

CAMELIA MOLER



**#O LUME MAI BUNĂ
CONSTRUITĂ DE ACASĂ
#CO-AJUTOR**

**Ghid de activități educative extrașcolare
desfășurate în contextul distanțării sociale**

**Editura Școala Vremii
Arad, 2020**

ISBN 978-606-9067-19-2

Stimați colegi, părinți, Dragi elevi,

Acest ghid se adresează cadrelor didactice, părinților și tuturor elevilor, fiind menit să sprijine activitatea celor trei factori educaționali - școala, familia, comunitatea - desfășurată în aceste momente în contextul distanțării sociale impuse de confruntarea populației cu noul coronavirus.

Considerând benefică elevilor, în situația prezentată mai sus, continuarea, chiar accentuarea activităților educative extrașcolare derulate de către profesori cu elevii, chiar aflați *la distanță*, întrucât prin activitățile de educație sanitară, educație pentru cetățenie democratică, educație financiară, educație pentru situații de urgență, educație juridică și altele, aceștia își pot dezvolta competențe multiple, de la învățare în mediul on-line, într-o manieră facilă, interactivă, la dezvoltarea competențelor de solidaritate și întrajutorare, manifestarea unei deschideri spirituale solidare, tolerante și civice în raport cu semenii, la dezvoltarea capacității de organizare a propriilor activități pentru timp liber, am conceput materialul de față, sperând în eficiența acestuia, putând fi aplicat chiar și după reluarea programului școlar obișnuit. Menționez că în crearea materialului, am utilizat ca unic suport de inspirație în conceperea scopului fiecăreia dintre activități, suportul de curs *Noile educații*, elaborat de Nadejda Butnari, Chișinău, 2017.

Este de dorit ca, prin activitățile propuse, preșcolarii și școlarii să exerseze și să-și dezvolte noi atitudini față de problemele actuale ale întregii omeniri, concentrându-se pe acțiuni umanitare, de solidaritate, dar și pe acțiuni comune, uzuale, de curățare atât trupească, dar și spirituală, acțiuni menite a-i conduce spre protejare și autoasigurare a funcționalității psiho-sociale în fața epidemiei cu COVID 19.

Cu speranța revederii în sănătate, echilibru spiritual și armonie, doresc tuturor celor ce se vor afla în posesia ghidului *#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor* să fie responsabili în acțiunile întreprinse, aproape de semenii și înțelepți în cuvintele rostite, pentru a putea reprezenta modele de Oameni copiii pe care îi avem în grijă!

Autor,
prof. Camelia Moler

#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



„Excursie” la domiciliu

Pentru cine?

Pentru preșcolari și școlari mici

Pentru ce?

-dezvoltarea capacității de organizare a propriilor activități pentru timp liber

Cât timp?

1 oră - 2 ore

Cu ce?

- 2 scări cu 2 tronsoane, una mai lungă, cealaltă mai scurtă
- material textil de dimensiuni mari cât care să acopere cele două scări

Cum?

Copiii, ajutați de adulți, vor amenaja în curtea casei un cort format din două scări cu două tronsoane. O scară va fi mai înaltă, cealaltă va fi mai scurtă. Cortul poate fi construit și dintr-o singură scară cu două tronsoane, însă spațiul din interior va fi mai restrâns. Pentru ca cele două scări să fie acoperite, se vor folosi fie perdele, fie alte materiale textile lejere, prin care aerul să pătrundă ușor.

În interior, cei mici pot să-și amenajeze spațiul după plac: fie simplu, ca într-un cort obișnuit, imaginând că sunt plecați într-o excursie, împreună cu membrii familiei ori cu clasa, repartizând, în acest caz, rolurile (cadrlui didactic, colegii, cadrul medical) membrilor familiei. Bineînțeles, este necesar să existe un sac de dormit, o lanternă, un coș pentru picnic sau alte ustensile care vor fi utilizate la prepararea hranei de pe parcursul excursiei. Copiii își pot imagina o cameră de hotel cu bucătărie, cu amenajarea corespunzătoare a spațiului - mobilierul căsuței păpușii.

Cei mici pot crea și alte jocuri de rol folosind spațiul descris mai sus, dotându-l și decorându-l corepunzător temei alese.

Activitatea poate fi oragnizată de către părinții elevilor sau chiar de profesor (educatoare, învățătoare), sarcina fiind transmisă prin mijloacele de comunicare prestabilite, la final organizându-se și o expoziție de fotografii pe spațiul virtual, redând momentul preferat din „excursia” la domiciliu.



Scrieți un mesaj

2



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



#Sprijinim#Eficient#Deacasă

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel gimnazial și liceal

Pentru ce?

- dezvoltarea competențelor de solidaritate și întraajutorare, manifestarea unei deschideri spirituale solidare, tolerante și civice în raport cu semenii

Cât timp?

1 oră - 3 ore

Cu ce?

- mijloace tehnice audio-video (laptop, boxe, dacă este cazul)
- materiale de studiu folosite ca sursă de inspirație sau materiale de documentare

Cum?

