



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: ccdab@yahoo.com**Director:****Prof. Deák – Székely Szilárd Levente****Redactor șef:** prof. Oros Ligia Elena**Redactori:** prof. Jude Laurențiu, prof. Nandrea Maria, prof. Bărbuleț Narcisa Ioana, ing. ec. Onișoru Viorica**Colaboratori:** insp. gen. prof. Dărămuș Eugenia Marcela

lector univ. dr. Scheau Ioan

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**

Simpozionul anual "Primăvara școlii – convorbiri didactice la Alba Iulia" 2019 - Prof. Bărbuleț Narcisa	3
Activitate transnațională de învățare pentru elevi ai Colegiului Național „Lucian Blaga” Sebeș –Prof. Mucsi-Amariței Andreea, prof. Todor Cornelia	4
Romeo and Juliet: from tragedy to comedy– Prof. Câmpean Cristina	5
„Toți egali, toți diferiți” – Prof. înv. primar Avram Margareta Paula	9
Joc dinamic pentru învățarea tehnicii mindsight la clasele primare – Prof. înv. primar Crișan Maria	10
Jocul didactic - Prof. Kusztoș Alexandra	11
Dependențele alimentare ale adolescentului - Prof. Lup Maria	13
Structura jocurilor didactice – Prof. înv. preșcolar Matei Aniela Ioana	20
Rolul activităților extrașcolare în viața copilului – Prof. înv. primar Popa Adriana Sorina	21
Abandonul școlar, cauze și modalități de prevenire – Prof. înv. primar Precup Maria	23
Documente contabile utilizate în procesul de cumpărare la FE Aurul Apusenilor SRL – Prof. Popa Victoria	24
Dezvoltarea personalității și exprimarea sentimentelor la școlarul de clasă pregătitoare – Prof. înv. primar Rădac Daniela	26
La masă în ritm de slow food– Prof. Predescu Stela	28
Studiu – factorii dezvoltării ontogenetice – Prof. înv. preșc. Furdui Mirela Elena	31
Portretul unui profesor evaluator – Prof. înv. primar Coroiu Elena Adriana	33
Proiect tematic – Vestitorii primăverii – Prof. înv. primar Bocșa Aurelia Georgeta	35

Excursia – prilej de cunoaștere a frumuseților țării și de educare patriotică a elevilor – Prof. înv. primar Bocșa Aurelia Georgeta	38
Studiu – Aportul cadrului didactic în realizarea unui climat școlar pozitiv – Înv. Marc Aurica	39
De ce este necesar un curs opțional de folclor literar la gimnaziu – Prof. Marinescu Sabina - Victoria	41

SIMPOZIONUL ANUAL
„PRIMĂVARA ȘCOLII - CONVORBIRI DIDACTICE LA ALBA IULIA ”
EDIȚIA A X A, 15 MARTIE 2019

Profesor metodist Bărbuleț Narcisa, CCD Alba

TEMA SIMPOZIONULUI:

„Învățământ și eficiență în spațiul autohton”

INSTITUȚII PARTENERE

UNIVERSITATEA “1 DECEMBRIE 1918” ALBA IULIA
INSPECTORATUL ȘCOLAR AL JUDEȚULUI ALBA
CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ALBA

LOCUL DE DESFĂȘURARE:

Casa Corpului Didactic Alba

SCOPUL:

Creșterea numărului de cadre didactice capabile să realizeze un sistem educațional stabil, echitabil, eficient și relevant pentru comunitățile în care trăiesc și lucrează.

Inițierea unui dialog între cadrele didactice ale județului referitor la eficiența învățământului în spațiul autohton, cu referire la modalitățile practice prin care participarea la diversele proiecte derulate a influențat calitatea și performanțele elevilor și absolvenților. Dorim ca aceste performanțe și calități să fie vizibile în creșterea calității vieții comunității din care provin acești elevi. Considerăm că o „performanță” și o „calitate” care nu este utilă celor care investesc în ea nu poate fi considerată ca atare într-o țară aflată în criză, care are probleme în a-și realiza propria bunăstare economică pentru poporul său.

GRUPUL ȚINTĂ: simpozionul se adresează tuturor cadrelor didactice și elevilor din județ preocupați de eficiența învățământului în spațiul autohton.

Simpozionul a fost lansat în data de 04 februarie 2019, prin anunțarea pe site-ul CCD Alba respectiv pe poșta electronică albanet a începerii activităților de înscriere a lucrărilor.

La simpozion s-au înscris un număr de **118 cadre didactice**, pe baza a **91 de lucrări** alcătuite, un număr de 27 de lucrări fiind scrise în parteneriat de câte 2 cadre didactice.

Au participat cadre didactice din toate zonele județului, reprezentând atât grădinițe, școli primare, școli gimnaziale precum și colegii naționale, colegii tehnice sau licee vocaționale. Din cei 118 participanți la simpozion am avut 37 de educatoare, 24 învățători, 56 de cadre didactice de diferite specialități precum și o bibliotecară.

Tematica abordată a fost corect încadrată în tematica simpozionului, lucrările au avut caracter practic aplicativ în cea mai mare parte, iar lucrările care au abordat parte teoretică de metodică, pedagogie sau psihopedagogie au avut un înalt nivel academic.

Felicităm toți participanții, fiecare cadru didactic implicat va primi o diplomă de participare pe care va fi specificat ISSN-ul acestui simpozion, adică **ISSN 2069 – 9093**
ISSN – L – 2069 – 9093, așa cum este el înscris în registrul publicațiilor.

ACTIVITATE TRANSNAȚIONALĂ DE ÎNVĂȚARE PENTRU ELEVII AI COLEGIULUI NAȚIONAL „LUCIAN BLAGA” SEBEȘ ÎN CADRUL UNUI PROIECT ERASMUS+

*Prof. Mucsi-Amariței Andreea, Prof. Todor Cornelia,
Colegiul Național „Lucian Blaga” Sebeș*

În perioada 11-17 martie 2019 s-a desfășurat la Braunau am Inn, în Austria, cea de-a doua activitate transnațională de învățare din cadrul proiectului de parteneriat strategic Erasmus+ „Valeurs européennes par ouvrages numériques”, proiect focalizat, așa cum o arată și titlul, pe valorile culturale naționale și europene. Alături de echipa colegiului nostru, la proiect participă liceeni din Bulgaria, Austria, Belgia și Franța.

Proiectul, a cărui limbă de lucru este limba franceză, este cel de-al doilea proiect Erasmus+ implementat în acest an școlar la CNLB Sebeș, după ce în anul școlar precedent s-a început implementarea unui alt proiect de parteneriat strategic, „Un homme sain dans un environnement sain”.

Tema acestei întâlniri a fost „Moștenirea culturală comună - patrimoniul imaterial”, temă care s-a pliat foarte bine pe tradițiile din zona noastră. Participanții au avut ocazia să facă cunoscute și să se mândrească cu obiceiurile, tradițiile, gastronomia, cântecele și dansurile populare românești. Au observat elemente comune întâlnite în culturile țărilor participante, dar avut în același timp surpriza și bucuria de a descoperi dansurile populare austriece de la granița cu Germania, pe care le-au recunoscut ca fiind asemănătoare cu dansurile săsești din Sebeș.



În perioada petrecută în Austria, elevii și-au exersat exprimarea în limba franceză, au participat la ateliere, și-au demonstrat abilitățile de a găti, alături de noii lor prieteni, și-au îmbogățit competențele TIC și le-au exersat pe cele antreprenoriale. Participanții au învățat să gătească specialități austriece: Apfelstrudel, Kaspessknoedel, Schichtbratl, Fritattensuppe. Pentru a profita pe deplin de această deplasare, au vizitat obiectivele culturale ale zonei: centrul istoric al orașului Braunau, Muzeul Stille Nacht, din Oberndorf, muzeul ARS Electronics, Catedrala din Linz, casa în care Mozart a compus unele opere, cetatea din Salzburg, muzeul Sankt Gillen, reședința lui Franz Josef din Bad Ischl. Au participat la întâlniri cu oficialități și cu personalități culturale austriece.

A fost o săptămână încărcată, la sfârșitul căreia participanții români au revenit mai bogați sufletește și motivați să continue ceea ce au învățat în contextul propus de proiect. Mulțumim, Erasmus+!



Material realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației va fi folosit.

ROMEO AND JULIET : FROM TRAGEDY TO COMEDY

Prof. Câmpean Cristina, Liceul Tehnologic Sebeș

"Romeo and Juliet: from tragedy to comedy" este un proiect eTwinning, având ID 183376, despre celebra piesă a lui Shakespeare "Romeo și Julieta". Țările partenere în acest proiect sunt Turcia și România, respectiv 21 de elevi de la Abdulkadir Aksu Anadolu Lisesi, Teb Ataşehir Anadolu Lisesi și Liceul Tehnologic Sebeș. La nivelul Liceului Tehnologic Sebeș, proiectul este coordonat de doamnele profesoare Sanda Negrea și Câmpean Cristina.

Limba de comunicare și de interpretare a piesei este limba engleză.

Versiunea simplificată a piesei va fi studiată în timpul proiectului. Unele componente vor fi adaptate colectiv de elevii școlilor partenere. Elevii își propun să coopereze între ei și să vorbească despre personaje și setări. Se așteaptă ca aceștia să-și folosească abilitățile creative și să schimbe scenariul într-un mod care îl face o comedie. După adaptare, scenele piesei vor fi difuzate în limba engleză și se așteaptă ca elevii să-și împărtășească performanțele. După partajare, performanțele vor fi comparate.

În acest proiect, elevii vor fi conștienți de celebrul dramaturg Shakespeare și faimoasa sa piesă "Romeo și Julieta"

Ei își vor îmbunătăți limba engleză ca limbă străină și vor studia o lucrare literară în acea limbă. Ei vor re-scrie piesa, ceea ce înseamnă că își vor îmbunătăți abilitățile creative și va avea loc un schimb de bune practici cu ceilalți elevi ai școlilor partenere. Ei vor crea împreună o nouă versiune a piesei și o vor interpreta în clasele lor, astfel încât își vor arăta abilitățile de utilizare a limbii engleze și actoricești. Îi va ajuta să-și îmbunătățească abilitățile de actorie și încrederea în sine. Elevii își vor compara toate interpretările și își vor îmbunătăți abilitățile analitice.

Procedura de lucru presupune colaborarea între școlile partenere, existând activități planificate pentru fiecare lună. Prima etapă a proiectului include prezentarea școlilor, afilierea

elevilor la proiect și discuții generale despre piesă. Etapa a doua include evaluarea piesei, discuții despre personaje și interpretarea actului 1. Toate aceste activități, la care iau parte elevii, se desfășoară pe platforma eTwinning, sub supravegherea profesorilor coordonatori. În a treia și a patra etapă piesa o să fie adaptată, transformată într-o comedie. A cincea și a șasea etapă include interpretarea piesei modificate și compararea interpretărilor.

Rezultatele preconizate ale proiectului sunt realizarea, interpretarea și împărtășirea piesei create de elevi. Aceștia vor avea un spațiu public bine gândit și sigur, înregistrările fiind încărcate pe My Twinspace.







„TOȚI EGALI, TOȚI DIFERIȚI”

Prof. înv. primar Avram Margareta Paula, Liceul Tehnologic Jidvei

Diferiți, dar egali – este un principiu al egalității și respectului reciproc.

Fiecare persoană din această lume arată diferit și are idei, experiență, tradiții și abilități diferite. Am învățat că diferențele creează noi oportunități, vise și noi prieteni.

Tânără generație a Europei trebuie să dețină competențe cheie necesare pentru a face față provocărilor economiei globale. Tinerii dezavantajați cu dificultăți de învățare, de relaționare, adaptare și integrare socială trebuie să facă față obstacolelor și barierelor în ceea ce privește mobilitatea. Ei au nevoie de un sprijin deosebit, special pe parcursul unui training vocațional astfel încât dobândirea competențelor cheie să se desfășoare în funcție de grad/tip de deficiență și nevoile fiecărui individ în parte.

Educația interculturală constituie o opțiune ideologică în societățile democratice și vizează viitorii cetățeni să facă cea mai bună alegere și să se orienteze în contextul schimbărilor intervenite în sistemele de valori.

Toți suntem diferiți, dar în același timp, egali. Semnul de egalitate care s-ar pune în relațiile pe care le împărtășim cu cei din jurul nostru nu vine din spațiul pe care-l ocupăm și nici de la ceea ce considerăm că ceilalți așteaptă de la noi. Semnul de egalitate este dat de respectul față de cei de lângă noi și de posibilitatea de comunicare pe care trebuie să o valorificăm. Posibilitatea care ne este oferită necondiționat și care trebuie valorificată cu grijă pentru a identifica oportunitățile oferite de conviețuirea cu ceilalți.

“Toți egali, toți diferiți”, sună deza Consiliului European.

Ne dorim o societate democratică în care orice individ – indiferent de rasă, sex, condiție socială sau orice ar putea desemna o situație specială – să aibă posibilitatea de a-și pune în valoare maximumul de potențial.

Așadar, ce-i de făcut? O schimbare a principiilor la nivelul învățământului românesc pare a fi răspunsul:

- egalizarea șanselor de reușită,
- caracterul deschis al sistemului de învățământ,
- optimizarea raportului între cultura generală și cultura de specialitate,
- democratizarea învățământului.

În virtutea acestor principii, specialiștii propun școala pentru diversitate. O asemenea școală s-ar părea că răspunde cerințelor unei societăți democratice.

Fiecare copil este diferit și special, având propriile nevoi, fie că este sau nu un copil cu dizabilități. Toți copiii au dreptul la educație, în funcție de nevoile lor. Și copiii diferiți au drepturi egale cu ceilalți, iar o educație separată ar duce la marginalizare și discriminare, împiedicând formarea, împlinirea de sine și afirmarea personalității.

CU TOȚII SUNTEM DIFERIȚI. NU JUDECA, ÎNȚELEGE!



BIBLIOGRAFIE:

1. Cozma, T., O nouă provocare pentru educație: interculturalitatea, Editura Polirom, Iași, 2001.
2. Dewey, J., Democrație și educație, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972.
3. Dewey, J., Trei scrieri despre educație, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1977.
4. Neamțu, C.; Gherguț, A., Psihopedagogie specială, Editura Polirom, Iași, 2000.
5. Popovici, D. Vl., Elemente de psihopedagogia integrării, Editura Pro Humanitate, București, 1999.

JOC DINAMIC PENTRU ÎNVĂȚAREA TEHNICII MINDSIGHT LA CLASELE PRIMARE

Prof. învă. primar Crișan Maria, Liceul Tehnologic Jidvei

Titlul jocului: Oglindă, oglinjoară

Tipul jocului: Joc distractiv, de perspicacitate, intuiție și de coeziune a grupului

Grup țintă: copii de ciclu primar, 6-10 ani

Număr de copii: colectivul unei clase

Scopul jocului: Cunoașterea, recunoașterea și înțelegerea emoțiilor partenerului de joc, empatizarea cu acesta, numirea stării mimate de partener și interschimbarea rolurilor

Descrierea jocului și a rolurilor:

Varianta simplă pentru copii de 6-7 ani:

Învățătoarea își alege un copil cu care va privi în oglindă. Poziția va fi frontală, în fața clasei, pentru a putea vedea toți demonstrația. Învățătoarea mimează stări diferite descriindu-le: „Ce văd eu aici? Văd o față tristă” Apoi îi cere copilului să repete descriind starea și aducând completări „De ce crezi că e tristă?” Jocul continuă cu alt copil. Stările descrise, recunoscute, înțelese și, eventual, mimate trebuie să fie simple și pot reda stări de fericire, tristețe, furie, ușor de identificat.

Varianta complexă pentru copii de 8-10 ani:

Doi câte doi copii stau față în față gesticulând și mimând stări emoționale diverse: fericire, tristețe, furie, plictiseală, îngândurare, răutate, spaimă, mulțumire/nemulțumire ș.a. Partenerul trebuie să recunoască, să numească și, mai apoi, să mimeze și el aceeași stare. Rolurile se schimbă, apoi.

Jocul se poate complica prin implicarea gesticii. Copilul poate mima și activități care implică emoții, trăiri. Acestea vor fi, la fel, recunoscute, numite, descrise, reproduse de partener.

Pentru diversificare, grupurile pot fi formate și din mai multi copii și vor putea folosi emoticoane în loc de cuvinte.

Fișă de joc:

Cerința: Plasează emoticoanele la emoțiile pe care le reprezintă. Atenție, două se repetă.



Supărare	Vesellie	Uimire	Furie	Nemulțumire	Încântare	Șoc	Dorință	Rușine	Iubire

Feedback-ul elevilor:

Prin observare sistematică, învățătorul poate să-și dea seama dacă un copil poate identifica o stare, trăire, emoție, dacă empatizează cu colegul și dacă-și dă seama de cauza care a produs emoția. Și pentru că jocul este și distractiv, și de coeziune, cadrul didactic va putea să-și dea seama de sănătatea colectivului de elevi.

Materiale utilizate: oglindă, imagini, fișe de lucru

JOCUL DIDACTIC

Prof. Kuszto Alexandra, Școala Gimnazială „Ion Bianu” Valea Lungă

Jocul didactic este un important mijloc de educație care pune în valoare și antrenează capacitățile creatoare ale școlarului. Rolul și importanța jocului constă în faptul că el facilitează procesul de asimilare, fixare și consolidare a cunoștințelor. Datorită caracterului său formativ, jocul influențează dezvoltarea personalității elevului. Ed. Claparède spunea că principala trebuință a copilului este jocul. Jocul este puntea ce poate uni școala cu viața, activitatea ce-i permite copilului să se manifeste conform naturii sale, să treacă pe nesimțite la munca serioasă. Datorită faptului că elevul acumulează sentimente și interese, își structurează operațiile și acțiunile fără a resimți efortul, învățarea prin intermediul jocului se realizează economic și eficient.

