

6.^a
classe

Educação Moral e Cívica

ACTUALIZAÇÃO CURRICULAR



Texto Editores

Título

Educação Moral e Cívica – 6.º classe

Co-Autoras

Carla Marina R. Q. Madeira
Domingas Teresa João
Rita Francisco Manuel Neto

Editor

Texto Editores, Lda. – Angola

Capa e Design Gráfico

Mónica Dias

Imagens

© Shutterstock

Pré-impressão

LeYa, S.A.

Impressão e Acabamentos

Texto Editores, Lda.

Morada

Talatona Park, Rua 9 – Fracção A12
Talatona, Samba • Luanda • Angola

Telefone

(+244) 924 068 760

E-mail

info@textoeditores.ao

Reservados todos os direitos. É proibida a reprodução desta obra por qualquer meio (fotocópia, offset, fotografia, etc.) sem o consentimento escrito da Editora, abrangendo esta proibição o texto, a ilustração e o arranjo gráfico. A violação destas regras será passível de procedimento judicial.

©2018

Texto Editores, Lda.
Luanda, 2018 · 1.ª Edição

Registado na Biblioteca Nacional
de Angola sob o n.º 8483/2018

Estimados Alunos, Professores, Gestores da Educação e Parceiros Sociais

A educação é um fenómeno social complexo e dinâmico, presente em todas as eras da civilização humana. É efectivada nas sociedades pela participação e colaboração de todos os agentes e agências de socialização. Como resultado, os membros das sociedades são preparados de forma integral para garantir a continuidade e o desenvolvimento da civilização humana, tendo em atenção os diferentes contextos sociais, económicos, políticos, culturais e históricos.

Actualmente, a educação escolar é praticamente uma obrigação dos Estados que consiste na promoção de políticas que assegurem o ensino, particularmente para o nível obrigatório e gratuito. No caso particular de Angola, a promoção de políticas que assegurem o ensino obrigatório gratuito é uma tarefa fundamental atribuída ao Estado Angolano (art. 21º g) da CRA¹). Esta tarefa está consubstanciada na criação de condições que garantam um ensino de qualidade, mediante o cumprimento dos princípios gerais de Educação. À luz deste princípio constitucional, na Lei de Bases do Sistema da Educação e Ensino, a educação é entendida como um processo planificado e sistematizado de ensino e aprendizagem, visa a preparação integral do indivíduo para as exigências da vida individual e colectiva (art. 2 n.º 1, da Lei n.º 17/16 de 7 de Outubro). O cumprimento dessa finalidade requer, da parte do Executivo e dos seus parceiros, acções concretas de intervenção educativa, também enquadradas nas agendas globais 2030 das Nações Unidas e 2063 da União Africana.

Para a concretização destes pressupostos sociais e humanistas, o Ministério da Educação levou a cabo a revisão curricular efectivada mediante Correcção e Actualização dos planos curriculares, programas curriculares, manuais escolares, documentos de avaliação das aprendizagens e outros, das quais resultou a produção dos presentes materiais curriculares. Este acto é de suma importância, pois é recomendado pelas Ciências da Educação e pelas práticas Pedagógicas que os materiais curriculares tenham um período de vigência, findo o qual deverão ser corrigidos ou substituídos. Desta maneira, os materiais colocados ao serviço da educação e do ensino acompanham e se adequam à evolução das sociedades, dos conhecimentos científicos, técnicos e tecnológicos.

¹CRA: Constituição da República de Angola.

Neste sentido, os novos materiais curriculares, ora apresentados, são documentos indispensáveis para a organização e gestão do processo de ensino-aprendizagem, esperando que estejam em conformidade com os tempos, os espaços e as lógicas dos quotidianos escolares, as necessidades sociais e educativas, os contextos e a diversidade cultural da sociedade angolana.

A sua correcta utilização pode diligenciar novas dinâmicas e experiências, capazes de promover aprendizagens significativas porque activas, inclusivas e de qualidade, destacando a formação dos cidadãos que reflectam sobre a realidade dos seus tempos e espaços de vida, para agir positivamente com relação ao desenvolvimento sustentável das suas localidades, das regiões e do país no geral. Com efeito, foram melhorados nos anteriores materiais curriculares em vigor desde 2004, isto é, a nível dos objectivos educacionais, dos conteúdos programáticos, dos aspectos metodológicos, pedagógicos e da avaliação ao serviço da aprendizagem dos alunos.

Com apresentação dos materiais curriculares actualizados para o triénio 2019-2021, enquanto se trabalha na adequação curricular da qual se espera a produção de novos currículos, reafirmamos a importância da educação escolar na vida como elemento preponderante no desenvolvimento sustentável. Em decorrência deste facto, endereçamo-nos aos alunos, ilustres Docentes e Gestores da Educação envolvidos e comprometidos com a educação, votos de bom desempenho académico e profissional, respectivamente. Esperamos que tenham a plena consciência da vossa responsabilidade na utilização destes materiais curriculares.

Para o efeito, solicitamos veementemente a colaboração das famílias, mídias, sociedade em geral, apresentados na condição de parceiros sociais na materialização das políticas educativas do Estado Angolano, esperando maior envolvimento no acompanhamento, avaliação e contribuições de várias naturezas para garantir a oferta de materiais curriculares consentâneos com a prática internacional e assegurar melhoria da qualidade do processo de ensino-aprendizagem.

Desejamos sucessos e êxitos a todos, na missão de educar Angola.

Maria Cândida Pereira Teixeira
MINISTRA DA EDUCAÇÃO



Introdução

Tu és uma pessoa. Continuas em crescimento. É na interacção humana com o meio social, natural e cultural que te realizas e que desenvolves a tua dimensão pessoal, social e cívica.

Começa um novo ano lectivo. Poderás encontrar novos colegas e, por isso, não os conheces, mesmo que saibas os nomes deles ou delas. É com estes colegas que terás de partilhar um conjunto de actividades, tarefas, experiências e descobertas.

É realmente um novo ano lectivo, mas as lições são a continuação do que estudaste na 5.^a classe.

Daí que este livro continue a ser uma proposta dinâmica para o estudo da disciplina de Educação Moral e Cívica. Nele encontrarás vários temas relacionados contigo próprio, com os outros e com o meio onde vives. Por isso, continuáras a pensar, a reflectir sobre ti, sobre os outros e sobre o meio em que vives.

Este livro foi elaborado com a ajuda de muitas pessoas. Umas, por dever profissional, outras, por serem nossos amigos e por gostarem desta tarefa de educar as meninas e os meninos da vossa idade. Todas essas pessoas contribuíram imenso com as suas ideias.

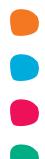
Este livro é para ti!

É um livro que te ajudará, a pensar, a reflectir e a agir sozinho para continuares a aperfeiçoar o teu eu, para construires comportamentos desejáveis e fazeres a tua saudável integração no meio onde vives e no mundo.

É um livro que te ajudará, ainda, a construires novos conhecimentos, valores, ideias, para conviveres em harmonia e poderes responder a algumas perguntas que, com certeza, tens feito a ti próprio.

É um livro que te fará participar activamente na elaboração de actividades, com a intenção de formares um pensamento aberto, livre e responsável.

É um livro que espera de ti disposição, alegria e entusiasmo, para poderes trabalhar as várias sugestões que nele estão contidas.



Como podes utilizar o teu livro?

Cada texto, situação, figura e/ou actividade pode dar origem a outras actividades e pode levar-te a **aprender sempre mais, a pensar mais, a criar mais**, para que possas **agir melhor**. São ideias com informações científicas que te permitem aumentar os teus conhecimentos e seres interveniente. Para além das informações que o teu livro te oferece, é preciso pesquisar os assuntos que te propomos para aprenderes com as fontes próprias do meio onde vives.

As actividades sugeridas depois de um texto podem ser realizadas na escola ou em casa.

Esperamos que, participando activamente nas aulas de Educação Moral e Cívica, possas:

- desenvolver comportamentos responsáveis;
- aprofundar laços de convivência social;
- compartilhar valores próprios com os outros;
- apreciar o respeito pela diferença do outro;
- contribuir para a criação de um ambiente (em casa, na comunidade, na escola) onde reine a paz e a harmonia;
- manifestar sentimentos de reconciliação nacional.

Esta participação será partilhada com os teus colegas de turma, com os teus professores ou professoras. Assim, começa por te apresentar aos teus colegas de turma para que possam todos conhecer-se mutuamente. O conhecimento entre os colegas facilita o **diálogo** e a possibilidade do desenvolvimento da **amizade, da solidariedade, da cooperação...** Podes fazer esta apresentação de várias formas, como descobrirás nas primeiras lições do teu livro. Escolhe, com o teu professor ou com a tua professora e com os teus colegas, aquelas que mais vos agradarem.

AS CO-AUTORAS

Vamos recordar o que sabes

- Regista no teu caderno os temas que estudaste no 5.º ano.
- Qual dos temas aprendeste melhor?
- O que mais gostaste de estudar?
- O que significa para ti solidariedade?
- O que pensas da democracia?
- O que pensas sobre a liberdade?
- O que significa valor?

Como se pode estudar

- Para estudar a disciplina de Educação Moral e Cívica, utilizam-se muitas técnicas e muitas actividades.
- Recorda algumas técnicas e actividades que já utilizaste.
- Marca com um X as técnicas e as actividades que mais foram utilizadas na 5.ª classe: Análise de situações problemáticas ; Trabalho de pesquisa ; Trabalho de grupo ; Trabalho individual ; Dilemas/situações ; Jogo de papéis ; Diálogo com os colegas e o/a professor/a ; Trabalho de Projeto ; Elaboração de cartazes ; Estudo de textos .

Para verificar...

- Qual a técnica ou actividade com a qual achas ter sido mais fácil aprender?
- Em que técnicas ou actividades tiveste mais oportunidade de discutir ideias ou de conversar/conviver com os colegas, professor/a e outras pessoas da comunidade?
- Achas importante a existência destes momentos ao longo da aprendizagem?
- O contacto com as pessoas da comunidade foi importante? Exemplifica.
- O/A professor/a ajudou-te a empregares estas técnicas? Exemplifica.
- Em que técnicas ou actividades precisaste de mais ajuda do/a professor/a?
- Depois de teres aplicado várias técnicas na 5.ª classe, indica aquela de que mais gostaste. Justifica a tua opção.

ATENÇÃO

Todas as actividades propostas neste manual devem ser realizadas no caderno diário. Os espaços e linhas incluídos nas actividades são indicativos e a sua finalidade é didáctica.



índice

Tema 1 • Auto e mútuo conhecimento

1.1 Quem somos nós?	12
Eu e os outros: vamos conhecer-nos	12
Por que é que eu sou eu?	14

Tema 2 • Relações interpessoais

2.1 As origens da nossa cultura	20
Resgate a diversidade cultural	20
2.2 De onde viemos? Famílias iguais e diferentes	22
Costumes, valores e crenças dos nossos antepassados	22
Festas tradicionais da nossa família	28

Tema 3 • A pessoa humana: uma realidade livre, responsável, com direitos e deveres

3.1 Sou um ser humano com direitos e deveres	36
Definindo a palavra «direitos»	40
Os meus actos como ser social	46
3.2 As emoções	48
Os meus estados afectivos	48
3.3 Liberdade e responsabilidade humana	52
Opiniões sobre liberdade	52
Eu e o significado da palavra «liberdade»	53
Liberdade, escolhas e decisões	54
3.4 Nós próprios elaboramos o regulamento da turma	59
O regulamento interno	59
3.5 Eu ajudo a construir a democracia no meu país	63
O diálogo: seu significado e valor	63
3.6 Hábitos e valores democráticos	67
Valores democráticos	67
3.7 Quando sou tolerante, posso ser um bom democrata	70
Tolerância e intolerância	70

Tema 4 • Corpo em crescimento

4.1 O que eu sou agora? A puberdade.....	76
Noções essenciais sobre o meu crescimento.....	76

Tema 5 • Relações interpessoais

5.1 Sou um ser social	90
Os comportamentos que tenho com os outros.....	90
5.2 Descobrindo actos de justiça / actos de injustiça	102
Os meus conhecimentos sobre justiça e injustiça.....	102

Tema 6 • Crescer com saúde

6.1 A minha saúde	112
Cuidados com o corpo	112
Saúde e sua prevenção	113
SIDA: significado e protecção	115

Tema 7 • Educação ambiental

7.1 O ambiente em que vivemos	122
Noções essenciais sobre o ambiente.....	122
Um olhar sobre o ambiente que me rodeia	124
Mente ecológica, meio ambiente saudável.....	130



Tema 1

Auto e mútuo conhecimento

1.1 Quem somos nós?

Na realidade, responder à pergunta «Quem sou?» nem sempre é fácil, pois a pergunta requer uma resposta reflectida sobre nós próprios. Podemos exteriorizar a nossa resposta de várias formas. Encontrarás várias sugestões mais adiante.

Eu e os outros: vamos conhecer-nos

Lê o diálogo entre a Rita e o Java. Depois, na turma, falas sobre o que percebeste.



Trabalho de grupo

Auto e mútuo conhecimento

Cada aluno/aluna apresenta-se aos outros, dizendo acerca de si o que quiser ou então procede de acordo com o esquema que a seguir apresentamos.

Na turma, separam-se do conjunto. Aos pares, saem da sala e apresentam-se um ao outro/uma à outra.



Questionário

Como preparação para o trabalho de pares, preenche no teu caderno o questionário abaixo.

Nome:

Idade:

Os meus gostos:

Modo de ocupar os meus tempos livres:

O que não gosto de fazer, ver e ouvir dizer:

O que gostarias de ser:

Terminadas as apresentações, os alunos regressam à turma e, em grupo alargado, cada um apresenta o seu/a sua parceiro/a, falando sobretudo dos aspectos positivos que pode observar.

Cada um também pode referir-se a si mesmo, utilizando cinco adjetivos (por exemplo: sorridente, carinhoso, trabalhador, inteligente, curioso).

Ou, ainda, cada um faz o seu auto-retrato da forma que achar melhor: verbal, gestual, por desenho, com fotos ou de outras formas. O importante é representar o seu auto-retrato.



Em alternativa, cada um pode levar para a sala de aula um objecto que é para si significativo. Este objecto irá servir de apresentação do aluno ou da aluna, e este, por sua vez, as razões da sua escolha.

Terminada esta apresentação inicial, todos têm uma ideia do outro. Conhecem-se melhor. Podes começar a pensar sobre ti!



Terminada esta apresentação inicial, todos têm uma ideia do outro. Conhecem-se melhor. Podes começar a pensar sobre ti.

Por que é que eu sou eu?

Na 5.^a classe, já começaste a pensar sobre ti. Partilhaste com os teus colegas vários aspectos que te identificavam naquela etapa. Falaste acerca da tua singularidade no meio dos outros.

Um percurso de vida desde o teu nascimento...

Entretanto, o teu crescimento continua e com ele vão surgindo novas emoções, pensamentos e formas de ver o meio que te rodeia. Assim, vamos propor-te uma nova reflexão sobre ti mesmo.





Trabalho individual

Procura responder às perguntas que se seguem. Quanto às perguntas a que não souberes responder, pede à tua família para te ajudar a fazê-lo. Terminado o trabalho, cada aluno/a coloca o seu resumo num lugar da sala de que goste. Os trabalhos podem ficar expostos durante uma semana.

O meu nascimento...

- Em que dia, mês, ano e lugar nasceste?
- A tua mãe explicou-te como nasceste?
- O que diz a tua mãe ter sentido quando nasceste?
- Já te explicaram como o teu pai se manifestou sobre o teu nascimento?
- A mãe informou-te sobre qual foi a tua alimentação nos primeiros anos de vida?
- Os teus pais explicaram-te onde passaste a tua infância?
- Onde te encontras agora?



Após o meu nascimento...

Depois do teu nascimento, o que pensas ter acontecido para:

- teres o nome que hoje tens?
- teres aprendido a falar, a comer, a andar, a vestir e a respeitar os outros? Quais as histórias que nos podes contar que marcaram a tua infância?

Com a ajuda da tua mãe, procura saber como foi a tua infância.

Tenta encontrar características que sejam autenticamente tuas e que façam de ti um ser verdadeiramente original.

Nota: Caso tenhas dificuldade em responder a alguma pergunta, não fiques preocupado/a. Pergunta aos teus familiares, para que te possam ajudar

Feita a tua reflexão, partilha com os teus colegas as tuas descobertas, mas apenas as que quiseres. **Tens direito à privacidade.**



Trabalho de grupo

Com a ajuda do teu professor ou professora, forma grupos de trabalho, de 3 ou 4 elementos.

Com o teu grupo, lê o texto abaixo: «Por que é que eu sou eu?»

Por que é que eu sou eu?

Desde sempre os seres humanos de todos os tempos se preocuparam com certas perguntas que estão ligadas à sua existência pessoal e social. As respostas a estas perguntas consistem no conhecimento de ti mesmo. Mas quando pensas em ti próprio, quando te «olhas», comprehendes que não estás separado do outro, seja da tua família, da tua escola, da vizinhança, da tua cidade, do teu país ou de qualquer outro lugar do mundo.

Para teres uma noção do teu «eu», é necessário teres noção do outro. E só podes descobrir o outro descobrindo-te a ti próprio. Tens características próprias, como por exemplo a tua letra, as tuas impressões digitais, o teu nome, etc. Tudo isto faz a tua singularidade.

Ontem foste criança, hoje és pré-adolescente e amanhã serás adulto/adulta. Esta ligação entre o teu passado, o teu presente e o teu futuro é importante para a tua identidade, para que sejas **tu mesmo** e para que cresças sempre de maneira harmoniosa.

És tu próprio, mesmo nos momentos diferentes da tua vida.

A construção da tua **identidade** começou, enquanto foste criança, pelo conhecimento do teu nome, pelo reconhecimento de ti próprio ao espelho ou numa fotografia. Com a linguagem, as regras e as normas ensinadas pela tua família, vais-te construindo como ser social.



Agora, com a pré-adolescência, entras para outra fase decisiva na construção da tua identidade. É por isso que retomamos alguns aspectos do teu «eu» para que possas melhor compreender que é ao longo do tempo que cada pessoa vai construindo a sua identidade.

Tal acontece porque a construção pessoal não é adquirida de uma vez por todas. A construção da tua **identidade** continuará pela vida adulta, até à tua velhice.

*Manual do 2.º ciclo – Desenvolvimento Pessoal e Social,
Porto Editora, (adaptado).*



Terminada a leitura, o grupo fala sobre a ideia com que ficou após a mesma. Estas ideias são registadas numa folha de papel ou no caderno.

Conclusões

Em seguida, cada grupo elabora uma conclusão acerca do conteúdo do texto, sem perder de vista as ideias próprias de cada um.

Cada grupo apresenta o seu trabalho e os outros fazem perguntas livres, para melhor compreenderem o trabalho apresentado.

Feitas as apresentações dos trabalhos, em grupo alargado e com a ajuda do/a professor/a, a turma responde à seguinte pergunta:

Qual a importância do conteúdo do texto para o grupo, no momento presente e para o futuro?

Regista as respostas no teu caderno.



Tema 2

Relações interpessoais

2.1 As origens da nossa cultura

Muitas vezes, aprender não é só com o que «vem nos livros». Podemos aprender de outras maneiras como, por exemplo, com as «fontes». Aprender com as fontes significa ir buscar o conhecimento cultural da pessoa no meio onde vive: na família, na comunidade (pessoas de várias idades, de preferência adultas e de vários serviços, incluindo os domésticos), na biblioteca, nos jornais, nas revistas... e no País.

Descubro que...

Fonte: Lugar onde se pode «matar a sede» de descobrir mais. Significa origem, proveniência, nascente, alimento, região. Os livros também podem ser uma boa fonte de conhecimento.



Resgate a diversidade cultural

As trocas entre as culturas constituem as riquezas da história da humanidade. Sem as trocas não seria possível a construção das diversas culturas ou civilizações. Por vezes, os seres humanos fecham-se nas suas crenças e esquecem-se de que a nossa herança comum é constituída por um elevado número de contribuições, algumas distantes do nosso meio e que hoje formam o nosso património mundial mais apreciado.





Trabalho de grupo

Investigação

Apresenta a situação que se segue na tua casa. Pede a alguém adulto da família para te ajudar.



Situação: Imagina que chega uma pessoa de um país diferente do teu. Queres mostrar-lhe objectos que sejam significativos/muito importantes e de grande valor para a cultura em que vives. O que é que escolherias?

Utilizando a ajuda da família e dos mais velhos da tua comunidade, investiga as origens materiais dos elementos que compõem os objectos.



Regista tudo no caderno. Em seguida, organiza as ideias sobre os dados que recolhestes (como se estivesses a fazer uma redacção). Completada a tua investigação, com a ajuda do/a professor/a, apresenta o trabalho aos teus colegas.

Em seguida, na turma, forma grupos de trabalho. Os grupos analisam os textos escritos e identificam pontos de encontro ou similares acerca das origens dos objectos.

Cada grupo elabora uma conclusão, orientando-se pelas ideias que se seguem:

- Ao encontrarem elementos comuns, o que sentiram?
- As origens dos objectos são isoladas umas das outras? Justifica.
- O que vos parece: entre as culturas, afinal existem trocas?
- O que podem estas trocas provocar no património cultural da humanidade?

Terminados os trabalhos, o porta-voz de cada grupo apresenta a conclusão em grupo alargado.

2.2 De onde viemos? Famílias iguais e diferentes

Todas as famílias têm os seus costumes, valores e crenças, que influenciam a maneira de ser e de estar dos seus membros. Cada um de nós precisa de conhecer a família à qual pertence, os seus costumes, valores, crenças e valorizá-los.

Descubro que...

A forma como nascemos por vezes influencia o nome que nos é atribuído.

Costumes, valores e crenças dos nossos antepassados

Aprendo sempre mais

Gémeos

Quando nascem gémeos, na região da Cafima, as famílias praticam o costume que se segue.

«A família muda de casa, os pais e os gémeos ficam um ano sem cortar o cabelo. Há nomes próprios que são atribuídos aos gémeos ou gémeas e estes correspondem a quem nasce primeiro.

Segundo a tradição, o/a mais velho/a é o/a que nasce em segundo lugar, por ser considerado mais forte – por isso, cede a passagem ao mais novo. Passado um ano sem cortarem o cabelo (gémeos/as e os pais), a família e a comunidade fazem uma festa especial, isto é, matam um boi e cabritos para comemorarem o primeiro ano da existência dos gémeos/as. Nesse mesmo dia, rapam o cabelo, que é atirado na mata com um rito próprio da cultura do grupo, o que é feito por pessoas adultas e mais velhas da família e da comunidade».

Depoimento de uma senhora da região de Cafima, 49 anos, 1997.





Trabalho de grupo

Depois de terem lido e analisado o texto que fala do costume na região da Ca-fima, o grupo escolhe uma situação que reflecta um costume na família ou na comunidade onde vive.

Em seguida, responde às seguintes perguntas:

- Como tomaram conhecimento da situação?
- Observou-se algum costume?
- Qual o papel desempenhado pela família?
- Por que é que a família praticou tal costume?
- Que importância terá este costume para a família?
- O que entendem por costume, crença e valor?

Depois de o grupo ter respondido às perguntas, prepara-se uma conclusão, que é apresentada pelo respectivo porta-voz.

Debate

Após esta actividade, a turma promove um debate alargado, moderado pelo/a professor/a.

Nota: É importante que todos possam expressar as suas vivências acerca do significado dos costumes, crenças e valores, num ambiente aberto, mas sem dramatizar demasiado os acontecimentos.

Investigação

Em casa, investiga junto da tua família e identifica os costumes que pertencem à família, em relação:

- à atribuição dos nomes aos filhos, filhas e netos(as);
- à escolha do teu nome;
- ao significado do teu nome;

Depois, em poucas linhas, escreve no caderno os resultados da investigação, utilizando a frase que abaixo se descreve como exemplo.

Exemplo: Os costumes da minha família acerca da situação em estudo caracterizam-se da seguinte maneira:

Reflexão

Terminado o trabalho de investigação, faz uma reflexão pessoal sobre o tema «Podemos evitar o uso de alcunhas ou nomes incómodos». Usa as perguntas seguintes.

- Gostas do teu nome?
- Como preferes que te chamem? Porquê?
- Há algum nome que te incomode?
- Pede aos teus colegas que não utilizem o nome que te incomoda.

Depois, na sala de aula, sentados em círculo, todos apresentam os resultados da investigação que cada um fez. De seguida, cada um fala da respectiva reflexão pessoal e cada um anota o nome preferido de todos os colegas para o usar sempre que se dirigir ao colega.

Finalmente, cada um cumprimenta o/a colega que tem em frente utilizando o seu nome preferido.



Trabalho de grupo

Reflexão colectiva

Com a ajuda do teu professor ou professora, forma grupos de trabalho.

Em grupo, lê o texto da página seguinte «A importância de conhecer o significado do nome próprio».

