

Inspectoratul Școlar Județean Iași



Ghid de călătorie prin... dirigenție

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN IAȘI

DIRIGINTELE, ANTRENOR DE ZBOR

*Repere pedagogice privind organizarea activității dirigintelui
Scenarii didactice pentru lecții on-line*



ISBN 978-973-579-308-1

Casa Corpului Didactic "Spiru Haret" Iași
Str. Octav Botez 2 A, Iași, 700116
Telefon: 0232/210424; fax: 0232/210424
E-mail: ccdiasi@gmail.com, Web: www.ccdis.ro

COORDONATORI:

Prof. dr. Genoveva Aurelia FARCAȘ –Inspector școlar general

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN IAȘI

Prof. Alla APOPEI – Inspector pentru activități extrașcolare

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN IAȘI

AUTORI

Prof. dr. Genoveva Aurelia FARCAȘ –Inspector școlar general, I.S.J. Iași

Prof. Alla APOPEI – Inspector pentru activități extrașcolare, I.S.J. Iași

Prof. Delia ACATRINEI – Liceul Teoretic „Al. I. Cuza” Iași

Prof. Raluca Mariana COZMA – Director Școala Gimnazială „I. Ghica” Iași

Prof. Liana JESCU – Liceul Tehnologic Economic „V. Madgearu” Iași

Prof. Oana Mihaela SIMIONOVICI – Director Școala Gimnazială „A. Russo” Iași

Profesor consilier școlar Cristina VAMEȘU – C.J.R.A.E. Iași

Profesor consilier școlar Loredana STIUJ -VATAMANU – C.J.R.A.E. Iași

COLABORATORI:

Prof. Iuliana Costea – Colegiul Tehnic „C.F. Unirea” Pașcani

Prof. Mona Coțofan – Liceul Teoretic „Vasile Alecsandri” Iași

Prof. Liliana Olărașu – Școala Gimnazială „Vasile Conta” Iași

Prof. Daniela Orășanu – Director la Colegiul Tehnic „C.F. Unirea” Pașcani

Prof. Mihaela Parasca- Școala Gimnazială Ciortești

Prof. Irina Zamfirescu, Colegiul Național „Emil Racoviță” Iași

DESIGN GRAFIC:

Ing. Nicoleta APĂTĂCHIOAE

Colegiul Agricol și de Industrie Alimentară „Vasile Adamachi” Iași

Cuprins

Dincolo de fereastra Zoom.....	3
--------------------------------	---

Partea I *Dirigintele în contextul învățării on-line. Reconfigurare de roluri, strategii, priorități*

Criza - incursiune în istorie	6
Predarea și învățarea on-line – abordări pedagogice ale noii dimensiuni a învățării în contextul situației de criză globală	9
Reguli de organizare a activităților on-line.....	13
Oferirea și colectarea de feedback în activitățile de învățare on-line	16
Managementul riscului în activitățile de învățare on-line	19
Dirigenția cu sens pe drumul educației on-line.....	23
Codul etic al profesorului diriginte sau ce trebuie să știm despre siguranța elevilor și a profesorilor în activitățile on-line	26
Lecții învățate din experiența activităților on-line. Opinii ale profesorilor, părinților și elevilor din unitățile de învățământ ale județului Iași	30
De la reziliența psihologică la starea subiectivă de bine în perioada învățării on-line	39
Comunicarea și creativitatea - competențe esențiale ale profesorului diriginte în gestionarea situațiilor de criză	47
Comunicarea – factor de echilibru în situații de criză.....	47
Creativitatea – factor de progres	50
Diriginte pentru elevii absolvenți. Ai absolvenți ... ce faci cu ei?	60

Partea a II-a *Lecții de dirigenție on-line. Scenarii pentru activități și proiecte didactice*

Echilibru și siguranță în mediul on-line	65
Adolescenții în dialog cu părinții.....	72
Activitatea „Drepturile și obligațiile copiilor!”	73
Activitatea „Portret de adolescent”	78
Activitatea „Declarația mea de ascultător activ”	80
Activitatea „Jurnal de reflecție: <i>Dac-aș fi TU...!</i>	83
Activitatea „Părintele – observator eficient”	86
Arborele conflictului.....	90
Sănătate ... cu de toate!.....	94
Menținerea unui stil de viață sănătos în perioadă de criză: alimentație, sport, odihnă, igienă!	94

De ce o lecție despre un stil de viață sănătos?	96
Jocuri: Sănătate în on-line.....	98
Despre recunoștință	103
Imaginea de sine și comunicarea în oglindă	106
Cum comunicăm în mediul real și virtual? Steaua emoțiilor	109
Strategii de învățare eficientă.....	114
Link-ul din clepsidra timpului	123
Despre vorbitul în public	132

Dincolo de fereastra Zoom...

Închiderea școlilor în peste 190 de țări ale lumii pentru a preveni răspândirea pandemiei Covid-19, pentru aproape 90% din populația elevilor și studenților din lume, a dat naștere unor provocări fără precedent pentru guvernele țărilor afectate, pentru decidenții educaționali de pretutindeni, dar a și adus în atenție confruntarea întregii omeniri cu o situație fără precedent, la care trebuie să răspundem prin comportamente de adaptabilitate la schimbările sociale, educaționale, economice, politice etc., de învățare din mers și mai ales de protejare a sănătății fizice și psihice. Școala este pusă în situația de a reacționa prompt și eficient la izolarea socială, umană adusă de pandemie, fiind inevitabile noi configurări ale sistemelor de învățământ.

Înlocuirea sălii de clasă cu sala de acasă răstoarnă tiparele educaționale clasice și, în acest cadru, profesorii au înțeles că trebuie să se adapteze din mers, să mențină, în primul rând, comunicarea cu elevii, atât de necesară pentru noi toți în aceste vremuri, să își ajusteze strategiile în mod realist și conștient la noul context.

Organizarea procesului educațional în perioada suspendării cursurilor prin reorganizarea activităților și asigurarea învățării la distanță, a generat pentru inspectorii și profesorii ieșeni un comportament didactic proactiv, de identificare de noi resurse educaționale diferite de cele tradiționale, care să poată fi accesate online, în școala de acasă. În acest context, Inspectoratul Școlar Județean Iași a inițiat realizarea unor ghiduri - resursă, ce pot fi folosite de elevi și cadre didactice, pentru a putea diversifica modul de lucru în clasa on-line.

Prima dintre aceste resurse a apărut la începutul perioadei de învățare în izolare, reprezentând un inventar de recomandări pentru organizarea săptămânii „Școala altfel, de acasă”, creată de echipa profesorilor cu experiență în domeniul activităților educative extrașcolare. După succesul pe care l-a avut în școli această resursă, am simțit nevoia să ne îndreptăm către profesorii diriginți, care au în această perioadă rolul cel mai important în coordonarea colectivelor de elevi, dar și în relația cu părinții acestora.

Diriginții sunt, și de această dată, deschizătorii unor noi drumuri, cei care propun o altă perspectivă de management al clasei, de comunicare continuă cu elevii și chiar cu părinții acestora, de consolidare a sentimentului de apartenență la o comunitate ce are propria identitate, asumată de fiecare membru în parte. Realizarea prin intermediul tehnologiei de către profesorul-diriginte de proiecte tematice, cluburi de dezbateri, zile dedicate anumitor evenimente, festivități de absolvire etc. poate fi o opțiune pedagogică de a-i ține pe elevi implicați și împreună, de a păstra legătura afectivă, emoțională.

Diriginții trebuie să fie **prezenți, vizibili și disponibili** mai mult poate decât până acum, căci întregul colectiv de elevi simte nevoia să țină legătura cu liderul lor. Se știe că atunci când liderii transmit o stare de calm, când își manifestă preocuparea și disponibilitatea de a comunica, membrii acelei comunități se simt încurajați și au încredere că lucrurile sunt sub control.

Ghidul destinat profesorilor - diriginți cuprinde teme abordate și fundamentate, atât teoretic, cât și practic, fiind construit pe exemple de bune practici identificate în școala ieșeană, drept pentru care poate fi un reper pentru organizarea orelor de dirigenție în contextul școlii de acasă.

Materialul de față reunește modele de realizare a unor lecții ce pot fi desfășurate de profesorul-diriginte în mediul online, recomandări cu privire la măsurile care se impun în vederea asigurării securității în mediul virtual, testimoniale ale elevilor, ale părinților, ale cadrelor didactice cu privire la experiența de învățare din ultimele două luni, codul etic al profesorului diriginte. Starea de bine a elevilor fiind atât de importantă în această perioadă, regăsim și câteva sfaturi practice despre cum putem ajunge de la reziliență psihologică la starea de echilibru.

În partea a doua a ghidului, sunt ilustrate exemple de abordare a unor teme frecvent puse în discuție de către elevi la ora de dirigenție: motivația pentru învățare, strategii de rezolvare a conflictelor, relația cu părinții sau alegerile corecte în carieră, sunt doar câteva din temele acestui *ghid de călătorie... prin dirigenție*. Desigur, forțați de contextul care nu ne permite încheierea anului școlar într-un cadru festiv, găsim soluții chiar și în această direcție, prin exemple de activități ce pot fi inițiate pentru a marca inedit și frumos un final de etapă.

Dincolo de fereastra Zoom, ghidul este o resursă importantă pentru profesorii - dirigenți, care, deși este limitată tematic, poate fi un generator de noi subiecte și modalități de desfășurare a activității acestora, putând conduce la o serie inepuizabilă de alte resurse care țin conectate și ancorate în realitate valorile comune ale grupului de elevi, ale școlii întregi.

Prof. dr. Genoveva Farcaș
Inspector Școlar General



Partea I

Dirigintele în contextul învățării on-line. Reconfigurare de roluri, strategii, priorități

*Un bun profesor are această grijă statornică: îi învață pe
discipoli să se lipsească de el.*

Andre Gide

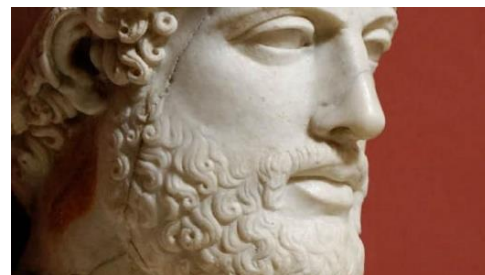
Criza - incursiune în istorie

Motto: "Să nu pretindem ca lucrurile să se schimbe dacă tot timpul facem același lucru. Criza este cea mai binecuvântată situație care poate apărea pentru țări și popoare, pentru că ea atrage după sine progrese."
(Albert Einstein)

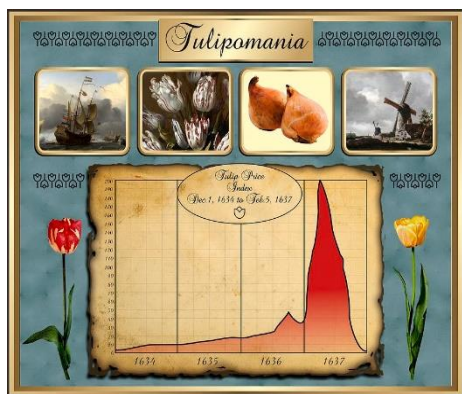
Având cauze naturale sau provocate de om, situațiile de criză au marcat, schimbând uneori, istoria omenirii. În funcție de conținut, mod de manifestare, strategiile de dominație politico-economice și militare, crizele sunt clasificate în literatura de specialitate ca urgențe civile (crizele generate de dezastre naturale majore/de accidente tehnologice în care sunt implicați agenți chimici, biologici, radiologici, nucleari) sau crize de securitate (agresiunile cibernetice, atacurile la adresa ordinii constituționale și acțiunile teroriste).

Indiferent de tipuri și clasificări, situațiile de criză au însoțit omul de-a lungul timpului, i-au marcat existența, evoluția și destinul.

În anul 594 î.e.n, atenienii se aflau în mijlocul unei crize economice, sociale, politice și morale. Din punct de vedere economic, Atena se extinsese teritorial astfel încât cu greu reușea să acopere nevoile locuitorilor. În plan politic, luptele dintre familiile aristocratice au divizat orașul. Areopagul - organismul politic care responsabiliza arhonții ce conduceau Atena, gestiona cu greu nevoile populației. Această criză, însă, a determinat și începuturile democrației ateniene, prin alegerea lui Solon (aristocrat dintr-o familie veche) care a desființat formele de servitute arhaică, a redat statutul de cetățean celor care și-l pierduseră, a redat puterea reală a unei adunări generale.



În perioada în care Pericle a fost conducător al Atenei (443-429 î.e.n), deși cetatea a fost năpăstuită de ciumă, a inițiat numeroase reforme democratice care au transformat orașul într-un centru politic, cultural, artistic și economic de excepție, o realizare majoră fiind construcția Partenonului.



În timpuri mai noi, în anul 1637, „Tulipomania” (o isterie speculativă din Olanda și din Europa în jurul lalelei „Semper Augustus” care duce la prăbușirea pieței lalelelor și la ruina a sute de familii) este considerată prima dintre marile crize financiare internaționale din timpurile moderne. Istoria continuă cu anul 1819, când s-a declanșat prima criză financiară majoră din Statele Unite, din cauza speculațiilor asupra terenurilor și care a generat o recesiune severă agricolă și industrială. După doi ani de speculații intense în Germania și Austria, în anul 1873, are loc prăbușirea Burselor de valori din Viena, constituind punctul de plecare pentru mai mult de douăzeci și cinci de ani

de stagnare în economia mondială, considerată astăzi a fi prima mare criză a globalizării. Anul 1929 marchează prăbușirea Bursei de valori din New York, care a provocat cea mai gravă recesiune economică globală din secolul XX (considerată a doua criză serioasă a globalizării moderne), continuând cu numeroase evenimente de acest gen care au avut consecințe pe termen lung.

Situațiile de criză și-au intensificat frecvența de-a lungul timpului și, mai ales, în ultimii 20 de ani, începând cu atacurile teroriste de la 11 septembrie 2001, războaiele din Afganistan și Irak, acțiunile militare ale Federației Ruse îndreptate împotriva Georgiei, Estoniei și Ucrainei, fenomenul Primăverii Arabe, ale cărui consecințe sunt încă vizibile în Nordul Africii și în Orientul Mijlociu. În mod firesc, consecințele unor astfel de evenimente, pentru care am fost mai mult sau mai puțin pregătiți, au fost amplificate de criza economico-financiară mondială, fenomenul migrației ilegale, care a afectat întreaga Europă, precum și de încălzirea globală, care are drept consecințe inundații catastrofale, alunecări de teren și secete prelungite.

La o analiză mai atentă a termenului, de etimologia greacă *krisis*, -εος, care înseamnă „alegere, decizie, fază decisivă a unei boli”, potrivit definițiilor oferite de DEX, criza este asociată cu *evoluția* unei societăți marcate de mari dificultăți (economice, politice, sociale etc.), este perioadă de tensiune, de tulburare, de încercări (adesea decisive) care se manifestă în societate, moment critic reprezentând *schimbarea*, un moment *culminant* care precede *vindecarea*.



Privită din mai multe unghiuri, criza este un moment declanșator, marcată atât de intensitate, cât și de o profunzime aparte. Deși, aparent, este considerată un element de blocaj, cum este privită și colapsul generat de pandemia noului coronavirus SARS CoV-2, care a determinat închiderea școlilor și blocarea tuturor activităților, prin izolarea oamenilor din întreaga lume în locuințele lor, în primăvara anului 2020, criza este, de fapt, o invitație forțată la transformarea societății, un impuls spre dezvoltare. Determină schimbare, generează contexte noi, ne face să conștientizăm valoarea prezentului, accentuează valoarea elementelor care ne definesc existența, ne ancorează în realitate, readuce în prim plan valorile. Am putea spune, cu îndrăzneală, că etapele de criză ne re-așază viața. Desigur, crizele sunt însoțite de numeroase evenimente nefaste, pe care le considerăm lecții pentru generațiile actuale. Nu în ultimul rând, criza înseamnă *inovație*. Suntem nevoiți să folosim resursele pentru a crea altele noi, ne obligă să găsim soluții chiar și atunci când acestea par imposibil de identificat, ne ajută să ne depășim limitele, să găsim în noi puterea de a renaște.

Un exemplu concret în acest context, îl constituie învățarea la distanță. Dacă nu demult era o tematică în cadrul unor cursuri de formare, astăzi suntem nevoiți să integrăm acest element în viața noastră de zi cu zi, fiind conștienți de faptul că educația, sub orice formă, este sensul existenței noastre. Mai mult, acesta este un moment în care se impune să găsim soluții, mai mult ca altădată, pentru a rămâne prezenți și inter-conectați.

Criza ne-a pus în fața unei provocări unice. În ipostaza de părinți, cadre didactice, specialiști în educație, a trebuit să identificăm rapid și eficient metode de comunicare cu elevii noștri, cu părinții acestora, cu întreaga comunitate. Privită la început cu o oarecare reținerere, comunicarea în mediul on-line a devenit, foarte repede, parte integrantă din viața noastră.

Profesorii diriginți, mai mult ca oricând, au căutat să țină o legătură cât mai strânsă cu elevii și părinții, într-un demers comun de a construi împreună fundamente pentru educația societății de mâine.

În mod paradoxal, criza reprezintă un moment de bilanț, un răgaz pentru a privi cu mai multă atenție spre cei din jur, spre comunitate. În acest context, școala *poate și trebuie* să fie prezentă și activă la ceea ce se întâmplă în noi și în jurul nostru. Indiferent de evoluția crizei, de dificultatea momentelor de cumpănă, școala este o entitate a cărei forță interioară este susținută de devotamentul și implicarea dascălilor, de dorul de cunoaștere și curiozitatea elevilor, de sprijinul comunității.

Predarea și învățarea on-line – abordări pedagogice ale noii dimensiuni a învățării în contextul situației de criză globală

*Motto: Tehnologia este natura omului modern
(Octavio Paz)*

În perioade de criză, precum cea pe care o traversăm acum din cauza pandemiei provocate de noul coronavirus Covid-19, se produc schimbări foarte mari într-un timp foarte scurt, determinând transformarea radicală a societății și a vieții oamenilor, prin salturi uriașe care, în mod normal, ar fi avut nevoie de zeci sau chiar sute de ani pentru realizarea acestora. Sistemele educaționale din lume s-au adaptat forțat la noul context de învățare prin utilizarea mijloacelor educaționale digitale și de comunicare, modalitate unică de a continua procesul de învățare pentru aproape 80% din populația elevilor și studenților de pe globul pământesc. În articolul „Învățare on-line sau învățare la distanță? ”, publicat în „Tribuna învățământului”, pe 13 aprilie 2020, profesor doctor în științe pedagogice Genoveva Aurelia Farcaș, Inspectorul Școlar General la Inspectoratul Școlar Județean Iași, prezintă o analiză a acestei noi forme de învățare, aducând informații valoroase, bazate pe studii internaționale și validate științific, cu privire la noile dimensiuni ale învățării on-line, pe care le expunem mai jos.



Învățarea on-line și **învățarea la distanță** sunt concepte pedagogice aparent sinonimice, dar care descriu practic modalități parțial comune de derulare a activităților cu elevii și studenții, aflați în școala de acasă. Cercetătorii din domeniul tehnologiei educaționale, mai ales cei din subdomeniul învățământului on-line și la distanță, au definit o serie de concepte de-a lungul anilor pentru a distinge între diferitele soluții care au fost dezvoltate și implementate: învățare la distanță, învățare distribuită, învățare mixtă (*blended learning*), învățare on-line, învățarea mobilă și altele. Cu toate acestea, înțelegerea diferențelor semnificative este puțin cunoscută practicienilor din domeniul educației și al designului instruirii.

Învățarea on-line poate fi definită ca o formă alternativă de învățământ în cadrul căreia se asigură continuarea procesului educațional în condiții normale sau de autoizolare, de intemperii etc., prin intermediul diverselor instrumente informatice de comunicare la distanță. Numeroase studii, teorii, modele, standarde și criterii de evaluare se axează pe **cel puțin trei zone pedagogice**: *învățarea on-line de calitate, predarea on-line și proiectarea instruirii on-line*. Ceea ce știm din aceste studii este că învățarea on-line eficientă rezultă dintr-o proiectare și planificare atentă a instruirii.

Unul dintre cele mai relevante rezumate ale studiilor despre învățarea on-line este expus în volumul *Învățarea on-line: ce ne spun studiile despre dacă, când și cum* (2014).

Autorii identifică **nouă dimensiuni** atribuite învățării de tip on-line:

- **modalitatea** (*integral on-line, mixtă – peste 50% on-line, mixtă – 25–50% on-line, comunicare on-line față-în-față*);
- **ritmul** (*ritm autoreglat – intrare / ieșire liberă, ritm impus de clasă, ritm impus de clasă cu o componentă de autoreglare*);
- **raportul elev-profesor** (*< 35 la 1, 36–99 la 1, 100–999 la 1, > 1.000 la 1*);
- **strategii didactice** (*expozitive, practice, explorative, colaborative etc.*);
- **rolul on-line al profesorului** (*instruire on-line activă, prezență redusă on-line, niciun rol*);
- **rolul on-line al elevului** (*ascultă sau citește, rezolvă probleme sau răspunde la întrebări, explorează simulări sau resurse, colaborează cu ceilalți colegi*);
- **tipul de sincronizare** (*sincronă, cu participare simultană, în direct, a elevilor la activitățile de învățare și asincronă, cu sarcini de lucru distribuite on-line, rezolvate de elevi în ritmul propriu*);
- **rolul evaluărilor on-line** (*să determine gradul în care elevul este pregătit pentru un nou conținut, să ofere informații despre sprijinul de care are nevoie elevul, instruire adaptată, să îi ofere informații elevului / profesorului despre nivelul de învățare, input pentru note / calificative, să identifice elevii cu risc de eșec școlar*);
- **sursa de feed-back** (*automată, oferit de profesor, oferit de colegi, feed-back întârziat*).

La acestea se mai poate adăuga **tipul de interacțiune** (*elev – conținut, profesor – elev și elev – elev*).

Văzută de mulți elevi, dascăli, dar mai ales părinți, drept un panaceu pentru situația de criză din aceste zile, realitatea cu care se confruntă întreaga lume, învățarea on-line are avantaje incontestabile, dar și dezavantaje. În unul dintre capitolele acestei lucrări veți descoperi opiniile profesorilor, elevilor și părinților din unitățile de învățământ ale județului Iași cu privire la lecțiile pe care le-au învățat din experiența școlii on-line, în ultimele două luni.

Avantajele învățării on-line derivă indiscutabil din faptul că activitățile on-line pot fi accesate oricând și oriunde, cursanții pot alege domeniile de interes, le pot accesa în ritm individual. Timpul nu este determinat ca într-o sală de clasă, programul fiind mult mai flexibil. Fiecare elev poate parcurge în mod independent materialul propus în ritm propriu. Învățarea on-line permite și elevilor și profesorilor să interacționeze într-o comunitate on-line, fără a fi prezenți în același loc sau timp. Din altă perspectivă, elevii au posibilitatea de a prezenta mai multe informații procesate cu atenție, cu o implicare emoțională adecvată. Constatările din domeniu semnaleză că elevii introvertiți tind să fie mai activi, inhibiția fiind mult diminuată, fără a fi influențați de reacțiile celor din jur. Acest tip de învățare, în condiții pedagogice bine anticipate și articulate strategic, îl poate provoca pe elev să devină proactiv, să fie un căutător de cunoaștere. Personalizarea cursurilor se poate realiza prin introducerea de scheme de lecții, fișe de lucru, prezentări PowerPoint, teste, demonstrații, liste bibliografice, link-uri către resurse educaționale deschise, materiale scanate, documente de tip audio / video în clasa virtuală și sarcini individuale.



Dezavantajele învățării on-line sunt legate de faptul că sunt sărăcite relațiile interumane între elevi și profesori, dar și între elevi, cu reale efecte în timp dacă se permanentizează acest mod de abordare a învățării. Acest tip de instruire poate fi un impediment pentru elevii cu rezultate școlare slabe, deoarece conținuturile expuse în mediul on-line sunt mai greu de asimilat, necesitând un grad ridicat de autodisciplină, de automotivare.

Pentru a genera o învățare eficientă în mediul virtual, profesorul trebuie să aibă o anumită pregătire în proiectarea curriculum-ului livrat on-line și, desigur, competențe digitale. Astfel, pentru profesori, instruirea on-line poate fi copleșitoare: pe de o parte, din punct de vedere tehnic, deoarece pătrunderea în acest mediu presupune familiarizarea cu instrumentele sale, dar și din punct de vedere al disponibilității managementului timpului, având în vedere că elevii pot accesa conținuturi în diferite momente ale zilei. Interpretarea eronată a explicațiilor scrise reprezintă, de asemenea, o problemă. Pentru elevi, învățarea on-line activă solicită mai multă responsabilitate, inițiativă și efort decât instruirea față-în-față. Deciziile legate de mărimea grupului de elevi vor limita foarte mult strategiile utilizate, un număr mare de elevi făcând imposibilă interacțiunea de calitate. Feedback-ul, de exemplu, devine tot mai dificil pe măsură ce dimensiunea clasei crește, ajungând în cele din urmă la un punct în care pur și simplu nu este posibil ca un profesor să ofere feedback specific și prompt. Pentru elevi, sincronul este de obicei cel mai potrivit, adulții necesitând mai multă flexibilitate, se optează pentru variante asincron, alternate cu sesiuni sincrone opționale. Un alt dezavantaj este faptul că participarea și angajamentul față de învățarea în mediul on-line tind să se dilueze în timp, studiile demonstrând rate ridicate de abandon la cursurile de tip MOOC.

Predarea-învățarea la distanță în situații de urgență (ERT – Emergency Remote Teaching) constă în acel ansamblu de acțiuni și procese inițiate pentru continuarea procesului educațional în situații de urgență, pe fondul unor circumstanțe de criză.

Spre deosebire de experiențele care sunt planificate de la început și proiectate pentru a fi susținute on-line, predarea la distanță în situații de urgență reprezintă o mutare temporară a instruirii către un mod de livrare alternativ a conținuturilor. Aceasta implică utilizarea de soluții de învățare pentru instruire sau educație la distanță, care în mod normal ar fi furnizate în formatul față-în-față, în format mixt și care vor reveni la formatul respectiv odată ce criza sau situația de urgență s-a încheiat.

Obiectivul principal în aceste circumstanțe nu este de a recrea un ecosistem educațional robust, ci de a **oferi acces temporar la instruire și suporturi de instruire ușor de accesat**. Când înțelegem ERT astfel, putem separa acest mod de instruire de „învățarea on-line”. Învățarea la distanță presupune nu doar învățare on-line, ci și studiul individual al elevilor prin accesarea de culegeri, fișe, manuale, dicționare, enciclopedii etc., programe de învățare susținute de televiziuni sau radio.

În mod evident, învățarea la distanță în situații excepționale generează soluții excepționale, care incumbă **rezolvarea creativă a problemelor**. Trebuie să gândim în afara șabloanelor pentru a genera diverse soluții, la modalități de satisfacere a noilor nevoi ale elevilor și ale comunităților noastre. Dacă ar fi să descriem

această învățare la distanță, ar trebui în primul rând să o vedem dintr-o manieră proiectivă, drept o cale de a reflecta asupra **modurilor, metodelor și mijloacelor de livrare a instruirii, cu adaptare la nevoile în continuă schimbare și la resursele limitate** și nu ca o abordare esențializată a instruirii standard. Sigur că, din cauza urgenței temporale, demersurile rapide care sunt necesare în contextul ERT pot diminua calitatea cursurilor oferite.



Dacă dezvoltarea unui proiect complet de curs on-line realizat corect poate dura luni întregi, învățarea on-line, dar ca parte a învățării la distanță dintr-un pachet de măsuri educaționale, este acceptată ca o soluție temporară pentru o problemă imediată. De aceea, nevoia de „a ajunge pur și simplu on-line” este în contradicție directă cu timpul și efortul dedicat în mod normal dezvoltării unui curs de calitate. Cursurile on-line create în acest fel pot fi îmbunătățite în timp. Îngrijorător este faptul că nu toți elevii au acces la tehnologie.

Școala de acasă – un context impus de pandemia de coronavirus – se află indiscutabil sub amprenta pedagogică a învățării la distanță și nu a învățării on-line, așa cum în multe contexte publice de comunicare s-au amestecat cele două concepte și implicit realități educaționale.

Învățarea la distanță rămâne, din perspectivă pedagogică, o formă alternativă la învățarea tradițională, de implementat în situații de urgență, formă care cuprinde în nucleul său învățarea on-line, alături de alte forme complementare de instruire. Designul universal pentru învățare ar trebui să se axeze pe proiectarea de medii de învățare flexibile, incluzive și centrate pe elev, pentru a permite accesul la materiale, activități și sarcini de lucru pentru toți elevii / studenții în această perioadă grea pe care o traversăm cu toții, elevi, părinți, profesori, întreaga societate.

Bibliografie și resurse on-line:

- <https://tribunainvatamantului.ro/2020/04/13/invatare-on-line-sau-invatare-la-distanța/>
- Yuval Noah Harari, *21 de lectii pentru secolul XXI*, Ed. Polirom, 2018
- Gwang-Chol Chang, Satoko Yano, *How are countries addressing the Covid-19 challenges in education? A snapshot of policy measures*, 24 martie 2020, accesat: 31 martie 2020. <https://gemreportunesco.wordpress.com/2020/03/24/how-are-countries-addressing-the-covid-19-challenges-in-education-a-snapshot-of-policy-measures/>
- Stefania Giannini, Suzanne Grant Lewis, *Three ways to plan for equity during the coronavirus school closures*, 25 martie 2020, accesat: 31 martie 2020, <https://gemreportunesco.wordpress.com/2020/03/25/three-ways-to-plan-for-equity-during-the-coronavirus-school-closures/>
 - Charles Hodges, Stephanie Moore, Barb Lockee, Torrey Trust, Aaron Bond, *The Difference Between Emergency Remote Teaching and On-line Learning*, 27 martie 2020, accesat: 3 aprilie 2020, <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-on-line-learning>

Reguli de organizare a activităților on-line

Motto: Nimic nu este prea dificil dacă împarți în pași mici ceea ce ai de făcut!
(Henry Ford)

Ce înseamnă organizarea activității on-line?

Schimbarea programului școlar poate fi o puternică sursă de stres, atât pentru elevi și părinți, cât și pentru cadrele didactice. Putem facilita adaptarea la noul context dacă, în calitate de profesori diriginți, ne implicăm în organizarea programului de învățare on-line al elevilor (mai ales în construirea unui orar realist, care să ia în considerare în primul rând nevoile elevilor și respectarea curbei de efort).



Organizarea activităților la distanță presupune structurarea activităților didactice, astfel încât să se respecte atât programa școlară cât și nevoile, stadiul de dezvoltare al elevilor. Profesorul diriginte este cel mai în măsură să se ocupe de acest proces, deoarece este liantul între profesorii clasei și elevi, cunoscând detalii care pot influența calitatea învățării la distanță.

Cum procedăm?

1. Primul lucru pe care ar trebui să-l facă un diriginte în organizarea activității on-line este **să valorifice datele de contact ale elevilor** (bază de date cu numerele de telefon ale elevilor și ale părinților lor, cu adrese de e-mail, ID de facebook etc.)

2. Contactarea elevilor/părinților pentru a afla **posibilitățile de conectare** sau dacă aceștia au abilitățile necesare accesării platformelor educaționale.

- Alcătuirea **unui tabel cu datele de contact ale elevilor și cu posibilitățile de conectare** la internet;

- Sprijin pentru elevii sau părinții care nu au abilități tehnice dezvoltate pentru accesarea și folosirea platformelor educaționale (tutoriale video, alcătuirea unei liste cu pașii care trebuie parcurși, asistență prin telefon la conectare etc.);

3. Stabilirea unei **ședințe cu profesorii care predau la clasă**; se recomandă astfel accesarea unei *cancelarii on-line* (cum este cea din G-suite), sau dirigintele poate concepe un grup de whatsapp doar pentru comunicarea între profesorii clasei.



În cancelaria clasei, colectivul de profesori **stabilește platformele folosite** (G-Suite, Zoom, Adservio, Whatsapp etc.). Se recomandă folosirea a maxim 2-3 platforme diferite, pentru a nu crea confuzii sau încălca prea mult dispozitivele electronice ale elevilor. Platformele folosite se stabilesc în funcție de specificul disciplinei predate, de numărul de ore săptămânal care erau în orarul clasic, de nevoile colectivului de elevi (elevii din clasele terminale vor avea mai multe activități pentru disciplinele de examen sau se pot crea ore speciale pentru elevii care au dificultăți de învățare sau care au lacune mari în acumularea de cunoștințe).



4. Construirea unui **orar on-line**

- pentru activitățile sincron (cum sunt activitățile de pe platformele *Zoom*, *CiscoWebex* etc.) se recomandă ca lecțiile care presupun mai multă concentrare (matematică, fizică, chimie etc.) să se desfășoare în prima parte a zilei. Același lucru este necesar și pentru disciplinele de examen la clasele terminale.

- disciplinele unde activitățile nu sunt sincorn (resurse pe Google Classroom, alte platforme) pot fi programate în restul timpului. Profesorul respectă orarul, postează activitatea pe platformă, iar elevul citește, învață, rezolvă sarcinile în ritmul lui, respectând însă termenul limită de postare a temei (dacă este cazul);

- profesorul diriginte ar trebui să se asigure că orarul este respectat și că activitățile nu aglomerează elevul;

5. Conceperea și prezentarea unor **reguli de grup privind activitatea on-line**:

- împreună cu elevii, la prima activitate de consiliere și orientare on-line, profesorul diriginte solicită adaptarea regulilor clasei la noua situație. Este recomandată o abordare democratică a acestora! Este indicat să se precizeze și consecințele respectării sau nerespectării regulilor de grup.

Regulile de grup pot fi generale – se aplică la orice activitate on-line (exemplu: punctualitate, respect, respectarea termenelor limită pentru teme sau proiecte) sau pot fi specifice (reguli doar pentru activitățile sincron sau pentru anumite discipline de studiu).

- În ceea ce privește învățarea sincron (pe platforme ca *Zoom* sau *CiscoWebex*) este bine să existe reguli care să ajute la eficientizarea activității și la creșterea stării de bine a elevilor în timpul lecției. Exemple de reguli: microfoanele sunt închise dacă nu vorbim; scriem pe chat dacă avem o problemă specifică (a trebuit să ieșim din lecție), camerele video sunt pornite (e o modalitate bună pentru profesor și elevi să se conecteze și vizual; sunt acceptate anumite excepții: elevul nu are cameră video, alte situații specifice).

6. Colectarea de **feedback constant de la elevi, părinți și cadre didactice** pentru a observa dacă activitatea este organizată eficient sau dacă e nevoie de schimbări.

Beneficii ale organizării eficiente

Implicarea dirigintelui în organizarea activităților on-line are multiple beneficii, printre care:

- ✓ predictibilitatea activităților, elevii și părinții știu din timp cum se vor desfășura lecțiile și se pot pregăti adecvat; astfel, învățarea la distanță poate fi o activitate confortabilă, lipsită de stres;
- ✓ un bun manager al timpului – atât pentru elev, cât și pentru cadru didactic sau părinte;
- ✓ evidența activităților – astfel, e ușor pentru elev să știe programul orelor, să-și organizeze propriul program, să urmărească progresul, iar pentru profesor să raporteze activitatea la finalul semestrului.

**Resurse on-line:**

<https://www.aspireteachers.ro/noutati/2020/3/15/cum-mutam-scoala-on-line>

<https://www.aspireteachers.ro/noutati/2020/3/25/comunicarea-on-line-cu-elevii-webinar-cu-oana-moraru> -

detalii privind organizarea

<https://www.noi-orizonturi.ro/2019/06/13/contractul-de-valori-la-clasa/> - pentru detalii legate de regulile de grup

[https://docs.google.com/document/d/19Ni6aImKz4oe_HPo7qGdOw1Q6XdA_-](https://docs.google.com/document/d/19Ni6aImKz4oe_HPo7qGdOw1Q6XdA_-DzXwGaEGb4AnU/edit?fbclid=IwAR02Eot2-NTecNh6o2rRnk69yz6GHTx9LvyxRxi1bw9Ojj5IUrc40WbZ0o8)

[DzXwGaEGb4AnU/edit?fbclid=IwAR02Eot2-](https://docs.google.com/document/d/19Ni6aImKz4oe_HPo7qGdOw1Q6XdA_-DzXwGaEGb4AnU/edit?fbclid=IwAR02Eot2-NTecNh6o2rRnk69yz6GHTx9LvyxRxi1bw9Ojj5IUrc40WbZ0o8)

[NTecNh6o2rRnk69yz6GHTx9LvyxRxi1bw9Ojj5IUrc40WbZ0o8](https://docs.google.com/document/d/19Ni6aImKz4oe_HPo7qGdOw1Q6XdA_-DzXwGaEGb4AnU/edit?fbclid=IwAR02Eot2-NTecNh6o2rRnk69yz6GHTx9LvyxRxi1bw9Ojj5IUrc40WbZ0o8) – un ghid făcut de elevi, care conține pași utili în organizarea activităților pe diverse platforme

https://mecc.gov.md/sites/default/files/ordin_mecc_invatamant_la_distanta.pdf - indicații utile pentru profesorii din republica Moldova

<https://cuminvataoamenii.ro/organizam-invatare-acasa/>

<https://www.youtube.com/watch?v=k9cFN1nd5Mc> – reguli pentru grupul de Whatsapp – în limba engleză

Oferirea și colectarea de feedback în activitățile de învățare on-line

*Motto: Toți avem nevoie de oameni care să ne ofere feedback... doar așa evoluăm.
(Bill Gates)*

Ce înseamnă feedback?

Feedback-ul este o reacție, un răspuns la o acțiune sau un proces. Astfel, feedback-ul este o reacție necesară, cu scopul menținerii echilibrului dar, mai ales, cu scopul îmbunătățirii unui proces. În cazul învățării la distanță, feedback-ul capătă dimensiuni complexe; nu mai avem elevii în față ca să le vedem reacțiile imediat, de multe ori ecranele inhibă comunicarea autentică sau elevii blochează accesul la contactul vizual.



Sarcina unui profesor diriginte în ceea ce privește oferirea și colectarea de feedback este complexă, dar firească. El trebuie să aibă în vedere toți actorii implicați: elevii, profesorii clasei și părinții, conducerea școlii, inspectorii de specialitate.

Cum, când colectăm sau oferim feedback?

Profesorul diriginte trebuie să fie pregătit să ofere, dar mai ales să colecteze feedback **pe tot parcursul**

procesului de învățare la distanță. Recomandăm ca dirigințele să aibă în vedere un moment la sfârșitul săptămânii de lucru în care să colecteze și analizeze feedback-ul.

Dirigințele va trebui să comunice periodic cu familia elevului, în vederea eficientizării activității acestuia.

Cum colectăm feedback:

✓ **prin aplicarea de chestionare:** pot fi formulare Google docs, chestionare de pe platformele de lucru, trimise pe mail, pe

grupuri de whatsapp etc.;

✓ din **discuții** unu-la-unu cu elevii, părinții, cadrele didactice; acestea pot fi telefonice sau pe platforme (Whatsapp, Skype sau Zoom);

✓ din **discuții libere** cu elevii pe platforme ca Zoom, elevii povestesc cum se simt, ce fel de activități au avut, ce succese au avut sau ce obstacole au întâmpinat;

✓ prin **folosirea unor platforme** ca *Mentimeter*, *Padlet* sau *Kahoot*; elevii pot posta la finalul unei activități feedback anonim; opțional, pot participa la sondaje de opinie privind o activitate;

✓ Este important ca feedback-ul colectat să fie analizat, apoi, în funcție de acesta, dirigințele să **ofere mai departe consiliere** elevilor și părinților sau consultanță cadrelor didactice. Dacă situațiile sunt complexe, iar



dirigintele se simte copleșit de informațiile colectate sau nu știe cum să procedeze mai departe, se recomandă ca acesta să apeleze la un specialist: la profesorul consilier școlar din școala lui, la specialiștii de la CJRAE sau, dacă se simte mai confortabil, la un coleg profesor diriginte cu mai multă experiență, respectând principiul confidențialității (nu se dau nume sau alte date personale).

