



UNIVERSUL ȘCOLII

- *Editorial*
- *Evenimente din viața școlii*
- *Opinii*
- *Didactica*
- *Proiecte educaționale*
- *Edi*
- *Noutăți editoriale*
- *Diverse*
- *Informații utile*

**EDITURA UNIVERSUL ȘCOLII**

a CASEI CORPULUI DIDACTIC ALBA

Alba Iulia, Str. G. Bethlen nr. 7, Cod 510009

Tel. 0258/826147, Fax. 0258/833101

Web: www.ccdab.ro,E-mail: office@ccdab.ro**Director:****Prof. Dărămuș Eugenia Marcela****Redactor șef:** prof. Oros Ligia Elena**Redactori:** prof. Crișan Monica, prof. Popa Ramona Claudia, prof. Nandrea Maria, doc. Cutean Irina**Colaboratori:** insp. gen. prof. Sandu Cornel
Conf. univ. dr. Panaite Ovidiu**Tehnoredactare:** aj. analist programator
Popa Ioan**Corectura:** Prof. Nandrea Maria

© Autorii, conform legislației în vigoare, răspund în fața legii, în ceea ce privește plagiatul sau orice altă formă de atingere a dreptului de autor.

**SUMAR**

Erasmus Days 2023 la Colegiul Național „Horea, Cloșca și Crișan” Alba Iulia - Prof. Rusu Sofica	3
Practici și metode inovatoare în integrarea copiilor cu CES la orele de limbi străine – Prof. Medrea Alina, prof. Jurca Mirela	6
Asociația sportivă BGK Aiud, la 15 ani de la înființare – Prof. Kerekes Ferenc	9
Natura și sursa ei de inspirație și sănătate – Prof. înv. preșcolar Morar Cristina-Adriana	11
Problematica comportamentului la adolescenți – Prof. Pascal Daniela Mariana	12
Fenomenul de bullying în școală – Prof. înv. primar Precup Maria	15
Starea de bine în mediul școlar - Prof. înv. primar Sicoe Ioan	17
Ghicitori chimice pentru elevii clasei a VII-a – Prof. Ursaleș Traian Nicolae	19
Elemente de limbaj citit-scris în ciclul preprimar – modalități de abordare. Metoda fonetică, analitico-sintetică – Prof. Vasile Luminița-Alina	21
Exemple de bune practici la grădiniță – Prof. înv. preșcolar Șarlea Ana-Florina	23
Învățarea prin descoperire – Prof. Țuculete Marinela	24
Tradițional și modern în demersul didactic și în practica educațională actuală – Prof. înv. preșcolar Brașoveanu Carmen	25
Educația STEAM împletită în activitățile din grădiniță – exemple de bune practici – Prof. înv. preșcolar Cenușa Maria Liliana	27
Tipuri de texte – Prof. Costea Cristina Anca	31
Îmbunătățirea relațiilor de comunicare cu ajutorul metodelor activ-participative – Prof. înv. primar Filip Simona	32

Studiu tematic – „Sărbătorile de iarnă la români!” – Prof. învă. primar Alecușan Elena Gabriela, prof. învă. primar Petru Mihaela Viorica	34
Proiect didactic – Prof. învă. preșcolar Balea Livia-Valentina, prof. învă. preșcolar Galdău Andreea-Claudia	36
Metode și instrumente de evaluare în învățământul primar – Prof. Mateș Rodica	40
Rolul și tehnica portarului în jocul de fotbal la echipele U19 și U17 ale LPS Sebeș - Prof. Oancea Ioan Doru	41

ERASMUS DAYS 2023 LA COLEGIUL NAȚIONAL „HOREA, CLOȘCA ȘI CRIȘAN” DIN ALBA IULIA

Diseminare proiect ERASMUS+ “RoboTIC4HUMANS, for the acquisition of skills in education and training. Cooperation partnerships in vocational education and training”

Prof. Rusu Sofica, Colegiul Național „Horea, Cloșca și Crișan” Alba Iulia

Colegiul Național „Horea, Cloșca și Crișan” din Alba Iulia face este partener strategic în proiectul Erasmus+ RoboTIC4HUMANS pentru dezvoltarea competențelor profesionale și a cooperării în educație. Două asociații din Franța și 4 licee din patru țări europene sunt partenere în acest proiect Erasmus: Lycée Général et Technique Chaptal din orașul Saint-Brieuc, Departamentul Côtes d’Armor-Bretania, Frața, liceul polonez „V Liceum Ogólnokształcące im.Wspólnej Europy”, din Olsztyn, Polonia, liceul numit „Agrupamento de Escolas Carlos Amarante” din Braga Portugalia și Colegiul Național „Horea, Cloșca și Crișan” din Alba Iulia. Coordonatorul proiectului este asociația franceză numită Association „Warmie et Mazurie” din Saint-Brieuc, departamentul Côtes d’Armor din Bretania, iar partener în proiect este și Asociația „Les Amis de Constanta”, cu sediul în orașul Plaintel, departamentul Côtes d’Armor, Bretania. Un alt organism implicat în proiect este CIM Cávados (Comunidade Intermunicipal do Cávado), organism public regional din Portugalia. Contractul de finanțare are numărul KA220-VET-FOCAD171-15, iar beneficiarii direcți sunt elevi din cele 4 țări partenere, câte un grup format din 10 elevi din fiecare țară. Ei vor avea șansa să călătorească în țările partenerilor, să asambleze și să programeze roboți (mBot și brațul ergo), să discute în limba engleză despre inteligența artificială și să descopere cultura țărilor europene partenere în proiect prin vizite culturale, excursii, etc.

Pentru a celebra zilele Erasmus la Colegiul Național HCC din Alba Iulia, în 24 octombrie 2023, elevii au degustat preparate gastronomice din cele patru țări partenere în proiect, Franța, Polonia, Portugalia, România și au redactat o broșură cu rețetele specialităților culinare degustate în mai multe limbi străine (română, engleză, franceză, poloneză, portugheză). Evenimentul a fost denumit sugestiv Erasmus Days: robotically cooking, multiculturalism and gastronomy. Toate specialitățile culinare prezentate în expoziția culinară au fost apreciate de către elevi, Mai multe produse de patiserie din cultura gastronomică franceză au fost savurate, ca de exemplu: *choux à la crème, tartelettes aux fruits, macarons, éclairs aux chocolat noir et blanc*. Din gastronomia portugheză au fost degustate *pastéis de Nata* sau *pastéis de Belém* și *rabanadas*. Din spațiul cultural polonez, s-au degustat *pieroghi* (o variantă de *colțunași*) cu brânză și varianta cu carne de pui, acompaniați de smântână proaspătă, aseasonați cu piper negru și oțet. Un desert polonez preparat de elevi acasă, în familie și prezentat la eveniment, simplu de preparat a fost “*aripile de inger*”. În trecut copii polonezi îl luau ca pachetel la școală fiind un dulce fraged, pufos și presărat din belșug cu zahăr vanilat. Se mai numește și *chrusciki*. Iar din gastronomia tradițională românească, s-au degustat plăcinte pe vatră cu brânză, cu varză, dar și cozonaci cu cacao și stafide și cozonaci cu rahat.

Elevii s-au documentat cu privire la gastronomia și la obiceiurile culinare din cele patru țări implicate în proiectul Erasmus+RoboTIC4HUMANS și au comparat rețetele, preparatele, variantele tradiționale care au suportat de-a lungul timpului influențe multiculturale. *Pastéis de Belém* este poate cel mai cunoscut desert portughez și un simbol cultural când este vorba despre ceea ce trebuie să încerci când ajungi ca turist în Portugalia. Sunt niște produse de patiserie mici, cu cremă de vanilie, prezente în toate cofetăriile, patiseriile și brutăriile din Lisabona și Portugalia, fiecare prezentând propriile interpretări. Un *pastel de nata* sau *pastéis de Nata*, acoperit cu zahăr pudră și vanilie este desertul tradițional inconfundabil în Portugalia. De asemenea, foarte simplu de preparat este și un alt dulce tradițional portughez, *rabanadas*. Tradițional de Crăciun, este asemănător cu *frigăruile* din gastronomia tradițională românească sau „*pâinea în ou*”. Felii groase de pâine sunt înmuiate în laptele îndulcit cu zahăr, apoi se înmoaie în ou și se prăjesc în ulei de floarea-soarelui.

Se pudrează cu un amestec de zahăr pudră și scorțișoară și sunt acompaniate de boabe de strugure proaspete atunci când sunt servite la masă.

Aripi de înger - Polonia



Tartlete cu fructe - Franța



Eclere cu ciocolată - Franța



Cozonac cu cacao și stafide



Cozonac cu rahat - România



Pastéis de Nata - Portugalia



Plăcinte cu brânză și cu varză (România) și patiserie (choux à la crème, tarte cu fructe) - Franța.



Pieroghi cu brânză și cu carne (Polonia) denumiți și colțunașii din Polonia, asemănători celor din Moldova.



Macarons preparate cu făină de migdale și eclere (Franța)- au fost degustate cu mare plăcere...



Rabanadas- desert portughez servit cu boabe de strugure, asemănător cu *pâinea în ou* din gastronomia românească. Un desert care cunoaște multe variante, scorțișoara este secretul desertului portughez.





Elevii de la Colegiul Național „Horea, Cloșca și Crișan” din Alba Iulia au celebrat împreună ziua internațională a proiectelor Erasmus- în 24 octombrie 2023, discutând despre experiențele Erasmus+ și despre prietenie, învățare prin colaborarea. Au evocat momente plăcute petrecute la Olsztyn în Polonia, în cadrul celui de al doilea workshop din proiectul Erasmus+ RoboTIC4HUMANS (23-30 septembrie 2023).

Bibliografie:

1. 12 deserturi portugheze pe care trebuie să le încerci, articol on line, disponibil la URL: <https://www.idealista.pt/ro/news/lifestyle-portugalia/2019/07/08/368-12-deserturi-portugheze-pe-care-trebuie-sa-le-incerci>
2. Pieroghi sau spus pe românește colșunași, articol on line, disponibil la URL: <https://www.gustos.ro/sfaturi-culinare/sa-mancam-sanatos/pierogi-sau-spus-pe-romaneste-coltunasi.html>

PRACTICI ȘI METODE INOVATOARE ÎN INTEGRAREA COPIILOR CU CES LA ORELE DE LIMBI STRĂINE

Prof. Medrea Alina, Prof. Jurca Mirela, Liceul Cu Program Sportiv, Alba Iulia

Școala românească actuală resimte, în contextul european de Școală incluzivă –Școala integrativă, necesitatea integrării copiilor cu CES. Această acțiune nu este deloc facilă, mai ales în lipsa unui precedent în acest sens, căci până de curând, într-un sistem educațional de tip elitist, copiii considerați cu nevoi speciale erau trimiși în Școli speciale, responsabilitatea educării lor revenind pedagogilor din învățământul special. Mai mult, existența la clasa a unui astfel de copil aducea cu sine o ușoară jenă din partea cadrului didactic, împovărat cu un așa-zis copil ne-educabil.

În școala românească modernă europeană, se caută soluții în a integra copiii cu CES, eforturile fiind susținute pe două paliere: formarea cadrelor didactice pentru a putea lucra eficient cu astfel de copii precum și demersurile în a realiza varii tipuri de documente reglatoare și cu caracter practic care să specifice clar: ce poate să învețe elevul cu CES, ce are nevoie, metodele didactice ce trebuie abordate, mijloacele, resursele necesare și mai ales evaluarea acestui tip de elev.

Profesorul de limbi moderne este pus în fața unei dileme majore, poate mai mult decât alte cadre didactice: Ce poate asimila un elev cu CES în altă limbă decât cea maternă, el având dificultăți majore, câteodată, în a înțelege și a-și însuși noțiuni de bază în limba maternă. La această întrebare, pedagogii dau ca exemplu un tip de demers diferențiat pe tipul de deficiență avut de copilul în cauză, care vizează pași anumiți incluși în PEI (Plan educațional de intervenție).

În întocmirea PEI, profesorul de limbi străine trebuie să plece atât de la cunoașterea concluziilor comisiei de profesioniști ce a stabilit diagnosticul de CES pentru a vedea în ce domeniu se desfășoară dizabilitatea copilului cât și de la analiza primelor rezultate ale copilului în contact cu

limba străină (testul inițial, verificările orale, etc). Pornind din acest punct, profesorul trebuie să știe de la bun început: „CE trebuie predat copilului, CUM, CÂND sau la ce interval trebuie introduse cunoștințe particulare, elemente de înțelegere și deprinderi, prin activități suplimentare sau diferențiate pentru toți copiii, printr-o programă diferențiată.” (Pedagogia diversității și dificultățile de învățare, pag.235, coord. Elena Hussar și Gabriel Stan).

În general, PEI trebuie să aibă un format simplu, să ofere detalii suplimentare sau diferite de cele puse la dispoziție pentru toți copiii, să-și impună obiective de tip SMART: specifice, măsurabile, realizabile, relevante, cu termene clare.

S-a observat că, în cadrul orelor de limbă străină, metodele participative sunt cele menite să realizeze nu numai asimilarea unor cunoștințe ci și integrarea elevilor dintr-o anumită clasă, căci activitățile cu specific practic, de tip TPR ajută foarte mult chiar și pe copiii cu CES. Comenzile gen: „Stand up!”, „Clap your hands!” ,”Open/Close the door!” fiind printre cele mai eficiente în reținerea unor acțiuni elementare de către toți copiii.

Un rol primordial în integrarea copiilor cu CES îl are includerea lor în activitățile pe perechi sau în grup unde e foarte important atribuirea unui rol ușor de îndeplinit cum ar fi de cel care ține evidența timpului, sau cel care are grijă să se vorbească în limba-țintă. Desigur, aceste activități nu pot fi fructuoase decât dacă întreg colectivul este mobilizat în acceptarea și includerea colegului lor cu CES. De multe ori, acest lucru este cel mai greu de realizat de către profesor, căci mulți copii vin din cadrul familial cu prejudecăți față de persoanele cu dizabilități.

Profesorul de limbi străine trebuie să aibă multă imagine în a activa copiii cu CES și a convinge clasa să interacționeze. Probabil, cel mai eficient mijloc este utilizarea jocurilor, mai ales la clasele mici dar și ca activitate de menținere a atenției la clasele mari. Un exemplu de joc ar fi „Telefonul fără fir” unde informația sub forma unei propoziții relativ simple în limba engleză, trebuie trimisă de la un elev la celălalt pentru a vedea cum ajunge aceasta în forma finală. Acest tip de activitate permite și realizarea de concursuri, echipa câștigătoare fiind cea care reușește să transmită mesajul original cât mai aproape de cel transmis inițial de profesor.

Ca un principiu de lucru, profesorul de limbi străine trebuie să facă apel, mai mereu la cât mai mulți analizatori de simț, ex. văz, auz, pipăit, mirosit, pe cât posibil. Mai ales în cazul claselor mici, predarea unor cunoștințe elementare, ex. Pluralul substantivelor, se poate face făcând apel la realitatea înconjurătoare. Copilul cu CES poate înțelege diferența dintre a tree- trees, dacă în predare se face apel, fie la natura înconjurătoare, fie la cât mai multe desene, machete, imagini pe calculator, etc. Tehnologia poate fi/ și este de un mare ajutor în asimilarea cunoștințelor de bază.

Dintre metodele activ-participative care se utilizează cu succes în predarea – învățarea și evaluarea noțiunilor școlare la diferite discipline pot fi amintite: jocul didactic, metoda mozaic, metoda KWL: „Știu – Vreau să știu – Am învățat”, instruirea programată, metoda Starbursting și altele.

Jocul didactic este o metodă care constă în plasarea elevilor într-o activitate ludică cu caracter de instruire. Învățarea care implică jocul devine plăcută și atrăgătoare, se face într-o atmosferă de bună dispoziție și destindere. Indiferent de tipul său, jocul didactic trebuie să îndeplinească anumite cerințe:

- Să aibă precizate obiectivele pedagogice;
- Să fie rațional integrat în sistemul muncii educative;
- Să dozeze gradul de dificultate implicat (în funcție de particularitățile de vârstă și intelectuale ale copiilor);
- Să fie dozate din punct de vedere calitativ.

Activitățile ludice cu valențe instructive pot fi extrem de variate. Ele trebuie să fie folosite pentru a dinamiza activitatea de predare-învățare și pot fi îmbinate cu alte metode, în funcție de particularitățile intelectuale și de vârstă ale elevilor și de tipul de lecție.

Metoda KWL – *Know, Want to Know, Learn/* Știu – Vreau să știu – Am învățat – este metodă ce activează elevii și îi face conștienți de procesul învățării și oferă elevilor posibilitatea de a-și verifica nivelul cunoștințelor. Prin acest exercițiu se încurajează participarea fiecărui elev, prin

conștientizarea eventualelor lacune și prin motivarea acoperirii acestora, se stimulează atenția și gândirea. Etapele metodei:

- Anunțarea temei de către profesor.
- Se cere elevilor să inventarieze ideile pe care consideră că le dețin cu privire la subiectul ce va urma. Aceste idei vor fi notate în rubrica „Știu” a tabelului;
- Elevii vor nota ideile despre care au îndoieli sau ceea ce ar dori să știe în legătură cu tema respectivă. Aceste idei sunt notate în rubrica „Vreau să știu”.
- Profesorul va propune apoi studierea unui text și fixarea unor cunoștințe, iar ideile nou-asimilate le notează în rubrica „Am învățat”.
- După rezolvarea sarcinii de lucru elevii vor folosi noțiunile înscrise în fiecare coloană pentru a demonstra nivelul actual al cunoștințelor.