Elevii (pot fi liderii aleși ai unei clase sau ai unei școli sau chiar Consiliul Județean al Elevilor) vor comunica virtual pentru pregătirea proiectului reprezentând un îndemn /o campanie orientată spre tinerii care au manifestat, anterior perioadei stării de urgență, comportamente deviate fie în spațiul online, fie în cadrul școlii ori în afara acesteia, în raport cu semenii, prin participarea la jocuri de noroc sau la alte activități din categoria contravențiilor sau a infracțiunilor.

Contextul în care ne aflăm, la care se adaugă posibila lipsă a supravegherii elevilor aflați la domiciliu, poate favoriza implicarea acestora în activități contravenționale și infracționale derulate în spațiul online, în locul celor desfășurate de către profesorii de la clasă, la distanță. Pentru a preveni astfel de fapte, se pot organiza și derula pe rețele de socializare avertismente sau chiar o campanie cuprinzând mai multe acțiuni de prevenire cu mesaje încurajatoare pentru elevi, de tipul *#Sprijinim, participând la activitățile online ale școlii / #Sprijinim, învățând de acasă etc.* (prin crearea unui catalog motivațional de prezență la activitățile școlare online a tuturor colegilor din clasă, cei absenți, fiind „penalizați” prin plata unei „amenzi”, acestea din urmă fiind donate de către clasa organizatoare a campaniei, entităților care sprijină personalul implicat în lupta contra coronavirusului. Imaginile campaniei trebuie să conțină elemente sugestive, de încurajare a elevilor a se implica în activități utile societății întregi, dar utile și lor înșile.



Scrieți un mesaj

3



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Versuri create la distanță

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel gimnazial și liceal

Pentru ce?

- gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale

Cât timp?

1 oră - 2 ore

Cu ce?

-mijloace audio-video de comunicare:laptop,
boxe;
- consumabile - ustensile de scris și de colorat/desenat

Cum?

Profesorul transmite, în rândul elevilor, sarcina de a compune câteva versuri motivante pentru cadrele medicale și întreg personalul M.A.I. care fac eforturi de a preveni și opri răspândirea coronavirusului.

Fiecare elev dintr-o clasă, individual, compune un număr de 5 versuri, pe o tema explicată anterior de profesor. Trebuie precizate, încă de la început, detaliile care trebuie respectate legate de rimă, ritm și lungimea versului, pentru ca textul liric obținut să aibă o muzicalitate uniformă, plăcută.

Li se acordă elevilor 1-2 ore de lucru, după care, profesorul colectează de la fiecare elev versurile scrise/tehnoredactate, transmise prin mijlocul de comunicare prestabilit.

Există mai multe posibilități de aranjare a calupurilor de câte 5 versuri primite de la elevi. Fie în funcție de subiect (unii elevi pot invoca personalul medical, alții cadrele militare, I.S.U. sau organele de poliție etc), fie în funcție de mesajul transmis (încurajare de continuare a muncii asidue, felicitare etc.) ori în funcție de muzicalitatea versurilor, datorită ritmului și a rimei ușor discordante față de cel al majorității.

Profesorul poate să fie acela care aranjează versurile într-o anumită ordine, iar elevii care, comunicând virtual pe o platformă ce le permite vizualizarea și ascultarea tuturor, pe rând își recită versurile create. Sau elevii vor stabili, de comun acord, ordinea în care vor recita.

Textul liric obținut poate fi însoțit de o imagine creată, sugestivă, și popularizată pe rețelele de socializare.



Scrieți un mesaj

4



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Informează-te singur!

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel liceal

Pentru ce?

- valorificarea constructivă a informației preluată din mass-media, în contextul valorilor general-umane și al valorilor naționale;
- participarea activă în cadrul proiectelor de interes comunitar în vederea eficientizării mediului sanitaro-public

Cât timp?

1 oră - 3 ore

Cu ce?

- mijloace audio-video de comunicare: laptop, boxe;
- materiale de informare și documentare, statistici, blog-uri și site-uri oficiale

Cum?

Urmare a știrilor și a informațiilor publicate prin diferite mijloace de comunicare de către diverse canale media și persoane mai mult sau mai puțin documentate în problematica actuală cu care se confruntă întreaga omenire, elevii pot, constituiți în echipe în mod virtual, să-și construiască surse proprii și complexe de documentare.

Toți elevii interesați au posibilitatea accesării surselor oficiale de informare din diferite domenii interogând specialiștii. Pornind de la definirea clară a virusului și a bolii transmise prin contaminarea cu virusul, la istoria acestuia, la studiul publicațiilor care fie atestă ca izvor primar al infecției liliacul, infecție transmisă mai apoi la om, fie susțin ipoteza creării virusului în laborator, ca armă biologică, elevii pot să culeagă informațiile, să le confrunte, spijiniți de profesorul de științe, cu care vor lua legătura de la domiciliu, să-și creeze propria idee, transpunând-o, eventual într-o schiță elaborată grafic.

Lucrările de cercetare, redactate schematic, pot fi prezentate într-o sesiune organizată virtual, la care participă și profesorul sau profesorii de specialitate, fiecare grupă de elevi/elev susținându-și ideea pe tema apariției și posibilităților de prevenire și combatere a coronavirusului.

Evaluarea se poate realiza direct de către profesorii prezenți, prin chestionare orală și verificarea modului de abordare a problematicii de către elevi - cu cât mai multe surse de informare folosite, cu atât abordarea va fi mai elaborată și susținută.