- ✓ În ceea ce privește **oferirea de feedback** în activitățile la distanță, acesta este la fel de necesar ca și la activitățile clasice. Oamenii au nevoie de aprecieri, au nevoie să li se valideze reacțiile, comportamentele sau să li se spună atunci când lucrurile nu funcționează bine.
- ✓ Dar **nu orice feedback este eficient**: este important ca profesorul diriginte să aibă în vedere cuvintele pe care le folosește, tonul cu care vorbește, momentul în care oferă feedback (în privat, nu cu toții elevii sau părinții în Zoom), să menționeze și aspectele pozitive, nu doar lipsurile, și, mai ales, să își exprime disponibilitatea de a fi alături de elev, părinte sau profesor spre îmbunătățirea situației.
- ✓ Există tendința de a prezenta mai ales lucrurile ce nu funcționează. E important, însă, mai ales în situații atipice cum este învățarea la distanță, generatoare și de mult stres sau frustrare, ca dirigintele să ofere **și feedback pozitiv**, care să **valideze** ceea ce e bun în activitate. Așadar, dirigintele poate felicita **elevii** pentru implicare, poate trimite mesaje private sau încurajări publice celor care se descurcă foarte bine, poate suna și **părinții** elevilor care s-au adaptat excelent la învățarea acasă; acest lucru va motiva mai departe elevul, iar părintele va deveni un adevărat partener.
- ✓ De asemenea, profesorul diriginte nu ar trebui să uite de **colegii profesori** care predau la clasa lui; ar fi bine să nu aștepte doar să fie contactat de aceștia, ci, măcar din când în când, să solicite el informații despre participarea elevilor la lecțiile on-line sau offline, să le mulțumească atunci când aceștia se implică și dau dovadă de profesionalism, să îi încurajeze când e o perioadă dificilă și, mai ales, să-i sprijine să îmbunătățească activitatea și comunicarea cu elevii și părinții acestora.
- ✓ Pentru a colecta feedback de calitate (dar și ca oportunitate de oferire de feedback), profesorul diriginte poate organiza **întâlniri de reflecție cu elevii**, în care să încurajeze discuțiile libere și să-i ajute să conștientizeze procesul prin care trec, să-i sprijine în transformarea experiențelor on-line în învățare eficientă.

Beneficii ale oferirii și colectării de feedback în activitățile la distanță

- ✓ Pentru a ne asigura că activitatea este eficientă, avem nevoie să dăm și să primim feedback. Nu există eșec, există doar momente în care au nevoie de sprijin. Dacă profesorul diriginte se implică și oferă feedback constructiv, **elevii vor fi mai motivați** să se implice în propriul proces de învățare, să se autoevalueze. Este bine să reamintim elevilor, părinților și profesorilor că greșelile sunt oportunități de învățare și, fără feedback, e posibil să ratăm un moment de dezvoltare.



- ✓ Feedback-ul ajută să conștientizăm ce funcționează și ce trebuie schimbat, astfel ca activitatea, **rezultatele să se îmbunătățească.**
- ✓ Posibilitatea de a da feedback sau de a primi un feedback constructiv va contribui și la **creșterea stării de bine** a elevilor, părinților sau profesorilor, prin **eliminarea disconfortului** și a activităților/comportamentelor nefuncționale și, deci, ineficiente.

Resurse on-line:

https://www.noi-orientari.ro/wp-content/uploads/2018/10/F%C4%83cut-%C8%99i-%C3%AEnv%C4%83%C8%9Bat_2017.pdf – pentru instrumente de reflecție

<https://www.traininguri.ro/ce-inseamna-feedback/>

<https://www.sucitoruldeminti.ro/atelier-didactic/feedback-ul-in-clasa-de-elevi/>

<https://www.mentimeter.com/>

<https://matearad.ro/index.php/instrumente-on-line/>

<https://padlet.com/>

<https://kahoot.com/>

Managementul riscului în activitățile de învățare on-line

Motto: Așteaptă-te la ce e mai bun, dar pregătește-te pentru ce e mai rău!

(Maya Angelou)

Ce înseamnă managementul riscului?

Un element important de luat în calcul este **managementul riscului** în proiectarea activităților la distanță. Deși riscul real nu poate fi în totalitate eliminat, profesorul diriginte ar trebui să se asigure că riscurile reale sunt reduse la **niveluri acceptabile**, ușor de gestionat.

Astfel, managementul riscului presupune conceperea unui **plan de gestionare a riscului** bazat pe o analiză sistematică a activității, a echipamentului, a locului de desfășurare, o evaluare a stării de sănătate a participanților.



Cum procedăm?

✓ Pentru început, este util ca profesorul diriginte să-și alcătuiască un **plan de gestionare a riscului**: să analizeze (singur sau în echipă cu profesorii de la clasă) ce se poate întâmpla (mai ales negativ) și, dacă ce e mai rău se întâmplă, cum ar putea reacționa (ce ar putea face), astfel încât răul să fie cât mai mic (practic, să facă un plan cu *ce e de făcut*). Un plan de gestionare a riscului nu ar trebui să aibă un ton catastrofic (ca în povestea cu drobul de sare a lui Ion Creangă), ci ar trebui să fie **o abordare profesionistă**, calmă și rațională.

✓ Așadar... ce putem face, ce ar trebui să avem în vedere când alcătuim, în calitate de profesor diriginte, planul de gestionare a riscului:

1. Mai întâi, e bine să ne **stabilim obiective**

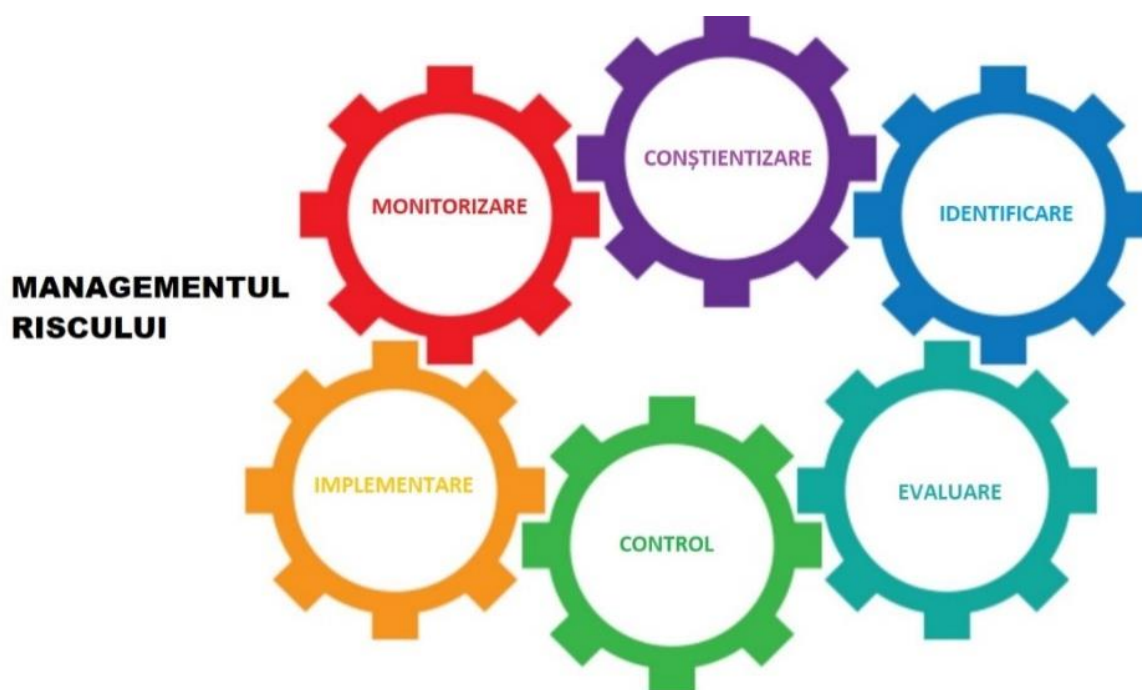
realiste: ce așteptări avem de la învățarea la distanță, să acceptăm că nu este la fel de eficientă ca activitatea față-în-față, că nu toți elevii și părinții au capacitate de adaptare la noua situație sau, pur și simplu, sunt rezistenți la schimbare, le este greu să accepte că situația este diferită acum și că trebuie să se implice diferit. Situațiile acestea pot apărea inclusiv la profesorii care predau la clasă: unii nu au abilități tehnice și nu doresc să învețe (fie din convingeri personale, fie se simt depășiți de context), alții pur și simplu nu știu cum să facă față schimbării, vor să se implice, sunt motivați, dar nu știu cum să o facă.

2. După ce am stabilit obiective realiste legate de predare, de conținuturi, e bine să reamintim colegilor profesori că, mai important decât să livrăm informație, este să oferim stare de bine, **să ne conectăm cu elevii**, să menținem legătura cu ei.



3. Stabilim **pașii unei proceduri** în cazul în care apare o situație neprevăzută:

- identificăm amenințarea – o definim cât mai concret;
- identificăm cauzele, consecințele, vulnerabilitățile, persoanele resursă care ne pot ajuta;
- căutăm modalități de reducere a riscului – apoi le prioritizăm: ce putem face repede ca să eliminăm amenințarea;
- punem planul în aplicare;
- proces de evaluare: după ce amenințarea a trecut, reflectăm asupra procesului, identificăm lecțiile învățate.



✓ Un element important pe care trebuie să-l avem în vedere este instruirea elevilor înainte de activitate și **stabilirea clară a regulilor** de grup, despre care am discutat în capitolul de organizare a activității. Cu cât regulile sunt mai clar stabilite, cu atât mai mult diminuăm riscurile. Regulile de grup pot fi legate atât de **comportamentele** elevilor / profesorilor, cât și de **gestionarea tehnicii**: cum ne logăm la platforme, device-ul de pe care comunicăm (telefon, laptop, desktop) să fie încărcat sau conectat la o priză, siguranța conectării on-line (să evităm rețele publice care nu asigură securitatea).

✓ Pentru că majoritatea activităților se desfășoară on-line, este necesar ca dirigintele să aibă în vedere un plan de **prevenire și/sau gestionare a hărțurii pe internet** – așa numitul *cyberbullying*. Pe perioada învățării la



distanță, mulți elevi sunt tentați să folosească abuziv rețelele de socializare; cum nu se mai întâlnesc fizic, adolescenții caută alte modalități prin care să aparțină unui grup. Astfel, ei sunt expuși la o serie de tachinări în mediul on-line (publicarea de imagini sau filme cu profesori sau colegi, prelucrarea pozelor cu imaginile colegilor, publicarea lor cu scopul defăimării). În planul de management al riscului, e bine să existe o procedură prin care să se

descurajeze și să se sancționeze aceste comportamente. Rolul dirigintelui este de a monitoriza aceste fenomene, de a interveni, de a consilia elevii abuzați sau abuzatorii, de a solicita, la nevoie, sprijin de la specialiști (consilieri

școlari din CJRAE sau psihologii din diverse ONG-uri care s-au specializat în acest domeniu; la referințele bibliografice există astfel de resurse, ce pot fi folosite și în consilierea părinților, care sunt mai aproape de copil și pot semnala diferite situații de risc).

✓ E foarte important să avem în vedere în gestionarea riscului și probleme care țin de **securitatea datelor**, de confidențialitate, de protecția minorilor, de dreptul la imagine (obținerea acordului atunci când transmitem mai departe imagini sau informații din timpul lecțiilor sau activităților) etc.

✓ Întrucât majoritatea activităților la distanță presupun **ieșirea din zona de confort**, recomandăm ca profesorul diriginte să se familiarizeze cu teoria *Zonelor de învățare* (să pregătească elevii înainte de activitate, să se asigure că riscurile de a intra în zona de panică sunt minime și gestionabile). Majoritatea activităților la distanță pot fi transformate în învățare prin experiență, de aceea este indicat ca profesorul să aibă permanent în vedere momentele de reflecție care asigură învățarea de calitate și care acoperă toate stilurile de învățare. Recomandăm ca dirigințele să se familiarizeze și să exerseze facilitarea **ciclului de învățare prin experiență** (teoretizat de David Kolb) – vezi referințele bibliografice pentru detalii!



✓ Dirigințele, împreună cu profesorii clasei, ar trebui să facă un **plan și pentru situațiile specifice**: sunt copii care nu au posibilități tehnice de învățare la distanță (nu au laptop sau smartphone, nu au conectare la internet), copii care au dificultăți de învățare sau copiii cu cerințe educaționale speciale. Experiența ultimelor luni ne-a demonstrat că, dacă lucrează în echipă, profesorii și părinții pot să găsească alternative (lecții personalizate, printarea materialelor, platforme speciale de lucru etc.).

Beneficii ale conceperii unui management al riscurilor:

✓ Rezultă o **stare de confort**: dacă am realizat un plan de gestionare a riscului, atunci simțim, ca dirigințele, că **avem controlul** asupra procesului de educație de care suntem responsabili;



✓ Reducerea stresului legat de incertitudine; dacă este conceput un plan de gestionare a situațiilor de risc, atunci elevii, părinții și cadrele didactice nu se simt sub presiune și pot fi mai **relaxați** și mai concentrați pe activități;

✓ **Creșterea stării de bine a elevilor**, prevenirea tulburărilor emoționale, gestionarea eficientă a lor atunci când apar;

✓ **Reducerea costurilor**: financiare, emoționale, de timp etc.

✓ Prin construirea unui plan de gestionare a riscului, avem șanse mai mari **să gândim pozitiv și să ne centram pe soluții** (altfel, riscăm să ne lăsăm copleșiți de gânduri negative și să ne centram doar pe probleme).

Resurse on-line:

https://www.isjsalaj.ro/scim/Prezentare_managementul_riscului.pdf

https://www.noi-orizonturi.ro/wp-content/uploads/2018/10/F%C4%83cut-%C8%99i-%C3%AEnv%C4%83%C8%9Bat_2017.pdf

– pentru reflecție și învățare prin experiență

<https://cuminvataoamenii.ro/organizam-invatare-acasa/> - despre zonele de învățare

<https://oradenet.salvaticopiii.ro/viata-ta-on-line/prietenii/ce-este-cyberbullying-ul> - despre cyberbullying

<https://oradenet.salvaticopiii.ro/docs/block-agresivitatii/Cum-iti-protejezi-copilul-de-cyberbullying.pdf> - o

broșură despre protejarea copiilor de cyberbullying, pentru părinți și cadre didactice.

https://en.wikipedia.org/wiki/Risk_management ,

https://manupricepute.ro/unde_este_zona_mea_de_confort/

Dirigenția cu sens pe drumul educației on-line

Motto: Lecțiile vin întotdeauna când ești pregătit pentru ele, iar dacă vei fi atent la semne, vei afla mereu ce-ți trebuie pentru pasul următor.

(Paulo Coelho)

Orele de dirigenție în perioada învățării la distanță

Timp de aproape trei luni, începând cu data de 11 martie 2020 până în prezent, perioada în care au fost suspendate cursurile în toate unitățile de învățământ preuniversitar din România, pentru prevenirea îmbolnăvirii și limitarea răspândirii noului coronavirus, elevii continuă să învețe la distanță, prin utilizarea mijloacelor educaționale digitale și de comunicare. Orarul elevilor și al profesorilor a fost adaptat în vederea organizării activităților sincron și asincron pentru disciplinele de studiu. În contextul crizei actuale, care a transferat întreaga activitate a școlii în mediul virtual (lecții, consilii profesionale, ședințe metodice etc.), cu accent pe materiile de evaluare la examenele naționale, ne întrebăm care este situația disciplinei „Consiliere și dezvoltare personală” (clasele V-VII) / „Consiliere și orientare” (clasele VIII-XII), în ce mod profesorul diriginte poate organiza activitatea cu elevii și cum putem să îi ajutăm să reconfigureze lecțiile conform nevoilor elevilor, adaptându-le din punct de vedere tematic și metodic la învățarea on-line.



Lecțiile de dirigenție – analiza de nevoi, reproiectare, sugestii de teme



Primul lucru pe care trebuie să îl facă profesorul diriginte este realizarea analizei de nevoi a elevilor săi în perioada învățării de acasă. Nevoia reflectă existența unei probleme la rezolvarea căreia putem să ne aducem contribuția la orele de dirigenție. Iar în această perioadă, de schimbări majore și neașteptate pentru toți, grijile s-au înmulțit. Putem aplica metoda în formatul clasic, prin completarea informațiilor obținute din discuțiile cu elevii, părinții și profesorii clasei prin observațiile de la orele on-line ale elevilor, conform schemei cunoscute: puncte tari, puncte slabe, oportunități și provocări, sau putem realiza pur și simplu liste de nevoi identificate la elevi. Analiza nevoilor ne ajută să replanificăm activitatea orelor de dirigenție prin stabilirea priorităților tematic și a modului de intervenție al profesorului diriginte.

La clasele V-VII, există manuale digitale care pot fi utilizate pentru activitățile de învățare on-line, fiind concepute interactiv, ajutându-i pe elevi să continue călătoria interesantă în universul bogat al cunoașterii și autocunoașterii, al dezvoltării personale prin comunicare, atitudini, valori și experiențe noi de învățare, necesare și în această perioadă. Temele din semestrul al II-lea sunt în concordanță cu nevoile actuale ale elevilor, vizând formarea competențelor de management al învățării, management al carierei și adoptarea unui stil de viață sănătos (de exemplu la clasa a VII-a: *Timpul – aliat sau dușman?*, *Cum îmi organizez spațiul de învățare*, *Metode eficiente de învățare*, *Cum mă autoevaluez*, *Aspirațiile mele – între dorință și realizare*, *Vizită în lumea ocupațiilor* etc.). Pentru clasele VIII-XII, „Consiliere și orientare”, se pot adapta temele din planificarea calendaristică la provocările conexiunii on-line cu elevii, pentru a-i cunoaște mai bine și a construi o relație bazată pe empatie și respect pentru a învăța unii de la alții și a obține feedback constructiv.

Însă, pentru toate clasele, profesorul diriginte va trebui să adapteze mesajul și intervenția didactică la noua situație de învățare, în clasa virtuală sau prin fereastra ZOOM și să insiste asupra următoarelor subiecte:

- crearea climatului psiho-emoțional favorabil învățării on-line / starea de bine;
- feed-back-ul în relația de învățare on-line, susținerea și încurajarea elevilor;
- managementul timpului în noile condiții de învățare;
- comunicarea eficientă în clasa virtuală / mai mult timp alocat nevoii de exprimare a elevilor, de socializare;
- cultivarea încrederii și a stimei de sine / imaginea mea on-line;
- siguranța și confidențialitatea datelor personale, riscuri posibile în utilizarea internetului;
- eficiența învățării on-line / metode și resurse de învățare on-line (munca on-line + studiu individual);
- valori și atitudini pozitive (colaborarea, relația de susținere părinte - elev - profesor, autonomia, empatia, răbdarea etc.);
- construirea planurilor de viitor;
- menținerea stării de sănătate în vreme de pandemie (odihnă, alimentație sănătoasă, apă, mișcare / sport);
- petrecerea timpului liber prin activități de dezvoltare personală în perioada învățării de acasă (abilități practice în gospodărie / grădină, lectura, arte – pictură / muzică / teatru, învățarea unei limbi străine etc.).



Unele dintre aceste sugestii le veți regăsi în partea a doua a ghidului nostru, dezvoltate în proiecte interesante de lecții și scenarii de activități on-line cu elevii și părinții, cu prezentarea unei palete bogate de metode nonformale atractive și a unor resurse interactive. Proiectele didactice au fost realizate de profesorii diriginți care au desfășurat lecții cu elevii din ciclul gimnazial și liceal pe tematica sugerată, în perioada învățării la distanță.

Ce beneficii aduce elevilor în acest context de învățare ora de *Consiliere și dezvoltare personală/ Consiliere și orientare*?



- Menține relațiile pozitive între elevi și profesori, prin comunicarea eficientă, schimbul deschis de idei și sentimente, prin analiza și rezolvarea problemelor, apărute în noua situație de învățare.
- Sudează echipa, apartenența la un grup/comunitate având un rol important în crearea echilibrului psiho - emoțional al elevilor în perioada de izolare la domiciliu .
- Oferă suport emoțional și sprijin moral elevilor, ajutându-i să înțeleagă situațiile de criză, distanțarea socială și să identifice soluții pentru acomodare și trecere mai ușoară prin schimbările din viața lor de elev.
- Are rol în motivația pentru învățare și în realizarea progresului școlar, a perspectivei în carieră.
- Reduce plictiseala, tensiunea psihică, monotonia și alimentează starea de spirit, deoarece menține viu interesul pentru învățare și dezvoltare prin jocul didactic, activitățile în echipă, prin socializare, comunicare, competiție, curiozitate și noi modalități de manifestare, crearea de oportunități, perspective.
- Dezvoltă la elevi competențele necesare realizării diferitelor roluri în condițiile învățământului la distanță și stimulează autonomia și responsabilizarea pentru propria formare, favorizează reflecția și identificarea soluțiilor, luarea deciziilor responsabile în situații concrete de viață.

Resurse on-line:

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20Va/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/Litera/>

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VIa/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/EDP/>

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20VIIa/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/U0MgRURJVFVSQSBQQVJB/>

<https://www.litera.ro/manualelitera/manuale/consiliere-si-dezvoltare-personala-7/index.html>

<https://manuale.edu.ro/manuale/Clasa%20a%20V-a/Consiliere%20si%20dezvoltare%20personala/CORINT/>

Codul etic al profesorului diriginte sau ce trebuie să știm despre siguranța elevilor și a profesorilor în activitățile on-line

*Motto: Internetul îți fură identitatea, pentru că îți oferă multe alte identități.
(Alexandru-Daniel Cenu)*

Despre siguranța on-line. Ce reprezintă siguranța on-line a elevilor și profesorilor în timpul activităților de învățare la distanță?

Siguranța on-line are în vedere respectarea condițiilor specifice pentru învățarea la distanță prin utilizarea mijloacelor educaționale digitale și de comunicare, în scopul prevenirii și reducerii riscurilor asociate utilizării mediului virtual pe parcursul activităților educaționale. La fel ca în activitatea școlară și extrașcolară directă, în învățarea la distanță, sincron și asincron, o condiție *sine qua non* este respectarea legislației privind datele cu caracter personal, conform prevederilor Regulamentului 679/2016, prin acceptul fiecărei persoane majore sau, în cazul minorilor, al reprezentanților legali ai acestora cu privire la înregistrarea, prelucrarea sau transferul informațiilor personale.

Cum organizăm activități on-line în condiții de siguranță pentru elevi și profesori?

În baza Ordinului 4135/21.04.2020 de aprobare a *Instrucțiunii privind asigurarea continuității procesului de învățare la nivelul sistemului de învățământ preuniversitar prin învățarea la distanță*, toți profesorii s-au adaptat din mers la învățarea on-line prin utilizarea mijloacelor educaționale digitale și de comunicare. Ministerul Educației și Cercetării a publicat în Monitorul Oficial noua fișa-cadru a postului pentru personalul didactic din învățământul preuniversitar. Noile atribuții ale profesorilor prevăd obligații ce țin de învățarea-predarea și



evaluarea elevilor în mediul on-line. Așadar, siguranța copiilor în activitățile on-line devine obligația profesorului. El preia și rolul operatorului de date personale, deoarece este cel care concepe și desfășoară lecții la distanță, stabilește conținutul, participarea și modul de organizare a activității de învățare.

Specialiștii în domeniu arată că principalele probleme legate de siguranța participanților la activitățile de învățare on-line pot apărea din cauza vidului de informații pe care îl au profesorii în acest domeniu, fiind nevoiți să se adapteze din mers la digitalizarea lecțiilor, singurul demers posibil în condițiile de pandemie. Un alt factor este lipsa fondurilor și opțiunea multor instituții sau a profesorilor (de cele mai multe ori alegerea o face profesorul) de a utiliza aplicații de comunicare și colaborare gratuite, populare, pentru simplitatea și ușurința lor de folosire atât pentru elevi, cât și pentru profesorii mai puțin inițiați.

Așadar, pentru a reduce riscul la nivel instituțional, prima măsură importantă este instruirea adecvată a profesorilor care inițiază sesiunile de educație de la distanță în cadrul unității de învățământ. Celelalte recomandări le-am structurat pe etapele de desfășurare a activității on-line cu elevii, documentându-ne din sursele oferite de experți în domeniul tehnologiei și al siguranței pe internet.



Instruirea elevilor și părinților pentru participarea la activitatea on-line

- Profesorul diriginte va informa elevii și părinții cu privire la utilizarea noilor platforme de comunicare și învățare, precum și a posibilelor riscuri legate de nerespectarea regulilor de siguranță a persoanelor în mediul on-line. Elevilor și părinților li se va aduce la cunoștință interdicția de a disemina date ale profesorilor, colegilor și părinților (de exemplu: imagini ale colegilor, profesorilor, teme completate, comentariile de pe *chat* din timpul activității etc.).

Pregătirea pentru participare la activitatea on-line

- Pentru transmiterea informațiilor, se vor folosi adresele de email instituționale. Nu se vor transmite liste cu numele și adresele de email ale elevilor în spațiul comun de lucru cu elevii și părinții și nici pe rețelele de socializare!
- La programarea unei lecții on-line, se vor seta funcțiile de securitate ale platformei utilizate: ID conferință, parolă de acces, blocare acces nedorit etc.
- Invitația de participare cu link-ul de conectare, ID sesiune și parola vor fi trimise pe un canal sigur de comunicare
- Conectarea la sesiunea on-line se va face cu câteva minute înainte. Nu va fi permisă conectarea elevilor înaintea dumneavoastră. Dacă aplicația permite, elevii pot aștepta câteva minute într-un Waiting Room

În timpul activității on-line

- La începerea sesiunii, se va verifica identitatea utilizatorului și, în cazul unui participant necunoscut, se va respinge participarea.
- În cazul în care se va descoperi o persoană necunoscută la activitatea on-line, se vor bloca toate microfoanele și camerele video și se va opri sesiunea (ca administrator de sesiune puteți activa/ dezactiva imaginile și microfonul celor conectați). Orice incident de acest gen trebuie semnalat conducerii, echipei IT și responsabilului cu protecția datelor.
- Nu se vor face capturi de ecran / fotografii / înregistrări audio-video ale lecției, folosind Whatsapp, Facebook sau ZOOM! Sunt interzise prin lege captarea și utilizarea imaginii unei persoane (inclusiv prin distribuire pe site-urile de socializare), fără acordul prealabil al acesteia sau, în cazul minorilor, al reprezentanților legali.
- Se va evita expunerea imaginii dumneavoastră și a elevilor în mediul on-line. În cazul în care este nevoie să se aducă dovezi de participare a elevilor la activitățile de învățare on-line, se vor face capturi de ecran la unele

comentarii scrise pe chat, în care apar numele elevilor, postări ale profesorului pentru a demonstra prezența sa pe platforma de învățare).

- Video-conferințele /lecțiile cu participare audio-video, de regulă, nu se înregistrează. În cazul în care se va dori înregistrarea unei lecții pentru a fi disponibilă on-line elevilor absenți, se recomandă să se dezactiveze imaginile video. Nu se va permite elevilor să facă înregistrări sau capturi de imagine, se va comunica faptul că doar profesorul poate controla înregistrarea, care va fi ulterior partajată cu toți cei interesați.
- Nu se va închide sesiunea de lucru până nu exista certitudinea că toți participanții s-au deconectat de pe platformă.

Noul context de învățare la distanță reconfigurează rolul profesorului diriginte și aduce în prim plan nevoia de regândire a unui cod etic în comunicarea și învățarea prin activități on-line. Credem că, privit din perspectiva actuală, în care siguranța elevilor și protecția datelor cu caracter personal reprezintă o prioritate a școlii, noul cod etic al profesorului diriginte ar trebui să se bazeze pe valorile evidențiate în citatele de mai jos, indemnând profesorii la o conduită și o atitudine corespunzătoare:



- Lumea se schimbă prin **exemplul tău**, nu prin opinia ta. (Paulo Coelho)
- Trebuie să **protejăm demnitatea** noastră. (Jean-Bertrand Aristide)
- **O bună comunicare** nu depinde de cât de bine spunem lucrurile, ci de cât de bine suntem înțeleși. (Andrew Grove)
- Înainte de a primi, **oferă!**
- Pentru a lua **decizii** înțelepte, trebuie să ținem cont de lume așa cum este ea acum, dar și de cum va fi ea în viitor. (Isaac Asimov)
- Valorile strigă după realizare prin tine. Fii, deci, un realizator de valori, un **purtător de valori**, un om de valoare! (Johannes Hessen)
- Dintr-o inteligentă **colaborare**, lumea trăiește în bunăstare. (Ana Iordache)
- **Creativitatea** este un proces de învățare aparte, la care elevul și profesorul sunt una și aceeași persoană. (Arthur Koestler)
- Dragostea este mai bună decât mânia. Speranța decât frica. Optimismul decât disperarea. Să fim așadar iubitori, **plini de speranță și optimiști**, și vom schimba lumea. (Jack Layton)
- Dacă te părăsește **curajul**, continuă fără el.
- Îmi plac profesorii care îți dau, pe lângă obișnuitele teme, și ceva **de gândit pentru acasă**. (Lily Tomlin)
- Școala cea bună este aceea în care și **școlarul îl învață pe profesor**. (Nicolae Iorga)
- Un bun profesor este asemeni unei lumânări. El **se mistuie** pe sine însuși pentru a lumina calea altora. (Mustafa Kemal Atatürk)

- Profesorul **influențează** întru eternitate; nici chiar el nu poate ști unde se oprește influența sa. (Henry Brooks Adams)

Ținând cont de riscurile majore cărora ne expunem prin utilizarea internetului, recomandăm ca în unitățile de învățământ să existe o procedură specifică în care să fie definite clar condițiile în care se fac înregistrările, cu informarea părinților și a elevilor, cine are acces la înregistrări și cum pot fi prelucrate. Dar, cel mai important lucru este obținerea / reactualizarea de către profesori și unitățile de învățământ a acordului părinților pentru fotografierea și înregistrarea elevilor în vederea utilizării imaginii acestora în scopuri educaționale, cu respectarea protecției datelor personale, conform regulamentului european în domeniu.

De ce este necesară să avem grijă de imaginea elevilor și a profesorilor pe internet, să avem o conduită etică în învățarea la distanță?

- Școala a fost și trebuie să rămână un spațiu sigur pentru învățare și dezvoltare a elevilor, indiferent de situațiile care schimbă societatea în perioade de criză, pandemie sau alte vicisitudini.
- Profesorii au o înaltă conduită morală și misiunea de a-i proteja pe elevi și pe ei înșiși, fiind informați și pregătiți să utilizeze spațiul on-line fără a se expune riscurilor asociate Internetului, care constau în furtul de date personale, cum ar fi documentele, fotografiile, videoclipurile, prin spargerea conturilor de e-mail, accesarea conturilor bancare, furtul de identitate etc.
- Școala on-line prezintă numeroase avantaje pentru învățarea modernă, dar mai ales pentru învățarea viitorului, și poate fi folosită cu încredere, dacă respectăm regulile și creăm condiții de maximă siguranță și confidențialitate pentru toți.



Resurse on-line:

<https://dpo-net.ro/specialistii-in-protectia-datelor-personale-sar-in-ajutorul-cadrelor-didactice-implicate-in-Invatamantul-on-line/>

https://gdpreadyinitiative.com/2020/04/26/sfaturi-pentru-profesorii-care-sustin-lectii-on-line/?fbclid=IwAR1q_Djt7ejPX9gfJysNO_CU0TXr5Q_GD4EXziXc5qeobiivhypKAHB8prE

Lecții învățate din experiența activităților on-line. Opinii ale profesorilor, părinților și elevilor din unitățile de învățământ ale județului Iași

Motto: Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi
(Hans Selye)

Despre experiența on-line

În ultimele luni, procesul de învățare a continuat prin înlocuirea orelor clasice de predare –învățare - evaluare cu activități de învățare în mediul virtual. Tot ce făceau elevii la școală și în domeniul extrașcolar este organizat acum cu ajutorul mijloacelor educaționale digitale și de comunicare, sincron și asincron. În urma celor două luni de experiență acumulată în învățarea on-line, am realizat un sondaj de opinii ale principalilor actori implicați în educație: profesori, elevi, părinți din unitățile de învățământ ale județului Iași. În acest capitol, veți găsi spicuri din testimonialele participanților și o sinteză a celor învățate în această perioadă cu privire la organizarea activităților de învățare on-line.

Ce au învățat?

ELEVII

- pot învăța oricând și de oriunde
- lecțiile online îi ajută să se vadă și să interacționeze cu profesorii și colegii
- gradul de oboseală este mai mare în programul de învățare online
- noi reguli în clasa virtuală
- lecții interactive, informații relevante, atractive
- că profesorii lor sunt creativi, mai apropiați de elevi
- autonomie, autodisciplină, automotivație
- responsabilitate în utilizarea internetului, protecția datelor

PROFESORII

- platforme de învățare online
- noi competențe: învățarea din mers, adaptarea la noile situații, gestionarea situației de criză, predare –evaluare online
- să fie în pas cu elevii
- să colaboreze și să comunice mai bine cu elevii, părinții , dar și în cancelaria virtuală
- au descoperit potențialul elevilor introvertiți
- responsabilitate pentru siguranța învățării online
- să organizeze activități extrașcolare on-line
- să identifice soluții pentru continuarea învățării elevilor care nu au acces la tehnologie

PĂRINȚII

- să își susțină copiii în noua formă de învățare
- lecții deschise pentru părinți
- să aprecieze mai mult efortul profesorilor
- și-au cunoscut mai bine copiii
- să le acorde copiilor mai multă atenție
- este o oportunitate de învățare a noi competențe și valori pentru copiii lor
- Școala altfel online este interesantă și a dat rezultate
- au dezvoltat o relație mai bună cu profesorii

Ce spun profesorii?

Prof. învățământ primar Mimia Manolache, Școala Primară „, Carol I”, Iași

Școala online este o alternativă viabilă în actualul context. Asigură continuitatea învățării, menține vie interacțiunea actanților educaționali și regenerează fondul afectiv, atât de necesar motivării intrinseci pentru activitatea de învățare!

Stoica Gabriela Lăcrămioara, Director didactic Grădinița PP Surorile Providenței, Iași

Noutatea produce schimbare, schimbarea produce neliniști, școala on-line ne-a răvășit tuturor cadrelor toate experiențele didactice bine așezate în sertare, le-a reconfigurat, oferindu-le un design nou, conturând o altă formă a normalității.

Prof. Mihaela Băsu, Liceul Teoretic "Vasile Alecsandri" Iasi

A trebuit să mă reinventez, să găsesc noi instrumente ca să ajung la sufletul elevilor mei. Fiecare zi este o provocare. Dificultăți prea multe nu au fost pentru că școala are acces la platforma Adservio, se fac lecții pe Zoom... Dar unii copii au calculatoare parjitate cu frații, cu părinții, alții nu au deloc. Laptopul este vechi și îl partajează cu copilul meu... nu este chiar ușor. Știam să lucrez pe platforme de e-learning, dar acum a fost altceva. A învăța să lucrezi pe astfel platforme este ca și cum ai citi o piesă de teatru, a lucra cu copii este deja la alt nivel: ești actor educațional în direct și de tine depinde interesul celorlați parteneri, elevii.



Prof. Silvaș Vasile, Director adjunct la Școala Gimnazială,, D.D. Pătrășcanu”, Tomești

Avantaje:

- elevii navetiști nu depind de transport;
- programul elevilor s-a pliat după posibilitățile lor;
- formarea continuă a profesorilor privind utilizarea platformelor e-learning.

Dar există și nenumărate dezavantaje, cum ar fi:

- nu sunt asigurate șanse egale pentru toți elevii școlii;
- Internetul este factor decizional, alături de calculatoare / laptopuri / telefoane inteligente / tablete etc;
- în familiile cu mai mulți copii, uneori, este necesară partajarea device-urilor;
- lipsa contactului direct cu elevii duce la o scădere a empatiei, a atenției acestora;
- un volum mare, foarte mare de lucru pentru profesori, care trebuie să corecteze temele fiecărui elev;
- instalarea oboselii după primele două ore de curs;
- experimentul virtual nu poate înlocui niciodată pe cel real;
- intervalul de timp petrecut în fața calculatorului a crescut semnificativ.

Prof. Mariana Adavidoaiei, Școala Gimnazială Lunca, Pașcani

Școala on-line a deschis o fereastră zăvorâtă pentru unii, anume utilizarea oportunităților pe care le oferă instrumentele TIC. Într-un timp scurt, profesori și elevi au învățat singuri să comunice unii cu alții, astfel că învățarea să fie, chiar dacă vremuri potrivnice au încercat să ne oprească. Am continuat să fim împreună, mai întâi căutându-ne, iar când ne-am regăsit, am conștientizat cât de importantă este educația. Noi, cei de la Școală Gimnazială Lunca Pașcani, lucrăm pe platforma G SUITE, într-o altă școală, atât de nouă, dar atât de deschisă!

Prof. Bida Cristina Maria, Colegiul Tehnic „M. Sturdza Iași

Predarea la tablă cu cretă care a devenit predare pe tabla virtuală de pe Zoom. Cel mai important lucru este că am reușit să readuc acești copii minunați aproape de mine.

Mulți elevi din mediul rural nu au conexiune la Internet. Uneori nici nu pot respecta orarul școlii, pentru că au de lucru în gospodărie, alături de părinți, așa că mi-am schimbat programul în funcție de ei, dar eficiența nu este atât de mare. Oboseala este mult mai accentuată în urma desfășurării orelor on-line.

Prof. Ileana Săvinescu, Școala Gimnazială „Ștefan Bârsănescu” Iași

Funcționăm după un orar și semnăm condica on-line. Totul este o experiență nemai trăită, provocatoare, istovitoare, dar cu multe momente frumoase; formarea profesorilor și a elevilor privind utilizarea diverselor platforme și aplicații on-line; reorganizarea curriculumului școlar pentru învățarea on-line (mai ales programele școlare); formarea elevilor și a părinților privind etica învățării on-line; formarea actanților educaționali privind rezistența la schimbare în noul context socio-economic.

Prof. Adriana Radu, Director adjunct al Colegiului Național, Iași

Am învățat să utilizez mai bine noile tehnologii, am putut să particip la conferințe on-line și chiar am comunicat mai mult și mai bine. De asemenea, am diversificat conținuturile și strategiile didactice, încercând să fie cât mai atractive, am acordat un loc mai important consilierii elevilor, relației cu ei, în general. M-am convins că dascălii care își iubesc profesia și, implicit elevii, pot să își facă datoria indiferent de condiții, pot să se adapteze cu o viteză uluitoare și pot să fie foarte creativi. Lipsa interacțiunii directe, unele sentimente nu pot fi transmise prin intermediul ecranului monitorului, lipsește sentimentul de apartenență la grupul clasei, comunicarea directă dintre ei.

Prof. Boboc Ana-Luiza, Școala Gimnazială Cozmești

Suntem într-o perioadă greu de caracterizat în cuvinte, dar ne-am adaptat tehnologiei moderne, ne susținem unii pe alții, învățăm unii de la alții, părinții ne sunt permanent alături prin întâlnirile on-line, autoritatea locală ne sprijină în demersul nostru, suntem creativi, inventivi, minți sclipitoare, lucrăm pe diferite platforme, nu avem încotro, copiii sunt receptivi și fascinați totodată!



Profesorii de la Școala Gimnazială „M. Codreanu” Iași

Sunt utile pentru elevii care participă la activități, dar sunt și elevi care nu participă pentru că părinții nu se implică sau pentru că nu au mijloacele necesare.

Prof. Mariana Melinte, Director adjunct Școala Gimnazială Dancu

Am întâmpinat probleme de conectare din partea elevilor, probleme de claritate a sunetului sau imaginii, probleme de atenție și concentrare în timpul activităților, timpul limitat al părinților pentru a îi ajuta pe cei mici, unii părinții nu au abilități digitale.



Prof. Pleșcan Monica, Director al Școlii Gimnaziale Gâștești

Școala on-line a fost pentru noi toți, pentru început, o provocare, o șansă de a ne dovedi nouă, profesorilor, elevilor și deopotrivă, părinților că, în aceste momente grele, distanțarea socială ne-a apropiat foarte mult.

