					
2. Distribuir a ficha n.º 8.					
3. Solicitar aos alunos que liguem a Rita aos cuidados que deve ter, especialmente, durante a gravidez.					
4. Solicitar aos alunos para se imaginarem perante uma mulher grávida e para imaginarem que conselhos lhe dariam.					

1. Liga a Rita aos cuidados que deve ter durante a gravidez.



## Atividade n.º 9

<b>Atividade:</b>	<b>A Rita está grávida, o que deve fazer?</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	1º	2º	3º	4º
				●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender os cuidados que a grávida deve ter durante a gravidez.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ficha nº 9</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Introduzir o tema: “cuidados na gravidez”.					
2. Distribuir a ficha nº 9.					
3. Solicitar aos alunos que escrevam na ficha os conselhos que dariam à Rita.					
4. Os alunos leem a sua ficha à turma.					



Olá! Eu sou a Rita! Como podes ver estou grávida! Podes dar-me alguns conselhos sobre os cuidados que devo ter com a minha saúde? Obrigada!

**Alimentação**

---

---

---

---

**Exercício Físico**

---

---

---

---

**Vigilância médica**

---

---

---

---

**Medicamentos**

---

---

---

---

**Bebidas alcoólicas e cigarros**

---

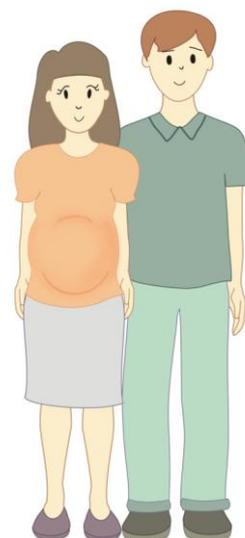
---

---

---

## Atividade n.º 10

<b>Atividade:</b>	<b>Visita de um Casal Grávido</b> <small>XXXXV</small>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Compreender os mecanismos da concepção, gravidez e parto.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fichas nº 10.1 e 10.2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Contactar um “casal grávido” para ir à escola.					
2. Anunciar à turma a visita e começar a planeá-la: <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborar um guião de perguntas para fazer ao casal (ficha nº 10.1: imprimir os exemplares necessários);</li> <li>Preparar um lanche saudável para lhe oferecer;</li> <li>Elaborar um presente para oferecer ao bebé quando nascer.</li> </ul>					
3. Após a visita solicitar aos alunos que elaborem uma composição a descrever a visita (ficha nº 10.2).					
4. Cada aluno apresenta à turma a sua composição “visita de um casal grávido”.					
<b>Obs:</b>	É importante que a turma receba a visita do casal, e não apenas da grávida, para se contrariar a teoria, frequentemente formulada pelas crianças, de que o pai não participa na fecundação.				



Pergunta: \_\_\_\_\_?

Resposta:

---

---

Pergunta: \_\_\_\_\_?

Resposta:

---

---

Pergunta: \_\_\_\_\_?

Resposta:

---

---

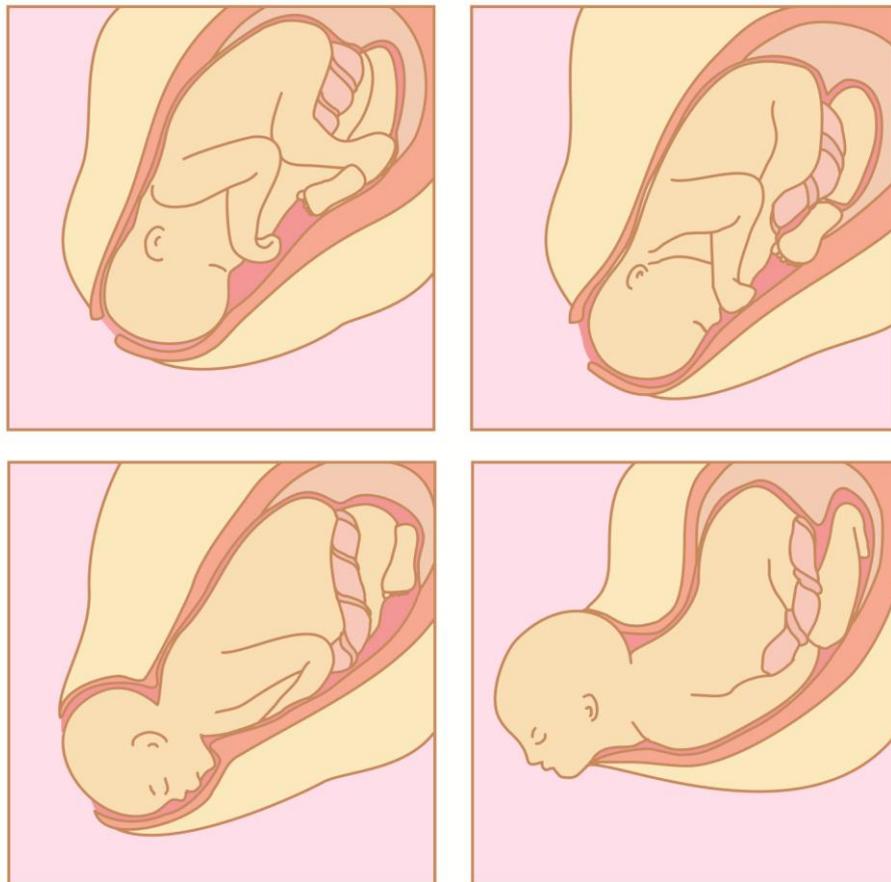


## Atividade n.º 11

<b>Atividade:</b>	<b>Vai nascer um bebé!</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	1.º	2.º	3.º	4.º
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Desdramatização da dor da mulher e do bebé durante o parto.</li> <li>▪ Compreensão do mecanismo do parto: como e por onde nasce.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 11.1 e 11.2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir as fichas nº 11.1 e 11.2.					
2. Ler os textos para toda a turma.					
3. Solicitar aos alunos que interpretem as imagens.					
4. Responder, com naturalidade, às questões colocadas pelos alunos.					

Depois de 9 meses de gravidez, a Rita percebeu que tinha chegado a hora de o bebé nascer. Então foi para o Hospital, acompanhada pelo João, para que a sua médica e as enfermeiras a ajudassem no **parto**. A Rita e o João estavam um pouco nervosos, mas quando chegaram ao hospital a médica disse-lhes que tudo iria correr bem, e eles ficaram mais tranquilos.

A Rita teve um **parto normal**: o bebé começou a fazer força para sair e a Rita ajudava-o. A pouco e pouco, a vagina da Rita foi abrindo, e apareceu a cabecita, depois o corpo e, por fim, as pernas do bebé. Tudo aconteceu na sala de partos.



Às vezes o bebé não pode nascer por parto normal, então o médico tem que o tirar diretamente da barriga na sala de operações, faz um corte, tira o bebé e depois cose naquela zona. Este parto chama-se **cesariana**:



## Atividade n.º 12

<b>Atividade:</b>	<b>Eu não me lembro! Alguém me conta?</b> <sup>XXXVI</sup>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	<b>1º</b>	<b>2º</b>	<b>3º</b>	<b>4º</b>
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Compreensão dos mecanismos da concepção gravidez e parto</li> <li>▪ Desdramatização da dor da mulher e do bebé durante o parto.</li> <li>▪ Promoção da comunicação na família do aluno e deste com os colegas</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 12</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 12.					
2. Solicitar aos alunos que levem a ficha nº 12 para casa, investiguem a sua origem junto dos pais e que preencham a ficha com a ajuda destes.					
3. Do dia seguinte, os alunos devem apresentar à turma o resultado da sua investigação.					
<b>Nota:</b>	Avaliar se todos os alunos da turma terão uma condição familiar favorável à elaboração desta atividade, antes de a propor.				

