

# Projeto

“Na escola sem stress”



**Ação de formação:** Pedagogia Empreendedora: Programa Brincadores de Sonhos  
**Turma-** A

**Nome do Formando:** Alexandra Isabel Martins Gonçalves Pinho

**Nome do Formador:** Jacinto Jardim

**Entidade Formadora:** CFAE Matosinhos

**Local:** Escola Secundária Abel Salazar

**Data:** setembro e outubro de 2016

## **Introdução**

A importância do empreendedorismo é bastante notória na sociedade atual. A aquisição de competências neste domínio por parte dos docentes permitirá uma abordagem pedagógica e consistente do ponto de vista da fundamentação teórica. Permitirá aos alunos a realização de sonhos e projetos de uma forma realista e inovadora. O Programa Brincadores de Sonhos vai permitir aos docentes colocar em prática atividades que visam promover nas crianças as competências, as emoções e os valores do empreendedorismo.

Com o objetivo de melhorar a qualidade de concentração na sala de aula após os intervalos, pensamos em desenvolver um projeto ao nível de escola que permita o relaxamento e o silêncio dos “barulhos da mente”. É com base nesta cultura empreendedora, que pretendemos desenvolver um conjunto de valores que determinam o modo de atuar e responder a situações de stress.

### **1. Título:**

Na escola sem stress

### **2. Diagnóstico das necessidades:**

- Reduzir o barulho e comportamentos inadequados na entrada da escola após os intervalos;
- Desenvolver o cooperativismo;
- Aprender a relaxar/ meditar;
- Conseguir desenvolver a capacidade de concentração de modo a ouvir o silêncio;
- Resolver situações de conflito após os momentos de brincadeira e euforia;
- Como reagir em situações de stress,

### 3. Objetivos Gerais:

- Melhorar comportamentos;
- Conhecer melhor as suas emoções para responder a situações de stress;
- Despertar a criatividade e imaginação das crianças;
- Promover o espírito de grupo e cooperação entre si;
- Promover a interajuda /partilha;

### 4. Fundamentação teórica:

*“Se todas as crianças de oito anos aprenderem meditação, nós eliminaremos a violência do mundo numa geração” – Dalai Lama*

De uma forma simples, meditar, significa parar e refletir, originando um momento de paz interior. Assim, com as atividades que nos propomos a realizar, procuramos silenciar “os barulhos da mente”, acalmando a agitação do intervalo, de uma forma criativa e harmoniosa. Será criado um ambiente de harmonia, onde será permitido sonhar acordado, aprendendo a respirar adequadamente e levada a viajar pelo mundo de fantasia e de emoções positivas.

Com a criança a filosofia e a prática são introduzidas através de adaptações lúdicas, ou seja, as brincadeiras, jogos, divertimentos, e atividade lúdica das crianças. (FERREIRA, 2009) e jogos cooperativos. A prática é importante e faz diferença na qualidade de vida dos pequenos, ensinando-os a relaxar, trabalhando a concentração e acalmando os movimentos (BORTHOLOTO, 2013). Durante os momentos meditativos o cérebro trabalha na sua forma mais subtil e correspondente ao estado de descanso. É neste estado mental que nos encontramos mais calmos, serenos, controlamos melhor as nossas emoções e sentimentos. (Isabel Leal, 2009)

Segundo Isabel Leal (2009), a meditação pode ajudar a minimizar a falta de aproveitamento escolar, hiperatividade, défice de atenção, maus comportamentos, distúrbios depressivos, dificuldades ou perturbações de sono. Fortalece a autoestima

e o autoconhecimento. Sempre que o estado meditativo é exercitado, o estado criativo abre-se e é desenvolvido.

**5. Etapas a curto / médio e longo prazo: (Aplicação faseada):**

- 1ª etapa: uma turma de 3ºano e uma de 4ºano.
- 2ª etapa: alargar a mais duas turmas (3º e 4º)
- 3ª etapa: uma turma de 2ºano(consolidação)
- 4ª etapa: expandir às turmas de 1º ano.
- 5ª etapa: expandir às turmas do pré escolar.