Inițial, am pornit activitatea de învățare on-line pe platforma Zoom, ulterior, începând cu 10 aprilie ne-am mutat, spunem noi, „în casa noua”, pe platforma Adservio.

Prof. înv. primar Pleșcuță Maria-Ionela, Școala Gimnazială Deleni

Această perioadă ne-a provocat să găsim soluții pentru a putea fi aproape de copii, să folosim tehnologia pentru a verifica/consolida/preda/învăța cunoștințele, în vederea atingerii competențelor specifice fiecărei discipline.

Părinții/bunicii/frații/surorile mai mari au fost un sprijin și un partener, ca și până acum. Unii au fost nevoiți să învețe să descarce, să posteze fișele de lucru, să intre în aplicații, să achiziționeze internet. Îmi place că pot interacționa cu elevii mei, chiar dacă stăm în casă, e dificil că nu toți elevii pot fi on-line (lucram pe Zoom/Facebook/WhatsApp). Am învățat că e necesar să empatizăm și să fim solidari și în astfel de situații.

Prof. Gabriela Puiu, consilier educativ la Școala Gimnazială Rediu

Școala on-line își produce efectele doar pe termen scurt și are rol de ghidaj spre autonomia în învățare.



Prof. Vărăjitoru Chrys, Școala Profesională Holboca

Interacțiunea personală este uneori limitată, în absența feedback-ului din comunicarea non-verbală care are loc de obicei în persoană (față în față). Unii elevi închid camera web și nu pot fi verificați dacă sunt atenți, sau nu se vede ce stare emoțională au, ceea ce este important în procesul de comunicare.

Prof. Elena Mănuță, Colegiul Pedagogic „Vasile Lupu” Iași

Prezentul pe care elevi și profesori, deopotrivă, îl trăim generează, dincolo de întrebări și reflecții pertinente despre școala diferită de mâine, imperativul faptelor, al identificării unor soluții adaptate. Indiferent cum se numesc acestea – învățare (a)sincronă, asistată de tehnologie, valorificând posibilitățile unor platforme de învățare, dar conștientizând și limitele acestora, ele reprezintă calea de reconfigurare, din mers, a clasei/claselor dintr-o școală: loc în care, la distanță, dar rămânând împreună, elevi și profesori (re)descoperim bucuria de a învăța.

Ce spun elevii?

Sofia Crețu, Școala Primară „Carol I” Iași: *Școala on-line este distractivă!*

Elevii de la Școala Gimnazială „Ștefan Bârsănescu” Iași consideră că *activitățile didactice de pe platformă sunt ușor de înțeles, deoarece conținuturile sunt însoțite și de imagini. Alții consideră că timpul alocat deplasării la școală este economisit și distribuit în procesul de învățare.*



Grosu Ecaterina, clasa X-a C, Colegiul Național Iași

Ne-a adus pe toți împreună (chiar dacă în fața monitorului) și ne-a ajutat să păstrăm o conexiune cât de cât umană cu profesorii și colegii, am învățat să utilizez mai bine unele platforme precum Zoom sau Google Classroom. Este mult mai greu de însușit materia, deoarece necesită un studiu individual foarte mare și mă simt mult mai obosită după petrecerea orelor on-line.

Pavel-Alexandru Ingrid-Andreea, clasa a X-a A, Colegiul Național Iași

Majoritatea profesorilor au renunțat la clasicul mod de predare în favoarea abordării unor subiecte mai de actualitate ori mai de interes pentru generația noastră, se pune accent pe exprimarea opiniei personale și a sentimentelor proprii și primim proiecte care ne dau ocazia să ne punem în valoare originalitatea și să colaborăm cu ceilalți colegi. De asemenea, majoritatea profesorilor au devenit mai relaxați, mai umani... multitudinea de platforme de videoconferință utilizate de profesori devine uneori obositoare. Am realizat cât de mult ne putem adapta atunci când se cere acest lucru. În al doilea rând, ne-a arătat cât de mult ne poate lipsi un lucru obișnuit, despre care credem că nu ne face mare plăcere, atunci când nu îl mai avem.

Ciociu Alexandru Boris, clasa a X-a A, Colegiul Național Iași:

Apreciez calitatea materialelor didactice elaborate de către profesori.

Agrici Briana, clasa a X-a E, Colegiul Național Iași

Școala on-line presupune o anumită flexibilitate pe care o zi de școală obișnuită nu o are.

Lingurariu Cătălina, clasa a XII-a A, Colegiul Tehnic „M Sturdza” Iași

Datorită acestei experiențe, am învățat să apreciez mai mult școala tradițională și, indiferent de obstacole, am rămas toți împreună, fiind dispuși să luptăm până la capăt.

Gușovate Ștefana – clasa a XII-a A, Colegiul Tehnic „M Sturdza” Iași

Nu toți elevii au acces la internet și nu pot intra la ore, iar explicațiile profesorilor sunt înțelese mai greu de către noi.

Baciu Alin, clasa a VII-a, Școala Profesională Holboca

Am învățat că se pot face ore și de acasă, că ne putem descurca uneori mai bine decât ne-am descurca la școală. Unele materii nu se pot face on-line precum sportul, desenul (se poate, dar mai greu). Putem face orele la o distanță de 1, 2 ore între ele, putem face ore seara, dar și dimineața. Sunt și unii copii care nu pot face ore on-line din cauza stării financiare a familiei, iar unii copii consideră că orele acestea sunt ca o joacă, dar trebuie să le tratăm așa cum le tratăm și la școală, deoarece putem fi sancționați. Și trebuie să avem încredere că totul va reveni la normal în viitorul apropiat!

Elevii de la Școala Profesională Cristești

Este o modalitate de a utiliza Internetul într-un mod util, creativ și sigur, nu doar pentru socializare sau jocuri. Apreciem faptul că domnii noștri profesori fac tot posibilul ca noi să învățăm, ca informațiile să ajungă la elevi. Lecțiile sunt mai amuzante, interactive și mult mai creative, iar colegii care mai au rețineri în a răspunde în sala tradițională de clasă, răspund mai bine on-line.

Ce spun părinții?

Părinți de la Școala Primară „Carol I” Iași

Nicoleta Rogoz, Școala Primară „Carol I” Iași

Învățământul on-line are următoarele avantaje: pentru elevi, permite dezvoltarea competențelor digitale, permite crearea unei învățări colaborative, dezvoltă trăsături de personalitate asociate caracterului - respect de sine, respect față de ceilalți, punctualitatea etc.; pentru profesori, dezvoltă creativitatea privind proiectarea curriculară prin utilizarea informatizării, permite realizarea unui sistem de mentoring on-line; dezvoltă competențe de predare în sistem s-learning, permite schimbul de bune practici prin accesul la platforme educaționale diferite.

Problemele / dificultățile școlii on-line: lipsa accesului sau acces limitat la resurse electronice validate științific; posibilitatea limitată de oferire a unui feedback individual, centrat pe progresul copilului; absența unor platforme educaționale recomandate de Ministerul Educației și Cercetării, cu resurse adaptate fiecărui nivel de școlarizare; absența unui sistem coerent de formare a profesorilor pentru predarea on-line.



Aspectele învățate: creativitatea reprezintă o sursă deosebit de importantă atât pentru profesori, cât și pentru elevi; este importantă respectarea regulamentelor realizate la nivelul claselor on-line; este nevoie de coerență decizională pentru funcționarea unui parteneriat real între școală familie, cu atât mai mult pe perioada unor situații de acest tip.

Geanina Singhel: *Să prețuim mai mult munca celor de la catedră!*

Carmen Postolache: *Un plus important este implicarea mai activă a părintelui în viața școlară a copiilor și mai mult timp petrecut alături de ei.*

Vali Daminescu: *Aș rezuma în câteva cuvinte învățământul și școala on-line, astfel: îngrădire, artificial, oboseală, neatractiv, stres. probabil un rău necesar.*



Anca Moțoc - Vieriu: *Copilul nostru a devenit mult mai responsabil, punctual și a înțeles rolul calculatorului, că este instrument de comunicare și învățare.*

Ariadna Crețu: *Partea mai puțin plăcută este timpul prea îndelungat petrecut în fața ecranului, mai ales pentru un copil care poartă ochelari. Acest timp se prelungește, având în vedere că și activitățile extrașcolare și-au mutat activitatea în mediul on-line.*

Părinți de la Școala Gimnazială „Ștefan Bârsănescu” Iași

Arădoaei Sebastian: *Copiii reușesc, în mare parte, să înțeleagă faptul că aceste ore on-line sunt de fapt orele desfășurate la școală, unde trebuie să fie respectate anumite reguli privind disciplina, atenția, vorbitul neîntrebat.*

Bruma Claudia: *În situația de față este o modalitate de a păstra contactul cu realitatea. Lecțiile on-line presupun răbdare, organizare, concentrare, rapiditate, atenție, abilități pe care ei inconștient le dezvoltă acum, poate mai mult decât o făceau unii, în sala de clasă.*

Burbulea Camelia: *Trimiterea și corectarea temelor zilnic, cu feedback pentru fiecare, cu inimioare și aprecieri, determină copilul să acorde atenție sporită fiecărei teme.*

Ghilaș Silvia: *Cred că un alt plus al activităților on-line este faptul că, într-o oarecare măsură, cei mici socializează și nu se simt complet izolați.*

Hrubaru Elena: *Un avantaj a fost să o văd cum se poartă, care îi sunt reacțiile, emoțiile și cum răspunde la ore, cât este de atentă și ce face în timpul orelor (o curiozitate pe care mereu am avut-o când era la școală și acum*

am avut ocazia să mi-o satisfac). Am avut confirmarea că este foarte emotivă și lucrăm la partea asta. Aparent, on-line-ul o ajută chiar să își mai învingă din temeri și din emoții.

Lazăr Roxana: *Lecțiile on-line sunt educative, intense, imprimă copilului un ritm de lucru mai alert, necesită atenția totală a copilului, sunt interdisciplinare ceea ce determină imprimarea și dobândirea de abilități noi.*



Mihai Andrei: *Fiica mea s-a acomodat cu acest nou mod de lucru și se bucură zilnic de revederea cu doamna și cu colegii. Interacțiunea cu colegii este importantă în această perioadă.*

Veleșcu Ramona: *Școala Altfel" s-a desfașurat într-un mod extrem de plăcut cu joculețe atractive, foarte frumoase și adaptate vârstei lor, joculețe despre care fiica mea mi-a vorbit foarte mult timp cu entuziasm. Activitățile în familie, în grădină, cu frații au fost momente bine gândite. Ghidul realizat de către I.Ș.J. Iași ne-a fost de folos, orientându-ne activitățile și în funcție de el.*

Grosu Svetlana, Colegiul Național Iași: *Copiii au rămas integrați în mediul școlar. Această experiență m-a învățat să-i ofer mai multă atenție și, de asemenea, sprijin copilului meu pentru a se putea integra cu această nouă metodă de a învăța.*

Lingurariu Elena Daniela, Colegiul Tehnic „M Sturdza” Iași

Sunt fericită că profesorii au găsit o soluție pentru ca elevii, mai ales cei din clase terminale, să continue școala.

Părinții de la Școala Profesională Cristești:

Nu formează deprinderi practice, convingeri și caractere.

Cum vom folosi pe viitor cele învățate (extrase din răspunsurile participanților la sondaj)?

- ✓ Urmarea acestei pandemii să fie renașterea școlii românești care să facă educație modernă, nu învățământ învechit.
- ✓ Predarea conținuturilor, în această modalitate informatizată, ar trebui să fie utilizată mai des în învățământul românesc.
- ✓ În situații de criză, învățăm mult mai repede să valorificăm toate posibilitățile.
- ✓ Acest tip de învățare ar putea fi aplicat și pe viitor, într-o mică măsură desigur, deoarece ar contribui la ușurarea traficului ajuns la cote alarmante, la reducerea poluării și ar putea fi o soluție în cazul școlilor foarte aglomerate (prin rotație, o zi pe săptămână eventual).
- ✓ Să prețuim mai mult ceea ce avem.

- ✓ Șansa de a ne familiariza cu aceste instrumente de educație, care s-ar putea dovedi utile și în situația revenirii la modalitatea normală de lucru.
- ✓ După ce ne întoarcem la școală, ar trebui normalizată utilizarea unor platforme on-line, care să completeze activitatea de la clasă, unde să fie încărcate materiale auxiliare și lecții.
- ✓ Elevii vor accesa zilnic platforma pe care lucrează acum, vor ține cont de termenul îndeplinirii sarcinilor și le vor îndeplini cu seriozitate.
- ✓ Să păstrăm relațiile de colaborare între profesori, să menținem legătura strânsă cu părinții și elevii, creată în această perioadă de învățare on-line, să avem mai multă încredere unii în alții.



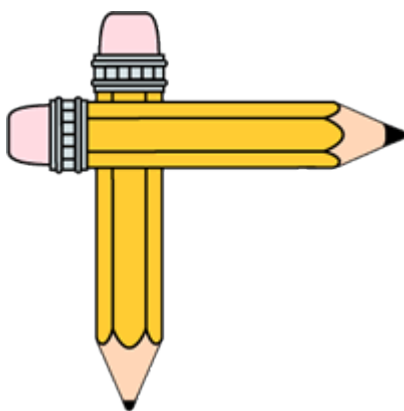
De la reziliența psihologică la starea subiectivă de bine în perioada învățării on-line

Motto: Nu cea mai puternică specie supraviețuiește, nici cea mai inteligentă.

Ci aceea care este cea mai adaptabilă la schimbare.

(Charles Darwin)

Ce este reziliența? Ce este starea subiectivă de bine?



În această perioadă, viața noastră de zi cu zi a început să arate altfel: au apărut noi provocări, obstacole și momente grele cărora trebuie să le facem față. Auzim în jur că trebuie să fim puternici, să gândim pozitiv, să ne adaptăm la schimbare. Dar, care e diferența dintre oamenii care, în condiții nefavorabile, se simt vulnerabili și cei care se simt puternici? *Reziliența psihologică* este ceea ce îi face pe unii oameni să se descurce mai bine decât alții și să devină mai puternici. Ea reflectă abilitatea acestora de a rezista, de a se adapta, de a depăși momentele dificile și de a privi către viitor. Asociația Americană de Psihologie definește

reziliența ca „procesul de adaptare adecvată la confruntarea cu traume, adversități, tragedii, amenințări sau cu alte surse importante de stres”. Cu alte cuvinte, reziliența este procesul de mobilizare eficientă a resurselor interne și externe pentru adaptare la stres sau gestionarea optimă a unor surse semnificative de stres sau traumă. Este o metacompetență care ajută omul să conștientizeze metodele de coping de care dispune și să le aleagă pe cele optime, în raport cu situația problematică cu care se confruntă. Ce este **copingul**? Efortul cognitiv și comportamental prin care o persoană face față solicitărilor externe și/sau interne care îi depășesc resursele personale. Astfel, prin coping are loc o tranzacție între persoană, care are propriul set de valori și resurse, și mediu, care are propriile cerințe și constrângeri.

Reziliența nu presupune, însă, a rămâne „neatinș” de schimbare, ci, mai degrabă, păstrarea integrității în timp ce schimbarea este percepută împreună cu oportunitățile sale pentru îmbunătățire. Astfel, reziliența se referă, mai degrabă, cu capacitatea individului de a se adapta pozitiv (Smit & Wandel, 2006), o adaptare care să-i permită, în continuare, dezvoltarea și redobândirea stării de bine, indiferent de evenimentele cu care se confruntă (Seligman, 2002).

Vestea bună este că toți oamenii au capacitatea de a trece peste greutățile vieții. Deci, reziliența este o abilitate care se poate dezvolta. Această idee pleacă de la constatarea faptului că, în timp ce unele persoane au capacitatea de a atinge un anumit nivel de rezistență psihică în mod natural, altele pot învăța diferite comportamente care să le ajute să facă față unor situații dificile.

Reziliența este un concept extrem de important pentru practica educativă. Cercetările arată că profesorii, în toate etapele educației, joacă un rol-cheie în construirea rezilienței. De aceea, interesul profesorilor diriginți ar trebui, mai ales în această perioadă, să se focalizeze pe dezvoltarea rezilienței elevilor, astfel încât aceștia să experimenteze o stare subiectivă de bine.

Dar, ce este *starea subiectivă de bine*? Pentru a înțelege acest construct, care este utilizat și sub denumirea de *bunăstare* (M. Seligman, 2004), *fericire* (M. Argyle, 2001, 2003) sau *experiență optimală / experiență-flux* (M. Csikszentmihaly, 2007), este necesar să știm că starea de bine are atât componente obiective, cât și subiective (aspirații, percepții, evaluări personale). Dacă starea de bine obiectivă este ușor de operaționalizat, cea subiectivă reprezintă încă una dintre problemele deschise în câmpul psihologiei pozitive, concentrându-se pe caracteristicile individuale pozitive și condițiile necesare ființei umane pentru a avea o viață împlinită (Seligman și Csikszentmihalyi, 2000, apud Zlate, 2001). Starea de bine subiectivă rezultă din interacțiunea dimensiunilor afectivă și cognitivă ale ființei umane, din conversația dintre eul emoțional și cel cognitiv (Bradburn, 1969; Diener, 1984; Diener et al., 2005). Cea afectivă presupune echilibru afectiv și preponderența stărilor afective pozitive asupra celor negative, ceea ce înseamnă nivele ridicate de emoții pozitive și nivele scăzute de emoții negative. Starea de bine cognitivă se referă la judecățile în legătură cu satisfacția vieții individului („discrepanța percepută dintre aspirații și realizări, mergând de la percepția împlinirii și până la cea a deprivării”, după Campbell, Converse și Rodgers, 1976), care se bazează pe un set individual de aprecieri subiective (percepții cognitive, cogniții, credințe, atitudini ș.a.) în funcție de anumite standarde personale, de cunoștințe și de concepte. În sprijinul acestei idei, Hans Selye (1956, 1976) considera că nu evenimentele de viață conduc la producerea emoțiilor, ci cognițiile, convingerile, percepțiile pe care oamenii le au relativ la acel eveniment. Totuși, cercetările psihosociologice asupra dimensiunii afectului, ca și analiza evaluării satisfacției vieții, relevă că cele două dimensiuni nu sunt total independente conceptual și empiric, ci se întrepătrund.

Cum aplicăm?

Dintre factorii psihosociali care contribuie la bunăstarea subiectivă a copiilor și adolescenților, studiile de „psihologie pozitivă” (Seligman et al., 2009) au pus în evidență: **emoțiile pozitive** (Southwick, Vythilingam și Charney, 2005; Fredrickson, 2004), **optimismul** (Seligman, 2011; Peterson (2000), **recunoștința** (Froh et al., 2008), **orientarea către viitor** (Jew et al., 1999; Locke și Latham 2002), **speranța** (Snyder et al., 2003; Mrazek și Mrazek, 1987). Sunt dovezi ce indică faptul că intervențiile care promovează cu succes acești factori pot să crească starea de bine subiectivă și să scadă simptomele psihiatrice (Duckworth, 2005, Sin și Lyubomirsky, 2009).

Emoțiile pozitive constituie, așadar, ingredientul principal al stării de bine, făcând parte din reziliența psihologică atât de importantă în această perioadă. Funcția emoțiilor pozitive este de a facilita comportamentele de continuare a acțiunilor, pentru că experiențele emoționale pozitive pot determina elevii să se implice și să se



angajeze în diverse activități. Însă, scopul nostru, ca profesori diriginți, nu ar trebui să fie suprimarea trăirilor afective negative ale elevilor sau înlocuirea lor cu unele pozitive, care ar anihila „motorul motivațional”, ci, într-o primă etapă, înlocuirea trăirilor negative, disfuncționale cu emoții negative sănătoase (de exemplu: tristețe, frică sau furie). E firesc să simți o emoție negativă sănătoasă într-o situație neplăcută! Cu alte cuvinte, „uneori este ok să nu te simți ok”. Cercetările în domeniu arată, de altfel, că încercarea de diminuare a trăirilor negative nu are ca efect automat creșterea celor pozitive. S-a nuanțat și faptul că absența celor negative nu înseamnă neapărat un nivel ridicat al stării subiective de bine. În tabelul de mai jos, sunt prezentate câteva perechi de emoții negative nesănătoase/sănătoase, relevante pentru contextul pandemic pe care-l traversăm.

Situația	Emoții negative disfuncționale	Emoții negative funcționale
Amenințare sau pericol	Anxietate	Îngrijorare
Pierdere (cu implicații pt viitor); eșec	Trăire depresivă	Tristețe
Încalcarea unor reguli personale (de către sine sau alții); amenințare la adresa propriei persoane; frustrare	Furie	Nemulțumire

Tabel 1. Emoții negative disfuncționale versus emoții negative funcționale în context pandemic

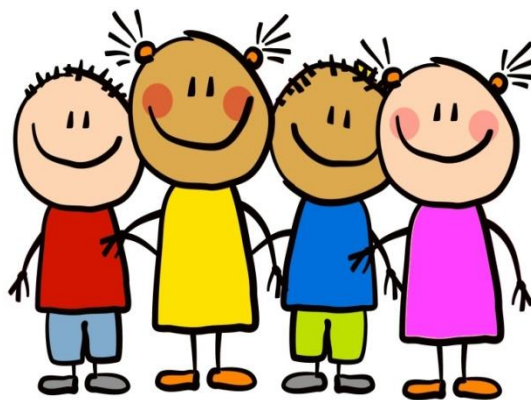
Emoțiile negative sănătoase sau funcționale descriu reacții normale trăite în viața de zi cu zi, emoția apare ca un ușor disconfort, însă nu blochează atingerea obiectivelor, ci atenționează că ceva nu e în regulă și sprijină manifestarea unor comportamente adaptative necesare atingerii obiectivelor (Dryden, Branch, 2008). În contrast, trăirea negativă nesănătoasă este o suferință profundă, poate fi văzută ca o piedică în atingerea obiectivelor.

Pentru a ajuta elevii să-și identifice emoțiile, rugați-i să spună ce fac în mod obișnuit atunci când se confruntă cu factori de stres. Pot, chiar, să scrie care sunt reacțiile lor inițiale, instinctive la factorii de stres din această perioadă, fără să se oprească să se gândească dacă acestea sunt bune sau rele sau dacă încalcă vreo regulă a școlii sau societății. Este necesară o totală onestitate pentru ca fiecare elev să-și poată dezvolta auto-conștientizarea. Puteți să le împărtășiți care sunt reacțiile dumneavoastră la un factor de stres, ca exemplu.

Odată identificate emoțiile negative, elevii pot fi încurajați să identifice motivele pentru care se simt într-un anumit fel, să identifice și să descrie ceea ce simt și de ce. Dar, pentru a ajunge la o gândire rațională, care să conducă la consecințe funcționale și adaptative, e importantă nu doar identificarea emoțiilor și a motivelor pentru care apar, ci și acceptarea lor. S-a demonstrat că persoanele care acceptă în mod obișnuit emoțiile negative de fapt au mai puține emoții negative, ceea ce duce la o mai bună sănătate psihologică (Troy & Mauss, 2011). Mesaje precum „capul sus”, „zâmbește mai des!” sunt bine intenționate, dar asta nu înseamnă că sunt ușor de pus în practică. Mai mult, pot fi periculoase pentru că îndepărtează elevii de la o nevoie cât se poate de reală: acceptarea emoțiilor negative. Ultimul pas este validarea emoțiilor negative. A valida o emoție înseamnă a o confirma, a

recunoaște că este normală trăirea respectivă: „Este firesc să vă fie frică în situația asta! Fără frică, nu am putea să supraviețuim și ne-am expune pericolelor iminente.”

Cum puteți ajuta elevii să-și identifice emoțiile funcționale? Spre exemplu, puteți realiza o sesiune de brainstorming pentru a găsi alternative de a răspunde factorilor de stres. În timpul acestui proces, introduceți ideea abilităților de control – eforturile conștiente de reducere a stresului sau conflictelor, într-un mod pozitiv și constructiv. O dată ce elevii își identifică factorii de stres și emoțiile, este important să învețe cum să-și canalizeze emoțiile. În final, puteți să realizați cu ei un exercițiu în care, timp de 5 minute, își pot împărtăși cum și-au folosit abilitățile de control în situații din viața reală. Pot cere un feedback și sfaturi de la colegi sau pot da sugestii celor care sunt în dificultate.



Abordările contemporane arată că și *optimismul*, ca așteptare generalizată că viitorul va fi pozitiv (Scheier & Carver, 1985), este și motivat, și motivant în același timp, prin componenta emoțională pe care o deține. Cercetările au arătat că optimismul este una dintre caracteristicile cheie ale oamenilor rezilienți, fiind corelat cu diverse rezultate pozitive, inclusiv cu o mai bună sănătate fizică, rezultate școlare bune, strategii mai bune de coping și cu relații sociale, satisfăcătoare (Seligman, 2011). În plus, optimismul pare să aibă un rol important în ameliorarea simptomelor depresive și îmbunătățirea sănătății mentale (Seligman și colab., 1999).

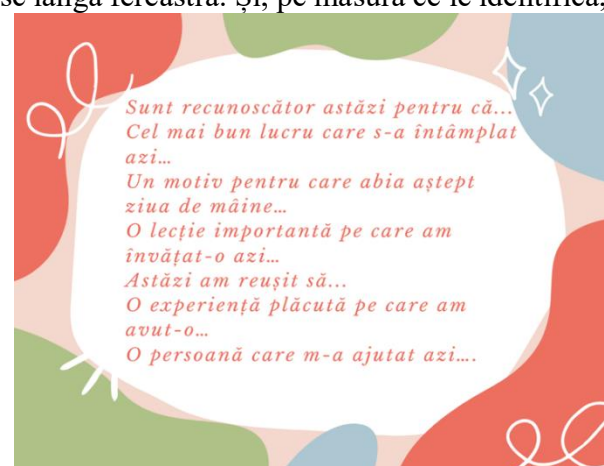


Desigur, nu este ușor să fii optimist în fața unui eveniment de viață stresant! Nu este suficient să le spunem elevilor, spre exemplu, să devină optimiști, ci e necesar să le sugerăm și câteva strategii de dezvoltare a optimismului. Spre exemplu, le putem recomanda ca, pentru o perioadă de timp, pe care pot să o stabilească chiar ei, să „împrumute” de la optimiști anumite particularități ale gândirii: fantasmarea viitorului (capacitatea de imaginare a unor comportamente, experiențe pozitive ce trebuie trăite) și explicarea pozitivă a evenimentelor (modul prin care optimiștii consideră anumite episoade dezagreabile drept simple stări de moment, specifice unei situații date și legate de motive exterioare lor). Secretul este, deci, să acționeze, chiar dacă nu simt, ca și cum ar fi optimiști, să își schimbe comportamentul, făcând anumite lucruri pe care le fac optimiștii, pentru că, treptat, vor începe să-și schimbe gândurile și emoțiile. Cu alte cuvinte, „fake it till you make it” și „make it till you become it”! Principiile acestea determină formarea de obiceiuri, iar acele obiceiuri care se păstrează în timp și prin care se formează constanța sunt cele mici, nu cele mari care presupun un foarte mare efort. Schimbările mari se întâmplă pornind de la pași mici. Dacă, de exemplu, decidem să ne focalizăm atenția asupra lucrurilor pozitive sau constructive, cel puțin cu 5 minute mai mult decât de obicei, timp de mai multe zile, ne vom dezvolta capacitatea de a fi pozitivi. Putem apoi să sporim numărul minutelor de antrenament, ceea ce va face și mai vizibile rezultatele.

E util și să încurajăm elevii să își amintească evenimente plăcute petrecute împreună în trecut, care, prin povestiri, vor aduce în prezent întâmplări fericite, creându-se o conexiune autentică, un real schimb emoțional. De asemenea, le putem recomanda să aștepte un viitor mai bun decât prezentul, să creadă că evenimentele pozitive sunt mai probabile pentru ei decât pentru alții, iar cele negative mai puțin probabile în cazul lor decât al celorlalți. Și, dacă nu reușesc, interpretați eșecul ca oportunitate de învățare. Aceasta nu înseamnă să invalidați modul în care se simt. Indiferent dacă lucrurile au decurs bine sau rău, cea mai importantă întrebare pe care profesorii diriginți o pot adresa elevilor este „Ce vei face diferit data viitoare?”. Prezentarea eșecului ca parte naturală a învățării ne ajută să recunoaștem ceea ce nu știm sau încă nu putem face. Spuneți întotdeauna ce anume a făcut bine elevul înainte de a discuta despre ce ar putea face mai bine. Ajutați-l să se autoevalueze: „Ce a mers bine?”, „Ce ai schimba dacă ai putea?”. Încurajați-l să identifice modul în care poate influența evenimentele viitoare.

Nu în ultimul rând, fiți chiar dumneavoastră un model de optimism! Dacă elevii aud de la dumneavoastră comentarii optimiste, este mai probabil să dezvolte acest mod de a gândi ei înșiși. Căutați și indicați partea bună a evenimentelor și experiențelor. Oferiți interpretări ale evenimentelor specifice, care localizează controlul și influența și care permit un rezultat diferit data viitoare. Evitați personalizarea („eu sunt de vină”), globalizarea („fac întotdeauna totul greșit”) și catastrofarea („voi face mereu greșit”). Dacă vă încadrați în aceste obiceiuri, încercați să le înlocuiți cu explicații specifice care permit un rezultat diferit data viitoare („am făcut acest lucru greșit pentru că nu mă concentrez”).

Froh (2008) a examinat efectele **recunoștinței** asupra bunăstării subiective a elevilor de gimnaziu, constatând că elevii care au participat la exerciții de recunoștință zilnică au raportat niveluri crescute de bunăstare subiectivă la trei săptămâni după intervenție, pentru că e greu să te simți recunoscător și deprimat în același timp. În plus, s-a constatat o relație semnificativă între recunoștință și satisfacția privind rezultatele școlare în perioada imediat următoare. Pentru dezvoltarea recunoștinței, o variantă ar fi ca profesorul diriginte să încurajeze elevii să se concentreze asupra lucrurilor, evenimentelor pozitive se întâmplă și pentru care sunt recunoscători (Burton și King, 2004), chiar dacă acestea pot părea, la început, ne semnificative. Sigur, în perioada aceasta, găsirea lor pare la fel de posibilă ca și căutarea unui ac într-un car cu fân! Deși e greu, trebuie doar să le observe din altă perspectivă! Poate fi, de exemplu, un apus sau păsările care ciripesc lângă fereastră. Și, pe măsură ce le identifică, pot să le înregistreze într-un jurnal. Și exercițiile zilnice constând în scrierea unui „jurnal de recunoștință” (Emmons și McCullough, 2003), ca și orice alte documente narative (White și Epton, 1990) în care sunt înregistrate în scris experiențele, emoțiile și gândurile pot contribui la starea de bine a adolescenților. Exprimarea în scris solidifică concepția despre sine, facilitează construcția poveștilor semnificative ale evenimentelor de viață (Graybeal, Sexton și Pennebaker, 2002). Freeman, Epton și Lobovits (1997), citându-l pe David Epton (1994), justifică redactarea și utilizarea documentelor scrise apreciind că, de regulă: „conversația, prin natura sa,



este efemeră (...), dar cuvintele scrise nu dispar așa cum fac cuvintele dintr-o conversație; ele rezistă în timp și spațiu.”

De ce este importantă exprimarea zilnică a **recunoștinței**? Cu cât se face un efort mai mare pentru a simți recunoștință într-o zi, cu atât aceasta va fi mai frecventă în viitor. Cu cât ne exprimăm mai multă recunoștință pentru ceea ce avem, cu atât este mai mult posibil să avem pentru ce să ne exprimăm recunoștință! De asemenea, exprimarea recunoștinței poate ajuta la explicarea unei alte constatări, aceea că poate funcționa ca o spirală: cu cât simțim că suntem mai mulțumiți, cu atât este mai probabil să acționăm prosocial față de ceilalți, determinându-i să se simtă și ei recunoscători și să contribuie la promovarea recunoștinței.

Orientarea către viitor presupune avansare de obiective clare a căror realizare, prin efort și dedicație, pot induce sentimentul propriei împliniri. Rezultatele apar doar atunci când știm exact în ce direcție ne îndreptăm! Succesul constituie un factor puternic al construcției sinelui și determină măsura stimei de sine, a încrederii în sine și a rezilienței față de surprizele negative ale vieții. Chiar și numai faptul de a avea planuri pe termen lung induce un sentiment că viața are sens. M. Csikszentmihalyi, care a realizat multiple studii pe tema fericirii sau experienței optimale, cum o numește el, spunea: „Calitatea vieții nu depinde numai de fericire, ci și de ceea ce facem pentru a fi fericiți. Dacă o persoană nu-și stabilește scopuri care să dea un sens existenței sale și nu își folosește mintea la capacitate maximă, atunci va utiliza doar o parte a potențialului de care dispune pentru a avea sentimente pozitive”.

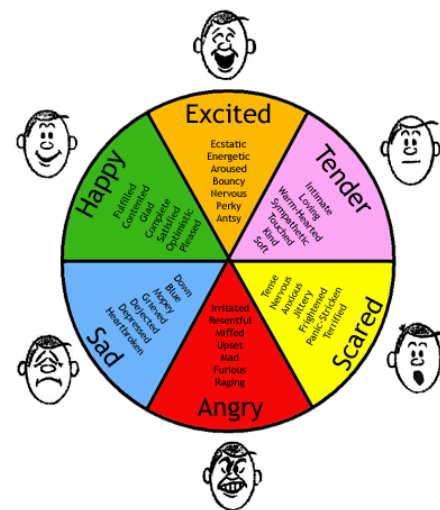


De aceea, este recomandat să sugerați elevilor să își stabilească propriile obiective și să lucreze pentru a le atinge. Dacă este un obiectiv realizabil, pe care pot să îl atingă singuri, atunci vor câștiga un sentiment de competență care îi va duce la stabilirea unui scop mai provocator data viitoare. Sprijinirea elevilor să își asume noi responsabilități este un mijloc excelent de a întări încrederea în sine, ceea ce, pe termen lung, îi va ajuta să își rezolve problemele singuri. Le putem sugera ca, în loc să se concentreze pe sarcini care par de neconceput, să se întrebe: „Ce lucru știi că pot îndeplini astăzi, dintre acelea care mă ajută să merg în direcția în care vreau să merg?”

Speranța reprezintă capacitatea de a identifica strategii sau căi de realizare a obiectivelor și motivația de a urmări în mod eficient aceste căi (Snyder, 2002). Aceste componente sunt complementare și bidirecționale, deoarece, în același timp, stimulează motivația și promovează un comportament direcționat spre obiective. De exemplu, a avea speranța că îmi pot rezolva problemele, mă ajută, în același timp, să perseverez atunci când mă confrunt cu obstacole și situații stresante (Snyder, 2002). Speranța a fost demonstrată a fi o sursă robustă de reziliență la anxietate și stres, fiind strâns legată de alte construcții psihologice pozitive, cum ar fi autoeficacitatea și optimismul, care au dovedit o relevanță clară pentru promovarea rezilienței și recuperarea din tulburările emoționale (Gallagher & Lopez, 2009). Marques și colab. (2011) și-a propus să crească speranța și satisfacția în viață, prin procese de conceptualizare a obiectivelor, prin reflecția asupra unor obstacole aparent insurmontabile și prin identificarea unor modalități de realizare. Pentru aceasta, a lucrat cu un grup de elevi de la o școală publică

din Portugalia iar rezultatele le-a comparat cu cele ale unui grup de control. În etapa de post-test, grupul de intervenție a avut niveluri semnificativ mai mari de speranță și satisfacție în viață, care au fost menținute în decurs de 18 luni de la intervenție.

Dacă, de exemplu, un elev afirmă că se simte lipsit de speranță, o alternativă eficientă ar putea fi recadrarea, schimbând cadrul de referință folosit la perceperea experiențelor: „Desigur că nivelul tău de speranță este scăzut acum. Ai resimțit îngrijorare pentru mult timp. Mulți oameni care se confruntă cu astfel de probleme simt la fel ca tine. Cum ai putea tu să simți altceva? Ce ai putea să mai simți?”. Când o persoană are o experiență care nu-i place, ce nu îi place este de fapt răspunsul său față de experiența respectivă. Recadrarea pozitivă nu schimbă situația, dar poate pune lucrurile într-o perspectivă mai sănătoasă. Vechea metaforă „este sticla pe jumătate plină sau pe jumătate goală?” este un exemplu perfect al modului în care același eveniment poate fi privit într-o altă lumină pozitivă sau negativă.



Sinteza informațiilor teoretice și empirice expuse în acest capitol ne permite să formulăm următoarea concluzie: dat fiind faptul că starea de bine subiectivă este tributară rezilienței, înseamnă că fiecare om își poate controla și gestiona starea de bine, dezvoltându-și reziliența, prin intermediul unor instrumente precum: experimentarea emoțiilor pozitive, nivel scăzut al afectelor negative, optimism și relevanța viitorului, sens și scop în viață, recunoștință, speranță.

Bibliografie:

- Berndt, C. (2014). *Reziliența. Secretul puterii psihice. Cum devenim mai rezistenți la stres, depresii și epuizare psihică*. București: All Educational.
- Csikszentmihalyi, M., (2007), *Flux - Psihologia fericirii*. București: Humanitas.
- Fredrickson, B. L. (2004). *Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds*. In Robert A. Emmons & Michael E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). *Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being*. Journal of School Psychology, 46 (2), 213–233.
- Ionescu, Ș. (coord). (2013). *Tratat de reziliență asistată*. București: Trei.
- Neenan, M. (2008). *Developing Resilience. A Cognitive-Behavioral Approach*. London: Routledge.
- Seligman, M.E.P. (2004), *Optimismul se învață - știința comportamentului personal*. București: Humanitas.
- Shoshani, A., Steinmetz, S., (2013), *Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being*, J Happiness Stud. 2013; 1–23.
- Snyder, C.R., (2002), *Hope theory: Rainbows in the mind*, Psychological Inquiry, 13 (4); 249-275.

- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). *Resilience in the face of stress: Emotion regulation ability as a protective factor*, în S. Southwick, D. Charney, M. Friedman, & B. Litz (Eds.), *Resilience to stress* (30-44). Cambridge University Press.
- <https://www.edutopia.org/article/4-step-process-building-student-resilience> accesat la data de 15.05.2020
- <https://www.heysigmund.com/building-resilience-children/> accesat la data de 16.05.2020
- <https://www.thecut.com/2016/01/how-expressing-gratitude-change-your-brain.html> accesat la data de 16.05.2020

Comunicarea și creativitatea - competențe esențiale ale profesorului diriginte în gestionarea situațiilor de criză

Comunicarea – factor de echilibru în situații de criză

*Motto: Arta comunicării este limba pe care o vorbesc liderii.
(James Humes)*

Succesul dirigintelui într-un demers on-line sau face-to-face, la ora de consiliere și dezvoltare personală/consiliere și orientare ține, pe de o parte de o planificare riguroasă a etapelor activității, pe de altă parte stilul pedagogului, care ar trebui să fie unul charismatic, optimist, bazat pe creativitate și o comunicare eficientă.

Când comunicarea eșuează, ne simțim singuri, abandonăți, lipsiți de importanță și neînțeleși, stare care poate genera tensiune, conflict și chiar agresivitate îndreptată împotriva propriei persoane sau împotriva altora. Cu atât mai importantă este această competență pentru diriginți în gestionarea situațiilor de criză, deoarece lipsa de comunicare sau comunicarea distorsionată atrage după sine zădărnicia efortului de a ajuta și susține elevii. Așadar, abilitatea de a comunica este calitatea cea mai importantă a dirigintelui, îndeosebi, în perioada învățării de acasă, provocată de pandemia noului coronavirus.



