



SIMPOZION NAȚIONAL

**INOVAȚIE ȘI
PERFORMANȚĂ
ÎN EDUCAȚIE**

Instrumente practice
pentru gestionarea stresului
și anxietății în mediul școlar

NR. 28, Octombrie 2025

ISSN - 2784 - 0166

ISSN - L 2784 - 0166



ISSN 2784 - 0166

ISSN - L 2784 - 0166



offset

S.C. Offset S.R.L.

B-dul 1 Mai, Nr.33A, Bl.PF7, Sc.A, Ap.11

Constanța

Tel: 0784.835951

Email: office@academiaabc.ro

revista@academiaabc.ro

simpozion@academiaabc.ro

proiect@academiaabc.ro

Website: academiaabc.ro

**LUCRĂRILE SIMPOZIONULUI NAȚIONAL „INOVAȚIE ȘI
PERFORMANȚĂ ÎN EDUCAȚIE” / NR. 28 / OCTOMBRIE 2025**

***Instrumente practice pentru gestionarea
stresului și anxietății în mediul școlar***

Redacție:

Editor: Secuiu Eugen 

Prof. Secuiu Elena



Prof. Radu Cristina



**AUTORII ÎȘI ASUMĂ ÎNTREAGA
RESPONSABILITATE PENTRU CONȚINUTUL
MATERIALELOR PUBLICATE !**

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Afemei Marinela Colegiul Tehnic „Gheorghe Cartianu”, Piatra-Neamț	Cojocă Andreea-Alexandra Școala Gimnazială Nr.2 Ciocârlia de Sus
Bobeică Iulia-Ionela Școala: Grădinița Voinicel Chitila	Liceul Tehnologic “Vasile Sav” Roman Prof.dr.ing. Cioată Carmen Violeta
Ciobanu Oana – Andreea Școala de proveniență: Școala Gimnazială Gorban, Iași	Alina Crețu Colegiul Național „Ștefan cel Mare”, Suceava
Prof. Ducan C-tin Cristinel Liceul Tehnologic Construcții de Mașini Mioven	Fîrtat Carmela-Maria Educatoare/Liceul Preda Buzescu-Berbești/G.P.N.Nr. 2
Prof.înv.primar Lavinia Andreea Ilina Școala Gimnazială Ștefan cel Mare, Alexandria	Prof. Itinerant și de sprijin, Ilovan Adriana Ninela, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională, Cluj
Manole Manuel Profesor Educație Tehnologică și Aplicații Practice Școala Gimnazială „Elena Cuza” din Iași	Mărginean Dana Ioana Liceul Tehnologic Special Dej; structura Gherla
Misti Maria Școala Gimnazială Gârbău, structura Școala Primară Viștea	Moroianu Cristina Elena Prof. Înv primar “Școala Gimnazială Colibri”
Ștefan Corina Prof. Înv primar “Școala Gimnazială Colibri”	Paulescu Augustina-Letiția Colegiul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”
Prof. Popa Eleonora Școala Gimnazială Hurezani, Gorj	Prof. Popoviciu Radu-Mihai Liceul Teoretic „Mihai Veliciu” Chișineu-Criș
Postolache Valentina Școala: Colegiul de Industrie Alimentară “Elena Doamna”	Roșoiu Nicoleta Prof.Școala Gimnazială nr.1.I.L.Caragiale/Grădinița Ghirdoveni
Stângă Florina Alina Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă “Maria Montessori”, Constanța	Prof.înv. Primar Stoenescu Luminița Școala Gimnazială Hurezani, Gorj
Șeulean Augustin-Valentin, Școala Gimnazială „Emil Drăgan” Ungheni, jud.Mureș profesor de istorie, geografie și socio-umane	Tacu Simona Elena Școala Gimnazială Vaduri, județul Neamț
Prof. Tatu Valentina Elena Școala Gimnazială Comișan	

Cuprins

Din lumea minunată a plantelor -----	8
Profesor: Afemei Marinela	
Colegiul Tehnic „Gheorghe Cartianu”, Piatra-Neamț	
Stilul de viață sănătos -----	12
Profesor: Afemei Marinela	
Colegiul Tehnic „Gheorghe Cartianu”, Piatra-Neamț	
PLAN DE ACTIVITATE PRACTICĂ / ATELIER EMOȚIONAL -----	17
Autor: Cojocă Andreea-Alexandra	
Școala Gimnazială Nr.2 Ciocârlia de Sus	
Parteneriatul grădiniță–familie: cheia succesului educațional timpurii -----	20
Autor: Bobeică Iulia-Ionela Școala: Grădinița Voinicel Chitila	
Rolul jocului în dezvoltarea globală a copilului preșcolar -----	22
Autor: Bobeică Iulia-Ionela	
Școala: Grădinița Voinicel Chitila	
Educația digitală -----	24
Liceul Tehnologic “Vasile Sav” Roman	
Prof.dr.ing. Cioată Carmen Violeta	
Gestionarea stresului și anxietății la elevii cu cerințe educaționale speciale: o abordare incluzivă în mediul școlar -----	27
Autor: Ciobanu Oana – Andreea	
Școala de proveniență: Școala Gimnazială Gorban, Iași	
Dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă prin povești -----	30
Alina Crețu	
Colegiul Național „Ștefan cel Mare”, Suceava	
Particularitățile antrenamentului sportiv modern în jocul de fotbal -----	32
Prof. Ducan C-tin Cristinel	
Liceul Tehnologic Construcții de Mașini Mioveni	

Poveștile, un remediu pentru un climat pozitiv în grădiniță -----	37
Autor: Fîrtat Carmela-Maria	
Educatoare/Liceul Preda Buzescu-Berbești/G.P.N.Nr. 2	
Educația artistică- instrument pentru gestionarea stresului la școală -----	39
Prof.înv.primar Lavinia Andreea Ilina	
Școala Gimnazială Ștefan cel Mare, Alexandria	
Valori culturale în educație -----	41
Prof. Înv. Primar, Lavinia Andreea Ilina	
Școala Gimnazială Ștefan cel Mare, Alexandria	
Valențe educativ-formative în schițele și poveștile pentru copii: Octav Pancu-Iași, Țara unde vineri era joi -----	44
Prof. Itinerant și de sprijin, Ilovan Adriana Ninela,	
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională, Cluj	
Utilizarea imprimării 3D în proiectele școlare de Educație Tehnologică și Aplicații Practice -----	46
Manole Manuel	
Profesor Educație Tehnologică și Aplicații Practice	
Școala Gimnazială „Elena Cuza” din Iași	
Lectura – sensibilizarea față de valorile civilizației umane -----	49
Mărginean Dana Ioana	
Liceul Tehnologic Special Dej; structura Gherla	
Respirăm, învățăm, creștem: pași mici pentru o școală fără stress -----	52
Autor: Misti Maria Instituția: Școala Gimnazială Gârbău, structura Școala Primară Viștea	
Sprijinul elevilor cu dislexie în clasele primare: strategii, instrumente și bune practici -----	55
Autor: Misti Maria	
Instituția: Școala Gimnazială Gârbău, structura Școala Primară Viștea	
Tehnici și strategii cognitive și comportamentale pentru gestionarea stresului și anxietății la elevi ---	59
Autori: Moroianu Cristina Elena	
Ștefan Corina	
Prof. Înv primar “Școala Gimnazială Colibri”	

Despre stres și anxietate în școală -----	62
Paulescu Augustina-Letiția	
Colegiul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”	
Stimularea creativității la școală -----	65
Prof. Popa Eleonora	
Școala Gimnazială Hurezani, Gorj	
Dimensiunea spirituală a echilibrului emoțional: abordări creștin-ortodoxe în gestionarea stresului școlar -----	67
Prof. Popoviciu Radu-Mihai	
Liceul Teoretic „Mihai Veliciu” Chișineu-Criș	
Valențele formative ale jocului didactic în reducerea stresului și anxietății elevilor la ora de Religie --	69
Prof. Popoviciu Radu-Mihai	
Liceul Teoretic „Mihai Veliciu” Chișineu-Criș	
Stresul în mediul școlar -----	71
Autor: Postolache Valentina	
Școala: Colegiul de Industrie Alimentară “Elena Doamna”	
Depistarea ,prevenirea și corectarea tulburărilor de vorbire la vârsta preșcolară -----	74
Autor: Roșoiu Nicoleta	
Prof. Școala Gimnazială nr.1.I.L.Caragiale/Grădinița Ghirdoveni	
Joc didactic- Bingo de toamnă -----	78
Profesor educator: Stângă Florina Alina	
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă “Maria Montessori”, Constanța	
Instrument practic- Sticla senzorială -----	80
Profesor educator: Stângă Florina Alina	
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă “Maria Montessori”, Constanța	
Stimularea comportamentului creativ la elevi -----	83
Prof. inv. Primar Stoenescu Luminița	
Școala Gimnazială Hurezani, Gorj	

ȘCOALA ÎNTRE INCERTITUDINE ȘI ANXIETATE: MIZE EDUCAȚIONALE ACTUALE ----- 86

Șeulean Augustin -Valentin, Școala Gimnazială „Emil Drăgan” Ungheni, jud.Mureș

profesor de istorie, geografie și socio-umane

Rolul activităților extrașcolare în procesul educațional ----- 89

Tacu Simona Elena

Școala Gimnazială Vaduri, județul Neamț

Mișcare pentru minte liniștită. Instrumente practice pentru gestionarea stresului și anxietății în mediul școlar prin educație fizică și sport -----91

Prof. Tatu Valentina Elena

Școala Gimnazială Comișani

Din lumea minunată a plantelor

Profesor: Afemei Marinela

Colegiul Tehnic „Gheorghe Cartianu”, Piatra-Neamț

Celula este unitatea microscopică ce stă la baza funcționării și structurii organismelor vii. Orice organism, fie unicelular sau pluricelular, cu excepția virionilor sau viroizilor, prezintă o structură celulară la bază.

Plantele sunt organisme fără de care viața nu ar putea fi posibilă. Ele, datorită structurii celulare deosebite, absorb energia solară și o transformă în energie chimică, folosite pentru plante, dar și pentru animale și om. În urma acestui proces, numit fotosinteză, plantele se hrănesc, dar și desfășoară un schimb de gaze cu mediul: preiau CO_2 din atmosferă și elimină O_2 , necesar respirației animalelor și omului.

Acest proces nu poate avea loc fără niște organite speciale, prezente numai în celula vegetală, numite cloroplaste.

Cloroplastele se află în celule, ce formează țesuturi asimilatoare, fiind prezente mai ales în frunze, tulpini ierboase, fructe crude etc.

La nivelul cloroplastelor, cu ajutorul unor pigmenți de culoare verde are loc absorbția luminii solare și formarea de substanțe organice.

Pe lângă cloroplaste, organite numite și plastide verzi, în celule se mai află și plastide de culoare roșie, portocalie, brună, numite carotenoplaste și plastide incolore, numite leucoplaste.

Totalitatea plastidelor dintr-o celulă formează **plastidomul** (gr. plastos=format, domos=cameră).

Plastidele sunt organite celulare de forme și dimensiuni variabile, divers colorate în funcție de natura pigmentului pe care îl conțin. Ele sunt specifice diverselor grupe de organisme încadrate în regnul Monera, Protista și Plantae. Acestea îndeplinesc în celulă un rol important: absorb energia luminoasă, dau culoare fructelor și florilor.

După natura compușilor elaborați și după rolul pe care îl joacă în activitatea metabolică celulară, plastidele se împart în: *cloroplaste* (cu rol fotosintetizator), *carotenoplaste* (nu participă la fotosinteză), *amiloplaste* (acumulează amidonul), *leucoplaste* (incolore), *proteoplaste* (conțin proteine) și *oleoplaste* (depozitează lipide).

Cloroplastele

Cloroplastele dau culoare verde plantelor. Datorită pigmentului pe care îl conțin, clorofila, la nivelul cloroplastelor are loc procesul de fotosinteză.

Mărimea cloroplastelor variază în funcție de specie, organ, țesut, celulă, condiții de mediu etc. aceasta se încadrează între 3 și 10 μm lungime și 0,5-4 μm grosime.

Forma poate fi sferică, ovală, lenticulară sau discoidală.

Cloroplastele conțin pigmenți fotoreceptori reprezentați de clorofile, carotenoizi și ficobiline. Clorofilele sunt pigmenți care dau culoare verde plantei.

Carotenoizii se găsesc în cloroplaste alături de pigmenții clorofilieni. Totuși, ei se află în număr mai mare în carotenoplaste. Aceștia sunt pigmenți de culoare galbenă, portocalie sau roșie.

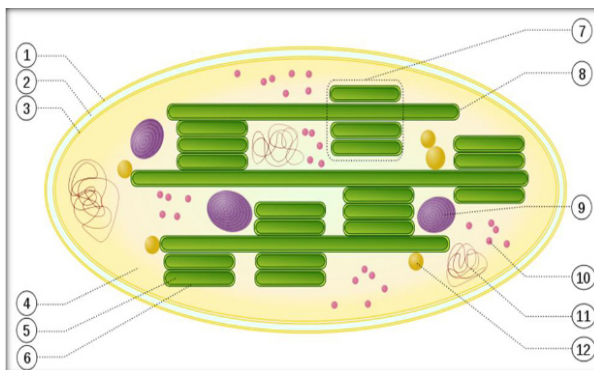


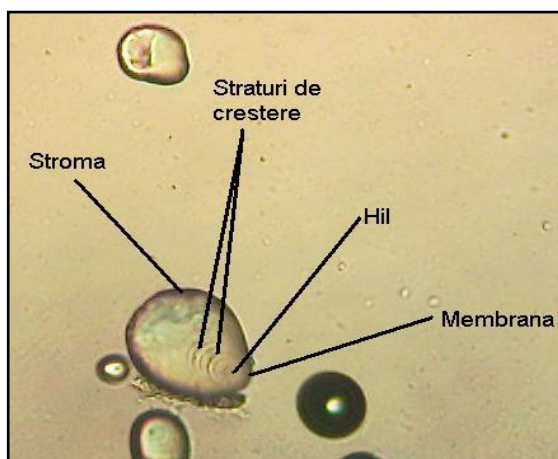
Fig. 1 Ultrastructura unui cloroplast

Carotenoplastele

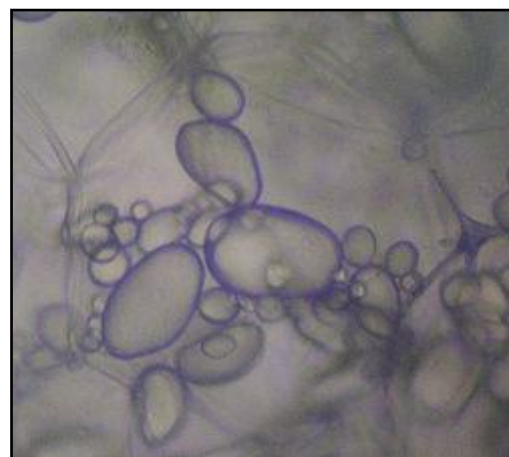
Culoare roșie a fructelor coapte de toamnă (tomate, ardei, pepene roșu, bostan), culoarea portocalie a rădăcinilor de morcov cultivat și cea galbenă a petalelor unor flori (stânjenel galben) este dată de plastide ce nu conțin clorofile, ci pigmenți carotenoizi și care se numesc carotenoplaste. Ele conțin pigmenți carotenoizi, întâlniți și în cloroplaste.

Amiloplastele

Amiloplastele sunt plastide al căror conținut este ocupat de granule de amidon. În aceste plastide, granulele de amidon ocupă tot volumul. De altfel, granulele de amidon se pot evidenția cu ajutorul soluției de lugol (care conține iod), colorându-se astfel în albastru și violet (se colorează în special amilaza).



a. structură



b. privire de ansamblu

Leucoplastele

Leucoplastele sunt plastide incolore, lipsite de pigmenți, răspândite în parenchimurile de rezervă din organele subterane ale plantelor superioare, în petalele albe ale florilor și în albumenul semințelor.

Plantele parazite prezintă în toate țesuturile leucoplaste, cloroplastele pierzându-și capacitatea fotosintetică.

Proteinoplaste

Acest tip de plastide provine din cloroplaste sau amiloplaste. Denumirea este dată de faptul că acest tip de plastide acumulează proteine.

Oleoplastele

Se găsesc special în celulele epidermice tinere de la plantele monocotiledonate. În celulele meristemate radiculare și caulinare acestea lipsesc. Aceste plastide acumulează globule lipidice. În compoziția chimică a oleoplastelor intră proteine, lipide, fosfolipide nesaturate.



Importanța plastidelor

Cloroplastele, datorită pigmenților clorofilieni pot capta energia solară, transformând-o apoi în energie chimică în urma procesului de fotosinteză. În urma procesului de fotosinteză rezultă substanțe organice, hrana pentru plantele autotrofe și O_2 atât de necesar pentru noi și animale.

De ce fotosinteza este un proces vital pentru natură?

În primul rând, fără fotosinteză nu ar exista viață pe pământ; O_2 și substanțele organice sunt vitale pentru supraviețuire. Procentajul de O_2 din atmosferă este de 21%, o concentrație benefică pentru procesul de respirație la plante, animale și om. Creșterea concentrației de CO_2 este stopată prin fotosinteză. Știm că dezvoltarea industrială rapidă din aceste timpuri ne-a adus și beneficii, dar ne-a făcut și mult rău. Subțierea stratului de ozon, topirea ghețarilor, dispariția unor plante și animale, defrișările masive din mai multe zone de pe glob, emisiile de gaze în atmosferă, toate au determinat o schimbare atât în modul de viață al omului, cât și al plantelor și al animalelor.

Toamna, atunci când clorofila din cloroplaste dispare, pigmentii carotenoizi îi iau locul, transformând frunzele verzi în frunze frumos colorate în galben, roșu, portocaliu și, mai târziu, maro. Această transformare reprezintă o feerie pentru ochii noștri, care ne îndeamnă să admirăm o trecere într-o altă etapă a vieții plantelor. Cu siguranță acest tablou are o importanță artistică.

Carotenoplastele, datorită culorilor lor au rol important în atragerea insectelor și a păsărilor, care se hrănesc fie cu nectarul florilor, în cazul insectelor, sau cu fructe, în cazul păsărilor. Din această cauză au rol în răspândirea fructelor și, bineînțeles, în perpetuarea speciei, inclusiv prin rolul jucat în procesul de polenizare.

Amidonul, aflat în amiloplastele din celulele diferitelor țesuturi de depozitare, reprezintă o sursă importantă de hrană atât pentru animale cât și pentru om.

Bibliografie

1. Acatrinei Gh., *Biologia celulei vegetale*, Editura științifică și enciclopedică, București, 1975, pag. 101-126
2. Costică Naela, Ivănescu Lăcrămioara, Niță Mihaela, *Citologie vegetală - manual de lucrări practice*, Editura Universității „AL. I. Cuza”, Iași, 2000, pag. 78-95
3. Mohan Gh., Ardelean A., *Enciclopedie de biologie*, Editura ALL, 2007, pag. 53-56
4. Murariu Alexandrina, *Fiziologie vegetală*, vol. I, Editura Junimea, Iași, pag. 156-183
5. Sălăgeanu N., Atanasiu L., *Fotosinteza*, Editura Academiei Române, 1981, pag. 71-101
6. Toma C., Niță Mihaela, *Celula vegetală*, Editura Universității „AL. I. Cuza”, Iași, 2000, pag. 104-134

Stilul de viață sănătos

Profesor: Afemei Marinela

Colegiul Tehnic „Gheorghe Cartianu”, Piatra-Neamț

Stilul de viață include seturi de reguli și principii ce afectează în mod diferit viața unei persoane.

Un stil de viață sănătos se bazează pe: alimentație echilibrată și sănătoasă, activitate fizică adecvată, hidratare corespunzătoare, controlul stresului, echilibru somn-veghe, păstrarea unei stări de igienă corectă, controlul medical periodic al stării de sănătate, combaterea obiceiurilor de viață nocive.

- Alimentația echilibrată și sănătoasă

Alimentele sănătoase conțin toate principiile nutritive necesare funcționării celulelor organismului.

Principiile nutritive din alimente sunt reprezentate de substanțe organice (glucide, lipide, proteine), minerale (ioni de sodiu, potasiu, calciu, magneziu, cupru, mangan, fier etc.), vitamine (liposolubile: A,D,E,K; hidrosolubile: C și grupul B) și fibrele.

Glucidele sunt substanțe organice alcătuite din carbon, oxigen și hidrogen, fiind denumite și hidrați de carbon deoarece glucidele conțin oxigen și hidrogen în aceleași proporții ca apa. Glucidele se împart în: monozaharide (pentoze: riboza, dezoxiriboza; polizaharide: celuloza, amidonul și glicogenul).

Rolurile îndeplinite de glucide în organism sunt energetic, plastic și funcțional. Prin oxidarea unui gram de glucoză se obțin 4,1 kcal, glucidele reprezentând principala sursă energetică a corpului uman.

Rolul plastic al glucidelor constă în faptul că acestea participă la formarea unor structuri celulare și intercelulare. Rolul funcțional al glucidelor derivă din faptul că o parte dintre glucide intră în structura unor compuși cu o mare valoare biologică: pentozele (riboza și dezoxiriboza) fac parte din structura acizilor nucleici, moleculele de ATP (adenozintrifosfat) conțin riboză, iar heparina, un anticoagulant natural prezintă glucoză.

În urma procesului de digestie, glucidele din alimente sunt transformate în glucide simple (monozaharide): glucoza, fructoza, galactoza, care sunt absorbite la nivelul intestinului subțire. După absorbție, glucidele simple sunt transportate la ficat de către vena portă, care asigură vascularizația funcțională a ficatului. La nivelul ficatului, galactoza și o mare parte din fructoză sunt transformate în glucoză.

Sursele principale de glucide sunt reprezentate de cerealele, făinoasele (paste), pâinea, legumele uscate, cartofii, fructele proaspete, uscate, legumele verzi (Mogoș, 1995).

Proteinele sunt substanțe macromoleculare împărțite în holoproteine și heteroproteine. Holoproteinele sunt proteine alcătuite numai din aminoacizi, iar heteroproteinele sunt formate pe lângă aminoacizi și din alte substanțe: glucide, lipide, pigmenti, acizi nucleici, acid fosforic (Mogoș, 1995).

Sursele importante de proteine sunt produsele de origine animală (carne, pește, ouă, lactate), urmate de produse de origine vegetală: nuci și semințe, leguminoase (linte, fasole, mazăre, soia), cereale integrale (quinoa, orez sălbatic, hrișcă, grâu etc.).

Necesarul zilnic de proteine este de 1,2-1,5 g/kg corp/zi. Efortul fizic intens crește necesarul de proteine 2g/kg corp/zi (Mogoș, 1995).

Lipidele sunt substanțe chimice care se formează în urma esterificării acizilor grași cu anumiți alcooli (Mogoș, 1995).

Principalele lipide din corpul uman sunt: trigliceridele (lipide formate din acizi grași și glicerol), fosfolipidele (lipide cu grupări fosfat) și steroizii (de ex. colesterolul, care se găsește și în structura membranelor celulare, conferindu-le stabilitate).

Sursele de lipide sunt reprezentate de semințe, produsele din carne, brânzeturi grase, ouă etc.

Necesarul de lipide este de 1-1,5 g/kg corp/zi. Acesta crește în efortul fizic intens la 1,5-2g/kg corp/zi.

Mineralele reprezintă componente esențiale ale corpului, cu diferite roluri în organism. Ionii de Na⁺ prezenți în special în sare intervin în transmiterea influxului nervos, asigurând excitabilitatea majorității celulelor din corp, cu precădere a fibrelor musculare și neuronilor.

Vitaminele sunt esențiale pentru funcționarea organismului. O alimentație sănătoasă și echilibrată presupune includerea zilnică a vitaminelor hidrosolubile și liposolubile. Legumele verzi, leguminoasele, produsele lactate, peștele, morcovii, cartofii, rădăcinoasele, fructele (portocale, mere, grape-fruit, pere, afine, căpșuni etc.) reprezintă surse importante pentru vitamine. Vitaminele, mineralele și apa sunt absorbite de către organism fără a fi digerate, participând direct la reacțiile enzimatice din celulele corpului. În plus, aceste substanțe vitale cresc imunitatea organismului (Mincu, 1989).

Fibrele alimentare fac parte din categoria glucidelor nedigerabile, care se găsesc în cereale integrale, tărate de grâu, coaja fructelor, legume, pâine integrală. Fibrele alimentare sunt esențiale pentru buna funcționare a tubului digestiv (Nădășan, 1996), reducerea colesterolului, accelerarea

tranzitului intestinal, prevenirea diabetului zaharat prin încetinirea absorbției glucozei, reducerea riscului de cancer colono-rectal (Nădășan, 1996; Montignac, 2000).

