



SIMPOZION NAȚIONAL

**INOVAȚIE ȘI
PERFORMANȚĂ
ÎN EDUCAȚIE**

Sănătatea mintală și burnout-ul
în școală: suport pentru elevi,
profesori și părinți

ISSN - 2784 - 0166

ISSN - L 2784 - 0166

Nr.31 Aprilie 2026



S.C. Offset S.R.L.

B-dul 1Mai, 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. 31 / APRILIE 2026

Sănătatea mintală și burnout-ul în școală: suport
pentru elevi, profesori și părinți

Editor: Secuiu Eugen



Redactor: prof. Secuiu Elena



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

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Stancu Adrian Liceul Dumitru Dumitrescu, Buftea	Prof. Tirla Cristina Școala Gimnazială nr. 16 M.I.Dobrogianu, Constanța
Profesor Amariei Iulia Liceul Teoretic Mircea Eliade Galați	Prof. Puscașu Constantin Liceul Teoretic, oraș Azuga
Cojocă Andreea-Alexandra Școala Gimnazială Nr.1 Ciocârlia	Elena Secuiu Școala Gimnazială Nr. 16 „M.I.Dobrogianu”
Ardeleanu Maria Prof. Liceul Teoretic Mircea Eliade, Galați	Prof. Sacu Alina-Ramona Școala Gimnazială Nr. 1 Suceava
Prof. Cojanu Emanuela Diana Școala Gimnazială nr. 25, Brașov	Prof. Savin Oana-Mihaela Colegiul Național de Agricultură și Economie Tecuci
Prof. Groza Anita Școala Gimnazială Mirăslău	Profesor educație timpurie Tanasă Ana Maria Școala Profesională” Sfântul Apostol Andrei” Smârdan
Profesor Elena Marc Liceul Teoretic « Mircea Eliade » Galați	
Prof. Răileanu Mihaela Liceul de Artă ”Ștefan Luchian” Botoșani	
Mureșan Bogdan Emil Profesor la Școala Gimnazială „Liviu Rebreanu” Cluj-Napoca	
Prof. Oprica Cleopatra Verona Liceul Tehnologic „Nicolae Dumitrescu”	
Petruța Mădălina Maria Studentă, anul II la Facultatea de Nutriție și Dietetică Universitatea de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu” - Cluj-Napoca	

Cuprins

Program de intervenție personalizat pentru un copil cu CES din clasa I, în cadrul școlii de masă	7
Profesor pentru învățământul primar Stancu Adrian	
Liceul Dumitru Dumitrescu, Buftea	
METODE DE DEZVOLTARE A GÂNDIRII CRITICE	20
Profesor Amariei Iulia	
Liceul Teoretic Mircea Eliade Galați	
Epuizarea profesională (burnout) la cadrele didactice: determinanți, manifestări și strategii de intervenție din perspectivă psihologică.....	25
Autor:Cojocă Andreea-Alexandra	
Școala Gimnazială Nr.1 Ciocârlia	
Studiul contribuției fizicii la dezvoltarea competențelor cheie necesare absolventului de gimnaziu.....	28
Autor: Ardeleanu Maria	
Prof. Liceul Teoretic Mircea Eliade, Galați	
Biblioterapia și starea de bine: Lectura ca instrument de gestionare a anxietății la ora de limba română ..	30
Autor: Prof. Cojanu Emanuela Diana	
Școala Gimnazială nr. 25, Brașov	
Strategii de eliminare a anxietății și a burnout-ului în ciclul primar.....	32
Profesor pentru învățământul primar Groza Anita	
Școala Gimnazială Mirăslău	
Studiu de caz- Adaptarea predării pentru sporirea succesului școlar a elevilor cu dificultăți de învățare ..	35
Profesor pentru învățământul primar Groza Anita	
Școala Gimnazială Mirăslău	
L'exploitation pédagogique de la chanson en classe de FLE	39
Profesor Elena Marc	
Liceul Teoretic « Mircea Eliade » Galați	

Stratégies de remédiation des erreurs phonétiques courantes chez les apprenants roumains de FLE	43
Profesor Elena Marc	
Liceul Teoretic « Mircea Eliade » Galați	
Creierul în echilibru: prevenirea burnout-ului în școală	46
Răileanu Mihaela	
Liceul de Artă ”Ștefan Luchian” Botoșani	
Transformarea orei de educație fizică și sport prin metode interactive și tehnologii emergente	50
Autor: Mureșan Bogdan Emil	
Profesor la Școala Gimnazială „Liviu Rebreanu” Cluj-Napoca	
Strategii și bune practici în integrarea elevilor cu CES	54
Oprica Cleopatra Verona	
Liceul Tehnologic „Nicolae Dumitrescu”	
Strategii nutriționale pentru optimizarea performanței cognitive a elevilor	57
Autor: Petruța Mădălina Maria	
Studentă, anul II la Facultatea de Nutriție și Dietetică	
Universitatea de Medicină și Farmacie “Iuliu Hațieganu” - Cluj-Napoca	
Burnout-ul profesorului: cauze, prevenire și soluții.....	61
Autor: Prof. Sacu Alina-Ramona	
Școala Gimnazială Nr. 1 Suceava	
Chimia între știință și societate: Contribuții la formarea profilului absolventului de liceu	65
Autor: Prof. Savin Oana-Mihaela	
Colegiul Național de Agricultură și Economie Tecuci	
Între dăruire și epuizare: Burnout-ul în educația preșcolară	69
Profesor educație timpurie Tanasă Ana Maria	
Școala Profesională” Sfântul Apostol Andrei” Smârdan	

Studiu de Caz: Dinamica burnout-ului și recuperarea emoțională în învățământul preșcolar	72
Profesor educație timpurie Tanasă Ana Maria	
Școala Profesională” Sfântul Apostol Andrei” Smârdan	
O școală fără bullying: fundamentare teoretică și intervenții educaționale	75
Autori: Tirla Cristina, Școala Gimnazială nr. 16 M.I.Dobrogianu, Constanța	
Puscașu Constantin, Liceul Teoretic, oraș Azuga	
Echilibrul de la catedră: sănătatea mintală și prevenirea burnout-ului la profesori	78
Autor: Elena Secuiu	
Școala Gimnazială Nr. 16 „M.I.Dobrogianu”	

Program de intervenție personalizat pentru un copil cu CES din clasa I, în cadrul școlii de masă

Profesor pentru învățământul primar Stancu Adrian

Liceul Dumitru Dumitrescu, Buftea

PLAN DE INTERVENȚIE PERSONALIZAT (P.I.P.)

Beneficiar: A.D. | An școlar: 2025-2026 | Clasa: I A

1. PROFILUL ELEVULUI ȘI CONTEXTUL SOCIAL

- Identitate: I. F., născută la data de 04.01.2018, domiciliată în localitatea Chieșd, județul Sălaj.
- Diagnostic psihopedagogic: Eleva prezintă tulburări de limbaj expresiv, un nivel de inteligență situat sub media corespunzătoare vârstei ($SIQ = 88$), dificultăți de adaptare școlară și instabilitate emoțională.
 - Mediul familial: Copilul se află în grija bunicii paterne, locuind într-o familie extinsă (mătușă, unchi, verișoare). Deși relația cu mama este absentă, tatăl menține legătura cu minora.
 - Observații cheie: Bunica este principalul factor de sprijin educațional. În prezent, eleva nu beneficiază de terapii externe (logopedie sau consiliere), intervenția bazându-se exclusiv pe resursele școlare.

2. ECHIPA MULTIDISCIPLINARĂ

- Coordonator (Prof. inv. primar): Musca Bianca-Anamaria
- Consiliere psihopedagogică: Prof. Derșidan Andrada
- Terapia tulburărilor de limbaj: Prof. logoped Gui Ana Maria

3. METODOLOGIA DE EVALUARE

Pentru monitorizarea progresului, echipa va utiliza următoarele instrumente:

1. Evaluare continuă: Observația sistematică (directă și spontană) a comportamentului și a ritmului de învățare.

2. Instrumente aplicate: Chestionare orale, probe de evaluare standardizate și fișe de lucru diferențiate.

3. Interacțiuni: Dialoguri individuale/de grup și aplicații practice menite să testeze autonomia.

4. ARIA DE INTERVENȚIE: OBIECTIVE STRATEGICE

A. Obiective pe termen lung (Viziune generală)

- Optimizarea potențialului: Identificarea și stimularea ritmului propriu de învățare prin corelarea informațiilor de la școală cu cele din mediul familial.

- Dezvoltarea comunicării: Consolidarea limbajului receptiv și expresiv, vizând utilizarea corectă a structurilor gramaticale și stimularea creativității.

- Abilități psihomotorii: Dezvoltarea motricității fine (pentru scris) și grosiere.

- Autonomie: Formarea deprinderilor de viață independentă și integrare socială.

B. Obiective pe termen scurt (Ținte imediate)

- Integrare școlară: Stimularea participării active la lecții și la activitățile de grup/extrașcolare.

- Alfabetizare: Formarea abilităților de bază în citit-scris și comunicare orală.

- Competențe matematice: Dezvoltarea simțului numeric prin numărare și operații cu suport intuitiv (obiecte).

5. FINALITĂȚILE PROGRAMULUI (SCOPURI)

Programul urmărește atingerea următoarelor praguri de competență:

- Limbaj și comunicare:

- Corectarea pronunției și a structurii sintactice a mesajelor.

- Dobândirea capacității de a citi și scrie lizibil cuvinte și propoziții simple (litere de mână).

- Matematică și logică:

- Operarea cu numere în centrul 0-100 (citire, scriere, comparare).

- Efectuarea adunărilor și scăderilor (cu și fără trecere peste ordin) folosind reprezentări obiectuale.
- Însușirea conceptelor de bază privind timpul, spațiul și rezolvarea de probleme simple de viață.
- Dezvoltare personală:
 - Reducerea lacunelor educaționale prin intervenție personalizată.
 - Creșterea gradului de autonomie personală și a abilităților de colaborare în echipă.

Notă: Succesul prezentului model de intervenție depinde de colaborarea strânsă între cadrele didactice, specialiști și bunică elevului, asigurând astfel un mediu predictibil și securizant pentru dezvoltarea fetei.

Scopul și aplicabilitatea materialului

1. DERULAREA PROGRAMULUI DE INTERVENȚIE:

OBIECTIVE	METODE SI TEHNICI	MATERIALE UTILIZATE
- efectuarea unor exerciții de relaxare, în scopul concentrării atenției și a dezvoltării memoriei;	- convorbirea; - povestirea; - problematizarea; - exercițiul de relaxare; - jocul didactic.	- planșe - fișe de lucru - jocuri de construcție - plastilină - sârmă plușată - sclipici, nisip, făină - baloane de săpun - cărți cu imagini și text - puzzle - tabla interactivă
- educarea conștinței fonologice, a auzului fonematic, a atenției	- exerciții de gimnastică respiratorie, linguală;	- planșe - fișe de lucru

vizuale și auditive și îmbogățirea vocabularului;	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții pentru formarea priceperilor și deprinderilor de pronunție corectă a sunetelor, silabelor și cuvintelor; - exerciții de formulare a unor propoziții simple; - povestiri după imagini, planșe; - demonstrația. 	<ul style="list-style-type: none"> - jocuri pentru dezvoltarea limbajului - cărți cu imagini și text - povestiri înregistrate
- gestionarea adecvată a trăirilor afective negative și creșterea motivației personale	<ul style="list-style-type: none"> - exerciții de autocunoaștere; - exerciții pentru creșterea stimei de sine și a încrederii în forțele proprii; - povești terapeutice; - exerciții pentru managementul emoțiilor negative; - convorbirea; - problematizarea; - lauda, încurajarea, recompensa; - jocul didactic. 	<ul style="list-style-type: none"> - fișe de lucru - desene - minge antistres - jocul de rol cu marionete, jucări sau fără - cărți cu text și imagini
- formarea unor deprinderi eficiente de studiu în clasă și acasă;	<ul style="list-style-type: none"> - efectuarea exercițiilor orale și scrise în clasă, în urma modelului; - explicația; - exercițiul. 	<ul style="list-style-type: none"> - cărți, caiete - fișe de lucru și cartonașe
- organizarea locului de învățare cu eliminarea elementelor distractive;	<ul style="list-style-type: none"> - conversația; - exercițiul; - întărirea pozitivă. 	<ul style="list-style-type: none"> - recompense
- parcurgerea materiei în ritm propriu și cu sprijin oferit la nevoie;	<ul style="list-style-type: none"> - activități adaptate și diferențiate; - formarea unei relații empatică între învățător-elev, consilier-elev; logoped-elev; 	<ul style="list-style-type: none"> - planșe - jocuri educative - casete - cărți

	- activități ajutătoare și de sprijin.	- tabla interactivă
- încurajarea respectării orarului și oferirea de recompense de către familie;	- convorbirea; - exercitiul.	- cartonașe cu sarcini expuse în cameră - orar cu imagini
- măsuri unitare de susținere a copilului de către familie;	- consultarea; - informarea; - empatia; - conversația; - jurnalul.	- monitorizarea succesului prin acordarea unor recompense (buline, activități preferate etc.)

MIJLOACE: probe de evaluare, fișe de lucru, planșe, jetoane, jocuri didactice, tabla interactivă, rechizitele și manualele școlare, obiecte de uz general.

Domeniul de intervenție: *Comunicare în limba română*

Are dificultăți de exprimare verbală (nu rostește corect unele cuvinte mai lungi), dar are inițiativă în efectuarea dialogurilor și în întreținerea acestora, își adaptează discursul în funcție de interlocutor). Acordă atenție scrierii îngrijite și colorează în contur. Folosește multe culori vesele și are grijă de lucrurile personale.

Obiective pe termen scurt	Obiective operaționale	Activități de învățare	Criterii minimale pentru evaluarea progresului	Metode și instrumente de evaluare
1. Dezvoltarea capacității de receptare a mesajului oral	- să identifice semnificația	- exerciții de delimitare a	- înțelege semnificația	

<p>2. Dezvoltarea capacității de exprimare orală</p>	<p>globală a mesajului oral</p> <p>- să sesizeze intuitiv corectitudinea unui cuvânt și a unei propoziții ascultate</p> <p>- să distingă cuvintele dintr-o propoziție dată, silabele dintr-un cuvânt și sunetele dintr-o silabă</p> <p>- să sesizeze sensul cuvintelor</p>	<p>cuvintelor în enunțuri;</p> <p>- exerciții de stabilire a poziției unui sunet în cuvânt și a unui cuvânt într-o propoziție;</p> <p>- jocuri de identificare a poziției silabelor în cuvânt;</p> <p>- identificarea cuvintelor și despărțirea lor în silabe;</p> <p>- jocuri de punere în corespondență a unui cuvânt auzit</p>	<p>globală a unui text scurt, după ascultarea repetată a acestuia, sau după explicații suplimentare;</p> <p>- formulează răspunsuri la întrebările puse, uneori cu imprecizii, corectate la solicitarea învățătorului;</p> <p>- distinge și delimitează cuvintele în propoziții de două cuvinte, rostite clar de învățător;</p> <p>- distinge, după auz, silabele și</p>	<p>Evaluarea orală și scrisă</p> <p>Aprecieri stimulative</p> <p>Evaluare orală</p>
--	--	---	--	---

	într-un enunț dat	cu imaginea corespunzătoare; - exerciții de despărțire a cuvintelor în silabe;	sunetele, dintr-un cuvânt dat, mono-, bi- sau plurisilabic.	Evaluare cu mai multe reveniri
<p>3. Dezvoltarea capacității de receptare a mesajului scris (citirea/lectura)</p>	<p>- să formuleze clar și corect enunțuri verbale potrivite unor situații date</p> <p>- să integreze cuvintele noi în enunțuri</p>	<p>- exerciții de formulare a enunțurilor pe baza cuvintelor date și a imaginilor/;</p> <p>- exerciții de asociere fonem-gramem;</p> <p>- exerciții de dezvoltare a conștiinței fonologice și a auzului fonematic;</p>	<p>- pronunță cuvântul integral și pe silabe, cu imprecizii corectate cu sprijinul învățătorului;</p> <p>- formulează enunțuri simple pe baza imaginilor (minim 2-3 cuvinte).</p>	<p>Evaluări curente formative</p> <p>Evaluare orală</p> <p>Probe scrise</p>
<p>4. Dezvoltarea capacității de exprimare scrisă</p>	<p>- să sesizeze legătura dintre fonem (sunet) și</p>	<p>- exerciții de citire a literelor, silabelor, cuvintelor și</p>		

		(hârtie, făină, mici abateri de sclipici, tablă, la regulile plastilină, sârmă grafice, plușată etc.); ortografice și de punctuație, corectate la intervenția învățătorului; - scrie propoziții simple;	
--	--	---	--

Domeniul de intervenție: *Matematică și explorarea mediului*

Elevul cunoaște cifrele de la 0 la 31 și numără crescător și descrescător în centrul 0-31.

Stabilește rapid relații logice și cauzale între fenomene, între materialul intuitiv și realitatea înconjurătoare. Este atent la cerințe, respectă sarcinile și le rezolvă de cele mai multe ori corect și repede exercițiile propuse.

Obiective pe termen lung	Obiective de referință	Activități de învățare	Criterii minimale pentru evaluarea progresului	Metode și instrumente de evaluare
1. Cunoașterea și utilizarea	- să scrie numerele naturale din	- exerciții de citire și de scriere a numerelor naturale de la 0 la 100;	- identifică cifrele și numerele în	

conceptelor specifice matematicii	concentrul 0- 100 - să citească numerele naturale din concentrul 0- 100 - să compare două numere cu diferență de o unitate sau mai mult. - să completeze un șir de numere - să scrie vecinii numerelor - să exploreze	- exerciții de numărare crescătoare și descrescătoare în concentrul 0-100; - compararea și ordonarea numerelor de la 0 la 100; - exerciții compunere și descompunere cu numere naturale de la 0 la 100; - exerciții de compunere și descompunere a	concentrul 0- 100; - scrie cifre și numere pe hârtie cu pătrățele și pe diverse suporturi (hârtie, nisip, sclipici, plastilină, sârmă plușată); - numără corect, crescător și descrescător, din 1 în 1, din 2 în 2, din 3 în 3, din 5 în 5, din 10 în 10, în concentrul 0- 100;	Evaluarea orală și scrisă Aprecieri stimulative Evaluare cu mai multe reveniri Evaluări curente formative Probe scrise, fișe de lucru
--------------------------------------	--	---	--	---

<p>3. Formarea și dezvoltarea capacității de a comunica utilizând limbajul matematic</p>	<p>modalități variate de compunere și descompunere a numerelor, în concentrul 0 – 100 cu obiecte de sprijin intuitiv</p> <p>- să rezolve probleme simple cu numere în concentrul 0-100, pe baza suportului intuitiv sau prin numărare</p> <p>- să efectueze operații de adunare și de scădere cu</p>	<p>numerelor cu suport intuitiv;</p> <p>- rezolvarea de probleme cu obiecte sau cu desene simple: puncte, cercuri, linii etc.;</p> <p>- exerciții de adunare și scădere în concentrul 0-100, cu suport intuitiv sau prin numărare;</p> <p>- exerciții de comparare a numerelor folosind diferite reprezentări ale acestora;</p> <p>- exerciții de utilizare a limbajului matematic în cadrul</p>	<p>-</p> <p>efectuează corect 50-60% din exercițiile de compunere și descompunere a numerelor, pe baza suportului intuitiv;</p> <p>-</p> <p>efectuează adunări și scăderi în concentrul 0-100, cu și fără trecere peste ordin, utilizând simbolurile +, -, =;</p> <p>- rezolvă minim 50% din probleme fără sprijin;</p>	<p>Evaluarea orală</p> <p>Evaluare orală și scrisă</p> <p>Evaluare orală și scrisă</p>
--	--	--	---	--

<p>4.</p> <p>Dezvoltarea interesului și a motivației pentru studiul și aplicarea matematicii în contexte variate</p>	<p>numere naturale de la 0 la 100 cu și fără trecere peste ordin, cu sprijin la nevoie</p> <p>- să rezolve probleme care presupun o singură operație dintre cele învățate, în concentrul 0-100</p>	<p>exercițiilor și problemelor (cifră, număr, vecini, mai mare, mai mic, crescător, descrescător, adunare, scădere);</p> <p>- exerciții de rezolvare a problemelor simple din viața cotidiană care presupun aspecte matematice.</p>	<p>- folosește în minim 50% din activități limbajul matematic corect, fără sprijin;</p> <p>- rezolvă minim 50% din probleme în mod independent.</p>	
--	--	---	---	--

ARIILE DE INTERVENȚIE ȘI ACȚIUNE ALE PROGRAMULUI

Programul vizează o abordare holistică, concentrându-se pe recuperarea deficitelor și stimularea abilităților esențiale prin următoarele linii de acțiune:

1. Dezvoltarea Limbajului și a Competențelor de Comunicare

- **Fundamente fonologice:** Dezvoltarea conștiinței fonologice și a auzului fonematic.
- **Expresivitate și dicție:** Corectarea pronunției și îmbogățirea activă a vocabularului.