Valorile pe care se susține o bună comunicare sunt:

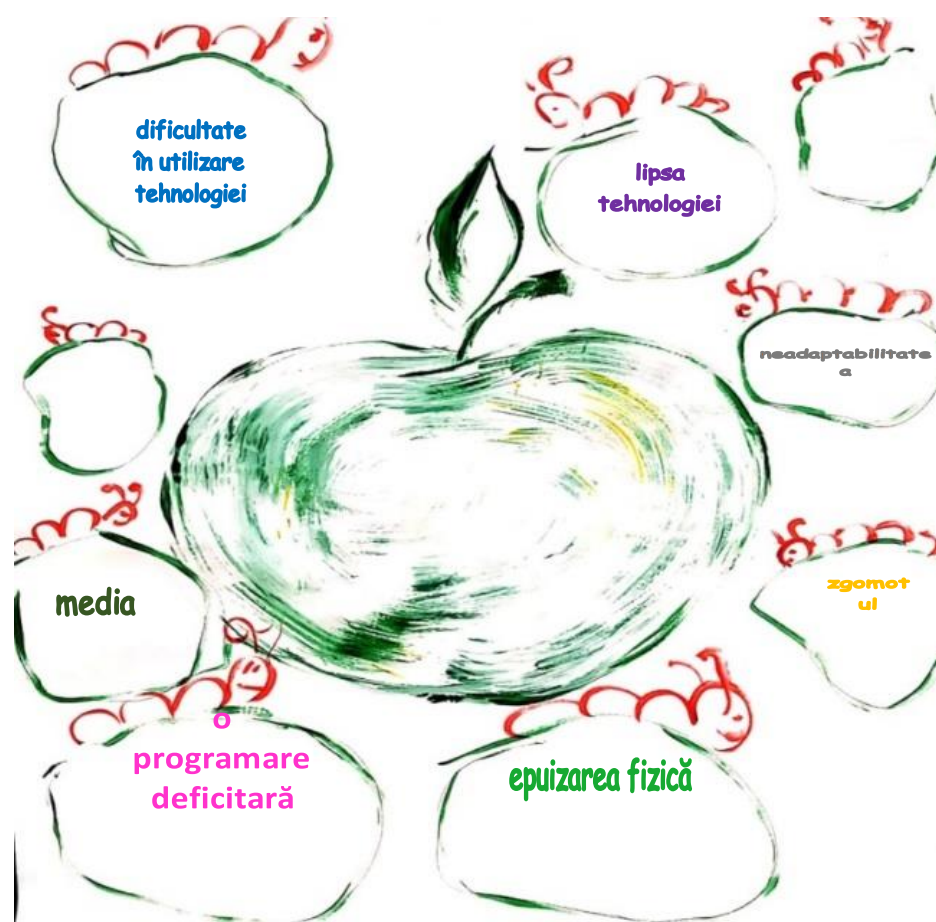
- empatia sau abilitatea de a simți și înțelege punctul de vedere al celuilalt;
- exprimarea respectului față de persoana cu care comunic;
- autenticitatea și sinceritatea dialogului cu privire la ajutorul necesar care să conducă la încredere și speranță.

Pentru a fi eficient, profesorul diriginte va exersa următoarele calități pedagogice, manageriale și valori:

- ♥ bun comunicator – va avea o bună și constantă comunicare cu părinții și elevii;
- ♥ receptiv – va ști să asculte și să fie receptiv la cerințele părinților și elevilor;
- ♥ empatic - va înțelege situațiile prin care trec elevii, va ști să își controleze emoțiile;
- ♥ răbdător – își va cultiva răbdarea;
- ♥ echilibrat – va da dovadă de echilibru emotional;

- ♥ responsabil – va gestiona cu responsabilitate informațiile primite de la elevi și părinți, evitând să exprime opinii critice personale care pot crea disensiuni între elevi și părinți;
- ♥ creativ, intuitiv – va urmări să îi provoace pe elevi prin activități interesante de învățare, să le cunoască pasiunile și modul în care le place să învețe;
- ♥ bun pedagog – va aborda orice situație cu tact pedagogic;
- ♥ optimist – va încuraja elevii să gândească pozitiv, le va cultiva încredere în sine și îi va îndemna să își construiască planuri de viitor ;
- ♥ bine informat, competent să distingă informațiile adevărate de cele false – va prezenta elevilor informații din surse sigure, oficiale, învățându-i să facă diferența între știrile adevărate și cele false („fake news”)
- ♥ bun moderator – va ști să armonizeze relațiile tuturor participanților la actul educational: elevi – părinți-profesorii clasei și va evita conflictele.

Dificultăți în comunicarea on-line



Cu siguranță, în aceste luni, în care învățarea se produce la distanță prin intermediul exclusiv al tehnologiei, fiecare profesor a întâmpinat dificultăți și bariere în comunicarea on-line. Însă, am pornit cu pași mici și nesiguri, la început, dar mai încrezători, pe parcurs, într-o aventură a descoperirii unui nou spațiu de învățare și comunicare virtual, dând dovadă de flexibilitate într-o perioadă de acomodare la această lume nouă, prin reorganizarea programului de învățare, dar și a conținuturilor. Mulți dintre profesori au participat la conferințe (SuperTeach fiind una dintre cele mai apreciate în România), au urmărit cursuri on-line (cei mai mulți profesori

fiind implicați în programul de formare al Ministerului Educației și Cercetării („Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți - CRED”) și webinarii pentru a învăța cum să utilizeze platformele educaționale la clasă. Profesorii au înțeles că trebuie să investească timp și energie în dezvoltarea profesională, pentru a face față situației. Pentru că a fi un bun profesor înseamnă a fi în pas cu elevii, a fi la curent cu noutățile, a fi mai bine informați și pregătiți, adaptabili la cerințele prezentului și ale viitorului.

Activitățile on-line includ următoarele componente ale managementului învățării:

- o platformă de comunicare;
- livrarea unui conținut adecvat învățării la distanță;
- preocupare pentru feedback.

De asemenea, proiectarea conținutului și a activităților de învățare trebuie să fie metodică, sistematică și cu un scop clar definit, iar resursele ușor de identificat. Mai mult, conținutul scris/video va fi bogat în imagini și nu în text, ca să nu plictisească și să descurajeze elevul să învețe.

Internetul conține multe materiale de tip text, video, iar platformele permit înregistrări de lecții și folosirea înregistrărilor pentru a ușura activitatea profesorului. Însă, atragem atenția că este interzisă înregistrarea lecțiilor cu elevii, fără a avea acordul reprezentanților legali ai acestora sau al elevilor majori.

Optăm pentru lecțiile de dirigenție sincron și nu înregistrate de profesor și trimise elevilor, deoarece elevii:

- au nevoie să ne audă și să ne vadă, la fel cum și noi, profesorii, avem nevoie de ei;
- au nevoie să ne arate cățelul, pisica, animalul de companie etc.,
- au nevoie să ne împărtășească sentimentele, gândurile și experiența lor.

Astfel, în timpul lecției on-line, profesorul diriginte :

- va fi atent la tot ce se întâmplă cu elevii săi în clasa virtuală, va „deschide fereasca” fiecăruia pentru a vedea dincolo de ecran și a înțelege care sunt stările, sentimentele, atitudinile și problemele lor;
- va avea capacitatea de a vedea dacă un elev are nevoie de sprijin (emoțional) prin indiciile nonverbale pe care acesta le transmite în timpul orelor;
- va alocă timp să îi asculte ce spun elevii, să îi încurajeze și să îi susțină în depășirea stărilor de neliniște, dificultăților.

Din perspectiva dirigintelui optimist, putem descoperi câteva avantaje ale lecțiilor de dirigenție on-line:

- ♣ mai mult timp pentru activitățile interesante și discuțiile individuale cu elevii sau pe grupuri de probleme; activitatea on-line permite trecerea peste bariera timpului și a orarului convențional, adaptând comunicarea și învățarea la nevoile și scopul nostru;
- ♣ avem mai multă disponibilitate creată de confortul spațiului personalizat de acasă, să comunicăm cu elevii, să le explicăm și răspundem la întrebări, să le fim alături în rezolvarea problemelor, mai ales atunci când părinții sunt la serviciu, iar ei stau singuri acasă;
- ♣ ne descoperim și ne cunoaștem mai bine unii pe alții.

Tot ce trebuie să facem prin comunicare este să generăm Bucuria și Frumosul!

Creativitatea – factor de progres

Motto: Creativitatea înseamnă a lua elemente cunoscute și a le asambla în moduri unice.

A fi creativ înseamnă a-ți îmbogăți viața.

(Jacque Fresco)

Omul, ca ființă rațională, trebuie să demonstreze că, în orice situație s-ar afla, poate să găsească un răspuns, o cale optimă de rezolvare a problemei într-un timp relativ scurt. Această abilitate, prin care omul reușește să găsească soluții pentru mai multe situații, este direct legată de inteligență, iar dacă, la aceeași problemă, el poate oferi mai multe variante de răspuns, înseamnă că acea persoană este și creativă.

Cercetarea creativității este importantă în lumea modernă, care se caracterizează prin schimbări continue și rapide, în toate aspectele vieții noastre și în diferite domenii de activitate, dar preponderent în educație, presupunând un nivel înalt de adaptare, care este legat și de creativitate.

În zilele noastre, cultivarea spiritului creator al personalității constituie o necesitate obiectivă determinată de particularitățile momentului. Școala, prin profesorii diriginți, trebuie să pregătească tinerii pentru provocările viitorului, a activităților profesionale noi, pe care aceștia le vor desfășura, să le permită adaptarea continuă la exigențele pe care neprevăzutul le-o va impune. Arthur Koestler vede în această manifestare un mod de comuniune elev-profesor, afirmând: „Creativitatea este un proces de învățare aparte, la care elevul și profesorul sunt una și aceeași persoană.”

Tinerii trebuie să dispună de mobilitate intelectuală și profesională, de: flexibilitate, fluiditate, independență, spirit de investigație și creativitate a gândirii. Mai exact, adaptarea creativă este o posibilitate prin care fiecare dintre noi poate ține pasul cu schimbările sau provocările lumii.

Există multe modalități prin care este definită creativitatea. A crea înseamnă *a face să existe, a aduce la viață, a cauza, a genera, a transforma, a produce, a fi primul, a zămisli...*

Cum identificăm o persoană creativă? Aflarea următoarelor careacteristici ar fi de ajutor:

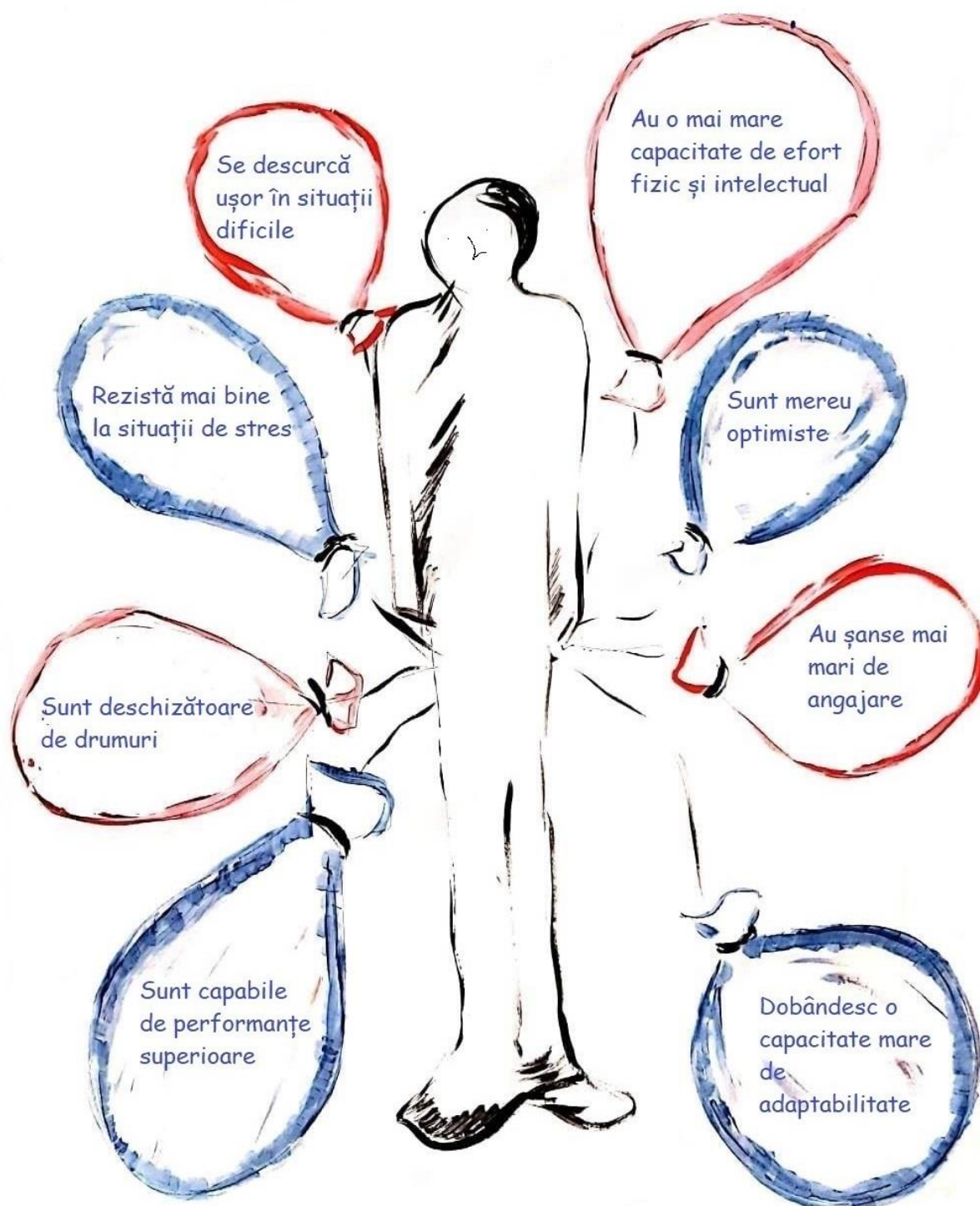
- este original;
- este expresiv;
- are imaginație bogată;
- este generativ;
- este inventiv;
- este inovativ.

Christine Carter, autoare internațională (*Sweet Spot* și *Raising Happiness*) și profesor doctor la Universitatea Berkely, din California afirmă: „Creativitatea ne ajută să gestionăm schimbarea, să rezolvăm probleme, ne afectează în sens pozitiv inteligența emoțională și cea socială, ne ajută să înțelegem mai bine chiar matematica și științele și este o componentă esențială a sănătății și fericirii.” Așadar, creativitatea alimentează

abilitatea de rezolvare a problemelor, capacitatea de inovație și de explorare a unor zone noi și neobișnuite. Este o piatră de temelie a ingeniozității care duce la succes în lumea artei, dar și în știință și tehnologie. Iar cea mai importantă calitate a liderilor, conform unui studiu valoros realizat de IBM pe 1.500 de lideri (*CEO și lideri din sectorul privat*), efectuat în 60 de țări și 33 de sectoare de activitate, este creativitatea.

Mai mult, Forumul Economic European a publicat un raport în 2016 în care se arată avansarea creativității de pe locul 10 în 2015, pe locul 3, ca cea mai importantă abilitate profesională, până în 2020. În ceea ce privește abilitatea numărul unu necesară pentru a reuși la locul de muncă și în rezolvarea de probleme complexe, aceasta face parte tot din spectrul creativității și a gândirii creative.

Studiile arată că persoanele creative se manifestă mai bine în situații dificile:



Credem că toate cele prezentate mai sus reprezintă suficiente argumente pentru a arăta că în școală elevii trebuie stimulați să își dezvolte creativitatea, să fie antrenați de profesori creativi, aceasta nefiind doar apanajul artiștilor sau al marilor inventatori. Există un potențial de creativitate pe care îl are fiecare individ, într-o doză mai mică sau mai mare, și care poate fi cultivat și dezvoltat la orice vârstă. A fi creativ în viață înseamnă, practic, a găsi căi de a-ți îmbunătăți viața personală și profesională. Creativitatea se învață. Când o descoperi, îi simți gustul și ai nevoie de ea ca de aer, devine un mod de viață. Este important să cunoaștem metodele și tehnicile creative, caracteristicile și fazele creativității, dar și beneficiile aduse elevilor de integrarea lor în activitățile de învățare. Veți descoperi toate aceste lucruri în paginile ce urmează.

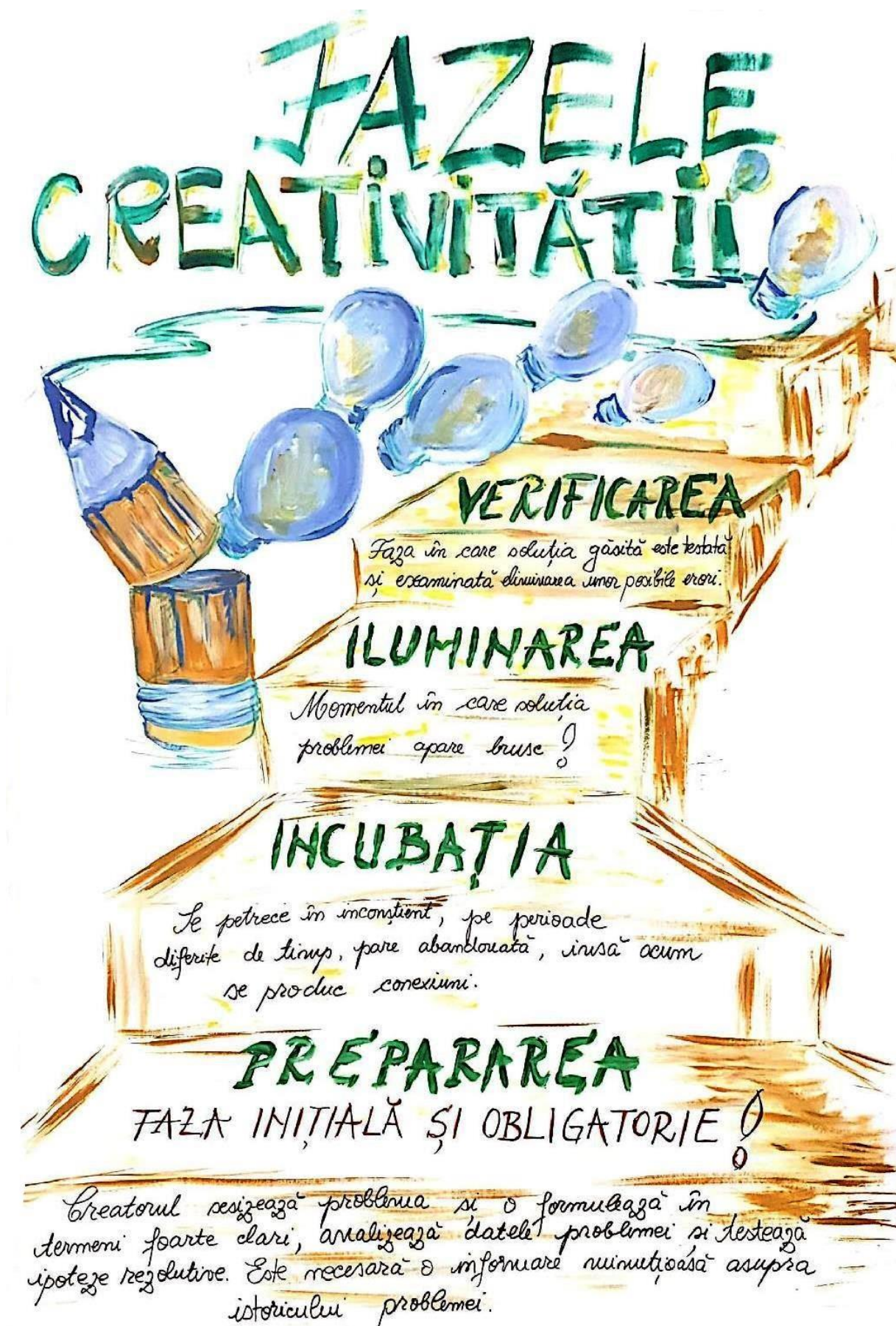
Metode și tehnici creative pentru activitățile școlare și extrașcolare



Caracteristicile creativității

- Fluență** – dimensiunea cantitativă a creativității, care ilustrează *rapiditatea de a produce idei*, asociații, propoziții distincte într-o unitate de timp.
- Flexibilitate** – reprezintă o *dimensiune calitativă* a creativității, care ilustrează *capacitatea de a trece cu ușurință de la o idee la alta*, în scopul găsirii unor utilizări noi, neobișnuite ale unor produse uzuale într-o unitate de timp.
- Originalitate** – reprezintă tot o *dimensiune calitativă* a creativității care desemnează *capacitatea de a realiza asocieri îndepărtate surprinzătoare*, de a oferi răspunsuri neuzuale la problemele ridicate.

- d. **Elaborare** – este o aptitudine intelectuală creativă care desemnează capacitatea de a conferi cât mai multe detalii unei idei noi, de a planifica o activitate ținând cont de cât mai multe detalii.



O lecție creativă de consiliere și orientare / dirigenție on-line va conține următoarele accesorii:

- ♥ pagini web sau link-uri către materialele pe care le considerăm potrivite pentru tema aleasă;
- ♥ instrumente prin care să obținem feed-back de la elevi;
- ♥ forum de discuții, astfel încât elevii să nu se simtă singuri sau abandonați, în care să poată discuta între ei, fără prezența unui adult în preajmă.

Cum ar fi dacă la ora de dirigenție:



Mai jos, prezentăm câteva idei de stimulare a creativității elevilor:

- ♣ **Pentru a încuraja spiritual creativ, nonconformist al elevilor, folosiți exerciții de tipul:**
 - **Ce poți face cu ...** (o agrafă de birou, o piatră, un ziar, un borcan) – încurajați cât mai multe exemple de utilizări neobișnuite;

- **Analogii:** *Cu ce seamană?* Exemplu: se arată o sfoară groasă, așezată ondulat. (Posibile răspunsuri: un șarpe, cu un pârâu, cu un tren, cu coada pisicii etc);
- **Surpriza petelor:** copiii vor primi ca primă sarcină să acopere în întregime o foaie de desen cu pete de diferite culori și mărimi. După terminarea acestei sarcini, li se cere să-și privească foarte atent lucrarea, și, cu ajutorul unei carioci groase, să dea petelor contur, în așa fel încât lucrarea să devină o compoziție figurativă;
- **Ce putem face din ...?** cutii de conserve folosite, peturi de plastic etc; pe lângă dezvoltarea creativității, exercițiul încurajează și reciclarea;
- **Diversitate prin asemănare:** *Ce e rotund? Ce este galben?*
- **Exerciții de adaptare:** *Ce s-ar întâmpla dacă ...? (mașinile ar dispărea, toată lumea s-ar îmbrăca la fel, apa ar avea culoare roșie etc).*

Acceptați-le ideile originale, inovative!

♣ Încurajați întrebările

Copiii de 5 ani pun în medie 65 de întrebări pe zi, multe dintre ele începând cu **De ce?**, în timp ce managerii de 44 de ani pun 6 întrebări pe zi, majoritatea începând cu **Unde?**, **Când?** și **Cât?**. Isidor Isaac, laureat al premiului Nobel pentru fizică, spunea: „Mama m-a făcut om de știință fără să își propună asta. Oricare altă mama și-ar fi îndreptat copilul, după o zi de școală: Ei, ai învățat ceva astăzi? Nu însă și mama mea. Dragul meu, spunea ea, ai pus astăzi vreo întrebare bună?”

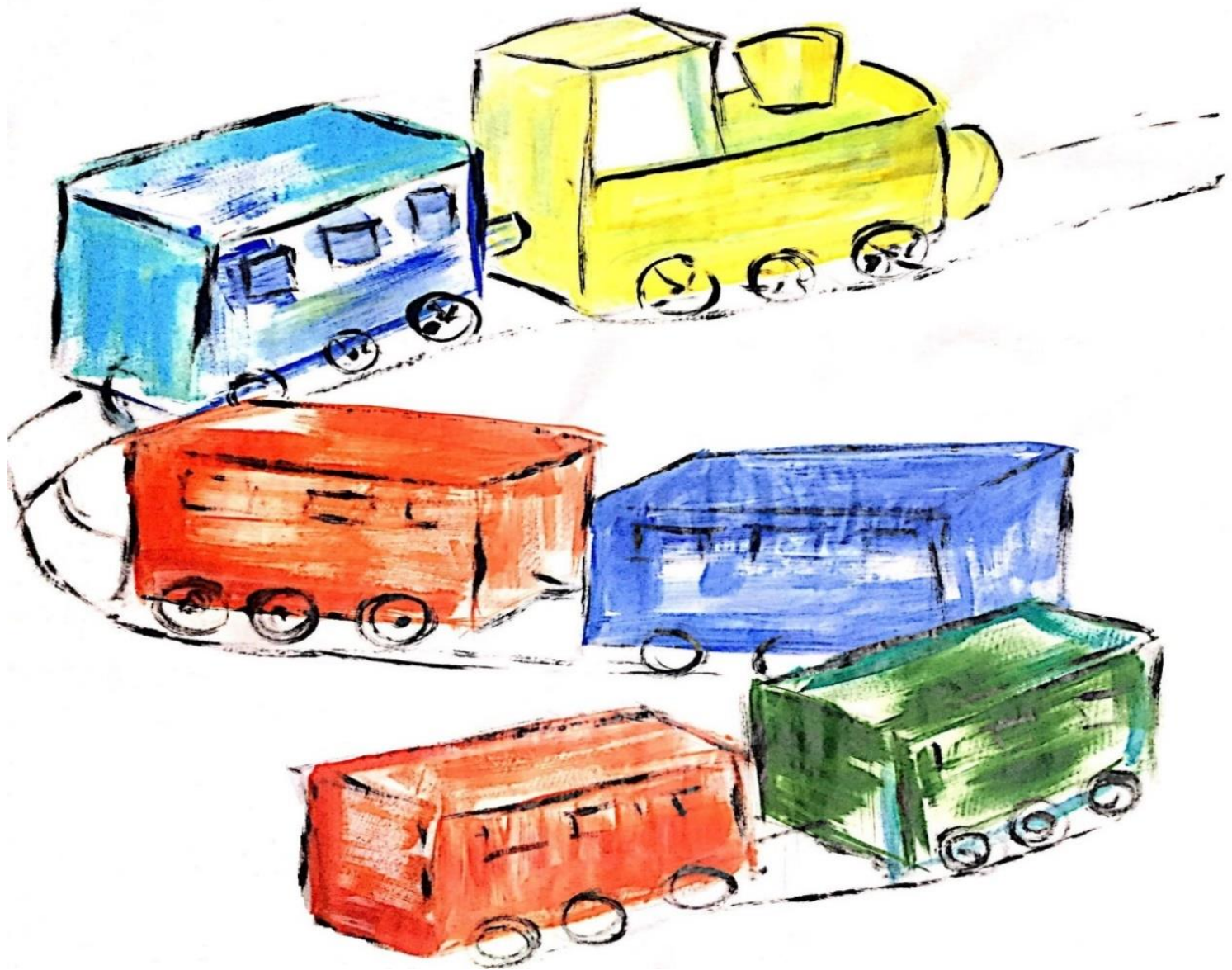
- **Folosiți diagrame, grafice, hărți.** Încurajați copiii să facă desene, conexiuni;
- **Creați ocazii pentru mișcare.** Studiile arată că mișcarea influențează pozitiv creativitatea și inserați în activitate exerciții de energizare, jocuri distractive etc.;
- **Folosiți creativ tehnologia** (filmulețe care să stârnească curiozitatea, imagini care să provoace reflecția etc.);
- **Evitați-l pe nu.** Cel mai simplu mod de a descuraja copiii să fie creativi este să-i opriți mereu. Lăsați-i să exploreze, de cele mai multe ori experimentările lor având rezultate productive;
- **Ajutați copiii să privească greșelile ca pe oportunități de învățare!**

Care sunt beneficiile utilizării metodelor creative în învățarea elevilor?

- dezvoltarea capacităților de exprimare verbală și nonverbală a dorințelor, sentimentelor, trăirilor prin facilitarea libertăților de manifestare;
- dezvoltarea capacităților de comunicare și cooperare în grup, de colaborare și susținere reciprocă;
- creșterea respectului față de sine și a încrederii în forțele proprii pentru asigurarea randamentului școlar;
- spargerea blocajelor emoționale, eliminarea timidității și a labilității emoționale;
- descărcarea de tensiuni, eliminarea inhibițiilor și confuziilor, reducerea anxietății acumulate și eliberarea de stres, frustrări și sentimente negative;
- perfecționarea capacității de autocunoaștere și autoacceptare;

- dezvoltarea capacităților cognitive (memorie, atenție, limbaj, gândire etc.) și a creativității;
- dezvoltarea capacității de integrare fizică și emoțională în grup;
- formarea unor strategii personale de rezolvare a problemelor și a conflictelor intra- și inter-personale;
- dezvoltarea valorilor morale și spirituale / dezvoltarea caracterului.

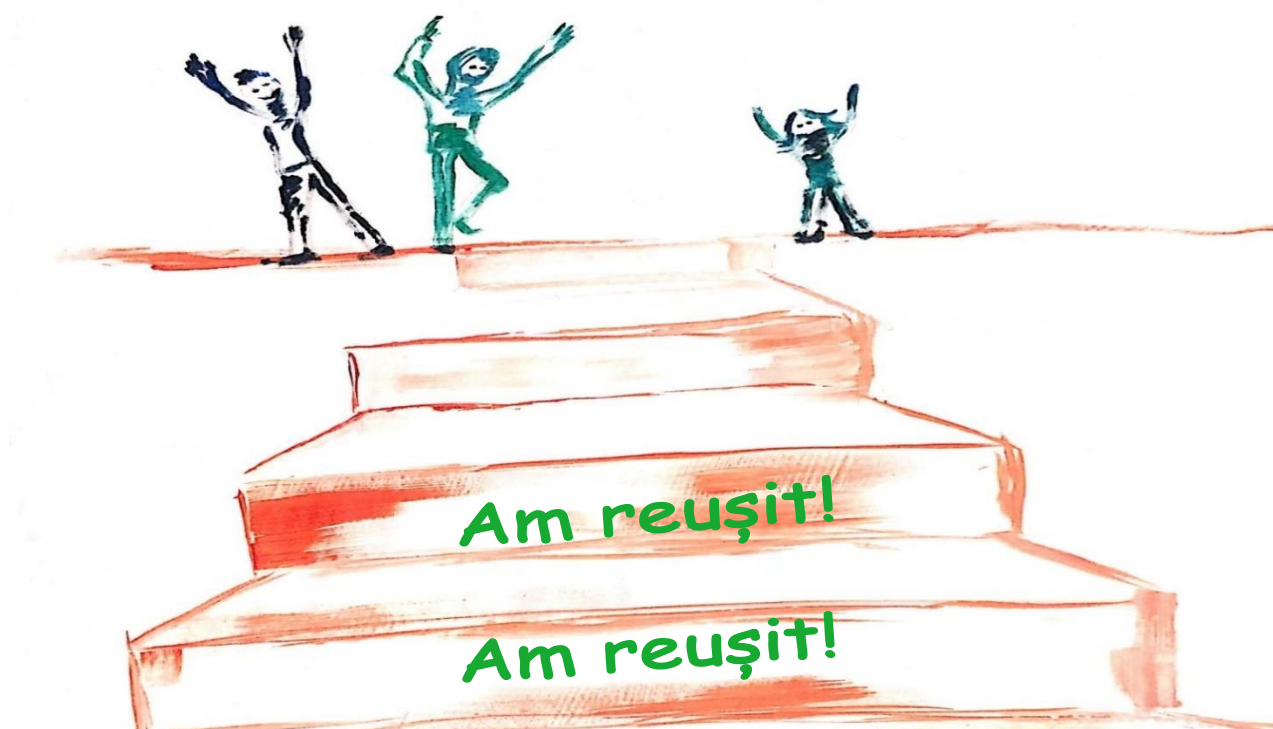
Creativitatea – locomotiva spre călătoria uimitoare și reușită prin viață!



DECALOGUL CREATIVITĂȚII

Trăiește CREATIV!

1. Fii liber! Îndepărtează convingerile limitatoare! Nu-ți fie teamă de (pre)judecăți! Sparge bariere!
2. Fii activ! Caută-ți mereu un scop! Încearcă mereu să fii util și implicat!
3. Fii flexibil! Abandonează momentul în care ești fixat pe o idee! După orice moment de concentrare, relaxează-ți mintea, oferă-ți timp să visezi cu ochii deschiși!
4. Fii original! Întreabă-te ce ai putea face nou, ce ai putea schimba în rutina zilnică!
5. Fii spontan! Spontaneitatea este ceea ce te face să fii mereu viu! Surprinde-te în orice clipă!
6. Fii curios! Întreabă-te dacă poți! Declanșează momentul "Aha..."! Ieși din cotidian!
7. Fii încrezător! Motivează-te! Perseverează în tot ceea ce întreprinzi! Nu întotdeauna o idee bună poate supraviețui, trebuie să o crești în timp!
8. Fii sensibil! Încearcă mereu să-i ajuți și să îi inspire pe ceilalți! Gândește pozitiv!
9. Fii fericit! Asigură-ți zilnic o stare de bine! Acordă-ți timp să te bucuri de orice realizezi!
10. Fii tu însuți! Nu te lăsa influențat! Abandonează realul! Nu deveni sclavul problemelor! Îndrăznește să fii!



Ești diriginte?



ȘI ... REFLECTEAZĂ!



Resurse on-line:

<https://www.educred.ro/platforma-educationala/>

<https://www.superteach.ro/>

Diriginte pentru elevii absolvenți. Ai absolvenți ... ce faci cu ei?

Motto: Orice reușită începe cu dorința de a încerca.

(Brian Tracy)

„Tinerii noștri au nevoie de susținere!” este mesajul pe care l-am citit recent pe un canal de socializare, adresat absolvenților, de către un fost elev al Colegiului Pedagogic „V. Lupu” din Iași, student la o prestigioasă universitate din Franța, care a participat la un atelier motivațional organizat on-line de profesorii diriginți ai școlii în care a învățat. Cunoscându-i direct, ca profesor care predă la o clasă de –a XII-a, am observat metamorfoza bruscă a acestora în ultimele luni. Din tinerii plini de speranță, veseli și entuziaști în legătură cu oportunitățile pe care



le oferă viața la această vârstă, cu dorința de a-și continua studiile la universitățile din țară și din străinătate, puțin nostalgici cugetând la anii de liceu care au trecut atât de repede, acum îi văd și îi simt stresați, măcinați de frică și îngrijorați pentru viitorul și destinul lor. Totul este incert pentru ei, absolvenții de gimnaziu și de liceu ai promoției 2020, promoția „tăcută”, din spatele ferestrei (Zoom)”, cum am denumit-o eu, care au acceptat în tăcere, resemnați, că nu vor avea banchetul de absolvire mult așteptat, că vor pleca din școală fără cursul festiv, plin de emoții și urări. Nu știu cum vor susține examenele de absolvire, în ce condiții vor fi admiși atât la licee, cât și la universități, cum va arăta parcursul lor personal și profesional pentru care s-au pregătit mult timp. Ei sunt cei mai vulnerabili, deoarece în această perioadă dificilă trebuie să ia decizii importante pentru viitorul lor!

Pentru ei, dirigintele, profesorii clasei, directorul și părinții trebuie să deschidă ferestrele pe care le au poate închise acum, pentru a-și ascunde trăirile și sentimentele apăsătoare, ca să intre lumina dătătoare de speranță, să le insufle curajul și încrederea. Este important ca în această perioadă, care trebuia să fie cea mai frumoasă din viața lor de școală, să le fie aproape, să îi susțină și să rămână împreună, ca să învingă frica de examen și de viitor.

În condiții excepționale, pentru a marca momentul absolvirii acestei promoții, prezentăm un inventar de idei simple, dar utile pentru organizarea unor activități memorabile în cadrul unei ore de dirigenție sau a unui curs festiv on-line, la finalul unui ciclu de studii. De asemenea, propunerile noastre se adresează nu doar diriginților de la clasele terminale, inspirându-i pe toți în desfășurarea unor activităților specifice încheierii anului școlar pentru elevi.

Inventar de idei pentru organizarea activităților de absolvire a anului școlar cu elevii clasei:

- ✓ Retrospectiva anilor de școală printr-un **film-surpriză** creat împreună cu câțiva elevi din clasă sau printr-o galerie a pozelor de la activitățile desfășurate împreună în școală și în activitățile extrașcolare: la ore, pe holurile și în curtea școlii, în excursii, la ateliere, spectacole, concursuri etc. Se poate realiza chiar o expoziție vorbitoare **Foto-voice**, rugându-i pe elevi să ofere titluri creative pozelor prezentate.
- ✓ **Sipetul cu realizări** din care profesorul diriginte va scoate, pe rând, lucrări, creații, desene, poze, diplome și alte produse ale elevilor, realizate în timpul anilor de studii, în ordine progresivă, punctând diferite momente ale vieții de școlar.
- ✓ **Norișorii de cuvinte** vor fi creați din impresiile elevilor despre anii de școală, aprecieri ale colegilor de clasă și ale profesorilor, expresii înaripate despre viața de elev, pe care le vor vota elevii pe Mentimeter, fiecare pe dispozitivul său de acasă, iar rezultatele vor fi vizibile pe ecranul comun de pe Zoom. Primele trei votate pot fi transformate în postere cu ajutorul site-ului www.wordart.com.
- ✓ **Întâlnire la un ceai cu elevii**, pe Zoom, pentru rememorarea amintirilor comune, pentru exprimarea impresiilor despre anii de școală și gândurilor de viitor. Imaginea câinii va fi laitmotivul întâlnirii, în care participanții vor pune, în loc de pliculețe de ceai, bilețele cu urările și gândurile lor.
- ✓ **Tabla Zoom cu amintiri** va cuprinde gândurile elevilor (la întâlnirea pe Zoom.us), scrise pe tabla interactivă a platformei de către fiecare participant, sub forma unei urări, meditații, apreciere, desen, simbol sau semnătura. După ce toți elevii și-au lăsat amprenta pe tablă, imaginea va fi salvată (print screen) de profesor și transformată într-o amintire de suflet.
- ✓ **Scrisoare către viitor** este o altă activitate interesantă prin care elevii își vor scrie lor înșiși o scrisoare lansată în viitor, poate fi peste un an sau mai mulți, în care să își prezinte obiectivele, activitățile planurile de viitor (proiecția fiecăruia în viitorul apropiat sau îndepărtat). Elevii din ciclul primar pot face un desen în locul scrisorii. Scrisoare către tine, din viitor, va fi trimisă pe www.futureme.org, pentru a fi primită la o dată stabilită de către actualul expeditor.
- ✓ Crearea unui **tablou metaforă** a clasei cu un citat sugestiv, de exemplu: o livadă în care copacii sunt elevii și profesorii clasei, fiecare copac având poza și numele elevului și al profesorilor sau malul mării cu scoici și pietricele care reprezintă elevii și profesorii clasei, o bibliotecă sau un labirint alegoric. Imaginea poate fi oferită în dar fiecărui elev și profesor al clasei.
- ✓ **Linia timpului realizată împreună cu elevii**, pe care veți marca evenimentele importante / deosebite ale clasei, petrecute de la începutul școlii primare / gimnaziului / liceului până la final, așa cum și le amintesc participanții, notându-le pe linia timpului prin replici memorabile sau titluri interesante, hazlii.
- ✓ **Excursie virtuală** prin școală prin realizarea unei filmări cu o cameră video a locurilor familiare, dragi din interiorul și exteriorul școlii: clase, laboratoare, holuri, scări, intrarea în școală, cabinet medical, sala de sport, vestiar, biblioteca, cabinetul directorului, sala de festivități, secretariatul, curtea școlii, ungherele tainice unde se adunau elevii în pauze etc.. În timpul excursiei, pot apărea profesorii clasei, directorul,



biblioteca, gardianul și secretara școlii, inserați în filmare, pentru a le transmite elevilor - absolvenți gândurile și urările lor.

- ✓ Înmânarea diplomelor electronice absolvenților sau elevilor premiați și intonarea împreună a celebrului cântec ***Gaudeamus igitur*** (*Să ne bucurăm, așadar*), nelipsit la ceremoniile de absolvire a liceului sau universității.
- ✓ **Concursuri** de sfârșit de an/de ciclu școlar pe platformele **quizlet.com**, **quizizz.com** sau **kahoot.it**, cu întrebări interactive, amuzante despre evenimentele petrecute în anii de școală, despre prieteni, pasiuni și opțiuni de viitor, cum ar fi: *Care sunt versurile tale preferate? Dacă ar fi să conduci lumea, ce ai face în prima zi? Ce titlu ar avea cartea pe care ai scrie-o? Care e cea mai amuzantă amintire din liceu?* etc..
- ✓ La ultima oră de dirigiență on-line, toți elevii vin îmbrăcați cu haine de aceeași culoare: verde/galben/bleu/mov, iar la finalul activității vor face o poză veselă cu toți cei prezenți (print screen), pe care profesorul diriginte o poate înrăma, cu ajutorul aplicației **printinterest.com**, apoi o va trimite elevilor, în dar.
- ✓ Poate fi organizat chiar și un **curs festiv** al absolvenților promoției pe platformele de conferințe Zoom Meetings sau GoToMeeting, cu discursul înregistrat al directorului școlii, al șefului de promoție, al profesorilor diriginți, al reprezentantului părinților etc., cu diplome acordate elevilor care vor purta toca absolventului.