Instruirea programată se realizează cu ajutorul calculatorului, prin lecții, teste interactive și softuri educaționale. Softurile educaționale trebuie să fie compatibile cu nevoile și preferințele ludice ale copiilor cu C.E.S. și să fie centrate pe elev.

Metoda Starbursting (engl. „star” = stea; engl. „burst” = a exploda), este o metodă nouă de dezvoltare a creativității. Scopul metodei este de a obține cât mai multe întrebări și astfel cât mai multe conexiuni între concepte. Este o modalitate de stimulare a creativității individuale și de grup. Organizată în grup, metoda Starbursting facilitează participarea întregului colectiv, stimulează crearea de întrebări la întrebări. Procedura este simplă. Se scrie problema a cărei soluție trebuie „descoperită” pe o foaie, apoi se înșiră cât mai multe întrebări care au legătură cu ea. Un bun punct de plecare îl constituie cele de tipul: Ce?, Când?, Cum?, Cum?, De ce? – unele întrebări ducând la altele din ce în ce mai complexe care necesită o concentrare tot mai mare.

Metodele activ-participative constituie nu numai la educația elevului ci și la socializarea sa, ducând la o învățare mai activă, cu rezultate pozitive. Procesul de integrare a copiilor cu C.E.S. în învățământul de masă poate fi ușurat prin utilizarea de către profesor a unor strategii didactice care să-i dezvolte elevului abilități, deprinderi și priceperi care să-i modifice comportamentul.

Personal, consider că profesorul de limbi străine trebuie să vadă în elevul cu CES, care poate nu va reuși să acumuleze cunoștințe lingvistice, dar care are nevoie să fie integrat și educat, posibilitatea de a i se preda limba străină ca o limbă maternă, bazându-se mai mult pe activități ludice, intuitive, decât pe explicațiile științifice, exacte, pe care le simte uneori atât de necesare în predare, și care pot fi date copiilor fără CES.

Indiscutabil, integrarea copiilor cu CES rămâne o problemă de actualitate pentru orice profesor și ține foarte mult de efortul personal al fiecărui cadru didactic în parte.

Experiența personală joacă un mare rol în realizarea acestui deziderat și societatea românească, în ansamblul ei, abia începe să-și pună întrebările necesare și să fixeze obiectivele de parcurs în acest demers. Cu cât studiile specialiștilor vor aprofunda acest teren- copiii cu CES, cu atât și practicianului îi va fi mai ușor în demersul său pedagogic. Până atunci, depinde de fiecare cadru didactic în parte să reușească în măsura posibilităților această dorită integrare.

Bibliografie:

1. Anuța, Partenie, *Pedagogie pentru studenți și cadre didactice*, Editura Eurostampa, Timișoara, 1999.
2. Hussar, Elena, Stan, Gabriel, „Pedagogia diversității și dificultățile de învățare”, Ed. Casa Corpului Didactic, Bacău, 2011
3. Șișova, L., Tatiana, „Probleme și dificultăți în educarea copiilor”, Ed. Sophia, București
4. Ungureanu, Dorel, *Educația integrată și Școala inclusivă*, Editura de Vest, Timișoara, 2000.
5. Verza, Emil, *Psihopedagogia integrării și normalizării*, în *Revista de educație specială*, nr. 1 /1992.

ASOCIAȚIA SPORTIVĂ BGK AIUD, LA 15 ANI DE LA ÎNFIINȚARE

Prof. Kerekes Ferenc, Colegiul Național „Bethlen Gábor” Aiud

La Colegiul Național „Bethlen Gábor”, Aiud noi credem în educație prin sport și punem multă pasiune și dăruire în tot ceea ce facem.

Asociația Sportivă BGK este o organizație nonguvernamentală, nonprofit și apolitică ce are ca scop dezvoltarea interesului pentru educație fizică și sport în sensul promovării unui învățământ modern, precum și dezvoltarea aptitudinilor bio-psiho-motrice și formarea capacității elevilor de a acționa asupra acestora, în vederea menținerii permanente a stării optime de sănătate, asigurarea unei dezvoltări fizice armonioase, promovarea unui stil de viață sănătos.

Viziunea noastră constă în a deveni o comunitate cât mai mare de elevi pasionați de sport care îi vor inspira și pe cei din jur să practice diferite sporturi, să participe la diferite concursuri, să trăiască un stil de viață sănătos.

Misiunea Asociației Sportive BGK este de a implica elevii în activități sociale, sportive și recreative pentru dezvoltare personală și comunitară. Facem permanent acest lucru prin proiectele pe care le implementăm, inspirându-i pe ceilalți prin propriul exemplu.

Valorile noastre sunt: Integritatea; Transparența; Solidaritatea; Focus pe obținerea de rezultate; Stil de viață sănătos;

Sloganul nostru este: *Implică-te și tu alături de noi, rămâi alături de noi, nu rămâne în urmă!*

În decembrie 2009, după ce la începutul anului școlar am revenit în sala de sport a colegiului renovată și refăcută în totalitate, am decis ca în urma unei zile sportive cu jocuri de baschet pentru elevi și profesori, precum și un turneu de baschet pentru echipele reprezentative ale școlilor din Aiud, „Cupa Bethlen” să înființăm Asociația Sportivă BGK. La început am activat pe lângă Fundația Bethlen Gábor, președintele fiind directorul adjunct al colegiului, profesorii de educație fizică și sport fiind membrii fondatori. De la început ne-am propus dezvoltarea interesului pentru educație fizică și sport în sensul promovării unui învățământ modern în rândul elevilor precum și promovarea mișcării sportive și contribuirea la creșterea prestigiului unității de învățământ, făcând vizibile acestea prin intermediul mass-media, site-uri, simpozioane, prezentări etc.

Am promovat un dialog permanent, între partenerii sociali și educaționali facilitând astfel comunicarea între structurile administrației colegiului, catedrei de educație fizică și sport și chiar a administrației locale în vederea conștientizării rolului important pe care îl ocupă activitățile de educație fizică și sport în cadrul dezvoltării fizice, formării personalității umane și sănătății.

În anul 2014, după mai multe tatonări am făcut demersurile pentru a înregistra asociația la Judecătoria Aiud și a primii personalitate juridică, ceea ce ne-a permis să deschidem și un cont la bancă.

În cadrul Colegiului Național, Asociația Sportivă și-a propus selectarea și pregătirea acelor elevi/sportivi, care vor participa în competiții de nivel local, național și internațional la următoarele ramuri sportive din cadrul sportului școlar dar nu numai: atletism, badminton, baschet, fotbal, fotbal tenis, gimnastică, gimnastică ritmică, handbal, natație, pentatlon modern, sportul pentru toți, șah, tenis, tenis de masă, volei.

Printre obiectivele Asociației Sportive se numără:

- depistarea, selecționarea și pregătirea permanentă, pe bază de programe speciale a elevilor/sportivilor cu aptitudini pentru obținerea de performanțe sportive;
- acordarea unor burse și susținerea costurilor de antrenament/deplasări/taxe competiții, etc pentru loturile reprezentative ale Colegiului;
- organizarea de antrenamente/cursuri cu caracter regulat în ramurile de sport care fac obiectul de activitate al Asociației în scopul pregătirii sportivilor;
- crearea, dezvoltarea și exploatarea eficientă a bazelor sportive și a dotărilor proprii;

- organizarea și derularea unor activități recreative, tabere, cantonamente pentru elevii Colegiului;
- organizarea de competiții sportive în conformitate cu statutele și regulamentele federațiilor sportive naționale;
- organizarea unor dezbateri profesionale, conferințe, simpozioane, colocvii și manifestări, pentru realizarea unui larg schimb de cunoștințe, experiență și informare în domeniul sportului;
- inițierea, desfășurarea și/sau susținerea unor programe educative pe teme legate de sport, alimentație, sănătate, voluntariat, ecologie, etc;
- atragerea de parteneriate și resurse pentru susținerea proiectelor derulate de Asociație;
- organizarea de evenimente, spectacole, demonstrații și concursuri pe diferite teme, în scopul strângerii de fonduri necesare pentru susținerea activității Asociației Sportive sau pentru a promova activitatea acestuia;

Ne-am propus și în continuare să lucrăm, să dezvoltăm proiecte bazate pe experiență și pe distracție, în care cei care participă la evenimente, de la copii la tineri, părinți și bunici, chiar pot să facă sport, nu doar să audă despre beneficiile sale. Oricine are contact cu sportul într-un mod care să îi placă cu adevărat, se va întoarce la sport. Punem mult entuziasm în tot ceea ce facem. Sportul a fost și va rămâne cel mai accesibil instrument prin care copiii/elevii sunt aduși împreună, se conectează și interacționează ușor, natural. Indiferent de forma de organizare, evenimentele sportive reușesc să stimuleze spiritul, să amplifice pasiunea și entuziasmul lor, să descopere și să dezvolte abilități, să crească gradul de socializare, să stârnească emoții și să creeze amintiri memorabile.



Serbarea sportivă de sfârșit de an - 2022

BIBLIOGRAFIE:

- MAKSZIN IMRE – *Testnevelő tanári kézikönyv*, Kolozsvár/Cluj 2006, Ábel kiadó
- LŐRINCZ L. – *A testnevelés rövid története* Nagyenyeden, Nagyenyed/Aiud, 2001
- BADILA, A., LISETCHI, M., OLTEANU, I., TICIU, R. - *Organizații neguvernamentale*, Ghid practic, editura Brumar, Timișoara, 2002
- TODAN, I. și ROIBU T., – „Management și legislație în educație fizică și sport”, Editura Printech, București, 1997
- VOICU, A., V., (1998) „Managementul organizațiilor și activităților sportive”, Cluj Napoca, Editura Risoprint, 1988
- <https://www.asociatii-romania.com/asociatii-sportive-cluburi-sportive>

NATURA ȘI SURSA EI DE INSPIRAȚIE ȘI SĂNĂTATE

*Prof. înv. preșc. Morar Cristina-Adriana, G.P.N Cionești-
Liceul Tehnologic „Țara Moșilor” Albac*

Natura a fost, este și va fi, o parte din fiecare ființă care a ajuns a se naște pe pământ. Când spui natură, te gândești la un spațiu curat, oxigenat, plin cu verdeață (sau alb în timpul iernii), care te îndeamnă să îl admiri și te atrage să rămâi cât mai mult acolo indiferent de anotimp....în care linia orizontului să te provoace în a-ți dori ca într-o zi să ajungi acolo departe.....unde cerul se unește cu pădurea, sau cu stâncile, sau cu marea („așa cum ziceam când eram copii, și Doamne, frumos mai era atunci!”)

Când ieși în natură să te plimbi, ți se curăță plămânii, creierul își ia porția lui „plină de oxigen”, mușchii se dezmoțesc vrând-nevrând, ochiul până în cel mai mic nerv optic se relaxează privind depărtările și se reface privind razele soarelui lucind în apă, urechea se chinuie să perceapă glasul celor mai mari păsări și la polul opus a celor mai mici găze care umplu natura, în apropiere sau în depărtare. Un spectacol gratis și continuu, ce mai ...!

Mă gândesc cu drag la Eminescu și la frumoasele lui poezii, în care natura era „personajul principal” sau „centrul pământului” și toate elementele ei, erau rânduie frumos în versuri, după ce cu atenție erau selectate din „portofoliul” naturii. Doar un mare iubitor de natură a putut să extragă cu atâta dibăcie, micuțele detalii pentru a le creiona și a le transpune în memorabile opere! Marii pictori căutau și caută inspirația în vârf de munte, la malul unei ape repezi curgătoare (așa cum găsești în Apusenii mei dragi!), la malul mării, lângă o turmă de oi, în grădină la apusul sau răsăritul soarelui, pe un deal plin cu viță de vie sau pomi fructiferi printre care se ascunde o dâră de soare sau niște stropi de ploaie așezați cu dibăcie divină pe o frunză, sau o floare.....Sculptorii, prin pădure își căutau bucățica de lemn, care apoi se lăsa prelucrată sub povara dălții și a ciocanului, urmând să înveselească ochiul, cu produsul finit!!!

Atunci când vrei să te conectezi cu natura, prima dată trebuie să îi dai din timpul și atenția ta și apoi ea îți va da din Veșnicia ei. Un om ajuns de la oraș (din tumultul vieții de zi cu zi) în mijlocul naturii caută relaxare.....doar că, pentru a o găsi trebuie să se conecteze cu natura, să se plimbe nu doar pe șosea, ci pe cărările și „cărăruțele uitate” sau mai puțin folosite, să calce pe pământul reavăn, să se lase atins de roua dimineții, de atingerea unei crenguțe, să poposească pe o lespede de piatră sau pe o buturugă generoasă și să urmărească o furnică sau o pasăre/ un fluture în zbor!

Sihaștrii și marii pustnici ai vremurilor, care au înțeles cu adevărat vremelnicia vieții pe pământ, au căutat apropierea de Dumnezeu și Divinitate, în cei mai întinși și înalți munți, în zone înalte și aride (Muntele Athos) și au trăit mulți ani cu hrană puțină, dar cu mângâierea fiecărui apus și răsărit de soare, cu adierea sau acceptarea viscolului, ca fiind parte din natură, cu răbdarea de a planta și îngriji o plantă până ajunge să își dea rodul.

Doar că omul, de când a fost pe pământ a ieșit în natură să muncească, în primul rând, să își câștige pâinea cea de toate zilele și să îngrijească de animăluțele pe care le avea pe lângă casă, care contribuiau la sursa de hrană! Doar că o dată cu modernizarea multor paliere din viață, omul intră în magazin și își cumpără necesarul de mâncare, fără a mai avea contact direct cu natura. Aspect îngrijorător pentru întreaga omenire!!!

Ieșirile în natură a copiilor, la început cu familia, apoi cu școala și cu grupul de prieteni, contribuie la punctarea mai multor aspecte ale vieții: sănătate, inspirație, prietenie, timp liber, recreere, sport, ecologizare. Aici aș vrea să mă opresc asupra educației ecologice, care este o educație prin și pentru valori, care poate dobândi forme concrete de realizare la orice nivel de școlaritate, furnizând conținuturi informaționale la nivel transdisciplinar, în context formal sau nonformal. Preșcolarii manifestă interes în ceea ce privește activitățile extracurriculare pe teme ecologice: activități de colectare a maculaturii, plantare de puieți/flori/semințe, acțiuni de ecologizare, etc.. Aceste activități se doresc a fi un instrument prin care se pot dezvolta deprinderi de îngrijire a mediului, se poate forma conștiința și conduita ecologică. Educația ecologică este, prin

esența ei o activitate educativă integratoare, unde preșcolarii învață despre mediu: observând, cântând, spunând poezii, desenând, povestind, făcând mici experiențe.

La nivel global, ne confruntăm cu distrugerea treptată a mediului natural, determinată de o apreciere diminuată a formelor de viață din natură, motiv pentru care dorința de a restabili [conexiunea omului cu natura](#) devine o nevoie absolută. Astfel că, este important să devenim conștienți de rolul pe care îl au mediile naturale în viața noastră și să acționăm în consecință. Dacă vom înțelege că este datoria noastră îi învățăm pe copii să iubească și să respecte natura, vom putea sădi semințele unei conștientizări superioare și ale unui comportament responsabil și asumat față de resursele planetei noastre. Câștigul va fi de partea noastră, întrucât vom reuși să creștem copii sănătoși, empatici și responsabili, care vor ști cât de important este, pentru starea lor de bine, să aibă contact cu natura. Iată câteva dintre cele mai impactante efecte ale legăturii copilului cu natura asupra dezvoltării și creșterii sale.

Experiența la clasă m-a făcut să înțeleg că, dacă proiectăm și organizăm sistematic activități de educație ecologică, prin utilizarea unor strategii diversificate, ce implică atât activitățile instructiv-educative stabilite de curriculum național cât și activitățile opționale, putem forma o concepție științifică despre lume și viață, copilul devenind participant activ la propria sa instruire. Materialele luate din natură și puse la dispoziția copiilor ca materiale didactice: conuri, pietre și pietricele, bețe, crengi, flori, nisip, pământ, frunze, scoici, etc....le dezvoltă simțul tactil, în special dar și celelalte simțuri, prin „operarea” cu ele!

Observând ciclicitatea anotimpurilor și fiind în mijlocul acestor schimbări cât de des posibil, ei își dezvoltă gândirea critică și capacitatea de analiză. Le putem fi de mare ajutor în această călătorie și îi putem sprijini activ pe copii în [restabilirea conexiunii cu natura](#). Nu este necesar să locuim într-un mediu rural sau să ne refugiem departe de aglomerările urbane: este de ajuns să le punem la dispoziție copiilor ocazii în care să exploreze parcul din apropiere, curtea din fața blocului sau grădina bunicilor. Orice contact de acest tip, chiar și „aducerea” naturii în casele noastre, îi poate apropia vizibil pe copii de mediul înconjurător. De exemplu, plantarea răsadurilor de legume, îngrijirea florilor sau „bucătăritul” cu elemente din natură pot fi activități cu adevărat împlinitoare pentru cei mici. Nu numai că acestea le vor spori simțul responsabilității și autodisciplină, dar îi și ajută să devină independenți și stăpâni pe propriile acțiuni.

