

Coordonatori științifici

Anca Stoenescu

Camelia Moler

Nicolae Pellegrini

**GHID DE BUNE PRACTICI
PENTRU ACTIVITATEA EDUCATIVĂ
DIN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSTAR ȘI DIN
CADRUL
PALATELOR ȘI CLUBURILOR COPIILOR**

Editura Școala Vremii

Arad, 2019

ISBN 978-606-9067-17-8

Acest ghid reprezintă efortul comun depus de colectivul de autori, respectiv membrii consiliului consultativ al compartimentului pentru educație permanentă și activități extrașcolare al Inspectoratului Școlar Județean Arad, pe parcursul anului școlar 2018-2019.

PREFAȚĂ

Un timp al vitezei. Trăim cu toții un timp al vitezei - profesori, părinți, elevi. Legăturile create între noi par a fi tot mai puțin solide. Timpul elevilor petrecut la școală ar trebui să reprezinte prioritatea noastră, ca dascăli. Să-l facem plăcut și util, să-l încărcăm cu căldură și afecțiune, cu grijă și dedicație, căci numai prin iubire se clădește o educație de calitate. Să ne aplecăm asupra elevilor noștri cu bunăvoință și răbdare, dar și asupra părinților ce calcă pragul școlii noastre. Să creăm pentru ei un teren propice comunicării eficiente, al transmiterii sentimentelor și al manifestării comportamentelor autentice. Să favorizăm asimilarea de către elevi a cunoștințelor, formarea abilităților de viață și dezvoltarea armonioasă a personalității acestora.

Și penru că totul se petrece în viteză, școala nu își dorește viteză. Ci ritm propriu de creștere și formare pentru o ulterioară integrare facilă pe piața muncii și în societate.

Am sprijinit crearea materialului de față, *Ghid de bune practici pentru activitatea educativă din unitățile de învățământ preuniversitar și din cadrul palatelor și cluburilor copiilor*, în ideea împărtășirii între profesori a inițiativelor de bun augur legate de creșterea sănătoasă și în siguranță a copiilor în cadrul școlii și în afara ei, de dezvoltare a aptitudinilor și a atitudinilor față de învățare și, nu în ultimul rând, legate de formarea competențelor-cheie ale elevilor în scopul facilitării alegerii de către aceștia, îndrumați și/sau fără îndrumare, a unui traseu școlar și profesional bazat pe talentul și cunoștințele pe care le dețin. Ghidul dorește să vină în întâmpinarea cadrelor didactice care desfășoară în școală activitate ca profesor diriginte, dar și a cadrelor care își desfășoară activitatea în palatele și cluburile copiilor. Acesta constituie un melanj de metode de predare, bune practici, schimb de experiență, creând, totodată, o punte de legătură între toate nivelurile de învățământ - preșcolar, primar, gimnazial, liceal.

Doresc utilizatorilor acestui ghid să mânuiască cu pricepere materialul cuprins, îmbinându-l creativ și eficient cu experiența proprie, sădind în elevi, dar și în adulții participanți la activități totodată, dorința de a învăța și a-și forma valori precum responsabilitatea, autenticitatea și, nu în ultimul rând, răbdarea.

Prof. dr. Anca Stoenescu,
inspector școlar general,
Inspectoratul Școlar Județean Arad

Pentru a exprima sumar ceea ce întâmplă în școală, s-a inventat de mult și se tot folosește expresia „proces instructiv-educativ”, încercând în felul acesta să se surprindă esența lucrurilor: instituția școlii are ca menire instruirea și educarea tinerilor. Teoretic, cele două instanțe decurg împreună, întărindu-se reciproc.

Echilibrul între instrucție și educație este de importanță centrală, fie că vorbim de timpul alocat lor, fie de calitatea realizată. Instrucția și educația sunt inseparabile, ele decurg într-un flux simultan al situațiilor de învățare și de formare create în școală. Uneori însă, profesorul pune mai mult accent pe ceea ce „predă”, decât pe ocaziile sale de a educa prin ceea ce predă. Profesorul uită că un anumit conținut poate fi un pretext excelent pentru a dezvolta la elevi trăsături de caracter, elemente de comportament, abilități de relaționare și comunicare cu alții și o serie de alte componente ce par a fi dincolo de granițele instruirii.

Ca „instructiv-educativul” să funcționeze armonios ar trebui valorificat tot ceea ce constituie prilej pentru educare. De la simplul exemplu personal oferit zilnic și până la orele destinate expres pentru dezvoltarea personală a copiilor și elevilor, plaja este foarte largă. Cert este că doar ora de dirigenție nu este suficientă și nu pentru că este una singură pe săptămână. Altfel spus, să educi la dirigenție iar în rest să te ocupi de instruire, este o cale complet anacronică.

A potrivi instrucția cu educația nu este un exercițiu tocmai ușor pentru că rolul de educator nu este identic cu cel de instructor. Instrucția se face vizibil și, într-un fel, ofensiv. Educația se face invizibil, discret și defensiv.

Ghidul de bune practici privind activitatea educativă din unitățile de învățământ preuniversitar constituie un ajutor de apreciat pentru profesorii de toate specialitățile care vor să înțeleagă corect raportul dintre instrucție și educație și care își asumă rolul în consilierea și orientarea elevilor. Găsim în ghid, după trecerea în revistă a cadrului teoretic și normativ, o colecție bogată de exemple bune, confirmate de practică, prezentate într-o manieră atractivă și utilă oricărui utilizator.

Exemplele alese acoperă o arie tematică largă ce corespund activităților formale dar și celor nonformale desfășurate în școală sau în afara ei. Lucrarea este un auxiliar valoros ce poate fi lecturată cu multă plăcere și utilizată cu succes.

Prof. Nicolae Pellegrini,
inspector școlar general adjunct,
Inspectoratul Școlar Județean Arad

COLECTIVUL DE AUTORI

Prof. Andreea Florina Boran

Prof. Camelia Circa - Chirilă

Prof. Cosmina Sirban

Prof. Gabriel Iazbinsky

Prof. Ioana Camelia Moler

Prof. Ioana Teodora Lung

Prof. Luminița Gavrea

Prof. Mirela Florea

Prof. Mirela Groza

Prof. Nicoleta Sima

Prof. Nicoleta Marc

Prof. Roxana Chirteș

CUPRINS

PREFAȚĂ	3
COLECTIVUL DE AUTORI.....	5
CUPRINS	6
Cap.I. FUNDAMENTE GENERALE PRIVIND ACTIVITATEA DIN CADRUL ARIEI CURRICULARE <i>CONSILIERE ȘI ORIENTARE ȘI ACTIVITATEA ȘCOLARĂ ȘI EXTRAȘCOLARĂ</i> DESFĂȘURATĂ ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT ȘI ÎN CADRUL CERCURILOR	8
PALATELOR ȘI CLUBURILOR COPIILOR.....	8
I.1. Considerații teoretice în elaborarea ghidului de bune practici pentru activitatea educativă din unitățile de învățământ preșcolar și din cadrul palatelor și cluburilor copiilor	8
I.2. Analiza de nevoi privind activitatea cadrelor didactice la orele de Consiliere dezvoltare personală și Consiliere și orientare	9
Cap.II. EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ ÎN ACTIVITATEA DIN CADRUL ARIEI CURRICULARE CONSILIERE ȘI ORIENTARE.....	11
II.1. Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de adoptare a atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat	11
II.1.1. Activități de dezvoltare personală și a creșterii stimei de sine	11
II.1.1.1. Activitatea nr.1 <i>Caravana calităților</i>	11
II.1.1.2. Activitatea nr.2 <i>Miracolele aprecierii</i>	13
II.1.1.3. Activitatea nr.3 <i>Înțelegerea stimei de sine</i>	16
II.1.2. Activități privind educația pentru sănătate	18
II.1.2.1. Activitatea nr.4 <i>Rolul alimentației în sănătatea copilului</i>	18
II.1.2.2. Activitatea nr.5 <i>Meniu pentru Winnie the Pooh!</i> joc didactic	21
II.1.2.3. Activitatea nr.6 <i>Tom și Tim - Așa DA! Așa NU</i>	23
II.2. Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de relaționare armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare/Activități de prevenire și reducere a fenomenului de violență în mediul școlar	26
II.2.1. Activitatea nr.7 <i>Să fim buni unii cu alții</i>	26
II.2.2. Activitatea nr. 8 <i>Să fim detectivi</i>	28
II.2.3. Activitatea nr.9 <i>Toleranța și integrarea</i>	30
II.2.4. Activitatea nr.10 <i>Adolescența și gestionarea conflictelor</i>	33
II.2.5. Activitatea nr.11 <i>Agresivitate și violență în lumea în care trăiesc. Rezolvarea constructivă a</i> <i>conflictelor</i>	35
II.2.6. Activitatea nr. 12 <i>Atunci când glumele dor</i>	38
II.2.7. Activitatea nr. 13 <i>Ghicește ce faci!</i>	43
II.2.8. Activitatea nr.14 <i>Cățelușul șchiop</i>	45
II.2.9. Activitatea nr.15 <i>Haideți să luăm atitudine!</i>	47
II.3. Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de reflectare asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare	49
II.3.1. Modalități de îmbunătățire a atitudinii elevilor față de învățare, respectiv a atitudinii profesorilor față de viața școlară.....	49
II.3.1.1. Activitatea nr.16 <i>Metode ludice în predare</i>	49
II.3.1.2. Activitatea nr.17 <i>Examenele și noi</i>	53

II.3.1.3. Activitatea nr.18 <i>De pe-o „bună dimineață”</i>	59
II.3.2. Exemple de bună practică privind activitatea de prevenire și reducere a absenteismului și abandonului școlar	61
II.3.2.1. Activitatea nr.19 <i>Fluturile</i>	61
II.3.2.2. Activitatea nr.20 <i>Prieteni într-o școală prietenoasă</i>	64
II.3.2.3. Activitatea nr.21 <i>Serbarea mea – educație prin implicare</i>	66
II.4. Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de luare a deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații/Activități de consiliere și orientare în carieră.....	68
II.4.1. Activitatea nr.22 <i>Știu pentru ce învăț!</i>	68
II.4.2. Activitatea nr.23 <i>Orientarea în carieră</i>	71
II.4.3. Activitatea nr.24 <i>Respectă-i meseria!</i>	73
Cap.III. ACTIVITĂȚI CREATIVE ȘCOLARE ȘI EXTRAȘCOLARE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT	76
III.1. Serbări școlare.....	76
III.1.1. Activitatea nr.25 <i>Fotografiile pentru un album - jocuri distractive împreună cu părinții</i>	76
III.1.2. Activitatea nr.26. <i>Serbare pentru 1 Decembrie „Picături de iubire de ziua ta, țara mea!”</i>	79
III.1.3. Activitatea nr.27 <i>Magia iernii</i>	86
III.1.4. Activitatea nr.28 <i>Scenetă ecologică în limba engleză – Heal the World</i>	99
III.2. Activități de petrecere eficientă a timpului liber profesori-elevi-părinții	104
III.2.1. Activitatea nr. 29 <i>Bucuria Crăciunului – eveniment caritabil</i>	104
III.2.2. Activitatea nr.30 <i>Mobilizează-te cu noi</i>	107
III.2.3. Activitatea nr. 31 <i>De la noi la planete și înapoi – proiect transdisciplinar (Activitate pentru „Școala Altfel”)</i>	112
III.2.4. Activitatea nr. 32 <i>Medode de predare a textului literar la grădiniță prin implicarea familiei în activitățile didactice - Ateliere de lucru cu părinții și „noaptea lecturii” în familie</i>	116
III.3. Planuri de excursii.....	120
III.3.1. Activitatea nr.33 <i>Descoperim Alba-Iulia/Excursie didactică</i>	120
III.3.2. Activitatea nr.34 <i>Vizită la Grădina Zoologică și la Muzeul Satului din Timișoara</i>	127
III.3.3. Activitatea nr.35 <i>Descoperă natura din Munții Apuseni - Excursie didactică</i>	130
Cap.IV. Exemple de bună practică privind formarea unei atitudini pozitive a elevilor față de învățare prin activitatea extrașcolară din cadrul Palatului Copiilor și a Cluburilor Copiilor	133
IV.1. Activități de prevenire și reducere a fenomenului violenței în viața școlară	133
IV.1.1. Activitatea nr.36 <i>Cum să refuzăm într-o situație dificilă</i>	133
IV.1.2. Activitatea nr.37 <i>Joaca și violența</i>	137
IV.1.3. Activitatea nr. 38 <i>Stresul indus de agresiune (fizică, verbală sau psihică) și mișcare</i>	140
IV.2. Activități de prevenire și reducere a consumului de tutun, alcool și droguri.....	143
IV.2.1. Activitatea nr.39 <i>Efectele fumatului asupra organismului</i>	143
IV.2.2. Activitatea nr.40 <i>Pericolele consumului de alcool și droguri</i>	146
IV.2.3. Activitatea nr.41 <i>Drogurile de tranziție</i>	148
ANEXE	152

Cap.I. FUNDAMENTE GENERALE
PRIVIND ACTIVITATEA DIN CADRUL ARIEI CURRICULARE *CONSILIERE*
ȘI ORIENTARE ȘI
ACTIVITATEA ȘCOLARĂ ȘI EXTRAȘCOLARĂ DESFĂȘURATĂ ÎN
UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT ȘI ÎN CADRUL CERCURILOR
PALATELOR ȘI CLUBURILOR COPIILOR

**I.1. Considerații teoretice în elaborarea ghidului de bune practici pentru activitatea
educativă din unitățile de învățământ preșcolar și din cadrul palatelor și cluburilor
copiilor**

Activitatea educativă pe care profesorul o desfășoară la clasa pe care o coordonează ori în cadrul întregului colectiv de cadre didactice din unitatea de învățământ are la bază, în primul rând, motivația de a produce în comportamentul elevului schimbări de tipul celor care, prin studiul conținutului disciplinelor în mod formal de către acesta, ele nu se pot produce decât pe termen scurt, datorită faptului că sunt impuse ori nu sunt foarte bine înțelese, fixate, exersate. Vorbim despre schimbări în comportamentul elevului din sfera percepției cetățeniei active, a responsabilității sociale, a conștiinței interculturale, a conștientizării democrației și a drepturilor omului, a gândirii și a abilităților de cercetare, a interacțiunii și a abilităților interpersonale.

Toate aceste valori sunt științific și sistematic redate în cadrul noilor programe școlare pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* (Anexa nr.2 la Ordinul Ministrului Educației Naționale nr.3393/28.02.2017), care contribuie la dezvoltarea competențelor din *profilul de formare al elevului de gimnaziu*, cum ar fi: competența de a „învăța să înveți”, prin aprecierea calităților personale în vederea autocunoașterii și alegerii carierei; spiritul de inițiativă și antreprenoriatul; competențele sociale și civice, prin manifestarea disponibilității pentru participare civică și pentru valorizarea diversității.