Specialiștii în nutriție și sănătate recomandă consumul de cereale integrale: șase porții de cereale integrale la un adult (2000 kcal/zi), șapte porții la adolescenți și patru porții/zi la copiii; consumul de cinci porții standard de legume și patru porții standard de fructe; consumul de alimente care conțin proteine: ouă, leguminoase (mazăre, fasole, linte, soia), pește, semințe, nuci; consumul de pește gras de cel puțin o dată pe săptămână; reducerea consumului de zahăr pe tot parcursul vieții; limitarea consumului de alimente fast-food; includerea micului dejun; prepararea alimentelor prin fierbere, la abur; evitarea mâncatului în fața televizorului sau a calculatorului, telefonului; depozitarea, transportul, manipularea alimentelor în condiții de siguranță (Bucurenci și colab., 2016).

- Hidratarea

Apa este esențială pentru buna funcționare a organismului. Dacă fără alimente corpul poate rezista aproximativ o lună, fără apă perioada se reduce foarte mult, la 2-3 zile. La adult, apa reprezintă 70% din greutatea corpului, iar la copii de 80% (Onica, 2006).

Apa se află în organism în două compartimente: compartimentul intracelular și compartimentul extracelular. Un procent de 40%-45% de apă se află în compartimentul intracelular, iar restul apei se află în plasma sangvină, spațiul interstițial, diferite secreții, țesut conjunctiv, oase și cartilaje.

Beneficiile apei în organism sunt multiple: reprezintă solventul pentru substanțele organice și minerale; intervine în termoreglare (Onica, 2006), transportul substanțelor nutritive și a substanțelor rezultate în urma reacțiilor de catabolism; menținerea echilibrului acido-bazic etc. Necesarul de apă zilnic se calculează în funcție de temperatura mediului, tipul de activitate fizică practică, dar și de calorii.

Se apreciază că la un consum de 2500-3000 calorii se consumă 2,5-3 litri de apă.

- Activitatea fizică

Prin practicarea exercițiilor fizice, copiii și tinerii dezvoltă abilități sociale, stima de sine, capacitatea de apreciere și autoapreciere, promovarea unui comportament moral (Dragnea și colab., 2006).

Activitatea fizică practică regulat de către tineri are beneficii pe termen lung asupra sănătății fizice prin: reducerea apariției obezității, diabetului zaharat de tip II, a hipertensiunii arteriale, a cancerelor, anxietății, depresiei (www.dspbv.ro).

Mersul, alergatul, înotul, ciclismul sunt exemple de activitate fizică aerobă, realizată ritmic și susținut cu participarea mușchilor scheletici. Cititul, cusutul, munca în șezut, statul în bancă la școală sunt activități care presupun un comportament sedentar.

OMS atrăgea atenția în anul 2010 că 23% dintre persoanele peste 18 ani nu sunt suficient de active și că în general femeile sunt mai puțin active decât bărbații.

- Controlul stresului

Factorii de stres sunt diverși: conflicte cu prietenii, cu membrii familiei, abuzurile fizice, emoționale, sexuale, probleme financiare, responsabilitățile, nemulțumire față de aspectul fizic, lipsa de încredere.

- Echilibrul somn-veghe

Se recomandă tinerilor și adulților să doarmă cel puțin șapte ore pe noapte: ora de culcare să înceapă după apusul soarelui, iar trezirea înainte de răsăritul soarelui (Cherney, 2019). Nerespectarea orelor de somn poate cauza apariția hipertensiunii, diabetului, bolilor de inimă, depresiei, obezității (Cherney, 2019).

- Păstrarea unei stări de igienă corectă

Păstrarea unei stări de igienă corectă este necesară în primul rând pentru menținerea sănătății. Un tânăr care respectă regulile de igienă este ușor acceptat de către ceilalți, are mai multă încredere în sine și va deveni un adult responsabil. Când ne gândim la starea de igienă corectă ne referim la igiena alimentației, somnului, corpului, locuinței, îmbrăcămintei și încălțămintei.

- Controlul medical periodic

Controlul medical periodic prezintă o importanță deosebită în depistarea unor afecțiuni precum bolile cardiovasculare (hipertensiune arterială, aritmii cardiace, cardiopatie ischemică), cancerul, bolile endocrine, diabetul zaharat, afecțiuni care nu prezintă în stadiul inițial manifestări pronunțate.

Controlul medical periodic face parte din profilaxie.

Profilaxia reprezintă totalul măsurilor și acțiunilor medico-sanitare întreprinse cu scopul prevenirii apariției bolilor și răspândirii lor.

Profilaxia presupune screening-ul unor afecțiuni, optimizarea stilului de viață, prin adoptarea unei alimentații sănătoase, practicarea exercițiilor fizice, respectarea orelor de somn, evitarea stresului, a consumului în exces de tutun și alcool.

Prin profilaxie se înțelege și însușirea unui nivel optim de educație pentru sănătate și responsabilizarea populației față de sănătatea proprie.

Bibliografie:

1. Bucurenci, M. și colab. (2016). *Ghid de prevenție – stilul de viață sănătos și alte intervenții preventive, prioritare pentru boli netransmisibile, în asistența medicală primară*, Editura Centrul Național de Studiu pentru Medicina Familiei, București;
2. Cherney, K. (2019). Best time to sleep for different age groups: benefits and side effects, Heathline, Heathline Media;
3. Dragnea, A. și colab. (2006). *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST – Fundația pentru Formarea și Educare prin Sport a Tinerilor, București;
4. Mincu, I. . (1989). *Orientări actuale în nutriție*, Editura Medicală, București;
5. Mogoș, V. (1995). *Nutriție și dietetică-manual pentru școli postliceale*, Editura Didactică și Pedagogică, București;
6. Montignac, M. (2000). *Mă hrănesc, deci slăbesc*, Editura Forum, București;
7. Nădășan, V. (1996). *Viață din belșug*, Editura Viață și sănătate, București;
8. Onica, M. (2006). *Alimentația de la argument la grupurile de sânge*, Editura Pim, Iași;

PLAN DE ACTIVITATE PRACTICĂ / ATELIER EMOȚIONAL

Autor: Cojocă Andreea-Alexandra

Școala Gimnazială Nr.2 Ciocârlia de Sus

Tema: „Cum ne calmăm când suntem stresați?”

- Durata: 45–50 minute
- Grupa-țintă: elevi din clasele II–IV
- Tipul activității: formativă, de educație socio-emoțională

1. Scopul activității

Dezvoltarea capacității elevilor de a recunoaște stresul și emoțiile neplăcute și de a utiliza strategii simple de calmare și relaxare în situații dificile.

2. Obiective operaționale

La finalul activității, elevii vor fi capabili să:

1. Identifice situații care provoacă stres sau emoții negative.
2. Descrie reacțiile corpului și ale minții atunci când sunt stresați.
3. Aplice cel puțin două tehnici de relaxare (respirație, gând pozitiv, mișcare).
4. Exprime verbal și nonverbal modalități de calmare.

3. Competențe vizate (din domeniul dezvoltării personale)

- Manifestarea autocontrolului și a comportamentelor pozitive.
- Recunoașterea și exprimarea adecvată a emoțiilor.
- Colaborarea și ascultarea activă în grup.

4. Metode și strategii didactice

- Conversația euristică
- Jocul de rol
- Brainstorming
- Relaxare ghidată
- Exercițiu practic / demonstrativ
- Reflecție personală

5. Materiale didactice

- Cartonașe cu emoții
- Balonașe sau mingi antistres
- Foi colorate, carioci
- Muzică relaxantă / sunete din natură
- Cutia emoțiilor
- Fișă de reflecție („Ce mă ajută să mă liniștesc?”)

6. Desfășurarea activității

Etapa I – Captarea atenției (5–7 min)

Activitate: „Barometrul emoțiilor”

- Elevii aleg un cartonaș colorat (verde = calm, galben = agitat, roșu = stresat).
- Învățătorul întreabă:

„Cum v-ați simțit azi când ați venit la școală?”

„Ce faceți când sunteți supărați sau stresați?”

- Se notează câteva răspunsuri pe tablă.

Concluzie: Toți avem emoții și momente de stres, dar putem învăța să le controlăm.

Etapa II – Explorarea temei (15–20 min)

1. Discuție dirijată:

- Ce înseamnă „stres” pentru voi?
- În ce situații apare? (test, ceartă, rușine, zgomot etc.)
- Cum reacționează corpul? (respirație rapidă, bătăi de inimă, plâns etc.)

➤ Se notează ideile pe tablă sub titlul:

„Cum se simte stresul?”

2. Exercițiu practic – „Respirația fluturelui”

- Elevii își pun palmele pe piept, inspiră adânc pe nas și ridică brațele ca niște aripi, apoi expiră lent pe gură.
- Se repetă de 3 ori, cu muzică de fundal.

➤ *Discuție:* Cum ne simțim după exercițiu?

3. Joc de rol – „Soluții pentru liniște”

- Se prezintă scurte situații:

- Ai pierdut creionul preferat.
- Un coleg ți-a spus ceva neplăcut.
- Ai emoții înainte de test.
- Copiii discută în perechi: *Ce poți face ca să te calmezi?*
- Se joacă scena „înainte și după calmare”.

➤ Învățătorul notează pe tablă soluțiile propuse:

Inspir adânc, mă plimb, ascult muzică, vorbesc cu cineva, zâmbesc etc.

Etapa III – Aplicare / Fixare (10–12 min)

Activitate: „Cardul meu de liniște”

- Fiecare elev desenează pe o foaie un obiect, o activitate sau o persoană care îl ajută să se calmeze.
- Se realizează o mini-expoziție pe panou: *„Când sunt stresat, mă ajută să...”*

Etapa IV – Reflecție și evaluare (5–7 min)

Fișă de reflecție simplificată:

1. Ce am învățat azi despre stres?
2. Ce tehnică voi folosi data viitoare când sunt supărat?
3. Cum m-am simțit în timpul activității?

➤ În cerc, elevii împărtășesc câte o idee:

„Mă liniștesc atunci când...”

➤ Se oferă un mesaj pozitiv:

„Emoțiile nu sunt dușmani. Le putem învăța să fie prietenii noștri.”

7. Modalități de evaluare

- Observarea participării elevilor la activități.
- Analiza fișei de reflecție.
- Feedback verbal: „Cum te-ai simțit în timpul exercițiilor de calmare?”

Atelierul îi ajută pe elevi să conștientizeze că **stresul este o reacție normală**, dar există **strategii simple și sănătoase** pentru a-l gestiona: respirația, mișcarea, comunicarea, creativitatea.

Este recomandat ca aceste exerciții să fie integrate periodic în orele de dirigiență sau dezvoltare personală.

Parteneriatul grădiniță–familie: cheia succesului educațional timpurii

*Autor: Bobeică Iulia-Ionela
Școala: Grădinița Voinicel Chitila*

Rezumat

Lucrarea abordează importanța colaborării dintre grădiniță și familie în formarea și dezvoltarea armonioasă a copilului preșcolar. Parteneriatul educațional reprezintă o componentă esențială a procesului instructiv-educativ, întrucât asigură continuitatea între mediul familial și cel instituțional. Printr-o cooperare permanentă și constructivă între educatoare și părinți, copilul beneficiază de sprijin, stabilitate emoțională și un climat educațional favorabil dezvoltării sale integrale.

Cuvinte-cheie: familie, grădiniță, colaborare, educație timpurie, parteneriat educațional

Introducere

În educația timpurie, parteneriatul dintre grădiniță și familie este o condiție fundamentală pentru succesul procesului educațional. Familia este primul mediu de învățare, iar grădinița continuă acest proces, contribuind la formarea competențelor de bază ale copilului. O comunicare deschisă și constantă între cele două medii asigură coerență și stabilitate în dezvoltarea copilului.

Importanța parteneriatului educațional

Parteneriatul grădiniță–familie se bazează pe principiul colaborării și al respectului reciproc. Părinții sunt considerați parteneri egali în procesul educațional, iar implicarea lor activă contribuie la:

- înțelegerea mai bună a nevoilor și particularităților copilului;
- consolidarea comportamentelor pozitive și a deprinderilor formate la grădiniță;
- crearea unui climat educațional comun bazat pe încredere și sprijin reciproc;
- stimularea motivației copilului pentru învățare și participare activă.

Forme de colaborare

În practica educațională, cooperarea dintre grădiniță și familie se poate realiza prin multiple forme:

- ****Sedințe și întâlniri periodice**** pentru informarea părinților asupra progresului copiilor;
- ****Ateliere comune**** (de creație, lectură, gătit, plantare etc.) care consolidează legătura emoțională între părinți și copii;
- ****Proiecte educaționale**** derulate în parteneriat (ex. „Săptămâna familiei”, „Părinți implicați – copii fericiți”);
- ****Comunicare online și feedback constant****, folosind platforme educaționale sau grupuri dedicate.

Exemplu de bună practică

În cadrul proiectului educațional „Familia mea – echipa mea”, am organizat o serie de activități menite să implice părinții în procesul educativ. Una dintre acestea, intitulată „Povestea familiei mele”, a constatat

în realizarea de către copii, împreună cu părinții, a unui colaj ilustrând momente semnificative din viața familiei. Activitatea a stimulat comunicarea între membrii familiei, a dezvoltat expresivitatea copiilor și a consolidat relația de încredere dintre educatoare și părinți.

Rezultatele au demonstrat o creștere a implicării părinților în activitățile grădiniței, o colaborare mai eficientă și o îmbunătățire vizibilă a comportamentului copiilor, care s-au simțit sprijiniți și valorizați.

Concluzii

Parteneriatul grădiniță–familie reprezintă cheia succesului educațional timpurii, deoarece asigură coerența între mediul familial și cel școlar, precum și dezvoltarea armonioasă a copilului. O relație de colaborare bazată pe încredere, comunicare și respect reciproc contribuie la crearea unui climat educațional pozitiv și echilibrat. Educatoarea are rolul de mediator între copil și familie, promovând un parteneriat autentic și durabil.

Bibliografie

1. Ministerul Educației (2019). Curriculum pentru educația timpurie. București.
2. Golu, F. (2013). Psihologia copilului: repere teoretice și aplicații. București: Editura Polirom.
3. Păun, E., Potolea, D. (2002). Pedagogie. Fundamente teoretice și demersuri aplicative. București: Editura Polirom.
4. Oprea, C. (2010). Strategii didactice interactive. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Rolul jocului în dezvoltarea globală a copilului preșcolar

*Autor: Bobeică Iulia-Ionela
Școala: Grădinița Voinicel Chitila*

Rezumat

Articolul evidențiază importanța jocului ca metodă fundamentală în procesul de formare și dezvoltare globală a copilului preșcolar. Jocul contribuie la stimularea tuturor dimensiunilor personalității copilului — cognitivă, socio-emoțională, morală și motrică — oferind contexte de învățare active, plăcute și semnificative. Prin exemple de activități practice, se demonstrează modul în care educatoarea poate utiliza jocul pentru a sprijini dezvoltarea integrală a copilului și pentru a crea un climat educațional pozitiv și incluziv.

Cuvinte-cheie: joc didactic, dezvoltare globală, educație timpurie, motivație, învățare activă

Introducere

La vârsta preșcolară, jocul reprezintă principala formă de activitate și modalitatea prin care copilul cunoaște lumea, se exprimă, se dezvoltă și se adaptează social. Jean Piaget afirma că „jocul este munca copilului”, subliniind rolul său esențial în procesul de formare a gândirii și a personalității. În grădiniță, educatoarea are misiunea de a valorifica potențialul formativ al jocului, transformând fiecare activitate într-o experiență de învățare captivantă și semnificativă.

Rolul jocului în dezvoltarea copilului

Jocul contribuie la dezvoltarea globală a copilului prin stimularea mai multor dimensiuni:

- Dezvoltarea cognitivă: Jocurile de construcție, de clasificare, puzzle-urile și jocurile didactice stimulează gândirea logică, atenția, memoria și capacitatea de rezolvare de probleme.
- Dezvoltarea limbajului: Prin jocuri de rol, dramatizări și jocuri de comunicare, copilul își îmbogățește vocabularul, învață să exprime idei și emoții, dezvoltându-și competențele de comunicare.
- Dezvoltarea socială și emoțională: Jocul presupune cooperare, negociere, respectarea regulilor și asumarea de roluri. Copilul învață să împartă, să aștepte, să își exprime emoțiile și să empatizeze.
- Dezvoltarea motrică: Jocurile de mișcare, dansurile și activitățile de coordonare dezvoltă abilități motrice fine și grosiere, esențiale pentru echilibru și control corporal.

Prin joc, copilul exersează libertatea de a alege, de a crea și de a explora, într-un cadru sigur, ghidat cu tact pedagogic de cadrul didactic.

Exemplu de bună practică

În cadrul proiectului tematic „Prietenii naturii”, am desfășurat o serie de jocuri educative menite să dezvolte curiozitatea și spiritul de observație al copiilor din grupa mare. Unul dintre acestea a fost jocul didactic „Cine locuiește aici?”, în care copiii trebuiau să asocieze imagini ale animalelor cu mediul lor de viață (pădure, apă, câmp, aer). Activitatea s-a desfășurat sub formă de competiție amicală, iar prin

colaborare și dialog, copiii au învățat să argumenteze alegerile făcute.

De asemenea, am utilizat jocuri senzoriale precum „Ghicește după atingere”, „Ce auzim în natură?” sau jocuri de rol („Micii ecologiști”, „Animalele vorbesc cu noi”), care au stimulat imaginația, limbajul și empatia copiilor față de mediul înconjurător.

Rezultatele au arătat o implicare crescută a copiilor, o îmbunătățire a vocabularului tematic și o atitudine pozitivă față de activitățile de grup.

Concluzii

Jocul este mai mult decât o metodă didactică — este un principiu fundamental al educației timpurii. Prin intermediul jocului, copilul învață fără să simtă constrângerea învățării, dezvoltându-se armonios din punct de vedere cognitiv, afectiv și social. Educația preșcolară modernă trebuie să mențină jocul în centrul procesului instructiv-educativ, ca sursă de motivație, explorare și creativitate. Rolul educatoarei este acela de a crea contexte ludice semnificative, adaptate nevoilor fiecărui copil, contribuind astfel la formarea unei personalități echilibrate și curioase.

Bibliografie

1. Piaget, J. (1970). Psihologia copilului. București: Editura Didactică și Pedagogică.
2. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.
3. Ministerul Educației (2019). Curriculum pentru educația timpurie. București.
4. Golu, F. (2013). Psihologia copilului: repere teoretice și aplicații. București: Editura Polirom.

Educația digitală

Liceul Tehnologic "Vasile Sav" Roman

Prof.dr.ing. Cioată Carmen Violeta

Educația digitală continuă să crească, astfel încât există o nevoie tot mai mare de educatori, dezvoltatori de tehnologie și consilieri de carieră care să susțină acest ecosistem în plină expansiune.

Instrumentele digitale și impactul lor în educație

Instrumentele digitale pentru învățare includ o gamă largă de soluții, platforme de e-learning și aplicații educaționale la simulatoare interactive și tehnologii de realitate virtuală. Aceste soluții permit elevilor să învețe într-un ritm propriu, să acceseze resurse de calitate din orice locație și să colaboreze cu colegii și profesorii prin intermediul tehnologiei. Profesorii beneficiază de instrumente care facilitează gestionarea cursurilor, evaluarea progresului și personalizarea materialelor didactice.

Dezvoltatorii de tehnologie joacă un rol crucial în crearea acestor soluții. Prin colaborarea cu echipele de educatori, ei pot dezvolta software care să răspundă nevoilor specifice ale școlilor și universităților.

Înlocuirea activităților desfășurate în sala de clasă cu activitățile din clasa virtuală, a educația formală cu care eram obișnuiți a devenit foarte important pentru a putea implementa ce instrumente digitale putem folosi, cum să le îmbinăm. De asemenea cum să-i învățăm pe elevi să le utilizeze, să adaptăm conținuturile pentru predarea online.

Atunci când activitatea din sala de clasă a fost mutată în online, am descoperit foarte multe aplicații care facilitează învățarea la distanță. Folosirea jocurilor didactice interactive create cu ajutorul diverselor aplicații digitale a dus la captarea atenției elevilor și la îmbunătățirea rezultatelor școlare.

Odată cu avansul tehnologic în educație, profesorii trebuie să se adapteze la noile instrumente disponibile. Este important ca aceștea să fie bine pregătiți pentru a integra tehnologia în procesul de predare și să folosească platformele digitale în mod eficient. Această adaptare necesită, de asemenea, o formare continuă pentru a ține pasul cu inovațiile tehnologice din domeniu.

Prin intermediul platformelor educaționale, reușim să facem lecțiile mult mai atractive. Elevii sunt încântați că pot schimba aspectul jocurilor, ceea ce a contribuit la dezvoltarea creativității lor. Sub acoperișul etichetei de joc, reușim să dezvoltăm diferite competențe, să le formăm aptitudini și deprinderi utile

Alături de cadrele didactice, consilierii de carieră devin esențiali în ghidarea elevilor și studenților către oportunități de carieră în domeniile digitale. Într-o lume în care competențele tehnologice devin din ce în ce mai valoroase, consilierii pot ajuta tinerii să navigheze printre oportunitățile din piața muncii și să-și dezvolte abilitățile necesare pentru succesul în carierele digitale. Un rol important în

acest sens, îl are conectarea școlilor și companiile cu consilieri și experți care pot ghida tinerii către o carieră de succes în domeniul tehnologic.

Unul dintre cele mai mari obstacole în educația digitală este recrutarea de profesioniști calificați care să dezvolte și să implementeze aceste soluții. Pe măsură ce cererea pentru educatori și dezvoltatori de software crește, devine dificil să se găsească talente locale care să îndeplinească toate cerințele. Soluțiile de recrutare internațională permit companiilor și instituțiilor educaționale să acceseze experți din întreaga lume, eliminând astfel bariera lipsei de talente locale. Prin colaborarea cu aceste agenții, școlile și companiile din domeniul educațional pot găsi rapid talente calificate care să sprijine implementarea de soluții digitale eficiente.

Aplicațiile, instrumentele sau platformele educaționale sunt o modalitate excelentă de a completa învățarea tradițională la clasă, oferind atât resurse și conținut digital pentru elevi, cât și spații virtuale pentru realizarea de activități educative diverse. Aceste aplicații, instrumente și platforme includ adesea caracteristici precum conținut interactiv, chestionare și jocuri, îndrumare și mentorat virtual și combinații ale acestora – parcursuri de învățare personalizate.

Pot fi folosite pentru a ajuta elevii să învețe, să-și dezvolte abilități, să-și formeze atitudini – de la matematică și științe până la arte și științe sociale. În plus, multe dintre aceste aplicații, instrumente și platforme includ funcții de consemnare a rezultatelor și analiză (comparativă), care le permit cadrelor didactice să monitorizeze progresul elevilor/ studenților și să măsoare eficacitatea intervențiilor educative.

Dezvoltarea aplicațiilor profesionale în educație

Pentru a răspunde cerințelor tot mai complexe ale educației digitale, dezvoltarea aplicațiilor profesionale joacă un rol crucial. Aceste aplicații, concepute pentru a îmbunătăți procesele de învățare și administrare, integrează tehnologii de ultimă generație precum inteligența artificială, analiza datelor și realitatea augmentată.

Prin colaborarea cu echipe specializate în dezvoltare aplicații profesionale, instituțiile educaționale și companiile din domeniu pot crea soluții personalizate care să răspundă nevoilor specifice ale elevilor și profesorilor. Acest tip de dezvoltare asigură un mediu educațional mai eficient și mai adaptabil la cerințele actuale.

Prin intermediul acestor aplicații, elevul învață mult mai ușor prin descoperire și mai ales prin interactivitate. Spre deosebire de un profesor care trebuie să explice un subiect la cel puțin 20 de copii, neputând acorda atenție fiecărui elev în parte, aplicația permite individualizarea procesului didactic acordând atenție fiecărui elev.

Elevii percep folosirea aplicațiilor digitale ca pe un joc, nu simt că sunt evaluați, sunt relaxați și dornici de a interacționa și mai mult cu tehnologia digitală în mediul școlar. Aceste instrumente antrenează elevii în activități rapide de evaluare de cunoștințe, într-un mod plăcut.

Educația digitală continuă să revoluționeze modul în care învățăm și predăm, iar succesul acesteia depinde de recrutarea eficientă a specialiștilor din domenii diverse. Profesorii, dezvoltatorii de software și consilierii de carieră sunt esențiali pentru a sprijini această tranziție către un mediu educațional digital.. În viitor, aceste colaborări vor fi esențiale pentru succesul educației digitale la nivel global.

În concluzie, instrumentele digitale au o importanță deosebită în educația și formarea elevilor. Prin intermediul lor, învățarea continuă dincolo de școală, se crează o interacțiune umană profundă. Elevii capătă curajul de a învăța și a lucra independent. Aceste instrumente digitale permit exprimarea creativității cadrelor didactice la un nivel ridicat, alături de inventivitatea și tenacitatea elevilor.