În accepțiunea lui Johan Huizinga, în lucrarea *Homo Ludens*, jocul este definit ca o acțiune liberă, o acțiune care îl poate absorbi total pe jucător, o acțiune fără interes material, care se derulează în limite de timp și spațiu bine determinate, se petrece în ordine și se supune unor reguli, este o acțiune în care se stabilesc relații, situații învăluite în mister, altele decât în viața obișnuită. Jocul este o activitate supusă unei convenții care suspendă legile obișnuite și care instaurează o legislație nouă, care contează. Este o activitate fictivă, de care jucătorii sunt conștienți, ca și cum ar fi o a doua realitate, în raport cu viața de zi cu zi. Jocul se situează în vecinătatea seriosului vieții, a griji și a realității, îndeplinește o funcție esențială în existența copilului, al cărui centru îl reprezintă.

Prin natura sa de activitate de divertisment, jocul este mult mai atrăgător decât o lecție tradițională. Este o activitate în care nu putem afla rezultatul exact de la început, de aceea jocul își invită jucătorii să inventeze soluții, să găsească rezultate, ceea ce le dezvoltă aptitudinile intelectuale, cognitive, etc.

De aceea jocul este considerat azi, în teoria pedagogică, ca modalitate de asimilare a realului la activitatea proprie, asigurând elevului largi posibilități de activism intelectual. Jucându-se, copilul reușește să asimileze realitățile intelectuale, astfel acestea rămân exterioare inteligenței copilului. Jocul este practica dezvoltării și, în consecință, în perioada copilăriei, el este adoptat pentru multiplele sale funcții formative. În joc, copilul transpune realitatea obiectivă, în special realitatea socială. Evident, nu este vorba de o reproducere identică a realității, ci, în joc, copilul transfigurează obiectele, fenomenele, relațiile, ceea ce presupune capacitatea de simbolizare, de abstractizare, capacitate ce nu poate forma decât prin exercițiu, în același timp, procesele senzoriale.

Prin joc, copilul își îmbogățește viața afectivă și, în același timp, dobândește în mod progresiv capacitatea de a-și stăpâni emoțiile. El învață să reacționeze sincer, pozitiv sau negativ, față de ceea ce este bun, frumos, moral și față de ceea ce e rău, imoral. Copilul găsește cea mai eficientă recompensă în însuși faptul de a se juca. Latura volițională este intens solicitată în joc. În acest sens jocul cu reguli devine o metodă de maximă eficiență. Dacă jocul „De-a ostașii” cere să nu se vorbească spre a nu fi auzit de dușman, copilul „găsește” resursele unei tăceri prelungite, ceea ce în alte situații îi este greu de realizat.

Eficiența jocului depinde de cele mai multe ori de felul în care profesorul știe să asigure o concordanță între tema jocului și materialul didactic existent, de felul în care știe să folosească cuvântul ca mijloc de îndrumare a elevilor prin întrebări, răspunsuri, indicații, explicații, aprecieri.

Jocul este voluntar, autodeterminant, fără un scop anume, liber de constrângeri, de seriozitatea cotidiană, activează fantezia, facilitează experiența și prelucrarea datelor experienței cotidiene. În procesele de interacțiune din cadrul jocului au loc procese de învățare, importante pentru dezvoltarea socială, cognitivă și psihomotorie. Jocul pleacă de la ideea că are un scop, dar este deschis modificărilor, finalul său nefiind imprevizibil. Are loc aici și acum, prezentând o dinamică permanentă între încordare și relaxare. Ține cont de reguli, produce plăcere, dar și teamă.

În jocuri, copiii reflectă lumea înconjurătoare și se adaptează la realitățile vieții. Prin acțiunile practice din jocuri și îndeplinirea unor roluri, copiii își dezvoltă vorbirea, imaginația și gândirea, rezolvând probleme. Dintre jocurile mai importante amintim: jocurile de construcție, matematice și gramaticale, jocurile electrice și electronice, jocurile cu calculatorul și dramatizarea, care asigură învățarea activă.

Prin joc copilul învață cu plăcere, devine interesat față de activitatea ce se desfășoară, cei timizi devin cu timpul mai volubili, mai activi, mai curajoși și capătă mai multă încredere în capacitățile lor, mai multă siguranță, rapiditate în răspunsuri. În joc, elevul se găsește în situația de actor, de protagonist și nu de spectator, ceea ce corespunde dinamismului gândirii, imaginației și vieții lui afective, unei trebuințe interioare de acțiuni și afirmare. Valoarea principală a jocului rezultă din faptul că îi face pe elevii participanți nemijlociți, direct interesați la propria lor formare. Pentru o cât mai largă aplicabilitate a jocului didactic, acesta poate fi folosit ca activitate organizată, fie ca moment al unei lecții, fie în cadrul activităților la alegere.

Jocul didactic prezintă avantaje și dezavantaje. Dintre avantajele sale amintim: mimetismul, capacitatea de a imita lumea adulților și de a-i determina pe elevi să își asume anumite responsabilități, capacitatea de transmisie culturală, caracterul de instrument de socializare, invită la un comportament comunicativ global, creează o atmosferă de spontaneitate, descentrează relația pedagogică (profesorul nu se mai află în centrul activităților didactice), creează un spațiu privilegiat în interiorul clasei, favorizează dezvoltarea de atitudini, aptitudini și de comportamente de comunicare, dezvoltă inteligența, observația, motivația, spiritul critic, capacitățile de analiză și de sinteză. Ca posibile dezavantaje ale jocului didactic, menționăm: din teama de a nu mai respecta timpul, sau din teama de conținut, jocul poate să rămână o simplă rețetă, decalajul dintre modul obișnuit de predare și lumea jocului, expunerea în fața grupului duce la pierderea anonimatului în rândul elevilor, dificultate de gestionare a zgomotului, lipsă de convingere. Cu toate acestea, jocul

didactic merită încercat ca activitate de relaxare, urmând să observăm apoi că elevii, chiar dacă aflați într-un ambient relaxant, pot să rețină informațiile nou apărute în acel joc, și totodată lecția să fi fost un succes.

Reușita jocului didactic este condiționată de proiectarea, organizarea și desfășurarea lui metodică, de modul în care profesorul știe să asigure o concordanță deplină între toate elementele ce-l definesc.

Jocurile didactice se pot clasifica în funcție de:

- Obiectivele prioritare: de stimulare a cunoașterii, senzoriale, de observare, de dezvoltare a limbajului
- Conținutul instruirii: literare, matematice, sportive, muzicale, tehnologice
- Forma de exprimare: ghicitori, simbolice, conceptuale, cuvinte încrucișate, de sensibilizare, de orientare
- Regulile instituite: jocuri cu reguli transmise prin tradiție, cu reguli inventate, jocuri spontane, protocolare
- După competențele psihologice stimulate: de mișcare, de observație, de atenție, memorie, gândire, imaginație, creație, limbaj.

Jocul didactic este un excelent mijloc de a destinde atmosfera atunci când devine apăsătoare, dându-le elevilor posibilitatea de a se afla în centrul activității și de a conduce, învățând astfel că nu este ușor să te faci ascultat sau să conduci o activitate. Se inversează rolurile în clasă și ei primesc pe rând câte o sarcină de îndeplinit, pe care trebuie să o ia în serios, jocul contribuind astfel la dezvoltarea personalității elevului.

Bibliografie:

Curta, Adina, *Jeux didactiques pour la classe de Fle*, Alba Iulia, 2009.

Sitografie:

<http://www.bonjourdefrance.com/index/indexjeu.htm>

DEPENDENȚELE ALIMENTARE ALE ADOLESCENTULUI

Profesor Lup Maria, Liceul Teoretic Teiuș

I. SCURTĂ INCURSIUNE ÎN MATERIA NEVIE

Pentru părinți cel mai uzual lucru ar trebui să fie alimentația bazată pe substanțe sănătoase. La baza existenței vieții stă materia nevie, care are o structură simplă și stă la baza materiei vii. Din această categorie fac parte aerul și apa. Materia vie se naște, crește, se dezvoltă, se reproduce și moare. Pentru a se realiza complexitatea de procese metabolice organismul uman are nevoie de peste cincizeci de nutrienți, esențiali pentru o bună stare de sănătate.

II. DEPENDENȚELE ALIMENTARE ALE CELULEI

Celula este o unitate morfofuncțională cu o structură complexă. În cea mai simplă celulă au loc simultan aproximativ 5.000 de reacții chimice care fac obiectul proceselor metabolice.

Viața celulei indiferent că este vegetală sau animală nu este posibilă fără alimente.

Alimentul primordial este APA-fără ea nu există viață, fapt invocat în Biblie încă din primul capitol-GENEZA.

Așadar este bine să reamintesc proprietățile apei:

- indispensabilă proliferării vieții-permite substanțelor să reacționeze în moduri diferite și asigură replicarea unora dintre ele;
- este un bun solvent-SOLVENT UNIVERSAL;
- este mediu de reacție;
- are o tensiune superficială care îi permite să se strecoare în cele mai mici unghere, să urce în corpul copacilor și a plantelor la înălțimi de sute de metri;
- absoarbe radiația solară;
- transportă energie;
- are cea mai mare căldură specifică dintre toate substanțele, motiv pentru care se folosește ca sursă de căldură sau agent de răcire în corpul uman;
- transportă nutrienții, oxigenul, dioxidul de carbon, substanțele toxice în corpul uman și în afara lui-transpirație;
- pătrunde în organism în toate cele trei stări de agregare, etc

Apa este constituentul principal al corpului omenesc, deoarece reprezintă 60% din greutatea lui. Sângele conține apa într-un procent de 90-92%. Fără apă nu există viață, fiind considerat cel mai important aliment, noi neputând supraviețui fără apă mai mult de 3-4 zile.

Beneficiile apei sunt de neegalat:

- previne deshidratarea,
- ajuta organismul sa elimine toxinele,
- îmbunătățește digestia,
- protejează măduva spinării,
- țesuturile și articulațiile,
- menține hidratarea pielii, temperatura normală a corpului și masa musculară,
- previne obezia,
- scade riscul de a dezvolta cancer,
- păstrează sănătatea rinichilor.
- Înlocuirea apei cu sucuri de tot felul, lapte, cafea, băuturi alcoolice duce la multiple dezechilibre și implicit la îmbolnăvirea organismului.

NUTRIENȚII ESENȚIALI AI CELULEI sunt:

- 9 aminoacizi numiți acizi esențiali: izoleucina, leucina, lizina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofan, valina, histidina.
- 5 vitamine liposolubile. Vitaminele: A (retinoli), D (calciferoli), E (tocoferoli), F (acizii grași esențiali omega 3, omega 6), K (fitonadione)
- 10 vitamine hidrosolubile, grupul vitaminelor B
- 2 acizi grași esențiali- omega 3, omega 6
- 22 de minerale esențiale: calciu (Ca), magneziu (Mg), Fosfor (P), Potasiu(K), sodiu (Na), Sulf (S), fier (Fe), zinc (Zn), cupru (Cu), mangan (Mn), crom (Cr), seleniu (Se), cobalt (Co), fluor (F), iod (I), molibden (Mo), siliciu (Si), bor (B), electroliți (ionii sulfat, carbonat, fosfat)

Tot la fel de importanți sunt și macronutrienții:

- Proteine (cu rol în construcție, reconstrucție, de formare de anticorpi, hormoni, enzime metabolice și digestive);
- lipide-grăsimi cu rol energetic și funcțional pentru refacerea membranelor celulare, sinteza hormonilor și a sărurilor biliare;
- enzime alimentare care provin numai din alimentele vii: legume și fructe crude (încălzite peste 40 °C se distrug enzimele)

Un fapt notabil este că toți nutrienții se iau din alimente cât mai puțin prelucrate și foarte important, din fructele și legumele de sezon apropiate locului în care trăim.

Ca urmare trebuie să învățăm să cumpărăm alimente sănătoase pentru a găti preparate sănătoase! Deci vom face cumpărături de cel puțin 1-2 ori pe săptămână în cantități mici nu industriale cum se practică în prezent în magazinele supermarket. La acest fapt adaug faptul că citirea corectă a etichetelor este, aș spune eu, o mană cerească!

PIRAMIDA ALIMENTELOR, O ABUREALĂ?!

Alimentația este obiceiul care influențează cel mai mult sănătatea oamenilor. Suntem, pe zi ce trece, tot mai preocupați de a găsi modalități de îmbunătățire a alimentației și implicit de a găsi cele mai sănătoase produse alimentare.

Cercetările în domeniul alimentației arată că 70% din boli au legătură directă cu alimentația noastră. Primul pas pentru schimbarea stilului de a ne alimenta, este acela de studiere a piramidei alimentației.

Piramida alimentației este considerată **BIBLIA UNEI DIETE ECHILIBRATE**.

Regula citirii ei este simplă: cu cât un aliment se află mai aproape de baza piramidei, cu atât este mai sănătos pentru noi, deci poate fi consumat mai des și în cantități moderate maxim 100 de grame din fiecare aliment (nu până ne simțim sătui). Cu cât un aliment este situat mai sus în piramidă, el trebuie mâncat mai rar și în cantități mai mici, dar nu trebuie exclus din alimentație, pentru că fiecare aliment contribuie la necesarul de resurse pentru organism.

Cea mai reprezentativă repartizare a alimentelor în interiorul unei piramide mi se pare cea prezentată de profesor Dr. Mencinicopschi Gheorghe în pledoariile sale pentru o alimentație sănătoasă. Aceasta cuprind cinci grupe.

Grupa 1 cuprinde: -apa, cerealele și legumele și fructele proaspete-în procente de 50% fiecare;

Grupa 2 este destinată leguminoaselor, cărnii de pește de 2 ori pe săptămână

Grupa 3 este destinată grăsimilor vegetale și probioticelor din lapte și derivatelor lui

Grupa 4 este destinată cărnii roșii

Grupa 5 este cea mai îngustă este destinată dulciurilor rafinate- de evitat!

Fiecare porție trebuie să reprezinte maxim 100 g!

Piramida alimentației sănătoase se bazează pe conceptul de echilibru între cele 3 principii nutritive (proteine, zaharuri, grăsimi), făcând o delimitare clară între alimentele ce pot fi consumate în cantități mari fără a pune în pericol sănătatea și alimentele ce trebuie evitate sau consumate în cantități mici.

Dictonul “suntem ceea ce mâncăm” nu a fost niciodată mai adevărat având în vedere oferta variată din punct de vedere alimentar, ce are tendința inducerii în eroare a populației în ceea ce privește noțiunea de alimentație sănătoasă.

Trebuie ținut cont de faptul că piramida alimentelor se adresează persoanelor sănătoase, existând câteva excepții (copiii, sportivii, femeile însărcinate) a căror nevoi speciale impun o altă conduită alimentară.

III. INTERPRETAREA PIRAMIDEI ALIMENTARE

Din punct de vedere al efectului pozitiv pe care diferitele alimente îl au asupra sănătății, piramida alimentelor trebuie privită și înțeleasă de la bază (alimentele benefice ce pot fi consumate în cantități mai mari) sper vârf (alimente ce trebuie consumate cu prudență și în cantități mici-se gustă nu trebuie să te sature!). Urcarea fiecărui etaj al piramidei se corelează cu scădere cantității alimentelor, însă trebuie înțeles faptul că nu este interzis nici un aliment, ci doar recomandată consumarea acestuia cu moderație. Cei prea mult strică! Cu alte cuvinte, principiul de baza este ECHILIBRUL.

În cele ce urmează trec în revistă cele cinci grupe alimentare necesare adolescentului:

1) Cerealele, cartofii, pâinea, orezul, pastele. Datorită conținutului apreciabil de carbohidrați aceste alimente reprezintă o importantă sursă de energie. De asemenea, ele aduc organismului

vitamine, minerale și fibre. Foarte important este consumul de cereale integrale și mai puțin consumul celor rafinate deoarece în cazul celor din urmă, în timpul procesului de producție se pierde o mare parte din valoarea nutritivă.

2) Fructele și legumele. Consumarea zilnică a legumelor de preferință crude este extrem de importantă pentru menținerea sănătății organismului. Avantajul legumelor este că, aduc organismului vitamine (vitamina A, vitamina C, etc), minerale, fibre și că au un puține calorii.

Consumarea fructelor proaspete din abundență va spori aportul de vitamine și minerale aduse organismului. Au un conținut sărac în grăsimi. Foarte importantă este maniera în care fructele sunt consumate deoarece prin îndepărtarea cojii se pierd numeroase vitamine. În cazul în care se consumă sub forma de suc este bine ca acesta să fie preparat și consumat proaspăt în casă fără a adăuga zahăr.

3) Carnea și ouăle conțin proteine. Consumul de carne aduce organismului vitamine, fier și zinc. Este indicat consumul de carne zilnic în cantități moderate deoarece trebuie avut în vedere și conținutul de grăsimi pe care acestea îl furnizează organismului.

Este de preferat consumul cărnii de: pește, pui, curcan, spre deosebire de cea de porc sau de vită. De asemenea, procesul de preparare este extrem de important, fiind indicată îndepărtarea grăsimii și gătitul acesteia la grătar sau cuptor și nu sub formă prăjită. În ceea ce privește consumul de ouă, este bine ca acestea să nu fie consumate zilnic deoarece au un conținut crescut de colesterol.

4) Produsele lactate. Aceste alimente furnizează organismului: vitamine, minerale, proteine cu valoare biologică mare. Reprezintă o sursă importantă de calciu, necesar dezvoltării și menținerii integrității osoase și dentare.

