

# Círculo dos Três Minutos de Foco



**OBJETIVO:** Ajudar os alunos a descontraírem suas mentes das distrações que surgem de suas interações nos corredores ou da aula anterior, de modo que sejam capazes de estar presentes e prontos a focar na aula em que estão agora.

**MATERIAIS:** Objeto da palavra; cronômetro/*timer* com um som melodioso.

**PREPARAÇÃO:** Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

**Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.**

*Para aumentar seu foco nessa aula, por favor fechem seus olhos e escutem calmamente o som e percebam sua própria respiração por um minuto.*

Marque um minuto no cronômetro/*timer*.

**RODADA:** *Compartilhe, em uma palavra, como você está se sentindo hoje.*

Vamos começar a aula!

Este Círculo foi adaptado do formato de Círculo usado por uma professora de música para que o grupo foque na aula no início do período. Veja em Riestenberg, *Circle in the Square*, pp. 145–46.

