



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. Vasilca Doina Carmen****Redactor șef:** prof. Oros Ligia Elena**Redactori:** prof. Crișan Monica, prof. Treger Bianca Maria, prof. Nandrea Maria, ing. ec. Onișoru Viorica**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**

Kamishibai theatre- magic box, proiect eTwining la Grădinița Vinerea - Prof. Huștiuc Nicoletta	2
Proiect educațional 9 mai – Ziua Europei – Prof. Marcu Claudia, prof. inv. primar Avram Margareta Paula	3
Proiect educațional „Copilărie, vis și bucurie” – Prof. Muntean Daniela	6
Opțiunea pentru o viață sănătoasă și echilibrată, pentru adoptarea unui regim de activitate care să îmbine armonios efortul fizic cu cel intelectual – Prof. Kerekes Ferenc	9
Animatii lectură în Centrul de documentare și informare – Prof. documentarist Cutean Irina Octavia	11
Simulare evaluare națională limba și literatura română – Prof. Oltean Sabina Larisa	13
Mentoratul de practică pedagogică (III) - Prof. Poptelecan Călin	19
Studierea istoriei prin proiectul eTwining Our story – our history – Prof. Voicu Corina Valentina	22
Dezvoltarea încrederii elevilor în propriile capacități de învățare – Prof. Simu Georgeta	26
Folosirea metodelor interactive de grup în eficientizarea lecției de limba și literatura română – Prof. Văcariu Ileana	28
Rolul muzicii religioase în dezvoltarea personalității copiilor – Prof. Sgubea Luminița	31

KAMISHIBAI THEATRE-MAGIC BOX, PROIECT ETWINNING SI ACTIVITATI SCOLARE DE EXCEPTIE LA GRĂDINIȚA VINEREA ÎN ANUL ȘCOLAR 2021/2022

Prof. Huștiuc Nicoletta, ambasador eTwinning România

Încă de la început aș vrea să prezint faptul că am dorit să particip la acest frumos proiect datorită faptului că aș vrea, înainte de toate, prin el, să continui la clasă activități legate de transpunerea poveștilor în teatru.

În anul 2014 am participat la un atelier Grundvig „Marionettes et illettrisme” care a avut loc în Franța, unde am învățat cum să confecționez marionete pentru teatru, apoi în perioada 2017-2019 școala noastră a implementat cu succes Proiectul KA1 „Tales/To Act Life on Education Stage”/Să jucăm viața pe scena educației, în cadrul căruia am avut posibilitatea să particip la un curs de formare în Croația legat de metode teatrale pe care le putem aplica în activitatea la clasă.

Ca o continuare a proiectului am avut anii trecuți școlari opțional legat de teatru, povești, punere în scenă a acestora, iar prin intermediul unei colege din Spania cu care am lucrat în alt proiect Erasmus+ Ka 2, am aflat despre teatru Kamishibai, primind de la ea din mobilitatea care a avut loc în Spania, un model de teatru Kamishibai din carton reciclat, pe care l-am folosit la teatrul de umbre pe care l-am realizat în cadrul activităților desfășurate la grupă.

Astfel, am ajuns să doresc să particip la acest minunat proiect, chiar dacă, așa cum multe cadre didactice participante, mai ales din Turcia, au recunoscut că nu știu limba engleză, faptul acesta nu a fost un impediment, deoarece au găsit o colegă care știe și a reușit să comunice cu noi, lucrând cot la cot și desfășurând activități minunate, drept pentru care le mulțumesc fonatoarelor acestui proiect, colege din Turcia și Polonia.

În fiecare lună am avut câte o poveste pe care să o punem în scenă, am participat și organizat și activități de codare, fiecare a fost responsabil pentru câte o poveste în parte, au fost alese povești cunoscute din literatura universală, precum „Ridichea uriașă”, „Alba ca zăpada”, „Turtița”, „Degețica” fiecare țară reușind să lucreze în ritmul impus de proiect. Au avut loc atât întâlniri online cu cadrele didactice cât și cu copiii, am postat activități pe twin space ul proiectului, video uri, fotografii, colaje, am folosit interacțiunea în cadrul postărilor prin comentarii și like uri, eu personal realizând la fiecare poveste în parte câte un material cu activități după poveste, pe lângă teatrul kamishibai nelipsit, fiind activitatea principală în cadrul proiectului.

Dar ce este teatrul kamishibai?

Kamishibai sau „teatru japonez de hârtie” este o modalitate de a spune copiilor povești, folosind un set de ilustrații derulate într-o mică scenă din lemn. Ca metodă de educație non-formală, tehnica este tot mai răspândită în Statele Unite și în vestul Europei, deoarece încurajează creativitatea și permite dezvoltarea unor calități și abilități importante: atenția, empatia, lucrul în echipă, organizarea. Noi am folosit scena din carton, realizând din carton reciclat, scena pe care o putem decora în funcție de subiect. Povestea poate fi spusă de un copil sau mai mulți, după ce aceștia sunt deja familiarizați cu ea, în timp ce prezintă imaginile, care sunt expuse una după alta. Copiii au îndrăgit să ia rolul personajelor din povești, de multe ori dorind să joace rolul lor prin spunerea povestii iar și iar, dezvoltându-și vocabularul activ, implicându-se activ totodată. La început povestea este spusă de doamna profesoara, apoi copiii participă și ei la activitate.

În forma originală, interpretul, unul singur, se așază în spatele scenei. Kamishibai-ul fiind o formă de *storytelling*, presupune interacțiune cu auditoriul, dar aceasta trebuie să fie una discretă pentru ca accentul să cadă pe ilustrație și nu pe gestică. Ilustrațiile erau așezate în scena de lemn/butai, iar în timpul interpretării, se scoteau una câte una.

Poveștile pot fi realizate folosind tehnici diverse în funcție de vârsta și experiența grupului de copii: tehnica personajului, tehnica începutului dat, tehnica obiectelor, tehnica cărților de joc, tehnica situației.

Se pot stabili etape de scriere ale poveștilor pentru că astfel se lucrează mai eficient, mai rapid, mai aplicat

- stabilirea temei poveștii se va face pe cât posibil de comun acord;
- cadrul didactic va stabili un anumit număr de ilustrații, respectiv de episoade. Acest aspect va fi în concordanță cu vârsta copiilor, numărul acestora, posibilitățile de lucru etc. Fiecare copil va fi implicat în toate cele trei etape ale realizării Kamishibai-ului, atât în partea de poveste și de ilustrație, cât și în cea finală de interpretare sau ascultare.
- alegerea unei anumite tehnici de inventare a poveștii: în cazul în care copiii sunt de vârstă mică sau se află la un prim exercițiu de acest fel, se pot alege tehnici care să utilizeze obiecte sau imagini
- inventarea și scrierea poveștii cu toate părțile ei componente;
- lectura acesteia cu voce tare după ce a fost finalizată;
- identificarea unui titlu potrivit;
- stabilirea secvențelor care vor fi ilustrate;
- schițarea unui story-board pentru a vizualiza mai bine povestea și a face trecerea spre atelierul de ilustrație.

Activitatea proiectului nostru este foarte bine alcatuita în paginile spațiului de lucru al proiectului eTwinning, avem și un grup închis de facebook, un grup de whatsapp, continuăm activitățile și suntem tare bucuroase, atât noi cât și copiii că deja avem rezultate. Nu au lipsit întâlniri cu prietena noastră performer kamishibai, Akiko din Japonia, întâlniri care au continuat și după finalizarea proiectului, datorită prieteniei care s-a legat între noi, copii și teatrul kamishibai.

<https://etwinning-projects.webnode.co.uk/about-us/>

PROIECT EDUCAȚIONAL 9 MAI - ZIUA EUROPEI ~FII UNIC, FII ÎN FELUL TĂU, FII EUROPEAN!~

*prof. Marcu Claudia și prof. înv. primar Avram Margareta Paula
Liceul Tehnologic Jidvei*

ARGUMENT:

Odată cu aderarea la Uniunea Europeană, ziua de 9 Mai a devenit deja o tradiție pentru noi și o sărbătorim în fiecare an. Uniunea Europeană reprezintă cel mai ambițios vis și cel mai amplu proiect cetățenesc al secolului XXI. A fi cu adevărat european înseamnă a participa la imaginarea și la construirea unui țărâm comun de libertate capabil să transforme întreaga lume într-o lume mai bună, locuită de cetățeni liberi și responsabili. Uniunea Europeană înseamnă grija pentru lumea de mâine a fiecăruia dintre noi.

De la 1 Ianuarie 2007, România face parte din marea “familie” a Europei. Acest pas important făcut de țara noastră este o deschidere către o nouă perspectivă politică, economică și culturală. Astfel, în acest context ne revine sarcina să îi facem pe copii să înțeleagă faptul că ei au o nouă cetățenie – aceea de “cetățeni europeni”.



Cu prilejul sărbătorii care marchează Ziua Europei – 9 mai, este oportun să realizăm activități prin care să-i determinăm pe elevi să înțeleagă ce înseamnă Uniunea Europeană, ce oportunități noi le oferă această apartenență, ce valori și capacități sunt necesare viețuirii într-o societate democratică de acest tip.

Este important ca elevii să înțeleagă aplicabilitatea sintagmei „Unitate în diversitate”, atât la nivel macro-european, cât și în societatea în care viețuiesc.

Integrarea în Uniunea Europeană înseamnă pentru noi, românii, o lecție de cunoaștere, recunoaștere și acceptare. Mai mult decât atât, credem că este timpul să-i învățăm pe copii cum să viețuiască într-o lume civilizată, cum să comunice cu semenii lor europeni, cum să le înțeleagă cultura și arta și cum să-i accepte și să se facă acceptați. Proiectul își propune ca elevii să cunoască semnificația zilei de 9 Mai și a Uniunii Europene.

SCOPUL:

- ♣ Exersarea valorilor civice și democratice de către elevii implicați, prin marcarea evenimentului-9 Mai –Ziua Europei, folosind modalități diverse: comunicarea în scris, individual, exprimarea non-verbală (prin desen) sau cu ajutorul calculatorului (prezentări power-point) .
- ♣ Conștientizarea elevilor privind beneficiile și obligațiile care decurg din procesul de aderare la Uniunea Europeană, transmiterea de cunoștințe referitoare la Uniunea Europeană prin desfășurarea activităților educaționale nonformale interactive, prin care elevii să își dezvolte competențe și atitudini de promovare a valorilor europene.

OBIECTIVE PROPUSE:

- ♣ Să descopere tradițiile, valorilor naționale și europene care ne individualizează în cadrul familiei europene;
- ♣ Să utilizeze resurselor educaționale școlare și extrașcolare în scopul permanentizării cunoștințelor dobândite despre valorile educaționale ale Uniunii Europene;
- ♣ Să-și dezvolte capacitățile de comunicare în limbi străine prin stimularea creativității și prin utilizarea calculatorului;
- ♣ Să-și însușească informații despre UE: întindere, țări membre, mod de administrare și de conducere, simboluri, monedă, istoric, organizații proprii;
- ♣ Să descopere lucruri noi despre viață și activitatea oamenilor din țările UE, despre nivelul lor de civilizație;
- ♣ Să conștientizeze apartenența românilor la marea familie europeană, drepturile și îndatoririle ce decurg din acestea;
- ♣ Să înțeleagă că trebuie să se pregătească din copilărie pentru a ajunge adevărați cetățeni adulți europeni.
- ♣ Să-și însușească deprinderile elementare de comportament social, a normelor și valorilor democratice și europene;
- ♣ Să-și exerseze deprinderile artistice și creative ;
- ♣ Să dezvolte spiritul de cooperare și competiție între elevii implicați în proiect.

GRUP ȚINTĂ: elevii clasei a III – a, elevii claselor V-VII

LOCUL DESFĂȘURĂRII: sălile de clasă

PERIOADA DE DESFĂȘURARE: 04 - 10 mai 2022

RESPONSABILI PROIECT: Prof. Claudia Marcu, prof. înv. primar Margareta Paula Avram

RESURSE MATERIALE: hârtie, coli pentru desen, acuarele, pensule, carioci, creioane colorate, carton colorat, foarfece, lipici, panouri, telefoanele personale, computer conectat la internet.