A importância de conhecer o significado do nome próprio

É provável que cada um de nós tenha um nome ou nomes que lhe agrade mais, quando chega aos seus ouvidos. Isto acontece porque, por vezes, tal nome tem ressonâncias afectivas e toca-nos profundamente. Por isso, propomos-te uma reflexão, para descobrires e dares a conhecer aos outros que, por vezes, és chamado de uma forma que não gostas. Todos temos as nossas preferências e gostos. E, quando somos chamados pelo nome de que gostamos, sentimo-nos felizes.

Mas há casos em que muitos não gostam de determinado nome que têm e não gostam de ser tratados por esse nome. Consideram o seu nome feio, porque não é comum ou não é usual no meio escolar e, então, têm horror ao nome. Acontece que a escolha desse nome muitas vezes tem um significado interessante para a família do menino ou da menina.

Durante os meses que precedem o nascimento, discute-se em família a escolha do nome. A família ou os pais vão procurando nomes de que gostam para o menino ou para a menina. É uma decisão familiar.

Em volta desta decisão familiar, juntam-se as preferências, as crenças, a cultura e a língua materna, que pode ser a da terra ou a de origem portuguesa.

Em relação à cultura, à forma como nascemos, o percurso que a mãe tem ou faz durante a gravidez pode explicar o significado da atribuição de certos nomes.



Em Angola, encontramos nomes que formam um «misto». São nomes da língua da terra mais nomes de origem portuguesa, como, por exemplo, Renato Lutuíma. Também podemos ter nomes só de uma ou de outra origem linguística, como, por exemplo, Masanga Apanguela (este é só de origem da terra) ou Rita Maria (é de origem portuguesa). Por isso, o nome que a família ou os pais escolhem para os filhos ou filhas são apreciados por eles segundo o seu significado e sentido que o nome toma na vida familiar.

Desta forma, podes perceber que os nomes que nos são atribuídos encontram o seu significado no seio da nossa cultura familiar. O nosso nome faz parte da nossa singularidade e identidade, enquanto pessoas pertencentes a várias culturas.

O mais importante, na escolha de um nome, é o conhecimento do seu significado. É o seu significado e o sentido que o nome ocupa na vida ao longo dos tempos que o torna suave, belo e duradouro. E, em Angola, as pessoas mais velhas dizem:

«Escolhe sempre um nome para o teu filho ou filha que expresse um sentimento positivo, pois os nomes com sentido positivo dão boas energias às pessoas».

É a diversidade cultural que dá sentido à nossa existência como seres humanos. Angola, por ser um país com diferentes culturas, dá lugar a que as pessoas sejam, mesmo, diferentes desde o nome que têm até à forma de serem e de estarem na vida.

Aprender a gostar do nome próprio desde cedo, reconhecendo a sua história, é reforçar o gostar de nós próprios.

Terminada a leitura, o grupo fala sobre a ideia com que ficou. Estas ideias são apontadas numa folha de papel ou no caderno. Em seguida, o grupo elabora uma conclusão acerca do conteúdo do texto sem perder de vista as ideias próprias. Cada grupo apresenta o seu trabalho e os elementos dos restante grupos fazem perguntas livres para melhor compreenderem o trabalho apresentado. Feitas as apresentações dos trabalhos, em grupo alargado e com a ajuda do/a professor/a, a turma responde à seguinte pergunta:

Qual a importância do conteúdo do texto para o grupo, no momento presente e para o futuro?

Registam-se as respostas no caderno de escola.

GLOSSÁRIO

Apresentamos-te neste pequeno glossário alguns nomes próprios nas várias línguas do nosso país e o seu significado social.

Apanguela – significa pessoas que fazem coisas inteligentes.

Ndongoloka – pessoa curiosa.

Sondolole – me arrume bem.

Kanoquela – chuva.

Masanga – lágrima.

Masoxi – lágrima.

Kiame – meu.



Descubro que...

Todas as famílias têm os seus costumes, crenças e valores, que influenciam a tomada de decisões em relação aos acontecimentos familiares e sociais.

Aprendo sempre mais

Em muitas situações, chegaram até aos nossos dias alguns costumes, valores e crenças dos nossos antepassados, que são visíveis em diversas situações familiares ou das comunidades em que vivemos, de que são exemplos os:

- ritos de nascimento;
- ritos de puberdade.

A escolha do nome de um filho ou de uma filha varia de acordo com a família e está ligada a determinados costumes e crenças que aprenderam com os seus antepassados.

Os costumes são um conjunto de regras e normas que muitas vezes não são escritas, mas que ajudam a sobrevivência dos grupos humanos, como por exemplo a família.

A crença é tudo aquilo em que uma família acredita ao longo da sua vida e ajuda a manter as suas decisões e a afirmar os seus hábitos.

Em regra, os costumes familiares não ficam limitados à família, estendem-se até à comunidade onde se insere a família: parentes, vizinhos e amigos. Assim, estes costumes passam a ser chamados ritos sociais ou comunitários, como, por exemplo, o rito (cerimónia) que já foi descrito e que é realizado na região de Cafima, quando nascem gémeos.



Museu Antropologia Angola

Festas tradicionais da nossa família



Trabalho individual

Listas

Enumera numa folha de papel todas as festas em que se reúne toda a família.

Exemplo de algumas festas familiares:

- Festa da colheita;
- Ano Novo;
- Chegada de um familiar vindo de outra província;
- Natal;
- Outras festas próprias da comunidade/
/cultura em que vives.



Escreve, para cada festa, duas ou três formas de celebração (festas) habituais na tua família.

Damos-te algumas ideias para orientares o teu trabalho:

- Como costuma a tua família celebrar esse dia? Por exemplo, fazem uma refeição a que assiste toda a família ou comunidade? Esta refeição é diferente das refeições dos outros dias?

- Oferecem alguma coisa?

- São visitados pelos parentes ou membros da comunidade? Vão visitar alguém?

Completa a tua lista (festas em que se reúne toda a família), pensando nos diferentes valores que cada festa representa para a família.

Refere uma ou duas alterações que gostarias de introduzir na celebração das festas enumeradas anteriormente (podes propor essas ideias em casa e verificar a receptividade da família).



Trabalho de grupo

Uma vez terminadas as descrições sobre as formas de celebração familiar das referidas festividades, com a ajuda do/a professor/a, forma grupos de trabalho para que:

- partilhem as listas elaboradas individualmente;
- identifiquem em que se parecem e se diferenciam os costumes da tua família relativamente aos das famílias dos teus colegas de grupo.

Terminado este período, cada grupo apresenta a sua descoberta.

Conclusão

Na turma, em grupo alargado e com a ajuda do/a professor/a, elaborem uma conclusão acerca das festas familiares e dos respectivos valores.



Trabalho individual

Lê o texto abaixo «Famílias iguais e diferentes». Após a leitura, retira do mesmo as ideias ou situações que os restantes colegas da turma desconheciam. Em seguida, explica as razões do desconhecimento.

Famílias iguais e diferentes

Nas famílias encontramos acontecimentos iguais e diferentes. Iguais porque o nascimento dos filhos e das filhas é igual para todas as mães. Todas apresentam sinais de parto. Quase todas têm dores. Estas variam de filho/a para filho/a. Quase todas precisam de uma parteira para as ajudar na hora do nascimento dos bebés.

Com o nascimento dos filhos ou filhas há, ainda, aspectos que fazem com que as nossas mães sejam idênticas umas às outras. Por exemplo, com o nascimento, separam-nos da nossa mãe cortando-nos o cordão umbilical. Além disso, há um órgão de ligação entre a mãe e o filho que se chama placenta. Todos, mas todos os bebés do mundo, têm esta ligação com as mães; mas à nascença é preciso abandonar a placenta para viver.



Nascemos e, quando estamos ao colo ou às costas da nossa mãe, ficamos protegidos pelos mesmos sentimentos: proteção, ternura, carinho e amor, o que nos torna iguais uns aos outros.

Quando somos pequeninos, a nossa primeira alimentação é o leite da mama ou de biberão.

As famílias são diferentes porque têm formas de pensar e de estar diferentes; têm uma história de vida própria, na qual se inserem os filhos ou filhas após o nascimento. Estas formas de pensar, de estar, relacionam-se com a história de cada família, com o meio onde vivem, com a cultura que adquiriram com os seus antepassados, com a religião ou fé que cultivam.

Assim, todas as famílias têm os seus próprios valores, as suas próprias crenças e costumes, que são a base da educação dos seus filhos e filhas.



Os valores próprios de cada família reflectem-se, ainda, nos dias especiais celebrados pela família. Por isso, quando convivemos com colegas ou com pessoas de culturas e religiões diferentes, vamos sempre ter presente as **diferenças de conduta** dos nossos colegas de turma, das suas famílias e de outras famílias em circunstâncias determinadas.

Quando nos unimos por aquilo que temos em **comum**, podemos perceber que todas as pessoas têm **direitos iguais**. Não há razão para uns serem «mais iguais do que outros» e podemos dizer que dividir igualmente é dar partes iguais a cada uma das pessoas.

Quando nos unimos por aquilo que nos faz **diferentes**, podemos descobrir que a diferença tem a sua **riqueza** e podemos dialogar com pessoas diferentes da nossa condição social e económica, da nossa cultura e das nossas características físicas.

Depois da leitura, escreve as passagens do texto de que mais gostaste e explica as razões dessa escolha.

Finalmente, elabora uma frase mural que possa reflectir as ideias da turma apoianto-te no seu conteúdo. Esta frase poderá ser divulgada (numa exposição) ou num momento que a turma achar melhor, como, por exemplo, no dia da Família, no dia da Mãe, no dia que celebra a independência do País...

Nocões essenciais

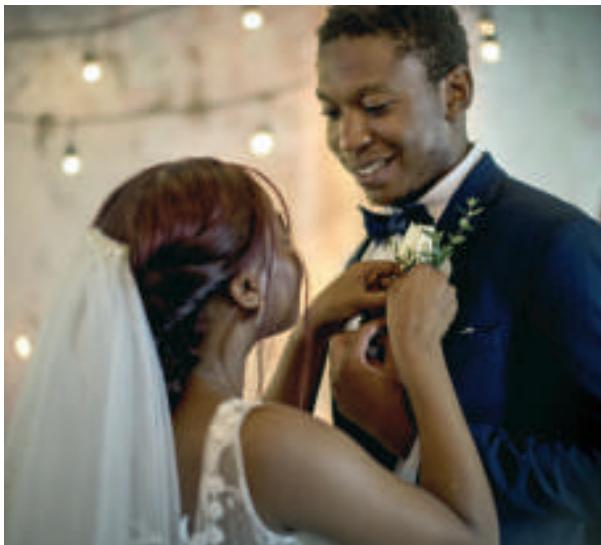
Valores diferentes não impedem que as pessoas tenham uma convivência saudável, pois, da mesma forma que as famílias são diferentes porque vivem em meios diferentes e têm histórias de vida diferentes, também são iguais. Por exemplo, todas as mães partilham umas com as outras aspectos que nos tornam membros da **família humana**.



Trabalho de grupo

Em casa

Cada aluno deve inventar uma **festa nova**, para comemorar acontecimentos exclusivamente familiares, que reflectam os valores da família. Não valem os dias já celebrados pela família. Deves recorrer à tua imaginação para criar novas festas e formas de celebrar.



Nota: Estas festas devem reflectir qualquer acontecimento ou tradição familiar que ocorra com cada um de vós. Ao imaginares a festa, podes incluir dados como te apresentamos em seguida.

Dados:

- data;
- nome da festividade;
- actividades da família;
- o teu papel desempenhado na festa;
- lugar de celebração;
- valores representados pela festa.

Na escola

O/a professor/a começa por colocar à turma estas questões, ou outras, de modo a promover um debate:

- Que festas têm maior significado para ti: as da primeira lista (exercício anterior) ou as que imaginaste?
- Que influência tens sobre a maneira como a tua família celebra as festas?
- Quais são as tuas festas preferidas?
- Quais são as festas de que gostas menos?
- Que diferença existe entre ambas?

Debate

Também estas perguntas podem ser usadas como base para o debate:

- O que é um valor?
- Qual é a importância dos valores na vida das pessoas?
- Em que medida diferem os valores da tua família dos valores das famílias da maioria dos teus colegas?
- Todas as famílias apreciam os mesmos valores?

Nota: Ao participares no debate, deves justificar as tuas respostas.



Avalia o que sabes

- O que é que descobriste com os exercícios e actividades que fizeste?
- Qual é a importância que atribuis às tuas descobertas para o momento actual e para o futuro?
- O que aprendeste melhor?
- O que não aprendeste bem?
- Faz uma pequena redacção para responderes à pergunta:
De onde venho?





Trabalho individual

Investigação

Procura descobrir e registar, junto dos teus vizinhos, alguns dos seus costumes.

Vamos dar-te algumas sugestões para a investigação:

Elabora um guião onde constem as perguntas que achares mais interessantes, acerca dos costumes que queres conhecer/investigar. Podes guiar-te pelas perguntas que se seguem.

- Quando nascem gémeos ou gémeas, na sua família ou comunidade, fazem algum ritual?
- Que nome tem esse ritual?
- Como preparam os recém-nascidos?
- Existe uma alimentação própria, danças especiais? Quais?
- Caso não se faça esse ritual, o que pode acontecer aos recém-nascidos? E à respectiva família?
- Ao longo dos tempos, este ritual manteve-se ou mudou alguma coisa? O que mudou?

Se não houve mudança, faz as perguntas que se seguem:

- Acha que os ritos ligados ao nascimento de gémeos ou gémeas devem permanecer? Se sim, porquê?
- O que significam esses ritos para a sua família?

Entretanto, pode acontecer que as famílias, próximo do meio onde vives, não façam nenhum rito. Caso assim seja, podes utilizar as seguintes perguntas:

- Já alguma vez ouviu falar acerca de ritos ligados ao nascimento de gémeos?
- Qual a sua opinião acerca destes ritos?
- Acha que estes ritos são necessários ou são pura fantasia?
- Com o conhecimento que tem destes ritos, que comportamento tem para com as famílias que os praticam?

Feita a investigação, regista no teu caderno e apresenta à turma os resultados, começando pela ideia da frase que se descreve abaixo.

Os costumes na comunidade onde vivo caracterizam-se da seguinte forma:



Tema 3

A pessoa humana:
uma realidade livre,
responsável, com
direitos e deveres

3.1 Sou um ser humano com direitos e deveres

A partir deste tema poderás reconstruir o significado de ser humano, analisando as suas necessidades e anseios. Saberás também que todos nós temos características que nos identificam, fazendo de nós seres únicos que gozam de direitos e assumem os seus deveres com responsabilidade.



Reflectindo sobre sentimentos humanos





Trabalho de grupo

Em grupo, faz uma leitura das frases que se encontram nos três balões da figura anterior. Depois, descobre o significado, individualmente e para o grupo, da mensagem que as frases querem transmitir.

Para o grupo expressar a descoberta, terá de elaborar uma só frase.

Depois, em grupo alargado e com a ajuda do/a professor/a, cada porta-voz faz a leitura da sua frase.

Debate

Feita a leitura, abre-se então um debate sobre o conteúdo e o valor comunicativo de atitudes e comportamentos, a partir das frases elaboradas por todos os grupos.

Finalmente, algumas ou todas são afixadas na parede da sala ou na entrada da escola, por uma semana, para que todos as possam ler e pensar sobre as necessidades que o ser humano tem como pessoa, evitando que os outros tenham comportamentos injustos ou agressivos.

Lê agora, em grupo, o texto abaixo «**Todos os seres humanos têm semelhanças e diferenças**».

Todos os seres humanos têm semelhanças e diferenças

O outro é idêntico a ti, mas também diferente de ti. É idêntico porque é um ser humano com as mesmas necessidades vitais que tu, a mesma constituição biológica. É diferente porque é um ser original, inconfundível, único e com características muito próprias.



Os seres humanos (crianças, jovens, mulheres e homens) precisam de condições para viverem e se desenvolverem dignamente.

Sou como todas as pessoas: preciso de sobreviver (tenho fome, sede, tenho necessidades fisiológicas idênticas às de todos os outros). Preciso também de ser amado, desejado, respeitado, de ser apreciado, de ter conforto)...

Todos sentimos estas necessidades!... Por isso, há condições que são fundamentais. E poderíamos dizer que sem elas não há vida.

Já imaginaste o que te aconteceria se não tivesses nada para comer, se não tivesses casa para viver, se não tivesses acesso aos serviços de saúde, às vacinas, se não pudesses ir à escola e ficasses sem saber ler nem escrever?

Só quando todos contribuírem com o seu trabalho, o seu esforço e a sua participação, acabando com o egoísmo individual, é que no mundo poderá reinar a Justiça.

Embora haja situações em que muitas pessoas estão privadas desses bens essenciais, há também iniciativas quer particulares quer do Estado que permitem às pessoas resolver alguns dos seus problemas ou necessidades. Por exemplo, as campanhas de vacinação, os subsídios de férias, as bolsas de estudo que permitem acesso a cursos...

Reflexão

Depois de o grupo ter lido o texto, reflecte um pouco. O que é que essa leitura permite concluir? Permite concluir que o outro é idêntico a ti... E que mais? Regista as respostas no teu caderno.

Lê também as frases dos balões na figura da página 36 e completa no teu caderno este pequeno texto.

Reconhecendo que os seres humanos têm características próprias e necessidades para viver e crescer com dignidade, é fácil reconhecer que o ser humano precisa de:

- _____
- _____

O «ser humano» deve ser respeitado como uma realidade valiosa que tem um conjunto de direitos tais como:

- _____
- _____

Podemos dizer que as pessoas têm DIG _____.

Só quando todos contribuírem com o seu trabalho, o seu esforço e a sua participação, acabando com o egoísmo individual, é que no _____.



Trabalho de grupo

A Organização das Nações Unidas (ONU) proclamou, a 10 de Dezembro de 1948, a Declaração Universal Dos Direitos Humanos. Vamos rever alguns desses direitos. Lê, em grupo, o texto abaixo, um excerto da «Declaração Universal Dos Direitos Humanos».

Declaração Universal dos Direitos Humanos» (excerto)

- Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. Todos têm direito à vida, à liberdade e à segurança.
- Todos têm direito ao trabalho e a um salário que assegure a cada um e à sua família uma forma digna de viver.
- Todos têm direito aos serviços de saúde, a uma alimentação sadia, ao vestuário, à habitação, à segurança em casos de desemprego, doença, invalidez, velhice.
- Todos têm direito à educação escolar.

Nota: Há muitos outros direitos que irás, aos poucos, conhecer e compreender.



Reflexão

Após a leitura, o grupo considera importante esta Declaração dos Direitos Humanos? Porquê?

É necessário existir uma declaração que fale destes direitos para que possam ser respeitados?

Justifica a tua resposta com exemplos reais observados no meio onde vives.

Definindo a palavra «direitos»



Trabalho de grupo

Com a ajuda do/a professor/a, escreve a pergunta que se segue, no centro do quadro.



Depois, cada um, numa só palavra ou com frases pequenas, diz o que são direitos no seu entender.

Terminada a exposição das ideias, o/a professor/a solicita ao grupo que diga o que sabe acerca de cada palavra que escolheu para responder à pergunta.

Posteriormente, o/a professor/a faz um levantamento de dúvidas sobre a pergunta (caso existam dúvidas).

Debate

O/a professor/a, em conjunto com os alunos, promove um debate livre para esclarecer as dúvidas.

Findo o debate, poderá passar-se à elaboração da definição da palavra «direitos».

Cartaz

Forma novos grupos de trabalho, para elaborarem um cartaz onde constem alguns dos direitos humanos que aprendeste. Este trabalho começa na escola e pode ser terminado em casa.

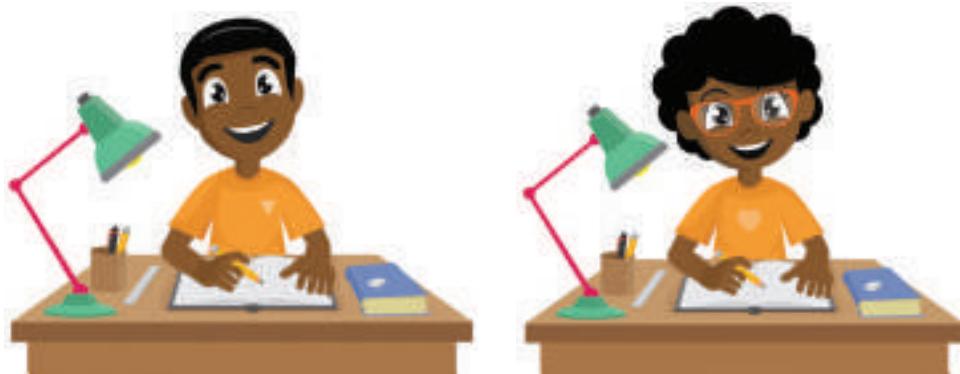
Nocões essenciais

É importante que saibas que a Declaração Universal dos Direitos Humanos deu origem à **Convenção dos Direitos da Criança**. E o que significa Convenção dos Direitos da Criança? É um documento que foi aprovado pela Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU) em 20 de Novembro de 1989, estabelecendo um conjunto de direitos, no intuito de proteger os direitos das crianças na sua condição de pessoa humana. No caso das crianças, por exemplo, um dos direitos da criança (aluno/a) é participar das actividades escolares, sociais, cívicas e recreativas, já que, sendo um dever, estas actividades promovidas pela escola são destinadas à sua formação.



Trabalho de grupo

Em grupo, observa as figuras abaixo com atenção. Depois, responde às perguntas que se seguem:



- O que pensas que querem comunicar/dizer as figuras?
- Estas figuras podem representar direitos para a criança? Porquê?

Terminado o diálogo sobre a gravura, cada aluno expõe a sua interpretação.

Com a ajuda do/a professor/a, a turma faz um balanço do que observaram e do que foi dito, assinalando os pontos que consideram mais importantes.

Formem grupos de trabalho. Em grupo, respondam às perguntas que se seguem:

- Quantas vezes já ouviste falar em direitos da criança?
- O que significa para ti e para o grupo direitos da criança?
- Quando temos acesso à escola, que tipo de direito estamos a viver?
- Que outros direitos tens sentido que possuis?
- Na tua opinião, conhecer os direitos da criança ajuda a mudar a vida das crianças? Justifica a tua resposta.

Depois de responderes às perguntas, partilha as respostas em grupo alargado. Depois, na turma, elabora uma conclusão acerca da satisfação dos direitos da criança.



Sugestão de trabalho

Uma viagem sem sair do teu bairro

Depois de teres elaborado as actividades anteriores sobre direitos humanos e direitos das crianças, faz uma viagem sem saíres do teu bairro.

Durante esta «viagem», faz uma **entrevista** a vários meninos e meninas que vivam no meio onde te inseres.

Objectivo da entrevista: Reconhecer como as crianças do meu bairro/rua vivem os seus direitos.

Em seguida, na turma os grupos elaboram um cartaz onde constem várias formas de expressar como são vividos os direitos da criança na comunidade onde vivem.

Os grupos podem ainda elaborar sugestões para manter e desenvolver os direitos que as crianças já vivem e os que ainda não vivem.

Esta actividade pode ser divulgada na escola e na comunidade, no Dia da Criança.

Aprendo sempre mais

Entrevista

Como fazer entrevistas?

Prepara um guião onde constem os tópicos ou as questões em que estás mais interessado.

Escolhe as pessoas que pensas entrevistar e que deverão ser as que julgas terem conhecimentos sobre o assunto.



Quando te dirigires a elas, certifica-te de que estão interessadas ou disponíveis para te responder.

Regista as respostas fielmente. Podes utilizar uma folha para escreveres as respostas ou um gravador.

Não te esqueças de **agradecer** a colaboração.

Analisa devidamente as respostas para poderes tirar as conclusões. Estas podem ser divulgadas ou registadas num bloco ou caderno. Podem ainda servir para um **debate** a organizar na tua escola.

Nota: Se esta actividade for executada por um grupo, certifica-te de que não irão todos fazer as mesmas perguntas às mesmas pessoas. Isto maça-as e é perda de tempo. Para tal, atribui-se ao entrevistador um determinado grupo de pessoas a entrevistar.

A Constituição Angolana garante direitos aos angolanos

Nocões essenciais

Como já vimos, para além de as crianças terem direitos, os homens e as mulheres também os têm: são os direitos humanos. Entre os direitos das crianças, dos homens e das mulheres há pouca diferença. Os principais direitos do cidadão angolano constam na Constituição Angolana.

O direito à vida

A vida é o mais importante dos nossos valores. É o valor dos valores. O maior crime contra o direito à vida é matar e torturar alguém. Por isso, o assassino e o torturador são considerados, no mundo inteiro, os piores de todos os criminosos. O direito à vida está ligado a uma série de outros direitos, tais como o direito à alimentação, ao vestuário, à educação e à assistência médica.



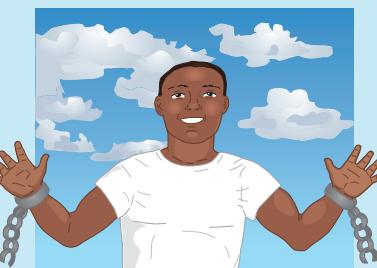
O direito à segurança

Todo o cidadão tem direito à segurança em qualquer parte do Estado, para garantir a sua vida e a sua liberdade. Segurança é protecção do cidadão contra os criminosos. Para dar segurança à população, o Estado mantém o poder judicial, as Forças Armadas e a Polícia.