1. Quando começou a minha história?

---

---

---

---

---

Cola uma das  
tuas primeiras fotografias

2. Em que dia nasci? \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

3. A que horas? \_\_\_\_ Onde? \_\_\_\_

4. Que tipo de parto: normal  ou cesariana?

5. Quanto pesava quando nasci? \_\_\_\_ e quanto media? \_\_\_\_

6. Porque me deram este nome? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Que comentários faziam as pessoas sobre mim?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Quem me dava o leite? \_\_\_\_\_

9. Quem me mudava a fralda? \_\_\_\_\_

10. Chorava muito? \_\_\_\_\_

11. Dormia bem? \_\_\_\_\_

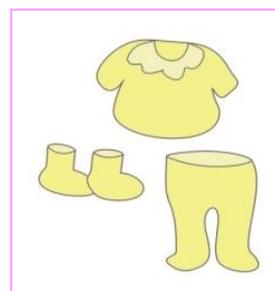
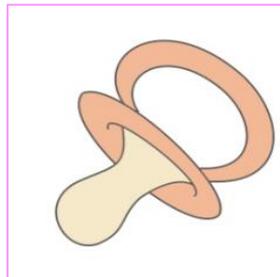
12. Com que idade comecei a andar? \_\_\_\_\_

13. Quais foram as minhas primeiras palavras? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Atividade n.º 13

<b>Atividade:</b>	<b>O bebé já nasceu, e agora?</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	1º	2º	3º	4º
		●	●		
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorização da parentalidade.</li> <li>▪ Valorização da importância da responsabilidade da mãe e do pai no cuidado e desenvolvimento do bebé.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 13</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Distribuir a ficha nº 13.					
2. Ler o texto para toda a turma.					
3. Solicitar aos alunos que escrevam na ficha quais os cuidados que o Pai, a Mãe e a irmão do bebé que podem prestar.					
4. Os alunos apresentam a sua ficha à turma.					
5. Analisar pontos em comum.					

O João e a Ana tiveram um bebé e Joana tem um novo irmão, estão todos muito felizes!  
O bebé é muito pequenino e vai precisar de muitos cuidados. Quem pode cuidar dele?



João (Pai): \_\_\_\_\_

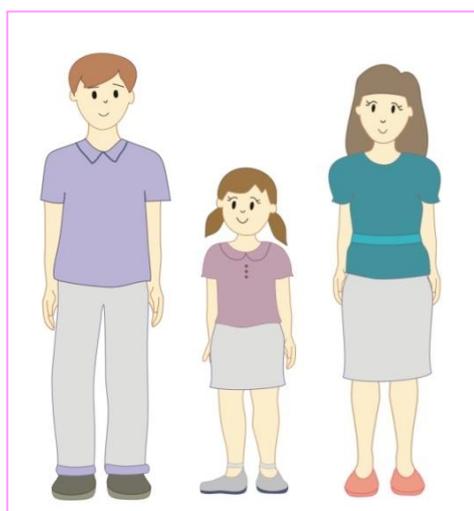
\_\_\_\_\_

Ana (Mãe): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Joana (Irmã): \_\_\_\_\_

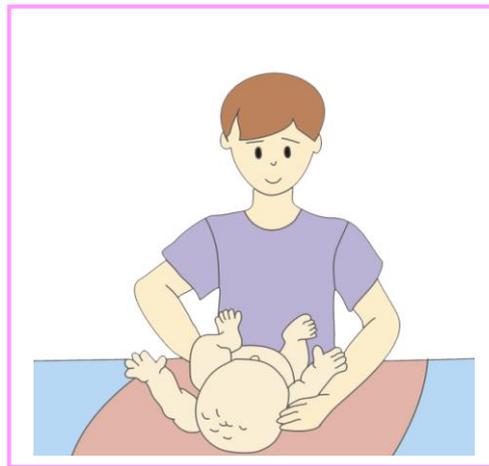
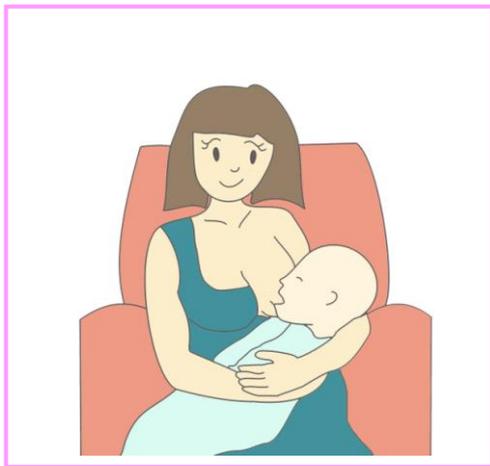
\_\_\_\_\_



