



De acordo com a alínea b) do ponto 2, da [Resolução do Conselho de Ministros n.º 135/2019, de 14 de agosto](#)

Código 614467

Nome Escola Básica Infante D. Pedro, Penela

Agrupamento Escolas Infante D. Pedro, Penela

DSR Centro

Caracterização da medida

1. Designação da medida

"Mindfulness na escola"

2. Anos de escolaridade

1.º 2.º 3.º 4.º 5.º 6.º 7.º 8.º 9.º 10.º 11.º 12.º

3. Fragilidade/Problema a resolver e respetiva(s) fonte(s) de identificação

Elevado número de alunos a revelarem falta de atenção e concentração.
Fontes de verificação: atas de reuniões de departamento; fichas de registo de indisciplina; informação enviada pelos professores titulares de turma aos encarregados de educação.

4. Objetivos a atingir com a medida

- Desenvolver as capacidades de atenção, concentração, autocontrolo e autorregulação;
- Promover competências sociais positivas (a tolerância, paciência, generosidade, partilha...);
- Fomentar o entusiasmo pela aprendizagem;
- Melhorar o sucesso escolar.

5. Metas a atingir com a medida

- Dotar os alunos de ensinamentos que conduzam à autorregulação dos seus comportamentos.

6. Atividades(s) a desenvolver no âmbito da medida

- Curso "MindKindful - Programa baseado no mindfulness e na compaixão para professores";
- Realização de sessões para as turmas, pelo aplicador do método;
- Reuniões de parceiros.

7. Calendarização das atividades

Setembro de 2018 a junho de 2020.

pode escrever 467 caracteres

8. Responsáveis pela execução da medida

- Direção do Agrupamento;
- Associação Tempos Brilhantes;
- Associação Portuguesa para o Mindfulness;
- Mentos Sorridentes;
- Município de Penela;

9. Recursos

9.1 Número horas do crédito que a escola prevê usar na medida (Despacho normativo n.º 4 - A/2016)

9.2 Outros recursos necessários à consecução da medida

- Formador do Projeto Mindfulness.
- Câmara Municipal de Penela;
- Portal das Mentos Sorridentes - disponibilização das meditações e outros materiais;
- Associação de pais.

10. Indicadores de monitorização e meios de verificação da execução e eficácia da medida

- Reuniões entre parceiros;
- Questionários a pais e alunos.

11. Necessidades de formação

Ação de Curta Duração sobre Mindfulness.

[Voltar](#)

[Guardar med](#)