

Relaxamento em sala de aula

Técnicas para o sucesso



De onde vem o stress?

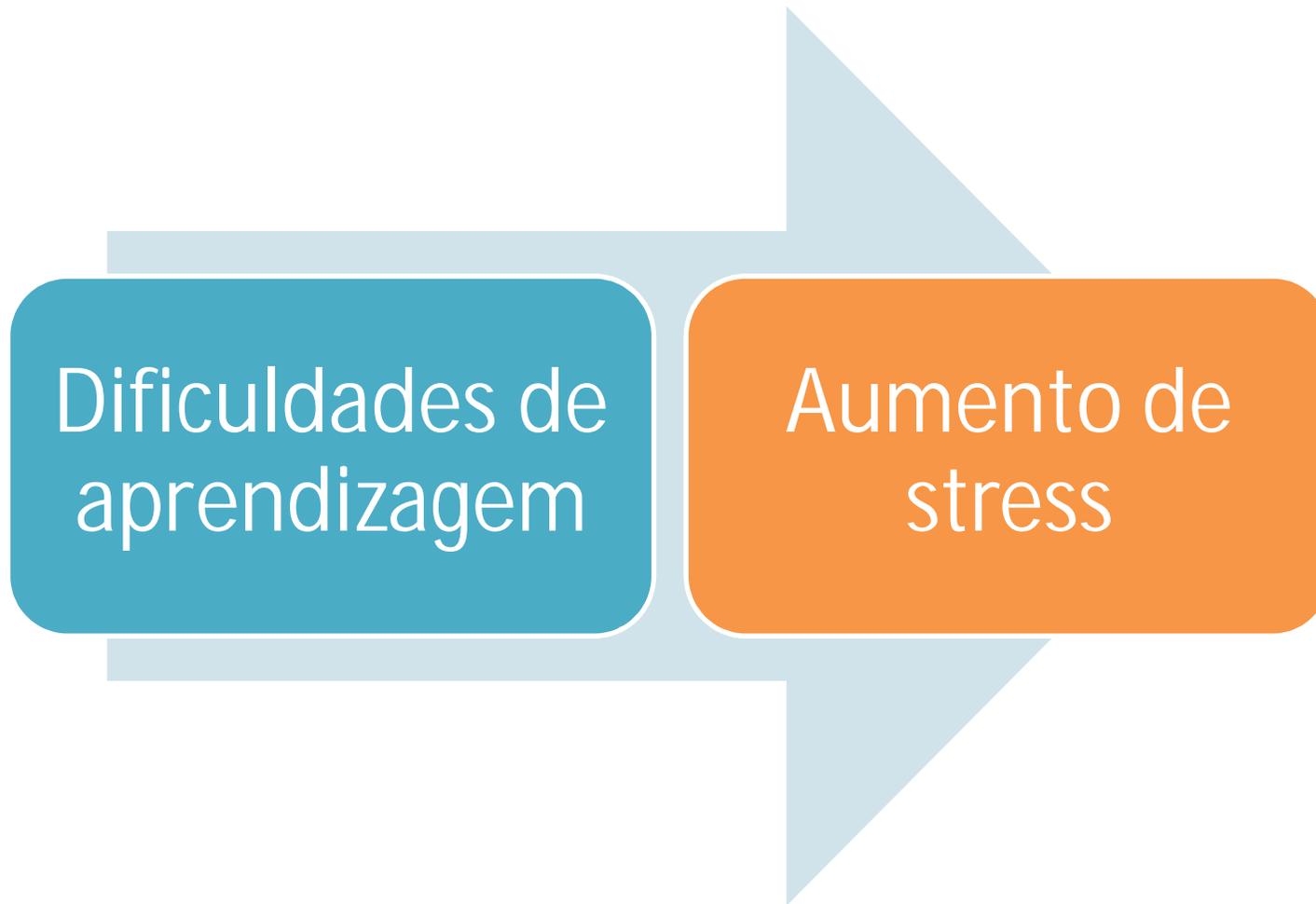
Contexto escolar



Contexto familiar



De onde vem o stress?



O stress manifesta-se...

Cognição

Emoção

Físico

Social

Comportamento



O stress influencia o sistema imunitário, nervoso e endócrino provocando alterações de funcionamento em cada um destes sistemas



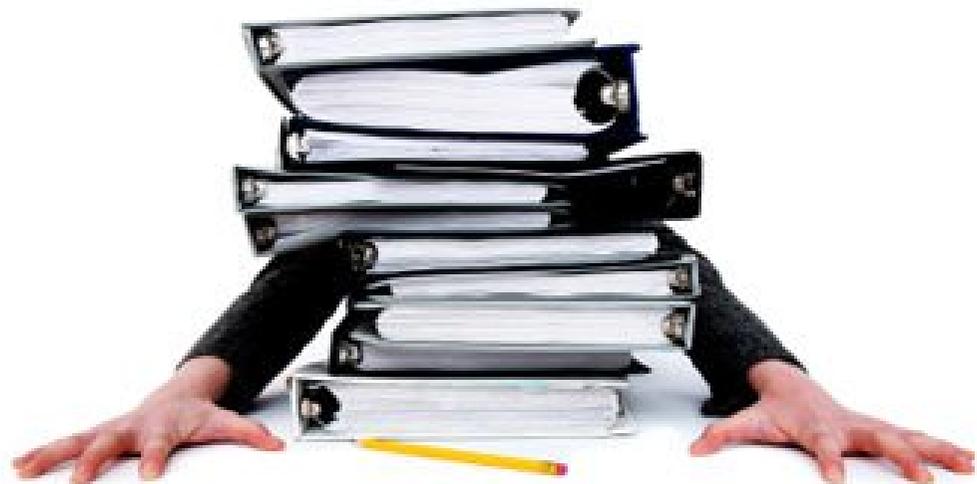
Consequências do stress

Bloqueio do
raciocínio

Dificuldades de
aprendizagem

Agitação
psicomotora

Dificuldades
em memorizar



Qual é a solução?

Providenciar **relaxamento** aos alunos no contexto escolar



Porquê o relaxamento?

Aplicada
pelo
professor

Estratégia
rápida

Fácil de
aprender

Aprofunda
a relação

Mais
disciplina

Resultados
rápidos e
continuados

O que é o relaxamento?

É uma **estratégia comprovada** cientificamente como eficaz na obtenção de competências no controlo do stress e da ansiedade.



Primeiras observações no terreno

Aplicação das técnicas de relaxamento em contexto escolar em 3 agrupamentos nacionais



O que queremos?

Provar cientificamente que as técnicas de relaxamento em sala de aula são úteis e eficazes para a aprendizagem e a felicidade dos alunos

2º período letivo			
1º-4º	5º-6º	7º-9º	11º-12º
3 turmas	3 turmas	3 turmas	3 turmas
(GE+GC)	(GE+GC)	(GE+GC)	(GE+GC)

A nossa proposta

1



A nossa proposta

2

Edição de um livro ilustrado

“Técnicas de relaxamento para professores”