## Atividade n.º 14

<b>Atividade:</b>	<b>De que precisas bebé?</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	1º	2º	3º	4º
				●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorização da parentalidade.</li> <li>▪ Valorização da importância da responsabilidade da mãe e do pai no cuidado e desenvolvimento do bebé.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ficha nº 14</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Introduzir o tema: “cuidados ao bebé”.					
2. Distribuir a ficha nº 14.					
3. Solicitar aos alunos que escrevam na ficha os cuidados de que necessita o bebé e quem os pode prestar (Pai, Mãe, irmã, irmão, avô, avó, ...).					
4. Os alunos leem a sua ficha à turma.					

1. És capaz de escrever na ficha quais os cuidados que o bebé necessita? Escreve também quem pode prestar esses cuidados?



**Brincar**

---

---

---

---

**Higiene**

---

---

---

---

**Amor**

---

---

---

---

**Alimentação**

---

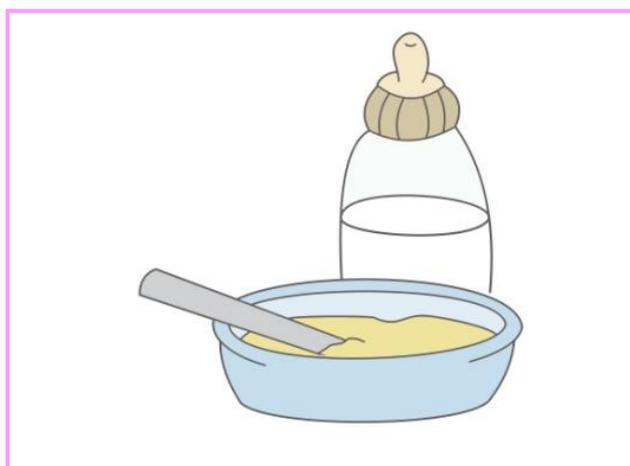
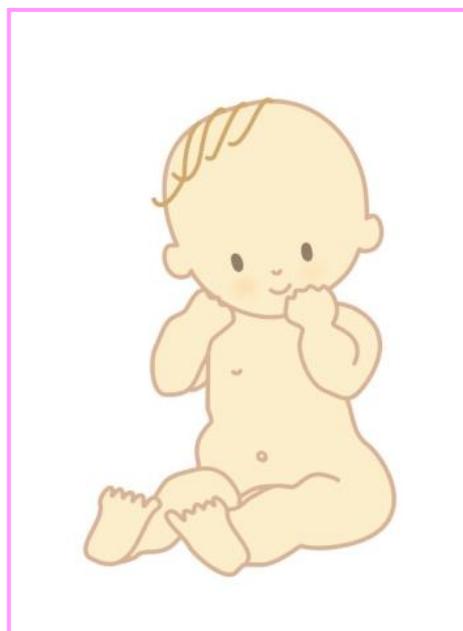
---