Dacă reușim să sensibilizăm copilul la atingerea unei flori cu miros deosebit sau la vederea un animal sau dacă va aduna din propria inițiativă o hârtie de jos și o va așeza în coșul de gunoi, atunci suntem pe drumul cel bun, atât el ca învățăcel, cât și adultul ca discipol.

Bibliografie:

- Geamănă, Nicoleta Adriana, Educația ecologică la vârsta preșcolară, C.N.I. „Coresi” S.A., București, 2008;
- www.didactic.ro

PROBLEMATICA COMPORTAMENTULUI LA ADOLESCENȚI

Prof. Pascal Daniela Mariana, Școala Gimnazială Singidava Cugir

Tulburările de comportament prezintă forme variate de manifestare, fiecare etapă de dezvoltare având o simptomatologie specifică. Principalele manifestări întâlnite la copii țin de retardul intelectual-afectiv, tulburările caracteriale, răutatea, conduitele opoziționale. La adolescenți putem întâlni o stare de dezechilibru constituțional ce poate semnala un debut al disociației schizofrenice (instabilitate a dispoziției afective, tendința de izolare). Tulburările de comportament la adulți se pot manifesta prin reacții maniacale sau depresive, stări delirante, ostilitate, neîncredere, gelozie, toxicomanie. La persoanele de vârstă a treia tulburările de comportament apar pe fondul

slăbirii generale a proceselor intelectuale, dificultăților de adaptare etc. Sunt însă și tulburări de comportament comune tuturor perioadelor de dezvoltare reacții de repliere, de izolare și detașare, anxietate excesivă și nemotivată de circumstanțe, fugă, aderare la grupuri delictuale, agresivitate, ostilitate, spirit de răzbunare, crize de mânie, dezinhibiție sexuală, delincvență în grup cu pronunțat caracter antisocial. Fiecare vârstă este dominată de un anumit grupaj de reacții. Până la urmă toate tulburările de comportament au drept consecință o adaptare deficitară a individului la mediu însă în ceea ce ne privește, vom analiza în continuare doar o parte dintre aceste probleme care intră sub incidența psihopatologicului.

Este foarte posibil ca profesorii să nu poată gestiona singuri asemenea cazuri, însă considerăm important ca ei să fie familiarizați cu asemenea tulburări, pentru a le conștientiza gravitatea și a-i putea îndruma pe elevi către persoanele competente să îi ajute.

Comportamentul impulsiv

Uneori adolescenții recurg la maniere surprinzătoare și -de multe ori- inadecvate pentru a exprima nemulțumirea față de părinți sau față de adulții care îi îngrijesc: furt, fugă de acasă, vagabondaj, diverse comportamente antisociale. În felul acesta ei doresc să evite tensiunile provocate de situațiile conflictuale din familie și, totodată, să își manifeste independența față de adulți. Pe de altă parte, adolescenții care recurg la astfel de manifestări consideră că, în felul acesta, se pot răzbuna pe părinți, cărora le reproșează lipsa de atenție și de afecțiune în ceea ce îi privește. De multe ori, adolescenții cred că abandonarea familiei este singura modalitate prin care își pot găsi un drum propriu în viață, impresie eronată mai ales când aceștia sunt imaturi din punct de vedere intelectual, moral sau emoțional. În anumite cazuri dorința adolescenților de a se răzbuna pe propriii părinți poate avea succes, mai ales atunci când primii care răspund în fața legii pentru faptele comise de minori sunt tutorii acestora. Așa cum am menționat comportamentul impulsiv la adolescenți îmbracă fie forme evazioniste, fie delictuale.

Fuga și vagabondajul, ca expresie a conduitei evazioniste la adolescenți. Fuga este acțiunea prin care o persoană cedează nevoii impulsive de a pleca fără un scop sau o motivație precisă. Mai trebuie menționat că subiectul nu poate rezista impulsului de a fugi și că durata acesteia variază de la câteva ore la câteva zile. Notele care imprimă fugi un caracter psihopatologic care o diferențiază de comportamentul evazionist școlar, sunt: caracterul de imprevizibilitate, absența unui motiv rațional, limitarea în timp și spațiu, lipsa manifestărilor violente, se poate produce între o stare de conștiință crepusculară, urmată fiind de amnezie.

Vagabondajul reprezintă o tulburare a comportamentului impulsiv caracterizată prin nevoia permanentă imperioasă a persoanei de a călători de a se deplasa pe fondul instabilității sale structurale de tip constituțional. Dacă fugă de acasă are un caracter temporar, bandajul se produce pe perioade mult mai îndelungate în care individul hoinărește fără a putea reveni la domiciliul stabil.

Tulburările de conduită

Cei diagnosticați ca având tulburări de conduită au tendința de a ataca și agresa, aparent fără motiv, sunt cruzi cu animalele sau cu alți copii, în intenții sunt răutăcioși. Sindromul poate fi însoțit de tulburări ale atenției și scăderea capacității de învățare, anumite comportamente disimulate, incapacitatea anticipării consecințelor propriului comportament, relații interpersonale superficiale.

Etiologia tulburărilor de conduită este complexă și are ca note definitorii carențele afective și de relaționare socială cu cei din jur. Astfel deprivarea socială, comportamentul de căutare a statusului și nevoia de a scăpa de sentimentul de a fi prins în cursă ar putea fi câteva dintre cauzele tulburărilor de conduită. Cu alte cuvinte, aceste tulburări apar ca o reacție de apărare a individului la atacurile unui anturaj perceput ca ostil și invadator, apărare ce se manifestă într-o manieră agresivă, justificată din punctul de vedere al persoanei în cauză.

Statistic, s-a demonstrat că tulburările de conduită sunt mai frecvente la băieți decât la fete. Totuși în anumite limite comportamentele consemnate în cazul tulburărilor de conduită pot fi considerate ca fiind normale pentru anumite perioade de dezvoltare. Pentru a putea fi însă

diagnosticate ca tulburări de conduită aceste comportamente trebuie să se manifeste pe o perioadă mai lungă de 6 luni cu o intensitate superioară mediei. Măsurile ce se impun în vederea remedierii tulburărilor de conduită sunt complexe și presupune intervenții specifice de ordine psihoterapeutic.

Tulburările de anxietate.

Anxietatea este una dintre cele mai frecvente tulburări prezente în rândul copiilor și a adolescenților, fapt demonstrat de o creștere a procentului de persoane diagnosticate cu asemenea tulburare de la 14,7 % pentru copii cu vârsta între 11 și 12 ani, la 22% pentru adolescenții de la 16 - 17 ani. În dicționarul de Psihologie al Ursulei Șchiopu, 1997, p. 72 „anxietatea este definită ca o stare afectivă difuză, vagă, de neliniște, tensiune, teamă, îngrijorare nemotivată, fără obiect, incomfortabilă din punct de vedere psihologic“. Persoanele cuprinse de anxietate sunt mereu în alertă, au senzația de neputință în fața unui pericol perceput ca fiind iminent, respectiv reprezintă reduceri semnificative ale randamentului intelectual. Cu toate acestea în anumite limite, anxietatea ar putea fi considerată normală pentru unele etape de dezvoltare din viața persoanei. Astfel, numeroși copii se tem de tunete, fulgere, zgomote intense, animale mici, întuneric, fără ca acestea să aibă efecte dezadaptative grave. Tulburarea de anxietate însă are un impact mult mai puternic asupra copilului, afectându-i abilitățile de a interacționa cu ceilalți, de a acumula informații la școală și de a dezvolta propria identitate. Pe de altă parte un alt fenomen perceput ca normal în jurul vârstei de 18-30 de luni este anxietatea de separare- teama nejustificată a copilului de a fi părăsit de persoana semnificativă (mama) de altfel anxietatea de separare poate fi principala cauză pentru care unii copii se tem să rămână singuri la grădiniță/ școală.

Concluzie:

Formele de manifestare a tulburărilor de conduită la adolescenți sunt dintre cele mai diverse. Sindromul deficitului de atenție cu hiperactivitate reprezintă o tulburare din ce în ce mai frecventă, caracterizată prin multiple simptome, încadrabile în trei mari categorii: *hiperactivitate* (agitație permanentă, mișcare continuă în spațiul clasei, incapacitatea de a finaliza o activitate începută, pierderea sau deteriorarea obiectelor personale); *impulsivitatea* (slaba capacitate de ajustare a reacțiilor în acord cu cerințele situației, agresivitate, autocontrol comportamental scăzut); respectiv *deficitul de atenție* (dificultăți de concentrare asupra unei sarcini, de a finaliza o anumită activitate începută). În 50% din cazuri ADHD debutează în primele 36 de luni ale vieții dar simptomele sindromului scad în intensitate pe măsura avansării spre vârsta adultă. Terapia ADHD se face pe trei paliere intervenție medicală (destul de controversată și fără efecte de durată și vizează medicamente care să reducă hiperkinetismul și starea de neliniște); intervenția psihoterapeutică (care se focalizează pe dezvoltarea abilităților de autocontrol); precum și consilierea psihopedagogică (recomandată atât pentru copii cât și pentru părinții și educatorii acestora pentru găsirea unor posibile soluții în comportamentele lor indezirabile datorită situațiilor vieții cotidiene). Dacă în copilărie ADHD reprezintă principala tulburare comportamentală, în adolescență problemele de comportament cu indicații psihopatologice sunt de altă natură.

Comportament impulsiv, fuga și vagabondajul sunt forme de răzvrătire în fața autorității părinților, respectiv ca o expresie a dorinței tinerilor de a-și câștiga independența în raport cu adulții.

Tulburările de conduită sunt caracteristice copiilor care au tendința de a fi agresivi, cruzi sau răutăcioși cu cei din jur aparent fără un motiv.

Anxietatea este definită drept o stare de neliniște de teamă de tensiune față de un obiect determinat extrem de neplăcută din punct de vedere psihologic.

Atașamentul reactiv și îndepărtat este caracteristic introverților, timizilor, care stabilesc cu dificultate relații interpersonale și care se simt marginalizați sau chiar exclus din grupurile în care trăiesc.

Tulburările de somn sunt rare dar și mai grave pentru efectele lor de scurtă sau lungă durată disconfort fizic și psihic oboseală prelungită, anxietate tensiune. Adolescenții care se consideră aparținând subculturii *EMO* apreciază principala regulă după care trebuie să se ghideze o reprezintă exprimarea sinceră a emoțiilor.

Depresia la adolescenți este dificil de diagnosticat cu acuratețe deoarece perioadele menționate se caracterizează printr-un grad sporit de imaturitate și instabilitate emoțională.

Sinuciderea este un comportament patologic de autosuprimare voluntară a vieții fără ca individul să fie în vreun fel constrâns de cei din jur, el pregătindu-și minuțios circumstanțele în vederea atingerii scopului propus.

Este de dorit soluționarea problemelor pe care adolescentul le întâmpină.

Bibliografie

Blândul V. (2012) – *Psihopedagogia comportamentului deviant*, Editura Aramis, București

Clerget St. (2011) – *Ghidul adolescentului pe înțelesul părinților*, Editura Aramis, București.

Adler A. (1995) – *Psihologia școlarului greu educabil*, Editura IRI, București

FENOMENUL DE BULLYING ÎN ȘCOALĂ

Prof. înv. primar Precup Maria, Școala Gimnazială „Simion Bărnuțiu” Tiur-Blaj

Problematica manifestărilor violente în diferite medii sociale constituie, în contextul societății contemporane, inclusiv în spațiul social românesc, o prioritate și un domeniu fundamental, atât pentru cercetarea științifică, cât și pentru intervenția instanțelor sociale specializate. Instituția școlară este afectată, în mod semnificativ, de conduitele deviante ale elevilor și, totodată, ale celorlalte categorii de participanți la activitățile educative și instructive. Mai mult decât alte spații sociale, cel școlar impune o intervenție imediată, adecvată și îndeosebi, profesionistă.

Pe plan internațional, în mod sistematic, cercetările au demonstrat că fenomenul de bullying în școli, reprezintă o problemă serioasă de sănătate publică. *Bullying* („terorism” - Cusson 2006, p.95) este un cuvântul folosit în țările de origine anglo-saxonă, preluat ca atare, și care se referă la comportamentul de hărțuire constantă și de durată a unui elev sau grup de elevi, de către un alt elev sau grup de elevi, prin folosirea forței, amenințării cu forța, intimidării, cu scopul menținerii acestui dezechilibru de forțe (Șoitu și Hăvârneanu 2003).

Comportamentele de bullying implică un alt tip de agresivitate decât cel manifestat ca răspuns la anumite emoții de disconfort (ex. când suntem furioși sau ne este frică). *Agresivitatea manifestată prin comportamentele de bullying (de intimidare, hărțuire, umilire) este proactivă deoarece nu implică factori emoționali*. Ea are un rol instrumental și reprezintă o încercare de a obține ceva prin metode coercitive, prin intimidare, sarcasm, nepăsarea față de starea celui alt fiind asociată cu așteptări de succes ale comportamentului agresiv. Agresivitatea reactivă, e un comportament agresiv însoțit de furie ca răspuns la o provocare sau frustrare și este asociată cu atribuiri ostile în cea ce privește intențiile celorlalți (Șoitu și Hăvârneanu, 2001, p.32).

Violența în școală o întâlnim la tot pasul și nu neapărat în formele ei extreme (comportamente agresive care pun în pericol viața altor persoane) ci într-o formă mascată, cu care elevii și, uneori, profesorii și părinții, ajung să se obișnuiască și să o accepte ca făcând parte din viața de școală (Grecu și Rădulescu 2003).

Bullyingul în școli reprezintă o problemă relaționată cu vârsta copiilor și până nu demult adulții (părinți și profesori) priveau această problemă cu o atitudine relaxată de tipul „așa sunt copiii” sau „copiii sunt copii”. Tachinarea, poreclirea sunt comportamente circumscrise fenomenului de bullying care de cele mai multe ori, trec neobservate, considerându-se că fac parte dintr-un așa-numit obșnuit pedagogic de fiecare zi. În realitate, aceste forme ușoare reprezintă stadiile incipiente ale formelor mai grave. Cazurile de violență din școală – incluzând și formele

extreme de atac armat înregistrate în școlile americane– relevă consecințele grave și uneori mortale ale comportamentului de bullying (Cusson 2006, p. 95).

Unul dintre pionierii și fondatorii programelor de prevenție privind bullyingul este dr. Olweus din Norvegia. În cartea lui din 1993, „Bullying-ul în școală: Ce știm și ce putem face”, dr. Olweus identifică caracteristicile elevilor, care alcătuiesc profilul de agresor și cele care alcătuiesc profilul de victimă.

Cum recunoaștem un copil care este sau poate deveni victimă a bullying-ului? Are o fire liniștită și sensibilă; Îi este teamă să mai meargă la școală, se plânge de dureri frecvente de cap și de stomac pentru a evita să meargă la școală; Are puțini prieteni sau nu are nici unul; Pare trist și înfricoșat; Este slab fizic sau foarte scund; Este nesigur sau lipsit de asertivitate; Are o deficiență de auz sau alte caracteristici comportamentale și fizice atipice; Vine de la școală cu hainele murdare, rupte sau cu lucrurile distruse; Prezintă vânătăi pe corp.

Procesul de configurare a ciclului agresor – victimă este unul foarte complex. Deși elevii care manifestă comportamente de bullying și victimele lor, ocupă, în mod natural, poziții cheie în acest proces de configurare, studiile arată că un rol foarte important îl joacă și ceilalți elevi (martorii). Oamenii de știință au arătat că martorii (cei care observă) prin comportamentul pasiv (faptul că asistă fără să facă ceva, pentru a schimba situația) contribuie la menținerea comportamentului agresorului. Pe de altă parte anumite mecanisme de grup, cum ar fi cel de contagiune socială și de diluare a responsabilității în grup, au fost identificate ca fiind factori facilitatori în situațiile în care mai mulți elevi au luat parte la agresiune (Salome 2008, p.134).

Demitizarea comportamentelor asociate bullying-ului Cercetările psihologice au demască mai multe mituri asociate comportamentelor de bullying: elevii care manifestă comportamente de intimidare, hărțuire, tachinare, umilire fac parte din grupul celor lipsiți de popularitate (Ciupercă 2000). Elevii care manifestă comportamente de bullying ascund un nivel crescut de anxietate și nesiguranță, ei folosind hărțuirea, intimidarea, tachinarea ca mijloc de compensarea a unei stime de sine scăzute. Totuși, nu există niciun suport pentru un astfel de punct de vedere. Cei mai mulți dintre copiii care manifestă comportamente de bullying au arătat un nivel al stimei de sine corespunzător mediei sau chiar mai mare (Ferreol și Neculau 1999).

Cât de răspândit este acest fenomen? Studiile arată că există o serie de diferențe de gen privind modul de manifestarea al comportamentelor de bullying. În mod clar, băieții recurg într-o mai mare măsură la comportamente de intimidare fizică decât fetele. În plus, un procent relativ mare de fete - aproximativ 50% - susțin că sunt victimele comportamentelor de intimidare și hărțuire, manifestate de băieți.