5) Grăsimile, dulciurile, uleiurile. Aceasta grupa alimentară reprezintă vârful piramidei caracterizându-se printr-un *aport caloric mare, fără a acoperi în mod satisfăcător toate principiile nutritive*. Dulciurile, băuturile carbogazoase dulci, chipsurile, sunt mici plăceri alimentare care trebuie consumate cu moderație.

Consumul în exces al alimentelor din această grupă predispune organismul la obezitate, boli cardiovasculare și diabet zaharat. În ciuda acestor dezavantaje majore, nu trebuie ignorat aportul de vitamina A și E pe care grăsimile îl furnizează organismului.

4. DIETE ALIMENTARE BIBLICE

1. Apă și pâine nedospită.
2. Pâinea nedospită și vin îndoit cu apă/must de mere uscate

Ce alimente poți mânca fără probleme în dieta biblică?

Există două clase de alimente care sunt integrate în dieta biblică pentru omenire, așa cum reiese din anumite pasaje din Biblie:

1. orice pom din care se obține sămânță
Exemple: mere, avocado, grepfrut, nuci Pecan, papaya, cireșe, măsline, nuci.
2. orice planta din care se obține sămânță

Exemple: roșii, fasole, linte, grâu, fructe de pădure, dovlecel, porumb, secară.

În general, aceasta dietă biblică este formată din nuci, cereale, leguminoase, fructe și legume. Aceste alimente încă sunt cele mai benefice pentru oamenii de pretutindeni, spun susținătorii acestui plan bazat pe Biblie.

Termenul "dieta biblică" (Bible Diet), cunoscută și sub numele de "dieta Creatorului" (Maker's Diet) este folosit pentru a se referi la un regim alimentar promovat la radio și în cărți de un scriitor și orator motivațional pe nume Jordan S. Rubin, care spune că dieta lui este bazată pe învățăturile din alte cărți și capitole ale Bibliei. Potrivit acestui plan, există anumite alimente care sunt interzise ("necurate") sau alimente acceptate ("curate") de către Dumnezeu.

Jordan S. Rubin pretinde că această dietă a fost responsabilă pentru ca el și-a revenit după boala Crohn la vârsta de 19 ani. Pana în anul 2008, nu existau articole în revistele științifice care să evalueze această dietă.

Tipurile de alimente care pot fi consumate în dieta biblică sunt:

- * Cereale - orz, porumb, mei, ovăz, orez, secară, grâu
- * Semințe - floarea-soarelui, susan, in, dovleac
- * Leguminoase - soia, linte, mazăre, alune și alte tipuri de fasole
- * Alimente succulente care conțin semințe - ardei gras, castraveți, vinete, fasole verde, pepeni, bame, dovleci, tomate
- * Fructe - fructe citrice cum ar fi lămâile și lime, fructe de palmier, fructe dulci
- * Nuci - migdale, nuci braziliene, alune caju, nuci pecan, nuci.
- * Plante (legume): sfecla, varză de Bruxelles, varză, anghinare, broccoli, conopidă, morcovi, cartofi, napi

Tipurile de animale care pot fi mâncate sunt:

- * animale crescute de om și nu numai: vaca, căprioara, miel, bivol, elan, capră
- * pește - biban, știuca, somon, păstrăv etc
- * păsări - pui, curcan, fazani, potârniche, prepelițe
- * insecte - lăcuste, greieri, etc.

Alimente interzise

Etapă 1 a dietei biblice restricționează alimentele bogate în carbohidrați, cum ar fi cerealele, pastele, pâinea, zahărul, cartofii, porumbul, fasolea și leguminoasele.

Dieta biblică are trei etape, iar creatorul ei, Jordan S. Rubin, pretinde că recomandările sale îi ajută pe oameni să se concentreze mai bine și le îmbunătățește starea de spirit. De asemenea, el spune că dieta lui poate reduce durerile provocate de artrită și inflamația din corp, iar totodată dieta biblică reduce riscul de cancer și de boli de inimă.

5. DIETE ALIMENTARE SĂNĂTOASE DIN TRADIȚIA ROMÂNEASCĂ

În țara Moților în zilele de post în urmă cu treizeci de ani se consumau pentru mulți tineri de azi alimente ciudate:

- O coajă de pâine uscată și chiar mușcăită (că are penicilină) cu suc de mere (coaja de măr/pulpa de măr se puneau în apă rece de izvor și se încălzeau). Fiecare membru al familiei consuma așa ceva de mai multe ori pe zi.
- Pâine prăjită cu apă rece în care s-a dizolvat în prealabil miere de albine.
- Prune și mere uscate prin afumare toamna târziu mai multe zile la rând.
- Cartofi copti în cuptor cu 1- 2 picături de ulei de in presat la rece.
- La o masă se consuma doar UN SINGUR ALIMENT-rar se folosea pâine.(o ciorbă de cartofi/fasole păstăi/fasole boabe)

6. PLEDOARIE PENTRU VIAȚĂ LUNGĂ

Legumele și fructele trebuie consumate zilnic, de preferință crude, fiind extrem de importante pentru menținerea sănătății organismului. Legumele „aprovizionează” organismul cu: vitamine, minerale, fibre, având puține calorii. Fructele, la rândul lor, consumate proaspete și de preferință de sezon, aduc organismului un aport de vitamine și minerale.

Cerealele, cartofii, pâinea, orezul, pastele sunt sursa principală de carbohidrați, ele ne dau energia necesară în diferite activități. Foarte important este consumul de cereale integrale (grâu încolțit, porumb boabe fiert, mămligă) și mai puțin consumul celor rafinate, deoarece în timpul procesului de prelucrare se pierde o mare parte din valoarea nutritivă.

Leguminoasele sunt surse importante de: proteine, glucide, vitamine, săruri minerale, lipide. Combinația dintre cereale integrale și leguminoase este ideală pentru aportul de aminoacizi esențiali aduși organismului uman.

Carnea de pește și pasăre, dar și ouăle sunt bogate în proteine – element de bază care intră în alcătuirea tuturor celulelor din organismul nostru. Consumul acestor alimente aduce organismului vitamine, fier și zinc. Ouăle nu trebuie consumate zilnic, deoarece au un conținut crescut de colesterol, modalitatea de preparare sub forma prăjită este bine de evitat.

Grăsimile bune sunt în peștele gras, în nuci și semințele oleaginoase. Pentru gătit la temperaturi înalte putem folosi uleiul de palmier, iar uleiurile clasice (de floarea-soarelui, măsline, rapiță, în etc) se adaugă în mâncare înainte de consumarea ei.

Iaurturile, kefir, sana pot fi consumate zilnic, neavând restricții pentru un adult sănătos. Mă refer la cele preparate în casă și păstrate la rece 2 zile vara și 3 zile iarna. Acestea întăresc sistemul imunitar datorită conținutului de fosfor și apă (80-88% este apă). Nu există vreun tip de brânză care se impune a fi evitat de către un om sănătos. Acestea sunt bogate în proteine și calciu. Brânza topită și cașcavalul sunt obținute folosind procedee industriale, sunt bogate în fosfați, și de aceea se recomandă un consum moderat.

Carnea de porc sau de vită aduce un aport important de proteine, grăsimi, vitamine și minerale. Atâta timp cât o consumăm și cunoaștem modalitatea de creștere a animalului și o gătim într-o modalitate corectă, o putem avea în farfuria adolescentului zilnic, cu moderație. Din păcate, în comerț, găsim carnea sub diferite metode de procesare și diferite tehnici de pregătire care vor provoca multiple afecțiuni cum ar fi: cancer, hipertensiune, diabet, obezitate și multe altele. Untul se poate consuma în prima parte a zilei, în cantitatea zilnică ce nu depășește dimensiunile unei nuci.

Dulciurile rafinate, băuturile dulci conțin cel mai mare dușman al sănătății omului din punct de vedere alimentar: zahărul alb sau zahărul rafinat. Acesta reprezintă adevărata "moarte albă", cauzând multiple boli, precum: cancerul, obezitatea, distrugerea dinților. "Antidotul" natural al zahărului este Stevia dulce, sub forma de pulbere și sub forma lichidă.

În concluzie, arăt că oamenii au interese diferite în raport cu alimentele. Unii sunt interesați de gust, alții de preț, unii de profit, iar puțini de calitățile nutritive.

Noi trebuie să abordăm alimentele din perspectiva efectului lor asupra sănătății, asupra corpului nostru.

Fiecare dintre noi are un necesar energetic în funcție de vârstă, de fizic și de activitatea desfășurată zilnic.

O **alimentație corectă** este cea care furnizează cantitatea de nutrienți corespunzătoare necesarului personal.

Astăzi, **piramida alimentară** reprezintă schema la care ne referim cel mai mult pentru a cunoaște proporțiile alimentelor recomandate consumului.

CHESTIONAR DEPENDENȚELE ALIMENTARE ALE ADOLESCENTULUI

1. Alimentele sunt:
 - a) Vitamine b) hormoni c) substanțe hrănitoare
2. Din seria de mai jos subliniază cu o linie alimentele sănătoase pentru corpul uman: jeleuri, carne procesată, compot de caise, caise, mere, margarină, suc de portocale, banane, miere
3. Câte nivele are piramida vitaminelor?
4. Care sunt alimentele de bază ale piramidei?
5. În ce proporție respecti ordinea consumului de alimente conform PIRAMIDEI alimentelor?
6. Din ce sursă/surse ai aflat despre PIRAMIDA ALIMENTELOR?
7. În ce moduri îți repartizezi alimentele pe care le consumi?
8. Enumeră minim patru alimente periculoase.
.....
9. Cât de frecvent consumi alimente periculoase? Care sunt cauzele/motivele?
10. Ce alimente sănătoase ai consumat ieri împreună cu familia?

Interpretarea rezultatelor

Din cei 19 elevi de clasa a X- a chestionați au răspuns astfel:

1. Alimentele sunt:
 - substanțe-7 elev

- vitamine-12 elevi
 - hormoni -0 elevi
 - 2. Alimentele pot fi:
 - sănătoase și nesănătoase -13 elev
 - solide și lichide- 2 elevi
 - bune și rele- 4 elevi
 - 3. În proporție de 100% au identificat alimentele sănătoase din seria precizată.
 - 4. Piramida alimentelor are:
 - 4 nivele/grupe -2 elevi
 - 5 nivele-14 elev
 - 7 nivele -3 elevi
 - 5. Baza piramidei o constituie:
 - Carnea - 4 elevi
 - Legumele și fructele - 6 elevi
 - Carbohidrații - 9 elevi
 - 6. Surse de informare:
 - manualul de biologie- 5 elevi
 - profesori -8 elevi
 - colegi - 3 elevi
 - familie - 3 elevi
 - 7. Repartiția alimentelor zilnic se face astfel:
 - 10% fast food - 5 elevi
 - 45% carne - 8 elevi
 - 30% pâine - 4 elevi
 - 30% dulciuri - 2 elevi
 - 8. Alimente periculoase:
 - chips-uri, fast-food - 17 elevi
 - prăjituri - 2 elevi
- Cauze:** reclame - 13 elevi, anturaj - 6 elevi. Sunt periculoase pentru că au un conținut mare de E-uri
- 9. Alimente periculoase pentru sănătate le consumă:
 - zilnic pentru că le plac în proporție de 80%
 - o dată pe săptămână- în vizită la prieteni- 15%
 - o dată pe lună 5%
 - 10.Nici un elev nu a mâncat într-o zi de lucru împreună cu familia. Doar 13% au consumat alimente bogate în carbohidrați, legume și fructe, iar restul au consumat carne, produse de patiserie și prăjituri.

Concluzii

Educația privind alimentația sănătoasă în sistemul actual de învățământ este deficitară. Acest lucru se realizează cel mult o dată în cei patru ani de ciclu școlar. Ar trebui realizată zilnic, normal cu acordul părinților!

Familia procură alimentele cele mai ieftine, iar pentru copii se mulțumesc să le cumpere pe cele la care li se face reclamă.

Cât privește existența PIRAMIDEI ALIMENTARE majoritatea elevilor nu o consideră utilă, deoarece primează anturajul și nu grija față de propria sănătate. Ca urmare, unii elevi nu știu că piramida are 5 nivele/grupe, iar baza acesteia pentru condițiile din țara noastră o constituie carbohidrații asociați cu legume și fructe. Poate ar fi indicat să se revină mai frecvent asupra modului în care se alimentau străbunii noștri (mai ales în zilele de post cu legume și fructe sau doar cu apă) care au avut o durată de viață mai lungă decât generațiile actuale.

Pledez pentru o informare cât mai corectă și mai conștientă a tinerilor pe categorii de vârstă asupra elementelor nutritive care stau la baza stării de sănătate. Sunt de părere că ar trebui să se facă

cel puțin o oră de educație pentru sănătate în care să se facă studii de caz, nu să se rezume doar la o boală.

În școala în care predau în fiecare primăvară evidențiez printre altele: rolul și importanța apei pentru tot ceea ce este viu, -cu ocazia Zilei Mondiale a apei din 22 martie-acțiune insuficientă din punct de vedere a proceselor metabolice din organismele vii. O altă acțiune se derulează toamna cu tema "Bogățiile toamnei" care se rezumă la o expoziție organizată în sala de clasă și cam atât.

Bibliografie:

1. Boerescu Dan-Silviu, *Rețete de suflet*, Editura Integral, București, 2017
2. Mencinicopschi Gheorghe, *Reînvață să gătești*, Editura Coreus, Snagov, 2012
3. Popescu Stela, *În bucătăria lui Steluța*, Editura Coreus, Snagov, 2002

STRUCTURA JOCURILOR DIDACTICE

*Prof. învă. preșcolar Matei Aniela Ioana
Școala Gimnazială Emil Racoviță Gârda de Sus/GPN Ghețar*

Ca activitate didactică dirijată, jocul didactic impune din partea educatoarei următoarele: proiectarea judicioasă, într-o succesiune de activități care asigură însușirea cunoștințelor ce vizează conținutul jocului; cunoașterea tuturor aspectelor jocului; procurarea și/sau confecționarea materialului didactic necesar și adecvat.

Selectarea jocului se face în funcție de obiectivele propuse și de caracteristicile grupei de copii. În funcție de acestea trebuie alese și materialele didactice, care trebuie să satisfacă următoarele cerințe: accesibilitate, adecvare la conținutul jocului, simplitate, claritate, atractivitate, vizibilitate din orice poziție, valoare artistică, etc.

Etapele jocului didactic sunt următoarele:

1.Organizarea jocului: presupune asigurarea unui cadru adecvat conținutului jocului și acțiunilor copiilor. Totodată acum se face pregătirea și antrenarea copiilor pentru jocul ce urmează.

2.Desfășurarea jocului conține o serie de secvențe în care este prezentat jocul, se realizează familiarizarea copiilor cu jocul și antrenarea lor la o participare activă, efectivă. Principalele momente organizatorice ale desfășurării jocului sunt:

a) Introducerea în activitate constă în: captarea atenției copiilor, utilizându-se un element surpriză, o noutate, un scurt dialog care le mobilizează imaginația, o jucărie care va avea rol specific în desfășurarea propriu-zisă a jocului.

b) Familiarizarea copiilor cu jocul are următoarele obiective: trezirea interesului copiilor pentru joc, pentru tema abordată; altfel spus trebuie să se creeze o motivație pentru joc, prezentarea și înțelegerea materialului didactic, prezentarea și înțelegerea sarcinilor didactice și a regulilor jocului, care este condiție de bază pentru buna desfășurare a jocului și pentru realizarea sarcinilor didactice; înțelegerea succesiunii elementelor jocului. Metodele de însușire a jocului diferă în funcție de grupa de vârstă, de complexitatea jocului, de experiența copiilor și de sarcinile didactice.

În practica pedagogică cel mai frecvent se utilizează două procedee de însușire a jocului didactic:

a) Cea mai simplă modalitate, folosită mai ales în grupa mică, este **acțiunea**, adică **explicarea și demonstrarea jocului prin desfășurarea lui efectivă**. Această modalitate se numește calea inductivă a însușirii jocului.

b) **Calea deductivă** presupune **explicarea prealabilă a jocului, a sarcinilor didactice, a regulilor jocului și a acțiunilor în succesiunea lor**. Aceste explicații trebuie să fie simple, clare și concise. Demonstrația se poate face cu ajutorul unor copii sau cu grupa întreagă.

c) Etapa principală a jocului didactic este desfășurarea propriu-zisă a acestuia. Desfășurarea jocului și performanțele copiilor demonstrează gradul de înțelegere a regulilor, nivelul de cunoștințe anterioare ale copiilor, capacitățile intelectuale și abilitățile motrice ale lor.

Pe parcursul desfășurării jocului educatoarea trebuie să urmărească: gradul de îndeplinire a acțiunilor în succesiunea lor normală, gradul de respectare a regulilor, rezolvarea rapidă a sarcinilor didactice, activizarea tuturor copiilor după posibilitățile lor, îmbinarea elementelor de joc cu sarcinile didactice, stimularea spiritului de independență al copiilor, asigurarea unui ritm viou, pe o atmosferă relaxantă, antrenarea unor copii la conducerea jocului.

Jocul didactic poate fi eficientizat prin următoarele posibilități: introducerea unor elemente noi de joc, complicarea jocului cu sarcini mai complexe, cu un grad mai înalt de dificultate, prezentarea unor materiale didactice suplimentare, introducerea unor reguli noi, organizarea unei întreceri, utilizarea fișelor de lucru independente.

