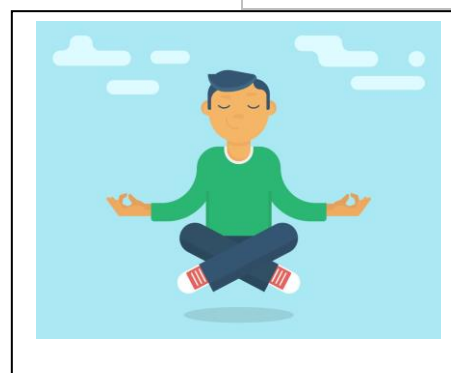


Clube de Meditação

A espantosa realidade das coisas
É a minha descoberta de todos os dias.
Cada coisa é o que é,
E é difícil explicar a alguém quanto isso me alegra,
E quanto isso me basta.
Basta existir para se ser completo.
(...)

Poemas de Alberto Caeiro, In *Poemas Inconjuntos*



Um dos maiores problemas dos alunos, atualmente, é o défice de atenção, também associado a episódios de ansiedade, frustração e baixa autoestima, sobretudo em momentos de avaliação. Parte desta pressão deve-se ao ritmo de vida acelerado, com uma imensa carga horária, atividades extracurriculares e um excesso de estímulos nas redes sociais.

O Clube de Meditação não vai eliminar os fatores causadores de *stress*, no entanto, vai desafiar os alunos a praticarem uma técnica simples e natural, uma ferramenta para a vida, que lhes vai permitir uma melhor gestão intelectual e emocional.

Ao praticarem meditação na escola, os alunos aprendem a eliminar a ansiedade do momento presente, ficam mais calmos e mais focados, mais empáticos, capazes de pensar melhor e resolver problemas. Estas “*soft skills*” estão enquadradas nos princípios, na visão e nos valores que sustentam o *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (2017:13-25)* e o *Referencial de Educação para a Saúde (2017:6)*.

Horário:

Terça-feira: 13h30 – 14h15;

Sexta-feira: 11h00 – 11h45.

Local: sala dos espelhos (pavilhão gimnodesportivo)

Inspira-te!