RESURSE FINANCIARE: autofinanțare

ACTIVITĂȚI PROPUSE

Nr. crt.	ACTIVITATEA	LOC DE DESFĂȘURARE	PERIOADA / CINE RĂSPUNDE
1.	Evocarea momentului Lansarea proiectului; Stabilirea activităților și sarcinilor; Prezentarea importanței zilei de 09 mai	Sălile de clasă	04 mai 2022 Prof. Claudia Marcu prof. înv. primar Margareta Paula Avram
2.	UNIUNEA EUROPEANĂ - semnificație, simboluri, țări membre - informare individuala din carti, pliante, internet Audiție muzicală - Imnului Uniunii Europene, Imnul României și a altor state membre U.E.	Sălile de clasă	05 mai 2022 Prof. Claudia Marcu prof. înv. primar Margareta Paula Avram
3.	Fantezie și culoare – realizarea de pliante, desene, cărți poștale, ; - realizarea drapelelor statelor membre Uniunea Europeană	Sălile de clasă	06 mai 2022 Prof. Claudia Marcu prof. înv. primar Margareta Paula Avram
4.	Întocmirea unor “cărți de identitate” referitoare la statele membre Uniunea Europeană	Sălile de clasă	09 mai 2022 Prof. Claudia Marcu prof. înv. primar Margareta Paula Avram
5.	Realizarea unui panou pe baza creațiilor elevilor. Aprecieri asupra modului de lucru individual și în echipă a elevilor	Sălile de clasă	10 mai 2022 Prof. Claudia Marcu prof. înv. primar Margareta Paula Avram

Bibliografie

Nicoleta Rogobete – Steagurile celor 27 țări din Uniunea Europeană – Caiet de activități

<https://www.consilium.europa.eu/ro/documents-publications/publications/european-union-facts-and-figures>

www.didactic.ro,

https://www.google.com/search?q=steagul+europei&rlz=1C1GGRV_enRO751RO751&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjE4ozBqdr3AhXi_rslHYVrBcMQ_AUoAXoECAEQAw&shid=1652371028145744&biw=1366&bih=657&dpr=1&safe=active&ssui=on#imgsrc=Tg4hSo2p1r01UM,

www.pinterest.ro

<https://afostodata.ro/in-jurul-lumii-povesti-audio-tari>

<https://www.youtube.com/watch?v=pzhpA7-1oA>,



PROIECT EDUCAȚIONAL „COPILĂRIE, VIS ȘI BUCURIE...”

Prof. Muntean Daniela, Școala Gimnazială „Simion Bărnuțiu” Blaj-Tiur



Argument

”Copilăria este o lume de miracole și de uimire a creației scăldate în lumină, ieșind din întuneric, nespus de nouă și proaspătă și uluitoare”
Eugene Ionesco

Copilăria este cea mai frumoasă perioadă din viața fiecăruia, reprezentând vârsta inocenței și a candorii. Jocul și joaca sunt elemente caracteristice copilăriei, ele îi dau farmec, reprezentând o

modalitate prin care copiii pot descoperi lumea înconjurătoare și totodată minunatele lucruri pe care copilăria le poate oferi. Aceste elemente se află într-o legătură foarte strânsă: prin joc, copiii descoperă lumea, iar adulții se întorc la perioada copilăriei, redescoperind acea vârstă a inocenței. Datorită acestui lucru jocul a devenit adiacent unei alte teme și anume copilăria.

1 iunie este un prilej de a sărbători copilăria, de a aduce un cât de mic zâmbet pe chipul copiilor și... de ce nu, pe chipul tuturor celor implicați în proiect atât direct cât și indirect. Aproape an de an cadrele didactice și elevii s-au implicat în astfel de proiecte realizând nu doar un prilej al celor mici de a socializa prin intermediul de jocuri și competiții sportive, excursii și un prilej de a participa împreună la acțiuni și evenimente inedite, atractive pentru copii.

Proiectul de față oferă o ocazie dublă și anume drumeție, joc și voie bună în mijlocul naturii, la aer curat.

SCOPUL:

Desfășurarea unor activități menite să sărbătorească copiii și afirmarea lor prin limbajul universal al artei: muzică, desene, jocuri sportive, stafete combinate precum și un mod de socializare printr-o excursie la Târgu Mureș cu obiective turistice vizitate (Grădina Zoologică, Parcul de distracții)

OBIECTIVE GENERALE:

- întărirea relațiilor de colaborare și prietenie dintre elevi;
- afirmarea talentului sportiv-artistic la toate activitățile cultural-educative, dar respectând anumite norme cerute de momentul, locul și anturajul evenimentului;
- implicarea activă a elevilor în activitățile desfășurate;
- dezvoltarea aptitudinilor sportive;
- diseminarea exemplelor de bună practică privind educația copiilor;
- dezvoltarea cognitivă și afectivă a copiilor prin intermediul excursiei, ce le oferă acestora oportunitatea de a observa, de a cerceta, de a cunoaște în mod direct o mare varietate de aspecte din mediul natural;
- educarea și dezvoltarea simțului estetic, a dragostei pentru natură și a respectului pentru frumusețile ei;
- stimularea curiozității și a spiritului de echipă al copiilor, aceștia păstrând în memorie unele momente din excursie (și din timpul activităților) ce pot fi de neuitat pentru ei pentru tot restul vieții.

ACTIVITĂȚI PROPUSE:

- *informarea elevilor și discuții despre diverse acțiuni organizate în onoarea Zilei Copilului, în diferite locuri din lume;
- *prezentarea și informarea elevilor/preșcolarilor despre drepturile copilului;
- *pregătirea excursiei împreună cu cadrele didactice participante;
- *provocarea copiilor la jocurile distractive precum și la competițiile sportive;
- *desfășurarea unor jocuri sportive cu reguli bine stabilite;
- *transmiterea unui mesaj (scrierea pe baloane) către toți copiii lumii;
- pregătirea diplomelor pentru toți copiii participanți la activități.

LOCUL DESFĂȘURĂRII:

Curtea școlii, sala de clasă, Parcul de distracții din Târgu Mureș, Grădina Zoologică din Târgu Mureș

GRUPUL ȚINTĂ: elevii claselor I-IV ai școlii;

- învățătoarea clasei
- cadre didactice din școală

MIJLOACE MATERIALE NECESARE PENTRU PREGĂTIREA ȘI DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

- calculator, imprimantă,CD-uri, diplome;
- mingi, palete tenis, baloane;

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

În perioada 23 mai- 27 mai coordonatorii proiectului stabilesc conținutul și modalitățile de desfășurare ale activității, comunică elevilor scopul activității, sarcinile ce le revin, etapele desfășurării acțiunii.

Concomitent, elevii sunt îndrumați să pregătească mingi, palete de tenis, baloane, vizând activitate propusă.

În cadrul orelor de lb. română, ed.plastică, ed.civică, ed.muzicală, elevii vor primi informații despre importanța zilei de 1Iunie,despre drepturile pe care le au copiii în întreaga lume, vor realiza desene tematice și vor învăța o poezie și cântece.

În data de 26 mai elevii vor desfășura activitatea propriu-zisă. Vor prezenta desenele care apoi vor fi expuse pe coridorul școlii, vor participa la diferite concursuri organizate în curtea școlii . În data de 27 mai vor participa la excursia organizată la Grădina zoologică de la Târgu Mureș, se vor juca în parcul de distracții și apoi vor vizita Mănăstirea de la Recea.

CALENDARUL ACTIVITĂȚILOR PROPUSE:

1. „Copilul și copilăria în lume-convorbire” – 23 mai

- informarea copiilor și discuții despre diverse acțiuni organizate în onoarea Zilei Copilului, în diferite locuri din lume și în țară;
- prezentarea și informarea elevilor despre drepturile copilului;

2. „Avem mâini harnice....dar și dibace– 24 mai

- - desen /colorare ”Chipuri de copii” precum și realizarea unor desene pe tema copilăriei

3. „Versurile copilăriei”- 26 mai

- memorarea unei poezii și învățarea unui cântec dedicat zilei de 1 iunie.

4. „Ne pregătim să te sărbătorim copilărie”-27 mai

- excursie organizată la Grădina Zoologică Târgu Mureș
- jocuri organizate în Parcul de distracții Târgu Mureș ;

5. Mediatizare :

- Prezentarea proiectului în cadrul Comisiei Metodice a învățătorilor, în cadrul Consiliului Profesorat, pe pagina școlii , pe site-ul didactic.ro a proiectului educațional;

6. Evaluare :

- Acordarea diplomelor de participare și premiere în mediu on line.
- Realizarea unui portofoliu cu pozele de la activități
- Gradul de satisfacție a copiilor, părinților și a cadrelor didactice .

OPȚIUNEA PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI ECHILIBRATĂ, PENTRU ADOPTAREA UNUI REGIM DE ACTIVITATE, CARE SĂ ÎMBINE ARMONIOS EFORTUL FIZIC CU CEL INTELECTUAL

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

O viață sănătoasă înseamnă bucuria de a trăi.

Alimentația echilibrată, activitatea fizică regulată și gândirea pozitivă sunt cele mai bune recomandări pentru a avea o viață sănătoasă. Optimismul este din ce în ce mai important pentru sănătate. Pozitivismul în gândire permite funcționarea corectă a sistemului imunitar, care devine mai rezistent la agresiunile microbiene. Așadar, pentru a trăi până la adânci bătrâneți duceți o viață fericită. De mai mult timp, anumiți cercetători încearcă să perceapă relația dintre corpul uman și spirit. Astfel, mai multe studii leagă gândurile negative cu un risc mai important al bolilor, iar gândurile pozitive cu mai bună protecție a sistemului imunitar.



Există unele stări care ne pot direcționa foarte ușor spre o stare de boală cum ar fi: alimentația dezechilibrată, stresul psihic cu întregul cortegiu de boli pe care acestea le direcționează: obezitate, boli cardiovasculare, cancer, etc. Pentru combaterea acestor boli trebuie să adoptăm un mod sănătos de viață. Acest mod de viață sănătos include: alimentație sănătoasă, exercițiu fizic, respectarea ritmului de somn-veghe, comportamente preventive, vizite medicale regulate, utilizarea centurii de siguranță, comportament sexual protejat, etc.

Sănătatea omului se formează sub influența factorilor interdependenți naturali și social-economici. Aceștia sunt apa, aerul, solul, factorii climaterici, precum și condițiile de muncă, alimentare, de trai. Influența factorilor naturali și sociali este interconexată, adică dezvoltarea industriei, transportului, orașelor exercită influența asupra componentelor naturale a apei, aerului, solului, iar factorii naturali se răsfrâng asupra caracterului alimentării și condițiilor de viață a populației, asupra dezvoltării industriei, alegerea locului de trai, etc.

Factorul esențial ce determină sănătatea omului constituie modul lui de viață. În această noțiune intra regimul corect de muncă, odihna, alimentarea rațională, menținerea la nivel convenit a activității fizice, călirea, respectarea regulilor de igiena individuală, renunțarea la deprinderile cotidiene dăunătoare, pricepera de a menține echilibrul neuro-emoțional în situații conflictuale. Sănătatea este starea deplinei bunăstări fizice, spirituale și sociale, dar nu numai lipsa bolilor.

Formarea modului sănătos de viață nu se limitează doar la propaganda sau la anumite forme de activitate medico-socială. Modul sănătos de viață este determinat de toate aspectele și manifestările societății. Pentru consolidarea modului sănătos de viață este necesară concentrarea eforturilor asupra depășirii factorilor de risc a diferitor boli, luptei cu alcoolismul, fumatul, hipodinamia, alimentarea nerațională, relațiile conflictuale.