Deși bullyingul este o problemă mai mare în rândul băieților, există o serie de comportamente de intimidare care se manifestă cu precădere în rândul fetelor. Intimidarea prin forță fizică este mai puțin comună în rândul fetelor Ele folosesc de obicei moduri mult mai subtile și indirecte ale hărțuirii, cum ar fi excludere cuiva din grup, răspândirea de zvonuri și manipularea relațiilor de prietenie. Astfel de forme de agresivitate pot fi cu siguranță la fel de dăunătoare și stresante, ca formele directe și deschise ale atacurilor inițiate de băieți (Jigău, Liiceanu și Preoteasa 2006).

Aplicații practice

Dezvoltarea Programul de Prevenire a Bullyingului în școală. Programul de intervenție este construit pe patru principii-cheie. Aceste principii implică crearea la nivelul școlii a unui mediu caracterizat prin: (1) căldură, interes pozitiv, și implicarea adulților, (2) stabilirea de limitele de ferme cu privire la comportamentul inacceptabil; (3) aplicarea consecventă a unor sancțiuni non-punitive, non-fizice, pentru comportament inacceptabil sau de încălcare a regulilor și (4), oferirea, de către adulții investiți cu autoritate, a unor modele pozitive de comportament. Programul funcționează atât la nivel de școală, la nivel de clasă și la nivel individual. *Obiectivul cel mai important este de a schimba "oportunitatea și structurile de recompensare" pentru comportamentele de bullying (mai puține oportunități și recompense pentru manifestarea comportamentelor de buling).* Intervenția cuprinde un set de informații furnizate școlilor, set de informații adresate părinților, filme de vizionat în clasă precum și chestionare, pentru școală, de

evaluare a dimensiunii problemei. *Cele patru mari strategii ale programului Olweus cuprind pregătirea personalului școlar; dezvoltarea unor politici de disciplinare; informarea părinților; predarea valorilor prosoziale conform unei curricule.*

Bullyingul sau tachinarea, umilirea, intimidarea apare uneori ca un rezultat al modului în care victimele se comportă raportat la normele acceptate social sau cu un anumit mod de a se îmbrăca. În aceste situații o înțelegere și o acceptare a diferențelor individuale poate fi învățată în clasă.

Pentru elevii în rolul de victime se oferă un training de dezvoltarea abilităților de gestionare a situațiilor de expunere la comportamentele agresive ale colegilor.

Elevii-agresori primesc training pe managementul furiei, asertivitate, și alte abilități de auto-gestionare. Comportamentul lor are nevoie să fie monitorizat cu atenție și să primească cât mai frecvent recompense pentru comportamentele adecvate, aplicându-se consecințe clare pentru actele de bullying. Părinții primesc training de parenting pentru gestionarea comportamentului agresiv.

Cel mai important și eficient rol de prevenire a comportamentelor agresive îl are profesorul. O serie de activități desfășurate de profesori, alături de trainingul pe abilități sociale au oferit un program eficient de prevenție a comportamentelor agresive.

Bibliografie:

- 1) Ciupercă C., Cuplul modern între emancipare și disoluție, Tipoalex, Alexandria, 2000
- 2) Coteanu I., Seche L. și Seche M. (Eds.), Dicționar explicativ al limbii române (DEX), Editura Univers Enciclopedic, București, 1998
- 3) Cusson M. , Prevenirea delincvenței, Editura Gramar, București, 2006
- 4) Drăgan I. ș.a., Reprezentarea violenței televizuale și protecția copilului, Editura Vanemonde, București, 2009
- 5) Ferreol G. și Neculau A. (Eds.), Violența. Aspecte psihosociale, Editura Polirom, Iași, 2003
- 6) Grecu F. și Rădulescu S.M. Delincvența juvenilă în societatea contemporană. Studiu comparativ între Statele Unite și România, Editura Lumina Lex, București, 2003
- 7) Jigău M., Liiceanu A. și Preoteasa L., Violența în școală, Editura Alpha MDN, București, 2006
- 8) Muntean A. și Muntean A., Violență, traumă, reziliență, Editura Polirom, Iași, 2011
- 9) Salome J., Curajul de a fi tu însuși, Editura Curtea Veche, București, 2008

STAREA DE BINE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Prof. înv. primar Sicoe Ioan, Școala Gimnazială „Ion Agârbiceanu” din Alba Iulia

În mediul educațional, starea de bine influențează, semnificativ, motivația elevilor pentru învățare. Școala, în sine, se recomandă a fi un loc optim pentru conturarea stării generale de bine atât a cadrelor didactice, cât și a elevilor. Astfel, se poate afirma că intensitatea și calitatea relațiilor interumane stabilite în școală, precum și oferta mediului de învățare influențează progresele școlare.

Cercetările întreprinse în domeniul științelor educației demonstrează că organizarea optimă a mediului școlar îmbunătățește bunăstarea socială, emoțională și capacitatea de învățare când este cald, prietenos și recompensează învățarea, promovează cooperarea, oferă sprijin și facilitează comunicarea asertivă, promovează activitățile creative și este securizant.

O școală prietenoasă recunoaște, încurajează și dezvoltă abilități, competențe și aptitudini în rândul elevilor antrenați în experiențele de învățare. În schimb, când atmosfera din unitatea de învățământ este neprietenoasă, îngrijirea nu este atentă, lipsind încurajarea și recompensarea, sănătatea fizică și psihică a elevilor și a profesorilor este, adesea, afectată, pentru o perioadă mai lungă de timp.

Strategii de asigurare și menținere a stării de bine în mediile școlare:

1.Susținerea cooperării și învățării active:

Când elevii cooperează în procesul de învățare, implicarea în rezolvarea sarcinilor este mai mare, se reduc diversivunile și se alocă un interval mai mare din timp pentru instruire. Astfel, elevii devin dornici să se ajute reciproc. Rezultatele înregistrate de elevi la evaluările naționale – și internaționale - susțin necesitatea implementării unor tehnici de învățare activă, precum: jocul de roluri, proiecte școlare /comunitare, proiecte de cercetare bazate pe anumite teme, dezbateri, învățarea prin cooperare.

2.Interzicerea pedepsei fizice și a violenței de natură fizică și psihică:

Actele de agresivitate înregistrate la nivelul unităților de învățământ au ca fundament lipsa unor modele demne de urmat și, totodată, a disciplinei precare din instituțiile de învățământ.

Existența unor reguli clare, corect formulate și aplicarea lor cu consecvență mențin disciplina și încurajează învățarea activă.

3.Toleranță zero față de agresivitate, hărțuire și discriminare:

Elevii au dreptul fundamental de a se simți în siguranță la școală. Deși majoritatea cercetărilor în acest domeniu s-au axat pe studiul profilul personalității intimidatorilor și al victimelor, noile paradigme educaționale sunt focusate pe schimbarea modului de organizare al școlii prin promovarea unor acțiuni de prevenire a hărțuirii și intimidării, atitudinea fermă a profesorilor și implicarea activă a familiei/ autorităților locale având efecte importante în descurajarea manifestării comportamentelor deviate.

Un exemplu de bună practică privind combaterea comportamentelor discriminatorii este amenajarea unui loc, în curtea școlii, pentru medierea conflictelor. LOCUL DE ÎMPĂCARE este elementul de reechilibrare socio-emoțională pentru elevii care s-au certat, au avut conflicte sau au fost hărțuiți. Aceștia vin și își dau mâna, ajutați de un coleg din școală sau de un profesor.

4.Implementarea unor activități care să accentueze laturile dinamică și creativă a personalității elevilor:

În consolidarea procesului de învățare, dinamismul și creativitatea joacă un rol important. Pentru asigurarea unor experiențe de învățare inedite, cadrele didactice pot opta pentru conținuturi accesibile și strategii didactice interactive prin care contribuie la dezvoltarea personalității fiecărui elev.

5.Colaborarea școală-familie-comunitate:

Implicarea părinților și a comunității în activitățile școlare și luarea unor decizii privind viitorul elevilor sunt două dintre dezideratele școlilor care promovează sănătatea și atmosfera prietenoasă.

Este important ca școlile să-și revizuiască politicile în acest domeniu, pentru a întări relația dintre familie și școală. Având informații referitoare la situația familială și la necesitățile copilului, profesorii îl pot înțelege mai bine și își pot adapta modul de predare.

5.Promovarea oportunităților egale de participare la luarea deciziilor și aplicarea unor: comportamente non-discriminatorii:

Școlile prietenoase și promotoare ale sănătății asigură elevilor suportul socio-emoțional, ajutându-i să se exprime liber despre școală și viața lor în cadrul acesteia.

Cadrelor didactice le revine datoria de a asigura bunăstarea emoțională și socială a elevilor, prin cultivarea sentimentului acceptării de sine dar și al acceptării semenilor. Sentimentul excluderii sau al inegalității este dăunător pentru stima de sine. Elevii care sunt tratați ca egali și care sunt încurajați să creadă în șansa lor de a avea succes își vor explora și atinge potențialul intelectual, învățând să prețuiască școala pentru mediul stimulat și suportiv.

O activitate interesantă, pe placul elevilor, prin care accentuăm nevoia copiilor de a le fi validată unicitatea este **Jocul analogiilor**, un joc prin care se asigură dezvoltarea socio-emoțională optimă. Pe o masă sunt expuse mai multe imagini care reprezintă viețuitoare în diferite ipostaze/ medii de

viață. Participanții își aleg, pe rând câte o imagine și exprimă cum se simt în diferite momente și locuri (la școală, acasă, în timpul efectuării temelor), făcând analogii între imaginea respectivă și sentimentele personale.

O condiție esențială, în vederea optimizării rezultatelor jocului este ascultarea activă a celui care își exteriorizează emoțiile, fără a-l judeca/ discrimina.

Concluzii

Avantajele unui mediu școlar pozitiv constau în bunăstarea, întărirea sentimentului de apartenență și o mai bună calitate a vieții tuturor celor implicați în procesul instructiv-educativ. De asemenea, un mediu școlar în care se cultivă, pe lângă studiul disciplinelor școlare, starea de confort psiho-emoțional are, ca rezultat final, performanțe academice semnificative, prin eliminarea unor stereotipii, a temerilor, anxietății, depresiei și a precarei motivații.

Bibliografie:

Blândul, Cosmin, *Psihologia comportamentului deviant*, București, Editura Aramis, 2012;
Gross, W. Weene, *Cum să îmbunătățim disciplina copiilor la școală*, București, Editura „Orizonturi”, 2015;
Jenning, A. Patricia, *Mindfulness pentru profesori*, București, Editura Heral, 2017;
Akoun, A., Pailleau, I, *Pedagogie pozitivă*, București, Editura Didactica Publishing House, 2017.

GHICITORI CHIMICE PENTRU ELEVII CLASEI A VII-A

Prof. Ursaleș Traian-Nicolae, Liceul Tehnologic “Dorin Pavel” Alba Iulia

Datorită faptului că, Chimia este o materie nouă, pentru elevii clasei a VII-a, este foarte important, ca profesorul de Chimie, să le stârnească interesul pentru această materie, motiv pentru care orele de Chimie, trebuie să fie interesante, captivante, dar în același timp distractive.

Astfel, după terminarea unității de învățare referitoare la tabelul periodic al elementelor, este indicat a se face o recapitulare prin ghicitori cu principalele elemente chimice. Pentru a stârni acest interes și mai mult, este indicat a se face aceasta recapitulare, sub forma unui concurs, cu puncte bonus.

Recapitularea și fixarea cunoștințelor, prin metoda ghicitorilor, poate fi făcută și după finalizarea capitolului referitor la substanțe compuse.

GHICITORI referitoare la aer, apă și câteva elemente chimice	
Sunt un amestec omogen, Din azot și oxigen, Fără mine, nu ai viață. Nu mă vezi, da-ți stau în față.	Nu-s amestec, ci substanță, Pot fi gaz, lichid și gheață, Fără mine îți este greu, Pe mine mă bei mereu.
Răspuns: Aerul.	Răspuns: Apa (H₂O)
În clorofilă, sunt mereu, Fără mine, trăiești greu, De ajungi la cabinete, Medicul îți dă rețete, La farmacie te trimite, Pe mine și mă vei înghite.	Sunt element plutitor, Și de-a dreptul uimitor, Pe placul copiilor. În mijlocul petrecerilor, Pot umfla un balon mare, Care zboară în departare.
Răspuns: Magneziu (Mg)	Răspuns: Helium (He)

Sunt regele metalelor, Galben și strălucitor, Râvnitul femeilor, Mă cumperi, rămâi dator.	Am culoare argintie, Îmi place într-o medalie, Dacă vrei, ca să mă ai Bani mulți, tu tră-să dai.
Răspuns: Aurul (Au)	Răspuns: Argint (Ag)
Sunt singurul metal lichid, Argintiu, dar nu-s argint, Mă găsești în termometre, Și sunt otravă, măi băiete.	Dacă vrei să fi “beton”, Este o vorbă din jargon, Învăță-te ca să sudezi, Și în mediu cu
Răspuns: Mercurul (Hg)	Răspuns: Argon (Ar)
Sunt metal din grupa I. Cu clorul, eu mă combin, Și formăm un aliment, Ce în mâncăruri îi prezent.	În aer, tu mă găsești, Nu mă vezi, dar când grăiești, Mă inspiri ca să trăiești, O....., tu mă numești.
Răspuns: Sodiu (Na)	Răspuns: Oxigen (O₂)
Sunt metal, în primii 3, Folosit la baterii, Ce se pun la jucării, Și dețin simbolul Li .	La purificarea apei sunt folosit, Dar prea mult nu sunt dorit, Că de am concentrație mare, Te paște o intoxicare.
Răspuns: Litiu (Li)	Răspuns: Clorul (Cl)
Sunt un metal cu 13 electroni, De culoare alba, și cu 14 neutroni, În sârme, mă găsești mereu, Maleabil și nu sunt greu.	Mă găsești în cochilii, Și în oase, ca să știi, Sunt important în viața ta, Și simbolul meu e Ca.
Răspuns: Aluminiul (Al)	Răspuns: Calciu (Ca)
GHICITORI referitoare la substanțele compuse.	
Sunt o substanță ionică, Din Calciu și Oxigen, În construcții folosită, Mi se spune var nestins.	Fără mine, nu faci casă, Copiii mă duc în plasă, Ca să se joace în mine, Iar tu mă pui în clepsidre.
Răspuns: oxidul de Calciu (CaO)	Răspuns: nisipul (SiO₂)
Vitriol, eu mă numesc, Să mă atingi, nu îți doresc, Că de pui mâna pe mine, Doar spitalul e de tine.	În bucate sunt pasat, Gustul meu este sărat, Din sodiu și clor îs format, Mă cunoști? te-ai deșteptat?
Răspuns: acidul sulfuric (H₂SO₄)	Răspuns: sarea de bucătărie (NaCl)
Sodă caustică mi se spune, Am un renume în lume, De mă atingi, nu ție bine, Sunt o bază, fugi de mine	Apă tare mă numesc, Sunt toxic, îți amintesc, Sunt un acid tare forte, Cu azot în molecule.
Răspuns: hidroxidul de sodiu (NaOH)	Răspuns: acidul azotic (HNO₃)
Am argint în moleculă, Sunt o sare renumită, Piatra iadului mă cheamă, Zi-mi formula, pe orbită.	Pui apă peste un oxid, M-ai obținut! - îs hidroxid, Nu știu, dacă te-ai prins. Mi se spune varul stins.

Răspuns: azotatul de argint ($AgNO_3$)	Răspuns: hidroxidul de Calciu ($Ca(OH)_2$)
Sunt un gaz, ce mă respiri, Oxid nemetalic să știi Florile, mă prețuiesc, Cu mine, ele trăiesc,	Constructorii îmi spun marmură, Elevii mă numesc cretă, Sunt o sare importantă, Si mă găsești în scoarță (terestră).
Răspuns: dioxidul de carbon (CO_2)	Răspuns: carbonatul de calciu ($CaCO_3$)
În stomac tu mă produci, Sunt acid să nu mă uiți. De-s pre mult ești pe butuci, Căci la spital, o să te duci Eu durere îți provoc, Periodic, o să mă-ntorc.	Sunt o sare mai ciudată, Tu-mi spui sodă calcinată, Nu speli rufe, fără mine, De mă ai, tu ești curat, Iar de nu, ești demodat. Conțin Na și-i dublat.
Răspuns: acidul clorhidric (HCl)	Răspuns: carbonatul de sodiu (Na_2CO_3)

ELEMENTE DE LIMBAJ CITIT-SCRIS ÎN CICLUL PREPRIMAR – MODALITĂȚI DE ABORDARE. METODA FONETICĂ, ANALITICO- SINTETICĂ

Profesor VasIU Luminița-Alina, Școala Primară Șpring

Copilul epocii noastre este un copil mai mult al mass-media și mai puțin un copil al cărții. Cu toate acestea, preșcolarul de astăzi se naște și crește într-un mediu în care limbajul scris este pe primul plan: ziare, reviste, cărți, televiziune/radio; cifrele telefonului, etc. În magazine sunt o mulțime de produse cu diferite denumiri și prețuri. Mergând la cumpărături cu părinții, copilul învață de timpuriu rostul acestor semne. Așadar, este destul de greu să ignori – chiar și în mediile cele mai puțin favorizate – existența mesajelor scrise. Plecând de la aceste considerente, în abordarea elementelor de citit-scris educatoarea vizează, urmărește realizarea anumitor obiective care concordă la formarea de comportamente, competențe în acest sens.

