

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.