



GNR
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

**PROGRAMA
ESCOLA SEGURA**



A GNR ACONSELHA:

A Guarda Nacional Republicana deseja que estejas em segurança, por isso colabora com ela, não te esqueças que:

O GUARDA É TEU AMIGO



Procura conhecer o Guarda da Escola Segura e fala com ele.

Sempre que tiveres algum problema ou pretendas alguma informação dirige-te a ele.

Assim, estarás a contribuir para a segurança da tua escola.

Telefone da GNR da sua área de residência :

REGRESSO ÀS AULAS COM SEGURANÇA

Uma força

HUMANA - PRÓXIMA - DE CONFIANÇA



Respeita os semáforos



Atravessa na passadeira



Anda sempre do lado de dentro do passeio



Entra e sai do carro sempre do lado do passeio



Usa roupas claras e material retrorefletor para seres visto

Fonte: ANSR

A SEGURANÇA É UM TRABALHO DE TODOS: GNR, Escolas, Autarquias, Pais, mas também tua!...

Lembra-te que estarás em segurança se seguides estes conselhos:

DURANTE A IDA E REGRESSO DA ESCOLA

- Sempre que puderes desloca-te em grupo. Procura um amigo ou um grupo de amigos que vivam perto de ti e combina um local para te encontrares com eles. Assim terás maior segurança na ida e volta da escola.
- Não alters os percursos de ida e volta para casa.
- Evita caminhar por sítios pouco frequentados, isolados ou mal iluminados.
- Não aceites boleias de desconhecidos.
- Não vás a nenhum lado com desconhecidos.
- Não brinques em zonas desertas ou com pouco movimento, e avisa sempre os teus pais do local onde te encontras.



- Não andes com muito dinheiro, nem mostres ou digas que tens dinheiro, pois podes ser assaltado.
- Nunca aceites guloseimas, dinheiro ou outras ofertas de um desconhecido.
- Se vires algum objeto perigoso, uma faca ou uma pistola, não lhe toques, e comunica ao Guarda do Programa Escola Segura.
- Nunca toques em seringas que encontres no chão ou no lixo, porque podem transmitir doenças.
- Conta sempre aos teus pais, aos teus professores ou ao Guarda, se algo de estranho te acontecer ou algum desconhecido tentar falar contigo.



EM CASA

- Nunca abras a porta a desconhecidos. A sua intenção pode ser a de assaltar a tua casa.
- Nunca mexas em detergentes e medicamentos porque podem afetar gravemente a tua saúde.



SEGURANÇA RODOVIÁRIA

- Caminha sempre pelo lado de dentro do passeio e do lado contrário ao sentido do trânsito, de frente para os veículos.
- Utiliza sempre as passadeiras para atravessares a rua.
- Antes de atravessares, pára na bermá do passeio, olha primeiro para o lado esquerdo, depois para o lado direito, volta a olhar outra vez para o lado esquerdo, e se não vierem carros podes atravessar.
- Se na passadeira existirem sinais luminosos, atravessa apenas quando o sinal estiver verde.
- Não atraveses as passadeiras a correr.
- Se fores de viatura, lembra-te que deves sair da viatura sempre do lado do passeio, e usar sempre o cinto de segurança.



- Quando andares de bicicleta, circula sempre pela direita das vias, próximo dos passeios e bermas.



CONSELHOS AOS PAIS

A Segurança é da responsabilidade de todos e começa em cada um de nós.

Participe na segurança dos seus filhos:

- Conheça o horário escolar do seu filho;
- Conheça os percursos que ele utiliza de ida e volta para a escola;
- Conheça os nomes e contactos dos colegas e amigos mais próximos;
- Conheça os locais onde costuma brincar;
- Fale regularmente com o seu filho no sentido de saber se algo de estranho se passa;
- Tenha especial atenção ao transporte de crianças, transportando-as **sempre** no banco de trás com cinto de segurança ou com um sistema de retenção adequado.
- Tenha o contacto do Guarda da Escola Segura.
- Se detetar algum problema, informe a GNR.

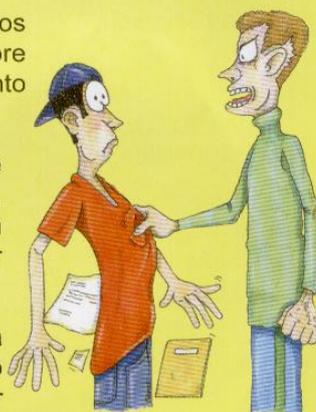


Ensine os seus filhos a adotar comportamentos que os protejam.

O IMPORTANTE PAPEL DOS PAIS

É essencial a atenção dos pais e encarregados de educação para os sinais que possam denunciar esta prática, sendo o seu educando a vítima ou o agressor.

