



## Outubro - Mês de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Cyberbullying

Para assinalar o Mês de Prevenção e Combate ao Bullying e ao Cyberbullying (Outubro de 2024), o Serviço de Psicologia propõe 4 atividades (motes de reflexão) a partir do dia 1 de outubro, de caráter semanal, que poderão ser desenvolvidas junto dos discentes de cada turma, pelo/a professor/a de Cidadania e Desenvolvimento, Educação Moral Religiosa, diretor/a de turma e/ou outro docente da turma que se identifique com a atividade.

No dia a seguir ao dia Mundial de Combate ao Bullying, dia 21 de Outubro, segunda-feira, irão ser distribuídas, pelas psicólogas, brindes de sensibilização sobre a temática, no intervalo grande da manhã, nas duas escolas EB 2/3.

Em seguida, apresentam-se as propostas de atividades para cada semana:

### Atividade 1 - Semana de 1 a 4 de outubro de 2024 - Conheço as minhas emoções

- Apresentação e explicação do gráfico “Carga Emocional”, posicionando-as quanto à qualidade emocional (negativa/positiva) e nível de energia (alta/baixa), explanando as diferenças entre emoções - [Carga emocional](#)
- Apresentação do menti com diferentes emoções de forma a que os alunos, com os seus telemóveis, possam expor as emoções que sentem naquele momento. A reflexão é entender onde a turma se posiciona em termos de carga emocional - <https://www.mentimeter.com/app/presentation/n/al85fgnzwgt2s3tngxw4k9osbkro7qgj/edit>

### Atividade 2 - Semana de 7 a 11 de outubro de 2024 - Competências socioemocionais

- Explicação através do diagrama do que são competências socioemocionais - [Competências socioemocionais](#)
- Resposta ao questionário sobre dimensões socioemocionais (autoconsciência, consciência social, autorregulação, gestão de relações interpessoais) - <https://forms.gle/ujZNrYsW5cZ3dEm38>

### Atividade 3 - Semana de 14 a 18 de outubro de 2024 - A Arte do Respeito

*“As palavras simpáticas são curtas e fáceis de dizer, mas o seu eco é ilimitado.” (Madre Teresa de Calcutá)*

O origami é o ato de dobrar papel transformando-o em algo, normalmente, representativo da natureza. O ato de dobrar o papel representa a transformação da vida e a consciência de que esse pedaço de papel, um dia, foi a semente de uma planta que germinou, cresceu e se transformou numa árvore. E que, depois, o homem transformou a planta em folhas de papel, cortando-as em quadrados, dobrando-as em várias formas geométricas representando animais, plantas ou outros objetos.

- Cada turma define uma forma de origami para fazer, devendo os diferentes alunos fazê-los para decorar uma sala ou um espaço da escola. Deverão colocar no origami um elogio a um colega da turma (não precisa de ser identificado).

E/OU

- Criação de um slogan, a colocar em cartolina, motivando toda a comunidade para o RESPEITO. Deverão escolher um local no espaço escolar para colocar a cartolina.

### Atividade 4 - Semana de 21 a 25 de outubro de 2024 - Generosidade

*“Sempre que possível, sê gentil.” (Dalai Lama)*

- Em turma, pensar em algo para oferecer a alguém (assistente operacional, associação de pais, docente, técnico, discente) da comunidade escolar: pode ser um objeto, uma atividade, um vídeo, uma canção, um bolo, um abraço, etc.

### Atividade extra (opcional)

- Ouvir o PODCAST “Acabou a brincadeira - O Bullying e o Cyberbullying - uma denúncia difícil de concretizar” junto dos discentes e refletir conjuntamente (39´47´´)
- <https://podcasters.spotify.com/pod/show/istoepsicologia/episodes/EP--27---Acabou-a-brincadeira---O-bullying-e-o-ciberbullying--uma-denncia-difcil-de-concretizar-e1nr7qs/a-a8hcqbo>