



APOSTILA DO ALUNO

MINHA VOZ, MINHAS IDEIAS

Comunicação • Coragem • Protagonismo

Nome	
Turma	
Escola	
Data	

Quem Fala, Existe.

Bem-vindo à sua Jornada da Voz

Aqui, coragem vale mais do que perfeição.

Esta apostila acompanha as práticas do projeto EU NA ORATÓRIA - MINHA VOZ, MINHAS IDEIAS. Você vai falar, ouvir, ler, improvisar, contar histórias, defender ideias e aprender a organizar uma mensagem. Não precisa fazer tudo perfeito. Precisa tentar, observar e melhorar.

Nossos combinados

Combinado	Eu topo!
Ouvir quando alguém estiver falando	☐
Respeitar as diferentes formas de se expressar	☐
Não rir do erro de um colega	☐
Tentar novamente quando algo não sair como eu gostaria	☐
Valorizar minha evolução e a dos outros	☐

Meu Passaporte do Comunicador

Conquista	Marca
Mudei a Chave	
Meu Espelho	
10 Segundos de Coragem	
Leitura Poderosa	
Voz Poderosa	
História Surpresa - 1 Minuto	
Contador de Histórias	
Por que isso importa?	
Desafio do Consenso	
Defendi minha Ideia	
Palco Final	

Antes de começar

Como você se sente hoje?

Situação	Tranquilo	Mais ou menos	Difícil
Falar diante da turma	☐	☐	☐
Apresentar um trabalho	☐	☐	☐
Ler em voz alta	☐	☐	☐
Dar minha opinião	☐	☐	☐
Improvisar sem texto pronto	☐	☐	☐
Contar uma história para um grupo	☐	☐	☐

Uma coisa que eu gostaria de melhorar na minha comunicação:

Minha meta para estes encontros:

1

Mudar a Chave

Troque o “não consigo” pelo “ainda estou aprendendo”.

Pensamento que me atrapalha	Nova forma de pensar
Eu sou ruim para falar.	Eu estou aprendendo a falar melhor.
Eu morro de vergonha.	
Eu sempre erro.	
Eu esqueço tudo quando apresento.	
Minha voz é muito baixa.	

Minha frase de coragem:

2

Meu Espelho

Como eu me vejo e o que outra pessoa percebe em mim.

Qualidade	Eu me vejo assim	Outra pessoa me vê assim
Criativo	☐	☐
Corajoso	☐	☐
Divertido	☐	☐
Responsável	☐	☐
Amigo	☐	☐
Curioso	☐	☐
Organizado	☐	☐
Paciente	☐	☐
Comunicativo	☐	☐
Atento	☐	☐
Prestativo	☐	☐
Determinado	☐	☐
Calmo	☐	☐
Gentil	☐	☐
Observador	☐	☐
Persistente	☐	☐

Escolha até 6 qualidades em cada coluna.

O que descobri	Minhas anotações
Nós dois percebemos	
A outra pessoa percebeu e eu não tinha marcado	
Eu reconheço em mim	
Uma qualidade que quero desenvolver	

O objetivo não é impressionar. É levantar e falar.

Escolha um tema	Minha escolha
Animal preferido	☐
Esporte	☐
Comida	☐
Lugar que quero conhecer	☐
Pessoa que admiro	☐
Outro	

Três palavras que quero lembrar antes de falar:

Depois do desafio eu me senti:

☐ Foi mais fácil do que imaginei ☐ Fiquei nervoso, mas consegui ☐ Quero tentar de novo ☐ Foi difícil, mas participei

A voz também conta uma história.

Texto A

Quando alguém acredita na própria voz, uma pequena ideia pode se transformar em uma grande mudança.

Texto B

A escola ficou em silêncio por alguns segundos. Então uma mão se levantou e uma nova ideia começou a ganhar vida.

Texto C

Nem sempre coragem é falar sem medo. Às vezes, coragem é sentir o medo e mesmo assim decidir começar.

Forma de ler		Tentei?
Como apresentador de rádio		☐
Como narrador esportivo		☐
Como se fosse um segredo		☐
Com suspense		☐
Com muita alegria		☐
Como um convite importante		☐
O que observei	1ª tentativa	2ª tentativa
Pausas		
Clareza		
Volume		
Ritmo		
Emoção		
Intenção		

Experimente mudar ritmo, volume, pausa, emoção e intenção.

Frase para praticar:

“Hoje pode ser o começo de alguma coisa incrível.”

Experimento	O que mudou?
Falei mais devagar	
Usei uma pausa antes da frase final	
Falei com mais energia	
Falei como se fosse um segredo	
Falei como locutor/apresentador	

Uma coisa que quero melhorar na minha voz:

Continue falando enquanto novas palavras ou objetos aparecem.