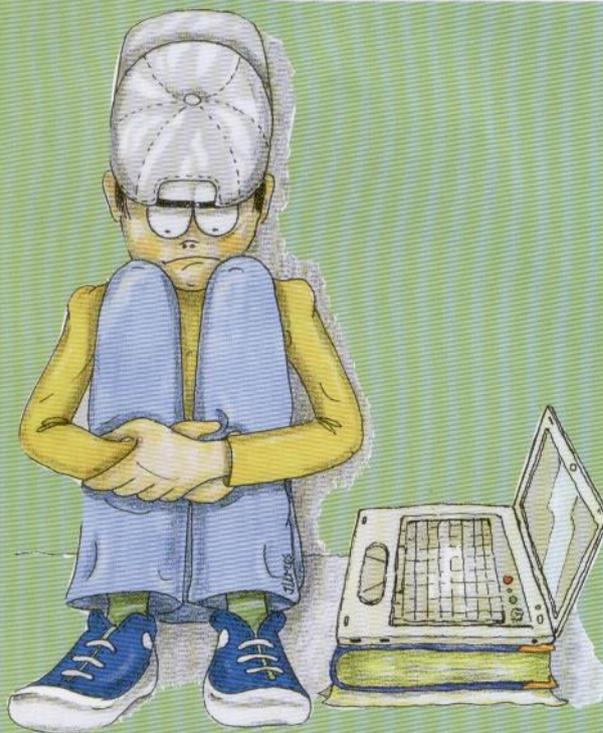
- Esteja atento(a) se o seu filho tem alguma característica na sua personalidade ou na sua fisionomia que o possa colocar numa situação de ser um "alvo fácil".
- Esteja atento(a), observe o Comportamento do seu filho.
- Converse com os professores sobre o comportamento do seu filho.
- Não se torne hiper-protetor, mas seja um observador atento.
- Não se esqueça que o seu filho pode precisar de ajuda.
- Se o seu filho é muito agressivo, esteja atento, ele pode ser autor de Bullying, e não ter consciência do sofrimento que provoca nas outras crianças.
- Caso não consiga controlar a situação, denuncie à Escola ou à GNR (Núcleo Escola Segura) da sua zona.





GNR
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

**PREVENÇÃO DO
BULLYING E DO
CYBERBULLYING**



A GNR ACONSELHA:

O QUE É O BULLYING E O CYBERBULLYING?

O Bullying e o Cyberbullying são fenómenos que ocorrem em variados setores das sociedades atuais, mas é na escola onde o fenómeno se tem revelado mais preocupante.

BULLYING

- Embora não exista uma definição tipo, pode-se dizer que é uma violência continuada, física ou psicológica, praticada por um indivíduo ou por um grupo, diretamente contra um outro indivíduo que não é capaz de se defender por si só.



CYBERBULLYING

A expressão **Cyberbullying** decorre da junção de:



- **Cyber**, relativo ao uso das novas tecnologias de comunicação (internet, telemóveis, por exemplo);
- **Bullying**, relativo ao fenómeno dos maus-tratos, agressão, violência por parte de alguém.

SE TU OU ALGUM AMIGO APRESENTAREM OS SEGUINTE SINAIS DE ALERTA

- Isolamento.
- Irritabilidade.
- Mudança de hábitos alimentares.
- Perturbações no sono.
- Nódos negros.
- Andar desinteressado pelos estudos.
- Recusa em ir à escola.
- Perca constante de material escolar e bens pessoais.
- Tristeza não habitual.
- Ataques de pânico.
- Ansiedade.
- Problemas gástricos.
- Perda de autoestima.
- Problemas de relacionamento.
- Consumo de drogas ou álcool.
- Automutilação.
- Tendências suicidas.



**NÃO Fiques Passivo.
DENUNCIA
PARA O TEU BEM E DOS TEUS AMIGOS.**

PREVENIR O CYBERBULLYING

- Não partilhes os teus dados pessoais.
- Não divulgues as tuas passwords.
- Não partilhes informações, fotografias, filmes desagradáveis.
- Não respondas a mensagens ou emails humilhantes e desprezíveis.
- Não reencaminhes emails ou mensagens desagradáveis para outras pessoas.
- Não abras emails suspeitos ou de desconhecidos.
- Sê bem educado e civilizado quando estás online.
- Configura as tuas contas de email.
- Bloqueia as pessoas que praticam cyberbullying.
- Consulta o portalbullying <http://www.portalbullying.com.pt/>



ATENÇÃO

O Bullying e o Cyberbullying são crime!...

Os seus autores são responsabilizados pela prática dos crimes, mesmo que sejam menores entre os 12 e os 16 anos.

Na prevenção do Bullying e do Cyberbullying a Guarda Nacional Republicana, através dos Núcleos Escola Segura, desenvolve diversas ações, nomeadamente:

- Ações de sensibilização/informação a toda a comunidade escolar.
- Sinalização às CPCJ de crianças/jovens que tenham comportamentos desviantes.
- Execução de um Policiamento de Proximidade junto das escolas.
- Identificação de grupos em que se inserem jovens com problemas sociais.
- Promoção de parcerias e sinergias entre diversas entidades e atores.

**Núcleo Escola Segura da
219 528 930
Posto GNR Arruda dos Vinhos
263 977 200**

GRÁFICA/GNR