Obiectiv vizat	Modalități de abordare
Copilul va putea să recunoască scrisul oriunde îl întâlnește	Identificarea scrisului în mediul apropiat prin ghidarea de către educatoare
Copilul va putea să înțeleagă diferența dintre desen (imagine) și scris	Jocuri simple: „Cu autobuzul”, „La cumpărături”, etc.; Jocuri cu zaruri sau pioni; Scrierea numelui pe desenul realizat de copil, etc.
Copilul va putea să indice scrisul în carte, reviste, ziare, filme	Folosirea de activități concrete, spontane;
Copilul va putea să indice scrisul din mediul înconjurător	Plimbări în mediul apropiat, ieșiri la teatru, muzee, etc.
Copilul va putea să înțeleagă că tipărirea (scrisul) are înțeles (semnificație)	Jocuri de mișcare inventate ad-hoc – START, STOP;
Recunoașterea de către copil a propriului nume oriunde îl întâlnește	Punerea numelui copilului pe tot ce îi aparține; Alcătuirea portretului clasei; Jocuri loto cu fotografiile și numele copiilor;

Copilul va înțelege că o etichetă pusă pe un sertar, un dulap sau o cutie îi „spune” ce este înăuntru	Etichetarea interiorului grupeii, grădiniței, exteriorului acestuia; Etichetele folosite pe calendarul naturii;
Copilul va înțelege și va spune că scrisul într-o carte ne „spune” o poveste, iar cel din ziare ne „spune” lucruri petrecute în lume	Răsfoirea de cărți, reviste, ziare, enciclopedii, etc.; Activități de grup în care să se discute despre diferitele tipuri de cărți, ziare și reviste; Proiecte individuale sau colective – exemplu „Despre pești”;
Copilul va putea să „citească” un text pe baza unei succesiuni de imagini	Oferirea de modele de către educatoare: citirea cărții, urmărirea ilustrațiilor din reviste, indicarea și verbalizarea acțiunii, fenomenului ilustrat; Jocuri cu jetoane – colorare, ordonare, verbalizare;
Copilul va putea să găsească ideea unui text urmărind indiciile oferite de imagini	Situații concrete, spontane
Copilul va putea să utilizeze materiale scrise	Exerciții de căutare în dicționare, cărți, reviste pentru copii a unor informații referitoare la o temă dată; Decuparea din reviste, ziare, etc. a unor materiale diferite și punerea lor la un loc;
Copilul va putea să execute diferite tipuri de trăsături peste modele date	Exerciții de trasare a unor elemente grafice peste modele date; Completarea părților lipsă în desene simple date;
Copilul va trasa semne grafice relativ corect în ceea ce privește mărimea, spațierea, direcția de la stânga la dreapta;	Exerciții premergătoare trasării de semne grafice; Completarea unor desene cu semne grafice; Exerciții de scriere;
Copilul va utiliza simboluri (săgeți, cercuri, cruciulițe, litere) în jocuri pentru a semnifica ceva;	Citirea unor semne de circulație; Implicarea copiilor în crearea mediului ambiant;
Copilul va ști să „scrie” scrisori, invitații, felicitări, utilizând desene, simboluri grafice, litere, cuvinte	Confecționarea de felicitări, invitații utilizând diferite simboluri - de exemplu, o inimă pentru a-și arăta afecțiunea – și se vor semna trasând cu creionul peste modelul educatoarei, copiind după catalogul afișat pe peretele clasei sau scriindu-și numele în mod independent.
Copilul va descoperi că scrierea îndeplinește anumite scopuri, cerințe sociale și va folosi acest lucru	Activitate pe termen lung de confecționare a unui carnet de telefon; Alcătuirea planului clasei, a listei de cumpărături, etc.

Bibliografie :

1. Corniță, Georgeta, *Fonetica integrată*, Editura Umbria, Baia Mare, 2011.
2. Ilincan, Vasile, *Limba română contemporană. Fonetica și fonologie*, Iași, 2014.

EXEMPLE DE BUNE PRACTICI LA GRĂDINIȚĂ

Prof. înv. preșc. Șarlea Ana-Florina, G.P.N. Izvoarele, Blaj

Dezvoltarea personalității copilului se realizează atât prin activitățile liber-alese desfășurate în grădiniță cât și prin activitățile pe domeniile experiențiale. Prin acestea, copilul își dezvoltă limbajul, își îmbogățește conținuturile cognitive, relaționează cu ceilalți, se dezvoltă din punct de vedere comportamental acomodându-se și adaptându-se în situații noi, își formează deprinderile și atitudinile, efortul, voința, cooperarea, perseverența, dezvoltarea spațio-temporală, respectarea intereselor și a muncii celor din jur, formarea atitudinilor pozitive față de muncă și educarea sentimentelor morale și etice.

În fiecare zi vedem tot mai mulți preșcolari din grădiniță care sunt atrași și receptivi de acele activități educaționale în care educatoarea utilizează soft-urile educaționale, calculatorul, ceea ce reprezintă o nouă viziune de învățare eficientă, prin utilizarea metodei instruirea asistată de calculator, fără însă a minimaliza importanța folosirii metodelor didactice tradiționale, clasice, sau activ-participative.

Învățământul românesc, respectiv educația timpurie la vârsta preșcolară, a înregistrat o continuă transformare și dezvoltare sub aspectul conținutului, metodologiei și strategiilor didactice folosite în procesul instructiv-educativ. Procesul de predare-învățare-evaluare la vârsta preșcolară a cunoscut noi dimensiuni, utilizarea noilor tehnologii în educație reprezentând un plus de experiență dobândit de preșcolari, o specifică legătură mai strânsă cu practica, pentru că ei și acționează în același timp, ceea ce îi va conduce pe viitor la o pregătire eficientă în concordanță cu cerințele unei societăți tot mai digitalizate. Știut fiind faptul că toate activitățile din grădiniță au la bază jocul, acesta fiind principala formă de organizare a procesului instructiv-educativ, am utilizat strategii moderne, respectiv jucării interactive, pe care copiii preșcolari din Bulgaria și cadrele lor didactice le utilizau cu succes în instruirea preșcolarilor, deoarece învățarea prin joc s-a dovedit a fi cea mai eficientă metodă practică în grădiniță.

Pornind de la faptul că în educația preșcolară, dar și la celelalte niveluri de învățământ utilizarea tehnologiei moderne îi ajută pe copii să aibă un mai mare grad de concentrare în timpul activităților, prin creșterea stabilității și angajarea lor mai eficientă în îndeplinirea sarcinilor didactice, am proiectat la grupa mare o activitate distractivă „Cursa ouălor de Paști” folosind într-una din secvențele activității, la asigurarea retenției o jucărie interactivă de tip „iepurăș”, de care preșcolarii au fost foarte încântați și interesați.

Astfel, în timpul desfășurării activității cu preșcolarii de la grupă am exersat atenția, concentrarea, autocontrolul și a memoria de scurtă durată (funcții executive), cultivarea imaginației și a creativității și dezvoltarea motricității fine și grosiere. Am desenat împreună cu copiii ouă de diferite culori pe mai multe foi. De exemplu, pe o foaie se află un ou roșu, pe alta un ou albastru, pe alta un ou galben. Am lipit foile pe zid, în diferite părți ale grădiniței. După am oferit indicații copilului despre culoarea oului care trebuie atins cu o anumită parte a corpului. De exemplu, le-am spus să atingă oul roșu cu piciorul drept sau oul galben cu urechea stângă. Ouăle fiind așezate în diferite locuri, aceștia vor trebui să își amintească unde se află oul colorat, să alerge spre ele și să își amintească și cu ce parte a corpului trebuie să îl atingă. Pentru mai mult amuzament am schimbat rolurile.

Desfășurarea unor activități bazate pe acțiunea concretă cu obiectele, utilizarea tehnologiei moderne, respectiv a jucăriilor interactive în procesul instructiv-educativ le trezește preșcolarilor interesul pentru activitățile educaționale în general, le stimulează gândirea, creativitatea, inițiativa, aceștia experimentând emoții pozitive prin angajarea în sarcini plăcute, ceea ce îi determină să participe cu plăcere, veselia și satisfacția plăcerii de a învăța instalându-se cu ușurință pe chipurile lor.

Pentru a răspunde trebuințelor, nevoilor actuale ale copiilor din societatea de astăzi, noi, cadrele didactice, putem proiecta și desfășura activități didactice, folosind jucării interactive în majoritatea domeniilor experiențiale.

Și în activități de educarea limbajului se pot utiliza în anumite secvențe ale activității jucăriile interactive prin realizarea unor sarcini didactice de asociere sunet inițial – cuvânt, de identificare a formei de singular și plural a obiectelor, prin identificarea imaginii de singular-plural cu ajutorul jucăriei interactive, în formularea de propoziții, pe baza imaginii la care se oprește „albinuța“, ce a fost în prealabil activată prin apăsarea tastelor de deplasare, dar și în activitățile integrate.

Jucăriile interactive reprezintă mijloace de învățământ moderne, atractive, pe care le putem introduce cu succes în activitățile educaționale desfășurate cu copiii preșcolari de la grupă, stimulând creativitatea educabililor, inițiativa, încurajând astfel comunicarea didactică între profesor-copii.

Bibliografie:

- 1.Bonnet, A. (2007). Fach, Sprache, Interaktion-Eine Drei-Saulen-Methodik für CLIL.
- 2.Fremdsprachen Lehren und Lernen, 36, p.126.Coyle, D., Hood, P., and Marsh, D. (2010). 3.CLIL. Content and Language Integrated Learning. Cambridge: Cambridge University Press.
- 4.Antonovici, Ș., Neațu, P., Jocuri și activități alese, Editura Aramis, 2008
- 5.Prof. înv. preșc. Ștefania Antonovici, Ioana Carina Badea, Grădinița „Floare albastră“, sector 4, București, 2018

ÎNVĂȚAREA PRIN DESCOPERIRE

Prof. Țuculete Marinela, Liceul cu Program Sportiv Alba Iulia

Învățarea prin descoperire reprezintă o categorie logică opusă celei de învățare prin receptare. Este considerată o metodă didactică modernă, chiar dacă implică elemente întâlnite în metodică tradițională, precum identificarea sau conversația euristică. În primul rând, învățarea este un proces, ceea ce înseamnă o acțiune de cunoaștere care se desfășoară într-un anumit context spațio-temporal. Ea presupune modificarea sistematică a conduitei sau schimbarea activității rezultând din exercițiu ori reacția la o situație. Mecanismele învățării au la bază acțiuni ale gândirii, care se transformă în operații, constituite în sisteme.

După anumiți autori învățarea prin descoperire se referă la o situație în care materialul de învățat nu este prezentat într-o formă finală celui ce învață, ci presupune o anumită activitate mentală anterioară încorporării rezultatului final în structura cognitivă. Altfel spus, este o modalitate de a intra în posesia adevărilor prin demersuri proprii. Aproape orice metodă de învățământ cuprinde o anumită parte de învățare prin descoperire.

În grupa învățării prin descoperire se încadrează și jocurile didactice, instruirea pe bază de probleme, învățământul programat euristic, metoda proiectelor, etc. Cunoașterea prin descoperire se bazează pe forța personală de cunoaștere, pe instrumentele de cunoaștere pe care le posedă fiecare elev, e o cunoaștere preponderent individuală bazată pe autodirijare. Descoperirile de tip didactic sunt niște redescoperiri, pentru că elevii găsesc adevăruri deja cunoscute.

Profesorul Constantin Parfene distinge mai multe tipuri de descoperire:

- *Descoperire inductivă* care pornește de la realitatea obiectivă a materialului lingvistic și ajunge la reguli;
- *Descoperirea deductivă* pornește de la reguli și ajunge să le ilustreze cu aspecte concrete, operând cu raționamente silogistice;

- *Descoperirea transductivă sau analogică* operează cu raționamente analogice. Din asemănarea anumitor însușiri a două obiecte se conchide probabilitatea asemănării celor două obiecte sau fenomene.

În școală se întâlnesc toate cele trei feluri de cunoaștere prin descoperire, dar mai frecvent descoperirea inductivă.

De obicei metoda învățării prin descoperire se combină, în lecție, cu alte metode în funcție de natura problemei de învățat și de obiectivele operaționale fixate în procesul însușirii temei lecției.

Bibliografie:

Bălan Bogdan, Boncu Ștefan, ... *Psihopedagogie*, Editura Polirom, 1998.

Parfene Constantin, *Metodica studierii limbii și literaturii române în școală*, Editura Polirom, 1999

TRADIȚIONAL ȘI MODERN ÎN DEMERSUL DIDACTIC ȘI ÎN PRACTICA EDUCAȚIONALĂ ACTUALĂ

Prof. inv. preșcolar Brașoveanu Carmen, G.P.N. Sebeșel

„Educația și învățarea înseamnă spectacol.
Asocierea educației cu ideea de spectacol are în vedere și bucuria
care trebuie să le însoțească pe amândouă.”
(Solomon Marcus)

Generația Z este generația celor născuți între anii 1995 până în prezent. Aproximativ 91% dintre cei care compun această generație au acces la smartphone și 90% dintre ei se uită zilnic pe YouTube.

Utilizarea calculatorului în educația preșcolarilor permite transmiterea și asimilarea noilor cunoștințe într-un mod atractiv pentru copii.

Copiii învață jucându-se, sunt puși în situația de găsi repede soluții și de a lua decizii pentru rezolvarea problemelor. Calculatorul este un mijloc de instruire care ține atenția copilului activă pe tot parcursul activității de învățare.

Însușirea noțiunilor noi de către copiii de grădiniță este uneori destul de grea chiar dacă se folosește material intuitiv, întrucât sunt noțiuni abstracte. Iar neînțelegerea lor îi face uneori pe copii să abandoneze participarea la activități. De aceea trebuie susținută permanent cu noi elemente de sprijin care să-i atragă, să-i determine să participe cu interes și să-i stimuleze.

Unul dintre elementele care-i atrag mereu este folosirea dispozitivelor digitale atât de îndrăgite de copiii de toate vârstele. Ținând cont de acest lucru, s-a încercat introducerea jocurilor digitale în activități, pentru a observa dacă acestea vor deveni mai atractive pentru ei și își vor însuși mai bine noțiunile. S-a observat că și cei care nu stăpâneau bine noțiunile doreau să participe la activități, atrași fiind de farmecul jocului cu dorința de a-și însuși noțiunile pentru a rezolva bine sarcina. Trebuie ținut însă cont de dificultatea sarcinilor pe care le propun jocurile, de nivelul de vârstă al copiilor și de timpul acordat utilizării aparatelor electronice.

JOCURI DE CONSOLIDARE ȘI EVALUARE A CUNOȘTINȚELOR MATEMATICE
PE PLATFORME DIGITALE EDUCAȚIONALE

• Aplicația Wordwall

Joc pentru dezvoltarea capacității de a efectua abstractizări și generalizări**Grupa:** mare**Titlul:** Numărul și cifra 8**Scopul:** Recunoașterea cifrei 8 dintr-o serie de alte cifre; recunoașterea cifrelor și raportarea lor la cantitate; înțelegerea și folosirea termenilor matematici necesari verbalizării operațiilor efectuate.**Obiective operaționale:**

- să recunoască cifra asemănătoare;
- să numere obiectele și să indice cifra corespunzătoare;
- să identifice emoția potrivită;

Material didactic: Tabletă/ Calculator/ laptop, conexiune internet, aplicația Wordwall.<https://wordwall.net/resource/26270816/joc-exerci%C5%A3iu-num%C3%A3rul-si-cifra-8>**Desfășurarea jocului:** La deschiderea jocului, educatoarea citește copilului fiecare sarcină de lucru. Copilul ascultă, intuiește răspunsul corect și îl indică prin accesarea butonului potrivit. Jocul conține 10 sarcini de rezolvat cu răspunsuri cu alegere multiplă, copilul alege dintre cele trei răspunsuri date pe cel corect, accesând butonul corespunzător. La finalul jocului, copilul poate verifica corectitudinea răspunsurilor date, poate relua jocul și poate chiar să-și introducă numele într-un clasament al participanților.**• Aplicația Quizalize****Joc pentru dezvoltarea capacității de sinteză****Grupa:** mare**Titlul:** Probleme ilustrate**Scopul:** evaluarea numerației în limitele 1-10, a capacității de a efectua adunări și scăderi în limitele 1-10;**Obiective operaționale:**

- să rezolve sarcina propusă;
- să identifice cifra potrivită;

Material didactic: Tabletă/ Calculator/ laptop, conexiune internet, aplicația Quizalize.<https://app.quizalize.com/view/quiz/probleme-ilustrate-83c3b243-9d8d-4bfe-a21e-4a8d8895f5d0>**Desfășurarea jocului:** La deschiderea jocului, educatoarea citește copilului fiecare sarcină de lucru. Copilul ascultă, intuiește răspunsul corect și îl indică prin accesarea butonului potrivit. Jocul conține 8 sarcini de rezolvat: Fiecare sarcină de rezolvat are răspunsuri cu alegere multiplă, copilul alege dintre cele patru răspunsuri pe cel corect, accesând butonul corespunzător. După fiecare sarcină rezolvată, copilul poate vedea timpul în care a rezolvat sarcina, scorul obținut și dacă răspunsul ales de el este corect. În cazul în care răspunsul este greșit, este indicat răspunsul corect. Pentru a trece la următoarea sarcină de lucru, el trebuie să apese butonul „Next”. La finalul jocului, copilul poate vedea scorul acumulat și poate repeta jocul.**• Aplicația Liveworksheets****Joc pentru dezvoltarea perspicacității****Grupa:** mare**Titlul:** Numere și cifre**Scopul:** evaluarea numerației în limitele 1-10**Obiective operaționale:**

- să raporteze numărul la cantitatea corespunzătoare de elemente din fiecare mulțime;
- să recunoască cifra corespunzătoare numărului de elemente.

