

## **MEDITAÇÃO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: ESTRATÉGIA OTIMIZADORA DO 3o. OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL NO BRASIL (ODS – 3.4)**

Érica Maria Corrêa (EMEIEF Mário Lemos de Oliveira – Caieiras)

Gradativamente, a humanidade vem despertando para o valor imensurável da água, por meio de projetos oriundos da iniciativa pública, privada e sociedade civil. A meditação, quando praticada a partir da primeira infância, mostra-se como um caminho viável para potencializar a consciência do uso desse bem natural, além de ser um recurso intensificador do terceiro Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS - Saúde e bem-estar – 3.4), uma vez que propicia melhora da neuroplasticidade, autoestima, comportamento psicossocial, assim como, redução dos níveis de estresse e sintomas do TDAH. Assim, o objetivo desse presente projeto foi o de demonstrar como a Meditação pôde contribuir para expandir a consciência do si e do ambiente ao seu redor (coletividade e natureza). O método adotado foi a realização de um Plano de Aula, tendo a meditação Sahaja Yoga como mote, direcionado à Segunda Etapa da Educação Infantil, que contemplou atividades sobre autopercepção e percepção da escola e seu entorno, assembleia entre as crianças sobre suas observações e sugestões, envolvimento das famílias e “mão na massa” (ações que concretizaram o resultado da assembleia). O resultado observado foi o de uma sensível melhora na resiliência emocional das crianças, conscientização ambiental, fortalecimento do vínculo entre escola e família e produção de um portfólio. Como conclusão, é possível recomendar técnicas meditativas como parte da rotina escolar na Educação Infantil, uma vez que, tal estratégia, além de respeitar a laicidade da escola, quando aplicada na primeira infância, vem se mostrando eficaz na construção e consolidação da inteligência emocional, tema esse tão importante nos dias de hoje.

**Palavras-chave:** Meditação, Educação Infantil; Primeira Infância; ODS.

