

Ficha 2

1º semestre letivo de 2022 | 06.06.2022 a 17.09.2022 | Res. 04/22-CEPE

INFORMAÇÕES GERAIS					
Módulo: Interações Culturais e Humanísticas – MEDITAÇÃO: Um mergulho em si				Código: SL 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59	
Docente: Suzana Cini Freitas Nicolodi					
E-mail (obrigatório): suzanacfn@yahoo.com.br			Celular (opcional): (DDD)		
Natureza: (x) Obrigatória () Optativa		Duração: (X) Semestral () Anual () Modular Turno: () Matutino () Vespertino () Noturno () Integral			
Pré-requisito:		Co-requisito:		Modalidade: (x) Presencial () 60 *CH EaD () Totalmente EaD	
CH Total: 60 CH semanal: 08	Padrão (PD): 60	Laboratório (LB): 00	Campo (CP): 00	Estágio (ES): 00	Orientada (OR): 00
Estágio de Formação Pedagógica (EFP): 00		Prática como Componente Curricular (PCC): 60		Extensão (EXT): 00	
EMENTA, PROGRAMA E OBJETIVOS DO MÓDULO					
UNIDADE DIDÁTICA					
<p>O Papel da Respiração na Meditação; Meditação e estresse; os efeitos da meditação no cérebro; As propriedades curativas da Meditação; A Meditação como aliada ao enfrentamento dos desafios contemporâneos e O Hábito da Meditação para a qualidade de vida são temáticas e concepções que pretende-se desenvolver no decorrer da disciplina com a finalidade de explorar as possibilidades da mesma para a melhoria do cotidiano dos sujeitos.</p>					
PROGRAMA					
Unidade 1 – Introdução à Meditação					
Unidade 2 - Meditação e estresse: efeitos da meditação no cérebro					
Unidade 3 - Propriedades curativas da Meditação;					
Unidade 4 - A Prática Meditativa;					

Unidade 5 - Acordar do piloto automático: enfrentar os desafios;

Unidade 6 - Meditação para vida e qualidade da vida: um hábito para ser mantido

OBJETIVO GERAL

Explorar e vivenciar a Meditação como possibilidade de melhoria na qualidade de vida, especialmente, em momentos de grandes desafios para a humanidade.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desenvolver o hábito da meditação para a melhoria da qualidade de vida;
Compreender o papel da respiração no corpo humano e o desempenho da mesma para o controle de estresse;
Compreender os maiores desafios pessoais enfrentados no momento atual;
Socializar compreensões e vivências acerca dos temas desenvolvidos;
Elaborar diário de bordo cronológico sobre as vivências meditativas abordando como a mesma contribuiu, ou não, para o enfrentamento dos desafios do cotidiano.

PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS E AVALIAÇÃO

LINHAS DE AÇÃO

Participação do estudante nas atividades propostas;
Autoavaliação;
Apresentação de diário de bordo.

ATIVIDADES AVALIATIVAS

A avaliação será desenvolvida ao longo do processo educativo por meio da:
Participação do estudante nas atividades propostas (atividades e entrega de trabalhos solicitados ao longo do semestre)
Autoavaliação (a ser entregue ao docente por envio digital na última de semana de aulas);

Após avaliação completa, será atribuído a cada estudante o conceito decorrente de sua participação e de acordo com o Sistema de avaliação do Setor Litoral descrito abaixo:

Conceito	Evolução da/do estudante
APL Aprendizagem plena	Atendeu aos objetivos do módulo no curso com destaque no desempenho participativo.
AS Aprendizagem suficiente	Atendeu satisfatoriamente aos objetivos do curso com destaque no desempenho participativo.

APS Aprendizagem parcialmente suficiente	Os objetivos de aprendizagem não foram satisfatoriamente alcançados pela/pelo estudante e há necessidade de acompanhamento, portanto, a/o estudante terá um tempo de estudos ampliado e acompanhado pela/pelo(s) docente(s) do módulo para alcançar os objetivos de aprendizagem ainda pendentes. Esse período é chamado de Semana de Estudos Intensivos - SEI.
AI Aprendizagem insuficiente	Os objetivos de aprendizagem não foram alcançados e, portanto, o estudante deverá refazer o módulo.

QUADRO DE HORÁRIO DAS ATIVIDADES

Nº	Semana	Dia da aula	Horário - Início e fim	Obs.
Nº	Semana	Dia da aula	Horário - Início e fim	
1	1	08/06/2022	14h – 18h	
2	2	15/06/2022	14h – 18h	
3	3	22/06/2022	14h – 18h	
4	4	29/06/2022	14h – 18h	
5	5	06/07/2022	14h – 18h	
6	6	13/07/2022	14h – 18h	
7	7	20/07/2022	14h – 18h	
8	8	27/07/2022	14h – 18h	
9	9	30/03/2022	14h – 18h	
10	10	03/08/2022	14h – 18h	
11	11	10/08/2022	14h – 18h	
12	12	17/08/2022	14h – 18h	

13	13	24/08/2022	14h – 18h	
14	14	31/08/2022	14h – 18h	

BIBLIOGRAFIA

BÁSICA (mínimo 03 títulos)

GOLEMAN, Daniel. **A Arte da Meditação: aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder da concentração.** Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

LIPTON, Bruce H. **A Biologia da Crença: ciência e espiritualidade na mesma sintonia: o poder da consciência sobre a matéria e os milagres.** São Paulo: Petit Editora e Distribuidora Ltda, 2007.

WILLIAMS, Mark e PENMAN, Danny. **Atenção Plena.** Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR (mínimo 05 títulos)

COVEY, Stephen R; MERRILL, Rorer A. E MERRILL, Rebecca R. **Primeiro o mais Importante.** Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

DWECK, Carol S. **MINDSET: a nova psicologia do sucesso.** São Paulo: Objetiva, 2017.

HAY, Louise L. **Meditações para a Saúde do Corpo e da Mente.** Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

_____ **Você pode Curar a sua Vida: como despertar ideias positivas, superar doenças e viver plenamente.** 116 ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019

PEIRCE, Penney. **Frequência Vibracional: as nove fases da transformação pessoal para utilizar todo o potencial da energia interior.** São Paulo: Cultrix, 2017

Obs.: a bibliografia indicada deverá efetivamente estar disponível na biblioteca em número compatível com o tamanho de cada turma.

Sugestão de consulta:

<https://minhabiblioteca.ufpr.br>

APROVAÇÕES

Coordenador(a) da Câmara: Emerson Joucoski

• Encargos didáticos de ensino na graduação aprovados na reunião de 08/04/2022 do curso

Curso de Licenciatura em Ciências