Ca modalitate de asigurare a înțelegerii corespunzătoare a jocului, se poate introduce înainte de desfășurarea propriu-zisă a jocului și un joc de probă. Jocul de probă trebuie să fie însoțit de explicații și indicații care vor servi desfășurarea corectă a jocului propriu-zis.

3. Încheierea jocului didactic

În acest moment se rezolvă unele sarcini de sinteză, se reproduce sau se audiază un text literar, un cântec, o poezie. Se pot îndeplini acțiuni legate de temă: închiderea magazinului, sosirea sau plecarea într-o excursie, la o expoziție, la teatru de păpuși, etc. Tot acum se fac aprecierile frontale și individuale, etc.

Devine tot mai evidentă necesitatea organizării și desfășurării jocurilor didactice cu conținuturi și sarcini didactice interdisciplinare. Acestea accentuează latura formativă a jocului, sporesc atractivitatea și facilitează antrenarea proceselor psihice.

Bibliografie:

1. **Berbeceanu, G. E. Ilie, C. Lazăr, L. Lazăr, C. Moț** – *Ghid orientativ pentru aplicarea curriculumului în învățământul preșcolar 3-6/7 ani*, 2008
2. **Château, Jean**, (1967), *Copilul și jocul*, EDP, București
3. **Dumitrana, Magdalena**, (2001), *Educarea limbajului în învățământul preșcolar, volumul 2-Comunicare scrisă*, Editura Compania, București
4. **Voiculescu, Elisabeta**, (2001), *Pedagogie preșcolară*, Editura Aramis, București

ROLUL ACTIVITĂȚILOR EXTRAȘCOLARE ÎN VIAȚA COPILULUI

Prof. inv. primar Popa Adriana Sorina, Liceul "Dr. Lazăr Chirilă" Baia de Arieș

Activitățile extrașcolare ale copiilor au caracter interdisciplinar, care ajută la formarea caracterului celor mici, încă de la vârste fragede. „Să nu-i educăm pe copiii noștri pentru lumea de azi. Această lume nu va mai exista când ei vor fi mari și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor. Atunci să-i învățăm să se adapteze.” (Maria Montessori – “Descoperirea copilului”)

În ultimul timp, devine tot mai evident faptul că educația extracurriculară, adică cea realizată dincolo de procesul de învățământ, își are rolul și locul bine stabilit în formarea personalității preșcolarilor. În școala contemporană, o educație eficientă, depinde de gradul în care se pregătește copilul pentru participarea la dezvoltarea de sine. Depinde de asemenea și de măsura în care reușește să pună bazele formării personalității copiilor. În acest cadru, învățământul are misiunea de a-i forma pe copii sub aspect fizic și socio-afectiv, pentru o integrare socială cât mai ușoară. Complexitatea procesului educațional impune îmbinarea activităților curriculare cu cele

extracurriculare, iar în acest caz, parteneriatul educațional devine o necesitate. În opinia mea, activitățile extracurriculare sunt deosebit de importante deoarece, contribuie la gândirea și completarea procesului de învățare.

De asemenea, prin intermediul acestora se pot dezvolta și explora anumite înclinații și aptitudini ale copiilor. Având un caracter atractiv, copiii participă într-o atmosferă relaxantă, cu însuflețire și dăruire, la astfel de activități, îmbinându-se utilul cu plăcutul. Un punct forte al activităților extrașcolare este acela că antrenează copiii în activități cât mai variate și bogate cu o structură aparte, diferită de clasică metodă de predare-învățare. O activitate desfășurată într-un mediu extrașcolar permite de asemenea și dezvoltarea unor aptitudini speciale și facilitarea integrării în mediul școlar. Trebuie să ținem cont că, indiferent ce metodă se adoptă în educația tradițională, indiferent dacă are o finalitate pozitivă și un obiectiv primar atins, ea nu va epuiza niciodată sfera influențelor formative exercitate asupra copilului. Din seria activităților extrașcolare amintim: taberele, excursiile, piesele de teatru, spectacolele de operă comică, atelierele creative, șezătorile, spectacolele în aer liber, vizitele la muzee sau Grădina Zoologică.

Copiii pot fi stimulați și își pot îmbogăți imaginația creatoare și sfera cunoștințelor, prin vizionarea de piese de teatru, filme educative, participând la ateliere de creație, prin dramatizarea unor opere literare cu diferite ocazii sau prin implicarea în desfășurarea șezătorilor literare. Copiii trebuie să fie îndrumați să dobândească în primul rând o gândire independentă, toleranță față de ideile noi, capacitatea de a descoperi probleme noi și de a găsi modul de rezolvare a lor și posibilitatea de a critica constructiv. Înainte de toate, este însă important ca educatorul însăși să fie creativ, pentru că numai așa poate să aducă în atenția copiilor săi tipuri de activități extrașcolare care să le stârnească interesul, curiozitatea, imaginația și dorința de a participa necondiționat la desfășurarea acestora. Excursiile și taberele școlare contribuie la îmbogățirea cunoștințelor copiilor despre frumusețile țării, la educarea dragostei, respectului pentru frumosul din natură, artă și cultură. Ceea ce trebuie să ținem cont este că întotdeauna obiectivele instructiv – educative să primeze, dar în același timp să reușim să prezentăm în mod echilibrat și momentele recreative și de relaxare. Este foarte important să dăm o notă relaxantă tuturor jocurilor și activităților.

Printre activitățile extrașcolare cele mai indicate pentru cei mici se numără excursiile, drumețiile, vizionările de filme, piese de teatru sau spectacolele de magie. Prin participarea la astfel de evenimente, îi ajutăm pe copii să își dezvolte abilitățile de comunicare și socializare, de observație, de dezvoltare a culturii, memoriei și imaginației. Este indicat ca aceste activități să implice direct copilul și să îl ajute să deprindă obiceiuri pozitive, care în timp să îl ajute să se descurce singur în orice situație.

Indiferent că printre activitățile extrașcolare pe care le alegeți pentru copilul dumneavoastră se află cele de teatru, muzică, artă, gimnastică, înot, arte marțiale, fiecare dintre acestea îl va ajuta pe cel mic să își facă prieteni noi, să aibă mai multă încredere în el și să își dezvolte noi hobby-uri. În plus, oamenii de știință au explicat că participarea la astfel de activități reduce riscul apariției depresiei și a consumului de alcool și droguri. De asemenea, copiii vor fi mai motivați să reușească în tot ceea ce și-au propus și vor reuși să obțină note mari la școală, deoarece își vor dezvolta capacitățile de învățare, cultură generală, memorie, simț critic, etc. Activitățile sportive sunt preferatele celor mai mulți părinți, pentru că acestea îi ajută pe copii să aibă o viață ordonată, să aibă un program stabilit, pe care îl respectă zilnic, un regim alimentar și un stil de viață sănătos. Chiar și eșecul în aceste activități îi va învăța pe copii câteva lecții valoroase, cum ar fi că pentru obținerea succesului este nevoie de mai multă muncă, perseverență, dar și de pasiune. Mai mult, activitățile extracurriculare îi ajută pe cei mici să se adapteze mult mai ușor la condiții și medii noi și uneori dificile și să lucreze sub presiune. Experiența dobândită în acest mod îi ajută să își păstreze concentrarea și eficiență, indiferent de temperaturi, de zgomote sau de factorii disturbatori din jur.

Bibliografie :

- Nicolae Radu, Mihaela Singer - „Orientări noi în învățământul românesc”, revista „Învățământul primar” nr. 1-2 / 1995
- Nicolae Oprescu - „Procesul de învățământ”, revista „Învățământul primar” nr. 1- 2/1995

- Elisabeta Georgescu - „Procese și operații realizate de învățător în abordarea conținutului”, revista „Învățământul primar” nr. 1 – 2 / 1995

ABANDONUL ȘCOLAR CAUZE ȘI MODALITĂȚI DE PREVENIRE

Prof. inv. primar Precup Maria, Școala Gimnazială "Simion Barnuțiu" Tiur- Blaj

O educație adevărată, reală se fundamentează în familie, apoi ea se continuă în grădiniță și școală prin intermediul cadrelor didactice. În primul rând, ea se realizează prin puterea exemplului. O bună intervenție a cadrului didactic prin însuși procesul educativ pe care-l desfășoară cu copiii poate constitui un mijloc de prevenire a abandonului școlar, care a devenit din ce în ce mai frecvent.

Abandonul școlar reprezintă o problemă gravă cu care se confruntă societatea contemporană; școala a ajuns să fie abandonată, înainte de toate, pentru că în ziua de azi nu contează în ierarhii, nu e percepută ca valoare în sine; atât copiii, cât și elevii nu mai consideră școala un viitor.

Efectele abandonului școlar demonstrează că acest tip de conduită este considerat deosebit de grav. Mai întâi, cei care abandonează școala nu au nici calificarea profesională indispensabilă integrării socio-economice, nici formația morală și civică necesară exercitării rolului de părinte și celui de cetățean al unei comunități. În al doilea rând, neavând o calificare, cei care abandonează școala sunt viitorii șomeri și reprezintă, pe termen mediu și lung, o sursă de dificultăți sociale și de pierderi, care depășesc investiția cerută de formarea inițială.

Pentru o mai bună intervenție se propune realizarea unui program care să urmărească dezvoltarea competențelor cadrelor didactice de lucru în echipă și de folosire a planificării strategice în vederea identificării factorilor care ar favoriza apariția unor astfel de situații de risc la nivelul școlii, pentru prevenirea și, în ultimă instanță, pentru rezolvarea unor situații de criză cu efect de abandon școlar.

Pentru a putea reduce numărul abandonurilor școlare ar fi bine să încercăm să identificăm și să studiem cauzele.

Principalele obiective în cadrul unui program de prevenire a abandonului școlar:

- ☐ identificarea elevilor aflați în abandon sau risc de abandon școlar în vederea menținerii acestora în sistemul învățământului guvernamental de zi;
- ☐ implicarea sistemului familial în reabilitarea școlară și socială a elevului;
- ☐ creșterea gradului de implicare a comunității locale în soluționarea situațiilor de abandon școlar sau a situațiilor ce prezintă risc de abandon școlar.
- ☐ În măsura în care aceste obiective vor fi îndeplinite, abandonul școlar nu va mai reprezenta un pericol imediat de abandon, fiind urmărite în cadrul unui program de prevenție bine organizat, ce se desfășoară pe o perioadă foarte îndelungată.

Se impun măsuri de prevenire a abandonului școlar:

- ☐ psiho-pedagogice și psiho-sociologice – care urmăresc cultivarea unor relații interpersonale adecvate pentru realizarea unei inserții socio-familiale pozitive;
- ☐ socio-profesionale – ele decurg din măsurile psiho-pedagogice și psiho-sociale;
- ☐ psihiatrice - depistarea precoce a minorilor cu diferite probleme caracteriale, comportamentale, emoționale, tendințe agresive;
- ☐ juridico-sociale – aceste măsuri permit creșterea gradului de influențare socială prin popularizarea legilor și prin propaganda juridică, în general.

În cadrul învățământului preșcolar educatoarea are, de asemenea, un rol decisiv în formarea conceptului despre școală a copiilor preșcolari - viitori școlari. Rolul acesteia este nu numai de a-i informa cu privire la școală, ci și de a-i face să conștientizeze importanța pe care o deține școala în viața unui individ.

Un alt element în combaterea abandonului școlar este participarea tuturor copiilor la programul educativ, fiecare după forța și posibilitățile sale. Copiii sunt diferiți, capacitățile lor sunt diferite, gradul lor de adaptare și percepere este diferit, dar în grupul de la grădiniță fiecare poate avea un loc, un statut, un rol și o valoare, fapt ce îi determină să îndrăgească mediul școlar. Evaluarea pe care o poate face educatoarea se referă la competențele și capacitățile educaționale ale fiecărui copil. Trebuie plecat de la premisa că fiecare copil are valoare și este unic și că fiecare copil poate învăța, indiferent de nevoile lui sociale. Pentru o mai bună prevenire a abandonului școlar trebuie cunoscute aptitudinile și nevoile fiecărui copil integrat în sistemul de educație fie el de religie sau etnie diferită față de restul copiilor.

În cazul etniei rome, cunoașterea obiceiurilor și tradițiilor, fața necunoscută și nebănuită a existenței membrilor ei pune în valoare ceea ce ei înșiși nu mai știu ori nu au reușit să răzbată. Copiilor le oferă identitate și apartenență la neam, le redă mândria de descendenți ai poporului lor, răspândit prin numeroase teritorii, le crează o "unicitate pozitivă" – adică aceea care ascunde comoara trăsăturilor caracteristice unui popor. "Unicitatea pozitivă" care în esență arată demnitatea neamului lor, se opune aceleia "negative", aceea care a fost impusă mediatizării care condamnă la inhibare, la izolare.

Așadar, copilul fie că este integrat într-un sistem de învățământ preprimar, primar, gimnazial, liceal, profesional, universitar, trebuie urmărit cu mare atenție cum evoluează cum se menține în sistemul educativ, făcându-l cât mai eficient prin intervenții oportune atât din partea părinților, cadrelor didactice, cât și a comunității din care provine copilul pentru o mai mare siguranță în prevenirea abandonului școlar – o problema gravă în România.

Educația pentru toți este o nevoie a epocii noastre. Depinde de fiecare cadru didactic în parte, de responsabilitatea și implicarea tuturor ca ea să devină o realitate din care fiecare să învețe și să se dezvolte și să nu uităm că educația depinde foarte mult de familie.

Privitor la această temă, Abandonul școlar – cauze și modalități de prevenire, consider că este o temă foarte mult abordată în mediul școlar. Cadrele didactice împreună cu consilierul școlar încearcă să-i determine pe elevi să conștientizeze importanța școlii, a terminării unui liceu. La noi, în România, abandonul școlar reprezintă un motiv de îngrijorare și pentru aceasta școala trebuie să aibă o relație foarte strânsă cu membrii familiei.

Bibliografie:

Clerget, Stephane, (2008), Criza adolescenței, Editura Trei, București

Moisin, Anton, (2007), Arta educării copiilor și adolescenților în familie și în școală, Editura Didactică și Pedagogică, București

Tatu, Cornelia, Suport de curs: Consiliere școlară (2009)

DOCUMENTE CONTABILE UTILIZATE ÎN PROCESUL DE CUMPĂRARE LA FE AURUL APUSENILOR SRL

Prof. Popa Victoria, Colegiul Economic "Dionisie Pop Marțian" Alba Iulia

Metoda "firma de exercițiu" are drept scop dezvoltarea spiritului antreprenorial al tinerilor liceeni prin simularea proceselor dintr-o entitate economică reală. Ea se bucură de un real succes în cadrul colegiului nostru.

În urma unei tranzacții dintre două firme de exercițiu, o firmă este cumpărător (desfășurând un proces de cumpărare, achiziție) iar cealaltă este vânzător (desfășurând un proces de vânzare).

Activitatea de achiziții presupune găsirea în rețeaua firmelor de exercițiu a acelor firme (furnizori) care să furnizeze bunurile și serviciile necesare desfășurării activității.

În vederea exemplificării documentelor utilizate în procesul de cumpărare se consideră FE AURUL APUSENILOR SRL – cumpărător vânzător iar FE Y SRL – vânzător.

Documentele utilizate (formularul de comandă, factura fiscală, ordinul de plată) sunt disponibile pe www.roct.ro și se pot completa interactiv.

În cadrul tranzacției de cumpărare, primul pas îl face FE AURUL APUSENILOR SRL care îi solicită FE Y SRL o *Ofertă* prin intermediul unei *Cereri de ofertă*, cu specificarea termenului ei de valabilitate. După ce a fost analizată oferta și FE AURUL APUSENILOR SRL hotărăște ce dorește să achiziționeze, trimite *Comanda* spre FE Y SRL.

În urma *Comenzii* trimise, FE AURUL APUSENILOR SRL primește *Factura fiscală (exemplarul 1)* de la FE Y SRL.

În vederea decontării *Facturii fiscale*, FE AURUL APUSENILOR SRL trimite *Ordinul de plată* la ROCT – Banca Virtuală și o copie a *Ordinului de plată* la FE Y SRL. Atât FE AURUL APUSENILOR SRL, cât și FE Y SRL vor primi de la ROCT – Banca Virtuală documentul numit *Extras de cont*.

Pentru a avea certitudinea că firma de exercițiu are un sistem clar de evidență trebuie întocmite corect *Registre*. Înregistrarea comenzilor primite se face în *Registrul de comenzi trimise*. În evidența sistematizată a tuturor tranzacțiilor legate de cumpărări se utilizează *Registrul – cumpărări (Tabelul nr. 1)*.

Tabelul nr. 1 Registrul-cumpărări

FE AURUL APUSENILOR SRL
Strada Octavian Goga nr. 11, Alba Iulia, jud. Alba
Email: aurulapusenilor17@yahoo.com
CIF: RO1210005671
IBAN: RO01ROCT1110231210005671
Nr. Reg. Com.: J01/45/17.11.2013
Serie certificat înreg.: A-FE
Număr certificat înreg.: 1305671
Domeniu activitate CAEN: 5510 - Hoteluri și alte facilități de cazare similare
5520 – Facilități de cazare pentru vacanțe și perioade de scurtă durată, 5610 – Restaurante
Tip activitate: Servicii

REGISTRUL – CUMPĂRĂRI

Nr. crt.	Comanda efectuată		Factura fiscală primită			Ordin de plată emis			OBS.
	Data	Furnizor	Număr	Data	Valoare	Număr	Data	Suma	

Evidența *Ordinelor de plată* (emise) se realizează cu ajutorul *Registrului de evidență a numerotării ordinelor de plată emise* în cadrul departamentului financiar – contabil (Tabelul nr. 2).

