

ROTINAS DE TREINO (TRs)

FOLHA DE CONTROLO

PROPÓSITO:

Ensinar o uso efectivo dos **TRs** para ajudar a confrontar, fazendo outros confrontar a vida e problemas, e a lidar com drogas.

a Secção de Estudo 1 Confronto.

b Exercício: Escreve um pequeno ensaio em que confronto tenha a ver (1) Contigo (2) Problemas e (3) Sociedade.

c Secção de Estudo 2 Exercícios de Treino Modernizados.

d Secção de Estudo 3 Treinar.

e Exercício: Demonstra com o teu equipamento de demonstração demo kit) o papel do treinador.

f Reestuda o OT TR 0.

g Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o OT TR 0.

h Reestuda o TR 0.

i Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 0.

j Reestuda o TR 1.

k Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 1.

l Reestuda o TR 2.

m Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 2.

n Secção de Estudo 4 Reconhecimentos Prematuros.

o Exercício: Numa conversação, dá Reconhecimentos Prematuros e observa o que acontece.

p Exercício: Agora dá Reconhecimentos corretos e observa o que acontece.

r Reestuda o TR 3.

s Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 3.

t Reestuda o TR 4.

u Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 4.

v Secção de Estudo 6 TRs de Instrução Superior

w Reestuda o TR 6.

x Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 6.

y Reestuda o TR 7.

z Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 7.

aa Reestuda o TR 8.

bb Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 8.

cc Reestuda o TR 9.

depois de Exercício: Arranja um amigo ou familiar para fazeres este exercício com ele, e faz o TR 9.

Fim da Folha de Controlo.