La începutul anului 2017, Ministerul Educației Naționale a aprobat, prin Anexa nr.2 la Ordinul Ministrului Educației Naționale nr.3393/28.02.2017, Programa școlară pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*, clasele a V-a – a VIII-a. Disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* poate fi regăsită în noile planuri-cadru pentru învățământul gimnazial, ca disciplină de trunchi comun în aria curriculară *Consiliere și orientare*, având alocată 1 oră pe săptămână în fiecare dintre clasele V-VIII. Programele școlare de *Consiliere și dezvoltare personală* pentru gimnaziu au fost elaborate pe parcursul anilor școlari 2016-2017 și 2017-2018, astfel că începând cu anii școlari 2017-2018 și 2018-2019 primele generații de elevi de clasele a V-a și a VI-a au putut beneficia de acestea; avem speranța că, în

anul școlar viitor, 2019-2020, elevii de clasa a VII-a să beneficieze de noile manuale pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*, ca ulterior să poată fi elaborate programe specifice și pentru liceu. Bucuria apariției noilor manuale se manifestă și mai mult în rândul profesorilor-diriginți, întrucât acestea reprezintă un real suport în scenariul didactic propus, iar conținuturile, transmise prin metode diverse create de profesori și completate de mijloace moderne de predare-învățare, oferă elevului un pachet nou de informații, dar și mai mult, contribuie la deschiderea orizontului de cunoaștere al acestuia și la producerea treptată, în ritm propriu de dezvoltare, a schimbărilor pozitive de atitudine și comportament. La nivel liceal, încă rămân valabile programele școlare pentru aria curriculară *Consiliere și orientare*, clasele a IX – a XII-a, document aprobat prin ordinul ministrului Nr. 5287 / 09.10.2006.

I.2. Analiza de nevoi privind activitatea cadrelor didactice la orele de

Consiliere și dezvoltare personală și Consiliere și orientare

Am creat materialul intitulat *GHID DE BUNE PRACTICI PENTRU ACTIVITATEA EDUCATIVĂ DIN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT PREUNIVERSITAR ȘI DIN CADRUL PALATELOR ȘI CLUBURILOR COPIILOR* în urma diagnosticării, pe baza chestionarelor, a nevoii profesorilor-diriginți de a crea scenarii ingenioase, prin care să se evite instalarea stării de plictiseală și dezinteres a elevilor în cadrul orelor de *Consiliere și dezvoltare personală*, respectiv *Consiliere și orientare* și nevoia de a îmbunătăți aspecte legate de funcția de profesor-diriginte. Mai mult, ghidul, prin colecția de activități, se adresează și cadrelor didactice din palatele și cluburile copiilor, dar și profesorilor din școli și grădinițe, oferind sugestii de scenarii cu caracter extrașcolar care să consolideze relația familiei cu grădinița/școala ori care să aducă plus valoare actului educativ de la clasă.

Au fost interogați coordonatori pentru proiecte și programe educative și profesori-diriginți din 15 școli gimnaziale și licee, dar și profesori din cadrul Palatului Copiilor Arad și cluburilor copiilor, atât din mediul urban, cât și din mediul rural. În urma colectării datelor și a informațiilor și a analizei răspunsurilor oferite de aceștia (vezi Anexa nr.1 la activitatea *Analiza de nevoi privind activitatea cadrelor didactice la orele de Consiliere dezvoltare personală și Consiliere și orientare*), am constatat faptul că marea parte dintre profesorii-diriginți dovedesc interes și implicare în activitatea educativă, atât a clasei pe care o coordonează, cât și a vieții școlii în care își desfășoară activitatea, însă o bună parte dintre aceștia doresc a fi sprijiniți în perfecționarea muncii lor, în activitățile ce implică munca cu părinții și comunitatea locală, organizarea excursiilor școlare, dar mai cu seamă în gestionarea cazurilor conflictuale din unitatea școlară.

Ghidul propus de colegii profesori - membri ai Consiliului Consultativ al compartimentului pentru educație permanentă și activități extrașcolare încearcă să răspundă, în această ediție, prin colecția de activități - unele create, altele culese, cu specificarea sursei bibliografice - unei părți din subiectele de interes ale subiecților chestionarului nostru, urmând ca într-o ediție viitoare a materialului, să ne putem perfecționa munca, oferind mai multe sugetii de activități pentru profesorii-diriginți care predau în învățământul profesional de stat cu durata de 3 ani, respectiv clasele a IX-a, a X-a și a XI-a, dar și răspunsuri altor problematici solicitate de profesorii-diriginți interogați, cum ar fi: „În ce măsură dirigințele poate prelua atribuții ale consilierului psihologic școlar sau în ce mod se poate eficientiza colaborarea cu acesta?”, „Cum se organizează lectoratele de vară?”, „Atragerea de fonduri extrabugetare”.

Sugestiile de activități propuse în ghidul de față sunt clădite pe eșafodajul competențelor generale, așa cum sunt ele editate în Programa școlară pentru disciplina *Consiliere și dezvoltare personală*, clasele a V-a – a VIII-a (Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017), cu propuneri, totodată, de activități specifice ciclului liceal.

Sperăm ca efortul nostru comun, acela de a facilita activitatea profesorului-diriginte și mai ales a celui debutant, să fie unul rodnic, în scopul eficientizării muncii cu elevul și a conștientizării de către acesta a transferului de abilități și de cunoștințe în activitatea școlară și în viața reală, ceea ce sporește motivația și interesul său pentru învățare.

**Inspector școlar pentru educație permanentă și activități extrașcolare,
Inspectoratul Școlar Județean Arad,
prof. Camelia Moler**

Bibliografie:

- Ministerul Educației și Cercetării, *Programe școlare pentru Aria curriculară Consiliere și orientare, clasele a IX-a - a XII-a, Anexa la ordinul ministrului educației și cercetării nr. 5287 / 09.10.2006*, București, 2006;
- Ministerul Educației Naționale, *Programa școlară pentru disciplina, Consiliere și dezvoltare personală, clasele a V-a – a VIII-a, Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017*, București, 2017;
- Ministerul Educației Naționale, *Programă școlară Consiliere și orientare, Curriculum diferențiat pentru învățământul profesional de stat cu durata de 3 ani, clasele a IX-a, a X-a, a XI-a, Anexa nr. 3*

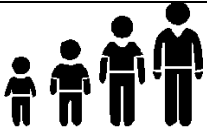




la ordinul MEN nr. 4437/29.08.2014 referitor la aplicarea programelor școlare în învățământul profesional de stat cu durata de 3 ani și în învățământul profesional special, începând cu anul școlar 2013-2014, precum și pentru aprobarea programei școlare pentru Consiliere și orientare, Curriculum diferențiat pentru învățământul profesional de stat cu durata de 3 ani, clasele a IX-a, a X-a și a XI-a, , București, 2014



Cap.II. EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ ÎN ACTIVITATEA DIN CADRUL ARIEI CURRICULARE CONSILIERE ȘI ORIENTARE



II.1.Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de adoptare a atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

II.1.1.Activități de dezvoltare personală și a creșterii stimei de sine

II.1.1.1. Activitatea nr.1 *Caravana calităților*

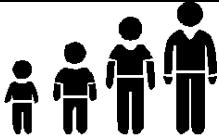



	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 8 – 10 ani (clasele a III – a , a IV – a)</p>
	<p>Comportamentul vizat: Formarea și dezvoltarea competenței de adoptare a atitudinilor pozitive față de sine și față de ceilalți</p> <p>Tema activității: <i>Caravana calităților</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevi</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice o calitate care îi caracterizează, verbalizând-o în fața celorlalți; ➤ să adopte o atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți, în urma definirii conceptelor dezbătute; ➤ să observe și să sintetizeze lucruri pozitive sau calități ale colegilor, notându-le pe foaia primită, în cadrul sarcinii date ;

	<p>➤ să aleagă o pasăre / un animal cu care ar dori să se identifice prin prisma calităților proprii</p>
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: exercițiul, conversația, observația, brainstorming-ul, ciorchinele, colajul, problematizarea;</p> <p>Resurse materiale: flip-chart, markere, post – it- uri de diferite culori, fișe de lucru, elemente decupate din hârtie glasată, coli A4, lipici, creioane colorate, carioci etc.</p> <p>Resurse bibliografice</p> <p>➤ http://red.ismb.ro/doc/VOLUM%201_Exercitii%20%20de%20dirigentie.pdf</p>
	<p>Pașii necesari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii sunt așezați pe scaune, într-un cerc, în mijlocul sălii de clasă. Activitatea va începe cu un exercițiu de tip „ice – breaker”, în cadrul căruia fiecare elev se va prezenta folosind numele mic și va spune o calitate care îl caracterizează „Mă numesc și sunt” Prenumele și calitatea corespunzătoare vor fi scrise pe câte un post-it și afișate la vedere (în piept). Au loc discuții privind dificultatea sau ușurința elevilor de a identifica și mai ales de a verbaliza propriile calități. 2. Se anunță titlul activității; 3. Se recapitulează verbal noțiunile de „calitate / defect / atitudine pozitivă / atitudine negativă”. Se definește, pe înțelesul copiilor, conceptul de „stimă de sine (scăzută / ridicată)”. Cu ajutorul elevilor, folosind procedeele brainstorming și ciorchinele, toate ideile vor fi notate și sintetizate pe o coală de flip-chart. 4. Elevii vor primi câte o coală A4, pe care și-o vor lipi pe spate; sunt rugați apoi, să execute prin clasă o mișcare browniană, în timp ce vor scrie/ desena pe foile colegilor calități sau lucruri pozitive despre aceștia, timp de 10 minute;

	<p>la final, elevii vor citi propria foaie și se vor face observații: ce calități se potrivesc, cum se simt cei care citesc aprecierile celorlalți despre ei, cum s-au simțit când au scris aprecieri pentru colegii lor, etc.</p> <p>5. Ca temă de reflecție, elevii sunt rugați să se identifice cu un animal / o pasăre prin prisma calităților deținute, motivându-și alegerea în fața colegilor. Cei care doresc, pot să realizeze un desen sau un colaj reprezentativ.</p>
	<p>Reflecție didactică:</p> <p>„Doamna, nici nu am știut ca am atâtea calități !”(remarca a unui elev)</p>
	<p>Anexe:</p> <p>-</p>

Nicoleta Sima,
profesor învățământ primar, Școala Gimnazială „Avram Iancu” Arad

II.1.1.2. Activitatea nr.2 *Miracolele aprecierii*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 11 – 18, elevi de gimnaziu sau liceu</p>
	<p>Comportamentul vizat: Creșterea stimei de sine</p> <p>Tema activității: <i>Miracolele aprecierii</i></p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii și profesorul / dirigintele</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să își identifice propria percepție asupra sinelui ➤ să identifice soluții posibile de gândire pozitivă ➤ să realizeze propria valoare



Resurse necesare

Resurse metodologice: exerciții de încălzire, discuția, dezbateră, vizionare secvențe din filmul *Alice în țara minunilor*

Resurse materiale: pahare cu apă, acces la Internet (canalul Youtube), etichete autoadezive cu mesaje motivaționale, ochelari de vedere

Resurse bibliografice

- Allison Mitchell, *Ghidul mamei maniace*, Editura Aquila, 2013
- <https://www.youtube.com/watch?v=C2V1RUPd58o>



Pașii necesari



1. Exercițiul de încălzire

Profesorul prezintă în fața elevilor două pahare pe jumătate pline, întrebându-i pe elevi care este cel pe jumătate plin și cel pe jumătate gol.

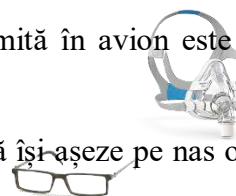
Reflecție: Oare chiar putem răspunde la această întrebare? Totul ține de perspectivă.

2. Discuția ghidată

Urmează o discuție ghidată de profesor, în cadrul căreia acesta aduce în atenția elevilor următoarele aspecte:

Masca de oxigen – indicația principală primită în avion este să o așezi personal **înainte** să ajuți bebelușii și copiii



Ochelarii marca plus – un elev este rugat să își așeze pe nas ochelarii cu dioptrii mărite și să descrie ce / cum vede



Concluzia acestei discuții ar trebui să fie aceea că, în general, privim lucrurile distorsionat atunci când nu avem suficientă încredere în noi.

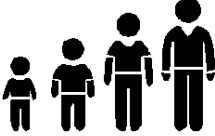






Reflecție

Activitatea poate fi urmată de o dezbateră care să lămurească noțiunea de **stimă de sine**.

	<p>3. Dezbateri / Discuție</p> <p>Se propune elevilor să dezbată în grupe mici asupra principalelor cinci calități și cinci reușite ale fiecărui membru al grupului. Dacă timpul permite, se poate apela la metoda <i>Fereastra lui Yohari</i>. Concluziile fiecărei grupe pot fi prezentate de câte un reprezentant.</p> <p>Reflecție</p> <p>Dezbaterea din cadrul activității e esențială, căci elevii au șansa să vadă cum sunt percepuți de către cei din jur, să își conștientizeze calitățile și să își crească stima de sine.</p> <p>4. Vizionarea secvenței de film și etichetele autoadezive</p> <p>Activitatea se poate încheia cu vizionarea secvenței din filmul <i>Alice în țara minunilor</i>, referitoare la momentul în care Alice își schimbă dimensiunile. Elevilor li se poate propune să reflecteze la această soluție de flexibilizare, de adaptabilitate în anumite situații de viață. De asemenea, profesorul le poate oferi câteva etichete autoadezive cu mesaje motivaționale, la care să reflecteze de asemenea (sau se pot discuta într-o oră viitoare). (vezi anexa)</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Activitatea a apelat la metode care presupun vizualizarea și conștientizarea de către elevi a raportului cu ei înșiși, căci autoaprecierea e un pas necesar în creșterea stimei de sine.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Etichete autoadezive cu mesaje motivaționale (<i>Vezi Anexa nr.2 la activitatea Miracolele aprecierii</i>)

Camelia Circa - Chirilă,
profesor Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad

II.1.1.3. Activitatea nr.3 *Înțelegerea stimei de sine*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 11 – 18, elevi de gimnaziu sau liceu</p>
	<p>Comportamentul vizat: Creșterea stimei de sine</p> <p>Tema activității: <i>Înțelegerea încrederii în sine</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii și profesorul / dirigintele</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să familiarizeze elevii cu experiențe mentale și corporale asociate cu încrederea în sine și identificarea comportamentelor care pot fi de ajutor atunci când simt scăzută stima de sine; ➤ să ajute elevii în preluarea controlului asupra dezvoltării lor, oferindu-le un sentiment de proprietate asupra propriei lor bunăstări
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, problematizarea</p> <p>Resurse materiale: fișe de lucru împărțite în trei părți, instrumente pentru scris, flip-chart, markere folosite pentru notarea celor discutate</p> <p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://positivepsychology.com/self-esteem-worksheets/
	<p>Pașii necesari</p> <p>Activitatea constă în completarea unei fișe de lucru de către elevi, plecându-se de la ideea dorinței exprimate de către aceștia de a-și dezvolta respectul față de sine și încrederea în sine.</p> <p>Se discută, mai întâi, modul în care fișa de lucru se completează de</p>

către elevi.

