

A Escolha

A história do Projeto Ser a Escolha



Preservado por:



Colaborado por:



Este livro foi criado pelo projeto
Ser a Escolha - E8G, gerido e
promovido pela Querer Ser - Associação
para o Desenvolvimento Social e
financiado no âmbito da 8ª Geração do
Programa Escolhas.

Era uma vez

...

Um PENSAMENTO!





Esse pensamento juntou-se
a outros pensamentos e
tudo muito bem pensado
fez com que o pensamento
se transformasse num
PROJETO.



Um projeto é aquilo que
alguém quer ou planeia
fazer.

E este projeto quis
construir um **FUTURO**
mais justo para todas as
crianças!

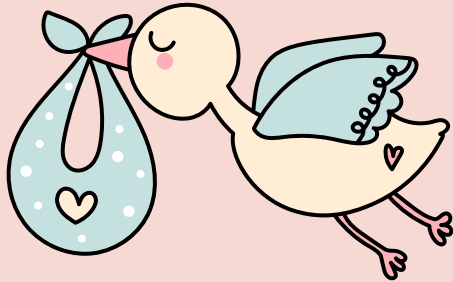
Que nome poderia ter
este projeto?

Qual seria a melhor
ESCOLHA?



SER A ESCOLHA

porque todas as crianças
merecem ser o fruto das
suas próprias escolhas.



O Projeto nasceu e as
próximas páginas vão
mostrar as suas
aventuras!

Estás preparado para
descobrir tudo aquilo
que o projeto aprendeu
e ensinou?



Sim



Não

Prepara-te



a viagem vai
começar!

Aprendemos a
reconhecer e a
expressar as nossas
EMOÇÕES!

E descobrimos que cada
criança as demonstra à
sua maneira.



Será que existem
emoções boas e emoções
más?



Sim



Não

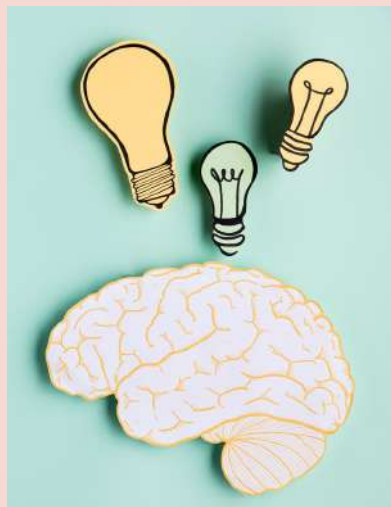
Todas as nossas emoções
são necessárias e muito
importantes.

Não existem emoções boas e
emoções más, existem algumas
que são mais agradáveis do
que outras.

O mais importante é
aprendermos a lidar com
cada uma delas!

É normal que em alguns momentos possas sentir dificuldades em lidar com as tuas emoções ou com os teus pensamentos.

Se isso acontecer, conversa com alguém em quem confies.



Pode ser com os teus pais, os teus professores, os funcionários da escola, os teus familiares ou os teus amigos.

E lembra-te que existem profissionais disponíveis para ajudar!

Conhecemos diferentes
culturas e a beleza da
DIVERSIDADE.

Descobrimos que as
diferenças que existem
entre todas as crianças
nos fazem crescer e
perceber tudo o que
temos em comum.

Em comum temos o
direito de
BRINCAR
de
SONHAR
e de nos sentirmos
LIVRES!



Todos os seres humanos nascem livres e
iguais em dignidade e em direitos.
(Declaração Universal dos Direitos Humanos - Artigo 1)



Tens direito a brincar e a participar em atividades culturais e artísticas.
(Convenção sobre os Direitos da Criança - Artigo 31)

Praticamos diferentes
desportos e aprendemos
que o exercício físico é
muito mais importante
do que aquilo que
pensávamos.



É importante para:

- a nossa saúde física e psicológica;
- aumentar a nossa autoestima;
- nos ajudar a lidar com as emoções (aprendemos a ganhar e a perder);
- fazermos novas amizades;
- percebermos que a cooperação é muito mais importante do que a competição;

É ainda nos ajuda a estarmos mais concentrados na escola.



Qual é o teu desporto preferido?



Um dia vamos ser **adultos**
e uma **profissão** queremos ter;

É INDIFERENTE ser **homem** ou **mulher**
na escolha do que queremos fazer.



Aprendemos que ...
Controlar não é amar.
A dor não pode rimar
com o amor.

E que as
RELAÇÕES SAUDÁVEIS
são todas aquelas em que
as pessoas se sentem
apoiadas por serem aquilo
que são!



No Ser a Escolha
não deixamos o **BULLYING** entrar,
porque a violência não pode existir
em nenhum lugar.

E se em algum momento
com ele tivermos de lidar
não o podemos ignorar.

Precisamos de **OUVIR** e de **FALAR**,
RESPEITAR e **DENUNCIAR**,
para ele acabar!