Modul sănătos de viață este temelia profilaxiei bolilor. Trebuie să subliniem ca el realizează cel mai prețios mod de profilaxie – profilaxia inițială a bolilor ce preîntâmpina apariția lor, extinde diapazonul posibilităților de adaptare a omului. Copilul sănătos poate fi educat mai ușor. Este un fapt general cunoscut. Lui i se formează mai repede toate priceperile și deprinderile necesare, el se adaptează mai ușor la schimbarea condițiilor și îndeplinește toate cerințele care îi sunt înaintate. Sănătatea este cea mai importantă premisă a formării corecte a caracterului, inițiativei, a voinței puternice, capacităților și aptitudinilor naturale.

Igiena este foarte importantă în viața fiecărei persoane. Igiena are multe aspecte care încep cu igiena personală (deprinderi de viață sănătoasă, curățenia corpului și a hainelor, alimentație sănătoasă, un regim echilibrat de odihnă și mișcare), continuă cu igiena gospodăriei (pregătirea în condiții igienice a alimentelor, curățenia, iluminarea și aerisirea casei), terminând cu igiena muncii (măsuri care au ca scop eliminarea riscurilor apariției bolilor profesionale și a accidentelor), sănătatea publică (supravegherea alimentării cu apă și alimente, prevenirea răspândirii bolilor infecțioase, eliminarea gunoaielor menajere și a apelor reziduale, controlul poluării aerului și a apei) și igiena mentală – recunoașterea factorilor psihologici și emoționali care contribuie la o viață sănătoasă.

Principii ale unei alimentații sănătoase

Alimentația reprezintă un obicei necesar supraviețuirii, dar, în același timp, atât de periculos dacă este realizată în mod necorespunzător. În acest sens, să ne amintim un proverb egiptean care spune: „Jumătate din ceea ce mănânci te ajută să trăiești; cealaltă jumătate, îl ajută pe doctorul tău să trăiască”. Trebuie, astfel, să înțelegem că în fafură din fața noastră se ascunde atât secretul tinereții și sănătății, cât și demonul îmbătrânirii și îmbolnăvirilor.

În ceea ce privește alimentația, sunt importante câteva întrebări: Ce? Cât? și Când mâncăm? La primele două întrebări trebuie să răspundem astfel, încât să asigurăm un aport cantitativ (necesar caloric) și calitativ (principii nutritive) adecvat fiecărei persoane. Trebuie întotdeauna asigurat un echilibru între glucide, lipide, proteine (denumiți macronutrienți, vitamine, săruri minerale). Surse de glucide sunt reprezentate de: cereale și produse din cereale (făina, pâinea, mălaiul, pastele făinoase, grișul, orezul, etc.), legumele fructele, zahărul și produsele zaharoase. Lipidele vegetale sunt uleiurile de floarea-soarelui, de măsline, soia, iar cele animale sunt untul, smântâna, frișca, untura, gălbenușul de ou, cașcavalul.

Alimentația trebuie să fie combinată în părți egale cu proteine vegetale din cereale (orez, pâine, paste făinoase, legume) și proteine animale (carne, lapte, brânză, oua).

Când mâncăm și, mai corect, de câte ori mâncăm? Este recomandat să ne asigurăm 3 mese principale și 2 gustări, iar repartiția necesarului caloric pe mese trebuie să fie: dimineața – 15-20%, la amiază – 40-45%, seara – 15-20% și câte 10% la gustări. Se recomandă respectarea orelor fixe de masa și evitarea „ciugulelilor” pentru a respecta fiziologia digestivă; ultima masă se va lua cu 2-3 ore înainte de culcare, pentru a asigura digestia și odihna noaptea

Importanța exercițiului fizic

Exercițiul fizic are o serie de efecte benefice: determină scăderea ponderală cu menținerea musculaturii; reduce obezitatea abdominală, reduce riscul de apariție a diabetului zaharat tip 2 și a bolilor cardio-vasculare; menținerea controlului glicerinei și a lipidelor serice; reduce valorile tensiunii arteriale în hipertensiunea arterială cu valori moderat crescute: crește tonusul și forța musculară, mobilitatea articulară, previne articulațiile osteo-articulare, da sens și calitate vieții, combate stresul.

Pentru a fi eficient, este bine ca exercițiul fizic să se efectueze regulat (de 4-5 ori/săptămâna), se recomandă să dureze 30-50 minute și să fie de intensitate moderată (mers pe jos rapid, dans, îngrijirea propriei grădini, etc.). Exercițiile fizice aerobice, dinamice, cu implicarea multor grupe musculare (înot, tenis, gimnastică, jogging) efectuate regulat, duc, de asemenea, la reducerea masei adipoase. O atenție mai deosebită, în sensul monitorizării stricte a activității fizice, se impune la cei cu afecțiuni ale membrelor inferioare, afecțiuni cardio-vasculare și respiratorii.

Stresul este folosit pentru a descrie o reacție de disconfort a organismului (nervozitate, neliniște, tensiune), determinată de un eveniment negativ. Multe persoane ajung să aibă excese alimentare ca modalitate de a face față situațiilor de stres. Consumul de alimente este folosit ca mijloc de abatere a atenției de la anumite probleme, de relaxare și destindere.

Pentru a face față în mod eficient situațiilor de stress și suprasolicitare, trebuie dezvoltate abilități specifice de reducere a stresului, de tipul: exprimare emoțională, practicarea exercițiilor de

relaxare, practicarea exercițiilor fizice, căutarea sprijinului la cei din jur, identificarea activităților plăcute, relaxante și practicarea lor periodică, identificarea micilor succese zilnice și autoacordarea de recompense, psihoterapie.

Importanța unui somn odihnitor

Somnul normal are rol în reflectarea metabolică (durata somnului este direct proporțională cu rata metabolismului), în conservarea energiei și în consolidarea amnezică. Pentru desfășurarea unei activități fizice și psihice normale, sunt necesare 8 ore de somn pe zi, cu respectarea ritmului somn-veghe.



Bibliografie:

1. Carvatchi Ileana, Movileanu Lenuța, Ieremie Zenaida, *Educație pentru sănătate (caietul elevului)*, Editura corint, București, 2005
2. Ioan Nicola, Farcaș Domnica, *Teoria educației și noțiuni de cercetare pedagogică*, Editura Didactica și Pedagogică, București, 1993
3. Momanu M., *Teoria educației*, Editura Polirom, Iași
4. Vaideanu G., *Educația la frontiera dintre milenii*, Editura Politehnica, București
5. *** *Educația sanitară în învățământul de cultură generală și pedagogic*, Editura Medicală
6. *** *Educație pentru Sănătate în Școala Românească*, Ministerul Educației și Cercetării
7. Dimitriu – Tiron Elena, *Dimensiunile educației contemporane*, Institutul European, 2005
8. Neagu Anca, *Din tainele și curiozitățile corpului omenesc, vol. X*, Editura Porțile Orientului, Iasi, 2002

ANIMAȚII LECTURĂ ÎN CENTRUL DE DOCUMENTARE ȘI INFORMARE

Profesor documentarist Cutean Irina Octavia, Școala Gimnazială Șugag

Centrul de Documentare și Informare este o structură pluridisciplinară care vine în întâmpinarea nevoii de formare și informare a utilizatorilor săi. Este un spațiu special amenajat pentru a pune la dispoziția elevilor, cadrelor didactice și membrilor comunității, informația pe diverse suporturi. Activitățile derulate în cadrul Centrului de Documentare și Informare promovează lectura dar în același timp contribuie și dezvoltarea unei autonomii în găsirea și interpretarea informației.

Una dintre tipurile de activități derulate în Centrul de Documentare și Informare sunt animațiile de lectură. Aceste tipuri de activități, sunt menite să reducă distanța fizică, psihologică și culturală dintre carte și tinerii cititori. Rolul acestor activități este de a face pe cititor să citească și să descopere cărți și autori. Aceste tipuri de activități pot fi structurate în trei categorii: animații centrate pe obiectul lectură, animații centrate pe cititor și animații culturale. Organizarea acestor

activități stimulează imaginația elevilor dar în același timp necesită multă implicare și creativitate din partea celui care le inițiază, fie el cadru didactic sau profesor documentarist.

Una dintre animațiile lectură care pot fi organizate în Centrul de Documentare și Informare sunt atelierelor de creație literară. Obiectivul general al organizării acestor activități îl reprezintă stimularea abilităților de scriere creativă, dar în același timp și dezvoltarea simțului artistic și a gustului pentru lectură. Ca punct de pornire a acestui tip de activitate poate fi cartea scrisă de scriitorul și jurnalistul italian Gianni Rodari: „*Gramatica fanteziei. Introducere în arta de a născoci povești*”. Această carte prezintă o serie de exerciții de scriere creativă, exerciții care pot fi aplicate și în derularea unor activități de animații lectură. În cartea sa, Rodari ilustrează prin exemple punctuale tehnica binomului fantastic. Această tehnică presupune asocierea a două cuvinte care aparent nu au nimic în comun, și crearea unui text în care să fie incluse aceste cuvinte. Un exemplu în această direcție este asocierea dintre un *castel* și un *paralelipiped*. Pentru un adult conexiunile dintre aceste două cuvinte sunt limitate, dar pentru un copil a cărui imaginație nu cunoaște limite, castelul poate avea forma unui paralelipiped, dar în același timp, un castel de zahăr este distrus de un meteorit în formă de paralelipiped. Și exemplele pot continua. Aplicarea acestei tehnici nu face nimic altceva decât să stimuleze imaginația creatoare și să ducă la dezvoltarea abilităților de a redacta un text scris ținând cont de anumite reguli. Dar mai presus de toate, acest tip de animație lectură stârnește interesul elevilor, îi activează, îi determină să capete mai multă încredere în ei. În măsura în care timpul o permite, creațiile literare ale elevilor pot fi ilustrate, iar desenele pot fi expuse în spațiul expozițional special amenajat în Centrul de Documentare și Informare.

Un alt tip de activitate, bazată tot pe tehnica binomului fantastic este și aceea a redactării unei povești pornind de la răspunsurile pe care elevii le dau la o serie de întrebări: *Cine era?*, *Unde se afla?*, *Ce făcea?*, *Ce a spus?*, *Ce a zis lumea?*, *Cum s-a terminat?*. Pentru derularea activității se lucrează în grupuri de șase elevi. Fiecare primește câte un cartonaș pe care este scrisă una dintre întrebările de mai sus. Elevii răspund la întrebări, fiind încurajați să dea răspunsuri cât mai creative și cel mai important, să nu dezvăluie răspunsul celorlalți membri ai grupului. Abia după citirea răspunsurilor, grupa se reunește și se creează o scurtă povestioară în care sunt incluse răspunsurile la întrebări.

Cele două tehnici prezentate mai sus, sunt doar două exemple de scriere creativă care pot constitui punctul de pornire al unor activități în Centrul de Documentare și Informare. Așa cum am mai spus, aceste activități au meritul principal de a dezvolta imaginația, dar în același timp de a face elevul să simtă mai mult copilăria, să devină un mic creator într-un univers infinit.

Faptul că aceste activități sunt derulate în Centrul de Documentare și Informare, un spațiu creativ și primitor, nu face nimic altceva decât să inspire elevii în a explora lumi ale imaginației și a-și dezvolta limbajul și modul de exprimare.

BIBLIOGRAFIE:

Rodari, Gianni: „*Gramatica fanteziei. Introducere în arta de a născoci povești*”, Editura Art, București, 2021

**SIMULARE EVALUARE NAȚIONALĂ
LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ**

Prof. Oletan Sabina Larisa, Liceul cu Program Sportiv Alba Iulia

SUBIECTUL I (70 de puncte)

Citește fiecare dintre textele de mai jos pentru a putea răspunde la cerințele formulate.

Textul 1

Dragă-mi este dragostea
bântuită de sprâncene,
de sprâncene pământene,
lungi, pieziș-răsăritene.

Dragă-mi este dragostea
care face stea și stea
din pământurile noastre -
prin poienile albastre.

Dragă-mi este dragostea,
soarele din an în veac,
dragostea ce poartă-n ea
moarte-ades și-ades un leac.