Aceasta este compusă din trei părți:

Partea A - presupune ca elevii să rememoreze o situație în care s-au simțit încrezători în forțele proprii, experimentând un sentiment al valorii de sine. Vor răspunde pe fișa de lucru la următoarele întrebări:

- Care este situația pe care ați trăit-o?
- Ce părere aveți despre situație? (vorbire cupropria persoană)?

Cum te simți fizic?

- Ce senzații și sentimente simți în corp?
- Ce faci în urma acestui lucru?

Partea B - presupune ca elevii să se gândească la o situație recentă în care s-au simțit lipsiți de încredere în sine. Vor răspunde la aceleași patru întrebări enumerate mai sus.

Partea C - elevilor li se va solicita să-și analizeze răspunsurile la părțile A și B, apoi trebuie să folosească informațiile pentru a răspunde la aceste întrebări, purtând o discuție cu ei înșiși:



- Ce aș putea să-mi spun pozitiv ca să-mi amintesc de puterea pe care o am?
- Ce aș putea să fac pentru a mă ajuta să mă simt diferit?

(De exemplu, elevii pot vizualiza una dintre imaginile din Partea A, amintindu-și cum s-au simțit retrăind acea clipă)

- Ce aș putea face diferit data viitoare când voi fi în această situație? Ce m-ar face mai puternic?

La sfârșitul activității, elevii pot împărtăși ceea ce au simțit în timpul răspunsurilor scrise, cum au conceput descrierea situației reamintite și, de asemenea, cum intenționează să utilizeze această metodă în viitor pentru a-și dezvolta stima de sine.

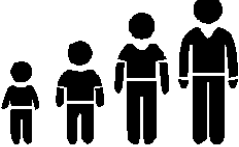



Profesorul îi va încuraja pe elevi să își exprime sentimentele / impresiile asupra experiențelor psihologice și a senzațiilor fizice care sunt asociate cu încrederea în sine.




	<p>Reflecție didactică</p> <p>Elevii pot păstra Partea C sau întreaga fișă de lucru (A, B, C) ca un memento util pentru următoarea dată se vor simți cu stima de sine scăzută.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fișă de lucru (vezi Anexa nr.29 la activitatea „Înțelegerea stimei de sine”)



Camelia Moler,
inspector școlar pentru educație permanentă și activități extrașcolare,
Inspectoratul Școlar Județean Arad

II.1.2. Activități privind educația pentru sănătate

II.1.2.1. Activitatea nr.4 *Rolul alimentației în sănătatea copilului*

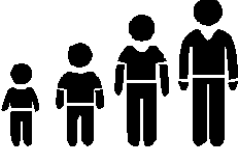





	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 13-14 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de adoptare a atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat.</p> <p>Tema activității: <i>Rolul alimentației în sănătatea copilului</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevi, profesor diriginte</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să se familiarizeze cu termenii: proteine, proteine vegetale, glucide, lipide, carbohidrați, etc;

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ să învețe care sunt combinațiile sănătoase pe grupe de alimente; ➤ să înțeleagă importanța respectării celor 3 mese principale și a celor 2 gustări zilnice.
	<p>Resurse necesare:</p> <p>Resurse metodologice: conversația, observația, explicația, exercițiul.</p> <p>Resurse materiale: laptop, videoproiector, prezentare Power Point, foi A4 și markere.</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Conway, R., „<i>Fără mofturi la masă!</i>”, București, Ed. Curtea Veche, 2011 ➤ Ricman, M., Teodoru, O., <i>Poftă bună copii</i>, București, Ed. Scriptum, 2000
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Li se va prezenta elevilor piramida alimentelor. Elevii sunt întrebați dacă știu ce sunt proteinele, glucidele și lipidele și dacă pot da câteva exemple din fiecare: proteine (carne, ouă, lapte, brânză), glucide (fructe, legume, miere de albine, cereale) și lipide (uleiurile vegetale de exemplu de floarea-soarelui, de porumb, de măsline; ulei de pește, unt).</p> <p>Elevii sunt întrebați dacă sunt familiarizați cu proteinele vegetale (soia, quinoa, cânepa, spirulina).</p> <p>De asemenea sunt întrebați dacă sunt familiarizați cu noțiunea de carbohidrați (glucide) buni și răi (vezi anexele)</p> <p>2. Se va discuta despre combinații sănătoase de grupe de alimente.</p> <p>Combinații sănătoase: orice grupă de alimente cu legume fără amidon (roșii, ardei, dovlecel, morcovi, varză, broccoli, fasole verde, etc),</p> <p>Combinații nesănătoase: două proteine de exemplu carne și ouă sau carne și brânză, carne și leguminoase de exemplu cartofi, carbohidrați (cartofi, paste, cereale, pâine, dulciuri) și grăsimi (unt, smântână), carbohidrați și proteine.</p> <p>De asemenea se va insista pe importanța consumului a minimum 2 litri de apă pe zi pentru o bună digestie și o bună funcționare a organismului.</p>

	<p>3. Elevii sunt întrebați dacă știu câte mese ar trebui să mănânce zilnic și care este numărul de gustări pe care le pot servi într-o zi.</p> <p>Elevii împărțiți pe grupe vor încerca să prezinte câteva combinații sănătoase pentru cele 3 mese principale și pentru 1,2 gustări zilnice. Vor fi împărțiți în 4 grupe: prima grupa va încerca să găsească combinații sănătoase pentru micul dejun, 2-a grupă pentru prânz, a 3-a pentru cină și a 4-a grupă sugestii pentru gustări.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Elevii trebuie familiarizați de la o vârstă cât mai fragedă cu grupele de alimente și cu combinațiile sănătoase între acestea în vederea menținerii sănătății și a unei greutate corporale optime.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Piramida alimentelor (vezi Anexa nr.3.1 la activitatea „Rolul alimentației în sănătatea copilului”) ➤ Ce sunt proteinele? (vezi Anexa nr.3.2 la activitatea „Rolul alimentației în sănătatea copilului”) ➤ Ce sunt lipidele? (vezi Anexa nr.3.3 la activitatea „Rolul alimentației în sănătatea copilului”) ➤ Ce sunt glucidele? (vezi Anexa nr.3.4 la activitatea „Rolul alimentației în sănătatea copilului”) ➤ Combinații sănătoase vs combinații nesănătoase (vezi Anexa nr.3.5 la activitatea „Rolul alimentației în sănătatea copilului”) ➤ Sugestii sănătoase pentru cele 3 mese zilnice și pentru cele 2 gustări zilnice (vezi Anexa nr.3.6 la activitatea „Rolul alimentației în sănătatea copilului”)

**Mirela Groza, profesor,
Școala Gimnazială „Regina Maria” Arad**

II.1.2.2. Activitatea nr.5 *Meniu pentru Winnie the Pooh!* joc didactic

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 5 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Explică rolul benefic sau dăunător al anumitor alimente pentru organismul uman.</p> <p>Tema activității: <i>Meniu pentru Winnie the Pooh!</i> joc didactic</p>
	<p>Durata: 45 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: 15-20 preșcolari</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Să participe la pregătirea unor gustări sănătoase; ➤ Să recunoască alimentele dintr-un grup de mâncăruri diferite, cu sprijinul educatoarei; ➤ Să recunoască unele calități ale alimentelor sănătoase, hrănitoare
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversatia euristica, dialogul dirijat, exercitiul, problematizarea, jocul didactic, brainstorming-ul</p> <p>Resurse materiale: <i>plansa „Piramida alimentelor”, coli, markere, jetoane, tablă magnetică ,fisa de lucru , jetoane pentru jocul didactic</i></p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Programul national de educatie pentru sanatate in scoala romaneasca-Ghid pentru cadre didactice</i>, Exclus S.R.L. Bucuresti , 2003 ➤ www.siguranta alimentara.ro



Pașii necesari

1. Educatoarea primește un mesaj pe WhatsApp de la Winnie the Pooh în care acesta solicită ajutorul copiilor.

2. Dragi Licurici,

Vă rog din suflet să mă ajutați pentru că sunt un pic bolnav. Recunosc sunt vinovat am mâncat mai multă ciocolată de cât trebuie. Am fost la doctor și el mi-a recomandat să mănânc sănătos și să fac mai multă mișcare. Vă rog să-mi alcătuiți voi câteva meniuri sănătoase pe care am auzit că voi le serviți la grădiniță și promit că voi respecta întocmai. Abia aștept să-mi revin și să mă joc din nou cu voi!

Cu recunoștință profundă al vostru Winnie the Pooh

3. Copiii sunt solicitați să așeze pe tabla magnetică jetoane cu imagini reprezentative ale alimentelor sănătoase alcătuind astfel „piramida alimentelor” ;

4. Copiii cu ajutorul educatoarei vor face o fotografie la „piramida alimentelor” de pe tabla magnetică pentru a face un album pentru Winnie the Pooh;

5. Educatoarea în complicarea jocului solicită copiilor să-i alcătuiască ursulețului un meniu sănătos pe două zile.

6. Cu ajutorul lor pe tabla magnetică vor așeza jetoane .

7. Educatoarea desenează pe tabla magnetică trei coloane. Prima coloană este pentru micul dejun și va avea imagine reprezentativă o ceașcă mare cu mâner; a doua coloană este dedicată prânzului și imaginea reprezentativă va fi o farfurie mare; și în a treia coloană va fi desenat un platou reprezentativ pentru cină.




8. Se vor stabili împreună cu preșcolarii alimentele sănătoase pentru micul dejun, prânz și cină prin metoda brainstorming.

9. Apoi grupa de copii este împărțită în trei echipe de lucru care vor alcătui meniuri pentru cele două zile.

10. După o consultare între membrii echipelor de 5 min. se aleg jetoanele reprezentative pentru mic dejun, prânz și cină.

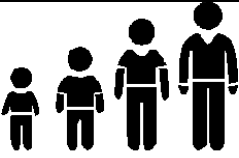

11. Fiecare echipă va așeza în desenele de pe tablă(cană, farfurie, platou) jetoane corespunzătoare mesei corecte.






12. Se va fotografia imaginea finală și vor trimite mesajul ursulețului!


	13. Copiii vor primi drept răsplată de la Winnie o lădiță cu fructe din care vor putea să-și facă un suc delicios!
	<p>Reflecție didactică a autorului</p> <p>Copiii sunt încântați atunci când li se cere ajutorul și atunci când își prepară singuri masa. Poate că prepararea sucului de fructe prin stoarcerea mecanică a portocalelor primite în dar îi vor determina pe copiii reticenți la sucurile preparate în casă la degustare lor alături de colegii lor.</p> <p>Experința mea îmi spune că toți copiii vor gusta, ceea ce este un</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>început BUN!</p>
	<p>Anexe:</p> <p style="text-align: center;">-</p>

Mirela Florea,
prof. învă. preșcolar, Grădinița P.P. „Palatul fermecat”, Arad

II.1.2.3. Activitatea nr.6 *Tom și Tim - Așa DA! Așa NU*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor : 8 - 10 ani (clasele a III – a și IV –a)</p>
	<p>Comportamentul vizat: Formarea, dezvoltarea și consolidarea unor comportamente preventive la școlarii mici , privind educația pentru sănătate</p> <p>Tema activității: <i>Tom și Tim - Așa DA! Așa NU!</i></p>

	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii clasei (posibil invitat medicul școlii)</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să cunoască și să respecte recomandările primite pentru formarea unor comportamente de protecție solară ➤ să-și formeze și să-și dezvolte comportamente de autoigienă și igienă a spațiului de joacă și de locuit ➤ să cunoască beneficiile efectelor anumitor plante medicinale pentru sănătate ➤ să-și formeze și să-și dezvolte comportamente de practicare a exercițiilor fizice și a jocurilor sportive în aer liber ➤ să cunoască și să aplice regulile de bază într-o alimentație sănătoasă
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: ciorchinele, brainstorming-ul, povestea creată, conversația, explicația, observația etc.</p> <p>Resurse materiale: foi de flipchart, mulaje carton, videoproiector, instrumente de scris, creioane colorate/carioci, markere, bilețele cu enunțarea sarcinilor pentru tipul de comportament preventiv, imagini, decupaje , desene, PPT, pliculețe de ceai;</p> <p>Resurse bibliografice : -</p>
	<p>Pașii necesari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se asigură condițiile propice pentru desfășurarea activității (aerisirea sălii de clasă, aranjarea mobilierului, pregătirea materialului etc.) 2. Elevii sunt împărțiți în 5 (cinci) grupe. Fiecare grupă va avea pregătite pe masă materialele necesare : o foaie de flipchart pe care e desenat un ciorchine ce urmează a fi completat de către elevi, markere, două mulaje din carton în mărime naturală

	<p>înfațișând siluetele a doi copii, instrumente de scris, colorat și desenat.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Se anunță tema activității pe înțelesul elevilor, printr-o scurtă povestioară, conversație, filmuleț (la alegerea învățătoarei). 4. Un reprezentant al fiecărei grupe va extrage un bilețel pe care este scrisă situația care vizează identificarea tipului de comportament preventiv. (vezi Anexa nr. 1) 5. Elevii vor completa ciorchinele cu reguli și recomandări privind tipul de comportament preventiv în situația data. 6. Ulterior elevii vor personaliza cât mai creativ prin desen, însemnări cele două mulaje de carton primite, astfel încât să ilustreze efectele pozitive sau negative în cazul (ne)respectării anumitor reguli de sănătate. Li se va cere elevilor să creeze o povestioară de tip “asa da, asa nu” folosind cele două șabloane pe care le vor utiliza ca personaje (Tom și Tim). 7. Fiecare grupă va prezenta povestirea creată, elevii celorlalte grupe fiind încurajați să adreseze întrebări și/sau să aducă completări. 8. Li se va prezenta elevilor de către învățătoare / medicul școlii câte un filmuleț / PPT, cu principalele reguli de comportament preventiv, informații noi, suplimentare, pentru fiecare situație lucrată de elevi. Opțional pot fi aduse în fața elevilor, creme de protecție solară, pliculețe de ceai etc. 9. <i>Evaluarea</i> activității va fi realizată printr-o conversație frontală pe baza produselor obținute de la elevi și a filmulețelor vizionate.
	<p>Reflecție didactică :</p> <p>„Nu știam că la vârsta mea eu petrec cea mai mare parte a timpului meu în aer liber și ca până la vârsta de 21 de ani are loc 80% din expunerea la soare. O să o ascult pe mama de-acum când mă bate la cap cu crema de protecție solară.” (remarcă a unui elev)</p>

**Anexe:**




- Comportamente preventive (Anexa nr.4 la activitatea *Tom și Tim – Așa DA! Așa NU!*)


Nicoleta Sima,
profesor învățământ primar, Școala Gimnazială „Avram Iancu” Arad

II.2. Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de relaționare armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare/Activități de prevenire și reducere a fenomenului de violență în mediul școlar

II.2.1. Activitatea nr.7 *Să fim buni unii cu alții*

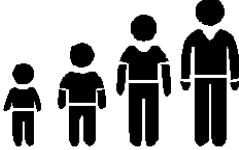





	Nivel de vârstă al elevilor: 9-11 ani
	Comportamentul vizat: Eliminarea lipsei de empatie, a egocentrismului, a superficialității relațiilor umane, și, mai ales, eliminarea expunerii și preluării unor modele de comportament similare Tema activității: <i>Să fim buni unii cu alții</i>
	Durata 50 minute
	Locul derulării: sala de clasă Participanți: elevii clasei, învățătorul
	Obiective vizate: <ul style="list-style-type: none">➤ să identifice caracteristicile fenomenului de bullying din poziția de victimă, agresor și martor;➤ să-și definească poziția reală într-o situație de bullying trăită;➤ să manifeste o atitudine de toleranță și empatie față de orice coleg din clasă.