Scrieți un mesaj

5



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectată



Cortul cu povești

Pentru cine?

Pentru preșcolari și școlari mici

Pentru ce?

- dezvoltarea capacității de organizare a propriilor activități pentru timp liber

Cât timp?

2 ore - 3 ore

Cu ce?

- un cort pentru cameră, achiziționat din comerț sau
- o scară cu două tronsoane, pentru interior
- material textil, de preferință alb, tot atât de mare cât să acopere scara

Cum?

Pentru copiii care locuiesc la bloc și nu au posibilitatea de a-și construi, cu ajutorul părinților un cort în curte, pot face acest lucru și în apartament.

Se instalează cortul achiziționat din comerț într-un colț al camerei sau, cel mai indicat ar fi asamblarea elementelor improvizate pentru obținerea unui cort: montarea scării cu două tronsoane, de mărime medie și acoperirea acesteia cu un material textil alb, de preferință. Interiorul cortului trebuie să fie decorat pe placul copilului, cu covoraș pufos, perinițe colorate, păpuși sau alte jucării, cărți sau obiecte decorative de agățat.

Este necesară o lanteră, pentru activitățile de lectură din timpul serii. Pe timpul zilei, în cort se pot desfășura mai multe activități de către copii, după placul lor. Seara însă, natura acestor activități va fi una cu specific de lectură, întrucât magia lecturii la lumina difuză a lanternei este mai accentuată.

Copilul alege un text literar dintr-o carte, iar părintele lecturează, la lumina lanternei, folosind intonația și gesticulația adecvată. Copilul școlar lecturează singur textul, invitând în cort membrii familiei.

După lecturarea textului, copiii vor reda conținutul acestuia, realizând în lumina lanternei, concomitent, cu ajutorul adulților, umbre folosind mâinile proprii. Umbre produse pe materialul textil redau personajele textului lecturat.



Scrieți un mesaj

6



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Să ne creăm singuri viziere!

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel gimnazial

Pentru ce?

-dezvoltarea capacității de organizare a propriilor activități pentru timp liber

Cât timp?

1 oră

Cu ce?

- dosar de plastic, cu șină, cu copertă perfect transparentă
- foarfece de croitorie
-capsator

Cum?

În noul context, pentru o bună protecție atunci când intrăm în contact cu alții, în situații prevăzute de lege, pe lângă masca și mănușile utilizate, este bine să avem la dispoziție și o vizieră. Poate pentru părinții care se deplasează, în această perioadă, la locul de muncă va fi un produs extraordinar de util!

Astfel, dintr-un dosar de plastic, cu șină, se poate obține foarte ușor o vizieră. Se taie dosarul cu foarfecele pe marginea șinei, de la un capăt la altul, astfel încât să se obțină coperta transparentă a dosarului, având șina încorporată. Se taie 4 fâșii din coperta colorată, din spate, a dosarului care, pe rând, cu ajutorul capsatorului, se vor prinde astfel:

- una se va prinde de la un capăt la altul al șinei încorporate în coperta transparentă, deci în partea sus a viitoarei viziere;

- a doua se va prinde cu capsatorul în partea opusă, de jos, a copertei transparente, de la un capăt la altul;

- iar celelalte două se vor capsă cu câte 2-3- capse de o parte și de alta a șinei încorporate în copertă, urmând a se uni la spate după mărimea circumferinței capului posesorului, prin tr-o altă operațiune de capsare.

Se vor folosi tot atâtea capse cât va fi nevoie, pentru ca viziera să fie foarte bine asamblată!

Pentru detalii, vizionați: <https://www.facebook.com/CasaSiDesign/videos/3259981430678750>



Scrieți un mesaj

7



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Ne jucăm și gândim sănătos!

Pentru cine?

Pentru preșcolari și școlari mici

Pentru ce?

- dezvoltarea capacității de a trăi momentul prezent, a compasiunii și recunoașterea propriilor gânduri, sentimente și senzații fizice;

-reducerea stresului și anxietății, îmbunătățirea calității vieții.

Cât timp?

1 oră

Cu ce?

- Tub cu spumă de baloane
- Conexiune la internet

Cum?

Copiii care, în situația actuală a stării de urgență creată de îmbolnăvirea populației cu noul coronavirus, nu au posibilitatea de a ieși la aer curat decât pe balcon sau poate nici atât, petrecându-și timpul într-un spațiu închis, pot să depășească, cu ajutorul nostru, al profesorilor, starea de stres și anxietate instalată, prin activități tip *mindfulness* sau pentru sănătate mentală.

Conectați la internet și utilizând o platformă de comunicare cu toți elevii clasei sau lucrând în grupuri mai mici, profesorul le va solicita copiilor/părinților care îi vor însoți pe aceștia la calculator, să folosească un tub cu baloane din săpun. Atunci când copilul va sufla în băț pentru a face un balon de săpun, acestuia i se va spune să-și imagineze că în acel balon se află un gând nedorit sau un sentiment negativ. Se atenționează copiii asupra faptului că, suflând în bule din interiorul minții sau a corpului lor acele gânduri sau sentimente, ele nu se mai află în interiorul lor, fiindcă sunt acum în bulele de săpun care plutesc în aer. Aceste bule pot reprezenta, de asemenea, emoții pozitive pentru care un copil poate dori să se simtă recunoscător. Orice balonaș nou creat simbolizează eliberarea și detașarea copilului de acel gând sau sentiment care a putut fi înlocuit ușor cu autocompasie și bunățate din interior.