O direito à liberdade

Todos os seres humanos nascem livres e têm o direito de continuar livres. Liberdade é o direito de cada um escolher o seu próprio caminho na vida. Mas a liberdade só é boa quando a praticamos com responsabilidade. O pior crime contra a liberdade humana é a escravidão, a exploração e a exclusão.



O direito à propriedade

A propriedade é o domínio sobre qualquer coisa: desde alimentos, roupas, livros e objectos pessoais até casas, terras, automóveis e quintas. A propriedade pode ser obtida por herança, quer se trate do direito costumeiro, quer se trate do direito moderno, ou pelo esforço do trabalho. Aquele que não possui nada depende dos outros. Para evitar esse tipo de dependência, todos devem ter o direito à propriedade. Infelizmente, vivemos num mundo onde a propriedade está concentrada nas mãos de uma minoria.





Trabalho de grupo

Com a ajuda do/a professor/a, forma grupos na sala. Cada grupo estuda um dos direitos apresentados na página anterior. Como o trabalho é livre, cada grupo usa a sua criatividade para arranjar a melhor forma de fazer o estudo e de o apresentar.

Terminado o estudo, o grupo apresenta o seu trabalho em grupo alargado.

A par dos direitos temos os deveres

Todos os seres humanos, sejam homens, mulheres ou crianças, têm direitos, mas têm de cumprir os seus deveres para serem dignos dos seus direitos.



Trabalho individual

Quais são os meus deveres como criança?



Observa as figuras acima e depois responde às perguntas:

- Quando cumpres os teus deveres nos lugares que ocupas, cumpres esses deveres com satisfação ou apenas porque sabes que os outros vão censurar-te se não o fizeres?
- O que significa para ti cumprir os deveres com satisfação nos grupos de que fazes parte (casa e escola)?
- Dá exemplos concretos sobre os deveres que cumpres contigo próprio/a.

Terminado o trabalho, partilha as respostas com os teus colegas.



Trabalho de grupo

Debate

Frase para o debate: **Toda a pessoa que cumpre os seus deveres de maneira responsável e conquista os seus direitos.**

Com a ajuda do/a professor/a, promove um debate na turma, escolhendo na escala de valores abaixo a tua posição na defesa da ideia que a frase transmite.

Escala de valores

Concordo; Não concordo; Concordo em parte; Discordo totalmente.

Findo o debate, a turma elabora uma conclusão única que justifique na prática diária a ideia da frase.

Nocões essenciais

Direito é a permissão para fazer alguma coisa.

Dever é a obrigação de fazer alguma coisa.

Toda a pessoa que, de maneira responsável, cumpre o seu dever conquista também os seus direitos. A Constituição é a lei máxima de um país. Por isso é chamada Carta Magna ("Magna" quer dizer «Maior»).

Aprendo sempre mais

Os deveres e o cidadão

Todo o cidadão adulto tem deveres a cumprir. Entre os principais deveres cívicos podemos destacar os seguintes.

Pagamento dos impostos

É dever de todo o cidadão pagar impostos e taxas ao governo do seu país. Com o dinheiro arrecadado pelos impostos, o governo deverá realizar diversas acções e obras públicas (manutenção das escolas, das estradas, dos hospitais, assegurar medicamentos, etc.).

Assim, da mesma forma que o cidadão paga o imposto, tem o direito de usufruir de um ambiente saudável, limpo e agradável. Existe, deste modo, uma reciprocidade entre o pagamento de impostos e viver num ambiente saudável.



O cidadão que não paga impostos comete crime de sonegação fiscal, sendo esse cidadão chamado sonegador.

Exemplos de Impostos:

IR – Imposto de renda; ICM – Imposto sobre circulação de mercadorias;

IPI – Imposto sobre serviços.

O voto

Votar nas eleições políticas é um dever dos cidadãos. Em Angola podem ser eleitores os angolanos a partir dos 18 anos, de ambos os sexos. O voto é um dever e, ao mesmo tempo, um direito, porque é através do voto que o cidadão participa no poder político, escolhendo os seus representantes.



Os meus actos como ser social

Trabalho individual

Os meus actos

Vais agora analisar como no teu dia-a-dia os teus actos te definem como ser social. Descreve alguns procedimentos (actos) que praticaste, usando uma folha de papel:

- Desenha ou descreve uma situação.
- Desenha ou descreve outra situação em que aches que procedeste bem ou que procedeste mal.
- Desenha ou descreve uma situação em que procedeste de acordo com o momento ou de acordo com as pessoas que faziam parte da situação.



Observa e pensa durante algum tempo sobre a actividade que acabaste de realizar. Terminada a tua observação, responde às perguntas que se seguem:

- O que significam para ti as pessoas que fazem parte da situação vivida?
- Essas pessoas têm algum laço (relação) contigo?
- Que tipo de laço?
- Achas que o que se passou contigo nestas situações se passa com todas as meninas ou meninos da tua idade?
- O que descobriste?

Podemos concluir que procedemos de acordo com as situações que vivemos. Às vezes, só depois de algum tempo nos damos conta da forma como agimos e das consequências que os nossos actos trazem, tanto para nós como para os outros.

Volta a observar as tuas descrições e responde às perguntas seguintes:

- Qual delas consideras a melhor? Porquê?
- Antes de agirmos perante uma situação, o que achas que é necessário fazer primeiro, mesmo que estejas zangado/a?
- Costumas proceder sempre assim?
- Quando reconheces que procedes de uma forma pouco desejável, o que fazes?

Depois de terminares a análise, partilha as tuas respostas com os teus colegas.

Nocões essenciais

Os **actos** e as **palavras** que utilizamos têm o poder de magoar os outros – ou de os alegrar. Em casos de falta de respeito, devemos tentar utilizar palavras boas em vez de palavras más. Há actos que praticamos que não são respeitosos. Por vezes, as crianças e os adolescentes fazem coisas com os amigos ou com as amigas que não fariam se estivessem sozinhas. Podem «ir na onda» e fazer ou dizer coisas desagradáveis sobre um/a colega ou atirar pedras aos vidros da escola, riscar as paredes... Mas é importante praticar actos correctos e utilizar palavras que sejam correctas, não importa com quem se esteja. Devemos agir sempre com responsabilidade, para sermos verdadeiramente livres.



Trabalho de grupo

Como já sabes, quando estamos zangados, há tendência para usarmos **palavras** e praticarmos **actos** desagradáveis com os outros.

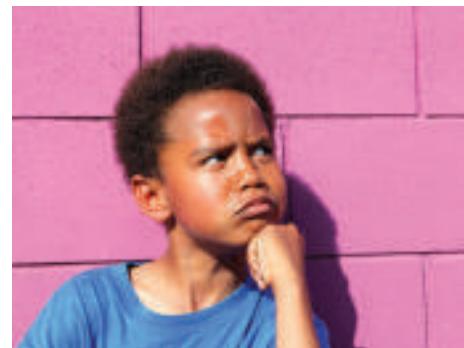
Em grupo, regista no caderno três actos e três expressões que já ouviram ou observaram e que considerem desagradáveis.

Em seguida, muda os actos e as expressões desagradáveis para sugestões de comportamento que possam alegrar os outros. Vamos dar-te um exemplo para te guiares.

Por exemplo: em vez de dizeres «Por que me empurriste, seu estúpido?», podes dizer «Magoaste-me quando me empurriste. Podes tentar ser mais cuidadoso?».

Feito o trabalho, cada grupo apresenta-o.

Finalmente, com a ajuda do/a professor/a, a turma faz um debate livre acerca dos actos e palavras que utilizamos para com os outros.



3.2 As emoções

Os meus estados afectivos



Trabalho individual

Porque gosto / Porque não gosto

Recorda-te e menciona:

- a) Três pessoas de quem tenhas gostado muito e de quem já não gostas.
- b) Três pessoas de quem gostas e sempre gostaste.

Agora, pensa nos motivos que te levaram a deixar de gostar e nos motivos que te fazem continuar a gostar das pessoas que mencionaste.

Para orientares as tuas respostas, damos-te alguns exemplos:

Exemplo 1: deixei de gostar porque:

- a) deixou de me falar;
- b) já não me liga.

Exemplo 2: continuo a gostar porque:

- a) ajuda-me quando é preciso;
- b) continua a manter correspondência, mesmo à distância.

Descobre quais os sentimentos presentes em cada um destes motivos que levam a uma ou a outra situação e regista-os no teu caderno.

Exemplo 1: tristeza.

Exemplo 2: confiança.

Agrupa estes sentimentos em duas categorias:

Gosto porque:

Não gosto porque:





Sugestão de trabalho

Painel colectivo de definições

Um **painel** é uma técnica de trabalho que permite que sejas tu próprio a fazer a recolha de documentos, a análise e a sua selecção. Os documentos podem ser obtidos através de:

- entrevistas a várias pessoas da comunidade;
- escritos e desenhos elaborados por ti próprio;
- recortes de notícias encontradas nos jornais e nas revistas;
- recolha de fotos encontradas em jornais e revistas.

Nota: Todas as recolhas devem estar sempre relacionadas com o tema que queiras trabalhar.

Com o teu grupo de trabalho, constrói um painel colectivo de definições sobre as duas categorias referidas na página anterior: «**Por que gosto / Por que não gosto**».

Para fazer um painel de definições, em trabalho de grupo:

- Comecem por recolher o maior número possível de definições elaboradas.
- Reúnam o material (as definições) e avaliem-no rapidamente.
- Agrupem por assuntos (categorias) as definições.
- Seleccionem de cada assunto (categoria) as definições que vos pareçam com mais interesse e sublinhem as frases mais importantes.
- Ordenem as definições seleccionadas de uma maneira lógica, seguindo um «fio condutor». Descubram também um título geral a dar ao painel e frases ou números que sirvam de ligação entre as definições.
- Escolham o material-base para o suporte (cartolina, papel, uma tábua rasa) e o local onde vão afixar o painel. Tentem reciclar materiais excedentes e dar uma forma original a esse suporte.
- Colem os desenhos e as definições de modo que o trabalho final tenha uma leitura clara.

Finalmente, o painel colectivo com as definições das duas categorias está construído, podendo assim representar vários interesses com títulos específicos.



Aprendo sempre mais

Os estados afectivos

A imagem que cada pessoa vai construindo de si ao longo da vida é feita com base na sua própria sensação e na sensação que a pessoa acha que os outros têm de si. Toda esta construção da pessoa está ligada aos estados afectivos, que podem ser positivos ou negativos. Assim, todas as pessoas se emocionam, ou seja, sentem emoções.

Sentir-se alegre, zangado, desesperado, triste... são estados afectivos, negativos ou positivos, e designam-se por emoções.



Entre todos os estados afectivos que levam as pessoas a manifestarem esta ou aquela emoção é importante que cada pessoa (criança, jovem ou adulto) possa:

- saber identificar as emoções que sente em diferentes momentos, diferentes situações e até com que diferentes pessoas;
- saber o que faz surgir ou alterar as nossas emoções (mudar de emoção ou alterar a sua intensidade);
- saber como e quando expressar as nossas emoções.

Por exemplo, eu posso estar zangado por não ter convencido os meus pais a deixarem-me sair com o meu grupo.

Durante a conversa, apresento todos os meus argumentos e ouço os dos adultos (com quem vivo), mas não consigo deixar de ficar zangado/a.

Ao sair da sala:

- posso sair calado e com cara zangada;
- posso dizer que aceito a sua ordem, mas que discordo dela;
- posso sair e bater com a porta ao fechá-la;
- posso sair encolhido, triste, não falo, não faço gestos e fico no meu canto;
- posso trancar-me no quarto e tentar não sair à hora habitual do encontro familiar.

A partir de todas estas manifestações, podes perceber que o estado é o mesmo (tristeza), mas as formas de o manifestar são várias e quase todas elas são incorrectas. As atitudes dos adultos para com as crianças e jovens são sempre em busca do melhor. Isto porque os adultos já viveram o que os jovens vivem hoje. Esta protecção que os adultos procuram fazer aos jovens é sempre em busca de caminhos saudáveis para eles.

Na realidade, não podemos deixar de sentir emoções, podemos é melhorar o modo como as manifestamos.

Olha sempre para as manifestações dos adultos (na família e na escola) como uma forma de te protegerem contra os perigos que podem pôr em risco a tua integridade física e psíquica.



Trabalho individual

Recorda agora uma ou várias situações em que tenhas sentido emoções fortes e reflecte como as manifestaste, na altura.

Regista no teu caderno a informação, para completares o quadro.

Emoções que senti	Situação e motivo	Como reagi	Como posso mudar



3.3 Liberdade e responsabilidade humana

Opiniões sobre liberdade



Trabalho de grupo

Lê o texto abaixo «Liberdade, para mim, é...». Cada grupo formado na turma lê uma das opiniões apresentadas no texto.

Liberdade, para mim, é...



Java

Liberdade é fazer o que me apetece, sair com os meus amigos, quando quiser, conviver com aqueles de quem gosto, deitar-me às horas que me apetecer, ver todos os programas da televisão, comer só aquilo de que gosto, ajudar em casa sem ser obrigado. Estudar só as disciplinas de que gosto.

Cássia

A liberdade para mim é não depender dos outros. Assumir os meus actos, sejam bons ou maus. Estar de bem com a minha consciência em tudo o que faço.

N'dalu

Para mim, liberdade é sentir a consciência limpa, sem qualquer problema que me preocupe. É sentir que os outros que me rodeiam estão livres de escravidão, de exclusão e de opressão.

Domingas

Liberdade para mim é fazer o que a minha consciência me aconselha. Ter uma alma pura e sã e um Deus que fale comigo. É ser livre por dentro.

Depois de ter sido lida a opinião de cada um sobre a liberdade, diz o que pensas dessa opinião em relação aos actos e ao pensamento descritos. Justifica a resposta.

Terminada a apresentação das opiniões, cada grupo apresenta a sua conclusão, conversando-se livremente sobre o assunto em estudo.

Eu e o significado da palavra «liberdade»

Nocões essenciais

A **liberdade** humana é um valor que precisa de andar de mãos dadas com a responsabilidade. Uma pessoa livre deve ser também uma pessoa responsável. Responsável perante as leis, as normas e perante a sua consciência.

- A **responsabilidade social** consiste na liberdade de fazer tudo aquilo que não é proibido pelas leis, normas e regulamentos.
- A **responsabilidade moral** consiste na liberdade de fazer tudo aquilo que não é proibido pela consciência.
- A **consciência** é a capacidade que o ser humano tem de julgar as suas acções, decidindo se são boas ou más. Essa capacidade é uma característica própria dos seres humanos. Por isso, quando praticamos uma acção ou actos, devemos ser prudentes para seremos dignos da nossa condição humana. Quem não age com responsabilidade não consegue ser feliz. Provoca conflitos dentro de si mesmo, destrói a sua paz interior e por vezes é sancionado.



Trabalho de grupo

Lê o que a Dendo diz à Rita.

Rita, não vás
às aulas, vamos jogar
ao elástico.



Após a leitura, completa em grupo a situação descrita na figura acima, imaginando que respostas a Rita pode ter dado à sugestão da Dendo.

Com toda a turma, estabelece um diálogo sobre o fim que cada grupo criou para a história.

Debate

Em seguida, com a ajuda do/a professor/a, promove um debate, tentando integrar as palavras «liberdade» e «responsabilidade» nos actos que se praticam na situação descrita.

Liberdade, escolhas e decisões

Quando eras pequenino ou pequenina, os membros da tua família e os mais velhos da tua comunidade eram os únicos que decidiam por ti. Agora que estás mais crescido, os adultos que te rodeiam continuam a orientar-te, mas há coisas que tens de ser tu a decidir. Assim, responsabilizas-te pelas tuas acções e escolhas.

O que significa ser livre e responsável?

Como é a minha liberdade?

Como faço as minhas escolhas?

Que decisões tomo?



Trabalho individual

Descreve no teu caderno algumas escolhas que te caracterizam como uma pessoa livre e responsável. Segue as sugestões:

- em casa, sou livre e responsável quando...
- na escola, sou livre e responsável quando...
- na comunidade, sou livre e responsável quando...
- na igreja ou no culto religioso, sou livre e responsável quando...

Em seguida, partilha as tuas respostas com os teus colegas.

Nocões essenciais

Nem sempre podemos tomar decisões sem autorização.

Isto acontece com os jovens, também com os adultos, mas sobretudo com as crianças.

Pensa no que fazes e de quem dependes para tomares as tuas decisões.



Trabalho individual

Vamos ajudar-te a organizares melhor as tuas ideias. Utiliza o quadro abaixo.

Decisões que posso tomar	Decisões para as quais preciso de autorização		
Sozinho/a	Da família	Dos professores	De outros, quem?



Trabalho de grupo

Agora, com a leitura do texto abaixo «**Ser livre e responsável**», queremos que percebas o significado da liberdade para que, ao fazeres as tuas escolhas, possas apreciar a liberdade como um valor e um direito dos seres humanos. Para tal, vais ler o texto e explorar depois todas as ideias. Primeiro lê individualmente o texto, depois junta-te ao teu grupo.

Em grupo, explora então as ideias do texto, retirando:

- frases que sejam uma novidade para o grupo;
- frases de que mais gostaram;
- frases que podem pôr em prática;
- frases que indicam o significado das palavras «liberdade» e «libertinagem».

Em seguida, partilha as respostas, em grupo alargado. Para terminar, o grupo procura responder às perguntas:

- O que pensam das palavras «liberdade» e «libertinagem»?
- São palavras que podem enganar as pessoas?

Ser livre e responsável

O ser humano é o único ser que possui a liberdade de escolher o seu próprio caminho para seguir na vida. É o único, no conjunto de todos os animais, que tem a capacidade para escolher, entre coisas boas, a melhor.

Entretanto, nem sempre o ser humano toma decisões desejáveis porque é movido por desejos, impulsos, paixões e interesses pessoais. Por isso, a liberdade de que o ser humano goza pode ser **bem usada ou mal usada**.

Também é o próprio ser humano que pode julgar a maldade ou a bondade dos seus actos. Mas, mesmo tendo ele toda essa capacidade, por vezes age de modo não satisfatório com os outros e com o meio que o rodeia. Assim, podes começar a compreender que a palavra «liberdade» pode ter muitos sentidos:

- Liberdade significa, antes de mais, a condição do ser humano que pode agir livremente; é estar livre de punições e de limitações.
- Liberdade, por vezes é confundida com «libertinagem», que significa poder optar, preferir, escolher sem uma meta marcada para se fazer isto ou aquilo. Esta libertinagem é negativa porque fica sem limites e sem actos responsáveis. Esses actos podem provocar desentendimento entre as pessoas; pode ainda prejudicar o respeito próprio e por cada pessoa na vida em sociedade.

Se vivéssemos somente com base na chamada «liberdade negativa», poderíamos agir por «apetites» (apetece-me, logo, faço). Acontece que o ser humano não vive isolado dos outros. Vive em sociedade com os seus semelhantes e com a natureza.

Assim, para que as escolhas humanas possam ser postas em acção, terão de ser alvo de vários pensamentos. Isto significa dizer que:

- Só depois de pensarmos muito, decidimos que deve ser assim e não de outra maneira. É preciso escolher no conjunto das coisas possíveis as melhores, para serem praticadas no momento de agir. Esta é a liberdade responsável de acção humana.

A liberdade humana também tem limites. Por exemplo:

- A minha liberdade só é bem usada quando eu não impeço o outro de usar da sua própria liberdade. Isto porque a minha liberdade não deve acomodar-se a mim próprio, mas estar voltada para quem está à minha volta.

É por isso que tens observado que, em tua casa, quem regula a tua liberdade são os adultos da tua família; na escola, são as regras escolares e os professores. Tu regulas a tua liberdade quando estás perante os teus irmãos, amigos e colegas.



Ao usares a tua liberdade para tomares decisões, tens de ter em mente que ela não deve prejudicar ninguém, nem impedir que os outros também exerçam o seu direito de decidir e fazer as suas escolhas (que podem ser e são certamente diferentes das minhas). Também as escolhas não podem pôr em causa o bem comum de todas as pessoas.

É por isso que, na comunidade (aldeia, bairro ou cidade), quem regula a liberdade das pessoas, de modo a manter a ordem social, são as autoridades.

As autoridades podem ser as do Estado – a polícia – ou, nas aldeias, também os sobas, os chefes da aldeia, incluindo as pessoas mais velhas.

A manutenção desta ordem é orientada por leis, **regulamentos ou normas** que não são contrárias à liberdade, mas condição de possibilidade para o entendimento mútuo.

Porquê «condição de possibilidade para o entendimento mútuo»?

Por exemplo, como pode o/a professor/a explicar uma lição de História sem se criar silêncio na sala de aula?

Por isso, quando ajudas a criar silêncio na sala de aula, estás a ter actos responsáveis e regulas a tua liberdade, pois permutes que se crie um clima onde reine o **respeito mútuo**. O silêncio torna-se um bem ou recurso valioso para:

- perceberes o que o teu professor diz;
- ouvires os teus colegas;
- expressares as tuas ideias, conhecimentos...

Podes compreender que a liberdade é mesmo um direito, por isso um valor. Mas ela só é apreciada como valor quando anda de mãos dadas com a responsabilidade.

Nota: nas classes que se seguem, saberás mais sobre a liberdade, pois, ao longo dos tempos, os seres humanos conquistaram várias liberdades, fazendo delas direitos. Umas já foram conquistadas, mas outras ainda estão por conquistar.

Aprendo sempre mais

A comemorar também se aprende

Comemorar é trazer à memória, é lembrar. Daí que, quando se quer que as pessoas recordem e reconheçam a importância de algum acontecimento, situação ou personalidade, se organize uma comemoração. Há até assuntos como os Direitos Humanos, ou a Liberdade dos povos, que são comemorados em todo o mundo na mesma data. Por exemplo, o Dia Mundial da Criança, o Dia Mundial da Terra ou do Trabalho são datas (dias) chamados **feriados internacionais**.

Na História de Angola temos muitas personalidades e acontecimentos dignos de serem comemorados. A «Independência de Angola» é sem dúvida, um desses acontecimentos, assim como o Dia da Paz. As datas e os dias comemorados apenas em Angola são chamados **feriados nacionais**.



Sugestão de trabalho

Dias cívicos

Faz um **cartaz comemorativo** do «11 de Novembro – Dia da Independência de Angola».

O cartaz deverá:

- transmitir a liberdade conquistada com luta;
- conter desenhos, recortes e palavras escolhidos por ti.

Combina com o teu/tua professor/a e colegas o modo de organizarem uma exposição com os trabalhos realizados.

Em alternativa, faz um cartaz comemorativo do 4 de Abril – Dia da Paz. Este cartaz pode ter ideias idênticas às que te apresentamos ou podes utilizar as palavras seguintes para construir mensagens para comemorar o dia «4 de Abril», elaborando diferentes cartazes.



Nota: Qualquer que seja a comemoração em que queiras participar, tens de saber responder a estas perguntas:

- O que é que vou comemorar?
- Por que é que vou comemorar?
- Como é que vou comemorar?
- Quando é que vou comemorar?

Diferentes maneiras de comemorar

Cartazes, selos, postais, reconstituições, cortejos, poesias, comícios, debates, jornais, manifestações, música, conferências, reuniões, pinturas, revistas, dramatizações, teatro comunitário, medalhas, exposições.

Pensa bem e responde

De entre as datas comemorativas ligadas à História de Angola, quais as que são feriados nacionais?

- Já participei numa comemoração? Qual?
- Há algum dia comemorativo próprio da minha região ou cidade?

3.4 Nós próprios elaboramos o regulamento da turma

A escola é uma instituição que garante os direitos e deveres dos seus membros, ajudando a criar hábitos saudáveis para a convivência democrática.

O exercício da elaboração do regulamento da turma com espírito participativo, leva os educandos a assumirem as leis e regras com responsabilidades individuais e colectivas.



O regulamento interno



Trabalho de grupo

Elaboração do regulamento

Vamos dar-te alguns elementos de ajuda para elaborares o **regulamento interno da turma**. Para tal, é importante que se construam pequenos grupos, para que cada um assuma a sua tarefa.

Com a ajuda do/a professor/a, começa a interpretar e organizar o trabalho para depois ser efectuado. Todos devem saber como realizar a sua tarefa, que recursos deverão utilizar e o tempo que têm para a terminar. Prevê-se a duração de 12 dias para a realização completa do trabalho.

O grupo A elabora os princípios gerais do documento/regulamento, que é denominado Capítulo 1.

Capítulo 1 Princípios gerais

Para elaborares os princípios gerais do regulamento interno da turma, podes partir da análise de documentos fundadores, como a Convenção dos Direitos da Criança, a Declaração Universal dos Direitos Humanos e a Constituição do País.