	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, chestionar, compunerea scrisă</p> <p>➤ Resurse materiale: video-proiector, laptop, filmul „Rățușca cea urâtă” https://www.youtube.com/watch?v=jB_q6HcxiIM</p> <p>Resurse bibliografice</p> <p>➤ http://www.diacronia.ro/ro/indexing/details/V444/pdf</p> <p>➤ http://www.unicef.ro/media/fenomenul-bullying-cum-il-depistam-si-cum-il-combatem-pentru-scoli-mai-sigure/</p> <p>➤ https://republica.ro/bullying-cum-sa-invatam-un-copil-sa-faca-fata-u-milirii-hartuirii-si-intimidarii</p>
	<p>Pașii necesari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ora începe cu vizionarea filmului „Rățușca cea urâtă”. Elevii vor viziona filmul (pe cât se poate) singuri în bănci. 2. La sfârșitul filmului elevii vor primi un chestionar (vezi la anexe). Învățătoarea citește cu voce tare fiecare întrebare, oferă explicații pe marginea întrebărilor, iar elevii vor răspunde pe foaia scrisă. 3. Învățătoarea propune ca fiecare elev să aleagă dintr-o urnă un nume al altui copil. Se cere fiecărui destinatar caietul de limba română. Expeditorul va redacta în caietul desinatarului o scioare de 10-15 rânduri, care cuprinde următoarele idei de dezvoltat: <ol style="list-style-type: none"> a. Ce admiră expeditorul la destinatar b. Ce ar trebui să corecteze destinatarul propriului său comportament c. Cum propune expeditorul destinatarului îmbunătățirea relației lor colegiale și eventual de prietenie <p>Se poate cere elevilor să adauge la sfârșitul scrisorii desene care îi reprezintă pe cei doi, colaje, abțibilde. Scrisorile se citesc în mod particular de fiecare destinatar.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Este o lecție foarte consistentă, care pune elevul în toate cele trei ipostaze ale fenomenului de bullying. Este accesată gândirea critică, jocul de rol este implicit realizat prin chestionar, iar apoi prin scrisoarea către un coleg de clasă ales din urnă.</p> <p>Răspunsurile la chestionar constituie o radiografie a eventualelor situații de bullying apărute în clasă. Învățătorul poate vedea care sunt victimele,</p>



	<p>agresorii și martorii. Contează, bineînțeles, ca elevii să răspundă sincer. Scrisoarea către un coleg oarecare, redactată chiar în intimitatea caietului său, transformă orice agresor într-un coleg bun. Vor fi copii surprinși de cerință și mai ales de cine este destinatarul propriei compuneri.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chestionar (vezi Anexa nr.5 la activitatea „Să fim buni unii cu alții”)

Luminița Gavrea, director Școala Gimnazială „Regina Maria” Arad

II.2.2 Activitatea nr. 8 Să fim detectivi

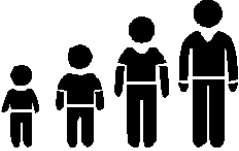




	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 12-15 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Eliminarea expunerii și preluării unor modele de comportamente ce duc la fenomenul de bullying</p> <p>Tema activității: Să fim detectivi</p>
	<p>Durata 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii clasei, profesorul diriginte</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice comportamentelor fenomenul de bullying; ➤ să formuleze reguli din punctul de vedere al victimei, pentru eliminarea fenomenului de bullying; ➤ să manifeste o atitudine de colaborare în echipă
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, turul galeriei</p> <p>Resurse materiale: video-proiector, laptop, foi de flipchart, carioci</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.youtube.com/watch?v=4mrE5zgEvt4 <p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ http://www.unicef.ro/media/fenomenul-bullying-cum-il-depistam-si-

	<p>cum-il-combatem-pentru-scoli-mai-sigure/</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ http://eyesonbullying.org/pdfs/whatisbullying.pdf ➤ http://eyesonbullying.org/detective.html
	<p>Pașii necesari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se vizionează filmul „Bullying”, fără vreo introducere aparte. 2. Se expune diagrama din anexă, iar profesorul diriginte explică toate tipurile de bullying. Le propune elevilor să devină pentru jumătate de oră „detectivii” acestor feluri de bullying, pornind de la experiența lor din clasă, din școală. 3. Se împarte colectivul de elevi în patru grupe. Se urmărește ca grupele să fie cât mai eterogene, cuprinzând atât elevi agresori, victime cât și martori, cunoscuți fiind de către diriginte. 4. Fiecare grupă lucrează pe un tip de bullying. Elevii sunt rugați să exemplifice atât acțiuni, cât și cuvinte care sunt spuse față în față cât și în lipsa victimei. Fiecare grupă lucrează pe o foaie de flipchart. După 10 minute, sunt expuse cele patru foi. 5. Fiecare grupă are un reprezentant, care va explica cele expuse. Elevii din celelalte grupe analizează, pun întrebări. Dirigințele explică, acolo unde e cazul, că nu toate comportamentele duc la agresiune, chiar dacă nu sunt acceptabile. De asemenea, se explică faptul că un comportament este considerat intimidare atunci când este făcut în mod intenționat (în mod deliberat), de mai multe ori (în mod repetat) și de cineva care folosește puterea nedreptă (putere dezechilibrată). 6. Se întreabă elevii ce înseamnă să fii puternic. „Ești puternic? Poți fi și rău?”. Recunoscând acum tipurile de bullying, se cere grupelor să exemplifice: <ol style="list-style-type: none"> a) cum pot opri astfel de comportamente astfel încât să puteți preveni agresiunea înainte de a se întâmpla b) ce sfaturi ar da elevilor pentru a se feri de astfel de comportamente? c) cum pot fi încurajate victimele bullying-ului în a raporta agresiune? <p>Sugestiile ar putea include ajutorarea copiilor și adulților să ia în serios problema și să asigure confidențialitatea. (timp de lucru 10 minute).</p> <p>Reprezentantul grupei va explica cele expuse pe hârtie. Elevii din celelalte grupe analizează, pun întrebări.</p>

	<p>Reflecție didactică</p> <p>Multe comportamente care par a fi inofensive, cum ar fi tachinarea sau excluderea, pot escalada în agresiune. Exemplificarea și analizarea acestor comportamente are finalitatea de a putea preveni agresiunea înainte de a se întâmpla. Important este ca produsele elevilor (foile de flipchart) să rămână expuse în sala de clasă, măcar pentru un timp.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Diagrama Bullying (vezi Anexa nr.6 la activitatea „Să fim detectivi”)

Luminița Gavrea, director Școala Gimnazială „Regina Maria” Arad

II.2.3. Activitatea nr.9 *Toleranța și integrarea*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 15 – 18, elevi de liceu</p>
	<p>Comportamentul vizat: Empatia și respectul</p> <p>Tema activității: <i>Toleranța și integrarea</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii și profesorul /dirigintele</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să conștientizeze un sistem de valori, asumându-și-l pe acesta; ➤ să perceapă conceptele de toleranță, empatie, altruism drept chei ale succesului personal în viață; ➤ să gestioneze discrepanța dintre sistemul propriu de valori și realitate;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: Metoda Orient Express, discuția, dezbateră, jocul didactic.</p> <p>Resurse materiale: fișe cu stereotipii comportamentale</p> <p>Resurse bibliografice</p>



- Solomon Marcus, *Jocul ca libertate*, Editura Scripta, 2003
- *Atlas de mitocănie urbană*, Editura Art, 2009
- George W. Burns, *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*, Editura TREI, 2011



Pașii necesari Orient Express

Metoda de bază se intitulează *Orient Express*. Clasa este împărțită pe grupe. Fiecare grupă primește o fișă cu câteva stereotipii atitudinale, preluate din *Atlas de mitocănie urbană* (vezi anexa). Fiecare grupă studiază tipologiile caracterologice date (bătrânelul de discotecă, țopârlanul de transport în comun, moșnicul de trotuar, dăunătoarea de portofel, precuvioasa de îngărămădeală, trelingarul de colțul străzii, pițipoanca de companie, îngălatul de gym) – imagine și descriere – și li se cere:


1. Să își imagineze că se află în același compartiment cu toate persoanele din fișă
2. Să discute și să aleagă o persoană pe care o consideră cea mai deranjantă și pe care ar elimina-o din compartiment
3. Să aleagă modalitatea prin care ar determina acea persoană să părăsească compartimentul.


În urma discuțiilor, câte un reprezentat al fiecărei echipe prezintă frontal rezumatul discuțiilor, alegerea făcută și modalitatea de eliminare. Profesorul va urmări, în cadrul acestor prezentări: dacă există alegeri similare, factorii care au determinat sau îngreunat luarea unei decizii, atitudinea elevilor.

Dezbaterea despre valori

Apoi, profesorul propune elevilor următoarea situație: *Imaginați-vă că oricare dintre voi ar fi putut fi cel eliminat. Cum v-ați fi simțit?* Urmează o discuție despre toleranță și empatie, care are rolul de a accentua ideea că în viață nu avem atât de ales, cât de acceptat pe cei din jur: de la colectivul clasei în care intrăm și pe ai cărui membri nu-i putem alege, la profesorii care ne sunt dați, la membrii familiei etc

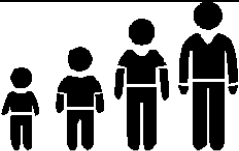





De asemenea, se aduce în discuție *autodepășirea* ca nevoie și

	<p>condiție individuală în evoluția personală, pentru a nu fi, la rândul nostru, categorisiți și eliminați. Mai apoi, <i>altruismul</i>, ca fundament al relațiilor interumane. Discuțiile acestea reprezintă un moment necesar în facilitarea <i>conștientizării de sine</i>.</p> <p style="text-align: center;">Reflecția</p> <p>Pentru momentul de fixare și cel de reflecție se poate face apel la o poveste terapeutică, menită să nuanțeze câteva aspecte specifice vârstei: prezența unor conflicte interioare, raportul bunătațe – răutate, dragoste – ură, având ca obiectiv hrănirea sinelui. Povestea se numește <i>Hrănește ceea ce vrei să crești în tine</i>, din vol. <i>101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți</i> de George W. Burns (vezi anexa)</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Metodele la care am făcut apele sunt cele ludice, respectiv jocul <i>Orient Express</i> și tehnici de story-telling. De ce metode ludice? Metodele ludice reprezintă din ce în ce mai mult o cheie spre succesul didactic, atât în ceea ce privește abordarea conținuturilor, cât și relația profesor – elev. De altfel, Solomon Marcus remarcase că neutilizarea sau utilizarea neadecvată a jocului poate duce chiar la eșec în acest domeniu: “Jocul a devenit o problemă foarte serioasă și foarte dificilă, el este departe de a fi o joacă (termen asociat cu ideea de lucru facil); pentru a da un singur exemplu, eșecurile în domeniul educației se explică în bună măsură prin incapacitatea de a folosi în mod adecvat componenta ludică.”</p> <p>Profesorul trebuie să conștientizeze că la copil se manifestă o nevoie dublă: de libertate și de alimentare a uimirii pentru a-și spori plăcerea de a învăța. Or, această nevoie e satisfăcută pe deplin de către componenta ludică. Același academician observase acest aspect: “Totuși, jocul este în primul rând o manifestare a libertății la care are dreptul ființa umană. (...) De exemplu, un aspect al libertății ludice este dreptul de a greși în mod repetat, greșeala fiind o condiție a creației și, uneori, chiar o sursă de creativitate.” Sau, cum spunea Jean – Pierre Lepri: <i>Să învăț înseamnă să fac (prost) ce nu știu încă să fac. (La fin de l’education)</i> Cu siguranță că prin asemenea metode, accesul adolescentului la valori reprezintă șansa la dezvoltare personală.</p>

	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ fișă cu câteva stereotipii atitudinale (vezi Anexa nr.7.1 Toleranța și integrarea) ➤ povestea terapeutică (vezi Anexa nr.7.2. la activitatea Toleranța și integrarea)
---	---

Camelia Circa - Chirilă,
prof. limba și literatura română Colegiul Național „Moise Nicoară”

II.2.4. Activitatea nr.10 *Adolescența și gestionarea conflictelor*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 11 – 18 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Rezolvarea unui conflict</p> <p>Tema activității: <i>Adolescența și gestionarea conflictelor</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: mnelevii și profesorul / dirigintele</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să înțeleagă cum apare un conflict; ➤ să identifice soluții posibile de rezolvare a unui conflict; ➤ să realizeze superioritatea forței gândirii asupra celei fizice;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: exerciții de încălzire (noutăți), metoda 1-2-3-4, discuția, dezbateră, jocul didactic</p> <p>Resurse materiale: fișe cu povestea terapeutică</p> <p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ George W. Burns, <i>101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți</i>, Editura TREI, 2011



Pașii necesari

Exercițiu de dezvăluire – NOUTĂȚI

Pe rând, atât profesorul, cât și elevii răspund la cele două întrebări:

Cel mai **rău** lucru care mi s-a întâmplat în această săptămână a fost...

Cel mai **bun** lucru care mi s-a întâmplat în această săptămână a fost...

Reflecție: Oare chiar există lucruri rele? Totul ține de perspectivă.