Durante 1 minuto, novas palavras ou objetos serão mostrados. Sua missão é incluir cada um na história sem parar. Não precisa ficar perfeito: precisa fazer sentido o suficiente para continuar.

Momento	Palavra ou objeto que apareceu	Como usei na história
Início		
12 segundos		
24 segundos		
36 segundos		
48 segundos		

Minha história começou assim:

O elemento mais difícil de encaixar foi:

O que eu fiz para não parar de falar:

Personagem → Desafio → Coragem → Transformação.

Etapa	Minha história
PERSONAGEM - Quem é?	
OBJETIVO - O que queria?	
DESAFIO - O que aconteceu?	
CORAGEM - O que fez?	
TRANSFORMAÇÃO - O que mudou?	

Uma frase de abertura para minha história:

Uma frase de encerramento:

8 Por que isso importa?

Comece pelo motivo, pense no caminho e termine com a proposta.

Meu tema:

Pergunta	Minha resposta
POR QUÊ? Por que isso é importante?	
COMO? Como podemos fazer acontecer?	
O QUÊ? O que estou propondo?	

Minha mensagem em uma frase:

Primeiro pense sozinho. Depois escute, argumente e construa uma decisão em grupo.

O projeto que caiu.

A turma preparou uma maquete para a Feira de Ciências. Lara ficou responsável por guardar a maquete, mas a deixou perto da passagem. Bruno percebeu que uma das bases estava solta, mas não contou para ninguém. Sofia pediu para mudar a maquete de lugar, porém saiu antes de ajudar. Caio entrou correndo na sala e esbarrou na mesa. A professora estava organizando outro grupo e não viu o que aconteceu. A maquete caiu e quebrou pouco antes da apresentação.

Personagem	Minha ordem (1 a 5)	Por quê?
Lara		
Bruno		
Sofia		
Caio		
Professora		

Na minha opinião, a maior responsabilidade foi de:

Minha justificativa:

Depois da conversa em grupo, o consenso foi:

10 Defenda sua Ideia

Opinião + motivo + exemplo + conclusão.

Etapa	Minha fala
EU PENSO QUE...	
PORQUE...	
POR EXEMPLO...	
POR ISSO...	

Tema que escolhi:

Uma pergunta que alguém poderia fazer contra minha opinião:

Como eu responderia:

11 Palco Final

Uma mensagem com começo, meio, fim e chamada para ação.

Parte	Meu planejamento
Tema	
Por que isso importa?	
Abertura	
Ideia principal	
Ponto 1	
Ponto 2	
Ponto 3	
Exemplo ou história	
Encerramento	
Chamada para ação	

Caixa de Ferramentas do Discurso

Escolha o que combina com sua mensagem.

ABERTURAS	Meu exemplo
Pergunta	
História	
Curiosidade	
Imagine...	
Objeto	
Frase forte	

ENCERRAMENTOS	Meu exemplo
Resumo	
Pergunta	
Desafio	
Frase forte	
Retomada do início	
Chamada para ação	

Antes de falar

Meu checklist de palco

- ☐ Sei qual é minha mensagem.
- ☐ Sei como vou começar.
- ☐ Tenho duas ou três ideias principais.
- ☐ Tenho um exemplo ou história.
- ☐ Sei como vou terminar.
- ☐ Tenho uma chamada para ação.
- ☐ Vou respirar antes de começar.
- ☐ Vou olhar para as pessoas.
- ☐ Não preciso correr.
- ☐ Se eu errar, posso continuar.

Minha palavra-chave para lembrar da mensagem:

O que quero que as pessoas pensem, sintam ou façam depois da minha fala:

Depois da Jornada

Compare você com você mesmo.

Situação	Tranquilo	Mais ou menos	Ainda difícil
Falar diante da turma	☐	☐	☐
Apresentar um trabalho	☐	☐	☐
Ler em voz alta	☐	☐	☐
Dar minha opinião	☐	☐	☐
Improvisar sem texto pronto	☐	☐	☐
Contar uma história para um grupo	☐	☐	☐

Antes eu pensava:

Agora eu penso:

Minha maior conquista foi:

Uma coisa que quero continuar praticando:

Meus Pontos de Voz

Pontuação mostra participação e evolução - não comparação.

Atividade	Pontos de Voz	Concluí
Mudar a Chave	100	
Meu Espelho	120	
10 Segundos de Coragem	120	
Leitura Poderosa	150	
Voz Poderosa	150	
História Surpresa - 1 Minuto	200	
Conte uma História	180	
Por que isso importa?	150	
Desafio do Consenso	180	
Defenda sua Ideia	180	
Palco Final	250	

MINHA VOZ TEM VALOR.

Quem Fala, Existe.

Facilitador: Nelson Silva - Radialista Profissional - DRT 0009037/PR