



# 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](http://www.ccdab.ro),E-mail: [office@ccdab.ro](mailto:office@ccdab.ro)**Director:****Prof. Vasilca Doina Carmen****Redactor șef:** prof. Oros Ligia Elena**Redactori:** prof. Crișan Monica, prof. Treger Bianca Maria, prof. Nandrea Maria, ing. ec. Onișoru Viorica**Colaboratori:** insp. gen. prof. Sandu Cornel  
conf. univ. dr. Panaite Ovidiu**Tehnoredactare:** aj. analist programator  
Popa Ioan**Corectura:** Prof. Nandrea Maria

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

**SUMAR**

|                                                                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Simpozionul „Primăvara școlii – convorbiri didactice la Alba Iulia – Prof. Crișan Monica</b>                                                     | <b>2</b>  |
| <b>Proiect eTwinning „Micul Prinț” la grădiniță și școală – Prof. Huștiuc Nicoletta, prof. Fleșeriu Lavinia</b>                                     | <b>3</b>  |
| <b>Zilele Colegiului Național „Horea, Cloșca și Crișan” Alba Iulia – 103 ani de la fondare. Biblioteca franceză – Prof. Rusu Sofica</b>             | <b>4</b>  |
| <b>Proiect ”Easter and other spring traditions” – Prof. Popa Diane</b>                                                                              | <b>9</b>  |
| <b>Stima de sine – Prof. Simu Georgeta</b>                                                                                                          | <b>15</b> |
| <b>Generația internetului (IGEN) – Prof. Ioan Casandra</b>                                                                                          | <b>19</b> |
| <b>Cheia pregătirii adolescenților pentru examene de succes – Prof. Hamorszki Andreea</b>                                                           | <b>20</b> |
| <b>Formarea priceperilor și deprinderilor practice de muncă în orele de abilități practice în ciclul primar – Prof. inv. primar Irimie Nicoleta</b> | <b>22</b> |
| <b>Impactul COVID 19 asupra învățării în rândul elevilor din județul Alba. Anxietatea școlară – Prof. Jurcoveț Alice</b>                            | <b>25</b> |
| <b>Despre violență și toleranță – Prof. Bălănoiu Georgiana Maria</b>                                                                                | <b>29</b> |
| <b>Proiectul – metodă didactică de evaluare a creativității elevilor – Prof. Marcu Claudia</b>                                                      | <b>31</b> |
| <b>Marcus Aurelius – gânduri către sine însuși – recenzie – Prof. Galdău Cosmin</b>                                                                 | <b>33</b> |
| <b>Studiu – activitatea integrată – strategie modernă în învățare – Prof. inv. primar Marcu Aurica</b>                                              | <b>36</b> |
| <b>Mentoratul de practică pedagogică (I) – prof. Poptelecan Călin</b>                                                                               | <b>38</b> |

**RAPORT PRIVIND DESFĂȘURAREA  
SIMPOZIONULUI/CONCURSULUI/PROIECTULUI NAȚIONAL  
„ PRIMĂVARA ȘCOLII-CONVORBIRI DIDACTICE LA ALBA IULIA ”  
Ediția a XIII a , 2021/2022**

*Prof. metodist Crișan Monica, CCD Alba*

**Echipa simpozionului** a fost aprobată în ședința Consiliului de Administrație a C.C.D. Alba din data de 26.10.2021.

**Profesorii metodiști ai C.C.D.** au diseminat informațiile referitoare la simpozion/concurs/proiect, condițiile de înscriere, respectiv condițiile de redactare a lucrărilor pe pagina web a C.C.D. Alba și pe rețeaua Inspectoratului Școlar Județean Alba – albanet.ro.

S-au primit în urma anunțului un număr de 18 lucrări de la 24 cadre didactice, după cum urmează:

| SECȚIUNEA                                                                                             | NR.<br>LUCRĂRI | NR. PERSOANE |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| Secțiunea Opinii privind eficiența investiției resurselor comunității în procesul instructiv-educativ | 8              | 10           |
| Secțiunea Modalități de eficientizare a resurselor digitale                                           | 10             | 10           |
| Secțiunea Prezentarea unor bune practici din activitatea școlară și extrașcolară online               | 7              | 4            |

Simpozionul s-a desfășurat la data de 27 martie la Alba Iulia.

Participanții au fost repartizați pentru secțiunile simpozionului/concursului/proiectului și au evidențiat, cu precădere, partea practică a lucrării.

Fiecare participant a primit diploma de participare, iar broșura cu lucrările prezentate s-a postat pe site-ul instituției.

S-a realizat și Cd-ul simpozionului/concursului/proiectului care cuprinde lucrările participanților care și-au dat acordul spre publicare.

Ne dorim ca în următorul an școlar să încercăm variantele de promovare a simpozionului care să ne asigure un număr mai mare de participanți, folosind grupul directorilor de unități școlare din județ, grupul CCD din țară, precum și trimiterea informațiilor despre simpozion participanților la edițiile anterioare.

## PROIECT ETWINNING „MICUL PRINȚ” LA GRĂDINIȚĂ ȘI ȘCOALĂ

*Prof. Huștiuc Nicoletta, Școala Gimnazială Nr. 3 Cugir/GPN Vinerea  
Prof. Fleșeriu Lavinia, Școala Gimnazială „Mihai Viteazu,, Șelimbăr, jud. Sibiu*

În acest an școlar unitatea noastră școlară, Școala Gimnazială Nr. 3 Cugir, fiind și școală eTwinning are bucuria de a coordona, prin GPN Vinerea, proiectul eTwinning „Micul Prinț”, alături de fondatoarea din Grecia, iar ca parteneri avem colegi din România, Turcia, Italia și ne bucurăm mult de aceasta.

Am avut până acum câteva întâlniri de proiect atât online cât și asincron, dar activitățile s-au desfășurat conform calendarului proiectului, de comun acord cu colegii.

Am participat alături de copii și Micul Prinț cu care ei au făcut cunoștință la Code Week, Outdoor classroom activity, Global Education Week, Hour of code și urmează multe alte surprize. Am lucrat foarte mult online folosind instrumente web: padlet-diverse prezentări în cadrul proiectului, tricider-colectare idei de la parteneri, canva, realizare colaje pentru postare pe spațiul proiectului, twin space, google meet, adobe connect, zoom.

În cadrul proiectului Micul Prinț/Little Prince, timp de două ore, Micul Prinț a fost alături de noi în sala de clasă.

Magia adevărată este aceea că el a rămas cu noi, găsindu-și prieteni și după ce s-au încheiat activitățile. Nu știu câți au curiozitatea sau ideea să recitească povestea lui Antoine de Saint Exupery, acum la maturitate. Nici eu nu m-am gândit, până nu am participat cu cei mici la acest proiect, la propunerea dragei mele colega, Nicoletta Huștiuc.

Îl pusesem pe micul călător prin Univers, pe un raft fără să știu dacă l-aș mai lua vreodată.

Am avut astfel bucuria, să fiu purtată de Micul Prinț, în lumea mea interioară.

După varietatea activităților desfășurate, Micul Prinț a rămas alături de cei din clasa I, de la Școala Gimnazială „Mihai Viteazu” Șelimbăr/Sibiu, nu doar prin desenele expuse, ci și în sufletele lor, în prag de Crăciun și vremuri de pandemie.

Atât copiii de grădiniță cât și cei de școală au avut posibilitatea să se întâlnească la un moment dat online și să cunoască partenerii de proiect. Lucruri minunate realizăm împreună prin proiectele eTwinning, se creează prietenii, se amintesc reguli, se învață lucruri noi, de aceea adresăm tuturor cadrelor didactice un apel, să acceseze eTwinning și nu vor regreta.





## **ZILELE COLEGIULUI NAȚIONAL HOREA, CLOȘCA ȘI CRIȘAN, ALBA IULIA -103 ANI DE LA FONDARE BIBLIOTECA FRANCEZĂ- O COMOARĂ INESTIMABILĂ A FONDULUI DE CARTE AL COLEGIULUI**

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

În luna februarie a anului școlar 2021-2022, cu ocazia Zilelor Colegiului Național Horea, Cloșca și Crișan din Alba Iulia, elevii clasei a XI-a F, Profil Uman, specializarea Filologie Bilingv Franceză au avut ocazia să descopere o comoară inestimabilă păstrată cu sfințenie din anii 1930 de către cadrele didactice și elevii liceului, fondul de carte în limba franceză păstrat în stare foarte bună peste ani. Elevii au avut ocazia să răsfoiască cărți în limba franceză și să se informeze cu privire la existența acestui prețios fond de carte în limba franceză, expus la Centrul de Documentare și Informare al liceului.

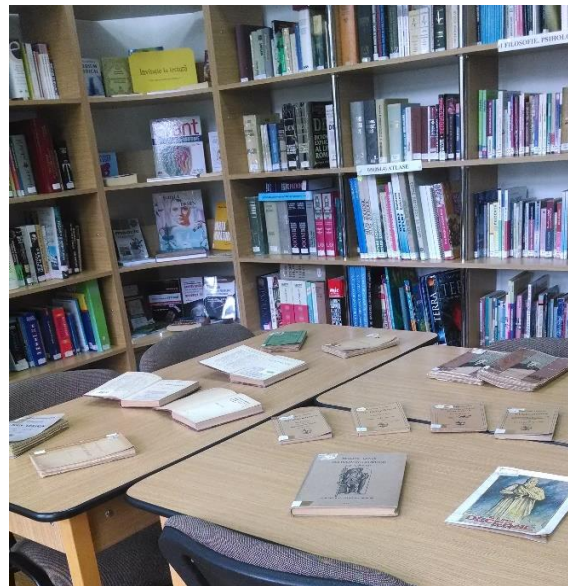
Cărțile în limba franceză sunt păstrate cu mare atenție din anii 1919 când a luat ființă Colegiul, pe atunci denumit Liceul Mihai Viteazul, primul liceu românesc de stat din Transilvania. Biblioteca liceului de atunci era redusă ca număr de volume (circa 200 de volume pentru profesori și aproximativ 340 de volume destinate elevilor). Dar fondul de carte s-a îmbogățit prin activitatea profesorului Pierre Chanier, care a fondat societatea de lectură numită Les Amis de la France, în anul 1931 și a predat elevilor limba franceză. Cu sprijinul lui și al elevilor de atunci a luat ființă Biblioteca franceză. Dacă la început fondul de carte în limba franceză a fost foarte mic (circa 160 de volume), prin donațiile profesorului Chanier și mulțumită cotizațiilor elevilor, fondul a ajuns la 1827 de volume în limba franceză și în alte limbi (germană, italiană, engleză). Biblioteca franceză a funcționat și după anul școlar 1938-1939, când profesorul Pierre Chanier a fost transferat ca director la Centrul Cultural Franco-Român de la Sibiu unde a activat până în anul 1949.

Conform unui articol publicat pe blogul CDI-ului Colegiului Național Horea, Cloșca și Crișan din Alba Iulia, mai există acum 697 de volume în limba franceză, păstrate de la fosta Bibliotecă Franceză a Liceului Mihai Viteazul, acest fond fiind denumit „comoara” din bibliotecă. Am considerat oportun să omagiem cei 103 ani de la fondarea liceului prin activitatea de cunoaștere a fondului de carte veche în limba franceză, împreună cu elevii de la specializare filologie, secția bilingv franceză.

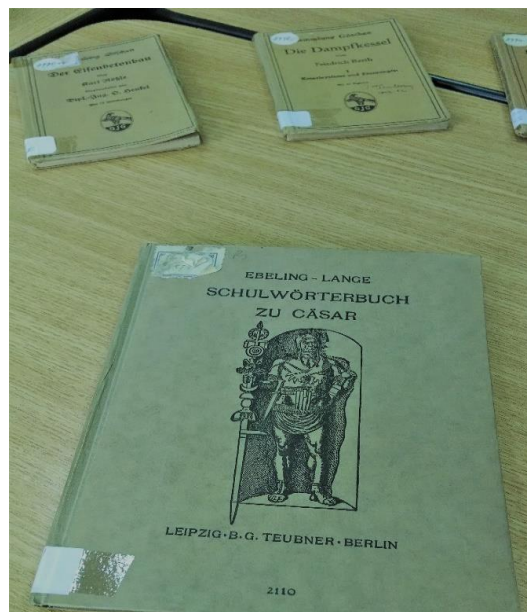
Am organizat o expoziție de carte veche în limba franceză, am studiat proveniența cărților, titlurile și domeniile cărora aparțin diferitele volume pe care le-am avut în expoziție, ne-am documentat împreună cu elevii din clasa a XI-a F Filologie Bilingv Franceză cu privire la personalitatea profesorului Pierre Chanier și a donațiilor de carte în limba franceză și ne-am propus să citim fragmente din romanul *Les Misérables*, scris de Victor Hugo, roman prezent în fondul de carte din perioada interbelică.

Câteva fotografii din timpul activității:

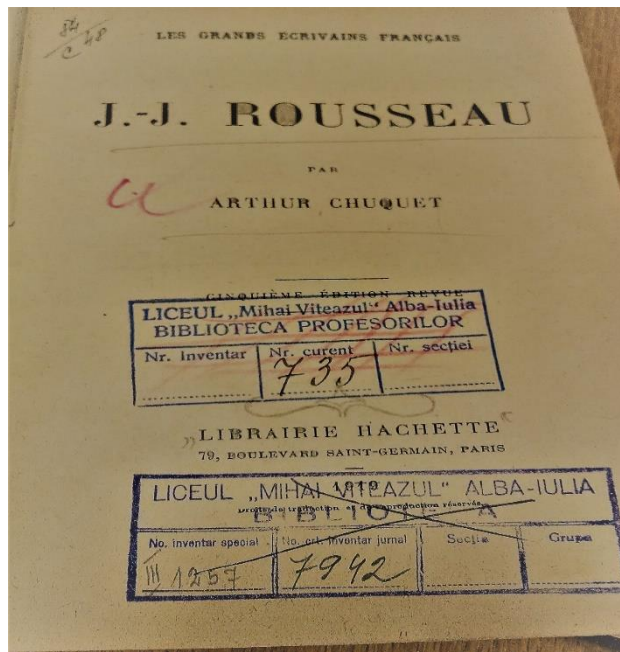
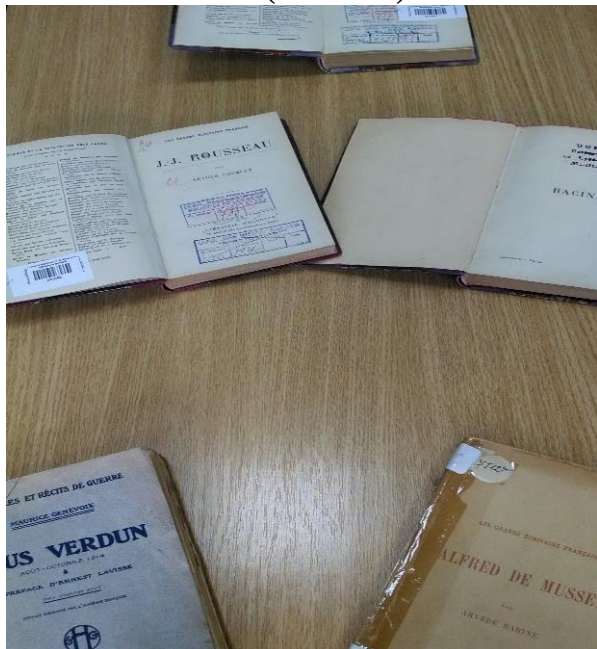
1. Expoziție de carte și elevi răsfoind cărțile din fondul Bibliotecii franceze :



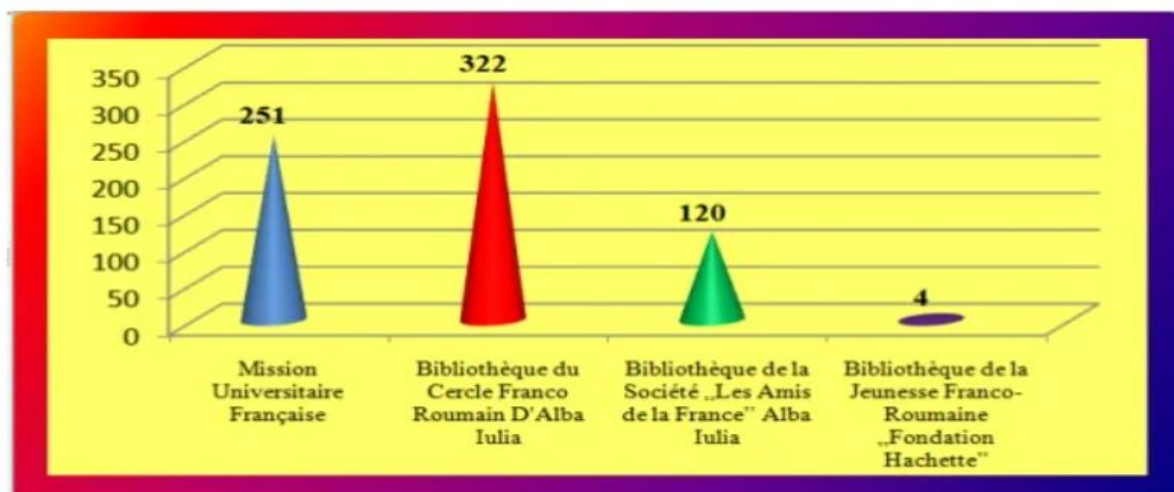
2. Elevii au putut observa elementele grafice de pe coperta cărților expuse.