- **Alfabetizare:** Familiarizarea cu literele, dezvoltarea capacității de citire (cuvinte, propoziții) și formarea deprinderilor de scriere corectă, cu respectarea spațiului grafic.

2. Dezvoltare Cognitivă și Abilități Academice

- **Competențe matematice:** Dezvoltarea abilităților de numerație și a tehnicilor de calcul matematic.
- **Orientare și adaptare:** Formarea capacității de orientare spațială și temporală, facilitând adaptarea la mediul școlar și social.

3. Dezvoltare Psihomotorie și Autonomie

- **Motricitate:** Stimularea dezvoltării motricității generale (grosiere) și a motricității fine (necesară pentru scris).
- **Autonomie:** Formarea deprinderilor de viață independentă, vizând independența în activitățile cotidiene și integrarea socială.

4. Consiliere și Dezvoltare Socio-Emoțională

- **Management comportamental:** Structurarea unor modele de comportament dezirabile, adaptate cerințelor școlare și sociale, prin consiliere comportamentală dedicată.
- **Abilități relaționale:** Dezvoltarea atitudinilor pozitive în interacțiunile de grup.
- **Stimulare motivațională:** Antrenarea elevei în activități ludice (plăcute) și extracurriculare, pentru a crește interesul și implicarea activă în procesul educațional.

5. Recuperare și Compensare

- **Intervenție corectivă:** Identificarea și recuperarea punctelor vulnerabile, a lacunelor educaționale și a ariilor disfuncționale, asigurând suportul necesar pentru un progres echilibrat.

Notă: Această structură sistematizează intervenția pe categorii clare, facilitând monitorizarea progresului elevei I. F. pe parcursul anului școlar 2025-2026.

METODE DE DEZVOLTARE A GÂNDIRII CRITICE

Profesor Amariei Iulia

Liceul Teoretic Mircea Eliade Galați

Dezvoltarea gândirii critice constituie un important obiectiv de tip formativ și se realizează prin folosirea cu precădere a unor strategii activ-participative care-i scot pe elevi din ipostaza de obiect al formării și-i transformă în subiecți activi, coparticipanți la propria formare.

Cadrul necesar pentru dezvoltarea gândirii critice:

1. Timpul - avem nevoie de timp pentru a forma noi opinii, a explora idei, convingeri și experiențe anterioare și pentru a exprima puncte de vedere. Comunicarea ne oferă ocazia de a prezenta ideile și de a realiza feedback-ul.
2. Permisivitatea - este o diferență între crearea oportunităților de exprimare și manifestarea indulgenței. Oferirea acestor condiții nu înseamnă a accepta o gândire superficială
3. Diversitatea - odată ce elevii se simt liberi a-și expune propriul punct de vedere și renunță la convingerea că există un singur răspuns corect, apare diversitatea de opinii și idei.
4. Implicarea activă este esențială pentru dezvoltarea Gândirii Critice.
5. Asumarea de riscuri cognitive - ridiculizarea ideilor încâtușează gândirea și nu va fi tolerată
6. Respectul
7. Valoarea - când elevilor li se solicită doar/mai ales să reproducă ceea ce li s-a explicat în ziua precedentă (oral/scris) ei conchid că învățarea pe de rost a ideilor altora este esențială. Dacă dorim să evităm acest lucru, atunci trebuie să le spunem elevilor ce anume așteptăm de la ei, ce apreciem mai mult, aplicând alte metode și cerându-le alt feedback.

Strategii didactice care promovează dezvoltarea gândirii critice versus strategii didactice tradiționale

Analiza comparativă a strategiilor didactice care promovează dezvoltarea gândirii critice și a celor tradiționale în procesul de predare-învățare la clasă, poate fi realizată în funcție de următoarele criterii:

- Activitatea elevului
- Activitatea profesorului
- Modul de realizare a învățării
- Modul de evaluare

Criterii	Strategii didactice care promovează dezvoltarea gândirii critice	Strategii didactice tradiționale
Activitatea elevului	- Exprimă puncte de vedere proprii	- Ascultă expunerea, prelegerea, explicația, demonstrația profesorului;

	<ul style="list-style-type: none"> - Realizează schimb de idei cu ceilalți - Argumentează - Pune întrebări pentru a înțelege lucrurile - Cooperează în realizarea sarcinilor 	<ul style="list-style-type: none"> - Încearcă să retina și să reproducă ideile auzite; - Accept ideile altuia (în primul rând ale profesorului); - Se manifestă individualist; - Acceptă informația dată.
Activitatea profesorului	<ul style="list-style-type: none"> - Organizează și dirijează învățarea - Facilitează și moderează activitatea - Ajută elevii să înțeleagă - Acceptă și simulează exprimarea unor puncte de vedere diferite - Este partener în învățare 	<ul style="list-style-type: none"> - Predă, expune, ține prelegeri; - Explică și demonstrează; - Impune puncte de vedere proprii; - Se consideră singurul <i>expert</i> într-o problemă.
Modul de realizare a învățării	<ul style="list-style-type: none"> - Prin apel la experiența proprie, euristic - Promovează învățarea prin colaborare - Accent pe dezvoltarea gândirii - prin confruntarea cu alții 	<ul style="list-style-type: none"> - Predominant prin memorare și reproducere de cunoștințe; - Competitive între elevi cu scop de ierarhizare; - Se realizează preponderent, în mod individual.
Modul de evaluare	<ul style="list-style-type: none"> - Măsurarea și aprecierea capacităților - Accent pe elemente de ordin calitativ 	<ul style="list-style-type: none"> - Măsurarea și aprecierea cunoștințelor (ce știe elevul); - Accentul pe aspectul cantitativ (cât de multă informație deține elevul).

Pentru dezvoltarea gândirii critice la elevi este necesară parcurgerea a trei etape, aflate în interdependență:

- **Evocarea (E)**
- **Realizarea sensului (R)**
- **Reflecția (R)**

1. **Etapa de evocare:** elevii sunt solicitați să-și amintească ceea ce știu în legătură cu tema ce urmează a fi abordată;

2. **Etapa de realizare a sensului** asigură înțelegerea sensului noilor informații și a semnificației acestora. Este cunoscut faptul că ceea ce este înțeles este învățat mai ușor.

Elevii iau contact cu informația nouă pe mai multe căi:

- lectura unui text;
- vizionarea unui film;
- efectuarea unui experiment;
- discuții în cadrul unui grup.

Aceasta este etapa întrebărilor profesor-elev, elev-profesor, elev-elev. Natura și modul de formulare a întrebărilor facilitează și potențează înțelegerea și duc la formarea și dezvoltarea simțului critic.

3 . **Etapa reflecției:** în care elevii rezolvă sarcini de lucru, primesc feed-back din partea colegilor și a profesorului.

Exemple de strategii de învățare prin colaborare/cooperare în scopul dezvoltării gândirii critice

1. Metoda brainstorming-ului (asalt de idei, furtună în creier) are drept scop emiterea unui număr cât mai mare de soluții, de idei, privind modul de rezolvare a unei probleme, în vederea obținerii, prin combinarea lor, a unei soluții complexe, creative, de rezolvare a problemei puse în discuție

Este o metodă de rezolvare creativă a problemelor, inițiată de A. Osborn, în 1948.

Avantaje acestei metodei: stimularea creativității; dezvoltarea gândirii critice și a capacității de argumentare; dezvoltarea competențelor de comunicare; formarea și dezvoltarea capacității reflectivă; participarea activă a tuturor elevilor/cursanților; sporirea încrederii în sine și a spiritului de inițiativă; dezvoltarea unui climat educațional pozitiv;

Limitele acestei metode pot fi următoarele: consum mare de timp; reușita metodei depinde de calitățile moderatorului de a conduce discuția în direcția dorită; poate fi obositoare și solicitantă pentru participanți;

propune soluții posibile de rezolvare a problemei, nu și o rezolvare efectivă a acesteia.

2. Harta conceptuală—este o metodă prin care învățarea noilor informații depinde de cunoștințele dobândite și de relaționările pe care le stabilește între acestea.

Această metodă surprinde printr-o schemă relațiile care se stabilesc între cunoștințele asimilate. Performanța depinde de modul în care individul își organizează experiența, ideile. Pentru a construi o hartă conceptuală se realizează o listă cu 10-15 concepte cheie sau idei despre ceea ce ne interesează și câteva exemple. Pornind de la o singură listă se pot realiza mai multe hărți conceptuale.

Etape în crearea unei hărți conceptuale:

- Se transcrie fiecare concept/ idee și fiecare exemplu pe o foaie.
- Se aranjează mai întâi conceptele generale, iar celelalte mai jos – încă nu se trec exemplele.
- Se pot adăuga și alte concepte pentru a ușura înțelegerea și pentru a le explica mai bine pe cele existente.
- Se trasează linii de la conceptele de sus către cele de jos cu care relaționează.
- Se scrie câte un cuvânt pentru a explica relația dintre conceptele conexe.
- Se trec exemplele sub conceptul de care aparțin.
- Se copiază rezultatul obținut, realizând harta conceptuală pe o foaie de hârtie.

3. Experimentul folosit pentru învățarea prin colaborare/cooperare/descoperire

Învățarea prin descoperirea experimentală este o reacție împotriva metodelor bazate pe verbalizarea și memorarea mecanică, a metodelor bazate pe receptare, chiar dacă ele asigură înțelegerea celor asimilate și învățarea mai rapidă. Învățarea prin descoperire urmărește ca predarea-învățarea să se bazeze pe problematizare și cercetare, pe experiența directă și concretă, creativă.. Ea urmărește să ajute elevul pentru învățarea ulterioară, să-l transforme treptat într-un „gânditor creativ”.

În învățarea prin experiment accentul se pune pe **a-l face pe elev responsabil** pentru propriul proces de învățare. Elevii își dovedesc responsabilitatea mai mari dobândind abilități practice.

Învățarea experimentală nu presupune doar mânăuirea unor instrumente sau punerea în funcțiune a unei aparaturi speciale, ci presupune o intervenție activă din partea elevilor pentru a modifica condițiile de manifestare a obiectelor și fenomenelor supuse studiului și pentru a ajunge la descoperirea unor date noi, a adevărilor propuse în lecție.

Un instrument util în derularea experimentelor, instrument care determină un mod de lucru ordonat și sistematizat, este **fișa de activitate experimentală**

Un rol important în realizarea experimentelor în laborator îl are și folosirea calculatorului cu ajutorul căruia se pot realiza experimente virtuale .

Avantajele acestei metode sunt: permite elevilor să vizualizeze concepte abstracte; să observe diverse evenimente la nivel atomic; să viziteze diverse medii înconjurătoare ; să interacționeze cu diferite fenomene și evenimente pe care distanța, timpul sau factorii legați de siguranța personală le fac inaccesibile.

Folosirea realității virtuale în cadrul activității didactice poate oferi multe avantaje, în special creșterea creativității elevilor– lucru deosebit de important în dezvoltarea cognitivă și emoțională a acestora.

BIBLIOGRAFIE:

1. Antohe G., Barna A.: *Curs de pedagogie*, Ed. Logos, Galați, 2001
2. Fătu S.: *Metodica predării chimiei în liceu*, Ed. Corint, București, 2000
3. Hassenforder J.: *Înovația în învățământ*, E.D.P., București, 1976
4. Stoica A.: Dezvoltarea creativității în clasa de elevi, *Revista de pedagogie* nr.10/97

Epuizarea profesională (burnout) la cadrele didactice: determinanți, manifestări și strategii de intervenție din perspectivă psihologică

Autor: Cojocă Andreea-Alexandra

Școala Gimnazială Nr.1 Ciocârlia

În ultimele decenii, sindromul de epuizare profesională, cunoscut sub denumirea de *burnout*, a devenit un construct central în psihologia sănătății ocupaționale, cu o incidență semnificativă în profesiile vocaționale. Activitatea didactică presupune un nivel ridicat de solicitare emoțională, responsabilitate socială și adaptare continuă la dinamica nevoilor educaționale, parentale și societale. În consecință, cadrele didactice prezintă o vulnerabilitate crescută la dezvoltarea burnout-ului, fenomen cu implicații multidimensionale asupra stării de bine psihologic a individului și asupra eficacității procesului instructiv-educativ.

1. Delimitări conceptuale ale sindromului de burnout



Burnout-ul este conceptualizat ca un sindrom psihologic tridimensional, definit prin **epuizare emoțională, depersonalizare/cinism și reducerea sentimentului de realizare personală** în context profesional. Termenul a fost introdus în literatura de specialitate în anii 1970 de către Herbert Freudenberger și operaționalizat ulterior de Christina Maslach, autoarea instrumentului psihometric standardizat *Maslach Burnout Inventory (MBI)*.

Din perspectivă procesuală, burnout-ul nu constituie un eveniment acut, ci rezultatul cronicizării stresului ocupațional și al acumulării factorilor de risc psihosociali. În cazul personalului didactic, acest proces este potențat de presiunea exercitată de sistemul educațional și de expectanțele sociale adesea disproporționate în raport cu resursele disponibile.

2. Factori etiologici ai burnout-ului la cadrele didactice

Categorie de factori	Manifestări specifice	Mecanism psihologic implicat
Suprasolicitare ocupațională	Extinderea programului de lucru, sarcini administrative, activități extracurriculare	Dezechilibru efort-recompensă; depleția resurselor energetice
Deficit de recunoaștere și recompensare	Statut social perceput ca incongruent cu importanța rolului; remunerație nesatisfăcătoare	Diminuarea motivației intrinseci; frustrarea nevoii de stimă
Dinamică relațională disfuncțională	Conflicte cu elevii/părinții, indisciplină, lipsa suportului parental	Epuizare emoțională prin reglare afectivă continuă
Presiunea performanței	Reformă educațională frecventă, evaluări standardizate, birocratizare excesivă	Anxietate de performanță; percepția lipsei controlului
Climat organizațional negativ	Suport managerial redus, conflicte intracolegiale, comunicare deficitară	Absența suportului social perceput; stres interpersonal
Condiții materiale suboptimale	Infrastructură deficitară, resurse didactice insuficiente	Sentiment de ineficacitate profesională; neajutorare învățată
Conflict muncă-viață personală	Intruziunea sarcinilor profesionale în timpul liber, timp redus pentru recuperare	Dezechilibru între solicitări și resursele de coping

3. Tabloul simptomatologic

Manifestările burnout-ului se structurează pe trei paliere interconectate:

- **Palier somatic:** fatigabilitate cronică, tulburări ale arhitecturii somnului, cefalee tensională, disfuncții gastrointestinale.
- **Palier emoțional-cognitiv:** detașare afectivă, atitudini cinice față de beneficiari, reducerea empatiei, ruminare negativă, diminuarea autoeficacității percepute.
- **Palier comportamental:** absenteism, scăderea implicării, iritabilitate, izolare socială, ideea de abandon profesional. Netratat, sindromul poate evolua spre tulburări anxios-depresive clinic semnificative și spre părăsirea definitivă a carierei.

4. Direcții de prevenție și intervenție

4.1 Nivel individual

- **Autoreglare emoțională și dezvoltarea rezilienței psihologice:** implementarea tehnicilor bazate pe dovezi precum mindfulness, restructurare cognitivă, jurnalizare expresivă și intervenții de tip *self-compassion*.
- **Managementul resurselor temporale:** stabilirea limitelor funcționale între domeniile vieții, tehnici de prioritizare a sarcinilor, programarea deliberată a perioadelor de recuperare.
- **Activarea suportului social:** constituirea de rețele profesionale de sprijin, participarea la grupuri de inter-vizare, mentorat colegial.

4.2 Nivel organizațional și sistemic

- **Leadership transformațional:** promovarea unui climat organizațional securizant, validarea efortului profesional, feedback constructiv, reducerea ambiguității de rol.
- **Educație pentru sănătate mintală:** integrarea în programele de formare continuă a modulelor de psihoeducație privind stresul ocupațional și strategii de coping adaptativ.
- **Măsuri de politică educațională:** diminuarea încărcăturii birocratice, alinierea salarizării la complexitatea rolului, investiții în infrastructură, asigurarea serviciilor de consiliere psihologică în unitățile școlare, flexibilizarea curriculară și creșterea autonomiei decizionale a profesorului.

Concluzii

Epuizarea profesională în rândul cadrelor didactice reprezintă un indicator al disfuncționalității interacțiunii individ-organizație-sistem, cu efecte recursive asupra calității educației. Abordarea fenomenului necesită o perspectivă ecologică, ce îmbină intervențiile centrate pe persoană cu reforme structurale. Investiția în sănătatea mintală a personalului didactic nu constituie un obiectiv secundar, ci o condiție sine qua non pentru sustenabilitatea și performanța sistemului educațional.

Conștientizarea, screening-ul precoce și implementarea unor politici integrate de *wellbeing* organizațional pot facilita transformarea mediului școlar într-un context profesional echilibrat și motivant.

Bibliografie

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Iucu, R. (2019). *Management educațional*. Editura Polirom.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The Cost of Caring*. Malor Books.
- Popescu, M. (2021). *Sănătate mintală în învățământ: provocări și soluții*. Editura Didactică și Pedagogică.
- Voicu, B. (2022). Burnout-ul în învățământul românesc. *Revista de Psihologie*, 68(2), 124–132.

Studiul contribuției fizicii la dezvoltarea competențelor cheie necesare absolventului de gimnaziu

Autor: Ardeleanu Maria

Prof. Liceul Teoretic Mircea Eliade, Galați

Fizica contribuie la dezvoltarea de competențe cheie astfel:

Dezvolta competențele de comunicare în limba maternă:

Elevii se vor exprima liber, prezentând oral sau scris noțiunile din unitatea de învățare, explicând modul de desfășurare al experimentelor realizate, concluziile și observațiile; vor urmări modul în care și-au însușit limbajul specific disciplinei fizică, identificând cuvintele cheie dintr-un text (mobil, reper, traiectorie, distanța, durata mișcării), descriind și interpretând fenomenelor fizice studiate: mișcare, repaus, mișcare rectilinie uniformă, accelerată și frânată. Vor prezenta poezii din literatură în care se întâlnesc trimiteri la noțiunile din lecție (de exemplu doinele lui V. ALECSANDRI și „de ce nu, vor prezenta propriile creații. Vor urmări în mod special activitățile de învățare pentru competențele specifice care vizează cunoștințele.

Dezvoltă competențele de comunicare în limbi străine:

Elevii vor căuta, în echipă, folosind DEX sau alte surse de informare, proveniența cuvintelor cheie din lecția introductivă. Astfel vor descoperi că: mobil provine din limba latină, *mobilis*, însemnând mișcător; traiectorie provine din limba franceză *trajectoire*, însemnând reprezentare grafică a unui drum; reper provine din limba franceză, *reper*, însemnând corp față de care se raportează poziția altui corp fix sau mobil; sistem de referință provine din limba germană, *referentz* însemnând sistem de coordonate imobile la care se raportează poziția unui corp. Elevii pot prezenta informații despre fizicienii care au studiat mișcarea corpurilor: ISAAC NEWTON, GALILEO GALILEI, ALBERT EINSTEIN, precum și lucrări importante ale acestora (*Philosophiae naturalis principia mathematica*, lucrare în care este descrisă mișcarea corpurilor).