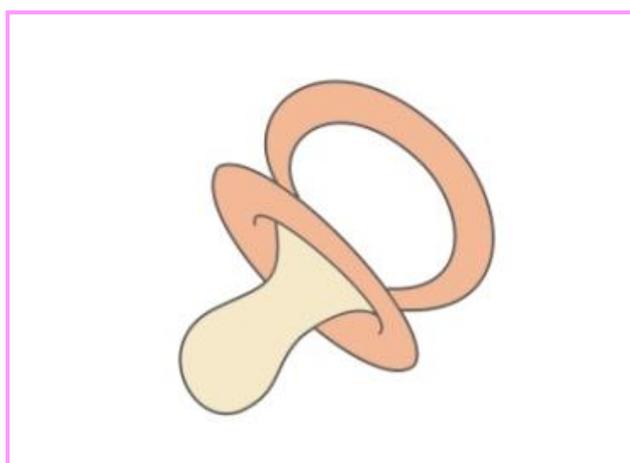
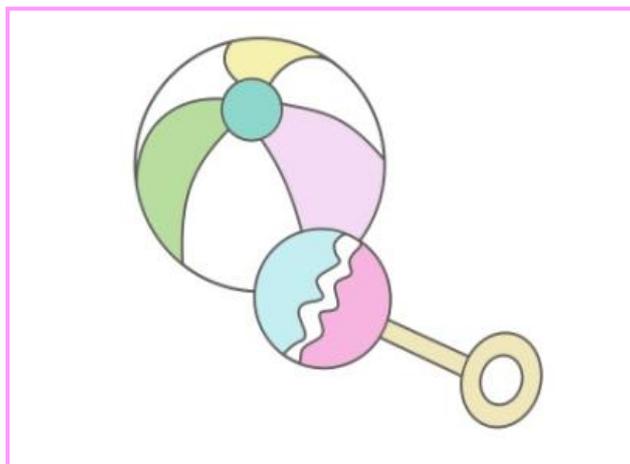
---

---

## Atividade n.º 15

<b>Atividade:</b>	<b>Cuidados ao bebé</b>				
<b>Área temática:</b>	Reprodução Humana	1º	2º	3º	4º
		●	●	●	●
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Valorização da parentalidade.</li> <li>▪ Valorização da importância da responsabilidade da mãe e do pai no cuidado e desenvolvimento do bebé.</li> </ul>					
<b>Duração:</b>	<b>Recursos:</b>				
<b>30 min.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fichas nº 15.1 e 15.2</li> </ul>				
<b>Passo a passo:</b>					
1. Recortar os cartões das fichas nº 15.1 e 15.2.					
2. Colar os cartões em quadrados de cartolina.					
3. Solicitar aos alunos que descrevam o que refletem as imagens.					
4. Solicitar aos alunos que refiram quem pode prestar os cuidados representados nas imagens.					





## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

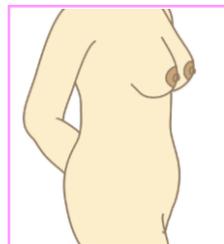
Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

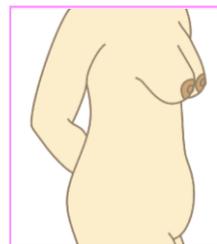
1. Coloca as letras que faltam para completar as palavras sobre a origem dos bebés:

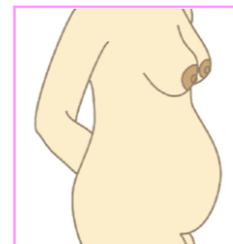
P		I																	
M	Ã																		
G	R	A	V			D	E	Z											
N	A		C	I	M			N	T	O									
B	É	B																	

2. Numera as imagens de 1 a 4 pela ordem do início ao fim da gravidez.










3. Pinta as imagens que representam os cuidados que a grávida deve ter.



## Ficha de avaliação

## 4. Completa as frases:

- Ao fim de \_\_\_\_\_ meses o bebé está pronto para nascer.
- A mãe vai para o \_\_\_\_\_ onde os médicos e enfermeiros ajudam a fazer o \_\_\_\_\_.

5. Escreve quem está a prestar os cuidados: o **Pai** ou a **Mãe**?

Dar de mamar: \_\_\_\_\_



Trocar a fralda: \_\_\_\_\_

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

## 1. Liga os nomes às imagens:



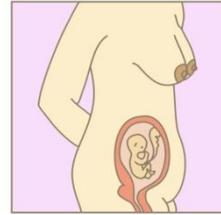
• Espermatózoide •



• Óvulo •



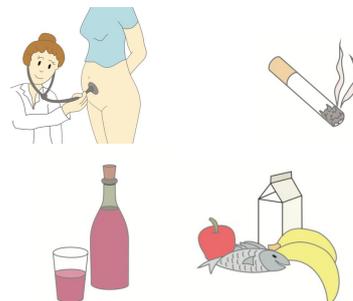
## 2. Numera as imagens de 1 a 4 pela ordem do início ao fim da gravidez:







## 3. Coloca uma cruz em cima das imagens que não deve pertencer ao conjunto de cuidados da grávida.



## Ficha de avaliação

4. Pinta a imagem seguinte e descreve em baixo o que está a acontecer?



---

---

---

---

5. Completa as frases:

- O bebé quando nasce só é alimentado com leite pela \_\_\_\_\_ da mãe ou então pelo biberão.
- O bebé precisa de muitos cuidados da sua mãe e do seu \_\_\_\_\_.