3. Se pot observa diferite ștampile aplicate pe prima pagină a cărților și se pot identifica diferitele fonduri de carte existente în bibliotecă. Astfel, cele 978 de cărți în limba franceză au fost grupate în 4 categorii: cărți donate de Mission Universitaire Française (251 de volume), cărți pe care apare ștampila Bibliothèque du Cercle Franco-Roumain d'Alba Iulia (322 de volume), cărți care au aparținut fondului de carte denumit Bibliothèque de la Société Les Amis de la France d' Alba Iulia (120 de volume), volume pe care apare însemnul Bibliothèque de la Jeunesse Franco-Roumaine Fondation Hachette (4 volume).



4. Majoritatea cărților, mai exact 598 aparțin clasei 8, domeniul Limbă, lingvistică și literatură. Sunt 43 de cărți de filosofie, de științe social-politice, de științe economice și de istorie, 24 sunt cărți de științe exacte, tehnică și geografie, iar 32 sunt cărți de artă, sport și biografii. A se vedea imaginea de mai jos (Sursă foto: blogul CDI-ului Colegiului Național H.C.C Alba Iulia, autor Bîrz Lucreția, documentariste).



5. Elevii au putut observa diferitele elemente ale cărții (titlul, autorul, editura, anul apariției volumului și ilustrațiile grafice), au putut observa că sunt cărți și în alte limbi prezente în fondul de carte provenind din Biblioteca franceză, au remarcat că sunt autori nu doar din literatura franceză, ci

și din literatura germană, spaniolă, rusă, engleză, italiană (27 de cărți din literatura universală). Elevii au putut constata că Biblioteca franceză conține mai ales cărți ale unor scriitori francezi precum Victor Hugo, Honoré de Balzac, Alfred de Musset, Jules Verne, Rabelais, A. de Lamartine, Chateaubriand, Racine, Alexandre Dumas, Anatole France, Molière, Jean-Jacques Rousseau, Daudet, Alfred de Vigny, Gustave Flaubert, Montagne, Montesquieu.



6. Cărți interesante și foarte frumos ilustrate grafic sunt cele destinate studiului civilizației franceze pe regiuni, precum cea din imaginea de mai jos, care abordează Sudul Franței și orașele de artă (Avignon, Orange, Nîmes, etc).

Hallays, Andre; Peyre, Roger. *Le midi de la France et ses villes d'art*. Paris: Librairie Renouard, 1931



7. Elevii au fost curioși să descopere diferitele volume, să se familiarizeze cu domeniile după care sunt organizate cărțile în bibliotecă, au împrumutat cărți în limba franceză pe care au dorit să le citească, dar nu din fondul de carte veche, ci ediții mai noi și disponibile la raft pentru a fi împrumutate acasă. O carte din care au dorit să studieze un fragment, a fost *Les Misérables*, de Victor Hugo, ea există în fondul de carte veche, în imagine este volumul 3, ediția din 1935, publicată la Paris.

Hugo, Victor. *Les misérables*, tome troisième. Paris: Nelson, 1935



Hugo, Victor. *Les misérables*, tome quatrième. Paris: Nelson, 1935



< 73 of 276 >



Sitografie:

1. Articolul cu titlul *Biblioteca franceză- comoara din Biblioteca Colegiului*. (on line). (Consultat la 16.03, 2022), (disponibil la URL: <https://hcccdi.wordpress.com/2019/04/19/biblioteca-franceza-comoara-din-biblioteca-colegiului/>)
2. Materialul cu titlul *Cartea donată de Misiunea Universitară franceză aflată în Biblioteca Colegiului Național Horea, Cloșca și Crișan din Alba Iulia*, autor Bîrz Lucreția, (on line), (Consultat în 20.03.2022) (Disponibil la URL: <https://hcccdi.wordpress.com/2020/02/26/cartea-donata-de-misiunea-universitara-franceza-aflata-in-biblioteca-colegiului-national-horea-closca-si-crisan-din-alba-iulia/>)
3. Mircea, Gabriela, Le Nir, Marily, *Momente din activitatea didactică și culturală a profesorului Pierre Chanier la Alba Iulia (1922-1939)*. (Disponibil la URL: [https://www.cclbsebes.ro/docs/Sebus\\_5\\_2013/22\\_G.Mircea\\_M.L.Nir.pdf](https://www.cclbsebes.ro/docs/Sebus_5_2013/22_G.Mircea_M.L.Nir.pdf))

## PROIECT „EASTER AND OTHER SPRING TRADITIONS”

*Prof. Popa Diane, Școala Gimnazială „Avram Iancu” Alba Iulia*

**„Paștele și alte obiceiuri de primăvară” sau „Easter and Other Spring Traditions”, proiect derulat online de elevi ai Școlii Gimnaziale „Avram Iancu” din Alba Iulia în parteneriat cu peste 25 de școli din Europa și din Asia**

În perioada februarie-mai 2022, 20 elevi ai Școlii Gimnaziale „Avram Iancu” Alba Iulia derulează activități online și față în față în cadrul proiectului: „Easter and Other Spring Traditions” alături de 150 de elevi din 25 de școli din peste 13 țări: Turcia, Germania, Spania, Lituania, Serbia, Armenia, Polonia, Italia, Slovenia, Slovacia, Grecia, Ucraina și România.

Școlile implicate în acest parteneriat sunt: Școala „Avram Iancu” din Alba Iulia, România; Osnovna šola Metlika Slovenia; Alejo Vera Secondary School in Marchamalo, Guadalajara, Spain; Publiczna Szkoła Podstawowa nr 6 z Oddziałami Integracyjnymi im.Orla Białego w Radomiu, Polonia; Sirkeli Secondary School, Turkey; IC "Ugo Foscolo" di Torino, Italia; Základná škola, Levočská 6, Stará Ľubovňa, Slovacia; Kherson gymnasium № 1, Ucraina; Publiczna Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej w Olkowicach, Polonia; 15th Primary School of Chalkida, Grecia; Artesiano Primary School, Karditsa, Grecia; Kızılca Secondary School, Turcia; Samandağ Atatürk Ortaokulu, Turcia; Základná škola, Levočská 6, Stará Ľubovňa, Slovacia; Viceamiral Ioan Murgescu, Secondary School, Valu lui Traian, Constanța, România; Vanadzor N16 primary school, Armenia; Bergisch Gladbach, Dietrich Bonhoeffer Gymnasium, Germania; OS "Učitelj Tasa", Niš, Serbia.

În cadrul acestui proiect derulat pe eTwinning, cea mai mare platformă educațională europeană, elevii au reușit să acceseze aplicații și instrumente web 2.00 precum: Trello, StoryJumper, Toon Me, Canva, Book Creator, Inshot, ChatterPix, Kahoot, Padlet, Woki etc. și să afle obiceiuri de Paște sau de primăvară din țările partenere.

Activitățile care au fost obiectul acestei inițiative au cuprins: crearea unui logo al proiectului (din 34 de propuneri, logo-ul câștigător a fost al școlii noastre, realizat de Daniela Găiseanu și Aris Ungureanu, eleve în clasa a VII-a C); crearea unui banner (câștigătoare școala din Germania); crearea unui e-book cu obiceiuri de primăvară timpurii, un e-book care să conțină poezii despre pace, prezentări cu femei celebre din fiecare țară parteneră cu ocazia „Zilei Internaționale a Femeii”, pentru 8 aprilie, „Ziua Internațională a Rromilor” (stabilită la Conferința din Londra, din 1952) realizarea unei expoziții colective cu romi celebri și desene inspirate din viața tradițională sau modernă a acestei etnii. Două școli din Turcia au creat postere pentru a comemora această zi.

Cu ocazia celebrării Zilei Internaționale a Poeziei în 21 martie elevii au compus câte un acrostih și mesaje pentru a conștientiza ideea de pace în contextul războiului din Ucraina. Mulți elevi au ales ca melodie de inspirație: Give Peace a Chance a lui John Lennon. S-a observat în comportamentul elevilor o vizibilă și sinceră solidaritate cu nevoia acestei țări, ideea de pace. Rezultatele proiectului s-au materializat în crearea de e-book-uri; colțuri de prezentare a activităților; colaje de postere sau de videoclipuri; crearea de avataruri; expoziții tematice de Paște sau de obiceiuri timpurii de primăvară.

Aceste spații de lucru online au ajutat elevii să comunice mai bine într-o limbă străină, să folosească instrumente online creative, să-și analizeze propriile lucrări sau pe ale altor colegi, să lucreze în echipă, dar foarte important să conștientizeze diversitatea multiculturală și multietnică din țările partenere.

Am fost surprinși să aflăm că în Turcia și Polonia, prima zi de primăvară este 21 martie. În Turcia această zi este numită Nowruz, iar turcii celebrează venirea primăverii conform vechiului

calendar persan, când se încheie vechiul an și familiile se reunesc, chiar dacă se află la mare depărtare de casă pentru a celebra sosirea noului an. Fac un foc mare și dansează și sar peste el, pentru a avea sănătate.

La spanioli, pe de o parte, venirea primăverii este celebrată în trei februarie, odată cu venirea primei berze.

Totodată, obiceiul de a purta brățară din ață roșie și albă împletită l-am regăsit atât la greci, cât și la turci, (Martenicka). Turcii, în 1 martie, poartă la mână această brățară, până apare prima barză, apoi o leagă de un copac fructifer.

În Grecia, brățărilor lui martie sunt împletite de mame și le leagă de mâna copilului până apare prima rândunică, apoi o agață în copac. Ceea ce ne apropie de acest obicei este faptul că noi, românii purtăm pe lângă ață și mățișorul în piept, nu la mână. Dar „asemănarea acestor obiceiuri i-a făcut pe elevii noștri să simtă că fac parte din același spațiu cultural tradițional, cu vechi cutume.”, afirmă prof. Diane Popa, coordonatoarea proiectului.

Printre obiceiurile timpurii de primăvară elevii au fost plăcut surprinși să afle că în Spania, în 11 februarie se sărbătorește „Ziua Științei pentru Fete și Femei”, în cadrul căreia profesorii și elevii se îmbracă în oameni de știință și povestesc viața acestora celorlalți elevi, prilej prin care se familiarizează cu invențiile și cercetările acestora într-un mod plăcut.

Obiceiurile de Paște sunt diverse sau asemănătoare în aceste țări, astfel: înainte de a începe postul Paștelui, germanii, slovaci, polonezii, spaniolii celebrează Carnavalul timp de 10 zile până la începerea postului. În ultima zi de Carnaval, care în acest an a fost 2 martie, se sărbătorește „Miercurea Cenușei” (Ash Wednesday), care în unele locuri din Spania se materializează în obiceiul „Îngroparea Sardinei”, o procesiune funerară parodică (Entierro de la sardina), în care după paradă sardina se incinerează la propriu.

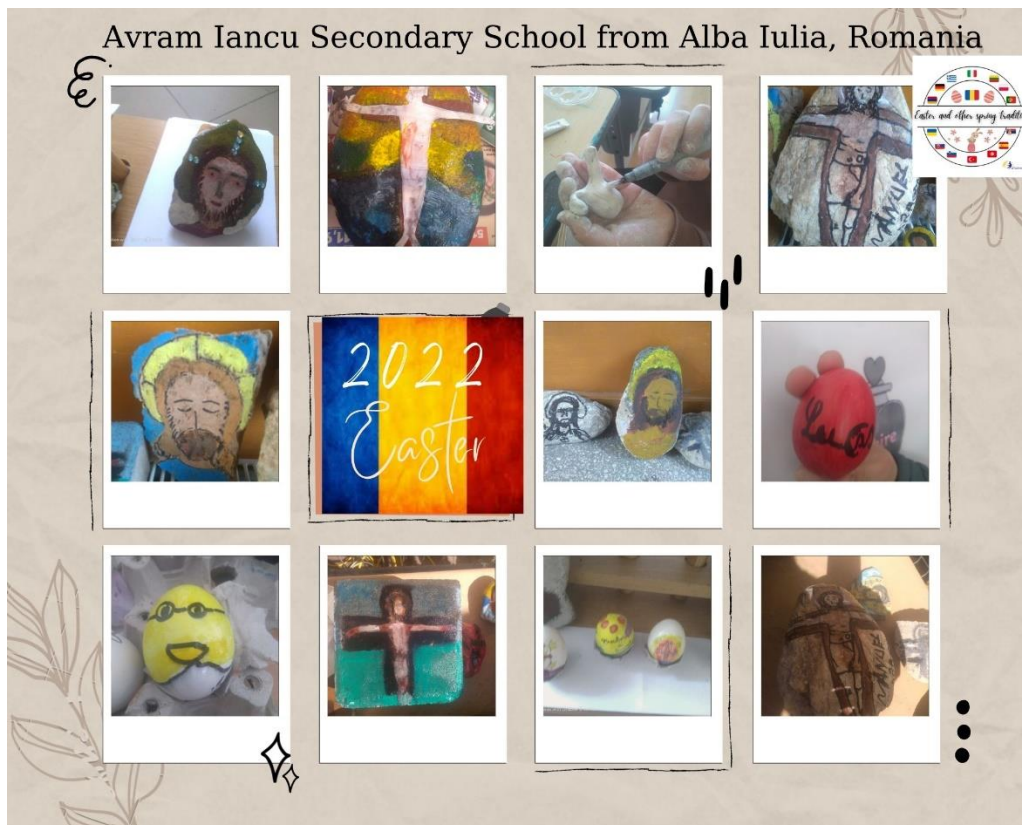
Elevii din Grecia au prezentat câteva din obiceiurile de Paște din insulele lor, care sunt foarte diverse: în insula Corfu se aruncă oale pline cu apă de pe balcoane; în insula Hydra, se poartă epitaful pe mare; În insula Chania se arde Iuda, o păpușă din cârpe, agățată de o spânzurătoare, iar în insula Nafpaktos, în Vinerea Mare, se arde o cruce pe mare, în port.

În Slovacia, băieții, luni, în a doua zi de Paște, se plimbă pe străzile din sate cu găleți pline de apă și udă fetele și femeile pentru a fi frumoase și sănătoase tot anul. Elevii români au asemănat acest obicei cu „udatul” din Transilvania: „Am auzit că aveți o floare în grădină. Am venit să o ud ca să nu se usuce!”

Interesant a fost pentru elevii turci să afle că de Paște se pictează, vopsesc ouăle. În unele zone din Turcia de Nowruz se vopsesc ouăle. Ei nu celebrează Paștele, dar au fost încântați să afle despre obiceiurile creștinilor ortodocși și catolici din acest proiect.

Elevii români care participă în derularea acestui proiect sunt: Daniela Găiseanu, Aris Ungureanu, Daria Palamariu, David David, Samir Popa, Mădălina Popa, Sara Giura, Chiriac Bogdan, Sofia Bolca, Pop Andreea, Paștiu Vlad, Daria Morgovan, Isadora Ardelean, David Poruț, Faur Mihai, Todea Maria, Ana Nustiu, Șeulean Patriciu, Ovidiu Truța. Aceștia au participat entuziași la aceste manifestări de respectare a unor tradiții bogate, pierdute în negura timpului, dar cu conotații spirituale care le-au activat „gândirea magică”.