O grupo, ao redigir os princípios gerais do regulamento, deve ter em conta os aspectos que fazem parte dos vários capítulos que constarão no regulamento, tais como:

- convivência na turma e na escola;
- uso dos espaços e equipamentos da sala;
- apresentação pessoal dos colegas da turma;
- não existência de violência (verbal e física) na sala de aula e na escola.

Os **grupos B e C** irão redigir o Capítulo que se segue, dividindo os pontos da lista pelos grupos.

Capítulo 2 Convivência na turma e na escola

Para elaborares as formas de convivência, podes partir da análise do Artigo 1 da Declaração dos Direitos Humanos.

Pontos da lista:

- formas de nos dirigirmos aos colegas, aos professores e aos funcionários escolares;
- liberdade na sala de aula entre colegas e professores (silêncio, ouvir, falar, apresentar trabalhos de grupo, o momento dos debates...)

Os **grupos D e E** redigem o Capítulo 3 e utilizam a mesma metodologia do grupo anterior.

Capítulo 3 Espaços e equipamentos da sala

Para elaborares as formas de utilizar os espaços da escola e os equipamentos da sala, deves ter em conta os seguintes aspectos:

- embelezamento da sala;
- manutenção da organização e higiene na sala de aula (sacudir o apagador, abrir e fechar janelas, escrever a data no quadro);
- uso das carteiras, janelas, quadro;
- recolher trabalhos e materiais escolares, etc.;
- contactar com os colegas doentes;
- andar pelos corredores.

Os **grupos F e G**, entretanto, elaboram as regras acerca da sua apresentação pessoal, no Capítulo 4.

Capítulo 4 Apresentação pessoal na turma/escola

Usa a tua criatividade para elaborares as regras acerca da apresentação pessoal, utilizando a mesma metodologia do grupo anterior.

- uso da bata;
- tipos de roupa a usar na escola (rapazes e raparigas);
- apresentação do cabelo;
- uniforme / bata (deve manter-se ou ser alterado).

Os **grupos H e I** redigem por sua vez o capítulo seguinte, sobre regras de conduta na sala de aula.

Capítulo 5 Não à violência (verbal e física) na sala de aula e no recreio

- não emitir gritos;
- não usar ameaças;
- não permitir abusos à dignidade dos colegas;
- não permitir lutas entre os colegas;
- não tolerar roubos;
- não usar ofensas (gestuais, corporais...).

Nota: cada grupo tem 5 dias para apresentar os trabalhos na turma.



Algumas **sugestões** para os 12 dias de trabalho:

- os grupos podem socializar (trocar e construir) ideias;
- os grupos podem e devem pedir ajuda ao/à professor/a;
- os grupos terão de consultar vários regulamentos (da própria escola ou outros);
- os grupos podem utilizar o material que tiverem ao seu dispor;
- os trabalhos podem ser feitos nos intervalos, em casa ou nas próprias aulas. O mais importante é cumprir com o tempo, pois o/a professor/a tem todo o direito de pedir a conclusão das tarefas dentro dos prazos parciais estabelecidos, assegurando-se assim o bom cumprimento do prazo final.

Elaboração de painel mural

Passados os 12 dias de trabalho, os grupos, com a orientação do/a professor/a, apresentam os resultados do seu trabalho à turma, sob a forma de painel.

Em seguida, cada grupo visita o painel dos restantes, e o porta-voz do grupo faz uma breve exposição do trabalho elaborado.

Debate

Findo este tempo, que é gerido pelo/a professor/a, lança-se um debate sobre o trabalho de cada grupo, aproveitando-se para melhorar o que for necessário, respeitando sempre a ideia do grupo que o elaborou.

Terminadas as sessões de debate, passa-se à **aprovação** do regulamento pelos alunos da turma, assumindo a sua aplicação durante o ano lectivo.

Promove-se então a entrega do Regulamento ao **Director de Turma** para sua leitura e aprovação. Este pode também ser divulgado no *placard* da escola.

Alguns direitos e deveres consagrados

Aqui te deixamos em resumo informação adicional que poderás consultar, sobre direitos e deveres, consagrados em textos fundamentais, para os seres humanos melhor conviverem na sua vida em comum.

Alguns artigos da Declaração Universal dos Direitos da Pessoa

- Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade.
- Toda a pessoa tem direito à vida, à liberdade e à segurança pessoal.
- Ninguém será submetido a tortura, nem a tratamento ou castigo cruel, desumano ou degradante.
- Todos são iguais perante a lei e têm direito, sem qualquer distinção, a igual protecção da lei.

Alguns artigos da Convenção dos Direitos da Criança

- Nenhuma criança será submetida à tortura, a penas ou tratamentos crueis, desumanos ou degradantes (...).
- Os Estados reconhecem à criança que não cumpre a lei o direito a um tratamento capaz de favorecer o seu sentido de dignidade e valor (...).
- Os Estados respeitam o direito da criança à liberdade de pensamento, de consciência e de religião (...).
- A criança tem direito à liberdade de expressão. Este direito inclui a liberdade de procurar, receber e divulgar informações e ideias de toda a espécie, sob a forma oral, escrita ou impressa, por meio das artes ou por qualquer outro meio escolhido pela criança.

Alguns direitos e deveres consagrados na Lei Constitucional do País

- Todos os cidadãos são iguais perante a lei e gozam dos mesmos deveres, sem distinção de cor, raça, etnia, sexo, lugar de nascimento, religião (...).
- A lei pune severamente todos os actos que visem prejudicar a harmonia social ou criar discriminações e privilégios com base nestes factores.
- Nenhum cidadão pode ser submetido a tortura nem a tratamentos ou punições crueis, desumanos ou degradantes.
- Todo o cidadão tem direito de viver num meio ambiente sadio e não poluído.
- A lei pune actos que lesem directa ou indirectamente ou ponham em perigo a preservação do meio ambiente.

3.5 Eu ajudo a construir a democracia no meu país

Nas sociedades democráticas, o diálogo tem um valor especial, como meio de comunicação indispensável e também como meio para a resolução dos desentendimentos.

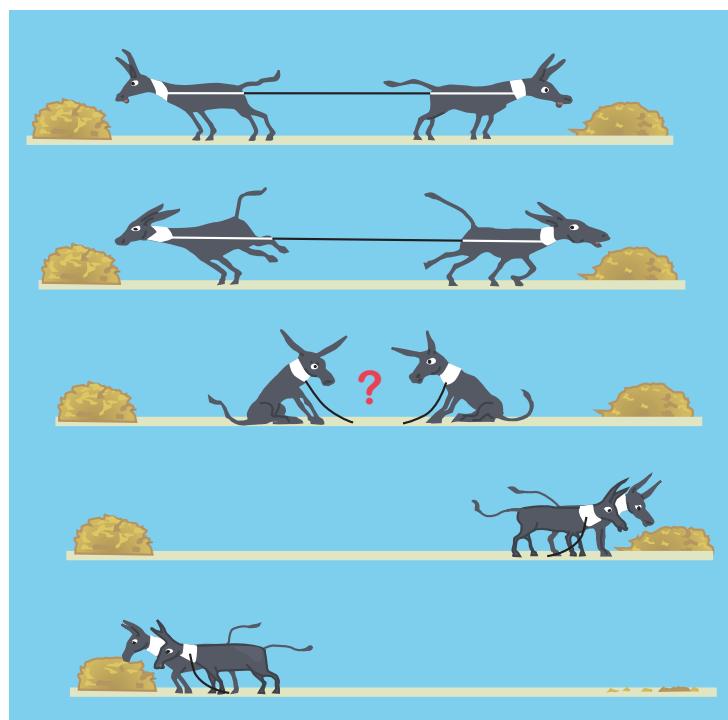
O diálogo: seu significado e valor



Trabalho de grupo

Antes de iniciares o trabalho de grupo, vais reflectir sobre o significado e valor do diálogo.

Observa a figura e observa com atenção cada parte. Para tal, identifica-as no caderno com números (1, 2, 3, 4 e 5), um para cada uma das situações representadas.



Interpretação

Depois de observares a figura acima, junta-te aos teus colegas, em grupos, para fazerem uma interpretação de cada desenho.

Cada elemento do grupo explica o que observa nos diferentes momentos da figura. O grupo escolhe os momentos representados que considera mais importantes. Depois da escolha, elabora uma conclusão acerca do observado, realçando os aspectos mais importantes.

Passado algum tempo, o porta-voz de cada grupo expõe a conclusão.

Debate

Em seguida, os grupos promovem um debate aberto, moderado pelo/a professor/a, à volta das seguintes questões:

- Foi fácil ou difícil fazer a leitura da figura? Justifica a resposta.
- Por que é que os animais no momento 3 mudam de comportamento?
- O que estão eles a fazer concretamente? Porquê?
- O que achas: é fácil ou difícil chegar ao momento 3?
- Como podes caracterizar este comportamento?
- Na tua opinião, o que permitiu os momentos 4 e 5?
- O que acabaste de observar só acontece com os animais da figura ou também com as pessoas? Justifica a tua resposta com exemplos concretos.

Terminado o debate, a turma elabora uma conclusão tendo como referência os pontos discutidos.

Aprendo sempre mais

Compreendendo a palavra diálogo

Dialogar não é ter uma simples conversa. Dialogar é mais do que uma conversa. Também não é uma discussão ou debate. Dialogar é mais do que tudo isto. Um diálogo saudável deve ser uma comunicação de qualidade!

Com o diálogo:

- vais fazer-te compreender;
- não vais convencer, nem ser convencido por ninguém;
- vais ter oportunidade de compreender o ponto de vista do outro.

No diálogo não se convence o outro; expomos os nossos pontos de vista esperando ser compreendidos.

Por isso esperamos que o outro se também coloque no «nossa lugar». E o outro espera o mesmo de nós: que nos coloquemos no «seu lugar» e tentemos considerar e entender a sua opinião.

Um diálogo serve para escutar e compreender pontos de vista, que podem ser diferentes ou mesmo opostos. Mas só com o diálogo se pode:

- construir coisas boas;
- reunir esforços;
- cooperar;
- ter paz interior e social.

Na actualidade, é muito comum ouvirmos falar de diálogo democrático. Isto acontece nas sociedades, como é o caso de Angola, onde a democracia é um valor a ser construído. Assim, a democracia requer que cada um de nós aprecie o diálogo democrático como meio para construir consensos. Por isso, o diálogo democrático espera que cada um de nós respeite as diferentes formas de pensar e as opiniões alheias, que pela natureza cultural (de pensamento) são, ou podem ser, mesmo diferentes umas das outras.

Um camponês, por exemplo, pode não pensar como um pastor; um professor pensa de modo diferente de um médico; uma mulher africana pode não pensar como uma mulher europeia. A natureza cultural (pessoal e social) de cada uma dessas pessoas faz com que tenham ideias diferentes.

Mas não é por isso que não podem dialogar sobre um mesmo assunto e compreenderem-se mutuamente. É preciso, sim, no diálogo, saber ouvir o outro para poder compreendê-lo e construir-se uma comunicação de qualidade.





Sugestão de trabalho

Oficina criativa

As **oficinas criativas** são formas de expressão alternativas. São importantes porque permitem a participação de todos e a criatividade de cada um entra em funcionamento.

Assim, uma oficina criativa permite que todos os participantes produzam materiais de pintura, desenhos, teatros, experiências, textos, mensagens, poemas sobre um determinado tema.

A participação de todos faz-se de modo integrado, na criação de um produto que se pretende obter.

Deixamos-te a sugestão de descobrires os vários modos de diálogo no meio onde vives. Podes recolher informação junto dos mais velhos (membros da tua família; o sobo da aldeia; os membros da religião a que pertences, etc.).

Depois, partilha a informação com os teus colegas. A partir daí começam o trabalho.

Podem elaborar um pequeno texto acerca do que significa diálogo na tua comunidade.

Em seguida, compara-o com o texto do teu manual. Procura as palavras iguais ou sinónimas. Depois, podes enriquecer o texto.

Finalmente, podes até divulgá-lo junto de meios de comunicação.



Avalia o que sabes

Eu e o diálogo...

Pensa um pouco e avalia agora a importância do diálogo no teu dia-a-dia. Procura lembrar-te:

De um momento de diálogo que já viveste, em que situação e com quem.

Por que situações já passaste em que, estando tu em desacordo com as ideias do outro, comprehendeste as suas razões.

Com quem gostarias de ter um diálogo para expor os teus pontos de vista e sobre que assuntos? Como comunicarias as tuas ideias?

Esta tua auto-avaliação pode resultar num texto. Este torna-se privado, o que significa que é só teu. **Tens o direito de escolher aquilo que pode constituir a tua privacidade.** O direito à privacidade é mesmo um direito da pessoa.

3.6 Hábitos e valores democráticos

Valores democráticos

Para vivermos em harmonia, temos de cultivar hábitos e valores democráticos, começando por respeitar as opiniões dos outros, os seus sentimentos, lembrando-nos que a liberdade de expressão é uma conquista dos seres humanos.



Trabalho de grupo

Estudo de caso

Junta-te aos teus colegas e, em grupo, lê o texto abaixo «**Um caso...**» e analisa a situação que se descreve no texto.



Um caso...

Numa aula de Ciências da Natureza, ao nomear-se uma plantação, um grupo achou que não eram coqueiros, mas sim palmeiras. Gerou-se um conflito entre vários grupos que se transformou em formas de violência verbal, pois nenhum grupo queria aceitar as ideias e a opinião do outro e ceder. Foi preciso a intervenção do professor para acalmar os alunos.

Desenvolvimento Pessoal e Social; uma experiência pedagógica, Porto Ed., adaptado.

Comentário escrito

Depois de analisares a situação, em grupo, retira as palavras que consideras importantes (pelo menos duas) e faz um pequeno comentário por escrito.

A seguir, cada porta-voz apresenta o trabalho do seu grupo. Terminadas as apresentações, com a ajuda do professor, promove-se um debate alargado.

Debate

O debate pode ser orientado pelas seguintes perguntas:

- Como foi a comunicação no teu grupo?
- Todos tiveram a oportunidade de dar a sua opinião?
- Dá dois exemplos que justifiquem que todos participaram.
- Alguém do grupo sentiu reacções de desrespeito no momento de dar a sua própria opinião?

Dá exemplos concretos.

Em seguida, os grupos retomam o estudo do caso, respondendo às perguntas que se seguem:

- O que teria levado aqueles grupos a não aceitarem as opiniões dos outros?
- O que significa para o grupo ceder e respeitar a opinião dos outros num debate?
- Qual é a ideia do grupo: é fácil ou difícil ceder numa troca de opiniões?
- Quais são as vantagens que se podem recolher num debate, quando são respeitadas as opiniões dos outros, mesmo que uns achem que tais opiniões têm pouco valor?
- Qual é a ideia que o grupo tem acerca da palavra «debate»?

Conclusão

Terminado o debate, a turma elabora uma conclusão única acerca das vantagens do respeito pela opinião das outras pessoas.



Sugestão de trabalho

Frases para completar

Todos temos o direito de exprimir as nossas opiniões, mesmo que sejam consideradas erradas pelos outros.

Aplica agora as descobertas que fizeste nas actividades anteriores, completando no teu caderno com as palavras que se encontram no enquadradado abaixo as frases que encontras na página seguinte.

Enquadradado de palavras

ideias	nós	ferir
outros		
brigas	obrigar	
	respeitar	
respeitarmo-nos		magoar

Quando não concordamos com as ideias do outro, não temos o direito de usar palavras que possam _____ ou _____.

Para evitarmos a violência verbal, é desejável _____ uns dos outros.

Não temos o direito de _____ os outros a pensar como _____.

Quando as pessoas não querem _____ as _____ dos outros, surgem _____ e desconfiança entre uns e _____.

Terminado o teu trabalho, partilha as respostas dadas com os teus colegas. Em conjunto, e com a ajuda do/a professor/a, analisem as opiniões escritas.

Em seguida, a turma escolhe apenas uma para ser afixada na parede da sala de aula.



Trabalho de grupo

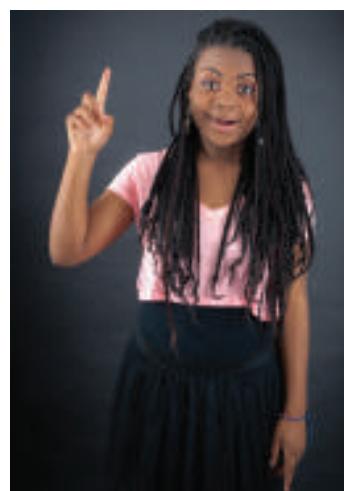
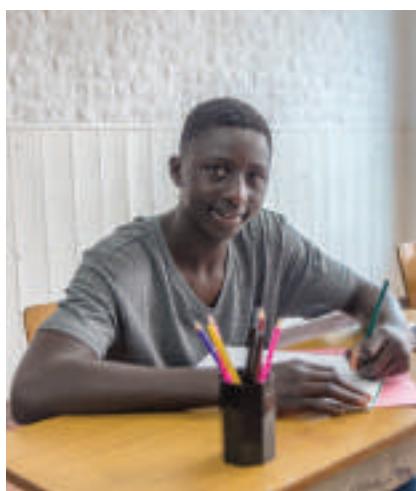
Para uma melhor comunicação

O que podemos fazer para melhorar a comunicação?

Com a ajuda do/a professor/a, organiza grupos na turma. Cada grupo indica acções concretas, que se comprometerá a realizar para melhorar a comunicação entre as pessoas (família, aula, grupo de amigos).

As acções concretas definidas para a aula são debatidas com a turma.

Em função do debate, a turma elabora um conjunto de regras para serem cumpridas por todos os colegas quando estiverem em aulas. Estas também são afixadas na parede e passadas para os cadernos.



No fim do exercício, cada um responde à pergunta seguinte:

- Qual a importância que podes atribuir ao exercício que fizeste, para a tua vida pessoal e para o convívio com os outros?

3.7 Quando sou tolerante, posso ser um bom democrata

Tolerância e intolerância

Quando optamos por viver em democracia, temos de respeitar as ideias e os sentimentos dos outros, e também as suas opiniões, que muitas vezes diferem de pessoa para pessoa. Isso significa ser **tolerante**. Ser **intolerante** é, pelo contrário, não respeitar as ideias, os sentimentos e as opiniões dos outros.



Trabalho de grupo

Na aula, cada aluno/a escreve no seu caderno várias frases do tipo que vamos descrever:

- prefiro a cidade ao campo;
- prefiro a moamba de ginguba à moamba de dendém;
- prefiro a praia ao rio;
- (...)

Podes escrever sobre outros assuntos. Por exemplo: desporto; clubes de futebol; músicas; línguas; programas de televisão; profissões; partidos políticos; clima (chuva ou cacimbo), etc.



Aos pares, ou em pequenos grupos, lêem-se em comum as preferências e fazem-se comentários em relação às opiniões e às opções diferentes.

Tolerante e intolerante

Pensa e avalia, por escrito, o comportamento de alguém tolerante e de alguém intolerante que já tenhas observado no meio onde vives.

Terminadas as avaliações, o(a) professor(a) pede que cada aluno leia as suas ideias e que os outros escutem com atenção.

Em seguida faz, um comentário acerca de todas as respostas relativas à avaliação do comportamento tolerante ou intolerante. Os comentários são registados no quadro pelo/a professor/a e passados para os cadernos.

Compreendendo o significado de tolerância e debate

Noções essenciais

Tolerância implica o respeito pela pessoa dentro das suas diferenças. A tolerância aceita a diversidade cultural e a abertura a diferentes ideias acerca do mundo e da vida. A tolerância exige o diálogo aberto e sincero com o outro, a partir do reconhecimento da sua dignidade como pessoa.



Trabalho individual

A partir dos comentários anteriores acerca do comportamento tolerante e intollerante, elabora uma lista de pontos de vista em que especifiques o significado de tolerância. Podes guiar-te pelas noções de tolerância que descrevemos no texto acima.

Noções essenciais

Debate é um meio para que toda a pessoa exprima o seu pensamento. Debater-se sobre o pensamento próprio e o do outro é a condição da existência do debate e do aparecimento de uma sociedade democrática. O debate permite a expressão e a aceitação da diversidade de pensamento. É importante que, num debate, a expressão dos diferentes pontos de vista se faça no respeito pelos **valores da democracia**. Estes valores, no momento em que se realiza um debate, requerem que o direito à minha palavra seja acompanhado do **respeito** pela palavra do outro. Por isso, o debate feito com **tolerância** obriga à exclusão de gritos, de ataques e de todas as formas de violência verbal.



Trabalho de grupo

Reflexão

Vais agora, na turma, trabalhar as noções referidas no texto acima, de modo a reflectir em conjunto sobre a importância prática do debate.

Em grupo, presta atenção à situação que aqui se descreve:

- gerou-se um conflito entre os dois grupos de alunos;
- o conflito transformou-se em formas de violência verbal;
- foi preciso a intervenção da professora para acalmar os alunos.

Nota: a violência verbal consiste em usar palavras negativas, com o propósito de ferir, magoar, ofender ou humilhar o outro.

Feita a análise da situação exposta na página anterior, faz uma pequena reflexão. Em seguida, lê o texto abaixo «A violência».

A violência

A violência manifesta-se por actos agressivos ou crueis para com as pessoas, os animais e para consigo próprio.

A violência domina as pessoas, intimida, causa desconfiança e medo. Pode provocar a morte e a destruição das pessoas, das relações humanas, da própria natureza. Existem várias formas de violência que se exerce para com pessoas:

- a física (murros, pontapés, empurrões, etc.);
- a verbal (expressões grosseiras utilizando palavrões e asneiras);
- a gestual (certos gestos com as mãos, ou até com o rosto).

Outra forma de violência acontece nas escolas. Por exemplo, há alunos e alunas que destroem o mobiliário que pertence a todos e aos que hão-de um dia frequentar a escola.

Será que temos o direito de destruir o que é de todos e que a todos pertence?

Não será uma falta de respeito pelos outros e por nós próprios?

Quando respeitas os outros na sua forma de pensar, valorizas o diálogo, a convivência com pessoas diferentes de ti, o debate. Quando valorizas a liberdade dos outros ao expressarem as suas opiniões, aprecias o diálogo, a convivência e a liberdade, por isso, dizes não à violência.

Após a leitura do texto, com a ajuda do/a professor/a, organiza agora um pequeno debate, tendo como base a situação que analisaste.

Debate

Em grupo alargado, pensem bem na referida situação, e respondam às seguintes perguntas, dialogando com os colegas.

- Achas que as relações entre as pessoas devem ocasionar conflitos violentos?
- Qual é a melhor forma de dizer não à violência?
- Na tua escola, ou no meio onde vives, tens observado actos de violência?
- Em que locais acontecem?
- Quando observas alguma forma de violência, como reages?
- Quais são os exemplos que o grupo pode considerar que significam formas de violência?



Sugestão de trabalho

Trabalho de Projecto

O Trabalho de Projecto é uma actividade que requer **acção**. Esta acção significa intervir na comunidade, na escola, no meio ambiente, no património... Assim, com um debate democrático, identificamos e clarificamos primeiro as situações ou problemas e abrimos caminho para as nossas intervenções.

Com o trabalho de projecto, desenvolvemos: a cooperação; a solidariedade colectiva; o espírito de resolução de problemas.

Ideia de partida: **não à violência!**

Todos dizemos **não à violência**. Mas por vezes somos violentos connosco próprios, com os outros e com o meio que nos rodeia. No fundo, todos gostamos de viver em paz e em harmonia. Mas será que realmente temos paz, na nossa escola, na nossa comunidade, em casa...?



O que posso fazer para ajudar a resolver o problema da violência?

Na aula, começamos por identificar os locais onde é possível que aconteçam actos de violência:

- Na escola? • Na comunidade? • Em casa?

Acabamos por escolher a escola. Depois de várias observações, constatamos que a violência pode acontecer nos corredores e à saída da sala de aula.

O que podemos fazer para ajudar a resolver o problema da violência na escola? Entrevistas aos professores, funcionários da escola, colegas... E que mais?



Tema 4

Corpo em crescimento

4.1 O que eu sou agora? A puberdade

À medida que vamos crescendo, o nosso corpo vai sofrendo transformações. A puberdade é uma dessas fases em que ocorrem transformações. E são muitas.

É preciso identificar essas transformações, construindo gradualmente a imagem da pessoa em que te estás a tornar, aprender a gostar do teu corpo e a respeitar o corpo do outro.

Noções essenciais sobre o meu crescimento

Acabas de «pôr o pé» numa das fases mais importantes para a tua vida!

Em Angola, há muitos pré-adolescentes. E tu és um deles. Acabas de chegar a um mundo cheio de novidades! A puberdade é a fase em que o corpo dos seres humanos adquire a capacidade de procriar, havendo muitas alterações físicas e emocionais... É como se fosse um segundo nascimento, com novas manifestações e transformações no corpo e na mente.



Novas formas de pensar, sentir, de se relacionar e de agir

Crescimento acelerado do corpo

Aparecimento dos pêlos axilares e púbicos

Crescimento dos órgãos sexuais internos e externos

Funcionamento dos órgãos性uais

Aproximam-se os ritos da puberdade, em algumas regiões de Angola.

