



## Programa

# “Calmamente® – Aprendendo a Aprender-se!”



Os alunos do 3.º ano da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe, no âmbito do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento, participaram no Programa, Calmamente® – Aprendendo a Aprender-se, selecionado pela Fundação Calouste Gulbenkian e integrado no programa Academias Gulbenkian de Conhecimento.

Calmamente® – Aprendendo a Aprender-se é um programa de educação socioemocional, que permite aos alunos uma aprendizagem cooperativa e facilitadora, acrescentando mais valia à bagagem emocional de cada um, num caminho de conhecimento de si e dos outros. O programa tem como objetivos gerais: melhorar a saúde e ambiente escolar e familiar; melhorar a capacidade de relação com os outros; desenvolver competências pessoais e emocionais; gerir afectos e desenvolver relacionamentos interpessoais e promover a felicidade e o equilíbrio.

Relativamente à viagem! ... Nada melhor do que os testemunhos de alguns alunos:

- “Eu aprendi que devemos respeitar os outros colegas e não devemos obrigá-los a fazer coisas que não querem. Eu aprendi que devemos ajudar as pessoas que precisam ... também aprendi a calma quando estamos com a cabeça quente...” Lara Moniz

-“Gostei muito dessas sessões porque relaxa e acalma.” Cláudia Ferreira

-“Aprendi que quando tenho um problema a solução está em mim...” Filipe Silva

-“Eu adorei as sessões e agora faço a respiração quando estou zangada” Daniele Viana

-“Aprendi a acreditar em mim...” Rayssa Pina



- “Aprendi a respiração para nos acalmarmos. Também aprendi que para amarmos alguém temos que nos amar primeiro.” Santiago Neto

-“Gostei de fazer a respiração e de dizer o que eu ainda não consigo fazer.” Enilisa Manuel

- “As sessões foram muito divertidas e interessantes, aprendi muita coisa como relaxar, meditar, acreditar em mim e novas formas de respirar fundo.” Aline Neto

- “Gostei muito das aulas porque reduz o stress, ajuda a acalmar... e ouvimos os sons da natureza.” Angelina Santos

- “... aprendi que quando estamos tristes ou com raiva, respirar profundamente 3 vezes ajuda a relaxar.” Saoudatou Sy

- “ Senti que as aulas foram muito importantes porque percebi que posso realizar os meus desejos” Patrícia Peuyeu

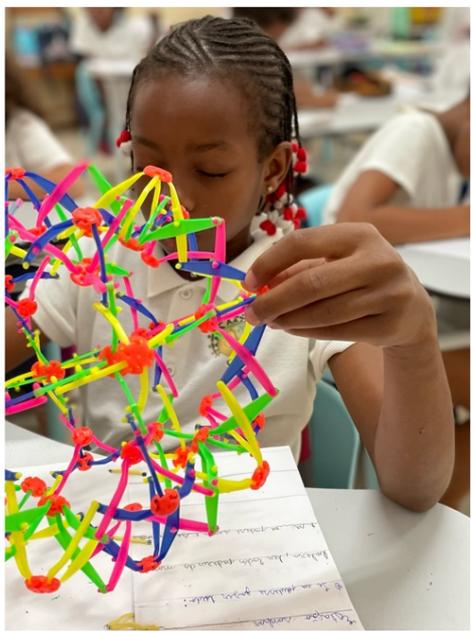
- “Quando estou chateado, faço a respiração que aprendi nas aulas. Aprendi que tudo o que ainda não sei fazer, um dia irei conseguir. Preciso apenas de esforço e dedicação. Também aprendi a conhecer-me melhor.” Murilo Nascimento

- “ As sessões foram importante porque a professora ensina a ter calma e a respirar fundo. ”  
Maria Luisa Sousa

- “... vou praticar em casa o que aprendi nas sessões e vou sempre escrever os papéis com as mensagens positivas.” Josh Campos







A viagem chegou ao fim, culminando com a entrega dos diplomas de participação pela Diretora da nossa Escola.

ESTE É O FIM DA VIAGEM ...

... E O INÍCIO DE TUDO!

Texto: Professora Brigitte Lopez e alunos do 3.ºA e 3.ºB

Fotografias: Professor Adérito Lopes e Professora Sandra Craveiro