Exercițiu de construire și rezolvare a unui conflict – 1-2-3-4

E un joc de rol care presupune trei elevi participanți, ce vor respecta pașii următori:

Momentul 0 – Intră **primul personaj** care extrage biletul cu spațiul în care se află și începe să se comporte (și să vorbească) în asemenea manieră încât cei din jur să își dea seama unde se află

Momentul 1 – Intră **al doilea personaj** care propune o relație cu primul personaj (ex: mamă – fiică, profesor – elev, medic – pacient, vânzător – cumpărător etc)

Momentul 2 – **Primul personaj** se răstește la cel de al doilea, **declanșând un conflict**

Momentul 3 – **Al doilea personaj** se răstește la primul, **amplificând conflictul**

Momentul 4 – Intră **al treilea personaj** care **va rezolva conflictul**

Reflecție



Activitatea poate fi urmată de o discuție care să lămurească noțiunea de **conflict, tipologia și cauzele acestuia..**

Dezbateri / Discuție

Se rememorează situațiile interpretate de elevi și identificarea soluțiilor de rezolvare a conflictului (schema tablei) și se discută asupra eficienței reale a acestor soluții în situațiile de viață.

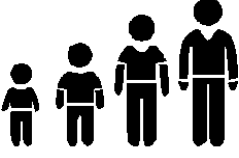


Reflecție





Cum ați procedat? Cum s-a rezolvat conflictul? Cum ar fi putut continua?

	<p align="center">Povestea terapeutică</p> <p>Activitatea se poate încheia cu lectura unei povești terapeutice, intitulată <i>A învinge un bătăuș</i>, din vol. <i>101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți</i> de George W. Burns (vezi anexa)</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Activitatea a apelat la metode ludice și dramatice, eficiente atunci când se pune problema simulării unei situații. Atunci când se apelează la joc ca metodă, elevii sunt foarte inventivi și își accesează resursele interioare. În cadrul acestei metode, conștientizează că ei sunt cei care creează conflicte, dar tot ei sunt și cei care le pot evita sau gestiona mult mai bine.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Povestea terapeutică (vezi Anexa nr.8 la activitatea <i>Adolescența și gestionarea conflictelor</i>)

Camelia Circa - Chirilă,
profesor Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad

II.2.5. Activitatea nr.11 *Agresivitate și violență în lumea în care trăiesc. Rezolvarea constructivă a conflictelor*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 11 – 18</p>
	<p>Comportamentul vizat: Comunicare și spirit de echipă</p> <p>Tema activității: <i>Agresivitate și violență în lumea în care trăiesc. Rezolvarea constructivă a conflictelor</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>

	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii și profesorul / dirigintele</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice soluții constructive la situații cu care se confruntă; ➤ să manifeste spirit de echipă; ➤ să conștientizeze importanța comunicării pozitive, ca soluție anticonflikt;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: exerciții de încălzire (ziarul și echipa), studiul de caz, metoda pumnului, metoda șiretului, discuția, dezbateră, jocul didactic, învățarea prin cooperare</p> <p>Resurse materiale: patru ziare, bilețele cu situații pentru echipe, post-it-uri, șireturi demonstrative</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ghidul profesorului Lions Quest, Editura Waldpress, 2015 ➤ George W. Burns, <i>101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți</i>, Editura TREI, 2011
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Introducere: Activizare</p> <p>Ziarul și echipa. Clasa e împărțită în patru echipe. Fiecare echipă primește un ziar și trebuie ca, prin orice mijloace, să parcurgă o distanță dintr-un punct A într-un punct B, astfel încât să nu atingă parchetul. (Dirigintele va urmări cum este gestionată munca în echipă: cine rezolvă sarcina mai repede și cum)</p> <p>Reflecție: Cum ați procedat? De ce v-ați / nu v-ați certat? Etc</p> <p>2. Studiu de caz</p> <p>Elevii sunt împărțiți în echipe de câte trei membri. Li se propune o situație:</p> <p><i>Bianca și Alex sunt prieteni foarte buni și merg, de obicei, împreună la înot sâmbăta. Iar atunci când nu merg la înot, își petrec oricum sâmbăta împreună, fie făcându-și temele, fie citind sau plimbându-se în parc.</i></p>

Sâmbăta aceasta însă Bianca a fost invitată la film de prietena ei, Cristina, pe care nu a mai văzut-o de mult. Invitația Cristinei o bucură. Alex, Bianca și Cristina se întâlnesc și stau de vorbă referitor la această situație. La ce concluzie ajung? Ce alegere face Bianca?

Fiecare elev din echipa de trei primește câte un bilețel cu numele și situația aferentă:

A – Alex vrea să o ducă pe Bianca la înot, pentru că fac mereu lucruri împreună sâmbăta.

B – Bianca ar prefera să meargă la film.

C – Cristina nu s-a văzut de mult cu Bianca și ar vrea să se întâlnească cu aceasta pentru a merge împreună la un film.

Cei trei elevi discută, negociază și fiecare echipă notează pe un post-it varianta finală.

Se lipesc pe tablă post-it-urile și se discută variantele propuse.

Toate echipele trebuie să aleagă din variantele de pe tablă una singură, cea mai convenabilă.

Reflecție

Activitatea poate fi urmată de o discuție pe tema *dorință – ofertă reală*, cu variantele NICI – NICI, SAU – SAU, ȘI – ȘI.

3. Metoda pumnului

În aceleași echipe de trei, unul își strânge pumnul, iar ceilalți doi încearcă să-l deschidă fără să folosească forța fizică sau verbală.

Reflecție



Cum ați procedat? Cum a reacționat celălalt la încercarea voastră? Cum a continuat?

4. Metoda șiretului

Elevilor li se arată o pereche de șireturi și li se propune ca temă de reflecție să găsească soluția la următoarea situație ipotetică: Echipa lor de trei a avut de realizat o machetă pentru școală. Vin cu ea dimineața, iar celui care o duce pe brațe i se dezleagă șireturile de la pantofi. Ceilalți doi observă. Cum rezolvă această situație?

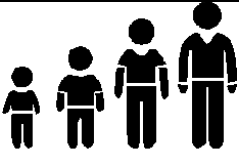



Variantă




În măsura în care timpul permite, activitatea se poate încheia cu lectura unei povești terapeutice, intitulată *Nu contează doar ce faci, ci și cum o faci*, din vol. 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți de

	George W. Burns (vezi anexa)
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Jocul didactic este, cu siguranță, cea mai bună metodă de învățare, indiferent că e vorba de informații, atitudini, comportamente sau valori. Implicarea activă, munca în echipă reprezintă mereu soluția în cadrul procesului didactic.</p> <p>Satisfacția elevilor la sfârșitul orei, bucuria că au găsit singuri soluții, că au fost implicați în demersul didactic permanent reprezintă cel mai clar feedback al unei asemenea ore gândită în beneficiul lor.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Povestea terapeutică (vezi Anexa nr.9 la activitatea Agresivitate și violență în lumea în care trăiesc. Rezolvarea constructivă a conflictelor)

Camelia Circa - Chirilă,
profesor Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad

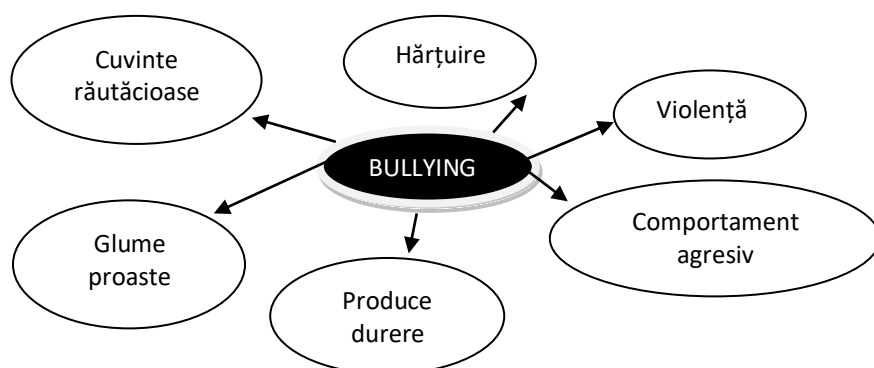
II.2.6. Activitatea nr. 12 *Atunci când glumele dor*

	Nivel de vârstă al elevilor: 9 – 11 ani, învățământ primar;
	<p>Comportamentul vizat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Reducerea și combaterea fenomenului de ”bullying”; ➤ ”Bullying-ul” și impactul emoțional în dezvoltarea psihologică a școlarului mic; <p>Tema activității: <i>Atunci când glumele dor</i></p>
	Durata: 100 minute
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii din învățământul pimar, profesor înv. primar;</p>

	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să înțeleagă noțiunea de ”bullying”; • să identifice situațiile conflictuale ivite în cadrul grupului din care elevii fac parte; • să descopere soluții pentru reducerea situațiilor de violență ;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, jocul didactic, explicația, cafenelele gânditoare, exercițiul, dezbateră, metoda ciorchinului, brainstormingul.</p> <p>Resurse materiale: coli A4, creioane colorate, flipchart</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ghidul Facilitatorului_Da BLOCK agresivității.pdf ➤ https://oradenet.salvaticopiii.ro/block-agresivitatii ➤ http://www.bihon.ro/creatiile-copiilor-material-didactic/1517107
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Introducerea în activitate se va realiza prin jocul ”Război și pace”. Jumătate din efectivul clasei va primi o foaie albă, pe care fiecare elev va încerca să ilustreze printr-un desen sau o reprezentare ”pacea”. Ulterior, „pacea” reprezentată pe foaia albă, va fi perturbată de alte elemente aflate în total dezacord cu desenul inițial. Acest lucru va fi realizat de cealaltă jumătate din efectivul clasei.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cum am putea defini ”pacea” ? (stare de echilibru total, de ordine, de calm, de bine etc) • Cu ce alte cuvinte putem asocia cuvântul „război” ? (distrugere, agresivitate, violență, moarte) <p>2. Anunțarea temei activității</p> <p>Joc ”Spânzutătoarea”</p> <p>Elevii vor descoperi tema activității frontal, prin găsirea soluției cuvântului propus:</p> <p>B _ _ _ _ _ G (BULLYING)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Astăzi vom discuta despre „bullying”. <p>3. Dirijarea învățării</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ați mai auzit acest termen? Unde ați auzit? • Ce înseamnă? <p>Cel mai probabil, elevii nu vor fi familiarizați cu termenul de ”bullying” și nu cunosc semnificația acestuia, deși vor putea identifica cu ușurință</p>

comportamente, emoții, trăiri asociate acestei noțiuni.

- Cu ajutorul metodei Ciorchinului elevii vor identifica sensurile cuvântului ”bullying”:



Elevii vor fi împărțiți pe **ateliere de lucru**, numite ”Cafenele gânditoare”. Fiecare grup își va organiza propria cafea, îi va da un nume, va avea un manager (lider), având obligația ca fiecare participant să-și exprime liber orice opinie. De asemenea, repartizarea elevilor în cadrul grupului de lucru se poate realiza prin împărțirea unor bomboane de culori diferite acestora. În funcție de culoarea bomboanei alese, se vor constitui grupele.

Sarcini de lucru :

Cafeneaua 1

- Ce anume poate genera o **stare de bine** în clasa voastră? Dar o **stare tensionată**? Exemplificați !

Cafeneaua 2

- Ce **emoții** v-au copleșit în cadrul grupului din care faceți parte? (bucurie, tristețe, frică, surpriză, furie)
- Ce comportamente și atitudini au determinat apariția acestor emoții?

Cafeneaua 3

- Care au fost glumele sau **cuvintele răutăcioase** care v-au făcut să vă simțiți neplăcut?
- Când și unde s-au întâmplat acestea?
(în școală, locuri de joacă, parcuri, acasă)

Cafeneaua 4

- Care sunt cele mai **nepotrivite comportamente** pe care le-ai întâlnit în școala ta?

- **Ce simt** copiii care sunt agresati?

(tristete, izolare, rusine)

De fapt, fiecare atelier de lucru va identifica un tip foarte frecvent de violență. Acest mod de abordare va fi un prilej prin care elevii vor înțelege că situațiile conflictuale sunt diverse forme de violență, care pot produce un major disconfort emoțional celor din jurul nostru.

4. **Feedback prin raportarea la obiectivele propuse inițial**

În urma dezbaterilor și a discuțiilor descinse în cadrul Cafenelelor gânditoare, se pot clarifica cu ușurință toate aspectele teoretice și practice specifice fenomenului de "bullying":

- Cine poate fi **victima** "bullyingului" ?

(Cineva *diferit* față de majoritate : elevul care învață mai bine/ care este cu cerințe educative speciale/ care are un handicap/ care este de condiție socială modestă/ un elev nou/ un coleg rrom/ un coleg cu aspect fizic diferit (gras, slab, roșcat, cu plete etc)

- Cine poate fi **agresorul** ?

(Cineva care dorește "să fie văzut", să fie remarcat.

Cel care începe/inițiază acțiunea)

- Cine pot fi **martorii**?

(Colegii care asistă "la spectacol" fără să intervină.)

- Dar dacă martorii intervin, de partea cui sunt?

5. **Obținerea performanțelor**

În cadrul Cafenelelor gânditoare, timp de 5 minute, fiecare grupă identifică cât mai multe **situații de bullying trăite**, cu expunerea unor **strategii de rezolvare** a comportamentelor sau a măsurilor care au fost implementate în vederea corectării acestor situații. Managerii cafenelelor prezintă clasei exemplele găsite.

Este desemnată câștigătoare cafeneaua care înregistrează cele mai previzibile situații și intervenții.

6. **Asigurarea retenției și transferul de cunoștințe**

Fiecare elev va primi o fișă pe care va fi ilustrat un simbol care desemnează violența (de exemplu : un pumn, o palmă deschisă, etc).

Individual, elevul va formula **mesaje antiviolență**.



Vrem ca mâinile de azi să mângâie, nu să lovească !

<http://www.bihon.ro/creatiile-copiilor-material-didactic/1517107>

Dacă bătaia e ruptă din Rai, iubirea de unde vine?

https://www.slideshare.net/responsabilitate_sociala/avon-brosura-violenta

Fii inteligent ! Nu gândi cu pumnul!

<https://sandulescualina.wordpress.com/>

Rănile fizice se vindecă, cuvintele lasă urme !

Violența ucide suflete !

Violența este arma celor slabi !

Evaluarea activității :

Fiecare Cafenea va propune, de acord cu ceilalți membri din echipă, alți colegi, din alte Cafenele, care s-au evidențiat prin formularea celor mai frumoase mesaje antivolență. Elevii cu cele mai multe nominalizări vor fi premiați.


7. Încheierea activității

Se vor face aprecieri pozitive asupra desfășurării activității.