Compreendendo a puberdade



Trabalho individual

Questionário

Transcreve para o teu caderno o questionário que apresentamos abaixo. Em seguida, assinala com um **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) as seguintes afirmações.



- 1. As raparigas entram na puberdade antes dos rapazes.
- 2. O corpo das raparigas começa a mudar, em regra, aos 11 anos.
- 3. No rapaz, os sinais que assinalam a puberdade são menos evidentes.
- 4. O primeiro período menstrual constitui um acontecimento importante para a rapariga, tal como a primeira emissão do esperma para o rapaz.
- 5. A prova evidente da puberdade no rapaz é cuidadosamente mantida em segredo por ele.
- 6. A primeira emissão do esperma pode atrasar-se em relação a outros sintomas de puberdade.
- 7. O aparecimento dos pêlos na pélvis e nas axilas são as indicações mais evidentes do período da puberdade nos rapazes.
- 8. Quando as raparigas já menstruam, podem vir a ter bebés.
- 9. É mais fácil confirmar a puberdade nas raparigas do que nos rapazes.
- 10. Quando os nossos corpos mudam, os nossos sentimentos, os nossos desejos e as nossas emoções também podem mudar.
- 11. Uma glândula localizada no nosso cérebro é a responsável pelas transformações da puberdade.
- 12. Por vezes, durante o sono, os rapazes podem ejacular.
- 13. Temos de nos lavar com mais frequência a partir da puberdade.
- 14. Com a puberdade começam os sentimentos de amor face ao sexo oposto.
- 15. A partir da puberdade, os rapazes e as raparigas tornam-se mais vaidosos e os sentimentos ficam mais estimulados.
- 16. A puberdade indica maior liberdade nos actos que se querem praticar.



Trabalho de grupo

Debate

Depois de teres respondido ao questionário anterior, forma grupos de 3 ou 4 elementos na turma. Cada grupo troca ideias sobre as respostas de cada questão. Em seguida, cada grupo, através do seu porta-voz, faz um debate livre sobre o questionário.

Pede ao/à professor/a para, como pessoa mais velha e experiente, conduzir e moderar o debate.

Em seguida, cada grupo lê o texto abaixo «**Como tudo acontece**».

Terminada a leitura, cada grupo corrige no seu questionário comum as questões menos certas.

Finalmente, a turma elabora uma conclusão sobre as transformações que ocorrem na puberdade.

Nota: na página 80 encontrares o texto «**O que provoca o aparecimento da menstruação e dos espermatozóides?**», para mais informação.

Como tudo acontece

O corpo da rapariga transforma-se.

Chega aos onze, doze, treze anos... Então, o corpo da rapariga começa a transformar-se lentamente.

Já não é simplesmente uma criança. Começa a parecer-se com a irmã mais velha e com as outras pré-adolescentes. Em algumas regiões de Angola, faz-se a pré-iniciação.

O peito arredonda-se-lhe e, em breve, vai acontecer-lhe o que acontece, todos os meses, a todas as jovens e a todas as mulheres...

O corpo feminino possui no interior da região do baixo ventre um órgão com a forma de bolsa, chamado útero.

Por volta dos 11 a 14 anos, nessa «bolsa», de quatro em quatro semanas, aproximadamente, amadurece um óvulo. É um ovo tão pequeno, tão minúsculo, que só se pode ver ao microscópio.

Amadurecido o óvulo, já não fica no lugar onde se mantivera durante tanto tempo, com centenas de outros óvulos semelhantes, em dois pequenos sacos chamados ovários, que se encontram de cada lado do útero.

Estes óvulos estão aí desde a vinda da rapariguinha ao mundo... Então, vão cair.



É impossível vermos o que lhes acontece! São tão pequenos!
Mais pequenos do que o ponto final desta frase.

Apesar disso, a jovem sabe o que acontece; porque, duas semanas mais tarde, pelo órgão genital feminino (vagina) sai sangue, durante quatro ou cinco dias. Porquê?

Porque no interior do útero, estava preparado um pequeno ninho, no caso de o óvulo poder vir a transformar-se num bebé. Um ninho, não como o dos pássaros, mas do mesmo modo um abrigo à medida daquele ovo tão pequenino. E, logo que o óvulo cai, o ninho que se preparava para o receber e que se parece com uma rede, entumecida de sangue, destrói-se naturalmente, a não ser que ocorra fecundação.

Mas este processo vai produzir-se todos os meses.

Diz-se então que a pré-adolescente ou a adolescente é menstruada. É por isso que se sabe que o corpo de criança se transformou num corpo de adolescente ou jovem. Assim, o corpo já está capaz de se preparar para um dia em que nele se vão gerar e criar bebés.

O corpo do rapaz transforma-se.

No rapaz, os sinais da puberdade são muitas vezes menos evidentes do que nas raparigas, pois nesse caso não temos um acontecimento nítido ou evidente, tal como a menstruação, para assinalar a mudança. Vários critérios têm sido sugeridos, tais como o aparecimento dos pêlos pigmentados na região da pélvis e nas axilas, e a ocorrência da primeira ejaculação. A ocorrência das primeiras emissões de esperma também varia. Podem verificar-se aos 13 anos ou mais tarde, aos 16 ou 17 anos.

A primeira emissão do esperma pode atrasar-se em relação a outros sintomas de puberdade.

Na maior parte dos casos, os rapazes, mesmo que se apercebam do acontecimento (emissão do esperma), guardam este em segredo para si.

A emissão do esperma, tal como a menstruação nas raparigas, confirma a passagem da infância para a adolescência e é pois um fenómeno natural, que o rapaz deve assumir com orgulho.

Os seus órgãos genitais crescem, aumenta a sua estatura, os ombros alargam-se; o baixo-ventre (ou pélvis) e as axilas (debaixo dos braços) cobrem-se de pêlos, assim como o queixo e o lábio superior; a voz muda, tornando-se mais grave; as glândulas sudoríparas e sebáceas começam a funcionar, provocando uma transpiração mais intensa.

Todos esses fenómenos, que se sucedem durante vários anos, são os sinais da puberdade.

Podes perceber que a puberdade se define, em termos fisiológicos, pela menstruação, para as raparigas, e pelas primeiras emissões de esperma, para os rapazes, e que ambas manifestações variam de jovem para jovem.



O teu corpo não é o único a beneficiar destas transformações. A tua inteligência também se desenvolve, e as tuas emoções ficam também estimuladas, tal como os teus sentimentos. A forma de encarares a tua liberdade começa por vezes a criar situações um pouco desagradáveis perante os adultos que te rodeiam. Tudo isto porque o teu estado afectivo também é afectado pelo impulso das glândulas sexuais, que se inicia no período da puberdade.

Aprendo sempre mais

O que provoca o aparecimento da menstruação e dos espermatozóides?

O aparecimento da menstruação é o resultado de um mecanismo que se denomina ciclo menstrual. O primeiro período ocorre quando os ovários têm capacidade para provocar hormonas em quantidade suficiente para desenvolver a mucosa que reveste a cavidade uterina. A secreção ovariana está dependente da hipófise.

A hipófise é uma glândula que está situada na base do cérebro e funciona como comando. Recebe as ordens do sistema nervoso, ele próprio muito sensível às variações hormonais das secreções do ovário. Por esta razão, a hipófise segregá substâncias químicas: as hormonas hipofisárias, que, transportadas pelo sangue, vão, por sua vez, dar ordens aos ovários. Estas hormonas são autênticos mensageiros que regulam as trocas entre a hipófise, cada ovário e a mucosa uterina.

Essa mesma glândula (a hipófise) também a têm os rapazes. Assim, por volta dos 15 anos, ou um pouco mais cedo, ou um pouco mais tarde, o seu funcionamento hormonal sofre a influência da secreção da hipófise. A partir daí, os testículos produzem a testosterona, que é conduzida pelo sangue através do organismo. Sob influência desta hormona, o rapaz transforma-se em homem.

A secreção da testosterona, uma vez instalada, continuará ao longo de toda a vida. Assim, a produção dos espermatozóides começa na puberdade e termina com a morte. Só é reduzida ou cessa a produção de espermatozóides em caso de doença grave ou de grande cansaço. A este fenómeno dá-se o nome de andropausa. Esta última passagem é muito diferente no sexo feminino, porque, na mulher, a produção das células sexuais (óvulos) não é contínua desde a puberdade até à morte. Ou seja, a libertação do óvulo não durará até à morte; cessa por volta dos 48 a 52 anos de idade, a partir da qual a mulher deixará de poder ter filhos. Dá-se a este fenómeno o nome de menopausa.



Sugestão de trabalho

Listas de sentimentos

Antes de realizares as actividades que te propomos, lê o texto abaixo «**Sentimentos**».

Ao mesmo tempo que lês o texto, podes ir retirando as ideias que mais gostares ou as que são novas para ti.



Sentimentos

A tua primeira relação com o mundo começou quando eras bebé. Enquanto bebé, as relações que estabeleceste foram com os membros da tua família através do seu rosto, corpo e mãos. Todas estas relações foram o teu primeiro material de comunicação.

Agora, estás mais crescido/a, és um/a pré-adolescente, utilizas o mesmo material de comunicação para te relacionares contigo mesmo e com os outros (rapazes e raparigas da tua idade), levando-te a ficares com **sentimentos** de:

alegria/tristeza;

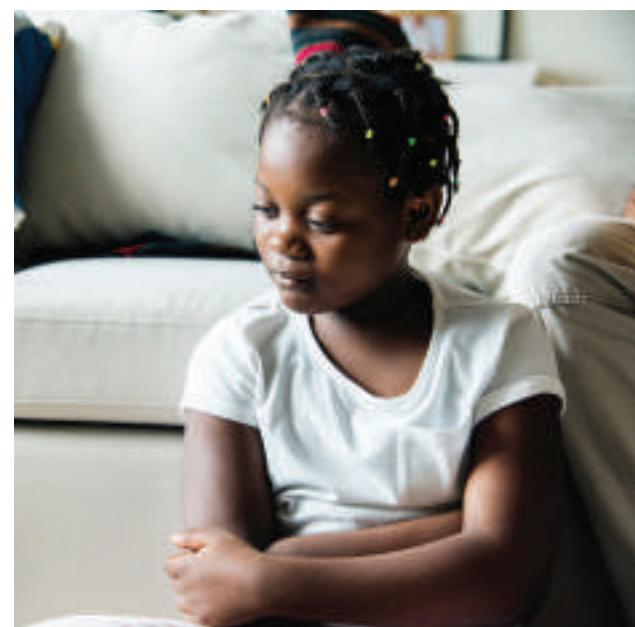
segurança/insegurança;

conforto/desconforto;

prazer/desprazer;

satisfação/insatisfação;

entusiasmo/desânimo



Terminada a leitura do texto, partilha, com os teus colegas, os teus sentimentos em relação ao texto. Depois desta partilha de sentimentos, a turma escolhe um voluntário ou voluntária para escrever as seguintes palavras no quadro:

«Amizade», «Amor», «Sexualidade»

Com a ajuda do/a professor/a, a turma arranja outras palavras a elas associadas. Com este exercício, a turma vai obter três listas, correspondentes a cada palavra.

Em seguida, forma grupos na turma. Com o teu grupo, constrói, a partir das listas, os conceitos de:

«Amizade», «Amor», «Sexualidade»

Agora apresenta os conceitos à turma, escrevendo-os no quadro ou numa folha grande de papel ou cartolina.

Com a ajuda do/a professor/a, a turma constrói um conceito único relativo às três palavras, tendo como base os conceitos elaborados em cada grupo.

Elaboração de cartas

Forma novos grupos para a elaboração de cartas em cada um dos temas:

Amizade: Na carta poderá trocar informações com o amigo e partilhar de aspectos comuns ou procurar algum esclarecimento sobre um desentendimento imaginário.

Amor: Poderá direcionar o pedido de namoro ou manifestar sentimentos de saudades do/a namorado/a.

Sexualidade: Poderá trocar informações sobre o crescimento que se verifica no corpo humano na fase da adolescência.

A apresentação das cartas à turma deve ser feita segundo um critério a definir entre cada grupo e o/a professor/a, tentará estabelecer um consenso quanto à forma de abordar os temas. Em seguida, sugerimos-te a elaboração de um painel com as cartas escritas na turma.

Nota: o/a professor/a da disciplina de Língua Portuguesa poderá ser convidado/a a participar nesta actividade, a fim de ajudar a dar melhor forma às cartas escritas.

Entrevista

Apresentamos-te agora uma situação que é ao mesmo tempo uma sugestão: numa turma, ao elaborarem as cartas sobre o tema da sexualidade, um grupo de alunos identificou um assunto e procurou esclarecer as suas dúvidas sobre:

O que é maternidade e paternidade precoce?

Assim, dois alunos da turma, a Marta e o Pedro, para esclarecerem as dúvidas, fizeram uma entrevista a várias pessoas da comunidade onde vivem.

A Marta e o Pedro entrevistaram várias pessoas, com várias profissões, obtendo as respostas que encontras nos textos seguintes.

Na entrevista, a pergunta que fizeram é a seguinte:

Aos 14 ou 15 anos, um rapaz e uma rapariga podem ser pai e mãe?

Lê as respostas no texto abaixo.

Resposta A O assistente social respondeu-lhes:

A missão dos pais é criar os filhos e cuidar deles, preservando-os do mal, do frio, da fome, de tudo o que os faria correr perigo. Para que as crianças cresçam saudáveis, precisam de uma alimentação cuidada, de afecto, de segurança e de outras coisas mais.

Os pais muito jovens não têm muita paciência para permanentemente acompanharem o desenvolvimento de uma criança recém-nascida e durante a infância. E não têm preparação e informação para poderem desempenhar estas tarefas.

São essas as razões por que somente os adultos têm o direito de ter filhos, pois é necessário ser-se adulto para fundar um lar e criar uma família. Aliás, as relações sexuais nessas idades não são admitidas.

Resposta B Um jurista respondeu-lhes:

A maternidade e a paternidade precoce dificilmente terminam em casamento. Os jovens ainda não atingiram a idade legal para o casamento.

Quando se casam, nestas idades, normalmente é com a autorização dos pais. As separações verificam-se entre casais de todas as idades, mas são mais frequentes entre casais jovens. Os cônjuges jovens não estão preparados para enfrentar as responsabilidades do casamento.

É desejável que os filhos nasçam depois do homem e da mulher construírem uma união formal, o que significa que primeiro se realiza o matrimónio e depois nascem os filhos.

Resposta C Os pais responderam-lhes:

Com 14 ou 15 anos, achamos que os pré-jovens não têm necessidade de ter relações sexuais. As relações sexuais nestas idades não os levam a lado nenhum. Estão sujeitos a contrair doenças e a serem pais precoces.

É claro que o corpo dos pré-jovens (raparigas de doze, treze anos, rapazes de catorze a quinze anos, aproximadamente) está apto a gerar crianças, desde aquela época que se chama puberdade. Mas nestas idades os jovens não trabalham; não estão financeiramente capazes de enfrentar os gastos antes e depois do nascimento de uma criança.

As mães adolescentes, por vezes, têm de interromper os estudos. Logo, têm uma menor instrução. Quando conseguem emprego, geralmente são mal pagas.

Os adolescentes não podem pensar em formar uma família!

Resposta D Uma parteira respondeu-lhes:

Uma rapariga com menos de 18 a 20 anos normalmente ainda não completou o seu processo de desenvolvimento biológico e de maturidade. Por isso, jovens destas idades estão sujeitas a complicações graves durante a gravidez e o parto. Estas complicações podem provocar lesões irreparáveis e até levá-las à morte.

Por outro lado, é importante ter relações sexuais com um/a parceiro/a do qual se conhecem os hábitos sexuais. No caso de relações ocasionais, é absolutamente necessária a utilização de preservativos masculinos, mesmo que a rapariga tome a pílula contraceptiva, evitando assim o risco de contraírem as doenças性uais, como, por exemplo, a SIDA.

As relações性uais são saudáveis quando os jovens estão informados acerca dos riscos que podem advir deste acto. Caso contrário, a partilha do prazer sexual entre os jovens pode transformar-se num problema, por vezes muito grave, como a SIDA.

As crianças nascidas de mães adolescentes correm maiores riscos de morte devido à falta de peso à nascença e podem contrair várias doenças.

Leitura em grupo

A turma, dividida em 4 grupos, lê os textos anteriores com as respostas (A, B, C e D) obtidas na entrevista feita pela Marta e pelo Pedro.

Conclusão

Depois de cada grupo terminar a leitura, elabora uma conclusão para apresentar a turma. Cada porta-voz lê as conclusões do grupo. Estas são registadas no quadro e transcritas para os cadernos. A conclusão pode seguir uma das formas abaixo descritas. Cada grupo escolhe a forma que mais lhe agrada.

Concluímos que a maternidade e a paternidade são precoces quando os rapazes e as raparigas:

- ainda não atingiram maturidade suficiente para criar e educar os filhos, proporcionando-lhes tudo aquilo a que têm direito para que tenham um crescimento saudável;
- ainda não possuem condições económicas para assegurar o sustento e o desenvolvimento pleno da sua própria subsistência;
- ainda não distinguem os seus interesses profissionais com firmeza, ainda precisam de reconhecer-se melhor como pessoas socialmente activas, quer ao nível profissional, quer ao nível das responsabilidades da maternidade e da paternidade.

A puberdade é só o início das mudanças corporais e da maturação dos órgãos性uais; não marca, de maneira alguma, o fim do teu desenvolvimento e maturidade. Tens ainda uma caminhada longa pela frente para adquirires o estatuto de adulto.

Os órgãos reprodutores das jovens ainda não atingiram o desenvolvimento necessário para suportar o fenómeno da gravidez e do parto.

Na realidade, as relações sexuais não têm como fim único a reprodução. Mas também é desejável que as relações sexuais não sejam encaradas pelos jovens apenas como busca de prazer físico.

O amor nasce da combinação entre o prazer físico e o sentimento. A relação sexual, reduzida apenas ao prazer físico, pode causar insatisfação, mágoa e desilusão.

A sexualidade é, antes de mais, uma responsabilidade e uma forma de comportamento. O homem e a mulher têm a responsabilidade de utilizar a sexualidade de forma correcta para não ferir o/a parceiro/a.

Uma jovem, por exemplo, se assumir a maternidade aos 14 ou 15 anos, está sujeita a:

- limitar a sua juventude;
- restringir os seus estudos;
- viver sentimentos de auto-exclusão, de inferioridade em relação às jovens da sua idade que não se encontram na situação de ser mãe tão jovem.

Assim, é bom ter sempre em mente que o uso da liberdade, no que diz respeito às relações sexuais sem a prevenção ade-



quada (uso do preservativo e da pílula), supõe a capacidade de assumir os filhos nascidos. Isto significa que os filhos precisam de ser desejados para que, ao nascerem, encontrem as condições necessárias, de modo que possam viver e crescer saudáveis.

Quando nos vemos privados de garantir as condições necessárias aos filhos nascidos, podemos ter comportamentos cruéis para com a própria dignidade. Destruímos-nos porque a comunidade nos censura, nos despreza, e ficamos marginalizados do convívio social.

Por vezes, omitimos o facto de sermos mães ou pais adolescentes porque temos receio de que o grupo da nossa idade nos censure. Por tudo isso é que, antes dos adolescentes pensarem que podem fazer o que os adultos, por vezes, conseguem fazer, é importante que saibam tomar decisões para não correrem o risco de perder a sua auto-estima.

O primeiro direito que uma criança tem é ser desejada pelo seu pai e pela sua mãe. Só assim ela pode desfrutar do direito à vida, do direito a viver num ambiente saudável e alegre.

Um problema na adolescência

Como já vimos, a pré-adolescência, com as muitas mudanças da puberdade, e a entrada na adolescência são, no seu conjunto, uma fase muito importante na vida dos rapazes e raparigas, mas também dos que lhes estão mais próximos, como as suas famílias.



Trabalho de grupo

Na turma, com os teus colegas, recria um «fórum de família», para analisar e debater a seguinte situação: Duas famílias vivem uma situação conflituosa. Causa: «gravidez precoce». A família da rapariga responsabilizava o rapaz pelo sucedido, e a família do rapaz responsabilizava a rapariga...

Para se analisar o desentendimento e conflito surgido entre as famílias, que entretanto recorreram é importante ter em conta:

- argumentos da família do rapaz e da família da rapariga;
- argumentos dos juristas;
- argumentos dos jovens envolvidos na situação.

Debate

Findo o «fórum», promovam um debate, orientado por algumas das seguintes questões:

- Como se sentiu cada um no papel da personagem que representava?
- Até que ponto os argumentos de ambas as partes eram conciliáveis?
- A situação que se criou era evitável?
- Qual o papel que cada uma das partes poderia ter na resolução do conflito?
- Acham que foi encontrada a melhor solução?



Trabalho individual

Reflecte agora sobre o problema analisado na actividade anterior:

- Se este conflito ocorresse na tua família, o que dirias?
- Por que motivo uma gravidez na adolescência, em regra, traz problemas, chegando a tornar-se um conflito familiar?
- Na tua opinião, o que se pode fazer para evitar os problemas surgidos de uma gravidez na adolescência?

Aprendo sempre mais

Compreendendo o que é sexualidade

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a sexualidade como a «energia que nos motiva para encontrar amor, contacto, ternura e intimidade; integra-se no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados.

A sexualidade influencia pensamentos, sentimentos, acções, interacções e, por isso, influencia também a nossa saúde física e mental».

Há um conjunto de aspectos que se referem à sexualidade, como, por exemplo:

Identificação: é a sexualidade que nos faz sentir homens ou mulheres.

Relação amorosa: a sexualidade é um misto que se expressa entre o físico e o amor. Este misto reforça a relação amorosa num caminhar a dois.

Reprodução: é através das relações sexuais que um homem e uma mulher podem ter filhos.

Assim, a sexualidade deve ser vivida numa relação afectiva, dum forma responsável, partilhada, em igualdade (homens e mulheres), cimentando um relacionamento estável, podendo conduzir à constituição de uma família com ou sem o nascimento de filhos.

Mas se a sexualidade for vivida apenas como uma procura de prazer físico ou para mostrar as capacidades reprodutivas, utilizando o/a outro/a como um objecto, é uma forma de violência física e mental.

Quem gosta do outro ou o ama não fere nem magoa; os dois protegem-se mutuamente.



Sugestão de trabalho

Perguntas e dúvidas

Para desenvolveres esta actividade que te sugerimos, podes:

- **Construir** uma caixa de perguntas sobre a sexualidade. Cada grupo identifica a sua preocupação ligada à sexualidade. Faz a tua pergunta e deposita-a na caixa. Com a ajuda do/a professor/a, abram a caixa, escrevam as perguntas no quadro e transcrevam-nas para o caderno.
- **Convidar** uma pessoa da comunidade para ir esclarecer as dúvidas. Esta pessoa é escolhida pela turma e pelo/a professor/a de acordo com o assunto: uma pessoa mais velha da comunidade; um médico/a; um/a jurista e outras.



Tema 5

Relações interpessoais

5.1 Sou um ser social

Como ser humano, é preciso perceber a importância do nosso comportamento nas diversas relações que estabelecemos com os outros, independentemente do papel que, como pessoa, desempenhamos na sociedade.

Os comportamentos que tenho com os outros

Na convivência social é fundamental manter o respeito mútuo e o diálogo, como já vimos, e tentarmos analisar o nosso próprio comportamento em cada situação que surge no nosso dia-a-dia.



Trabalho de grupo

Jogo de papéis

A turma vai agora realizar pequenas improvisações (jogo de papéis) sobre atitudes, face às relações que estabelecemos com os outros. Para tal, é necessário que voluntariamente os alunos e as alunas se autopropõam para representar as diversas situações que aqui se apresentam:

1.ª Situação: Uma empregada doméstica diz às meninas que está na hora de irem para a cama. As meninas, em coro, perguntam-lhe:

– Quem te disse que também já dás ordens? Nós é que sabemos a que horas vamos para a cama.

2.ª Situação: Vários meninos e meninas não cumprimentam o senhor que se preocupa com a segurança da escola. O senhor queixa-se à Direcção da escola. Os meninos dizem, com um ar muito sério:

– Não somos obrigados a cumprimentar as pessoas que não conhecemos...

3.ª Situação: A empregada de limpeza está a limpar as salas. Dois colegas passam e voltam a passar. A empregada pede-lhes para não passarem enquanto limpa. Os meninos começam a rir. A empregada diz-lhes que estão a faltar-lhe ao respeito. Os meninos, continuando a rir, perguntam:

– Quem pensas tu que és?

Os voluntários ou voluntárias que desempenharam os papéis devem seguir as ideias das situações apresentadas, mas têm liberdade para improvisar a seu gosto.

O/a professor/a lê para a turma cada uma das situações. Em seguida, dá tempo aos actores para que pensem o que cada qual vai fazer e dizer.

Nota: Como opção, a turma poderá criar outras situações que tenha observado, que se relacionem com o tema em estudo.

Findo o jogo de papéis, todos os intervenientes/actores devem expressar os seus sentimentos e opiniões face às situações apresentadas.