Dezvoltă competențele digitale:

Elevii vor căuta să rezolve sarcinile de lucru accesând surse de informare/ documentare de pe internet, vor folosi aplicații pentru descrierea mișcării corpurilor (phet-colorado, winschool.ro, geosities.ws.clasa de fizică), vor posta site-urile folosite pe grupul clasei. Vor prezenta experimente

vizualizate pe youtube, în care este descrisă mișcarea corpurilor. O să fiu atentă la competențele specifice care menționează TIC în mod explicit.

Dezvoltă competențele matematice și de bază în științe și tehnologii:

Elevii vor fi capabili să rezolve probleme cu viteza și accelerație, identificând relațiile matematice, utilizând formulele acestora în probleme, unitățile de măsură, dependența dintre mărimile fizice. Elevii vor realiza machete sau planșe în care să evidențieze mișcarea diferită a corpurilor. Voi da o atenție sporită activităților de învățare pentru competențele specifice care vizează abilități.

Dezvoltă competența a învăța să înveți:

Prin modul de organizare al clasei, pe echipe elevii își vor distribui sarcinile de lucru, vor fixa împreună ce au de făcut în fișa de lucru. Își vor organiza timpul de realizare al sarcinilor individuale și ale grupului, managementul timpului și al informației fiind caracteristic acestei competențe. Dacă vor întâmpina dificultăți vor cere părerea celorlalți colegi, valorificând sprijinul exterior. Voi fi atentă la competențele care vizează formularea unor concluzii simple cu privire la datele obținute și la evoluția propriei experiențe de învățare.

Dezvoltă competențele sociale și civice precum și spiritul de inițiativă și antreprenoriat:

Voi realiza un proiect prin care machetele, planșele și desenele realizate de elevi vor fi expuse pe holul școlii, vor fi fotografiate și postate pe situl școlii, fiecare creație primind premiu de participare. Toată unitatea de învățare poate fi organizată sub forma unui proiect, elevii interacționând între ei, dar și cu ceilalți elevi din școală, și cu reprezentanți ai comunității locale.

Dezvoltă sensibilizarea și exprimarea culturală:

Elevii vor realiza postere cu fizicieni și informații despre contribuția lor la dezvoltarea științei, informații despre țările din care provin Isaac Newton, Galileo Galilei, Albert Einstein: obiectivele turistice importante, costumele tradiționale ale ITALIEI, GERMANIEI, și cel medieval al MARII BRITANII, chiar reproducerea acestor costume din imagini sau a dansurilor tradiționale. Voi da o atenție sporită activităților de învățare pentru competențele specifice cu enunț atitudinal.

Biblioterapia și starea de bine: Lectura ca instrument de gestionare a anxietății la ora de limba română

Autor: Prof. Cojanu Emanuela Diana

Școala Gimnazială nr. 25, Brașov

În contextul actual, elevii de gimnaziu resimt frecvent presiunea performanței, mai ales în perioada pregătirii pentru Evaluarea Națională. Raportările recente ale Ministerului Educației privind starea de bine și sănătatea mintală în rândul copiilor arată că aceasta este strâns legată de calitatea relațiilor din familie și din școală, precum și de capacitatea acestora de reglare emoțională.

În acest cadru, biblioterapia poate fi definită ca folosirea lecturii în scop formativ și de susținere emoțională, prin care elevii ajung să recunoască în personaje frici, conflicte și nevoi asemănătoare celor proprii. Literatura nu „vindecă” în sens clinic, dar poate crea un spațiu de înțelegere, calm și rezonanță afectivă.

Programa de limba și literatura română pentru gimnaziu [Ministerul Educației, 2017] recomandă valorificarea experiențelor de învățare ale elevilor și pune accent pe dezvoltarea competențelor de comunicare, de receptare a textului și de exprimare culturală, ceea ce susține corelarea lecturii cu dimensiunea emoțională și cu cea reflexivă.

Biblioterapia poate fi integrată în ora de română prin câteva etape simple și eficiente. Înainte de lectură, profesorul creează un climat sigur, în care elevii să poată vorbi fără teamă de judecată. Această etapă este importantă pentru că starea de bine în mediul școlar depinde și de relațiile interpersonale și de calitatea climatului educațional [Păun, 2023].

Un text foarte potrivit pentru biblioterapie este „Platanos” de Doina Ruști, prin abordarea temei identității, a relațiilor dintre personaje și a nevoii de apartenență. Personajul Sisinel poate fi discutat ca figură a vulnerabilității, a dorinței de acceptare și a tensiunii dintre sine și grup, ceea ce permite deschiderea unor conversații despre bullying, conformism și stima de sine.

În timpul lecturii, poate fi folosită „tehnica oglinzii” [Hbrew, 2009], prin întrebări de tipul: „Ce simte personajul?”, „Te-ai simțit vreodată la fel?”, „Ce i-ai spune lui Sisinel?”. După lectură, scrierea reflexivă devine utilă prin jurnale, scrisori către personaje sau rescrierea finalului, activități care stimulează atât exprimarea emoțiilor, cât și conștientizarea propriilor mecanisme de adaptare.

Un alt text sugestiv pentru biblioterapie este „Fahrenheit 451” scris de Ray Bradbury care aduce în centrul atenției o societate în care informația și emoțiile sunt controlate, iar oamenii sunt izolați într-un confort artificial. Povestea unui pompier care începe să îndrăgească cărțile, nu doar să le ardă, poate fi folosită ca pretext pentru discuții despre anxietatea legată de cunoaștere, de autenticitate emoțională și de izolare într-o lume hiperconectată, dar rece.

În clasă, profesorul poate lansa întrebări precum: „Ai simțit vreodată că ești obligat să te aliniezi unui anumit mod de a gândi sau de a simți ca să fii acceptat?”, „Ce înseamnă pentru tine „a avea propriile păreri” într-o lume plină de opinii „de-a gata” (reclame, social-media, testele standardizate)?”, „Ce s-ar întâmpla cu tine în momentul în care „cărțile” tale ar fi interzise?” Textul devine astfel un cadru de reflecție asupra presiunii sociale, asupra conformismului și a fricii de a fi diferit. O activitate de scriere reflexivă ar putea fi: „Jurnalul unei cărți care nu a fost arsă”, în care elevul scrie din perspectiva unei cărți care îi „vede”

pe oameni cum se confruntă cu frică, anxietate și necunoaștere sau „O zi din viața unui elev care trăiește în lumea lui Montag, dar dorește în tăcere să gândească altfel”. Prin aceste exerciții, textul distopic devine un instrument de identificare a emoțiilor.

În practică, o asemenea abordare poate reduce rezistența elevilor față de lectură, deoarece textul devine relevant pentru experiența lor personală. În plus, discuțiile despre personaje și alegeri morale pot îmbunătăți comunicarea în grup și pot crește empatia între colegi, iar emoțiile pozitive susțin mai eficient învățarea. De asemenea, într-o perioadă cu simulări sau evaluări, un astfel de cadru poate diminua tensiunea și poate încuraja autoreglarea, oferind elevilor sentimentul că sunt înțeleși și sprijiniți.

Concluzii

Profesorul de limba și literatura română nu are rol terapeutic, însă poate crea situații de învățare în care literatura funcționează ca resursă de autocunoaștere și de echilibru emoțional. Programa școlară oferă deja cadrul necesar pentru a integra lectura, dialogul și exprimarea personală într-un demers educativ complex. Cuvintele pot deschide un spațiu interior în care elevul se simte văzut, acceptat și înțeles.

Prin urmare, biblioterapia școlară poate deveni o punte între competențele de lectură și starea de bine, iar un elev mai echilibrat emoțional are șanse mai mari să învețe cu sens și să obțină rezultate academice mai bune.

Bibliografie

- **Bradbury, Ray.** (1953). *Fahrenheit 451*. Trad. românească: Editura Arthur, 2025.
- **Hbrew, J.** (2009). *Bibliotherapy: The Interactive Process: A Handbook*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- **Ministerul Educației.** (2017). *Programa școlară pentru disciplina Limba și literatura română, clasele a V-a – a VIII-a*. București: Institutul de Științe ale Educației.
- **Ministerul Educației.** (2023). „Starea de bine în comunitățile de învățare”. *Dynamis*, nr. 24, Centrul de Cercetare și Dezvoltare pentru Învățământul Preuniversitar Constanța.
- **Ministerul Educației.** (2025). *Raport privind analiza stării de bine și a sănătății mintale în rândul copiilor din învățământul gimnazial din România*, București
- **Păun, E.** (2023). „Starea de bine între deziderat și existență în mediul școlar”. *Tribuna Învățământului*, 26 decembrie.
- **Revista de Pedagogie.** (2024). „Revista de Pedagogie - Journal of Pedagogy”, vol. 2024 (2), p. 227. București: Institutul de Științe ale Educației.
- **Ruști, Doina.** (2014). „Platanos”. În *Fantoma din moară*. Iași: Polirom
- **„Biblioterapia. Vindecarea prin lectură”.** (2019). *Pagina de Psihologie*
- **„Biblioterapia. Vindecarea prin lectură”.** (2023). *Blog Libris*, 31 martie

Strategii de eliminare a anxietății și a burnout-ului în ciclul primar

Profesor pentru învățământul primar Groza Anita

Școala Gimnazială Mirăslău

Sănătatea mintală în școli este o preocupare majoră, anxietatea, depresia și burnout-ul fiind tot mai frecvente în rândul elevilor și profesorilor din cauza presiunii academice și a supraîncărcării. Burnout-ul se manifestă prin epuizare profundă, cinism și scăderea performanței, necesitând intervenție, pauze și suport emoțional.

În prezent, numărul copiilor anxioși a crescut, caracterizat prin nesiguranță, instabilitatea emoțională, incapacitatea de a comunica atât cu semenii, cât și cu adulții. Anxietatea în psihologie este înțeleasă ca tendința unei persoane de a experimenta o stare emoțională care apare în situații de pericol incert și se manifestă în anticiparea unei desfășurări nefavorabile a evenimentelor, printr-o schimbare a nivelului pretențiilor unei persoane, printr-o scădere a stimei de sine, a hotărârii și a încrederii în sine, prin atitudini pesimiste. Când anxietatea este mare, activitatea este blocată care poate duce la inhibarea dezvoltării copilului.

Pentru că o caracteristică a acestei perioade de vârstă este imaginația bogată, copiii au dificultăți, uneori, în a face distincția între fantezie și realitate, nu este neobișnuit să le fie frică de întuneric, să își imagineze că monștrii îi vor ataca în timp ce dorm sau în timp ce sunt singuri. Această frică se poate generaliza în „omul negru”, „vrăjitoare” sau altă creatură ciudată de care sunt convinși că se ascunde undeva, gata să îi înhațe. Anxietatea poate avea la bază și teama de eșec școlar. Cerințele multiple din partea școlii, activitățile diverse în care părinții îi implică pe elevi și au pretenția să exceleze în orice domeniu, pun presiune asupra școlărilor, fiind conștienți că nu trebuie să dezamăgească. Intervine un conflict interior între ceea ce e obligat elevul să realizeze și ceea ce își dorește cu adevărat, generând frustrări, teamă și neliniște.

Anxietatea afectează somnul copiilor de vârstă școlară mică, capacitatea de a se alimenta sau, în unele cazuri, îi împiedică să iasă afară la joacă sau să rămână singuri. Starea prelungită de anxietate produce elevilor o preocupare excesivă de propria persoană, de stările prin care aceștia trec, ignorând tot ce se petrece în jurul lor, neavând capacitatea de concentrare și de menținere a atenției asupra activităților școlare. Acești elevi pot prezenta grave rămăneri în urmă la învățătură, motivație scăzută, stare de moleșală, alimentare deficitară care produce stări de slăbiciune, iar în timp degradarea stării de sănătate.

Pentru sprijinirea acestor elevi se pot aplica la clasă diferite activități menite să creeze un climat afectiv pozitiv, un spațiu ce să întărească sentimentul de siguranță și să dezvolte motivația și încrederea în propriile capacități. Voi prezenta câteva dintre acestea activități.

Am început o activitate aplicând jocul „Mergi în pădure” – pentru eliminarea stresului emoțional. I-am invitat pe copii să facă o plimbare distractivă printr-o pădure imaginară. Copiii au fost aliniați, pentru a merge prin pădure și să repete toate mișcărilor mele. Aceștia au urmat următoarele instrucțiuni:

Mergi vioi pe poteca largă.

Deplasează-te lateral de-a lungul unei cărări forestiere înguste.

Furișează-te liniștit în vârful picioarelor pe lângă bârlogul ursului, pentru a nu trezi ursul din neatenție.

Pășește larg peste lemn mort. Sari peste bălți.

Este greu să ridici picioarele, blocate în argila noroioasă de la ploaie.

Treci cu grijă pe lângă desigurile de urzici.

Sari peste mlaștini.

Aplecă-te pentru a culege ciuperci, fructe de pădure, flori sau frunze căzute.

Întinde mâna pentru a culege nuci din ramuri.

Traversează cu grijă un pod instabil care se întinde pe un pârau sau o râpă.

După încheierea plimbării, copiii au fost întrebați cum arată pădurea prin care tocmai s-au plimbat. Ce perioadă a anului a fost, ce vreme a fost în pădure, ce moment al zilei, ce dispoziție aveau băieții și fetele în timpul plimbării.

Continuăm activitatea cu jocul: „Dinozauri” pentru îndepărtarea experiențelor negative. Copiii, și-au imaginat că sunt „dinozauri”, fac fețe înfricoșătoare, sar în sus, aleargă prin clasă și scot strigăte sfâșietoare. Jocul este interesant pentru libertatea acordată copiilor, datorită căreia aceștia au ocazia să dea frâu liber fricilor, contradicțiilor și resentimentelor acumulate.

După eliberarea acestor energii, îi voi întreba pe elevi de unde au avut atât de multă forță. Cum au reușit să alerge atât de tare, să strige, să se zbenguie, să se fățăie. Îi întreb de asemenea ce facem atunci când nu mai avem energie. Cum ne încercăm bateriile. Ei spun că ne odihnim, mâncăm alimente sănătoase, facem mult sport să fim în formă și multă mișcare în aer liber.

Atrag atenția elevilor asupra unei întâmplări pe care urmează să le-o citească. Este vorba despre povestea „Chiț, cel jucăuș” de Cristina Angela Tohănean și Mirela Țigănaș. Chiț era un șoricel tare jucăuș care adora să petreacă timp cu prietenii, și seara se juca în loc să mănânce, așa cum făceau toți șoricelii de vârsta lui. Într-o zi gașca s-a dus în pădure, unde au văzut un alun. Crengile nu erau joase așa că fiecare a trebuit să se cațere după alune. Toți au reușit în afară de „Chiț”. Șoricelul supărat i-a povestit întâmplarea mamei, care i-a spus că ceilalți sunt mai puternici pentru că în fiecare seară își mănâncă mâncarea, pe când el se joacă și rămâne fără energie. Prin joc se consumă multă energie care trebuie recuperată și asta se face prin alimentație. Chiț a mâncat de atunci tot din farfurie și a reușit să ajungă la alunele mult dorite.

După citirea poveștii am adresat următoarele întrebări elevilor: Cine era Chiț? Ce îi plăcea să facă? Ce nu-i plăcea să facă seara? Unde au plecat prietenii într-o zi? Ce au văzut? De ce nu putea șoricelul să se cațere în copac? Cum l-a ajutat mama? Ce a înțeles Chiț? O întreb pe eleva cu anxietate cum se simte dacă mănâncă atât de puțin? Ea a recunoscut că se simte obosită, dar a încercat să mai mănânce câte puțin și din

alte alimente în afară de lapte și pâine, deoarece nodul din gât nu îi dispare. Am felicitat-o și i-am propus să încerce să guste în fiecare zi câte un pic din alte alimente pentru a recupera energia pierdută.

Pentru a continua aventura noastră în pădure, pentru a ne face curaj să mâncăm tot din farfurie la fel ca și șoricelul Chiț, am propus un joc dinamic care ajută la educarea rezistenței, dezvoltarea dexterității, coordonarea mișcărilor, oferind eliberare emoțională. Jocul se numește „Iepurașii”. Toți copiii se transformă în iepurași îndrăzneți, iar unul într-un lup formidabil furios și flămând. Copiii efectuează toate mișcărilor conform conținutului poeziei. La semnalul „lupul bate cu dinții”, ei se împrăștie veseli în „casele” lor. Acest joc a adus veselie și bună dispoziție în sala de clasă.

Iepurașii s-au plimbat pe câmp (de 3 ori)

Iepurașii au mâncat iarbă (de 3 ori)

Au sărit într-un un picior (de 3 ori)

Deodată, din desiș, un lup - „bate cu dinții!

În urma acestor activități s-a creat o stare de bine în clasa de elevi, aceștia au descărcat energia acumulată, s-au binedispus, fetea cu anxietate a devenit mai liniștită și a cooperat cu colegii.

Aceste strategii descrise mai sus au ajutat în ameliorarea simptomelor fetei. Ea a început treptat să mănânce, să prindă puteri, și ușor a început să și îndeplinească sarcinile școlare la fel cum le îndeplinea înainte. Din discuțiile cu mama am aflat că aceasta a primit și ajutor de specialitate.

Așadar burnout-ul, anxietatea și depresia sunt stări care atrag semnale de alarmă. În școală trebuie să ținem cont de posibilitățile individuale și de vârstă ale elevilor pentru a evita instalarea acestor fenomene, care au consecințe grave asupra organismului. Este nevoie de sprijinul consilierilor școlari, a psihologilor și crearea unui mediu sigur, stabilirea unui echilibru între muncă și viața personală, hobby-uri și odihnă suficientă, în unele cazuri e necesară o evaluare psihologică și, la nevoie, tratament de specialitate.

Bibliografie :

1. ENEA V., *Intervenții psihologice în școală- Manualul consilierului școlar*, Editura Polirom, Iași, 2019
2. ENĂCHESCU C. „*Tratat de igienă mintală*”, Editura Polirom, Iași, 2008
3. TOHĂNEAN C.A., ȚIGĂNAȘ M. „*Povești terapeutice pentru copii mici și mari*” Editura Creator, Brașov, 2018.
4. ȚOROPOL L. „*Culegere de jocuri ce promovează inclusivitatea*”, București, 2019

Studiu de caz- Adaptarea predării pentru sporirea succesului școlar a elevilor cu dificultăți de învățare

Profesor pentru învățământul primar Groza Anita

Școala Gimnazială Mirăslău

I. Subiectul: Elev de clasa a III-a, cu rămăneri în urmă la învățatură, care a repetat clasa de două ori și provine dintr-o familie problematică, cu tată violent, situație materială foarte precară.

II. Dezvoltarea fizică și starea de sănătate:

1. **CARACTERISTICI ALE DEZVOLTĂRII FIZICE:** băiatul este normal dezvoltat din punct de vedere fizic, este înalt, grăsuț.

2. **ÎMBOLNĂVIRI:** este suspect de ADHD. Mama a început întocmirea dosarului de CES la un moment dat, l-a dus la medic, de unde băiatul a primit tratament de liniștire, dar din cauza lipsei banilor, aceste demersuri au încetat.

III. Evaluarea inițială: La evaluarea inițială am constatat că elevul nu și-a însușit scris-cititul și cunoștințele matematice necesare unui elev de clasa a III-a, prezentând rămăneri în urmă la învățatură.

IV. Procesele senzoriale și cognitive:

1. Atenția este destul de bine dezvoltată, spiritul de observație foarte bun, dar întâmpină dificultăți în menținerea atenției într-o direcție anume pentru mai mult timp, mai ales dacă activitatea nu se află în centrul lui de interes.