Material didactic: Tabletă/ Calculator/ laptop, conexiune internet, aplicația Liveworksheets<https://www.liveworksheets.com/tl2540817jg>**Desfășurarea jocului:** La deschiderea fișei, educatoarea citește copilului sarcina de lucru. Fișa conține 10 sarcini de rezolvat. Copilul ascultă, intuiește răspunsul corect și îl indică prin accesarea butonului potrivit. Răspunsul ales va colora butonul în galben. Fiecare sarcină de rezolvat are o mulțime de elemente și două răspunsuri. Copilul alege dintre ele pe cel corect, accesând butonul

corespunzător. La finalul fișei, copilul poate verifica răspunsurile și primește scorul acumulat de genul 10/10, dar poate primi răspunsurile și prin email.

• **Aplicația JIGSAWPLANET**

Joc pentru dezvoltarea capacității de analiză

Grupa: mare

Titlul: Cifre

Scopul: evaluarea recunoașterii cifrelor în limitele 1-10;

Obiective operaționale:

- să identifice cifra indicată;
- să refacă imaginea alăturând piesele de puzzle;

Material didactic: Tabletă/ Calculator/ laptop, conexiune internet, aplicația Jigsawplanet.

(<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=18dbde9a8782>)

Desfășurarea jocului: Educatoarea alege puzzle-ul cu cifra a cărei imagine vrea să fie reasamblată, în vederea consolidării cunoștințelor acumulate. Copilul privește imaginea, recunoaște cifra, o numește și reunește piesele de puzzle. Dacă piesa se potrivește în ansamblul imaginii, se așază singură la loc cu un click. La final, copilul poate afla în cât timp a rezolvat puzzle-ul, intrând într-un clasament. Copilul își poate urmări evoluția rapidității rezolvării puzzle-lului prin verificarea timpului afișat, dacă ultimul timp este mai scurt este înlocuit cu cel anterior.

WEBGRAFIE:

<https://indreptardigital.ro/2019/015/da-voce-creatiilor-tale/>

<https://wordwall.net/resource/26270816/joc-exerci%C5%A3iu-num%C3%A3rul-si-cifra-8>

<https://app.quizalize.com/view/quiz/probleme-ilustrate-83c3b243-9d8d-4bfe-a21e-4a8d8895f5d0>

<https://www.liveworksheets.com/tl2540817jg>

<https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=18dbde9a8782>

EDUCAȚIA STEAM ÎMPLETITĂ ÎN ACTIVITĂȚILE DIN GRĂDINIȚĂ EXEMPLE DE BUNE PRACTICI

Prof. Cenușa Maria Liliana, G.P.P. „Piticot” Câmpeni

UNITATEA DE ÎNVĂȚĂMÂNT: Grădinița cu program prelungit „Piticot”, Câmpeni

NIVEL DE VÂRSTĂ/ GRUPA: nivel II/ grupa INIMOȘILOR

TEMA ANUALĂ DE STUDIU: „Când, cum și de ce se întâmplă?”

TEMA SĂPTĂMÂNII: „Apa înseamnă viață”

TEMA ACTIVITĂȚII: „Magia apei”

DOMENIUL DE ACTIVITATE: DȘ(Cunoașterea mediului)

FORMA DE REALIZARE: experiment

TIPUL DE ACTIVITATE: formare de priceperi și deprinderi intelectuale și practice

DIMENSIUNI ALE DEZVOLTĂRII:

- curiozitate, interes și inițiativă în învățare;
- activare și manifestare a potențialului creativ;
- caracteristici structurale și funcționale ale lumii înconjurătoare;

COMPORTAMENTE VIZATE:

- recunoaște anumite schimbări și transformări din mediul înconjurător;
- comunică idei, impresii pe baza observărilor efectuate;

-demonstrează capacitate de comunicare clară a unor idei, nevoi, curiozități, acțiuni, emoții proprii;
SCOPUL ACTIVITĂȚII: explorarea și înțelegerea fenomenelor științifice într-un mod adaptat vârstei copiilor prin promovarea curiozității lor naturale, dezvoltarea abilităților de observare, cercetare, experimentare și înțelegere a lumii naturale înconjurătoare.

OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

O1: să denumească cel puțin trei substanțe folosite în timpul experimentului;

O2: să realizeze cel puțin două transformări ale apei cu ajutorul materialelor puse la dispoziție;

O3: să observe toate fenomenele ce se produc în urma combinării apei cu cel puțin două substanțe;

O4: să argumenteze o opinie referitoare la experimentul realizat;

STRATEGII, METODE ȘI INSTRUMENTE DE EVALUARE

METODE ȘI PROCEDEE: experimentul, învățarea prin descoperire, problematizarea conversația, explicația, exercițiul, demonstrația, observația, descrierea.

RESURSE MATERIALE: materiale necesare experimentului: pahare transparente, pipete, sticlă cu ulei, pur(detergent de vase), recipiente cu zahăr, sare, făină, bicarbonat de sodiu, colorant alimentar, lingurițe de plastic

RESURSE UMANE: 14 preșcolari

a)RESURSE TEMPORALE: 45 min

b)FORME DE EVALUARE:

-formativă/continuă prin observarea sistematică a comportamentului, aprecieri stimulative, analiza produselor activității

BIBLIOGRAFIE:

1.Mandel, Muriel, *365 de experimente științifice simple*, Editura Aquila 93, 2008

2.*Curriculum pentru educație timpurie*, MEN, 2019

3.<https://www.youtube.com/watch?v=X38ATrzZ8bM>

SCENARIUL DIDACTIC

Activitatea debutează cu captarea atenției copiilor prin descoperirea coșului cu materialele necesare experimentului, dirijând discuția spre importanța apei în susținerea vieții pe Pământ. Conversația este axată pe poluarea mediului și a apei în special. Copiii pun întrebări despre ceea ce observă și pot formula ipoteze cu privire la modul în care funcționează lucrurile. Acest fapt îi va introduce în procesul de cercetare științifică. Apoi copiii experimentează separarea substanțelor în contact cu apa, amestecând sau pot încerca să răspundă la întrebări precum „Ce se va întâmpla dacă...?” prin experimentarea simplă. Copiii vor realiza experimentele în perechi, realizând trei moduri de experimentare: amestecul substanțelor solide cu apa, amestecul substanțelor lichide cu apa, amestecul substanțelor reactive cu apa.

Copiii au realizat acest experiment în trei etape:

1. Combinarea substanțelor solide cu apa

Pentru acest experiment copiii au avut la dispoziție recipiente cu zahăr și sare, pahare transparente pentru amestec, lingurițe de plastic. Copiii au turnat pe rând câte o linguriță de zahăr și apoi câte una de sare în paharul cu apă; au observat reacția apei cu fiecare ingredient și au emis opinii relevante pentru observațiile lor cum ar fi schimbarea texturii apei, culoarea, volumul, gustul.



2. Combinarea substanțelor lichide cu apă

Pentru acest experiment am avut nevoie pahare de plastic, pipete, oțet, ulei, detergent de vase. Copiii au adăugat în apă, pe rând câte o substanță dată, astfel: prima dată au pus oțetul și au observat ce se întâmplă în relație cu apa (miros, gust, creșterea volumului apei), apoi au adăugat picături de ulei cu pipeta și au observat fenomenul de separare a lichidelor prin faptul că uleiul nu s-a amestecat cu apa, așa ca în cazul oțetului, ci a rămas





pe suprafața ei ca un cerc de culoare aurie, deoarece uleiul este mai ușor decât apa. Ultima dată au pus puțin detergent de vase în amestecul deja existent și au amestecat cu lingurița de plastic observând ce fenomene și reacții au avut loc și comunicând idei și opinii proprii cu privire la acest mod de poluare a apei.

2. Combinarea substanțelor reactive cu apa

Pentru acest experiment, fiecare pereche a avut la îndemână paharul de la experimentul anterior umplut cu apă, oțet, ulei la care au adăugat bicarbonat de sodiu și colorant alimentar de culoare roșie. Deoarece în paharul copiilor exista deja oțet, și pentru a complica puțin experimentul am cerut copiilor să adauge câte o pipetă din colorantul alimentar roșu, apoi să spună de ce culoarea apei a devenit roșie. După aceea, copiii doar au adăugat câte o linguriță de bicarbonat și au observat reacția rezultată din această combinație a apei cu oțet și bicarbonat de sodiu.



Evaluarea activității a fost realizată pe tot parcursul experimentului prin aprecieri verbale individuale și colective și interevaluare, autoaprecieri asupra modului de lucru, a comportamentului copiilor, care primesc la final recompense. Prin utilizarea educației STEAM copiii vor deveni mai inovativi și creativi, încurajează curiozitatea, experimentarea colectivă și încrederea în sine, legând experiențele învățate la grădiniță de concepte din lumea reală. Folosirea metodei STEAM înseamnă și a oferi copiilor și anumite competențe care vor trebui să evolueze zilnic și care le vor fi de ajutor.

TIPURI DE TEXTE

Prof. Costea Cristina Anca, Liceul cu Program Sportiv Alba Iulia

După **scopul comunicării** textele pot fi: descriptive, narative, informative și argumentative (fiecare tip de text conține într-o măsură mai mică sau mai mare o anumită cantitate de informații), iar după **stilul în care sunt redactate** pot fi: beletristice, științifice, juridic administrative, publicistice, eseistice și epistolare.

Textul descriptiv poate fi un text literar de tip tablou sau portret, caracterizat prin subiectivitate și printr-o expresivitate sporită, sau de tip nonliterar, descriind un anumit aspect al realității într-un limbaj obiectiv, impersonal și prin acumularea unei sume de detalii.

Textul narativ este de obicei un text literar epic în care emițătorul își transmite indirect sentimentele prin intermediul acțiunii și personajelor; și unele texte nonliterare pot avea caracter narativ, în special cele din domeniul publicistic.

Textul informativ este prin excelență un text nonliterar care într-un limbaj concis oferă informații despre un anumit aspect al realității. Dintr-un asemenea text lipsesc și mărcile afectivității și ale expresivității.

Textul argumentativ este un text personalizat deoarece exprimă punctul de vedere al emițătorului. Pornește de la o ipoteză pe care o dezvoltă cu argumente finalizând-o cu o concluzie. Limbajul este elevat și ideile sunt legate prin conectori.

Textul beletristic este textul luat dintr-o operă literară, are caracter particular fiind rezultatul imaginației unui singur scriitor, este singurul care folosește cuvinte din toate compartimentele lexicului, folosește valori denotative și conotative și predomină funcția expresivă a limbajului.

Textul științific are caracter general pentru că exprimă adevăruri universale valabile, preferă neologismele, este concis impersonal, lipsit de expresivitate, folosește numai cuvinte cu sens propriu, iar elementul verbal poate fi completat de anumite simboluri, cifre, numere.

Textul juridic administrativ: în acest stil sunt redactate compunerile cu destinație oficială precum cererea, procesul verbal, CV-ul și articolele de legi; caracter obiectiv, impersonal, termeni cu sens propriu, numai funcție informativă, utilizează clișee lingvistice și de regula are o anumită așezare în pagină.

Textul publicistic: prin caracterul de regulă impersonal se aseamănă cu științificul și prin prezența rară a unor elemente expresive cu beletristicul; utilizează clișee lingvistice; are atât funcție informativă cât și funcție conativă (persuasivă); cunoaște specificități de limbaj în funcție de **tema articolului sau de tipul publicației**.

Textul eseistic este în majoritatea cazurilor un text argumentativ, aici încadrându-se textele de critică literară. Apar neologisme, limbaj elevat (academic), posibile trimiteri la alte domenii artistice.

Textul epistolar este reprezentat prin scrisori, cu un limbaj colocvial cu termeni uzuali și cu caracteristici precum localitatea, data, formula de început și formula de încheiere.

ÎMBUNĂTĂȚIREA RELAȚIILOR DE COMUNICARE CU AJUTORUL METODELOR ACTIV-PARTICIPATIVE

Prof. înv. primar Filip Simona, Școala Gimnazială Daia Română

„A educa înseamnă a înălța... A înălța copilul până la starea de om. Educația nu creează omul, ea îl ajută să se creeze.” Maurice Dubesse

Meseria de dascăl este una dintre cele mai nobile și importante profesii, deoarece implică modelarea caracterelor copiilor având efect asupra evoluției întregii societăți umane atât pe termen scurt cât și pe termen lung.

Rolul fiecărui cadru didactic este, sau ar trebui să fie, să-i învețe pe elevi cum să gândească și să le stârnească interesul pentru cunoaștere. Conform spuselor profesorului universitar doctor Constantin Cucoș, „dăruirea și iubirea sunt calități care dau greutate actului educativ”.

Comunicarea este vitală în procesul de învățământ, iar modul în care profesorii reușesc să comunice cu elevii este direct responsabil de comportamentele acestora.

Comunicarea este autentică și de calitate când profesorul ia în considerare punctul de vedere al elevului, observă evenimentele de natură verbală și nonverbală în situația de comunicare, analizează pentru a discerne, controlează calitatea mesajului și se exprimă în funcție de elev și de obiectul comunicării. Aceasta devine eficientă atunci când favorizează o implicare activă din partea elevului, iar metodele moderne permit acest lucru.

Metodele activ-participative, centrate pe elev au meritul de a implica activ fiecare membru al grupului format și de a optimiza comunicarea în cadrul grupului de elevi. Fiecare profesor trebuie să asculte (să ia în considerare punctul de vedere al elevului), să observe evenimentele de natură verbală și nonverbală în situația de comunicare, să analizeze pentru a discerne, să controleze calitatea mesajului (feedback-ului) și să se exprime în funcție de elev și de obiectul comunicării.

❖ O metodă modernă care asigură participarea tuturor elevilor la actul comunicării este metoda „ȘTIU/VREAU SĂ ȘTIU/AM ÎNVĂȚAT”.

Se construiește un tabel cu următoarele rubrici:

ȘTIU	VREAU SĂ ȘTIU	AM ÎNVĂȚAT
* Titlul poveștii; * Personajele principale;	* Autorul; * Ordinea desfășurării evenimentelor; * Învățătura textului;	* Ce mesaj desprindem din fiecare poveste ascultată/citită;

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: EROI DIN POVESTE

*Povestea lui Harap Alb, de Ion Creangă

* Fata babei și fata moșneagului, de Ion Creangă

* Sarea în bucate, de Petre Ispirescu

* Pinocchio, de Carlo Collodi

La rubrica:

- **Știu** – elevii recunosc titlul și personajele principale ale poveștilor pe care le-au văzut la televizor/laptop sau le-au auzit de la părinți, bunici;
- **Vreau să știu**- autorul, ordinea desfășurării evenimentelor, învățătura textului
- **Am învățat** – că fiecare personaj prin felul lui de a fi sau prin acțiunile întreprinse poate da naștere mai multor emoții;

❖ Pentru a determina participarea întregului grup am aplicat, realmente cu succes, **metoda RAI (răspunde/ aruncă/ întreabă)**, adaptată sub forma exercițiului energizant intitulat „**Mingea vorbitoare**”. O minge de burete este aruncată de la un elev la altul. Cel care prinde mingea răspunde la întrebarea pusă, apoi aruncă mingea punând o altă întrebare referitoare la povestea prezentată. Astfel, toți elevii au fost antrenați, creându-se totodată și o atmosferă relaxantă, de joc,

lucru deosebit de important în special pentru elevii de clasa I. Acesta este doar un exemplu de stimulare a comunicării în cadrul grupului, exemplu concret, despre care putem afirma, atât eu cât și alte cadre didactice care l-au aplicat, că are rezultate, atât la nivel cognitiv, cât și la nivel afectiv (elevii devin mai relaxați și poate fi aplicat rapid în momentele în care dascălul simte o stare tensionată în colectivul pe care-l îndrumă) și, nu în ultimul rând, la nivel psiho-motor (elevii se mișcă atunci când aruncă și prind mingea). O astfel de metodă acoperă toate cele trei categorii de obiective operaționale (cognitive, afective și psiho-motorii) care ar trebui să se regăsească în orice lecție susținută la clasă.

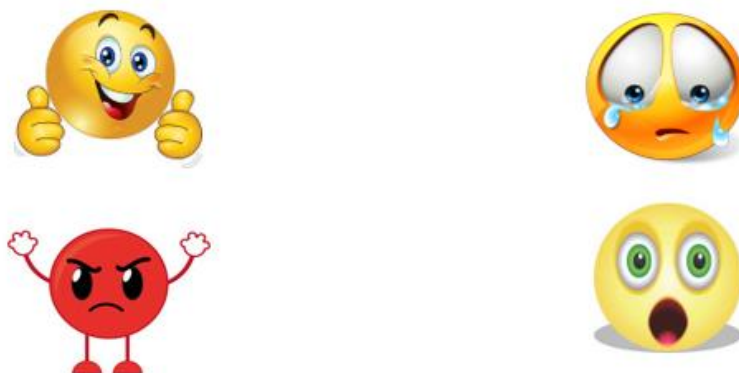
❖ O altă metodă care implică participarea tuturor elevilor clasei într-o comunicare este metoda **JIGSAW PUZZLE (MOZAICUL)**, ce stimulează încrederea în sine a participanților și dezvoltă abilități de comunicare și de relaționare în cadrul grupului.

