

Programa Mindfulness na Educação

Sessão	Atividade	Objetivos
1	Mindfulness Corporal e Sons	Despertar para a atenção das sensações físicas e dos sons
2	Mindfulness da Respiração – encontrar a sua base de foco	Desenvolver a atenção da respiração
3	Heartfulness – Envio de Pensamentos Bondosos	Desenvolver pensamentos de compaixão para com os pares
4	Body Awareness (“Scanner corporal”)	Desenvolver a consciência das sensações físicas
5	Mindfulness da Respiração – permanecer na sua base de foco	Desenvolver a percepção da respiração
6	Heartfulness - Generosidade	Desenvolver comportamentos e sentimentos de generosidade
7	Pensamentos	Desenvolver a percepção e observação dos pensamentos
8	Visão Mindful	Desenvolver a atenção através da visão
9	Heartfulness – Cuidado e Gentileza no Recreio	Aplicar a aprendizagem sobre a compaixão ao recreio
10	Emoções	Desenvolver a percepção e observação das emoções
11	Movimentos lentos	Desenvolver a atenção através do movimento
12	Gratidão – Procurando o bom	Promover a gratidão
13	Caminhar (conscientemente)	Desenvolver a atenção através do movimento
14	Comer conscientemente	Desenvolver a atenção plena na alimentação
15	Teste Mindful	Desenvolver a percepção sobre como atuar perante um teste, com Mindfulness
16	Revisão final e 2+2	Promover a percepção dos benefícios do programa

* Em cada sessão há : curta introdução, um ou mais do que um exercício prático , procura de integração do exercício no dia-a-dia da criança. Pode haver ainda o preenchimento de um “diário”, com algumas perguntas, para cada uma das crianças poder refletir individualmente sobre os exercícios realizados

* estrutura original da MindfulSchools

* atividades levadas a cabo por Sara Morgado (projetozenkids@gmail.com | 960271750)