Bibliografie

[Instrumente Digitale Învățare Eficientă - indrumator.ro](http://indrumator.ro)

<https://edict.ro/rolul-platformelor-educationale/>

Baltac, Vasile – Lumea digitală. Concepte esențiale, Editura Excel XXI Books, București, 2015

Susskind, Jamie – Politica viitorului. Tehnologia digitală și societatea, Editura Corint, București, 2019

[Aplicații, instrumente și platforme educaționale – Educația Digitală](#)

Gestionarea stresului și anxietății la elevii cu cerințe educaționale speciale: o abordare incluzivă în mediul școlar

Autor: Ciobanu Oana – Andreea

Școala de proveniență: Școala Gimnazială Gorban, Iași

În contextul educațional contemporan, stresul și anxietatea reprezintă provocări importante, cu impact direct asupra performanțelor școlare, relațiilor interpersonale și dezvoltării socio-emoționale a elevilor. Aceste fenomene devin cu atât mai semnificative în cazul elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES), care, datorită particularităților lor cognitive, emoționale și comportamentale, sunt mai vulnerabili la presiunile mediului școlar. Identificarea și gestionarea acestor aspecte reprezintă nu doar o necesitate pedagogică, ci și o responsabilitate morală, întrucât educația incluzivă presupune crearea unui cadru echitabil, adaptat nevoilor fiecărui elev.

Acest articol își propune să prezinte o abordare integrată de gestionare a stresului și anxietății, evidențiind rolul tehnicilor incluzive în sprijinirea elevilor cu CES, cu exemplificarea concretă a unui caz didactic la disciplina Matematică.

Stresul școlar se definește printr-o reacție psihologică și fiziologică la cerințele percepute ca fiind excesive față de resursele disponibile. În cazul elevilor cu CES, acești factori de stres sunt adesea amplificați de dificultăți de înțelegere a instrucțiunilor, ritm diferențiat de învățare, experiențe de excluziune socială și teama de evaluare. Studiile arată că lipsa adaptărilor curriculare și a strategiilor pedagogice personalizate conduce la creșterea anxietății, scăderea performanțelor academice și, în timp, chiar la abandonul școlar (Florian & Pantić, 2017). Este necesar ca intervențiile educaționale să fie centrate pe prevenirea apariției stresului și gestionarea lui în timp real, prin metode care îmbină abordări cognitive, emoționale și sociale.

Abordarea incluzivă presupune o planificare atentă, bazată pe evaluarea individuală a nevoilor elevului. Strategiile cele mai eficiente includ: crearea unui mediu predictibil – structurarea clară a activităților și așteptărilor, utilizarea rutinei și comunicarea explicită a obiectivelor lecției, adaptarea planificării curriculare – integrarea obiectivelor diferențiate, ajustarea conținutului și a timpului de lucru în funcție de ritmul elevului, diferențierea instruirii – folosirea unor metode variate (vizuale, tactile, auditiv) pentru a răspunde stilurilor diferite de învățare, tehnici socio-emoționale – exerciții de respirație, crearea unor spații de relaxare în clasă, încurajarea exprimării emoțiilor, colaborare interdisciplinară – implicarea profesorilor, consilierilor, părinților și altor specialiști în elaborarea unui plan educațional individualizat (PEI). Aceste strategii nu doar reduc stresul și anxietatea, ci contribuie la dezvoltarea autonomiei și încrederii în sine a elevilor.

Un exemplu concret îl putem regăsi la disciplina Matematică, în clasa a V-a, atunci când se abordează capitolul „Numere naturale”. Elevul „A” prezintă dificultăți de atenție și manifestă anxietate în fața evaluărilor. Pentru a răspunde acestor provocări, profesorul adoptă un set de intervenții specifice:

- Planificare adaptată: Lecția este structurată în pași clari, cu obiective afișate vizual. Profesorul explică scopul activităților și oferă exemple relevante, reducând astfel incertitudinea elevului. Se utilizează suport vizual, scheme numerice și explicații pas cu pas.
- Lucru diferențiat: Sarcinile sunt adaptate pe niveluri de dificultate, folosind materiale variate: carduri numerice, manipulabile, diagrame vizuale. Elevul beneficiază de sarcini care îi permit progresul gradual și consolidarea cunoștințelor.
- Evaluare adaptată: Evaluarea este formată din probe scurte și feedback imediat, astfel încât elevul să primească confirmarea progresului său. Se utilizează autoevaluarea și discuțiile de grup, pentru a spori sentimentul de competență.
- Tehnici anti-stres: În cadrul lecției sunt introduse „pauze active”, exerciții scurte de respirație și un „colț de calm”, un spațiu unde elevul poate recurge pentru a-și gestiona emoțiile în momente de tensiune.

Această abordare personalizată ajută elevul să-și gestioneze anxietatea, să participe activ la lecție și să își dezvolte competențele matematice într-un mod sigur și echilibrat.

Concluzii

Gestionarea stresului și anxietății la elevii cu cerințe educaționale speciale este un proces complex, ce necesită strategie, adaptabilitate și empatie. Implementarea unor tehnici incluzive, adaptate individual, contribuie la crearea unui mediu educațional sigur, în care fiecare elev are șansa de a învăța și de a se dezvolta armonios. În acest mod, școala devine un spațiu nu doar de instruire academică, ci și de sprijin emoțional și social, fundament al unei educații incluzive autentice.

Bibliografie

- 1) Florian, L., & Pantić, N. (2017). Teacher Education for the Changing Demographics of Schooling. Springer.
- 2) Tomlinson, C. A. (2017). How to Differentiate Instruction in Academically Diverse Classrooms. ASCD.
- 3) UNICEF România (2022). Educația incluzivă în România – raport de analiză. București.
- 4) Ministerul Educației Naționale (2020). Strategia națională pentru educația incluzivă 2020–2030.
- 5) Jigău, M. (coord.) (2002). Educația incluzivă și pedagogia diversității. București: Aramis.
- 6) Lunt, N., & Norwich, B. (2014). Special educational needs, inclusion and diversity. Routledge.
- 7) Echevarria, J., Vogt, M., & Short, D. (2017). Making Content Comprehensible for English Learners. Pearson.

Dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă prin povești

Alina Crețu

Colegiul Național „Ștefan cel Mare”, Suceava

Pledoarie pentru “storytelling” în sala de clasă

Povestirile au o putere enormă în dezvoltarea unui climat pozitiv în clasă, pentru că trezesc emoții, creează conexiuni și transmit valori. Când elevii ascultă povești cu personaje care trec prin situații dificile sau pline de bucurii, învață să înțeleagă emoțiile celorlalți. În consecință, poveștile dezvoltă empatia într-o lume tot mai săracă în sentimente. Poveștile pot transmite valori și norme într-un mod prietenos prin ilustrarea prieteniei, cooperării, a respectului și a curajului, fără a suna moralizator. În egală măsură, poveștile creează coeziune și identitate de grup și oferă siguranță emoțională prin crearea unui spațiu în care elevii se regăsesc și se simt înțeleși.

În pedagogia modernă, se cunosc nenumărate modalități de a introduce și exploata tehnica povestirii în cadrul activităților de învățare-predare-evaluare. “Povestea valorilor”, “Lanțul poveștii”, “Personajul clasei”, “Cutia poveștilor” sunt doar câteva dintre ele și au ca obiective identificarea valorilor pozitive ilustrate, exprimarea emoțiilor întâlnite și raportarea acestora la propriile trăiri, transferarea emoțiilor pozitive din paginile cărții în viața de zi cu zi.

Povestea noastră

Patru elevi curajoși, harnici, perseverenți și mari iubitori de povești în limbă engleză din clasa a V-a de la Colegiul Național “Ștefan cel Mare”, Suceava - Delia Gheorghită, Miruna Ignat, Maria Moroșan și Darius Medvichi - Echipa DMDM - și-au dat frâu liber imaginației și au pășit temerar pe tărâmul creativității în limba engleză. Talentul și munca au fost recompensate, aceștia obținând Mențiune cu lucrarea “The Book” în cadrul unui proiect inedit cu caracter interdisciplinar. Poate părea un rezultat mediocru, însă dacă îl plasăm în contextul celor 86 de echipe (243 de elevi) provenite din 11 județe, adjectivul, plasat arbitrar, nu face cinste.



Proiectul, ce s-a derulat în Săptămâna Școala Altfel, a făcut parte dintr-un concurs interjudețean ce s-a adresat atât elevilor de gimnaziu cât și celor de liceu. Aceștia, grupați în echipe de câte 4 membri coordonați de un cadru didactic, au avut sarcina de a realiza o carte (în totalitate “handmade”), inspirată din bibliografia propusă. Din titlurile propuse pentru limba engleză, la nivel gimnazial amintim: “Creepy caves”(Marcus Sedgwick), “Pay it forward” (Catherine Ryan Hyde), “The wrong boy” (Suzy Zail).

Concursul s-a organizat pe 4 secțiuni. După cum urmează: “Ghiveci din povești” – elevii au realizat o poveste (text și ilustrații), abordând din perspectivă personală cele trei povești din bibliografia specifică limbii alese și nivelului în care se încadrează. “Povești vechi în haine noi” – elevii au realizat o poveste (text și ilustrații), abordând în manieră modernă una dintre operele literare din bibliografia specifică limbii alese și nivelului în care se încadrează. “Povestea pe dos” - elevii au realizat o poveste (text și

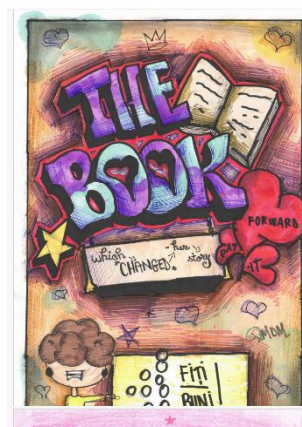
ilustrații), abordând din perspectivă inversă/ răsturnată una dintre cele trei povești din bibliografia specifică limbii alese și nivelului în care se încadrează (de exemplu: personajele negative devin pozitive). "Povestea cărții" - elevii au realizat o poveste (text și ilustrații), din perspectiva uneia dintre cărțile din lista bibliografică, perspectivă privitoare la personaje, narrator, cititor (de exemplu: cartea face o confesiune despre felul în care se simte în raport cu acțiunile personajelor pozitive, negative, cu deciziile naratorului, cu reacțiile cititorului). O echipă a putut participa doar la o singură secțiune.

Lucrul în echipă

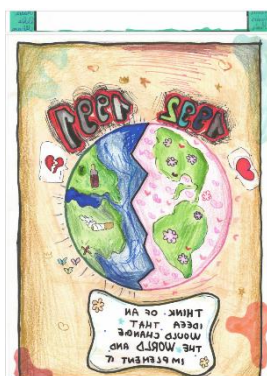
Deși foarte tineri, membrii echipei au dat dovadă de asertivitate, interacțiune artistică de bună calitate, lucru în echipă, claritate în exprimare și coerență, inteligență și profunzime în gândire, reziliență și putere de concentrare, creativitate și curaj și au cooperat în mod eficient spre rezultatul final concretizat în scrierea de mână unei cărți în limba engleză și realizarea de ilustrații pentru aceasta precum și confecționarea și atașarea unei coperti.

Cartea conținând noua versiune a poveștii inițiale s-a realizat în format fizic, fiind scrisă de mână, la dimensiunea aleasă de autori (dar nu mai mică de formatul A5), a fost însoțită de grafică, pictură sau colaj, și s-a concretizat în 13 pagini de text propriu-zis fiind de asemenea copertată.

În redactarea lucrărilor, elevii au ținut cont de aspecte literare și lingvistice precum utilizarea limbajului figurat, a imaginilor artistice, concordanta titlului cu textul, coerența mesajului (utilizarea unui vocabular și a unor structuri lingvistice adecvate, variate, corecte în raport cu registrul de comunicare și cu stilul). Din perspectiva artelor plastice, elevii au pus accentul pe: corelarea imaginilor cu conținutul textului și tematica secțiunii la care este înscrisă lucrarea, originalitatea oferită de nota personală, expresivitatea dată de elementele de limbaj plastic, varietatea modalităților de exprimare artistico-plastică și gradul de concordanță al acestora.



În loc de concluzie



Poveștile nu sunt doar divertisment, ci și un instrument educațional puternic pentru a modela emoții, relații și comportamente pozitive în clasă. Fie că sunt integrate în activitățile formale sau se subsumează palierului nonformal de învățare, tehnica "storytelling" creează un spațiu sigur și atractiv în care elevii se regăsesc, își exprimă sentimente și învață valori esențiale precum respectul, prietenia, empatia și cooperarea. Prin intermediul personajelor și a situațiilor narrative, elevii explorează comportamente, înțeleg consecințele acestora și își formează repere morale. În plus, poveștile sporesc coeziunea grupului de elevi, stimulează imaginația și fac procesul de învățare mai plăcut. Folosirea poveștilor în clasă nu înseamnă doar divertisment, ci și un mijloc eficient de dezvoltare socio-emoțională și de construire a unui climat pozitiv în care fiecare copil se simte valorizat și încurajat să contribuie în felul propriu.

Particularitățile antrenamentului sportiv modern în jocul de fotbal

Prof. Ducan C-tin Cristinel

Liceul Tehnologic Construcții de Mașini Mioveni

Față de practicarea fotbalului de performanță actual, ne pare azi paradoxal că unii dintre sportivii consacrați, cu numai 25-30 de ani în urmă, obțineau concomitent rezultate deosebite în mai multe ramuri sportive.

Cel mai concludent exemplu l-a constituit reputatul și regretatul sportiv de performanță, antrenorul emerit și profesor, C-tin Harold, care făcea parte din 4-5 selecționate naționale (atletism, baschet, handbal, volei, fotbal, etc.), din tot atâtea discipline diferite, practicând la un nivel superior încă vreo 2-3 sporturi.

Aceasta a fost posibil atunci, chiar dacă era vorba de un superdotat. Azi nu mai este posibil.

Condițiile, cerințele, efortul depus și regimul de austeritate impus procesului instructiv-educativ depășesc uneori puterea de înțelegere a omului neavizat.

Ca și în alte activități sociale și în sport, respectiv în fotbal, specializarea a evoluat în profunzime. Pentru obținerea marilor performanțe sunt chemați în ajutor specialiști din diferite domenii.

În aceste condiții, în mod obiectiv, procesul instructiv desfășurat în cadrul diferitelor forme de antrenament, prezintă o serie de particularități astfel:

- Conținutul antrenamentelor, ca orice alt proces pedagogic este caracterizat prin unitatea dintre știință și educație.
- O particularitate tot mai evidentă este organizarea și desfășurarea antrenamentelor pe baze științifice, ajungând chiar la 2-3 antrenamente pe zi, în anumite perioade.

Până nu de mult unele echipe puteau obține rezultate, chiar remarcabile numai pe baza experienței acumulate erudiției antrenorilor (foști jucători), azi, întregul proces instructiv-educativ structurat stadial este îndrumat și ajutat efectiv de științele : economico-sociale, biologice (medicina sportivă, biomecanică, neuro-fiziologică etc.) și științele exacte (matematică, statistică, cibernetică etc.).

- Spre deosebire de multe alte sporturi, în fotbal, atât procesul de pregătire specific, cât mai ales cel competițional, se desfășoară în aer liber, supus tuturor factorilor perturbatori de climă, anotimp, altitudine, natura terenului, ambianță (spectatori, mass-media,etc.).

Asigurarea în mod științific a evoluției formei sportive pentru echipele angajate în cupele europene, reprezentative în campionatul european și cel mondial, constituie o muncă responsabilă și competentă, deosebit de dificilă, pentru a oferi echipei maximum de eficacitate în perioadele sau la datele indicate în calendarul competițional intern și internațional.

Caracteristic și dificil în același timp pentru sistemul de pregătire în majoritatea jocurilor sportive, deci și în fotbal, este tocmai continuitatea sistemului competițional anual (la fiecare sfârșit de săptămână), spre deosebire de alte discipline sportive a căror perioadă competițională se rezumă la câteva zile, o dată sau de două ori pe an.

- Solicită din partea jucătorilor o participare conștientă, mobilizându-le inteligența, memoria, intuiția, inițiativa, anticipația, gândirea tactică (estimări și decizii rapide, justificate tehnic), toate în condițiile sportive și cu durata de joc cea mai lungă (excepție rugby-ul-terenul 95-100 metri / 66-68 timp de joc; 2 reprize a 40 min. cu 5 min.).

- Spre deosebire de multe discipline sportive, antrenamentele unor echipe (de mare valoare, sau mult simpatizate de susținători) se desfășoară la scenă deschisă, adică în prezența spectatorilor dar și a observatorilor nedoriți. În aceste condiții măiestria antrenorilor, dar și participarea efectivă, conștientă a jucătorilor sunt puse la încercare. Cu cât jucătorul este de nivel mai înalt, cu atât necesarul de energie și stresul global pe durata jocului sunt mai mari. Totuși, jocul de mare intensitate este posibil numai dacă jucătorii dedică suficient de mult timp pregătirii și dacă antrenamentul este conceput pornind de la cerințele specifice posturilor tuturor jucătorilor din echipă.

Împărțirea în procente a sistemelor energetice:

	ATP / CP	AL	O2
Ergogeneză	15	15	70

Ergogeneza jocului de fotbal

Post/ poziție	ATP / CP	AL	O2
Portar	X		
Apărător	X	X	
Mijlocas		X	X
Înaintas	X	X	X

Sistemul energetic dominant raportat la postul / poziția jucătorului de fotbal

Meciurile puternic disputate sunt întotdeauna mai solicitante și mai stresante, atât din punct de vedere fizic cât și psihologic.

În astfel de partide, jucătorii de înalt nivel parcurg distanțe de cca. 10 km/joc. Mijlocașii, considerați și „motoarele” echipei aleargă mai mult decât ceilalți jucători. Ei parcurg cca. 11 km/joc, recordul fiind al unui jucător francez: 15 km ! Urmează apoi înaintașii, cu o medie de 9.5 km și fundașii cu media de 8,5 km/joc.

Cu cât nivelul este mai înalt cu atât intensitatea este mai mare. Din totalul distanței acoperite, jucătorii individuali parcurg cca. 10% în viteză maximă, cu sprinturi care variază între 20 și 40 de metri.

În condiții normale de temperatură, cum sunt cele din Europa și America de Nord, scăderea în greutate pe joc poate fi între 1,5 ÷ 2 kg, în cazul unui joc de mare intensitate, deshidratarea, viteza și, mai ales, anduranța putând fi grav afectată.

Un jucător intens implicat ar putea avea 12 ÷ 16 situații per joc, în care FC poate ajunge la 184 ÷ 186 bătăi /min., demonstrând nivelurile înalte la care este expus un jucător de fotbal.

Un jucător de fotbal folosește, într-un joc, toate cele trei sisteme energetice: *alactacid*, *lactacid*, și *aerob*.

Așa cum se întâmplă în majoritatea sporturilor de echipă, și jucătorilor de fotbal li se cere să aibă capacitatea de a sprinta cu maximum de viteză pe câte 20 ÷ 40 m sau chiar mai mult, și să poată repeta aceste sprinturi de mai multe ori pe joc pe parcursul jocului (viteză-rezistență, putere-rezistență).

Tab. 1.1 Ergogeneza și particularitățile motrice specifice postului (Wan Gool, 1988).

Post/poziție	Ergogeneza	Particularitățile calităților motrice
Portar	Alactacid 100%	Putere Timp de reacție Timp de deplasare
Libero	Alactacid 30% Lactacid 30% Aerob 40%	Putere de start și săritura Timp de reacție/de deplasare Accelerare-decelerare maximă Întoarceri rapide

Fundăș	Alactacid 20%	Putere de start
	Lactacid 30%	Accelerare-decelerare max.
	Aerob 50%	Întoarceri și schimbări de direcție
		Timp de reacție/deplasare
Mijlocăș	Alactacid 10%	Putere-rezistență
	Lactacid 20%	Viteză-rezistență
	Aerob 70%	Timp de reacție/deplasare
		Accelerare-decelerare
Înaintăș	Alactacid 20%	Putere
	Lactacid 20%	Putere de start/săritură
	Aerob 60%	Accelerare-decelerare maximă
		Timp de reacție/deplasare

Pornind de la orientarea modernă a fotbalului de performanță și anume desfășurarea jocului sub semnul angajamentului total, vom înțelege de ce pregătirii fizice a jucătorului i se acordă o importanță tot mai mare.

Pentru aceasta însă va trebui să redăm pe scurt particularitățile jocului modern și implicit particularitățile pregătirii fizice.

Football, fussbalspiel, ofutebol sau il calcio, exprimă tot în atâtea limbi și pe diferite continente același lucru: fotbal.

Datorită unor particularități, el depășește uneori limitele unui simplu joc: amestec de fantezie, spontaneitate, virtuozitate, bărbăție, forță, rezistență, momente de spectacol sportiv, stârnind entuziasmul și admirația, crește pentru moment bătăile inimii a milioane de susținători. Oamenii găsesc în acest joc *printr-o miuță* sau ca simpli spectatori, momente de destindere, de bucurie sau amărăciune momentană, iar pentru alții o afacere rentabilă.

Dincolo de pasiuni și satisfacții, fotbalul apelează la virtuți profund umane: loialitate (fair-play) cinste, inteligență, măiestrie, autoevaluare, dăruire până la sacrificiu etc.

Departe de a fi un simplu spectacol, la care spectatorul asistă din afara câmpului de luptă sportivă, fotbalul ne atrage mai profund să-l privim dinăuntru, antrenând în fantastica-i cavalcadă

oameni de cele mai diverse condiții, concepții, profesii, naționalități, chiar și pe femei nu numai ca spectatoare, ci ca adevărate practicante până la măiestrie.

În aceste condiții, din prea multă pasiune ,dar cu prea sumare cunoștințe de specialitate și de regulament unii ajung să se considere mai *specialiști* decât cei *învățați*.

BIBLIOGRAFIE

Demeter A., (1981), *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, Ed. Sp Rădulescu, M., Cristea, E., (1984), *Fotbal - aspecte actuale ale pregătirii juniorilor*. Ed. Sport-Turism, București ort Turism, București

Poveștile, un remediu pentru un climat pozitiv în grădiniță

Autor: Fîrtat Carmela-Maria

Educatoare/Liceul Preda Buzescu-Berbești/G.P.N.Nr. 2

Citirea unei povești poate fi un moment deosebit de relaxant pentru cel mic. Unul dintre cele mai importante lucruri pe care cei mici le învață din povești este diferența dintre bine și rău. În povești ca și în basme, binele învinge întotdeauna. Cel mic va dobândi deprinderi pentru a realiza judecăți de valoare, precum și exprimarea propriilor sentimente într-un mod simplu.

Copilul poate învăța ce înseamnă prietenia și care sunt aspectele pozitive ale vieții. Mai mult, va încerca să fie mai prietenos, precum personajele din povești, bun, prieten cu alți copii, de ajutor precum personajele din povești.

Poveștile îl vor face pe cel mic să își dorească să fie el însuși personajul pozitiv. Mesajul poveștilor va fi mereu faptul că în povești există totdeauna o cale către un final fericit, nu contează câte obstacole întâlnește în drum eroul principal. Normal că de fiecare dată personajul negativ, cel rău, cel mincinos, cel crud, cel zgârcit și urât are de pierdut. Prin intermediul poveștilor, copilul descoperă lumea. Prin lupta dintre bine și rău, copilul învață strategii de viață, descoperă consecințele unor fapte și atitudini și își însușește comportamente sociale pozitive.

La orice vârstă, omul este o ființă care se hrănește cu povești.

De mici copii îndrăgim poveștile. Mai mult decât atât, aceste povești au rolul de a stimula educația și imaginația copiilor, care învață să descopere lumea minunată a cărților.

Poveștile îi permit copilului să pătrundă într-un univers fantastic, plin de mistere și cât se poate de fascinant. Această fascinație îl atrage și încet, încet cu fiecare poveste citită micul ascultător pătrunde în această lume.

Odată pătruns în această lume, cel mic începe să își dezvolte limbajul, dar și să își îmbogățească imaginația. Mai mulți, specialiști spun că poveștile îi ajută pe cei mici să crească frumos.

Cu ajutorul personajelor de povești, micuțul va reuși chiar să își depășească anumite fobii. Binele și răul sunt două concepte pe care cel mic le poate distinge acum încă din primii anișori de viață. Copilul înțelege că există anumite reguli și conduite ce se aplică în fiecare zi. Aceste reguli trebuie respectate, deoarece în lipsa lor nici o societate nu poate funcționa. De asemenea, va înțelege că dacă nu respecti aceste reguli de conduită, devii personajul negativ, precum cel din povești, iar personajul negativ întotdeauna suferă consecințele faptelor sale.

Unele povești le oferă copiilor anumite repere despre cum să acționeze în viață, în diferite situații. Copiii sunt încântați să se asemene cu Harap Alb, cu Greuceanu dar și cu Făt-Frumos. Se identifică cu personajele și înțeleg că trebuie să învețe anumite comportamente de la aceste personaje fantastice pentru că și ei vor să se asemene lor.