2. Inteligența: relativ bună, dar neșlefuită.

3. Gândirea: bună, logică, capabil de analize, sinteze, generalizări etc.

3. Memoria: foarte bine dezvoltată, reține cu ușurință informații pentru mult timp.

4. Imaginația: bogată, procesele imaginative dispun de creativitate.

5. Limbajul: foarte bine dezvoltat, elevul se exprimă frumos în propoziții dezvoltate, folosește cuvinte noi, auzite recent, în vocabularul activ.

V. Manifestări comportamentale:

6. Conduita elevului la activități: refuza să scrie, să citească, să participe la lecții.

7. Purtarea în general: este un copil neliniștit, care perturbă ora, nerăbdător, foarte vocal, agitat, dinamic, gălăgios.

8. Conduita în grup: e foarte vocal, îi place să domine grupul, să i se facă pe plac, amenință, urlă, vorbește urât, jighește, dă dovadă de egoism, e violent, sare iute la bătaie, s-ar juca cu copiii, dar aceștia se cam feresc de el, moment în care izbucnirile lui de violență și frustrare se adâncesc.

VI. Trăsături de personalitate:

1. Temperamentul: neliniștit, agitat, exploziv cu excese de furie, extroverștit, neastâmpărat.

2. Emotivitate: anxios, cu anumite frici acumulate, excesiv de comunicativ, de obicei vesel până nu intră în conflicte.

3. Dispoziția afectivă predominantă: dinamic, nerăbdător.

4. Însușiri aptitudinale: lucrează încet și inconsecvent, își pierde concentrarea foarte ușor de la sarcina de lucru, e atent la ce se întâmplă în jurul lui. E dezordonat, orice altă activitate în afară de cea de învățare îl interesează și se implică cu drag și execută corect sarcinile de igienizare, sarcini gospodărești etc.

V. Problema investigată și istoricul ei:

Elevul prezintă mari rămăneri în urmă la învățatură și nu din cauza capacităților intelectuale, ci mai degrabă din cauza imposibilității acestuia de a se concentra la activitățile educative, din cauza faptului că e foarte temperamental, nu reușește să-și focalizeze energia și resursele pe ceva productiv, încercând mereu să scape și să nu facă nimic. Este agresiv și frustrat când vede că ceilalți reușesc să lucreze și el nu, vorbește și întrerupe activitățile, ironizează colegii pentru a compensa oarecum neputința lui. Suferă din cauza lipsei atenției mamei. Băiatul nu citea și nu scria pentru că nu cunoștea toate literele alfabetului, la matematică recunoștea numerele până la 100, dar nu opera cu acestea, nu știa adunarea și scăderea cu și fără trecere peste ordin, nici înmulțirea și împărțirea.

Scop: Recuperarea cunoștințelor esențiale la Limba și literatura română și Matematică. Adaptarea copilului la mediul școlar prin dezvoltarea capacității elevului de autocontrol al stărilor explozive și îmbunătățirea comportamentului față de cei din jur.

Durata intervenției: Un an școlar.

Obiective:

1. Să utilizeze corect în formularea mesajelor orale regulile de prezentare sau descriere a unei persoane sau lucru, de solicitare, de permisiune, de salut, de susținerea unei păreri, de povestire a unor evenimente trăite, citite, auzite, văzute, imaginate.
2. Să inițieze și să mențină un dialog în diferite situații de comunicare, utilizând regulile învățate
3. Să intoneze corect propozițiile enunțiative, interogative, exclamative.
4. Să identifice două, trei trăsături ale unor texte narative/descriptive.
5. Să diferențieze textul literar de cel nonliterar.
6. Să recunoască sunetele/literele alfabetului, citind și scriind corect cuvinte, propoziții, texte scurte, respectând ortografia și punctuația studiate.
7. Să așeze corect un text în pagina caietului.
8. Să redacteze mesajul unor afișe, invitații, cărți poștale, email-uri etc, cu sprijinul cadrului didactic.
9. Să creeze texte imaginative scurte pe baza unor întrebări de sprijin, a unor imagini date, cu început sau sfârșit dat, respectând cele trei părți principale precum și regulile de ortografie și punctuație.
10. Să intuiască clasele morfologice ale cuvintelor simple
11. Să stabilească genul și numărul acestora.
12. Să identifice subiectul și predicatul enunțurilor scurte și a relațiilor dintre acestea.

Metode și procedee: metoda fonetico-analitico-sintetică, expunerea, povestirea, explicația, conversația, observația, exercițiul, jocul didactic, demonstrația, harta textului, metoda cubului, metoda cadranelor, diagrama Venn, metoda R.A.I., metoda pălăriilor gânditoare, explozia stelară, brainstorming etc.

Mijloace didactice: caiete speciale, fișe de lucru, planșe cu litere mari și mici de tipar și de mână, imagini, filmulețe pe calculator, alfabetar, jocuri în WordWall, litere magnetice, cărți cu povești, jetoane, jucării magnetice, ștampile, puzzle-uri cu povești etc.

Modalități de evaluare: am efectuat evaluări orale bazate pe joc de rol, exerciții realizate la tablă, prin evaluări scrise, teste de evaluare sumative, dictări, copieri, transcrieri, scrieri de texte scurte imaginative, prin metoda potrofoliului, prin teste de 5 minute de la finalul orelor de curs, prin analiza produsului activității elevului, prin Turul galeriei etc.

Măsuri educative: În cadrul orelor de Limba și literatura română, am reînvățat alfabetul, am folosit mult metoda fonetico-analitico-sintetică, imagini colorate, planșe care să capteze atenția, calculatorul cu tot felul de jocuri în Wordwall, am pregătit elevului fișe de lucru special concepute nivelului acestuia, Am realizat jocuri interesante, cu frământări de limbă, concursuri, rebusuri, telefonul fără fir, jocuri mai dinamice care permit mișcarea. Am selectat lecții interesante potrivit centrului lui de interes, astfel începea să fie captivat de poveștile citite, comenta cu drag faptele petrecute, stabilea cu ușurință legătura dintre personaje și însușirile lor, reperele de timp, spațiu, învățătura desprinsă etc. Pentru învățarea scrierii deoarece nu avea răbdare să scrie, am adoptat diferite strategii. Am început în caietul elevului doar unul sau două rânduri cu noua literă de scris, astfel acesta nu s-a simțit copleșit de volumul prea mare de lucru și îndeplinea sarcina repede și cu succes. Apoi adăugam în caiet patru -cinci cuvinte de copiat, mai târziu propoziția sau propozițiile rând pe rând pe care trebuia să le scrie. Așa am procedat și cu transcrierea și cu așezarea exercițiilor pe fișele de lucru. În timpul predării la celelalte clase încercam să mă apropiu cât se poate de M.A. pentru a nu-i crea ocazia să se distragă de la sarcina primită. Am ajuns cu el și la o înțelegere, în momentul în care obosește, se oprește, nu deranjează colegii și se odihnește câteva minute, apoi reia sarcina de efectuat. La disciplina Limba și literatura română elevul a avut următoarele progrese în decursul celor doi ani de studiu:

<i>Criteria de apreciere a progreselor la disciplina Limba și literatura română.</i>	<i>Realizate</i>	<i>În curs de realizare</i>
Să utilizeze corect în formularea mesajelor orale regulile de prezentare sau descriere a unei persoane sau lucru, de solicitare, de permisiune, de salut, de susținerea unei păreri, de povestire a unor evenimente trăite, citite, auzite, văzute, imaginate.	X	
Să inițieze și să mențină un dialog în diferite situații de comunicare, utilizând regulile învățate	X	
Să intoneze corect propozițiile enunțative, interogative, exclamative.	X	
Să identifice două, trei trăsături ale unor texte narative/descriptive.	X	

Să diferențieze textul literar de cel nonliterar.	X	
Să recunoască sunetele/literele alfabetului, citind și scriind corect cuvinte, propoziții, texte scurte, respectând ortografia și punctuația studiate.	X	
Să așeze corect un text în pagina caietului.	X	
Să redacteze mesajul unor afișe, invitații, cărți poștale, email-uri etc, cu sprijinul cadrului didactic.		X
Să creeze texte imaginative scurte pe baza unor întrebări de sprijin, a unor imagini date, cu început sau sfârșit dat, respectând cele trei părți principale precum și regulile de ortografie și punctuație.	X	
Să intuiască clasele morfologice ale cuvintelor simple	X	
Să stabilească genul și numărul acestora.	X	
Să identifice subiectul și predicatul enunțurilor scurte și a relațiilor dintre acestea.	X	

Evaluarea progresului: În urma intervenției din cadrul acestei discipline s-a constatat un progres considerabil în ceea ce privește citit-scrisul. M.A. reușește să susțină dialoguri pe teme diferite, recunoaște și diferențiază textele întâlnite, redactează afișe, cărți poștale, scrie compuneri scurte, este foarte creativ, dar scrisul constituie pentru el în continuare un efort incomod, recunoaște părțile de vorbire, stabilește numărul, genul, timpul persoana, identifică subiectul și predicatul decât dacă enunțurile sunt mai simple. Elevul a îndrăgit treptat activitățile școlare, care i-au captat atenția și l-au menținut în centrul atenției. La școală M.A. a beneficiat de atenția care-i lipsea de acasă și s-a simțit într-un mediu sigur și primitor unde putea să-și controleze izbucnirile.

Bibliografie:

- COSMOVICI A. , JACOB L., „Psihologie școlară” , Editura Polirom, Iași, 2005
- CUCOȘ C., „Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice”, Editura Polirom, Iași, 2009
- ENEA V., Intervenții psihologice în școală- Manualul consilierului școlar, Editura Polirom, Iași, 2019
- MACARENCO N. „Valorizarea studiului de caz în clasele primare”, 2020

L'exploitation pédagogique de la chanson en classe de FLE

Profesor Elena Marc

Liceul Teoretic « Mircea Eliade » Galați

Résumé (Abstract):

Contenu : La chanson constitue un support authentique privilégié pour l'enseignement du français langue étrangère (FLE). Alliant plaisir esthétique et rigueur linguistique, elle permet d'aborder des compétences transversales : phonétique, lexicale, grammaticale et socioculturelle. Cet article analyse les enjeux méthodologiques de l'intégration du support musical et propose des stratégies concrètes pour une exploitation optimale en classe.

Mots-clés : FLE (français langue étrangère), chanson francophone, didactique des langues, document authentique, compétence culturelle, approche actionnelle, motivation, phonétique, Stromae.

L'enseignement du français langue étrangère (FLE) a connu, ces dernières décennies, une mutation profonde vers l'approche communicative et actionnelle. Dans ce contexte, le document authentique occupe une place centrale, et la chanson s'impose comme l'un des supports les plus complets et polyvalents. Elle n'est plus confinée à une activité ludique de fin de semaine, mais devient un véritable objet d'étude sémiotique et linguistique.

La chanson est, par définition, une œuvre de synthèse : elle marie le texte (littérature), la mélodie (esthétique) et la voix (phonétique). Pour l'apprenant, elle représente une immersion directe dans la réalité sonore de la langue française. L'introduction de la musique en classe permet de lever les blocages psychologiques, souvent liés à la peur de l'erreur, en créant une atmosphère de plaisir et de détente. Cette dimension affective est un moteur puissant pour l'acquisition durable des connaissances.

L'enseignement des langues vise désormais une compétence de communication globale et interculturelle. Dans cette optique, la chanson n'est plus perçue comme une simple activité récréative de « fin de cours », mais comme un document déclencheur essentiel. Pourquoi la chanson ? Parce qu'elle est un vecteur d'émotions qui réduit le filtre affectif de l'apprenant et facilite la mémorisation par le rythme et la rime.

1. Les objectifs pédagogiques : une approche multidimensionnelle

L'exploitation d'une chanson permet de poursuivre des objectifs pédagogiques articulés autour de quatre axes majeurs :

- **L'axe linguistique :** La chanson offre un terrain d'observation privilégié pour la langue en mouvement. Elle permet d'étudier la syntaxe (parfois malmenée par la licence poétique), les registres de langue (du familier à l'argot, très présents chez des artistes comme Stromae ou Soprano) et l'enrichissement lexical par le biais des champs lexicaux thématiques.

- **L'axe phonétique et prosodique :** C'est sans doute l'outil le plus efficace pour travailler l'oralité. Le rythme de la musique impose un débit qui aide à l'assimilation des liaisons, des élisions, de l'accentuation tonique et des intonations spécifiques au français. La mémorisation par le chant favorise une correction phonétique naturelle.

- **L'axe socioculturel** : Chaque chanson est le reflet d'une identité, d'une époque ou d'une revendication. Elle permet d'aborder la « culture cultivée » (les classiques de la chanson française) mais aussi la « culture anthropologique » (les modes de vie, les enjeux sociaux contemporains, l'interculturalité).
- **L'axe pragmatique** : Apprendre à décoder l'implicite, l'ironie, les métaphores et les jeux de mots renforce la compétence de compréhension fine de l'apprenant.

2. Critères de sélection du support : entre goût et pertinence didactique

Le choix de la chanson est une étape stratégique qui détermine le succès de la séquence. L'enseignant doit opérer un équilibre entre ses propres objectifs et les attentes du public. Plusieurs critères essentiels doivent guider cette sélection :

- **L'adéquation avec le niveau du public (CECRL)** : Pour un niveau A1/A2, on privilégiera des chansons au débit lent avec des structures répétitives (ex: Je veux de Zaz). Pour les niveaux B1/B2, on peut explorer des textes plus denses et métaphoriques (ex: Papaoutai ou les textes de Grand Corps Malade).
- **La clarté de l'articulation** : Bien que le support soit authentique, la voix du chanteur doit rester intelligible pour ne pas décourager l'apprenant. Les arrangements musicaux ne doivent pas occulter le message verbal.
- **Le potentiel thématique** : La chanson doit susciter le débat ou l'intérêt. Elle doit être "provocatrice" de paroles, permettant ainsi de basculer facilement vers une activité de production orale ou écrite.
- **L'actualité et la diversité** : Alternner entre les "monstres sacrés" (Brel, Piaf, Aznavour) et la scène contemporaine (Angèle, Stromae, Clara Luciani) permet de montrer la vitalité et l'évolution de la langue française.

3. Démarche méthodologique (Le déroulement type)

Pour transformer l'écoute en apprentissage, une séquence de 50 minutes peut s'articuler ainsi :

- **Phase de pré-écoute (Mise en route)** : Hypothèses à partir du titre, de l'affiche de l'album ou d'un nuage de mots-clés.
- **Phase d'écoute globale** : Identifier l'ambiance, le thème principal et les sentiments exprimés.
- **Phase d'écoute détaillée (Analyse)** : Exercices de type « texte à trous », remise en ordre des couplets ou repérage de structures grammaticales spécifiques (ex: le subjonctif dans une chanson engagée).
- **Phase de production (Réactivation)** : Activité créative (écrire un nouveau couplet, imaginer une interview de l'artiste ou débattre sur le thème social abordé).

4. Fiche pédagogique : Exploitation de la chanson « Papaoutai » de Stromae

Informations générales :

- **Public** : Adolescents (Niveau B1).
- **Durée** : 90 minutes (2 séances de 45 min).
- **Objectifs linguistiques** : Le lexique de la famille, de l'absence et les adjectifs de caractère (en *-able*).
- **Objectifs socioculturels** : La structure familiale moderne, l'absence paternelle et l'influence des réseaux sociaux.

Étapes de l'exploitation :

- **Étape 1: Mise en route (Pré-écoute - 15 min)**

Activité : Présenter le titre « Papaoutai » au tableau. Demander aux élèves de décoder le jeu de mots (Papa-où-t'es ?).

Discussion : « Que représente la figure du père dans votre culture ? » ou « Peut-on grandir sans père ? ».

▪ **Étape 2 : Écoute globale et découverte du clip (20 min)**

Visionnement : Regarder le clip sans le son d'abord pour analyser l'esthétique (couleurs vives, personnages rigides comme des mannequins).

Hypothèses : Pourquoi Stromae est-il immobile ? Quelle est la relation entre le petit garçon et le « père-mannequin » ?

▪ **Étape 3 : Analyse linguistique (Écoute détaillée - 30 min)**

Texte à trous : Compléter les paroles avec les mots manquants (ex: Dites-moi d'où il vient / Enfin je saurais où je vais).

Focus grammatical : Repérer les adjectifs se terminant par *-able* (irresponsable, impardonnable, formidable) et discuter de leur sens dans le contexte de la chanson.

▪ **Étape 4 : Production orale et écrite (25 min)**

Débat : « Le rôle des parents dans l'éducation : autorité vs absence ».

Écriture créative : Imaginer la réponse du père au fils ou rédiger un court article de blog analysant le clip comme une critique de la société de consommation.

La chanson en classe de FLE est un outil dynamique qui brise la monotonie scolaire. Elle transforme l'apprenant passif en un sujet actif, sensible à la mélodie de la langue française. Toutefois, son succès repose sur une préparation rigoureuse de l'enseignant, qui doit transformer l'écoute "plaisir" en une véritable "écoute active".

En conclusion, l'exploitation pédagogique de la chanson en classe de FLE dépasse largement le cadre du simple divertissement pour s'affirmer comme un levier didactique multidimensionnel. À travers l'analyse de « Papaoutai » de Stromae, nous avons pu observer comment un support musical contemporain permet d'articuler harmonieusement le travail sur la langue (phonétique, lexicale, grammaire) et l'exploration de thématiques sociétales complexes.

L'atout majeur de la chanson réside dans sa capacité à humaniser l'apprentissage. En sollicitant l'affectivité et l'imaginaire de l'apprenant, elle brise les barrières psychologiques et favorise une appropriation organique de la langue française. Elle n'est plus seulement un objet d'étude, mais un espace de rencontre interculturelle où l'étudiant devient un locuteur actif, capable d'interpréter des nuances et des non-dits.

Toutefois, la réussite de cette démarche repose sur deux piliers essentiels :

▪ **La rigueur de la sélection** : L'enseignant doit agir comme un médiateur culturel, choisissant des morceaux qui résonnent avec les intérêts des élèves tout en respectant leur niveau de compétence (selon le CECRL).

▪ **La structure de l'exploitation** : Sans une progression méthodologique claire (pré-écoute, écoute active, production), la chanson risque de rester un moment passif.

À l'heure du numérique, l'accès illimité aux plateformes de streaming et aux clips vidéo offre des perspectives renouvelées pour l'enseignement des langues. La chanson s'impose ainsi comme un document authentique « total », capable de s'adapter aux évolutions de la société et de maintenir vivante la motivation des apprenants. Intégrer la musique en classe, c'est finalement offrir aux élèves non seulement des outils linguistiques, mais aussi une clé d'accès privilégiée à l'âme de la francophonie.

Bibliographie :

1. Ben Boudjema, T., & Ammouden, A. (2019). « La chanson comme source de motivation et comme outil d'apprentissage du français ». *Synergies Pays Scandinaves*, n°14, pp. 135-145.
2. Boiron, M. (2007). « Approches pédagogiques de la chanson ». *Le Français dans le Monde*, n° 300.
3. Dumont, P. (1998). *Le Français par la chanson*. Paris : L'Harmattan.
4. Ruiz Félix, É. (2025). *La chanson en classe de FLE*. Paris : Clé International, Collection Techniques et Pratiques de Classe.
5. Wang, L. (s.d.). « La chanson française en classe de français langue étrangère ». *Gerflint*, France, n°13.
6. TV5Monde (Enseigner le français). Fiche pédagogique <https://enseigner.tv5monde.com/fiches-pedagogiques-fle/papaoutai>

Stratégies de remédiation des erreurs phonétiques courantes chez les apprenants roumains de FLE

Profesor Elena Marc

Liceul Teoretic « Mircea Eliade » Galați

Résumé

L'apprentissage de la phonétique française représente un défi majeur pour les apprenants roumanophones en raison des interférences linguistiques. Bien que les deux langues partagent une origine latine, des divergences phonologiques structurelles induisent des erreurs récurrentes. Cette communication analyse ces zones de friction et propose des stratégies didactiques basées sur la méthode verbo-tonale et l'approche articulatoire.