Debate

Com a ajuda do/a professor/a, a turma promove um debate, orientando-se pelas seguintes perguntas:

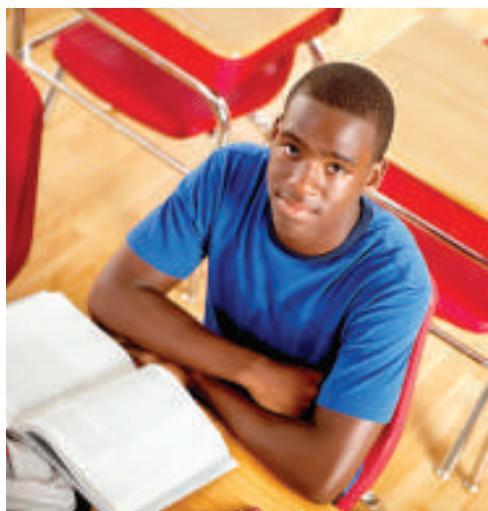
- Como se sentiram com as atitudes tomadas pelos apresentadores/actores do jogo?
- Que tipo de comportamentos estiveram presentes em cada uma das situações?
- As atitudes apresentadas em cada uma das situações são reais ou são pura fantasia?
- Por que razão por vezes tratamos mal as pessoas só porque são empregados de limpeza ou porque apresentam uma forma de estar diferente da nossa?
- Qual é, na vossa opinião, a melhor forma de expressar sentimentos de respeito por alguém?
- Quais as atitudes que podem ser as mais desejáveis para estabelecermos relações com as pessoas?

Regista as conclusões do debate no teu caderno.

Eu e o respeito pelos outros

Os pais, os professores e os adultos procuram sempre transmitir valores às crianças e aos adolescentes. Um dos valores a que prestam muita atenção é ao respeito mútuo.

«O respeito é como “a palavra água, que tem muito valor no meio do deserto”.»





Trabalho de grupo

Jogo de opiniões

Propomos-te em seguida um jogo para clarificares valores e sentimentos, que vai ajudar-te a prestares mais atenção ao valor do respeito. Como realizar a actividade?

Inquérito

Lê as situações descritas nos quadros seguintes, para assumires uma das opiniões expressas junto das situações, segundo a escala de valores.

Escala de valores

Concordo totalmente; Concordo em parte; Discordo em parte; Discordo totalmente.

Com uma cruz (+), marca a tua posição na escala. Tens 10 minutos para realizares este exercício. Passados os 10 minutos, volta a ler e vê se a tua posição se mantém ou não. Se sentires necessidade de mudar, marca com círculo (○) a nova posição.

Depois justifica de forma simples cada posição assumida, ou seja, explica porque é que escolhestes uma destas opções.

- «concordo totalmente»;
- «concordo em parte»;
- «discordo em parte»;
- «discordo totalmente».

Nota: tanto a primeira posição como a segunda são válidas para o teu exercício pessoal. Não te podes desfazer da primeira; ficas com uma posição **antes** dos 10 minutos e, outra **depois** dos 10 minutos.

Quando ouves a palavra respeito, o que pensas?	«concordo totalmente»	«concordo em parte»	«discordo em parte»	«discordo totalmente»
a) Penso que é uma forma própria de cuidarmos dos outros, de nós próprios e do nosso mundo.				
b) Penso numa pessoa a fazer uma vénia e a prestar «respeito» a um presidente ou a um soba.				
c) Penso no menino de rua, que é diferente do meu colega de turma. Assim, para pessoas diferentes, formas de respeito diferentes.				
d) Penso que o respeito que presto ao meu professor não pode ser, de maneira nenhuma, igual ao que terei de prestar ao porteiro da escola.				

Com que te preocupas, para mostrar respeito?	«concordo totalmente»	«concordo em parte»	«discordo em parte»	«discordo totalmente»
a) Preocupo-me em dizer: bom-dia, por favor, obrigado, dá-me licença.				
b) Preocupo-me com as pessoas que vivem comigo, com o meu grupo de amigos/as, pois estas têm importância para mim e merecem o meu respeito.				
c) Preocupo-me com actos e palavras que posso praticar sem discriminar ninguém.				
d) Preocupo-me em ser educado, honesto e justo para com os outros, mesmo que não os conheça.				

Quando é que o respeito ganha significado para ti?	«concordo totalmente»	«concordo em parte»	«discordo em parte»	«discordo totalmente»
a) Quando estou num sítio e sinto: <ul style="list-style-type: none"> • que a minha etnia é melhor do que outra; • que a minha cultura é a única válida; • que o meu sexo é superior ao outro; • que a minha religião é superior às outras; • que, pelo facto de estudar, sou melhor que o menino de rua. 				
b) Quando o respeito está presente em todas as condutas entre pessoas, nas ruas ou locais públicos, até mesmo para as pessoas que parecem estranhas ou esquisitas aos meus olhos.				
c) Quando observo pessoas com uma atitude de indignação ao sentirem que elas ou outras pessoas estão a ser desrespeitadas na vida quotidiana.				
d) Quando percebo que o desrespeito só acontece durante as relações porque uns pensam que são mais do que outros.				

Debate

Na turma, com a ajuda do/a professor/a, forma agora grupos de trabalho com os teus colegas e organiza um debate.

Nota: os grupos formar-se-ão de acordo com as posições assumidas na escala. Com isto, a turma vai mover-se segundo as posições assumidas.

Exemplo: O grupo **A** é da mesma opinião que o grupo **C** quando diz que concorda totalmente com a opinião da situação **a) ou b)** sob o título «**Quando ouves a palavra respeito, o que pensas?**», e assim sucessivamente.

Passados os 15 minutos, cada grupo descreve ao grupo alargado a sua justificação. Em seguida, abre-se um debate sobre as posições e justificações assumidas, utilizando a mesma escala.

Para o debate, podem orientar-se pelas seguintes perguntas:

- Por que é que o respeito não é igual para todas as pessoas?
- Por que será que as pessoas tendem a respeitar mais as pessoas «podernosas»?
- Achas que há pessoas que têm mais valor do que outras?
- O que significa valorizar uma pessoa?
- E o que significa respeitar uma pessoa, ainda que seja pobre ou «esquisita»?
- Como respeitar as autoridades?

No grupo, faz uma avaliação escrita a partir da pergunta:

- Como decorreu o debate entre posições diferentes?

Conclusões

Regista as conclusões do debate no teu caderno. Podes usar estes tópicos:

- Relembro o momento em que fiz o jogo para clarificar valores e sentimentos.
- Falo sobre as minhas dúvidas, e sobre as minhas prováveis mudanças de posição, sem ter medo/receio de ser ridicularizado pelos meus colegas.

Numa outra aula, cada aluno vai expor o que aconteceu, no momento de assumir as posições na escala, passados os 10 minutos em que voltou a ler as situações e a possível mudança de posição, apresentando a sua justificação.

Feitas as exposições, elabora uma frase sobre o que concluíste com este momento.



Trabalho individual e de grupo

Painel de opiniões (em casa)

Lê o texto abaixo «Respeitar e ser justo». Terminada a primeira leitura, volta a ler, de modo a retirares do texto frases que despertarem a tua atenção. Depois, coloca-as por ordem, dando-lhes um lugar segundo a tua preferência.

Em seguida, de cada frase retira a **palavra-chave** e justifica a tua escolha desta palavra. Finalmente, escolhe apenas duas frases que tenham para ti um significado bonito e grande importância. Escreve estas frases em tiras de papel e em letra legível.

Elaboração de painel (na escola)

Com a ajuda do/a professor/a, organiza grupos na turma e elaborem um painel, ao qual podem atribuir um título, com as frases feitas por cada aluno.

Terminada a elaboração do painel, cada um fala livremente, dizendo:

- o que sentiu com a actividade que fez;
- o que aprendeu melhor;
- o que aprendeu menos bem;
- outros comentários que queiram fazer sobre o assunto em estudo.

Respeitar e ser justo

Na vida em sociedade, as pessoas vivem situações diferentes. Por exemplo, tu és um/a aluno/a e, para além deste papel, desempenhas muitos outros papéis: és filho(a), és irmão(ã), és colega dos que estudam contigo na sala de aula, mas também colega daqueles que estudam na tua escola, és amigo/a, etc. Para cada um destes papéis, tens uma forma de demonstrar respeito. Isto porque o respeito é uma atitude que se combina com os sentimentos. Estes sentimentos dão sentidos diferentes ao respeito que manifestas directa ou indirectamente por alguém.

Também é muito comum pensarmos que, pelo facto de nos dirigirmos a alguém tratando-o/a por senhor ou senhora, somos super-respeitosos. Esta forma de demonstrar respeito é importante, sobretudo quando se mantém uma relação com desconhecidos, pessoas idosas e com as autoridades. Mas o respeito não se baseia apenas no tratamento formal. Por vezes, somos formais, mas na realidade não respeitamos devidamente o outro.

Respeito é uma boa maneira de sermos bons. É uma forma própria de cuidarmos dos outros, de nós próprios e do nosso mundo. Quando possuímos o valor do respeito, tentamos tratar os outros com muito amor e carinho.

Demonstrar respeito pode significar levantares-te e dares o teu lugar a uma pessoa mais velha ou segurares a porta para alguém passar, «fazer uma vénia», quando devolves alguma coisa que te emprestam e dizer «obrigado por me emprestares...», estares pronto/a a horas quando o teu ou tua amigo/a te vêm buscar..

A regra básica do respeito é a seguinte: «**Não faças aos outros o que não queres que te façam a ti**». Isto significa que deves tratar os outros da mesma maneira que queres que te tratem a ti.

Quando segues a regra básica, mostras respeito pelos outros. Preocupas-te com os sentimentos e com os direitos das outras pessoas.

Respeito significa também não fazer troça do que os outros fazem ou dizem. As pessoas são diferentes, podem gostar de coisas diferentes, dizer coisas que, por vezes, não são comuns para nós. Mas **todas** merecem respeito – mesmo as pessoas que têm cabelo «esquisito» ou vestem roupas fora do comum. Outras ainda que também merecem o nosso respeito são os pedintes, os que vivem na rua.

Pensando no valor da **dignidade humana**, o respeito deve deixar de ser apenas uma atitude, baseada nas relações pessoais com pessoas que conhecemos ou são nossas amigas, para ser um valor presente em todas as condutas. Isto porque tudo o que aprendemos e realizamos o fazemos com os outros dentro de um espaço público (escola, autocarro, táxi, centro de saúde, lavra, igreja, na comunidade/sociedade).



Assim, as relações entre uns e outros são uma forma de interacção humana. Por isso, é útil darmo-nos conta das nossas atitudes nas diversas relações que estabelecemos com os outros.

Com isso chegamos ao **respeito mútuo**: ao dever de respeitar o outro, que se articula como direito, a exigência, de ser respeitado em qualquer lugar onde nos encontrarmos. Só o respeito mútuo dá lugar a que cada pessoa se sinta aceite pelos outros.

Todas as pessoas necessitam de sentir dos outros um olhar positivo, de respeito sobre si próprias. Quando procedemos assim (olhar positivo e manifestar respeito pelo outro), oferecemos ao outro um clima de **fraternidade** e de **confiança** que lhe dá a possibilidade de ele ou ela se realizar pessoalmente. Desta forma, as pessoas não terão sentimentos de inferioridade porque não se sentirão excluídas.

Quando aceito uma pessoa, isso significa especificamente que aceito os seus sentimentos, as suas formas de estar e ser, as crenças, as particularidades (sexo, tom da pele, condição social) que a constituem como elementos reais e vitais do seu «eu». Só assim poderei ajudá-la a defender os seus direitos e a sua dignidade.

O respeito pode também manifestar sentimentos de:

- reciprocidade;
- submissão;
- veneração e admiração;
- unilateralidade;

Vejamos melhor o que isto significa.

Respeito de reciprocidade: quando várias pessoas sentem admiração e consideração uma(s) pela(s) outra(s).

Respeito de veneração e admiração: quando se respeita alguém que possui qualidades que são valorizadas, como a sabedoria, a humildade, a ponderação, ou a fraternidade.

Respeito de submissão: deriva de sentimentos como o medo ou a inferioridade. É o caso de se respeitar alguém por ter mais poder ou o considerar mais forte.

Respeito unilateral: deriva de pessoas que se querem sentir privilegiadas em relação ao outro ou quando sentem que não conseguem manter o exercício do seu poder e, assim, utilizam frases como esta: «Eu sou mais do que você, por isso respeite-me».

Sentimentos sociais: respeitar e ser respeitado

Como já vimos, o valor do respeito é muito importante na forma como nos relacionamos com todas as pessoas que nos rodeiam, em casa, na escola, no meio em que nos integramos socialmente.



Trabalho individual

Lê com atenção a situação exposta no texto abaixo «Rita e Joana».

Rita e Joana

A Rita é uma boa aluna, filha de uma mãe doméstica e de um pastor. A Joana é filha de um empresário e de uma das melhores médicas pediatras da cidade.

A Rita é muito humilde e ajuda frequentemente a Joana a fazer os trabalhos de História. Em casa dos pais de Joana, Rita e Joana parecem amigas inseparáveis.

Mas as colegas da Rita e da Joana já se aperceberam de que a Joana, na escola, se comporta como se não conhecesse a Rita. Joana tem outras amigas e colegas para conversar e brincar no intervalo e assim ignora a Rita.



Depois de leres o texto, reflecte um pouco. Por que será que a Joana se comporta desta maneira e não de outra, na escola? Tenta também analisar a situação da Rita. Responde às perguntas:

- Na tua opinião, como é que a Joana trata a Rita na escola, em termos de valorização?
- Achas que a Joana e a Rita se respeitam mutuamente?
- Procura caracterizar como a Joana vê/trata a Rita em casa dela e na escola. Justifica a tua posição.
- Existem pessoas como a Joana na vida real?
- Achas que estas pessoas podem mudar?
- Que conselhos darias a uma pessoa como a Joana? E como a Rita?
- O que gostarias que acontecesse entre a Joana e a Rita na escola?
- Na tua opinião, desta situação pode retirar-se alguma ideia que possa constituir desrespeito aos direitos da Rita?
- Como se pode reparar uma situação como esta?



Trabalho de grupo

Recolha de palavras

Partindo da situação sobre a Rita e a Joana, que analisaste no teu trabalho individual, escolhe um conjunto de palavras que poderão ser utilizadas para conviver bem com os outros, independentemente das características particulares de cada pessoa, e outras (palavras) que prejudicam a convivência com os outros.

Para tal, desenha no teu caderno uma grelha idêntica à seguinte e preenche-a:

Palavras que ajudam...	Palavras que prejudicam...

Elaboração de cartaz

Depois, com a ajuda do/a professor/a, forma grupos na turma e organiza a elaboração de um cartaz com as palavras encontradas. Para o cartaz, também podem ser elaboradas mensagens, em vez das palavras. Não se esqueçam de dar um título ao cartaz e de o afixar num lugar da escola, de maneira a que todos possam ler a mensagem que transmite.

Trabalho individual

Em casa, lê o texto seguinte «Convivência humana: respeitar e ser respeitado». Depois de teres lido o texto, faz e regista no teu caderno um comentário sobre as palavras que se encontram destacadas.

Convivência humana: respeitar e ser respeitado

A convivência social é uma realidade que existe como consequência da decisão de as pessoas se relacionarem umas com as outras.

As pessoas possuem muitas habilidades e sentimentos sociais, mas também têm algumas limitações no seu desempenho. Habilidades, sentimentos, talentos, limitações são características que os seres humanos possuem e que fazem parte da sua própria natureza humana. São características que não importam para vivermos uns com os outros. O que importa, mesmo, é descobrirmos que não pode haver uma verdadeira **convivência humana**, se não existir: respeito, confiança, reciprocidade, solidariedade e valorização entre as pessoas. Isto é, acreditar que todas as pessoas têm o seu próprio **valor**, assim como cada pessoa tem de ter a certeza de que não é para o outro um simples objecto para satisfazer os seus desejos ou necessidades, mas sim uma pessoa cuja **dignidade** é respeitada, independentemente das suas características particulares.

Todas as pessoas precisam de se sentirem respeitadas e de sentir que delas se exige **respeito**.

Na vida em sociedade, convivemos com pessoas diferentes. Por exemplo, na escola convivemos com os professores, colegas, funcionários. Por isso, a escola é uma pequena sociedade diversificada.

Uns são negros, outros são brancos, outros mistos. Há meninos e meninas. Há ainda meninos e meninas com limitações; meninos e meninas talentosos, ou com renda familiar desigual, como a Rita e a Joana, da situação que estudaste.

E agora vê: todos são alunos, estão na mesma sala de aula. E o mais importante ainda é que estão todos a usufruir do mesmo direito – o direito à educação e à instrução na escola. Por isso se diz: direitos iguais para pessoas diferentes. Igual respeito à dignidade de cada pessoa, independentemente das suas características particulares.

Por isso, é melhor pensarmos naquilo que partilhamos com todos, porque é isso que nos faz membros de uma **comunidade humana** e não olhar para o outro como um meio para a satisfação dos nossos desejos.

Na escola, responde à pergunta abaixo e preenche no teu caderno a tabela que se segue.

- O que gostarias que acontecesse nas relações de convívio que estabeleceremos com as outras pessoas, independentemente da condição social e das características particulares de cada uma?

No convívio com os outros

Gostaria que:

Gostaria que:

Gostaria que:

Jogo de palavras

Completa este pequeno texto, com 12 palavras relacionadas com o assunto estudado. Descobre no enquadradão abaixo qual a palavra certa para cada espaço.

Ninguém tem o direito de tratar o _____ como um simples _____ para satisfazer os seus _____ ou as suas _____, mas sim pensar no outro como uma pessoa cuja _____ merece ser _____, independentemente das suas _____. O _____ é _____ forma de _____, de nós próprios e do _____.

outro (s)

objecto

identidade

respeitada

desejos

cuidarmos

nosso mundo

respeito

necessidades

características particulares

uma



Avalia o que sabes

Sobre sentimentos em relação ao respeitar e ao ser justo

Avalia o que aprendeste nas actividades anteriores e reflecte sobre estas duas questões.

- Quando é que me respeito?
- Quando é que respeito os outros?



Transcreve para o teu caderno o questionário que se segue. Em seguida, assinala com V (Verdadeiro) ou F (Falso) as seguintes afirmações.

- Só respeito o outro quando ele está de acordo com aquilo que:
 - Digo.
 - Faço.
 - Arecio.
- Respeito as pessoas porque exijo que me respeitem.
- Eu sou mais do que tu, por isso respeita-me.
- O dever de respeitar o outro está ligado ao direito de exigir ser respeitado.

Findo o questionário, faz um comentário sobre as frases (verificando se são falsas ou verdadeiras) e partilha-o com os teus colegas na sala de aula, elaborando soluções para as falsas.

5.2 Descobrindo actos de justiça / actos de injustiça

Os meus conhecimentos sobre justiça e injustiça

Vais agora trabalhar o que sabes sobre situações de justiça ou injustiça, melhorando ao mesmo tempo os teus conhecimentos sobre o valor da justiça e a sua importância.

Nocões essenciais

Nas relações em sociedade, a **justiça** é um bem que deve caminhar de mãos dadas com as pessoas. Mas por vezes, as pessoas comportam-se de forma injusta, e esse tipo de comportamento tem consequências, pois em alguns casos leva à marginalização.



Trabalho de grupo

Descobrindo actos de justiça / actos de injustiça

Na turma, cada aluno(a), em poucos minutos, anota um caso em que foi feita justiça ou um caso em que foi cometida uma injustiça.

Observação: Deves anotar, se possível, um caso ou acontecimento que seja do teu conhecimento, que presenciaste ou de que tenhas uma informação de «primeira mão», segura.

O/a professor/a vai anotando cada caso no quadro, muito sinteticamente. Terminada a exposição dos alunos, a turma escolhe o que desperte mais o interesse geral, para ser debatido em grupo alargado.

Debate

O caso escolhido é então descrito no quadro, de forma clara, para que todos percebam. Em seguida, cada aluno aponta oralmente alguma causa pela qual o facto se tenha produzido, sendo essas causas anotadas no quadro.

O/a professor/a modera o debate e resume todas as causas assinaladas. Os alunos indicam as prováveis consequências, de todo o tipo, provocadas pelo caso considerado.

O/a professor/a faz um resumo e a turma responde à pergunta:

Qual terá sido o comportamento mais justo?

Em seguida, cada aluno dá as suas sugestões para corrigir a injustiça ou para construir a justiça e o/a professor/a vai anotando no quadro. Estas são passadas para os cadernos.

Terminado este momento, a turma elabora uma conclusão acerca do que aprendeu melhor e do modo como decorreu o exercício, partilhando a maior descoberta que fez com esta aula.

Jogo de papéis

Lê texto seguinte «**Situação problemática**». O/a professor/a pode ajudar a explicar a situação referida no texto, caso te surjam dúvidas.

Com a ajuda do/a professor/a, a turma escolhe então cinco voluntários para participar no jogo de papéis.

Situação problemática

Três colegas discriminam e marginalizam um dos restantes colegas, que tem um rendimento escolar excelente, fazendo ressaltar os seus traços pessoais de uma maneira negativa. Ele encontra-se numa situação em que não sabe o que fazer e como responder. Um outro colega, que é bem aceite por todos os colegas que participam na situação, observa os actos de violência para com o colega e intervém em defesa dele argumentando que ele é como é. Como tal, há que aceitá-lo e respeitá-lo. Segue-se um debate aceso sobre o respeito a ser diferente e a autojustificação de alguns comportamentos injustos.



Após a leitura do texto, conhecidos e compreendidos os diferentes papéis, os cinco voluntários passam a desenvolver os papéis e o diálogo.

O/a professor/a orienta os outros alunos para que estejam atentos aos papéis que se irão representar, percebendo as ideias e os preconceitos que provêm dos comportamentos expressos pelas personagens do jogo.

De pé, os alunos realizam a apresentação. As personagens, na sua actuação, devem deixar-se guiar pelo conhecimento da situação e do papel que lhes coube assumir.

Terminada a apresentação do jogo, o/a professor/a faz as perguntas seguintes.

Para os que **participaram** no jogo:

- Como se sentiram durante o desenvolvimento da situação?

Para os que **observaram** o jogo:

- Como se sentiram e que atitudes perceberam nas personagens do jogo?

Perguntas para **todo** o grupo-turma:

- Com que personagem se identificam?
- Que preconceitos e razões revelam as personagens nas suas intervenções?
- Que atitudes teriam perante as personagens?
- Que opinião têm sobre as vossas respostas?
- Como podem caracterizar as várias respostas? Nelas acentuavam-se actos de injustiça e discriminação? Justifiquem as vossas respostas.
- Este tipo de situação acontece na tua escola ou no bairro onde vives?
- Qual é o papel que desempenhamos ou que podemos desempenhar em situações como estas?

Conclusão

No final das actividades, a turma faz um resumo das ideias-base mais importantes e elabora um pequeno resumo, registando a conclusão a que a turma chegou quanto às melhores atitudes a ter, no sentido de ajudar a salientar o valor da justiça e tentar diminuir as situações de injustiça.



Sugestão de trabalho

Para fixares melhor os conhecimentos que adquiriste sobre justiça e injustiça, propomos-te uma actividade criativa, que podes iniciar em casa e concluir na escola.

Em casa, podes:

Escrever frases murais para repudiar comportamentos injustos e discriminatórios.

Na escola, podes:

Organiza grupos na turma e faz um painel com as frases escritas.



Trabalho de grupo

Lê os textos abaixo «O dilema de Dassala» e «O dilema de Teresa», que expressam duas situações diferentes, ambas relacionadas com o valor da amizade, mas também com situações de justiça / injustiça.

O dilema de Dassala

Há já alguns dias que o Dassala anda triste. Não brinca nos intervalos, não fala com os seus colegas e amigos e, quando lhe perguntam qual é o seu problema, não responde.

Ora, uns dias atrás, na sala de aula, Dassala viu o seu melhor amigo roubar de uma pasta escolar uma carteira.

Quando o dono da pasta chegou deu por falta da carteira, ficou muito aflito, pois era todo o dinheiro que tinha para comprar o que necessitava até ao fim do mês e o pior de tudo era que não sabia como se justificar perante os pais.

Todos os alunos que se encontravam na cantina foram interrogados, mas nenhum se acusou.

Agora vão ter de responder novamente perante a Direcção da escola e o Dassala não sabe o que fazer.



O dilema de Teresa

A Nela e a Teresa são amigas inseparáveis desde que entraram para a escola.

Agora que estão na 6.^a classe, a Nela acaba de conhecer a Nati e passa os intervalos a brincar com ela. Nela aprecia realmente a sua companhia e decide que gostaria de a ter como amiga.

No dia seguinte, a Nela ouve por casualidade a Teresa a comentar com outras amigas a sua nova amizade. Dizem que ela é uma falsa e que não gostam da Nati.

Mas as férias chegam e a Nati vai para o Namibe com os pais. A Nela escreve um bilhete à Teresa a convidá-la para passarem a tarde juntas.