Ascultând povești, copiii cunosc și își însușesc noțiuni, convingeri și sentimente morale, se raportează la personajele pozitive și dezaprobă comportamente negative. Astfel, pentru ca ei să înțeleagă ce înseamnă bunătatea, prietenia, hărnicia și pentru a urî răutatea, dușmănia, lenea, există "Fata babei și fata moșneagului" de I. Creangă, "Sarea în bucate" de P. Ispirescu, "Cenușereasa" și „Albă ca Zăpada și cei șapte pitici” de Frații Grimm.

Bibliografie:

1. Bianca Bratu, Preșcolarul și literatura, Editura Didactică și Pedagogică, 1977
2. Curriculum pentru educația timpurie a copiilor
3. „Cum îi învățăm pe copii comportamente « pozitive » ?” Domnica P.

Educația artistică- instrument pentru gestionarea stresului la școală

Prof.înv.primar Lavinia Andreea Ilina

Școala Gimnazială Ștefan cel Mare, Alexandria

Educația artistică operează numai cu valorile artei, presupune dezvoltarea și cultivarea capacităților creative în registrele metodice, specifice fiecărui gen de artă, iar forța de pătrundere asupra personalității umane este mai profundă. Educația artistică, factor esențial al educației estetice, se realizează prin cunoașterea frumosului, prin mijlocirea diferitelor arte: literatura, muzica, desenul, pictura. Orientarea copiilor spre observarea mediului îi ajută pe aceștia în descoperirea formei (soare, nori, copaci, fructe, flori), mărimii și culorii. Atrăgându-le atenția asupra varietăților acestor caracteristici la diverse elemente, indicându-le ce cuvânt să identifice, inițiindu-i în limbajul artistic și direcționându-le percepțiile, reprezentările și emoțiile îi putem ajuta să descopere frumosul, emoția artistică

Arta este acea latură spirituală care oferă artistului un univers mental, artificiu, menit să înlocuiască realitatea, exteriorizată sub diferite forme. Henri Delacroix afirma următoarele : „dacă arta nu ar fi existat, omul ar fi fost văduvit de o lume întreagă”. Începând de la cele mai fragede vârste și continuând cu ciclul primar, gimnazial și cel liceal, problematica, în datele ei esențiale, adecvate acestor vârste - a educației artistico plastice și a conținutului tematic, este prevăzută în programele preșcolare și școlare de educație plastică.

Activitatea de educație plastică este cea mai importantă formă de activitate unde preșcolarul și școlarul își poate exprima liber, gânduri, sentimente, idei și face posibilă punerea în practică a acestora. Acum, cu prilejul încercărilor și reușitelor lor practice, ies la iveală dar și se formează talente nebanuite ale unor copii pe care îi putem îndruma diferențiat spre performanță prin participarea acestora la diverse concursuri, și de ce nu înscrierea lor în școli de specialitate (cluburi pentru copii, școli de artă populară, licee de artă).

Așa cum sunt concepute acum, programele nu sunt rigide. Ele oferă pentru profesor cât și pentru copii libertatea în rezolvarea unei probleme plastice, care constă în primul rând în modul propriu de concepere a acestuia, în modul propriu de realizare, de construcție, de manieră, de stil propriu, dacă nu este prea mult spus, cu originalitate și valoare artistică în ceea ce face. Dar această libertate este orientată în rezolvarea oricărei lucrări de niște reguli unanim valabile, cunoscute și recunoscute în artele vizuale pe care educatorul de artă trebuie să le știe, să le stăpânească și să le aplice pentru a putea îndruma copiii în mod creator, deci această libertate nu înseamnă libertinism, ci orientare liberă, dar cu știință. Orice lucrare trebuie gândită și simțită, dar la această vârstă, copiii nu pot fi încorsetați de reguli, ei se exprimă spontan dar printr-o bună îndrumare din partea cadrului didactic. Acestea se vor regăsi în lucrările lor, având și libertatea totală de exprimare ce va facilita realizarea unor lucrări unitare din punct de vedere artistic, ce exprimă idei și sentimente.

Modul de gândire și abordare a unei lucrări plastice este infinit ca variante, soluții și propriu fiecărui copil de a finaliza ceea ce și-a propus. În conceperea unei lucrări, de pildă o compoziție plastică, preșcolarul, ca de altfel oricare copil la orice vârstă trebuie să încerce și să exerseze la diferitele activități - elementele de limbaj plastic și mijloacele de expresie plastică, precum și tehnologie artistică pe care le poate folosi fără teama de a le epuiza.

Dar care este legătura dintre artă și creativitate ? Creativitatea artistică are ca scop principal estetică, arta. Etimologic, termenul de creativitate provine din latinescul „creare” care are semnificația de a zămlisi”, a făuri”, a crea”, a naște”. După P. Popescu-Noveanu, “creativitatea presupune predispoziția generală a personalității spre nou, o anumită organizare a proceselor psihice în sistemul de personalitate “(Roco M., 2004). Când vorbim despre creativitate, facem referire la tot cea ce înseamnă expresie și creație artistică, de la invențiile din domeniul tehnologic până la descoperirile științifice de comunicare interumană, de educație, de comportamente personale și de mișcările sociale. Ea presupune: adaptare, imaginație, construcție, originalitate evoluție, libertate interioară, talent literar, distanțare față de lucrurile deja existente.

Ca formațiune psihică, creativitatea se manifestă printr-o multitudine de sensuri : productivitate, eficiență, valoare, ingeniozitate, noutate, originalitate. Experimentele au arătat că la vârsta copilăriei, creativitatea este mult mai puternică decât la vârsta adultă. De aceea, indiferent de vârstă, programele educative trebuie să urmărească cultivarea creativității. Copilul care-și manifestă permanent mirarea și surpriză, încercând să surprindă ineditul lumii, neinfluențat încă de educația rutinieră, este considerat prototipul creativității. Teamă de orice deviere de la normă (convenție, tradiție) sau nonconformismul social are ca efect dispariția originalității, fiind capcană în care eșuează creativitatea multor indivizi. La vârsta preșcolară, creativitatea îmbracă diferite forme. Curiozitatea specifică acestei vârste îi ajută pe copii să vină cu idei originale, găsind soluții unice în orice situație și dezvoltându-și într-un mod cât mai liber creativitatea.

Bibliografie :

Cucoș C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 1998;

Neacșu I., Motivație și învățare, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1978

<http://www.bp-soroca.md/pdf/rolularteiplasticeindezvoltareacapacitățilorcreative.doc>

<http://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/rolul-artelor-vizuale-i-dramatice-indezvoltarea-socio-empatică-i-emțională-a-copilului>

Valori culturale în educație

Prof. Înv. Primar, Lavinia Andreea Ilină

Școala Gimnazială Ștefan cel Mare, Alexandria

Ca factor principal de formare a resurselor umane necesare tuturor sectoarelor vieții sociale, educația se constituie și ca unul dintre factorii de dezvoltare a societății. Nevoia unor reconsiderări în modul de realizare a educației este provocată de schimbarea societății. Identificarea schimbărilor produse în viața socială care au impact asupra educației devine astfel necesară, ea fiind de natură să sugereze zonele și chiar reconsiderările care se impun. Având în vedere că în perioada actuală societatea românească presupune schimbări în toate planurile vieții sociale, este firec ca și în sistemul de educație să se producă reconsiderările pe care le cere consolidarea unei societăți democratice. Dinamica valorilor culturale ar trebui până la urmă să fie vizualizată la adevărata dimensiune socială și în cotextul globalizării ținând cont de perspectivele deschise de formele multiculturalității și de conexiunile realizate în interiorul Uniunii Europene prin intermediul diverselor programe finanțate cu fonduri nerambursabile. Chiar legea fundamentală a statului român, Constituția, prevede: statul trebuie să asigure păstrarea identității spirituale, sprijinirea culturii naționale, stimularea artelor, protejarea și conservarea moștenirii culturale, dezvoltarea creativității contemporane, promovarea valorilor culturale și artistice ale României pe plan internațional. Iată deci că avem toate premisele pentru a considera oportună o altfel de dinamică a valorilor culturale și o re poziționare – în funcție de criteriile de competență a tot ceea ce înseamnă reprezentare culturală atât la nivel național cât și la nivel internațional.

Procesul de adaptare a educației la schimbările intervenite în societate nu înseamnă o simplă acomodare la context, ci impune, de regulă, o reevaluare a structurilor, funcțiilor și dimensiunilor acțiunii educative, astfel încât să îi permită individului să se pregătească pentru ziua de mâine. Eficiența educației este determinată de adaptabilitatea și autoreglarea ei la problematica societății și la spațiul social în care se derulează. Tot ca o formă de adaptabilitate și evoluție au apărut și noile educații.

Trăim într- o lume ambiguă în care totul este relativ, în care societatea promovează, mai degrabă, non-valorile, unde mentalul colectiv este îmbolnăvit de mass- media iar cadrele didactice devin nuliți în

ochii celor pe care îi educă. Și toate acestea în ciuda eforturilor și muncii noastre considerabile, a luptei cu morile de vânt, uneori, și a perseverenței în a schimba oamenii, educația lor și lumea de maine.

Educația, ca termen definit pedagogic, este procesul prin care se realizează formarea și dezvoltarea personalității umane. Idealul educațional în sistemul de învățământ românesc este acela de a crea și forma o personalitate multilateral dezvoltată care să se adapteze cerințelor societății la un moment dat. Așadar tot procesul de învățământ trebuie astfel organizat și dezvoltat astfel încât să conducă la crearea acestui tip de personalitate. Într-o lume care se află în permanentă evoluție, în permanentă schimbare, capacitatea de adaptabilitate trebuie să se regăsească mai întâi la noi, la cadrele didactice, la părinți, la formatori. Înainte de a-i educa și pregăti pe copii pentru schimbare trebuie ca noi să ne autoeducăm în spiritul inovării, al schimbării și introducerii metodelor și comportamentelor educative moderne pe care să le implementăm în mentalul colectiv și nu numai. Faptul că trăim într-o societate imprevizibilă ne obligă, putem spune, la o perfecționare permanentă, atât pe noi, ca persoane, cât și pe noi, ca subiecți ai procesului de învățământ

Lipsa punctelor de reper, anihilarea valorilor autentice prin suprapunerea subculturii, neimplicarea elitelor sau mai bine spus implicarea nesemnificativă duce la o deteriorare continuă a noțiunii de cultură în ansamblu ei și la marginalizarea oricărui tip de eveniment de sorginte culturală. Nimeni nu spune că ar trebui ca fiecare cetățean să fie un adevărat actant cultural însă inducerea lipsei de respect față de actul cultural provoacă o atitudine de respingere a formelor conexe de reprezentare ceea ce duce în timp la radicalizarea conceptului de model cultural prin impunerea unor forme valorice de cea mai joasă ținută și prin creionarea unor false valori reprezentate de oportuniști și veleitari. Este absurd să crezi astăzi că România nu are valori culturale sau ca societatea românească n-a avut de-a lungul timpului repere sau referințe culturale de cea mai înaltă ținută, cu vizibilitate atât națională cât și internațională.

De aici rezultă necesitatea de reabilitare a valorilor culturale naționale și repunerea lor într-un circuit firesc la nivel referențial. Fără această reabilitare avem toate șansele de-a aduce prejudicii maxime culturii în general dar și societății românești în ansamblu ei. Pentru că în ciuda aparențelor, țara noastră încă mai are din punct de vedere comportamental o atitudine de societate colectivită prin poziționarea

în fața valorilor și prin angoasa față de nevoia de auto-affirmare. Într-un studiu purtând amprenta inconfundabilă a distinsului Hofstede se afirmă că în țările colectiviste, indivizii se supun regulilor grupului social de care aparțin și că societatea este fragmentată în astfel de grupuri, unite prin interese comune. Grupurile au scopul promovării intereselor membrilor în detrimentul celorlalte grupuri. Mentalitatea colectivistă consideră că resursele sunt limitate și că aceste puține resurse moștenite trebuie distribuite în așa fel încât să obțină cât mai multe, în detrimentul celorlalți, și exclude posibilitatea multiplicării resurselor de către fiecare individ.

Bibliografie:

Văideanu, George. (1988). Educația la frontiera dintre milenii. București. Editura Politică

Durkheim, Emile. (1980). Educație și sociologie. București. EDP

Roșca, D.D., (1970), Temeiuri filosofice ale ideii naționale, în Studii și eseuri filosofice, București: Editura Științifică.

Valențe educativ-formative în schițele și poveștile pentru copii: Octav Pancu-Iași, Țara unde vineri era joi

*Prof. Itinerant și de sprijin, Ilovan Adriana Ninela,
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională, Cluj*

Lectura ne oferă tot ceea ce avem nevoie pentru a ne dezvolta în multe direcții, precum dezvoltarea intelectului, a puterii de gândire și de adaptare, etc., iar Octavian Pancu-Iași găsește de fiecare dată modalitățile potrivite prin care să încurajeze acest lucru, prin care să transmită copiilor și părinților emoție și să oblige la un pas pe calea înțelepciunii.

Cartea „Țara unde vineri era joi. Antologie de schițe și povestiri” de Octav Pancu-Iași a apărut la Editura Asociației de Științe Cognitive din România, în 2017, la Cluj-Napoca. Apariția acesteia a fost cu adevărat un eveniment editorial și unul literar. Aceasta cuprinde texte literare (schițe și povestiri) din ediția I, cât și lucrări republicate după 1975.

E de precizat faptul că delicatețea, umorul și imaginația sunt, cu adevărat, ingrediente nelipsite în aceste texte, prin care putem descifra lumea, fiind la îndemâna oricui. Jocul de cuvinte și manierismul logic regăsite realizează libertatea de mișcare printre cuvinte. Dialogul cu cititorul este unul permanent, acesta din urmă devenind complice și spectator.

“O veste mare despre un băiat mic” reprezintă o vedetă literară incontestabilă între aceste texte, reprezentând o lecție de viață independentă, o povestioară plină de poezie despre cum băiatul Alexandru ajunge să deprindă abilități până mai ieri incredibile, cum ar fi să se încălze singur. Această povestire are o morală deosebită, caracterul ei fiind unul educativ, contribuind semnificativ la lărgirea orizontului copiilor.

Acest text reprezintă o povestire, fiind o specie a genului epic, în proză, cu un conflict concentrat pe un singur fir, în care naratorul relatează faptele din punctul său de vedere, devenind și martor și participant la evenimentul povestit. Această povestire este de mică întindere, conflictual este unul puternic (urmând însă un singur episod însemnat din viața personajului principal), cu numeroase personaje, precum: Andu, Iepurașul-Urechii-Lungi-Dacă-Fugi-Tot-Nu-L-Ajungă, Ariciul-Țepi-O-Mie-Dă-Mi-Unul-Și-Mie, Ursache-Din-Pădurea-Andronache, Poștașul-Aduce-Răvașul, Un-Prieten-Crocodil-Care-Face-Baie-N-Nil, Ursul-Alb-Cu-Puii-Lui-Care-Cam-Umblă-Hai-Hui, Porumbelul-

Călător-Cu-N-Plic-Legat-De-Picior, Zebra-Cu-Picioare-Lungi-Și-Cu-Pijama-În-Dungi, Cangurii-Cu-Mic-Cu-Mare-N-Au-Un-Ban-În-Buzunare, Motanul-Blană-Moale-Nu-Face-Două-Parale, Șoriculul-Lasă-L-Să-Trăiască-Și-El, naratorul. Modul de expunere dominant este narațiunea, dar sunt folosite și dialogul și descrierea. Acțiunea acestui text se petrece într-un timp trecut.

Cu siguranță, întâlnim numeroase valențe educativ-formative de-a lungul acestor povestiri. Astfel spus, aceste opere trezesc interesul micuților cititori, deoarece, imaginar, aceștia participă la rezolvarea conflictului și sunt încântați să fie martorii peripețiilor, al întâmplărilor prin care trec personajele principale. Ascultând cu atenție povestirea, copilul reface drumul străbătut de personajul principal, înțelege și astfel învață că și el va trebui să treacă prin încercări care îi vor verifica curajul și determinarea, astfel întâlnim funcția morală. Textul, devenind astfel un instrument foarte important și folositor, pentru a stimula curiozitatea intelectuală a micuțului cititor, descoperind consecințele unor fapte și atitudini și însușindu-și anumite comportamente sociale pozitive.

În concluzie, textele prezentate în cartea “Țaraundevinerierajoi”, scrise de Octavian Pancu-Iași, contribuie în mod semnificativ la educația copiilor sau a elevilor de vârstă mică școlară, născând în cititori dorința de a fi asemănători cu cei buni care ajung fericiți.

BIBLIOGRAFIE

Octav Pancu-Iași, *Țaraundevinerierajoi. Antologie de schițe și povestiri*. Ediția a doua, revizuită. Cluj-Napoca: Editura ASCR, ediția a II-a: 2017.

Utilizarea imprimării 3D în proiectele școlare de Educație Tehnologică și Aplicații Practice

Manole Manuel

Profesor Educație Tehnologică și Aplicații Practice

Școala Gimnazială „Elena Cuza” din Iași

Introducere

În ultimul deceniu, imprimarea 3D a devenit una dintre cele mai spectaculoase tehnologii emergente, cu aplicații variate în industrie, medicină, arhitectură și educație. În școală, utilizarea acesteia capătă o importanță specială, deoarece oferă elevilor oportunitatea de a trece de la simple concepte teoretice la produse reale, palpabile. Educația tehnologică și aplicațiile practice sunt discipline prin care elevii își formează abilități esențiale pentru viață: gândire critică, creativitate, deprinderi practice și capacitatea de a lucra în echipă. Integrarea imprimării 3D în aceste activități aduce un plus de valoare, oferind elevilor șansa de a experimenta direct procesul de proiectare, prototipuri și testare.

Avantajele imprimării 3D în procesul educațional

1. Concretizarea conceptelor abstracte – elevii pot trece de la modele 2D desenate pe hârtie sau calculator, la obiecte reale.
2. Stimularea creativității și inovației – elevii pot proiecta obiecte originale, pe care apoi le transformă în prototipuri funcționale.
3. Învățare interdisciplinară – imprimarea 3D leagă matematica, fizica și tehnologia într-un proiect comun.
4. Dezvoltarea competențelor digitale – elevii dobândesc abilități moderne de utilizare a software-ului CAD și de configurare a imprimantelor.
5. Economisirea resurselor și sustenabilitate – filamentul PLA biodegradabil este un exemplu de material prietenos cu mediul.

Integrarea imprimării 3D în curriculum

Imprimarea 3D poate fi integrată eficient în programa de educație tehnologică prin proiecte concrete care să implice elevii în toate etapele procesului tehnologic: de la cercetare și design, până la prototipuri și testare. De exemplu, elevii pot învăța să folosească software CAD pentru a crea modele 3D, iar apoi să le imprime utilizând imprimantele disponibile în laborator. Este indicat să fie realizate lecții care să includă noțiuni despre pregătirea modelelor digitale, operarea imprimantei și întreținerea acesteia.

Pași practici pentru implementarea imprimării 3D în școală

- Achiziționarea și instalarea unei imprimante 3D accesibile și ușor de utilizat, preferabil modele educaționale.

- Formarea cadrelor didactice în utilizarea softurilor de design 3D și întreținerea echipamentului.
- Pregătirea lecțiilor și activităților practice care să includă exerciții de modelare și imprimare 3D.
- Crearea unor cooperări interdisciplinare (ex. matematică, fizică, informatică) pentru proiecte integrate.
- Organizarea de ateliere extrașcolare și cluburi de Robotică/Maker pentru aprofundarea abilităților.

Exemple de bune practici și aplicații în școală

- Proiecte de design și arhitectură: realizarea unor machete de case, poduri sau structuri geometrice complexe.
- Prototipuri funcționale: confecționarea unor piese simple de mecanisme (roți dințate, brațe articulate).
- Obiecte educaționale personalizate: rigle, șabloane, suporturi pentru experimente de laborator.
- Proiecte interdisciplinare: colaborarea între profesorii de matematică, fizică și tehnologie pentru dezvoltarea de modele aplicative.
- Activități extrașcolare: cluburi de robotică, ateliere STEM și proiecte de tip maker.

Elevi lucrând la o imprimantă 3D în laborator didactic.

Obiecte realizate prin imprimare 3D (machete, piese tehnice).

Aspecte practice și resurse

- Materiale recomandate: filament PLA pentru sustenabilitate și ușurință în imprimare.
- Resurse educaționale online pentru formarea profesorilor și elevilor: platforme precum Ultimaker Education și iTeach oferă tutoriale, planuri de lecții și comunități de suport.
- Evaluarea continuă a proiectelor prin feedback practic și teoretic, consolidând astfel competențele digitale și tehnologice.

Impact asupra elevilor

Integrarea imprimării 3D în lecțiile de educație tehnologică stimulează gândirea critică și rezolvarea de probleme, crește motivația pentru învățare și consolidează abilitățile de lucru în echipă. Elevii devin mai conștienți de procesul de proiectare și prototipuri, iar profesorii dispun de un instrument modern și atractiv pentru predare.

Concluzii

Imprimarea 3D reprezintă o resursă inovativă pentru învățământul preuniversitar, adaptată cerințelor educației moderne. Aceasta pregătește elevii pentru profesiile viitorului și susține dezvoltarea competențelor digitale, tehnice și creative. Prin integrarea sa în orele de educație tehnologică și aplicații practice, școala răspunde provocărilor secolului XXI.

Bibliografie

- Comisia Europeană (2024). „Imprimanta 3D, Tehnologie pentru Viitor” - Manual și ghid educațional în imprimare 3D pentru școli, Erasmus+.
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/78562b99-4f59-4473-af22-5e66810585da/RO_LM.pdf
- Comisia Europeană (2024). „Curs de imprimare 3D” - material didactic Erasmus+ destinat cadrelor didactice.
https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/1bb57a2d-5d88-4327-ace3-f86b5c9f674c/3DP_courseware_RO.pdf
- Ministerul Educației Naționale (2019). Ordinul Nr. 3739/2019 privind aprobarea opționalului „Modelarea și imprimarea 3D” pentru licee.
https://icdl.ro/uploads/stiri/resources/files/ORDIN_OPTIONAL_3D___3739_din_22.03_.2019_.pdf
- Roșu, L. (2025). „Poveste de succes: Imprimarea 3D în mediul educațional din România”, Iris Robotics, articol dedicat aplicării imprimării 3D în instituțiile educaționale.
<https://irisrobotics.ro/poveste-de-succes-facultatea-de-geografie-iasi/>
- Valean, C. (2025). „Modelare și prototipare 3D în educația tehnologică”, lucrare de licență, Universitatea Politehnica Timișoara.
https://dspace.upt.ro/jspui/bitstream/123456789/6373/1/BUPT_TD_VALEAN%20Cristina.pdf
- Spiruharet University (2023). „Introducere în Modelarea CAD și 3D Printing”. Material didactic integrat în formarea profesională.
https://web.spiruharet.ro/images/resurse/training/Introducere_in_Modelarea_CAD_si_3D_Printing.pdf

Lectura – sensibilizarea față de valorile civilizației umane

Mărginean Dana Ioana

Liceul Tehnologic Special Dej; structura Gherla

Pentru creierul uman nu există activitate mai benefică decât cititul. Acesta dezvoltă toate procesele psihice și intelectuale: exersează observația, atenția, puterea de concentrare, capacitatea de analiză și sinteză, îmbogățește vocabularul și abilitățile de exprimare, imaginația, creativitatea. În plus, cititul reprezintă o activitate relaxantă pentru psihicul uman. Asemenea unui sport, în același timp exersează și relaxează „mușchiul minții”. Astfel, încă de la apariția scrisului, cititul a reprezentat un principal factor de dezvoltare a comunicării, a culturii și a civilizației umane.

Societatea contemporană, aflată sub semnul „erei informaționale”, a comunicării de masă, cu toate că a dezvoltat tehnici și tehnologii de comunicare fără precedent, care o fac aproape irecognoscibilă în raport cu epocile anterioare de civilizație, nu se poate lipsi de același milenar instrument: cititul. Dimpotrivă, cititul este indispensabil erei informaționale caracterizate de mijloace de comunicare moderne, tehnologizate și preponderent vizuale, dar care aproape fără excepție, într-o măsură variabilă, dar incontestabilă, face uz de același instrument: cititul. Presa scrisă a cunoscut o dezvoltare fără precedent, astfel că un om informat nu poate să ignore activitatea cititului; televiziunea, deși comunică preponderent vizual și audio, transmite o multitudine de mesaje scrise (titluri, anunțuri, subtitrări). Internetul este o altă cale de comunicare invadată nu doar de informație audio-vizuală, ci în foarte mare parte scrisă.