Mots-clés : Phonétique corrective, FLE, apprenants roumanophones, interférences, méthode verbo-tonale, remédiation.

L'acquisition d'une compétence phonétique solide en français langue étrangère (FLE) constitue un pilier fondamental de l'interaction verbale efficace. Pour l'apprenant roumanophone, la proximité génétique entre le roumain et le français — deux langues romanes partageant une large part du lexique — engendre paradoxalement un "crible phonologique" trompeur. Cette ressemblance structurelle favorise des phénomènes de transfert négatif où l'apprenant projette inconsciemment les habitudes articulatoires et prosodiques de sa langue maternelle sur la langue cible.

Le système phonologique français, caractérisé par une tension musculaire plus élevée, une antériorité marquée et l'existence de voyelles nasales absentes en roumain, représente un seuil de difficulté majeur. La présente étude se propose d'analyser ces zones de friction acoustique et de définir des protocoles de remédiation pragmatiques. Nous explorerons comment une synergie entre la méthode verbo-tonale (priorité à la perception) et l'approche articulatoire peut corriger les déviations segmentales et suprasegmentales afin d'assurer une intelligibilité optimale.

I. Analyse des interférences phonologiques récurrentes

1. Le système vocalique : le défi des voyelles antérieures arrondies

Contrairement au roumain, le français dispose d'une série de voyelles qui combinent une position de langue antérieure avec une labialisation (arrondissement des lèvres). Les phonèmes /y/, /ø/ et /œ/ sont systématiquement remplacés par les voyelles non arrondies les plus proches :

- /y/ (**ex** : « lune ») : Souvent substitué par /i/ (« line ») ou /u/ (« loune »). L'apprenant utilise soit la position de la langue (antérieure), soit celle des lèvres (arrondie), mais échoue à coordonner les deux simultanément.

- /ø/ et /œ/ (**ex** : « peu », « peur ») : Confusion fréquente avec /e/ ou /o/. L'erreur est accentuée par la graphie "eu", que l'apprenant tend à décomposer phonétiquement selon les règles de lecture roumaines.

2. La dénasalisation et le poids de la graphie

Le roumain ne connaît pas les voyelles nasales en tant que phonèmes distincts. En contexte nasal, le roumain favorise la structure voyelle + consonne nasale [n/m].

▪ **Erreur type** : L'apprenant décompose le phonème nasal /ɑ̃/, /ɛ̃/, /ɔ̃/ en prononçant une voyelle orale suivie d'une consonne nasale. Par exemple, « enfant » devient [ɑ̃nfãn] ou « pain » devient [pɛ̃n].

▪ **Facteur aggravant** : L'orthographe française est très opaque pour un roumanophone habitué à une langue quasi phonétique. La présence visuelle de la lettre "n" ou "m" force l'articulation d'une consonne parasite.

3. L'articulation consonantique et le /r/ grasseyé

Le /r/ apical roulé du roumain s'oppose au /R/ uvulaire (grasseyé) français. Si cette erreur n'entrave pas toujours l'intelligibilité, elle constitue l'indice le plus fort d'un accent étranger. Par ailleurs, la gestion du *e caduc* (e muet) pose problème : l'apprenant roumain a tendance à le prononcer systématiquement (influence de la lecture) ou à l'élider dans des contextes où il est nécessaire à la stabilité de la chaîne parlée.

II. Stratégies de remédiation didactique

1. La méthode verbo-tonale (MVT)

Cette stratégie repose sur la perception auditive. Le professeur doit :

▪ **Utiliser le "crible phonologique"** : Sensibiliser l'oreille de l'apprenant pour qu'il perçoive la différence avant de la produire.

▪ **Le procédé du voisinage phonétique** : Travailler sur des paires minimales (ex: *dessous / dessus, vin / vent*) pour forcer la distinction sémantique par le son.

2. L'approche articulatoire et gestuelle

Pour les voyelles antérieures arrondies (/y/, /ø/), il est efficace d'utiliser la technique du contraste:

▪ Faire prononcer un /i/, puis demander à l'apprenant de projeter les lèvres en avant (labialisation) sans modifier la position de la langue pour obtenir un /y/.

▪ Utiliser la gestuelle macro-motrice pour accompagner l'ouverture ou la fermeture des voyelles nasales.

3. La correction par l'intonation et le rythme

Le roumain possède un accent d'intensité variable, contrairement au français dont l'accent est fixe (final de groupe rythmique). La remédiation passe par des exercices de « scansion » et de lecture rythmée pour briser l'habitude de l'accentuation lexicale roumaine.

III. Exercices pratiques et protocoles de correction

La remédiation doit suivre une progression logique : **perception** → **discrimination** → **production**.

Exercice 1 : La technique de la labialisation progressive (pour /y/)

▪ **Objectif** : Coordonner la langue antérieure et les lèvres arrondies.

▪ **Procédure** : Demander à l'apprenant de produire un [i] tenu de manière continue. Tout en maintenant le son, il doit arrondir progressivement les lèvres comme pour siffler ou envoyer un baiser. Le son glissera naturellement vers le [y].

▪ **Contextualisation** : Utiliser des paires minimales : *lit/lu, vie/vue, si/su*.

Exercice 2 : La "bulle de silence" (pour les nasales)

▪ **Objectif** : Éliminer la consonne nasale finale [n] ou [m].

▪ **Procédure** : Utiliser la gestuelle. L'apprenant doit prononcer la voyelle nasale (ex: "vent") tout en mimant une coupure nette avec la main au niveau de la gorge avant que la langue ne touche le palais pour le [n].

▪ **Variante verbo-tonale** : Faire prononcer la voyelle nasale dans un environnement de consonnes sourdes (ex: p-t-k) pour réduire la tension et favoriser la résonance nasale (ex : « camp », « temps »).

Exercice 3 : Travail sur le rythme et l'allongement final

▪ **Objectif** : Briser l'accentuation d'intensité roumaine.

▪ *Procédure* : Exercice de scansion. L'apprenant tape dans ses mains uniquement sur la dernière syllabe du groupe rythmique (ex : J'ha-bi-te à Bu-ca-**REST**). On force l'allongement de la dernière voyelle pour habituer l'oreille à la musicalité du français.

La remédiation phonétique des apprenants roumains ne doit pas se limiter à une répétition mécanique de sons isolés, mais s'inscrire dans une perspective communicative globale. Notre analyse démontre que l'erreur n'est pas une fatalité motrice, mais un défaut de perception structuré par la langue maternelle (le crible phonologique).

L'enseignant doit privilégier des stratégies qui sollicitent la globalité de l'apprenant : la gestuelle pour accompagner la tension des sons, la prosodie pour soutenir l'articulation segmentale, et une vigilance constante face aux pièges de la graphie. En transformant le "déjà-connu" lexical en un "à-découvrir" acoustique, nous permettons à l'apprenant de passer d'une simple traduction sonore à une véritable appropriation de la parole française. Cette approche humaniste de la phonétique, loin d'être ingrate, est la clé d'une intégration linguistique et culturelle réussie.

Bibliographie :

7. Abry, D., & Chalaron, M. (2011). *Les 500 exercices de phonétique*. Paris : Hachette FLE.
 8. Billières, M. (2014). *La méthode verbo-tonale : un outil pratique pour améliorer la prononciation du français*. Consulté sur Au son du FLE <https://www.verbotonale-phonetique.com/>
 9. Caslaru, C. (2014). *L'interlangue des apprenants roumains de FLE au carrefour des influences*. Thèse de doctorat, Université Paris 8.
 10. Coșciug, A. (2014). *De la phonétique française à sa didacticité aux apprenants roumains*. In : *Glottodidactica*, Vol. 1. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/42313
 11. Intravaia, P. (2000). *Formation des professeurs de langue à la correction phonétique : Le système verbo-tonal*. Mons : CIPA.
- Lauret, B. (2007). *Enseigner la prononciation du français : questions et outils*. Paris : Belin.

Creierul în echilibru: prevenirea burnout-ului în școală

Răileanu Mihaela

Liceul de Artă "Ștefan Luchian" Botoșani

1. Introducere

Sănătatea mintală reprezintă o componentă esențială a funcționării umane, fiind strâns legată de echilibrul neurobiologic al organismului. În mediul școlar actual, caracterizat de cerințe academice crescute și presiuni sociale, stresul cronic devine un factor major de risc atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice.

Din perspectivă biologică, stresul repetat activează axa hipotalamo-hipofizo-adrenocorticală (HPA), determinând secreția de cortizol, hormon implicat în răspunsul de „luptă sau fugă”. Activarea prelungită a acestui sistem poate conduce la epuizare fiziologică și emoțională, caracteristică burnout-ului.

2. Fundamente teoretice din perspectivă biologică

2.1. Mecanismele stresului

Stresul acut activează sistemul nervos simpatic și determină:

- creșterea frecvenței cardiace
- eliberarea de adrenalină și noradrenalină
- mobilizarea rapidă a energiei

În stresul cronic, axa HPA rămâne activată, iar nivelurile crescute de cortizol pot afecta:

- memoria (hipocampusul)
- reglarea emoțională (amigdala)
- funcțiile executive (cortex prefrontal)

2.2. Burnout-ul ca fenomen neurobiologic

Burnout-ul nu este doar psihologic, ci și fiziologic, fiind asociat cu:

- dereglarea axei HPA
- inflamație sistemică ușoară
- perturbări ale somnului
- scăderea neuroplasticității

3. Burnout-ul în mediul școlar

3.1. La profesori

Factorii principali includ:

- încărcare cognitivă și administrativă ridicată
- presiune pentru performanță
- lipsa recuperării psihice

Consecințe:

- oboseală cronică
- iritabilitate
- scăderea motivației

3.2. La elevi

Stresul școlar determină:

- anxietate de performanță
- tulburări de somn
- somatizări (cefalee, dureri abdominale)

Din perspectivă biologică, aceste manifestări sunt corelate cu activarea sistemului nervos autonom.

4. Bune practici educaționale

4.1. Reglarea emoțională la începutul lecției

Se pot introduce 2–3 minute de:

- respirație controlată (activare parasimpatică)
- autoevaluare emoțională

Efect biologic: reducerea activării simpatice și scăderea cortizolului.

4.2. „Educația creierului” în lecțiile de biologie

Elevilor li se explică:

- cum funcționează stresul
- rolul amigdalei și hipocampului
- efectul somnului asupra memoriei

Efect: crește conștientizarea și autoreglarea.

4.3. Climat de siguranță psihologică

Reguli de clasă:

- greșeala este parte din învățare
- nu se ridiculizează răspunsurile

Efect: reducerea activării sistemului de amenințare socială.

5. Jocuri didactice cu rol în reglarea stresului

5.1. „Harta emoțiilor biologice”

Elevii asociază emoții cu reacții corporale:

- frică → puls crescut
- stres → tensiune musculară

Efect: Integrează biologia cu inteligența emoțională

5.2. „Creierul în 3 părți”

Elevii reprezintă:

- creier reptilian (reacții automate)
- sistem limbic (emoții)
- cortex (gândire rațională)

Efect: ajută la înțelegerea impulsivității și controlului emoțional

5.3. „Reset neurobiologic”

Exercițiu de 1 minut:

- inspirație lentă 4 secunde
- expirație 6 secunde

Efect: activează nervul vag → calmare fiziologică

6. Studii de caz

Caz 1 – elev cu anxietate de performanță

Manifestări:

- dureri abdominale înainte de teste
- insomnie

Intervenție:

- explicarea mecanismului stresului
- tehnici de respirație
- reducerea presiunii evaluative

Rezultat: scăderea simptomelor somatice

Caz 2 – profesor cu burnout incipient

Manifestări:

- oboseală persistentă
- dificultăți de concentrare

Intervenție:

- organizarea sarcinilor
- pauze reale
- sprijin colegial

Rezultat: recuperare funcțională progresivă

7. Discuții

Abordarea burnout-ului exclusiv psihologic este insuficientă. Integrarea perspectivei biologice permite înțelegerea profundă a legăturii dintre:

- creier
- hormoni
- comportament
- mediu educațional

Școala poate deveni un factor de protecție neurobiologică prin reducerea stresului cronic.

8. Concluzii

Burnout-ul în mediul educațional este rezultatul interacțiunii dintre factori psihologici, sociali și biologici. Intervențiile educaționale simple, constante și integrate pot modula răspunsul fiziologic la stres și pot susține sănătatea mintală a întregii comunități școlare. Elevii învață nu doar despre organism, ci și **cum să își înțeleagă propriul creier**, ceea ce crește reziliența psihologică și performanța școlară.

Educația modernă trebuie să includă în mod explicit cunoașterea funcționării creierului ca instrument de autoreglare și prevenție.

Bibliografie

1. **Bonchiș, E.** (2008). *Psihologia dezvoltării și educației*. Craiova: Editura Universitaria.
2. **Damasio, A.** (2004). *Eroarea lui Descartes. Emoție, rațiune și creierul uman*. București: Editura Humanitas.
3. **Goleman, D.** (2001). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche Publishing.
4. **Institutul Național de Sănătate Publică (INSP)** (2020–2022). *Materiale privind sănătatea mintală și prevenția stresului*.
5. **Jensen, E.** (2007). *Predarea bazată pe creier. Strategii pentru o învățare eficientă*. București: Editura Paralela 45.
6. **Ministerul Educației – România** (2021–2023). *Ghiduri privind educația pentru sănătate și dezvoltarea competențelor socio-emoționale*.
7. **OECD** (2019). *TALIS 2018 Results: Teachers and School Leaders as Lifelong Learners*. Paris: OECD Publishing.
8. **Organizația Mondială a Sănătății (OMS)** (2019). *ICD-11 – Burnout ca fenomen ocupațional*.
9. **Radu, I.** (2000). *Psihologie educațională*. Lucrări universitare utilizate în formarea cadrelor didactice din România.
10. **Sapolsky, R. M.** (2004). *De ce zebrele nu fac ulcer. Stresul și sănătatea*. București: Editura Humanitas.
11. **Siegel, D. J.** (2012). *Mintea în dezvoltare. Neurobiologia relațiilor umane*. (ediții traduse în limba română).
12. **Zlate, M.** (2007). *Psihologia mecanismelor cognitive*. Iași: Editura Polirom.

Transformarea orei de educație fizică și sport prin metode interactive și tehnologii emergente

Autor: Mureșan Bogdan Emil

Profesor la Școala Gimnazială „Liviu Rebreanu” Cluj-Napoca

Abstract

Modernizarea educației fizice reprezintă o necesitate în contextul digitalizării accelerate și al schimbării profilului elevilor. Articolul analizează modul în care metodele interactive și tehnologiile emergente pot transforma ora de educație fizică într-un demers didactic eficient, motivant și adaptat generației actuale. Sunt integrate perspective teoretice internaționale și românești, precum și exemple practice relevante pentru mediul școlar.

Introducere

Educația fizică se află într-un proces continuu de adaptare la cerințele societății contemporane. Cercetările recente subliniază necesitatea modernizării strategiilor didactice, astfel încât acestea să răspundă nevoilor elevilor nativi digitali (Bailey, 2006). În literatura românească, autori precum Dragnea și Bota (1999) evidențiază importanța diversificării metodelor de predare și a utilizării unor instrumente care să stimuleze participarea activă a elevilor.

Digitalizarea oferă oportunități semnificative pentru optimizarea procesului instructiv-educativ, facilitând monitorizarea performanței, personalizarea sarcinilor motrice și creșterea motivației elevilor. În acest context, integrarea tehnologiei devine un element esențial în proiectarea lecției de educație fizică.

Metode interactive în educația fizică

Metodele interactive contribuie la crearea unui climat de învățare dinamic și participativ. În viziunea lui Epuran (2010), activitatea motrică eficientă presupune implicarea conștientă a elevului, iar metodele moderne trebuie să stimuleze atât dimensiunea cognitivă, cât și pe cea afectiv-motivațională.

Printre cele mai eficiente metode interactive se numără:

- Gamificarea, care introduce elemente de joc și competiție, crescând motivația intrinsecă.
- Învățarea prin colaborare, ce dezvoltă atât competențe motrice, cât și sociale.

- Stațiile de lucru, care permit diferențierea sarcinilor în funcție de nivelul elevilor.
- Feedbackul imediat, oferit prin aplicații digitale sau sisteme video, care facilitează corectarea tehnicii.

Aceste metode sunt susținute și de literatura românească, unde autorii subliniază necesitatea adaptării strategiilor didactice la particularitățile elevilor contemporani (Moisescu, 2015).

Tehnologii emergente în educația fizică

1. Dispozitivele wearables

Brățele inteligente și senzorii de mișcare permit monitorizarea parametrilor fiziologici, oferind profesorului informații utile pentru individualizarea sarcinilor. Studiile internaționale (Mohnsen, 2012) și cele românești (Stan, 2018) confirmă eficiența acestor instrumente în creșterea performanței motrice.

2. Aplicațiile mobile și platformele digitale

Aplicațiile dedicate antrenamentelor, evaluării sau monitorizării progresului facilitează organizarea lecțiilor și oferă elevilor un instrument modern de autoevaluare. În România, utilizarea platformelor digitale în educația fizică a crescut semnificativ în ultimii ani, în special în perioada post-pandemică (Ionescu, 2021).

3. Realitatea augmentată și realitatea virtuală

Aceste tehnologii creează contexte de învățare imersive, în care elevii pot exersa tehnici sportive într-un mediu controlat. Ele sunt utile în special pentru învățarea mișcărilor complexe sau pentru simulări tactice.

4. Analiza video și table interactive

Analiza video permite corectarea tehnicii în timp real, iar tablele interactive facilitează explicarea vizuală a exercițiilor. Aceste instrumente sunt tot mai prezente în școlile românești care beneficiază de proiecte de digitalizare.

Impactul tehnologiei asupra motivației și performanței elevilor

Integrarea tehnologiei în educația fizică are efecte pozitive asupra motivației elevilor. Feedbackul imediat, vizualizarea progresului și caracterul ludic al aplicațiilor digitale contribuie la creșterea interesului pentru activitatea fizică. Epuran (2010) subliniază că motivația este un factor determinant al performanței, iar tehnologia poate acționa ca un catalizator al acesteia.

De asemenea, tehnologia facilitează personalizarea sarcinilor motrice, ceea ce duce la îmbunătățirea performanței individuale. Elevii cu niveluri diferite de pregătire pot progresa în ritmul propriu, ceea ce contribuie la incluziune și echitate educațională.

Provocări și limite ale utilizării tehnologiei

Integrarea tehnologiei în educația fizică presupune și anumite provocări:

- acces inegal la dispozitive digitale;
- necesitatea formării continue a profesorilor;
- riscul diminuării activității motrice în favoarea componentei digitale;
- costurile ridicate ale echipamentelor.

Literatura românească (Dragnea & Bota, 1999) subliniază importanța echilibrului între activitatea fizică propriu-zisă și utilizarea instrumentelor auxiliare.

Concluzii

Transformarea orei de educație fizică prin metode interactive și tehnologii emergente reprezintă o direcție esențială pentru modernizarea procesului educațional. Tehnologia poate crește motivația, poate îmbunătăți performanța și poate diversifica activitățile, cu condiția utilizării responsabile și adaptate nevoilor elevilor. Profesorul rămâne principalul facilitator al învățării, iar tehnologia devine un aliat valoros în demersul didactic.

Bibliografie

Autori internaționali

1. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*.
2. Casey, A., Goodyear, V., & Armour, K. (2017). Digital Technologies and Learning in Physical Education. Routledge.
3. Mohnsen, B. (2012). Using Technology in Physical Education. Human Kinetics.
4. UNESCO (2021). Reimagining Our Futures Together: A New Social Contract for Education.

Autori români

5. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice. Editura Didactică și Pedagogică.
6. Epuran, M. (2010). Motricitate și psihism în activitățile corporale. Editura FEST.
7. Ionescu, A. (2021). Digitalizarea în educația fizică școlară. *Revista Educația 21*.
8. Moiescu, P. (2015). Metodica predării educației fizice. Editura Universitară.
9. Stan, C. (2018). Tehnologii moderne în activitatea motrică. Editura Risoprint.