Tabelul nr. 2 Registrul de evidență a numerotării ordinelor de plată emise

FE AURUL APUSENILOR SRL
Strada Octavian Goga nr. 11, Alba Iulia, jud. Alba
Email: aurulapusenilor17@yahoo.com
CIF: RO1210005671
IBAN: RO01ROCT1110231210005671
Nr. Reg. Com.: J01/45/17.11.2013
Serie certificat înreg.: A-FE
Număr certificat înreg.: 1305671
Domeniu activitate CAEN: 5510 - Hoteluri și alte facilități de cazare similare
5520 – Facilități de cazare pentru vacanțe și perioade de scurtă durată, 5610 – Restaurante
Tip activitate: Servicii

Registrul de evidență a numerotării ordinelor de plată emise

Nr. ordine	Data	Beneficiar	Suma	Obiectul plății	Obs.
------------	------	------------	------	-----------------	------

--	--	--	--	--	--

FE AURUL APUSENILOR SRL ține o evidență clară a facturilor fiscale și urmărește să nu fie depășită scadența acestora, pentru a emite și transmite *Ordinul de plată* la ROCT – Banca Virtuală.

Dacă nu se respectă termenul de livrare, FE AURUL APUSENILOR SRL trimite o reclamație scrisă către FE Y SRL care trebuie să-i răspundă. Dacă reclamația nu se justifică, FE Y SRL trebuie să-i trimită la FE AURUL APUSENILOR SRL o copie a *Facturii fiscale* emise. Dacă reclamația este justificată, FE Y SRL dispune efectuarea livrării și se prezintă scuzele de rigoare.

Departamentul comercial din cadrul FE AURUL APUSENILOR SRL asigură achiziția de bunuri și servicii. Angajații/elevii din acest departament întocmesc și *Lista furnizorilor efectivi* și *Lista furnizorilor potențiali* și analizează datele în cazul proceselor de cumpărare.

Bibliografie

1. Ilincuță Lucian-Dorel, Contabilitate financiară. Teorie, aplicații practice și teste grilă pentru autoevaluare, vol. I, Editura Fundației România de Măine, București, 2013.
2. Ristea Mihai și colab., Contabilitatea societăților comerciale, vol. I, Editura Universitară, București, 2009
3. Ghidul “Din școală în viață prin firma de exercițiu”, editor ROCT – Departamentul de Coordonare a Firmelor de Exercițiu din învățământul preuniversitar, conceptul global Johannes Lindner, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2005
4. www.roct.ro
5. *** Legea Contabilității nr. 82/1991 republicată, cu modificările și completările ulterioare

DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII ȘI EXPRIMAREA SENTIMENTELOR LA ȘCOLARUL DE CLASĂ PREGĂTITOARE

Prof. inv. primar Rădac Daniela, Școala Gimnazială „Emil Racoviță” Gârda de Sus

Fiecare copil este o ființă unică. Chiar în aceeași familie, fiecare copil este diferit de frații și surorile sale, iar diferența începe de la naștere: fiecare copil are comportamente specifice în ceea ce privește hrana, somnul, are reacțiile sale proprii la ceilalți.

Toți copiii trec prin aceleași stadii de dezvoltare, doar că o fac în chip specific. Pe măsură ce copilul se maturizează, se observă din ce în ce mai clar, cum se dezvoltă și se structurează el ca individ unic: devine din ce în ce mai independent, are propriul său bagaj de cunoștințe, atitudini, valori și cerințe.

În acest drum ascendent dezvoltării personalității, esențială este concepția copilului despre sine, felul în care se evaluează și valorizează. Această opinie despre sine are o componentă afectivă puternică și, de aceea, emoțiile, sentimentele copilului sunt un alt element de luat în considerație atunci când se vorbește despre personalitatea sa.

Existența grupului de copii, pe de o parte îngreunează, iar pe de alta ușurează sarcina cadrului didactic. Este de presupus că într-un grup mai mare de copii, apare și riscul unor conflicte mai numeroase și deci șansa de a asista la mai multe emoții împreună.

Mai târziu, jocurile în echipă și de rol îi vor învăța cum să-și respecte sentimentele și opiniile. În măsura, există și în școală aceeași posibilitate de a permite copiilor să-și exprime sentimentele, este bine însă ca învățătoarea să discute cu părinții asupra tehnicilor folosite și eventual să obțină cooperarea acestora.

Succesul unei persoane în tot ce întreprinde ea depinde în mare măsură de imaginea pozitivă despre sine, care cuprinde încrederea în propriile capacități și energia în acțiune. Această părere pozitivă despre sine va determina succesul în activitățile școlare, precum și, mai târziu în viață, dacă este puternic sprijinită de autocontrol și autodisciplină. Aceasta înseamnă structurarea mediului înconjurător astfel încât să fie necesare cât mai puține alte metode de disciplină. Condiția poate fi îndeplinită cu destulă ușurință atât de familie cât și de școală. Dacă nici acasă, nici în sala de clasă ori în curte nu sunt obiecte, materiale pe care copilul să le poată manipula, atunci fără îndoială că el va utiliza tot ce îi cade în mână, obiecte ale adulților, adică „va striga”, „va sparge”, „va deranja”. Mediul atât în familie cât și în școală este plin de lucruri pe care el nu are voie să le atingă. Așadar, părintele și cadrul didactic trebuie să gândească ambianța pe care o oferă copilului în termeni de interes pentru el. Dacă spațiul în care evoluează copilul conține lucruri interesante și stimulative, el va fi concentrat asupra propriilor sale activități și, implicit, nu vor exista probleme de disciplină.

Copilul imită conștient și foarte adesea inconștient ceea ce vede și aude în jur. De aceea, adultul-părintele și cadrul didactic- posedă cu știre sau fără știre, cel mai puternic instrument de disciplină a copilului și anume propriul său comportament. Dacă i se cere copilului să respecte drepturile și sentimentele altora, el va privi întâi la adultul care respectă sau nu aceste drepturi și sentimente. Enunțarea unor reguli care sunt încălcate în fapt de adult determină la copil frustrarea, scăderea respectului față de sine, precum și încălcarea acelor reguli ori de câte ori lucrul va fi posibil, evitând sancțiunea.

Atât părinții cât și cadrele didactice știu foarte bine că fiecare copil este o ființă unică. Și totuși, și unii, și alții utilizează aceeași metodă de disciplinare pentru toți copiii, considerând că există în practică câteva metode absolute, universale, aplicabile tuturor copiilor. Ei utilizează aproape aceleași procedee și pentru copiii care se opun cu îndârjire și pentru cei care, de obicei, manifestă autocontrol, trimiterea „la colț” funcționează indiferent de cel în cauză și de multe ori, indiferent de vină, într-o perfectă „democrație” a pedepselor. Nu e ușor să dai rețete de pedepse. Pedepsele sunt necesare pentru că îi permit copilului să înțeleagă limitele acțiunilor lui. Totuși, pedeapsa trebuie gândită și în funcție de cel cărui i se adresează. Ea trebuie explicată și mai ales nu trebuie să ducă la scăderea respectului de sine pe care îl are copilul. El trebuie să o perceapă ca pe o sancțiune pentru încălcarea unei reguli corecte.

În momentul aplicării sancțiunii, atât părintele cât și cadrul didactic îi vor explica școlarului că ei îi înțeleg sentimentele, supărarea, furia și știu de ce le manifestă, ce anume îl supără. În toate conflictele, indiferent că au fost sau nu inițiate de el, copilul trebuie să fie sigur de sprijinul adultului față de sentimentele pe care le încearcă.

De multe ori așa numitele probleme de disciplină sunt determinate de neliniștea copilului, de insecuritate, de faptul că îi este greu să facă față unei lumi de uriași care iubesc și pedepsesc după reguli știute de ei. Procesul cel mai bun pentru a rezolva aceste stări negative ce se pot transforma în acțiuni este reflectarea sentimentelor, la care se adaugă conduita constantă a adultului care îl asigură pe copil că este iubit oricum ar fi el. Contrar părerii generale-care este, de fapt, o prejudecată, copilul nu crede despre sine că este o ființă fericită, lipsită de griji, a cărei unică preocupare este aceea de a se juca. El este, dimpotrivă, o persoană care are de rezolvat o mulțime de greutatea zilnice legate de adaptarea lui, clipă de clipă, la lumea adulților. Cei „mari” au tendința de a minimaliza problemele copiilor și chiar de a le lua în derâdere. Este o greșală profundă. Copilul rămâne astfel singur în fața propriilor sale neliniști. El a învățat că adultul nu-i poate fi de ajutor, întrucât nu consideră că sentimentele lui ar merita atenția.

La școală, lucrurile stau cam la fel. Ba chiar copiii veșnic nemulțumiți, plângăreți, bătăuși au faimă proastă, iar învățătoarea se plânge des de ei părinților, iar adultul, din nefericire, aplică, de obicei, o suprapedeapsă, continuând cu reproșurile pe drum și acasă. Poate ar trebui să clarificăm un lucru: nu există copii răi. Există însă copii lăsați singuri cu propriile lor spaime, nemulțumiri, frustrări de neexplicat. Adultul trebuie să le arate că îi înțelege și că iubirea lui rămâne întreagă orice s-ar întâmpla. Conduitele explozive, rele, sunt, în majoritate, determinate de adult. Atunci când un copil este rău, cauza primă trebuie căutată în adult, în acțiunile acestuia.

BIBLIOGRAFIE:

Dumitrana, M., „Copilul, familia și grădinița”, Editura Compania, București, 2011

Ionescu, M., „Educația și dinamica ei”, Editura Tribuna Învățământului, București, 1988

LA MASĂ ÎN RITM SLOW FOOD

Prof. Predescu Stela, Școala Gimnazială Singidava Cugir

Mai mult ca oricând, problema unei alimentații sănătoase și a unor diete echilibrate suscită interesul milioane de consumatori de alimente mai mult sau mai puțin sănătoase cumparate din supermarketuri, piețe, magazine alimentare.

Dacă privim cu o jumătate de secol în urmă vom constata deosebiri radicale între stilul de viață al bunicilor noștri și cel al omului modern, agitat, în criză de timp, stresat și tentat să obțină confortul absolut. Azi am adoptat un stil de viață sedentar, nu ne dorim să facem niciun fel de efort fizic, ca urmare obezitatea la copii și adulți a devenit epidemică. Alimentația nesănătoasă și stilul de viață sedentar sunt cauza a peste 70% din bolile care macină astăzi sănătatea și numai 3-5% se datorează cauzelor ereditare, genetice.

Nu acordăm importanță orelor de masă și modului în care mâncăm. Consumăm alimente haotic (pe stradă, în autobuz, la TV, în fața calculatorului), sărim peste micul dejun, mâncăm seara, nu numai excesiv dar și mâncăruri grele. Consumăm alimente pentru că sunt ieftine, gustoase dar mai ales trendy-cool, chiar dacă nu ne este foame sau sete. Nu conștientizăm că alimentele industriale creează dependență, determinându-ne să le dorim și să le consumăm cât mai des. Consumăm alimente procesate, devitalizate, dezechilibrate nutrițional, cu multe calorii, cu chimicale, în porții tot mai mari rupând balanța între ingerarea și arderea calorilor. Înlocuim apa cu alte alimente fluide (băuturi răcoritoare sau energizante, cafea) ignorând faptul că apa nu poate fi înlocuită. Prăjim în exces, în uleiuri nerezistente la temperatură, astfel alimentele pe care le prăjim se contaminează cu substanțe neurotoxice și cancerigene. Utilizăm cuptorul cu microunde la încălzirea sau prepararea alimentelor ceea ce scade valoarea lor nutritivă și generează modificări periculoase structurii acestora. Nu asociem corect alimentele, provocând o digestie nesănătoasă, cu procese de putrefacție cancerigene. Consumăm prea puține fructe și legume proaspete, de sezon, prea puține alimente integrale nerafinate, prea puține fibre alimentare. Nu respectăm bioritmurile individuale și alternanța perioadelor de activitate cu cele de odihnă.

Sărim peste micul dejun, continuăm cu un preparat de tip fast-food fără valoare nutritivă (sandwich, hamburger, hot-dog), explodând de calorii goale (chiar și 800 Kcal/porție) în loc de apă consumăm băuturi tip cola, energizante, sucuri industriale pline de E-uri și calorii sau fără, dar cu îndulcitori chimici și până târziu nu mai mâncăm aproape nimic. Seara, însă, compensăm totul cu alimente grele, indigeste și nhrănitoare. Și iată cum trece o zi întreagă fără să ne hrănim trupul. Acest comportament duce inevitabil la obezitate și boală.

Obezitatea nu este doar o problemă de aspect fizic, ci una de sănătate, fiind asociată cu o serie de boli precum: afecțiuni cardio-vasculare, diabet de tip 2, osteoporoză, cancer de colon. De asemenea obezitatea joacă un rol important în apariția unor tulburări emoționale, cum sunt cele de anxietate sau depresie, stimă de sine scăzută, aceasta, la rândul lor fiind un factor important al marginalizării atât la copii și adolescenți, cât și la adulți. Estimările arată că în țările UE nivelul redus al activității fizice cauzează anual moartea a aproximativ 600.000 de persoane (reprezentând 5-10% din totalul deceselor). Gravitatea situației este reflectată și de bugetele mari de bani cheltuite de sistemele de sănătate în scopul recuperării persoanelor care suferă de boli cronice datorate inactivității fizice.

Prevalența supragreutății și obezității la copii și adolescenți este în continuă creștere, în ciuda eforturilor susținute desfășurate de cercetători, educatori, nutriționiști, specialiști în politici publice

de sănătate. Rata de creștere a obezității la copii și adolescenți este atât de accentuată, încât astăzi Organizația Mondială a Sănătății vorbește de o obezitate epidemică, cu consecințe grave atât pentru sănătatea fizică cât și cea psihică. Comportamentele obezogene, cum sunt consumul zilnic de hrană de tip fast-food, dulciuri, sucuri carbogazoase, gustări bogate în grăsimi de origine animală. În ciuda unor evidențe care atestă efectul benefic asupra sănătății al consumului de fructe și legume, majoritatea tinerilor consumă aceste produse mult sub cantitatea recomandată de specialiștii în nutriție. Viața sedentară, numărul crescut de ore petrecute în fața computerului, consolei de jocuri, sau la TV sunt factori de risc pentru supragreutate și obezitate. Schimbările de mediu induse de urbanizare, rețele extensive și confortabile de transport, mecanizarea și automatizarea muncii, accesul larg la alimente procesate, globalizarea produselor fast-food, prețuri accesibile și marketing agresiv pentru comercializarea lor, au contribuit la crearea unui „mediu obesogen”. Copilul obez tinde să devină un adult obez, iar adultul obez are o speranță de viață mai scurtă decât cel normoponderal, suferă de mai multe boli cronice, în special diabet și boli cardiovasculare, are o calitate a vieții mai precară.

Toate aceste date atrag atenția asupra importanței evaluării comportamentelor alimentare nesănătoase, a stilului de viață sedentar în vederea formulării unor strategii eficiente de creștere a obiceiurilor alimentare sănătoase și a practicării regulatelor activități fizice în rândul copiilor și adolescenților, pentru a crește probabilitatea unei populații de adulți sănătoși.

Comportamentul alimentar este ansamblul acțiunilor și atitudinilor legate de alimentație. În zilele noastre, **alimentația presupune în primul rând alegeri: alegerea alimentului, momentului, cantității**, iar aceste alegeri au loc în permanență în cadrul comportamentului alimentar: putem alege ce să cumpărăm, ce și cum să mâncăm, când să ne oprim. Aceste alegeri au devenit însă extrem de dificile în epoca modernă, în care alimentele sunt peste tot, calitatea este foarte variabilă, timpul este prețios, constrângerile financiare sunt mari și, în plus, industria alimentară, mass-media și comerțul în general sunt extrem de puternice. În lipsa unor alegeri potrivite, se consumă alimente ieftine, fără calitate nutrițională și care, de cele mai multe ori, îngrașă și dezechilibrează metabolismul.

Preocuparea pentru o alimentație sănătoasă este un subiect de interes pentru fiecare dintre noi. Hrana pe care o consumăm este ca un combustibil. Ea asigură corpului nostru energia de care are nevoie pentru a-și îndeplini bine rolul. Dacă nu ne asigurăm că acest combustibil este pompat în organism în cantitățile necesare și este de calitate, nu putem funcționa la parametrii normali. Sănătatea și starea noastră de bine depind mai mult decât orice altceva de alimentele pe care le consumăm zi de zi. Dacă unele alimente pot fi la originea diverselor afecțiuni, altele pot fi capabile să prevină, să amelioreze sau chiar să vindece bolile de care suferim. Omul nu poate beneficia de o viață sănătoasă fără să își însușească un mod sănătos de alimentație.

Calitatea alimentelor are două fațete. Una este extrem de atrăgătoare, adeseori mincinoasă și se referă la **calitățile senzoriale**: gust, miros, culoare, aroma, savoare, sațietate, suculență, prospețime. Este primul factor, în afara prețului, care ne determină să cumpărăm un aliment. Mai întâi mâncăm alimentul cu ochii, iar ambalajul și reclamele au grijă să creeze o imagine cât mai atrăgătoare a produsului. Consumând alimentul constatăm că este savuros și îl catalogăm imediat ca fiind ”bun”. Cealaltă față este cea adevărată și se referă la **calitatea nutrițională**, la valoarea biologică a alimentelor, care nu poate fi evaluate direct prin simțurile noastre.