Un avânt fără precedent îl cunosc și relațiile juridice existente în societate, prin multitudinea de acte legislative ce reglementează relațiile dintre oameni, dar și prin mulțimea de acte juridice pe care aceștia le pot încheia, spre deosebire de alte vremuri când, de exemplu, o vânzare-cumpărare se putea încheia doar verbal sau printr-o simplă chitanță, azi sunt necesare contracte de dimensiuni adesea considerabile. Astfel, necesitatea imediată a cititului este evidentă în societatea contemporană, iar dacă la aceasta adăugăm și nevoia imperioasă de a-nțelege (recepta) cât mai complet și corect ceea ce citim, pentru a putea „supraviețui” cu succes în „jungla informațională” de astăzi, rezultă implicit nevoia de a avea o bună exersare a cititului, fapt care nu se poate atinge decât prin lectură. În ciuda aparențelor, în această era tehnologizată a informației, supraviețuirea sănătoasă fără citit devine o idee tot mai firavă, iar lectura rămâne principala activitate care umanizează societatea în ansamblul ei, atât pe axa civilizației, cât și în continuare pe cea a culturii și a dezvoltării spirituale.

Într-o epocă a confortului, seducția televiziunii/internetului marchează triumful confortului asupra efortului. Apelul la imagine reprezintă, indiscutabil, un plus de comoditate. Tânărlul arde etapele specifice unei lecturi: înțelegere, reflecție, analiză, sinteză. Pe de altă parte, televiziomania modifică negativ volumul lecturilor, micșorând, uneori chiar eliminând timpul afectat lecturii. Gustul pentru

lectură trebuie cultivat, însă evoluția tehnologiei astăzi nu ne ușurează defel misiunea. Este, până la urmă, ceea ce numim, unanim, *farmecul lecturii*. Paradoxal este faptul că toată lumea spune că citește. Înainte, după cum observa și Andrei Pleșu în *Dilema veche*¹, verbul „a citi” își subînțelegea complementul direct: lumea citea cărți. Acum nu se mai citesc cărți. Se citește orice, mai puțin cărți: tabloide, rubrici de sport, meteo, diverse. În principiu materiale „consumabile”, care nu solicită. De ce? Răspunsurile sunt cam aceleași: lumea nu are timp sau, pur și simplu, se poate trăi și așa. Motivul ar putea fi însă altul: dezobișnuința lecturii conștiente, sau mai bine spus nefamiliarizarea cu actul lecturii, ridică probleme atunci când suntem puși în fața unei opere literare, în fața unei cărți de știință, de tehnică sau de artă.

Capacitatea de a înțelege, de a analiza, de a ne „raporta” la realitatea cărții ni s-a atrofiat în timp prin nefolosire. Merită amintite, în acest context, gândurile lui Octavian Paler² legate de un fapt divers, pe care le relatează într-unul din popasurile sale la Târgu Jiu: în comuna Moneasa (Arad) se deschisese o librărie. Dar această librărie avea un specific – librarul era orb. Acest librar care putea doar să audă (avea o fonotecă de peste 30.000 de titluri) a deschis librăria și a declarat: „Nu m-a interesat niciodată să fac bani din cărți. Faptul că nu văd nu este un motiv de îngrijorare pentru siguranța cărților. Cine mai fură azi cărți?!?”. Acest lucru îi provocase lui Octavian Paler trei gânduri:

1. Conform unor date statistice, numărul cititorilor virtuali în România este de 100.000. Concluzia ar fi că multe milioane de compatrioți pot trăi foarte bine fără carte!

2. Obiectivul librarului este unul de suflet. Orbul nu vrea să facă bani într-o societate în care banul este ridicat la rang de valoare.

3. Cine mai fură azi cărți? Trebuie să-i dăm dreptate. Se fură cabluri electrice, șine de cale ferată, speranțe, orice, dar cartea nu mai e în România nici măcar un lux, e doar o marfă lipsită de valoare. Ierarhia valorică s-a schimbat încetul cu încetul. Invadat de istorie, omul de azi e profund schimbat. Istoria a sabotat valoarea culturală, promovând capitalismul. Bani în loc de ideal, de cultură, de caracter. De aceea, semnalează Andrei Pleșu în *Dilema veche*, a vorbi de „declinul lecturii” înseamnă a neglija un fenomen straniu complementar: „inflația textului”. În astfel de împrejurări, implicarea educatorului devine absolut necesară.

Dincolo de lecția impusă de programele școlare, ar trebui să extindem educația nonformală. Ca educatori, trebuie să dezvoltăm un gust al valorii autentice, gustul pentru cultură. Motivul e unul de bun simț. Generația de care vorbeam mai devreme, subjugată nonvalorilor de tot felul, va ajunge să ne reprezinte la un moment dat. Tolerarea și apoi promovarea nonvalorilor ține de neimplicarea, de

¹<http://dilemaveche.ro/autor/andrei-plesu?page=7>.

² <http://www.gorjeanul.ro/cultura-2/amintiri-din-viitor-o-convorbire-cu-octavian-paler-i#.V6yT9PI95dg>.

indiferența noastră care se va întoarce finalmente împotriva întregii societăți. Putem spune că „suntem ceea ce citim”. Dacă însă nu citim, ce suntem?

Jean Jaurés afirma că: „nu putem preda altora ceea ce vrem, voi spune chiar că nu putem preda ceea ce știm sau ceea ce credem că știm; nu predăm și nu putem preda decât ceea ce suntem”.³ Pe de altă parte, Matei Călinescu rememorează experiența din Gulagul sovietic prezentată în memoriile postume ale lui Aleksander Wat conform căreia lectura în închisoare devine o experiență unică. „Lectura în închisoare a devenit ceea ce scriitorul respectiv nu ezită să numească, în termeni exaltați, cvasi-religioși, «una din experiențele cele mai memorabile din viața mea. Nu pentru că ele [cărțile] mi-au oferit o evadare spirituală, ci pentru că (...) m-au influențat mult, m-au transformat, m-au format. Este vorba despre felul în care am citit acele cărți: m-am apropiat de ele dintr-un unghi complet nou. Din acel moment am ajuns la o înțelegere total nouă nu numai a literaturii, ci a tuturor lucrurilor»”.⁴

Așadar, toposul are o valoare inestimabilă ce-și pune inevitabil amprenta asupra actului lecturii. Nu este totuna unde citești! „Totuși, cred că acel unde al lecturii – oricât de mare ar fi dificultatea de a-l localiza pe hartă – merită să fie cântărit, dacă ceea ce vrem să înțelegem nu este soarta unei opere anume sau a unui anumit grup de opere, ci însuși procesul de lectură, în care sunt cuprinse și influențele majore ce modelează construirea sensului de către cititor”.⁵

Realitatea vieții de zi cu zi scoate la iveală latura pragmatică a fiecăruia dintre noi. Școala de dincolo de ziduri nu face nicio excepție. Adevărata provocare constă în schimbarea mentalităților. Regulile sunt aceleași pentru toți, dar se pot schimba oricând. Singura certitudine a vieții rămâne întâlnirea cu Marele Final, pentru o vreme însă ne mai jucăm de-a v-ați ascunselea.

Bibliografie:

1. Matei Călinescu, *A citi, a reciti. Către o poetică a (re)lecturii*, Seria Collegium Litere, Editura Polirom, Iași, 2007.
2. Dumitru Salade, *Educație și personalitate*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 1995.
3. <http://dilemaveche.ro/autor/andrei-plesu?page=7>
4. <http://www.gorjeanul.ro/cultura-2/amintiri-din-viitor-o-convorbire-cu-octavian-paler-i#.V6yT9Pl95dg>
5. <https://poetii-nostri.ro/tudor-arghezi-de-a-v-ati-ascuns-poezie-id-28639/>

³ Salade, Dumitru, *Educație și personalitate*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 1995, p.188.

⁴ Călinescu, Matei, *A citi, a reciti. Către o poetică a (re)lecturii*, Seria Collegium Litere, Editura Polirom, Iași, 2007, p.117.

⁵ *Ibidem*, p.116.

Respirăm, învățăm, creștem: pași mici pentru o școală fără stress

Autor: Misti Maria

Instituția: Școala Gimnazială Gârbău, structura Școala Primară Viștea

Rezumat

Articolul de față explorează o serie de instrumente practice destinate gestionării stresului și anxietății în mediul școlar. Pornind de la nevoia tot mai acută de sprijin emoțional în rândul elevilor, se propun metode simple, eficiente și ușor de implementat de către cadrele didactice. Se prezintă exemple de bune practici, opinii pedagogice și jocuri didactice care contribuie la crearea unui climat pozitiv în clasă și la dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor.

Cuvinte-cheie: stres școlar, anxietate, educație emoțională, jocuri didactice, mindfulness, bunăstare psihologică

Introducere

În contextul actual, învățământul se confruntă cu o provocare tot mai evidentă: creșterea nivelului de stres și anxietate în rândul elevilor. Presiunea performanței, volumul mare de informații, evaluările frecvente și așteptările ridicate contribuie la apariția unor dezechilibre emoționale.

Școala nu este doar un spațiu de formare cognitivă, ci și un cadru de dezvoltare emoțională. În acest sens, rolul profesorului depășește transmiterea cunoștințelor, incluzând sprijinul psihologic și modelarea comportamentelor adaptative. Gestionarea stresului și anxietății trebuie să devină parte integrantă din cultura educațională, pentru a asigura o învățare autentică și o dezvoltare armonioasă.

1. Exemple de bune practici în reducerea stresului școlar

1.1. Integrarea activităților de mindfulness

Mindfulness-ul este o metodă bazată pe atenția conștientă asupra momentului prezent. În mediul școlar, poate fi aplicat prin exerciții scurte de respirație, relaxare sau meditație ghidată.

Exemplu:

Într-o școală gimnazială din Cluj, profesorii au introdus la începutul fiecărei zile un „moment de liniște” de 5 minute, în care elevii se concentrează pe respirație. După câteva săptămâni, s-a observat o îmbunătățire a atenției și o reducere a comportamentelor impulsive.

1.2. Promovarea unui climat emoțional pozitiv

Un climat bazat pe empatie și comunicare reduce anxietatea și stimulează cooperarea. Profesorul are un rol crucial în modelarea unei atmosfere sigure, în care elevii pot exprima deschis emoțiile.

Exemplu:

În liceele din București, se utilizează „Cercul încrederii” — întâlniri săptămânale în care elevii discută despre emoțiile și provocările lor. Activitatea contribuie la consolidarea relațiilor și la scăderea stresului colectiv.

1.3. Colaborarea între familie și consilierul școlar

Sprijinul psihologic eficient necesită o cooperare strânsă între familie, școală și consilier.

Exemplu:

Un proiect Erasmus+ din Iași a implementat „Atelierul de respirație pentru părinți și copii”, în care participanții au învățat tehnici de relaxare și ascultare activă. Efectele au fost vizibile: îmbunătățirea comunicării și reducerea tensiunilor familiale.

2. Opinii și perspective educaționale

Gestionarea stresului în școală nu înseamnă evitarea completă a situațiilor dificile, ci dezvoltarea **rezilienței** — abilitatea de a face față și de a depăși obstacolele.

Profesorii au un rol esențial în acest proces. Prin empatie, răbdare și comunicare deschisă, pot modela comportamente emoțional sănătoase. Recunoașterea efortului, feedbackul constructiv și promovarea cooperării sunt elemente cheie în reducerea stresului.

Totodată, este necesară o **redefinire a succesului școlar**. Accentul ar trebui să se mute de la performanța strict academică spre dezvoltarea abilităților socio-emoționale: empatie, autocontrol, comunicare, adaptabilitate.

3. Jocuri didactice pentru gestionarea stresului și anxietății

Integrarea jocurilor în activitățile zilnice are un impact pozitiv asupra stării emoționale a elevilor, stimulând în același timp cooperarea și învățarea activă.

3.1. Jocul „Cutia emoțiilor”

Elevii introduc în fiecare zi bilețele cu emoțiile trăite. La finalul săptămânii, se discută despre ele. Activitatea încurajează exprimarea emoțională și dezvoltă empatia.

3.2. Jocul „Respirăm împreună”

Elevii formează un cerc și inspiră-expiră în același ritm, însoțiți de o muzică relaxantă. Exercițiul promovează calmul și sincronizarea de grup.

3.3. Jocul „Gândul pozitiv”

La începutul orei, fiecare elev exprimă un gând pozitiv sau un lucru pentru care este recunoscător. Acest exercițiu scade tensiunea și crește motivația.

3.4. „Detectivul emoțiilor”

Profesorul prezintă o situație imaginară, iar elevii identifică emoțiile implicate și propun soluții. Activitatea dezvoltă gândirea empatică și capacitatea de analiză emoțională.

3.5. „Jocul recunoștinței”

Fiecare elev spune un lucru frumos despre colegul său. Astfel se consolidează relațiile pozitive și se diminuează conflictele.

4. Concluzii

Gestionarea stresului și anxietății în mediul școlar trebuie să devină o **prioritate educațională**. Prin crearea unui climat de siguranță emoțională, prin activități de mindfulness și prin utilizarea jocurilor didactice, școala poate deveni un spațiu al echilibrului și al dezvoltării personale.

Este necesar un efort comun al tuturor actorilor educaționali — profesori, părinți, consilieri și elevi — pentru a transforma procesul de învățare într-o experiență pozitivă și conștientă. Într-o lume aflată într-o permanentă schimbare, **inteligenta emoțională** devine cheia succesului nu doar școlar, ci și personal.

Bibliografie orientativă

1. Goleman, D. (2018). *Inteligenta emoțională*. Editura Curtea Veche.
2. Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness pentru începători*. Editura Herald.
3. Păun, E. (2021). *Psihopedagogia școlii contemporane*. Editura Polirom.
4. Rădulescu, A. (2022). *Stresul și anxietatea la elevi: cauze și intervenții educaționale*. Revista *Psihologia Educației*, nr. 3.
5. World Health Organization (2020). *Mental Health and Well-being in Schools: A Global Perspective*. Geneva: WHO Press.

Sprijinul elevilor cu dislexie în clasele primare: strategii, instrumente și bune practici

Autor: Misti Maria

Instituția: Școala Gimnazială Gârbău, structura Școala Primară Viștea

Rezumat

Articolul analizează modalități practice și pedagogice prin care cadrele didactice pot sprijini elevii cu dislexie în clasele primare. Dislexia, o tulburare specifică de învățare, afectează în special citirea și scrierea, având un impact semnificativ asupra dezvoltării școlare și emoționale a copilului. Se prezintă strategii de intervenție timpurie, exemple de bune practici, precum și instrumente educaționale care favorizează incluziunea și succesul școlar al acestor elevi.

Cuvinte-cheie: dislexie, educație incluzivă, clase primare, intervenție timpurie, diferențiere didactică

Introducere

În ultimii ani, accentul pus pe **educația incluzivă** a determinat o schimbare majoră în modul în care școala răspunde nevoilor individuale ale elevilor. Dislexia este una dintre cele mai frecvente dificultăți specifice de învățare, afectând între 5% și 10% dintre elevi, conform studiilor internaționale.

Această tulburare se manifestă prin dificultăți persistente în **recunoașterea și decodarea cuvintelor, citirea fluentă, scriere și ortografie**, în ciuda unei inteligențe normale sau chiar superioare. În clasele primare, unde se formează bazele învățării, sprijinul adecvat este esențial pentru a preveni eșecul școlar și scăderea încrederii de sine.

Rolul profesorului devine, astfel, unul dublu: **identificarea timpurie** a semnelor de dislexie și **adoptarea unor metode didactice adaptate**.

1. Înțelegerea dislexiei: mai mult decât o dificultate de citire

Dislexia nu este o boală, ci o **diferență neurobiologică** în procesarea limbajului scris. Elevii dislexici pot avea o inteligență normală, o creativitate remarcabilă și o gândire vizuală superioară, dar întâmpină dificultăți în recunoașterea rapidă a cuvintelor și în corelarea sunetelor cu literele.

Semnele timpurii pot include:

- dificultăți în memorarea literelor alfabetului,
- inversarea sau omiterea literelor la scris,
- citire lentă, ezitantă, cu multe greșeli,
- probleme de concentrare în timpul activităților de lectură,

- evitarea sarcinilor scrise.

Este important ca profesorii din învățământul primar să **nu eticheteze** copilul ca fiind „neatent” sau „leneș”, ci să înțeleagă natura reală a dificultății.

2. Intervenția timpurie – cheia succesului educațional

Cu cât intervenția este mai devreme, cu atât cresc șansele copilului de a recupera și de a dezvolta abilități solide de citire și scriere. Intervenția timpurie implică:

1. **Colaborare între profesor, logoped și părinți** – pentru stabilirea unui plan personalizat de sprijin;
2. **Evaluare continuă** – observarea progresului prin exerciții individuale;
3. **Feedback pozitiv** – încurajarea fiecărui pas reușit pentru consolidarea motivației;
4. **Adaptarea materialelor** – utilizarea fonturilor lizibile (ex. OpenDyslexic), fișe colorate, texte scurte, clare;
5. **Exersare multisenzorială** – implicarea simultană a auzului, văzului și mișcării.

Exemplu: un copil poate învăța litera „b” urmărind-o cu degetul în nisip, spunând sunetul corespunzător și apoi colorând litera pe o fișă mare.

3. Strategii didactice pentru sprijinul elevilor cu dislexie

3.1. Învățarea prin joc

Jocul didactic stimulează atenția, implicarea și memoria vizuală. Exemple eficiente:

- **„Vânătoarea de litere”** – elevii caută litere într-un text tipărit și le subliniază cu culori diferite;
- **„Perechi de sunete”** – joc de asociere între litere și imagini (ex. „m” – măr);
- **„Silueta cuvântului”** – recunoașterea cuvântului după forma vizuală, nu doar prin citire.

3.2. Folosirea tehnologiei educaționale

Aplicațiile digitale pot sprijini învățarea individualizată:

- **„DytectiveU”, „GraphoGame”** sau **„Nessy”** sunt aplicații interactive care exersează citirea și ortografia;
- Softurile cu funcție text-to-speech ajută elevii să audă corect pronunția cuvintelor.

3.3. Adaptarea evaluărilor

Elevii cu dislexie pot fi evaluați prin metode alternative, cum ar fi:

- răspunsuri orale în loc de scrise,
- timp suplimentar la teste,
- accent pe conținut, nu pe ortografie.

Astfel, evaluarea devine un instrument de sprijin, nu de penalizare.

4. Exemple de bune practici în școlile românești

- Într-o școală din Timișoara, s-a introdus un **atelier de lectură multisenzorială**, unde elevii lucrează cu materiale tactile (litere din nisip, carton, plastilină).
- În Brașov, profesorii de sprijin organizează „**Clubul dislexicilor veseli**”, o oră săptămânală dedicată jocurilor de vocabular și lecturii interactive.
- Un proiect Erasmus+ implementat în Iași promovează schimbul de metode educaționale incluzive între profesori din Europa, punând accent pe **intervenția timpurie și tehnologia asistivă**.

Aceste exemple demonstrează că sprijinul adecvat, combinat cu empatia și creativitatea profesorului, produce rezultate reale.

5. Rolul emoțional și relațional al profesorului

Elevii cu dislexie trăiesc adesea sentimente de **frustrare, rușine sau inferioritate**, mai ales atunci când sunt comparați cu colegii lor.

De aceea, profesorul trebuie să devină un **model de empatie**, să folosească **un limbaj pozitiv** și să ofere elevului experiențe de succes.

Un copil dislexic are nevoie de un adult care să-i spună:

„Nu ești mai puțin capabil, doar înveți diferit.”

Această atitudine construiește încrederea, cea mai importantă bază pentru progres.

Concluzii

Sprijinirea elevilor cu dislexie în clasele primare nu ține doar de tehnici didactice, ci și de **atitudinea umană a profesorului**. O abordare incluzivă, bazată pe răbdare, diversitate și adaptare, poate transforma o dificultate într-o oportunitate de creștere.

Educația incluzivă nu înseamnă doar integrare, ci **acceptare și valorizare a diferenței**. Prin instrumente multisenzoriale, tehnologie educațională, jocuri didactice și empatie, școala poate deveni un loc în care fiecare copil are șansa să reușească – în ritmul și în stilul său.

Bibliografie orientativă

1. Shaywitz, S. (2003). *Overcoming Dyslexia*. Alfred A. Knopf.
2. Snowling, M. J. (2019). *Dyslexia: A Very Short Introduction*. Oxford University Press.
3. Nicolson, R., & Fawcett, A. (2008). *Dyslexia, Learning, and the Brain*. MIT Press.
4. Păun, E. (2020). *Educația incluzivă în școala contemporană*. Editura Polirom.
5. Rusu, C. (2021). *Dificultăți de învățare la elevii din ciclul primar*. Editura Didactică și Pedagogică.

Tehnici și strategii cognitive și comportamentale pentru gestionarea stresului și anxietății la elevi



Autori: Moroianu Cristina Elena

Ștefan Corina

Prof. Înv primar "Școala Gimnazială Colibri"

Prezentul articol explorează instrumente practice de natură cognitiv-comportamentală (TCC) destinate intervenției eficiente în gestionarea stresului și anxietății resimțite de elevi în mediul școlar. Recunoscând prevalența tot mai mare a dificultăților de sănătate mintală în rândul tinerilor, se propune o sinteză a tehnicilor validate științific, care pot fi integrate atât în cadrul orelor de consiliere școlară, cât și adaptate de către profesori la clasă. Accentul cade pe dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională și pe restructurarea cognitivă ca piloni esențiali în îmbunătățirea climatului școlar și a performanței academice.

Mediul școlar contemporan, marcat de presiunea academică, evaluări standardizate și interacțiuni sociale complexe, reprezintă adesea o sursă majoră de stres și anxietate pentru elevi. Manifestările acestora variază de la dificultăți de concentrare, somatizări (dureri de cap, de stomac), până la evitarea școlii și scăderea performanțelor. Intervențiile psihologice bazate pe Terapia Cognitiv-Comportamentală (TCC) oferă un cadru structurat și pragmatic pentru a echipa elevii cu un set de instrumente durabile de *coping* (strategii de adaptare).

Primul pas în gestionarea stresului este conștientizarea. Mulți elevi nu știu exact ce simt sau de ce se simt într-un anumit fel. Anxietatea se poate manifesta prin neliniște, oboseală, lipsa concentrării sau chiar dureri fizice – semne care, adesea, sunt ignorate. În școală, este util să se încurajeze momente scurte de reflecție în care elevii să își observe emoțiile fără a le judeca. Ținerea unui jurnal emoțional este o metodă simplă, dar extrem de eficientă: notarea zilnică a stărilor și evenimentelor care le-au declanșat îi ajută pe elevi să identifice tipare și să își recunoască nevoile reale. De asemenea, profesorii pot integra discuții despre emoții în activitățile de clasă, contribuind astfel la dezvoltarea inteligenței emoționale.

Un alt instrument practic este reprezentat de tehnicile de respirație și relaxare. Când o persoană este stresată, corpul intră în modul de „luptă sau fugi”, iar respirația devine superficială și rapidă. Exercițiile de respirație profundă ajută la reglarea ritmului cardiac și la restabilirea echilibrului interior. O metodă simplă este respirația 4-7-8: se inspiră pe nas timp de patru secunde, se menține aerul timp de șapte secunde și se expiră lent, pe gură, timp de opt secunde. Repetat de câteva ori, acest exercițiu poate reduce imediat tensiunea.

De asemenea, relaxarea musculară progresivă – în care elevii încordează și relaxează pe rând diferite grupe musculare – contribuie la eliberarea tensiunilor acumulate în corp. Astfel de exerciții pot fi integrate ușor în programul școlar, de exemplu, la începutul unei ore solicitante sau înaintea unui examen.

„Respirăm liniștea”

Scop: Încurajarea autoreglării prin respirație conștientă.

Materiale: Niciunul, doar un spațiu liniștit.

Desfășurare:

Profesorul explică elevilor cum respirația influențează starea de calm. Se exersează împreună respirația 4-7-8 (inspiră 4 secunde, ține 7, expiră 8). După câteva minute, elevii descriu cum se simt.

Variante: Se poate folosi o lumânare imaginară („inspirăm pentru a o aprinde, expirăm fără să o stingem”).

Beneficii: Relaxare rapidă, reducerea tensiunii fizice și creșterea atenției.

În ultimul deceniu, tot mai multe școli au introdus programe de educație emoțională și mindfulness. Acestea îi ajută pe elevi să își gestioneze emoțiile, să își crească atenția și să dezvolte compasiunea față de sine și ceilalți. Chiar și cinci minute de meditație ghidată la începutul orei pot face o diferență. Exercițiile de recunoștință, cum ar fi notarea zilnică a trei lucruri pozitive, au efecte demonstrabile asupra stării de bine și reduc tendințele anxioase. De asemenea, activitățile creative – desenul, scrisul, muzica sau teatrul – oferă o cale sănătoasă de exprimare emoțională. În loc să fie reprimare, emoțiile sunt transformate în experiențe artistice, iar acest proces favorizează autocunoașterea și eliberarea de tensiune.

„Termometrul emoțiilor”

Scop: Conștientizarea și exprimarea emoțiilor.

Materiale: Cartonase colorate (verde – calm, galben – neliniște, roșu – stres, albastru – tristețe etc.) sau o imagine cu un termometru emoțional desenat pe tablă.