Profesorii sfătuiesc elevii să exerseze această metodă ori de câte ori se simt anxioși, stresați sau nemulțumiți.

Mai multe metode pentru dezvoltarea sănătății mentale, accesând

<https://journalofmissh.com/2017/09/11/bubbles-of-mindfulness-%E0%A5%90/>



Scrieți un mesaj

8



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Drumul spre siguranța financiară

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel liceal

Pentru ce?

-managerierea propriei deveniri umane (personale și profesionale) pornind de la premisa adaptării pozitive și necesare la schimbările actuale;
- dezvoltarea competenței de elaborare a unui plan propriu de reducere a cheltuielilor

Cât timp?

2-3 ore

Cu ce?

- materiale de studiu de specialitate

Cum?

Epidemia de coronavirus ar putea duce la o nouă criză economică globală. În momentul de față, piețele financiare înregistrează cea mai rea perioadă de la criza din 2008, cu pierderi totale, estimate la 5 mii de miliarde de dolari. Pe de altă parte în toată lumea, bursele înregistrează pierderi uriașe. Pierderea locului de muncă, apariția unei boli sau suferirea unui accident sunt doar câteva exemple de situații ce ar putea avea un impact major în viața noastră de zi cu zi. Nu este exclus ca în urma unor astfel de evenimente să ne trezim într-o reală criză financiară, din care să nu mai putem ieși.

Copiii trebuie să conștientizeze, încă de la această vârstă, pericolele cheltuirii nejustificate sau a neeconomisirii banilor.

Profesorul de specialitate, chiar dirigintele, îi va solicita pe elevi să studieze materiale de actualitate privind situația economico-financiară la ora actuală, știri actuale reflectând statistici privind ocuparea forței de muncă și șomajul (tehnic).

Individual sau împreună cu părinții, elevii vor întocmi un plan de reducere a cheltuielilor familiei/plan de economisire, după un model prezentat anterior de profesor sau pe baza unor sugestii financiare. Forma sub care va fi prezentat planul va putea fi variată, fie ca idei-îndemnuri justificate prin exemple, fie plan tabelar, fie grafic explicativ.

După ce timpul alocat a expirat, elevii și profesorul coordonator se vor reîntâlni pe platforma utilizată și vor prezenta planul elaborat.



Scrieți un mesaj

9



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Calendarul faptelor bune

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel primar, gimnazial, liceal

Pentru ce?

-manifestarea unei deschideri spirituale solidare, tolerante și civice în raport cu semenii;
-gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale

Cât timp?

O săptămână

Cu ce?

Programe PC de creare a unui calendar

Cum?

Elevii, comunicând în prealabil prin diferite mijloace, vor stabili, de comun acord, o formă de calendar reprezentând responsabilizarea zilnică personală în această perioadă, când activitățile școlare și extrașcolare se desfășoară de la domiciliu.

Zilnic, fiecare elev își va propune să o realizeze o faptă bună, specifică situației în care ne aflăm. Fie acordarea de ajutor personalului medical și a partenerilor din structurile Ministerului Afacerilor Interne care acționează în privința prevenirii și combaterii coronavirusului, fie acordarea de ajutor persoanelor vârstnice care, conform ordonanțelor militare nu au voie să se deplaseze la cumpărături decât în anumite intervale orare, realizarea în comun cu colegii a unei platforme cu mesaje motivaționale, create zilnic, pentru toți cei ce se confruntă cu COVID-19, bolnavi sau suspecți, realizarea unor campanii de strângere de fonduri și participarea zilnică la popularizarea acesteia, compoziții și interpretări de cântece și versuri tematice, sugestive, de încurajare.

La fiecare final de săptămână, elevii se vor întâlni pe platforma virtuală și își vor prezenta calendarul faptelor bune creat, urmând a realiza împreună autoevaluarea activității comune și a lua măsuri de îmbunătățire sau continuare.

Acesta poate reprezenta un model de încurajare a celorlalți elevi să se implice activ în viața societății, contribuind, chiar și ulterior perioadei actuale, la schimbarea în bine a lumii și schimbarea individuală.



Scrieți un mesaj

10



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Valiza cu amintiri

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel primar, gimnazial, liceal

Pentru ce?

- gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale

Cât timp?

O săptămână

Cu ce?

- un geamantan
- foi și instrumente de scris și colorat

Cum?

Pentru că în această perioadă „lumea școlii” s-a mutat acasă, elevii vor avea timp suficient, cel puțin cât ar fi parcurs zilnic de acasă la școală și retur, să își facă ordine prin lucruri. Bineînțeles că vor descoperi haine sau obiecte pe care nu le mai poartă, jucării, truse de machiaj, în cazul fetelor, sau accesorii în cazul băieților, pe care nu le mai folosesc de mult.

