

## Bem-estar

Bem-estar é uma base de saúde mental e emocional, bem como de aprendizagem sustentável.

Por favor, reflita por breves momentos o que bem-estar significa para si, assim como sobre o que faz em sala de aula para promover o bem-estar nos seus alunos.

---

1) Por favor, escolha a opção que mais se adequa à sua experiência.

**1. Nas minhas aulas, eu incorporo conscientemente exercícios e métodos que melhoram o bem-estar da turma.**

- |                            |                          |                              |                          |                            |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   |
| <b>Concordo totalmente</b> | <b>Concordo</b>          | <b>Concordo parcialmente</b> | <b>Discordo</b>          | <b>Discordo totalmente</b> |

**2. Tenho uma rede de apoio com a qual posso partilhar os desafios e problemas que enfrento diariamente nas minhas aulas.**

- |                            |                          |                              |                          |                            |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   |
| <b>Concordo totalmente</b> | <b>Concordo</b>          | <b>Concordo parcialmente</b> | <b>Discordo</b>          | <b>Discordo totalmente</b> |

**3. Eu presto atenção à recetividade e humor em sala de aula.**

- |                            |                          |                              |                          |                            |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   |
| <b>Concordo totalmente</b> | <b>Concordo</b>          | <b>Concordo parcialmente</b> | <b>Discordo</b>          | <b>Discordo totalmente</b> |

**4. Eu aplico exercícios ou métodos de relaxamento apropriados para aumentar a capacidade de concentração dos alunos.**

- |                            |                          |                              |                          |                            |
|----------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>   |
| <b>Concordo totalmente</b> | <b>Concordo</b>          | <b>Concordo parcialmente</b> | <b>Discordo</b>          | <b>Discordo totalmente</b> |

Questionário de auto-avaliação

5. Mesmo em momentos stressantes, presto atenção à minha saúde física e mental.

- |                                |                          |                                  |                          |                                |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| <b>Concordo<br/>totalmente</b> | <b>Concordo</b>          | <b>Concordo<br/>parcialmente</b> | <b>Discordo</b>          | <b>Discordo<br/>totalmente</b> |

6. Quando estou stressado, tenho um repertório de diferentes estratégias de *coping* e aplico-as de acordo com a situação.

- |                                |                          |                                  |                          |                                |
|--------------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>       |
| <b>Concordo<br/>totalmente</b> | <b>Concordo</b>          | <b>Concordo<br/>parcialmente</b> | <b>Discordo</b>          | <b>Discordo<br/>totalmente</b> |

2) Dê uma pontuação (na coluna da direita) a cada uma das afirmações que se segue. Na última linha, calcule o somatório de pontos (total).

<b>4 pontos</b> Concordo totalmente	<b>3 pontos</b> Concordo	<b>2 pontos</b> Concordo parcialmente	<b>1 ponto</b> Discordo	<b>0 pontos</b> Discordo totalmente
---	-----------------------------	---	----------------------------	---

Afirmações	Pontos
1. Nas minhas aulas, eu incorporo conscientemente exercícios e métodos que melhoram o bem-estar da turma.	
2. Tenho uma rede de apoio com a qual posso partilhar os desafios e problemas que enfrento diariamente nas minhas aulas.	
3. Eu presto atenção à recetividade e humor em sala de aula.	
4. Eu aplico exercícios ou métodos de relaxamento apropriados para aumentar a capacidade de concentração dos alunos.	
5. Mesmo em momentos stressantes, presto atenção à minha saúde física e mental.	
6. Quando estou stressado, tenho um repertório de diferentes estratégias de <i>coping</i> e aplico-as de acordo com a situação.	
	<b>Total</b> _____

3) Encontre abaixo o seu resultado:

**0 - 9 pontos: É um iniciante!**

Analise novamente as suas respostas. O que poderia fazer enquanto primeiro passo para promover o bem-estar nos seus alunos?

Inspire-se com a variedade de métodos que existe na nossa base de dados. Pode inclusive utilizar a ferramenta de “pesquisa” para encontrar especificamente métodos que promovam o bem-estar dos estudantes, selecionando essa opção na categoria “domínios de aprendizagem”.

**10 - 19 pontos: Está no caminho certo para se tornar um Best Performer!**

Este resultado coincide com a sua auto-avaliação? Analise novamente as suas respostas. Quais as áreas em que já está satisfeito consigo mesmo e quais aquelas que sente ser necessário um maior investimento?

Inspire-se com a variedade de métodos que existe na nossa base de dados. Pode inclusive utilizar a ferramenta de “pesquisa” para encontrar especificamente métodos que promovam o bem-estar dos estudantes, selecionando essa opção na categoria “domínios de aprendizagem”.

Dialogue com colegas e partilhe as suas experiências ou utilize a nossa comunidade online e entre em contacto com colegas de outros países e suas boas práticas!

**20 - 24 pontos: Parabéns, já se encontra altamente avançado neste tópico!**

Aparentemente, já lidou extensivamente com este tópico e reuniu muitas experiências valiosas. Quer partilhar a sua experiência com outros professores e diretores escolares interessados? Visite a nossa comunidade online de Best Performers e tenha contacto com outras boas práticas!