## Avram Iancu Secondary School from Alba Iulia, Romania









## STIMA DE SINE

Prof. Simu Georgeta, Liceul Tehnologic Jidvei

## PROIECT DIDACTIC

LICEUL TEHNOLOGIC JIDVEI

CLASA: a VII-a

PROFESOR: Simu Georgeta

DISCIPLINA: Consiliere și dezvoltare personală

MODUL TEMATIC: Autocunoaștere și dezvoltare personală

SUBCOMPONENTA: Autocunoaștere

TEMA LECȚIE: *Stima de sine*

## COMPETENȚA GENERALĂ:

*1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat*

## COMPETENȚE SPECIFICE:

*1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității**1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață*

## OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O.1. Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și intercunoaștere.
- O.2. Identificarea aspectelor pozitive și negative despre ei înșiși și despre alții.
- O.3. Evaluarea punctelor tari și punctelor slabe, intereselor, abilităților personale.
- O.4. Cunoașterea mijloacelor de îmbunătățire a propriei imagini.

## VALORI ȘI ATITUDINI:

- respect și încredere în sine și în ceilalți;
- aprecierea unicității fiecăruia;

CONCEPTE CHEIE: imagine de sine, autocunoaștere, intercunoaștere.

## RESURSE:

Resurse materiale: fișe, flip-chart, markere, video-proiector, calculator, post-it-uri, DEX.

Resurse procedurale/metode: conversația, lectura, explicația, expunerea, reflecția individuală, exercițiul, autoanaliza, studiu de caz, argumentarea.

FORME DE ORGANIZARE: Frontal, pe grupe.

## SCENARIUL DIDACTIC

|                      | Activitatea profesorului                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Activitatea elevilor                                                                                                                             | Metode/procedee                                |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| MOMENT ORGANIZATORIC | Le propun elevilor să se simtă liber. Înainte de a începe lecția, se stabilește, de comun acord, o listă cu reguli. Trebuie să se creeze un mediu prielnic, cerându-li-se elevilor să nu se tachineze, să nu se jignească și să se acorde șanse egale și fetelor și băieților pentru a participa la această activitate. | Elevii își pregătesc portofoliul pentru ora de dirigenție.<br><br>Se fac comozi pentru ca lecția să decurgă într-o ambianță plăcută și degajată. | Comunicare degajată<br><br>Comunicare empatică |
|                      | Le propun un joc:                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fiecare elev răspunde la                                                                                                                         | Jocul didactic                                 |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                     |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <i>Prenumele-acțiune-obiect/loc</i><br>Exemplu: <i>Natalia-navighez spre Neptun.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | întrebarea "Cine sunt eu?"                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Spargerea gheții                                                                    |
| EVOCARE | Prezintă elevilor povestea scrisă de Anthony de Mello, preot iezuit și psihoterapeut, de la care va fi inițiată discuția pe marginea întrebării centrale „Cine sunt eu?” (Anexa nr.1)<br><ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Care a fost întrebarea la care nu a putut răspunde femeia?</li> <li>☞ Cum s-a definit ea? De ce nu a putut să răspundă?</li> <li>☞ Cum credeți că ar fi trebuit să răspundă?</li> <li>☞ Faceți o listă a însușirilor, aptitudinilor prin care credeți că ar fi trebuit să se definească.</li> </ul> | Elevii ascultă povestea.<br><br>Răspund la întrebările puse de profesor.<br><br>Dau o listă a însușirilor și aptitudinilor femeii.                                                                                                                                                                                 |  | Lectura poveștii<br><br>Discuția dirijată<br><br>Brainstorming oral                 |
|         | Discuția este dirijată spre conceptul de autocunoaștere și spre imaginea de sine, conceptele fiind definite și analizate împreună cu elevii. Am observat că imaginea de sine este scăzută. Cum înțelegeți imaginea de sine? Propun completarea unui ciorchine:<br><i>„Cine mă poate ajuta să mă cunosc mai bine?”</i>                                                                                                                                                                                                                 | Elevii își spun ideile. Apoi completează răspunsul cu ajutorul profesorului. Elevii vor completa ciorchinele, astfel încât să identifice de la cine sau de unde pot primi informații care să-i ajute să se autocunoască. Discuția este dirijată, astfel încât printre cei enumerați să apară și <i>”colegii”</i> . |  | Metode care pot contura o imagine de sine pozitivă<br><br>DEX-ul<br><br>Ciorchinele |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REFLECTIA</b> | <p><i>Activitate: "Așa mă văd eu! vs Așa mă văd ceilalți!"</i></p>                                                                                                                                                                     | <p>Elevii vor fi organizați în grupe de câte 5 și vor primi fiecare câte o fișă. Fiecare elev din grupă va fi solicitat să rezolve cerințele de pe ea în mod individual, fără ca ceilalți colegi să vadă răspunsurile date (în interiorul unei inimi desenate și împărțite în 4 cămăruțe - <i>câte 3 calități, 3 lucruri pe care le fac bine, 3 motive pentru care ei cred că sunt apreciați de către cei din jur și 3 lucruri pe care ar dori să le schimbe la ei</i>). Fișele vor fi lipite cu fața în jos, astfel încât să nu poată fi citite.</p> | <p>Cadranele în formă de inimioară.</p>                                                                    |
|                  | <p>Primesc instructajul de a se ridica de pe scaun și de a completa fișa prinsă pe spatele colegilor (în interiorul unui trifoi cu patru foi - ce culoare ar fi acel coleg, ce apreciază la el, ce face el bine și ce ar schimba).</p> | <p>După completarea tuturor foilor, acestea sunt desprinse, astfel încât fiecare să poată citi comparativ, atât ceea ce a notat el despre sine, cât și ceea ce au scris ceilalți participanți la grup. Timp de aproximativ 5-6 minute, elevii vor reflecta la aspectele consemnate pe cele două fețe ale colii de lucru, comparându-le și stabilind eventualele asemănări și deosebiri. Elevii voluntari vor prezenta în fața întregului grup.</p> <p>informațiile ( exemplu: „Așa mă văd eu! vs Așa mă văd ceilalți</p>                              | <p>Diagrama Venn</p> <p><b>Jocul didactic</b><br/><b><i>Așa ma văd eu! vs Așa mă văd ceilalți!</i></b></p> |

|               |                                                                                                      |                                                                                                                         |  |                             |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------|
|               | Elevii primesc o fișă „ <i>Nu pot schimba! / Pot schimba!</i> ”                                      | Completează fișa propusă de profesor. Apoi voluntarii vor argumenta accepțiunile și schimbările care pot surveni la ei. |  | <i>Acceptă sau schimbă!</i> |
| AUTOEVALUAREA | Exprimă-ți părerea asupra eficienței activității educative desfășurate, acordând note de la 1 la 10. | Elevii primesc un chestionar de evaluare a activității.                                                                 |  | Chestionar de evaluare      |

**Anexa nr.1**

Am să vă spun o poveste psihoterapeutică scrisă de Anthony de Mello, preot iezuit și psihoterapeut: „O femeie aflată în comă era pe punctul de a muri. Dintr-o dată, ea s-a simțit ridicată la cer și s-a trezit în fața Scaunului Judecății de Apoi.

- Cine ești? a întrebat-o O Voce.
- Sunt soția primarului, a răspuns ea.
- Nu te-am întrebat a cui soție ești, ci cine ești tu.
- Sunt mama a patru copii.
- Nu te-am întrebat a cui mamă ești, ci cine ești tu.
- Sunt învățătoare.
- Nu te-am întrebat ce profesie ai, ci cine ești tu.

Și dialogul a continuat în același fel. Orice ar fi răspuns femeia, cuvintele ei nu păreau să răspundă la întrebarea: „Cine ești tu?”

- Sunt creștină.
- Nu te-am întrebat care este religia ta, ci cine ești tu.
- Sunt cea care a fost la biserică în fiecare zi și le-a dat de pomană celor sărmani.
- Nu te-am întrebat ce ai făcut, ci cine ești tu.

În mod evident, ea nu a trecut de examen, căci a fost trimisă înapoi pe pământ. Când s-a trezit din comă, femeia s-a decis să afle cine este. Și astfel, întreaga ei viață s-a schimbat.”

**Câțiva pași spre o imagine de sine sănătoasă:**

- Începe prin a înțelege că nimeni de pe acest pământ nu te poate face să te simți inferior fără voia ta.
- Îmbracă-te frumos și elegant, astfel vei privi cu mai multă speranță către viitor și vei pași mai încrezător în viață.
- Clădește-ți o imagine sănătoasă făcând pași mici.
- Înscrie-te în clubul zâmbetelor și al complimentelor! Cel mai nefericit om de pe pământ este cel care nu știe să zâmbească.
- Concepe o listă cu trăsăturile tale pozitive.
- Concepe o listă cu succesele obținute în trecut, care ți-au oferit cea mai mare satisfacție și încredere în propriile forțe.
- Evită lucrurile și oamenii care te demoralizează.
- Perseverează, în ciuda eșecurilor de moment!
- Intră într-o organizație, un grup, un club etc. cu scopuri nobile, care să te solicite activ și să te oblighe să vorbești în public.
- Privește-te pe tine, dar și pe semenii tăi în ochi!
- Dacă este necesar, încearcă să-ți schimbi aspectul fizic.

## GENERAȚIA INTERNETULUI (IGEN)

*Prof. Ioan Casandra, Școala Gimnazială „Axente Sever” Aiud*

Ca educator de la începutul anilor 2000, remarc în ultimii ani o schimbare de interes și o schimbare de fond la generațiile de elevi cu care vin în contact în munca mea la catedră.

În cartea sa iGen cercetătoarea americană și profesoara de psihologie Jean M. Twenge face un calcul de când și până când avem această generație de tineri. Debutul, spune ea, e prin anii 1995 și punctul final 2012. Tinerii născuți între acești ani, și pe care i-am avut sau îi avem în prezent elevi, au crescut cu telefoane mobile, au avut pagini de Instagram înainte de a începe liceul și nu-și pot aminti vremurile de dinainte de internet, pentru că ei s-au născut tocmai când internetul câștigă teren în lume și devenea comercial.

Membrii „iGen”, mai sunt denumiți drept Generația Z, Generația mobilă, Post- Millennials, Gen Z, Zers, iGeneration, Homeland Generation (Homelanders), „Founders”, „Pivotals” „Generation Nice”, „Screenagers”, „Share Generation”, „The New Silent Generation”, „Plurals”, „Google Generation”, „Generation Me” sau „The Net Generation”. Sunt recunoscuți ca „generația internet [...] și primii navigatori mobili” prezentând un interes tot mai mare pentru cercetători, deoarece membrii acestei generații încep tot mai mult să intre pe piața forței de muncă și încep să aibă putere financiară pentru a deveni clienți ce vor fi tot mai căutați pe mai multe piețe (Iorgulescu, 2016). Sunt prima generație globală a căror membrii vor „avea mai multe în comun cu colegii lor globali, decât o au cu adulții din propria lor țară”.

Litera i din iGen reprezintă atât o inițială care ne duce cu gândul la internet și de asemenea la dispozitivele gen iPhone, iPad, lansate undeva prin anii 2007, dar această inițială reprezintă foarte bine și individualismul membrilor acestei generații. Se mai referă și la o tendință socială a epocii în care această generație trăiește, ce a inegalității veniturilor. Aceasta e o problemă care le provoacă acestor tineri un intens sentiment de nesiguranță, le produce o permanentă preocupare să facă tot ceea ce trebuie ca să aibă succes pe plan financiar.

Elevii generației iGen continuă tendința generației de dinainte, intitulată Millenials (copii născuți în decada 1980-1990), de a se concentra mai mult pe rezultate, decât pe plăcerea inerentă activității de învățare, plăcerea care rezultă din cunoașterea unui domeniu mai amănunțit. IGen au simț practic, sunt serioși și încordați, fiindcă simt presiunea competiției. În vreme ce tinerii din generația Millenials aveau nevoie de laude, cei din generația iGen au nevoie de asigurări. Dat fiind procesul lor mai lent de maturizare, datorat cunoașterii mediate de tehnologie și nu din experiențe directe de viață, mulți dintre ei nu sunt atât de independenți. Ei au nevoie de instrucțiuni clare și îndrumări constante. Profesorii care și-au luat în serios rolul de “fani” pentru Millenials, vor trebui acum să intre în rolul de terapeuți, consilieri sau chiar părinți pentru tinerii iGen. Tinerii iGen au fost învățați să prețuiască siguranța. Vor să știe că în activitățile pe care le inițiază în cadrul orelor dumneavoastră vor fi protejați nu doar fizic ci și social și emoțional. Trebuie tot timpul să subliniați că vreți să-i ajutați, că sunteți de partea lor, că vreți ca ei să reușească.

Membrii acestei generații au o afinitate spre socializare și învățare pe internet, consumând și producând informații digitale, orientându-se spre cariere personalizate, crezând că pot obține orice, căutând recunoaștere din partea celorlalți și solicitând feedback instantaneu și frecvent.

Influența smartphone-ului asupra generației internetului are multiple efecte asupra tuturor aspectelor din viața lor, începând de la interacțiunile sociale și până la sănătatea psihică. Acești tineri ajunși adolescenți preferă socializarea mediată de tehnologie, preferă să comunice folosind imagini, emoji și videoclipuri mai degrabă decât cuvinte, prin aplicația Snapchat, intră în lumea virtuală a jocurilor pe telefon și își creează acolo prieteni din alte țări, jucători ai aceluiași joc. E o lume universal virtuală, în care ei trăiesc multă vreme. Un adolescent obișnuit își verifică telefonul de peste 80 de ori pe zi. Principala lor activitate social este să stea cu ochii într-un mic ecran

dreptunghiular, prin care li se transmite dacă sunt sau nu apreciați. Dispozitivele din mâinile lor le-au prelungit copilăria, dar totodată i-au izolat de interacțiunile sociale adevărate. Drept urmare ei sunt generația cea mai în siguranță, din punct de vedere fizic, și cea mai fragilă, din punct de vedere psihic.

Cum putem să îi atragem în cadrul orelor noastre pe reprezentanții acestei generații? Ei bine, trebuie să ținem cont de atenția lor de scurtă durată, rezultată din folosirea intensă a telefoanelor pentru divertisment. Videoclipurile vizionate de iGen rareori durează mai mult de 3 minute, ei fiind obișnuiți să treacă de pe o aplicație mobilă pe alta în decurs de câteva secunde. Cu ei trebuie să comutăm tot timpul între predare, discuții, videoclipuri și demonstrații. Ei apreciază elementele video din cadrul orelor. Așa se simt bine, fiindcă așa s-au obișnuit să își ia informațiile. Autorii de manuale țin cont de aceste modificări apărute la generația de azi și au propus manuale electronice în care au introdus clipuri, grafice și exerciții interactive și chestionare. Toate acestea constituie metode excelente de a atrage atenția tinerilor iGen.

Acești tineri au o bază solidă pentru a atinge succesul pe plan profesional, cu natura lor practică și precauția lor inerentă. Dacă vor reuși să se elibereze de obsesia telefoanelor și să lase deoparte povara temerilor, vor putea să-și deschidă larg aripile. Iar noi, vom fi acolo, încurajându-i.

#### Bibliografie:

Twenge, Jean M. - *Generația internetului. iGen*, Editura Baroque Books and Arts, 2020  
Iorgulescu, Maria-Cristina - *Generația Z și percepția ei asupra muncii* în revista Cross Cultural Management Journal, volumul XVIII, nr.1, 2016.