Profesorul sau părintele pot sugera copiilor să își organizeze aceste lucruri nefolosite în felul următor: într-o valiză se așază obiectele cu o valoare sentimentală deosebită pentru ei, care poartă o poveste din trecut. Pentru fiecare dintre aceste obiecte se va scrie o mică prezentare, o istorie a lor, cu precizarea locului de proveniență sau a persoanei care i-a oferit obiectul sau chiar locul de unde l-a achiziționat personal și motivul pentru care l-a ales, timpul scurs de când a intrat în posesia acestuia și ce reprezintă pentru ea/el. Biletul poate fi colorat într-un anumit mod și agățat sau lipit de obiectul despre care discutăm.

O altă variantă de organizare poate fi aceea a împărțirii valizei în mai multe compartimente pentru lucruri de maximă însemnătate, valoare medie și mică. Evident, fiecare copil își cunoaște sentimentele trăite în momentul în care a intrat în posesia fiecărui lucru vechi, de aceea este bine ca părinții să respecte intimitatea copilului și să nu abuzeze de colaborarea părinte-copil atunci când vine vorba de destăinuirea personală a acestuia din urmă. Mai ales, în cazul elevilor de liceu, *Valiza cu amintiri* reprezentând un fel de jurnal al adolescenței acestora, recomand ca părinții să poarte discuții libere cu privire la conținutul valizei, discuții de încurajare a manifestării unei atitudini deschise a adolescentului în fața părintelui, drum spre o relație strânsă între cei doi.



Scrieți un mesaj

11



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Dacă tu poți, pot și eu!

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel gimnazial, liceal

Pentru ce?

- gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale;
- manifestarea unei deschideri spirituale solidare, tolerante și ci vice în raport cu semenii

Cât timp?

2 ore

Cu ce?

- filme românești cu adaptare pentru nevăzători

Cum?

Elevilor li se sugerează de către diriginte sau părinți să „vizioneze” filme, dacă se poate pentru copii sau comedii ca „Nea Mărin miliardarul”, în varianta adaptată pentru nevăzători. Se pot parcurge cu ochii închiși doar câteva fragmente din film sau întreg filmul, după posibilități.

Elevii vor viziona apoi filmul cu ochii deschiși pentru a putea stabili dacă au descoperit diferențe sau nu între varianta fără imagine și cea cu imagine.

Aceștia își vor scrie impresiile, iar doamna/domnul dirigintă sau părintele le va colecta, pentru formularea unei concluzii și a recomandărilor ulterioare sau elevii și dirigințele se pot întâlni pe o platformă interactivă și pot împărtăși acolo impresiile.



Scrieți un mesaj

12



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Toată lumea gătește sănătos!

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel preșcolar, primar,
gimnazial, liceal

Pentru ce?

- respectarea/aplicarea normelor de igienă, a
normelor sanitare, a normelor de alimentație;
-respectarea unui regim de viață rațional;
-manifestarea responsabilității față de sănătatea
proprie și a celor din jur

Cât timp?

1 - 2 ore

Cu ce?

- alimente

Cum?

Acest tip de activitate poate fi desfășurată și de către copiii preșcolari și școlari mici, alături de părinții lor. Important este ca tipul de preparat să fie unul sănătos, lucru care trebuie anterior luat la cunoștință și să constituie baza preparatului pregătit.

Profesorul diriginte (educatoare, învățătoarea,dirigintele) va invita elevii pe platforma virtuală. Activitatea va debuta prin prezența și discursul bazat pe explicații, respectiv prezentarea unor imagini de către medicul școlar. Acesta va discuta despre ce înseamnă o alimentație sănătoasă și ce presepune un preparat sănătos. Medicul/asistentul medical al unității va prezenta sarcina pe care o au elevii de realizat, respectiv un preparat sănătos.

Sarcina poate să varieze de la pregătirea unui preparat în maxim 2 ore și prezentarea acestuia pe platforma virtuală la pregătirea unui mic dejun sănătos, în acest caz preparatul fiind prezentat pe platformă abia a doua zi, de dimineață.

Medicul școlar/asistentul va realiza și evaluarea asupra conținutului preparatului, iar dirigintele asupra participării elevilor și a părinților la activitate.

Acolo unde nu se poate realiza conexiunea la internet, sarcina poate fi transmisă și prin alte mijloace de comunicare, importantă fiind prezentarea medicului școlar sau a asistentului.



Scrieți un mesaj

13



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Uniți prin gimnastică!

Pentru cine?

Pentru elevi - nivel primar, gimnazial, liceal

Pentru ce?

-managerierea propriei deveniri umane (personale și profesionale) pornind de la premisa adaptării pozitive și necesare la schimbările actuale;
-proiectarea unui stil de viață sănătos din punct de vedere biologic, psihologic și social

Cât timp?

1 oră

Cu ce?

- mijloace tehnice audio-video

Cum?

Profesorul de sport va gestiona întreaga activitate virtuală. Elevii, conectați la internet pe platforma interactivă, vor vizualiza exercițiile fizice pe care profesorul le sugerează elevilor a le exercita. Muzica folosită va fi una dinamică, care să îi scoată pe elevi din starea pasivă în care se află, mai ales cei care locuiesc la bloc.

Exercițiile vor fi simple, adaptate nivelului de vârstă al elevilor, dar și particularităților individuale ale acestora.