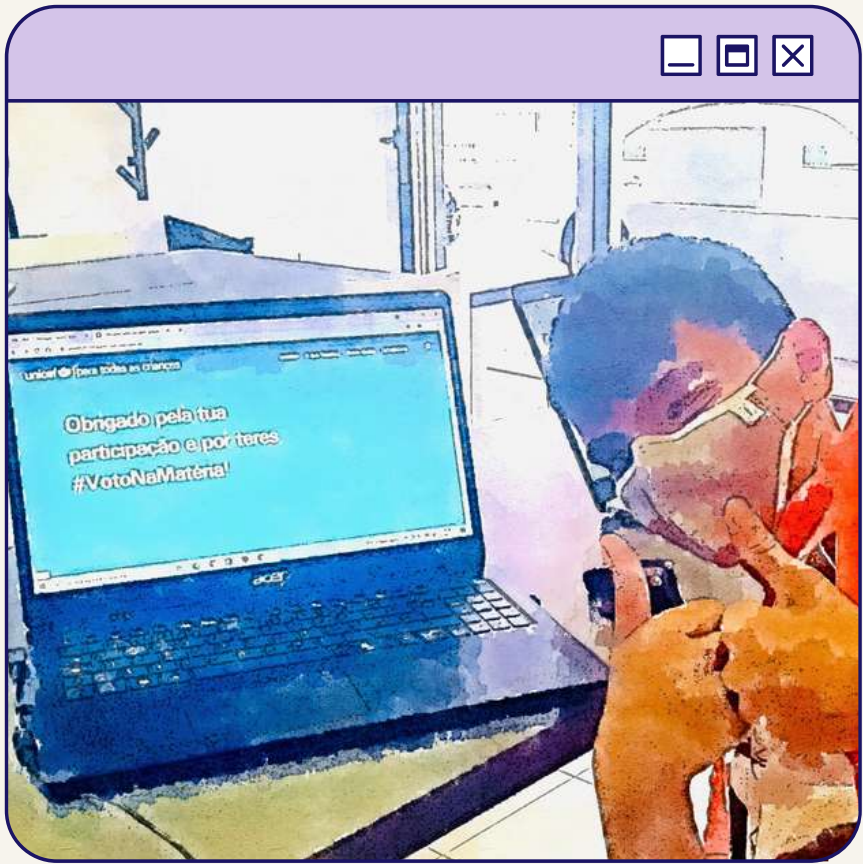
A tecnologia mudou o mundo
e salvou-nos durante a pandemia,
Mas nem tudo o que dela nasce
é uma mais-valia.

Ela trouxe-nos um enorme benefício,
mas pode transformar-se num vício.

Precisamos de a saber utilizar
para aprender tudo o que tu
possas imaginar.

Há tempo para estudar
e há tempo para jogar
sem deixar de comer, dormir e com
os amigos estar!





Na cozinha, descobrimos novos sabores e alimentos deliciosamente saudáveis.

E aprendemos que para salvar o futuro do nosso planeta precisamos de ser Super-Heróis e Super-Heroínas na luta contra o desperdício alimentar.








Queres ser um Super-Herói
ou uma Super-Heroína do
planeta?

Conversa com os teus pais e
em conjunto encontrem
estratégias para reduzir o
desperdício alimentar.

Escreve aqui as estratégias encontradas:

Six horizontal dashed lines in a teal color, spaced evenly down the page, providing a template for writing the strategies.

Aprendemos que todos os objetos têm várias vidas e que roupas usadas, sobras de tecidos, CDs, fios e botões são pequenas peças de um puzzle que quando montado com criatividade transformam o nosso afeto numa lembrança para os nossos amigos e familiares.



Durante as nossas aventuras,
recebemos e distribuimos roupas,
livros e brinquedos às pessoas
que mais precisavam e
descobrimos que

SERMOS SOLIDÁRIOS NOS
FAZ MAIS FELIZES!



O nosso VOLUNTARIADO
não se ficou pelas pessoas
porque um dos valores fundamentais
é tratar bem os ANIMAIS!



Todos os momentos são bons para partilharmos o
nosso amor pelas pessoas e pelos animais.

Se tiveres um animal este é um bom momento para lhe dares carinho.

Se não tiveres podes sugerir aos teus pais uma visita a uma Associação de Animais e levar-lhes um miminho.



Descobrimos filmes, histórias e jogos divertidos que nos fizeram pensar sobre o mundo que queremos construir.



Estudamos, brincamos e
aprendemos novas formas de
passar o nosso tempo.



E a melhor de todas elas é em
CONJUNTO!!!!







SER A ESCOLHA - E8G

Financiado: 8ª geração do Programa Escolhas

Promovido: Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social

Gerido: Querer Ser - Associação para o Desenvolvimento Social

Consórcio

Câmara Municipal de Gondomar

Junta de Freguesia de Rio Tinto

Instituto de Emprego e Formação Profissional, I.P.

Agrupamento de Escolas Infanta D. Mafalda

Amizade - Associação de Imigrantes de Gondomar

Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.

Universidade do Porto - Projeto Universidade Júnior

ACIG - Associação Comercial e Industrial de Gondomar

Margem - Formação e Consultadoria, Sociedade Unipessoal LDA.

Voltface - Consultores em Gestão Global, Unipessoal LDA.

Amparus, S.A.

Outros parceiros informais

Vivanimal - Associação de Defesa dos Animais de Gondomar

Onevet - Grupo Veterinário

Escola E.B. 2,3 de Rio Tinto

EAPN - Rede Europeia Anti-Pobreza

Projeto A Escolha é Tua - E8G

Projeto Vi(r)agem - E8G

Projeto Gondomar 4 All

Agrupamento dos Centros de Saúde (ACES) de Gondomar

Academia de Kenpo Kontact - The Wolves Team



Descobre mais sobre nós!



Todas as crianças
merecem ser o fruto das
suas próprias escolhas.