Strategii și bune practici în integrarea elevilor cu CES

Oprica Cleopatra Verona

Liceul Tehnologic „Nicolae Dumitrescu”

Activitatea de bază a copilului de vârstă școlară mică devine învățarea. Spre deosebire de joc, care este o activitate liber acceptată ce produce satisfacții imediate, învățarea este o activitate impusă din afară, care se efectuează într-un ritm susținut, solicită eforturi și urmărește scopuri pe care copilul nu le înțelege de la început; această activitate trebuie să se desfășoare într-un anumit sens, să fie ordonată, precisă, să corespundă cerințelor școlii. Activitatea micului școlar începe să fie apreciată obiectiv prin sistemul notării, iar acesta constituie un motiv de orientare și întărire în activitate.

În timp ce pedagogia privește învățarea mai ales ca proces dirijat și desfășurat în școală pentru generația în formare, psihologia o abordează ca manifestare psiho-comportamentală, atât la animale, cât și la om, scoțând în evidență legitățile ei generale, dar și cele particulare întâlnite în procesul formării continue.

Cei mai mulți specialiști în probleme de psihologia învățării sunt de acord că, în accepțiunea ei cea mai largă, învățarea reprezintă dobândirea de către individ a unor noi forme de comportament, ca urmare a repetării situațiilor sau a exersării. Deci, învățarea este procesul prin care se alcătuieste, se schimbă, evoluează programarea comportamentală a organismelor în decursul dezvoltării individuale; învățarea este aceea care permite ca, pe o anumită bază ereditară să se constituie noi mecanisme de adaptare ale individului, de a dobândi noi informații și operații, de a stabili noi tipuri de interacțiune cu ambianța.

Cerințele educative speciale (CES) reprezintă necesitățile educaționale care solicită o școlarizare adaptată particularităților individuale și o intervenție specifică, prin recuperare și compensare cores-punzătoare. Fără acestea nu se poate vorbi de egalizarea șanselor, de acces și participare educațională și socială. Din categoria copiilor cu C.E.S fac parte copiii cu deficiențe propriu-zise, cu deficiențe senzoriale și fizice, mintale, comportamentale; copii cu tulburări afective, emoționale; copii cu handicap asociat; copii cu dificultăți de cunoaștere și învățare; copii cu deficiențe de comunicare și interacțiune. Societatea modernă are ca scop să integreze, în structurile sale, toate categoriile de persoane și să promoveze drepturi egale

pentru toți, aplicând principiul nondiscriminării. În această direcție s-au adoptat politici sociale și educaționale care să le permită participarea totală și activă în viața comunității, să faciliteze accesul la o educație și o profesionalizare corespunzătoare, în acord cu propriile disponibilități. Sistemul de învățământ românesc s-a aliniat tendințelor și cerințelor internaționale, susținând integrarea și incluziunea școlară. Elevii pot fi incluși în școlile de masă unde li se asigură o adaptare a curriculumului, iar resursele umane și materiale existente la nivelul instituției școlare sunt valorificate și îmbunătățite pentru a răspunde nevoilor de formare ale acestor copii.

Nu există rețete pentru integrarea copiilor cu CES în învățământul de masă.

1. Integrare parțială - elevii cu CES petrec doar o parte din timp în școala obișnuită sau la anumite discipline, școlare unde pot face față;

2. Integrare totală - elevii cu CES petrec tot timpul în școala obișnuită cu excepția programelor terapeutice care se pot desfășura în spații speciale, destinate acestui scop;

3. Integrare ocazională – participare în comun la diferite excursii, serbări, întreceri sportive,

Copiii cu cerințe educative speciale pot fi integrați în mediul școlar/preșcolar în mai multe feluri: prin integrarea individuală a acestora în clasele obișnuite; ,prin integrarea grupului de doi-trei copii cu deficiențe în clasele obișnuite.

Relatia dintre părinți, cadre didactice și copii cu CES are nevoie de respectarea unor reguli, iar fiecare cadru didactic, pus în ipostaza de a avea în colectivitatea sa un copil cu CES, acționează în urma unui plan elaborat de strategii și intervenții utile:

-Crearea unui climat afectiv-pozitiv;

-Stimularea încrederii în sine și a motivației pentru învățare;

- Încurajarea sprijinului și cooperării din partea colegilor, formarea unei atitudini pozitive a colegilor;

-Sprijin, încurajare și apreciere pozitivă în realizarea sarcinilor școlare, fără a crea dependență;

-Folosirea frecventă a sistemului de recompense, laude, încurajări, întărirea pozitivă, astfel încât să fie încurajat și evidențiat cel mai mic progres;

-Crearea unui climat afectiv, confortabil;

-Folosirea învățării afective.

În concluzie, strategiile incluzive au un impact mai profund în comparație cu cele tradiționale care își propun cultivarea relațiilor de prietenie și înțelegere între copii, Ele pun accent pe acceptare și colaborare în vederea realizării obiectivelor de interes comun.

Activitatea de învățare de tip școlar se desfășoară într-un cadru situațional extrem de complex care cuprinde componente numeroase ca: potențialități intelectuale, reacții afective, predispoziții, aptitudini.

Bibliografie:

Constantin Cucos, *Pedagogie*, Ed. Polirom, Iași, 1996

Chereja Florica, „Dezvoltarea gândirii critice în învățământul primar”, Ed. Humanitas Educațional, București 2004

Ioan Jinga, Elena Istrate, „Manual de pedagogie”, Ed. All, București, 2001

Romiță B., *Managementul și gestiunea clasei de elevi*, Editura Polirom, Iași, 2000.

Tomșa, Gheorghe, *Psihopedagogie preșcolară și școlară*, Editura Coresi, București, 2005.

Verza, Emil, *Tratat de psihopedagogie specială*, Editura Universității, București, 2011

Strategii nutriționale pentru optimizarea performanței cognitive a elevilor

Autor: Petruța Mădălina Maria

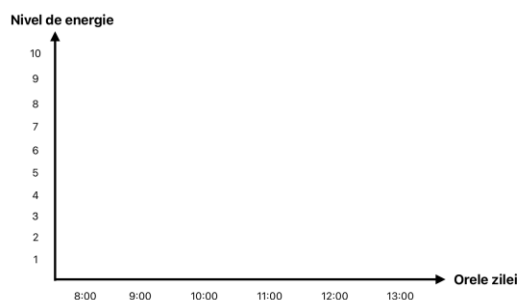
Studentă, anul II la Facultatea de Nutriție și Dietetică

Universitatea de Medicină și Farmacie "Iuliu Hațieganu" - Cluj-Napoca

Vârsta școlară nu este doar un interval de acumulare a cunoștințelor, ci reprezintă o fereastră critică de oportunitate pentru dezvoltarea cognitivă la adolescenți. În această etapă, creierul elevului trece prin puncte de inflexiune dramatice, reconfigurându-și rețelele neuronale pentru a face față unor sarcini cognitive tot mai complexe. Performanța școlară încetează astfel să fie un simplu rezultat al motivației, devenind strâns legată de capacitatea metabolică a organismului de a susține efortul intelectual. Succesul școlar nu se rezumă doar la notele din catalog, ci include reziliența la efort, starea de bine fizică și psihică și claritatea mentală. Astfel, este imperios necesar să înțelegem mecanismele prin care nutrienții influențează procesele de învățare și memorare, pentru a avea acces la întregul potențial al minții tinere.

Micul dejun reprezintă cea mai importantă masă a zilei, deoarece este momentul în care organismul întrerupe perioada prelungită de repaus alimentar din timpul somnului, corpul primind nutrienții de care are nevoie pentru a-și începe activitatea și pentru a-și optimiza capacitatea de funcționare. Studiile arată o corelație puternică între consumul micului dejun și eficiența memoriei, capacitatea de concentrare, atenția și îmbunătățirea funcțiilor executive. Legătura dintre micul dejun și performanța școlară este una foarte clară și ne arată cât de importantă este această masă pentru corpul și mintea noastră. După orele de repaus în timpul nopții, rezervele de energie sunt epuizate, iar consumul unui mic dejun echilibrat asigură o mai bună stabilitate a glicemiei pe timpul zilei, scade pofta de dulce și previne căderile de energie din timpul orelor, oferindu-i elevului suportul metabolic necesar pentru o concentrare profundă, o memorie de lucru eficientă și o capacitate sporită de a rezolva probleme.

Activitate didactică - Elevii primesc o fișă cu un grafic simplu: axa verticală reprezintă nivelul de energie de la 1-10, iar axa orizontală reprezintă orele zilei. Timp de 3 zile, ei trebuie să bifeze unde se află nivelul lor de energie în pauza mare. Astfel, elevii vor conștientiza importanța legăturii dintre ce mănâncă dimineața sau dacă mănâncă, cu starea lor mentală la orele de vârf.

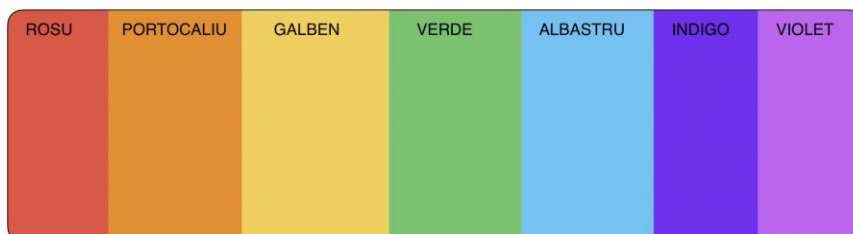


Microbiota intestinală este comunitatea de microorganisme din intestinul uman care comunică direct cu creierul prin intermediul nervului vag și care influențează astfel producția de neurotransmițători precum serotonina sau dopamina, responsabile pentru starea de bine, stabilitatea emoțională și concentrare optimă, aspecte esențiale de care are nevoie un elev pentru a avea performanțe bune la școală și nu numai. Cercetările recente arată că o alimentație diversificată, bogată în fibre, stimulează producția de acizi grași cu lanț scurt, compuși cu rol neuroprotector care îmbunătățesc memoria și atenția. În schimb, dezechilibrul bacterian cauzat de dietele procesate poate declanșa o inflamație sistemică ce afectează direct claritatea mentală și reziliența la stresul școlar. În acest context, fructele și legumele devin esențiale nu doar pentru aportul de vitamine, ci ca sursă de fibre și antioxidanți care combat stresul oxidativ generat de efortul intelectual intens. O strategie vizuală eficientă pentru elevi este menținerea unei farfurii cât mai colorate. Fiecare pigment vegetal indică prezența unor fitonutrienți diferiți care hrănesc tulpini bacteriene specifice; astfel, diversitatea culorilor asigură o producție optimă de neurotransmițători, influențând direct cum ne simțim și ce gândim la școală.

De asemenea, **hidratarea** joacă un rol critic: apa este vehiculul care transportă acești nutrienți la creier și elimină toxinele metabolice. Chiar și o deshidratare minoră poate încetini gândirea, afectând memoria de lucru și viteza de procesare a informațiilor în timpul orelor de curs.

Activitate didactică - Elevii primesc o foaie împărțită pe coloane. Fiecare coloană va reprezenta o culoare din curcubeu. Pentru fiecare culoare din curcubeu, aceștia vor trebui să numească cât mai multe fructe și legume/ produse de origine vegetala. Astfel, elevii vor avea oportunitatea să afle fructe și legume noi și le va fi stârnit interesul pentru a avea o farfurie cât mai colorată, aspect esențial pentru o axă minte-corp cât mai sănătoasă și mai fericită.

Completați tabelul cu fructele și legumele corespunzătoare fiecărei culori



Farfuria sănătoasă, o reprezentare vizuală.

Pentru a avea o idee cât mai clară despre cum ar trebui să se alimenteze un elev pentru a-și ajuta corpul să performeze la capacitate maximă, există câteva aspecte cheie pe care aceștia trebuie să le înțeleagă. În primul rând, macronutrienții: acele “cărămizi” care împreună construiesc un corp sănătos. Macronutrienții se împart în 3 mari categorii:

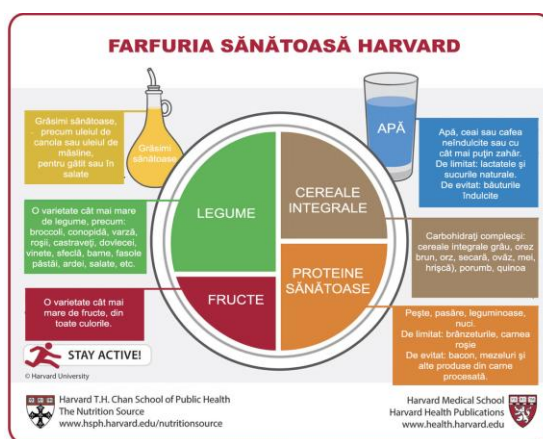
- Carbohidrații care ne oferă energie pe timpul zilei;
- Proteinele care furnizează aminoacizii necesari pentru construirea masei musculare;

- Grăsimile care susțin funcția hormonală și ajută la absorbția vitaminelor liposolubile.

Astfel, fiecare macronutrient acoperă o gamă largă de alimente, menite să ne susțină corpul. Din categoria carbohidraților, alimentele care vor elibera glucoza treptat pe timpul zilei, prevenind astfel prăbușirile de energie, sunt cerealele integrale: orez brun, ovăz, cartoful dulce, pastele și pâinea integrală, hrișcă, quinoa etc. Când vine vorba de proteine, acestea pot veni din surse de origine animală: carne, ouă, lactate, dar și din surse de origine vegetală: leguminoase (năut, fasole, mazăre, linte), tofu, soia, nuci și semințe. În ultima categorie, cea a grăsimilor sănătoase, este de menționat cât este de important să alegem surse de grăsimi nesaturate precum: avocado, ulei de măsline presat la rece, ulei de in și pește gras, acestea oferind protecție cardiovasculară și o bună izolare a fibrelor nervoase, aspect care se traduce printr-o capacitate mai rapidă de a procesa informații. În al doilea rând, pentru ca acești nutrienți să lucreze eficient împreună, este esențial să înțelegem cum îi așezăm în farfurie, pentru a profita la maxim de beneficiile lor. Aici intervine **Modelul Farfuriei Sănătoase**, dezvoltat de experții în nutriție de la Harvard School of Public Health. Acest model presupune ca jumătate de farfurie să fie ocupată de legume și fructe cât mai colorate, un sfert să fie dedicat surselor de proteine, iar celălalt sfert să deservească cerealelor integrale. În adăție, este importantă completarea farfuriei cu o sursă de grăsimi sănătoase menționate anterior. Această compartimentare vizuală nu este doar o recomandare teoretică, ci reprezintă un factor determinant pentru stabilitatea energiei pe parcursul întregii zile.

Pentru un elev, o farfurie echilibrată înseamnă un creier alimentat constant, ceea ce se traduce prin putere de concentrare care nu se epuizează după primele ore de curs, ci rămâne activă până la finalul programului. În plus, disciplina alimentară se resimte și în afara școlii, un metabolism echilibrat facilitând o mai bună gestionare a stresului în timpul temelor de casă, o stare de spirit mai bună și energie pentru activitatea fizică, esențială în dezvoltarea armonioasă a adolescentului.

Activitate didactică - Elevii primesc un șablon circular reprezentând o farfurie pe care trebuie să o compartimenteze după regula învățată și apoi să deseneze în fiecare compartiment al farfuriei, prânzul ideal, folosind principiile unei alimentații sănătoase, justificând alegerea alimentelor folosite.



Conform directivelor de sănătate școlară stabilite de CDC, educația nutrițională reprezintă un pilon esențial în îmbunătățirea rezultatelor educaționale și a calității vieții elevilor. Implementarea unor strategii

practice, precum conștientizarea importanței micului dejun, până la înțelegerea modelului farfuriei sănătoase, oferă elevilor abilitățile necesare pentru a face alegeri informate, cu un impact direct asupra atenției și a succesului academic. În definitiv, o școală care promovează nutriția corectă nu doar transmite cunoștințe, ci construiește un mediu sănătos în care fiecare elev are șansa de a-și atinge potențialul cognitiv maxim și de a pune bazele unor obiceiuri benefice pentru întreaga viață.

Bibliografie:

Nutrition in school-age children: a rationale for revising priorities.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36346900/>

Breakfast in human nutrition: The International Breakfast Initiative

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5986439/#sec2-nutrients-10-00559>

Cum arată masa ideală - Farfuria sănătoasă de la Harvard.

<https://stareasanatatie.ro/cum-arata-masa-ideala-farfuria-sanatoasa-de-la-harvard/>

Nutritional status and psychosocial stimulation associated with cognitive development in preschool children: A cross-sectional study at Western Terai, Nepal.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10010513/#sec014>

Harvard T.H. Chan School of Public Health, The Healthy Eating Plate, Harvard University, 2011.

<https://www.health.harvard.edu/healthy-aging-and-longevity/healthy-eating-plate>

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Nutrition Education in Schools, 2024.

<https://www.cdc.gov/school-nutrition/education/index.html>

World Health Organization (WHO), Healthy diet - Fact sheet, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Leeming, E. (2024). *Genius Gut: The Next Generation Guide to Your Second Brain*. London: Penguin Life.

Ministerul Sănătății (România), Ordinul nr. 1563/2008 pentru aprobarea Listei alimentelor nerecomandate preșcolărilor și școlărilor și a principiilor care stau la baza unei alimentații sănătoase în unitățile de învățământ, publicat în Monitorul Oficial al României.

Bilic, Mihaela, *ABC de nutriție*, Editura Curtea Veche, București, 2016.

Burnout-ul profesorului: cauze, prevenire și soluții

Autor: Prof. Sacu Alina-Ramona

Școala Gimnazială Nr. 1 Suceava

Rezumat

Burnout-ul reprezintă o problemă tot mai frecventă în rândul cadrelor didactice, având implicații semnificative asupra calității actului educațional și asupra stării de bine a profesorilor.

Lucrarea de față analizează cauzele acestui fenomen, etapele instalării lui, precum și soluții concrete de prevenire și intervenție. Din punctul meu de vedere, înțelegerea și gestionarea burnout-ului devin competențe esențiale pentru profesorul contemporan, mai ales în contextul riscului de apariție a depresiei și a stărilor de incompetență percepută.

1. Introducere

Activitatea didactică presupune un efort intelectual și emoțional constant. Profesorii sunt expuși zilnic unor solicitări multiple: gestionarea clasei, adaptarea conținuturilor, relaționarea cu elevii și părinții, precum și presiunea rezultatelor. Eu cred că, în acest context, riscul apariției burnout-ului este ridicat dacă nu există mecanisme eficiente de autoreglare și sprijin, iar în unele situații acesta poate evolua spre forme de depresie sau sentimente persistente de neputință.

2. Definirea conceptului de burnout

Burnout-ul este o stare de epuizare fizică, emoțională și mentală, determinată de stresul cronic. Acesta se manifestă prin:

- oboseală accentuată;
- scăderea motivației;
- distanțare emoțională față de elevi;
- sentimentul de ineficiență profesională;
- apariția unor stări de incompetență („nu mai sunt suficient de bun”);
- risc crescut de instalare a depresiei.

Consider că burnout-ul nu este doar o problemă individuală, ci și una organizațională, fiind influențat de mediul școlar și de cultura instituțională.

3. Cauzele burnout-ului la profesori

Burnout-ul apare ca urmare a interacțiunii mai multor factori:

3.1. Factori profesionali

- volumul mare de muncă și sarcinile administrative;
- clase numeroase și eterogene;

- lipsa resurselor didactice;
- presiunea evaluărilor și a performanței.

3.2. Factori emoționali

- implicarea afectivă intensă în relația cu elevii;
- dificultăți în gestionarea comportamentelor problematice;
- lipsa recunoașterii și a aprecierii;
- acumularea de frustrări care pot conduce la stări depresive.