Profesorul poate propune elevilor mai mari ca, după modelul pe care acesta l-a demonstrat, aceștia să-și compună, pe rând, câte un antrenament complex, pe care să îl prezinte în fața colegilor lor, practicându-l împreună.

Dacă nu există conexiune la internet, copiilor li se pot transmite sarcinile telefonic, bazate pe exercițiile fizice realizate în timpul programului școlar obișnuit.



Scrieți un mesaj

14



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Ce bine se simte!

Pentru cine?

Pentru preșcolari

Pentru ce?

-proiectarea și respectarea unui stil de viață sănătos din punct de vedere biologic, psihologic

Cât timp?

1 oră

Cu ce?

- cutii largi umplute cu diferite conținuturi: apă, făină, orez, nisip fin sau cu pietricele mici etc.

Cum?

Pentru că perioada epidemiei cu coronavirus ne obligă să stăm la domiciliu, acesta însemnând pentru unii un loc strâmt, un apartament sau o garsonieră, trebuie să creăm pentru copiii noștri, mai ales dacă aceștia sunt mici și nu conștientizează foarte bine despre ce este vorba, care este cauza pentru care nu au voie să nu iasă afară, activități distractive prin care să îi ferim de o stare de disconfort sau de anxietate.

Astfel, părinții vor pregăti, în interiorul casei, tot atâtea cutii din plastic cât le permite spațiul, cutii largi în care cei mici vor trebui să încapă lejer cu picioarele. Cutiile se vor așeza într-un șir, astfel încât copiii vor pătrunde cu tălpile dintr-una în alta. Conținutul cutiilor va fi diferit, de la nisip fin, la nisip cu pietricele foarte mici, apă, jeleu, ciocolată lichidă sau cremă de ciocolată, făină etc. Copiii trebuie să se simtă confortabil simțind fiecare dintre aceste conținuturi ale cutiilor și, evident, părinții trebuie să evite orice material prezintă vreun pericol pentru sănătatea celor mici.

Părinții îi pot lega la ochi pe copii, complicând astfel jocul, și, mutând cutiile, îi vor întreba pe cei mici cum se simt și ce conținut cred că se află în cutie.

Acest exercițiu dezvoltă copiilor simțul kinestezic, dar îi și distinde și amuză foarte mult.

Mai multe detalii puteți găsi accesând link-ul:

<https://blog.allaboutlearningpress.com/kinesthetic-learning/>



Scrieți un mesaj

15



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Împărtășim idei pentru vacanța de vară

Pentru cine?

Pentru nivel primar, gimnazial, liceal

Pentru ce?

- gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale;

Cât timp?

O zi

Cu ce?

- fotografii din excursii
- mijloace audio-video de comunicare

Cum?

Profesorul diriginte (învățătorul sau dirigintele clasei) va organiza o întâlnire cu elevii pe o platformă sau aplicație - poate fi pe un grup Facebook, accesibil pentru majoritatea copiilor. Sarcina de lucru constă în realizarea, de către fiecare elev, a unui album /colaj cu cele mai relevante fotografii din cea mai frumoasă locație în care și-au petrecut vacanța de vară. Toate aceste colaje pot fi încărcate pe grup, reprezentând astfel idei de locații pentru vacanța de vară.

Este indicat ca dirigințele, cel care cunoaște specificul clasei, să evite diferențierea elevilor din punctul de vedere al situației materiale al familiei din care provin. Pentru a nu crea această diferență între elevii care nu au posibilități și cei ai căror părinți au potențial financiar mai ridicat, sarcina poate fi modificată, în sensul prezentării de către elevii a fotografiilor reprezentând locurile în care s-au simțit cel mai bine în vacanța de vară, nu neapărat fotografii cu cele mai frumoase locații.

Se poate solicita, suplimentar, ca fiecare colaj să fie însoțit de o prezentare scrisă referitor la locurile pe care elevii le-au explorat și/sau în care s-au simțit cel mai bine în timpul vacanțelor de vară.



Scrieți un mesaj

16



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



#MoreHomeStaying#MoreEnglishLearning

Pentru cine?

Pentru nivel primar și gimnazial

Pentru ce?

- gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale

Cât timp?

În fiecare zi

Cu ce?

-mijloace audio-video de comunicare
-consumabile: foi A4, instrumente de scris

Cum?

Profesorul de limba engleză le va transmite elevilor sarcina de lucru prin orice mijloc posibil de comunicare. Elevii, conectați la internet, vor putea vizualiza și audia în același timp povești scurte și atractive în limba engleză, adaptate nivelului de vârstă, dar și particularităților individuale. Elevii vor traduce textul audiat din limba engleză în limba română, pe fragmente sau în întregime, sau pot să descrie, în limba engleză (în limba română pentru clasa a IV-a), despre ce a fost vorba în text.

Câteva sugestii de texte se pot găsi accesând:

- Rainbow Fish Read Aloud <https://www.youtube.com/watch?v=QFORvXhub28>

-Mai multe povești, clasificate pe niveluri de învățământ și /sau grad de dificultate:
<https://agendaweb.org/short-audio-stories.html>



Scrieți un mesaj

17



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



#La mulți ani#Unițivirtual

Pentru cine?