## CHEIA PREGĂTIRII ADOLESCENȚILOR PENTRU EXAMENE DE SUCCES

*Prof. Hamorszki Andreea, Colegiul Național „Titu Maiorescu” Aiud*

Examenele - sunt ele un rău necesar? Sau am putea la fel de bine să renunțăm cu totul la ele? Haideți să revedem câteva argumente în favoarea examenelor: elevii se concentrează mai mult și sunt mai muncitori având un obiectiv clar stabilit; multe dintre temele propuse în cadrul examenelor de limba engleză sunt de fapt extrem de utile: să scrii e-mail uri, să răspunzi la întrebări personale, să testezi înțelegerea în detaliu a unui text academic; examenele deschid uși în ceea ce privește studiile viitoare și în carieră; multe strategii pentru examene pot fi folosite pentru a îmbunătăți strategiile învățării în general; abilitățile cerute de examene sunt efectiv abilități de viață la liceu sau facultate; examenele te ajută să-ți vizualizezi punctele tari, îți măsoară progresul și identifică zonele care mai au nevoie de muncă și o atenție sporită; și nu în ultimul rând, ele există, sunt în vigoare, fie că ne place sau nu. Să trecem acum în revistă câteva argumente în defavoarea examenelor: stresul negativ în cazul eșecului; efectele pe termen lung, scăderea încrederii în sine în cazul netrecerii unui examen; unele examene, în special cele la nivel înalt, nu testează doar nivelul de limbă engleză; unele chestiuni testate la examene nu sunt imediat utile sau relevante pentru elevi, spre exemplu alcătuirea unei plângeri formale sau a unui raport; profesorii sunt uneori evaluați doar pe baza rezultatelor elevilor la examene; la clasă, concentrarea în proporție de 100% asupra examenelor poate duce la ignorarea unor aspecte de asemenea importante pentru elevii noștri.

Din aceste motive, este important să-i încurajăm pe elevi să vorbească deschis vis-a-vis de sentimentele lor față de examene. Ei ar putea completa propoziții de genul: *Cel mai bun examen al meu a fost \_\_\_\_\_, Cel mai neobișnuit examen al meu a fost \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ mă face să mă simt sigur pe mine la examene, \_\_\_\_\_ mă stresează la un examen, Recapitulez cel mai bine prin \_\_\_\_\_* etc. Elevii trebuie să fie pregătiți să știe exact care este formatul examenului, ce conține acesta, să cunoască strategii de rezolvare a sarcinilor, să repete acele strategii periodic. Acestea trebuie nu doar testate, ci și dezvoltate. Însă **strategiile sunt inutile dacă elevii nu dispun de nivelul de limbă adecvat examenului respectiv**. Astfel, de maximă importanță sunt predarea și exersarea gramaticii și a vocabularului.

Criteriile de evaluare pentru fiecare secțiune sunt și ele esențiale. Bunăoară, elevii să cunoască aceste aspecte: *pierzi puncte pentru răspunsuri incorecte? Ce se întâmplă dacă lași spațiul necompletat?; dar dacă scrii prea multe/prea puține cuvinte în cadrul eseului?; sunt trucuri care să mă ajute să obțin o notă mai mare?; poți răspunde la întrebări în orice ordine?; poți scrie cu creionul?; îmi sunt evaluate opiniile?* etc. Să reținem deci că majoritatea examenelor de limbă engleză la nivel înalt nu testează doar nivelul de limbă: elevii trebuie să aibă ceva inteligent, relevant și interesant de scris/spus, și să aibă capacitatea de a aduce justificări prin care să-și susțină argumentele. De aici nevoia stimulării abilităților de gândire!

Implicarea elevilor e vitală, alături de încurajarea recapitulărilor active, a studiului și a punerii în practică; elevii să pregătească exerciții de examen pentru alți elevi, ca ei: întrebări pentru proba de *speaking*, de înțelegere a unui text audiat/citit, corectarea temelor unui alt elev (*peer correction*), planificarea unor exerciții de gramatică și vocabular în vederea testării altor elevi.

De ce să-i punem pe elevi să anticipeze și să pregătească întrebările pentru examen? Elevii sunt total implicați în citirea notițelor și a textului pentru a le înțelege corect astfel încât să poată scrie întrebările; elevii exersează limba engleză scriind aceste întrebări singuri; elevii pot să răspundă la întrebările partenerului de discuție, rezultând astfel și mai mult exercițiu; elevii învață în acest mod cum funcționează întrebările de examen și cum sunt scrise de către examinatori- ei devin parte intrinsecă a examenului propriu-zis; per total, este o excelentă folosire a timpului atât de prețios, atât pentru ei, cât și pentru noi, dascălii.

FAIL- nu înseamnă eșec, ci îl putem folosi ca un acronim pentru *First Attempt In Learning*, prima încercare în a învăța! Elevii văd așadar și partea pozitivă a insuccesului, ei învață că greșelile sunt inerente și normale, de așteptat, dar îi și ajută în același timp.

Corectarea muncii elevilor: să stabilim realist cât putem corecta de fapt și să nu le atribuim sarcini mai multe decât putem efectiv corecta; la eseuri, să echilibrăm corectarea perfectă cu cea realistă; să le distribuim răspunsurile corecte pentru a-și putea corecta și singuri sarcinile de lucru; corectarea la clasă să aibă loc înainte de a le înmâna testele corectate, pentru ca elevii să fie realmente atenți la greșeli, și nu la nota finală; să-i testăm din aceleași exerciții peste o săptămână, încurajându-i astfel să fie mai atenți în momentul corectării, dar și la progresul pe care îl fac; să găsim un echilibru între pozitivism și onestitate. Să folosim la maximum timpul pe care-l avem la dispoziție la oră; să folosim abordarea *flipped classroom* pentru a maximiza exersarea noțiunilor; să combinăm exersarea sarcinilor de examen cu activități bazate pe joc pentru a crește motivația.

Examenele constituie o parte importantă și stresantă a vieții adolescenților. Pregătirea lor trebuie să fie atât foarte bună calitativ, cât și cu multă sensibilitate și atenție la nevoile lor. Scopul nostru final este de a pregăti elevi gata să înfrunte o viață de teste, dar și testele vieții!

### Bibliografie:

Gateway to the World series- David Spencer, Macmillan Education ELT, 2021

Articol: "25 Traits that make a perfect Secondary School Teacher"- The Times Educational Supplement Georgia Ziebart, 21st July 2017

<https://www.macmillanenglish.com/ro/teach-with-dave-masterclass-> accesat în 20.08.2021

## FORMAREA PRICEPERILOR ȘI DEPRINDERILOR PRACTICE DE MUNCĂ ÎN ORELE DE ABILITĂȚI PRACTICE ÎN CICLUL PRIMAR

*Prof. inv. primar Irimie Nicoleta, Școala Gimnazială „Axente Sever” Aiud*

Realizarea unor jucării și folosirea lor creează copilului o emoție, o stare de bucurie, de satisfacție, deoarece obiectul realizat este făcut de el, este rezultatul muncii lui.

În familie, din primii ani de viață, copiii vin în contact cu diferite forme de muncă. La grădiniță, în procesul educativ și instructiv, la școală, în familie alături de părinți ei participă la unele treburi gospodărești: fetițele o ajută pe mama în gospodărie, atunci când pregătește mâncarea sau face prăjituri, o imită ștergând praful de pe etajera cu cărți, de pe mobila din dormitor, udă florile din ghivecele de la fereastră, din balcon sau din grădină; băieții meșteresc alături și împreună cu tatăl lor la realizarea unor obiecte folosite din casă sau la repararea acestora.

Cu timpul copiii devin colaboratori ai părinților, exemplul acestora fiindu-le un prețios sprijin în dezvoltarea interesului pentru muncă.

Familiarizarea copiilor cu anumite forme de activitate duce la dezvoltarea dragostei pentru munca practică, la însușirea unor priceperi și la formarea unor deprinderi elementare de muncă, ce trebuie să înceapă de la vârsta preșcolară. De la 3 la 7 ani copiii manifestă în mod deosebit dorința de mișcare, de manipulare a unor obiecte, la început imitându-i pe cei din jur, apoi activitatea este orientată conștient spre un anumit scop. Realizarea unor jucării și folosirea lor creează copilului o emoție, o stare de bucurie, de satisfacție, deoarece obiectul realizat este făcut de el, este rezultatul muncii lui.

Pe temeiul acestor stări afective se formează interesul față de muncă, se trezește dorința copilului de a lucra un obiect util. Jucându-se, copilul învață să cunoască lumea reală; în joc el acționează asupra unor obiecte din mediul înconjurător și, treptat, începe să cunoască această lume. Ca urmare a rezultatelor obținute, copilul dobândește încredere în propriile lui forțe. Jocurile și activitățile practice contribuie la dezvoltarea imaginației, a spiritului de observație, a atenției și a gustului estetic. În acest context o importanță deosebită o au materialele folosite, de exemplu: hârtia, cartonul, staniolul; materialele din natură asamblate sau îmbinate cu alte elemente, accesorii; deșeuri textile, plastice, recuperabile și refolosibile; sfoară, dopuri de plută și de plastic; sârmă de diferite grosimi; material lemnos în diferite feluri – chibrituri, șindrilă, șipci prelucrate, lustruite etc. Prin diversitatea materialului folosit, a coloritului, a posibilităților de îmbinare, combinare, se stimulează gândirea creativă și imaginația copiilor. În desfășurarea activităților și jocurilor în care copiii sunt antrenați se va ține seama de particularitățile de vârstă ale acestora și de principiul accesibilității cunoștințelor.

Jucându-se, copiii asimilează unele cunoștințe și se familiarizează cu unele materiale necesare confecționării jucăriilor, cu modalități de lucru, cu uneltele folosite. În procesul predării abilităților practice, elevii își însușesc unele cunoștințe elementare și își formează, pe baza acestora, priceperi și deprinderi simple de muncă. Astfel, ei își însușesc unele noțiuni elementare despre diferite materiale de lucru, despre proprietățile acestora, despre cele mai simple unelte și instrumente de lucru și modul lor de întrebuințare.

De asemenea, elevii își însușesc unele reguli simple de care vor trebui să țină seama în procesul activității practice, în executarea diferitelor obiecte. După cum se știe, rezultatul procesului de înțelegere și memorare a unor fapte sau a unui sistem de fapte generalizate sub formă de noțiuni, reguli, teoreme constituie cunoștințele. Prin urmare, și la lecțiile de abilități practice elevii își însușesc unele cunoștințe elementare. Însușirea cunoștințelor elementare nu constituie însă un scop în sine care să fie urmărit prin predarea abilităților practice. Ea continuă în mod firesc cu formarea priceperilor și deprinderilor, care sunt legate de activitatea de aplicare în practică a cunoștințelor.

De altfel, un obiectiv de seamă al predării abilităților practice îl constituie, așa cum s-a văzut, tocmai formarea la elevi a unor priceperi și deprinderi simple de muncă. Formarea deprinderilor la abilități practice parcurge mai multe etape:

- a) O primă etapă o constituie unificarea acțiunilor parțiale în acțiuni globale. În exemplul dat mai sus, în legătură cu îndoirea și împăturirea hârtiei, în această etapă inițială, fiecare mișcare (luarea colțului hârtiei, ridicarea și așezarea lui pe colțul opus etc.) se execută de elevi separat. Prin exerciții se realizează unificarea acestor mișcări într-o acțiune unitară, care se desfășoară uniform.
- b) În etapa următoare are loc eliminarea mișcărilor și eforturilor de prisos în executarea acțiunii. În faza inițială de efectuare a unei operații: tăierea cu foarfecele, împletitul, cusutul, elevii efectuează unele mișcări în plus față de cele necesare, gândirea lor participă intens, iar consumul de energie este mare. Pe măsură ce se formează deprinderea, se elimină mișcărilor de prisos și elevul efectuează pe cele care sunt absolut necesare. Apoi, datorită unificării mișcărilor parțiale într-o acțiune globală și înlăturării acestor mișcări de prisos, se reduce și timpul de execuție.

Elevul realizează operația respectivă într-un timp mult mai scurt, comparativ cu perioada inițială. În același timp, datorită automatizării acțiunilor simple, scade și consumul de energie. Ca urmare, pe măsura exercitării, procesul de execuție devine mai ordonat, mai rapid și totodată mai economic.

- c) În formarea deprinderilor practice, o etapă importantă o constituie înlocuirea controlului vizual prin cel tactic-chinestezic. Elevul care își însușește o anumită deprindere, ca: decuparea, îndoirea, tăierea cu foarfecele, cioplitul, împletirea, realizează la început toate mișcărilor care compun acțiunea respectivă, controlând cu ochii fiecare mișcare. Ulterior, după ce și-a format deprinderile respective, controlul vizual se înlocuiește – în bună măsură – prin pipăit. Și în faza finală are loc reglarea mișcărilor, dar s-a înlocuit analizatorul de la distanță (vizual) cu un alt analizator inferior, prin contact – cel tactil-chinestezic; ori acest lucru înseamnă că s-a produs automatizarea mișcărilor și că, în general, s-a perfecționat executarea în serie a activității. În această etapă, elevul stăpânește deprinderea respectivă. Pentru a asigura reușita în formarea deprinderilor trebuie respectate câteva condiții:

1. Practica a dovedit că o acțiune care nu-l interesează pe cel ce și-o însușește, care nu prezintă importanță pentru el, nu poate fi însușită în mod temeinic. De aici decurge necesitatea de a stimula interesul pentru deprinderea ce urmează a fi formulată, de a motiva importanța și necesitatea însușirii ei.

În desfășurarea lecțiilor de abilități practice există numeroase posibilități de a trezi interesul elevilor pentru deprinderile pe care le vor învăța. Iată câteva: prezentarea unor obiecte care necesită deprinderea respectivă; perspectiva organizării unei expoziții pe clasă sau pe școală; prezentarea importanței însușirii unei deprinderi pentru viață, pentru activitatea viitoare; folosirea unui material intuitiv care să atragă atenția etc. Trezirea interesului prin mijloace diferite are drept rezultat faptul că elevii dau importanța cuvenită însușirii deprinderii noi, ușurând procesul formării ei.

3. În procesul formării deprinderilor este necesară cunoașterea deplină a acțiunii de către elevi, a modului de executare a lucrării respective. Elevii trebuie să-și reprezinte clar acțiunile simple din componența acțiunii complexe pe care o au de executat, pentru a se preveni însușirea greșită a acțiunilor simple și pentru a nu cheltui, ulterior, mai multă energie și timp pentru corectarea lor. Pentru aceasta, în perioada inițială, învățătorul trebuie să explice și să demonstreze acțiunea complexă pe care trebuie să și-o însușască elevii, să le prezinte scopul și să le dea cunoștințele necesare în legătură cu deprinderea ce trebuie însușită. Elevul trebuie îndrumat să memoreze regulile acțiunii respective, precum și ordinea acțiunilor simple (fazele) încât să și le reamintească în mod independent în timpul exercițiilor. Cunoașterea teoretică de către elevi a modului cum trebuie desfășurată acțiunea

este absolut necesară, deoarece, până la etapa automatizării, în desfășurarea acțiunilor simple are loc controlul continuu al celui de-al doilea sistem de semnalizare asupra mișcărilor mai mult sau mai puțin coordonate ale mâinilor. După ce învățătorul s-a convins că elevii cunosc teoretic modul de realizare a acțiunilor complexe, se poate trece la executarea propriu-zisă a acțiunii.

3) O altă condiție este sesizarea la timp a greșelilor, a greutăților și a complicațiilor. În același timp, este deosebit de important ca elevii, în procesul însușirii unei deprinderi, să treacă la timp la un ritm cât mai apropiat de ritmul normal al activității. Adesea se poate observa tendința de a mări ritmul mișcărilor, de a grăbi executarea acțiunii respective. Nesesizarea la timp a acestei atitudini și, ca urmare, necorectarea ei au, drept consecință, însușirea în mod defectuos a deprinderii. Principalele categorii de priceperi și deprinderi practice de muncă ce se au în vedere la lecțiile de abilități practice sunt următoarele:

a) Priceperi și deprinderi practice legate de organizarea activității. Acestea au un caracter foarte general, fiind necesare la toate activitățile de abilități practice, precum și în orice alt loc de muncă. Din rândul lor fac parte: asigurarea ordinii la locul de muncă, aranjarea în ordine a materialului și a uneltelor și instrumentelor de lucru, începerea la timp a lucrului și continuarea lui într-un ritm normal etc.

b) Priceperi și deprinderi practice legate de prelucrarea diferitelor materiale de lucru. Acestea sunt cele mai numeroase, fiind legate de toate formele de activitate ce au loc în cadrul predării abilităților practice. Iată câteva din aceste priceperi și deprinderi: îndoirea, împăturirea, tăierea, decuparea, lipirea, la lucrările din hârtie; modelarea plastilinei sau a argilei; împletitul cu mâna prin răsucire, înnodatul, pentru lucrările de împletituri; executarea punctului înaintea acului, în urma acului, a punctului național românesc – cruciulița, cusutul pe muchie etc., la cusăturile artistice.

c) Priceperi și deprinderi legate de mânuirea corectă a diferitelor instrumente și unelte simple. La lecțiile de abilități practice se utilizează relativ puține unelte și instrumente. Totuși, dat fiind faptul că elevii iau pentru prima oară contact, în mod organizat, cu ele, este necesar ca ei să fie îndrumați să-și formeze priceperi și deprinderi de mânuire corectă a acestora. Iată câteva asemenea priceperi și deprinderi: mânuirea foarfecelui și a pensulei la lucrările din hârtie; mânuirea acului și folosirea corectă a degetarului; utilizarea andrelor și a croșetei, pentru cusături și, respectiv, împletituri; mânuirea corectă a briceagului sau a cuțitașului în cioplirea materialului lemnos.