Desfășurare:

Profesorul invită elevii să indice culoarea care le reprezintă starea emoțională din acel moment. Apoi, se discută ce evenimente sau gânduri i-au adus la acel nivel și ce pot face pentru a se simți mai bine.

Beneficii: Elevii învață să recunoască și să verbalizeze emoțiile, reducând riscul acumulării tensiunii.

„Desenează-ți liniștea”

Scop: Exprimarea emoțiilor prin artă.

Materiale: Foi albe, creioane colorate, markere.

Desfășurare:

Elevii sunt invitați să deseneze cum arată pentru ei liniștea, calmul sau bucuria. Apoi, cei care doresc pot explica desenul colegilor.

Beneficii: Eliberare emoțională, autoexplorare și învățare nonverbală.

Există, totuși, situații în care stresul și anxietatea ating un nivel ce depășește capacitățile de autoreglare ale elevului. În astfel de cazuri, intervenția unui consilier școlar sau a unui psiholog devine esențială. Este important ca elevii și părinții să înțeleagă că apelarea la sprijin psihologic nu este un semn de slăbiciune, ci un act de responsabilitate față de propria sănătate emoțională. Școlile ar trebui să promoveze deschis aceste servicii, să ofere sesiuni de informare despre sănătatea mintală și să reducă stigma asociat cu cererea de ajutor.

„Cutia grijilor”

Scop: Exprimarea și externalizarea stresului.

Materiale: O cutie decorată, foi și pixuri.

Desfășurare:

Elevii scriu pe bilețele grijile lor (anonim sau nu) și le introduc în cutie. Profesorul le extrage și, fără a identifica autorul, citește câteva exemple. Grupul discută posibile soluții sau modalități de a privi situația mai pozitiv.

Beneficii: Normalizarea stresului („nu sunt singurul care simte asta”), sprijin emoțional de grup, conștientizarea soluțiilor.

Gestionarea stresului și anxietății în mediul școlar nu este o sarcină ușoară, dar este una posibilă. Prin dezvoltarea conștientizării de sine, aplicarea unor tehnici simple de relaxare, o mai bună organizare a timpului și consolidarea relațiilor de sprijin, elevii pot învăța să facă față presiunilor școlare într-un mod sănătos. De asemenea, rolul profesorilor și al părinților este fundamental – prin încurajare, empatie și înțelegere, aceștia pot crea un mediu educațional în care performanța să meargă mână în mână cu echilibrul emoțional.

O școală care investește în sănătatea mintală a elevilor săi nu formează doar minți pregătite pentru examene, ci și oameni echilibrați, capabili să facă față provocărilor vieții cu calm, încredere și compasiune.

Bibliografie:

1. Bocoș, Mușata & Stan, Elena (2021). *Strategii educaționale pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale elevilor*, în „Revista de Pedagogie”, vol. LXIX, nr. 3.
2. Iftene, Claudia (2018). *Activități de consiliere pentru diminuarea anxietății de performanță la elevi*, în „Revista Educația 21”.
3. Oprea, Crenguța Lăcrămioara (2019). *Educația emoțională în școală: teorie și aplicații*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Zlate, Mielu (2009). *Tratat de psihologie organizațional-managerială*. Iași: Editura Polirom.

Despre stres și anxietate în școală

Paulescu Augustina-Letiția

Colegiul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”

La începutul carierei mele didactice, cu mai bine de sfert de secol în urmă, cuvintele „stres” și „anxietate” nu existau în vocabularul școlar, emoțiile negative fiind cuprinse nediferențiat în cuvântul „frică”. De-a lungul anilor petrecuți la catedră, dincolo de cursuri de perfecționare și „reforme”, am învățat că relația elevilor cu școala nu este doar una cognitivă, ci mai ales emoțională. Dincolo de programe, planificări, note, proiecte, examene și evaluări, există o dimensiune invizibilă a procesului educațional, care afectează deopotrivă elevii și profesorii: stresul și anxietatea.

Stresul, în accepțiunea generală, este o reacție firească a organismului în fața unei presiuni externe. În școală, aceste presiuni pot fi reprezentate de termene limită, așteptări academice, competiții între colegi sau cerințe venite din partea părinților. Pe termen scurt, stresul are chiar un rol constructiv: mobilizează atenția, crește capacitatea de reacție și oferă energie pentru atingerea obiectivelor, dar stresul cronic declanșează stări anxioase, supra angajare în anumite situații, hiperactivitate, ceea ce pe termen lung determină scăderea nivelului de energie și chiar provoacă apariția unor boli. Anxietatea, însă, este o stare mai profundă și mai persistentă. Ea nu se limitează la momentul provocării, ci continuă dincolo de acesta, devenind o anticipare constantă a eșecului sau a pericolului. În formele ei severe, anxietatea nu dispare după încheierea unei perioade stresante, ci se transformă într-o teamă generalizată, care afectează echilibrul emoțional și intelectual. Când stresul și anxietatea se transformă în epuizare, cel mai mult rău se produce asupra psihicului: motivația și speranța se reduc, se instalează sentimentul de neputință și, în starea de depresie, sentimentul că viața nu merită trăită. Dar epuizarea psihică a profesorului nu este doar „oboseală”, ci un sindrom ocupațional complex, recunoscut de OMS, care se manifestă pe trei dimensiuni: epuizare emoțională – imposibilitatea de a mai oferi energie și empatie, depersonalizare – distanțare de elevi care sunt percepuți ca un grup obositor, scăderea eficienței profesionale – senzația că munca nu are impact.

Stresul și anxietatea se strecoară în clasă și odată cu elevii, uneori în privirile lor, alteori în tăceri prelungi sau în refuzul de a rezolva sarcinile de învățare. Se recunosc după gesturi mici – o mână care tremură pe caiet, o voce stinsă în timpul unei prezentări, un elev care evită contactul vizual de teamă să nu fie solicitat la răspuns.

În activitatea mea de zi cu zi, am întâlnit diverse forme de manifestare ale acestor stări. Uneori este vorba despre anxietatea de performanță, acea teamă care îi face pe elevi să nu poată reda cunoștințele acumulate atunci când sunt evaluați. Alteori, stresul se manifestă prin reacții fizice vizibile – agitație, transpirație, tremurat, crispăre, paliditate sau, dimpotrivă, înroșirea feței și a gâtului. Există

și forme mai subtile, precum pierderea concentrării, dificultatea de a reține informații sau tendința de a evita orice situație care implică evaluare. În spatele acestor comportamente se ascund frica de greșeală și teama de a nu corespunde așteptărilor celorlalți.

Stresul și anxietatea afectează direct performanța școlară. Am văzut elevi care, deși stăpâneau materia, nu reușeau să își exprime ideile – în scris, dar mai ales oral – din cauza blocajului emoțional. Alții păreau absenți, pierduți în propriile gânduri, deși participau fizic la oră. În timp, presiunea constantă a evaluării, ritmul alert al materiei și teama de sancțiune duc la scăderea interesului pentru învățare. Notele ajung să nu mai reflecte nivelul real de cunoștințe, ci gradul de confort emoțional în fața situației de evaluare. Un studiu realizat în Republica Moldova arată că elevii cu un nivel ridicat de anxietate prezintă un risc crescut de insucces școlar, rezultatele lor fiind influențate mai degrabă de starea emoțională decât de competențele propriu-zise. În România, un raport UNICEF din 2023 a semnalat că peste 20% dintre elevii de gimnaziu prezintă semne de oboseală persistentă, agitație și neliniște, simptome care afectează randamentul școlar și sănătatea mintală pe termen lung.

Efectele nu se opresc însă la nivelul elevilor. Și profesorii sunt parte a acestui cerc. Ei resimt stresul sub alte forme: presiunea programelor încărcate, nevoia de a menține disciplina, responsabilitatea formării intelectuale și morale a elevilor, dar și așteptările instituționale. În lipsa unui sprijin real, profesorii pot ajunge la epuizare emoțională, fenomen cunoscut sub numele de burnout. Din experiența mea, aceasta este una dintre cele mai tăcute, dar și cele mai răspândite probleme din școală. Când un profesor obosește emoțional, își pierde treptat răbdarea, creativitatea, bucuria de a predă. Relația cu elevii devine mecanică, iar empatia se estompează. Într-un cerc vicios, anxietatea elevilor amplifică stresul profesorului, iar stresul profesorului alimentează neliniștea elevilor.

Consecințele asupra sănătății emoționale sunt vizibile. Elevii anxioși ajung să își piardă încrederea în sine, să evite provocările intelectuale, să se teamă de expunere. În loc să devină mai curioși, mai deschiși, mai dornici de explorare, se retrag în tăcere sau devin agresivi, violenți. În același timp, profesorii obosiți sau copleșiți de cerințe administrative devin mai puțin receptivi la nevoile emoționale ale elevilor. Între cele două părți se instalează o distanță greu de recuperat, o răceală afectivă care transformă actul educațional într-un schimb sec de informații.

Pentru a depăși această realitate, cred că este nevoie de o schimbare de perspectivă. Școala trebuie să devină nu doar un loc de transmitere a cunoștințelor, ci și un spațiu de echilibru emoțional. Climatul psihologic al clasei contează enorm: un elev care se simte în siguranță, ascultat și valorizat va învăța mai bine decât unul care trăiește sub presiunea constantă a greșelii. În același timp, evaluarea ar trebui să devină mai flexibilă, mai centrată pe progres și pe competențe, nu doar pe performanță finală. Este important să existe o formă de consiliere accesibilă, atât pentru elevi, cât și pentru profesori, pentru a învăța strategii de gestionare a stresului și anxietății. Personal, am observat că simpla recunoaștere a emoțiilor în clasă – o conversație sinceră despre teamă, nesiguranță sau presiune –

poate schimba atmosfera. Un elev care înțelege că anxietatea sa este o reacție firească și nu un defect personal își regăsește adesea echilibrul. La fel, un profesor care își acceptă propriile limite devine mai tolerant, mai empatic, mai uman.

În concluzie, stresul și anxietatea în mediul școlar nu sunt doar probleme psihologice, ci și educaționale. Ele ne obligă să regândim sensul educației ca proces integral, care include și dimensiunea emoțională a formării. A ignora aceste aspecte înseamnă a construi o școală rigidă, lipsită de înțelegere, în care performanța contează mai mult decât omul. Ca profesor, cred că adevărata reușită nu constă doar în nota de la bacalaureat, ci în echilibrul interior al elevului care pleacă din școală încrezător în sine, curios și capabil să facă față vieții fără teamă.

Referințe:

Diferența dintre stres și anxietate, CSID.ro – csid.ro

Anxietate la elevi, Telefonul Copilului – telefonulcopilului.ro

Influența anxietății asupra succesului școlar, IBN Moldova – ibn.idsi.md

Stres academic și presiune socială – provocări pentru adolescenții de azi, DOC.ro – doc.ro

Raport UNICEF – Elevii afectați de oboseală și agitație, Observatorul Prahovean – observatorulph.ro

Stimularea creativității la școală

Prof. Popa Eleonora

Școala Gimnazială Hurezani, Gorj

Constatările mai multor cercetători au subliniat faptul că cel mai frecvent școala contemporană se prezintă ca un inhibitor al comportamentului creator. Ne interesează astfel să identificăm, pe de o parte, factorii de inhibiție ai creativității în școală, iar pe de altă parte, modalitățile concrete prin care pot fi diminuați acești factori și implicit să oferim câteva tehnici de stimulare a creativității.

Factori inhibitori ai creativității în școală

Sistemul educațional autohton nu numai că nu încurajează, ci frecvent inhibă activitățile creatoare ale elevilor în clasă, prin cultivarea unui comportament stereotip. Elevii creativi sunt frecvent considerați o sursă de indisciplină în școală.

Getzels & Jackson (1963) constată în general la profesori tendința de a aprecia elevii "creativi" ca fiind mai puțin simpatici decât media elevilor. De asemenea, Walach & Kogan (1965) arată că cea mai dezavantajată categorie de elevi din școală este cea care prezintă un grad ridicat de creativitate pe un fond de inteligență modestă. Autorii menționați au remarcat și o exagerare a accentului pus în școală pe gândirea de tip convergent, care:

- (a) inhibă căutările în direcții multiple și încercările de găsim a unor piste colaterale,
- (b) creează premisele unui sentiment de nesiguranță din partea elevilor relativ la posibilitățile proprii de soluționare a unor probleme,
- (c) inoculează elevului ideea că trebuie să caute întotdeauna o singură variantă (cea așteptată de profesor) ca răspuns la problemele ce li se pun (Stoica, 1983). Școala nu trebuie să se limiteze doar la a transmite cunoștințe și a-i face pe elevi să evite eșecul școlar, ci trebuie să-și asume și rolul de a-i ajuta pe elevi să-și descopere propriile potențialități

În cadrul școlii au fost identificați o serie de factori cu efect inhibitoriu asupra comportamentului creativ al elevilor.

- intoleranța față de opiniile colegilor. În scopul atenuării acestei tendințe e necesar să-i ajutăm pe elevi să-și dezvolte toleranța pentru nou, unic și chiar pentru ideile bizare;
- percepția de sine devalorizantă, surprinsă adesea în afirmații de genul: "Nu sunt o persoană Creativă", "Nu am făcut niciodată nimic deosebit", încurajându-i pe elevi să-și reconsidere aceste autoevaluări negative recurgând la alternative de genul: "Sunt original", "Nu-mi pasă ceea ce gândesc alții despre modul cum văd eu lucrurile" va duce la creșterea nivelului de creativitate al elevilor.
- frica de ridicol are un efect paralizant; din dorința de a nu face greșeli, de a nu se expune, de a nu fi criticați, unii elevi preferă să nu acționeze, să stea în umbră;
- conformismul, dorința de a se ajusta valorilor și reprezentărilor celorlalți: colegi, profesori sau prieteni;

Alți factori inhibitori ai creativității țin de profesor:

- anumite moduri comportamentale ale profesorului cum ar fi: sancționarea îndrăzelii de a pune întrebări incomode, accentul exagerat pus în clasă pe competiție sau pe cooperare, critica prematură;
- accentul pus în școală pe reproducere, neaprecierea suficientă a originalității.

O ultimă categorie de factori se referă la sistemul de învățământ.

- supraîncărcarea școlară;
- manuale dense și organizate deductiv, prezentând un extract de știință, cât mai concisă și Sistematizată, dar în nemișcare, dându-i elevului impresia că omul a descoperit toate deodată.

Principii și metode de stimulare a creativității în școală Torrance (1965) oferă câteva sugestii privind modul în care poate fi dezvoltată în clasă o atmosferă care să faciliteze creativitatea:

- recompensarea exprimării unor idei noi sau a unor acțiuni creative;
- neimpunerea/neforțarea propriile soluții ale elevilor;
- provocarea elevilor cu idei incongruente și paradoxuri aparente;
- oferirea de evaluări deschise, idei controversate care să provoace punerea unor probleme;
- încurajarea elevilor să-și noteze ideile proprii, ținând anumite jurnale, caiete de notițe.

Profesorii ce aplică aceste principii renunță la a oferi doar un flux permanent de cunoștințe. Ei devin astfel un mediator între copil și realitate și nu doar sursă directă a furnizării de informație.

Principii privind recompensarea comportamentului creativ

Torrance (1965) a identificat 5 principii de recompensare a comportamentului creativ în școală.

1. Respectarea întrebărilor neuzuale

Nimic nu este mai recompensat pentru un copil care adresează întrebări decât răspunsul pe care-l primește la întrebările formulate, precum și faptul că adulții iau în serios întrebările lui.

2. Respectarea imaginației și ideilor inedite

Copiii creativi pot observa multe relații și semnificații, ce scapă profesorilor lor. Utilizarea ideilor elevilor în clasă crește interesul acestora, creează entuziasm și stimulează efortul.

3. Sublinierea valorii ideilor pe care le emit elevii

Dificultatea aplicării acestui principiu constă în prejudecata celor mai mulți profesori materializată în convingerea că elevii nu sunt capabili să producă idei originale, valoroase.

4. Oferirea de oportunități de exprimare sau de lucru în absența unor evaluări imediate

Metode de stimulare a creativității

Enumerăm câteva dintre metodele care pot dezvolta comportamentul creativ al elevilor:

Brainstorming, brainstorming cu schimbări de roluri, sinectica etc.

- **Metoda Brainstorming**

Esența metodei constă în separarea intenționată a actului imaginației de faza gândirii critice.

- **Metoda Brainstorming cu schimbări de roluri**

În această situație moderatorul poate interveni pentru a facilita căutarea unor idei prin atribuirea de roluri specifice.

- **Metoda Sinectică**

Sinectica este denumită și metoda analogiilor. Organizarea unei ședințe se fundamentează pe două principii importante:

(a) transformarea straniului (a ceea ce este necunoscut) în familiar, și (b) transformarea familiarului în straniu.

Bibliografie:

Radu, I. și colab. (1991). Introducere în psihologia contemporană. Cluj-Napoca: Sincron.

Selnow, R. (1997). Atelierul viitorului, București: Fiat Lux.

Stoica, A. (1983). Creativitatea elevilor. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Dimensiunea spirituală a echilibrului emoțional: abordări creștin-ortodoxe în gestionarea stresului școlar

Prof. Popoviciu Radu-Mihai

Liceul Teoretic „Mihai Veliciu” Chișineu-Criș

Problema stresului și anxietății în școală este tot mai prezentă în contextul competitivității și al presiunilor sociale. Stresul și anxietatea, în rândul elevilor, reprezintă probleme tot mai frecvente, cu impact asupra învățării, comportamentului și sănătății mintale. Stresul școlar poate fi privit nu doar ca presiune exterioară, ci ca simptom al unei culturi care pune accent excesiv pe competiție și individualism. Cadrele didactice și personalul școlii caută instrumente practice și etice pentru gestionarea acestei probleme. Abordarea ortodoxă nu propune doar „tehnici” în sens psihologic, ci o viziune integrală asupra omului: trup, suflet și duh. Elevul nu este doar un „subiect de performanță școlară”, ci o persoană chemată la comuniune cu Dumnezeu și cu ceilalți.

Teologia Ortodoxă subliniază în mod tradițional unitatea trup-suflet, sensul duhovnicesc al suferinței și importanța relației cu Dumnezeu și comunitatea bisericească în vindecare. În teologia ortodoxă, neliniștea sufletului este adesea legată de lipsa de sens și de despărțirea de Dumnezeu. Părinții Bisericii vorbesc despre liniștirea minții (isihia), despre rugăciunea inimii și despre importanța unei vieți echilibrate (post, rugăciune, odihnă, muncă, comuniune).

Câteva exemple relevante de instrumente practice cu fundament ortodox:

a. Rugăciunea și respirația interioară: Rugăciunea scurtă („Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”) poate funcționa ca exercițiu de calmare interioară și concentrare. Elevii, prin îndrumarea profesorilor de religie sau a duhovnicului, pot deprinde momente scurte de liniște și rugăciune înainte de examene sau în situații tensionate.

b. Citirea textelor duhovnicești: Viețile sfinților și cuvintele patristice dau elevilor modele de curaj, răbdare și nădejde. Introducerea unor astfel de fragmente scurte, la începutul orei de religie, poate oferi elevilor un cadru interior mai echilibrat, punând accentul pe trezvie și atenție lăuntrică.

c. Practica recunoștinței și a mulțumirii: În tradiția ortodoxă, mulțumirea este benefică la neliniște, precum aflăm din Sfânta Scriptură: „Dați mulțumire pentru toate, căci aceasta este voia lui Dumnezeu” (I Tesaloniceni 5, 18). Ca exercițiu practic, elevii pot nota zilnic 2-3 lucruri pentru care sunt recunoscători, raportându-le la darul lui Dumnezeu.

d. Sprijinul comunității: Participarea la viața liturgică și la activități parohiale oferă un cadru de susținere socială și întărește sentimentul de apartenență al elevilor. Profesorii și preoții pot colabora pentru a oferi elevilor spații de dialog, tabere, cercuri de rugăciune sau activități filantropice.

e. Dialogul duhovnicesc și spovedania: Spovedania nu este doar mărturisire a greșelilor, ci și terapie a sufletului. Elevii care se deschid în fața unui duhovnic primesc îndrumare, liniștire și dezlegare, ceea ce reduce anxietatea.

Gestionarea stresului și anxietății școlare, din perspectivă creștin-ortodoxă, nu se limitează la tehnici psihologice, ci implică o transformare a stilului de viață și o ancorare spirituală. Rugăciunea, comuniunea, recunoștința și spovedania sunt instrumente practice cu efecte reale asupra liniștirii sufletului. Școala, în colaborare cu Biserica, pot deveni spații nu doar de instruire, ci și de formare a unui caracter echilibrat, ancorat în credință.

Bibliografie:

Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 2018.

Popescu, Aurel, *Proiectarea pedagogică a învățării religiei în școală*, Editura Aramis, București, 2002.

Stăniloae, Dumitru, *Teologia Dogmatică Ortodoxă* (vol. I–III), Editura Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 1996.

Valențele formative ale jocului didactic în reducerea stresului și anxietății elevilor la ora de Religie

Prof. Popoviciu Radu-Mihai

Liceul Teoretic „Mihai Veliciu” Chișineu-Criș

Problemele de stres și anxietate, în rândul elevilor, au crescut consecvent în ultimele două decenii, iar școlile caută intervenții accesibile, non-stigmatizante și ușor de implementat. Jocurile didactice, fie ele analoage (board games, role-play), fie digitale, au arătat potențial pentru reglarea emoțională, ameliorarea dispoziției și dezvoltarea abilităților de coping.

În același timp, ora de Religie, prin natura sa formativ-spirituală, oferă contexte unice (narațiuni biblice, practici reflexive, comunitate), în care jocul poate fi integrat pentru a sprijini bunăstarea emoțională a elevilor fără a trivializa conținutul religios. Literatura recentă despre „teaching with games” și despre jocuri aplicate în educația religioasă confirmă fezabilitatea pedagogică a acestor abordări.

Stresul școlar afectează atenția, memoria și relațiile sociale; anxietatea performanței (examene, prezentări) este o cauză frecventă de absenteism și scădere a motivației. Intervențiile eficiente combină componente: reglare emoțională (respirație, relaxare), restructurare cognitivă și oportunități practice de experiență sigură (expunere graduală, jocuri de rol).

Jocul oferă: distanțare emoțională (safety frame) pentru a experimenta situații anxiogene în formă controlată; feedback imediat și repetabilitate pentru consolidarea strategiilor de coping; componentă socială care întărește sprijinul de grup; stimulare cognitivă, care poate reduce ruminarea prin atenție; plăcere și relaxare, care scad reactivitatea fiziologică. Studii asupra jocurilor casual și a jocurilor specializate pentru sănătate mentală arată reduceri semnificative ale unor indicatori de stres/anxietate și îmbunătățirea dispoziției.

Educația religioasă, teoretic, urmărește formarea limbajului religios, a imaginației morale și a practicilor spirituale. „Playful” approaches în religie facilitează interiorizarea narațiunilor biblice, dezvoltarea empatiei (prin role-play) și angajarea afectivă în teme normative (milă, iertare). Literatura de specialitate argumentează că jocul poate fi instrument de „formative gaming” în religie, ajutându-l pe elev să experimenteze valori și situații morale într-un cadru securizant.

Tipuri de jocuri propuse:

- Jocuri de rol biblic tematice (de exemplu: reconstrucție de scenarii din parabole, în care elevii joacă roluri, urmate de discuție despre emoții și decizii).
- Board game tematic („Calea milostivirii”): sarcini cooperative, provocări morale, carduri cu scenarii pentru rezolvare în echipă.
- Jocuri de relaxare ghidate (mini-serious games), activități digitale simple (puzzle cu imagini iconografice, jocuri de tip „match & reflect”) proiectate pentru atenție sporită.
- Gamified reflection, jurnal ludic (sticker-points) pentru practici religioase scurte (încă 2-3 minute de rugăciune/recunoștință), care recompensează rutina pozitivă.

Astfel, jocurile didactice oferă o cale practică și acceptabilă pentru introducerea tehnicilor de reglare emoțională la scară largă în școală. În contextul orei de Religie, ele pot valorifica narațiunea biblică, practicile comunitare și cadrul reflexiv al credinței pentru a facilita accesul elevilor la strategii

de coping. Totuși, dovezile empirice directe privind reducerea anxietății în contexte strict religioase sunt încă limitate; majoritatea studiilor care arată efecte provin din domeniul jocurilor aplicate în sănătate mintală sau din experimente educaționale non-confesionale. Prin urmare, se recomandă pilotări locale riguroase și publicarea rezultatelor pentru dezvoltarea documentației de bune practici.

Integrarea jocurilor didactice la ora de religie reprezintă o abordare promițătoare, etică și flexibilă pentru gestionarea stresului și anxietății în mediul școlar. Când sunt proiectate cu grijă (respect pentru sacru, siguranță emoțională, reflecție pedagogică), aceste activități pot combina beneficiile jocului, reglare emoțională, coeziune socială, engagement, cu resursele formativ-spirituale ale religiei. Sunt necesare studii pilot riguroase și cercetare continuă pentru a stabili parametrii optimi (durată, frecvență, tipuri de jocuri) și pentru a produce ghiduri practice validate.