Reflecție didactică

Fenomenul de bullying” este cu atât mai prezent în viața școlară, cu cât, sub aspect teoretic, rămâne un deziderat încă foarte puțin recunoscut. Fapt pentru care, activitatea propune o învățare activă raportată la experiențele și nevoile actuale ale școlarului mic. Acesta nu dispune de reținerile teoretice ale bullying-ului, dar identifică cu ușurință comportamentele care îl desemnează. Întregul demers didactic are ca și coordonată principală

	jocul, unde elementele experimentale și emoționale, precum și munca pe grupe facilitează asimilarea noilor informații, formează noi abilități și dezvoltă competențe de cercetare și investigare.
	Anexe: - -

Nicoleta Georgiana Marc,
profesor învățământ primar, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Arad

II.2.7. Activitatea nr. 13 *Ghicește ce fac!*

	Nivel de vârstă al elevilor: : 7-10 ani (clasele I – IV)
	Comportamentul vizat: Comunicare și relaționare interpersonală armonioasă Tema activității: <i>Ghicește ce fac!</i>
	Durata: 35 minute
	Locul derulării: sala de clasă Participanți: elevi
	Obiective vizate: <ul style="list-style-type: none"> ➤ să formuleze întrebări deschise pentru a ghici activitatea mimată; ➤ să utilizeze în mod eficient comunicarea nonverbală în situații concrete în vederea transmiterii corecte a unor mesaje ; ➤ să constientizeze importanța utilizării tuturor canalelor comunicării în diferite contexte ;
	Resurse necesare Resurse metodologice: conversația dirijată, observația, problematizarea Resurse materiale: bilețele, flip - chart



Resurse bibliografice :

<http://mentoraturban.pmu.ro/sites/default/files/ResurseEducationale/GHID%20SERVICII%20final.pdf>



Pașii necesari



Exercițiu de energizare: „Telefonul fără fir”

Elevii vor fi aliniați într-un șir. Primul elev al șirului va primi pe un bilețel următoarea frază: “Afară este cald, de aceea copiii mănâncă înghețată și se plimbă cu bicicletele”. Această frază va trebui transmisă următorului din șir la ureche, ca în jocul “Telefonul fără fir”. Când ultimul elev din șir a ascultat fraza, acesta are sarcina de a o spune cu voce tare și de a o nota pe tablă. Ulterior, primul elev din șir va transcrie pe tablă fraza inițială primită pe bilețel. Se vor compara cele două fraze, iar învățătorul va adresa următoarele întrebări: - *De ce credeți că există diferențe între cele două fraze? Ce credeți că s-a întâmplat? - Cum am fi putut să transmitem corect mesajul?*

Participanții se împart în 4 grupuri – prin numărătoare de la 1 la 4. Fiecare participant din grup se gândește timp de câteva minute la hobby-ul personal, pe care-l va mima în fața celorlalți într-o manieră cât mai originală și plină de umor. Ceilalți copii vor încerca să ghicească ce s-a mimat. Se face o listă comună cu hobby-urile grupului. Apoi timp de 10 - 15 min. se discută despre istoriile acestor pasiuni. Rezultatele se comunică întregii clase. Se analizează punctele comune și diferențele dintre membri grupului.

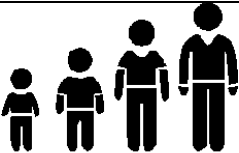




Analiza activității: - *Cum ti-ai descoperit hobby-ul? -Ți-a fost greu sau ușor să mimezi hobby-ul? - Cum te-ai simțit exprimându-te nonverbal în fața grupului? - Cum a fost să descoperi că și alți colegi au același hobby ca tine? - Ce elemente ale exprimării nonverbale te-au ajutat să-ți construiești jocul de mimă?* (jocul de mimă însemnând asumarea rolului de a-și prezenta hobby-ul fără să vorbească, elementele utilizate în acest sens putând fi : gesturile, atitudinea, expresia feței, a gurii, a ochilor, etc.)

Evaluarea activității se va realiza prin intermediul exercițiului „Termometrul”. Se va prezenta elevilor o coală de flip-chart pe care este desenat un termometru . Li se va cere elevilor să-și treacă numele mai sus sau mai jos pe liniuțele acestuia , în funcție de cum s-au simțit în timpul activității.

	<p>Reflecție didactică</p> <p>„Credeam că să comunicî înseamnă doar să vorbești, dar nu-i așa! Acum cred că știu să comunic să mă-nțeleagă mami și prietenii mei...poate ei se supărau că nu știam eu să comunic cu ei“ (elev de clasa a III – a, în urma activității)</p>
	<p>Anexe: -</p> <p style="text-align: center;">-</p>

Nicoleta Sima,
profesor înv.primar, Școala Gimnazială „Avram Iancu” Arad

II.2.8. Activitatea nr.14 *Cățelușul șchiop*

	<p>Nivel de vîrstă al elevilor: 5 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Prin intermediul activității copiii vor cunoaște aspecte legate de comportamentul neadecvat al unui copil față de o viețuitoare și prin analizarea textului se dezvoltă sentimente pozitive de bunătate, toleranță, simț al răspunderii, empatie.</p> <p>Tema activității: „Cățelușul șchiop” de Elena Farago</p>
	<p>Durata: 45 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: 15-20 preșcolari</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să recepteze mesajul transmis de autor în textul liric; ➤ să identifice comportamentele neadecvate ale copilului față de câine; ➤ să manifeste empatie de persoanele neajutorate



Resurse necesare

Resurse metodologice: : lectura, conversația, explicația, observația, exercițiul, problematizarea, metodă interactivă: „Brainstorming”,

Resurse materiale: machetă reprezentativă a acțiunilor din poezie, laptop

Resurse bibliografice:

➤ Vernon, Ann, “Consilierea în școală. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional- emotivă și comportamentală”, 2002, Ed.ASCL, Cluj-Napoca

*** “Culegere de texte literare pentru copii” - 1994, EDP, București



Pașii necesari

Se prezintă copiilor cu ajutorul laptopului imagini reprezentative dintr-un adăpost pentru animale;

1. Se anunță grupa că vor asculta o poezie tristă dar fiind doar o întâmplare imaginară ei vor pute schimba finalul întâmplării din unul trist în unul fericit;

2. Se recită poezia expresiv cu ajutorul machetei și se prezintă autoarea;

3. Voi explica cuvintele și expresiile noi.

4. Voi iniția o **conversație sumară cu rol de orientare în text** (personajele și locul acțiunii):

- Care sunt personajele din poezie? (băiatul și câinele).

- Unde se află câinele?

- Ce a pățit el? Cum se simte?

- Cum ar putea să se răzbune?

- Cum este câinele față de băiețel?

- Ce credeți despre comportamentul copilului ?

5. Voi îndruma copii să emită judecăți în legătură cu faptele băiețelului și să manifeste empatie:

- Ce ați simțit când am citit poezia?



- Ce ați simțit când ați aflat că băiatul l-a lovit pe câine cu o piatră în picior?

- Putem spune că acest băiețel a fost violent?

- Cum trebuie să se comporte copiii cu animalele? De ce ?

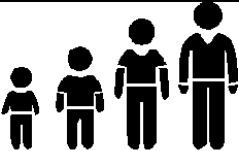


- Credeți că îi pare rău băiețelului?





- Ați vrea să aveți un prieten care să se comporte ca băiețelul din poezie?



	<p>- Oare acest băiețel merge la grădiniță?</p> <p>- Dacă ar fi colegul nostru cum am putea să-l transformăm într-un coleg bun?</p> <p>6. Ca să schimbăm finalul trist și băiețelul să fie bun îl putem invita la noi în clasă pentru a deveni buni prieteni;</p> <p>7. Este important ca fiecare să mai poată avea o șansă pentru a se putea îndrepta;</p>
	<p>Reflecție didactică a autorului</p> <p>Un copil poate deveni violent atunci când se simte frustrat, când simte un pericol iminent, sau el poate copia comportamentul de la desenele animate vizionate. Specialistul ne recomandă să ne axăm foarte mult pe educația emoțională, chiar dacă aceasta presupune multă răbdare și perseverență. Mai precis, aceasta are la bază înțelegerea și identificarea corectă a emoțiilor și sentimentelor, a trăirilor celor mici.</p>
	<p>Anexe:</p> <p>➤ Poezia: „Cățelușul șchiop” de Elena Farago (vezi Anexa nr.10 la activitatea <i>Cățelușul șchiop</i>)</p>

Mirela Florea,
prof. învă. preșcolar, Grădinița P.P. „Palatul fermecat”, Arad

II.2.9. Activitatea nr.15 *Haideți să luăm atitudine!*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 12-13 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de relaționare armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare</p> <p>Tema activității: <i>Haideți să luăm atitudine!</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>

	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevi, profesor diriginte</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să se familiarizeze cu termenul de „bullying”; ➤ să identifice cele trei tipuri de bullying; ➤ să se identifice în diferite situații de bullying; ➤ să înțeleagă care sunt efectele bullying-ului și importanța solicitării ajutorului în aceste situații;
	<p>Resurse necesare:</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, exercițiul</p> <p>Resurse materiale: foi A3 cu cele trei tipuri de bullying și foi decupate cu caracteristicile celor trei tipuri de bullying.</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <p>www.bullyingnoway.gov.au</p>
	<p>Pașii necesari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevii vor fi întrebați dacă pot să definească termenul „bullying”. Împreună cu profesorul diriginte vor concluziona că bullying este atunci când cineva rănește sau îi face rău altcuiva în mod deliberat și repetat. 2. Elevii vor fi împărțiți pe echipe și li se va cere să încerce să identifice trei tipuri diferite de bullying (fizic, verbal și social). 3. Profesorul diriginte împarte fiecărei echipe o coală A3 și foi decupate cu caracteristici ale fiecărui tip de bullying. Elevii vor așeza la fiecare tip de bullying caracteristicile definiției ale acestuia precum și situații în care nu este vorba de bullying. Pe lângă cele pe care le-au primit profesorul diriginte le va cere să dea exemple și din experiența proprie sau din ceea ce au văzut sau au auzit că li s-a întâmplat și altor colegi. 4. Elevii se vor identifica în diferite situații de bullying și vor încerca să găsească soluții de rezolvare a acestor cazuri. 5. La sfârșitul activității se va concluziona importanța conștientizării diferitelor cazuri de bullying și a prevenirii sau a stopării acestora la timp.
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Elevii trebuie conștientizați de la cele mai fragede vârste de existență</p>

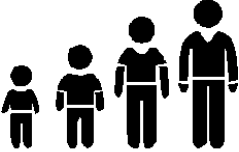


	<p>bullyingului, să facă diferența între a glumi cu cineva cu acordul acestuia și a repeta lucruri care doar unuia i se par amuzante dar pentru celălalt sunt jignitoare. De asemenea elevii trebuie să înțeleagă importanța stopării acestor situații și să nu ezite să ceară ajutor atunci când lucrurile degeneratează.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tipuri de bullying (vezi Anexa nr.11.1 la activitatea „Haideți să luăm atitudine!”) ➤ Caracteristicile celor trei tipuri de bullying (vezi Anexa nr.11.2 la activitatea „Haideți să luăm atitudine!”)





Mirela Groza,
profesor Școala Gimnazială „Regina Maria” Arad

II.3. Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de reflectare asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare

II.3.1. Modalități de îmbunătățire a atitudinii elevilor față de învățare, respectiv a atitudinii profesorilor față de viața școlară

II.3.1.1. Activitatea nr.16 *Metode ludice în predare*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 15 – 18 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se urmărește formarea unor comportamente care să stimuleze plăcerea de a preda / învăța</p> <p>Tema activității: <i>Metode ludice în predare</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>

	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii și profesorul</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să descopere că învățarea se poate face cu plăcere ➤ să adapteze metodele indiferent de materia predată ➤ să creeze situații de învățare care să stimuleze dorința de cunoaștere
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: familii culturale, cadrele împietrite ale benzilor desenate, cine sunt?, dezbaterea</p> <p>Resurse materiale: fișe cu elemente specifice materiei și lecției predate, fișe cu texte- suport</p> <p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ › <i>The Big Interacting Manual</i>, Madrid, 2011 ➤ › https://ro.wikipedia.org/wiki/Odiseea
	<p>Pașii necesari</p> <p>Precizare:</p> <p><i>În cazul în care această activitate se organizează sub forma unui atelier ai cărui beneficiari sunt profesorii, pretextul poate fi cel prezentat mai jos, respectiv o lecție de mitologie. Însă fiecare profesor poate adapta metodele la materia sa (de exemplu, grupele de animale la biologie sau tipurile de forțe la fizică; la limbile străine, se poate performa modelul oferit). Miza activității este aceea de a conștientiza valoarea metodelor ludice în ce priveșteschimbarea atitudinii profesorului față de viața școlară și a elevului față de învățare.</i></p> <p>1. Prezentare familii culturale – exercițiu de echipă</p> <p>Fiecare profesor va fi provocat să empatizeze cu rolul de elev. Va extrage câte un bilet reprezentând numele unui zeu (anexa 1). În funcție de clasificările mitologice (zei ai aerului, apei, pământului, Infernului), profesorii participanți la activitate se vor grupa în echipele corespunzând</p>

acestor clasificări. Fiecare echipă va face o prezentare cât mai inedită: cântecel, scenetă, blazon. Echipele vor rămâne aceleași până la finalul activității. Fiecare echipă se va interevalua la sfârșitul acestui prim exercițiu, oferind celorlalte echipe puncte pentru blazon și prezentare astfel: 5, 10, respectiv 15 de puncte, în funcție de gradul de apreciere. (De exemplu, Zeii aerului pot acorda punctele astfel: 5 puncte – Echipa Zeilor apei, 10 puncte – Zeii pământului, 15 puncte – Zeii Infernului).

2. Cadrele împietrite ale benzilor desenate

Fiecare echipă primește o fișă cu rezumatul textului *Odissea* de Homer. (anexa 2) Sarcina este de a transforma textul de mai jos în șase cadre de bandă desenată, pe care să le transpună și în scene înghețate (tip freeze, în care nu este permisă mișcarea, doar rostirea replicilor).

La finalul exercițiului, în baza aceluiași principiu enunțat mai sus, echipele se interevaluează.

3. Cine sunt?

Participanților li se va lipi, pe rând, pe spate, câte un post-it cu numele unui zeu (vezi anexa 1). Ceilalți participanți cunosc numele zeului, cel căruia i s-a lipit pe spate, nu. El are la dispoziție 10 întrebări de adresat grupului (la care acesta să răspundă cu da sau nu), prin care să ghicească numele zeului. O metodă potrivită pentru o lecție de recapitulare, de fixare de cunoștințe sau de evaluare, de asemenea.

Fiecare participant care ghicește numele zeului de pe spate aduce echipei sale 10 puncte.

