

1. **Título:** Sessões de Meditação

2. **Breve síntese:** esta atividade assenta na prática de meditação *Mindfulness*. O *Mindfulness* é definido como um estado mental em que o indivíduo direciona a sua atenção ao momento presente, sem julgamentos. O objetivo desta atividade é aumentar e melhorar a concentração, a memória e a criatividade, bem como reduzir estados de ansiedade e melhorar os relacionamentos interpessoais dos alunos. É uma ação com sessões estruturadas com o objetivo de trabalhar a capacidade em estabelecer um foco intencional para uma tarefa em sala de aula. Pretende-se que os alunos assimilem bem os exercícios de *mindfulness* e que consigam promover hábitos que os possibilitarão exponenciar as suas competências de aprendizagem.

3. **Designação da medida PNPSE em que se enquadra:** SerMais com Valores
4. **Nome do Agrupamento de Escolas:** Agrupamento de Escolas de S. João da Pesqueira
5. **Destinatários:** Alunos do pré-escolar, Ensino Básico e Secundário
6. **Técnico especializado envolvido:** Psicólogo