Astăzi alimentele industrializate, rafinate, conțin o contradicție între cele două fețe: cea senzorială care este extrem de frumoasă, gustoasă și cea nutrițională care este aproape inexistentă. Spre deosebire de strămoșii noștri, am ajuns să mâncăm fără să ne hrănim. Alimentul sănătos trebuie să fie gustos și în același timp hrănitor. Azi, deși avem aparent o mare diversitate de alimente, în realitate hrana noastră este monotonă și provine din câteva cereale (grâu, porumb, orez, secară), cartofi prelucrați (cips-uri, piure-uri instant, prăjiți), ouă și câteva sortimente de carne (pasăre, vită, porc, pește) obținute de la animale, crescute în condiții industriale, grăsimi artificiale (margarină), uleiuri suprarafinate. Combinația acestor materii prime dă naștere azi unor alimente atât de chimizate, nenaturale și periculoase (junk-food), care creează doar impresia de varietate.

La prima vedere a ne hrăni pare un lucru banal, pe care îl facem în fiecare zi. În realitate, nu este deloc simplu să stabilim un regim alimentar adecvat nouă și familiei noastre. Alimentația sănătoasă nu are legătură doar cu **ce mănânci**, ci este legată și de **cum mănânci** și **cât mănânci**. Dieta și alimentația sănătoasă sunt două preocupări prioritare într-o epocă a exceselor și a hranei nocive, care au condus la creșterea ratei obezității la scară globală. În ultimii ani, factorii care ne influențează sănătatea sunt din ce în ce mai nocivi și mai agresivi. Dacă poluarea ne afectează sănătatea cu sau fără voia noastră, alimentația nesănătoasă și evitarea sedentarismului țin de noi înșine, de educația primită.

Pentru a fi mereu sănătoși este foarte important să facem cât mai multă mișcare. Sportul este, pe lângă alimentație, una dintre cheile împotriva obezității, ajutându-ne să ne menținem în formă. Întărirea și apărarea sănătății se numără printre cele mai vechi preocupări ale omului și este transmisă până în zilele noastre prin dictonul: **Mens sana in corpore sano!** Majoritatea afecțiunilor grave ale omului matur își au rădăcina în starea de sănătate din copilărie și de aceea, încă de mici, copiii trebuie învățați să-și păstreze sănătatea, fizică și mentală, în egală măsură.

Comportamentul alimentar normal presupune o atitudine sănătoasă față de alimente și actul alimentar caracterizată prin:

- ritmicitate (3 mese principale și 1-2 gustări/zi, fără a sari peste mese, mai ales peste micul dejun și repaus alimentar nocturn;
- evitarea ciugulelilor între mese;
- aport alimentar adaptat nevoilor (cei care fac sport au nevoie de un aport energetic superior);
- alimente variate, din toate treptele piramidei, care să aducă nutrienți esențiali, fibre și energie în cantități suficiente;
- evitarea excesului în ceea ce privește mărimea porțiilor, dar și de sare, grăsimi, zahăr;
- alegerea unor alimente cât mai puțin procesate, fără conservanți, aditivi, coloranți;
- masticare corespunzătoare;
- servirea mesei într-o atmosferă relaxată;
- alocarea de timp și spațiu corespunzător pentru servirea mesei, evitarea altor activități (citit, vizionare TV, calculator, etc.);
- gătitul prin fierbere, coacere, înăbușire la cuptor și mai puțin prin prăjire;
- hidratare prin consum de apă, evitând băuturile carbogazoase;

„Grăbește-te încet” ne-au spus romanii, însă secolul vitezei n-a mai stat să plece urechea la sensul îndemnului. Societatea a pus totul pe repede înainte, inclusiv mâncarea și modul de hrănire. Așa a apărut celebrul curent fast-food, venit în ajutorul celor care se grăbesc să facă lucruri mai importante decât să mănânce. Problema este, însă, că modul în care mâncăm ne influențează și capacitatea de acțiune în orice altceva facem, starea de sănătate, dispoziția zilnică. Ca și când nu ar fi de ajuns că ne hrănim cu produse a căror proveniență este o necunoscută (și despre care nu știm ce tratamente au suferit până au ajuns în farfuriile noastre), o facem și cât mai repede, de parcă mâncarea ar fi un gest vinovat, de care trebuie să „ne scăpăm” rapid. Mișcarea a fost fondată în anul 1989, în Italia și a apărut ca o reacție la extinderea curentului fast-food, la dispariția tradițiilor alimentare locale și a interesului oamenilor pentru mâncarea pe care o consumă, pentru proveniența ei și pentru modul în care alegerile alimentare ale fiecăruia afectează restul lumii.

Mișcarea Slow-Food dorește să îi învețe pe oameni să mănânce sănătos, dar în același timp și să apere identitatea gastronomică a țării lor. Principiul fundamental este promovarea alimentelor tradiționale, a rețetelor culinare locale, a surselor de hrană apropiate și luptă împotriva celor câteva feluri de mâncare care se găsesc în restaurantele de tip fast-food. Asta înseamnă că hrana trebuie să aibă un gust bun, trebuie să fie produsă într-o manieră curată care să nu dăuneze mediului înconjurător, animalelor și sănătății oamenilor, iar producătorii trebuie să primească o compensație echitabilă pentru munca lor.

Slow Food înseamnă o mâncare ”bună”, ”curată” și ”cinstită”, combină plăcerea de a mânca bine și sănătos cu interesul pentru comunitate și mediu. „Slow Food stă la intersecția dintre ecologie și gastronomie, etică și plăcere, protejează și încurajează tradițiile locale, biodiversitatea, metodele tradiționale de producție a alimentelor, o bună relaționare comunitară și, desigur, protecția mediului

înconjurător. Drept simbol al mișcării, a fost ales "melcul" pentru că acesta mănâncă foarte lent toată viața lui.

Avantajele slow food se referă la:

- savurarea alimentelor și a băuturilor în liniște, relaxare, fără stres;
- masa luată cu familia sau prietenii;
- bucuria unei conversații împreună cu savurarea mâncărilor;
- o mai bună digestie datorită mestecării îndelungate a mâncării;
- creșterea arderilor și implicit accelerarea metabolismului;
- menținerea sau modelarea siluetei;
- câștigarea unui mod de viață mai sănătos, mai natural;
- apropierea de natură și protejarea naturii;
- încurajarea unui stil de viață sănătos.

BIBLIOGRAFIE

1. Crocna, E., Chebici, S., Huțanu, I., 2008, *Educație pentru sănătate Formarea și dezvoltarea conceptelor fundamentale*, Ed. Didactică și pedagogică RA, București;
2. Mencinicopschi, G., 2011, *Adevărul despre alimentația românilor*, Ed. Coreus Publishing, București;
3. Olinescu, R., 2005, *Totul despre alimentația, sănătoasă*, Ed. Niculescu, București;
4. Graur, M., 2006, *Ghid pentru alimentația sănătoasă*, Editura Performantica, Iași;
5. Segal, R., 2002, *Principiile nutriției*, Editura Academică, Galați;
6. ***2013, *Educația pentru sănătate. Alimentație sănătoasă, Manualul profesorului și al consultantului, Junior Achievement Young Enterprise*;
7. *** Ghid de intervenție pentru alimentație sănătoasă și activitate fizică în școli și grădinițe în <http://www.insp.gov.ro>

STUDIU - FACTORII DEZVOLTĂRII ONTOGENETICE

Prof. inv. preșc. Furdui Mirela Elena, Școala Gimnazială „Nicodim Ganea” Bistra

Ontogeneza reprezintă dezvoltarea individului din momentul concepției până la moarte (DEX). Cuvântul “ontogeneză” provine de la cuvintele grecești *ontos* = ființă și *genesis* = dezvoltare. În ontogeneză individul se dezvoltă din punct de vedere biologic, psihic și social.

Dezvoltarea fizică este desemnată în general prin termenul de creștere (ex. creștere osoasă, musculară, ponderală etc.)

Termenul „maturizare” are două sensuri:

1. Maturizarea desemnează procesul de dezvoltare fizică și psihomotorie din copilărie care se desfășoară în aceeași ordine la toți copiii, fiind influențat preponderent de ereditate. Ritmul dezvoltării depinde de factorii de mediu, dar ordinea nu se poate schimba.
2. Maturizare înțelegem dezvoltarea bio-psiho-socială până la vârsta adultă. Etapa în care se atinge nivelul maxim de dezvoltare se numește maturitate (din limba latină *maturus* = copt). În acest caz se face referire doar la acele aspecte ale dezvoltării biologice care sunt în legătură cu dezvoltarea psiho-socială. Prin dezvoltare psiho-socială înțelegem procesul de formare și restructurare a proceselor, funcțiilor și însușirilor psiho-comportamentale care asigură adaptarea individului la mediu.

Omul este însă o ființă rațională. El gândește, comunică, adică interacționează cu ceilalți, reacționează într-un anumit fel, deci este receptiv la influențele celor din jurul său. Vom spune că omul este educabil, prin educabilitate înțelegând tocmai această însușire specifică a ființei umane de a fi altul decât este, adică de a fi perfectibil. Perfectibilitatea este condiția sine qua non a educației.

Progresele înregistrate în domeniul cercetărilor biologice și psihologice pe la jumătatea secolului trecut au determinat majoritatea psihopedagogilor să-și concentreze atenția asupra factorilor care contribuie la formarea și dezvoltarea ființei umane, la devenirea ei din stadiul de ființă biologică, în cel de ființă socială. Acești factori sunt:

- ereditatea
- mediul
- educația.

Ereditatea este caracteristica biologică a ființelor ce desemnează complexul de predispoziții care se transmit de la ascendenți la descendenți prin intermediul mecanismelor genetice.

Fiecare om este purtătorul, atât al trăsăturilor generale ale speciei umane: poziția bipedă, structura anatomo-fiziologică, tipuri de reflexe, cât și a caracterelor ereditare care îi sunt transmise pe linie directă de la proprii săi ascendenți: culoarea pielii, ochilor, conformația feței, anumite particularități ale grupe sanguine etc.

Ereditatea generală și cea particulară alcătuiesc substratul material al eredității. Preocuparea cercetătorilor care au avut ca obiect de analiză factorii devenirii ființei umane, s-a centrat pe stabilirea semnificației și ponderii moștenirii ereditare în formarea personalității. Întrebarea pe care și-au pus-o a fost dacă ereditatea poate fi socotită un factor cu rol determinat în acest sens sau dimpotrivă.

În concluzie, putem spune că, ereditatea nu redă în mod necesar tipurile de comportament, ci numai predispoziții.

Mediul este ansamblul condițiilor naturale, materiale și sociale ce alcătuiesc cadrul de existență al omului și care îi oferă acestuia o diversitate de posibilități de dezvoltare psihoindividuală.

Din acest punct de vedere ne interesează în principal :

- care este structura mediului;
- ce componente structurale ale mediului au o influență mai mare asupra personalității umane;
- cum acționează mediul asupra devenirii ființei umane.

Structura mediului se prezintă astfel: în funcție de momentul de referință din viața omului, înainte de nașterea sa sau după, vorbim de influențe ale mediului intern și de influențe ale mediului extern.

În faza prenatală, asupra copilului se exercită anumite influențe interne determinate de ambianța intrauterină. Această influență nu este atât de importantă, dar nici nu poate fi neglijată.

Totalitatea influențelor externe care se exercită asupra omului de-a lungul întregii sale perioade postnatale, reprezintă mediul extern, în cadrul căruia se operează o distincție între influențele mediului fizic sau primar și influențele mediului social sau secundar.

Mediul fizic-este cadrul natural în care omul își desfășoară viața și cuprinde ansamblul condițiilor bioclimatice (relief, climă, floră, faună), ce îi influențează dezvoltarea și maturizarea biologică (înălțime, culoarea pielii), precum și modul de a trăi (meserii, vestimentație, alimentație specifică).

Influențele sale asupra dezvoltării psihice a omului sunt apreciate de specialiști ca nerelevante. Mediul fizic nu acționează și nu influențează direct dezvoltarea psihică a omului.

Mediul social- Omul este supus și determinărilor de ordin social care au un impact mult mai puternic asupra dezvoltării sale psihoindividuale.

Din punct de vedere al devenirii ființei umane, definim mediul social ca fiind ansamblul influențelor ce decurg din interacțiunea omului cu totalitatea condițiilor economice, politice și culturale, care își impun amprenta asupra dezvoltării psihice.

Influențele exercitate de mediul social asupra omului sunt:

- directe, prin: schemele de conduită oferite de ceilalți membri ai colectivității căreia îi aparține; limbaj, ca mijloc de comunicare și transmitere a capitalului de cultură și a întregii cunoașteri acumulate prin experiența grupului;
- indirecte, prin: membrii ai familiei care joacă rolul de factor mediu între acesta și realitatea socială și care ei înșiși, sunt influențați în comportamentul lor de cultura grupului căreia îi

aparțin.

Limba ca mijloc de comunicare între membrii grupului este caracteristica asemănării lor și le dă sentimentul apartenenței la un anumit mediu social.

Mediul social acționează asupra dezvoltării psihoindividuale a omului prin grupul social care determină o obișnuință comună.. Caracteristica principală a mediului social este diversitatea, neuniformitatea. În funcție de impactul și conținutul lor, precum și de gradul lor de organizare, influențele mediului social sunt :

- organizate,
- spontane.

Influențele cu specific organizat, instituționalizat din mediul social sunt exercitate de familie și școală, dar și de diverse instituții socio-culturale, mass-media etc.

Mediul social exercită însă, și influențe spontane, neintenționat educative, ce rezultă din activitățile cotidiene, din întregul mediu de viață al copilului: civilizația urbană, viața satului, grupurile de vârstă, cercul de prieteni etc.

Educația este factorul hotărâtor al dezvoltării psihoindividuale a persoanei. Ea sistematizează și organizează influențele mediului. Are o funcție socială, fiind intermediarul între om și condițiile de mediu.

Copilul dobândește prin educație norme, valori, modele care se manifestă apoi ca opțiuni personale, în comportamentul său.

Formarea și dezvoltarea personalității umane este deci, un proces orientat, organizat și conștientizat prin educație.

„Educația depistează dispozițiile ereditare, le diferențiază, le modifică, le grăbește funcționarea, le suplimentează forța, făcând din ele calități”. Totodată, „influențele mediului, neorganizate, sunt direcționate de educație, oferindu-le omului în forma pedagogică, pentru a le face durabile și consecvente.”

BIBLIOGRAFIE

1. Cosmovici A., Iacob L.: „Psihologie Școlară”, Editura Polirom, Iași, 2010
2. Cucoș C.: „Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice”, Editura Polirom, Iași, 1990
3. Ionescu M.: „Educația și dinamica ei”, Ed. Tribuna învățământului, București, 1998

PORTRETUL UNUI PROFESOR EVALUATOR

Prof. inv. primar Coroiu Elena Adriana, Liceul „Dr.Lazăr Chirilă” Baia de Arieș

Meseria de dascăl presupune transpunerea periodică în ipostaza de evaluator al competențelor dobândite de elevi sub îndrumarea sa sau a colegilor săi, în cazul examenelor naționale. Într-o bună măsură, dascălul își evaluează propria activitate raportându-se permanent la valorile și atitudinile propuse în programele școlare, la competențele generale și specifice. Autoreflexia este proces psihic deosebit de important pentru dascălul evaluator, deoarece deține o importantă valoare euristică, asistându-l pe acesta să-și descopere propriile greșeli sau elemente ce trebuie îmbunătățite. Prin diversitatea formelor sale (interogație retrospectivă, interogație prospectivă, reflecție personală și colectivă, autorefecție colaborativă, autochestionare etc.), gândirea reflexivă este o sursă valoroasă de dezvoltare personală și profesională și o premisa a reușitei demersurilor instructiv-educative și de evaluare.

Un profesor reflexiv se angajează extrem de ușor în procese de formulare de întrebări sistematice legate de activitatea educațională trecută, prezentă și viitoare. Construirea și utilizarea sistematică de către profesori a unor strategii de reflecție asupra practicilor educative, adecvate

propriei personalități, înseamnă mai mult decât o predare reflexivă, înseamnă, practic, cercetare pedagogică; profesorul reflexiv este curios, își pune întrebări în absolut toate etapele procesului didactic și caută răspunsuri, nu doar în etapa de predare-învățare, ci și în cele de evaluare a eficienței activității educaționale și de reglare a acesteia. Iar cercetarea pedagogică pornește tocmai de la punerea de întrebări, care pot apărea ca urmare a observațiilor realizate de profesor, a reflecțiilor sale, a experienței sale, a discuțiilor cu colegii, a lecturării anumitor surse bibliografice etc. Punându-și întrebări de tipul: "Ce este/ înseamnă ... ?", "De ce s-au obținut aceste rezultate/ au reacționat astfel candidații ... ?", "Cum s-ar mai putea acționa/ și explica ... ?", "Care au fost punctele tari și punctele slabe ale evaluării... ?", "Cu ce se corelează rezultatul evaluării... ?", "Ce consecințe are ...?", practic, profesorul evaluator intervine conștient în derularea proceselor educaționale. El se angajează în investigații de mai mică sau mai mare anvergură îndreptate în direcția găsirii celor mai eficiente moduri de evaluare.

Profilul unui cadru didactic eficient include, alături de atitudinea reflexivă, competențe de cercetare și inovare a realității educaționale. De fapt, în calitatea sa de participant direct la acțiunea educativă, profesorul cunoaște și înțelege cel mai bine contextual educațional, caracteristicile situațiilor de instruire, cele mai fine articulații ale acestora, pe care le poate analiza din mai multe perspective, construindu-și, însă și un tablou integrativ general. În consecință, el este cel mai în măsură să facă aprecieri calitative și cantitative, să se pronunțe asupra rezultatelor și eficienței procesului educațional și, desigur, să intervină în direcția ameliorării acestuia. În consecință, acesta trebuie să fie investit, dar și să se autoinvestească cu autoritate și "expertiză" în derularea secvențelor de predare-învățare, precum și a celor de evaluare.