Pentru nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

Pentru ce?

- gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale;
- proiectarea unui stil de viață sănătos din punct de vedere biologic, psihologic și social;

Cât timp?

O oră

Cu ce?

-mijloace audio-video de comunicare
-consumabile: foi A4, instrumente de desenat și colorat

Cum?

Cadrul didactic va reuni toți elevii pe spațiul virtual pe care îl folosesc de obicei. Va fi organizată, spontan, o petrecere surpriză pentru sărbătoritul grupei sau al clasei. La grădiniță acest lucru se va desfășura pe grupul de părinți, unde vor fi prezenți obligatoriu, copiii.

Petrecerea va începe prin anunțarea, de către cadrul didactic, a sărbătoritului „Ștefan, astăzi este ziua ta! Noi toți, chiar dacă suntem departe unii de alții, vom fi împreună virtual și îți pregătim o surpriză!” Profesorul prezintă, apoi, modul în care se va desfășura petrecerea surpriză. Elevilor li se solicită să pregătească, în maxim 5 minute, foi A4 și carioca sau creioane colorate.

Totul va începe cu o primă sarcină, aceea ca fiecare elev (preșcolar - împreună cu părintele) de a desena și apoi colora, un tort pe care să îl decoreze după propria imaginație. La final să adauge tot atâtea lumânări cât reprezintă vârsta pe care sărbătoritul o împlinește. Sarcina poate să constea, la clasele de gimnaziu și liceu, în neprecizarea vârstei elevului, ci ghicirea acesteia de către colegi. La fel, sarcina privind decorarea tortului poate fi nuanțată prin solicitarea de către cadrul didactic a redării tortului în culoarea preferată a sărbătoritului ori decorarea acestuia cu fructele sau dulciurile preferate etc. Astfel, după ce timpul acordat de profesor pentru rezolvarea sarcinii a expirat și prezentarea lucrărilor, se vor evidenția cei mai apropiați colegi ai sărbătoritului care pot să îi fie prieteni sau colegi la care acesta nu se aștepta să îl cunoască atât de bine! Fapt care deja ar trebui să constituie o surpriză plăcută.

Va fi interpretat de către copii, în cor, *Mulți ani trăiască!*, iar la final se poate solicita o altă sarcină, ca fiecare copil să îi pregătească sărbătoritului un desen reprezentând un cadou pe care să îl prezinte ulterior.



Scrieți un mesaj

18



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Creăm cu folos!
-expoziție virtuală cu vânzare-

Pentru cine?

Pentru nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

Pentru ce?

- gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale;
- participarea activă în cadrul proiectelor de interes comunitar

Cât timp?

O săptămână

Cu ce?

-mijloace audio-video de comunicare
-materiale de lucru specifice fiecărei activități artistico-plactice și practice, la alegerea elevilor

Cum?

Activitatea poate să fie inițiată și dezvoltată în cadrul consiliului județean al elevilor, în orice moment al anului sau de către cadrul didactic, nu doar în contextul actual al distanțării sociale. Fiind o activitate *la distanță*, se recomandă constituirea unei comisii de organizare a acestei expoziții cu vânzare, cu scop caritabil și/sau o comisie de jurizare a lucrărilor care vor fi expuse și vândute.

Sarcina poate să fie comunicată elevilor prin intermediul oricărui mijloc de comunicare, iar preșcolarilor le va fi transmisă părinților. Aceasta constă în realizarea, în funcție de talentul fiecăruia, a câtorva lucrări artistico-plactice și practice pe diferite teme, într-o perioadă de o săptămână. Copiii preșcolari pot să fie ajutați de către părinți.

La finalul săptămânii, lucrările se vor încărca de către cei care le-au realizat pe platforma/aplicația presatbilită, unde vor fi alese, de către comisia de organizare/jurizare, cele care vor fi expuse, cu scopul vânzării. Mai ales în cazul elevilor de nivel gimnazial și liceal este util a exista o comisie de jurizare, formată din specialiști în artă, care poată să propună retușarea produselor care nu prezintă un aspect vandabil. Fiind o expoziție cu vânzare, prețul fiecărui produs se va stabili în cadrul acestei comisii și/sau în colaborare cu comisia de organizare.

După ce spațiul virtual de vânzare a fost stabilit de comun acord și lucrările care vor fi expuse, de asemenea, se va nota pe spațiul respectiv un cont bancar în care se vor colecta fondurile bănești cu titlu de donație. Acest lucru va fi neapărat specificat chiar la începutul prezentării, cu precizarea exactă a donatarului (*Expoziție cu vânzare - fondurile bănești obținute vor fi donate spre.....*). Organizatorul va comunica periodic, pe platforma expoziției, astfel încât donatorii să poată vizualiza, suma colectată la momentul respectiv și dovada transferării fondurilor în contul donatarului.



Scrieți un mesaj

19



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



Cum valorificăm timpul petrecut în perioada stării de urgență?

Pentru cine?

Pentru nivel gimnazial și liceal

Pentru ce?

- gestionarea eficientă a propriului timp liber în sensul formării și dezvoltării personale;

Cât timp?

O zi

Cu ce?