**6. Atividades a realizar:**

Após o intervalo (manhã/almoço ou tarde), no espaço exterior de escola (relvado sintético), uma turma do 3ºano e uma do 4ºano, iniciarão a atividade de relaxamento. Para isso, será colocada música adequada e uma professora orientará os alunos para a execução dos diversos momentos.

1. Encontrar uma posição confortável: sentados ou deitados
2. Respirar fundo várias vezes
3. Fechar os olhos (se pretenderem)
4. Concentrar-se na sua respiração, realizando exercícios
5. Imaginar que é maleável como boneca de trapos, que as partes do seu corpo (mãos, pernas, cabeça, braços...) estão semelhantes a gelatina
6. Imaginar, por exemplo, que está num local muito agradável, de que gosta muito: imaginar a paisagem, ouvir os sons, sentir os cheiros...
7. Imaginar uma aventura nesse local com personagens incríveis, incentivando a criança a “viver”, em pleno, essa aventura
8. Lentamente, trazer as crianças à realidade, preparando-as para a entrada na sala de aulas e início das atividades letivas

Poderemos optar por outras situações imaginativas:

- mergulhar no oceano, imaginando o encontro com diversos seres marinhos, a cor da água, da areia, os sons...

- deitar-se na areia, junto ao mar, sentido o cheiro da maresia ouvindo o som do mar, do vento, deixando a água invadir-lhe lentamente o corpo...Contemplar o por do sol, apreciando a intensidade da cor...
- passear na floresta, sentindo o ruído das folhas secas que vai pisando, imaginando a paleta de cores das folhas, os múltiplos cheiros, os sons da brisa nas árvores, dos animais, as clareiras inundadas pelo sol de outono.

Podemos criar situações calmas, mas também pensamentos que conduzam à aventura. Interessa conseguir que a criança crie um espaço onde se sinta segura. **A imaginação é o ponto fulcral.**

### **9. Calendarização:**

- Primeira semana de novembro: uma turma de 3ºano e uma de 4ºano (turmas onde estará a ser aplicado os “Brincadores de Sonhos”)
- Segunda semana de novembro (durante dois dias): alargar a mais duas turmas do 3º e 4º ano
- Segunda semana de novembro: incluir mais uma turma de 2ºano
- Terceira semana de novembro (toda a semana, atendendo ao seu nível etário): expandir às turmas de 1º ano.
- Quarta semana de novembro: expandir às turmas do pré escolar.  
Ao fim da quarta semana, teremos todos os alunos da escola envolvidos no processo.

### **10. Recursos Necessários:**

- Aparelhagem de música/Computador
- Espaço exterior/polivalente
- Docente orientador da atividade

### **11. Avaliação:**

A avaliação será qualitativa. Como a aplicação do projeto vai ser faseada, podemos ter necessidade de alterar a calendarização, caso seja difícil a recetividade dos alunos a esta atividade. Gostaríamos que no final do ano letivo fosse um hábito

normal da escola, fazerem dez minutos de relaxamento/meditação, no final de cada intervalo. Aí iremos proceder a uma avaliação qualitativa, no sentido de perceber se os alunos melhoraram os seus comportamentos na entrada para a sala de aula e os níveis de concentração no início das atividades após os intervalos.

## **12. Bibliografia**

- FERREIRA, A.B.H. Novo dicionário de língua portuguesa. 4. ed. 2009. p.1233.
- BORTHOLOTO, S. O Yoga na Escola: Educação Corpo-Mente para Pais e Educadores. São Paulo: Ground, 2013.
- LEAL, ISABEL. Meditação para Crianças. 2009. Pergaminho
- <https://demimatravesdemim.wordpress.com/tag/relaxamento-e-meditacao-para-criancas/>