

## INSPIRA, RESPIRA, NÃO PIRA

Residente: Caroline Gécica Gomes de Novaes

Colégio Municipal Maria de Fátima



### APRESENTAÇÃO

Muitos estudantes do Colégio Municipal Maria de Fátima vão participar das avaliações externas do SAEB e SAEPE e após dois anos de pandemia os questionamentos são muitos: estudar ou não, como conter a ansiedade, o que fazer para relaxar, entre outros. Para promover um momento de descontração e mais leve para os estudantes foi criado o projeto.

### OBJETIVO

Promover atividades que proporcionem relaxamento e prazer e entender que a ansiedade, é um sentimento normal, tendo em vista a proximidade de um momento importante.

### METODOLOGIA

Foi realizado uma dinâmica para evidenciar a importância do trabalho em equipe, dentro de cada balão foi colocado previamente uma frase de incentivo, ao final da dinâmica os alunos compartilharam suas frases. No segundo momento foi realizado uma conversa sobre o que era as provas e a importância desses sistemas avaliativos. para descontrair foi realizado um lanche compartilhado e alguns jogos.

### RESULTADOS

Os alunos foram participativos e gostaram de vivenciar um momento de relaxamento pré prova.