Sângele își știe visul.
Dragă-mi este dragostea
cu-nălțimile și-abisul
și cu ce mai are-n ea.

Spune-se că-n holdă coaptă
macul îl dezbraci c-o șoaptă.
Dragă-mi este dragostea
care zice: nu și da.

Dragă-mi este dragostea -
locului nu pot s-o țin,
căci frumsețea ei dispare
în frumsețile-i ce vin.
(Lucian Blaga, Catrenele dragostei)

Dragă-mi este dragostea,
mare face inima,
mare pe cât lumea-zare,
mică pe cât lacrima.

Textul 2

Conceptul de „emoție” este asemănător celui de „timp”: dacă nu ne întreabă nimeni, știm ce este, dacă suntem însă întrebați, nu ne găsim cuvintele... Problema este atât de neclară, încât, nu există definiții și clarificări definitive, deși atât filozofi, cât și psihologii s-au aplecat asupra acestui subiect dintotdeauna.

Probabil că principala dificultate a definirii și înțelegerii emoțiilor ține de faptul că acest concept nu este la origine un termen științific, cu o definiție precisă, ci un concept popular. Cercetătorii au sarcina dificilă de a descoperi ce vor să spună oamenii atunci când fac apel la aceste experiențe subiective numite emoții și care sunt mecanismele de funcționare ale acestora.

O altă dificultate în calea unei științe precise a emoției o reprezintă limbajul în sine. Nu toate limbile au același set de termeni pentru a identifica emoțiile.

Cum cuvintele sunt vehiculele prin care exprimă emoțiile putem vorbi de „emoții românești”, „emoții americane”, „emoții franțuzești” etc. Emoțiile fiind parte specifică a naturii umane, sunt prezentate în limbaj în construcții diverse, unele extrem de complicate ca mesaj și sub aspectul analizei sensului, ca „mă doare sufletul”, „îmi plânge inima” etc. Obişnuim cu ele, înțelegem sensul lor, dar trebuie să recunoaștem că este foarte greu să știm care sunt simțămintele

unei persoane care ni se plânge că „o doare sufletul”. Emoția este o experiență strict personală, greu de cuantificat în vreun fel.

Dacă o să încercați să citiți în dicționar pentru a vedea cum este definită emoția în diversele dicționare ale limbii române, veți observa, credem, pe de o parte că definițiile diferă de la dicționar la dicționar, iar pe de altă parte că acestea nu sunt lămuritoare. Dacă dorim totuși să identificăm acel ceva care pare a fi numitorul comun al definițiilor, cred că am putea spune că *emoția este o reacție mentală conștientă însoțită de modificări fiziologice și de comportament*. Nu lămuritor definitiv, dar suficient cât să ne facem o idee.

Cum nu ne am propus să le murim noi problema definirii emoțiilor, vom continua prin a oferi diverse clasificări ale acestora pentru a ne face o idee asupra modului în care psihologii se raportează la emoții.

Psihologul american Paul Ekman de la Universitatea California (expert în studiul emoțiilor, al manifestărilor acestora și în studiul mecanismului minciunii), pe baza rezultatelor unor îndelungate cercetări pe toate continentele, arată că există patru expresii faciale care pot fi recunoscute de orice persoană aparținând oricărei culturi de pe planetă: frica, mânia, tristețea și bucuria. Universalitatea acestor manifestări poate fi tratată drept un puternic indiciu că aceste patru emoții sunt emoții fundamentale, ce țin de natura umană.

Primul care a constatat caracterul universal al emoțiilor a fost Charles Darwin, folosind această idee pentru a susține teoria evoluționistă, motivând că emoțiile reprezintă modele de reacție mentală întipărite în sistemul nervos.

(adaptare după *scinetia.ro*)

A.

1. Transcrie, din textul 1, doi termeni din câmpul lexical al naturii.

2p

.....

2. Scrie în casetă litera corespunzătoare răspunsului corect, valorificând informațiile din textul 1.

2p

Sentimentul de dragoste poartă adesea în el:

- a) tristețea
- b) credința
- c) moartea
- d) indiferența

Răspunsul corect:

3. Scrie în casetă litera corespunzătoare răspunsului corect, valorificând informațiile din textul 2.

2p

Dificultatea în calea unei științe a emoțiilor este reprezentată de:

- a) limbajul în sine
- b) mecanismele de funcționare
- c) experiențele subiective
- d) sentimentul în sine

Răspunsul corect:

4. Scrie în casetă litera corespunzătoare răspunsului corect, valorificând informațiile din textul 2.

2p

Emoțiile sunt la origine un concept:

- a) științific
- b) popular
- c) popularizat
- d) cu definiție clară

Răspunsul corect:

5. Notează „X” în dreptul fiecărui enunț pentru a stabili corectitudinea sau incorectitudinea acestuia, bazându-te pe informațiile din cele două texte: 6p

Enunțul	Corect	Inc corect
Dragostea este bântuită de sprâncene pământene.		
Inima este făcută mare de dragoste.		
Dragostea cunoaște înălțimi și abisuri.		
Paul Ekman este expert în studiul mecanismului adevărului.		
Putem să explicăm ușor ce înseamnă „emoții”.		
Conceptul de „emotii” este asemănător celui de „timp”.		

6. Transcrie două figuri de stil diferite, precizând felul lor. 6p

.....

.....

.....

7. Prezintă, în cel puțin 30 de cuvinte, o legătură care se poate stabili , la nivelul conținutului, între cele două texte. 6p

[illegible]

8. Crezi că este bine să îți comunicî emoțiile? Motivează-ți răspunsul, în 50-100 de cuvinte, valorificând textul 2. 6 p

6 p

[illegible]

.....9. Asociază poezia „Catrenele dragostei” de Lucian Blaga cu un alt text literar studiat la clasă sau citit ca lectură suplimentară, prezentând în 50-100 de cuvinte o valoare culturală, prin referire la câte o secvență relevantă din fiecare text.

6p

[illegible]

.....

.....

.....

.....

B.

1. Scrie în casetă litera corespunzătoare răspunsului corect.

2p

Sunt corect despărțite în silabe toate cuvintele din seria:

- a) drag-os-tea, des-cop-eri
- b) dra-gos-tea, des-co-pe-ri
- c) dra-gos-tea, de-sco-pe-ri
- d) dra-gos-tea, de-sco-peri

Răspunsul corect:

2. Scrie în casetă litera corespunzătoare răspunsului corect.

2p

Sunt formate prin derivare toate cuvintele din seria:

- a) pământurile, poienile
- b) frumusețile, dispare
- c) defintiv, caracter
- d) funcționare, limbaj

Răspunsul corect:

3. Scrie în casetă litera corespunzătoare răspunsului corect.

2p

Cuvântul „pieziș” este corect folosit în enunțul:

- a) Martorul a intrat pieziș.
- b) S-a uitat pieziș la față, vizibil încurcat.
- c) La spital a observat secția de pieziș și ortopedie.
- d) Ambalajul alimentelor a fost calculat pieziș.

Răspunsul corect:

4. Scrie în casetă litera corespunzătoare răspunsului corect.

2p

Sinonimele potrivite pentru cuvintele subliniate în fragmentul „Problema este atât de neclară, încât nu există definiții și clasificări definitive” sunt:

- a) situația, enigmatică
- b) soluția, insolubilă
- c) dilema, obtuză
- d) chestiunea, tulbure

Răspunsul corect:

5. Transcrie din fragmentul următor trei substantive cu funcții sintactice diferite, pe care le vei preciza: „totuși să identificăm acel ceva care pare a fi numitorul comun al definițiilor, cred că am putea spune că emoția este o reacție mentală conștientă însoțită de modificări fiziologice și de comportament.”

6p

.....
.....
.....
.....

6. Alcătuieste o propoziție, în care pronumele personal cu funcție de complement direct din enunțul „Datorită ei, farmecelor pe care le risipea, m-am îndrăgostit de literatură ” să fie complement indirect.

6p

Pronumele personal cu funcție sintactică de complement direct

.....

Propoziția în care pronumele personal are funcție sintactică de complement indirect:

.....
.....

7. Transcrie fiecare propoziție subordonată și precizează felul ei: „Mi-a spus că l-a auzit în fiecare zi din acea săptămână plângându-se de ce i s-a întâmplat în seara aceea în care a alunecat pe gheață.”

6p

.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. Completează spațiile libere din textul de mai jos, reprezentând un fragment dintr-o compunere școlară, cu forma corectă a cuvintelor scrise între paranteze. 6p

Priveam cu îngrijorare _____ (*cenușiu*) nori, care _____
(*a se aduna*, indicativ, mai-mult-ca-perfect) deasupra muntelui _____ (*acela*),
_____ (*care*) vârful abia se vedea în depărtare, _____ (*a acoperi*,
participiu) de zăpadă.

Subiectul al II-lea

20 puncte

Crezi că este important să conștientizezi importanța emoțiilor în viața ta?

Scrie un text argumentativ, de minimum 150 de cuvinte, în care să susții răspunsul la întrebarea de mai sus prin două argumente, valorificând textul 2 și experiența personală/de lectură.

Punctajul pentru compunere se acordă astfel:

- conținutul compunerii - 12 puncte
- redactarea compunerii - 8 puncte (marcarea corectă a paragrafelor - 1 punct; coerența textului - 1 punct; proprietatea termenilor folosiți - 1 punct; corectitudine gramaticală - 1 punct; claritatea exprimării ideilor - 1 punct; respectarea normelor de ortografie - 1 punct; respectarea normelor de punctuație - 1 punct; lizibilitate - 1 punct).

Notă! Compunerea nu va fi precedată de titlu sau de motto. Punctajul pentru redactare se acordă doar în cazul în care compunerea are minimum 150 de cuvinte și dezvoltă subiectul propus.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MENTORATUL DE PRACTICĂ PEDAGOGICĂ (III)

Prof. Poptelecan Călin, Liceul Teologic Greco-Catolic Blaj

Activitatea de mentorat nu este un proces simplu, iar una dintre problemele principale alături de altele apărute în această activitate o reprezintă lipsa personalului calificat, a mentorilor mai precis, alături în unele cazuri și de o comunicare defectuoasă. În toate situațiile numitorul comun îl reprezintă finanțarea sau sumele alocate pentru ca cei care se implică în astfel de activități, așa încât aceștia să fie motivați să o facă. Sigur toți factorii și mai ales diferitele parteneriate sunt importante pentru susținerea unor astfel de activități.

În contextul actual, în urma unei analize se pot anticipa, sigur, fără a fi părtinitori desigur, unele probleme pe care le putem analiza, după cum urmează: lipsa personalului calificat pentru realizarea unui program de mentorat sau a resurselor necesare, comunicare defectuoasă între cei implicați în procesul de mentorat și implicare formală, absența motivației pentru a alege cariera didactică, implementarea unor programe de mentorat copiate după modelul altor țări, nerealizarea unei analize a nevoilor de formare a celor mentorați.

Prima problemă menționată dar și o soluție sustenabilă ar fi o bună finanțare și asigurarea de resurse umane dornice să lucreze în acest domeniu, precum și o învățare de calitate. Este important să se valorifice experiența didactică, eforturile educaționale și atitudinile celor care activează în domeniul mentoratului de mai mult timp, să se preia ideile și metodele care și-au dovedit eficiența în timp. Trebuie găsite surse de finanțare pentru ca această activitate să devină valorificabilă prin implicarea mai multor factori, voluntariatul într-o astfel de activitate nu este suficientă.

A doua problemă ar putea fi soluționată prin realizarea de parteneriate de învățare la nivelul instituției școlare și a comunității prin colaborarea cu universități, biblioteci, alte unități școlare la nivel județean sau regional care derulează astfel de activități. Derularea de parteneriate contribuie la diversificarea programelor de mentorat deoarece se creează rețele de comunicare profesională și atrage voluntari. Acest lucru devine posibil dacă există o atitudine deschisă și de cooperare din partea actorilor implicați în acest proces.

