



## “Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development”

Florença, Itália - 26 a 31 de julho 2021

30 de julho



### IN THE FLOW

Sensação de estar profundamente numa atividade que requer a nossa total atenção e o nosso foco. **Há envolvimento do corpo, dos sentidos, do cérebro e o tempo voa.**

**É benéfico e energizante.**

Docentes:

Ana Alves

Fátima Ribeiro

Isabel Caseiro

jardinagem

música

fazer um puzzle

dançar

fazer pão

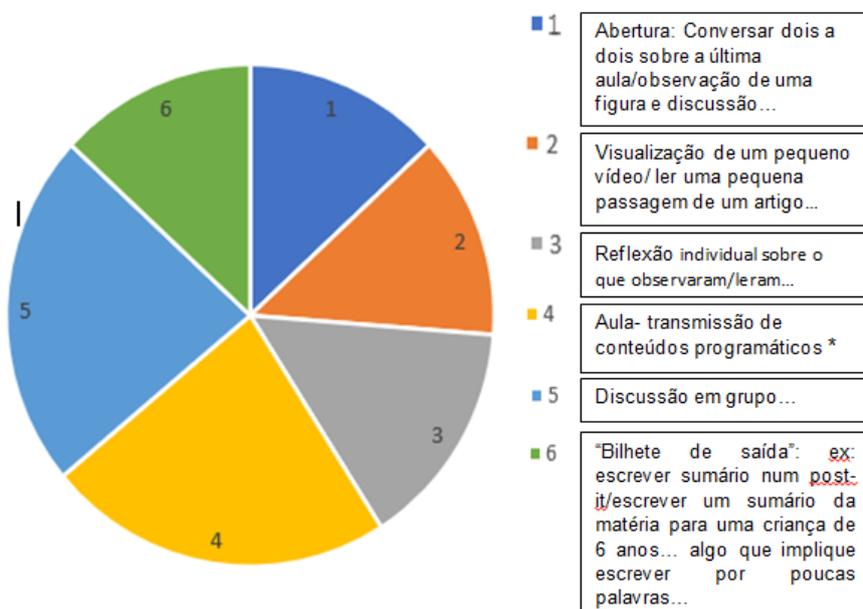
pintar

cozinhar

jogar xadrez

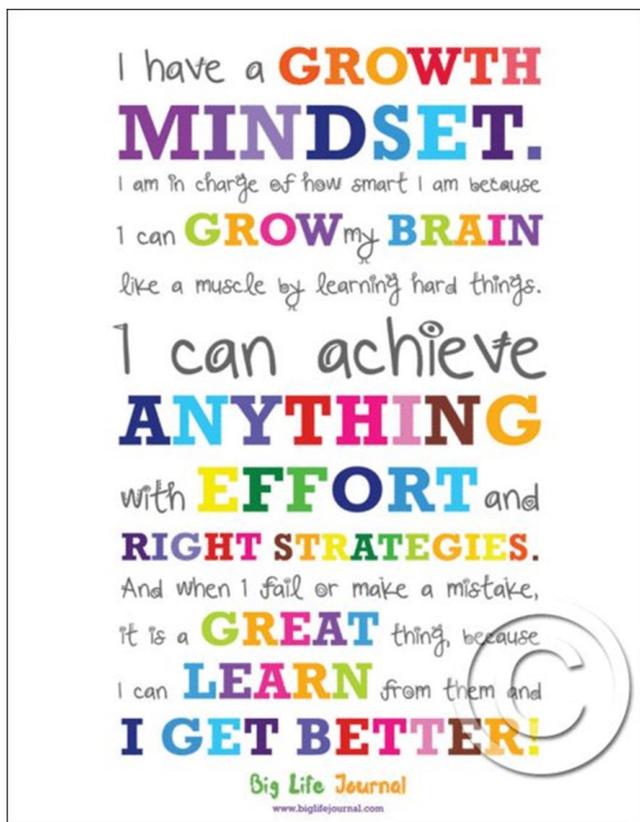
Também na escola devem ser criadas experiências que proporcionem momentos de “FLOW”.

### Uma aula de 50 minutos (proposta de atividades)



\* Neste momento, o aluno já está preparado para absorver conhecimentos, já foi despertada a sua atenção e curiosidade para o assunto a ensinar...

\* Demasiado tempo de exposição de conteúdos não é produtivo, o aluno precisa de outro tipo de estímulos...



Uma sugestão de atividades a realizar pelos alunos (e que podem envolver os pais) é o próprio aluno fazer uma lista onde expõe as dificuldades e os pontos fortes. Ao partir do aluno, há uma melhor compreensão do que têm de fazer para ultrapassar e, também, um maior compromisso. Uma autêntica autoreflexão e autoavaliação:

- Onde estava?
- Onde estou?
- Onde quero ir?

**Edutopia (George Lucas Educational Foundation)**  
**Real school experiences**

<https://www.edutopia.org/project-based-learning>

Algumas sugestões para leitura:

**autoreflexão e autoavaliação**

[https://digitalcommons.butler.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https%253A%252F%252Fscholar.google.it%252Fscholar%253Fq%253Dedutopia%2520self-reflection&=&hl=pt-PT&=&as\\_sdt=0&=&as\\_vis=1&=&oi=scholar&=&httpsredir=1&=&article=1101&=&context=coe\\_papers&=&se\\_i-redir=1#search=%22edutopia%20self-reflection%22](https://digitalcommons.butler.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https%253A%252F%252Fscholar.google.it%252Fscholar%253Fq%253Dedutopia%2520self-reflection&=&hl=pt-PT&=&as_sdt=0&=&as_vis=1&=&oi=scholar&=&httpsredir=1&=&article=1101&=&context=coe_papers&=&se_i-redir=1#search=%22edutopia%20self-reflection%22)

**Growth Mindset**

<https://www.edutopia.org/discussion/developing-growth-mindset-teachers-and-staff>



**Chegou ao fim a parte académica do curso!**

**Foram atingidos todos os objetivos e partimos de Florença enriquecidas pelo alargamento dos nossos conhecimentos, pela partilha e pelo convívio com colegas polacos, romenos, espanhóis e húngaros. Levamos ideias, motivação, mais algumas ferramentas e o desejo de fazer da nossa escola uma “Happy School”.**



## *Graduation day*



Docentes: *Ana Alves, Fátima Ribeiro, Isabel Caseiro*  
Formadora: *Susan Gagliano*