A Teresa não sabe que resposta dar.



Debate

Após a leitura dos textos, a turma discute um dilema de cada vez. Tentem analisar a situação do Dassala e da Teresa, imaginando que são vossos amigos.

Perguntas para debater na turma, em grupo alargado:

- O que sentiriam se estivessem no lugar do Dassala? E no lugar da Teresa?
- O que diriam aos vossos amigos, em cada caso?
- Que solução adoptariam?
- E, se fossem mesmo vocês, o que resolveriam?

Ao fazerem a apresentação, terão de tomar em atenção o que é dito por cada grupo, discutir as diferentes opiniões e as possíveis consequências das soluções que adoptaram.

Não têm de chegar necessariamente a um consenso, ou a uma conclusão, pois cada pessoa ou grupo pode reagir de forma diferente perante a mesma situação. O importante é escolherem as melhores soluções para a situação.



Trabalho individual

Agora, o que te vamos pedir é que penses no teu melhor AMIGO!

- Descreve as qualidades que mais gostas nele/a.
- Escreve uma característica que ele/a tenha e que tu achas «menos boa», mas que ele/a poderá melhorar com o teu conselho.
- Faz um cartão com o teu conselho e entrega-lho ou envia-lhe uma mensagem. Podes aproveitar para dizer o quanto gostas dele/a!
- Aproveita também este momento para pensares sobre outros colegas e membros da tua família, para os aconselhar.





Sugestão de trabalho

Durante esta semana, faz uma caminhada e, ao encontraras pessoas amigas e conhecidas, lembra-te de que modo essas pessoas te ajudam a:

- melhorar as tuas formas de pensar;
- criar laços de solidariedade mais fortes;
- não te magoares;
- trabalhares melhor;
- seres melhor.

Afinal, o que é ser um(a) amigo(a)?



Descubro que...

É bom pertencer a um grupo de amigos que se sintam unidos na defesa de valores como a justiça, a amizade, que gostem de pensar em como melhorar o meio que nos rodeia...

Cada um de nós pode pertencer a vários grupos. Ora repara nestes exemplos:

AMIGOS DO AMBIENTE

ASSOCIAÇÃO DE PROTEÇÃO À FAMÍLIA

AMIGOS DOS DIREITOS DA CRIANÇA

ASSOCIAÇÃO DOS DESPORTISTAS DA ESCOLA "MANDUME" DO II NÍVEL



Aprendo sempre mais

Necessidade de conviver

Tu não vives isolado. Tens necessidade de conviver e de te associares aos outros. Integras vários grupos: família, escola, turma, vizinhança, amigos, desporto, defesa do ambiente...

A tua família é um grupo. Pertences a este grupo naturalmente, porque nasceste nele, e aí aprendeste as tuas primeiras lições da vida: a andar, a falar, a viver em sociedade, a sentir e a emocionares-te.

À medida que vais crescendo, ocorre um certo afastamento do grupo dos adultos (membros da família), por isso, os grupos da tua idade são um espaço de acolhimento, de diálogo e, por conseguinte, de enriquecimento dos seus integrantes. Assim, é muito natural que as pessoas se reúnam para conversar, para trabalhar, para resolver problemas, para organizar melhor a vida social do meio onde estão inseridas.

Por exemplo, procuras o grupo dos teus amigos, o teu grupo desportivo da escola, o do ambiente, o dos amigos dos direitos humanos, a tua associação de protecção da família, etc.

Partilhas com eles os teus sentimentos, as tuas preocupações e os problemas. Tudo isto em benefício dos grupos a que pertences e, finalmente, para o bem comum de todos. Esta partilha no teu grupo ou associação só é valorizada quando tem fins pacíficos ou quando não viola os direitos da pessoa e da sociedade.

O desejável é que a liberdade de reunião não seja limitada, mas também ninguém deverá ser obrigado a pertencer a um grupo ou associação. É por isso que a Constituição da República de Angola diz que:

«São garantidas as liberdades de expressão, de reunião, de manifestação e de todas as formas de expressão.»

Pertencer a um grupo de defesa do AMBIENTE ou dos DIREITOS HUMANOS, ou outros grupos que contribuam para defender valores positivos, é uma forma de expressão. É uma liberdade natural da pessoa humana, reforçada pela Lei-mãe (Constituição da República) do nosso País.

Mas é bom que saibas que o exercício deste tipo de expressão e liberdade só é possível quando os Estados adoptam uma política de democracia social, como é o caso de Angola.

Descubro que...

- As **associações de escolas** (alunos e alunas) constituem um modelo social, no qual as pessoas podem e devem participar para a condução dos seus assuntos e na organização de actividades na escola ou fora da escola.
- O direito de reunião pacífica é reconhecido, quer pela **Lei do nosso País**, quer por outras Declarações Universais, como a **Declaração Universal dos Direitos Humanos**.



Sugestão de trabalho

Associação da Escola

Vamos deixar-te aqui algumas ideias para tentares criar e gerir uma Associação na tua escola:

- Reúne colegas voluntários.
- Convida-os a discutir qual a função e a designação da associação que pretendem fundar na escola.
- Propõe-lhes a criação de um logotipo que identifique a associação.

Nota: Esta actividade pode levar à organização de um concurso, aberto a todos os alunos da escola. Se esta ideia for aplicável, seguem-se as sugestões:

- Cria cartões ou tiras de aderentes com o mesmo logotipo.
- Dá-os a conhecer a outros colegas.
- Com o/a professor/a e director/a da turma, apresentem a proposta à Direcção da Escola.

Findos estes passos, podem constituir a vossa associação, cuja função e fins são definidos pela turma.





Tema 6

Crescer com saúde

6.1 A minha saúde

A promoção da saúde pode começar por atitudes de prevenção, que devem ser incentivadas desde muito cedo, pela criação de hábitos de higiene diários no seio familiar. É importante ir lembrando no dia-a-dia que desses hábitos depende a saúde de todos e de cada um. Destes hábitos depende o teu bem-estar.



Cuidados com o corpo

Na presente fase da tua vida, neste período de crescimento que agora atravessas, é altura de actualizares os teus conhecimentos sobre os cuidados a tomar com o teu corpo, que também está a crescer e a sofrer muitas mudanças.



Trabalho de grupo

Chuva de ideias

Com a ajuda do/a professor/a, promove na turma, em grupos alargados, uma chuva de Ideias sobre a questão:

O que significa cuidar bem/cuidar mal do corpo?

A turma vai respondendo com frases curtas, para apresentar vários exemplos sobre a questão descrita acima.

Em seguida, entra «em cena» o/a professor/a, para explicar a necessidade de cuidarmos da nossa higiene corporal e a forma como o devemos fazer. A turma pode convidar uma pessoa especializada em cuidados de saúde.

Exemplos: lavagem de dentes; evitar o mau hálito; mudança de roupa; utilização de pensos ou toalhas higiénicas; banho diário, etc.



No final, formem grupos de trabalho para reflectirem em conjunto sobre algumas das consequências de uma má higiene corporal, sobretudo no momento da puberdade, e de cuidados insuficientes com o corpo.

- descrição da rotina diária pessoal em relação à higiene;
- lista de objectos pessoais de higiene.

Nota: Se os grupos tiverem mais de 6 elementos, podem subdividir o exercício por alíneas: uma alínea para dois elementos.

No final, cada grupo deverá apresentar o seu trabalho, afixando-o no *placard*.

Apresentação

Para esta actividade, solicitam-se três ou quatro voluntários e voluntárias. Pede-se que façam uma pequena apresentação de vários argumentos que reforcem a importância dos hábitos de higiene diária.

Em seguida, divide-se a turma em grupos para apresentarem as características de:

- um rapaz com bons hábitos de higiene;
- uma rapariga com bons hábitos de higiene;
- um rapaz com maus hábitos de higiene;
- uma rapariga com maus hábitos de higiene.



Saúde e sua prevenção

Se o teu bem-estar depende dos cuidados básicos a ter com o teu corpo, a defesa da tua saúde depende também de hábitos diários de higiene. É ainda muito importante que tenhas noção de que existem algumas doenças graves que podes evitar com hábitos diários.



Aprendo sempre mais

Higiene e puberdade

Com a puberdade, os cuidados higiénicos são maiores. Há necessidade de cuidados especiais com a saúde dos órgãos sexuais e com todas as roupas íntimas que usamos.

Antes do aparecimento da puberdade, a mãe ou a irmã da mãe (tia) chama a atenção das meninas para a necessidade de cuidados corporais minuciosos durante e após a menstruação, mostrando-lhes que a higiene dessa região do corpo tem particular importância para o bem estar da jovem mulher.

Explica-lhe que é sua obrigação cuidar bem da sua roupa íntima, incluindo as toalhas higiénicas, mas também de si própria. As toalhas higiénicas deverão, para além de bem lavadas, ser estendidas num lugar onde haja poucos insetos e, sobretudo, serem passadas a ferro no «direito e avesso» e, sempre que dobradas, passadas repetidas vezes a ferro.

No caso dos pensos higiénicos, explicar também que esses são depositados no recipiente de lixo depois de passados por água e de bem embrulhados em papel de jornal (caso se depositem na sanita, deve ser-lhe retirado o plástico que está no interior).

Reforça-se ainda que a mulher deverá conservar-se sempre saudável, pois deverá um dia, no momento próprio da sua vida, desfrutar do seu corpo com o seu parceiro/marido e, por isso mesmo, ter um corpo bem cuidado, digno do matrimónio, mas sobretudo do respeito para com ela própria.

É por causa da necessidade de cuidados corporais minuciosos próprios com a chegada da puberdade que, em muitas regiões de Angola, as raparigas participam num ritual, que em língua portuguesa se chama iniciação, onde lhes são dadas todas as informações de modo detalhado para praticarem durante a puberdade e a adolescência, de modo a terem um corpo saudável.

Com os rapazes acontece o mesmo: o pai ou o irmão da mãe também aconselham o rapaz a aprofundar os seus hábitos higiénicos. Falam-lhes da higiene a ter com os órgãos genitais, para além do banho diário (os rapazes deverão lavar os órgãos sexuais com água e sabão). Para isso, explicam-lhe que se retrai o prepúcio (pele fina) para limpar a parte da glande onde se acumula o resíduo prepucial.

Para a maior parte dos rapazes, a explicação acima feita deixa de ter sentido, dado, em muitas culturas uma considerável parte do prepúcio é cortada



logo após o nascimento ou no início da maturidade sexual. Este corte chama-se circuncisão. Em alguns povos de Angola, a circuncisão dos rapazes traduz-se numa cerimónia solene. A circuncisão é uma medida higiénica, que foi introduzida pelos povos antigos.

Este procedimento tem as seguintes vantagens: com a retirada do prepúcio, que contém as glândulas sebáceas, cessa a secreção do esmegma; são evitadas as irritações prepuciais e a fimose; torna-se mais difícil a transmissão das doenças sexualmente transmissíveis, pois o prepúcio, muito sensível, constitui a principal porta de entrada para agentes infecciosos; os meninos e até os rapazes terão menos tendência para realizar certos exercícios com o órgão, pois cessam as excitações ao nível do prepúcio.

Mas é importante perceber que há famílias que não fazem o uso da circuncisão nos rapazes. A falta desta não impede que o rapaz crie os hábitos higiénicos necessários, como se explicou anteriormente.

A circuncisão tem a ver com regras higiénicas. No que diz respeito ao acto sexual, quer o rapaz circuncidado quer o rapaz não circuncidado sentem prazer sexual.



SIDA: significado e protecção

Aprendo sempre mais

SIDA é uma sigla que significa «Síndrome de Imunodeficiência Adquirida».

A SIDA é uma doença transmissível, sendo importante que saibas que as pessoas afectadas têm direitos, como qualquer cidadão:

- à escola;
- à amizade;
- ao respeito;
- ao convívio.

E necessitam, tanto como qualquer outra pessoa doente, de:

- solidariedade;
- apoio e compreensão;
- ajuda, para não se sentirem excluídas da vida social.





Trabalho individual

Reflecte sobre o diálogo que se segue.

Rita: Sabes, da mesma forma que temos hábitos higiénicos, também temos de manter os hábitos de prevenção contra as doenças.

Joana: Tens razão, Rita. É por isso que é importante que todos saibam que há doenças que não podemos evitar e temos de arranjar coragem para as ultrapassar se elas nos afigirem.

Rita: E não só; é preciso dar coragem aos outros quando são eles a sofrê-las. O nosso corpo é forte, mas também tem fragilidades.

Joana: É verdade. Mas há doenças que dependem sobretudo dos nossos comportamentos e, nesse caso, é possível evitá-las. A SIDA, por exemplo, é uma doença do nosso tempo. A rádio e a televisão estão sempre a divulgar as formas de prevenção, mas parece que não está a dar o efeito desejado.

Rita: É isso. Por um lado, os meios de comunicação divulgam as formas de prevenção, por outro, o número de pessoas contaminadas é assustador.

Joana: Isto é que eu não comprehendo. E o pior é que África é o continente mais ameaçado. E, se queres que te diga, ainda não sei tudo sobre a SIDA...

Lê agora o texto abaixo «**Abecedário da SIDA**», no qual encontrais informação importante sobre esta doença.

Abecedário da SIDA

Animais

Os animais domésticos não podem ser contaminados pela SIDA. Não é possível a transmissão para os humanos por esta via.



Beijo

Não há perigo de contágio: a transmissão do vírus através da saliva não é possível. Mas é necessário cuidado com gengivas que sangrem.

Dentista, médico, esteticista, cabeleireiro ou barbeiro

Não existe perigo de contaminação. Os contactos sociais normais – mesmo com pessoas afectadas – não apresentam qualquer perigo. Os instrumentos utilizados que tenham tido contacto com o sangue devem ser cuidadosamente desinfectados, como acontece em todas estas actividades.

Comportamentos de risco

Hoje em dia, em vez de grupos de risco, é preferível falar em comportamentos de risco. Inicialmente considerava-se que os toxicodependentes eram grupos de risco. Sabe-se que o risco atinge uma camada extensa da população, nomeadamente as pessoas que mantêm relações sexuais não protegidas.

Crianças

Não estão muito expostas, salvo as nascidas de mães seropositivas. Mas tem de ser evitado a todo o custo o contacto com o sangue de outra pessoa, com seringas infectadas e proteger as crianças do contacto com pessoas com comportamentos sexuais de risco.

Cura

Actualmente a cura ainda não é possível. A única medida consiste na prevenção, porque o vírus continua a propagar-se.

Doentes com SIDA

São os indivíduos cujas defesas imunitárias estão destruídas; estão expostos a inúmeras doenças infecciosas às quais não resistem. Actualmente, podem sobreviver vários anos após o aparecimento da doença. Ver «Seropositivos».

Drogas

As pessoas que se drogam têm por hábito trocar ou emprestar seringas ou agulhas. Os resíduos de sangue são suficientes para contaminar. Outros riscos associados: numerosos toxicodependentes têm relações sexuais frequentes e sem protecção.

Espirros, tosse

Não existe perigo de contaminação. O vírus pode estar presente na saliva e nas lágrimas, mas em quantidades tão ínfimas que não há contaminação.

Ferimentos

Não é perigoso ajudar alguém ferido, desde que se observem as regras elementares de higiene, evitando contacto directo com sangue.

Mosquitos

Se os mosquitos picarem um seropositivo, podem depois infectar uma pessoa não contaminada? Não.

Seropositivos

São os indivíduos portadores de vírus, muitas vezes sem o saberem, cujo sistema imunitário está ainda intacto. Nesta fase, podem perfeitamente sentir-se de boa saúde e trabalhar, durante um tempo variável. Contagiam.

Vírus da SIDA

Significa «veneno». É tão pequeno que não se vê ao microscópio normal. Transmite-se através do sangue e do esperma. É destruído em contacto com o ar.

Máxima, Junho de 1994 (adaptado) in *Desenvolvimento Pessoal e Social*.

Questionário

Depois de teres lido e reflectido sobre os textos anteriores, faz no teu caderno as ligações entre as frases que a seguir te apresentamos e as afirmações **A** ou **B**:

- A** – A SIDA não se transmite.
B – A SIDA transmite-se.

- Pelo convívio entre amigos.
- Através de relações sexuais não protegidas.
- Na partilha de agulhas, lâminas e seringas.
- Pelo aperto de mão.
- Pelos talheres ou louças que são usados em casa ou no refeitório.
- No contacto com o sangue infectado, sempre que este penetre através da pele e mucosas.
- Pelos animais domésticos.
- Através das casas de banho ou latrinas.
- Pela picada dos mosquitos.
- Pela saliva e pelas lágrimas.

In *Programa de Promoção e Educação para a Saúde* (adaptado).



Sugestão de trabalho

Em algumas situações, e para ajudar a melhorar o meio que te rodeia, junto da tua família, ou na tua escola, enfim, **para saberes mais... por vezes tens de agir mais**.

Organizar informação

Procura em jornais, revistas, livros (mesmo nos manuais escolares de outras disciplinas) imagens e informações relativas à SIDA.

Junta-te aos teus colegas e, com a ajuda do teu professor/a, organiza um **caderno** sobre a SIDA, que todos possam consultar, completar e actualizar informação, quando desejarem. Se preferires, podes também elaborar um caderno individual ou familiar. Em casa, com a tua família, organiza o referido caderno. Verás como todos sabem um pouco sobre a SIDA e certamente te darão mais sugestões para construir o teu caderno individual.

Saber o que se passa no teu bairro

Podes fazer uma pequena entrevista às pessoas que moram no teu bairro, para recolher informação sobre as doenças que mais preocupam os teus vizinhos.

Em seguida, verifica quais são as doenças mais apontadas.

Podes elaborar um **cartaz** em que mostres os resultados do teu trabalho

Promover a criação de grupos de apoio e de dinamização

Na tua escola, podes criar grupos de apoio e de dinamização de acções junto das pessoas do meio onde se insere a escola, para as sensibilizar face às doenças. Nesse sentido, podem:

- Elaborar cartazes que indiquem as doenças mais frequentes do teu bairro.
- Fazer frases publicitárias que incitem as pessoas a prevenirem-se das doenças contagiosas. Não te esqueças do símbolo da luta contra a SIDA.
- Organizar um painel para se afixar o Abecedário da SIDA no bairro.
- Organizar uma peça teatral sobre a SIDA. Nesta peça, os direitos das pessoas infectadas com a doença não podem ser esquecidos.







Tema 7

Educação ambiental

7.1 O ambiente em que vivemos

Noções essenciais sobre o ambiente

A relação entre os diversos elementos da natureza (água, vento, minerais, florestas, etc.) e entre os seres vivos manteve, durante muito tempo, um certo equilíbrio. O ser humano, com a sua capacidade de transformar o meio natural, através de processos cada vez mais poderosos, tem vindo a destruir esse equilíbrio, alterando o ambiente e pondo em perigo a sua própria existência.



Aprendo sempre mais

O ambiente natural: património da humanidade

Os problemas do meio ambiente não têm fronteiras. Afectam o património de toda a humanidade.

Assim, é preciso habituarmo-nos a **analisar** tudo o que nos rodeia:

- porquê traficar os recursos naturais?
- porquê abater indiscriminadamente as árvores?
- porque é que existem ravinas?
- porque é que existem praias sujas?
- porque é que existem águas estagnadas?
- porque é que existem desvios dos rios?
- porquê tanto se fala agora da preservação do meio ambiente?

Mas é também preciso agir para preservarmos a qualidade de vida da Terra, partindo do meio que nos rodeia, ameaçado pelas nossas próprias acções.



Um olhar sobre o ambiente que me rodeia



Trabalho de grupo

Reflecte agora sobre o ambiente que te rodeia, respondendo às seguintes perguntas:

- Que aspectos mais me agradam nos ambientes em que vivo (na escola, na aldeia, no bairro, na cidade)? Porquê? E quais os que mais me desagradam?
- O que gostaria que acontecesse aos diferentes lugares onde vivo, para que se tornassem mais saudáveis e melhores?
- O que entendo por ambiente?
- Quantas vezes já ouvi falar da necessidade de preservar o ambiente?
- Por que razão se fala tanto agora sobre essa necessidade?

Depois de terminares as tuas respostas, partilha-as com os teus colegas para identificarem a forma como sentem e como pensam acerca dos contextos ambientais.

Em seguida, podem começar a preparar a acção!

Agir consciente e criativamente no ambiente em que vivo... Como?

Se observares e reflectires sobre a realidade que te rodeia, seja na comunidade, no meio ambiente ou no equipamento escolar, vais encontrar situações bem diferentes das que gostarias de encontrar...



Utilizando a metodologia de projecto, podes contribuir para a resolução de alguns problemas ou para modificar determinadas situações.

Quando pensas em intervir para resolveres um problema ou situação, em grupo ou não, é importante responder às perguntas:

Para que serve a minha intervenção?

A que/quem se destina?

Como fazer?

E, mesmo depois de encontrada uma solução, as interrogações devem continuar.

Aprendo sempre mais

Do que é que se trata, quando ouvimos falar de ecologia?

Será que o significado de «ecologia» se resume apenas a não haver lixo espalhado por todo o lado ou a evitar que as fábricas poluam as águas e que os automóveis poluam o ar?

Vamos aqui deixar-te informações que podem contribuir para te tornares mais atento, crítico, interveniente e responsável pelo ambiente.

Falemos primeiro do meio ambiente exterior, da nossa relação com a natureza.

Já alguma vez te perguntaste por que motivo agora, no século XXI, os seres humanos andam tão preocupados com a natureza? Porquê só agora? Será que os homens e as mulheres deste século são mais inteligentes e preocupados do que os outros? Ou só agora é que estamos a aprender a respeitar a natureza?

Realmente, só depois de os homens e as mulheres terem causado muitos males à natureza é que «acordaram» e começaram a pensar...

Estamos a gastar tudo o que a natureza nos oferece. Qualquer dia não teremos nada daquilo de que tanto gostamos. E, se gastarmos tudo, não fica nada para o nosso futuro e para o dos nossos filhos, netos, bisnetos... Por isso, o ser humano precisa de assumir maior responsabilidade perante a natureza que aprendeu a dominar. Precisa de aprender a respeitá-la como fonte de vida para todos os seres, inclusive para si próprio.



Desrespeitar a natureza é desrespeitar-se a si mesmo. É ameaçar a sua própria vida e a das futuras gerações. De facto, é preciso que o ser humano estude e aprecie uma nova maneira de se relacionar com o ambiente em que vive, de modo a respeitá-lo e a preservá-lo. Ora, esse relacionamento pode ser aprendido através da ecologia.

A ecologia estuda o relacionamento do ser humano com o ambiente em que vive. A ecologia ensina-nos ainda que a conservação do meio ambiente é uma tarefa urgente e necessária.

Mas a ecologia não estuda só o ambiente que fica fora de nós, que nos rodeia. Em relação ao nosso corpo e ao nosso espírito, também precisamos de ter uma intervenção ecológica.

Temos de ter mais cuidados e de chamar a atenção para os que estão distraídos... É urgente!



Trabalho de grupo

Agora, pensa em formas de intervenção e de interacção com a natureza.

Projecto de turma

Para este projecto, podes trabalhar o tema proposto, organizando uma viagem no meio onde vives:

Aldeia • Bairro • Escola • Cidade

Por exemplo, se pensares:

- Num Jardim Botânico ou na escola, recolhe informação sobre a tradição deste tipo de jardins no teu município ou no meio onde vives.
- Numa pesquisa sobre um parque natural existente na área da escola ou na comunidade, podes investigar:
 - fauna, flora;
 - tipos de habitação;
 - costumes das populações e vestuário que utilizam;
 - modos de vida das populações existentes ao longo das margens de um rio;
 - actividades socioculturais relacionadas com a preservação do rio, do mar, das zonas de pasto, das zonas agrícolas...



A turma pode ainda descobrir outras ideias de intervenção.



Trabalho de grupo

A água é um elemento fundamental para a nossa vida, saúde e bem-estar. Lê com atenção o texto abaixo «O meu rio é De OURO». Podes dividi-lo em parágrafos, para que cada elemento do grupo tenha material para ler.

O meu rio é De OURO

«Há pessoas que julgam que um rio é apenas um curso de água» (é assim que dizem), e que principia num sítio chamado nascente e acaba num sítio chamado foz. Não sabem (...) que um rio é um ser vivo, que tem uma alma, provavelmente uma alma diferente da alma dos seres humanos, mas de qualquer maneira uma alma. (...)

A vida de um rio é, como a vida de todos os seres vivos, um acontecimento único e frágil; pode-se matar a vida de um rio (...) sujando-o ou então asfixiando-o roubando-lhe a água, porque, sem água, é como nós sem ar, os rios não podem respirar (...). Muitos não sabem também que, quando um rio morre, com ele morrem os homens, plantas, animais, terras e culturas, aldeias e cidades, e tudo aquilo a que a vida imensa e corrente do rio dá vida.

Porque o maior mistério da vida (de todas as espécies de vida, a vida de um homem, bem como a vida de um rio) é que gera mais vida à sua volta, criando e alimentando outros seres vivos, que, por sua vez, criarão depois outros, numa cadeia infinita que é um crime alguém interromper.