Formarea priceperilor și deprinderilor practice de muncă în cadrul predării abilităților practice constituie un proces complex și îndelungat. Această activitate presupune respectarea riguroasă a principiilor didactice, folosirea în mod corespunzător a metodelor generale de învățământ, precum și a celor specifice predării abilităților practice.

#### Bibliografie:

1. Diaconu Mihai, „Îndrumător pentru lecțiile de abilități practice (pentru clasele I-IV)”, Editura Petrion
2. Dima Silvia „Ne jucăm - jucării confecționăm”, București, 1994
3. Stan Lucian, Stan Ileana, Dorobanțu Gabriela, Ghiță Ecaterina „Abilități practice - ghid metodologic privind proiectarea și desfășurarea activităților”, Editura Aramis, 2007
4. Stan Lucian, Stan Ileana, Dumitru Isabela „Abilități practice și educație tehnologică (ghid metodic clasele I-IV), Editura Aramis, 2007

## IMPACTUL COVID-19 ASUPRA ÎNVĂȚĂRII ÎN RÂNDUL ELEVILOR DIN JUDEȚUL ALBA. ANXIETATEA ȘCOLARĂ

*Prof. Jurcoveț Alice, Liceul de Arte „Regina Maria” Alba Iulia*

Problemele de sănătate mintală constituie impedimentul major în succesul școlar deoarece pot afecta motivația elevilor, concentrarea și interacțiunea socială, factori esențiali în adaptare și în obținerea succesului școlar.

Elevii din diferite părți ale lumii au indicat existența unui nivel crescut de stres și anxietate datorită pandemiei COVID-19. Au fost identificați în cadrul cercetărilor realizate în 2020 și 2021 mulți stresori care au contribuit nu doar la creșterea nivelurilor de stres și anxietate, dar și la apariția gândurilor depresive la elevi. Printre acestea s-au numărat: frica sau îngrijorarea cu privire la propria lor sănătate sau sănătatea celor dragi, dificultăți de concentrare, probleme de somn, diminuarea interacțiunilor sociale, nivel crescut de îngrijorare cu privire la performanța școlară. Atât perioada de lock-down, cât și perioadele de școală online au avut impact negativ asupra educației.

Este evident faptul că teama pentru propria persoană și pentru cei apropiați, restricțiile cu privire la mișcarea fizică sau activitățile sociale datorită carantinei, schimbările în stilul de viață care au trebuit să fie făcute brusc și radical au contribuit și augmentat stresori precum teama de infectare, frustrarea, plictiseala, lipsurile bănești, lipsa mijloacelor tehnologice, lipsa informației sau informațiile contradictorii, stigmatul.

Elevii sunt o populație vulnerabilă în acest context, iar identificarea stresorilor majori asociați cu pandemia COVID-19, alături de înțelegerea efectelor acestora asupra sănătății mintale a elevilor poate contribui la găsirea unor metode eficiente de ameliorare a învățării.

Studiile internaționale vizează, în primul rând, efectele pandemiei asupra elevilor din familii nevoiașе, al căror acces la învățământul de tip online a fost teoretic imposibil, din pricina lipsei mijloacelor materiale care să le permită întâlnirile cu dascălii. Ulterior, cercetătorii au descoperit că efectele negative nu s-au răsfrâns doar asupra acestora, ci asupra tuturor elevilor, deoarece învățământul față-în față constituie singura modalitate cu care erau obișnuiți cu toții. Demne de menționat sunt și grupurile-suport la care elevii cu cerințe educaționale speciale nu mai au acces și elevii care întâmpinau probleme de sănătate mintală dinainte de pandemie. Cercetătorii străini<sup>1</sup> atrag atenția asupra populației vulnerabile din această categorie și susțin că sedentarismul și interacțiunea socială vor accentua anumite probleme de sănătate pe termen mediu și lung.

Majoritatea studiilor și cercetărilor relevante pentru această temă urmăresc evoluția sistemelor de învățământ, măiestria pedagogică de care trebuie să dea dovadă profesorii din mediile preuniversitar și universitar, pentru a menține conexiunea cu elevii sau/și studenții din toate punctele de vedere. Lecțiile trebuie să fie atât atractive, cât și utile, să nu îi epuizeze pe elevi, dar să aibă și conținutul științific vizat și fixat prin programele școlare ș.a.m.d. Abordările pedagogice fixează noi paradigme, iar învățământul online vine și cu limite, nu doar cu avantajele utilizării tehnologiilor.

Tot din cadrul corpusului de studii alocate cercetării efectelor pandemiei de coronavirus, menționăm un titlu relevant pentru tema cercetării, *Primary and Secondary Education During COVID-19, Disruption to Educational Opportunity During a Pandemic*. Autorii cercetează impactul învățării la distanță asupra actului educațional la clasele mici, mai ales în țările unde accesul la Internet nu este facil sau, dimpotrivă este inexistent. Deopotrivă, cercetătorii subliniază

<sup>1</sup> Lopez-Bueno, R., Lopez-Sanchez, G., Casajus, J.A et al., (2020). *Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 lockdown: A narrative review*, Preventive Medicine (2020), <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106349>

impactul asupra stabilității financiare a familiilor care s-au văzut obligate să investească în mijloace tehnice, ceea ce a determinat o scădere drastică a nivelului de trai, un alt factor generator de stres.

La data de 11 martie 2020, directorul general al Organizației Mondiale a Sănătății declară că epidemia de coronavirus este oficial pandemie și că virusul a făcut peste 4000 de victime în 114 țări și a făcut apel la nivel mondial să se ia măsuri împotriva limitării extinderii focarelor. Orașul Wuhan devine celebru în cel mai scurt timp, din pricina faptului că a fost socotit punctul zero al debutului situației epidemiologice care a cauzat dezastrul la nivel mondial. În funcție de situații, fiecare țară a adoptat propriile măsuri de siguranță, România intră în stare de urgență la data de 16 martie 2020, reglementând prin ordonanțe militare lock-down național, declarații pe proprie răspundere fără de care nu se putea părăsi domiciliul. Ministerul Educației începe demersurile pentru aprobarea platformelor de învățare în sistem online și devine subordonat Ministerului Sănătății.

În România, derularea orelor în sistem online a condus la schimbări majore în viețile tuturor. Pe de o parte, unii părinți s-au implicat în măsura posibilităților financiare, să le asigure copiilor mijloacele logistice în vederea participării la ore, iar pe de altă parte, alte familii care își desfășurau activitatea cotidiană în mediul online, nu au putut să pună și la dispoziția copiilor calculatoare, laptopuri, tablete, mai ales în cazul familiilor unde existau cadre didactice. De aici, au luat naștere o serie de diferențe între calitatea orelor, cantitatea informațiilor transmise elevilor, încărcarea materialelor, transmiterea temelor etc. S-au făcut cercetări cu privire la accesul la educație, astfel: „Sumarizând, constatăm că în perioada aprilie 2020 – ianuarie 2021 s-au cules (prin metode de cercetare aplicate preponderent mediat – online, sau telefonic –, dar și față în față), numeroase date vizavi de modul în care educația online s-a implementat și este acceptată de actorii educaționali în țara noastră. Cu toate acestea, cercetările au vizat în mai mică măsură efectele emergente profunde ale pandemiei, cu impact asupra stării de bine, sănătății fizice și mentale a elevilor și familiilor, deși la nivel internațional se atrage atenția asupra potențialelor efecte negative în plan socio-afectiv și emoțional, stresul generat de riscul îmbolnăvirii și restricțiile de contact generând probleme suplimentare, cu efecte negative asupra dezvoltării copiilor și adolescenților pe termen lung.”<sup>2</sup>

### **Propuneri de modele pentru managementul stresului în practica pedagogică** ***Modelul Cognitiv-Comportamental de Management al Stresului*** ***(CBSM – Cognitive Behavioral Stress Management)***

Terapia cognitiv-comportamentală (CBT – *Cognitive Behavioral Therapy*) este un tip de intervenție psihosocială în care schimbarea comportamentală poate ajuta elevii să se confrunte și apoi să modifice gândurile și credințele iraționale care sunt cel mai probabil la baza comportamentelor lor dezadaptative. Acestea din urmă împiedică elevii, fie de gimnaziu, fie de liceu, dar și adulții în egală măsură, să se adapteze în mod corespunzător la situațiile vieții de zi cu zi, dar care sunt considerate contraproductive sau inacceptabile din punct de vedere social. Scopul principal al CBT este de a identifica aceste comportamente dezadaptative, de a recunoaște credințele asociate cu acele comportamente și de a corecta orice convingeri neadecvate pentru a le înlocui cu convingeri mai adecvate, care vor avea ca rezultat atât abilități de adaptare, cât și comportamente adaptative mai consistente.

Există mai multe abordări ale CBSM și diverse modalități de a încorpora CBT în gestionarea stresului. CBT în sine nu abordează toți factorii care contribuie la stres – de exemplu, anatomici, biologici, fiziologici – și nu înlocuiește intervențiile care vizează corectarea acelor factori atunci când este cazul. Accentul CBT în contextul stresului și mai ales în contextul stresului generat de învățarea online, care este scopul modelului de intervenție propus în prezenta lucrare, este în

<sup>2</sup> Anda Rodideal, Valentina Marinescu, *Efectele pandemiei COVID-19 asupra sănătății și stării de bine a copiilor*, în „Revista română de sociologie”, serie nouă, anul XXXII, nr. 1–2, p. 57–84, București, 2021, p. 6.

principal să abordeze dificultățile psihologice. Utilizarea termenului CBT variază foarte mult și poate fi folosită pentru a desemna auto-instrucțiuni (de exemplu, distragere a atenției, imagini, auto-conversare motivațională), relaxare, biofeedback, dezvoltarea unor strategii adaptative de coping (de exemplu, reducerea la minimum a gândurilor negative sau de eșec), schimbarea convingerilor dezadaptative despre dificultățile existente și stabilirea obiectivelor. Elevilor li se pot prezenta diferite strategii care sunt în mod particular adaptate nevoilor lor.

Toate măsurile pot fi eficiente în probleme de anxietate, furie, stimă de sine scăzută, depresie, iar eficiența rezidă în reduceri semnificative ale nivelurilor de stări și trăsături de anxietate, furie de stare, exprimare a furiei și depresie.

### ***Modelul Terapiei Rațional-Emotive în Managementul Stresului (RETSM – Rational Emotional Therapy in Stress Management)***

Din perspectiva terapiei comportamentale rațional-emotive (REBT), Ellis<sup>3</sup> a remarcat că procesul de generare și apariție a stresului include situațiile și evenimentele stresante din mediu. Astfel, REBT vede stresul ca fiind rezultatul convingerilor iraționale ale individului în ceea ce privește situația din mediul său. În acest sens, stresul elevilor este influențat de mai mulți factori: situațiile de mediu (antecedentele); variabilele mediatore (factori cognitivi); și răspunsul profesorilor la antecedente (consecințe).<sup>4</sup> Percepția elevilor asupra sarcinilor lor care pot părea copleșitoare legate de munca școlară în perioada pandemiei și lipsa capacității lor de a îndeplini aceste sarcini pot avea un impact invers asupra sănătății lor mentale și/sau fizice. În esență, viziunea elevilor despre incapacitatea lor de a acționa în conformitate cu cerințele școlare i-ar putea face vulnerabili la gânduri și convingeri iraționale despre ei înșiși, despre munca lor, despre mediul lor familial sau despre colegii și profesorii lor.

REBT a fost creat de Albert Ellis în 1955 pentru a oferi o clarificare a conexiunii dintre o serie de evenimente activatoare, pe care indivizii le experimentează de-a lungul vieții, inclusiv convingerile pe care le au despre aceste evenimente și complexul cognitiv, emoțional și comportamental și consecințele care rezultă din acele credințe. Potrivit REBT, convingerile și cunoștințele individului despre un eveniment mediază în mare măsură consecințele cognitive, emoționale și comportamentale care urmează credințelor.<sup>5</sup> Astfel, consecințele cognitive, emoționale și comportamentale ale evenimentelor activatoare de tipul pandemiei COVID-19 și școala online sunt derivate în principal din credințele pe care elevul le deține despre evenimentele activatoare și nu despre evenimentele activatoare în sine. Convingerile elevului ar putea fi raționale, caz în care el este adecvat, funcțional, sănătos și adaptabil. Dacă, dimpotrivă acestea ar putea fi iraționale, elevul devine inadecvat, disfuncțional, nesănătos și dezadaptativ.

### ***Modelul Gestalt de Management al Stresului (GTSM – Gestalt Techniques in Stress Management)***

Terapia Gestalt în managementul stresului se bazează pe ideea că fiecare individ trebuie să-și asume responsabilitatea exclusivă pentru comportamentul său.<sup>6</sup> Stabilirea și atingerea obiectivelor este alegerea liberă a individului, așadar elevul este implicat în mod direct și activ în

<sup>3</sup> Ellis A., Cooper C., Payne R., *What people can do for themselves to cope with stress. Stress at Work*, New York, Wiley, 1978, p. 209-222.

[https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Stress+at+Work&author=A+Ellis&publication\\_year=1978&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Stress+at+Work&author=A+Ellis&publication_year=1978&)

<sup>4</sup> Ellis A., *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrative Approach*, New York, Springer, 2002.

<sup>5</sup> Ellis A., Bernard ME., *What is rational-emotive therapy? Clinical Applications of Rational Emotive behaviour Therapy*, New York, Plenum Press, 1985, pp. 1-30. [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Clinical+Applications+of+Rational+Emotive+behaviour+Therapy&author=A+Ellis&author=ME+Bernard&publication\\_year=1985&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Clinical+Applications+of+Rational+Emotive+behaviour+Therapy&author=A+Ellis&author=ME+Bernard&publication_year=1985&)

<sup>6</sup> \*\*\*, *Gestalt Techniques and their Application to Stress Management*, "Research Paper" for Psy 201 General Psychology, <https://studylib.net/doc/8012992/gestalt-techniques-and-their-application-to-stress-management>

intervenție. Viziunea terapeutului asupra persoanei este esențial fenomenologică, ceea ce înseamnă că terapeutul Gestalt consideră percepțiile (cu referire la percepții despre sine, sentimente, relații etc.) în termenii dihotomiei figură-fond. Fenomenologia, în concepția lui Edmund Husserl<sup>7</sup>, care se află la originea curentului, se preocupă în primul rând de reflecția și studiul sistematic asupra structurilor conștiinței și a fenomenelor care apar în actele de conștiință. Astfel, în modelul Gestalt de sorginte fenomenologică, o personalitate sănătoasă există atunci când experiențele unei persoane formează un tot semnificativ, când există o tranziție lină și firească între acele seturi de experiențe care sunt imediat în centrul conștientizării și cele care sunt în fundal. Premisa fundamentală este că natura umană este organizată în tipare sau întregi, că este experimentată de individ în acești termeni și că poate fi înțeleasă doar ca o funcție a tiparelor în funcție de care este făcută. Terapeutul contribuie la construcția de tipare. De exemplu, în cazul problematicii prezentei lucrării, atunci când se află în fața elevului, terapeutul este informat despre simptom sau despre cererea de schimbare și apoi începe un proces care se numește modelare. Deși diagnosticul este un termen mai comun, cum este de exemplu diagnosticul de anxietate sau depresie, atât de uzual astăzi, acesta are dezavantajul de a provoca analogia modelului medical și de a sugera că scopul procesului este de a ajunge la o etichetă specifică. O analogie mai potrivită pentru procesul de modelare Gestalt este cea a creației, implicând uneori abilități cognitive, alteleori perceptive și intuitive în interacțiune cu disponibilitățile și cerințele mediului.