Astfel la Unitatea de învățare „**Eroi din Poveste**”, această metodă se poate aplica în felul următor:

- **Prezentarea temei:** se prezintă titlul poveștilor vizionate;

- **Formarea grupurilor casă:** se împarte clasa în grupe de câte 4 elevi, fiecare elev extrage câte un bilețel cu un număr de la 1-4.

- **Formarea grupurilor experți:** apoi se formează grupa 1/grupa 2/ grupa 3/grupa 4. Fiecare membru al grupului primește câte o fișă pe care sunt prezentate în imagini cele patru povești și un cerc în care este scrisă o emoție. De exemplu grupa 1 va trebui să scrie din fiecare poveste câte o situație care exprimă bucuria (grupa 1- bucuria, grupa 2 - tristețea, grupa 3 - frica, grupa 4- furia).



PĂTRATUL EMOȚIILOR

- **Reîntoarcerea în echipa inițială de învățare:** experții transmit cunoștințele asimilate, reținând la rândul lor cunoștințele pe care le transmit colegii lor, experți în alte subteme. Expertul adresează întrebări colegilor de grup pentru a se asigura că toți și-au însușit noile cunoștințe, că au înțeles rolul emoțiilor, au reținut și învățat că oamenii pot avea sentimente diferite față de aceeași situație. Fiecare expert, pe rând urmărește aceleași obiective.

- **Evaluarea sau faza demonstrației:** la final, învățătorul reamintește tema, apoi le cere elevilor să prezinte oral, în ordinea inițială, fiecare parte a poveștii, așa cum au asimilat-o în cadrul grupului de experți. Astfel, tema se va trece în revistă în unitatea ei logică.

La finalul activității voi folosi 4 coli de hârtie, fiecare coală marcată cu câte o emoție și vor fi amplasate în formă de pătrat. Elevii vor fi împărțiți în patru grupe, iar fiecare grupă va purta denumirea unei povești. Pentru fiecare grupă voi citi câte un paragraf din povestea respectivă, iar ei vor fi îndrumați să se așeze în dreptul emoției pe care o simt ei /personajul în situația prezentată.

Are apoi loc feedback-ul: Ce ați remarcat în legătură cu acest joc? Ce sentimente ați avut observându-i pe ceilalți cum se mută de la o emoție la alta? Ce ați învățat?

Iar în completarea lecției vom desfășura 2 activități interactive:

- **Roata aleatoare** <https://wordwall.net/ro/resource/31235729>

- **Deschide caseta!** <https://wordwall.net/ro/resource/31236251>

Astfel am remarcat că, condițiile reușitei în comunicarea didactică sunt: participare, prezență, atmosferă și stare de spirit.

BIBLIOGRAFIE:

- + Bolota, E- „Metode didactice pentru dezvoltarea abilităților de comunicare”, Editura: Demiurg, Iași, 2019;
- + Ciobanu, O – „Comunicare didactică”, Editura ASE, București, 2003;
- + Gordon, T., Burch – „Profesorul eficient”, Editura Trei, București, 2011;

STUDIU TEMATIC – „SĂRBĂTORILE DE IARNĂ LA ROMÂNI”

Prof. învă. primar Alecușan Elena Gabriela

Prof. învă. primar Petru Mihaela Viorica, Școala Gimnazială „Toma Cocișiu” Blaj

ARGUMENT:

Cu ce poate fi oare asemănată bucuria care ne inundă sufletul atunci când vine iarna cu minunatele ei sărbători? Așteptarea Moșului Nicolae și a Moșului Crăciun, dar mai ales Nașterea Pruncului Iisus niciodată nu sunt trăite cu o bucurie mai mare decât în copilărie. Cei mici așteaptă cu nerăbdare să-și pregătească ghetuțele, să împodobească brăduțul, învață din timp poezii și colinde și-i așteaptă pe Moș Nicolae și pe Moș Crăciun să le aducă daruri. Se străduiesc să fie cuminiți și ascultători, iar dacă se-ntâmplă să mai și greșescă, cu siguranță vor regreta și vor încerca să-și îndrepte comportamentul.

E bine ca elevii să cunoască importanța sărbătorilor de iarnă, să înțeleagă semnificația acestora, să ducă mai departe vestea cea bună a Nașterii Pruncului. Pregătindu-se pentru sosirea Moșului, vor vi mai buni, mai cuminiți.

Părinții, bunicii și cadrele didactice vor pregăti copiii pentru înțelegerea unor tradiții și obiceiuri cum ar fi: pregătirea ghetuțelor, mersul cu colindul, sorcova, steaua, plugușorul.

Deoarece fiecare țară și fiecare zonă etnografică păstrează anumite tradiții și obiceiuri legate sărbătorile de iarnă, am hotărât împreună cu ei să desfășurăm acest proiect intitulat ”Sărbătorile de iarnă la români”.

SCOPUL: Trezirea interesului elevilor față de obiceiurile și tradițiile specifice Sărbătorilor de iarnă la români; Utilizarea cooperării ca modalitate de bază în atingerea scopurilor individuale și de grup.

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- Să precizeze care sunt Sărbătorilor de iarnă;
- Să descrie tradițiile și obiceiurile specifice acestor sărbători;
- Să confecționeze diferite obiecte cu rol decorativ: cizmulița lui Moș Nicolae, globuri, scrisoare lui Moș Crăciun/ Moș Nicolae, ghirlande, podoabe pentru brad etc;
- Să recite expresiv versurile din programul artistic;
- Să interpreteze colinzile străbune;
- Să se comporte civilizat pe parcursul activităților, colaborând în vederea realizării sarcinilor cu colegii de clasă.

CLASA: I STEP BY STEP

DURATA: 3 SĂPTĂMÂNI

PERIOADA: 4 decembrie – 22 decembrie 2023

RESURSE:

UMANE: 25 de elevi

MATERIALE: coli colorate, coli de flipchart, lipici, laptop, brăduț, căpriță etc

SCRISOARE DE INTENȚIE

Stimați părinți și bunici,

Sărbătorile de iarnă au un farmec aparte prin emoțiile trezite în sufletul omului. Ne simțim astfel în această perioadă a anului și pentru că părinții, moșii și strămoșii noștri ne-au transmis din generație în generație tradiții și obiceiuri specifice poporului român.

Vă invităm, în următoarele trei săptămâni, 4. XII – 22 XII. 2023, să ne fiți alături în derularea studiului tematic intitulat „Sărbătorile de iarnă la români”. De aceea, vă rugăm să ne sprijiniți cu orice material care considerați dvs. Că se potrivește acestei teme: ilustrate, reviste, povestioare, colinde, decoruri etc.

Vă mulțumim!

SCRISOARE DE MULȚUMIRE

Stimați părinți și bunici,

Vă mulțumim pentru sprijinul acordat în realizarea acestui studiu. Am aflat multe lucruri interesante despre sărbătorile de iarnă.

Ne-a făcut o reală plăcere să ne împărtășim obiceiurile care se practică în familiile noastre, dar și alte obiceiuri, din alte zone ale țării.

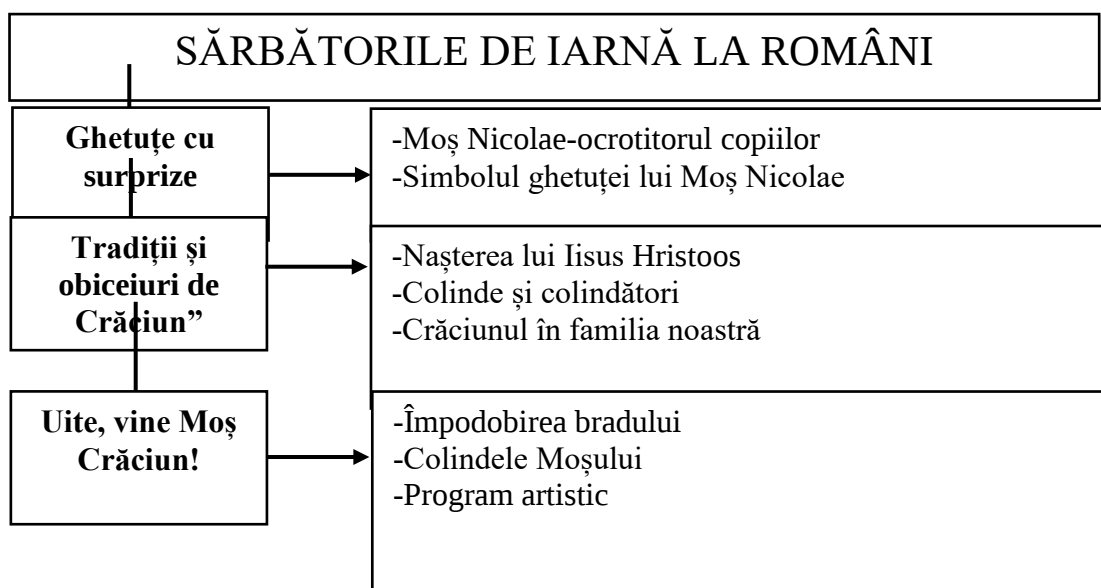
Am vibrat de emoție pe scenă, dar a meritat!

Datorită activităților desfășurate, tradiția merge mai departe...

INVENTAR DE PROBLEME

CE ȘTIM?	CE NU ȘTIM ȘI VREM SĂ AFLĂM?	CUM PUTEM AFLA?
- Moș Nicolae lasă cadouri în ghetete; - Moș Crăciun vine de sărbători și aduce daruri copiilor; - De Crăciun colindăm și mergem la biserică; - Crăciunul se sărbătorește în anotimpul iarnă; - Moș Crăciun are barbă albă și costum roșu.	- Cine este Moș Nicolae? - Care este simbolul Crăciunului? - Care sunt tradițiile specifice de Crăciun? - Care este legenda bradului? - Ce sărbătorim la anul Nou? - Cine este Moș Crăciun? - Cum se colindă de Crăciun? - Ce este plugușorul? Dar sorcova? - Ce este un colind?	- Discutând cu adulții; - Ascultând povești; - Aflând unii de la alții; - Învățând colinde; - Împodobind bradul; - Realizând manual materiale specifice sărbătorilor de iarnă.

HARTA PROIECTULUI



PROIECT DIDACTIC

Prof. învă. preșc. Balea Livia-Valentina, prof. învă. preșc. Galdău Andreea-Claudia
GPP Nr. 1 Abrud

Tema activității: „Omida mîncăcioasă”

Categoria de activitate: activitate integrată

Domenii integrate:

- D.L.C (educarea limbajului);
- D.O.S. (educație pentru societate)

Tipul activității: formare de priceperi și deprinderi

Mijloc de realizare: povestire

Scopul activității:

- Însușirea conștientă a conținutului poveștii și redarea acestuia în succesiunea logică a evenimentelor.
- Verificarea și consolidarea cunoștințelor dobândite anterior despre povești și aplicarea acestora în diverse contexte de învățare.

Obiective operaționale:

- O₁- Să urmărească cu atenție firul narativ al poveștii pentru a sesiza succesiunea momentelor acțiunii;
- O₂- Să redea pe scurt conținutul poveștii pe baza imaginilor;
- O₃- Să sorteze alimentele sănătoase de cele nesănătoase;
- O₄- Să lipească corect jetoanele primite pe cele două omizi: veselă și tristă.

Strategia didactică:

- **metode și procedee:** conversația, conversația introductivă, explicația, povestirea, expunerea, mâna oarbă, explozia stelară, problematizarea, conversația de fixare, conversația de încheiere;
- **mijloace didactice:** omida, scrisoarea de la omidă, cartea povestitoare, jetoane cu imagini din povești, cutia întrebărilor, o omidă veselă, o omidă tristă, jetoane cu alimente, recompense.
- **forme de organizare:** frontal, individual.

Evenimentul didactic	Conținutul științific	Strategii didactice		Evaluare
		Metode și procedee	Mijloace didactice	
1. Moment organizatoric	Se creează condiții ergonomice pentru desfășurarea activităților: aerisirea și pregătirea sălii de grupă pentru activitate	Conversația;		
2. Captarea atenției	Captarea atenției copiilor se va realiza prin sosirea în sala de grupă a „Omizii mîncăcioasă” și citirea scrisorii adusă de către aceasta (anexa 1).	Conversația Introductivă;	Omida mîncăcioasă Coletul surpriză; Scrisoarea de la omidă;	Sesizarea atenției copiilor;

3. Anunțarea temei și a obiectivelor activității	Se anunță copiii că vor desfășura o activitate de educare a limbajului „Omida mîncăcioasă”, de Eric Carl și apoi vor avea de rezolvat anumite sarcini aflate în cutia adusă de către „Omida mîncăcioasă”.	Conversația;		Observare a comportamentului verbal și nonverbal al copiilor;
4. Prezentarea optimă a conținutului și dirijarea învățării	Copiii sunt așezați în semicerc, pe scăunele, în jurul unei mese pe care este așezată „cartea povestitoare”, cu ajutorul căreia se va expune povestea „Omida mîncăcioasă”, de Eric Carl. Pentru început, voi prezenta titlul și autorul poveștii: „Omida mîncăcioasă”, Eric Carle. Expun conținutul poveștii, folosindu-mă de inflexiunile vocii, mimică și gestică corespunzătoare, pentru a le trezi emoții copiilor și pentru a asigura motivația învățării. Pe parcursul derulării poveștii, cu ajutorul „cărții povestitoare”, siluetele personajelor vor fi așezate de către educatoare pe rând, astfel încât fiecare personaj să apară în momentul regăsit în textul poveștii. După audierea poveștii vom discuta pe marginea celor expuse și voi explica cuvintele neînțelese. Fixarea cunoștințelor se va realiza cu ajutorul metodei explozia stelară Folosindu-ne de metoda explozia stelară, câte un copil va veni, pe rând, în față și va extrage dintr-o cutie câte o steluță cu câte o întrebare și va încerca să răspundă folosindu-se de imaginile din „cartea povestitoare”. - Cine este personajul principal? - Unde a plecat omida? - Ce a făcut omida ca să-și	Conversația; Explicația; Povestirea; Expunerea; Mîna oarbă; Explozia stelară;	Cartea povestitoare; Jetoane cu imagini din povești; Cutia întrebărilor; Cartea povestitoare;	Observarea comportamentului verbal și nonverbal al copiilor; Chestionar orală; Corectarea eventualelor greșeli;

	<i>astâmpere foamea?</i> <i>- De ce duminică a mâncat doar o frunză verde?</i> <i>- Când a ieșit din cocon omida?</i>			
5. Obținerea performanței	Pentru o mai bună fixare a conținutului poveștii și a momentelor principale din poveste se realizează un joc de verificare. Pe masa din fața semicercului format din copii se află 2 omizi mari din polistiren (una veselă, iar una tristă). Copiii vor veni, pe rând, în față, iar la solicitarea educatoarei vor lua din „cartea povestitoare” câte un jeton care reprezintă alimente și îl vor așeza pe omida corespunzătoare. Pe prima omidă (cea veselă) copiii vor trebui să lipsească jetoanele care reprezintă alimentele sănătoase, iar pe a doua omidă copiii vor identifica și lipi jetoanele care reprezintă alimentele nesănătoase.	Problematizarea	O omidă veselă; O omidă tristă; Jetoane cu alimente;	Chestionar ea orală;
6. Asigurarea retenției și a transferului	Se realizează cu ajutorul unui set de întrebări: - Cum se numește povestea? - Din ce a ieșit omida? - Ce s-a întâmplat cu omida după ce a mâncat foarte mult? - În ce s-a transformat omida la finalul poveștii?	Conversația de fixare;		Evaluare orală;
6. Încheierea activității	În încheierea activității se vor face aprecieri asupra modului de participare a copiilor la activitate și a comportamentului acestora, după care vor fi recompensați.	Conversația de încheiere.	Recompense.	Aprecieri individuale și colective.

Bibliografie:

❖ *Curriculum pentru educația timpurie*, MEN, 2019.

❖ Culea, Laurențiu - *Activitatea integrată din grădiniță*, Ghid pentru cadrele didactice, București, Editura Didactica Publishing House, 2008.

❖ *Metode interactive de grup* (Silvia Breben și coordonatorii), 60 de metode și 200 de aplicații practice pentru învățământul preșcolar, Editura Arves, 2002.



METODE ȘI INSTRUMENTE DE EVALUARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. Mateș Rodica, Școala Gimnazială „Horea” Horea

Misiunea noastră ca dascăli este de a pregăti elevul pentru „a fi” și „a deveni”, pentru autonomie, pentru autoeducație și autoevaluare. În condițiile învățământului românesc de astăzi, se impune o altă manieră de abordare a evaluării rezultatelor școlare, un model de proiectare / realizare a procesului integrat de predare – învățare – evaluare mai eficient, centrat, cu adevărat, pe elev.