3.3. Factori personali

- perfecționismul;
- dificultatea de a stabili limite;
- lipsa echilibrului între viața personală și profesională;
- tendința de autoevaluare negativă și apariția stărilor de incompetență.

Din punctul meu de vedere, acești factori acționează cumulativ, amplificând riscul de epuizare și vulnerabilitatea emoțională.

4. Etapele burnout-ului

Burnout-ul nu apare brusc, ci parcurge mai multe etape:

1. **Entuziasmul inițial** – implicare intensă și dorință de performanță;
2. **Stagnarea** – apar primele semne de oboseală și îndoială;
3. **Frustrarea** – scade satisfacția profesională, apar stări de incompetență;
4. **Apatia** – detașare emoțională, lipsa motivației, tendințe de izolare;
5. **Epuiizarea** – afectarea profundă a sănătății fizice și psihice, cu risc de depresie.

Eu cred că identificarea timpurie a acestor etape este esențială pentru intervenție eficientă.

5. Impactul burnout-ului

Burnout-ul afectează:

- **profesorul** – scăderea stimei de sine, anxietate, depresie, oboseală cronică;
- **elevii** – diminuarea calității actului educațional;
- **școala** – climat negativ și scăderea performanței generale.

Consider că prevenirea burnout-ului este o investiție directă în calitatea educației și în sănătatea emoțională a cadrelor didactice.

6. Prevenirea burnout-ului – strategii eficiente

Reziliența joacă un rol central în prevenirea burnout-ului. Dezvoltarea acesteia presupune adaptabilitate și capacitatea de a face față stresului.

6.1. La nivel individual

- stabilirea unor limite clare între muncă și viața personală;
- organizarea eficientă a timpului;
- practicarea tehnicilor de relaxare (respirație, mindfulness);
- conștientizarea și acceptarea emoțiilor negative;
- combaterea gândurilor de tip „nu sunt suficient de bun”.

6.2. La nivel profesional

- colaborarea cu colegii;
- participarea la formări continue;
- diversificarea metodelor didactice;
- solicitarea sprijinului atunci când este necesar.

6.3. La nivel instituțional

- reducerea sarcinilor administrative excesive;
- promovarea unui climat de susținere;
- recunoașterea meritelor cadrelor didactice.

7. Soluții practice pentru combaterea burnout-ului

În cele din urmă, intervenția trebuie să fie concretă și aplicabilă:

- realizarea unui **jurnal al emoțiilor** pentru conștientizarea stărilor;
- identificarea și reformularea gândurilor negative („nu pot” → „învăț să pot”);
- introducerea unor **pauze active** în timpul programului;
- utilizarea tehnicii „3 lucruri pozitive pe zi”;
- organizarea de **grupuri de suport între profesori**;
- stabilirea unor obiective realiste și etapizate;
- acceptarea imperfecțiunii ca parte a procesului didactic;
- apelarea la consiliere psihologică în cazul apariției simptomelor de depresie;
- implicarea în activități recreative în afara școlii.

Eu cred că schimbările mici, dar constante, pot avea un impact major asupra stării de bine și pot reduce sentimentul de incompetență.

8. Concluzii

În concluzie, burnout-ul profesorului este un fenomen complex, determinat de factori multipli, dar care poate fi prevenit și gestionat prin strategii adecvate. Din punctul meu de vedere, cheia constă în echilibru, conștientizare și dezvoltarea rezilienței. Consider că fiecare cadru didactic are nevoie nu doar de competențe profesionale, ci și de resurse emoționale pentru a face față provocărilor, evitând astfel instalarea depresiei și a stărilor de incompetență.

În cele din urmă, un profesor echilibrat emoțional va contribui la formarea unor elevi sănătoși și motivați, iar educația va deveni un proces autentic și sustenabil.

Bibliografie și surse științifice

1. **Maslach, C., & Jackson, S. E.** – lucrări fundamentale privind teoria burnout-ului ca sindrom psihologic, folosite extensiv în literatură ca punct de plecare conceptual (definirea burnout-ului, dimensiuni precum epuizare emoțională, depersonalizare și scăderea sentimentului de competență). *Maslach și colaboratorii sunt perfecțiunea în domeniu și rămân surse de referință pentru concepte precum „reduced personal accomplishment” și „emotional exhaustion”.*
2. **Groot, J. de & Maassen van den Brink, H.** – relația dintre bunăstarea profesorilor și performanța școlară; menționat în analize privind impactul burnout-ului asupra elevilor și contextul educațional general.
3. **Potâng, A., & Croitoriu, N. (2021)** – „*Relația dintre motivația profesională a cadrelor didactice și manifestările burnout-ului*” – articol care leagă motivația profesională de expresiile burnout la profesori, oferind perspectivă psihologică aplicată din literatura românească.
4. **Croitoriu, N. (2023)** – teza de doctorat „*Particularități ale epuizării profesionale a cadrelor didactice*”, studiu complex despre factori de risc psihologic și resurse de adaptare relevante pentru analiza burnout-ului.

Chimia între știință și societate: Contribuții la formarea profilului absolventului de liceu

Autor: Prof. Savin Oana-Mihaela

Colegiul Național de Agricultură și Economie Tecuci

Școala are astăzi o misiune mai complexă decât oricând: nu doar să informeze, ci să formeze. Într-o societate în care cunoașterea avansează rapid și cerințele profesionale se diversifică continuu, simpla acumulare de cunoștințe nu mai este suficientă. În acest context, prioritară devine capacitatea elevilor de a înțelege, de a aplica și de a transfera cunoștințele dobândite în situații reale de viață.

În practica școlară, chimia este adesea percepută de elevi ca o disciplină abstractă, lipsită de relevanță practică, ceea ce diminuează motivația și, implicit, rezultatele învățării. Depășirea acestui obstacol presupune valorificarea dimensiunii aplicative a chimiei și integrarea sa în contexte relevante pentru viața reală. Prezentul articol își propune să evidențieze contribuția chimiei la formarea competențelor elevilor și la conturarea profilului absolventului de liceu, prin raportare la trei domenii: analiza alimentelor, agricultura sustenabilă și protecția mediului.

Chimia ca domeniu al cunoașterii științifice

Chimia este o știință experimentală care îmbină teoria cu practica, oferind un cadru riguros pentru investigarea și înțelegerea realității înconjurătoare. Studiul substanțelor, al proprietăților lor și al transformărilor pe care le suferă contribuie la formarea gândirii analitice, a spiritului de observație și a capacității de a identifica relații de cauzalitate.

Experimentul de laborator reprezintă elementul central al predării chimiei, facilitând învățarea activă și înțelegerea profundă a fenomenelor. Prin activități de investigare, elevii exersează competențe esențiale domeniului științific: formularea ipotezelor, proiectarea și desfășurarea experimentelor, colectarea și interpretarea datelor, precum și elaborarea concluziilor fundamentate pe observații proprii.

Dimensiunea aplicativă a chimiei

Relevanța chimiei în viața cotidiană devine evidentă atunci când conținuturile disciplinei sunt corelate cu situații concrete și familiare elevilor. Analiza compoziției alimentelor reprezintă un context accesibil și motivant de învățare: identificarea glucidelor, proteinelor, lipidelor, vitaminelor și aditivilor alimentari transformă lecția de chimie într-un instrument de educație pentru sănătate, cu impact direct asupra alegerilor personale ale elevilor.

Un alt domeniu de aplicare cu mare potențial educativ este agricultura. Înțelegerea proprietăților fizico-chimice ale solului — pH-ul, capacitatea de reținere a apei — și cunoașterea rolului macroelementelor (azot, fosfor, potasiu) în nutriția plantelor permit elevilor să analizeze critic practicile agricole tradiționale și să exploreze soluții alternative, specifice agriculturii sustenabile și principiilor chimiei verzi. Astfel, chimia devine un instrument de înțelegere a lanțului alimentar și a interdependențelor dintre sol, plantă și om.

Legătura dintre chimie și industria alimentară sau cea farmaceutică oferă, de asemenea, contexte relevante de aplicare. Procesele de conservare a alimentelor, reacțiile de fermentație, sinteza unor principii active ori fabricarea detergenților și a produselor cosmetice sunt exemple prin care elevii înțeleg că știința nu este abstractă, ci prezentă și funcțională în fiecare produs pe care îl utilizează zilnic.

Chimia în context tehnologic și antreprenorial

Societatea actuală solicită absolvenților nu doar cunoștințe de specialitate, ci și capacitatea de a le valorifica în contexte economice reale. Educația prin proiecte cu caracter antreprenorial — simularea unui mic laborator de producție, analiza costurilor unui proces chimic sau evaluarea eficienței energetice a unei reacții — îi familiarizează pe elevi cu logica economică a aplicațiilor științifice.

Tehnologiile moderne amplifică această dimensiune. Senzorii electrochimici pentru monitorizarea calității apei sau a aerului, sistemele automatizate de dozare a reactivilor, aplicațiile de modelare moleculară și instrumentele bazate pe inteligență artificială pentru analiza spectrală ilustrează convergența dintre chimie și tehnologie. Integrarea acestora în activitatea didactică nu doar motivează elevii, ci îi și pregătește pentru un mediu profesional în care competențele digitale și cele științifice sunt inseparabile.

Chimia predată cu accent pe aplicații tehnologice și pe relevanța sa economică contribuie astfel la conturarea profilului absolventului de liceu: un absolvent capabil să inoveze, să lucreze în echipă interdisciplinară și să evalueze critic impactul economic și social al deciziilor bazate pe cunoaștere științifică.

Chimia și educația pentru mediu

Criza ecologică globală — poluarea aerului și a apelor, degradarea solului, acumularea deșeurilor nebiodegradabile — constituie una dintre provocările majore ale secolului al XXI-lea. Chimia oferă instrumentele necesare înțelegerii mecanismelor acestor fenomene și identificării unor soluții viabile. Analiza poluanților organici persistenti, studiul reacțiilor fotochimice implicate în formarea smogului sau investigarea efectelor pesticidelor asupra ecosistemelor transformă lecția de chimie într-un demers de educație ecologică autentică.

Explorarea alternativelor ecologice, în spiritul chimiei verzi — materiale biodegradabile, detergenți pe bază de surfactanți naturali, coloranți vegetali sau îngrășăminte organice — dezvoltă gândirea critică și conștiința ecologică. Implicarea elevilor în proiecte aplicative, precum fabricarea săpunului natural, prepararea unor soluții de curățare ecologică sau testarea calității apei din surse locale, consolidează aceste competențe și încurajează adoptarea unui comportament responsabil față de mediu.

Dezvoltarea competențelor prin studiul chimiei

Prin integrarea în contexte aplicative, chimia contribuie la dezvoltarea unui ansamblu de competențe-cheie incluse în profilul absolventului de liceu: competențe STEM, prin investigare și rezolvarea de probleme; competențe digitale, prin utilizarea tehnologiilor moderne; competențe sociale și civice, prin colaborare și asumare a responsabilității; competențe antreprenoriale, prin înțelegerea valorificării economice a cunoașterii științifice.

Aceste competențe facilitează adaptarea absolvenților la cerințele unei piețe a muncii în continuă transformare și sprijină orientarea lor profesională spre domenii de viitor.

Concluzii

Chimia deține un rol fundamental în educație, prin capacitatea sa de a conecta cunoașterea științifică cu realitatea cotidiană. Valorificarea contextelor aplicative — alimentație, agricultură și mediu — sporește relevanța procesului educațional și contribuie la formarea profilului absolventului de liceu, pregătit să se implice activ și responsabil în societate. În acest cadru, principiile chimiei verzi oferă un reper important, orientând atât conținuturile disciplinei, cât și atitudinea elevilor față de resursele naturale și față de impactul activității umane asupra mediului.

Abordările moderne, centrate pe elev și pe competențe, transformă chimia dintr-o disciplină percepută ca dificilă într-un instrument educațional eficient, capabil să susțină dezvoltarea unor tineri responsabili, creativi și implicați — tineri al căror profil de absolvent răspunde cu adevărat cerințelor societății actuale.

Bibliografie

Alexandrescu E., Zaharia V. (2006). *Chimie C1: Manual cl. a XI-a*. Ploiești: Ed. LVS Crepuscul.

Anastas, P. T., & Warner, J. C. (1998). *Green Chemistry: Theory and Practice*. Oxford: Oxford University Press.

- Comisia Europeană (2018). *Recomandare privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții*. Bruxelles.
- Fătu, S. (2002). *Metodica predării chimiei în liceu*. București: Editura Corint.
- Ministerul Educației (2023). *Profilul de formare al absolventului*. București.
- Ministerul Educației Naționale (2017). *Programa școlară pentru disciplina Chimie*. București.
- Nicolescu, B. (1999). *Transdisciplinaritatea*. Iași: Editura Junimea.
- Pânișoară, I.-O. (2015). *Profesorul de succes*. Iași: Editura Polirom.
- UNESCO (2020). *Education for Sustainable Development: A Roadmap*. Paris: UNESCO Publishing.

Între dăruire și epuizare: Burnout-ul în educația preșcolară

Profesor educație timpurie Tanasă Ana Maria

Școala Profesională” Sfântul Apostol Andrei” Smârdan

Educația timpurie reprezintă fundamentul dezvoltării ulterioare a individului, iar rolul educatorului depășește cu mult transmiterea de cunoștințe, implicând o participare activă în modelarea emoțională și socială a copilului. Această implicare constantă generează însă un consum psihic semnificativ, adesea subestimat la nivel sistemic.

În contextul educațional românesc, cadrele didactice din grădinițe se confruntă cu o serie de presiuni cumulative: cerințe curriculare extinse, responsabilități administrative, relații complexe cu familia copilului și lipsa resurselor de sprijin. Aceste condiții favorizează apariția stresului cronic, care, în absența unor mecanisme adecvate de gestionare, poate evolua către burnout.

Astfel, analiza sănătății mintale a educatorilor devine nu doar o preocupare individuală, ci o necesitate sistemică.

Burnout-ul nu trebuie redus la o simplă stare de oboseală, ci trebuie înțeles ca un proces progresiv de degradare a resurselor psihologice. Modelul propus de Maslach rămâne unul de referință, însă în contextul educației preșcolare acesta capătă nuanțe specifice.

Epuizarea emoțională apare ca rezultat al solicitării constante de a răspunde nevoilor afective ale copiilor. Spre deosebire de alte profesii, educatorul nu poate „reduce intensitatea relațională” fără a afecta direct calitatea actului educațional.

Depersonalizarea, în acest context, nu se manifestă prin ostilitate explicită, ci mai frecvent prin mecanisme subtile de distanțare: rigiditate, automatism în reacții, diminuarea empatiei.

Scăderea realizării profesionale este adesea amplificată de lipsa feedback-ului pozitiv și de percepția socială insuficient valorizantă a profesiei.

Burnout-ul devine astfel o formă de adaptare disfuncțională la un mediu perceput ca fiind solicitant și insuficient susținător.

Specificul riscului în educația timpurie

Particularitățile dezvoltării copilului mic transformă mediul preșcolar într-un spațiu cu cerințe psihologice intense:

➤ Coreglarea emoțională ca efort continuu

Copiii de vârstă preșcolară nu dispun de mecanisme autonome de autoreglare, ceea ce implică un rol activ al adultului în gestionarea emoțiilor acestora. Acest proces presupune o disponibilitate emoțională constantă, dificil de menținut în condiții de stres.

➤ Suprasolicitarea senzorială

Mediul grădiniței este caracterizat printr-un flux continuu de stimuli, care solicită atenția distributivă și capacitatea de reacție rapidă. Această hipervigilență poate conduce la epuizare cognitivă și iritabilitate.

➤ Expunerea la vulnerabilitate socială

Educatorii devin martori indirecti ai dificultăților familiale ale copiilor, ceea ce poate genera implicare emoțională excesivă și, în timp, oboseală compasională.

Relația educator–copil reprezintă nucleul experienței educaționale timpurii. Orice disfuncție la nivelul acestei relații produce efecte în lanț.

Un educator aflat în burnout poate manifesta o disponibilitate redusă pentru interacțiuni calitative, ceea ce limitează oportunitățile de dezvoltare a limbajului și a competențelor socio-emoționale ale copilului.

De asemenea, reacțiile impulsive sau disproporționate pot genera un climat de insecuritate emoțională, afectând încrederea copilului în adult și în mediul educațional.

Din perspectivă neuropsihologică, expunerea repetată la un mediu tensionat poate influența răspunsul la stres al copilului, cu implicații asupra dezvoltării ulterioare.

Strategii de intervenție:

➤ **Intervenții la nivel individual**

Dezvoltarea competențelor de autoreglare devine esențială pentru prevenirea burnout-ului. Practici precum mindfulness, reflecția ghidată și conștientizarea emoțională contribuie la creșterea rezilienței psihologice.

În același timp, stabilirea unor limite clare între viața profesională și cea personală permite refacerea resurselor interne.

➤ **Intervenții la nivel organizațional**

Instituțiile educaționale au responsabilitatea de a crea un climat suportiv. Supervizarea profesională oferă un spațiu sigur pentru procesarea experiențelor dificile, reducând sentimentul de izolare.

Colaborarea între cadrele didactice și dezvoltarea comunităților de practică contribuie la împărtășirea resurselor și la consolidarea sentimentului de apartenență.

➤ **Intervenții la nivel sistemic**

La nivel macro, este necesară recunoașterea oficială a riscurilor psihologice asociate profesiei. Politicile educaționale ar trebui să includă măsuri concrete de protecție: reducerea numărului de copii per grupă, acces la servicii de consiliere și programe de formare continuă axate pe sănătatea mintală.

Concluzii

Analiza fenomenului burnout în învățământul preșcolar evidențiază faptul că acesta nu reprezintă doar o problemă individuală, ci un simptom al unui sistem educațional supus unor presiuni structurale și emoționale semnificative. Educatorul preșcolar funcționează la intersecția dintre cerințe instituționale, așteptări sociale și nevoi complexe ale copilului, ceea ce transformă activitatea didactică într-un proces intens consumator de resurse psihice.

Rezultatele cercetărilor din domeniu și observațiile practice converg spre ideea că epuizarea emoțională afectează direct calitatea interacțiunilor educaționale. Diminuarea disponibilității afective, creșterea reactivității și reducerea implicării cognitive conduc la un climat educațional mai puțin securizant, cu efecte asupra dezvoltării socio-emoționale și cognitive a copilului. Astfel, burnout-ul nu trebuie interpretat exclusiv ca o dificultate a cadrului didactic, ci ca un factor de risc pentru întregul ecosistem educațional.

Un aspect esențial evidențiat de această lucrare este caracterul relațional al epuizării profesionale. În educația timpurie, calitatea relației educator–copil este fundamentul învățării, iar degradarea acestei relații, chiar și subtilă, poate influența parcursul dezvoltării copilului pe termen lung. Din această perspectivă, sănătatea mintală a educatorului devine o condiție indispensabilă pentru asigurarea unui mediu educațional optim.

În același timp, abordările centrate exclusiv pe responsabilitatea individuală a cadrului didactic sunt insuficiente. Deși strategiile de autoreglare și dezvoltare personală sunt importante, ele nu pot compensa lipsa unui cadru instituțional suportiv. Este necesară o schimbare de paradigmă, în care prevenția burnout-ului să fie integrată la nivel organizațional și sistemic, prin politici educaționale coerente și prin recunoașterea explicită a riscurilor psihologice asociate profesiei.

Implementarea unor mecanisme precum supervizarea profesională, dezvoltarea comunităților de practică și reducerea încărcării administrative poate contribui semnificativ la creșterea rezilienței cadrelor didactice. În paralel, investiția în formarea competențelor socio-emoționale ale educatorilor trebuie să devină o prioritate în programele de formare inițială și continuă.

În concluzie, promovarea sănătății mintale în rândul educatorilor nu reprezintă doar o intervenție de suport, ci o strategie esențială pentru creșterea calității educației timpurii. Un sistem educațional care susține echilibrul psihologic al cadrelor didactice creează premisele dezvoltării armonioase a copiilor și contribuie la formarea unor generații mai reziliente. Prin urmare, este imperativ ca politicile educaționale să integreze în mod explicit dimensiunea bunăstării psihologice, transformând grădinița într-un spațiu al siguranței, al relațiilor autentice și al dezvoltării durabile.