A treia problemă identificată poate fi soluționată parțial prin modul în care mentorul contribuie la inserția profesională a debutanților, inserție care să vină după dovedirea certă a unor aptitudini spre cariera didactică, o preocupare care se lege cei doi poli, cadru didactic și școală și care ar trebui să fie și o preocupare a conducerii unei școli pentru a îl putea capta în această direcție. Este clar că orice cadru didactic nou are nevoie de sprijin și îndrumare, de integrare în colectiv, să cunoască specificul școlii, valorile educaționale și morale pentru a dobândi, treptat, sentimentul că aparține unei comunități educaționale, că este apreciat pentru munca lui, că ideile și inițiativele lui contează. Acest lucru se poate realiza cu succes sub îndrumarea atentă a unui mentor care îi facilitează integrarea într-o echipă și îl îndrumă spre un act educațional de calitate. Universități din lume, în special cele care pregătesc cadre didactice, cooperează cu școlile pentru pregătirea riguroasă, teoretică și practică, a absolvenților, astfel încât la sfârșitul perioadelor de studiu să se elimine riscul ca aceștia să abandoneze cariera didactică.

În ceea ce privește preluarea unor programe din alte țări cu culturi și tradiții diferite, se consideră că ele trebuie adaptate și preluate critic pentru a fi utilizate în România, respectând specificul sistemului de învățământ românesc, utilizând doar ceea ce este eficient și util. În acest sens cred că este de dorit o intensificare a schimburilor de elevi, studenți, profesori între țări. În România, nu există o experiență foarte mare în domeniul mentoratului, spre deosebire de alte țări ale lumii și din spațiul european care practică de mult timp această activitate. Și prezentul proiect în care au fost selectate numeroase cadre didactice cu experiență și vechime la catedră se constituie într-un demers de aliniere la cerințele în noua abordare a procesului didactic și a propulsării celor dornici de a urma această drum.

Evaluarea nevoilor de formare ale mentorabililor este esențială pentru a implementa un program eficient de mentorat. Pe parcursul timpului, aceste nevoi se pot schimba odată cu schimbările de la nivelul instituției școlare sau a valorilor din societate. De aceea, printre soluțiile la problemă trebuie să se regăsească clar identificarea obiectivelor urmărite de către instituție, profilul celor mentorați, metodele cele mai eficiente pentru dezvoltarea profesională a mentorabililor. Contează, în egală măsură, calitățile și caracteristicile mentorului, valorizarea experienței sale în programele de mentorat, dar și sprijinul directorilor în crearea unei culturi a activității de mentorat și susținerea celor care se dedică acestei activități, care o să aibă o conotație aparte așa cum se stipulează și în proiectul noii legi a învățământului.

Formarea reprezintă una dintre cheile care pot duce la o abordare deosebită în ceea ce privește activitatea de mentorat. Se consideră ca foarte importantă formarea din interiorul școlii cu ajutorul aceia ce noi numim acum niște mentori profesioniști, mentori care realizează toate demersurile și se implică cu toate cunoștințele și forțele pentru a sprijini studentul aflat în activitate de practică.

O abordare inovatoare în mentoratul de practică pedagogică înseamnă de fapt o formare în interiorul școlii cu ajutorul unor mentori profesioniști care realizează prin tot ceea ce întreprind un sprijinul celui aflat în practică în funcție de nevoile și necesitățile acestuia.

Astfel mentoratul și implementarea acestui concept trebuie făcut de așa natură încât mentorul să:

- să lase o amprentă asupra activității și modului de lucru studentului/studentilor aflați sub îndrumare sa
- să convertească unească idei într-un tot unitar, dintr-o eterogenitate de indivizi și mentalități cu care vine în contact la momentul respectiv
- să-i determine pe cei care îi îndrumă că acelea sunt ideile/concepțiile cele mai inovatoare și constructive de urmat și vin ca și o consecință a activității depuse la clasă
- să fie conștient că sub tutela lui se unesc gândiri, idei, viziuni pe care trebuie să le filtreze și să le controleze în mod constructiv cu aplicabilitate directă la clasă
- să intervină și să fie flexibil astfel încât să fie mereu capabil să ofere soluții practicantului ori de câte ori acesta se află în impas sau întâlnește un obstacol mai deosebit
- prin tot ceea ce face să realizeze un mediu favorabil și dinamic pentru a favoriza mereu învățarea și să fie ori de câte ori este nevoie, nevoi izvorâte din cerințele de la clasă
- să fie un model în profesie cu rezultate deosebite, dispus mereu la schimbare, cu capacități de observator deosebite și nu în ultimul rând un bun evaluator.

Bibliografie selectivă

1. Balan T. „Evoluția istorică a mentoratului în educație”. În revista Studia universitatis moldaviae, nr.9 (89), 2015 p.66-70.
- 2.Catalano, H. (2015). Rolul mentoratului în profesionalizarea pentru cariera didactică. Studiu constatativ cu implicații practice. În Sava, S. Perspective pentru cercetarea în educație. București, Universitară.
3. Ciascai, L., Secară, R. E., (2001). Ghid de practică pedagogică. Un model pentru portofoliul studentului. Oradea: Editura Universității din Oradea;
- 4.Ciolan L., Stîngu M., Marin E. (2016). Recalibrarea sistemului de formare inițială a profesorilor din învățământul preuniversitar din România, Universitatea București, FPSE, <http://fpse.unibuc.ro/fisiere/2016/masterat-didactic-fpse.pdf>.
- 5.Datcu M., „Mentoratul modalitate de pregătire și inserție profesională a viitoarelor cadre didactice”, Cluj-Napoca, 2011
- 6.Ezechil, L. coord. (2009). Ghidul mentorului, Pitești: Editura Paralela 45.
- 7.Hancheș, L., Mariș, A.,(2004). Practica pedagogică – componentă a formării inițiale a cadrelor didactice, Timișoara: Editura Eurostampa
8. Marin, S.M., 2013, „Politici și strategii de formare a resurselor umane din educație”, Editura Didactică și Pedagogică, București, ISBN 978-973-30-3493-3.
9. Stan C. (2020). Mentorat și coaching în educație. Cluj Napoca: Presa Universitară Clujeană

STUDIAREA ISTORIEI PRIN PROIECTUL ETWINNING OUR STORY-OUR HISTORY

Prof. Voicu Corina Valentina, Liceul Tehnologic Aiud

Proiectul *Our Story-Our History* este proiectul meu de suflet! Sunt profesoară de istorie și mi-am propus să fondez un proiect prin care să vorbesc despre istorie, *PBL (Project Based Learning)*.

Proiectul reunește 40 de profesori din 16 țări, cu elevi de la 8-16 ani, care au lucrat împreună în echipe internaționale pentru îndeplinirea sarcinilor de lucru. Elevii s-au documentat individual când au căutat o temă de cercetare pe care să o propună colegilor dar și în echipe naționale, cu colegii din școală sau internaționale cu partenerii de proiect. Elevii au venit cu idei, au răspuns la întrebări precum *We learn from History? Why is your school beautiful, sustainable and inclusive? Why is the National Day important to you? Which is the most beautiful place in your country? Who is the most important people in your country?* Metodele au fost activ-participative, colaborative, interactive!

Împreună am căutat informații despre oameni de legendă din țara parteneră, despre locuri de legendă din țara noastră și am desenat locul descris de partener, am sărbătorit împreună zilele naționale și am adresat o urare partenerului, am aflat povestea noastră cu eTwinning, am lucrat în echipe pentru a afla tradiții, obiceiuri, cultură din țările partenere, am demonstrat că școlile noastre sunt frumoase, sustenabile și tolerante, am dovedit implicare civică și socială, am militat pt. siguranță on-line, protejarea drepturilor dar și protecția mediului cu elevi din alte școli, am realizat un poem acrostic despre istorie.

Obiectivele noastre au fost să facem împreună o lecție colaborativă despre istoria noastră și să creștem tineri responsabili care învață din trecut și luptă pentru o lume mai bună, frumoasă, sustenabilă și tolerantă! Fiecare temă a avut ca rezultat un produs comun, iar cunoștințele elevilor au fost verificate prin evaluarea lor în cadrul unor întâlniri on-line la care au jucat jocurile proiectului și au socializat, devenind prieteni.

La activități am avut parteneri din comunitatea locală: d-na primar Oana Badea de Ziua Națională, d-nii Cosmin Georgiu și Alin Florea de la Centrul Multicultural L. Rebreanu de Ziua Lecturii, ASTRA la aniversarea Revoluției de la 1848, națională: d-l judecător Cristi Danileț, autorul manualului de Educație Juridică *Elevul și Legea*, de Ziua Siguranței on-line, A.S.R. Nicolae, nepotul Regelui Mihai, Universitatea 1 Decembrie Alba Iulia, prof. Orian Georgeta, studentele: Maier Ioana și Kerekeș Diana, fostele mele eleve, viitoare profesoare și internaționale prin webinarile susținute. Am colaborat cu Primăria Municipiului Aiud la activitățile istorice, culturale și de protecția mediului realizate. Am implicat elevi din medii sociale și educaționale diferite: elevi din Consiliul elevilor, elevi din familii monoparentale, elevi cu CES, elevi din casele de copii, elevi defavorizați sau din comunități rurale. Ei se implică cu drag în proiecte eTwinning tocmai datorită faptului că sunt diferite față de ce au făcut ei până acum la școală, că au metode interactive și că pot să folosească tehnologia (toți au telefoane).

Am lucrat în echipe la realizarea jocurilor, a concursului de logo, la [Our Story-Our History](#) am făcut echipă cu elevii prof. Naira Zeynalyan din Armenia, la [Our People of Legend](#) cu Ayla Akhan din Turcia, la [Our Places of Legend](#) cu Suzana Jagic din Croația, la [We Celebrate our National Days Together](#) cu Emine Kaya din Turcia, la [Our Story with eTwinning](#) cu toți partenerii, la [Traditional Costumes, Traditions, Art Gallery](#) cu parteneri din Armenia, Croația, Grecia și Turcia, la [Our Schools, Beautiful, Sustainable, Together](#) cu toți partenerii pt o lume mai bună și mai tolerantă! Ne-am urat sărbători fericite pe 2 Padleturi. Elevii au propus teme și și-au impus punctul de vedere, au colaborat și discutat pe Forum, Twinspace, Zoom, Adobe Connect.

Colaborarea dintre noi ne-a făcut să fim o echipă unită, să devenim prieteni și să ne întristăm când s-a terminat proiectul. Avem mulțumirea că am făcut un proiect frumos, la care am contribuit cu toții, de la profesori, la elevi, părinți, comunitate locală, națională, internațională. Am fondat proiectul cu Meltem Yilmaz din Turcia pe care o cunoșteam de la alte proiecte. Planul de lucru s-a realizat prin colaborare cu ceilalți parteneri cu care am devenit prieteni. Ne-am întâlnit pe Twinspace, pe Zoom, pe grupurile de whatsapp, messenger, blog și am discutat despre proiect. Fiecare a fost liber să vină cu idei, le-am pus în practică și am întreținut o atmosferă relaxată și prietenoasă. Toată lumea a contribuit la sarcinile de lucru, la realizarea cărților și la produsele finale. Am organizat întâlniri on-line pe Twinspace și Zoom în 17.12.2021, 16.02.2022, 25.02.2022, 29.04.2022 la care au participat profesori, elevi și părinți. Elevii au jucat jocuri interactive în clasă sau on-line în timpul întâlnirilor la care au fost evaluate cunoștințele acumulate în timpul proiectului. Rezultatele noastre finale sunt cărți electronice colaborative / audiobook / galerie de artă / jocuri. Le găsiți pe toate în cartea proiectului:

https://read.bookcreator.com/zsQgaNiu8cUPO6sKEcBgqraho7K2/k45PW_VGRISor-zuAfqhnA

Am încercat să fim modele pentru alte școli, să ne implicăm pentru un viitor mai bun. Toate produsele finale au fost obținute prin colaborare! Toate activitățile au fost evaluate prin jocuri online. Produsele finale au fost dezbătute și analizate și la întâlnirea finală a proiectului. În urma evaluărilor efectuate la ședința on-line din 29.04.2022, am constatat că am atins obiectivele propuse la începutul proiectului printr-o mulțime de colaborare, lucru în echipă, dăruire și metode inovatoare bazate pe atingerea competențelor specifice secolului XXI, utilizarea creativă a tehnologiei și creșterea școlilor model: frumoase, tolerante și durabile!