Por isso é que eu fiquei muito triste quando me disseram que queriam matar o rio que corre à porta da minha casa (...) que tantas vezes fico a olhar em silêncio através da janela (...).

O meu rio nasceu há muitos anos (...) e continua a nascer todos os dias, embalado entre terras e povos que têm diferentes línguas, mas cujo coração pulsa ao ritmo de um só coração: o coração do rio.

Depois veio por aí abaixo, hesitante e pensativo, depois decidido (...), enfraqueceu-se, rugiu, serenou, cantou, até vir à minha porta, dócil e sussurrante... Os pais dos meus pais puseram-lhe (...) o nome de Luachimo. (...) Mas quando me disseram que queriam matar o meu rio, saí de casa (...), sentei-me ao pé dele e perguntei-lhe:

– Por que te querem eles matar?

O meu rio olhou-me e não respondeu. As pessoas que matam rios não sabem, nem podem saber, que os rios falam, e que sofrem e sentem, embora de um modo que só aqueles que os amam podem compreender.

Ficou em silêncio durante muito tempo, enquanto eu, com os pés balouçando dentro de água, pensava. (...) Virou-se para mim e disse-me:

– Vem comigo que eu mostro-te uma coisa.

E o rio levou-me.

Levou-me por tantos tempos e lugares (...), pomares, barragens... mostrou-me tantas coisas que cheguei a pensar que eram elas, e não o rio, que passava.

– Vês aquela casa de pau-a-pique? – perguntou-me o rio – Aquelas pedras, aquela encosta a pique, aqueles pastores a realizar a transumância, aquele comboio, aquela canoa...?

– Vejo, disse eu.

– Isto sou eu. (...) Sim. Olha à tua volta (...). É por isso que eu sou eu e tudo isto ao mesmo tempo – concluiu o rio: porque, sem mim, nada disto existiria...

– Então, se tu morreres... – de repente fiquei cheio de medo.

– Se eu morrer... – E o rio olhou de novo tristemente à sua volta.

Talvez seja imaginação minha, mas pareceu-me que o meu rio estava quase a chorar.

Talvez eu tenha sonhado (...). Mas agora sei (...) que um rio, afinal, não é só um curso de água (...), é também gente, vida, passado, presente e futuro. Por isso é que não quero que façam mal ao meu rio.

O meu rio é De OURO, Manuel António Pina. In Desenvolvimento Pessoal e Social 7º (adaptado)

Dramatização

Depois da leitura do texto, propomos-te que faças uma representação, dramatizando o conteúdo do mesmo. Por exemplo: um aluno personifica o rio, outro o narrador.

A turma participa nos preparativos, organizando grupos e tarefas. Poderás apresentar esta dramatização no **Dia do Ambiente** (5 de Junho) à comunidade escolar.

Investigação

Se na tua região há um rio, propomos-te que realizes um trabalho acerca dele.

Forma grupos de trabalho na turma. Cada grupo poderá investigar sobre um dos seguintes aspectos:

- A beleza do rio (poderás fazer um registo visual sob a forma de desenho e de palavras: como sentes a sua beleza, como te sentes quando te relacionas com ele...)
- A sua história e evolução (fala com os mais velhos da tua localidade);
- A importância do rio na vida das pessoas;
- A sua fauna e flora;

Divulga os resultados da investigação elaborando um cartaz com a informação recolhida, desenhos, etc.

Aprendo sempre mais

A água, um bem precioso

A água é um dos recursos naturais não renováveis. É fonte de vida na Terra e foi nela que se desenvolveram os primeiros seres vivos. Sem água não existiria vida no planeta.



A água ocupa 71% da superfície terrestre. Existem apenas 3,5% de água doce no planeta, dos quais 69% sob a forma de gelo e neve. No subsolo encontram-se 30,7% de água; na atmosfera temos 0,04%; nos lagos encontram-se 0,25% e apenas 0,01% podem ser encontrados nos rios.

Em Angola, são muitas as regiões que vivem da utilização de águas subterrâneas. As províncias da Huíla, Cunene e Namibe são as que mais as utilizam. Mesmo as cidades costeiras como o Lobito e Benguela vão buscar a sua água a furos, devido à escassez de água durante parte do ano no rio Catumbela. Rios como Giraúl, Bero ou Curoca só têm águas superficiais durante a época das chuvas.

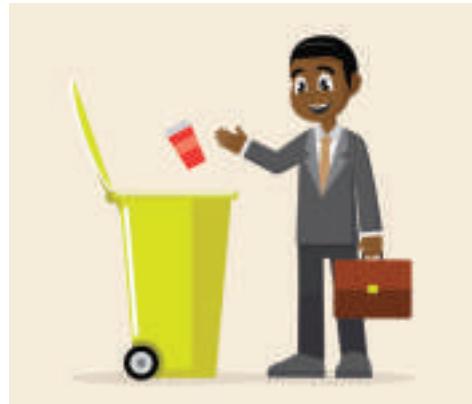
O Dia dos Oceanos serve para alertar para o quanto importantes são os oceanos e o seu papel na produção de alimentos e oxigénio. O Dia dos Oceanos foi declarado pelas Nações Unidas na Conferência sobre o Ambiente e Desenvolvimento, em 1992. A campanha «Salvemos os nossos mares» foi realizada pela primeira vez nos Estados Unidos da América para celebrar o Dia dos Oceanos.

Os oceanos fornecem ao planeta a maioria dos seus padrões climáticos, de humidade e oxigénio. Sem oceanos saudáveis, a vida acabaria. No entanto, temos-los tratado como se não fizessem falta nenhuma.

Ministério das Pescas e Ambiente.
Datas e Conceitos Ambientais, Dicas e Glossário Ambiental, 2000.

Mente ecológica, meio ambiente saudável

Actualmente, já não basta ter conhecimentos teóricos acerca da ecologia, da preservação do meio ambiente, é preciso mudar de atitudes e de comportamentos. Com uma mente ecológica, posso contribuir para um ambiente mais saudável!



Sugestão de trabalho

Trabalho de Projecto

Começa por preparar o teu trabalho em casa, recolhendo informação e ajudando a aplicar medidas úteis para a melhoria do ambiente que te rodeia.

Em casa

Conversa com os elementos da tua família acerca de medidas que todos podemos tomar e que são muito úteis para que o ambiente seja melhor. Damos-te algumas ideias que podes passar a pôr em prática.

- Seleciona, antes de deitares para o lixo, os restos que advêm do tratamento do peixe ou outros restos de comida e enterra-os ou então coloca-os num saquinho à parte e amarra-o bem. Só assim os podes depositar no lixo de casa e posteriormente no contentor.
- O lixo de casa não deve ser deixado retido ou exposto mais de 3 horas. Os baldes do lixo não devem ficar muito cheios para evitar que, ao longo da caminhada para o contentor, começem a cair aos poucos pela rua fora.
- Os baldes do lixo devem ser lavados todos os dias.
- Ao deitar-se fora medicamentos que já passaram do prazo no lixo, é importante desfazê-los das embalagens.
- É aconselhável que os meninos e as meninas (de 5 ou 6 anos) não sejam responsáveis por deitar o lixo no contentor.
- Se tens energia eléctrica em casa, economiza-a: não deixes lâmpadas acesas inutilmente.
- Procura fazer o mínimo de barulho possível com o rádio e a televisão. Será melhor para ti e para os vizinhos.



Vamos manter limpa a nossa Terra

Na rua

Usa os recipientes para o lixo. Não deites garrafas, papéis ou outros desperdícios no chão. Propõe ao Governo provincial que coloque mais contentores, se pensas que há poucos.

É desejável que o lixo doméstico seja colocado em sacos fechados. Sugere ao Governo provincial que oriente a limpeza dos contentores. É teu dever mantê-los limpos e tapados. Ajuda, assim, a evitar insectos, roedores e maus cheiros.



Se a tua família tem automóvel/carro, aconselha:

- ao respeito pelos limites de velocidade. Quanto mais velocidade, maior poluição;
- a pensar nos outros antes de buzinar ou acelerar o motor do carro ou motorizada. A poluição sonora pode ter efeitos nocivos nos sistemas auditivo e nervoso.

Na comunidade

Conversa com os líderes da tua comunidade acerca dos conselhos que referimos a seguir e pergunta-lhes sobre a sua importância para o bem de todos.

Conselhos:

- Resguardar as nascentes de águas, comunitárias ou particulares, de toda a contaminação exterior: poeiras, dejectos, lamas, folhagens, etc.
- Evitar construir fossas ou latrinas na proximidade das nascentes de água (pelo menos a 50 metros de distância).

Na escola

Com certeza que também aqui há problemas ambientais. Assim, com este Trabalho de Projecto, procura a resolução dos problemas que te incomodam e que podes ajudar a ultrapassar. Só deste modo deixarás de ser um agente passivo quanto aos problemas ambientais que te rodeiam. Ao procurares as soluções, serás um ser activo, interveniente e responsável pela melhoria das condições ambientais.

Ideias úteis para o Trabalho de Projecto

Identifica um dos problemas ambientais que consideres importante para intervir. Investiga-o segundo a metodologia de projecto. Pensa em propostas de solução.

Poderás recolher informações acerca deste tema junto de Associações de Defesa do Ambiente e da Natureza, que poderão apoiar-te e esclarecer-te.

Contacta a Direcção da escola, dando-lhe a saber das intenções da turma e dos seus propósitos.

Nota: Não te esqueças de dar conhecimento e de pedir apoio à Comissão de Pais e Encarregados de Educação. Comunica as propostas de resolução aos líderes comunitários e políticos da localidade onde se situa a escola. Se achares conveniente, solicita a colaboração dos mesmos. Verás que todos poderão colaborar e ser solidários para a mesma finalidade, («melhorar as condições ambientais da escola»), já que esta é um **bem público** e pertença das gerações presentes e futuras.

Aprendo sempre mais

O domínio humano

O ser humano distingue-se dos restantes animais pelo uso da consciência reflexiva. Utilizando essa consciência, o ser humano criou os mais diversos equipamentos, com os quais dominou e modificou a natureza, segundo os seus interesses.

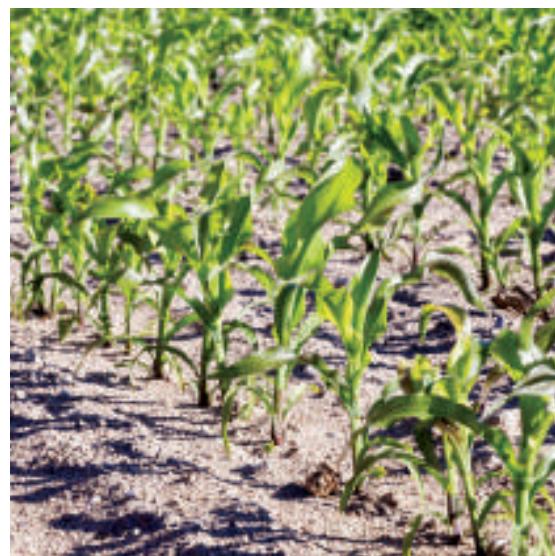
Nos dias de hoje, o domínio que o ser humano exerce sobre a natureza é motivado pelo orgulho, mas é também fonte de profundas preocupações. Isto porque o ser humano é o único animal da Terra que, por dominar a natureza, possui também o poder de a destruir. Mas é preciso lembrar que destruir a natureza significa destruir o próprio ser humano e extinguir o próprio planeta.

Foi assim que, em meados do século XX, vimos o nosso planeta, pela primeira vez, a partir do espaço: uma bola pequena e frágil, envolvida, não pela actividade e construções humanas, mas por um tecido de nuvens, oceanos, zonas verdes e solos. A falta de capacidade do homem para adaptar as suas acções àquele tecido está a causar alterações fundamentais nos sistemas planetários.



Muitas destas alterações são acompanhadas de riscos que ameaçam a vida. Esta nova realidade, à qual não se pode fugir, tem de ser reconhecida e gerida.

Existem tendências ambientais que ameaçam alterar o planeta de forma radical e as vidas de muitas espécies, incluindo a humana. Todos os anos, cerca de 6 milhões de hectares de terras produtivas transformam-se em deserto sem qualquer valor. Em três décadas, isto significaria uma área aproximadamente igual à da Arábia Saudita. Todos os anos são destruídos mais de 11 milhões de hectares de floresta, o que, em décadas, significaria uma área igual à da Índia. Grande parte desta área de floresta é transformada em terra de cultivo de baixa qualidade, incapaz de sustentar os agricultores que aí se instalem.



Em África, as cheias inundam os bairros e matam os animais, as pessoas ficam desprotegidas e os bens das populações danificados. Por outro lado, as secas (falta de chuvas) provocam também algumas consequências: morrem os animais, dá-se a ruptura das produções agrícolas, etc.

Enquanto na Europa as chuvas ácidas matam as florestas e os lagos e danificam o património artístico e arquitectónico das nações (...).

A utilização dos combustíveis fósseis lança para a atmosfera dióxido de carbono, que vai causar um aquecimento gradual a nível mundial. Este «efeito de estufa», neste século, pode causar um aumento das temperaturas médias mundiais suficiente para alterar as áreas de produção agrícola, elevar o nível das águas do mar, inundando as cidades costeiras, como já tem acontecido, em Moçambique, por exemplo, e provocar a ruptura das economias nacionais. Outros gases de origem industrial ameaçam destruir a camada do ozono que protege o planeta, provocando o aumento do número de cancros no homem e nos animais.

Testemunho da Comissão Mundial para o Ambiente e Desenvolvimento.
In *Desenvolvimento Pessoal e Social 6.º Ano* (adaptado).

Alguns significados da Natureza

Ambiente

É o conjunto dos sistemas físicos, químicos, biológicos e suas relações e dos factores económicos, sociais e culturais com efeito directo ou indirecto, mediato ou imediato, sobre os seres vivos e a qualidade de vida dos seres humanos.

Ecologia

É a ciência que estuda a relações dos seres vivos com o seu meio.

Ozono

É um gás que actua como um filtro e que retém algumas das radiações mais perigosas do Sol. Sem a camada do ozono, que protege a Terra, não seria possível a existência de numerosas formas de vida.

Solo

É um meio vivo e dinâmico que permite a existência da vida vegetal e animal. É essencial à existência do homem, como fonte de alimentos e de matérias-primas. O solo constitui uma delicada película, que reveste a superfície sólida do nosso planeta. Forma-se com a lentidão de séculos, mas pode ser destruído em pouco tempo, por fenómenos naturais ou por acções humanas. Quando utilizados sem moderação, certos adubos químicos e pesticidas podem acumular-se nas terras cultivadas e contribuem para a poluição do solo, das águas subterrâneas, dos cursos de água e do ar.

Chuvas ácidas

É o fenómeno que ocorre quando os fumos de dióxido de enxofre, dióxido de carbono, etc., são libertados por fábricas para a atmosfera e transportados pelos ventos, combinados com vapor de água e partículas de pó.

Floresta tropical

É, a seguir aos oceanos, o segundo maior produtor de oxigénio. Neste ambiente, que funciona como uma estufa, desenvolvem-se inúmeras espécies animais e vegetais.





Trabalho de grupo

Pensamos que agora já tens algumas noções e ideias para reflectires, em aberto e de modo democrático, acerca da tua relação com a natureza.

Debate

Propomos-te, então, que realizes uma actividade em que poderás apresentar os teus saberes. Para tal, organiza um debate na turma sobre o tema:

«Medidas urgentes e necessárias para que deixemos como herança para as gerações futuras um mundo limpo, habitável e agradável».

Nota: Podem ainda convidar um amigo, ou amiga, de uma Associação de Defesa do Meio Ambiente, para orientar o debate, ajudando assim o/a professor/a.

Em grupo, escreve mensagens sobre questões ambientais detectadas.

Finalmente, podes organizar uma exposição sobre assuntos ambientais e envia a informação para os meios de comunicação.

Aprendo sempre mais

A comemorar também se aprende

Como já vimos, comemorar é trazer à memória, é lembrar. Daí que, para ajudar as pessoas a recordar e reconhecer a importância de algum acontecimento, situação ou personalidade, se organize uma comemoração. Como estarás recordado, há até assuntos que são comemorados em todo o mundo na mesma data. Por exemplo: o Dia Mundial do Ambiente, o Dia Mundial dos Direitos Humanos, o Dia Mundial das Terras Húmidas...

Em Angola, temos muitas personalidades e acontecimentos dignos de serem comemorados. O **Dia Nacional do Ambiente** é um desses acontecimentos. Este dia é celebrado a 31 de Janeiro, pois foi nessa data que terminou a primeira semana de **Conservação da Natureza** (de 26 a 31 de Janeiro de 1976), realizada em Luanda e na qual estiveram presentes delegações de Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique e São Tomé e Príncipe. No final deste encontro, realizado na antiga Secretaria de Estado da Agricultura, foi produzido um documento denominado **«Direitos da Natureza»**, onde constam 12 pontos relativos à protecção da Natureza. O **Dia Mundial do Ambiente** é celebrado a 5 de Junho, data do início da primeira Conferência das Nações, dedicada exclusivamente ao ambiente, que teve lugar em Estocolmo, na Suécia, em Junho de 1972.



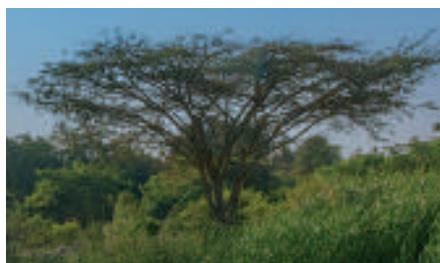
Datas comemorativas



1 de Janeiro – Dia Mundial da Paz



31 de Janeiro – Dia Nacional do Ambiente



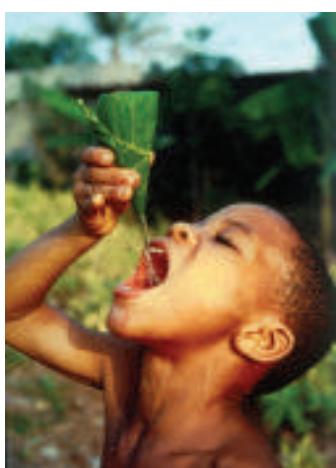
21 de Março – Dia Mundial da Floresta



2 de Fevereiro – Dia Mundial das Terras Húmidas



7 de Abril – Dia Mundial da Saúde



22 de Março – Dia Mundial da Água



1 de Junho – Dia Mundial da Criança



31 de Maio – Dia Mundial Sem Tabaco



5 de Junho – Dia Mundial do Ambiente



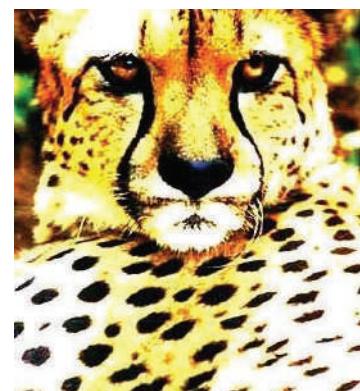
8 de Junho – Dia Mundial dos Oceanos



11 de Julho – Dia Mundial da População



17 de Junho – Dia Mundial do Combate à Seca e à Desertificação



4 de Outubro – Dia Mundial do Habitat



21 de Setembro – Dia Mundial da Árvore



24 de Outubro – Dia Mundial do Desenvolvimento



16 de Outubro – Dia Mundial da Alimentação



11 de Novembro – Dia da Independência



10 de Dezembro – Dia Mundial dos Direitos Humanos

Aprendo sempre mais

Como é que os homens «falam» da Terra?

O índio que em 1854 escrevia ao Grande Chefe Branco de Washington que «não se pode comprar ou vender o firmamento» e que «não somos donos da frescura do ar e do fulgor das águas» não poderia imaginar que estava a escrever o documento mais importante de toda a teoria ambiental dos finais do século XX.

Como se pode comprar ou vender o firmamento ou ainda o calor da terra? Tal ideia é-nos desconhecida.

Se não somos donos da frescura do ar nem do fulgor das águas, como poderão vocês comprá-los?

Cada parcela desta terra é sagrada para o meu povo.

Cada brilhante mata de pinheiros, cada grão de areia nas praias, cada gota de orvalho nos escuros bosques, cada outeiro e até o zumbido de cada insecto é sagrado para a memória e para o passado do meu povo (...).

Somos parte da terra e do mesmo modo ela é parte de nós próprios. As flores perfumadas são nossas irmãs, o veado, o cavalo, a grande águia são nossos irmãos; as rochas escarpadas, os húmidos prados, o calor do corpo do cavalo e do homem, todos pertencemos à mesma família (...).

Se lhe vendermos a nossa terra, deverão recordar-se que ela é sagrada e, ao mesmo tempo, ensinar aos vossos filhos que ela é sagrada e que cada reflexo nas águas dos lagos conta acontecimentos e memórias das vidas das nossas gentes.



O murmúrio da água é a voz do pai do meu pai (...).

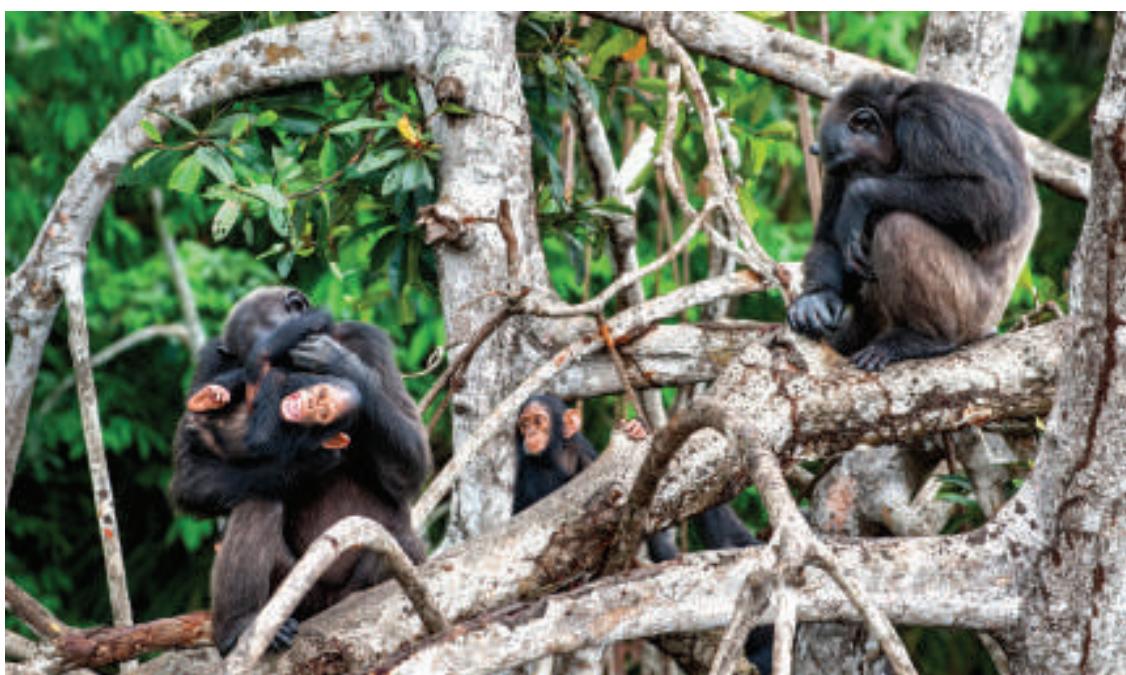
Não sei, mas a nossa maneira de viver é diferente da vossa. Só de ver as vossas cidades entristecem-se os olhos do Pele Vermelha. Mas talvez seja porque o Pele Vermelha é um selvagem e não comprehende nada.



Não existe um lugar tranquilo nas cidades do Homem Branco, não há sítio onde escutar como desabrocham as folhas das árvores na Primavera ou como esvoacam os insectos (...).

O que seria dos homens sem os animais?

Se todos fossem exterminados, o homem também morreria de uma grande solidão espiritual. Porque o que suceder aos animais também sucederá ao homem. Tudo está ligado.



Devem ensinar aos vossos filhos que o solo que pisam são as cinzas dos nossos avós. Ensinem aos vossos filhos que a terra está enriquecida com as vidas dos nossos semelhantes, para que saibam respeitá-la. Ensinem aos vossos filhos aquilo que nós temos ensinado aos nossos, que a terra é nossa Mãe.



Tudo quanto acontecer à terra acontecerá aos filhos da terra. Se os homens cospem no solo, cospem em si próprios.

Isto sabemos: a terra não pertence ao homem; o homem pertence à terra. Isto sabemos. Tudo está ligado, como o sangue que une uma família. Tudo está ligado. Tudo o que acontece à terra acontecerá aos filhos da terra. O homem não teceu a rede da vida, ele é só um dos seus fios.

Aquilo que ele fizer à rede da vida ele o faz a si próprio.

VENDER O CÉU. Partes de um discurso proferido pelo Chefe Índio Seattle perante a Assembleia de tribos quando o Grande Chefe Branco de Washington fez uma oferta de compra de uma grande extensão de terras índias. In *Desenvolvimento Pessoal e Social, 5.º e 6.º Anos*.