

## Hoje distribuímos Felicidade!

(20/03/2019 – Dia Internacional da Felicidade)



No dia 20 de Março de 2019, comemorou-se o Dia Internacional da Felicidade. Esta atividade, promovida pelo Gabinete de Apoio ao Aluno do Agrupamento de Escolas Diogo Cão, teve como objetivo consciencializar os mais jovens sobre o sentimento felicidade e sensibilizar a importância do mesmo, sendo que ser feliz é, direta ou indiretamente, o objetivo de todo o ser humano. Promovendo interações positivas e emoções na escola ajuda a melhorar tanto o desempenho individual quanto o funcionamento escolar. Assim, comemorar este dia foi importante, face ao impacto que o sentimento felicidade tem a nível individual e escolar.

Durante este dia, foram distribuídos folhetos pelos 300 alunos de 5ºano, explicando o que é a felicidade, alguns conselhos práticos de como ser mais feliz e um pequeno jogo para que os alunos percebam que há pequenas coisas que os tornam felizes.

Durante todos os intervalos escolares, foi desenvolvido um jogo onde os alunos se puderam inscrever, receberam um crachá com o nome e no final, receberam uma



guloseima. O jogo, dirigido a todos os alunos, composto por perguntas e tarefas simples ligadas à felicidade, foi dinamizado pela Assistente Social e pelas estagiárias de psicologia do SPO/GAA. Neste jogo participaram 76 alunos, do 2º e 3º ciclo.

Mónica Varejão e Heloísa Heleno  
Diana e Paula (estagiárias Psicologia)  
GAA