Rezultate:

Prin participarea la acest proiect, elevii:

- și-au îmbunătățit abilitățile lingvistice în limba maternă și în limba engleză;
- și-au dezvoltat abilitățile IT și au folosit tehnologia în mod responsabil și creativ
- cunoașterea mai bine istoria, tradițiile, legendele, portul tradițional, zilele naționale, personalitățile istorice prin munca de cercetare, culegerea de informații, analiza comparativă a culturilor și istoriei noastre
- elevii sunt actorii principali care stabilesc temele și acționează pentru a-și îmbogăți cunoștințele despre istorie și tradiții, diversitate, educație civică, durabilitate
- toate activitățile sunt integrate în curriculumul național la istorie, geografie, cultura civică, drepturile omului, arte, muzica, științe ale naturii, informatica, engleza, limba națională, consiliere,
- și-au extins cunoștințele despre legende, personaje istorice, locuri de legendă,
- au învățat despre diferite culturi și țări și au fost evaluați cu privire la achiziția de informații prin jocuri de evaluare create de aceștia
- au învățat cum să fie în siguranță online și cum să respecte drepturile de autor
- au învățat să colaboreze cu elevii străini și au obținut toate produsele prin colaborare;
- și-au făcut prieteni în alte țări.

Suntem prieteni pentru totdeauna! Elevi fericiți, profesori fericiți, părinți fericiți!







DEZVOLTAREA ÎNCREDERII ELEVILOR ÎN PROPRIILE CAPACITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

Prof. Simu Georgeta, Liceul Tehnologic Jidvei

Un film deosebit de sugestiv și valoros în cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*, obligatoriu de urmărit și de discutat cu elevii pentru creșterea încrederii în sine, atât prin subiectul abordat, cât și prin mesajele vehiculate în cadrul acestuia, îl constituie filmul **Minunea (Wonder)**, premiat cu multiple distincții. Filmul este bazat pe best-seller-ul New York Times cu același nume, *Wonder*, semnat R.J. Palacio (numele autorului este, de fapt, Raquel Jaramillo) care a scris această carte inspirat de o întâmplare reală, când fiul său s-a speriat și a început să plângă văzând o fetiță cu o diformitate facială severă.

Personajul principal este August Pullman (Auggie), un băiat de 10 ani care s-a născut cu deficiențe faciale severe și a trecut deja prin douăzeci și șapte de intervenții chirurgicale. După ce a fost educat în sistem homeschooling de mama lui, Auggie intră în clasa a cincea la o școală publică. Este o schimbare stresantă pentru orice copil, dar mai ales pentru el, care și-a petrecut viața privindu-i pe alții de la depărtare. Învățat să iasă afară doar cu o cască de astronaut, ce-l protejează de privirile insistente ale celor din jur, Auggie va da piept cu o lume nouă de care se teme și care nu-l cruță în niciun fel.

Băiatul trece prin experiențe triste, dramatice, episoade de bullying întâlnite deseori în școli. E norocos că îi are permanent aproape pe cei din familia lui. Părinții și sora lui îi sunt suport necondiționat, chiar și în momentele în care Auggie încearcă să îi îndepărteze. Povestea este

prezentată din perspectivele alternative ale lui Auggie, ale surorii lui și ale altor copii. Este, de asemenea, construit în jurul concepțiilor unui dascăl, director de școală, ce **crede cu tărie că lucrurile pe care le putem face cu toții pot ajuta să creăm o lume mai bună.**

Recomand acest film tuturor părinților și copiilor peste 9-10 ani (cu o mica pregătire în prealabil). Este un film pentru părinți și copii minunați, normali, speciali, fantastici, cuminți, obraznici, îndrăzneți sau sensibili. Poate că va stoarce câteva lacrimi, dar sunt mari șanse să fie lacrimi de bucurie.

Filmul, plin de sensibilitate, este foarte potrivit pentru creșterea încrederii în sine la elevi, atât prin subiectul abordat, cât și prin mesajele vehiculate în cadrul acestuia:

1. Alege să fii bun!

Fiecare din noi ar trebui să-i aprecieze pe cei din jur pentru ceea ce sunt, nu pentru felul în care arată. Fiecare ar trebui să se comporte ca un prieten BUN cu adevărat, ce-și ajută camaradul la nevoie și nu-l vorbește de rău pe la spate.

2. Vorbele pot răni foarte tare!

Vorbele spuse pe la colțuri, vorbele spuse pe la spate, vorbele împrăștiate la întâmplare printre colegi pot sfâșia inima unui copil care se simte permanent izolat și batjocorit.

3. Niciodată să nu renunți! Să ai încredere în tine! Mergi mai departe!

E greu. Sunt momente în care cei apropiați te dezamăgesc, sunt zile în care toți din jur îți par împotriva, când suferi și pare că nimeni nu te înțelege. Dar să nu renunți, să crezi în tine și să mergi mai departe!

4. Să te porți frumos și să vorbești cu bunătate nu costă nimic!

E atât de simplu să te porți frumos și să vorbești frumos cu cei din jur. Exact cum ți-ar plăcea și ție să se poarte ceilalți, să spui exact ce ți-ar plăcea și ție să auzi.

E atât de simplu și totuși...atât de greu învață copiii *lecția bunătății!*

5. Familia îți vrea binele întotdeauna!

Când îți pare că toți ceilalți sunt împotriva ta, când cei din jur par să aibă numai vorbe grele, există întotdeauna doi oameni care-ți vor binele: părinții!

Discuțiile deschise între părinți și copil pot să vindece răni adânci.

Valori promovate:

- Deși suntem diferiți, nimeni nu e mai presus decât celălalt!
- Indiferent de câte obstacole întâlnești în drumul tău, să-ți urmezi visul!
- Dezvoltă și promovează stima de sine!
- Îvinge teama și frica!
- Boala nu devine o piedică în frecventarea școlii!
- Nu pune etichete!

Competențe specifice vizate:

1.1. *Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei;*

2.1. *Recunoașterea unei varietăți de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți;*

2.2. *Acordarea feedbackului pozitiv în relaționarea cu ceilalți;*

3.1. *Identificarea factorilor personali și de context care facilitează/blochează învățarea.*

Cum poate fi valorificată această resursă la clasă în activitățile de la *Consiliere și dezvoltare personală?*

- *Joc de rol: Tu cum ai fi procedat dacă ai fi fost în locul lui Auggie?*

- Transpunerea în situații familiare concrete: „Dacă eu aș fi fost în locul lui Auggie, ...”, fiecare elev poate să își aleagă un fragment din film în care se identifică cu personajul;

- Realizarea unor scurte interviuri pe această temă: *Imaginează-ți că îi ieși un interviu. Ce l-ai întreba?*

- *Explozie stelară;*

- *Expunere animație: Și ei sunt ca noi!*

Sugestii de adaptare la categorii de copii în risc:

- postulează ideea că fiecare copil este unic;
- admite/demonstrează faptul că orice deficiență poate fi depășită printr-o atitudine pozitivă și sprijin din partea celor din jur;
- valorizează importanța educației pentru diversitate;
- cultivă diversitatea copiilor ca un mijloc de învățare ce sprijină și întărește învățarea dacă este folosită adecvat;
- consideră curriculum-ul școlar ca un instrument necesar de a fi flexibil, adaptabil la nevoile/cerințele elevilor;

Bibliografie:

<https://www.xfilme-online.org/wonder-minunea-2017-online-subtitrat-hd.html>

FOLOSIREA METODELOR INTERACTIVE DE GRUP ÎN EFICIENTIZAREA LECȚIEI DE LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ

Prof. Văcariu Ileana

Lecțiile de literatură au un rol foarte important în lărgirea orizontului de cunoaștere al elevilor, în învățarea unor strategii de explorare a literaturii, în învățarea unor noțiuni de teorie și de istorie literară, precum și deprinderea de a utiliza aceste noțiuni în receptarea textelor. De asemenea, lecțiile de literatură contribuie la dezvoltarea capacităților de comunicare despre lectură, de a scrie despre literatură, de înțelegere a propriilor emoții prin dialogul cu alți cititori și prin confruntarea semnificațiilor atribuite operei.

Dacă în învățământul tradițional principalele metode le constituie: conversația, expunerea, demonstrația, metode centrate pe profesor, învățământul modern solicită aplicarea metodelor active și interactive, a celor care dezvoltă gândirea critică. Aplicarea acestor metode care generează învățarea activă și prin care elevii sunt inițiați în gândirea critică nu este simplă, ci necesită timp răbdare, exercițiu. Acestea trebuie să fie selectate și utilizate în mod riguros, creativ, în funcție de obiectivele propuse, de specificul grupului educațional și nu trebuie să constituie un trend sau un moft al cadrului didactic.

Metodele active și interactive au multiple valențe formative care contribuie la dezvoltarea gândirii critice, la dezvoltarea creativității, implică elevii în învățare, punându-i în situația de a gândi critic, de a realiza conexiuni logice, de a produce idei și opinii proprii argumentate, de a le comunica și celorlalți, de a sintetiza, esențializa informațiile, se bazează pe învățarea independentă și prin cooperare, elevii învață să respecte părerile colegilor. Acestea impresionează prin varietate, principalul merit al acestora este faptul că sporesc motivația elevilor pentru activitatea de învățare.

Învățământul modern promovează metodele de învățare active care să solicite mecanismele gândirii, ale inteligenței și imaginației. Metodele moderne euristice de predare-învățare sunt preferate, deoarece acestea pun accentul pe capacitatea de a pune întrebări și de a construi răspunsuri; pe cultivarea unor deprinderi, priceperi și capacități intelectuale; pe dezvoltarea gândirii critice și a creativității.

Dintre metodele moderne fac parte cele care duc la creșterea gradului de implicare al elevilor. Definitiv pentru folosirea metodelor activ-participative este caracterul lor stimulat, posibilitatea alternării activităților individuale și de grup, în scopul atingerii responsabilități în propria formare.

Metodele activ-participative cu tehnicile lor interactive de grup se clasifică după funcția lor principală didactică în:

- a) **Metode moderne de predare –învățare interactivă în grup:** metoda Mozaicului, metoda Cascadei, metoda Piramidei, metoda Schimbării perechii;
- b) **Metode de fixare și sistematizare a cunoștințelor și de verificare:** tehnica Florii de lotus, Scheletul de recenzie, Pânza de păianjen, Cartonaje luminoase, Lanțurile cognitive, Diagrama cauzelor și a efectului;
- c) **Metodele de rezolvare de probleme prin stimularea creativității:** Brainstorming, Explozia stelară, metoda Pălăriilor, Caruselul, Phillips 6/6, tehnica Focus-grup, Patru colțuri, metoda Delphi, Interviuul de grup, Studiul de caz, Controversa creativă, tehnica Acvariului;
- d) **Metode de cercetare în grup:** proiectul de cercetare în grup, experimentul pe echipe, portofoliul de grup.

Metodele interactive îl motivează pe copil, îi oferă o încărcătură afectivă deosebită. Învățarea prin cooperare permite o abordare interdisciplinară a conținuturilor și creează un element al învățării plăcut, stimulativ care valorifică interesele și nevoile elevilor. Profesorul devine coechipier, îi orientează pe elevi să aibă inițiativă, să-și caute informațiile de care au nevoie, îi învață să dialogheze cu ceilalți elevi, să aibă rapiditate în acțiune și învățare, le stârnește interesul pentru competiție și nu în ultimul rând îi consiliază.