Este important ca la aceste activități să se cânte ***Gaudeamus igitur***, pentru a le conferi și virtual un cadru solemn și emoționant.

În partea a doua a resursei pentru diriginți, veți găsi un scenariu orientativ de realizare a ultimei ore de dirigiență pentru absolvenții de liceu. Nu ezitați, puneți în practică aceste idei, creați activități care să intre în tradiția școlii și de care au nevoie absolvenții noștri. Unele instituții s-au adaptat mai repede și ne-au invitat și pe noi la un curs festiv, organizat în mediul virtual.

Site-uri recomandate pentru realizarea ideilor prezentate:

Youtube: AFHS Class of 2020 Wall of Seniors/Missing our seniors

<https://www.oradesibiu.ro/2020/05/06/parintele-necula-mesaj-pentru-absolventii-sibieni-ati-invins-o-perioada-grea-din-istoria-tarii/>

<https://www.youtube.com/watch?v=yTP8sCHLawk>

[https://docs.google.com/document/d/19Ni6aImKz4oe_HPo7qGdOw1Q6XdA_-](https://docs.google.com/document/d/19Ni6aImKz4oe_HPo7qGdOw1Q6XdA_-DzXwGaEGb4AnU/edit?fbclid=IwAR27nSK5myjNohhn_rpge6i9oQc2y4YEymVijVdoMSXY_UJeskyG9KImTo)

[DzXwGaEGb4AnU/edit?fbclid=IwAR27nSK5myjNohhn_rpge6i9oQc2y4YEymVijVdoMSXY_UJeskyG9KImTo](https://docs.google.com/document/d/19Ni6aImKz4oe_HPo7qGdOw1Q6XdA_-DzXwGaEGb4AnU/edit?fbclid=IwAR27nSK5myjNohhn_rpge6i9oQc2y4YEymVijVdoMSXY_UJeskyG9KImTo)

<http://www.webwewant.eu/documents/10180/23883/Handbook-RO-final/e9870f8a-b269-463e-be51-a824cf0926b7>

www.mentimeter.com

www.zoom.us

quizlet.com

quizizz.com

kahoot.it

printerest.com

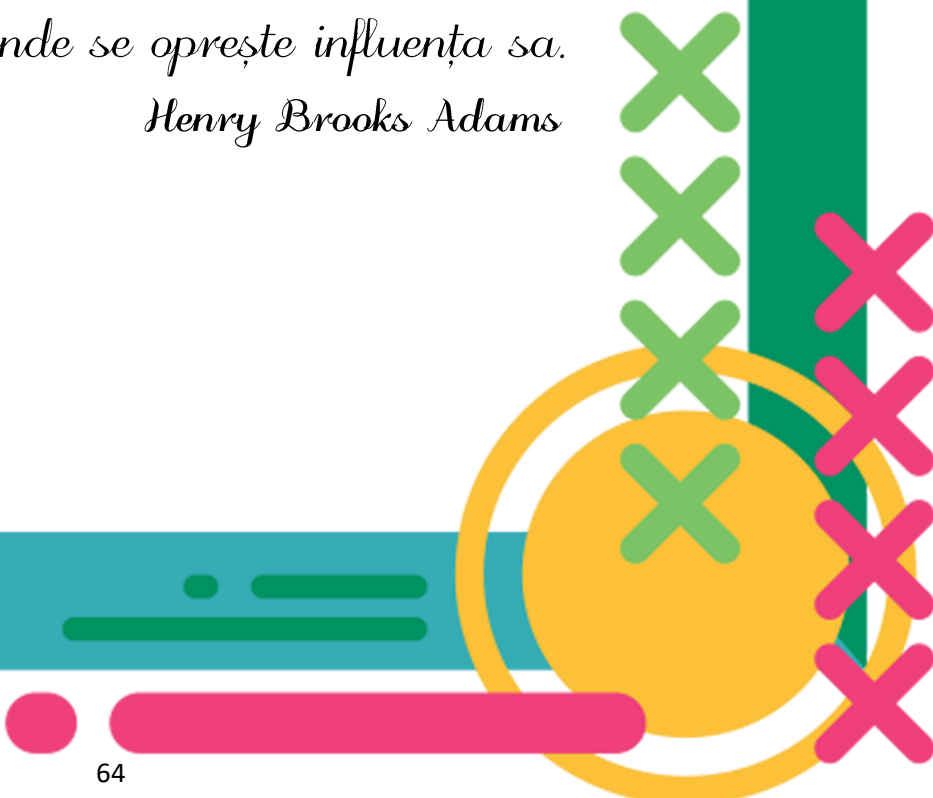




Partea a II-a

Lecții de dirigenție on-line.
Scenarii pentru activități și proiecte didactice

*Profesorul influențează întru eternitate; nici chiar
el nu poate ști unde se oprește influența sa.*
Henry Brooks Adams



Echilibru și siguranță în mediul on-line



Motto: Siguranța este bucuria născută din ideea unui lucru viitor sau trecut, a cărui cauză de îndoială a fost înlăturată.
(Baruch Spinoza)

Scop: Adoptarea unui comportament responsabil în vederea prevenirii atitudinilor și comportamentelor de risc în mediul on-line.

Obiective:

Grup țintă:
elevii claselor V-VIII, IX-XII

- ✚ Utilizarea în siguranță a instrumentelor și resurselor digitale în situații de învățare și cotidiene;
- ✚ Analizarea conceptului de „cyberbullying” și reprezentarea componentelor acestuia.

De ce este nevoie de echilibru și siguranță în mediul on-line?

Primăvara 2020 a venit cu noi provocări pentru elevi, profesori și părinți. Pandemia globală cauzată de noul coronavirus a impus măsuri stricte de izolare socială, o distanțare pe care până acum nu am cunoscut-o și cu care nu eram obișnuiți. Am fost nevoiți să amânăm reuniunile de familie sau cu prietenii, strângerea mâinii, îmbrățișările, mersul la școală, plimbările prin oraș, excursiile, cursurile festive, banchetul și

tot ceea ce odinioară părea firesc. Este dificil să accepți atât de multe restricții, însă trebuie să admitem că efortul comun a dat roade.

În acest context, Internetul a transformat fundamental modul în care trăim: școala s-a mutat acasă, cumpărăturile le facem on-line, legătura cu prietenii și rudele o păstrăm pe rețele de socializare.

Mai mult ca oricând, grija noastră se îndreaptă spre folosirea cu responsabilitate a Internetului pentru a fi un prieten de bază al elevilor și nu un dușman de temut!

REFLECTEAZĂ!



Cum ar fi fost viața ta în perioada pandemiei fără Internet?

Cât de mult ai folosit Internetul în această perioadă? Aproximativ, câte ore pe zi?

Ce avantaje ale Internetului ai experimentat? Dar dezavantaje?

VIZIONEAZĂ FILMULEȚUL „PERICOLELE INTERNETULUI”

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



Conștientizați riscurile din mediul on-line și învățați să descoperiți potențiale probleme! Navigați cu încredere după ce ați luat măsurile de precauție potrivite, pentru a vă securiza atât identitatea, cât și calculatorul.

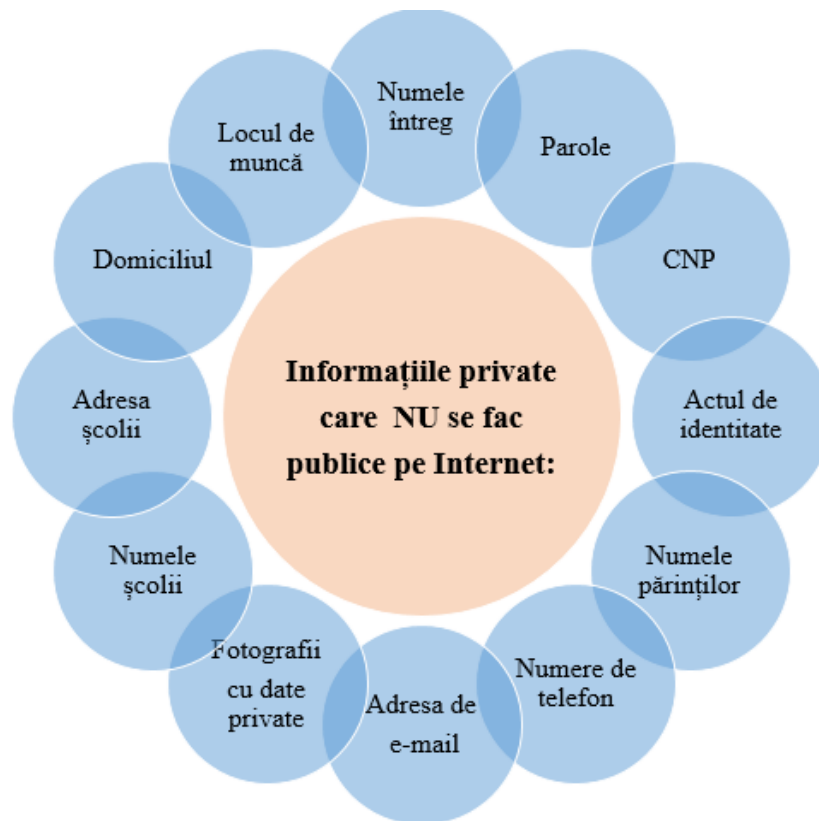
Indiferent de scopul pentru care folosim Internetul, următoarele aspecte sunt extrem de importante:

- + Ca și în viața reală, există un cod de conduită și în lumea virtuală;
- + Informațiile private nu se fac publice pe Internet.



Despre confidențialitatea datelor personale și cum alegem parolele

<https://www.youtube.com/watch?v=Xo6lB44lZVo>



Pași pentru navigarea în siguranță în mediul on-line



de telefon, parole etc.)

- ❖ Protejați-vă calculatorul cu programe anti-virus sau anti-spyware actualizate!
- ❖ Atenție la deschiderea documentelor provenite de la adrese de e-mail necunoscute!
- ❖ Aveți grijă ce informații personale păstrați în mediul on-line la îndemâna oricărui necunoscut! (adresă de e-mail, adresă, număr de telefon, parole etc.)
- ❖ Folosiți filtre SPAM!
- ❖ Respectați și în mediul virtual aceleași reguli pe care le respectați în viața reală în ceea ce privește comportamentul față de persoanele necunoscute!
- ❖ Utilizați parole diferite pentru conturi diferite, iar în structura acestora includeți numere, litere și caractere speciale! Nu divulgați aceste parole nimănui și nu utilizați în parole nume de persoane, data nașterii sau alte informații ușor de identificat!



- ❖ Nu tolerați hărțuirea pe Internet (Cyberbullying)! Așa cum hărțuirea în școală nu este acceptată, ea nu trebuie acceptată nici în mediul virtual!
- ❖ În cazul în care sunteți victima unei hărțuiri sau cunoașteți pe cineva care se află într-o astfel de situație, puteți relata incidentul unui adult sau puteți cere ajutorul unor persoane autorizate.
- ❖ Utilizați Internetul în activități pozitive, sigure și eficiente!

Cyberbullying-ul

Cyberbullying-ul sau hărțuirea on-line este bullying-ul relizat prin dispozitive mobile sau Internet.



Forme ale hărțuirii on-line:

- distribuirea de fotografii compromițătoare ale unei persoane, fără a avea consimțământul acesteia;
- excluderea cu rea voință a unei persoane din grupuri de comunicare on-line;
- expedierea unor mesaje răutăcioase și/sau amenințătoare unei alte persoane, folosindu-se de dispozitive mobile sau Internet;
- răspândirea în mediul virtual de zvonuri, mesaje de discreditare sau dezvăluirea unor secrete neplăcute despre o altă persoană, afectându-i în mod negativ reputația;
- trimiterea, de cele mai multe ori sub identitate falsă sau ascunsă, a unor mesaje negative pe telefonul altei persoane, atât SMS-uri, cât și mesaje trimise prin intermediul unor aplicații on-line;
- inițierea unor discuții în care anumite persoane sunt invitate să dezvăluie informații personale, care sunt ulterior trimise altora;
- crearea unor spații virtuale (website, blog, cont de Facebook) cu conținuturi în care altcineva este ridiculizat (filme, desene, fotografii, texte etc.);
- furtul de parole, spargerea contului de e-mail al altei persoane pentru a avea acces la corespondența personală și pentru a trimite în numele victimei mesaje / materiale de amenințare sau menite să producă suferință;
- utilizarea parolei altei persoane pentru a-i modifica profilul pe rețele de socializare sau a posta în numele acesteia conținuturi și mesaje jignitoare la adresa altora;
- postarea unor mesaje false, jignitoare sau menite să producă suferință, în diverse spații virtuale.

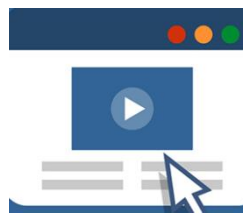
DĂ BLOCK AGRESIVITĂȚII!

<https://www.youtube.com/watch?v=gfB0ECyCr6U>

SERVICII LA CARE POȚI APELA PENTRU SIGURANȚA ON-LINE

- ❖ **CONSILIERE** - pot fi adresate întrebări despre Internet sau folosirea tehnologiei, specialiștilor:
<https://oradenet.salvaticopiii.ro/ctrl-ajutor>
- ❖ **LINIA DE RAPORTARE** - pot fi raportate conținuturile ilegale întâlnite pe paginile web românești:
<https://oradenet.salvaticopiii.ro/esc-abuz>

Resurse educaționale:



<https://oradenet.salvaticopiii.ro>

https://oradenet.salvaticopiii.ro/docs/Ghid_Scolar_Ora_de_Net_Octombrie_2016.pdf

<https://www.unicef.org/romania/ro/pove%C8%99ti/cyberbullying-ce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t-0>

<https://cert.ro/vezi/document/securitate-digitala-copii>

<http://www.stopthinkconnect.ro/tips.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=VHF6A9gTXnI>

<https://www.youtube.com/watch?v=QZL83JHMKGA>

https://www.youtube.com/watch?v=-m_oZCz2rRc

<https://www.youtube.com/watch?v=Miv6U7gb4fM>

<https://www.youtube.com/watch?v=23ARcrIWeQY&t=36s>

<https://www.youtube.com/watch?v=tOeKl2tjoYI#action=share>

<https://youtu.be/4Y69YbCZLLA>

<https://www.youtube.com/watch?v=QZL83JHMKGA>

Test pentru adolescenți: EȘTI ÎN SIGURANȚĂ PE INTERNET?

Sursa: https://oradenet.salvaticopiii.ro/docs/Ghid_Scolar_Ora_de_Net_Octombrie_2016.pdf



Oferiți elevilor testul de mai jos și invitați-i să își calculeze punctajul după ce au terminat.

1. Ce postezi pe rețelele de socializare și cât de public este profilul tău?

- Indiferent de natura pozelor și a informațiilor postate, profilul meu este public, nu am nimic de ascuns.
- Postez poze și informații intime despre mine, dar profilul meu este vizibil doar pentru prieteni.
- Sunt foarte atentă cu ceea ce postează pe rețelele de socializare, chiar dacă profilul meu este vizibil doar pentru prieteni.
- Nu am cont pe nicio rețea de socializare.

2. Pe cine adaugi sau accepți în lista de prieteni de pe rețelele de socializare?

- Îi adaug / accept în lista de prieteni doar pe cei pe care îi cunosc și în realitate sau care mi-au fost recomandați de alți prieteni.
- Accept toate solicitările de prietenie. Îmi place să am cât mai mulți prieteni în listă.
- Îi accept în lista de prieteni doar pe cei ai căror poze/profiluri îmi plac.
- Nu am cont pe nicio rețea de socializare.

3. Dacă o persoană cu care comunică pe Internet, dar pe care nu o cunoști în realitate, insistă să vă întâlniți:

- Accept. Îmi place să-mi fac prieteni noi.
- Refuz. Mi se pare periculos să mă întâlnesc cu o persoană pe care nu o cunosc.
- Accept numai după ce îi văd pozele și aflu mai multe informații despre el / ea.

4. Dacă o persoană cu care comunică pe Internet, dar pe care nu o cunoști în realitate, îți cere să-i trimiți poze sexy sau chiar nud cu tine:

- Refuz. Cine știe ce are de gând să facă cu ele?!!
- Accept doar dacă îmi trimite și el / ea poze sexy / nud cu el / ea.
- Nu e nevoie să-i trimit nimic. Dacă vrea poze sexy cu mine, le poate vedea pe pagina mea de Facebook.

5. Dacă o persoană pe care nu o cunoști îți trimite, pe e-mail sau pe rețelele de socializare, mesaje și imagini cu tentă sexuală:

- Intru în joc și flirtez și eu, chiar dacă doar pentru amuzament.
- Îi spun că mă deranjează și, dacă nu încetează, îi blochez mesajele.
- Dacă doar blochez acea persoană, ar putea deranja și alți adolescenți. Mai bine încerc, cu ajutorul unui adult, să îl / o reclam pentru comportament neadecvat.

6. Dacă un/o prieten/ă apropiat/ă primește mesaje răutăcioase, amenințătoare, pe e-mail sau pe rețelele de socializare, din partea unor colegi:

- Îl / o conving să cerem ajutorul unui adult și să-i reclamăm pe acei colegi pentru hărțuire.
- Îl / o ajut să le răspundă la fel de răutăcios acelor colegi și, eventual, să îi confruntăm face-to-face.
- Îl / o las să-și rezolve singur / ă problemele, nu mă implic în niciun fel.

Răspunsuri:

- a – 3 p, b – 2 p, c – 1 p, d – 0 p
- a – 1p, b – 3 p, c – 2 p, d – 0 p
- a – 3p, b – 1p, c – 2 p
- a – 1p, b – 2 p, c – 3p
- a – 3 p, b – 2 p, c – 1 p
- a - 3 p, b - 0 p, c - 1 p

Între 4 și 8 puncte

Ești responsabil / ă atunci când utilizezi Internetul și te preocupă siguranța ta. Este bine să îi sfătuiești și pe colegii tăi să facă acest lucru. Totuși, nu exagera și nu respinge în totalitate ideea socializării on-line: Poți fi în siguranță pe Internet atât timp cât ești atent / ă și precaut / ă.

Între 9 și 13 puncte

Ești conștient / ă de unele pericole care există în mediul on-line, însă, de multe ori, nu eziți să-ți asumi unele riscuri. Fii totuși mai precaut / ă și încearcă să-ți iei unele măsuri de siguranță înainte să faci publice unele informații despre tine sau să socializezi on-line cu persoane pe care nu le cunoști.

Între 14 și 18 puncte

Comportamentul tău on-line te poate aduce în situații riscante deoarece nu conștientizezi pericolele care pot apărea în timpul utilizării Internetului. Fii mai precaut / ă în ceea ce privește siguranța ta și selectează cu mai multă atenție informațiile și fotografiile pe care vrei să le faci publice. Nu uita că nu poți avea încredere în persoane necunoscute care te abordează pe Internet, așa că nu ceda insistențelor lor!

Adolescenții în dialog cu părinții

Motto: Copiii nu sunt singurii care cresc. Și părinții cresc. Tot așa cum noi privim copiii, să vedem ce fac cu viețile lor, tot așa ne privesc și ei pe noi, să vadă ce facem noi cu ale noastre.

(Joyce Maynard)

Lecții despre adolescență?

... din nevoia de a dezvolta competențele psihorelaționale ale copiilor și părinților pe timp de criză.



DE CE?

„Adolescența este o etapă de furtuni și stres, o perpetuă oscilație între extreme”, afirma psihologul american Stanley Hall.

Adolescentul, preocupat mai mult de propria imagine și de modul cum este perceput de cei din jur, tinde să se îndepărteze de părinți, în încercarea de a fi independent și de a decide pentru el însuși. Începe să respingă permanenta supraveghere a părinților, controlul parental devenind principala sursă a neînțelegerilor între aceștia. Este deja dovedit faptul că, la atingerea acestei vârste controversate, apar cel mai adesea conflictele dintre generații cu mentalități opozante și viziuni complet diferite. Situația se confirmă dacă se ia în considerare faptul că adolescența, cuprinsă între 16 – 19 ani, este perioada de tranziție biologică, psihologică și socială, de la pubertate la maturitate, care implică modificări la nivel fizic, comportamental și de personalitate. Este ceea ce specialiștii numesc *criza de originalitate* sau *de identitate juvenilă*.

Pe timp de criză socială și economică, relaționarea dintre părinți și copii poate fi și mai dificilă. Părinții trebuie să-și stabilească strategii de comunicare în relaționarea cu proprii copii, strategii bazate pe empatie și înțelegerea nevoilor, pe încredere și respectarea intimității și a spațiului privat.

Pentru a depăși dificultățile de relaționare, propunem câteva sugestii de activități pe care profesorii diriginți le pot realiza în mediul on-line cu elevii și cu părinții acestora, ele putând fi ulterior desfășurate și la întoarcerea la școală.





Activitatea „Drepturile și obligațiile copiilor!”



... din dorința de a le reaminti copiilor că drepturile nu exclud
responsabilitățile.

Cui ne adresăm? ➡ elevilor din clasele liceale

Competențe vizate: La sfârșitul lecției, elevii:

➡ își vor cunoaște drepturile și obligațiile pe care le vor exersa în familie și în comunitate;

➡ vor manifesta respect față de ceilalți conștientizând responsabilitățile pe care le au;

➡ își vor îmbunătăți abilitățile de comunicare și relaționare în familie și în comunitate;



ETAPELE ACTIVITĂȚII:

Pregătirea resurselor. Participanților li se solicită din timp să își realizeze o pancartă din carton cu două fețe: una **verde** și una **roșie**, necesară desfășurării activității. Pe partea roșie, elevul va scrie un drept, iar pe partea verde o responsabilitate, o obligație corespunzătoare dreptului.

Pentru informare și reactualizarea drepturilor, înainte de lecția on-line, copiii pot accesa site-ul <https://www.salvaticopiii.ro/>.



Activitatea on-line/ face to face:

Salutul participanților: Bine v-am regăsit! Pentru o interacțiune eficientă, este preferabil să avem cu toții camerele video pornite.

Joc energizant: Participanții sunt invitați să își scrie numele în aer, mai întâi cu degetul, apoi cu nasul sau cotul, pentru destinderea stării tuturor (5 minute).

Share screen: Dirigintele propune elevilor vizionarea materialului oferit de Convenția privind Drepturile Copilului https://www.youtube.com/watch?v=HRret-9Jq_Q (5 minute).

Moment de reflecție:

CE ÎNSEAMNĂ SĂ
FII UN COPIL
RESPONSABIL?

În urma vizionării materialului, dirigintele invită participanții să contureze imaginea unui „copil responsabil” (5 minute).

Ideile acestora vor fi completate ulterior de profesorul dirigențe (5 minute).

Toți ne dorim să trăim într-o lume în care cei din jur să fie responsabili! Părinții își doresc acest lucru de la copiii lor, profesorii vor să fie înconjurați de elevi care nu fug de obligațiile lor. Întreaga societate are nevoie de cetățeni conștiincioși, care să respecte legile, normele de conduită și drepturile celorlalți, care să își asume deciziile și alegerile lor și care să țină cont de impactul acestora asupra celorlalți.

Un copil responsabil este de fapt un copil cu atitudine pozitivă, care se preocupă să mențină relații armonioase, bazate pe afecțiune și înțelegere, pe cooperare și pe respectarea tuturor drepturilor celorlalți. Conștiința datoriei trebuie asociată cu puterea. A fi responsabil înseamnă că ai puterea să îți conturezi propria imagine de sine, să îți câștigi respectul celorlalți, demonstrând că faci lucruri care contează pentru toți cei din jurul tău. În primul rând, le revine părinților datoria de a-și îndruma copiii să fie implicați în rezolvarea sarcinilor. Potrivit Convenției ONU cu privire la drepturile copilului, Legea nr. 272/ 2004 subliniază autoritatea parentală, responsabilitățile părinților în relația cu proprii copii, precum și respectul pe care copilul îl datorează părinților săi, celorlalți adulți și copii. Adulții trebuie să le ofere copiilor îndrumare adecvată în exercitarea drepturilor și

obligațiilor lor, într-o manieră care să țină seamă de capacitățile lor în continuă dezvoltare. Îndrumarea adecvată înseamnă că părinții și ceilalți adulți implicați în educarea și formarea copiilor ar trebui să le ofere mai multă responsabilitate în problemele personale, facilitând exercitarea sporită a autonomiei.

Tinerii vor cât mai multă libertate de expresie și le solicită adulților din jurul lor, părinți sau profesori, să aibă mai multă încredere în ei și mai mult respect pentru părerile lor, pentru că vor să participe la luarea deciziilor care îi afectează în mod direct, de la opțiunile care privesc școala, educația, familia care se reorganizează și până la dreptul de vot. Neimplicarea în luarea unor decizii care îi afectează în mod direct îi determină pe tineri să considere adesea că libertatea lor este relativă.

Pentru a înțelege în termeni pozitivi responsabilitatea, propunem exersarea unor drepturi ale copiilor în vederea conștientizării modului prin care fiecare poate contribui la binele comun.

Joc de rol. Participanții sunt împărțiți în două grupe: **actorii activi** (culoarea verde) - invitați să încerce să comunice într-o manieră care pare să încalce unul din drepturile celuilalt (prin mim sau comunicare verbală) și **actorii pasivi** (culoarea roșie) - invitați să încerce să comunice într-o manieră care pare să-și apere dreptul încălcat. Fiecare participant va primi un număr, numerele impare (actorii activi) vor face echipă cu numerele pare (actorii pasivi): 1 cu 2, 3 cu 4 etc.



Dirigintele va distribui 8 drepturi aleatoriu sau în ordinea numerelor impare și va acorda 3 minute pentru pregătirea regiei și scrierea pancartelor. Actorii sunt invitați apoi să își joace rolurile pe rând. Fiecare interpretare are timp limită de 3 minute. După fiecare interpretare a actorilor activi, coechipierul pasiv reacționează, ridicând pancarta corespunzătoare dreptului încălcat și reamintește obligația de a-i fi respectat acest drept. Dacă nu reușește să identifice dreptul, își roagă coechipierul să-i arate pancarta cu dreptul ales pentru joc (30 minute).



Drepturi care pot fi
exersate în activitatea
face to face:



Debriefing. Dirigintele va adresa elevilor întrebări prin care să valorifice conținuturile lecției (5 minute).

- ✚ „*La ce a fost util exercițiul?*” Elevii pot răspunde că au exersat comunicarea bazată pe o relație de demnitate și recunoaștere reciprocă, că au învățat cum să respecte drepturile celorlalți din jur și care sunt responsabilitățile pe care le au față de aceștia.
- ✚ „*Cum ne ajută acest exercițiu în relația cu părinții?*” Elevii pot răspunde că acum înțeleg explicațiile, raționamentul, negocierile și argumentele pe care părinții le aduc în anumite situații conflictuale în comunicarea cu aceștia.
- ✚ „*Ce presupune un dialog eficient cu părinții sau cu alți adulți implicați în educarea și formarea voastră?*” Elevii pot răspunde că trebuie să fie deschiși în comunicarea cu părinții, să le arate că sunt pregătiți să fie îndrumați și învățați ce înseamnă responsabilitatea, autocontrolul și egalitatea. Doar astfel, vor fi mai pregătiți să devină adulți.

Activitatea „Portret de adolescent”



... din nevoia de a conștientiza aspectele specifice vârstei adolescenței.

Cui ne adresăm? ➡ elevilor din clasele liceale.

Competențe vizate: La sfârșitul lecției, participanții:

➡ vor cunoaște definiția adolescenței;

➡ vor recunoaște aspecte specifice vârstei;

➡ vor demonstra deschidere în vederea optimizării capacităților de intercunoaștere și interrelaționare;



ETAPELE ACTIVITĂȚII:

Salutul participanților: Bine v-am regăsit! Pentru o interacțiune eficientă este preferabil să avem cu toții camerele video pornite.

Joc energizant („*line drawing*”). Participanții sunt invitați să încerce să miște un creion, doar cu un singur deget, pe o foaie de hârtie, astfel încât să reușească să traseze o linie cât se poate de lungă. Creionul trebuie presat vertical pe foaia de hârtie doar cu un singur deget (5 minute).

Moment de reflecție: Profesorul dirigențe va posta un video cu tema *Adolescența în opinia copiilor*, un material oferit de UNICEF, România:

<https://www.youtube.com/watch?v=mSgVJLP1ayg>

Profesorul dirigențe invită participanții să-și expună opinia. (5 minute)

Pregătirea resurselor. Fiecare participant este invitat să realizeze în creion o schiță cu titlul „*Portret / autoportret de adolescent*”, așa cum și-l imaginează (timp de lucru 5 minute). Dirigintele asigură elevii că nu se urmăresc abilitățile artistice, ci doar realizarea unei fișe de lucru.

Atelier de lucru. Participanții sunt provocați să construiască împreună o definiție a „adolescenței”. Fiecare participant va scrie cuvinte cheie care definesc „adolescența”. Se va lucra timp de 5 minute individual, apoi fiecare participant este rugat să își scrie numărul de cuvinte găsite pe propriul desen și să își prezinte imaginea realizată.



Debriefing (10 minute): Câte cuvinte ați scris legate de adolescență? Credeți că sunt suficiente pentru a defini „adolescența”?

Hai de să împărtășim ideile în fața ecranului!

Fiecare participant este invitat să își prezinte pe rând portretul și cuvintele găsite pentru construirea definiției, pornind de la participantul care a scris cele mai puține cuvinte. Ceilalți participanți sunt rugați să își completeze cu o altă culoare ideile noi, care nu se regăsesc pe propriul desen, astfel încât, la final, fiecare să aibă un portret care să puncteze aspecte specifice adolescenței. Fiecare cuvânt poate dezvolta idei de discuție pentru conturarea profilului adolescentului.

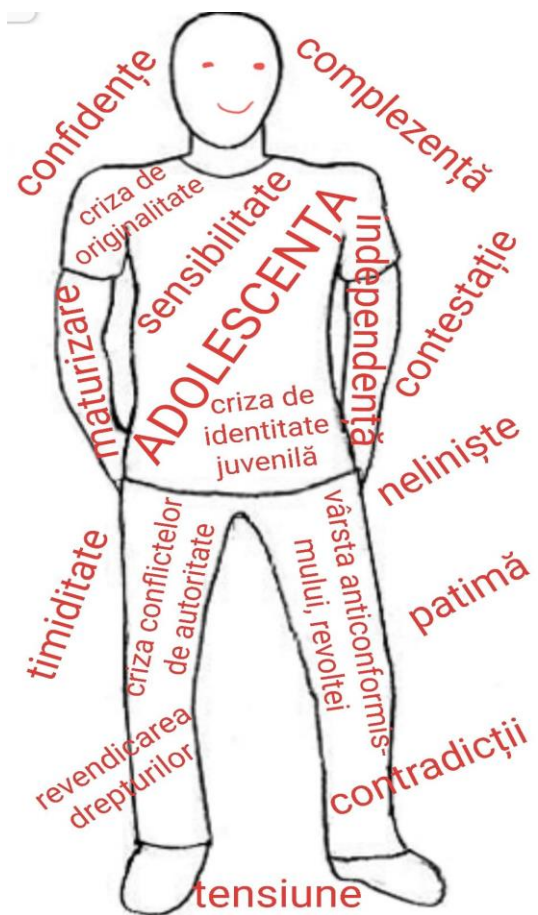
ADOLESCENȚA - dezvoltarea ideilor participanților (10 minute):

✚ **criza de originalitate, perioada marilor încercări** (adolescentul încearcă să se autodefinească, să se integreze social, să-și asume responsabilități, să se plieze pe anumite tipare create de societate);

✚ **vârsta confidențelor, a afecțiunii, a educației sentimentale** (după ce a atins un palier de echilibru, adolescentul tinde să înțeleagă și să aprobe adulții sau frații mai mici, cu politețe și complezență, simte nevoia să împărtășească experiențe emoționale și să asculte confesiunile adulților);

✚ **vârsta nemulțumirii, a revoltei împotriva atitudinii protectoare a părinților, criza conflictelor de autoritate** (adolescentul tinde să dramatizeze, să agraveze orice discuție în contradictoriu cu adultul, de multe ori cauza divergențelor de opinii fiind banală, dar situația se tensionează din simpla dorință de a verifica rezistența și autoritatea părților implicate);

✚ **vârsta negării, a rebeliunii** (adolescentul dorește să iasă în evidență, să fie extravagant, să fie original prin ținută sau atitudine, să se exprime într-un mod cu totul diferit verbal sau nonverbal, ca mod de a-și afișa independența) etc.



Activitatea „Declarația mea de ascultător activ”



... din dorința de a încuraja participanții să facă primii pași în a deveni ascultători activi în familie.

Cui ne adresăm? ➡ elevilor de liceu și părinților acestora.

Ce urmărim? ➡ construirea unei relații pozitive și consistente părinte - copil prin împărtășirea de experiențe emoționale în cadrul familiei.

Competențe vizate: La sfârșitul lecției participanții:

- ➡ vor manifesta respect față de ceilalți;
- ➡ vor conștientiza importanța ascultării active în relația cu cei din jur;
- ➡ își vor dezvolta abilitățile de comunicare și relaționare.



ETAPELE ACTIVITĂȚII:

Pregătirea resurselor. Participanții sunt anunțați anterior întâlnirii on-line ca, pe parcursul a două săptămâni, să își noteze zilnic, în secret, pe hârtii, postit-uri sau cartonașe, diferite afirmații care descriu comportamentele dorite pe viitor în relația părinte - copil. Aceste afirmații se vor ascunde într-o cutie de carton, sigilată ca o urnă de vot, pe care își va scrie numele, calitatea în familie și textul „*cușorul ascultătorului activ*”. La finalul perioadei, fiecare participant își va scrie „*Declarația mea de ascultător activ!*”, care ar putea începe cu formule de tipul „*Începând de astăzi, îmi propun să!*”.



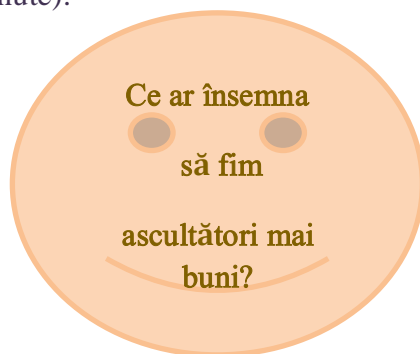
Activitatea on-line/ face to face:

Salutul participanților (5 minute).

Joc energizant („*the most beautiful smile / the worst grin*”). La semnalul „Start!”, participanții sunt rugați să schițeze cel mai frumos zâmbet / cel mai larg zâmbet al fericirii și să reziste până la semnalul „Stop!”. Apoi, la al doilea semnal „Start!”, sunt rugați să simuleze cel mai urât zâmbet, un rânjete pe care l-ar folosi de Halloween și să reziste până la semnalul „Stop!” (5 minute).



Moment de reflecție (10 minute):



Răspunsurile participanților ar putea fi: „*Am evita conflicte, ne-am îmbunătăți abilitățile de negociere, comunicare și persuasiune. Ascultătorul activ este acea persoană deschisă, care simte interlocutorul, arată respect, observă și ascultă atent, vorbește clar și are răbdare să înțeleagă ceea ce i se transmite. Ascultătorul activ este cel care dorește să îl ajute pe vorbitor să-și înțeleagă propria problemă, asupra căreia doar va reflecta, oferindu-i acestuia încrederea și libertatea de a-și găsi singur soluția.*”

Profesorul diriginte poate completa ideile participanților: „*Faptul de a fi ascultat, înțeles și acceptat, fără critică, determină orice persoană să aibă atitudine pozitivă și să asculte la rândul ei activ, diminuând orice emoție puternică sau formă de agresivitate în comunicare.*”

Debriefingul activității de acasă

Regulile ascultătorului activ (10 minute):

În urma exercițiului de acasă, care credeți că ar fi regulile de aur pe care trebuie să le respectăm pentru a ne asigura că ascultarea activă este eficientă?

„Fii prezent! Nu te gânde doar la evenimente trecute sau viitoare! Sumarizează din când în când ideile principale pentru a arăta că ai fost atent la ce ți s-a spus!”

„Păstrează-ți o minte deschisă! Evită să presupui sau să faci judecăți înainte ca vorbitorul să termine ce are de spus!”

„Arată că asculți! Dă din cap ocazional, folosește zâmbetul și alte expresii faciale care să îți arate interesul, încurajează vorbitorul să continue!”

„Fii atent la limbajul corpului! Păstrează o postură deschisă, fără a intra în intimitatea interlocutorului!”

„Refrazează ceea ce a spus vorbitorul pentru a fi sigur că mesajul a ajuns complet și corect la tine!”

„Oferă feedback! Reflectează la ceea ce ți se spune și pune întrebări dacă ai neclarități!”

„Evaluează, dar nu judeca! Interiorizează informațiile primite, gândește înainte de a răspunde, fii direct, sincer și deschis în răspunsul tău.”

„Argumentează și tratează cealaltă persoană în felul în care tu ți-ai dori să fii tratat.”

✚ Împărtășirea declarațiilor (10 minute):



Profesorul dirigenție solicită „ascultătorilor activi” să își împărtășească declarațiile, dacă își doresc acest lucru.

Lista afirmațiilor părinților ar putea să conțină: *„Începând de astăzi îmi propun ... să zâmbesc zilnic copilului meu/... să-mi stăpânesc nervii în fața copilului/ ... să am încredere în copilul meu/ ... să fiu răbdător și să fac un efort să înțeleg stările copilului meu/ ... să accept și opinia copilului meu etc.*

Lista afirmațiilor elevilor ar putea să conțină: *„Începând de astăzi îmi propun ... să ascult de sfatul părinților mei/ ... să mulțumesc zilnic părinților mei pentru tot ce îmi oferă/ ... să accept când părinții mă corectează/ ... să cer scuze părinților când greșesc/ ... să fiu atent la grijile și nevoile părinților mei/ ... să nu mai ridic tonul niciodată la părinți când cred că nu au dreptate etc.*

Profesorul dirigenție propune pentru încheierea activității vizionarea unui filmuleț privitor la comunicarea directă și eficientă: https://www.youtube.com/watch?v=Vgp1_X0-Lg4 (5 minute).

Activitatea „Jurnal de reflecție: *Dac-aș fi TU...!*”

... din dorința de a înțelege anumite aspecte care pot genera situații critice între părinți și adolescenții rebeli.

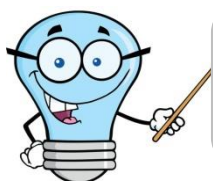


DE CE?

Cui ne adresăm? → elevilor de liceu și părinților acestora.

Competențe vizate: La sfârșitul activității, elevii:

- vor conștientiza importanța cultivării empatiei în familie;
- vor înțelege de ce sunt impuse anumite restricții în familie;
- vor manifesta respect față de sarcinile și îndatoririle celorlalți membri din familie;
- vor conștientiza responsabilitățile și limitele pe care le au;
- vor demonstra autocontrol și disciplină în acțiunile pe care le întreprind.



ETAPELE ACTIVITĂȚII:

Pregătirea resurselor. Participanții sunt anunțați anterior întâlnirii on-line să încerce să schimbe rolul câteva zile, pentru a înțelege mai bine viața zilnică a copilului sau a părintelui, nevoile și temerile celuilalt. Pentru aceasta este nevoie de deschidere și de o documentare minuțioasă a tot ce urmează să întreprindă fiecare (părintele sau copilul).

Părintele ia locul copilului, încercând să rezolve problemele zilnice ale acestuia (teme și alte sarcini sau obligativități), să desfășoare aceleași tipuri de activități recreative (să asculte muzica lui preferată, să vizioneze emisiunile sau filmele agreate de el, să socializeze cu prietenii lui) etc.

