PLANO DE AÇÃO do

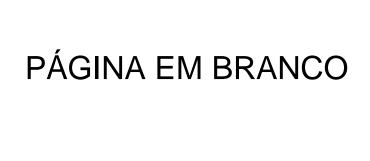
Projeto Mindfulness

2024/2025



O Responsável: Ana Cristina Ribeiro

Data: 25/10/24







Índice

1.	Introdução	4
2.	Objetivos	4
3.	Resultados esperados	5
4.	Normas de funcionamento	6
5.	Atividades previstas	6
6.	Monitorização e avaliação	7





1. INTRODUÇÃO

Desde a parceria com a "Associação Mentes Sorridentes" em 2017/18, o projeto de Mindfulness tem vindo a ser implementado na escola, procurando oferecer alternativas ao insucesso escolar, comportamento disruptivo, ansiedade e dificuldades emocionais e de atenção. Através de exercícios de relaxamento respiratório e práticas de mindfulness, procura-se promover a autoconsciência e autorregulação, essenciais para o desenvolvimento e bem-estar dos alunos.

Em sala de aula, pequenos momentos de mindfulness são propostos para facilitar o foco e a concentração dos alunos nas tarefas diárias. No entanto, a implementação generalizada deste tipo de práticas em toda a comunidade escolar tem-se revelado difícil. Assim, este plano sugere estratégias de implementação gradual, através de acções pontuais e de fácil execução.

2. OBJETIVOS

O projeto pretende apoiar a comunidade escolar na consolidação de uma prática de mindfulness que permita a cada participante um maior conhecimento e regulação das suas experiências internas (sensações, emoções e pensamentos). Com o tempo, esperase que estas práticas se integrem no quotidiano dos alunos, promovendo o foco, padrões de pensamento positivos e uma maior presença no momento.

Objetivos principais:

- Fornecer recursos inovadores para lidar com os desafios diários;
- Promover um ambiente escolar mais saudável e satisfatório;
- Potencializar as capacidades e competências individuais de cada participante;
- Desenvolver as capacidades de foco, regulação emocional, compaixão, empatia, relaxamento e bem-estar.





Este projeto apoia medidas estratégicas do Projeto Educativo:

- Eixo I.4: Criação de ambientes de bem-estar na comunidade educativa.
- OC5: Estabelecimento de um ambiente educativo que promova saúde psicológica, bem-estar, diversidade e inclusão.
- Eixo II.3: Capacitação de pessoal docente e não docente.
- OC8 e OC9: Incentivar a formação especializada e a cooperação no trabalho colaborativo.

3. RESULTADOS ESPERADOS

Pretende-se que o projeto de Mindfulness contribua para que os participantes:

- Se sintam mais calmos, felizes e realizados;
- Melhorem a convivência com os colegas e professores;
- Aumentem a sua capacidade de concentração e aprendizagem;
- Consigam lidar melhor com o stress e a ansiedade;
- Obtenham uma melhoria global no seu desempenho escolar.





4. NORMAS DE FUNCIONAMENTO

❖ Sala "Mentes Sorridentes":

Sessões dirigidas a alunos: estas sessões têm a duração média de 15 a 20 minutos. Grupos de alunos, de acordo com contacto pré-estabelecido com os Encarregados de educação, frequentam as sessões num período não letivo.

Horário:

Vai variar de acordo com os alunos envolvidos

❖ Salas de aula:

Os professores facilitadores com formação nos anos anteriores poderão aplicar, de preferência diariamente, durante 3 a 5 minutos uma prática *Mindfulness*.

5. ATIVIDADES PREVISTAS

Reconhecendo a dificuldade de implementar formação generalizada para toda a comunidade, propõe-se um conjunto de ações de execução pontual e progressiva:

- Formação Dirigida para Alunos: No 1.º e 2.º períodos, serão organizadas sessões com grupos específicos de alunos, como os participantes do projeto EduKarte.
- Roteiros Simplificados para Sala de Aula: Criação de materiais de apoio para facilitar a aplicação de práticas de mindfulness de forma autónoma ou em grupo.
- Exercícios de Relaxamento em Sala de Aula: Professores interessados poderão aplicar exercícios curtos para promover momentos de pausa e foco ao longo da rotina escolar.





 Colaboração com Outros Projetos: Integrar práticas de mindfulness em atividades de projetos complementares, como Erasmus, eTwinning e Projeto+.

 Sessões para o Pessoal Docente e Não Docente: Realização de sessões práticas para o corpo docente e não docente, promovendo o bem-estar e encorajando a sua adesão progressiva.

6. MONITORIZAÇÃO E AVALIAÇÃO

Para acompanhar o impacto do projeto e permitir ajustes nas práticas, serão realizados:

- Questionários e Entrevistas: Realização de questionários e entrevistas aos participantes.
- Relatórios de Avaliação: Elaboração de um relatório anual com os resultados e as percepções dos envolvidos no projeto.

Este plano visa uma integração progressiva e sustentável do mindfulness na comunidade escolar, ajustando-se às necessidades de cada membro da comunidade e contribuindo para um ambiente educativo mais saudável e acolhedor.

Póvoa de Varzim, 25 de outubro de 2024

O Responsável pelo projeto

(NOME DO RESPONSÁVEL)



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CEGO DO MAIO