Câteva dintre metodele interactive de grup folosite împreună cu elevii mei pentru eficientizarea lecției de limba și literatura română vor fi prezentate în continuare:

1. **Tehnica Cadranelor** este o modalitate ce presupune extragerea esențialului dintr-un text analizat și aranjarea ideilor sub forma unui tabel cu patru cadrane. Se poate lucra individual sau cu clasa împărțită pe grupe, și atunci fiecare grupă va primi o fișă. Se pot propune diferite cerințe în cadrul metodei cadranelor pentru a realiza obiectivele propuse în lecția respectivă. De exemplu: primul cadran se completează cu sentimentele pe care le-a avut elevul în timpul lecturii textului. Al doilea cadran se completează cu asemănările existente între ideile textului și cunoștințele anterioare ale elevului. Al treilea cadran se completează cu ideile principale ale textului citit. Al patrulea cadran se completează cu învățătura desprinsă din text.
2. **Tehnica Mozaicului** are ca scop învățarea prin cooperare într-un grup mic de elevi a unui conținut mai dificil. În procesul instructiv-educativ am utilizat această tehnică, observând multiple avantaje pentru elevi. Dialogul este foarte valoros, deoarece dispare teama de a formula întrebări și de a răspunde la ele. Faptul că toți elevii ascultă, determină scăderea anxietății celor timizi, care dobândesc încredere în sine și curaj. Această tehnică presupune mai multe etape:
 - împărțirea clasei în grupuri eterogene de patru elevi, fiecare primind câte o fișă de învățare numerotată de la 1 la 4;
 - prezentarea succintă a subiectului tratat;
 - explicarea sarcinii de lucru;
 - regruparea elevilor în funcție de numărul fișei primite în grupul de experți: toți elevii care au numărul unu formând un grup;
 - învățarea prin cooperare a secțiunii care a revenit grupului din unitatea de cunoaștere desemnată pentru oră: elevii citesc, discută, hotărăsc modul în care pot preda ceea ce au înțeles colegilor din grupa lor;
 - revenirea în grupul inițial și predarea secțiunii pregătite celorlalți membri, trecerea în revistă a unității de cunoaștere prin prezentarea orală cu toată clasa.

Această tehnică se poate folosi, de exemplu, în predarea basmului popular la clasa a V-a. Clasa se împarte în opt grupe a câte trei elevi. Fiecare elev primește câte un fragment din basmul popular *Prâslea cel voinic și merele de aur*. Cei care primesc primul fragment alcătuiesc prima grupă, cei care au primit al doilea fragment alcătuiesc grupa a doua și ultima grupă, a opta. În cadrul grupelor nou formate fiecare elev citește fragmentul, îl povestește colegilor de grupă, iar ideea principală se notează pe o fișă. Se citesc toate ideile în cadrul grupului și se alege ideea cea mai bună care este scrisă pe o coală, unde, apoi, se trec și ideile celorlalte grupe. Elevii se

regroupează în grupele inițiale, experții povestesc colegilor lor fragmentul și prezintă ideea principală. Se scrie apoi planul de idei pe tablă și în caiete.

3. Metoda Florii de Lotus este o tehnică de sistematizare a cunoștințelor, prin care se stabilesc relații între noțiuni, pornind de la o temă principală și se dezvoltă potențialul creativ al inteligențelor multiple în activitatea individuală și de grup pe teme din domenii diferite. La sistematizarea cunoștințelor despre verb la clasa a VI-a, am utilizat această metodă astfel: am împărțit elevii în șase echipe și am lipit pe tablă o floare de lotus în mijlocul căreia am scris cuvântul *verb*, iar pe petalele florii temele de dezbatere. Fiecare grupă a primit câte o floare în centrul căreia era scrisă una din următoarele teme de dezbatere: felul verbului, modurile personale ale verbului, modurile nepersonale ale verbului, timpurile verbului, funcțiile verbelor la mod predicativ, funcțiile verbelor la mod nepredicativ. După ce elevii au discutat în echipă tema dată, au completat petalele florii cu noțiunile corespunzătoare. S-au afișat apoi toate florile pe tablă și s-a analizat modul în care au fost analizate sarcinile.

4. METODA CIOCHINELUI este o tehnică ce stimulează realizarea unor asocieri de idei noi. Obiectivul aplicării acestei metode este adăugarea de noi informații la volumul de cunoștințe acumulate de elevi. Tehnica exersează capacitatea elevilor de a înțelege un anume conținut. Se poate utiliza fie individual, fie în grup. Când se aplică individual, tema pusă în discuție trebuie să fie familiară elevilor. Folosită în grup, această tehnică dă posibilitatea fiecărui elev să ia cunoștință de ideile altora. Tehnica realizării unui ciorchine presupune parcurgerea câtorva pași: se alege un cuvânt, de exemplu, *copilărie*, care va fi considerat tema-nucleu. Acesta se scrie la mijlocul tablei. Elevilor li se spune să scrie ideile care le vin în minte în legătură cu tema propusă. Se trasează linii între acestea și cuvântul inițial scris pe tablă: *copilărie de vis*, *copilărie fantastică*, *copilărie de neuitat*, *copilărie pierdută*, *copilărie regăsită*, *copilărie eternă*, *copilărie magică*, *copilărie unică*, *copilărie de basm*. Ideile se notează în caiete până la expirarea timpului alocat. (10-15 minute). Este o metodă de brainstorming neliniară, care se poate aplica în etapa de evocare sau reflecție, în realizarea sensului și evaluare.

5. BRAINSTORMING-UL (etimologic în engleză brain=creier, storm=furtună), în traducere liberă furtună în creier solicită participarea elevilor la analizarea anumitor situații (posibil reale) și ghidarea lor spre identificarea posibilităților de rezolvare a acestor situații problemă. Este o metodă care se bazează pe asaltul de idei și/sau cascada ideilor pe care îl/o provoacă o anumită temă sau sarcină, stimulând creativitatea prin anunțarea spontană a mai multor idei în legătură cu tema dată, solicitându-l pe elev să găsească soluții. Exemple de interogări care să declanșeze brainstorming-ul: Ce învățătură/mesaj vă transmite textul citit? Cum ai fi procedat dacă te-ai fi aflat în situația personajului X? Profesorul expune elevilor datele problemei în cauză. Elevii o rezolvă mai întâi individual, apoi în perechi pentru a discuta rezultatele la care a ajuns fiecare. Se formează 2 grupe mari, egale ca număr, în care se dialoghează asupra soluțiilor găsite. Clasa reunită discută sarcina de lucru propusă de profesor, analizează soluțiile și problemele la care trebuie găsite răspunsuri. La final, se stabilesc concluziile și se optează pentru soluția cea mai bună. Sarcina de lucru ar putea fi următoarea având în vedere balada populară *Miorița*:

- Cum ați reacționa în locul ciobănașului moldovean la aflarea veștii complotului?
- Cum ați fi procedat dacă ați fi fost în situația lui?
- Care este mesajul/învățătura baladei?

6. PORTOFOLIUL este o metodă de evaluare alternativă complexă, integratoare, flexibilă, care poate oferi o imagine clară nu numai asupra activităților unui semestru sau an școlar, dar și asupra evoluției unui elev de la începerea până la părăsirea unui ciclu de învățământ. Cea mai importantă decizie în ceea ce privește proiectarea portofoliului este cea care se referă la conținutul său, un portofoliu putând cuprinde: temele pentru acasă ale elevilor, calendarul activităților lunare ale elevilor, notițele elevului, etc.

Evaluarea portofoliului se poate face în două moduri: prin evaluarea fiecărei componente a acestuia, în momentul realizării sale; printr-o evaluare holistică ținând cont de toate componentele sale.

7. SCHELETUL DE RECENZIE este o metodă care se aplică pentru fixarea cunoștințelor asigurând astfel feed-back-ul textului citit. Metoda este valoroasă, deoarece îmbină cititul, scrisul, comunicarea orală și gândirea critică, flexibilă. Pe fișele elevilor sau pe tablă se scriu o serie de cerințe. Exemplu: să scrie într-o singură propoziție despre ce este vorba în text; să scrie într-un cuvânt ce conține textul; să precizeze culoarea care se poate asocia conținutului; să noteze cel mai important aspect (idee, gând, imagine); să analizeze un desen care să surprindă esențialul etc.

Metodele și procedeele de învățare în lecția de limba și literatura română sunt selectate în funcție de conținuturi și se află în raport de interdependență cu obiectivele operaționale. Ele se valorifică în diferite etape ale lecției depinzând de mijloacele de învățământ, de resursele materiale, temporale și umane.

Metodele și tehnicile active și interactive au avantaje și dezavantaje. Dezvoltarea gândirii critice, caracterul formativ și informativ, valorificarea experienței proprii a elevilor, determinarea elevilor de a căuta și dezvolta soluții la diverse probleme, evidențierea modului propriu de înțelegere, climatul antrenant, relaxat, bazat pe colaborare, încredere, respect dintre profesor-elev, elev-elev/ elevi sunt câteva dintre avantajele metodelor și tehnicilor active care fac din lecție o aventură a cunoașterii în care elevul participă activ, după propriile puteri. Dintre dezavantaje pot fi menționate cele de ordin evaluativ, cele de ordin temporal, material, de proiectare, se creează agitație în rândul elevilor, necesită introducerea de elemente de creativitate pentru a evita monotonia, repetiția.

Capacitatea de alegere din varietatea metodelor de învățământ clasice sau moderne, ține de formarea și profesionalismul cadrului didactic, de specificul conținutului de învățat, de particularitățile elevilor, de timpul disponibil și de condițiile materiale.

BIBLIOGRAFIE:

1. Cerghit, Ioan, *Metode de învățământ*, Editura didactică și pedagogică, București, 1997 ;
2. Cucos, Constantin, *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice*, Editura Polirom ,Iași, 1998 ;
3. Breben, S., Gongea, E., Fulga, M., *Metode interactive de grup. Ghid metodic*, Editura Arves, Craiova, 2002 ;
4. Pintilie, Mariana, *Metode moderne de învățare-evaluare pentru învățământul preuniversitar*, Editura Eurodidact, Cluj-Napoca, 2003
5. Stanciu, Mihai, *Didactica postmodernă*, Editura Universității, Suceava, 2003.

ROLUL MUZICII RELIGIOASE ÎN DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII COPIILOR

Prof. Sgubea Luminița, Școala Gimnazială Nr.3 Cugir, jud. Alba

Muzica este calea contemplației naturale prin care, de la cele sensibile, ne ridicăm către cele inteligibile. Singura rațiune de a fi a muzicii este faptul de a ne conduce la Adevăr, la Hristos. Dar, pentru aceasta, ea trebuie înțeleasă corect și purificată de orice lucru care ar putea-o abate de la ținta sa finală.

Omul, instrument muzical al Duhului, pentru a putea răsună armonios trebuie să fie bine acordat. O melodie pentru a putea fi auzită e nevoie de arcuș sau pană, ori de aerul care să circule prin tubul organului. Asemenea, este nevoie de un cântăreț priceput care să aibă pană sau arcuș sau

suflu adecvat instrumentului respectiv. Acești cântăreți pot fi Cuvântul și Duhul. Iar pana și aerul de care au Ei nevoie pentru a cânta Tatălui sunt cuvântul și duhul omului. Astfel, muzica creștină se exprimă prin suflare și cuvânt.

Muzica aprinde râvnirea. Textul și scopul muzicii, adresându-se minții, direcționează această râvnă. Prin urmare, se vede că dacă melodia este frumoasă și ritmul potrivit este foarte probabil ca mesajul cântecului să fie primit și însușit de ascultător. Iată ce spune Sfântul Ioan Gură de Aur despre acest folos al muzicii: „*Dar mai întâi este necesar să vă spun pentru ce a fost introdus psalmul în viața noastră și mai ales de ce profeția îl împreunează cu cântarea. Ascultă, dar, pentru ce îl pune laolaltă cu cântarea. Văzând Dumnezeu că mulți dintre oameni sunt mai delăsători și că sunt greoi la citirea celor duhovnicești și că nu suferă cu bucurie cazna citirii, vrând ca mai dorită să facă osteneala și să nimicească cumva pe ascuns și simțirea oboselii, a amestecat melodia cu profeția, încât prin ritmul dat de melodie toți să se bucure și să-I înalțe imne sfinte cu multă râvnire*”¹. Se observă că ritmul² cântecului este adesea cel mai important în mișcarea zelului lăuntric și în stărnirea dorințelor. Impactul ritmului îl putem vedea după stările inimii pe care un cântec le produce. Sfântul precizează „imne sfinte”, căci, prin aprinderea râvnei, se pot aduce și cântări de altă natură.