### ***Modelul de Terapie prin Expunere Controlată și Prevenție în Managementul Stresului (ERPT – Exposure and Response Prevention)***

Terapia prin expunere și prevenție (ERP) este o formă specifică de terapie prin expunere în care scopul este de a reduce încet răspunsul cognitiv și comportamental la un stimul, denumit uneori declanșator.<sup>8</sup> În cazul modelului propus în urma prezentei cercetări, referirea relevă factorii care pot declanșa reacții de stres. Acest proces de obișnuire este strâns legat de desensibilizarea sistematică folosită pentru fobii în care scopul este de a expune individul treptat la o situație de teamă până când persoana devine desensibilizată și frica dispare. Practic, răspunsul la frică își pierde puterea în timp. În ERP, scopul este de a identifica și preveni tiparul care întărește și construiește răspunsul la frică, rupând încet asocierea reacțiilor psihologice și fiziologice cu nevoia de comportament de siguranță. Acest obiectiv este atins de către individ atunci când, abținându-se în mod intenționat și voluntar de la răspunsuri de evadare în timpul expunerii treptate la o ierarhie de stimuli identificați drept stresanți sau generatori de frică, reușește să nu repete comportamentele dezadaptative. Eficacitatea metodei este aproximativă, însă există situații de factori stresanți în care educarea autocontrolului și raționalizarea situației și a interpretării acesteia poate contribui la reducerea nivelului de stres perceput în relație cu factorul declanșator.

#### **Bibliografie și webografie:**

Ellis A., Cooper C., Payne R., *What people can do for themselves to cope with stress. Stress at Work*, New York, Wiley, 1978, p. 209-222.

[https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Stress+at+Work&author=A+Ellis&publication\\_year=1978&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Stress+at+Work&author=A+Ellis&publication_year=1978&)

Ellis A., *Overcoming Resistance: A Rational Emotive Behavior Therapy Integrative Approach*, New York, Springer, 2002.

<sup>7</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/Phenomenology\\_\(philosophy\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Phenomenology_(philosophy))

<sup>8</sup> Hunter Matt, *Exposure & Response Prevention (ERP)*, in *The Anxiety and Stress Management Institute*, Atlanta. <https://www.stressmgt.net/cherry-services/exposure-response-prevention-erp/#:~:text=It%20is%20a%20specific%20form,referred%20to%20as%20a%20trigger.>

Ellis A., Bernard ME., *What is rational-emotive therapy? Clinical Applications of Rational Emotive behaviour Therapy*, New York, Plenum Press, 1985, pp. 1-30. [https://scholar.google.com/scholar\\_lookup?title=Clinical+Applications+of+Rational+Emotive+behaviour+Therapy&author=A+Ellis&author=ME+Bernard&publication\\_year=1985&](https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Clinical+Applications+of+Rational+Emotive+behaviour+Therapy&author=A+Ellis&author=ME+Bernard&publication_year=1985&)

Lopez-Bueno, R., Lopez-Sanchez, G., Casajus, J.A et al., (2020). *Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 lockdown: A narrative review*, Preventive Medicine (2020), <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106349>

Anda Rodideal, Valentina Marinescu, *Efectele pandemiei COVID-19 asupra sănătății și stării de bine a copiilor*, în „Revista română de sociologie”, serie nouă, anul XXXII, nr. 1–2, p. 57–84, București, 2021

\*\*\*, *Gestalt Techniques and their Application to Stress Management*, “Research Paper” for Psy 201 General Psychology, <https://studylib.net/doc/8012992/gestalt-techniques-and-their-application-to-stress-management>

[https://en.wikipedia.org/wiki/Phenomenology\\_\(philosophy\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Phenomenology_(philosophy))

Hunter Matt, *Exposure & Response Prevention (ERP)*, in *The Anxiety and Stress Management Institute*, Atlanta. <https://www.stressmgt.net/cherry-services/exposure-response-prevention-erp/#:~:text=It%20is%20a%20specific%20form,referred%20to%20as%20a%20trigger.>

## DESPRE VIOLENȚĂ ȘI TOLERANȚĂ

*Prof. Bălănoiu Georgiana-Maria, Școala Gimnazială Novaci, jud. GORJ*

Problemele și conflictele cu care se confruntă societatea actuală se răsfrâng și asupra mediului școlar, determinând diverse forme de violență ce au un impact negativ asupra instruirii, formării și dezvoltării elevilor. De foarte multe ori aceștia vin cu idei preconcepuate dobândite fie în familie, fie de pe stradă, fie din mijlocul anturajului pe care îl frecventează, iar școala le oferă mediul propice pentru a și le pune în practică. Astfel, ei trebuie să-și dovedească superioritatea, controlul și puterea față de cei din jur prin orice mijloace. Mediul familial este locul în care se „plămădește” și se modelează caracterul și comportamentul copiilor.

Violența familială afectează funcționarea optimă a acesteia, devenind mai puțin deschisă relațiilor sociale. Într-o astfel de familie, creșterea copiilor și asigurarea nevoilor de bază ale acestora sunt neglijate. Astfel, nevoia de siguranță, de dragoste, de comunicare, de viață ordonată dispar treptat, în locul lor apărând nepăsarea, resentimentele, ura, excesele de furie sau, dimpotrivă, închiderea în sine. Copiii se vor obișnui cu violența, considerând-o ceva aproape normal, construindu-și în același timp mecanisme proprii de apărare și de manipulare a celor din jur. În funcție de experimentele de viață la care sunt supuși, de nivelul de educație primit, de modelele ce li se pun în față, dar și de componenta genetică cu care este înzestrat fiecare, ei vor reacționa cu violență în situații considerate deranjante sau chiar amenințătoare.

Mulți dintre elevii care comit acte de violență provin din familii dezorganizate sau din familii ce trăiesc în medii defavorizate: familii cu părinți divorțați, părinți plecați în străinătate sau părinți alcoolici, familii numeroase cu venituri modeste sau aproape inexistente, familii monoparentale, copii lăsați în grija bunicilor sau altor rude, etc. Aceștia vor învăța de mici „lecția violenței” pe care o vor aplica, la rândul lor, mai târziu în viață.

Există și familii în care părinții sunt foarte exigenți, impunând standarde foarte ridicate și reguli foarte stricte în privința rezultatelor școlare ale copiilor și a comportamentului acestora. Controlul asupra lor este exagerat, iar neatingerea acestor obiective atrage tot felul de restricții sau pedepse. Copiii se vor simți inutili, frustrați, neacceptați, dezvoltând cu timpul fie comportamente

de evitare, fie comportamente de apărare ce duc de cele mai multe ori la violență. Și anturajul are de foarte multe ori efecte negative asupra elevilor. Din dorința de a fi pe plac celorlalți membrii ai grupului, de a nu fi marginalizați, de a se face cunoscuți, aceștia acționează în mod violent influențând în mod negativ atmosfera din școală.

Anturajul devine pentru mulți copii un refugiu, un loc unde își pot etala adevăratele sentimente, preferințe, idei, un loc în care se pot simți cu adevărat liberi. Problemele familiale, personale ale copiilor vor fi aduse în mediul școlar și vor genera diverse forme de violență: tachinare, persiflare, jignire, poreclire, amenințare, hărțuire, bruscare, lovire, etc. Ele pot fi îndreptate fie spre alți colegi, fie spre cadrele didactice și personalul auxiliar și pot culmina cu consumul de alcool și droguri în incinta școlii și cu acte de vandalism. Toate acestea afectează imaginea școlii și buna desfășurare a procesului instructiv educativ și de aceea se impune o abordare fermă, cu soluții concrete, viabile în rezolvarea conflictelor de orice natură. Îndreptarea, corectarea comportamentelor violente este o sarcină dificilă ce necesită mai întâi identificarea cauzelor și apoi aplicarea metodelor de revizuire a conduitei. Se va ține cont și de faptul că strategiile ce urmează a fi implementate nu sunt la fel pentru toți copiii. Pot fi identificate niște tipare comune dar, de foarte multe ori, ele trebuie adaptate specificului fiecărei situații.

Actele de violență mai grave încep să apară odată cu perioada adolescenței, atunci când în interiorul copiilor se nasc idei, sentimente contradictorii ce pot exacerba comportamentele acestora. Ei oscilează între sentimente de fericire, putere, libertate și sentimente de tristețe, inferioritate sau de descurajare. Ca să poată depăși această perioadă cu bine, să scape de emoțiile pe care nu și le pot explica sau controla, adolescenții dezvoltă reacții de agresivitate, de respingere, de provocare atât față de părinți, cât și față de profesori și ceilalți colegi. În astfel de cazuri comunicarea deschisă, emfatică cu problemele lor, pe de o parte, și identificarea factorilor ce influențează negativ pregătirea lor școlară, pe de altă parte, reprezintă cheia spre reușită.

Fiecare cadru didactic poate contribui la depășirea problemelor cu care se confruntă elevii dând dovadă de compasiune, atenție, dragoste, toleranță, răbdare, înțelegere, dăruire, dar și de tact pedagogic și profesionalism. Însă, cel care va putea cel mai bine să ajute la corectarea comportamentelor nedorite este psihologul școlar.

În cadrul ședințelor de consiliere psihologică elevii își pot împărtăși problemele, pot înțelege mai bine cauzele care îi determină să acționeze într-un fel sau altul, pot conștientiza că își fac rău lor dar și celor din jur și pot găsi, împreună, soluții care să-i ajute să treacă peste momentele dificile. Implicarea lor în activități extrașcolare sau atribuirea de sarcini precise în cadrul clasei pot contribui la reușita demersurilor întreprinse. Foarte importante sunt strategiile de prevenire, acestea având rolul de a-i activa, responsabiliza pe elevi.

Pot fi organizate astfel diverse activități la nivelul școlii unde sunt invitați reprezentanți ai comunității locale, dar și părinții elevilor. Se va pune accentul pe legislația în vigoare ce vizează acte violente, traficul de persoane, exploatarea minorilor, drepturile acestora. La fel de importante sunt și discuțiile privind delincvența juvenilă, consumul de alcool și droguri, abuzurile de orice fel, actele de vandalism și furtul, comportamentele antisociale.

Tot ca strategie de prevenire este și promovarea unor programe de formare a cadrelor didactice în ceea ce privește managementul clasei de elevi. Atitudinea unor profesori față de elevi poate genera stări conflictuale ce conduc la comportamente violente. Orice strategie anti-violență are șanse de izbândă dacă se va realiza o strânsă colaborare între școală, familie și organele abilitate și serviciile specializate în acest sens (Poliția de proximitate, Direcția de Asistență Socială, diverse organisme non-guvernamentale, primăriile de pe raza cărora își au domiciliul copiii ce provin din medii defavorizate). Iar această colaborare va aduce cu siguranță roade dacă, în demersurile noastre, vom pune mai presus de orice, interesul superior al copiilor.

## Bibliografie

1. Gilles Ferreol, Neculau Adrian, *Violența. Aspecte psihosociale*, Editura Polirom, 2003, Iași
2. Jigău Mihaela, Liiceanu Aurora, Preoteasa Liliana, *Violența în școală*, Editura Alpha MDN, 2006, București.

## PROIECTUL – METODĂ DIDACTICĂ DE EVALUARE A CREATIVITĂȚII ELEVILOR

Prof. Marcu Claudia, Liceul Tehnologic Jidvei

Evaluarea ne permite să ne pronunțăm „asupra stării unui fapt, proces la un anumit moment, din perspectiva informațiilor pe care le culegem cu ajutorul unui instrument care ne permite să măsurăm în raport cu o anumită normă la care ne raportăm” (Etienne Brunswic).

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

Aspirația spre o evaluare complexă, obiectivă, flexibilă, care să ofere elevilor oportunitatea de a-și proba performanțele și conduitele, a condus la diversificarea metodelor de evaluare. Spre deosebire de metodele tradiționale, care realizează evaluarea rezultatelor școlare obținute pe un timp limitat și de regulă cu o arie mai mare sau mai mică de conținut, metodele alternative de evaluare prezintă cel puțin două caracteristici: pe de o parte realizează evaluarea rezultatelor în strânsă legătură cu învățarea sau concomitent cu aceasta, iar pe de altă parte ele privesc rezultatele școlare obținute pe o perioadă mai îndelungată, care vizează formarea unor capacități, dobândirea de competențe și mai ales schimbări în planul intereselor, atitudinilor, corelate cu activitatea de învățare.

Principalele metode alternative sau complementare de evaluare al căror potențial formativ susține individualizarea procesului instructiv – educativ prin sprijinul acordat elevului sunt: observarea sistematică a activităților și a comportamentului elevilor; investigația; proiectul; portofoliul; autoevaluarea.

**Proiectul** este o metodă interactivă amplă și un instrument de evaluare complexă prin care se formează omul independent, practic și creativ. Metoda inițiată de profesorul John Dewey (1918) a fost utilizată în statele europene după anul 1920. Deoarece nu se pot parcurge programele școlare prin metoda proiectului, elevii primesc propuneri de proiecte care debutează în timpul lecțiilor și continuă o perioadă mai lungă sau mai scurtă de timp în afara orelor de curs și se finalizează prin prezentarea în clasă și dezbateră proiectului rezultat.

Proiectul cuprinde un ansamblu de activități legate între ele care vor fi îndeplinite organizat în vederea realizării finalităților, scopurilor și obiectivelor propuse. Proiectul este o lucrare cu caracter aplicativ, întocmită pe baza unei teme date, care cuprinde analiza -cauzală, cronologică, spațială-a unei probleme și un demers explicit de evoluție și soluționare a ei. Elevii se vor confrunta cu o problemă complexă, autentică, extrasă din realitatea actuală, pe care o analizează și pentru care caută soluții de rezolvare. Fiind o activitate amplă, de durată, care implică multă muncă și efort intelectual, proiectul devine o formă de evaluare motivantă pentru elevi care facilitează o apreciere nuanțată a învățării.

Întrucât se lucrează în echipă și se abordează un subiect din mediul cunoscut de viață, în funcție de interesul și de oportunitățile elevilor participanți, proiectul permite colaborarea elevilor cu nivel cultural variat, cu abilități și competențe diferite.

În funcție de demersul realizat există mai multe categorii de proiecte:

- ◇ **proiect de tip constructiv** – constă în elaborarea unui afiș, un colaj de fotografii, un ierbar, să construiască o machetă, să redacteze un articol sau o revistă, etc;
- ◇ **proiect de tip problemă** – constă în rezolvarea unei situații – problemă (prevenirea unei alunecări de teren, amenajarea unui teren erodat, poluat, inundabil, etc);
- ◇ **proiect de tip învățare** – elevii își îmbunătățesc tehnica sau procedura de instruire (utilizarea dicționarului, căutarea bibliografiei pentru o temă).

Elaborarea proiectelor de către elevi implică parcurgerea mai multor etape:

1. **comunicarea sarcinii de lucru și alegerea subiectului/temei proiectului** – subiectul poate fi propus de cadrul didactic sau de către elevi; trebuie să trezească interesul elevilor pentru realizarea acestuia; este necesar ca elevii să cunoască resursele materiale și bibliografice necesare;
2. **discutarea obiectivelor proiectului** – obiectivele variază de la proiect la proiect (aplicarea practică a noțiunilor teoretice învățate, formarea și dezvoltarea deprinderilor de a lucra în grup; formarea unor deprinderi de documentare științifică, etc);
3. **constituirea grupelor de lucru** – un grup optim de lucru cuprinde între 2 – 5 membri, în funcție de tema proiectului; dacă numărul membrilor crește atunci apare posibilitatea participării efective la activitate a tuturor persoanelor;
4. **programarea etapelor de lucru și distribuirea responsabilităților** – în funcție de obiective, resurse de timp, spațiu, mijloace disponibile, gradul de dificultate a proiectului, elevii stabilesc succesiunea, durata și conținutul fiecărei etape (identificarea resurselor de documentare, analiza situației – problemă, prelucrarea materialelor, propunerea unor variante de rezolvare, alegerea soluției optime,);
5. **realizarea proiectului și monitorizarea procesului de realizare** – cadrul didactic trebuie să urmărească atent fiecare moment al activității astfel încât la final să poată evalua procesul de desfășurare dar și produsul rezultat; pentru evaluarea procesului de elaborare a proiectului este bine ca profesorul să aibă discuții săptămânale cu echipele pentru a observa dificultățile întâlnite pe parcurs, pentru a analiza anumite alternative de rezolvare sau pentru a-i încuraja;
6. **evaluarea rezultatelor** – proiectele sunt prezentate, analizate, comparate și apreciate atât de cadrul didactic, cât și de către elevi; fiecare echipă explică modul în care a lucrat și atribuțiile membrilor; în timpul prezentării proiectelor elevii iau notițe, formulează întrebări sau răspunsuri, fac aprecieri asupra proiectelor.