-mijloace audio-video de comunicare

-materiale consumabile: Foi colorate sau albe și instrumente de scris

Cum?

Profesorul diriginte va transmite elevilor sarcina de lucru prin intermediul platformei/aplicației pe care comunică de obicei. Aceasta constă în realizarea unor fișe personalizate reprezentând acele lucruri care aduc pacea interioară a fiecărui elev sau starea de bine, de liniște, dar nu în contextul obișnuit, ci în cel actual, în situația în care toate activitățile se desfășoară de acasă.

Aceștia pot să aleagă să noteze reflecțiile lor pe o coală albă, pe care vor reprezenta grafic o imagine reprezentativă, ca fundal și simbol comun al tuturor lucrurilor exprimate.

Se atrage copiilor atenția că, pe toată durata realizării sarcinii, ei trebuie să se afle într-un loc unde să poată să reflecteze, iar dacă acest lucru nu este posibil, elevul va comunica profesorului, obținând prelungirea realizării sarcinii.

Pe o altă coală de hârtie, copiilor li se va solicita să-și noteze gândurile pe care le au pentru alți colegi sau prieteni, ceea ce simt pentru ei, acum, când nu mai au ocazia să fie împreună față-în-față și să-și mărturisească direct sentimentele. Ei pot crea un jurnal al gândurilor pentru o anumită persoană sau, pe fiecare filă a jurnalului, vor nota câte un gând pentru un alt coleg sau prieten.

După ce timpul acordat de profesorul diriginte pentru rezolvarea sarcinii a expirat, elevii își vor împărtăși ideile și lucrările, cel mai potrivit, pe o platformă virtuală interactivă.



Scrieți un mesaj

20



#O lume mai bună construită de acasă#Co-ajutor



Camelia Moler
conectat/ă



RespectăRegulile#Fii sănătos!

Pentru cine?

Pentru nivel preșcolar

Pentru ce?

- proiectarea unui stil de viață sănătos din punct de vedere biologic, psihologic și social;
- manifestarea unei deschideri spirituale solidare, tolerante și ci vice în raport cu semenii

Cât timp?

Pe toată perioada stării de urgență

Cu ce?

- mijloace audio-video de comunicare

Cum?

- materiale consumabile: foi colorate sau albe și instrumente de scris

Doamna educatoare va stabili cu părinții copiilor un spațiu virtual de comunicare. Ar fi ideal ca acest spațiu să poată fi unul cu funcții video, în care sarcinile de lucru să fie transmise de către educatoare părinților, care intermediază comunicarea, dar mai ales copiilor.

Urmare a discuțiilor și materialelor de conștientizare a copiilor asupra a ceea ce înseamnă coronavirusul (definirea prin materiale vizuale pe înțelesul celor mici, conținutul adaptat vârstei) și asupra pericolelor la care ne supunem în cazul nerespectării regulilor de igienă și a celor sociale în perioada actuală de îmbolnăvire a populației cu COVID-19, doamna educatoare propune copiilor să vină în sprijinul comunității prin realizarea unor activități cu notă artistică în cadrul campaniei *#RespectăRegulile#Fii sănătos!*

Sarcina constă în realizarea de către copii a unor lucrări artistico-plastice (desen sau pictură) reprezentând regulile imperios necesare a fi respectate de către populație în perioada actuală, și anume:

- Păstrarea distanței față de oamenii care sunt bolnavi și a contactului direct cu aceștia;
- Spălarea frecventă pe mâini cu apă și săpun;

- Strănutul și tusea în plica cotului sau într-un șervețel; șervețelul nu se reutilizează și se aruncă imediat într-un coș de gunoi cu capac;

- Evitarea atingerii feței;
- Curățarea frecventă a suprafețelor cu dezinfectant pe bază de alcool;
- Folosirea măștii de protecție atunci când suntem răciți sau în preajma persoanelor bolnave;
- Asigurarea, de către părinți, asupra faptului că alimentele care urmează a fi consumate sunt complet gătite.

Toate lucrările vor avea titlul scris fie de copiii mai mari, fie de către părinți. Acestea vor fi încărcate pe un spațiu virtual prestabilit și, fiind o campanie, de comun acord cu părinții se va seta opțiunea „public” a expoziției.



Scrieți un mesaj

21



Cuprins

Cuvânt pentru cititori.....	1
„Excursie” la domiciliu.....	2
#Sprijinim#Eficient#Deacasă.....	3
Versuri create la distanță.....	4
Informează-te singur!.....	5
Cortul cu povești.....	6
Să ne creăm singuri viziere!.....	7
Ne jucăm și gândim sănătos!.....	8
Drumul spre siguranța financiară.....	9
Calendarul faptelor bune.....	10
Valiza cu amintiri.....	11
Dacă tu poți, pot și eu!.....	12
Toată lumea gătește sănătos!.....	13
Uniți prin gimnastică.....	14
Ce bine se simte!.....	15
Împărtășim idei pentru vacanța de vară.....	16
#MoreHomeStaying#MoreEnglishLearning.....	17
#La mulți ani#UnițiVirtual.....	18
Creăm cu folos!.....	19
Cum valorificăm timpul petrecut în perioada stării de urgență?.....	20
#RespectăRegulile#Fiisănătos!.....	21