Bibliografie:

Șebu, Sebastian, Opriș, Dorin, Opriș, Monica, *Metodica predării religiei*, Editura Reîntregirea, Alba Iulia, 2017.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7952082> (accesat la data de 13.10.2025).

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735824000175> (accesat la data de 13.10.2025).

https://www.researchgate.net/publication/378102133_Teaching_with_Games_Formative_Gaming_in_Religion_Philosophy_and_Ethics_Introduction_to_the_Special_Issue (accesat la data de 13.10.2025).

Stresul în mediul școlar

Autor: Postolache Valentina

Școala: Colegiul de Industrie Alimentară "Elena Doamna"

Situațiile educaționale pot fi privite și sub aspect axiologic. Nu toate sunt pozitive sub aspect valoric; nu toate sunt cu adevărat "educative". Valoarea lor depinde de numeroși factori și în primul rând de pregătirea cadrului didactic care le creează. În câmpul vast al educației întâlnim situații de valori diferite. Sunt evident pozitive situațiile care își ating obiectivele imediate și de durată, care îmbogățesc sfera cognitivă, care deșteaptă interese de cunoaștere, care cultivă hărnicia, responsabilitatea, solidaritatea sau alte trăsături pozitive a căror formare o urmărim. Există și situații care, din cauza intervenției unor factori nedoriti duc la efecte contrarii intențiilor noastre

Mediul școlar contemporan, de la ciclul primar până la cel liceal, este un spațiu al provocărilor academice și sociale intense, care, din păcate, devine o sursă majoră de stres și anxietate pentru elevi. Presiunea de a obține rezultate înalte, volumul mare de sarcini, teama de eșec și conflictele sociale contribuie la o stare generală de neliniște. Ignorarea acestor semnale poate duce la consecințe serioase, precum scăderea performanțelor școlare, epuizare emoțională, refuzul de a merge la școală sau chiar probleme de sănătate fizică (dureri de cap, tulburări de somn)

Prin urmare, gestionarea eficientă a stresului și anxietății nu mai este un lux, ci o necesitate fundamentală pentru a asigura starea de bine, reziliența și succesul academic al elevilor. Un mediu școlar pozitiv și suportiv, bazat pe competențe socio-emoționale, este esențial. Instrumente și strategii practice pe care elevii, cadrele didactice și școala în ansamblu le pot folosi pentru a preveni și a reduce impactul negativ al acestor probleme sunt:

I. Instrumente Centrate pe Elev: Tehnici de Autoreglare Emoțională

Cea mai directă și puternică formă de intervenție constă în dotarea elevilor cu abilități de coping (este un efort conștient care are ca scop găsirea mecanismelor de a reduce a impactul negativ pe care evenimentele la care sunt expuși îl au asupra psihicului și fizicului) pe care le pot folosi singuri, oricând simt că stresul sau anxietatea îi copleșesc.

* **Tehnica Baloanelor de Săpun:** Un joc relaxant, mai ales pentru cei mici, care îi încurajează să sufle atent și încet pentru a face baloane, ceea ce implicit reglează ritmul respirator și încurajează inspirația adâncă. Învățarea tehnicilor de relaxare și respirație poate fi foarte utilă pentru a controla anxietatea generată de anumite situații și ne poate ajuta să minimizăm impactul stresului și a anxietății asupra sănătății noastre.

Practicile de Mindfulness (Atenție Conștientă) Mindfulness-ul implică concentrarea intenționată și fără judecată asupra momentului prezent. Practicat regulat, reduce stresul și anxietatea, îmbunătățește concentrarea și facilitează gestionarea emoțiilor.

* **Exercițiul "Ancorei"** (Conștientizarea Respirației): Elevii își concentrează toată atenția pe senzațiile fizice ale respirației (cum intră și iese aerul, cum se mișcă abdomenul), folosind respirația ca o "ancoră" pentru a se menține în prezent și a nu fi distrași de gândurile neliniștite.

* **Mersul și Mâncatul „Mindful”:** Acestea sunt practici informale, ușor de integrat în viața de zi cu zi. În timpul mersului, elevul se concentrează pe senzația secvențială a fiecărui pas. La masă, mănâncă lent, observând gustul, mirosul și textura alimentelor.

* **Scanarea Corpului:** Elevii, așezați confortabil, își direcționează pe rând atenția către diferite părți ale corpului, observând senzațiile fizice fără a le judeca. Acest lucru crește conștientizarea prezenței în corp și a tensiunilor acumulate .

Numeroase cercetări au demonstrat că practicile regulate de mindfulness pot avea un impact semnificativ asupra dezvoltării cognitive și emoționale a elevilor. Pe lângă reducerea stresului și îmbunătățirea concentrării, mindfulness-ul contribuie la dezvoltarea empatiei, autoreglării emoționale și capacității de rezolvare a problemelor. Integrarea acestor practici în educație și în mediul familial poate influența pozitiv viitorul copiilor, ajutându-i să devină adulți mai echilibrați și mai conștienți de sine.

Tehnici de Vizualizare și Exprimare Creativă Aceste instrumente folosesc imaginația și creativitatea pentru a induce stări de calm și a exterioriza emoțiile.

* **Refugiu, Adăpost:** Elevul este ghidat să își imagineze un loc sigur și liniștit (o poiană, o insulă pitorească, o casă din copac), descriind în detaliu sunetele și mirosurile. Acest loc devine un "adăpost mental" unde se poate retrage oricând se simte copleșit .

* **Jurnalul Emoțiilor/Gândurilor:** Scrierea liberă a emoțiilor și a gândurilor, fără a le filtra sau critica, este o metodă excelentă de a le exterioriza și de a obține o mai mare claritate.

II. Instrumente Sistemice: Rolul Școlii și al Cadrului Didactic

Gestionarea eficientă a stresului și anxietății depășește tehnicile individuale și necesită o abordare holistică la nivelul întregii școli .

Educația Socio-Emoțională (SEL) este esențială pentru a dezvolta competențe de gestionare a emoțiilor, empatie și comunicare. Aceste abilități îi ajută pe elevi să facă față stresului academic și să rezolve conflictele în mod constructiv .

În educație, învățarea socio-emoțională (SEL) este o componentă esențială pentru dezvoltarea generală a elevilor. Îi ajută să dezvolte abilități cheie precum:

- **Autogestionare:** Capacitatea de a controla propriile acțiuni, inclusiv automotivarea, autocontrolul și stabilirea obiectivelor.
- **Conștiință socială:** Înțelegerea perspectivelor celorlalți, manifestarea respectului și aprecierea diversității.
- **Abilități relaționale:** Formarea și menținerea unor relații sănătoase prin comunicare deschisă, ascultare, încredere, colaborare și rezolvarea problemelor.
- **Luarea deciziilor responsabile:** Luarea unor decizii constructive și bine gândite, luând în considerare cauza și efectul, rezultatele potențiale și impactul asupra celorlalți.

Încorporarea educației sociale și emoționale (SEL) în mediul cotidian al sălii de clasă se poate face prin diverse metode și activități:

- **Citire cu voce tare despre educația socio-emoțională (SEL):** Profesorii citesc cărți care evidențiază temele SEL, stimulând discuții și promovând empatia.
- **Activități SEL:** Scenariile de joc de rol sau proiectele de grup ajută la exersarea abilităților interpersonale într-un mediu suportiv.
- **Povești sociale în educație:** Narațiunile care descriu situații sociale îi ajută pe elevi să înțeleagă și să gestioneze emoțiile și interacțiunile. Acestea sunt deosebit de eficiente pentru toate vârstele, de la înțelegerea indicilor sociale de bază pentru copiii mici până la abordarea interacțiunilor complexe cu colegii pentru adolescenți.

- **Programe anti-bullying:** Cruciale pentru combaterea comportamentului de bullying și promovarea unei culturi școlare pozitive.
- **Presiunea colegilor și luarea deciziilor:** Furnizarea de strategii pentru gestionarea presiunii colegilor și îmbunătățirea abilităților de luare a deciziilor îi împuternicește pe copii să facă alegeri pozitive.
- **Abilități de viață cotidiană și tranziții:** Poveștile sociale îi pot ajuta pe cursanți să gestioneze tranzițiile, evenimentele neașteptate și să dezvolte abilități de viață cotidiană.
- **Relații și situații sociale:** Îndrumările privind relațiile sănătoase și situațiile sociale îi ajută pe elevi să navigheze mai eficient în aceste aspecte ale vieții.

Gestionarea stresului și anxietății în mediul școlar necesită o strategie dublă: pe de o parte, dotarea elevilor cu instrumente practice de autoreglare (respirație, mindfulness, vizualizare) și, pe de altă parte, adoptarea unei abordări sistemice de către școală, care include educația socio-emoțională, optimizarea climatului școlar și formarea continuă a personalului. Prin transformarea școlii într-un mediu care promovează activ sănătatea mintală, se poate asigura că elevii nu doar supraviețuiesc cerințelor academice, ci și prosperă, dezvoltând reziliență și echilibru emoțional pentru viața de zi cu zi. Prevenția și suportul proactiv reprezintă calea cea mai eficientă pentru a cultiva o generație de tineri sănătoși și pregătiți să facă față provocărilor viitoare.

Bibliografie:

Mircea Ștefan, 2007, Teoria situațiilor educative, Editura Aramis

<https://www.storyboardthat.com>

<https://www.medicover.ro/despre-sanatate/mindfulness>

Depistarea ,prevenirea și corectarea tulburărilor de vorbire la vârsta preșcolară

Autor:Roșoiu Nicoleta

Prof.Școala Gimnazială nr.1.I.L.Caragiale/Grădinița Ghirdoveni

Unul din obiectivele dezvoltării vorbirii în grădiniță,dar și un factor important în evitarea eșecului școlar o constituie formarea și dezvoltarea la copiii preșcolari a unor exprimări verbale corecte și expresive .

„Precum se știe,vorbirea este o activitate comunicativă ce se însușește treptat ,se învată și sistematizează prin nenumărate exersări”.

„ La un copil,comunicarea verbală își pune amprenta asupra dezvoltării psihice,a capacităților intelectuale și influențează personalitatea acestuia”afirmă Emilia Boșcaiu ”.

Deci ,neîndreptarea unor tulburări de vorbire poate duce la tulburări grave ale personalității acestor copii.

Pentru a identifica și a corecta tulburările de vorbire fiecare educatoare trebuie să cunoască atât particularitățile dezvoltării ontogenetice normale ale limbajului ,cât și posibilele tulburări ale vorbirii copilului preșcolar.

Vârsta preșcolară este vâsta asimilării intense a limbajului.Până la 6 ani ,copilul își însușește aproximativ 3500 de cuvinte (lexical de bază),cât și structura gramaticală a limbii, la preșcolari unele greșeli de pronunție dispar în mod spontan până la vârsta de 4-5 ani ,iar dacă nu dispar devin deficiențe de pronunție și impune măsuri de corectare.

Există totuși și la vârsta preșcolară unele greșeli de pronunție care nu pot fi considerate tulburări de vorbire,ci doar particularități normale ale vorbirii la această vârstă:

Omisirea unei consoane dintr-o asociație de două sau trei consoane consecutive(exemplu:în loc de tren,urs,galben- pronunță ten,us,gaben).

După 4 ani ,aceste omisiuni apar doar la cuvintele necunoscute copilului.

- substituirea -înlocuirea unor consoane cu alte sunete (exemplu:trei-tlei,șasesase,joc-zoc,sanie-tanie,zice-dice)în care ordinea firească a sunetelor din cuvânt este inversată (exemplu:prentu în loc de pentru,potegan în loc de topogan).

O dată cu sporirea complexității exprimării propoziționale,apar unele repetiții,întreruperi și ezitări în vorbire , disfluențe,care însă pot fi considerate bătăială.

Pe lângă aceste particularități normale ,în dezvoltarea vorbirii copilului pot să apară unele tulburări care au tendința să se întărească sau chiar să se agraveze Aceste tulburări le mai numim și defecte de vorbire și ele pot apărea ,datorită unor deprinderi greșite de vorbire,cauzate sau suținute de o educație

care prezintă lacune sau este incompetență. Acest lucru se realizează încă din primele săptămâni de grădiniță, iar pe baza datelor obținute se pot prezenta măsurile, mijloacele și metodele de corectare.

Metodele pe care le-am folosit în descoperirea copiilor cu tulburări de vorbire sunt: observația, conversația, testul.

Datele culese prin aceste metode trebuie să oglindească:

- dacă copilul are sau nu dezvoltată vorbirea la nivelul vârstei sale;
- dacă are sau nu pronunție corectă;
- dacă face greșeli gramaticale;
- dacă are tulburări de vorbire;

Tulburări de vorbire

Greutățile și greșelile de pronunție provin din dezvoltarea încă insuficientă a analizatorului motor verbal, inclusiv a aparatului fonator.

Exercițiul verbal relizat zi de zi, audiția pronunției corecte a adultului contribuie la dezvoltarea corespunzătoare a copilului”apreciază Ursula Șchiopu.

În vorbirea copiilor, tulburările de vorbire apar trei aspecte: fonetic, lexical, gramatical.

Din unele cercetări, sub aspect fonetic, în vorbirea copiilor de 3-4 ani întâlnim cel mai frecvent deficiențe ca: dislalia, rinolalia, bîlbîiala.

Dislalia sau pelticia este o tulburare de vorbire care se manifestă prin omiterea, înlocuirea sau schimbarea pronunției uneia sau a mai multor sunete.

După cum arată Emilia Boșcaiu, de obicei la dislalici, sunt afectate consoanele și foarte rar vocalele, deoarece acestea au un mod de articulare mai simplu. Consoanele mai frecvent denaturate, având un mod de articulare mai complex, sunt cele care apar mai târziu în vorbirea copilului, adică: s, z, c, g, t, j, r.

Rinolalia, denumită și vorbirea nazalizată, este considerată tot o deficiență de vorbire, iar bîlbîiala este o tulburare de comunicare care afectează ritmul și fluența vorbirii. Corectarea tulburărilor de vorbire trebuie făcută cât mai timpuriu.

Sub aspect lexical deficiențele de vorbire se întâlnesc alături de deficiențele de pronunție a sunetelor.

Cele mai frecvente deficiențe sunt provocate de neînțelegerea semnificației unor cuvinte, de sărăcia vocabularului, de o neconcordanță foarte mare între vocabularul activ și cel pasiv.

Abateri de la structura gramaticală a limbii române se constată în vorbirea copiilor preșcolari ascultându-i cum, vorbesc povestesc sau recită.

La grupa mică unii copii reduce o propoziție la un cuvânt.

Exemplu: „mașina ”sau „dă-mi”pentru „vă rog,dați -mi mașina”,iar le cele trei grupe de vârste preșcolare întâlnim dezacorduri între diferitele părți de vorbire ca :„eu sunteam”(eu eram).„copiii se bate”(copiii se bat).

Greșeli se întâlnesc și în formarea unei propoziții :„Păpușa este a luiIrina”(a Irinei), „Am lăsat creionul la păpușa” .(păpușii).

O altă deficiență cu caracter general care se manifestă puternic la această vârstă este vorbirea neexpresivă.

Preșcolarii povestesc recită sau vorbesc grăbiți fără să facă pauză între cuvinte.

Cauzele acestor lipsuri în vorbire se găsesc la nivelul evoluției normale a copilului.Marea majoritate a tulburărilor de vorbire și comunicare la preșcolarii din grupa mică sunt de natură fiziologică ,deci particularități de vârstă și individuale.

Multe se corectează spontan în cadrul procesului instructiv-educativ din grădiniță ca urmare a dezvoltării aparatului fono-articular,auzului fonematic,lărgirii posibilităților de imitație verbală și cu ajutorul logopedului în cazurile mai grave.

Depistarea tulburărilor de vorbire

Vârsta preșcolară deține recordul tulburărilor de vorbire. Identificarea tulburărilor de vorbire la copiii preșcolari este foarte greu de realizat în special la grupa mică și mijlocie ,pentru că nu există o delimitare precisă între deficiențele de vorbire și particularitățile specifice limbajului lor.

Pentru a identifica și apoi corecta deficiențele de vorbire este necesar ca educatoarele să cunoască foarte bine modul de articulare și de pronunțare corectă a sunetelor limbii române.

Vocalele sunt sunete sonore care se formează prin vibrarea corzilor vocale.Pronunțarea corectă a vocalelor este condiționată forma cavității vocale și de mișcarea limbii.

Consoanele sunt sunete ale vorbirii ce se formează prin zgomote ale canalului fonator,prin închiderea sau strâmtarea lui.

Sunetul ca element al vorbirii se face cunoscut prin exerciții senzoriale de deosebirea acestuia de zgomot ,de un sunet muzical redat de un instrument muzical sau prin atingerea unui obiect cu rezonanțe sonore.

Este necesar să se urmărească cum vorbește fiecare copil, încă din primele zile ale anului școlar ,pentru depistarea defectelor de vorbire. Copiii timizi ,retrași ,puțin sociabili necesită o atenție deosebită și mult tact pedagogic pentru a le câștiga încrederea .De asemenea se pot desfășura cu copiii scurte conversații.

În scopul depistării deficiențelor de vorbire se pot folosi atât materiale instructive-jetoane din jocurile: „Răspunde repede și bine”, „Alegeți și grupați”, diferite ilustrații din cărțile de colorat și de povești.

În munca de depistare a tulburărilor de vorbire de un real folos au fost și sunt probele. Foarte importantă este atitudinea educatoarei în timpul măsurilor ce se iau, fără să-i critice, să-i ironizeze, fără să manifeste dezaprobare, ceea ce ar determina „apariția unor complexe de inferioritate”, care pot provoca întârzieri în evoluția limbajului, în dezvoltarea personalității copilului.”

În continuare, prezint câteva probe aplicate copiilor din grupă în vederea depistării tulburărilor de limbaj.

Bibliografie:

ȘCHIOPU, Ursula, Psihologia copilului, București, E.D. PO., 1967, P.12

POPOVICI, Constantin, Procedee de corectare a tulburărilor de limbaj de natură fiziologică la preșcolari, în "Revista de pedagogie" București, 1975,;

Joc didactic- Bingo de toamnă

Profesor educator: Stângă Florina Alina

Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă "Maria Montessori", Constanța

Aria curriculară: Terapie educațională complexă și integrată.

Disciplina: Ludoterapie.

Clasa: Pregătitoare (învățământ special – deficiențe grave, severe și/ sau asociate).

Titlul activității: Bingo cu imagini de toamnă

Durata: 25–30 minute.

Tipul activității: de consolidare și sistematizare a cunoștințelor.

Obiective operaționale: la finalul activității, elevul va fi capabil:

- să recunoască elemente specifice toamnei (frunze, mere, dovleci, pălărie, coș, etc.).
- să asocieze imaginea anunțată de profesorul educator cu cea de pe cartonașul propriu.
- să manipuleze materiale (jetoane, imagini) cu sprijin parțial, dezvoltând motricitatea fină.
- să respecte regulile jocului.
- să manifeste interes și colaborare în timpul jocului.

Resurse materiale:

- cartonașe Bingo (cu imagini de toamnă fiecare).
- jetoane individuale cu aceleași imagini (pentru extragere).
- fise de lucru adaptate vizual (imagini clare, contrast bun, mărime mare).
- semne ajutătoare: aplauze, emoticoane, bețe indicatoare.
- coșuleț pentru extragerea jetoanelor.

Metode și procedee: joc didactic, conversația dirijată, învățarea prin descoperire, modelarea și imitația.

Forme de organizare: activitate frontală și pe grupuri mici, individual, cu sprijin diferențiat.

Modalități de evaluare:

- observarea comportamentului participativ.
- foaie Bingo completată corect.
- feedback pozitiv (aprecieri verbale, recompense simbolice).

Desfășurarea activității:

1. Moment organizatoric (2–3 min.)

Salutul colectiv și prezentarea temei: „Astăzi ne jucăm Bingo cu imagini de toamnă!”

Se prezintă materialele și se explică regulile însoțite de imagini sau gesturi-suport.

2. Captarea atenției (5 min.)

Se cântă un cântecel despre toamnă: A, a, a, acum e toamnă, da!

Se discută: „Ce vedem toamna?”, „Ce culori au frunzele copacilor toamna?”

3. Desfășurarea jocului (15–20 min.)

Profesorul educator extrage pe rând jetoanele și le numește: „Frunză galbenă!”

Elevii caută imaginea pe cartonașul propriu și o acoperă cu un semn (jetoane colorate, capace).

Câștigă elevul care completează primul o linie sau cartonașul complet și striga: „Bingo!” sau ridică o mână sus, pentru elevii non- verbali.

Se repetă jocul pentru consolidare.

4. Încheiere și apreciere (5 min.)

Se felicită toți elevii, se oferă buline sau abțibilduri.

Se face scurtă recapitulare: „Ce am văzut azi pe cartonașe?”

Anexa



Bibliografie:

- Roșan, A., 2015, Psihopedagogie specială. Modele de evaluare și intervenție. Editura Polirom, Cluj- Napoca.

Instrument practic- Sticla senzorială

Profesor educator: Stângă Florina Alina

Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă "Maria Montessori", Constanța

Aria curriculară: Terapie educațională complexă și integrată.

Disciplina: Terapie Ocupațională.

Clasa: Pregătitoare (învățământ special – deficiențe grave, severe și/ sau asociate).

Titlul activității: Sticla senzorială.

Durata: 45 minute.

Tipul activității: de formare de priceperi și deprinderi.

Obiective operaționale: la finalul activității, elevul va fi capabil:

- să identifice materialele necesare realizării produsului finit.
- să respecte ordinea efectuării etapelor în realizarea produsului finit.
- să manipuleze corect materialul didactic.
- să interacționeze cu ceilalți colegi în rezolvarea sarcinilor date.

Resurse materiale: sticle plastic, ulei de bebeluș incolor, apă, sclipici, pistol de lipit, colorant alimentar, bile din puf, paiete de diverse forme și mărimi, lucrare model.

Metode și procedee: explicația, observația, demonstrația, exercițiul, conversația, turul galeriei.

Forme de organizare: activitate frontală și pe grupuri mici, individual, cu sprijin diferențiat.

Modalități de evaluare:

- observarea sistemică.
- evaluare orală.
- aprecieri globale și individuale.

Desfășurarea activității:

5. Moment organizatoric (2–3 min.)

Se creează climatul psiho- pedagogic necesar desfășurării activității didactice. Se pregătesc materialele necesare desfășurării activității.

6. Captarea atenției (5 min.)

Se prezintă elevilor un filmuleț senzorial de relaxare, cu diverse imagini și lumini liniștitoare.

7. Desfășurarea activității practice (30 min.)

Se intuiesc și se prezintă materialele necesare realizării lucrării: sticle plastic, ulei de bebeluș incolor, apă, sclipici gri și albastru, pistol de lipit, colorant alimentar albastru, bile din puf albe și albastre, paiete de diverse forme și mărimi.

Se arată copiilor o lucrare model, cum ar trebui să arate lucrarea finală.

Etapile de lucru sunt executate de către profesor concomitent cu elevii, elevii putând vedea fiecare etapă de lucru afișată pe tablă. Profesorul demonstrează, elevii lucrează, cei care nu reușesc sunt îndrumați constant.

Elevii primesc sticlele goale de plastic.

Etapă 1: Elevii vor turna apă în sticle până când acestea vor fi aproape umplute.

Etapă 2: Elevii vor începe umplerea pe jumătate a sticlelor cu ulei de bebeluș.

Etapa 3: Urmează introducerea bilelor de puf în sticlă.

Eta pa 4: Elevii vor pune în sticle paietele de diverse culori și mărimi.

Etapa 5: Se pune silicon cald cu ajutorul pistolului de lipit pe marginea capacului fiecarei sticle și se sigilează sticlele înfiletând capacele.

Nu se trece la o altă etapă de lucru până când toți elevii nu o finalizează pe precedentă.

Fiecare elev își finalizează lucrarea sau este ajutat să finalizeze.

8. Încheiere și apreciere (5 min.)

Lucrările finite vor fi expuse pe bancă, într-o mini expoziție.

Fiecare elev va primi câte 3 jetoane cu semnul Like, pentru a aprecia lucrările celorlalți colegi.

