

TODOS PINTAMOS CONTRA O **BULLYING**

TU PODES FAZER A DIFERENÇA!

Respeita sempre os outros!

Tratar os outros com respeito é o primeiro passo para acabar com o bullying.

Inclui todos!

Incentiva a amizade. Aproxima-te daqueles que se sentem sozinhos ou excluídos.

Sê simpático e compreensivo!

Tenta compreender, aceitar e apoiar o que os outros estão a sentir.

Sê verdadeiro e comunica com gentileza!

Sê honesto nas tuas opiniões, mas sempre com respeito pelos outros.

Usa palavras que façam os outros sorrir.

Um simples elogio ou gesto de bondade pode melhorar o dia de alguém.

Não julgues pela aparência!

São as nossas diferenças que nos tornam únicos e especiais.

Não te rias dos outros!

Gozar e humilhar magoa, nunca é uma brincadeira.

Protege os teus colegas!

Se alguém está a ser maltratado, ajuda!

Sê corajoso, pede ajuda e denuncia!

Falar é o primeiro passo para mudar as coisas.

Denunciar um comportamento agressivo é um ato de coragem.

Não agridas os outros. Nada de violência!

Evita qualquer tipo de agressão, seja física ou verbal.

Não dês empurrões, nem uses palavras que magoam.

Fala sempre quando algo está errado!

Não ignores o bullying.

LEMBRA-TE

- Coloca-te no lugar do outro e não faças o que não queres que te façam a ti.
- Se te fizerem mal, não faças o mesmo, isso não resolve o problema.
- Fica atento e faz a tua parte no combate ao Bullying!
- Somos diferentes e está tudo bem!

Se precisares de ajuda,
LIGA:

116 111

Linha de apoio
SOS CRIANÇA

GIOTTO

&

IAC
Instituto de Apoio à Criança