Copilul poate prelua rolul unuia dintre părinți, încercând să rezolve din sarcinile lui casnice și din obligativitățile de serviciu sau de cetățean responsabil (ex. achitare datorii, colectare selectivă deșeuri). Copilul trebuie să asigure mesele principale ale zilei, îndeplinirea sarcinilor de serviciu (cu un ajutor în prealabil de la părinte) și să desfășoare aceleași activități recreative, dacă acestea există (să asculte muzica preferată a părintelui, să vizioneze emisiunile sau filmele agreate de părinte, să socializeze cu prietenii acestuia) etc.

La sfârșitul fiecărei zile, participanții își vor nota într-un „*Jurnal de reflecție*” experiențele trăite, impresii, ce cred că au învățat din viața celuilalt, ce dificultăți au întâmpinat, ce aspecte li se par pozitive, ce recomandări i-ar sugera celuilalt pentru îmbunătățirea calității vieții etc.

Activitatea on-line/ face to face.

Salutul participanților printr-un joc de mim: Participanții sunt rugați să exerseze în fața ecranului următoarele gesturi care pot fi reguli de comportare în timpul sesiunii on-line, dar pentru început pot destinde atmosfera (5 minute).

**Anunțarea temei:**

De ce un jurnal de reflecție?

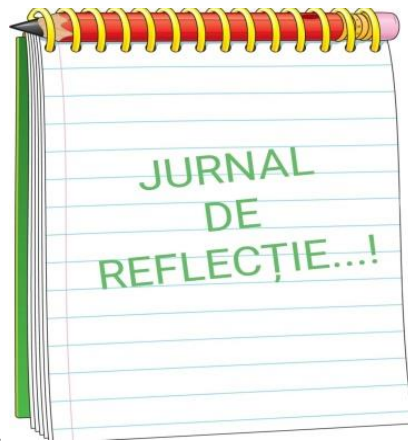
De ce un schimb de roluri între copil și părinte?

Profesorul dirigenție anunță tema dezbaterii on-line prin provocarea participanților de a răspunde de ce cred ei că s-a propus această temă pentru o lecție de dirigenție sau pentru o ședință cu părinții. Participanții pot oferi posibile răspunsuri: „pentru analizarea factorilor care pot limita comunicarea în familie, pentru înțelegerea punctelor vulnerabile în relația părinte – copil în mod comprehensiv, pentru observarea anumitor aspecte specifice vârstei” etc. (5 minute).

Profesorul dirigenție completează ideile, argumentând alegerea temei și a modului de abordare a acesteia (5 minute).

Luând în considerare complexitatea transformărilor care se produc în procesul de creștere și dezvoltare a copiilor, relațiile dintre părinți și copii pot deveni tensionate și pot zdruncina liniștea în familie. La începutul adolescenței, atât părinții cât și copiii doresc să-și exercite autoritatea, declanșând cel mai adesea reacții înverșunate și discuții în contradictoriu. Adolescenții caută un statut care să le stabilească anumite drepturi sau să le revizuiască pe cele vechi, iar părinții caută să-și prelungească procesul de educare prin stabilirea limitelor. Există părinți și copii care nu discută între ei și nu au curajul de a examina o anumită problemă care a generat tensiune. Prin dialog și reflectând fiecare la specificul vieții celuilalt, relațiile dintre părinte și copil s-ar putea ameliora în perioadele de criză de autoritate declanșate în familie.

Debriefing – Jurnal de reflecție (20 minute).



Profesorul diriginte întreabă participanții cum au procedat, ce dificultăți au întâmpinat, ce au descoperit în rolul jucat, dacă au o altă viziune asupra vieții cotidiene a persoanei în rolul căreia a intrat, de ce este nevoie pentru a fi o atmosferă de înțelegere și armonie în familie etc. Participanții sunt provocați apoi să își împărtășească o idee, o impresie, o experiență, notată în „Jurnalul de reflecție”.

Ciclul învățării prin experiență (David Kolb) - 10 minute.



Dirigintele concluzionează faptul că, mai întâi, au avut parte de o **experiență** (jocul de rol), apoi s-au întrebat ce s-a întâmplat și cum s-au descurcat, facilitând **reflecția**, au analizat de ce au procedat într-un anumit mod și ce a însemnat pentru fiecare această experiență, facilitând **generalizarea** (concluziile), iar la final s-au gândit cum ar proceda pe viitor, facilitând **transferul** experienței în viața de zi cu zi (valorificarea experienței).

Activitatea „Părintele – observator eficient”

lectorat cu părinții



CE URMĂRIM?

... colectarea de experiențe în educația copiilor în vederea reflectării asupra unor problematici specifice relaționării dintre părinți și copii și a depășirii barierelor de comunicare.

Cui ne adresăm?

⇒ părinților elevilor din clasele liceale.

**ETAPELE ACTIVITĂȚII:**

Pregătirea resurselor. Participanții sunt anunțați anterior întâlnirii on-line să răspundă unui set de întrebări care ating aspecte privitoare la educația sexuală, succesul și orientarea școlară și profesională, la formele de violență verbală sau fizică, stima de sine, puterea de decizie, simțul responsabilității etc. Răspunsul poate fi un sfat, o experiență trăită sau auzită și văzută la ceilalți, un mod idealist de a percepe situația, un îndemn în propria viziune. Părinții sunt rugați să răspundă cât mai complex, mai nuanțat, folosindu-se de situații generale de opere literare. Se transmite părinților că răspunsurile vor fi centralizate și vor constitui un bun comun - un „*fagure de sfaturi experimentate*”.

**Chestionar de sfaturi experimentate în relaționarea părinte – copil**

1. Cum motivăm copilul să învețe pentru o carieră de succes?
2. Cum reacționăm când copilul aduce o veste privitoare la un succes școlar? Dar la un insucces? Cât de mult ne afectează un insucces al copilului în raport cu suferința lui?

3. Care sunt factorii care îl provoacă pe copil la forme de violență verbală sau fizică, la școală, în familie sau în alte grupuri de socializare?
4. Ce atitudine luăm în cazul în care copilul are reacții violente în familie?
5. Care sunt subiectele în jurul cărora se declanșează cel mai adesea dispute între copil și părinte?
6. Care sunt factorii care scad stima de sine a copilului?
7. La ce metode apelăm pentru a încuraja copilul să aibă încredere de sine?
8. În ce situații invităm copilul să ia parte la deciziile din familie?
9. Cum determinăm copilul să fie responsabil față de obligativitățile de acasă și de la școală?
10. Cum stimulăm copilul să-și găsească repere, să-și identifice modele de viață pozitive?
11. Cum abordăm alegerea parcursului școlar și profesional al copilului: în funcție de punctele tari pe care i le cunoaștem și de viitorul pe care i-l asigură acest parcurs sau acordăm încredere în alegerile lui și îi dăm libertatea să aleagă singur, indiferent dacă decizia lui corespunde sau nu cu voința noastră?
12. Care sunt tentațiile pe care le considerăm riscuri în dezvoltarea personală și profesională a copilului?
13. Care sunt cele mai bune moduri de petrecere a timpului liber pentru copil?
14. Cum reacționăm când aflăm că propriul copil a fost agresat?
15. Care credeți că sunt cele mai mari temeri ale copilului până la sfârșitul adolescenței?
16. Cum apreciați afirmația privitoare la faptul că problemele specifice educației sexuale trebuie discutate cu altcineva decât cu membrii familiei? Când și cum abordăm problemele despre sexualitate?
17. Cum determinăm copilul să se confeseze atunci când simțim o schimbare în comportamentul lui?
18. Cum gestionăm modul în care își cheltuie copilul banii de buzunar? Trebuie să cunoaștem cum și pe ce își cheltuie banii sau îi acordăm copilului libertatea de a-și cheltui banii cum dorește?
19. Cum reușim să convingem copilul să renunțe la relațiile de prietenie „nocive” pentru viața lui?
20. Cum determinăm copilul să respecte legile, normele și regulile de viață de la școală, din familie și din comunitate?

Activitatea on-line/ face to face:

Salutul participanților (5 minute).

Joc energizant (10 minute). Participanților li se solicită să își pregătească o foaie albă de hârtie A4. La semnalul „Start!”, sunt rugați să închidă ochii și să respecte întocmai cerințele facilitatorului, fără a deschide ochii până când acesta nu anunță încheierea jocului. **Cerințe:** Pliți foaia în două cu ambele mâini! Rupeți partea din stânga jos! Mai îndoți o dată foaia! (Nu deschideți ochii! Continuați!) Acum rupeți partea din dreapta sus! Îndoți iar foaia! Rupeți partea din stânga jos! „Stop!” Puteți deschide ochii! Arătați tuturor care este rezultatul obținut. Ar trebui ca toată lumea să aibă același produs! Cum arată foile? De ce nu seamănă? Pentru că nimeni nu a întreat și nu a cerut detalii? Pentru că informațiile nu au fost complete?

Brainstorming (5 minute):

Educație pozitivă - Cum să ne înțelegem cu adolescenții? Părinții sunt invitați să vizioneze un material oferit de Diana Stănculeanu, psiholog al Organizației Salvați Copiii: <https://www.youtube.com/watch?v=EcvyHDdpN04>.

Reflecție asupra materialului și anunțarea temei webminarului (10 minute).

Meseria de părinte este una dintre cele mai importante și, de asemenea, una dintre cele mai dificile. Creșterea copiilor poate fi un proces anevoios și precipitat, cu foarte multe schimbări de situație, în stilul unui *roller coaster*. Șansele copilului de a crește, de a se dezvolta armonios și de a obține rezultate mai bune cresc pe măsură ce părinții sunt mai implicați în educația copilului. Este important ca fiecare părinte să știe că poate găsi sprijin, acces la informații și că poate primi confirmări pentru a se simți încrezător în modul în care contribuie la educația copilului. De cele mai multe ori, aceste confirmări vin din partea specialiștilor, din partea școlii, dar și din împărtășirea experiențelor cu alți părinți. Deși fiecare are propriul mod de abordare a unor situații în educarea copilului, în funcție de vârstă, sfatul unui specialist sau experiențele acumulate în ani de alți părinți pot fi repere pentru fiecare dintre noi, realități asupra cărora trebuie să reflectăm.

Discuții pe marginea chestionarului aplicat anterior (15 minute). Se diseminează părinților o sinteză a sfaturilor experimentate privitoare la relaționarea părinte – copil, colectate de la părinți pentru părinți. Se umărește reflectarea asupra variantelor de răspuns și dezvoltarea de noi idei pentru „fagurele de sfaturi experimentate”.



Ideile părinților participanți la webminar pot fi completate de profesorul dirigințe (5 minute).

La vârsta adolescenței, relația dintre copil și părinte pare că stă sub semnul unei căutări reciproce a înțelegerii și a aprobării. Adolescentul se grăbește să-și revendice drepturile unui adult, cere drepturi egale, chiar dacă maturitatea lui fizică și intelectuală nu corespunde unei maturizări sociale care i-ar permite un statut de

persoană autonomă. Graba lui de a-și asuma propriile răspunderi îl obligă să se autodefinească și devine sensibil la observațiile adultului, chiar dacă îi recunoaște autoritatea obținută prin experiență. Părinții trebuie să fie pregătiți să înțeleagă această criză de identitate și să ajute copilul în efortul lui de a se autodefini, fără a-și pierde autoritatea parentală. Pentru a optimiza capacitățile de intercunoaștere și interrelaționare în cadrul familiei, elevii și părinții pot dezbate aspectele specifice vârstei adolescente.



Rolul și responsabilitățile personalului didactic în protecția și promovarea drepturilor copilului, Autoritatea Națională pentru Protecția Drepturilor Copilului, București, Editura Trei, 2006;

Părinții în școala mea: ghid de idei practice pentru activități cu părinții, autori: Marcela Claudia Călineci, Speranța Lavinia Țibu, ghid elaborat de Institutul de Științe ale Educației în cadrul campaniei de participare școlară „Hai la școală!”, București:

UNICEF, Vanemonde, 2013;

Conflictul interpersonal: prevenire, rezolvare și diminuarea efectelor, ediția a II-a, autor: Ana Stoica – Constantin, Iași, Editura Polirom, 2018.

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Adolescen%C8%9B%C4%83>.

<https://www.salvaticopiii.ro/>.

<https://www.youtube.com/watch?v=mSgVJLP1ayg>.

https://www.youtube.com/watch?v=HRret-9Jq_Q.

<https://www.paginadepsihologie.ro/>.

https://www.youtube.com/watch?v=Vgp1_X0-Lg4.

<https://www.youtube.com/watch?v=EcvyHDdpN04>.

Arborele conflictului

*Motto: „Nu sufla pentru a stinge lumânarea altuia,
pentru că asta nu o va face pe a ta să strălucească mai tare!”*

(Jaachynma N.E. Agu)

1. Aria curriculară: Consiliere și orientare, pentru elevii din ciclul liceal

2. Componenta: Comunicare și abilități sociale

3. Competență generală: Integrarea abilităților de interrelaționare, în vederea dezvoltării personale și profesionale

4. Competențe specifice:

4.1. Analizarea conceptului de „conflict” și reprezentarea conceptuală a componentelor acestuia;

4.2. Identificarea cauzelor apariției conflictelor;

4.3. Analizarea beneficiilor comportamentului de cooperare;

4.4. Identificarea unor strategii și modalități de prevenire/rezolvare a conflictelor între copii;

5. Bibliografie:

- Shapiro, Daniel (1998). *Conflictele și comunicarea*, Editura ARC
- Stoica-Constantin, Ana (2004). *Conflictul interpersonal*, Editura Polirom
- *** Programa școlară pentru aria curriculară Consiliere și Orientare (cl. IX – XII), aprobată prin O.M.E.C. nr. 5287 / 09.10.2006

Conținutul activității:

Etapa 1. „Harta conceptelor”

Înainte de activitate:

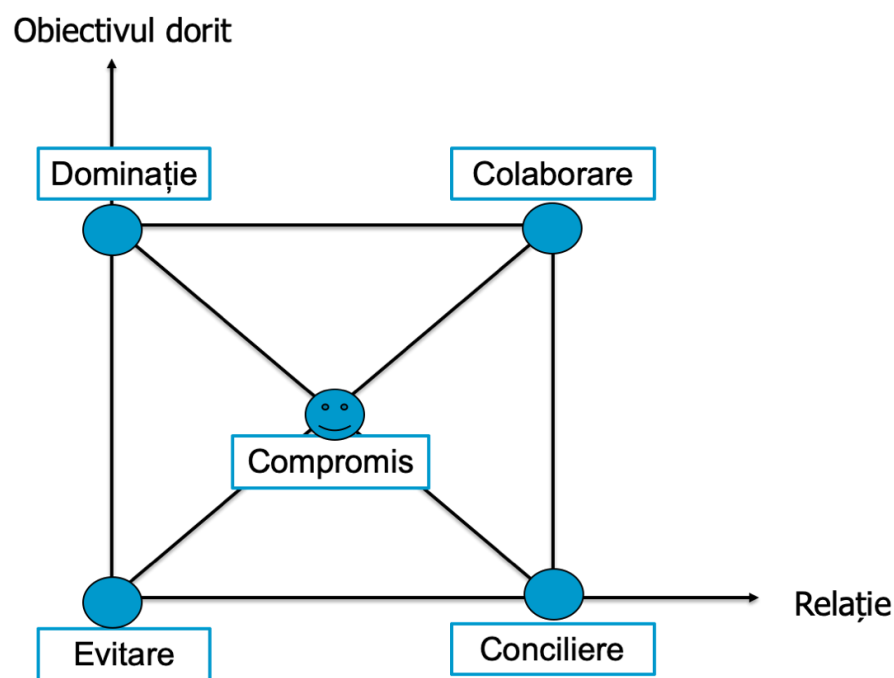
- Utilizând o aplicație software simplă de construire a unui chestionar care să permită răspunsuri multiple sau deschise, spre exemplu aplicația Quizizz (<https://quizizz.com>), profesorul diriginte elaborează o listă cu 4 întrebări pentru elevi, la care aceștia pot răspunde on-line: 1/Ce este un conflict? 2/Când auzi cuvântul „conflict” te gândești la... ; 3/Cu cine ai avut conflicte cel mai des? (cu variante de răspuns: colegii, prietenii, frații, părinții, alții); 4/Cum ai încercat să rezolvi aceste conflicte?

În timpul activității:

- Luând ca bază ideile-cheie exprimate de elevi și împreună cu aceștia, profesorul diriginte va realiza pentru început harta conceptuală a termenului „conflict”, elaborând definiția termenului „conflict” - DEX:

Neînțelegere, ciocnire de interese, dezacord; antagonism; ceartă, diferend, discuție (violență); *A intra în conflict* (cu cineva) = a se certa (cu cineva).

- Profesorul dirigenție solicită elevilor să relateze diferite exemple de conflict, acestea fiind analizate și grupate în tipuri/categorii (intrapersonal - interpersonal, simetrice – asimetrice, criză – tensiune – neînțelegere – incidente – disconfort ș.a.). Se discută despre tipurile de comportamente ce se manifestă frecvent în situațiile conflictuale și despre cauzele care generează conflictele, pornind de la obiectivele diferite urmărite de către părțile implicate.



- În literatura de specialitate sunt menționate 5 strategii de rezolvare a unui conflict: evitare, acomodare, compromis, dominație și colaborare. Observăm în modelul prezentat mai sus că strategia de colaborare ia cel mai mult în calcul ambele dimensiuni ce se referă la sarcină și la relație. Și, din contra, evitarea colaborării nu soluționează nimic și nu aduce beneficii. Între aceste două comportamente se află compromisul, care permite să fie găsit centrul perfect între sarcină și relație. Comportamentul bazat pe dominație neglijează relația în favoarea obiectivului, în timp ce concilierea ține cont doar de relație și nu pune accentul pe rezultatul final al acesteia. Deși cea mai bună opțiune în soluționarea conflictelor pare a fi colaborarea, niciuna din strategii nu este superioară celeilalte. Fiecare dintre cele cinci strategii își poate dovedi utilitatea în funcție de contextul și situația episodului conflictual.

- **Domi-nație:** *Asta sau nimic!*

Presupune satisfacerea propriilor interese în detrimentul intereselor altora, lupta pentru putere. Conflictul nu poate fi soluționat dacă ambele părți utilizează această strategie. Consecințe: Provoacă dorința de răzbunare, distruge relații și înjosește alte persoane.

- **Evitare:** *Mă voi gândi la asta mai târziu.*

Evitarea este un mod de a preveni sau a încheia conflictul prin strategii care ocoleșc problema. Demersul se justifică atunci când conflictul identificat este superficial sau dacă este utilizat ca o strategie provizorie. Consecințe: Risc de ruptură, deoarece nu se ține cont de mizele importante.

- **Conciliere:** *Accept tot ce dorești.*

Scopul este de a ceda; tendința de a-și sacrifica propriile interese în avantajul altora. Consecințe: Favorizează o ambianță armonioasă. Dar poate provoca persoanei care cedează și sentimentul de insatisfacție și ciudă. Sau poate să apară ca un gest de slăbiciune. Conflictul poate reapărea mai târziu.

- **Compromis:** *Să facem o înțelegere.*

Este demersul prin care ambele părți acceptă anumite concesii și posibilitatea de a ceda la ceva mai puțin important, pentru a obține, în schimb, altceva care contează mai mult. Compromisul este util când părțile au o putere egală și scopuri total diferite. Toți vor avea de câștigat, pierderile fiind ne semnificative. Consecințe: Compromisul evită conflictul imediat, calmează spiritele, dar nu permite explorarea tuturor posibilităților.

- **Colaborare:** *Două minți judecă mai bine decât una singură.*

Dorința de a lucra cu partea opusă; căutarea de soluții, când mizele sunt prea importante, pentru a accepta un compromis. Colaborarea este cea mai bună soluție pentru toți și implică un înalt grad de antrenare. Consecințe: Mai multă creativitate în soluționarea problemelor; consolidează echipa și ameliorează relația. Consumă, însă, timp și energie.

- Se concluzionează faptul că, în general, conflictul este văzut ca fiind „negativ” și că este dificil de reconciliat percepția *conflict = eveniment dureros* cu percepția *conflict = oportunitate de schimbare și schimbare constructivă*.

Etapa 2. „Arborele conflictului” – studiu de caz

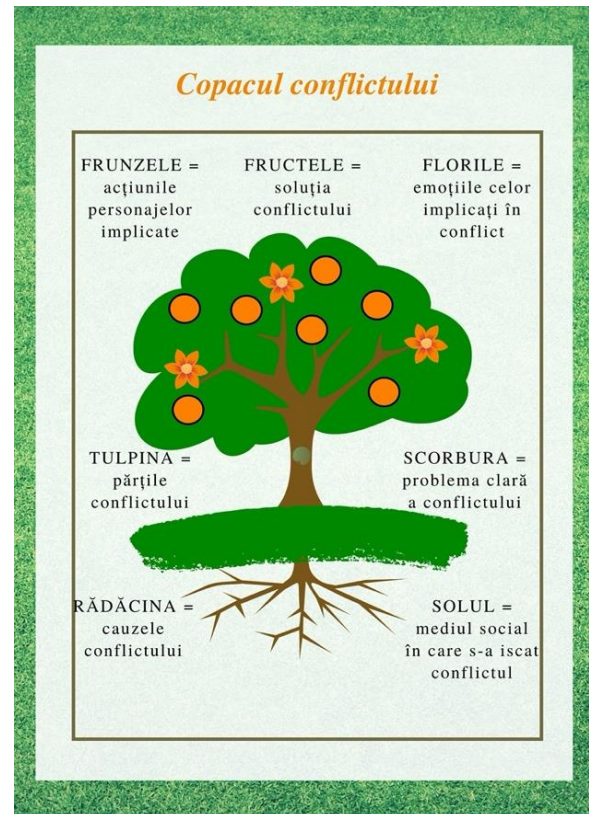
- În următoarea etapă, profesorul propune elevilor să analizeze individual o situație conflictuală (studiu de caz de mai jos) și să identifice părțile componente ale conflictului, utilizând un arbore care să-l reprezinte (după Shapiro). După ce fiecare elev finalizează sarcina, se compară și se discută soluțiile identificate în mod individual. Se stabilește prin vot soluția cea mai potrivită.

Studiu de caz

Ioana și Maria sunt prietene bune. Săptămâna trecută, la ora de matematică care s-a desfășurat on line, ambele au fost laudate de către profesor și au luat note foarte bune. Ioana consideră, însă, că Maria a luat o notă mai bună pentru că este eleva favorită a dirigintei și îi raportează acestuia tot ce se întâmplă la ore. Maria spune că a luat nota pe merit, deoarece a învățat foarte mult pentru test, neconsiderând că a fost favorizată în vreun fel. Cele două fete s-au ceartat, aruncându-și cuvinte jignitoare și rupând prietenia. Colegii, care au aflat despre cearta lor, s-au împărțit și ei în două tabere, luând partea celor două fete. Unii consideră că Maria este mereu favorizată, alții că în calitate de șef al clasei, dimpotrivă le apără foarte bine interesele și Ioana este doar o invidioasă!

În viziunea lui Daniel Shapiro, conflictul este asociat cu un arbore. Fiecare parte a arborelui reprezintă o parte componentă a conflictului.

- SOLUL – mediul social în care izbucnește conflictul (familie, clasă etc) (*unde, când?*)
- RĂDĂCINA – cauzele multiple ale conflictului (*de ce?*) (puneți atâtea rădăcini câte cauze identificați);
- TULPINA – diferitele părți ale acesteia reprezintă părțile implicate în conflict (copii, părinți, profesori etc.) (*cine?*)
- SCORBURA – problema clar definită a conflictului (*ce?*)
- FLORILE – emoțiile (pozitive sau negative) ale celor implicați în conflict (*ce simt ei?*)
- FRUNZELE – acțiunile concrete ale persoanelor implicate (se ceartă, sunt pedepsiți, sunt lipsiți de anumite drepturi etc.) (*ce fac?*)
- FRUCTELE – soluțiile rezolvării conflictului.



6. Evaluarea activității:

- Prin intermediul unui instrument de evaluare on-line, spre exemplu aplicația Mentimeter (www.mentimeter.com) care oferă posibilitatea de a interacționa cu un grup ținută în timp real pentru colectarea feedback-ului, profesorul dirigențe solicită fiecărui elev să scrie un cuvânt care să reprezinte modul în care s-a simțit sau ce a învățat pe parcursul activității. Ca și în cazul altor instrumente on line, înainte de aplicația didactică propriu-zisă, profesorul trebuie să-și creeze un cont pe site-ul www.mentimeter.com, pentru a concepe întrebarea. În timpul activității, se conectează la aplicația didactică creată și le comunică elevilor codul care să le permită accesul.

Șănătate ...cu de toate!

Mentinererea unui stil de viață sănătos în perioadă de criză: alimentație, sport, odihnă, igienă!

*Motto: Șănătatea este o stare de armonie completă a corpului, minții și spiritului.
(B.K.S. Tyengar)*

De ce avem nevoie de un stil de viață sănătos, în perioadele de criză?

Moment de reflecție!

CE este șănătatea?

Organizația Mondială a Șănătății (OMS) definește șănătatea ca fiind o stare de echilibru fizic, psihic și social. Cum să ne îngrijim trupul, prin sport și alimentație sănătoasă, cum să ne gestionăm gândurile într-un mod benefic pentru noi și să avem cât mai multe cercuri sociale, cum să reușim în tot ceea ce propunem sunt doar câteva întrebări la care vom găsi împreună răspunsuri. Studii de specialitate arată că persoanele care au cercuri sociale extinse suferă mai puțin de boli, că oamenii care trăiesc în armonie cu natura, cu ei înșiși și cu cei din jur nu doar au o viață mult mai lungă ci și una de calitate, în sensul în care ceea ce cultivăm înăuntrul nostru dă roade și în modul nostru de viață.

Prin materialul de mai jos, ne propunem să ilustrăm câteva exemple de activități pe care profesorii dirigenți le pot realiza cu elevii, în mediul on-line.

Titlul activității: Șănătate...cu de toate!

- ✓ Clasa a VIII-a
- ✓ Scopul activității: Adoptarea unui stil de viață sănătos, în vederea prevenirii comportamentelor de risc

În urma lecției, elevii vor dobândi următoarele:

Cunoștințe:

- ✓ Să explice ce înseamnă un stil de viață sănătos ;
- ✓ Să expună beneficiile unui stil de viață sănătos;
- ✓ Să enumere moduri prin care putem construi un stil de viață sănătos;

Abilități:

- ✓ Să demonstreze ascultare activă;
- ✓ Să caute informații relevante pe componentele unui stil de viață sănătos (alimentație, sport, odihnă, igienă);

Atitudini:

- ✓ Să demonstreze autodisciplină în practicarea unui stil de viață sănătos;



✓ Să manifeste perseverență în practicarea zilnică a sportului;

✓ Să respecte un program echilibrat de sport, odihnă, igienă

Platforme on-line folosite pentru desfășurarea activității: zoom.us,

<https://www.mentimeter.com/>

Etapele activității:

	Activitatea	Metoda utilizată	Timp necesar
1.	Bine ați venit!	Prezentare	3 min
2.	Care este programul vostru zilnic? Faceți o listă de activități și indicați în dreptul lor numărul de ore pe care îl alocați pentru odihnă, sport și o igienă corectă.	Reflecție individuală, discuție liberă, Exemple din viața de zi cu zi.	5 min
3.	Ilustrați prin 3 desene sugestive categoriile de alimente care sunt cel mai frecvente în alimentația voastră.	Prezentare. Discuție	7 min
4.	Ce înțelegeți printr-un stil de viață sănătos? Ce este un stil de viață sănătos?	Activitate independentă; Expunerea unor obiceiuri sănătoase	15 min
5.	Cum pot să adopt un stil de viață sănătos?	Prezentare ppt-Beneficii sport, discuție, sport on-line	10 min
6.	„Prețuiește sănătatea” -interviu cu prof.dr. Vlad Ciurea	Recomandare -Vizionare film	5 min
7.	Cum te-ai simțit ?	Mentimeter.com	5 min

De ce o lecție despre un stil de viață sănătos?

*Pentru că ... Sănătatea este darul cel mai frumos și cel mai bogat pe care natura știe să-l facă.
(Michel de Montaigne)*

1. Bine ați venit!

3 min

Activitatea are loc cu întreg grupul.

Pentru o activitate interactivă, profesorul diriginte recomandă elevilor să își deschidă camerele. Tema zilei “Sănătate...cu de toate!” a fost anunțată anterior, astfel încât elevii au avut timp să reflecteze la aspectele pe care le implică acest subiect .

2. Care este programul vostru zilnic?

Faceți o listă de activități și indicați în dreptul lor numărul de ore pe care îl alocați pentru odihnă, sport, pentru o igienă corectă.

5 min

Elevii au la dispoziție 3 minute pentru a ilustra grafic activitățile zilnice și timpul alocat pentru fiecare în parte.

3. Ilustrați prin 3 desene sugestive categoriile de alimente care sunt cele mai frecvente în alimentația voastră.

7 min

Elevii vor ilustra prin desene sugestive categoriile de alimente pe care le consumă cel mai des și vor discuta pe marginea opțiunilor.

4. Ce înțelegeți printr-un stil de viață sănătos?Ce *este* un stil de viață sănătos?

15 min



După ce elevii expun care sunt, în viziunea lor, caracteristicile unui stil de viață sănătos, profesorul dirigenție oferă câteva *Sfaturi pentru o viață sănătoasă!*

Sfaturi pentru o viață sănătoasă!



Ore regulate de masă

Mănânci haotic, de fiecare dată la alte ore, cu intervale prea mari sau prea dese? Dacă da, ești pe drumul care te va ajuta să îți pierzi și silueta, dar și să declanșezi anumite afecțiuni gastrice. Corpul tău, prietenul tău din fiecare zi, are nevoie de o ritmicitate în ingerarea de alimente, care să îi permită să le digere pe cele consumate anterior și să le transforme

în energie.

Nu mânca mult înainte de culcare!

Mănânci seara, înainte de culcare? Dacă da, iată 3 lucruri care se vor întâmpla: vei fi lipsit de energie pe parcursul zilei care precede masa, nu vei avea un somn odihnitor, te vei îngrășa.

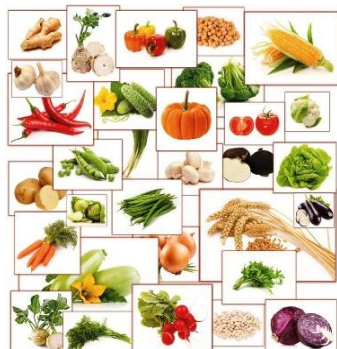
Fii atent la combinațiile între grupele de alimente!

Nu contează doar ce mănânci, ci și cum asociezi aceste alimente. Fructele fermentează, de aceea consumul lor ar trebui să se facă în prima parte a zilei, fără a le asocia cu alte alimente. Nu se amestecă fructe cu alimente de origine animală și nici carnea cu alimente pline de amidon, cum ar fi cartoful. Nutrienții de care avem nevoie în organismul nostru există și în proteine vegetale (soia, năut, nuci, semințe și multe altele).

Evită îndulcirea în exces a alimentelor!

Alimentele îndulcite cu zahăr, deși îți vor da satisfacție pe moment, pe termen lung îți vor dăuna. Alege fructele care au un gust dulce natural, iar dacă simți totuși nevoia unui adaos de zahăr, folosește zahăr brun sau, și mai bine, miere.

Controlează consumul de sare! Nici sarea în exces nu-ți este prieten. Din păcate, nu este suficient să eviți consumul excesiv de sare, ci trebuie să fim și la capcane, aflându-se de multe ori adăugată în alimente preambalate.



Nu sări peste micul dejun! Nu degeaba se spune că micul dejun este cea mai importantă masă a zilei... Este adevărat!

Include în dietă ta obișnuită fibrele!

Știai că fibrele fac adevărate minuni pentru digestia ta? Nu ar trebui consumate numai de către cei care doresc să slăbească, ci de toți cei care doresc să aibă o digestie bună. Cerealele se potrivesc atât la micul dejun, cât și la gustări.

Broccoli, mazăre, fasole, linte, avocado, zmeură, căpșune sunt surse însemnate de fibre, care ar trebui să facă parte din viața ta.

Ferește-te de excese! Cheia unei alimentații sănătoase nu stă într-o suită de reguli scrise pe hârtie, ci în obișnuințe create în timp.

Jocuri: Sănătate în on-line

La sfârșitul dezbaterii despre o alimentație sănătoasă, putem propune următoarele jocuri on-line:

Prinde mingea

Cereți copiilor să se așeze în cerc (virtual). Începeți jocul dând unui elev să arunce mingea. Elevul aruncă mingea către alt elev din cerc și în același timp spune numele unui aliment. Elevul care prinde mingea trebuie să identifice grupul de alimente căruia îi aparține acel aliment. Jocul continuă cu al doilea elev care aruncă mingea la altcineva numind alt aliment. Jocul poate fi jucat și în sens invers; elevul care aruncă mingea poate numi o grupă de alimente și elevul care prinde mingea trebuie să numească un aliment din acea grupă.



Alege grupele de alimente

Desemnați 6 zone în clasa virtuală. Scrieți numele grupelor de alimente (cereale, legume și fructe, lactate, carne, altele, combinații de alimente). Arătați (virtual) fiecărui elev un cartonaș cu imaginea unui aliment. Pe un fundal muzical, elevii vizualizează cartonașul. Opriti muzica brusc, iar în acest timp elevii vor indica zona care denumește grupa de alimente. După ce toți copiii au ajuns în zona grupei de alimente, fiecare elev trebuie să explice de ce a ales acea grupă. Pentru tura următoare, se redistribuie cartonașele cu imaginile alimentelor și se joacă din nou.

Bucătarul ne învață

Invitați un bucătar să vorbească elevilor despre cum realizează meniuri echilibrate și cum estimează cantitatea fiecărui fel de mâncare pe care îl pregătește. Cereți elevilor să pregătească un meniu echilibrat împreună cu bucătarul.



Petrecerea clasei

Chiar dacă lecția are loc în mediul on-line, putem propune o petrecere a clasei. Petrecerea poate să includă alimente care sunt delicioase, nutritive și speciale. Părinții și copiii pot să ajute la pregătirea lor.

Iată ce putem pregăti:



- 🍕 Pizza cu fructe
- 🍕 Pizza cu legume
- 🍷 Mini sandwich
- 🍏 Salată de fructe
- 🍷 Nu mai mult de doua alimente “extra” (se va avea grijă la porții)
- 🍷 Apă sau sucuri din fructe 100%

În loc de concluzie, spune DA pentru sănătatea TA!

5.	Cum pot să adopt un stil de viață sănătos?	10 min
----	--	--------

Un stil de viață sănătos implică o alimentație sănătoasă, dar și sport, deci FII ACTIV!

Profesorul inițiază o dezbatere despre beneficiile sportului, apoi provoacă elevii la o mini-sesiune de sport on-line!

<https://www.youtube.com/watch?v=6Whn06B33hY>

<https://www.youtube.com/watch?v=NcSwGeZ65aY>

Sportul

De ce este important să facem sport în fiecare zi?

- ❖ Îți dă energie!
- ❖ Are efect antistress!
- ❖ Ai șansa să socializezi!
- ❖ Exercițiile fizice sporesc inteligența!
- ❖ Sportul întărește inima!
- ❖ Sportul crește performanța!
- ❖ Întodeauna poți găsi timp. Este important să vrei!



TU de ce faci sport? Scrie 5 motive pe o foaie și fă schimb de idei prietenii tai!

SPORT ȘI JOC... în aer liber!

Găsește cuibul. Copiii se împart în grupuri de câte 2 sau mai mulți copii. Se vor așeza în cerc formându-și cuibul, iar în mijlocul lor se vor așeza niște obiecte (pot fi sticle goale, pietricele, cărți, creioane colorate sau mingi). La semnalul adultului sau al copilului care conduce jocul, fiecare trebuie să își ia zborul din cuib, cât mai departe. Când se aude conducătorul jocului strigă: „STOP”, copiii vor lua poziție ghemuit, moment în care obiectele lor

din cuib vor fi mutate în altă parte. Ulterior, la un alt semnal, copiii vor trebui să își refacă cuibul, găsindu-și obiectele și pe ceilalți parteneri.

Vulpe, dormi? Pentru acest joc ai nevoie să împarți copiii în grupa iepurașilor și să desemnezi un copil care va fi vulpea. Se delimitează cu cretă pe asfalt, căsuța iepurașilor. La semnalul „Porniți”, copiii vor trebui să imite săritura iepurașilor spre casă vulpii. Ajunși aproape, vor întreba „Vulpe, dormi?”, după care vor încerca să ajungă cât mai repede înapoi în căsuță, înainte ca vulpea să îi prindă. Iepurașul prins devine vulpe, iar rolurile se schimbă pe parcurs.

Întrecerea cangurilor. Copiii împărțiți în două echipe de „canguri” vor avea câte o minge pe care o va ține fiecare, pe rând, între picioare și va sări cu ea pe un traseu stabilit. La întoarcere, mingea va fi preluată de următorul cangur din echipă, iar câștigătoare este echipa în care fiecare copil a fost cangur și a readus mingea la cel ce a pornit primul în întrecere.

Un stil de viață sănătos înseamnă și ... ODIHNĂ!

Citiți rețeta de mai jos și personalizați în funcție de stilul vostru de viață!

Care este propria rețetă?

Regim alimentar echilibrat

Activitatea fizică

Somnul de peste zi nu trebuie să îl înlocuiască pe cel de noapte.

Fixați-vă ora de culcare și cea de trezire!

Nu se consumă alcool sau tutun, înainte de culcare!

Aerisiți bine camera în care dormiți!

Evitați mâncarea condimentată!

Faceți mișcare în fiecare zi!

Nu se consumă cafeină înainte de a merge la culcare!

Nu folosiți dispozitive electronice înainte de culcare!

Igiena generală a corpului

Echilibrul psihologic

Igiena generală a corpului

Știați că?

În această etapă, profesorul prezintă elevilor câteva curiozități despre igienă și îi provoacă să descopere și alte informații în legătură cu acest subiect.

1. Termenul „igienă” își are originea în cuvântul „Higia”, care era zeița greacă a sănătății, curățeniei și... a Lunii.
2. Corpul uman adăpostește aproximativ 1.000 de specii de bacterii. Se spune că sunt mai mulți microbi pe corpul tău decât oameni pe Pământ.
3. Un studiu desfășurat pe 11.000 de copii a arătat că un mediu prea igienic crește riscul apariției unei eczeme și a astmului.
4. Săpunul își primește numele de la mitologicul munte Sapo. Grăsimea și cenușa de la sacrificiile de animale de pe acest munte ajungeau în Tibru, creând un agent rudimentar de curățare, care ajuta femeile la spălătul rufelor.
5. Se spune că prima perie de dinți adevărată, din fire de păr de porc siberian inserate într-un mâner din os de vită, a fost inventată în China în 1498.

6.	„Prețuiește sănătatea”-interviu cu prof.dr. Vlad Ciurea	5 min
----	---	-------

Profesorul dirigenție recomandă elevilor vizionarea interviului cu prof. dr.Vlad Ciurea **Prețuiește sănătatea-Cum să avem un creier sănătos?** https://www.youtube.com/watch?v=S3IBaD_X_co și **Stresul scade imunitatea!** <https://www.youtube.com/watch?v=uHPB30vUKjk>

7.	Cum te-ai simțit ?Mentimeter.com	5 min
----	----------------------------------	-------

Spre finalul activității, profesorul dirigenție va folosi platforma Mentimeter.com, pentru a afla de la elevi cum s-au simțit pe parcursul desfășurării activității și recomandă o serie de resurse on-line, pe care le pot folosi, pentru a aprofunda temele discutate.