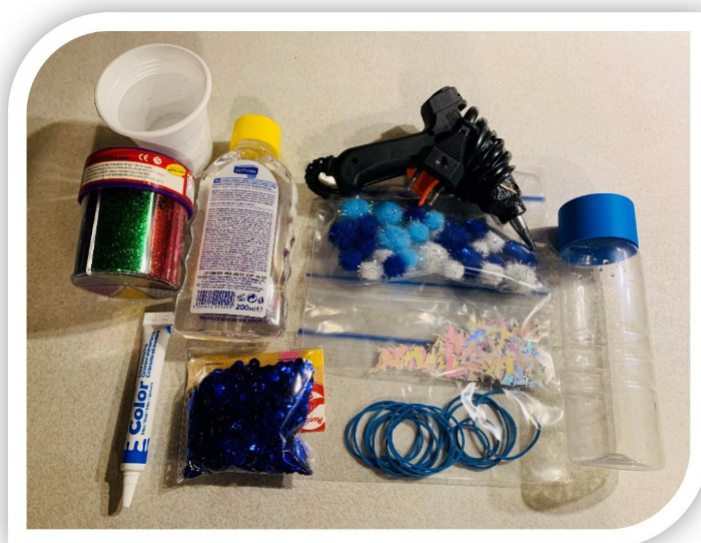
Vor fi analizate lucrările de elevi ajutați de profesor, în comparație cu lucrarea model.

Anexe

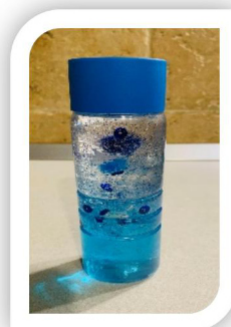
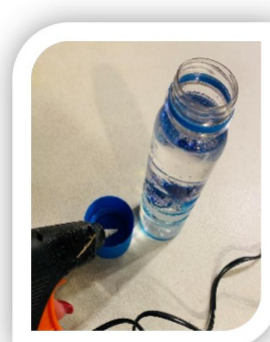
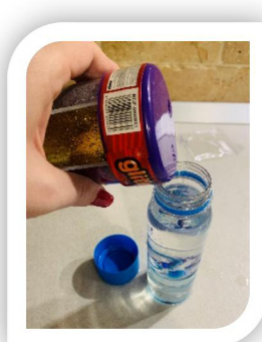
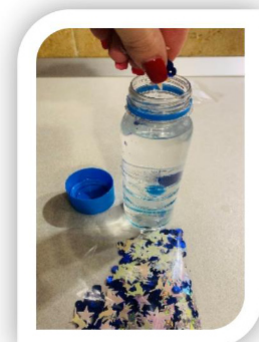
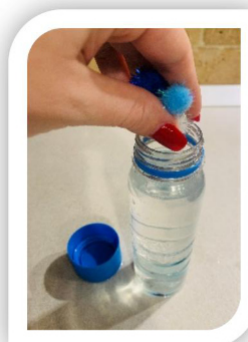
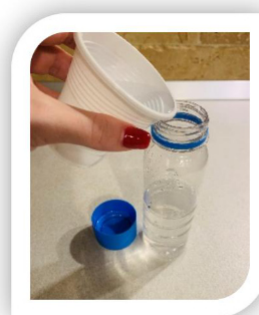
LUCRARE MODEL



MATERIALE NECESARIE



ETAPE DE LUCRU



Bibliografie: Popovici, D. V. (coord.), Matei, R. S., "Terapie ocupațională pentru persoane cu deficiențe", Constanța, Editura Muntenia, 2005.

Stimularea comportamentului creativ la elevi

Prof. înv. Primar Stoenescu Luminița

Școala Gimnazială Hurezani, Gorj

Creativitatea vizează abilitatea de rezolvare a problemelor într-un mod original, competent și adaptativ. Oamenii creativi tind să-și manifeste această caracteristică într-un domeniu specific.

După cum există multiple tipuri de inteligență, deosebit și numeroase tipuri de creativitate (Gardner, 1984). În scopul maximizării potențialului creativ în școală e necesar să fie înțeleasă natura de tip "puzzle" a procesului creativ.

Una din principalele motivații pentru care ne-am propus abordarea domeniului creativității o constituie intenția de a oferi câteva principii și proceduri care să faciliteze stimularea inventivității elevilor în cât mai multe din aspectele vieții școlare. Activitatea creativă este una din cele mai mari provocări ale vieții și implicit atrage după sine cele mai mari recompense.

În jurul conceptului de creativitate s-a țesut o întreagă mitologie. Un mit reprezintă o concepție eronată despre un anumit lucru, eveniment, persoană etc. El ia naștere pe baza sedimentării unor clișee și prejudecăți împărtășite de o anumită comunitate umană.

Semnalăm câteva din miturile cel mai frecvent vehiculate, relativ la procesul creației, precum și argumentele care subliniază vulnerabilitatea și falsitatea lor.

1) Ideile creative sunt în exclusivitate produsele inspirației iluminatorii. Cercetările arată însă că, în orice domeniu, ideile creatoare sunt rezultatul unui efort susținut, precum și al unei angajări de durată în activitate. De exemplu, Edison susține că geniul și implicit creativitatea înseamnă 99% transpirație și 1% inspirație.

2) Creativitatea solicită un nivel deosebit de ridicat al inteligenței. Mai multe studii atestă faptul că inteligența și creativitatea sunt fenomene relativ independente. În general profesorii agreează și preferă elevii inteligenți (dar care sunt conformiști) elevilor creativi, dar nonconformiști.

Walach & Kogan (1965) descriu în rândul elevilor patru categorii de combinații posibile între cele două dimensiuni ale personalității: creativitatea și inteligența. Astfel deosebit:

(a) Copii cu nivel de creativitate înalt și cu inteligență ridicată.

(b) Copii cu nivel de creativitate înalt dar cu inteligență modestă. Este cea mai dezavantajată

Categorie de elevi din școală. Frecvent acești elevi prezintă probleme de adaptare, pentru că sunt deficitari sub raportul inteligenței - aptitudinea cea mai apreciată în școală. De asemenea ei sunt în conflict cu școala și deseori cu ei înșiși. Se simt inadecvați și fără valoare, dar sunt capabili de performanțe superioare într-un mediu lipsit de stres. De aceea menținerea unui climat favorabil în clasă va constitui un factor stimulativ pentru ei.

(c) Copii cu nivel de creativitate modest și cu inteligență ridicată. Acești elevi sunt în general Dependenți de performanțele școlare. Ei luptă pentru obținerea unei recunoașteri academice Tradiționale, dar suferă serios când eșuează în obținerea de note mari.

(d) Copiii cu un nivel de creativitate modest și cu inteligență modestă Aceștia se vor angaja în Activități cu caracter defensiv, încercând pe cât posibil să eludeze mediul școlar, perceput la modul negativ.

Creativitatea evoluează direct proporțional cu nivelul inteligenței doar până la un anumit punct (un coeficient de inteligență de aproximativ 120), după care cele două dimensiuni evoluează pe traiectorii relativ independente (Torrance, 1962).

3) Randamentul școlar reprezintă principalul indicator al creativității la elevi. Această afirmație este discutabilă datorită imaginii șablon a elevului model în școală. Acest elev model este cel care știe să expună riguros opinia profesorului și să redea fidel manualul, având note maxime la toate materiile. În consecință este puțin probabil ca elevii cu note foarte mari să fie și foarte creativi. Deci, un segment important al categoriei elevilor creativi va fi deficitar relativ la capacitățile cele mai valorizate în școală. Spre exemplu, nume de genii ca: Verdi, Einstein, Hegel, Leibnitz au fost pe parcursul școlii elevi mediocri.

4) Creativitatea este, o capacitate psihică omogenă și unitară. Creativitatea există doar în forme Specifice. Distingem astfel o creativitate științifică, una tehnică, o creativitate artistică, o creativitatea socială etc. Altfel spus, toate formele de creativitate dispun de caracteristici comune (originalitate, flexibilitate) alături de care se întâlnesc trăsături specifice domeniului în care se manifestă. De exemplu, un elev creativ la literatură nu va manifesta cu necesitate un comportament creativ în găsirea unor soluții inedite la problemele de fizică.

5) Creativitatea cunoaște o evoluție continuă. Există perioade în viața unui individ de creativitate maximă, după cum există și perioade de eficiență creativă mai modestă. De exemplu, un elev după o perioadă de maximă creativitate literară poate fi alarmat de momentele ulterioare lipsite de inspirație, considerându-le indiciul unui posibil declin intelectual. '

6) Creativitatea, similar inteligenței, este o trăsătură nemodificabilă în timp, consistentă de la o situație la alta. Cercetările ne semnalează însă faptul că, experiențele precum și evenimentele Survenite în mediu de viață al persoanei îi afectează comportamentul creativ.

Cele mai importante aspecte psihologice ale conceptului de creativitate sunt: procesul Creativ, produsul creativ și personalitatea creatoare.

Procesul creativ

Una din problemele care-i preocupă pe psihologi vizează modalitatea în care ia naștere o idee creativă. Ce se întâmplă înainte ca această idee să fie elaborată? Care sunt etapele actului creației? Pentru a răspunde la întrebările formulate mai sus pornim de la constatările majorității cercetătorilor în domeniu, care susțin prezența unei anumite stadialități a procesului creativ, precum și faptul că succesiunea acestor stadii este relativ similară atât în situația creativității științifice cât și a celei artistice. Uneori pentru a fi creativi trebuie să fim necritici, liberi, spontani, alteleori analitici, depunând un efort susținut de căutare a unor soluții inedite.

Orice proces de creație începe prin sesizarea unei probleme care generează o stare de îndoială, care devine mobilul activității de analiză și de căutare a soluției. Există cazuri în care pregătirea se încheie fără a se ajunge la o soluție definitivă, când toate posibilitățile au fost epuizate.

O metodă eficace de învățare a acestei stări de abandon constă în dezvoltarea la elevi a capacității de alternanță a eforturilor conștiente cu cele intuitive. În acest scop se poate recurge la realizarea unor lecții improvizate. Pe parcursul derulării lor profesorul poate identifica cu ajutorul elevilor soluții posibile, chiar fanteziste la probleme noi chiar și pentru el însuși. În felul acesta elevii vor fi provocați să formuleze întrebări și opinii personale și chiar să provoace anumite dispute. Aceste activități sunt eficiente, nu atât în privința deprinderii procedurilor tehnice, cât în parcurgerea împreună cu persoana adultă a întregului drum sinuos de soluționare.

După cum afirma Pasteur, "hazardul nu ajută decât mințile pregătite". Soluția poate surveni într-un moment de relaxare, iar în concluzie, procesul de creație nu urmează în general un tipar unic. Modalitățile de realizare ale unui produs nou și valoros sunt variate, purtând amprenta personalității fiecărei persoane.

Produsul creativ

Produsul creativ este modalitatea palpabilă de apreciere a creativității. El poate fi exprimat fie prin ceva material, fie prin ceva spiritual.

Produsul rezultat ca urmare a parcurgerii procesului creativ trebuie să fie nou, original și să prezinte valoare socială.

Un produs e creativ dacă întrunește anumite criterii.

1. Criteriul originalității
2. Criteriul conexiunilor
3. Criteriul non raționalității

Personalitatea creatoare,

Un element de bază al creativității îl constituie gândirea divergentă. Gândirea divergentă presupune abilitatea de a produce într-un mod ne uzual și neconvențional un repertoriu de soluții inedite pentru rezolvarea unei anumite probleme.

Elementele definitorii ale creativității includ fluentă în producția ideilor și flexibilitate în gândire. Dar fundamental pentru ideea de creativitate este originalitatea (Guilford, 1967).

Un alt tip de gândire care facilitează creativitatea este gândirea asociativă. Gândirea asociativă presupune producerea de idei și soluții noi pornind de la combinarea a diferite imagini sau concepte aparent independente. Pentru aceasta se poate recurge la asociații: (a) asociații lingvistice și (b) asociații imagistice.

Bibliografie:

- Radu, I. și colab. (1991). Introducere în psihologia contemporană. Cluj-Napoca: Sincron.
- Selnow, R. (1997). Atelierul viitorului, București: Fiat Lux.
- Stoica, A. (1983). Creativitatea elevilor. București: Editura Didactică și Pedagogică.

ȘCOALA ÎNTRE INCERTITUDINE ȘI ANXIETATE: MIZE EDUCATIONALE ACTUALE

Șeulean Augustin-Valentin, Școala Gimnazială „Emil Drăgan” Ungheni, jud. Mureș

profesor de istorie, geografie și socio-umane

I. Înțelegând noul context educațional: de la control la adaptabilitate

Trăim într-o eră marcată de schimbări rapide, de crize recurente, de avans tehnologic accelerat și de incertitudini sociale, economice și climatice. În acest context instabil, școala nu mai poate funcționa exclusiv ca un spațiu de transmitere a cunoștințelor rigide și predicabile.

Educația contemporană are misiunea de a pregăti elevii nu doar pentru viață, ci pentru o viață imprevizibilă. Modelul tradițional, bazat pe învățare liniară, trebuie completat – sau chiar reconfigurat – cu strategii adaptive, care să încurajeze flexibilitatea cognitivă, echilibrul emoțional și capacitatea de reacție în fața necunoscutului.

Profesorii nu mai pot fi doar transmițători de informații, ci trebuie să devină facilitatori ai gândirii critice, mentori ai echilibrului emoțional și modele de reziliență.

Într-un astfel de cadru, educația pentru incertitudine devine o direcție pedagogică esențială. Potrivit lui Kiriști-Sarıkaya, profesorii au nevoie de „agilitate în învățare” - abilitatea de a accepta schimbarea și de a învăța din ea, nu de a o evita. Această transformare a paradigmei educaționale implică o deplasare de la siguranța răspunsurilor la curajul întrebărilor.

Astfel, școala se transformă într-un loc unde:

- *Greșeala este privită ca oportunitate de învățare;*
- *Întrebarea este valorizată la fel de mult ca răspunsul;*
- *Explorarea și curiozitatea devin competențe-cheie;*
- *Relațiile și colaborarea contează la fel de mult ca rezultatul final.*

Viitorul nu poate fi prezis, dar poate fi modelat prin educație. Așa cum spunea Paul Valéry, „viitorul nu este ceea ce va veni, ci ceea ce construim acum.”

II. Educația pentru incertitudine: propuneri aplicabile în sala de clasă

Pentru a crea un mediu de învățare care sprijină gestionarea stresului și anxietății în fața necunoscutului, propunem o serie de strategii didactice adaptate, centrate pe trei dimensiuni esențiale ale dezvoltării elevului:

➤ FLEXIBILITATE COGNITIVĂ

→ Exersarea gândirii divergente și a adaptării rapide

Activitate propusă: „Ziua Întrebărilor Mari”

O zi pe săptămână, lecția începe cu o întrebare deschisă, fără un răspuns unic (ex: „Este întotdeauna bine să urmezi regulile?”). Elevii sunt încurajați să exploreze, să dezbată și să accepte că uneori... nu există un „corect absolut”.

Obiectiv: dezvoltarea gândirii critice, gestionarea ambiguității, exprimarea ideilor fără teama de greșeală.

Metode recomandate: dezbateri, învățare exploratorie, învățare prin proiect.

➤ CURIOZITATE ȘI EXPLORARE

→ Stimularea dorinței de a învăța dincolo de program

Activitate propusă: „Ateliere de incertitudine”

Lunar, clasele organizează ateliere interdisciplinare în care elevii explorează probleme reale (ex: cum poate deveni școala mai ecologică?). Accentul cade pe proces, nu pe rezultat.

Obiectiv: învățare prin descoperire, lucru în echipă, transferul cunoștințelor în situații reale.

Metode recomandate: învățare experiențială, cooperativă, gamificare.

➤ GÂNDIRE CRITICĂ ȘI DECIZII MORALE

→ Conștientizarea consecințelor alegerilor

Activitate propusă: „Tu ce ai fi făcut?”

Folosirea scenariilor deschise sau a jocurilor de rol în orele de istorie, educație civică sau limbi moderne. Elevii sunt provocați să ia decizii în contexte etice sau ambigue.

Obiectiv: dezvoltarea empatiei, autorefecției, capacității de decizie responsabilă.

Metode recomandate: storytelling, simulări, dezbateri valoriale.

III. Sugestii practice pentru cadrele didactice

- **Fiți vulnerabili autentic:** recunoașteți când nu știți răspunsul. Modelați învățarea ca proces, nu ca perfecțiune.
- **Normalizați greșeala:** creați un climat în care greșeala e firească, discutată constructiv, nu sancționată abrupt.
- **Diversificați metodele:** alternați predarea clasică cu metode active. Flexibilitatea metodologică susține flexibilitatea cognitivă.
- **Implicați elevii în decizii:** consultați-i privind temele, metodele de evaluare, proiectele. Participarea reduce anxietatea și crește motivația.
- **Învățați împreună:** fiți parteneri reali de drum, nu ghizi infailibili. Cele mai autentice lecții apar din întrebările comune.

IV. Concluzii: educația ca răspuns la incertitudine

Educația pentru incertitudine nu este doar o opțiune pedagogică, ci o urgență umană. Într-un prezent fragil și un viitor necunoscut, elevii noștri au nevoie mai mult decât de note bune. Au nevoie de profesori care înțeleg anxietatea, de școli care încurajează întrebarea, de spații în care vulnerabilitatea este acceptată.

Avem responsabilitatea de a transforma școala dintr-un loc al controlului, într-un spațiu al curajului de a nu ști, dar de a căuta. Într-un timp în care răspunsurile sunt instabile, întrebările bine formulate pot fi cele mai puternice instrumente de reziliență.

Bibliografie

1. Cosnier, Jacques (2000), *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor. Afectele, emoțiile, sentimentele, pasiunile*, Editura: Polirom, București;
2. Kirişçi-Sarıkaya, A (2025), *Navigating learning agility: insights from research on K-12 teachers*. Journal of Innovative Research in Teacher Education;
3. Muntean, Ana (2005), *Psihologia dezvoltării umane*, Editura Polirom;
4. Sălăvăstru, Dorina (2004), *Psihologia educației*, Editura Polirom, Iași.

Rolul activităților extrașcolare în procesul educațional

Tacu Simona Elena

Școala Gimnazială Vaduri, județul Neamț

Activitățile extrașcolare sunt activitățile care intră în sfera educației nonformale, la care pot participa elevii în afara programului școlii. Rolul activităților extrașcolare este cultivarea interesului pentru activități socio-culturale, dezvoltarea unor aptitudini speciale, facilitarea integrării în mediul școlar, fructificarea talentelor personale. Activitățile extrașcolare joacă un rol esențial în dezvoltarea personalității elevilor. Oferă oportunități unice de dezvoltare a aptitudinilor, intereselor și trăsăturilor de caracter, completând astfel educația formală.

Rolul activităților extrașcolare în dezvoltarea personalității:

- Formarea trăsăturilor de caracter – elevii învață să fie perseverenți, disciplinați și responsabili;
- Dezvoltarea abilităților și aptitudinilor – școlarii pot descoperi talente ascunse și pot explora domenii de interes;
- Dezvoltarea creativității și a gândirii critice – activitățile extrașcolare îi încurajează pe elevi să își exprime emoțiile, să exploreze idei noi și să își dezvolte capacitatea de analiză;
- Îmbunătățirea interacțiunii sociale – formarea unei atitudini pozitive față grup.

Un punct forte al activităților extrașcolare este acela că antrenează elevii în activități variate cu o structură diferită de clasică metodă de predare-învățare.

Serbările școlare reprezintă activități de o importanță deosebită pentru micii școlari. Copilul își poate valorifica potențialul artistic, creativ și intelectual.

Excursiile contribuie la cunoașterea țării cu frumusețile ei, la educarea dragostei și respectului pentru frumos. Prin participarea la excursii, copiii învață să-și iubească patria, cu trecutul și prezentul ei.

Concursurile școlare reprezintă activități extrașcolare care sunt atractive la orice vârstă. Oferă oportunități de a învăța într-un mod interactiv. Constituie o sursă de motivație puternică pentru elevi, atrăgându-i spre învățare și stimulându-le interesul pentru anumite materii.

Vizitele la muzee, expoziții, monumente, case memoriale și locuri istorice constituie un mijloc de a intui și prețui valorile culturale, folclorice și istorice ale poporului nostru.

Vizionările în grup de filme, spectacole de teatru sau circ specifice vârstei lor, poate constitui o sursă de informații, dar în același timp și un punct de plecare în realizarea de către copii a unor activități interesante. Copilul face astfel cunostință cu lumea artei, învață să o descifreze și să o îndrăgească.

Activitatea extrașcolară e o componentă educațională valoroasă și eficientă căreia orice cadru didactic trebuie să-i acorde atenție, adoptând el, în primul rând, o atitudine creatoare, atât în modul de

realizare al activității, cât și în relațiile cu elevii, asigurând astfel o atmosferă relaxantă care să permită stimularea creativă a elevilor. Diversitatea activităților extrașcolare oferite crește interesul copiilor pentru școală și pentru oferta educațională.

Mișcare pentru minte liniștită. Instrumente practice pentru gestionarea stresului și anxietății în mediul școlar prin educație fizică și sport

Prof. Tatu Valentina Elena , Școala Gimnazială Comișani

Stresul și anxietatea nu mai sunt fenomene izolate în mediul școlar, ci realități din ce în ce mai frecvente, resimțite de elevi indiferent de vârstă. Presiunea academică, standardele ridicate, relațiile interpersonale sau lipsa unui echilibru între activitate și repaus duc, în timp, la scăderea motivației și afectarea sănătății emoționale. În acest context, educația fizică și sportul devin nu doar mijloace de dezvoltare fizică, ci și instrumente valoroase pentru menținerea sănătății mintale. Mișcarea contribuie la eliberarea tensiunii, la creșterea încrederii în sine și la echilibrarea emoțională. Rolul profesorului de educație fizică se extinde, astfel, dincolo de formarea competențelor motrice – către susținerea bunăstării psihice a elevilor.

1. Exercițiul fizic – antidot natural împotriva stresului

Activitatea fizică regulată are un impact demonstrat asupra reducerii anxietății. Prin eliberarea de endorfine, mișcarea contribuie la îmbunătățirea dispoziției și a stimei de sine. Orele de sport devin, astfel, o oază de respiro în programul elevilor, în care aceștia pot:

- Elibera tensiunea acumulată;
- Învăța să-și cunoască și să-și accepte corpul;
- Exprima liber, fără presiuni academice.

Un climat pozitiv în sala de sport, lipsit de judecată și de accent exagerat pe performanță, favorizează relaxarea și implicarea activă, mai ales în cazul elevilor anxioși sau retrași.

2. Jocul – expresie, conectare, echilibru

Jocul este un element central al educației fizice, cu un impact deosebit asupra stării emoționale. Atunci când este bine ales și adaptat, el facilitează:

- Interacțiunea socială și colaborarea;
- Diminuarea inhibițiilor;

- Exersarea abilităților de reglare emoțională (gestionarea frustrării, autocontrol).

Se recomandă utilizarea jocurilor cooperative sau non-competitive, în care accentul cade pe participare și distracție, nu pe câștig. Astfel, elevii se simt în siguranță și sunt încurajați să se implice fără teamă de eșec.

3. Respirația conștientă și relaxarea activă

Orele de educație fizică pot include scurte momente de respiro mental, cu efecte semnificative asupra reducerii stresului. Exemple de practici simple:

- Respirație ghidată – la începutul lecției, pentru reglarea emoțională;
- Stretching cu muzică lentă – la finalul orei, pentru detensionare;
- Exerciții de conștientizare corporală – „Unde simt oboseala în corp?”, „Cum respir acum?”.

4. Dezvoltarea rezilienței prin sport

Sportul este un cadru ideal pentru dezvoltarea rezilienței – abilitatea de a face față provocărilor și de a reveni după eșec. Într-un mediu bine condus, elevii învață să:

- Accepte greșelile ca parte a procesului de învățare;
- Își depășească propriile limite;
- Găsească motivație în progres, nu doar în rezultat.

Profesorul are un rol crucial în modelarea unei competiții sănătoase, unde accentul este pus pe efort, fair-play și autocunoaștere, nu pe presiunea performanței.

5. Climatul emoțional în oră

Studiile arată că relația pozitivă cu profesorul este un factor protector împotriva stresului școlar. Cadrele didactice din domeniul educației fizice pot sprijini elevii anxioși prin:

- Empatie și încurajare constantă;
- Adaptarea activităților la nevoile și nivelul fiecărui elev;
- Feedback constructiv, orientat spre evoluție, nu spre critică.

Un profesor care oferă siguranță emoțională va stimula implicarea activă și va contribui la creșterea încrederii în sine a elevilor.

Într-o lume în care stresul și anxietatea fac parte din realitatea cotidiană a elevilor, educația fizică și sportul se dovedesc a fi instrumente esențiale pentru echilibru și sănătate mentală. Prin mișcare, joc și relații de încredere, elevii nu doar că își dezvoltă corpul, ci își regăsesc starea de bine, bucuria și încrederea în propriile forțe.

Este esențial ca profesorii de educație fizică să fie conștienți de impactul pe care îl au nu doar asupra performanței fizice, ci și asupra formării emoționale a elevilor. O oră bine gândită poate deveni un adevărat „spațiu terapeutic” în care tinerii învață nu doar să alerge, ci și să respire... cu sufletul.

Bibliografie

1. Ratey, J. - *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, 2008.
2. Băban, I. - *Educația fizică și sănătatea mintală a elevilor*. Editura Didactică și Pedagogică, 2010.