1º Ano

2º Ano

3º Ano

4º Ano

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Escreve os números de 1 a 6 de acordo com a ordem da história



2. Coloca uma cruz (x) em V se for verdadeiro e ou em F se for falso:

- Antes de o bebé nascer, o seu nome é feto.
- Ao fazer cerca de 9 meses de gravidez, o bebé está pronto para nascer.
- O cordão que liga o “bebé” à placenta chama-se cordão umbilical.
- Quando se une um óvulo e um espermatozoide começa a formar-se um novo ser.

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. A Ana está grávida. Liga a Ana aos cuidados que ela deve ter com a saúde:



- Beber bebidas alcoólicas
- Caminhar
- Fumar
- Fazer uma alimentação saudável
- Ir às consultas médicas

## Ficha de avaliação

4. Liga as imagens às respetivas frases:



- O bebé é retirado diretamente da barriga da mãe na sala de operações.



- O bebé nasce pela vagina da mãe na sala de partos.

5. Procura no quadro 6 cuidados que o bebé precisa de receber do seu pai e da sua mãe e copia-os para as linhas de baixo.

C	O	M	E	R	A	V
I	B	A	N	H	O	E
P	A	S	S	E	A	R
T	A	M	O	R	V	A
B	R	I	N	C	A	R
S	V	E	S	T	I	R

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Ficha de avaliação

Nome: \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Classificação: \_\_\_\_\_

1. Escreve um pequeno texto com as seguintes palavras:

Espermatozoide

Feto

Óvulo

Pai

Mãe

Amor

---

---

---

---

---

2. Escreve o que significam as seguintes palavras:

Feto: \_\_\_\_\_

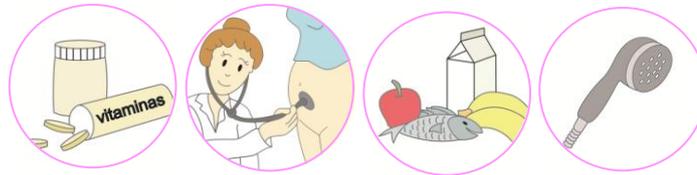
Placenta: \_\_\_\_\_

Cordão umbilical: \_\_\_\_\_

Umbigo: \_\_\_\_\_

## Ficha de avaliação

3. Escreve quatro cuidados que uma mulher grávida deve ter com a sua saúde:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

4. Coloca uma cruz (x) em **V** se for **verdadeiro** e ou em **F** se for **falso**:

- Durante o parto é cortado o cordão umbilical
- Quando o bebé nasce começa a alimentar-se pela boca
- A cesariana é uma operação que se faz ao homem
- No parto normal o bebé nasce pela vagina

V	F
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Escreve **três cuidados** que o bebé precisa de receber do seu pai e da sua mãe:

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

## Referências bibliográficas:

Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

Coletivo Harimaguada (1999) *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

Marques, A. M., Vilar, D., Forreta, F. (2002). *Educação Sexual no 1º Ciclo. Um Guia para Professores e Formadores.* Lisboa: Texto Editora.

Re M. I.(2007). *Educação Sexual em contexto de sala: Manual para crianças e docentes - crianças dos 0 aos 9 anos.* Argentina: Ediba Europa/eon

Damião, A.M. (2009) *Educar para uma sexualidade harmoniosa.* Setúbal: Contra Margem

## [Atividades adaptadas]

---

xxxiii Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático A.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

xxxiv Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

xxxv Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia

xxxvi Coletivo Harimaguada (1999). *Educación Afetivo-Sexual en la Educación Primaria. Material Didático B.* Junta de Andalucía: Consejería de Educación y Ciencia