<https://igienagenerala.usmf.md/wp-content/blogs.dir/151/files/sites/151/2016/09/Modul-sanatos-de-viata.pdf>
<https://www.medlife.ro/articole-medicale/video-nu-e-suficient-sa-dormi-ca-sa-fi-odihnit-zece-reguli-pentru-un-somn-sanatos.html>
<http://www.lifestyle-conseil.com/comment-avoir-une-vie-saine/>
<https://motivonti.ro/ghidul-complet-catre-o-alimentatie-sanatoasa/>
<https://www.youtube.com/watch?v=W0MufXBFqhc>
https://www.youtube.com/watch?v=S3IBaD_X_co
<https://www.youtube.com/watch?v=uHPB30vUKjk>



Despre recunoștință

Profesor: Liliana Olărașu

Școala Gimnazială: „Vasile Conta” Iași

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a VII-a

Tema lecției: **Despre recunoștință**

Competențe generale și competențe specifice:

1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat;
 - 1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva auto-eficacității;
 - 1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață;
2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare;
 - 2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup;
 - 2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni, școlare, familiale și comunitare;
3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare;
 - 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind auto-disciplina și stilul de viață sănătos;
 - 3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și nereușitelor în învățare.

Resurse web: padlet.com; mentimeter.com; zoom.us / [Cisco Webex](https://cisco.com)

<https://youtu.be/ep5RQMLS6a0>; <https://danieltanase.com/recunostinta/>

Activitățile pe scurt:

	Activitatea	Metoda utilizată	Timp necesar
1.	Bine ați venit!	Prezentare	3 min
2.	Ce este recunoștința?	Reflecție individuală, discuție liberă	5 min
3.	De ce să fiu recunoscător?	Prezentare. Discuție	7 min
4.	Sunt recunoscător pentru...	Activitate independentă; listare padlet.com	15 min
5.	Cum pot să-mi exprim recunoștința?	Prezentare ppt., discuție	10 min
6.	Pentru ce mai pot să fiu recunoscător	Vizionare film	5 min
7.	Cum te-ai simțit ?	Mentimeter.com	5 min

De ce o lecție despre recunoștință?

”Recunoștința te ajută să crești și să te dezvolti; recunoștința aduce râsete și bucurie în viața ta și în viețile tuturor celor din jurul tău” (Eillen Caddy)

1. Bine ați venit!

Timp 3 min

Activitatea are loc cu întreg grupul. Este de preferat ca atât elevii cât și profesorul să aibă camerele video pornite, pentru o interacțiune mai eficientă. Elevii au fost anunțați în lecția anterioară de dirigenție că în această oră vor discuta despre recunoștință .

2. Ce este recunoștința?

Timp 5 min

Elevii sunt invitați să se gândească, timp de un minut, la ce cred ei că înseamnă recunoștința și la ce înseamnă, din punctul lor de vedere, să fii recunoscător...Cei care doresc pot să scrie pe chat, în regim privat (pentru a nu se influența între ei).

Următoarele 4 minute profesorul culege de la elevi câteva păreri și-i încurajează să argumenteze ceea ce afirmă.

3. De ce să fii recunoscător?

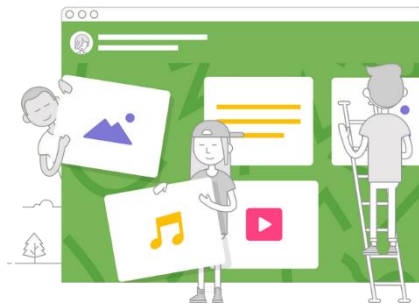
Timp 7 min

În continuare, elevii vor trebui să se gândească 2 minute și să noteze pe caiete la beneficiile, pe care le aduce starea de recunoștință, apelând la experiența personală. Următoarele 5 minute vor împărtăși din părerile lor și profesorul va completa, dacă este cazul. Între timp, profesorul dă share la **White Board** și notează colorat, într-un ciorchine, în mijlocul căruia se află cuvântul RECUNOȘTINȚĂ, ideile copiilor despre beneficiile stării de recunoștință sintetizându-le în cuvinte cheie.



4. Sunt recunoscător pentru...

Timp 15 min



Elevii sunt invitați să scrie pe caiete, timp de 3 minute, cel puțin 10 lucruri, întâmplări din viața lor, pentru care sunt recunoscători. Între timp, profesorul distribuie celorlalți o pagină de pe *padlet.ro*, copiază în *chat* link-ul generat și le cere copiilor să acceseze acel link, unde pot accesa ușor postit-uri virtuale pe care vor scrie lista lor de motive de recunoștință. Se citesc cât mai multe liste afișate. Elevii au posibilitatea să le vadă pe toate și să le completeze și după

lecție.

Întrebări de reflecție: *Cum v-ați simțit jucându-vă, scriind pe padlet?... Ce ați putea învăța din această activitate?... Ce ați descoperit despre voi și despre colegii voștri?... În ce contexte din viața voastră aveți nevoie să fiți recunoscători?... De ce este util să ne cunoaștem mai bine în grupul nostru?*

5. Cum pot să-mi exprim recunoștința?

10 min

Profesorul a pregătit un PPT, cu ajutorul căruia le oferă elevilor câteva sugestii prin care pot practica recunoștința: lista de bază, jurnalul personal, voluntariatul, rugăciunea, purtând un dialog cu elevii despre acestea, recomandându-le să aleagă ce li se potrivește și eventual să exploreze și alte căi.



6. Pentru ce mai pot să fiu recunoscător

5 min



În continuare, profesorul va da *share* la filmul <https://youtu.be/ep5RQMLS6a0> de 3:35 min despre motive de recunoștință. Vizionarea va fi urmată de câteva întrebări de reflecție.

7. Cum te-ai simțit ?

5min

Profesorul are pregătită din timp această întrebare pe [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com) și distribuie elevilor pagina deschisă. Acolo, fiecare copil va vedea un cod pe care îl va folosi atunci când va accesa [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com), pentru a răspunde la întrebare cu un cuvânt sau mai multe (depinde de opțiunea selectată de profesor). Cuvântul va exprima o stare prin care a trecut în timpul orei. Aplicația va genera un joc cu aceste cuvinte care se vede pe pagina partajată. Elevii vor putea să completeze și ulterior.



Imaginea de sine și comunicarea în oglindă

Profesor: Mona Coțofan

Liceul Teoretic "Vasile Alecsandri" Iași

Titlul activității: Imaginea de sine și comunicarea în oglindă

Clasa a VI-a

Competențe specifice:

1. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine;
2. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor;
3. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale.

Resurse web: <https://www.youtube.com/watch?v=P2OiQK-sEnU>

Bibliografie: *Cum să-ți dezvolți abilitățile de comunicare*, Gill Hasson, Editura Polirom, 2012, *Comunicarea nonverbală în universul școlar*, Eugenia Enăchescu, Editura Universitară, 2017

Activitățile pe scurt:

	Activitatea	Metoda utilizată	Timp necesar
1.	Ne deschidem ferestrele	Momentul de salut, verificarea conexiunilor	3 min
2.	Bate din palme!	Captarea atenției și stabilirea subiectului lecției	3 min
3.	Eu și cu mine în fața camerei	Moment de reflecție și de introspecție, dialog	7 min
4.	Cum comunicăm	Conversație	10 min
5.	Rolul comunicării nonverbale și paraverbale în lecția digitală	Schematizarea achizițiilor teoretice, discuție	8 min
6.	Oița	Vizionare film, identificare de simboluri	6 min
7.	Cum te-ai simțit ?	Exprimarea emoțiilor printr-un emoticon	3 min



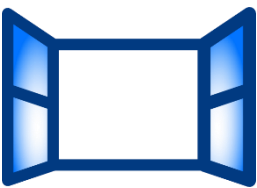
De ce o lecție despre imaginea de sine și comunicare?

"Singurul scop al educației este să transforme oglinzile în ferestre" (Sydney Harris)

În contextul noii realități didactice, generate de pandemia de COVID-19, am simțit nevoia unei flexibilizări a tematicii de la orele de Consiliere și dezvoltare personală, provocați de o situație cu care nici profesorul, nici elevii nu s-au mai confruntat până acum. Constatând că unii dintre elevi preferă să își țină camera închisă pe durata lecțiilor sau să le poziționeze în așa fel încât să nu le surprindă figura, am considerat că o discuție despre imaginea de sine, despre felul în care ne reflectăm personalitatea într-o comunicare invadată de imagine se impune și poate avea beneficii majore pentru copiii aflați la vârsta pubertății, dezvoltând comportamentele specifice acestei etape.

1. Ne deschidem ferestrele

Timp 3 min



Am desfășurat lecția digitală pe platforma Adservio, pe care o utilizăm în mod constant, și am selectat din cele două posibilități, lecție interactivă sau lecție Zoom, pe cea de-a doua, tocmai pentru că permite dialogul frontal cu toți elevii și am trimis elevilor titlul lecției.

2. Bate din palme!

Timp 3 min

Pentru captarea atenției și pentru a descoperi subiectul activității am organizat jocul: **“Bate din palme!”** Am pus anumite întrebări și copiii care au avut un răspuns pozitiv au bătut din palme: *Cine are ochii albaștri? Cine are doi frați? Cui îi plac animalele? Cine îi privește cu atenție pe vorbitori în timpul comunicării? Cine se privește pe sine în cameră pe durata lecției? Cine se simte confortabil să își vadă propria imagine în timp ce vorbește? Cine preferă să închidă camera? Cine se simte deranjat să vorbească cu un interlocutor aflat în spatele unui ecran negru?*

3. Eu și cu mine în fața camerei

Timp 7 min

Reacțiile la aceste întrebări au definit trei categorii generale. Prima, alcătuită din elevii care își fixează atenția pe vorbitor, urmărind elementele de comunicare nonverbală și paraverbală cărora le răspund cu propriile reacții, a doua, din care fac parte elevii care sunt tentați, pe parcursul dialogului on-line, să se privească mai mult pe ei înșiși și să își corecteze permanent postura, unghiul în funcție de imaginea lor și nu de fluxul dialogului cu interlocutorul și ultima, din care fac parte elevii care se simt vulnerabilizați în fața camerei, pentru care propria imagine nu este stimulativă și care au, în general, complexe legate de înfățișare, de aspectul fizic.



4. Cum comunicăm

Timp 10 min

Elevii sunt invitați să comunice experiențele pe care le trăiesc în timpul orelor digitale, felul în care se raportează la propria imagine sau la imaginile colegilor sau ale profesorilor, din camerele de pe ecranul partajat.

Întrebări de reflecție: *Cum v-ați simțit privindu-vă în camera web?... Ce ați putea învăța din această activitate?... Ce ați descoperit despre voi și despre colegii voștri în acest nou context de învățare?... De ce este util să ne și vedem în timpul lecției digitale?*

5. Rolul comunicării nonverbale și paraverbale în lecția digitală

Timp 8 min

Următorul pas al lecției a fost să ne reamintim mărcile comunicării (verbale/nonverbale/paraverbale) și rolul lor în transmiterea mesajului, elevii activând cunoștințele lor de la orele de comunicare, iar dirigintele sintetizând pe Whiteboard câteva idei generale: într-o discuție, interlocutorul este impresionat de mesajul verbal în proporție de 10%, de intonație și timbru vocal în proporție de 20% și de limbajul corporal în proporție de 70%; limbajul nonverbal și paraverbal susțin mesajele verbale, le accentuează, uneori le înlocuiesc sau le contrazic; mimica transmite nevoia noastră de aprobare, acceptare, încredere; contactul vizual reglează conversația, oferă feedback necesar, exprimă emoțiile vorbitorilor; gesturile ilustrează, reglează, adaptează; ecranul negru, în contextul comunicării on-line poate inhiba, poate induce un mesaj greșit.

Concluzia dialogului a fost aceea că e important să ne și vedem, să ne focalizăm pe mesajele vorbitorului și să transmitem propriile mesaje nu doar la nivel verbal, ci și nonverbal și paraverbal.

6. Oița

Timp 6 min

În continuare, profesorul va da share la filmul <https://www.youtube.com/watch?v=P2OiQK-sEnU>. Filmul prezintă povestea unui mieluț vesel, care își distrează prietenii și trăiește fericit în armonie cu sine. Într-o primăvară, este tuns și își vede noul chip în reflexia unei bălți, ceea ce îi schimbă starea. Devine nefericit, se rușinează de felul în care arată, prietenii râd de el, se izolează și își ascunde chipul. Dar un iepure - cerb îl încurajează să danseze, să redevină vesel, căci nu contează decât ceea ce poți face cu mintea și cu trupul tău. Mieluțul își recapătă entuziasmul și, cu toate că în fiecare primăvară este tuns din nou, acceptă această provocare fără să se mai întristeze. Mesajul filmului este acela că un sfat bun îți poate schimba viața. Vizionarea va fi urmată de câteva întrebări de reflecție.

După vizionare, dirigintele a adresat întrebarea: *Care credeți că sunt legăturile dintre filmul animat și lecția noastră?* Elevii au identificat similitudinea dintre balta în care se vede mieluțul și camerele deschise în timpul lecției digitale, dintre dansul personajului și mesajele nonverbale care transmit starea noastră în timpul comunicării on-line, între starea mieluțului și reticența de a deschide camerele pe durata dialogului, între intervenția iepurelui-cerb și mesajul dialogului dintre diriginte și elevi.

7. Cum te-ai simțit ?

Timp 5min

La finalul activității, am rugat elevii să asocieze camerei lor un emoticon care să le sugereze starea emoțională, toate cele afișate transmitând emoții pozitive.

Cum comunicăm în mediul real și virtual? Șteava emoțiilor

ȘCOALA GIMNAZIALĂ CIORTEȘTI

Structura Școala Gimnazială Șerbești

Profesor: Mihaela Parasca

Tema: **Cum comunicăm în mediul real și virtual? STEAUA EMOȚIILOR**

Clasa a VI-a

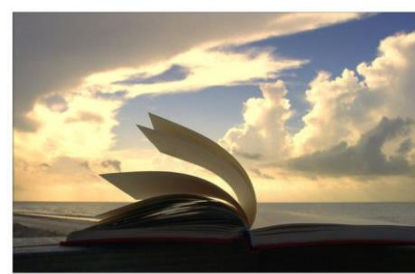
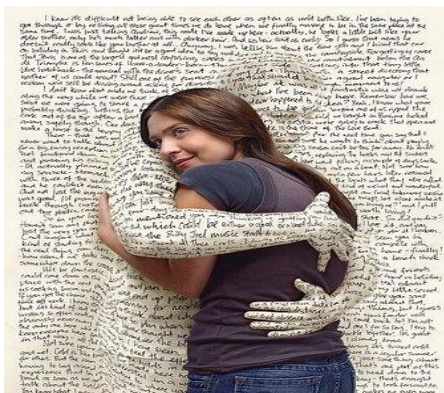
PROIECT DIDACTIC

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Motto:

Nu mergi pe unde te duce drumul, mergi pe unde nu există un drum și lasă o urmă.

(Ralph Waldo Emerson)



Argument:

Contextul actual școlar m-a făcut să mă gândesc deseori la cum se simt copiii, ce sentimente și trăiri îi încercă... Oare au trecut de perioada în care s-au bucurat de faptul că stau acasă? Voi regăsi bucuria pe chipurile lor așa cum o știu?

Am ales să mă opresc asupra subiectului *Cum comunicăm în mediul real și virtual? STEAUA EMOȚIILOR!*, deoarece perioada pe care o traversăm cu toții, copii, părinți, cadre didactice, nu seamănă cu nicio experiență de viață de până acum.

Competența generală: 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare

Competențe specifice:

2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor

2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale

Strategii didactice:

- Metode și procedee: conversația, lectura explicativă, jocul de rol, explicația, observația, brainstormingul, problematizarea, exercițiul, jocul didactic
- Mijloace didactice: laptop, telefoane mobile, filmulețe, fișe, coli, instrumente de scris, tablă interactivă, caiete.
- Forme de organizare: frontal, individual, în perechi

Resurse: temporale: 45 de minute, umane: elevii clasei a VI-a

➤ Bibliografie :

- Programa școlară pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală pentru clasele a V-a-- a VIII-a* , aprobată prin OMEN nr. 3393 / 28.02.2017
- *Consiliere și dezvoltare personală*, (manual), clasa a VI-a, editura EDP, 2017, autori: Simona Elena Popa
- <https://www.youtube.com/watch?v=SocgR1FnGhY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=TbpMLF7joGU>
- Aplicatia Zoom

Scenariu didactic:

➤ **Evocarea (13 minute)**

- Moment organizatoric: conectarea la aplicația ZOOM, stabilirea prezenței, pregătirea materialelor necesare, constituirea unui climat adecvat pentru lecția on-line.
- Elementul - ancoră: Elevilor li se propune vizionarea unui scurtmetraj *Drumul spre excelență* (<https://www.youtube.com/watch?v=SocgR1FnGhY>). Prin discuții frontale și dezbateri, se identifică trăirile elevilor în timpul vizionării filmului și se discută pe tema mesajelor transmise, insistându-se asupra faptului că o școală excelentă încurajează diversitatea și acceptă părerile tuturor. Se fac dezbateri pe tema comunicării/învățării în mediul real și virtual, cel din urmă generat de o situație inedită.
- Se anunță tema lecției și competențele urmărite: Cum comunicăm în mediul real și virtual? STEAUA EMOȚIILOR! și li se explică faptul că la sfârșitul orei vor putea să identifice emoții, utilizând suporturi variate; să asocieze emoțiile cu situații trăite sau povestite; să conștientizeze propriile emoții și să le reprezinte în diferite forme artistice.

➤ **Realizarea sensului (25 de minute)**

- Activitatea 1 (în perechi) **Adevăr sau provocare:** elevii trebuie să adreseze întrebări și să răspundă, pe rând, unii altora legat de contextul actual al învățării în mediul virtual.

- **Activitatea 2** (frontal): Se citește de către 2-3 elevi poezia *Țica Emoțica* de Oltea Paraschiv împărtășită copiilor pe ecran (Anexa 1, fișa 2.1). Apoi, se audiază și se vizionează pe ecranul virtual secvența *Primăvara* din videoclipul operei muzicale *Anotimpurile* de Antonio Vivaldi și se discută cu copiii ce emoții i-au încercat, ce au simțit, ce i-a impresionat.

Observație! Copiii vor conștientiza că fiecare persoană are propriile emoții, diferite de ale celorlalți. În materialele prezentate, emoțiile sunt exprimate artistic.

- **Activitatea 3:** Exercițiu de completare: Definiția emoției.

Cu ajutorul profesorului, copiii vor completa definiția: *Emoția reprezintă o reacție intensă, dar de scurtă durată, a organismului la o situație nouă, însoțită de o stare afectivă plăcută sau neplăcută.*

- **Activitatea 4: Ghicește emoția!** (Anexa 1, Fișa 4.1)

Se privește cu atenție imaginea afișată pe ecranul interactiv. Pe rând, copiii mimează unul dintre emoticoanele afișate, iar colegii vor ghici emoția mimată.

- **Activitatea 5** (individual, frontal): Se clasifică emoțiile pe care le-au trăit în ultima perioadă în emoții pozitive și negative. (anexa 2)
- **Activitatea 6:** Se realizează o dezbatere plecând de la considerentul că multe experiențe din viața copiilor au avut loc la școală.: *Ce emoții trăiești înainte de un test? Dar înainte de ora de consiliere? Cum te simți înainte de plecarea în excursie? Ce momente plăcute sau neplăcute ai trăit la școală?*

Observație! În acest fel, copiii își vor împărtăși unii altora stările emoționale și experiențele de viață.

- **Activitatea 7** (brainstorming): Se lansează următoarea întrebare și invitația ca fiecare copil să răspundă pe scurt: Ce poți face pentru a trăi cât mai multe emoții pozitive în viața ta?
- **Activitatea 8:** Joc de rol (în perechi): Este bine să căutăm aspectul pozitiv într-o situație.

Exemplu:

Partea negativă

Partea pozitivă

Unii copii vor să răspundă mereu doar ei la ore.

Niciodată nu ești singur.

Nu mergem la școală din cauza pandemiei.

Suntem sănătoși.

- **Reflecție (5 minute)**

✚ Exprimarea opiniilor și sentimentelor: Cum mă simt în acest moment?

Exemplu: Eu sunt Mihaela cea mulțumită de implicarea voastră la oră.

✚ Ce am împărtășit astăzi cu toții ?

- **Extensie: (2 minute)**

➤ Scrie în jurnalul tău de *Consiliere și dezvoltare personală* ce emoții ai trăit în copilărie, prezentând câteva situații. Implică-i și pe părinți, cerându-le să îți povestească întâmplări la care ai fost părtaș.

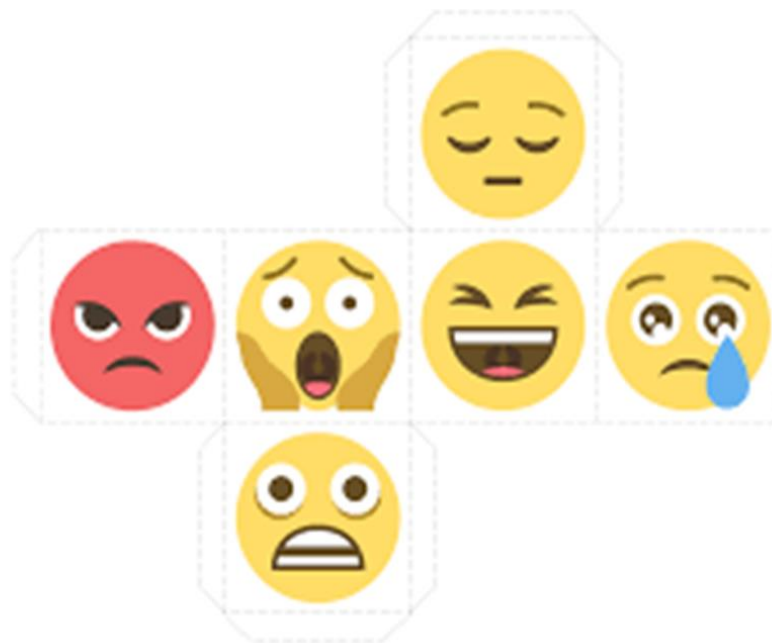
- Notează pe STEAUA EMOȚIILOR (vezi Anexa 2) răspunsuri la întrebările notate sau gânduri pe care ai vrea să le notezi în jurnalul tău legat de această perioadă a învățării de acasă.

ANEXA 1

FIȘA 2.1 -POEZIA ȚICA-EMOȚICA
de Oltea ParaschivȚica- Emoțica
(Oltea Paraschiv)

Floarea asta bunăoară,
O avem în inimioară.
În petale colorate
Sunt emoțiile, toate:
Bucuria zâmbitoare,
Uimirea cu « O » cel mare,
Furia cu dinții strânși,
Tristețea cu ochii plânși.
Rușinea-i îmbujorată
Iar Frica dârdâie toată!
Copii, spuneți fiecare:
Ce simțiți în inimioare?

FIȘA 4.1-Ghicește emoția!



ANEXA 2

FIȘĂ-EXTENSIE 4.1 STEAUA EMOȚIILOR

Când mi-am revăzut colegii în clasa virtuală?

Când ne-am reîntâlnit la ora de consiliere?

CUM M-AM SIMȚIT...

Strategii de învățare eficientă

Profesor: Iuliana Costea

Colegiul Tehnic C.F. UNIREA Pașcani

PROIECT DE LECȚIE

- 1. Titlul activității:** Strategii de învățare eficientă
- 2. Clasa** a XI-a A
- 3. Componenta educativă:** Managementul informațiilor și al învățării
- 4. Invitați:** prof. Daniela Orășanu, consilier școlar prof. psiholog Alexandru Crețu
- 5. Competențe specifice:**
 - *Accesarea diferitelor surse de informații privind strategiile de învățare;*
 - *Identificarea strategiilor de învățare potrivite;*
 - *Însușirea unor tehnici de învățare eficientă;*
 - *Formarea deprinderii de utilizare a unor strategii de învățare diverse.*

6. Strategia didactică

- Resurse procedurale:

Metode și procedee: dezbaterea, conversația, expunerea, exemplificarea, metoda SQ3R, metoda luării de notițe Cornell, metoda 5W1H, metoda Hărților conceptuale, rezolvarea de probleme, exercițiul;

Forme de organizare: frontal, individual

- Resurse materiale: fișe de lucru model, prezentări Power Point
- Resurse web:

https://www.academia.edu/36829073/Ioan_Neacsu_-

[Invatatea academica independenta. Ghid metodologic 2006 EUB](#)

<https://www.adservio.ro/>

<https://zoom.us/meetings>

<https://alexandrucretu.wordpress.com>

<https://www.youtube.com/watch?v=ErSjc1PEGKE>

7. Activitățile lecției

	Activitatea	Metoda utilizată	Timp necesar
1.	<i>Zoom - zăim</i>	Momentul de salut, verificarea conexiunii	3 min
2.	<i>Mai ții minte?</i>	Captarea atenției și stabilirea subiectului activității	3 min
3.	<i>Secretul meu este...</i>	Moment de reflecție și de introspecție, dialog	5 min
4.	<i>Prezentarea unor strategii de învățare eficiente</i>	Conversație, explicație	10 min
5.	<i>Eu așa învăț!</i>	Schematizarea achizițiilor teoretice, aplicații practice pe conținuturi școlare	10 min
6.	<i>Ghicește strategia</i>	Identificare strategiilor de învățare prezentate (joc didactic)	6 min
7.	<i>Acum pot zoom-zăi...</i>	Exprimarea emoțiilor printr-un adjectiv	3 min

Context:




Identificarea propriului stil de învățare sau alegerea abordării corecte pentru un anumit domeniu de învățare sau disciplină școlară poate fi dificilă. Există mai mulți elevi care au o capacitate mare de a învăța, dar nu-și ating potențialul, deoarece ei nu știu cum să învețe. Prin aplicarea de strategii de învățare își pot crește capacitatea de învățare, mai ales în această perioadă de criză, când conținutul informațional oferit este variat și consistent. Elevii care aplică strategiile de învățare potrivite vor fi în măsură să înțeleagă diferitele materiale, să le organizeze (prin codare, structurare și extragere a informației), să le memoreze, să le facă rezumatul.

SCENARIUL DIDACTIC

1. Zoom – zăim (3 minute)

Pornind de la aspectele prezentate referitoare la modalitatea de a studia, elevii sunt întrebați cum obișnuiesc să învețe, să împărtășească din experiență cum decurge o zi din programul lor școlar și nu numai.

Întrebările declanșatoare:

-  Cum învățați?
-  Cum vă organizați învățarea?
-  Vă ajută modul actual de planificare și organizare a învățării?

2. Mai ții minte? (3 minute)

Captarea atenției elevilor și stârnirea interesului pentru activitatea care urmează se realizează prin jocul de memorie: **Mai ții minte?** <https://www.gamesforthebrain.com/romanian/mastermind/>

Se prezintă 9 imagini, sub forma unui puzzle. După ce au memorat imaginile timp de 30 de secunde, una va fi înlocuită și pozițiile vor fi schimbate. Apoi, elevii au identificat imaginea care a fost înlocuită.

S-a discutat despre câte imagini au fost reținute, ce fel de asocieri au făcut elevii pentru a reține mai ușor. Au fost întrebați când au fost mai productivi - în varianta memorării vizuale sau a celei auditive. Dacă nu au reușit să rețină toate imaginile, de ce s-a întâmplat acest fapt?



3. Secretul meu este... (5 minute)

S-au prezentat elevilor câteva informații teoretice referitoare la capacitatea de învățare umană.

Li s-a explicat că memoria nu acționează haotic, la întâmplare, ci se conduce după o serie de legi, care, cunoscute, pot ajuta. Conform datelor psihologice cognitive prezentate de invitat, omul reține 10% din ceea ce citește, 20% din ceea ce aude, 30% din ceea ce vede, 50% din ceea ce vede și aude în același timp, 80% din ceea ce spune, 90% din ce spune și face în același timp.

Elevii au fost încurajați să reflecteze și să răspundă la întrebarea: **Cum învăț?**

După exemplificare, li s-a comunicat faptul că acele acțiuni, pe care ei le inițiază când studiază, reprezintă, de fapt, strategii și metode cu ajutorul cărora ei facilitează procesul de învățare. Întrebări de reflecție:

- 🎯 *Considerați că este benefic pentru voi să aplicați o strategie atunci când învățați?*
- 🎯 *De ce?*
- 🎯 *Care dintre metodele prezentate de colegi le folosiți și voi?*
- 🎯 *Dacă aveți o altă modalitate de a învăța, doriți să o împărtășiți tuturor?*

4. Prezentarea unor strategii de învățare eficientă (10 minute)

După dialogul purtat cu elevii, consilierul școlar a prezentat particularitățile unor strategii de învățare, respectiv:

- Metoda luării de notițe Cornell, utilă pentru toate materiile de învățare
- Tehnica de Citire SQ3R pentru lecturarea și memorarea unui text
- Metoda 5W1H, o metodă de învățare bazată pe rezolvarea de probleme și pe gândirea critică
- Metoda Hărților conceptuale pentru învățarea unor operații sau categorii: matematică, geografie, fizică, biologie, limba română

5. Eu așa învăț! (10 minute)

În următorul moment al întâlnirii on-line s-au aplicat, practic, strategiile menționate anterior pe texte – suport, oferite chiar de către elevi. S-au identificat oportunitățile și limitele utilizării acestor strategii la diversele materii /discipline de studiu. Consilierul școlar a propus elevilor prezentarea unor tehnici noi, într-o altă întâlnire.

6. Ghicește strategia! (6 minute)

Prin partajarea zonei de *chat*, profesorul a prezentat 3 strategii aplicate pe texte suport, elevii având ca sarcină identificarea acestora și disciplina de studiu /materia din care face parte conținutul prezentat.

Li s-au adresat elevilor întrebări referitoare la însușirea tehnicilor prezentate:

- ☉ *Consideri că există anumite „secrete” pentru a învăța mai ușor?*
- ☉ *Care ar fi acestea?*
- ☉ *Care strategie de învățare ți se pare ușor de aplicat? La ce disciplină?*
- ☉ *Ce strategie de învățare o să folosești pe viitor, pentru a îmbunătăți performanțele tale școlare?*

Profesorul consilier a explicat că, după ce tehnicile de învățare sunt însușite, vor aduce rezultate excepționale oricui dorește să învețe rapid și eficient.

Elevii au concluzionat că există o compatibilitate între disciplină și strategia de învățare aleasă, respectiv între scopul pentru care se aplică strategia de învățare: evaluare curentă, recapitulare etc. Este foarte important să exerseze mai multe strategii, pentru a o identifica pe cea care o putem implementa cu succes.

Elevii au primit pe <https://zoom.us/>, pe *chat* și în conturile de elevi de pe <https://www.adservio.ro>, informațiile prezentate în cadrul activității. Au manifestat curiozitate și s-au implicat activ în dezbaterile aspectelor propuse.

Pe parcursul celor 40 de minute, au reușit să aplice cele 3 strategii de învățare propuse pe diverse conținuturi. Au învățat, de asemenea, tehnicile potrivite, pentru fiecare materie de studiu.

Acum pot Zoom-zăi ... (3 minute)

La finalul activității, am rugat elevii să evalueze activitatea, scriind pe <https://zoom.us/>, în zona de chat un adjectiv care exprimă starea lor emoțională după activitate, câțiva elevi fiind rugați să motiveze alegerea acestui adjectiv.

5. Încheiere (anexe)

Imag.1. Prezentarea Strategiilor de învățare (PPT)

Disciplina: Limba și literatura Română

ROMANUL SUBIECTIV**Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război**

<p>2. Note scrise imediat după oră</p> <ul style="list-style-type: none"> - Narator subiectiv - Perspectivă narativă subiectivă - Structură narativă complexă - Predilecția pentru mediul urban - Prezintă o lume a geniilor, a învățaților 	<p>1. Note făcute în timpul orei</p> <p>În noul roman, se pune accent pe autenticitate care presupune exprimarea cu sinceritate a faptelor trăite, a ceea ce a gândit sau simțit scriitorul: « să nu descriu decât ceea ce văd, ceea ce aud, ceea ce înregistrează simțurile mele, ceea ce gândesc eu. Aceasta-i singura realitate pe care o pot povesti [...] dar aceasta-i realitatea conștiinței mele, conținutul meu psihologic [...]. Orice i-aș face, eu nu pot descrie decât propriile mele imagini >>. Persoana I devine eroul narator “eu nu pot vorbi onest decât la persoana I”. Timpul narațiunii este timpul prezent și subiectiv (interior) care actualizează gânduri și fapte trecute înglobându-le în cele prezente, totul fiind subordonat memoriei, singura care poate da sentimentul concretului. Utilizarea persoanei I imprimă textului un caracter subiectiv și conduce la identitatea între planul naratorului și cel al personajelor. Camil Petrescu propune o nouă tipologie umană, o tipologie a inteligenței. Dacă până la Petrescu romanele sociale monografice dominau literatura română, romanele lui Petrescu impun o nouă formă epică, structurându-se pe o pasiune sau o idee. Scriitorul pune și problema limbii literare, a stilului, pledând pentru stilul liber, neconvențional, el fiind un anticalofil, asemenea lui Rebreanu.</p>
<p>3.Rezumat (Este scris după finisarea lecției)</p> <p>Narațiunea este subiectivă, relatare la persoana I, narator implicat, subiectiv, actorial. Personajul în romanul modernist: este o individualitate, personaj „rotund”, intelectual, cu evoluție imprevizibilă. (Ștefan Gheorghidiu). Structură narativă este complexă, discontinuă. Camil Petrescu propune o noua tipologie umană, o tipologie a inteligenței, iar în ceea ce privește limba literară, acesta pledează pentru stilul liber, neconvențional, el fiind un anticalofil, asemenea lui Rebreanu.</p>	

Imag.2. Prezentarea strategiei de învățare Cornell

Elev: Gherasim Maria

Disciplina: Istorie**România și Tratatul de la Varșovia**

Ca o reacție la formarea Alianței Tratatului Atlanticului de Nord (N.A.T.O), pe 14 mai 1955 s-a constituit alianța militară numită Tratatul de la Varșovia condusă de U.R.S.S.. Din tratatul de la Varșovia mai făceau parte Polonia, R.D.G., Cehoslovacia, Ungaria, România, Bulgaria și Albania (care s-a retras în 1968). Membrii Pactului de la Varșovia și-au luat angajamentul, să se apere unii pe alții, dacă unul sau mai mulți dintre ei erau atacați.

Cele două alianțe militare N.A.T.O. și Tratatul de la Varșovia nu s-au confruntat niciodată în perioada „războiului rece”, dar s-au implicat în alte crize politico-militare. În 1956 România a fost de acord cu intervenția Tratatului de la Varșovia contra revoluției maghiare conduse de Imre Nagy. România a avut de multe ori o poziție opusă deciziilor Tratatului de la Varșovia.

În 1968 România a fost singura țară din Tratatul de la Varșovia care a refuzat să participe la invadarea Cehoslovaciei iar prin această atitudine Nicolae Ceușescu obține simpatia Occidentului, România fiind vizitată în 1968 de președintele Franței Charles de Gaulle și de președinții americani Richard Nixon (1969) și Gerald Ford (1974). În 1967, România restabilește relații diplomatice cu R.F. Germania și menține relațiile diplomatice cu Israelul în contextul războiului de șase zile.

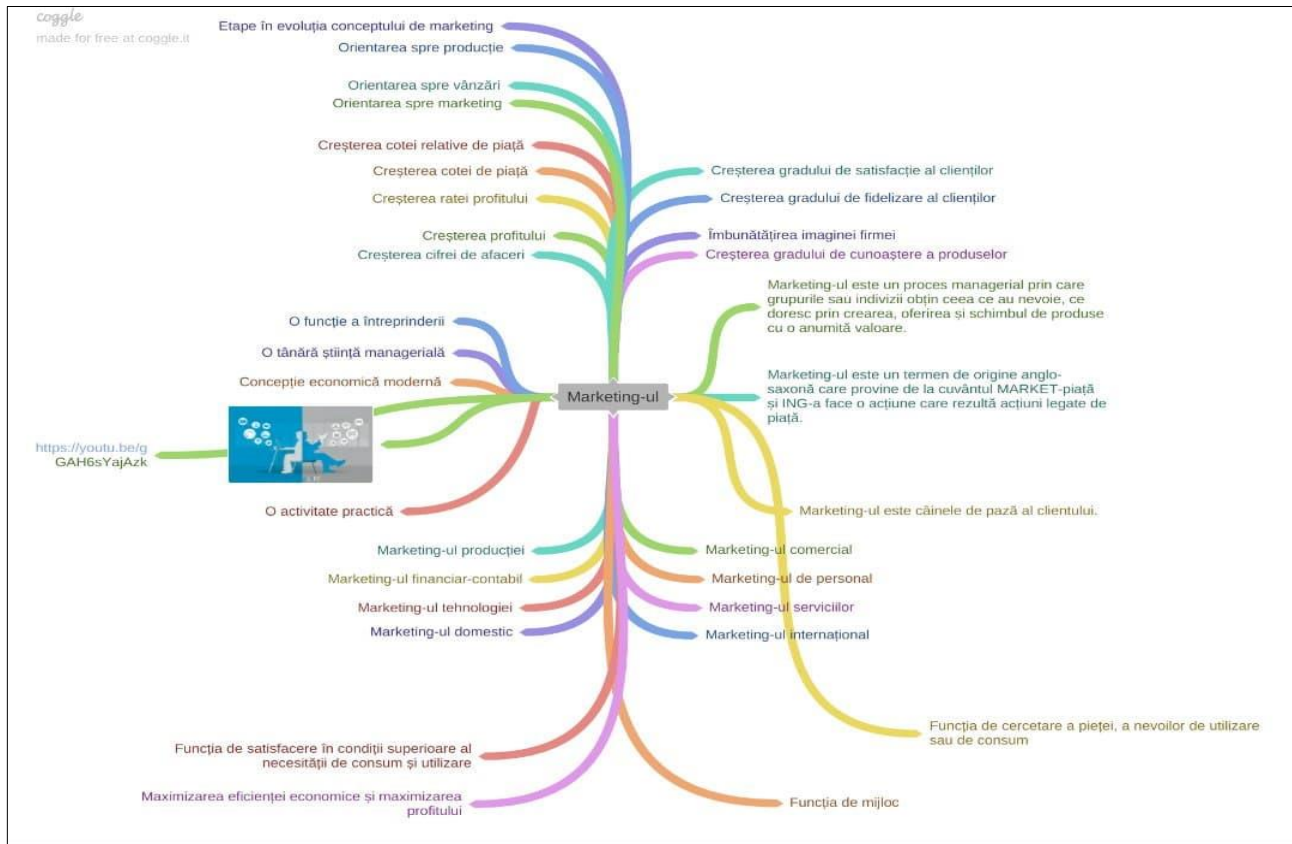
În 1979, România condamnă agresiunea Uniunii Sovietice împotriva Afganistanului. În 1984 România a fost singura țară din cadrul Tratatului de la Varșovia care a participat la Jocurile Olimpice de vară de la Los Angeles, deși restul statelor comuniste din alianță au boicotat participarea la această Olimpiadă. Tratatul de la Varșovia și-a încetat existența după căderea regimurilor comuniste și destrămarea Uniunii Sovietice în 1991.