4. Dezbaterea

Se vor dezbate atât eficiența metodelor selectate, cât și importanța interevaluării, căci pentru a concepe și a aplica o evaluare adecvată, ar trebui să se țină cont de câteva aspect precum: cultivarea unei relații de parteneriat în evaluare prin autoevaluare și interevaluare, care duce la conștiința propriei valori, trecerea de la evaluarea de produs, de rezultat final – obiectiv tradițional – la evaluarea procesului, a strategiei care a condus la produs, la rezultat, la centrarea evaluării pe progres și rezultate pozitive.



Reflecție didactică

Metoda *Familii culturale* permite profesorului să verifice nivelul cunoștințelor sau chiar lectura textelor de către elevi rapid și eficient, prin urmărirea reacției fiecărui elev la citirea biletului. Astfel, metodele înlocuiesc cu succes tradiționala și înfricoșătoarea metodă de amenințare : *Cine nu citește textul (nu cunoaște legile fizicii), are nota 2!* Căci elevii înțeleg imediat că jocul e cu miză – cunoașterea noțiunilor le permite rezolvarea sarcinilor mai rapid și eficient, ceea ce aduce puncte echipei lor, astfel că se responsabilizează singuri. *Cadrelor împietrite ale benzilor desenate* place foarte mult elevilor, mai ales că produce o oarecare emulație prin caracterul interactiv. Ea reprezintă, de altfel, o tehnică eficientă și atractivă de rezumare a textului. Metoda *Cine sunt?* este o tehnică utilizată cu succes în evaluare, căci construiește un dialog viu, antrenant, original. Elevul trebuie provocat mereu să judece, să-și exprime părerea, să ofere răspunsuri, să analizeze răspunsurile celorlalți, să identifice răspunsurile corecte, să descopere noi cunoștințe și să le aplice. Interevaluarea este și necesară și utilă în acest sens.

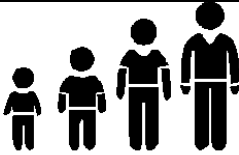








Anexe:

- › Zei (vezi Anexa nr.12.1 la activitatea „Metode ludice în predare”)
- › Rezumatul textului (vezi Anexa nr.12.2 la activitatea „Metode ludice în predare”)

Camelia Circa - Chirilă,
profesor Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad

II.3.1.2. Activitatea nr.17 *Examenele și noi*

	Nivel de vârstă al elevilor: 12-15 ani
	Comportamentul vizat: Dezvoltarea competenței de reflectare asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare Tema activității: <i>Examenele și noi</i>
	Durata: 50 minute
	Locul derulării: sala de clasă Participanți: elevi
	Obiective vizate: <ul style="list-style-type: none">➤ să aplice tehnici ale gândirii critice➤ să dezvolte un plan educațional și de carieră➤ să identifice tipurile de examen și metodele de pregătire eficiente pentru asigurarea succesului școlar

	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: prelegerea, conversația, tehnici ale gândirii critice, completare chestionar</p> <p>Resurse materiale: foi A4, markere colorate, fișe de lucru - 2 chestionare</p> <p>Resurse bibliografice: › Lemeni,G., Porumb,M., <i>Consiliere și orientare. Activități pentru clasele V-VIII</i>, Editura ASCR, Cluj, 2011</p>
	<p>Pașii necesari</p> <p>Scenariu didactic</p> <p>CONDIȚIILE CARE ASIGURĂ REUȘITA EXAMENELOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dirigintele cere elevilor să precizeze principalele condiții ce trebuie respectate pentru a reuși la un examen. <p>Dirigintele precizează cele două aspecte fundamentale ale unui examen:</p> <p>cel afectiv-emoțional (sau „psihologic”) și cel cognitiv (pregătirea cunoștințelor solicitate la probele de examen). Deci, reușita la un examen depinde de starea emoțională, starea intelectuală și starea fizică.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se cere elevilor să-și amintească cum au simțit cele trei stări în experiența lor de până acum (teze, concursuri, simulări). • Dirigintele le prezintă situația „clasică” când, deși bine pregătiți pentru un examen, în situația concretă nu ne amintim decât parțial sau cu lacune. Odată ieșiți din sală (situație) ideile se limpezesc. <p>Răspunsul la întrebarea „Ce ne-a blocat?” poate fi: „Teama, oboseala sau superficialitatea însușirii cunoștințelor”.</p> <p>Fiecare poate fi discutată independent. Dacă eliminăm „superficialitatea cunoștințelor” din discuție (deoarece uzual nu este un mod de pregătire pentru un examen), rămân oboseala și teama.</p>

TIPURI DE EXAMENE

- Se identifică, împreună cu elevii, diferențele dintre **examele de selecție** (mai mulți candidați decât numărul de locuri sau probe de aptitudini) și **examele de evaluare a cunoștințelor**. Prima categorie are un coeficient axiogen crescut (induce mai multă teamă).
- Se precizează și specificul examenelor psihologice, când evaluarea vizează caracteristicile și particularitățile psihice (aptitudini specifice, procese psihice de cunoaștere –gândire, memorie, imaginație), factori de personalitate etc.
- **Examenul psihologic** constă în aplicarea unor probe standardizate care au ca scop evidențierea, măsurarea și compararea unor aspecte ale manifestărilor psihice.
- Instrumentul specific de examinare este **testul**. De precizat că, în general, în examinarea psihologică este urmărit în special aspectul calitativ al prestației, rareori testele vizând cantitatea (volumul) activității.

OBOSEALA

- Dirigintele întreabă elevii când s-au simțit mai obosiți la școală? (să-și identifice cauza oboselii).
- ☺ Pentru prevenirea oboselii, se recomandă:
 - alternarea perioadelor de învățare cu cele de odihnă (de preferat activă);
 - valorificarea orelor de „vârf” fiziologic (5, 11, 16, 20, 24) și evitarea celor de „cădere” (2, 9, 14, 18, 22);
 - evitarea scurtării perioadei de somn (de exemplu: de la ora 22 la 3 dimineața). Inițial va permite un avans, dar după 4-5 ore se va instala o oboseală și mai accentuată;
 - evitarea învățatului noaptea (între orele 24-2) deoarece a doua zi gradul de oboseală va crește;
 - alimentația rațională și echilibrată (proteine, glucide, vitamine);
 - asigurarea ambianței fizice corespunzătoare (lumină, căldură, aerisire);
 - alternarea unor perioade de 40-50 minute de efort cu 5-10 minute de pauză;

- prelucrarea informațiilor de învățat (conspete, scheme, planuri, sublinieri etc.).

TEAMA

- Teama, emoțiile, tensiunea nervoasă pe lângă „trăirile” neplăcute (nod în gât, gol în stomac, tremor, transpirație etc.) care le însoțesc, afectează și gândirea, memoria, sub aspectul blocajelor, scăderii capacității de atenție, incorență verbală.
- Cauza stării de tensiune o constituie necunoscutul situației (lipsa informației relevante este generatoare de anxietate) dar și gradul de angajare individuală, personală.
- Atitudinea față de sine (încredere/ neîncredere în forțele proprii), echilibrul afectiv, perseverența, reacția la eșec sunt factori care pot facilita sau inhiba reușita la un examen.
- Este bine să se știe că mobilizarea totală pentru examen poate avea ca efect inhibarea capacităților și cunoștințelor. Același efect îl are și absența sau diminuarea mobilizării.
- Se impune asigurarea unui „optim” motivațional prin raportare lucidă a nivelului de pregătire la dificultatea examenului. Depășirea emoțiilor se poate realiza prin reglarea respirației.

Se cunosc câteva **tehnici utile optimizării activității în condiții de examen**, și care presupun o mobilizare adecvată a cunoștințelor, pornind de la premisele:

- creierul are posibilități enorme de a înmagazina informații;
- fiecare emisferă cerebrală are un mod particular de prelucrare a informației;
- reușita la un examen constă în selecția corectă a informațiilor însușite, de dominația cerebrală și antrenarea ambelor emisfere cerebrale.

Dirigintele aplică chestionarele 1 și 2.

ASIGURAREA SUCCESULUI LA EXAMEN

Specialiștii propun două procedee de asigurare a succesului la un examen:

- **procedeul analogic:** se notează pe o foaie toate ideile relative la subiectul dat, așa cum ne vin în minte. Apoi se ordonează informația și se stabilesc relațiile adecvate între conținuturi (se

bazează pe asociații și memoria senzorială, vizuală, auditivă etc.);

- **procedeul logic** recurge la o metodă liniară, analitică de reactualizare a ideilor. Se exploatează sistematic toate pisteles posibile după următorul traseu:
 - definiții;
 - roluri/funcții;
 - comparații/ opoziții;
 - avantaje /dezavantaje;
 - abordare interdisciplinară;
 - identificarea conceptelor;
 - interogații simple (cine? unde? când? cum? de ce? etc.);
 - Exemplificarea

Trucuri pentru pregătirea examenului

- **Organizați-vă timpul!**

Înainte de a începe să vă pregătiți pentru examen faceți-vă o planificare care să fie realistă și pe care să o puteți respecta. Stabiliți-vă niște limite care să delimiteze parcurgerea părților principale din materie. Lăsați-vă timp pentru o recapitulare generală, dar nu lăsați acest lucru pentru ultima zi.

- **Recompensați-vă!**

Încercați metoda recompensărilor: stabiliți o modalitate de a împărți materialele pe care le aveți de învățat pentru examen - de exemplu pe capitole - și în timpul dintre două serii de studiu luați pauze în care să faceți ceva care să vă deconecteze și să vă facă plăcere.

- **Învățați cu prietenii!**



Dacă nu sunteți genul de persoană care să se poată concentra mai mult timp pe ceva, un ajutor foarte bun sunt prietenii pentru că puteți îmbina utilul cu plăcutul, cu condiția să fiți concentrați cu toții pe materialele pentru examen.

- **Rezolvați subiectele date anterior!**

Este util să vă obișnuți cu stilul examenului respectiv rezolvând subiecte care au fost date în alți ani sau altor colegi.

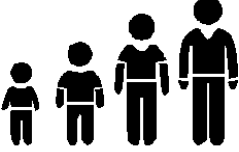





- **Nu trișați!**

Nu căutați metode alternative de a promova examenele pentru că

	<p>de cele mai multe ori ceea ce pregățiți pentru un examen vă poate fi util la un moment dat și, în plus, obișnuirea cu procesul în sine de pregătire vă oferă anumite beneficii de care veți putea profita de fiecare dată când veți mai fi puși într-o astfel de situație. Priviți-o ca pe o investiție pe termen lung!</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nu lăsați totul pe ultima zi! Această „metodă” de a vă pregăti pentru un examen nu face decât să vă crească stresul și să vă frustreze, acestea fiind problemele de care trebuie să scăpați înainte de evaluare. • Relaxați-vă! În ziua de dinaintea examenului opriți-vă din învățat, nu încercați să cuprindeți din nou toată materia, pentru că acest lucru se poate transforma într-un proces stresant și care nu este deloc constructiv. Rezervați această zi, în planificarea pe care ați făcut-o la început, pentru a vă odihni și a vă lua gândul de la examenul de a doua zi. <p style="text-align: right;">SUCCES LA EXAMENE!</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Gestionarea adecvată și managementul emoțional și psihic corect al emoțiilor dinaintea examenelor joacă un rol definitoriu în reușita școlară, prin realizarea unui echilibru socio-psiho-emoțional care acționează ca un factor de reglare a componentelor interne, în vederea asigurării succesului în cadrul diferitelor examene și evaluări.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chestionar (vezi Anexa nr.13 la activitatea „Examenele și noi”)

Cosmina Sirban,
profesor Liceul Tehnologic „Voievod Moga” Hălmagiu

II.3.1.3. Activitatea nr.18 *De pe-o „bună dimineață”*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 5 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se urmărește formarea competențelor de înțelegere și participare în conversații, alături de copii sau adulți, la un grad înalt</p> <p>Tema activității: <i>De pe-o „bună dimineață” de Otilia Cazimir</i></p>
	<p>Durata: 45 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: 15-20 de preșcolari</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să memoreze poezia logic, reproducând-o corect, respectând intonația; ➤ să recite o strofă / să repete ultimul vers al unei poezii preferate / să redea cuvinte, expresii, sintagme, din povestea/poezia preferată ➤ să-și însușească sensul expresiilor/cuvintelor „mustăți de ață”, „bună dimineață”, „mărunți” ➤ să comunice (prin întrebări și răspunsuri) ce au învățat;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, memorizarea, jocul-exercițiu</p> <p>Resurse materiale: machetă cu elementele /personajele poeziei</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Păun E., Potolea D., <i>Pedagogie – fundamentări teoretice și demersuri aplicative</i>, Iași, Editura Polirom, 2002;

➤ <https://www.versuri.ro/versuri/otilia-cazimir-de-pe-o-buna-dimineata-g527.html>



Pașii necesari

1. INTRODUCEREA ÎN ACTIVITATE

Pentru a intra în atmosfera plăcută din lumea celor mai mici insecte copiii vor viziona cu ajutorul unui laptop imagini cu diferite insecte și în mod deosebit cu cele întâlnite în poezie.

Educatorea prezintă importanța insectelor asupra plantelor;

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Se prezintă macheta și se poartă o conversație despre ceea ce văd ei pe machetă, având grijă să folosim expresiile/ cuvintele din poezie explicate cu ajutorul sinonimelor: *mărunți-mici; mustăți de ață – mustăți subțiri ca firul de ață; cârcel – răsucit; planta se numește bună-dimineața pentru că înflorește dimineața...*

Se prezintă titlul poeziei, autoarea și se specifică faptul că ea a avut o fire foarte timidă și a iubit mult copiii;

Se recită poezia cu intonație pe un fond muzical care sugerează sursurul unei ape;

Se recită prima strofă împreună cu toată grupa;



Se cheamă un grup de doi copii în față care vor recita strofa cu ajutorul educatoarei;

La fel se procedează și cu celelalte două strofe având grijă ca cei care nu sunt chemați în față să repete și ei în șoaptă;

Atunci când considerăm că este sufficient, mai bine spus când copiii dau semne de saturație aplicăm elementul de joc. Nu trebuie să insistăm foarte mult pe memorizare pentru că este o activitate statică și riscăm să nu participe cu plăcere, să-și piardă interesul pentru activitate;

Împărțim grupa de copii în două, (dacă este posibil numărul de copii să fie par), și cele două grupe se așază față în față pe două șiruri în așa fel încât să se vadă. Dacă un copil rămâne fără pereche, educatoarea se va așeza cu el.