Metoda proiectelor prezintă o serie de avantaje: dezvoltă capacitatea de a gândi și acționa prospectiv deoarece se anticipează, se prevăd acțiunile viitoare care devin astfel controlabile; dezvoltă capacitatea de a stabili relații între acțiune și consecințele sale; permite evaluarea simultană a cunoștințelor și competențelor întreprinse sintetic; permite dezvoltarea aptitudinilor pentru munca de cercetare; facilitează exersarea muncii în echipă (împărțirea responsabilităților, soluționarea conflictelor).

#### Bibliografie

1. Cucoș, Constantin, (2002), *Pedagogie. Ediția a II-a revizuită și adăugită*, Editura Polirom, Iași.
2. Dulamă, Maria Eliza, (2000), *Strategii didactice*, Editura Clusium, Cluj – Napoca.
3. Dulamă, Maria Eliza, (2002), *Modele, strategii și tehnici didactice activizante*, Editura Clusium, Cluj – Napoca.
4. Ionescu, Miron, (2000), *Demersuri creative în predare și învățare*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj – Napoca.
5. Ionescu, Miron, Radu, Ioan, (2001), *Didactica modernă*, Editura Dacia, Cluj – Napoca.

## MARCUS AURELIUS – GÂNDURI CĂTRE SINE ÎNSUȘI RECENZIE

Prof. Galdău Cosmin, Școala Gimnazială Mihai Eminescu, Alba Iulia,  
Școala Gimnazială Ovidiu Hulea, Aiud

„Fericirea vieții tale depinde de calitatea gândurilor tale.” (Marcus Aurelius)

În demersul nostru cultural pe care ni l-am propus, și anume, acela de a aduce în actualitate, în atenția tinerilor de astăzi, unele elemente de morală, etică și spiritualitate atât de utile în aceste timpuri greu încercate de imoralitate, dezorientare sufletească și spirituală, de criză personală și identitară. Am considerat, în acest sens că este mai mult decât benefic să facem un mic răgaz, să ne oprim din alerta cotidiană interminabilă și să reflectăm puțin și asupra acelor structuri mărunte, dar atât de importante în definirea noastră ca ființe raționale, spirituale și sociale, aducând un exemplu extraordinar de potrivit, pe unul dintre *cei 5 împărați buni ai Imperiului Roman*, pe împăratul-filosof, Marcus Aurelius.

Înainte de a discuta importanța acestei monumentale scrieri stoice romane, ne oprim la a oferi câteva date biografice referitoare la personalitatea împăratului-filosof a Imperiului Roman. **Marcus Aurelius** născut la Roma, la data de 26 aprilie a anului 121 d.Hr. cunoscut sub titulatura de *Marcus Annius Verus* sau *Marcus Catilius Severus*, ca fiul lui Annius Verus și decedat la Vindobona (astăzi Viena) la data de 17 martie 180 d.Hr., este cunoscut atât ca împărat al Romei, cât și ca filosof stoic roman. A studiat retorica greacă și latina din pasiune cu Cornelius Fronto, pentru ca în 133 să îmbrace mantoul de filosof. Adoptat de Antoninus Pius în 138, iar la porunca împăratului Hadrian, devine împărat în 161 sub numele regnal **Imperator Caesar Marcus Aurelius Antoninus Augustus**. În această direcție afirma următoarele „*ca împărat sunt cel dintâi la Roma; ca om, sunt egalul oricui*”.

Ca împărat, acesta preia conducerea Imperiului roman în vremuri de restriște, fiind nevoit să facă față unor amenințări din diferite părți ale Imperiului. După ce reușește să înăbușească în zona apuseană revoltele unor triburi germanice și britanice, se confruntă în anul 165 cu invazia *parților* din provinciile orientale ale Imperiului. În politica internă, a condus Imperiul într-o relație foarte strânsă cu Senatul Roman. Mai mult, a inițiat reformele pentru rezolvarea problemele administrative și de drept, de asemenea, a construit școli, spitale și orfeline. Domnia sa a fost marcată de aspre persecuții ale creștinilor, cum a fost celebra persecuție din anul 177 desfășurată la Lugdunum (astăzi orașul Lyon).

Ca filosof, tinerețea lui Marcus Aurelius a fost marcată de o educație solidă în retorica greacă și latină datorată mai ales iscuților săi măștri, Herodes Atticus și Marcus Cornelius Fronto.

Cu Marcus Cornelius Fronto având o lungă și bogată corespondență păstrată până azi. Prin formația sa filosofică, Aurelius s-a aplecat mai cu seamă către doctrina stoică, reprezentată de Epictet, Apollonius din Calcedonia și Sextus din Cheroneia. În acest sens fiind redactată și singura sa operă, în limba greacă, *Ta eis heauton* ("Către mine însumi"), tradusă în limba latină cu titlul *Meditationes* ("Meditații"),

Lucrarea de față, *Gînduri către sine însuși*, numită de către omul de cultură Andrei Pleșu, o *carte de căpătâi a civilizației romane* este din punctul nostru de vedere, un îndrumar tinerilor care doresc să se dezolve personal într-un mod armonios, moral și etic sau mai ales celor care se află într-un proces de formare personală: „*Te lași influențat de impresiile care vin din afară? Oferă-ți un răgaz pentru a învăța ceva bun și încetează să te lași purtat de colo-colo. Fără a acorda o*

atenție deosebită celor ce se petrec în sufletul altuia nu poate fi observat cu ușurință un om nefericit.”

Conținutul acestor meditații au un puternic caracter moral, reprezentând o adevărată filosofie practică pentru viața de fiecare zi cu zi. Conform doctrinei stoice după cum era convins autorul, doar ducând o viață morală după legile naturii poate realiza și regăsi liniștea interioară, mărinimia și perfecțiunea de care ai mare nevoie. Omul trebuie să tindă spre ceea ce este îi este mai benefic raportat la propria ființă, iar apoi la comunitatea în care se înscrie. Mai mult decât atât, Marcus afirmă că ceea ce este cu adevărat important este prezentul, nu viitorul nesigur și neprevăzut și nici trecutul împovăraător și greoi:

*„Trăiește în prezent; ai încredere în mâine cât de puțin poți. Chiar dacă ți-ar fi dat să trăiești trei mii de ani, și tot atâția ani de zeci de mii de ori, amintește-ți totuși că nimeni nu pierde o viață decât pe cea pe care o trăiește și nici nu trăiește altă viață, decât cea pe care o pierde. Așadar, viața cea mai lungă și viața cea mai scurtă înseamnă același lucru; căci prezentul este egal pentru toți și timpul care se pierde este, așadar, egal, iar cel care se duce pare astfel foarte scurt. De fapt, nimeni nu poate să piardă nici trecutul, nici viitorul, cum ar fi posibil să i se ia cuiva ceea ce nu are?”*

Ceea ce a atras atenția a fost concepția referitoare la Moarte, care face parte din Natură, pentru că totul se transformă mereu și mereu după principiul eternității în care tot ce ne încojoară se produce, se reproduce și se transformă la infinit: *“Moartea este, asemeni nașterii, o taină a naturii o combinație a acelorași elemente și o descompunere a acelorași elemente. În general, moartea nu este ceva de care cineva ar putea să se rușineze, fiindcă nu este contrară condiției viețuitorului rațional, nici principiul alcătuirii sale. Moartea e sfârșitul repercusiunilor simțurilor, al condiției de marionetă purtată de impulsuri, a rătăcirilor gândului și al serviciului adus cărnii. Trebuie deci să-ți aduci aminte întotdeauna de aceste două principii: primul, că toate lucrurile au din eternitate același aspect și revin în cerc, și nu este nici o diferență dacă cineva va vedea același lucru o sută de ani, două sute de ani sau un timp infinit; al doilea, că și cel cu o viață foarte lungă, și cel care moare în cel mai scurt timp suferă aceeași pierdere; fiindcă prezentul este singurul lucru de care omul poate fi lipsit, dacă e adevărat că numai pe acesta îl are și nu poate să piardă ceea ce nu are.”*

Ce este de a dreptul fascinant la cuvintele lui Aurelius, faptul că el privește moartea într-un mod cât se poate de natural, firesc, așa cum frunzele, de exemplu, apar primăvara, se dezvoltă vara, iar toamna se întorc din nou în pământ sub forma unei litiere, tot așa de repede dispare și ființa umană de pe fața pământului și că nimeni nu-și va mai aminti de noi, de lucrurile care nouă ni s-au părut importante la un moment dat în viață:

*„Nu disprețui moartea, ci accept-o cu plăcere, fiindcă și ea reprezintă o parte din acele lucruri pe care natura și le dorește. De fapt, după cum sunt a fi tânăr, a îmbătrâni, a crește, a ajunge la maturitate, a-ți crește dinții, barba, apoi părul cărunt, a concepe un copil, a fi însărcinată, a naște și toate celelalte activități naturale pe care le aduc anotimpurile vieții, la fel și moartea. Așadar, a acționa ca un om obișnuit să raționeze înseamnă a avea față de moarte o atitudine indiferentă, violentă sau arogantă, ci a o aștepta ca pe una dintre acțiunile naturii. Și, după, cum aștepti acum ca din pânțele femeii tale să iasă fătul, tot așa fii gata să întâmpini ceasul în care sufletul tău va ieși din învelișul de carne. Totul este efemer, și cel care amintește și cel care este amintit. Așadar, petrece-ți această clipă a timpului în conformitate cu natura și încheie-ți viața împăcat, cum măslinea cade din clipă în clipă când e coaptă, binecuvântând pământul care purtat-o și mulțumind pomului care i-a dat naștere. Privește înapoia ta la prăpastia nesfârșită a timpului și înaintea ta la un alt infinit. În această imensitate, ce deosebire există între cel care trăiește 3 zile și unul care trăiește 3 generații?”*

Mai mult el se referă și la moralitate și acțiunilor noastre de nenumărate ori:

„Trebuie, de asemenea, înlăturate nu numai activitățile inutile, ci și reprezentările; căci astfel acțiunilor pe care le provoacă ele nu vor mai avea loc. Mijlocul cel mai bun pentru a te apăra de cei care îți fac rău este să nu le semeni. În primul rând, ferește-te să acționezi la întâmplare și fără scop precis; în al doilea rând, nu raporta acțiunile tale la altceva decât scopul util binelui comun. Dacă cineva poate să mă convingă, demonstrându-mi, că nu gândesc sau nu acționez cum trebuie, mă voi schimba bucuros. Căci eu caut adevărul de care nimeni n-a fost vreodată lezat; este lezat. În schimb, cel care persistă în greșeala și în neștiința sa. Eu îmi fac datoria; alte lucruri nu îmi pot distra atenția; căci ori sunt neînsuflețite, ori sunt ființe lipsite de rațiune sau unele rătăcite și care nu cunosc drumul. Când ești lovit de greșeala cuiva, treci repede să examinezi ce greșeală asemănătoare cu a acestuia comiți tu: de pildă, faptul că socotești o monedă de argint drept un bun, sau plăcerile sau mărunta glorie și altele de acest fel. Căci, reflectând la aceasta, vei uita repede mânia, fiindcă în același timp îți va veni în minte faptul că el este constrâns. Ce ar putea să facă? Dacă poți, îndepărtează de lângă el ceea ce îl constrânge să greșească.”

Capodopera filosofului Aurelius cuprinde **doisprezece manuscrise distincte**, redactate ca un jurnal personal, în care protagonistul poartă un dialog deschis cu sine însuși, redactate foarte frumos prin modul în care acesta se poate exprima liber. De asemenea, este foarte atent la conduita sa și dornic să își manifeste empatia cu ceilalți. Lecturând aceste gânduri scrise, adevărate meditații asupra vieții relevante și pentru zilele noastre, ne dăm seama că o mare parte a conceptelor din prezent privind dezvoltarea personală își au originea în filosofie, mai ales în cea stoică, unde oricine poate descoperi adevărate sensuri ale vieții.

Această operă vine și cu o evidentă notă de recomandare, care reține aspectul moral al stoicismului și anume că, învingerea vicisitudinilor, dificultăților, vitregilor vieții se dobândește doar prin întoarcerea spre lumea lăuntrică a individului și printr-o autoperfecționare morală. Aceste învățături se pot aplica practic ca o serie de “*exerciții spirituale*” cu ajutorul cărora ființa umană poate câștiga cumpătarea, virtutea și liniștea lăuntrică în fața tuturor încercărilor sau obstacolelor vieții. Totul se poate rezuma în următoarele cuvinte de o profundă înțelepciune:

„Dintodeauna, oamenii și-au căutat un loc în care să se refugieze: casă la țară, pe malul mării sau la munte. Acesta este un însemn al oamenilor obișnuiți; este însă în puterea fiecăruia de a se retrage în sine. Căci nicăieri, nici în locul cel mai liniștit, nu scapi de griji, doar în sufletul tău. Îți găsești liniștea atunci când gândurile sunt foarte pașnice. Liniștea nu e nimic altceva decât o bună ordine mentală. Acordați-vă acest refugiu permanent și vă veți reface.”

Toate aceste lucruri sunt susținute și de solidul argument că întradevăr un lider, conducător bun este unul educat, adept al stoicismului, să studieze, să empatizeze, să simtă, să aibă curajul de a conduce, de a se afirma, să își respecte propria natură iar în această manieră să se conecteze cu ea cum afirma și filosoful grec Platon în lucrarea Republica. Astfel spus, Aurelius ne arată cum să ne comportăm pentru a avea o existență virtuoasă, curată, limpede, lucidă, echilibrată și înțeleaptă pentru putea în modul acest a gestiona diverse dificultăți din viața personală, precum moartea, dezamăgirea, fericirea, iubirea, împlinirea, găsirea adevăratului scop al existenței umane.

Cele mai grăitoare mi se par cuvintele: „Este rușinos ca, într-o viață în care trupul tău nu se lasă copleșit de slăbiciune, sufletul s-o facă primul. Cei care nu urmăresc cu atenție mișcările propriului lor suflet sunt mod inevitabil, nefericiți.”

Structura lucrării nu este una clară dar ea se împarte pe 12 dialoguri, ca să le spunem așa, precum:

**Cartea I** a fost scrisă după redactarea celorlalte unsprezece cărți, între anii 176 și 180, la Sirmium, locul unde Marcus Aurelius își stabilește cartierul general după moartea soției sale, Faustina, în anul 176. Motivul principal al acestui dialog este faptul că, acum își reamintește ce datorează fiecăruia dintre strămoșii, părinții, prietenii și profesorilor săi, care au avut un mare aport la formarea sa, propunându-și să urmeze modelul pe care aceștia i l-au oferit.

**Cărțile a II-a și a III-a** au fost scrise între anii 170 și 173, în ținutul cvazilor. Lăitmotivul acestor dialoguri este faptul că necunoașterea este cauza viciului, în timp ce cunoașterea și meditația, îl duc pe om la dreapta rațiune și la garanția virtuții:

*„Când te trezești dimineața, gândește-te la ce privilegiu este să fi în viață, să gândești, să te bucuri, să iubești... ..”*

**Cărțile IV-XII** au fost scrise după anul 173: *„Nu desfășura nici o activitate la întâmplare și nici în alt fel decât urmând regulile care susțin arta de a trăi.”*

Așadar, cuvintele lui Marcus Aurelius sunt mici talismane despre rezistența în fața adversităților vieții; voința neobosită de a găsi binele în tine și a-l folosi pentru ceilalți; curajul de a trăi cu demnitate fiecare experiență; acceptarea cu noblete a morții, eveniment inevitabil care, la vremea lui Marcus Aurelius, era privit exact cum ar fi bine să-l privim și noi astăzi.