Repere bibliografice

- Băban, A. (2001). *Consiliere educațională*.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers*.
- Maslach, C., & Leiter, M. (2016). *Burnout*.
- Pănișoară, I. O. (2017). *Profesorul de succes*.
- Schonert-Reichl, K. (2017). *Social and Emotional Learning*.

Studiu de Caz: Dinamica burnout-ului și recuperarea emoțională în învățământul preșcolar

Profesor educație timpurie Tanasă Ana Maria

Școala Profesională” Sfântul Apostol Andrei” Smârdan

Educația timpurie reprezintă fundamentul dezvoltării umane, însă presiunea pusă pe umerii cadrelor didactice din învățământul preșcolar a atins cote alarmante în ultimul deceniu. Deși adesea percepută ca o profesie bazată pe „joacă”, munca în grădiniță implică o încărcătură emoțională masivă, responsabilitate juridică și o solicitare fizică constantă. Sănătatea mintală a educatorului nu este doar o problemă individuală, ci una sistemică, influențând direct calitatea actului educațional și dezvoltarea socio-emoțională a copiilor.

Sănătatea mintală a educatorului nu reprezintă doar absența unei tulburări psihice, ci o stare de echilibru care îi permite acestuia să gestioneze stresul cotidian, să lucreze productiv și să construiască relații empatiche cu cei mici.

Conform OMS, burnout-ul este un fenomen ocupațional rezultat din stresul cronic la locul de muncă. În grădiniță, acesta se manifestă prin trei dimensiuni corelate:

- **Epuizarea emoțională:** Sentimentul de a fi golit de resurse, fără energie pentru a mai oferi suport copiilor.

- **Depersonalizarea (Cinismul):** Dezvoltarea unei atitudini detașate, rigide sau chiar negative față de copii și părinți.

- **Reducerea realizărilor personale:** Sentimentul de incompetență și pierderea sensului profesional.

Munca în grădiniță prezintă particularități care accelerează degradarea sănătății mintale:

- **Zgomotul constant:** Nivelul decibelilor dintr-o grupă de 25-30 de copii poate genera stres fiziologic cronic.

- **Hipervigilența:** Necesitatea de a monitoriza secundă de secundă siguranța fizică a copiilor.

- **Munca emoțională:** „Afișarea” constantă a unei stări de calm și bucurie, chiar și atunci când cadrul didactic traversează perioade dificile personal (disonanță emoțională).

- **Relația cu părinții:** Gestionarea așteptărilor nerealiste sau a conflictelor cu familiile reprezintă una dintre principalele surse de anxietate.

- **Birocrația și resursele limitate:** Documentația excesivă și lipsa materialelor didactice moderne cresc frustrarea profesională.

I. Anamneza profesională și factorii de vulnerabilitate

Subiect: M.S, 38 de ani

Rol: Profesor educație timpurie, Gradul I

Vechime: 15 ani în învățământul preșcolar

Locul de muncă: Unitate de învățământ de stat, grupă suprapopulată (32 copii), mediu urban.

M.S. reprezintă profilul „educatorului dedicat”, tipologia cea mai expusă la burnout conform literaturii de specialitate (standarde înalte de auto-eficacitate).

1.1. Factori de stres cumulativi

- **Saturația senzorială:** Expunerea zilnică, timp de 5-8 ore, la un nivel de zgomot ce depășește constant 75 dB. Acest lucru a dus la o stare de „oboseală de decibeli”, care afectează procesarea cognitivă.
- **Complexitatea grupului:** Prezența a trei copii cu tulburări de spectru autist (TSA) integrați fără sprijinul unui shadow (însotitor), necesitând o diferențiere pedagogică epuizantă.
- **Conflictul de rol:** Tensiunea între rolul de „îngrijitor” (nevoile fiziologice ale copiilor) și cel de „instructor” (presiunea programei școlare și a fișelor de lucru solicitate de părinți).

II. Analiza procesului de burnout: mecanisme și manifestări

Burnout-ul M.S. nu a fost un eveniment discret, ci un proces de eroziune psihologică desfășurat pe parcursul a 18 luni.

2.1. Epuizarea resurselor cognitive

Stresul cronic a activat axa HPA (hipotalamo-hipofizo-suprarenală), menținând un nivel ridicat de cortizol.

Efect: M.S. a început să prezinte „ceață mentală” (brain fog), dificultăți în luarea deciziilor simple și scăderea creativității didactice. Activitățile de învățare au devenit repetitive, bazate pe „supraviețuirea zilei” și nu pe dezvoltarea copiilor.

2.2. Eroziunea empatiei

Când resursele emoționale sunt epuizate, creierul activează mecanisme de apărare sub forma detașării.

Manifestare: M.S. a încetat să mai rezoneze cu plânsul copiilor. Dacă anterior căuta cauza emoțională a unui conflict, acum reacționa prin pedepse mecanice (ex: „stai pe scăunel”). Această „dezumanizare defensivă” este un indicator critic al burnout-ului sever.

III. Impactul asupra managementului grupei

Sănătatea mintală a Simonei a funcționat ca un „termostat emoțional” pentru întreaga clasă.

- **Fenomenul de oglindire:** Copiii, având neuroni oglindă foarte activi, au preluat anxietatea Simonei. Rezultatul a fost o creștere a indicelui de agresivitate între egali (loviri, împingeri).
- **Ruptura atașamentului:** Copiii care o vedeau pe Simona ca pe o figură de atașament sigur au început să prezinte semne de insecuritate (regresie în controlul sfincterian, refuz alimentar la grădiniță).

IV. Protocolul de intervenție și reabilitare (4 Luni)

Intervenția a fost structurată pentru a aborda atât simptomele, cât și cauzele sistemice.

Etapa 1: Stabilizarea clinică (Săptămânile 1-4)

- **Concediu medical:** Scoaterea din mediul stresor pentru 14 zile pentru reglarea ritmului circadian.
- **Evaluare psihologică:** Identificarea distorsiunilor cognitive de tipul „Trebuie să fiu perfectă pentru a fi valoroasă”.

Etapa 2: Reconstrucția granițelor (Săptămânile 5-8)

- **Tehnica „Compartimentării”:** Instruirea M.S. în a lăsa problemele grădiniței la poarta unității.
- **Protocolul de comunicare:** Limitarea interacțiunii cu părinții la un interval de 30 de minute post-program, doar pentru urgențe, eliminând grupurile de WhatsApp non-stop.

Etapa 3: Intervenții de mediu (Săptămânile 9-12)

- **Modificarea ergonomiei grupei:** Introducerea unor zone de „liniște” în grupă (colțuri de relaxare cu materiale senzoriale) care să servească atât copiilor, cât și educatoarei pentru autoreglare.
- **Suport administrativ:** Alocarea unei munci de birou mai reduse și delegarea organizării evenimentelor către un comitet de părinți sprijinitor.

V. Evaluarea rezultatelor și prognostic

La finalul celor 4 luni, reevaluarea M.S. a arătat o îmbunătățire semnificativă:

- **Simptome somatice:** Migrenele au scăzut ca frecvență cu 80%.
- **Climatul grupei:** Nivelul de zgomot autogenerat de copii a scăzut, aceștia reacționând la vocea acum calmă și joasă a M.S.
- **Satisfacția muncii:** M.S. a redescoperit „bucuria jocului”, raportând că se simte din nou conectată cu scopul ei vocațional.

VI. Concluzii

Cazul M.S. demonstrează că burnout-ul în grădiniță nu este o patologie individuală, ci o consecință a ignorării ecologiei muncii.

Recomandări sistematice derivate din studiu:

- **Raza de control:** Limitarea strictă a numărului de copii la grupă (maximum 20) pentru a preveni supraîncărcarea senzorială a adultului.
- **Supervizarea obligatorie:** Introducerea orelor de supervizare psihologică decontate de stat, similare cu cele din asistența socială sau psihoterapie.
- **Educația pentru reziliență:** Formarea educatorilor nu doar în „ce să predea”, ci în „cum să rămână sănătoși” în timp ce predau (managementul stresului, mindfulness, comunicare asertivă).

Bibliografie

- **Cucoș, Constantin (2014).** *Pedagogie*. Editura Polirom.
- **Roberts, A. M., et al. (2016).** *Anxious teachers, anxious students: Exploring the association between teacher anxiety and student social-emotional outcomes in preschool*. *Early Childhood Research Quarterly*.
- **Videanu, A. (coord.) (2020).** *Ghid de bune practici pentru sănătatea mintală a cadrelor didactice*. (Resurse metodologice naționale).

O școală fără bullying: fundamentare teoretică și intervenții educaționale

Autori: Tirla Cristina, Școala Gimnazială nr. 16 M.I.Dobrogianu, Constanța

Puscașu Constantin, Liceul Teoretic, oraș Azuga

1. Delimitări conceptuale

Bullying-ul este definit ca o formă de agresiune intenționată, repetitivă, caracterizată printr-un dezechilibru de putere între agresor și victimă. Acesta poate fi de natură fizică, verbală, relațională sau digitală și se manifestă într-un context social care favorizează tolerarea sau pasivitatea martorilor.

Literatura de specialitate evidențiază faptul că bullying-ul este un fenomen sistemic, nu doar un comportament individual, fiind influențat de climatul școlar, normele de grup și relațiile dintre elevi și cadrele didactice.

2. Principii generale de intervenție

Intervențiile eficiente împotriva bullying-ului trebuie să fie:

- **multidimensionale** (adresate elevilor, profesorilor și familiilor),
- **proactive**, nu exclusiv reactive,
- **centrate pe relații și competențe socio-emoționale**, nu doar pe sancțiuni.

Scopul principal al intervenției nu este pedepsirea agresorului, ci **reducerea comportamentelor agresive și restaurarea relațiilor sociale funcționale**.

3. Strategii de intervenție cu exemple concrete

3.1. Intervenția la nivelul clasei

Un climat de clasă pozitiv reduce semnificativ incidența comportamentelor de tip bullying.

Exemplu concret:

Într-o clasă de gimnaziu în care au fost semnalate comportamente de excludere socială, cadrul didactic a introdus sesiuni săptămânale de discuții ghidate (20–30 de minute) axate pe:

- exprimarea emoțiilor,

- identificarea conflictelor cotidiene,
- formularea de soluții comune.

Rezultatul a fost diminuarea comportamentelor de izolare și creșterea coeziunii de grup.

3.2. Intervenția individualizată asupra victimei

Elevii victime ale bullying-ului prezintă frecvent anxietate, retragere socială și scăderea stimei de sine.

Exemplu concret:

Un elev supus agresiunilor verbale repetate a beneficiat de ședințe de consiliere psihopedagogică axate pe:

- dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă,
- consolidarea imaginii de sine,
- exersarea unor strategii de solicitare a ajutorului.

În paralel, s-a asigurat monitorizarea situației în pauze și ore, ceea ce a contribuit la reducerea vulnerabilității elevului.

3.3. Intervenția asupra agresorului

Abordările punitive exclusive s-au dovedit inefficiente pe termen lung. Intervenția trebuie să vizeze responsabilizarea și dezvoltarea empatiei.

Exemplu concret:

Un elev cu comportamente agresive recurente a fost inclus într-un program de intervenție care a presupus:

- discuții individuale privind impactul comportamentului său asupra celorlalți,
- activități de reparare simbolică (de exemplu, implicarea în sarcini de sprijin pentru colegi),
- colaborarea cu familia pentru asigurarea unui mesaj educațional coerent.

Această abordare a condus la reducerea frecvenței comportamentelor agresive.

3.4. Activarea rolului martorilor

Martorii joacă un rol crucial în menținerea sau estomparea bullying-ului.

Exemplu concret:

În cadrul unei campanii anti-bullying, elevii au fost instruiți să recunoască situațiile de agresiune și să adopte comportamente de tip „martor activ”, precum:

- raportarea incidentelor,
- oferirea de sprijin victimei,
- refuzul de a valida comportamentul agresiv.

Studiile arată că implicarea martorilor reduce semnificativ durata și intensitatea episoadelor de bullying.

4. Bune practici instituționale

- elaborarea și implementarea unui **protocol anti-bullying** cunoscut de toți actorii școlari;
- formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul managementului conflictelor;
- parteneriate funcționale cu familia și comunitatea;
- evaluarea periodică a climatului școlar prin chestionare anonime.

5. Concluzii

Estomparea bullying-ului presupune o abordare coerentă, sistematică și empatică. Școala are rolul de a dezvolta nu doar competențe academice, ci și competențe socio-emoționale care să permită elevilor să relaționeze sănătos. Prin intervenții timpurii, exemple de bune practici și implicarea comunității educaționale, bullying-ul poate fi prevenit și redus semnificativ.

Echilibrul de la catedră: sănătatea mintală și prevenirea burnout-ului la profesori

Autor: Elena Secuiu

Școala Gimnazială Nr. 16 „M.I.Dobrogianu”

Profesia de cadru didactic a fost întotdeauna considerată o vocație, un act de dăruire care depășește simpla transmitere de informații. Totuși, în ultimii ani, această „dăruire” a început să consume resursele interioare ale profesorilor într-un ritm alarmant. Sănătatea mintală a educatorilor nu mai este doar un subiect de discuție la marginea sistemului, ci a devenit o urgență educațională. Un profesor epuizat nu poate inspira, nu poate gestiona conflicte și, cel mai grav, își pierde propria bucurie de a trăi.

Înțelegerea fenomenului de burnout în context educațional

Burnout-ul, sau sindromul epuizării profesionale, nu este o simplă oboseală care trece cu un weekend de somn. Este o stare de epuizare fizică, emoțională și mentală cauzată de expunerea prelungită la situații stresante. În cazul profesorilor, acesta se manifestă printr-un amestec periculos de oboseală cronică și cinism.

Cercetările în psihologia muncii indică trei dimensiuni principale ale burnout-ului didactic:

- **Epuizarea emoțională:** Sentimentul că resursele afective sunt consumate și că nu mai există „combustibil” pentru a face față interacțiunilor zilnice cu elevii.
- **Depersonalizarea (sau cinismul):** O tendință de a trata elevii, părinții sau colegii ca pe niște obiecte sau probleme, dezvoltând o atitudine distantă, rece sau chiar ostilă ca mecanism de auto-apărare.
- **Reducerea realizărilor personale:** Convingerea că munca depusă nu are valoare, că nu mai ești un pedagog bun și că nicio investiție de efort nu va schimba sistemul sau progresul elevilor.

De ce ard profesorii: cauzele ascunse ale stresului cronic

Sistemul de învățământ modern impune o presiune multidirecțională. Profesorul nu este doar un expert în materia sa, ci trebuie să fie, simultan, psiholog, mediator, administrator și expert în tehnologie. Această „fragmentare a rolului” este una dintre cauzele principale ale stresului.

- **Sarcina administrativă invizibilă:** Dincolo de cele 18-20 de ore la clasă, există zeci de ore de planificare, completare de cataloage, rapoarte, proiecte europene și birocrație care par să nu se sfârșească niciodată. Această muncă „invizibilă” consumă timpul care ar trebui dedicat recuperării.
- **Intensitatea emoțională a muncii:** Profesorii practică ceea ce sociologii numesc „muncă emoțională”. Ei trebuie să-și gestioneze propriile frustrări în timp ce oferă sprijin elevilor care pot veni din medii dificile, cu traume sau probleme de comportament.
- **Lipsa granițelor dintre școală și casă:** În era digitală, grupurile de WhatsApp cu părinții și e-mailurile primite la ora 10 seara au șters granița dintre spațiul privat și cel profesional. Creierul profesorului rămâne într-o stare de „alertă pedagogică” permanentă.
- **Semnele subtile ale epuizării:** cum să te recunoști în oglinda oboselii

Recunoașterea timpurie este esențială. Burnout-ul este ca o fisură într-un baraj: dacă este ignorată, duce la un colaps total. Semnele pot fi variate, de la cele fizice la cele cognitive:

- **Manifestări fizice:** Insomnii (în special trezitul în zori cu gândul la ce ai de făcut la școală), migrene frecvente, tensiune musculară și o scădere a imunității (profesorul care „răcește imediat ce începe vacanța”).
- **Modificări cognitive:** Dificultăți de concentrare, pierderi de memorie pe termen scurt și o scădere a creativității. Lecțiile care înainte erau vibrante devin acum monotone și repetitive.
- **Semnale comportamentale:** Izolarea de colegi în pauze, iritabilitate crescută față de greșelile minore ale elevilor și pierderea interesului pentru hobby-urile care aduceau plăcere în trecut.

Impactul sănătății mintale asupra calității actului de predare

Un profesor care suferă de burnout nu este doar o persoană care suferă individual; întreaga clasă are de suferit. Există un fenomen numit „contagiune emoțională”. Elevii, în special cei mici, absorb starea de spirit a adultului de la catedră.

Atunci când un cadru didactic este echilibrat mintal, el poate crea un mediu de învățare sigur (safe space). Când este stresat, nivelul de cortizol (hormonul stresului) crește în întreaga clasă, ceea ce blochează capacitatea de învățare a copiilor. Practic, sănătatea mintală a profesorului este fundamentul pe care se construiește performanța elevului.

Strategii de supraviețuire și reconstrucție emoțională

Vestea bună este că burnout-ul poate fi prevenit și tratat, dar necesită o schimbare de paradigmă: îngrijirea de sine nu este un act de egoism, ci un act de responsabilitate profesională.

1. **Stabilirea unor „zone libere de școală”:** Este vital să existe momente în zi și zile în săptămână în care școala nu există. Acest lucru înseamnă dezactivarea notificărilor și refuzul de a lucra la planificări după o anumită oră.
2. **Practicarea auto-compasiunii:** Profesorii sunt, de cele mai multe ori, cei mai mari critici ai lor. A accepta că nu poți salva fiecare elev și că este în regulă să ai o zi mai puțin productivă reduce presiunea internă.
3. **Micro-ritualuri de reglare:** Între ore, în loc de a fugi spre cancelarie pentru a discuta despre o problemă administrativă, trei minute de respirație conștientă sau o scurtă plimbare în aer liber pot reseta sistemul nervos.
4. **Căutarea sprijinului profesional:** Psihoterapia nu este un lux, ci un instrument de igienă mintală. Vorbind cu un specialist, profesorul poate învăța tehnici de management al conflictelor și de detașare sănătoasă.
5. **Rolul instituției: dincolo de reziliența individuală**

Nu putem pune întreaga povară a prevenirii burnout-ului pe umerii profesorului. Școala, ca instituție, are obligația de a proteja sănătatea angajaților săi.

O cultură organizațională sănătoasă presupune:

6. **Recunoașterea efortului:** Un simplu „mulțumesc” sau validarea succeselor mici poate fi un antidot puternic împotriva sentimentului de ineficiență.
7. **Reducerea birocrăției inutile:** Conducerile școlilor ar trebui să prioritizeze calitatea interacțiunii umane în detrimentul hârtiilor completate doar „pentru dosar”.
8. **Grupuri de suport pentru profesori:** Crearea unor spații sigure unde cadrele didactice pot discuta despre provocările lor fără teama de a fi judecate sau evaluate.

Un profesor împlinit este cel mai bun instrument pedagogic

În final, trebuie să ne amintim metafora măștii de oxigen din avion: trebuie să îți pui tu masca mai întâi pentru a-i putea ajuta pe ceilalți. Un profesor care are grijă de sănătatea sa mintală oferă elevilor săi cel mai prețios cadou: un model de adult echilibrat, empatic și pasionat.

Educația nu este un sprint, ci un maraton de zeci de ani. Pentru a ajunge la linia de sosire cu bucurie, sănătatea mintală trebuie să devină prioritatea numărul unu în cancelariile din întreaga țară. Doar așa putem vorbi despre o educație de calitate, oferită de oameni care nu doar „predau”, ci trăiesc cu adevărat frumusețea profesiei lor.