Societatea actuală se află într-o permanentă schimbare, fapt ce se răsfrânge și asupra domeniului educației. Într-o lume informațională și globalizată, miza educației este de a învăța generațiile tinere ceea ce înseamnă valorizarea informației, selectarea și folosirea ei în contextul potrivit. Prin urmare evaluarea, ca și componentă esențială a procesului educațional, trebuie să se îndrepte tot mai mult în acest sens. Ceea ce cadrele didactice trebuie să înțeleagă și să învețe să aplice este faptul că reflecția cuprinde, pe lângă autoevaluare, și o componentă personală, și că feedback-ul pe care ți-l oferi este valoros doar în momentul în care iei în considerare fiecare pas pe care l-ai făcut în proiectare, în aplicare. De aceea, momentul de reflecție trebuie să devină o obișnuință, un element de bază în conduita didactică. Conduita reflexivă trebuie înțeleasă ca fiind permanentă. Reflecția te îndeamnă să răspunzi la întrebări precum: de ce?, cum?, ce anume obțin dacă ...?, în ce fel pot să ...? – toate aceste sintagme cu utilizarea verbului la timpul prezent. Această componentă apare și în momentul autoevaluării, dar acea analiză se realizează la trecut: am realizat, am atins, am... sau estimarea realizării unei posibile acțiuni: puteam, aș fi putut..., toate denotând lipsa de previziune, de anticipare, de reflecție anterioară a celui în cauză.

Dascălul trebuie să fie atent în menținerea unui echilibru între predare, învățare și evaluare în sensul în care să caute să evite supralicitarea uneia dintre aceste componente. Așa cum acesta își alege cu grijă metodele și mijloacele de predare, în aceeași măsură trebuie să selecteze cu inteligență și tact procedeele de evaluare. Caracterul reflexiv și autoreflexiv al activității evaluatorului trimite în sine către identificare și măsurarea eficacității sale ca dascăl. Aceasta depinde de identificarea angrenarea mai multor factori: identificarea stilului de învățare, orientarea către metodele cu randamentul cel mai bun, conștientizarea adaptării stilului de predare la diferite situații. Controlul pe care profesorul îl exercită asupra elevilor reprezintă rezultatul unui amestec subtil de putere personală și de autoritate, izvorâte atât din statutul lui, cât și din sistemul de reguli cu care operează. Caracterul reflexiv și autoreflexiv al activității evaluatorului conduce către câteva direcții de perfecționare: acordarea unei importanțe mai mari evaluării formative raportată la competențe – arată progresul înregistrat de elevi și capacitățile lor de dezvoltare pe mai multe planuri (intelectual, moral, estetic, profesional); orientarea actului evaluativ spre determinarea nivelului de dezvoltare al elevilor, a calității cunoașterii și a capacității de a opera cu informațiile; reducerea efectelor stresante ale evaluării; coordonarea valorizării cunoștințelor și evaluarea modului în care elevii realizează acest lucru; formarea capacității de autoevaluare la elevi; reactualizarea permanentă a factorilor perturbatori evaluării și evitarea acestora.

Evaluarea trebuie să fie cât mai obiectivă, evaluările perfect obiective reprezintă o aspirație perpetuă a evaluatorilor. Procesul de evaluare presupune realizarea mai multor operații, care vizează măsurarea, interpretarea și aprecierea datelor obținute, precum și adoptarea deciziilor. Evaluarea este procesul prin care se stabilește dacă sistemul educațional își îndeplinește funcțiile, dacă obiectivele propuse sunt realizate. Evaluatorul, oricât de competent ar fi, poate să „greșească”, de aceea trebuie să reflecteze puternic la umanitatea sa mai înainte de a da un verdict final, el trebuie să țină cont de faptul că, succesul se măsoară nu în raport cu reușitele globale, ci în raport cu reușitele fiecărui individ.

Bibliografie:

Cerghit, I. Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri, strategii, Editura Polirom, Iași, 2008; Nicola, I. Tratat de pedagogie școlară, Editura Didactică și Pedagogică, R. A., București, 1996.

PROIECT TEMATIC-VESTITORII PRIMĂVERII

Prof. înv. primar Bocșa Aurelia-Georgeta, Școala Gimnazială „Dr. Petru Șpan” Lupșa, structura Școala Gimnazială Mușca

Cuvinte cheie: competențe, creativitate, joc

Proiectul tematic presupune o abordare transdisciplinară a unei teme bine stabilite în raport cu cerințele programei școlare, cu capacitățile intelectuale implicate, dar și cu interesele și abilitățile practice ale elevilor. Prin intermediul acestor activități elevii sunt motivați să participe efectiv cu bagaje de cunoștințe, deprinderi, abilități, reușind să obțină produse finale spre mulțumirea sufletească a tuturor: elevi, dascăli, părinți.

Clasele a II-a și Pregătitoare

Discipline/arii curriculare: Limba română, Cunoașterea mediului, Educație muzicală, Educație plastică, Educație tehnologică

Perioada de desfășurare: 01.03.2019-08.03.2019

Structura proiectului:

	Competențe ale învățării integrate
Cunoștințe	Textul narativ, textul în versuri; fenomenele naturii specifice primăverii; elemente de limbaj muzical (melodia, nuanțele, tempoul, structura cântecului); tonuri ale culorilor calde și reci ; tehnici de lucru cu hârtia și materiale reciclabile
Capacități instrumentale	•desprinderea informațiilor esențiale dintr-un text citit ; •redactarea unor texte scurte pe baza unui suport vizual ; •identificarea caracteristicilor mediului natural; •reproducerea unui cântec receptat după auz; •realizarea unor măștișoare ; •realizarea unor felicitări de 8 Martie
Atitudini si valori	Dezvoltarea curiozității și respectului față de natură Manifestarea respectului și a dragostei față de semenii Cultivarea sensibilității Grija față de propria persoană, față de ceilalți și față de mediul înconjurător

Planificarea timpului:

Resurse :

- materiale: cărți, laptop, hârtie colorată, markere, lipici etc.
- procedurale: explicația, povestirea, descrierea, conversația euristică, munca cu cartea, brainstorming, observația, lucrare practică, joc didactic

Forme de organizare: individual, pe grupe, frontal

Proiectarea și dirijarea activităților de învățare:

1. *Mărțișorul* - se citește „Legenda mărțișorului”; se poartă discuții pe baza textului, semnificația mărțișorului din trecut până în prezent. În partea a doua a activității, copiii organizați în echipe realizează mărțișoare din diferite materiale (hârtie, paste făinoase). Fiecare își prezintă creațiile și apoi pregătesc mărțișoarele pentru a le dăruia celor dragi și pentru expoziția clasei.
2. *Natura primăvara* - ieșire în aer liber în scopul observării schimbărilor din natură; elevii identifică fenomenele naturii și stadiul în care se află plantele; în clasă elevii vor realiza pe grupe un ciorchine despre natura primăvara; se vor decupa din reviste flori de primăvară și vor realiza un colaj colectiv.
3. *Creație literară* –scrierea unor texte scurte despre primăvară, după ilustrații, folosind cuvinte și expresii frumoase găsite în textele studiate; se va răspunde la întrebări de sprijin, se vor nota expresiile frumoase; elevii vor lucra pe grupe; fiecare grupă va prezenta apoi textul creat.
4. *Primăvara în muzică* –interpretarea unor cântece despre primăvară; se fac exerciții pregătitoare, apoi de încălzire vocală, se reactualizează titlul cântecului, prin apel la povestea spusă în ora anterioară; se reactualizează structura ritmico-melodică, de către învățătoare; se interpretează cântecul anterior integral: frontal; fragmentar: grupe, individual, cu acompaniament ritmic; se analizează câteva sunete, după durată: sunete lungi, sunete scurte; se prezintă o ghicitoare, al cărei răspuns este *primăvara*, apoi se continuă cu o scurtă discuție legată de acesta; se cântă model cântecul nou „Vine, vine primăvara”, apoi are loc o discuție asupra primei impresii, după audiere, și a conținutului tematic; recitarea ritmică a textului: pe strofe, refren, în întregime; colectiv; învățarea melodiei: pe strofe, refren, în întregime; colectiv; recunoașterea duratelor sunetelor ce compun melodia; exerciții de consolidare a cântecului nou: cântare în lanț; cântare alternativă; cântare cu acompaniament; se cântă pe grupe, apoi individual, în perechi, respectând opțiunile copiilor; autoaprecieri și aprecieri ale elevilor, însoțite de argumentări; aprecieri colective și individuale ale învățătoarei, cu argumentări; se reia interpretarea integrală de către toți elevii.
5. *Micul pictor* - realizare de desene. Se face prezența cu ajutorul exercițiului de spargere a gheții: „Dacă aș fi o culoare mi-a plăcea să fiu..., pentru că...”; se va prezenta un material PPT despre culori; elevii identifică diverse culori, culori calde, culori reci; se dau indicații de realizare a lucrării „Vestitorii primăverii” utilizând tonuri ale culorilor; la sfârșitul procesului de creație, lucrările sunt prezentate colegilor și apreciate de aceștia, dar și autoapreciate de autorul lor, ținând cont de criteriile de evaluare (respectarea temei plastice, originalitate, etc.)
6. *Felicitare de 8 Martie* - realizarea unor felicitări. Cer elevilor să identifice materialele pe care le au pe bancă; li se prezintă elevilor lucrarea model și împreună cu aceștia identifică materialele din care este alcătuită, precum și principalele tehnici de lucru; se explică și demonstrează modul de execuție al lucrărilor; pe tablă este scris planul de lucru necesar realizării lucrării. Vor fi repetate etapele de lucru. Solicit elevii să realizeze lucrarea orientându-se după planul de lucru de pe tablă, folosind corect tehnicile de lucru (conturare, decupare după contur, lipire, înnodare). Pe parcursul orei elevii sunt îndrumați, corecți. Pe măsură ce lucrările sunt gata se vor așeza în fața clasei, obținându-se o mică expoziție; se cere elevilor să aprecieze lucrările după următoarele criterii: corectitudinea decupării; aranjarea elementelor; acuratețea lucrării; se fac aprecieri generale și

individuale asupra modului de realizare a lucrărilor și se vor face aprecieri asupra comportării din timpul activității și al modului eficient de lucru.

AUTOEVALUAREA ȘI EVALUAREA PROIECTULUI: sunt evidențiate elementele pozitive și dificultățile întâmpinate, se emit sugestii pentru proiectele următoare; elevii care s-au evidențiat primesc diplome; sunt popularizate rezultatele la nivelul școlii (diseminarea rezultatelor).



EXCURSIA - PRILEJ DE CUNOAȘTERE A FRUMUSEȚILOR ȚĂRII ȘI DE EDUCARE PATRIOTICĂ A ELEVILOR

*Prof. înv. primar. Bocșa Aurelia-Georgeta, Școala Gimnazială „Dr. Petru Șpan”
Lupșa, structura Mușca*

Școala, oricât de bine ar fi organizată, oricât de bogat ar fi conținutul cunoștințelor pe care le comunicăm elevului, nu poate da satisfacții setei de investigare și cutezanță creatoare, trăsături specifice copiilor.

Ei au nevoie de acțiuni care să le lărgescă lumea lor spirituală, să le împlinească setea de cunoaștere, să le ofere prilejuri de a se emoționa puternic, de a fi în stare să iscodească singuri pentru a-și forma convingeri durabile.

O activitate deosebit de plăcută este excursia. Ea ajută la dezvoltarea intelectuală și fizică a copilului, la educarea lui cetățenească și patriotică, îl reconfortează pe copil, îi prilejuiește însușirea unei experiențe sociale importante, dar și îmbogățirea orizontului cultural-științific. Prin excursii ei își suplimentează și consolidează instrucția școlară prin însușirea de noi cunoștințe. Ea reprezintă finalitatea unei activități îndelungate de pregătire psihologică a elevilor, pentru a-i face să înțeleagă excursiile nu numai din perspectiva evadării din atmosfera de lucru, ci și ca un act de ridicare a nivelului cultural.

Frumusețea și diversitatea peisajului geografic, vestigiile istorice, edificiile economice și social-culturale, alimentează și tonifică sentimentul de mândrie patriotică.

Elevii din școala noastră au mers în excursie la Deva, Hunedoara și Hațeg. Cu acest prilej ei au cunoscut frumusețea acestor zone pline de istorie. Excursia a oferit elevilor posibilitatea să cunoască Cetatea Devei, Castelul Corvinilor și Rezervația de Zimbri Silvuț-Hățeg. Astfel ei au avut prilejul de a cunoaște zona aceasta, atât din punct de vedere al bogățiilor, al faunei și florei, dar și din punct de vedere istoric.

Excursia școlară, în condițiile în care se respectă rigorile organizării și desfășurării ei, generează o serie de cunoștințe și atitudini. Elevii pot surprinde relații între elementele specifice cadrului geografico-fizic și ale celui geografico-uman, pot stabili cauzele lor, pot propune soluții în cazul anumitor situații critice apărute etc. Excursia școlară poate induce un comportament pozitiv elevilor.





STUDIU- APORTUL CADRULUI DIDACTIC ÎN REALIZAREA UNUI CLIMAT ȘCOLAR POZITIV

Înv. Marc Aurica- Școala Gimnazială Câmpeni

Profesorul îndeplinește o profesiune de o deosebită importanță, aceea care asigură formarea și pregătirea personalității tinerelor generații și pregătirea lor profesională în cadrul instituțiilor de învățământ, strâns legate de viață, de activitatea socio-profesională, morală și cetățenească.

Școala joacă un rol important în dezvoltarea caracterului copiilor și tinerilor și inter-relaționarea lor, în asigurarea stării de bine individuale și colective. A fost demonstrat faptul că mediul fizic, social și emoțional în care personalul și elevii petrec o mare parte din fiecare zi, poate afecta sănătatea lor fizică, emoțională și mentală și starea de bine, precum și rata abandonului școlar.

Se apreciază că mediul școlar poate potența bunăstarea socială, emoțională și capacitatea de învățare când:

- este cald, prietenos și recompensează învățarea;
- promovează în special cooperarea și mai puțin competiția;
- oferă susținere și facilitează comunicarea deschisă;
- încurajează activitățile creative;
- încurajează dezvoltarea de proceduri și regulamente care interzic pedeapsa fizică și promovează
- interacțiunea non-violentă pe terenul de joacă, în clasă și între personalul școlii și elevi prevenind în felul acesta pedeapsa fizică, agresivitatea, hărțuirea și violența;

Un mediu psiho-social școlar sănătos este deopotrivă benefic pentru profesori, elevi, familii și comunitate.

Climatul școlar depinde și este influențat de calitățile dascălului. Pentru o profesie complexă cum este cea didactică, relațiile interpersonale și de grup au o pondere apreciabilă, unde nu de puține ori intervin variabile mai subtile, uneori greu de disociat, în constelații inedite. Menționându-le pe acestea nu înseamnă a pierde din vedere structuri de comportament fundamentale, pe care se bazează alte comportamente specifice profesiei didactice.



Din prima categorie se remarcă dominante ale personalității cum ar fi :

- identitatea și consecvența caracterială;
- motivațiile și dispozițiile intrapsihice;

Din a doua categorie:

- ușurința interpretării rolului didactic strâns corelată cu empatia;
- plăcerea și satisfacția de a desfășura activitatea didactică;
- dragostea față de copii;
- elocvența și capacitatea sugestivă;
- capacitatea de a percepe persoana celuilalt sau a grupului.

Cadrul didactic poate percepe corect clasa, dar nu pe fiecare elev în parte. A proceda cu tact înseamnă a simți, a intui pe celălalt, a-l aborda cu delicatețe. Este vorba de a respecta Eul celuilalt. Dacă nu folosim tactul, rezultatul este resentimentul care constituie afirmarea impulsivă a unui respect față de sine lezat. Tactul pornește de la bunul simț al propriei persoane. El se impune acolo unde intervin elemente intuitive, de empatie, privitor la cunoașterea semenului.

Prezența tactului pedagogic nu este asigurată de însușirea elementelor de tehnologie didactică (principii, obiective, metode). Este vorba despre implicarea unor particularități ale personalității cadrului didactic în activitatea desfășurată cu cel educat. Lipsa de tact pedagogic își are rădăcinile în trăsături personale negative ale profesorului.

În cadrul comunicativității trăirile afective ale educatorului care stimulează activitatea și dezvoltarea educatului sunt: - activitatea oblativă (desemnează generozitate, altruism, orientare spre alții, dăruire de sine, dragoste dezinteresată).

- afectivitate captativă (presupune centrare pe sine și pe propria satisfacție).

Afecțiunea oblativă se fundamentează pe maturitate afectivă a subiectului și abnegație.

În efortul de a învinge necunoscutul, de a se depăși, de a-și forma atitudini morale, depunând efort de voință, micul învățăcel este ajutat de către educator . Acest lucru presupune afecțiunea oblativă a acestuia. Actul educativ nu poate fi favorizat de neutralitate afectivă și nici de afecțiune captativă. Transmiterea informațiilor, sprijinirea efortului cognitiv, lauda, încurajarea, actualizarea unor predispoziții se cer realizate și afectiv. Lucrările de specialitate scot în evidență următoarele componente socioafective ale comportamentului didactic, care au fost diferențiate pornind de la cele două forme de afectivitate menționate mai sus:

-distanța socioafectivă- apropiere afectivă, sociabilitate, ușurința cu care este abordat cadrul didactic(proprii afectivității oblativ), în opoziție cu altele cum ar fi atitudinea distantă, rece, impersonală(caracteristicile unei afectivități captative).

