

O que é o FRIENDS?

FRIENDS é um projeto com a duração de 24 meses co-financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia. O seu objetivo é fomentar a inclusão social e a compreensão intercultural nos sistemas educacionais, por meio da implementação em larga escala, de uma abordagem inovadora em toda a escola, conhecida como Tempo de Silêncio, baseada no programa de Meditação Transcendental (TM®.)

O que é o Tempo de Silêncio baseado no programa de Meditação Transcendental (TS/MT)?

É um programa implementado em escolas com base em momentos de "tempo de silêncio" duas vezes ao dia, alguns minutos no início e no final do dia escolar, durante os quais a Meditação Transcendental é praticada por alunos, professores e outros funcionários da escola. Tem sido cientificamente comprovado que esta abordagem natural e de fácil aprendizagem em toda a escola, tem um grande impacto na melhoria das realizações pessoais e académicas dos alunos, criando um ambiente geral de paz e bem-estar, no qual os comportamentos sociais são mais tolerantes e inclusivos.

Quem está envolvido?

O projeto FRIENDS será implementado em Portugal, Itália, Bélgica e Reino Unido e envolverá pelo menos uma instituição de ensino escolar ou não formal por país, tendo como alvo 150 alunos por país (desde os 5 aos 18 anos e estudantes adultos) num total de 600 alunos, além de professores, diretores de escolas e pais. Os sistemas educacionais selecionados contemplam uma componente mais elevada de alunos representativos de minorias, ou um quadro resultante de imigração ou desvantagem social, a fim de promover a educação inclusiva em todos os estabelecimentos escolares.

Que resultados serão alcançados?

O projeto FRIENDS, através do Tempo de Silêncio baseado no programa da Meditação Transcendental, tem como objetivo apoiar professores e educadores a lidar com a diversidade nas salas de aula e promover a educação de alunos desfavorecidos, promovendo a tolerância, a resiliência, a inclusão social, melhorando os seus desempenhos académicos e combatendo todos os tipos de discriminação, bullying e violência nas escolas. Estes resultados serão alcançados melhorando:

- A aprendizagem e resultados pessoais dos estudantes/discipulos;
- A capacidade dos professores para lidar com o stress e lidar com a diversidade nos ambientes de aprendizagem;
- A criação de comunidades escolares mais inclusivas e harmoniosas, fornecendo a base para o diálogo e a compreensão intercultural.

Resultados

- O Tempo de Silêncio baseado no programa de Meditação Transcendental é implementado nas escolas dos países selecionados como uma ferramenta para promover ambientes de aprendizagem mais inclusivos.
- Relatórios sobre a avaliação dos benefícios do programa Tempo de Silêncio / MT para alunos, professores e toda a comunidade escolar.
- Comunidades de aprendizagem estabelecidas a nível local para trocar experiências sobre a implementação do programa Tempo de Silêncio / MT.
- Artigos científicos publicados para aumentar a perceção sobre a abordagem do Tempo de Silêncio / MT
- Um conjunto de recomendações de políticas desenvolvidas com informações práticas para a implementação do Tempo de Silêncio com base no programa de Meditação Transcendental nas escolas, numa escala e contextos europeus mais amplos.



FRIENDS

Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools



friends-project.eu



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

FRIENDS

Fostering Resilience-Inclusive Education and Non-Discrimination in Schools



Fondazione Hallgarten Franchetti
Centro Studi Villa Montesca (Italia)
- *Coordinatore* -
www.montesca.eu/2.0/
europrojects@montesca.it



Universidade do Algarve (Portogallo)
www.ualg.pt
jcsantos@ualg.pt



ALMA MATER STUDIORUM
Università di Bologna (Italia)
www.unibo.it
chiara.ruini@unibo.it



CESIE (Italia)
cesie.org
mariagiovanna.carpinteri@cesie.org



Escola Secundária de Loulé (Portogallo)
www.es-loule.edu.pt/portal/
manuelccnora@gmail.com



Comune di Sacile - Pordenone (Italia)
www.comune.sacile.pn.it/
natalina.celot@com-sacile.regione.fvg.it



Maharishi School Trust Limited
(Regno Unito)
www.maharishischool.com
derek.cassells@tm.org



Maharishi Foundation
(Regno Unito)
uk.tm.org/maharishi-foundation-uk
mirtacastellaro@yahoo.com



APEJAA – Associação de Pais e
Encarregados de Educação da Escola
João Afonso de Aveiro (Portogallo)
www.associacaodepaisapejaa.blogspot.pt
jm@homegrid.pt



Cooperativa Cultural Ciencia e
Tecnologia Vedica Maharishi – CCCT
(Portogallo)
meditacao-transcendental.pt/
corte_real@live.com.pt



Associazione Meditazione
Trascendentale Maharishi Italia (Italia)
www.meditazionetrascendentale.it
rossanomaset@gmail.com



Civic Association for Communication
and Education “Sophia”-
ACCESOPHIA (Spagna)
acesophia.com
gonzalo.santamaria@gmail.com



Maharishi Institute of Vedic Science
(Belgio)
transcendental-meditation.be
claudio.scubla@gmail.com



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.