În finalul recenziei am ales câteva gânduri utile celor de astăzi cu care aceștia să plece mai departe în desăvârșirea procesului lor de formare personală, gânduri care să le ghideze pași prezentului, care este cel mai important așa cum spunea Marcus Aurelius:

*„Vezi-ți de treaba ta. Greșelile altor oameni din jurul tău ar trebui să fie preocuparea lor, a celor care le-au făcut și nu a ta personală. Nu se merită să te preocupe acest aspect. Vezi-ți de treburile tale personale. Pe termen lung te vei simți mai împlinit. Reține că faima nu este demnă de urmărit.”* Marcus Aurelius subliniază faptul că atât de mulți oameni faimoși au fost uitați și nimeni nu își mai amintește de ei. Faima, oricât de mare ar fi ea, va aluneca întotdeauna în nisipul istoriei și negura uitării. Iar urmărirea de a o atinge nu face decât să demonstreze vanitatea pe care o avem noi, oamenii.

Singura durere de care suferi este cea pe care ți-o provoci singur, ceea ascunsă în interiorul tău. Suferința apare atunci când tu ți-o aduci, ți-o provoci pentru că începi să te învinovățești, să te blamezi sau să învinovățești, să îi blamezi pe cei din jur. Pentru că te plângi de cât de nedrept este ceva din viața ta sau cât de nedreaptă este viața cu tine. Orice durere există în viața ta, tu ai mereu de ales, între a fi fericit sau a suferi. Poți alege foarte ușor să o accepți și să mergi mai departe fără să te plângi sau poți la fel de ușor să alegi să te compătimentești mereu și mereu, dând la o parte adevăratul sens al vieții, scopul tău real în această lume materială. Nu este benefic să îți amplifici singur suferința, pentru că durerea reală există doar în mintea ta, doar în tainele ascunse ale gândurilor tale, așadar nu lăsa imaginația și supra-gânditul să îți acapareze simțurile.

În concluzie, nu uita că natura umană este aceeași, funcționează în același algoritm la fiecare om în parte. Toți trebuie să ne supunem unor impulsuri și dorințe similare, mai mult sau mai puțin accentuate. Marcus Aurelius reflectează foarte bine asupra faptului că, deși el este un împărat roman, deși atinsese apogeul formării sale profesionale, el era la fel de conștient de orice eșec sau nereușită pe care o observa la ceilalți sau chiar la sine și la fel de conștient de slăbiciuni pe care le avea ca un simplu om, ca o ființă trecătoare.

## STUDIU - ACTIVITATEA INTEGRATĂ - STRATEGIE MODERNĂ ÎN ÎNVĂȚARE

*Înv. Marc Aurica – Școala Gimnazială Câmpeni*

Modernizarea continuă a procesului instructiv-educativ, impune ca strategiile aplicate să fie cât mai riguros selectate și într-o formă accesibilă, novatoare. Prin folosirea diversificată a metodelor, cadrul didactic urmărește eludarea monotoniei, plictisului, rutinei, deschizând în sufletul copilului dorința de învățare într-un mod eficient și creativ. Printre experiențele consacrate de

organizare a conținuturilor învățământului pot fi catalogate ca inovații: abordarea interdisciplinară, predarea integrată a cunoștințelor, organizarea modulară și învățarea asistată de calculator.

Prin metoda predării integrate, copiii pot să participe, să se implice cât mai mult, atât efectiv cât și afectiv, prin antrenarea unor surse cât mai variate, prin prezentarea conținutului cu ajutorul experiențelor diverse, exersării tuturor analizatorilor învățării prin descoperire.

Activitatea integrată se dovedește a fi o soluție pentru o mai bună corelare a activităților de învățare cu societatea, cultura și tehnologia didactică. Ea lasă mai multă libertate de exprimare și acțiune atât pentru copil cât și pentru cadrul didactic. Prin aceste activități se aduce un plus de lejeritate și mai multă coerență procesului didactic, punându-se accent pe joc ca metodă de bază a acestui proces.

Dintre activitățile integrate realizate la clasă, am ales spre exemplificare cea organizată în afara clasei, cu ocazia drumeției de la începutul lui octombrie, pe un deal din jurul orașului. Am numit-o – „În natură ne plimbăm, geografie învățăm!” și pe parcursul acesteia am integrat activități din mai multe domenii, ca: geografie, științe, limba și literatura română, matematică, educație civică, joc și mișcare.

Subiectul lecției a fost – „Orizontul, linia orizontului, punctele cardinale”.

Competențele specifice urmărite a fi conturate au fost din sfera geografiei, dar și integrate, din sfera științelor, limbii și literaturii române, matematicii, educației civice, jocului și mișcării.

Mi-am propus ca obiective operaționale:

O1: Să utilizeze corect termenii geografici;

O2: Să localizeze și să definească punctele cardinale, intercardinale, orizontul, linia orizontului, alte mijloace de orientare în natură;

O3: Să denumească punctele cardinale, exprimând poziția obiectelor identificate;

O4: Să descrie, folosind un limbaj expresiv, orizontul apropiat, utilizând și termenii geografici învățați;

O5: Să estimeze distanțele indicate, cât și cele parcurse între anumite puncte de reper, exprimându-le în unități de măsură standard și non-standard;

O6: Să identifice principalele surse de poluare ale mediului înconjurător, acțiuni și măsuri de prevenire a acesteia;

O7: Să identifice, să denumească tipurile de plante întâlnite, utilitatea lor;

O8: Să prezinte comportamente prosociale și antisociale ale omului față de mediul înconjurător, argumentând prin aspectele întâlnite pe traseu;

Resursele procedurale utilizate: conversația, observația, explicația, învățarea prin descoperire, investigația, demonstrația, exercițiul, jocul;

Activitățile de învățare desfășurate:

- Localizarea și definirea punctelor cardinale, intercardinale, a orizontului, liniei orizontului, a altor mijloace de orientare în natură;
- Denumirea punctelor cardinale, exprimarea poziției obiectelor identificate sau sugerate;
- Descrierea, folosind un limbaj expresiv, a orizontului apropiat, utilizând și termenii geografici învățați;
- Estimarea distanțelor indicate, cât și cele parcurse între anumite repere, exprimându-le în unități de măsură standard și non-standard;
- Identificarea și denumirea tipurilor de plante întâlnite, utilitatea lor;
- Identificarea principalelor surse de poluare ale mediului înconjurător, a acțiunilor și măsurilor de prevenire a acesteia;
- Prezentarea comportamentelor prosociale și antisociale ale omului față de mediul înconjurător, argumentând prin aspectele întâlnite pe traseu;
- Jocuri de orientare, geografice și de mișcare;
- Organizarea unui picnic;

În ziua următoare, după întoarcerea în clasă, analizând activitatea desfășurată, am compus împreună câteva versuri în care am rezumat cele realizate în timpul activității:

### O zi de neuitat

Tare mult ne-am bucurat  
Când, doamna ne-a anunțat  
Că-n ”Dealul .....” urcăm,  
Geografie să-nvățăm!

Drumul repede a trecut,  
De văzut multe-am avut,

La fel de multe am făcut.  
Între noi am discutat,  
Distanțe am estimat,  
Cu pasul am verificat.

Orașul am privit de sus,  
La iarbă verde ne-am pus,  
Pachețelul am mâncat,  
Resturile-am adunat,  
Să lăsăm mediul curat.  
La geografie am repetat,  
La orizont ne-am uitat,  
Punctele cardinale am fixat,  
Ne-am jucat, ne-am recreat,  
Natura am admirat.  
Spre oraș ne-am orientat,  
Ne-am întors voioși, acasă,  
După o zi așa frumoasă!



### MENTORATUL DE PRACTICĂ PEDAGOGICĂ (I)

*Prof. Poptelecan Călin, Liceul Teologic Greco-Catolic Blaj*

Motto:

„Progresul este imposibil fără schimbare, iar cei care nu pot să-și schimbe părerile, nu pot să schimbe lumea, nici să se schimbe pe ei însuși” (George Bernard Shaw).

Prin mentorat, în sensul larg al cuvântului, se înțelege o situație de formare prin care o persoană cu competențe specifice transmite alteia, presupusă având mai puțină experiență sau deloc, un bagaj de experiențe de învățare prin demonstrare, punere în situație, evaluare și monitorizare a parcursului respective de achiziție.

Relația se bazează pe oarecare asimetrie experimentală, în sensul că unul dintre participanți știe mai mult, mentorul, iar celălalt știe mai puțin-studentul, dar până la urmă pe o egalitate și comprehensiune reciprocă, pe o afinitate de scopuri. Situația de mentorat este una mai specială, atât motivațional cât și educațional și de obicei are în centrul atenției un magistru și un anumit număr de ucenici, uneori putând fi chiar și o singură persoană.

O altă perspectivă susține că reprezintă o formula instituționalizată prin care u profesori cu experiență îndrumă una sau mai mulți profesori cu experiență aflați în stagiatură sau în etapa de titularizare în profesie pentru a fi perfecționat în practica pedagogică (Fig.1).

Ca și origine termenul de „mentor” este vehiculat în poemul epic homerian „Odiseea” unde Ulise își încredințează fiul spre îndrumare în lunga lui călătorie, unui înțelept și fidel prieten al său, cu numele de Mentor. El îndeplinea niște roluri importante: anticipator, înainte-văzător, dar și de facilitator al obstacolelor, de apărător și de sprijin pentru ieșirea din situații critice.



Fig.1 Relația mentor-student

Mai apoi, conținutul antic al termenului a fost exprimat în expresii precum „dascăl”, „ghid”, „părinte spiritual”, „antrenor”. Această continuitate și experiență a predecesorilor este fructificată și în contextual actual, mai ales în corelație cu modelele de profesionalizare sau inserție în profesia didactică, cu atât mai mult cu cât performanțele sistemului de formare depind de pregătirea inițială și primirea în sistem, sunt din ce în ce mai relevante.

Ca și un specific al mentorului „este pune în situație, mutarea accentului de la cel care primește, găsirea diverselor soluții prin efort propriu, precum și crearea unor situații dilematice, toate având ca finalitate găsirea celor mai bune soluții.

Mentorul trebuie să aibă dincolo de calitatea experienței deținute, un bun caracter, să fie sociabil și deschis, să fie o fire înțelegătoare și răbdătoare, să fie empatic și flexibil în valorizarea oamenilor, diverselor etape, procese, procedee.

De cealaltă parte, un ucenic, în speță studentul, cel care dorește să îmbrățișeze cariera didactică, trebuie în primul rând să își dorească o astfel de experiență de îmbogățire de cunoștințe, să arate încredere și respect față de mentor, de asemenea să respecte în tocmai programul proiectat în cadrul activității ce urmează să o desfășoare.

Activitatea de mentorat presupune și o pregătire a mentorului, pregătire realizată într-un cadru instituționalizat sau prin diferite programe de formare continuă. Așa s a fost de exemplu programul PROF II- MENTORAT DE PRACTICĂ PEDAGOGICĂ, desfășurat în cadrul proiectului POCU „Profesionalizarea carierei didactice-PROF”, proiect cofinanțat din Fondul Social European-Programul Operațional Capital Uman2014-2020, în cadrul căruia sau trasat principalele linii directoare ale activității de mentor în context european și național .Despre prezența mentorului

și implicarea acestuia în desfășurarea activității de mentorat cu toate consecințele ce rezultă ca atare, o să vedem în cele ce urmează.

Cele mai multe țări realizează prognoze pe termen lung pentru a face față cu succes provocărilor care apar în societate. Aceste analize și planificări sunt realizate pentru a stabili necesarul de cadre didactice și pentru a investi în educația inițială a profesorilor. Dintre problemele cu care se confruntă multe țări europene sunt lipsa cadrelor didactice și îmbătrânirea acestora. În acest context, se vorbește despre importanța mentoratului pentru cariera didactică, de necesitatea de a atrage în sistem și de a forma cadre didactice tinere care să beneficieze de consilierea, sprijinul și experiența didactică a mentorilor. Este un efort, deoarece se menționează lipsa de atractivitate a acestei profesii în unele țări, iar România nu cred că face excepție.

Unele țări oferă rute alternative pentru obținerea unei calificări pedagogice și, această situație, e cu atât mai necesar mentoratul, pentru că această alternativă presupune și formarea la locul de muncă. Pe de altă parte, majoritatea țărilor europene, admisia și mentoratul noilor profesori sunt reglementate pe scară largă, dar cu anumite diferențe: dezvoltarea profesională, mentoratul, învățarea colegială reciprocă și sprijinul conducerii școlii sunt componente comune.

Spre deosebire de Estonia și Finlanda unde există recomandare pentru mentorat în cazul oricărui profesor care are nevoie, în celelalte țări europene mentoratul este obligatoriu sau recomandat doar pentru profesorii debutanți. De asemenea, profesorii pot primi sprijin personal și profesional pentru a gestiona mai bine relațiile cu elevii, părinții și colegii, pentru a-și îmbunătăți practica profesională, ajutor specializat dacă elevi cu dificultăți de învățare sau pentru probleme personale (doar în unele țări).

În ceea ce privește dezvoltarea profesională continuă, ea este obligatorie în unele țări și recomandată în altele: este necesară pentru asumarea unor responsabilități cum sunt mentorul sau managementul. În două treimi din țările europene, conform acestui raport, profesorii își pot asuma rolul de mentor, dar și alte responsabilități. Deși este cunoscut rolul important pe care profesorii îl au în pregătirea noilor generații, apare un paradox: cariera didactică devine tot mai puțin atractivă pentru tineri. Apare, în aceste condiții, necesitatea unui sprijin special pentru profesori, mai ales la debutul carierei, iar activitatea de mentorat reprezintă un aspect important al acestui suport.

Manualul Comisiei Europene consideră că este foarte important momentul trecerii de la formarea inițială a profesorilor la integrarea în viața profesională pentru dezvoltarea ulterioară a carierei lor și pentru menținerea lor în sistemul de educație.

Făcând o referire la admisie și mentorat se poate evidenția că admisie este înțeleasă ca o fază în evoluția profesională în care viitorii profesori sunt sprijiniți de profesori mai experimentați, sunt formați și susținuți, primesc ajutor și sfaturi personalizate. Un element principal al programului de admisie este mentoratul care implică toate cele trei tipuri de sprijin care sunt menționate în Manualul Comisiei Europene: personal, social, profesional. Ca urmare rolul mentorului este acela de a introduce un profesor debutant în viața profesională și în comunitatea școlară, asumându-și o anumită responsabilitate pentru evoluția ulterioară a acestora.

#### Bibliografie selectivă

- 1.Catalano, H. (2015). Rolul mentoratului în profesionalizarea pentru cariera didactică. Studiu constatativ cu implicații practice. În Sava, S. Perspective pentru cercetarea în educație. București, Universitară.
2. Ciascai, L., Secară, R. E., (2001). Ghid de practică pedagogică. Un model pentru portofoliul studentului. Oradea: Editura Universității din Oradea;
- 3.Ciolan L., Stîngu M., Marin E. (2016). Recalibrarea sistemului de formare inițială a profesorilor din învățământul preuniversitar din România, Universitatea București, FPSE, <http://fpse.unibuc.ro/fisiere/2016/masterat-didactic-fpse.pdf>.
- 4.Ciolan L., Stîngu M., Marin E. (2016). Recalibrarea sistemului de formare inițială a

profesorilor din învățământul preuniversitar din România, Universitatea București, FPSE,

<http://fpse.unibuc.ro/fisiere/2016/masterat-didactic-fpse.pdf>

5.Ezechil, L. coord. (2009). Ghidul mentorului, Pitești: Editura Paralela 45.

6.Hancheș, L., Mariș, A.,(2004). Practica pedagogică – componentă a formării inițiale a cadrelor didactice, Timișoara: Editura Eurostampa

7. Marin, S.M., 2013, „Politici și strategii de formare a resurselor umane din educație”, Editura Didactică și Pedagogică, București, ISBN 978-973-30-3493-3.

8. Stan C. (2020). Mentorat și coaching în educație. Cluj Napoca: Presa Universitară Clujeană