Dar muzica împreunată cu textul nu au doar rol intelectual-paidetic, ci facilitează procesul despățimirii: „*Ce descoperire înțeleaptă a Învățătorului, Care a meșteșugit ca, odată cu cântarea, să învățăm și cele ce ne folosesc! De aceea se și întipăresc mai bine în suflete învățăturile. Învățătura dată cu sila de obicei nu rămâne; dar învățătura cu plăcere și cu bucurie se fixează mai trainic în sufletele noastre. Ce nu poți învăța din psalmi? Nu, oare, mărirea bărbăției, nu oare exactitatea dreptății, nu oare sfințenia castității, nu oare desăvârșirea înțelepciunii, nu oare chipul pocăinței, nu oare măsura răbdării, nu oare tot ce ai putea spune despre faptele cele bune*”³

Muzica, ca element iconic, presupune o prezență, un duh. Se știe din scrierile ascetice că manifestările sociale, artistice, etc, presupun o anumită conlucrare cu duhurile răutății sau cu îngerii. Frecvente sunt cazurile, în viețile sfinților, în care oamenii psalmodiază împreună cu îngerii, iar duhurile rele sunt văzute de marii nevoitori împrejurul scenelor cu manifestări deșănțate. David însuși ne este exemplu în acest sens. Referindu-se la marele rege iudeu, Sfinții Părinți, discută și despre legătura muzicii cu lumea duhurilor: „*Iar David același lucru îl arată lămurit când spune „lăudând voi chema pe Domnul și mă voi mântui de vrăjmașii mei”(Ps 17, 4). Fiindcă atunci când cântăm cu gura cuvinte ale Duhului aducem mare vătămare demonilor, dușmani ai vieții noastre. Duhurile adesea activează patimile noastre. Cântarea duhovnicească alungă gândurile rele care ne-au fost sugerate de vrăjmașii nevăzuți și astfel patimile rămân doar în stare mocnită în trupul nostru. Ea nu reduce doar la pasivitate patimile, ci este posibil să le și scoată cu totul din suflet, dar se cere din partea credinciosului multă atenție și însuflețire în lupta cu viciile sale. Mai mult, ea este o adevărată „epicleză”, căci sălășluiește Duhul Sfânt în sufletul ce se luptă. Din psalmi însă, vine mult câștig, mult folos, multă curăție, căci cuvintele lor curăță cu totul sufletul. Privind reversul cântării se poate spune că ea este o exorcizare. Nu doar cel ce cântă alungă duhurile din sine, ci și cel ce ascultă cu atenție se liniștește și devine altul: „Dacă unul dintre cei care se sălbătesc cumplit din pricina mâniei, intră în biserică, ei bine, când începe să se cante psalmul, atunci, datorită melodiei, pleacă din biserică cu sălbăția sufletului potolită. Da, psalmul e liniște a sufletelor, conducător al păcii; potolește tulburarea și vâlvătaia gândurilor, înmoaie mânia sufletului și înfrânează pe cel desfrânat*”⁴

¹ Sf Ioan Gură de Aur, Comentariu la psalmul 41, TLG 55, 155-159

² Prin ritm nu se înțelege neapărat măsurile ce se folosesc azi în muzică, deși nici ele nu sunt străine de acesta, ci, într-un cadru mai general, fluxul lăuntric al melodiei, duhul, pulsul ei, energia pe care o transmite, modul cum ne imprimă un ritm inimii și trupului nostru etc.

³ Sf Vasile cel Mare, *Tâlcuire duhovnicească la psalmi*, trad. de Pr. D. Fecioru, Ed. IBMBOR, București, 2000, p. 7-9.

⁴ Sf. Vasile cel Mare, op cit, p. 7-9.

Muzica are și un rol purificator față de toate relele depuse inconștient în cugetul nostru, fapt de altfel cunoscut de la înțelepții greci, vedici, persani etc. Ea curăță conștiința de tot ceea ce adunăm, fără să ne dăm seama, în timpul zilei, pe când ne îndeplinim îndatoririle.

Iată deci, că psalmii de la slujbele bisericești au rol curățător dacă suntem atenți la conținutul lor. Dar această curățire de păcate nu se face doar în locașul bisericii, la vremea convenită cultului public. Sfântul Ioan Gură de Aur numește familia „mică Biserică”. Deci familia, în concepția marelui ierarh, devine locul exercitării virtuților. În familie, dobândim firea trupească prin naștere și tot în familie se cuvine curățită și înălțată aceeași fire spre îndumnezeire. Mădularele trupului se îmbibă de har prin cântare. Iată cum vede același ierarh o atmosferă creștinească în familie, în care cântarea poate juca un rol primar: *”Unde, însă, sunt melodii duhovnicești, umbrește harul Duhului și sfințește și gura și sufletul. Acestea vi le spun nu numai să le lăudați [și să fiți de acord cu ele], ci ca și pe copii și pe femei să-i învățați să cânte asemenea cântări, nu numai când torc ori la alte treburi ce le au, ci mai cu seamă la masă. ...Căci unde este psalm și rugăciune, și ceata proorocilor, și mintea cea iubitoare de Dumnezeu a celor ce cântă, nu ar păcătui cineva dacă ar numi acea adunare biserică”*.⁵ Odată ce nu doar locașul bisericii este loc al sălășluirii Duhului și al prezenței sfinților, ci, după cum ne-a arătat sfântul Ioan, același lucru se poate petrece într-o familie, extinzând această trăire duhovnicească, se poate spune că un creștin adevărat poate și trebuie să petreacă, precum în biserică, în orice situație s-ar afla. El poate face o biserică din orice loc, timp de slujbă, orice moment al zilei, oricare i-ar fi ocupația: *”...ci chiar în târg de ești, poți să cânti în sineți lui Dumnezeu, fără să audă cineva, fiindcă și Moise așa se ruga, și era auzit, căci zice: ”Ce strigi către Mine”(Ieș 14,15), deși el nu striga, ci se ruga cu voce strigătoare numai în mintea sa, pentru care numai Dumnezeu a auzit. Nimic nu te împiedică de a te ruga și preumblându-te, destul ca inima să-ți fie sus”*⁶.

Muzica bisericească așadar, împreună cu o adevărată viețuire creștinească, poate fi un mijloc de educare a sufletului, de pregătire a acestuia pentru primirea harului Duhului Sfânt. Nu muzica în sine - înțeleasă ca succesiune de note - transformă pe om, ci puterea acesteia, mai bine zis duhul pe care ea îl transmite. Este esențială cercetarea oricărei cântări înainte de a o intona; adică o privire retrospectivă în raport cu originea acesteia, deoarece cântarea poartă în sine duhul celui care a compus-o. Singura autoritate în măsură să certifice sau să respingă o cântare, pe baza unor criterii duhovnicești, este Biserica⁷. Procedul care a stabilit alcătuirea canonului Sfintei Scripturi și a operelor Sfinților Părinților, acceptate ca autoritate în Biserică, se aplică și pentru muzica eclesială. Un singur Duh Sfânt este Cel Care i-a inspirat pe evangheliști, pe Părinții bisericești și pe melozi. Singurele cântări care trebuie păstrate de Biserică sunt cele care sunt inspirate de Duhul Sfânt. Doar așa ele pot avea efectul real în înduhovnicirea omului. „O compoziție muzicală bisericească o vom numi bună, dacă într-adevăr prin ea ne simțim pregătiți și îndemnați la rugăciune, dacă prin intermediul ei ne putem chiar ruga, întrebuițând-o ca vehicul al sentimentelor noastre îndreptate către Dumnezeu și dacă, într-un cuvânt, ea îndeplinește în noi acele funcțiuni nobile”⁸.

Cântarea are deci un rol simbolic, adică mistagogic, de inițiere și de aprofundare a tainei Bisericii. Prin ea creștinul, educat în tainele și trăirea creștină, se urcă cu simțirea la realitățile mai presus de lume: *”Ce simbolizează cântările dumnezeiești? Dulceața duhovnicească a cântărilor dumnezeiești, spunea [bătrânul] că indică bucuria care vădește împărtășirea de bunătățile dumnezeiești și care, pe de-o parte, mișcă sufletele spre dragostea curată și fericită a lui Dumnezeu, iar pe de alta le stârnește și mai mult spre ura păcatului”*⁹. Cântarea este văzută ca

⁵ Sf Ioan Gură de Aur, Comentariu la Coloseni, p. 112

⁶ ibidem

⁷ „Nu se cuvine să se citească în Biserică cântări speciale nici cărți necanonice, ci numai cele canonice ale Testamentului Vechi și Nou”(Can 59, Laodiceea).

⁸ Gheorghe Șoima, „Funcțiunile muzicii liturgice”, apud Pr prof dr Nicu Moldobveanu, op cit, p 496

⁹ Sf. Maxim Mărturisitorul, *Mystagogia*, Ed. IBMBOR, București, 2000, p. 30

semn al unui simțământ inexprimabil. Ea are însă și rolul de a intensifica și de a spori acea părtășie simțită a unor bunuri de netălcuit în termenii lumii acesteia.

De remarcat este că „emoția” produsă de cântarea bisericească nu ar trebui să fie una estetică, redusă la perceperea artistic-muzicală a calităților ei, ci ea să ne deschidă orizontul către dulceața cântărilor îngerești. Ceea ce este icoana în spațiul vizual ar trebui să fie muzica eclesială în spațiul auditiv. Semnul adevăratei muzici bisericești este acela că ne înalță în sfera sfinților și a puterilor cerești. Dacă este înțeleasă simbolic, precum și icoana de altfel, prin ea este cu puțință a ne aprinde și a ne sui la scaunul Celui Preaînalt: *„Prin cântările dumnezeiești, care urmează aceloră (citirilor), se indică consimțământul de bună voie al sufletului cu virtuțile și plăcerea și desfătarea mintală ce se naște în suflet din pricina lor...Modulările dumnezeiești ale cântărilor sugerează plăcerea și desfătarea dumnezeiască, produse în sufletele tuturor, prin care, întărindu-se tainic, uită de ostenele trecute ale virtuții și se aprind de dorința puternică a bunătăților dumnezeiești și nestricăcioase pe care nu le au încă”*¹⁰.

Ca atare se observă, pe de-o parte, rolul accentuat al muzicii religioase în lupta ascetică și deschiderea ce o stabilește cu lumea nevăzută a bunătăților celor veșnice, iar pe de altă parte, se remarcă rolul unificator al acesteia: ea naște, desigur la intensități diferite, simțăminte similare în toți cei ce o cântă.

BIBLIOGRAFIE

1. Sfânta Scriptură, Ed IBMBOR, București, 1995;
2. Noul Testament , Ed. IBMBOR, trad. Bartolomeu Valeriu Anania, București, 1995 ;
3. Ioan Gură de Aur, Sf., *Comentariu la Coloseni*, trad. de Teodosie Atanasiu, Ed. Dacia , Iași, 1902;
4. Maxim Mărturisitorul, Sf., *Mystagogia*, trad.de Pr. Prof. Dumitru Stăniloae, Ed. IBMBOR, București, 2000;
5. Șoima, Gheorghe *Funcțiunile muzicii liturgice*, în “Biblioteca Bunului Păstor”, nr.22, Editura “Revistei Teologice”, Sibiu, 1945;
6. Vasile cel Mare, Sf., *Tâlcuire duhovnicească la psalmi*, trad. de Pr. D. Fecioru, Ed. IBMBOR, București, 2000;
7. Vintilescu, Pr. Petre, *Despre poezia imnografică*, Ed. Pace, București, 1937.

¹⁰ Idem, p. 40-41