Activitățile de evaluare trebuie proiectate din perspectiva nevoilor de formare ale celui educat. Este necesar ca evaluarea să fie centrată pe aspectele ei formative, astfel încât să cultive și să susțină interesul elevilor pentru studiu, să-i îndrume în activitatea de învățare.

Învățătorul trebuie să stăpânească toate metodele și instrumentele de evaluare, și să le aplice în funcție de particularitățile clasei de elevi.

Utilizarea eficientă a strategiilor, metodelor și instrumentelor de evaluare va pune în valoare aspectul creativității, al gândirii critice, al manifestării individuale, proprii fiecărui elev, rezultatul final vizat fiind formarea, la nivelul individului, a culturii generale, formarea de abilități, atitudini, competențe, priceperi și deprinderi necesare integrării sociale a acestuia.

Opțiunea pentru una sau alta dintre metodele de evaluare cunoscute (metodele tradiționale și metodele complementare) constituie rezultanta mai multor factori: scopul și obiectivele evaluării, tipul acesteia, specificul conținuturilor supuse aprecierii, particularitățile populației școlare vizate, achizițiile cadrelor didactice privind exersarea / practicarea / experimentarea diverselor modalități de procedare.

Metodele de evaluare au frecvențe de utilizare variabile; aceasta nu presupune faptul că cele care se întâlnesc mai des în programul școlar sunt și cele mai folositoare motivării și susținerii învățării educaților. Se pune așadar problema modului în care cadrele didactice aleg una sau alta dintre metodele/tehnicile de evaluare.

Procesul de evaluare necesită demersuri și atitudini metodologice concretizate în: parcurgerea unor etape definite, înregistrarea exactă și conservarea datelor, utilizarea de Metode și instrumente de evaluare instrumente diverse (fișe, rapoarte, documente rubricate etc.), asigurarea validității, a relevanței, a fidelității demersului evaluativ. În efortul de determinare a calității rezultatelor școlare și a progresului școlar, cadrele didactice au la dispoziție un arsenal de metode și instrumente de evaluare.

Metoda de evaluare este o cale prin intermediul căreia cadrul didactic „oferă elevilor posibilitatea de a demonstra nivelul de stăpânire a cunoștințelor, de formare a diferitelor capacități testate prin utilizarea unei diversități de instrumente adecvate scopului urmărit”.

Instrumentul de evaluare reprezintă un element constitutiv al metodei, prin intermediul căruia elevul ia la cunoștință sarcina de evaluare. El este cel „care pune în valoare atât obiectivele de evaluare, cât și demersul inițiat pentru a atinge scopul propus”. Alegerea celor mai adecvate metode și instrumente de evaluare reprezintă o decizie importantă în vederea realizării unui demers evaluativ pertinent și util. Pedagogul belgian Gilbert De Landsheere aprecia că: „O evaluare corectă a învățământului nu va putea fi posibilă niciodată cu ajutorul unui instrument unic și universal. Trebuie să ne orientăm ferm spre o abordare multidimensională (...)”.

Metode și instrumente de evaluare în ciclul primar

Clasificarea cea mai des utilizată este aceea care distinge următoarele metode și instrumente de:

A. Metode și instrumente tradiționale

1. Probele orale:
 - conversația de verificare (prin întrebări și răspunsuri);
 - cu suport vizual;
 - redarea (repovestirea);
 - descrierea și reconstituirea;
 - descrierea / explicarea / instructajul;

- completarea unor dialoguri incomplete.
- 2. Probele scrise:
 - extemporalul (lucrarea scrisă neanunțată);
 - activitatea de muncă independentă în clasă;
 - lucrarea de control (anunțată);
 - tema pentru acasă;
 - testul.
- 3. Probele practice
 - confecționarea unor obiecte;
 - executarea unor experiențe sau lucrări experimentale;
 - întocmirea unor desene, schițe, grafice;
 - interpretarea unui anumit rol;
 - trecerea unor probe sportive etc.
- B. Metode și instrumente complementare
 - observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor;
 - investigația;
 - proiectul;
 - portofoliul;
 - autoevaluarea.

Combinarea instrumentelor de evaluare scrisă cu cele de evaluare orală, cu metodele complementare de evaluare vor asigura realizarea unei imagini globale a capacităților elevilor. Problematica modalităților de evaluare rămâne deschisă, putând fi continuu îmbunătățită și diversificată. Scopul comun, de care trebuie să se țină cont, este cel de dezvoltare a capacității de autoevaluare la elevi, concomitent cu schimbarea viziunii asupra rolului evaluării, cel de ameliorare și corectare mai mult decât de sancționare.

Bibliografie:

1. Neacșu I. „Metode și tehnici moderne de învățare eficientă”, București, Editura Militară, 1990;
2. Potolea D., Neacșu I., Manolescu M., „Metodologia evaluării rezultatelor școlare. Ghid metodologic general”, București, 2011;
3. Radu I. T. *Pentru ce evaluăm? Revista Învățământul Primar, nr.1/2000.*

ROLUL ȘI TEHNICA PORTARULUI ÎN JOCUL DE FOTBAL LA ECHIPELE U19 ȘI U17 ALE LPS SEBEȘ

Prof. Oancea Ioan Doru, Liceul cu program sportiv „Florin Fleșeriu” Sebeș

1. Argument

Regulamentul jocului de fotbal precizează faptul ca o echipa de fotbal este alcătuită din 10 jucători de câmp și un portar. Sarcina principală a portarului - aceea de ultim apărător – este de a împiedica intrarea mingii în poarta prin orice mijloace, inclusiv prin folosirea mâinilor. Aceasta prevedere regulamentară privind folosirea mâinilor este valabilă numai în interiorul suprafeței de pedeapsă proprii. În afara acestei suprafețe fiind considerat ca și orice alt jucător de câmp.

În fotbalul modern, pe lângă munca propriu-zisă de apărare, portarului i se cer însă și alte activități. El este primul jucător după ce a oprit un atac advers, pornește atacul propriei sale echipe, printr-o degajare precisă și rapidă, cu mâna sau cu piciorul.

O altă activitate importantă a portarului este aceea de îndrumare și dirijare a componentelor liniei defensive. Portarul este deci jucătorul multilateral al echipei, iar în jocul sau întâlnim alte elemente tehnice decât la ceilalți jucători. Totodată pregătirea fizică, tehnico-tactică și în special moral-volitivă are un conținut diferit din care cauză portarului i se cer calități și însușiri deosebite cum ar fi: forța, voința, încredere în sine, hotărâre, imaginație, atenție distributivă, etc.

Jocul portarului deosebindu-se radical de acela al jucătorilor de câmp, cere o instruire, o îndrumare psihică și o educație cu totul deosebită de ale acestora.

2. Sistematizarea tehnicii portarului

După cum am arătat, sarcina portarului nu se rezumă numai la apărarea porții proprii, ci se extinde și la inițierea atacurilor, prin trimiterea în teren a mingii. Datorită acestor două sarcini tehnica portarului se împarte astfel:

- a. mijloace tehnice de apărare ale portarului
- b. mijloace tehnice de atac ale portarului

Mijloacele tehnice de apărare a le portarului pot fi sistematizate astfel:

1. Mișcări fără minge:
 - a. poziția de bază
 - b. plasamentul
 - c. deplasarea pe linia porții
2. Mișcări cu minge:
 - a. prinderea mingii
 - b. plonjonul
 - c. boxarea mingii
 - d. devierea mingii
 - e. aruncarea mingii cu mâna
 - f. ieșirea din poarta și blocarea mingii
 - g. conducerea mingii
 - h. degajarea mingii cu piciorul

1. Mișcările fără minge

a. Poziția de baza: În așteptarea mingii portarul va trebui să ia o poziție cât mai favorabilă pentru a putea interveni cu succes la mingile trimise spre poartă în orice moment al jocului.

Biomecanica procedurii: Trunchiul va fi aplecat înainte din șolduri, picioarele depărtate la nivelul umerilor, genunchi flexați și împinși înainte, brațele lângă corp lăsate în jos cu palmele orientate tot în jos, dar flexate din coate la un unghi de 45 de grade, iar privirea urmărește în permanență mingea (figura de mai jos).



Dacă ne deplasăm spre dreapta începem mișcarea cu un pas lateral al piciorului drept. După terminarea acestui pas lateral, greutatea corpului este trecută pe piciorul care a efectuat mișcarea, după care piciorul stâng rămas pe loc este tras după piciorul deplasat, iar greutatea se va repartiza uniform asupra tălpilei ambelor picioare, revenind din nou la poziția de bază.

Mișcările spre dreapta sau spre stânga ale centrului de greutate trebuie să se facă într-un plan aproape orizontal. Pașii laterali nu trebuie să fie prea lungi; este de preferat să efectuăm mai mulți pași mărunți pentru a ocupa poziția dorită, decât 1-2 pași mai lungi.

Greșeli frecvente:

- a. deplasarea nu se face pe linia imaginară a bisectoarei
- b. deplasarea se face în poziție prea înaltă, genunchii insuficient flexați
- c. deplasarea începe cu piciorul opus direcției mișcării
- d. după terminarea deplasării și reluarea poziției de bază, greutatea rămâne pe un singur picior.

2. Mișcările cu mingea

a. Prinderea mingii

Cel mai sigur procedeu de apărare al portarului este prinderea mingii cu mâna. Siguranța în prinderea mingii ridică valoarea portarului sau din contra o scade, dând în același timp încredere echipei în propriul portar.

Transmiterea mingilor se face de la distanțe diferite, cu traiectorii și intensități diferite, dar prinderea ei se face la fel și este valabilă în toate execuțiile. Astfel, în momentul prinderii, degetele sunt depărtate, desfăcute în formă de evantai și orientate cu podul palmei în direcția de sosire a mingii, formând „un coș” pe care-l așezăm în calea mingii. Degetele mari apropiate, iar celelalte depărtate sunt încordate în momentul contactului cu mingea.

Imediat după prindere, mingea trebuie dusă la piept, în cazul mingilor înalte, iar în cazul mingilor care vin la înălțimea pieptului, ea trebuie să se întâlnească în drumul ei nu numai cu mâinile ci și cu corpul portarului.

b. Prinderea mingilor joase

Variante ale procedurii: mingea rostogolită poate fi prinsă în două feluri:

- Cu picioarele paralele
- stând într-un genunchi

Prinderea mingilor joase cu tălpile picioarelor ținute paralele: Mingile care vin pe jos pot fi reținute de portar doar dacă se așază pe direcția mingii în poziția de bază.

Biomecanica mișcării: Portarul aflat pe direcția mingii cu tălpile picioarelor paralele și depărtate la 10 – 12 cm se apleacă înainte, având genunchii cât mai întinși iar brațele sunt întinse în fața picioarelor astfel încât vârfurile degetelor să atingă pământul. Palmele sunt apropiate astfel încât degetele mici se ating. Aceasta este poziția de așteptare a mingii.

Prinderea propriu-zisă începe în momentul contactului mingii cu vârfurile degetelor. Mingea luând contact cu palmele se rostogolește în sus de-a lungul antebrațelor, concomitent cu ridicarea trunchiului. Flexând cotul facem ca mingea să se rostogolească de-a lungul antebrațelor până la torace, iar de aici îi blocăm drumul prin acoperirea mingii cu pieptul. Mingea ajunge în "cuibul" format de torace, antebrațele și palmele mâinilor. Privirea urmărește mingea până în momentul blocării ei la piept, după care îndreptându-se trunchiul, privirea se îndreaptă spre terenul de joc.

Greșeli de execuție:

- picioarele sunt depărtate prea mult, astfel mingea se poate strecura printre ele
- genunchii sunt îndoiți în timpul mișcării înainte prea mult și astfel riscăm să lovim mingea cu ei

- depărtarea exagerată a picioarelor în fandare laterală pentru a ridica mingea mai ușor-riscăm să treacă printre picioare.

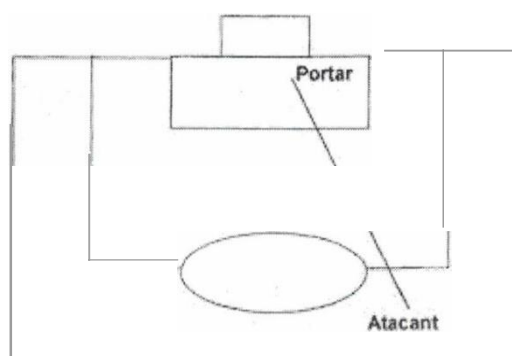
c. Prinderea mingilor joase stând într-un genunchi

Din această poziție orice mișcare poate fi începută cu ușurință, greutatea este lăsată pe tălpi, iar portarul se află în echilibru stabil. Deplasările laterale din această poziție se fac cu pași adăugați scurți și sălțați pentru ca schimbarea greutății de pe un picior pe celălalt să fie cât mai ușoară fără a influența rapiditatea deplasării. Această poziție fiind obositoare nu se recomandă a se păstra în permanență decât în cazul acțiunilor în imediata apropiere a porții.

Greșeli frecvente:

- flexarea genunchilor insuficientă, poziția aproape în picioare
 - greutatea corpului este legată pe călcâie
 - brațele sunt ținute pe lângă corp
 - privirea nu urmărește în permanență mingea
 - deplasarea poziție de bază un timp îndelungat va duce la obosirea portarului (poziția se păstrează chiar și atunci când mingea este în terenul advers).
- d. Plasamentul și deplasările specifice

În timpul desfășurării jocului portarul își schimbă permanent poziția și locul în poartă în funcție de poziția mingii, încercând să se plaseze acolo unde șansele de reușită sunt mai mari. Deplasările laterale prin pași adăugați le execută în așa fel încât să fie în permanent pe bisectoarea unghiului format de minge și cei doi stâlpi ai porții (figura de mai jos).



În timpul deplasărilor laterale din poziția de bază labele picioarelor nu își schimbă poziția, axa lor longitudinală este îndreptată spre minge. Deplasarea va începe cu piciorul apropiat de direcția mișcării.

În cazul în care mingile rostogolite vin lateral față de portar, acesta va utiliza pentru oprirea lor procedeul într-un genunchi.

Biomecanica procedeului

Tehnica execuției este aproape identică cu cea descrisă anterior, deosebirea constând în așezarea picioarelor pe sol în așteptarea mingii. Piciorul de sprijin, puternic flexat în genunchi, suportă întreaga greutate a corpului, iar axa longitudinală a piciorului este aproape perpendiculară pe direcția mingii, având vârful gheții îndreptat ușor lateral. Celălalt picior răsucit din sold are genunchiul coborât aproape până la pământ și este așezat lângă piciorul de sprijin în așa fel încât gamba să blocheze drumul mingii spre poartă.

Brațele întinse spre pământ, între cele două picioare conduc mingea de-a lungul palmelor și antebrățelor până la torace, respectiv până la abdomen. Privirea este îndreptată înspre minge până la blocarea ei în "cuib", după care se îndreaptă spre terenul de joc.

Greșeli frecvente

- genunchiul piciorului în genunchi este așezat prea departe de gamba piciorului de sprijin sau prea ridicat. Mingea va putea trece în cazul scăpării ei din mâini printre picioare.

- cea mai frecventă greșeală este poziția brațelor având coatele depărtate. Mingea se poate lovii de pieptul portarului ricoșând în teren.

Exerciții și jocuri

- Executarea mișcării din poziția de bază fără minge de pe loc, apoi după 1 – 2 – 3 pași laterali.
- Prinderea mingilor rostogolite venite din față, transmise ușor.
- Pe perechi, la 6 – 8 metri distanță, prinderea mingilor șutate prin deplasări laterale.
- Doi atacanți la marginea suprafeței de poartă, fiecare având câte o minge, o șutează alternativ, fiecare spre un colț al porții, obligând portarul să execute pași adăugați stânga – dreapta înainte de a efectua prinderea mingii din poziția 5.
- Pe linia de 5,50 metri un atacant cu 5 mingi va trage la poartă, obligând portarul să rețină mingile trimise pe jos prin cele două procedee învățate.
- La aceste procedee de prindere a mingilor rostogolite se întâlnesc diferite variante de ordin personal cum ar fi: picioarele puțin flexate sau cu un genunchi orientat înainte și puternic flexat, iar celălalt de asemenea flexat aproape ca să ia contact cu pământul.

Fiecare procedeu are avantaje și dezavantaje, dar la toate procedeele în momentul în care mingea a fost reținută ea trebuie dusă la piept.

Exerciții pentru învățarea poziției de bază și a plasamentului

1. Deplasări laterale pe linia porții stânga – dreapta; la semnalul antrenorului (fluier, bătaie din palme) se ia o poziție de bază.
2. De la distanța de 7-8 metri de poartă antrenorul trimite mingi de diferite traiectorii pe care portarul le prinde și le va retransmite imediat cu mâna. Se va insista ca portarul să aibă o poziție de bază și un plasament corect.
3. Același exercițiu dar cu două mingi.
4. Portarul aflat pe linia porții, dar cu spatele la teren, la semnal se întoarce cu 180 de grade și prinde mingea trimisă de antrenor cu diferite traiectorii. Accentul se va pune pe plasamentul portarului și pe poziția sa de bază în momentul prinderii mingii.
5. Fiecare jucător va avea câte o minge la 10 – 12 metri de poartă, șutează pe rând obligând portarul să execute deplasări stânga – dreapta.