-feedback-ul pozitiv – aprobare, încurajare sistematică ori de câte ori se ivește prilejul, căruia îi putem recunoaște nuanța oblativă, în opoziție cu alta captativă când sunt pierdute asemenea ocazii.

- feedback-ul negativ- manifestat favorabil, oblativ(critici stimulatoare, dezaprobările nu lezează personalitatea).

- manifestat captativ (dezaprobarea severă, amenințare, ridicularizare).

În anumite situații educatorul trebuie să se comporte și părintește și chiar să implice părinții în activitățile școlare și în luarea deciziilor, acest lucru fiind un pilon esențial al școlilor care promovează sănătatea și atmosfera prietenoasă. Sentimentele de bunăstare în timpul copilăriei și adolescenței pun temelii solide pentru o bună sănătate la maturitate. Analiza întreprinsă a conturat ca priorități pentru ameliorarea mediului psiho-social școlar, deopotrivă din perspectiva elevilor cât și a profesorilor, dezvoltarea activităților creative, promovarea oportunităților egale și participarea la luarea deciziilor. Conform psihologului Donald Winnicott, creativitatea aparține sentimentului de a te “simți viu”. **Pentru a fi creativi, copiii trebuie să se simtă în siguranță din punct de vedere emoțional.** Copiii sunt exploratori prin natură, dar pentru a fi creativi au nevoie de un mediu propice. Îndrăzneala de a face ceva diferit, sau într-un mod nou, este inima creativității. Copiii au nevoie de experiențe pozitive, de spațiu personal pentru a fi singuri cu ei înșiși și în același timp au nevoie de sentimentul de conexiune cu alte persoane, în special cei care sunt importanți pentru ei emoțional.

Avantajele unui mediu școlar pozitiv constau în bunăstarea și fericirea, întărirea sentimentului de apartenență și o mai bună calitate a vieții celor implicați în procesul instructiv-educativ. Indirect, poate avea ca rezultat performanțe academice mai bune. De asemenea, poate modifica unele aspecte negative ale vieții școlare prin reducerea intimidării și hărțuirii, injuriilor și absenteismului școlar. Are potențialul de a diminua stereotipiile, teama, anxietatea, depresia și pierderea motivației.

Bibliografie:

Prelici, Viorel, *A educa înseamnă a iubi*, E.D.P., București, 1997;
Păun, E., *Sociopedagogie școlară*, EDP, București, 1982;
Monteil, Jean, Marc, *Educație și formare- perspective psiho-sociale*, Polirom, Iași, 1997;
Iucu, R., *Managementul clasei de elevi*, Ed. Dimitrie Bolintineanu, București, 1999.

DE CE ESTE NECESAR UN CURS OPȚIONAL DE FOLCLOR LITERAR LA GIMNAZIU

Prof. Marinescu Sabina-Victoria, Școala Gimnazială „Toma Cocișiu” Blaj

În privința culturii populare, drumurile sunt de multă vreme bătute, ar putea spune cel care privește cu scepticism preocuparea de a cerceta, de a aduna și de a scoate la lumină fapte de folclor, adevărate bijuterii care impresionează prin expresivitate și frumusețe, dar și prin bunul simț, înțelepciunea, sinceritatea și profunzimea sentimentului ascuns în ele. Și totuși, trăind în contact cu mediile tradiționale (dacă le mai putem numi astfel) putem constata mereu că mai există fenomene spirituale care ne surprind, că nu s-a spus totul despre modul de viață și despre conduita societăților tradiționale și că, dacă nu ne vom grăbi să recuperăm „rămășițele acestui banchet al zeilor” (C.Noica), vom fi mult mai săraci și mai fragili în fața istoriei. Profundele izvoare de spiritualitate, acele arhaice modele de comportament în care omul trăia în bună înțelegere cu lumea în toate ipostazele ei, având grijă ca nimic să nu afecteze echilibrul acesteia, încă ne mai pot reprezenta ca o nobilă și aleasă carte de vizită, încă mai pot să ne ofere modele morale și pot să desfășoare în fața ochilor contemporanilor noștri imaginea unei lumi întocmite după legi nescrise din care avem multe de învățat noi și urmașii noștri.

În viața poporului român, obiceiurile tradiționale constituie manifestările cele mai vii de spiritualitate etnică, în care se materializează atât trăirile profunde și emoționale prilejuite de festivizarea unor date calendaristice mai importante, cum sunt sărbătorile de iarnă, de primăvară, de vară sau legate de momentele principale ale vieții omului: nașterea, nunta, moartea, cât și experiența milenară a neamului nostru.

Fiind legate nemijlocit de sufletul și existența oamenilor de pe întreg cuprinsul țării noastre, obiceiurile au devenit în timp martore ale istoriei noastre, exprimând în forme specifice dovezi ale unei îndelungate conviețuiri pe vatra strămoșească. Atunci când au lipsit cronicile, când condițiile obiective ale epocilor și valurile vremii n-au dat răgaz oamenilor de pe aceste plaiuri mioritice de a lăsa hrisoave de cancelarie ori inscripții despre viața lor, datinile au înscris în analele culturii populare ale românilor istoria așa cum au trăit-o.

De la înaintașii noștri am învățat că tradițiile și credințele poporului nu sunt expresia unei mentalități primite în sensul negativ al termenului, ci sunt valori ale spiritului creator și mărturii ale unui mod de viață străvechi, dar capabil să ofere exemple statornice societății moderne. Societățile noastre tradiționale și-au desfășurat viața în conformitate cu niște coduri arhaice de conduită morală care reglementau raporturile între membrii comunității, dar și cele cu lumea exterioară, care sancționau încălcarea regulilor și reconstruiau echilibrul lumii în chip simbolic. Existența pe întreg teritoriul țării a unor obiceiuri cu începuturi în vremea geto-dacilor, face dovada vechimii și

continuității românilor pe teritoriul dintre Carpați și mare, iar prin aria lor largă de răspândire atestă unitatea românilor de pretutindeni, care le-au cultivat și păstrat cu tărie de-a lungul veacurilor, transmițându-le și urmașilor. Înscrișe în sufletul lor veșnic viu, acestea vorbesc despre virtuțile artistice și morale ale unor oameni minunați și de legătura lor cu natura acestor locuri pe care s-au format în spațiul de obârșie și pe care-l reprezintă atât de bine între popoarele lumii. Simboluri străvechi ca bradul, ramura verde, florile de măr, frunza verde, rugul, spicul grâului vădese viețuirea îndelungată și statornică a românilor în spațiul de la Pontul Euxin.

Niciunde în lume, dorul din cântecul care-l însoțește pe român la oaste, la muncile agricole, la nuntă sau la înmormântare, parcă nu sună mai frumos, iar mărturiile folclorice din această „gură de rai” sunt dovezi ale relațiilor interumane, având la bază familia mare: comunitatea sătească. Ca structură, ea s-a constituit la noi în vremuri îndepărtate, într-un complex de gândire și organizare, la început în sânul comunității locale, pornind de la relațiile de înrudire între familii prin afinitate, înrudirea consanguină și cea rituală a nașiei. Extinderea acestor legături familiale a dus la mărirea formațiunii neamului, cu care timpul a despărțit în cadrul obștii, cuprinzând pe lângă localnici și oameni de aceeași apartenență etnică din alte zone. Or, înrudirile de neam au fost întotdeauna însoțite de bogate obiceiuri familiale prezente la naștere, căsătorie sau moarte, acestea au dat curs împlinirii datinii și rânduielilor de familie.

Fiind forme de ritual ancestral, dar cu rol important în viața comunității, ținerea obiceiurilor era ca o necesitate, dar și o obligativitate. Pentru că dincolo de un aspect văzut, spectacular, obiceiurile, ca formă vie a tradiției, păstrează și afirmă totodată sensuri adânci în universul vieții spirituale a localnicilor. Pe lângă obiceiurile cu rost mistico-ritual, care au impus cel mai mult tradiția în viața românilor, alte obiceiuri au intrat în datina poporului ca manifestări ale spiritului artistic sau legate de anumite forme de cult. Festivizarea naturii în momentele ciclurilor anuale, cu etapele muncilor agricole, a dat naștere la tradițiile străvechi ale sărbătorilor de iarnă, de primăvară, cu toate manifestările augurale și simbolice care se întâlnesc până în zilele noastre, unele cu modificări, în sensul că anumite acte au dispărut, datorită transformărilor din societate. Obiceiuri ca Plugușorul, Colindatul, mascații din perioada sărbătorilor de iarnă, Sâlita, Burduhoasa, Șezătoarea, Cununa la secerat, prin verva și coloratura obișnuită, prin forma de menire a belșugului în case și pe ogoare, prin urările făcute gazdelor, amintesc de alaiul vechilor cortegii și mascarade păgâne care aveau loc în primele veacuri ale erei noastre la sărbătorile populare.

Aceste obiceiuri la care se adaugă și altele sunt cartea vie a românilor. Ele mărturisesc viața cu bucuriile și durerile ei, dorința oamenilor de bine și belșug, lupta pentru libertate și justiție socială, atașamentul la neam și credință, trăsături care le-au asigurat o lungă dăinuire în timp și prin practica lor neîntreruptă au contribuit la păstrarea și îmbogățirea spiritualității populare a întregului neam românesc. Evoluția actuală a societății într-un ritm tumultuos afectează în mare măsură arealul societăților tradiționale. Asistăm cu durere la „moartea civilizației lemnului în Maramureș”, la dispariția portului tradițional care era o emblemă și un simbol al apartenenței la un neam, la o comunitate, la un ținut sau pune în evidență un anume statut social. Nu este de dorit să ne trezim cu identitatea noastră de popor înghesuită doar în muzee de artă, doar o dată pe an la vreun festival sau la vreo manifestare folclorică. Dacă am folosi timpul trecut, am putea sugera că ne ocupăm de fapte care și-au încheiat misiunea. Or, lucrurile nu stau chiar așa. Chiar dacă unii ar crede că supraevaluăm rolul culturii populare în noul mileniu, ne permitem să vorbim despre folclor etern. Acesta va exista în pofida globalizării datorită unor oameni care mai păstrează valorile clasice ale folclorului, pe de o parte, iar pe de altă parte vor crea în continuare în ciuda vieții moderne, deoarece o cer nevoile reale. Aceste producții vor fi numite datorită modului de creație, circulație și oglindire tot creații folclorice. Deși deosebirile de cultură și civilizație dintre sat și oraș se reduc pe zi ce trece tot mai mult, folclorul, ca mod de oglindire a vieții, de exprimare a sentimentelor, de modelare a comportamentelor în societate a viziunii despre lume nu va dispărea. Și omul modern care stă în fața calculatorului dispune de această cultură populară, deoarece folclorul nu și-a pierdut nici în zilele noastre caracterul atotcuprinzător, el însumând cunoștințe referitoare la om și natură la micro- și macrocosmos, lumea reală și perceptibilă. Valorile folclorului constă în naturalețea lui,

izvorâtă din osmoza omului cu natura, în lipsa artificiilor, în oglindirea în forme estetice a tuturor problemelor umane generale.

În etapa actuală, când tinerii dovedesc prea puțin interes față de tradiție, când suntem invadați în domeniul muzical de ritmuri care ne sunt străine și de texte care șochează prin vulgaritate, consider util și necesar ca noi, dascălii, să reînviem tradițiile și obiceiurile românești prin proiecte educaționale, prin serbări tematice, prin culegeri de folclor, prin expoziții etnografice, dar mai ales printr-un CDȘ de Folclor literar, cu nădejdea că vom atrage atenția asupra importanței culturii populare literare și materiale în evoluția unei comunități, ca document de istorie nescrisă și dovadă de profundă spiritualitate. Din această perspectivă considerăm că este un câștig pentru generația tânără să intre în contact cu astfel de creații, să învețe că ele sunt parte a devenirii noastre ca popor. Activitatea didactică ne-a oferit posibilitatea de a cultiva în sufletele tinerilor și copiilor respectul față de tradiție și de a atrage atenția asupra primejdiei de a o pierde prin indiferență, ignoranță, superficialitate.

Profesorului de limba și literatura română îi revine nobila misiune de a-și alege un curs opțional de folclor literar, mai ales că elevii se familiarizează cu unele noțiuni chiar din ciclul primar și le dezvoltă în gimnaziu când studiază basmul, doina populară, balada populară. Unele producții ca snoava, legenda, zicătorile și proverbele s-au scos din curriculum. De asemenea, se familiarizează cu unele obiceiuri, nunta în poemul „Călin (file din poveste)” de Mihai Eminescu și înmormântarea în balada păstorească „Miorița”. Creațiile literare populare au caracter educativ, îl fac pe om mai bun și mai frumos sufletește. Acest tip de creații oferă elevilor lecții de patriotism, de trăire în armonie cu natura. Din ele pot învăța dragostea de țară, de natură de aproapele său, își formează o atitudine morală demnă.

Un alt argument pentru care se impune un astfel de opțional în gimnaziu este și prezentul în care părinții își alocă tot mai puțin timp pentru educarea copiilor, mulți dintre elevi nu mai au nicio legătură cu satul prin bunici sau rude, de aceea consideră că este indicat ca școala să preia acest proces în care elevii să fie educați în perspectiva valorilor naționale, să-și formeze trăsături pozitive de viață și caracter, să prețuiască omul, munca, virtuțile morale și creștine, să știe de unde vin și încotro se îndreaptă.

Un asemenea CDȘ poate avea efect pozitiv în instruirea și educarea elevilor. În acest sens, considerăm relevante următoarele argumente:

- legiferarea preocupării de a cultiva dragostea față de țară, față de trecutul istoric și de tradițiile poporului român (Legea învățământului, titlul I, articolul 4, alineatul 2);
- curriculum bazat pe tradiții ca soluție la criza morală a societății actuale;
- un astfel de curriculum asigură rezistența la amenințarea transmiterii verticale, între generații, a propriilor valori culturale;
- tradiția nu înseamnă mers înapoi, învechit, ci valoros și validat;
- cultivarea sentimentului de apartenență la o comunitate și la o națiune;
- cunoașterea valorilor și trăsăturilor propriului popor înseamnă autocunoaștere și autodefinire, integrarea în societate;
- cunoașterea tradițiilor propriului popor îi determină pe elevi să recunoască anumite obiceiuri împrumutate din alte culturi care există și în propria lor cultură din vechime (ex. Dragobetele vs. Valentine's day);
- prin remarcarea spiritului creator al poporului român, elevii contribuie la dezvoltarea propriei creativități;
- formarea deprinderilor de culegere, cercetare și interpretare a fenomenelor folclorice.

Enumerăm în continuare câteva ipoteze care ar putea sta la baza unor astfel de investigații:

- implicarea elevilor în activitatea de cercetare a tradiției populare duce la creșterea interesului acestora față de cunoașterea bogăției zestrei tradiționale;
- îmbrăcarea costumului popular la serbările școlare naște sentimente de respect față de acesta și de mândrie națională;
- antrenarea elevilor în munca de culegere, prelucrare și interpretare de date facilitează descoperirea unor particularități psihice ale acestora care, în activitatea la clasă, n-ar putea fi descoperite;
- o astfel de muncă ar putea deveni mijloc de orientare școlară și profesională;
- popularizarea unei astfel de activități devine factor motivant în a continua munca de cercetare;

- antrenarea elevilor în realizarea unei culegeri de folclor sau a unei broșuri cu referate le dezvoltă ideea scrisului.

De aceea avem obligația să reînviem, să perpetuăm obiceiurile, ca expresie a legăturilor de neam pe care le-am întreținut în decursul vremurilor, atât ca mod de înrudire, cât și în cadrul etnic, ele menținând unitatea de gândire și simțire românească, afirmată tot mai mult în relațiile sociale și cele tradiționale.

Propunerea cursului opțional „**Folclor literar**” are ca fundament complexitatea și importanța acestei comori a neamului românesc- **folclorul** – cel ce probează incontestabil, identitatea noastră între celelalte culturi ale lumii. Școala trebuie să fie elementul care conștientizează elevul asupra valorii creațiilor populare transmise din generație în generație de-a lungul timpului. Dascălii au menirea de a cultiva interesul tinerilor pentru tradiții și obiceiuri ca semn de respect față de neamul nostru și față de trecutul acestuia. Vârsta școlară mică și gimnazială reprezintă o etapă semnificativă de acumulări și abilități pe care se bazează formarea personalității umane. Se urmărește dezvoltarea capacității de a comunica și descoperirea de către elevi a propriilor afinități, aspirații și valori, în scopul conturării unei imagini de sine pozitive. Din această perspectivă, un asemenea curs opțional va urmări sensibilizarea elevilor față de frumosul literar, formarea lor ca cititori de literatură, dezvoltarea motivațiilor și a înclinațiilor pentru lectură, cultivarea gustului estetic, a judecății de valoare. Acesta urmărește să dezvolte interesul elevilor pentru cunoașterea valorilor spirituale românești, păstrarea și perpetuarea tradițiilor populare. Acesta mai urmărește ca elevii să-și formeze deprinderi de culegere a folclorului din ținutul natal care să însumeze specii variate din toate genurile: doine, strigături, cântece satirice, cântece de șezătoare, cântece de leagăn, balade, obiceiuri calendaristice și din viața omului, precum și poezia lor.

Elevii trebuie să-și formeze deprinderi și de prelucrare a materialului cules în vederea realizării unor lucrări care pot fi prezentate în cadrul unor sesiuni de referate sau pot fi publicate în reviste de specialitate, toate acestea dezvoltând dragostea pentru cultura populară românească, integrarea elevilor în viața culturală a școlii și mai ales a localității, dar și a zonei de unde provin.