1. **What – Ce s-a întâmplat?** Răspuns: Membrii Pactului de la Varșovia și-au luat angajamentul, să se apere unii pe alții, dacă unul sau mai mulți dintre ei erau atacați.
2. **Where – Unde s-a desfășurat?** Răspuns: la Varșovia
3. **When – Când a avut loc?** Răspuns: pe 14 mai 1955
4. **Who – Cine sunt părțile implicate?** Răspuns: Din tratatul de la Varșovia făceau parte U.R.S.S. , Polonia, R.D.G., Cehoslovacia, Ungaria, România, Bulgaria și Albania.
5. **How? – Cum?** Răspuns: s-a constituit o alianță militară
6. **Why? – De ce?** Răspuns: Ca o reacție la formarea Alianței Tratatului Atlanticului de Nord (N.A.T.O)

Tehnica de Învățare 5W1H

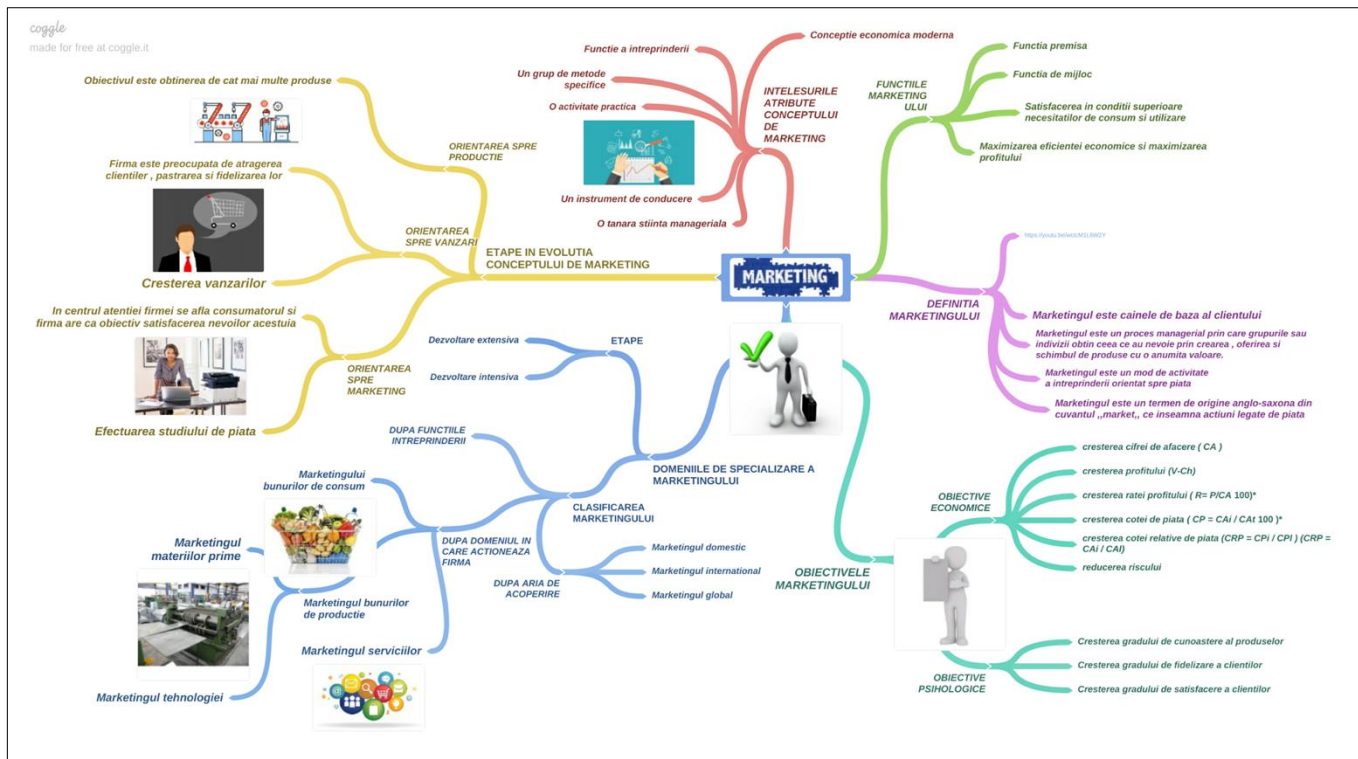
Elev: Mătășaru Ana Maria

Disciplina: Marketing



Imag. 3. Hartă conceptuală

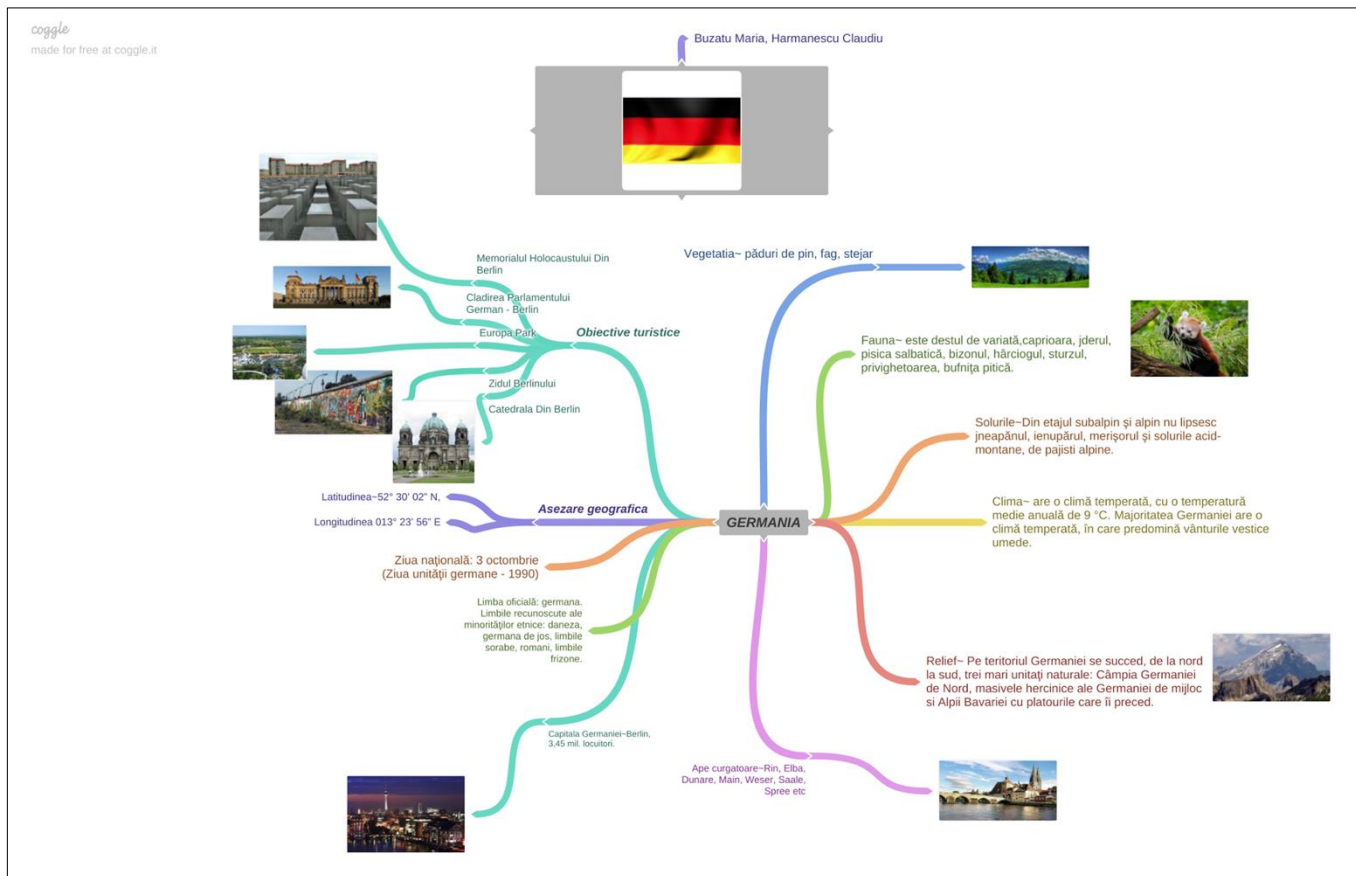
Elev: Faraon Alina



Imag. 4. Hartă conceptuală

Elevi: Gherasim Maria, Lupu Veronica, Hărmănescu Claudiu

Disciplina: Geografie



Imag. 5. Hartă conceptuală

Elev: Buzatu Maria

Link-ul din clepsidra timpului

Profesor: Daniela Orășanu

Director la Colegiul Tehnic C.F. „UNIREA ” Pașcani

1. Titlul activității: Link-ul din clepsidra timpului

2. Grup țintă/ Clasa a VIII-a/ a XII-a

3. Invitați: Toți profesorii clasei, conducerea școlii

4. Modul: Comunicare și abilități sociale

5. Domeniul de conținut: Dezvoltare socio-emoțională

6. Competență generală: Stimularea aspirațiilor pozitive, formarea de convingeri, obișnuințe și deprinderi de conduită ca viitor cetățean

7. Competențe specifice:

Armonizarea și exersarea propriului sistem de valori în acord cu cel social

Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră

Dezvoltarea abilității de ascultare în cadrul comunicării interpersonale

8. Resurse web:

<https://zoom.us/>

<https://www.webex.com/video-conferencing>

<https://apps.google.com/meet/>

<https://www.adservio.ro/>

<https://wordwall.net/>

<https://www.mentimeter.com/>

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

<https://info.flipgrid.com/>

9. Activitățile lecției:

	Activitatea	Metoda utilizată	Timp necesar
1.	Zoomerii la fereastră	Momentul de salut, verificarea conexiunilor	2 min
2.	Legendari Prometei	Captarea atenției și stabilirea subiectului lecției	5 min
3.	Roata amintirilor	Moment de reflecție și de introspecție, dialog, joc on-line	13 min

4.	Domnule profesor, alege cutia!	Conversație, joc on-line	8 min
5.	Povestea noastră	Storytelling – un traseu narativ cu emoții, valori, experiențe individuale și de grup	7 min
6.	Ce rămâne ?	Exprimarea emoțiilor într-un nor de cuvinte	3 min
7.	Fiți fericiți! Aveți doar ... 18 ani.	Mesaje video de la profesorii clasei, încărcate pe contul dirigintelui de pe platforma https://info.flipgrid.com/	2 min

Context

”Graduation is an exciting time. It`s marks both an ending and a beginning; it's warm memories of the past and big dreams for the future”

În luna mai vorbim despre puterea transformațională a încheierii unei etape școlare și a începuturilor de viață. Însă elevii din clasele terminale, în acest an școlar, încheie anul fără flori, fără fotografii sau ... vuvuzele, așa cum se întâmpla în mod obișnuit. Sunt multe lucruri la care promoția 2020 renunță. Anul acesta, clopoțelul nu va sună pentru cei din clasele a VIII-a și a XII-a. Ziua absolvirii nu mai există. Le rămâne doar ultima oră de dirigenție în on-line.

1. Zoomerii la fereastră

Timp 2 min

Ultima lecție de dirigenție este de tip sincron, în format video conferință de grup, pe una din platformele digitale ce oferă acest serviciu, în condiții de siguranță pentru aprox. 50 persoane. Poate fi utilizată una din următoarele platforme: Cisco Webex, Zoom sau Google Meet, în funcție de nivelul de familiaritate al utilizatorilor cu aceste instrumente digitale. Poate fi o opțiune și modul „Lecție interactivă” de pe platforma Adservio.

Link-ul de conectare la ultima oră de dirigenție este trimis elevilor și invitaților cu cel puțin o zi înainte, pe e-mail, pe grupul WhatsApp sau / și Messenger al clasei.

Conectarea este recomandat să se facă cu opțiunea „Waiting Room”, iar accept-ul de intrare să fie dat doar persoanelor care au date de identificare cu nume și prenume.

Conectarea se va face cu 5 - 10 minute înainte de începerea orei, pentru a ne asigura că reușește toată lumea să fie prezentă.

Pentru început, tuturor participanților li se recomandă să-și deschidă camerele video, pentru confirmare prezență.

Dirigintele salută toți invitații și strigă catalogul (virtual) clasei pentru ultima dată.

2. Legendari Prometei

Timp 5 min

Dirigintele adresează un mesaj scurt elevilor aflați la momentul absolvirii unui ciclu de învățământ.

Întrebări declanșatoare:

- *De ce orice absolvent este un potențial "legendar Prometeu"?*
- *În ce măsură poate fi școala un link/ un tunel în timp, pe care îl putem accesa/ parcurge oricând în viață?*
- *Ce luați cu voi din școală?*

3. Roata amintirilor

Timp 13 min

Reacțiile la aceste întrebări îi conduc la reflecții, nostalgii, visuri, amintiri. În "călătoria digitală spre absolvire", îi invităm pe elevi să "se îmbarce în vehiculul ludicului": jocul on-line "Roata amintirilor" pe platforma <https://wordwall.net/> și să-și împărtășească experiențele, amintirile din ultimii ani de școală.

Dirigintele alege *share screen* la <https://wordwall.net/resource/2443051/roata-amintirilor>, site deschis înainte de începerea orei. Pentru fiecare elev se apasă butonul "Spin it" care va învârti roata. Indicația este:

„Învârte roata, răspunde și nu uita să zâmbești.

ÎN ȘCOALĂ ...“

La fiecare oprire, acul roții va indica una din întrebările:

Ai fost lăudat (la școală) pentru că ...

Vrei să fii ținut minte ca fiind ...

Ultima vreme când ai râs cu lacrimi (la școală)...

Ești recunoscător doamnei / domnului profesor ... pentru că ...

Locul tău preferat (din școală) este ... pentru că ...

Amintirea ta cea mai tristă (din școală) este ...

Ai învățat (în anii de școală) că în viață ...

Cel mai frumos moment (din școală) a fost ...

Ai schimba ceea ce ai făcut la ora de ... atunci când ...

Elevii răspund cu sinceritate, rând pe rând provocărilor indicate de „Roata amintirilor” și pot aprecia răspunsurile colegilor cu emoticoane sau comentarii în secțiunea de chat a platformei.

Pot fi construite gratis resurse digitale pe platforma wordwall.net multe alte variante de joc, sau chiar alte „roți” cu alte întrebări, provocări, sarcini, etc, după crearea unui cont de utilizator.

4. Domnule profesor, alege cutia!

Timp 8 min

Pe aceeași platformă wordwall.net, sunt invitați profesorii clasei să răspundă unor întrebări despre elevii promoției 2020. De această dată, dirigintele deschide site-ul: <https://wordwall.net/resource/2444030/profesorii-ne-r%c4%83pund-despre-promo%c8%9bia-2020-> unde invitații vor alege un număr de la 1 la 7, fiecare număr este atribuit unei cutii digitale care ascunde una din următoarele întrebări:

Ce operă artistică s-ar realiza (pentru promoția 2020) ... și cum s-ar numi?

Cu ce destinație turistică se aseamănă (promoția 2020)?

Cu ce perioadă istorică sau eveniment din istorie s-ar asemena perioada petrecută de această promoție în școală?

Care ar fi semnul matematic cel mai potrivit (pentru promoția 2020)?

Ce culoare ați alege din curcubeu pentru această promoție și de ce?

Ce sentimente ați „rafinat chimic” pentru promoția 2020 în anii de școală?

Care este cel mai amuzant răspuns pe care cineva vi l-a dat la un test?

Profesorii aleg rând pe rând câte un număr care deschide cutia cu întrebarea, apoi răspund cu sinceritate. Cutiile se pot închide, amesteca numerele și se reiau întrebările, dar ascunse în alte cutii numerotate.

Elevii pot aprecia răspunsurile profesorilor cu emoticoane sau comentarii în secțiunea de chat a platformei, sau, de ce nu, cu aplauze fie grafice de la butonul „Reactions” fie reale, cu microfonul deschis.

5. Povestea noastră

Timp 7 min

Următoarea stație în „călătoria digitală spre absolvire” este „storytelling”. Elevii sunt invitați în ordine alfabetică sau în ordinea băncilor din sala de clasă, să-și spună povestea din ultimii patru ani de școală, fiecare într-o singură propoziție. O poveste „scrisă” de fiecare, completându-se unul pe altul, folosind obligatoriu un cuvânt ales la întâmplare, din cele 20-30 (câți elevi sunt în clasă) scrise de diriginte pe Whiteboard sau chiar pe un document format word. Este activat *share screen* la Whiteboard sau documentul editabil, pregătit dinainte (model în anexa 3).

6. Ce rămâne ?

Timp 3 min

După ce povestea clasei s-a încheiat, propunem elevilor și invitaților să răspundă la următoarea întrebare:
Definiți școala în 2 – 3 cuvinte

Răspunsurile le așteptăm pe site-ul <https://www.menti.com>, după ce le indicăm și codul de acces. Astfel, elevii și profesorii caută pe www.google.com site-ul *menti.com* (*Mentimeter*). Când se deschide pagina, introduc codul anunțat de diriginte pe chat. Codul este generat în momentul în care construim slide-ul cu întrebarea la care dorim răspuns pe *menti.com*. Răspunsurile trimise vor forma un nor de cuvinte (model anexa 4) vizibil pentru toți

participanții la ultima oră de dirigenție, dacă dirigintele are *share screen* pe site-ul <https://www.mentimeter.com/> cu slide-ul ce conține întrebarea, în modul „Present”.

Pentru a crea gratis slide-ul pe www.mentimeter.com dirigintele își creează cont de utilizator și apoi parcurge următorii pași:

- Butonul „New presentation”
- Scrie numele prezentării – „Ce rămâne?”
- Butonul „Create presentation”
- Alege modul „Word Cloud” din partea dreaptă
- Scrie întrebarea în caseta „Your question”: „Definiți școala în 2-3 cuvinte”
- Reține codul prezentării afișat sus pe slide
- Butonul „Present”

7. Fiți fericiți! Aveți doar ... 14/ 18 ani.

Timp 2 min

Ultima oră de dirigenție se încheie cu imnul adolescenților „Ani de liceu”

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

Ultimul mesaj către elevi este că toți profesorii clasei au pregătit o surpriză pe care o vor găsi după ce se va încheia ora de dirigenție, pe grila care are următoarea adresă, din contul dirigintelui de pe platforma <https://info.flipgrid.com/> sau pe Adservio.

Elevilor le putem cere să lase pe această platformă sau să ne trimită mesaj pe Adservio cu o *scrisoare pentru ei înșiși în viitor*, pe care să o păstrăm noi până la următoarea revedere în 2030, 2040, 2050, șamd.

Înainte de ora de dirigenție, profesorii clasei și conducerea au înregistrat fiecare câte un mesaj video de maxim 1 -1,5 minute și l-au încărcat pe adresa grilei dirigintelui clasei de pe platforma <https://info.flipgrid.com/> sau la secțiunea ”fișiere” pe Adservio.

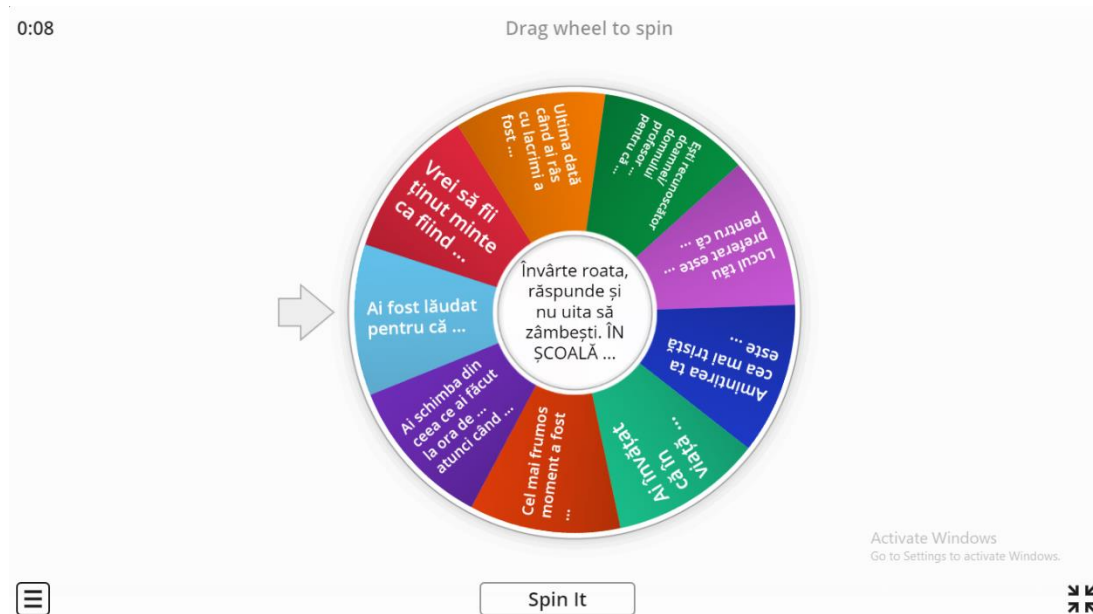
Pe flipgrid.com, elevii și toți care au link-ul pot urmări toate mesajele realizate de profesorii școlii pentru promoția 2020 sau primesc mesaje pe Adservio de la diriginte cu toate înregistrările video sau chiar de la fiecare profesor cu propriul mesaj pentru grupul clasei.

Dirigintele trebuie să-și creeze cont de utilizator pe flipgrid.com și să construiască grila cu elevii clasei. Această grilă va avea un cod, o adresă URL care va fi trimisă profesorilor ce doresc să încarce fișierele video cu mesaje.

ANEXE

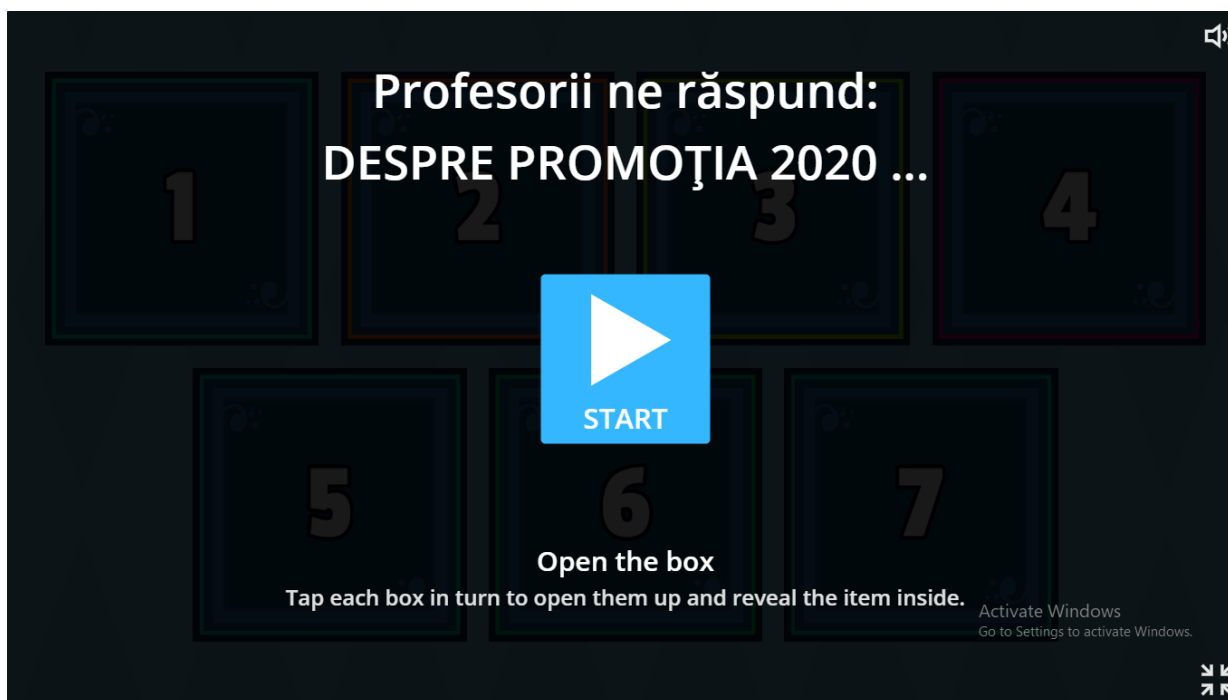
Anexa 1: Roata amintirilor

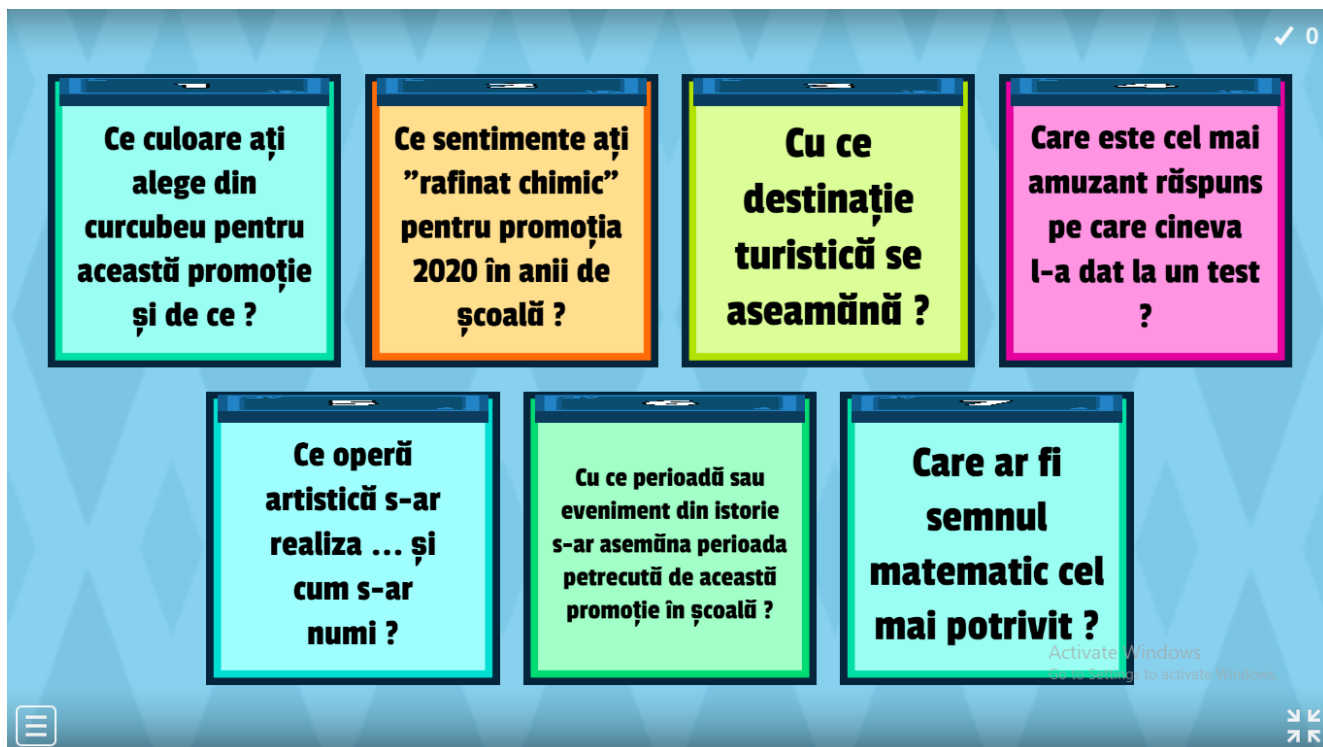
<https://wordwall.net/resource/2443051/roata-amintirilor>



Anexa 2: Domnule profesor, alegeți cutia!

<https://wordwall.net/resource/2444030/profesorii-ne-r%c4%83spund-despre-promo%c8%9bia-2020->





Anexa 3: Povestea noastră

Îmi amintesc cu emoție de **prima mea zi** de liceu / școală. Nu știam pe nimeni, dar **doream** să cunosc pe cineva aproape la fel ca mine. Și am **cunoscut** oameni diferiți, dar cu suflete frumoase. **A fost** una dintre acele zile care, fără să-mi dau seama, a marcat un nou început. Am **pășit** cu **timiditate** spre ceea ce urma să-mi fie treaptă de maturitate și cărarea spre un nou început. Priveam cu uimire către pereții ce erau martorii atâtor **povești** și atâtor lacrimi adolescente. În **privirea** tuturor citeam o adevărată încurajare, în trecerea adolescenților spre necunoscut și totodată spre sfârșitul copilăriei. Mi-am făcut **prieteni** dragi, de care cu siguranță îmi va fi dor după terminarea școlii. **Amintiri** frumoase alături de oameni frumoși. Chiar dacă am venit mai târziu în această clasă, nu **regret** că am rămas aici, în clasa asta. Aici am învățat să-i ajut pe cei cu probleme, să fim o **echipă**. Chiar dacă a fost greu, **împreună** am reușit; cu bune și cu rele, am ajuns la final. Acum, mi-am dat seama că totul a trecut prea **repede**. Însă amintirile acestea **frumoase** rămân pentru totdeauna, într-un colt al inimii și-mi voi aminti mereu de ele. Totodată, eu păstrez acum în suflet și voi păstra toată viața, un chip **puternic** care mi-a înflorit în oglindă în acești patru ani. Oare când au trecut anii ăștia? Clipa **despărțirii** se apropie doar ceva mai rămâne. Vor fi aceste amintiri cu persoane dragi **sufletelor** noastre. Vor trece anii și ne vom revedea, însă de această dată diferiți, cu **experiență** de viață, cu mai multe amintiri, momente din școală la care am dori să ne întoarcem. În toți acești ani de școală am legat prietenii, am trăit multe momente frumoase, dar și mai puțin frumoase dar care ne-au **maturizat**. Vreau să-mi amintesc cu drag de aceste momente alături de **familia** mea: 12 A / 8 A... Familia 8A / 12 A a fost, este și va fi cea mai tare și asta pentru că am învățat să ne **susținem**, am încercat să fim acolo unii pentru alții, deși uneori nu ne-a fost deloc ușor. Sper că vom rămâne prieteni pentru o **veșnicie**.

Despre vorbitul în public

Profesor: Irina Zamfirescu

Colegiul Național „Emil Racoviță”, Iași

Disciplina: Consiliere și dezvoltare personală

Clasa: a VI-a

Tema lecției: „Despre vorbitul în public”



Competențe generale

C.G.1 să își însușească beneficiile vorbitului în public atunci când au de transmis idei interesante

C.G.2 să își îmbunătățească abilitățile de comunicare

C.G.3 să se pregătească eficient pentru vorbitul în public

Competențe specifice - la sfârșitul lecției, elevii vor fi capabili:

C.S.1. să vorbească liber pe o temă dată captând atenția publicului

C.S.2. să asculte cu atenție și respect pe cel care le vorbește

C.S.3. să adreseze întrebări și să formuleze răspunsuri pertinente în calitate de spectatori sau vorbitori

C.S.4. să rezolve ecuații ai căror termeni sunt temele propuse prezentând apoi în public produsele activității

Resurse: tabla, postituri colorate, coli de hârtie, markere, aplicația Zoom, conversația, dezbateră, algoritimizarea, filmul, chestionarul

Resurse web: <https://www.facebook.com/tabara.happyfaces/videos/2488526991247649>

<https://www.youtube.com/watch?v=S8shnHE-yT0>

https://www.google.com/search?q=vorbitul+in+public&newwindow=1&client=firefox-b-d&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwihz5TPvNPpAhWsAhAIHVPaDfYQ_AUoAXoECA4QA&biw=1920&bih=977#imgrc=pGkHYebzuHn8gM

Activitățile pe scurt:

	Activitatea	Metoda utilizată	Timp necesar
1.	Moment organizatoric	Prezentare	2 min
2.	Cum ne pregătim pentru vorbitul în public?	Vizionare film, dezbateră, discuții, concluzii	10 min

3.	Cum ne dezvoltăm personalitatea prin vorbitul în public?	Discuție. Dezbateri	5 min
4.	Care sunt temele preferate?	Conversație, analiză	15 min
5.	Exersarea vorbitului în public	Prezentare discursuri, aprecieri	8 min
6.	Cum prezentăm ecuația succesului?	Algoritmizare, discuție	5 min
7.	Ce am învățat?	Rezolvare chestionar	5 min

De ce o lecție despre „Vorbitul în public”?

La un anumit moment din viață, fiecare dintre noi va avea de transmis un mesaj unui public mai numeros sau mai puțin numeros, iar recepționarea acestuia este influențată de modul în care mesajul a fost împărtășit. Există o teamă pentru vorbitul în public (glossophobia = teama de a vorbi în public), iar prin tema propusă, încercăm să învingem această teamă.

1. Moment organizatoric

Timp 2 min

Activitatea are loc cu întregul grup al clasei. Pentru desfășurarea acestei lecții se poate folosi aplicația Zoom. Este de preferat ca elevii și profesorii să aibă camerele video pornite, pentru o interacțiune mai eficientă. Profesorul argumentează alegerea temei „Despre vorbitul în public” și scrie moto-ul acestei activități: „Nu poți învăța vorbitul în public dacă nu îl practici!”.

2. Cum ne pregătim pentru vorbitul în public?

Timp 10 min



Profesorul propune elevilor vizionarea filmelor de la adresele de mai jos:

<https://www.facebook.com/tabara.happyfaces/videos/2488526991247649>

<https://www.youtube.com/watch?v=S8shnHE-yT0>

3. Cum ne dezvoltăm personalitatea prin vorbitul în public?

Timp 5 min

Prin vorbitul în public, atunci când reușești să captezi atenția ascultătorilor și să poți comunica ceea ce ți-ai propus, îți poți modela personalitatea prin îmbunătățirea unor abilități, cum ar fi:

- creșterea încrederii în forțele proprii;
- îmbunătățirea abilităților de comunicare;
- gestionarea emoțiilor;

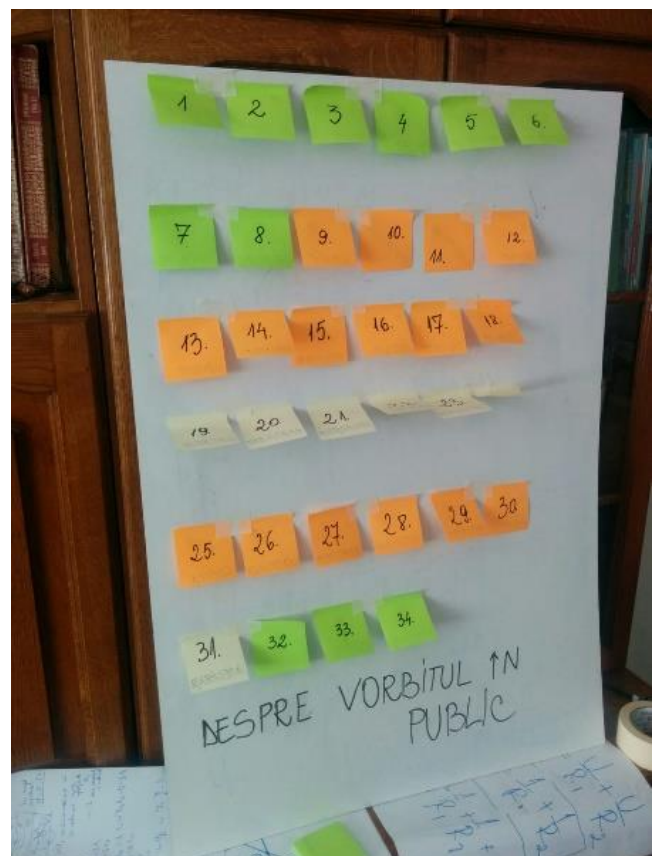
- dezvoltarea creativității;
- sporirea autenticității;
- creșterea respectului și a încrederii celorlalți în persoana ta;
- creșterea încrederii ascultătorilor în forțele lor;
- motivarea ascultătorilor pentru implicarea în proiecte pe diferite teme.

4. Care sunt temele preferate?

Timp 15 min

Profesorul propune elevilor alegerea unui bilețel din cele oferite, cu un număr mai mare decât cel al elevilor din clasă. Bilețelele au fost numerotate. Pe spatele fiecărui bilet a fost înscrisă tema pe care elevii urmează să o susțină. Au fost înscrise temele propuse de elevi, precum: *Bucurie, Succes, Prietenie, Amabilitate, Hărnicie, Respect, Talent, Tristețe, Eșec, Caracter, Conștiință, Tenacitate, Entuziasm, Motivație, Atenție, Recunoștință, Mândrie, Egoism, Altruism, Generozitate, Blândețe, Măhnire, Seriozitate, Logică, Voioșie, Inteligența, Frumusețe Copilărie, Empatie etc.*

Profesorul invită elevii în ordine alfabetică să aleagă fiecare câte un număr.



5. Exersarea vorbitului în public

8 min

Profesorul invită elevii care doresc să prezinte liber teme alese.

Prezentatorii sunt aplaudați. Cel mai persuasiv au fost prezentate temele: „Despre amabilitate” și „Despre hărnicie”.

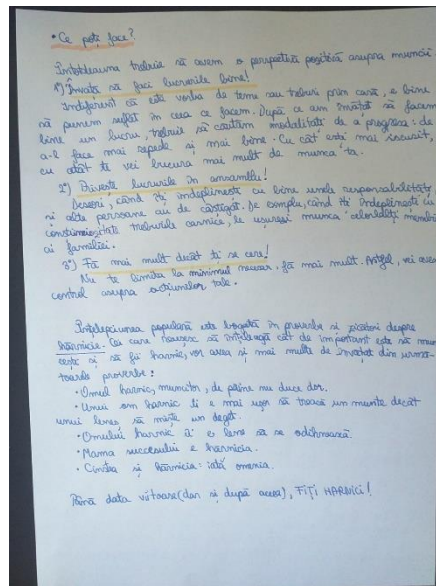
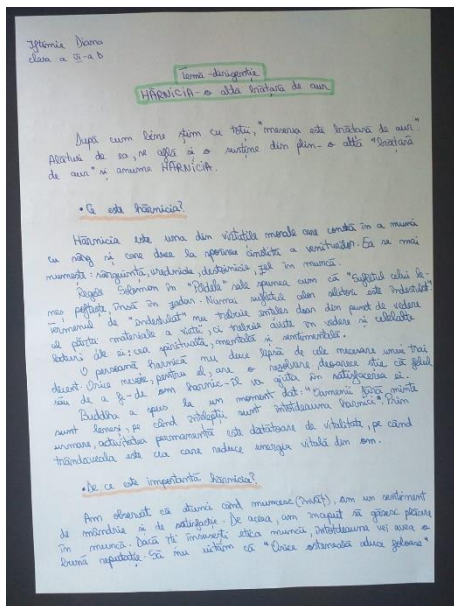
Amabilitatea

Consider că atunci când vorbim despre felul în care ne comportăm cu ceilalți trebuie să ne gândim în primul rând la ce ne oferim nouă prin faptele pe care le facem. Orice în lumea aceasta are un algoritm propriu, de la o mică frunză care oferă un fascinant ciclu al vieții, până la vorbele sau faptele pe care le spunem. Astăzi vreau să vorbesc despre calculele amabilității.

*Ca să citez dex.ul online, amabilitatea este „Firea unei persoane vrednice de iubit”, dar eu consider că este mai mult decât atât. Este „x-ul”, din problema noastră care poate fi egalat cu tot ce înseamnă fericire, zâmbet și iubire. Cât despre algoritm, acesta este simplu. Din amabilitate rezulta amabilitate. Oferim un zâmbet cald, o mână de ajutor și o vorbă dulce și totul ni se întoarce. Ne simțim împliniți, oamenii ne zâmbesc și ne ajută. Este ca un cerc infinit. Amabilitatea este cheia pentru ceea ce căutăm în viață, este mai mult decât ne putem gândi noi vreodată, este ceva ce aprinde o scânteie în sufletele celor cărora le zâmbim. Pentru mine, a fi amabil înseamnă să fii respectuos și păsător, să știi să te porți cu oamenii și să fii capabil să spui **Mulțumesc**, simțind cu adevărat mulțumirea.*

Pentru a îmi încheia discursul, vreau să spun cât de mult înseamnă pentru mine când cineva este drăguț cu mine și când simt că vorbește cu amabilitate în glas. Pur și simplu mă face să zâmbesc și mă bucură mult mai mult decât simplul fapt că eu aș fi făcut ceva care să-l stimuleze pe cel din fața mea să zâmbească. Și totuși, poate după ce am vorbit atât, vă întrebați ce să faceți ca să fiți amabili și să fiți și voi tratați cu amabilitate de ceilalți. Fiți drăguți și ajutați când simțiți că cel de lângă voi are nevoie de ajutor. Spuneți cuvinte frumoase, urați prietenilor o zi buna și oferiți-le o îmbrățișare.....măcar din priviri.... Uneori, aceste lucruri înseamnă mai mult decât ar părea...

Maria Roșca, Clasa a 6 a D



Cum prezentăm ecuația succesului?

5 min

Propune elevilor să prezinte în public rezolvarea următoarelor cerințe:

a) Rezolvă „Ecuația succesului”, în care termenii sunt temele propuse pentru discursuri.

$$__ + __ + __ - __ + __ = \text{Succes!}$$

b) Construiește și alte ecuații ai căror termeni să fie temele propuse pentru discursuri.

7. Ce am învățat?

5min

Profesorul a pregătit un chestionar pe care îl propune spre rezolvare elevilor pentru fixarea și aprofundarea temelor studiate.

CHESTIONAR

1. Care sunt cele trei aspecte de care trebuie să ținem seama înainte de susținerea unui discurs?
2. Ce exerciții de dicție putem face înainte de vorbitul în public?
3. Ce exerciții de respirație putem face înainte de a urca pe scenă?
4. Ce exerciții de mimică putem face înainte de a urca pe scenă?
5. Ce NU trebuie să facem când vorbim în public?
6. Care sunt elementele care atrag atenția publicului în timp ce vorbim?