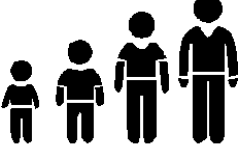

Se solicită copiilor să se privească atent și să se ajute unul pe altul în memorizarea poeziei;






	<p>3. EVALUAREA ACTIVITĂȚII</p> <p>Toată grupa de copii va recita poezia în cor, privindu-se atent și astfel reușind să se ajute unul pe altul;</p> <p>După repetarea de două ori a poeziei se sugerează copiilor să o recite în același mod cu prietenii lor și cu alte ocazii;</p> <p>Se repetă titlul poeziei și se aplaudă reușita lor precum și autoarea.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Metoda repetării poeziei „față în față” stimulează memorizarea mai rapidă a unei poezii, copiii nu percep repetarea ei ca pe un act plictisitor, ci chiar le face plăcere acest joc. Din experiență pot adăuga că chiar de a doua zi se caută unii pe alții se țin de mână și repetă poezia sau își schimbă impresii. Este o metodă care are un impact plăcut o satisfacție garantată atât pentru preșcolari cât și pentru educatoare.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ De pe-o „bună dimineață” de Otilia Cazimir (vezi Anexa nr.14 la activitatea „De pe-o bună dimineață”)



Mirela Florea,
prof. învă. preșcolar, Grădinița P.P. „Palatul fermecat”, Arad

II.3.2.Exemple de bună practică privind activitatea de prevenire și reducere a absenteismului și abandonului școlar

II.3.2.1. Activitatea nr.19 *Fluturele*

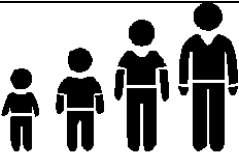





	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 8 - 10 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Prevenirea și reducerea fenomenului absenteismului școlar</p> <p>Tema activității: <i>Fluturele</i></p>

	<p>Durata: 45 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevi</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice o situație stresantă de la școală, pe care au resimțit-o recent, descriind-o în termeni proprii; ➤ să ofere sugestii pentru înlăturarea stării de stres cauzate de evenimentul școlar trăit de coleg ; ➤ să identifice și să formuleze soluții eficiente de gestionare a unor situații considerate stresante la școală
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, problematizarea, exercițiul</p> <p>Resurse materiale: anexe, foaie flipchart, creioane colorate, post – it-uri</p> <p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.cjraesm.ro/uploads/files/Program%20preventie%20absenteism.pdf
	<p>Pașii necesari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. INTRODUCEREA ÎN ACTIVITATE Elevii vor fi așezați în perechi, se anunță obiectivele lecției pe înțelesul elevilor. 2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII Se vor distribui fiecărei perechi o aripă de fluture și jumătate din corp unuia, iar celuilalt o altă aripă a fluturelui și cealaltă jumătate a corpului (vezi Anexa). Sarcina elevilor va fi de a descrie pe

	<p>aripă câte o situație care i-a stresat recent la școală.</p> <p>După ce situația este descrisă, vor schimba jumătățile de aripă cu perechea, încercând să găsească o soluție pentru partener, prin care ar fi putut să înlăture acea stare de stres, soluție care va fi notată pe corpul fluturelui; dacă fiecare partener va găsi o soluție pentru perechea sa, atunci, simbolic, fluturii vor putea zbura, scăpându-i de situația care le-a cauzat stres .</p> <p>Elevii coloreaza fluturii în culori sugerate de starea resimțită la identificarea solutiilor situației stresante.</p> <p>Se prezintă elevilor tehnici de relaxare, ușor de aplicat în orice situație școlară. (vezi Anexa)</p> <p>3. EVALUAREA ACTIVITĂȚII</p> <p>Fiecare elev va nota pe un post-it o întrebare, apreciere, un comentariu, legate de activitatea desfășurată. Acestea vor fi lipite pe tablă, citite și discutate cu întreaga clasă.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Stresul determină la elevi manifestări negative atât pe plan psiho-emoțional cât și pe plan fizic cu efecte nedorite pe termen lung. Nu este niciodată prea devreme în a interveni și a-i ajuta pe copii să facă față solicitărilor pe care le impune școala. Cele mai eficiente intervenții sunt cele care încep devreme, înainte ca efectele stresului să se cumuleze.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tehnici de relaxare (vezi Anexa nr.15.1 la activitatea „ Fluturele” ➤ Fluturașul (vezi Anexa nr.15.2 la activitatea „Fluturele”)

Sima Nicoleta,
Profesor învățământ primar, Școala Gimnazială „Avram Iancu” Arad

II.3.2.2. Activitatea nr.20 *Prieteni într-o școală prietenoasă*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 8 – 10 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Se urmărește prevenirea și reducerea fenomenului absenteismului școlar, stimularea dorinței de a veni regulat la școală și de a învăța împreună cu ceilalți.</p> <p>Tema activității: <i>Prieteni într-o școală prietenoasă</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevi</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să sintetizeze motivele pentru care le place să vină la școală, completând individual fișa de lucru ➤ să realizeze un colaj / desen din care să reiasă ce se vede, ce se aude, ce se simte într-o școală ideală ; ➤ să identifice factorii care țin de ei în a realiza o școală prietenoasă și să specifice modalități concrete de intervenție.
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, exercițiul, munca prin cooperare, turul galeriei ;</p> <p>Resurse materiale: fișă de lucru, foi de flipchart, creioane colorate;</p> <p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.cjraesm.ro/uploads/files/Program%20preventie%20absenteism.pdf



Pașii necesari

1. INTRODUCEREA ÎN ACTIVITATE

Se prezintă tema activității și obiectivele acesteia pe înțelesul elevilor.

Fiecare elev este invitat să completeze individual, pe o fișă de lucru spațiile lacunare. (vezi Anexa)

Se discută alegerile făcute, iar la nivel frontal se sintetizează motivele pentru care le place să vină la școală.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Elevii sunt invitați să intre în cercul prieteniei, să închidă ochii și să-și imagineze o școală ideală, școala în care ar vrea să învețe.

Elevii sunt împărțiți în grupe de 4 -5 participanți și pe o coală de flipchart au sarcina să realizeze un colaj / desen din care să reiasă ce se vede, ce se aude, ce se simte într-o școală ideală. Se expun toate colajele și se realizează „Turul galeriei”. În grupele constituite la exercițiul anterior se solicită elevilor să identifice factorii care țin de ei în a realiza o școală prietenoasă și să specifice modalități concrete de intervenție. În funcție de circumstanțe se poate hotărî, infrumusețarea unui colț al școlii fie printr-o acțiune de ecologizare, fie prin pictarea sau poavazarea unui perete etc. Elevii sunt încurajați să vină cu idei cât mai creative. Se vor lua în discuție și cele mai fanteziste idei.

3. EVALUAREA ACTIVITĂȚII

Se discută frontal rezultatele muncii în grup și se concluzionează că școala poate fi un loc plăcut și suntem responsabili fiecare dintre noi - elev / profesor să realizăm acest lucru.

Activitatea poate fi adaptată și folosită cu titlul „ O clasă prietenoasă”



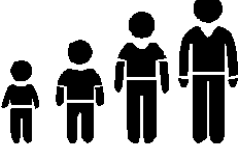




Reflecție didactică



Starea de bine, de confort, de liniște, venirea cu plăcere la școală sunt componente deloc de neglijat atunci când se pune în discuție prevenirea și reducerea fenomenului absenteismului școlar. Confortul psihic și emoțional



	<p>al copilului, inducerea stării de siguranță și acceptare într-un colectiv, sentimentul de apartenență la un grup sunt factori determinanți în evoluția pozitivă pe parcursul școlarității.</p> <p>(conversație elev - elev): „ Așa-i că școala noastră e-o școală prietenoasă? / Daaa, și-mi place, nu m-aș muta în altă școală nicidecum!”(zâmbete satisfăcute)</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ La școală, cu drag... (vezi Anexa 16 la activitatea „Prietenii într-o școală prietenoasă”)

Sima Nicoleta,
prof.înv.primar, Școala Gimnazială „Avram Iancu”, Arad

II.3.2.3. Activitatea nr.21 *Serbarea mea – educație prin implicare*

	Nivel de vârstă al elevilor: 8 -10 ani
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Prin organizarea diferitelor serbări și evenimente ale clasei, se urmărește stimularea interesului copiilor de a veni la școală și a părinților de a-i trimite și de a se implica activ în viața școlii.</p> <p>Tema activității: <i>Serbarea mea – educație prin implicare</i></p>
	Durata: 20 de ore - 5 săptămâni (luna mai)
	<p>Locul derulării: sala de clasă, curtea școlii sau alte locații care facilitează întâlnirile cu elevii și părinții</p> <p>Participanți: elevi, părinți, învățătoare, alte cadre didactice care predau la clasă</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să încurajeze și să întărească inițiativa elevilor în organizarea și desfășurarea unor evenimente ale grupului; ➤ să stimuleze interesul copiilor de a veni regulat la școală; ➤ să formeze părinților o atitudine de conștientizare vis-a-vis de importanța integrării școlare și sociale a copiilor lor; ➤ să reducă abandonul școlar;

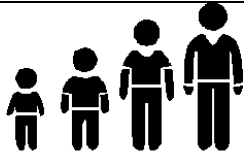

	<p>➤ să îmbunătățească relația dintre școală și părinți, prin implicare activă și participare a acestora în cadrul diferitelor evenimente școlare</p>
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: observația, conversația, explicația, demonstrația, dezbateră, ateliere de lucru</p> <p>Resurse materiale: cărți, coli de hârtie, markere, instrumente de scris</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <p>➤ Jigău Mihai, <i>Acțiuni integrate pentru combaterea absenteismului școlar și muncii copiilor (YOUNG)</i>, București, 2005</p> <p>➤ http://www.ise.ro/wp-content/uploads/2012/08/Young_Actiuni-integrate-de-combatere-a-muncii-copilului.pdf</p>
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. PREGĂTIREA ȘI ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII</p> <p>Sunt convocați și implicați toți elevii clasei. Aceștia organizează ei înșiși (cu un mic ajutor din partea profesorilor și părinților) o serbare la sfârșitul anului școlar. Se lucrează atât frontal cât și în grupuri mici.</p> <p>2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII</p> <p>Copiii aleg subiectul serbării, cântecele și poeziile, zilele și numărul repetițiilor</p> <p>Învățătoarea și profesorii implicați dau sugestii pentru poezii și cântece și îi ajută pe copii în organizarea evenimentului</p> <p>Părinții realizează costumele, participă la repetiții și la spectacolul propriu –zis</p> <p>Părinții și profesorii vin cu completări în organizarea evenimentului și îi sprijină pe copii în eforturile depuse</p> <p>Elevii alături de părinți se implică în decorarea sălii de clasă (sau a spațiului unde va avea loc serbarea) cu desene și obiecte realizate manual</p> <p>3. EVALUAREA ACTIVITĂȚII</p> <p>Se realizează prin observarea modului de organizare a serbării și a gradului de implicare a celor trei pioni principali elevi-profesori-părinți, precum și manifestarea dorinței celor</p>






	<p>implicați de a realiza și alte acțiuni ulterioare de acest gen. Ei vor organiza și alte asemenea evenimente cu diferite ocazii – Crăciun, 8 Martie, Paște - conform practicii actuale.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Educația prin implicare oferă ocazii pentru elevi și părinți de a-și asuma leadership-ul în realizarea anumitor activități. Aceste activități au menirea de a facilita un dialog activ cu elevii și părinții, de a crea situații atractive elevilor în care aceștia pot să își manifeste aptitudinile având rezultate eficiente, observabile pe termen scurt. De asemenea, scopul educației prin implicare are menirea de a ajuta profesorii în dezvoltarea competențelor necesare în demersul de identificare a situațiilor și a factorilor de risc în prevenirea și înlăturarea fenomenelor de absenteism sau abandon școlar.</p>
	<p>Anexe:</p> <p>-</p>



Nicoleta Sima,
prof. înv. primar, Școala Gimnazială „Avram Iancu”, Arad

II.4. Activități privind formarea și dezvoltarea competenței de luare a deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații/Activități de consiliere și orientare în carieră

II.4.1. Activitatea nr.22 Știu pentru ce învăț!

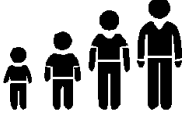






	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 8 – 10 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se urmărește formarea unui management corect al învățării și</p>

	<p>stimularea motivației pentru învățare</p> <p>Tema activității: <i>Știu pentru ce învăț!</i></p>
	Durata: 45 minute
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice motivele principale care îi determină să învețe; ➤ să realizeze un clasament al motivațiilor pentru învățare; ➤ să identifice factorii implicați în motivația pentru învățare;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, exercițiul, problematizarea</p> <p>Resurse materiale: flip-chart, fișe de lucru, instrumente de scris, colțuri personalizate</p> <p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ http://mentoraturban.pmu.ro/sites/default/files/ResurseEducativale/GHID%20SERVICII%20final.pdf
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. EXERCİȚIU DE SPARGEREA A GHEȚII</p> <p><i>Ce disciplină îmi place și de ce ?</i> Conducătorul activității va cere participanților să se gândească la o disciplină de studiu preferată și să motiveze alegerea. Exemplu: <i>Imi place matematica deoarece ma simt util in casă când mama mă trimite la cumpărături și mă descurc cu banii. .</i></p> <p>2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII</p> <p><i>De ce învăț?-</i> fișă de lucru individual (vezi în Anexa nr.17)</p> <p>Fișa de lucru va conține diverse motive pentru care elevii</p>

	<p>învăță (vezi în Anexa nr 17). Se vor împărți elevilor fișele de lucru, aceștia având sarcina să identifice motivațiile care li se potrivesc. Se sugerează întocmirea unui clasament al motivelor. Elevii sunt încurajați să împărtășească toate ideile legate de motivele alese întregii clase. Au loc discuții pe tema clasamentelor făcute de elevi și se stabilesc niște concluzii.</p> <p><u>Variantă</u> : în locul fișei de lucru împărțită frontal se pot face niște bilețele (pe hârtie colorată – opțional) iar elevii vor selecta bilețelele cu motivațiile personale, pe care le vor pune într-un borcănel „Borcănelul motivației”, pe care îl vor deschide de fiecare dată când se simt lipsiți de motivația de a învăța. În funcție de creativitatea fiecărui cadrul didactic motivațiile pot fi trecute pe floricele, fructe, frunze de toamnă, fulgi de nea etc. , lucrându – se integrat și atractiv elevilor.</p> <p style="text-align: center;">3 . EVALUAREA ACTIVITĂȚII</p> <p>Se realizează prin exercițiul – joc : <i>Colțul adevărului</i></p> <p>Vor fi alese două colțuri ale clasei, de preferat opuse . Unul va fi reprezentat de o figură veselă, celălalt de o figură tristă. Pe rând, participanții se vor îndrepta spre colțul spre care doresc pentru a-și exprima starea din timpul activității.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p style="text-align: center;">„ Este așa de greu când trebuie să...</p> <p style="text-align: center;">Și așa de ușor când ai o motivație ” (Annie Gottlier)</p>
	<p>Anexe:</p> <p>› De ce învăț? (vezi Anexa nr.17 la activitatea „Știu pentru ce învăț!”)</p>

Sima Nicoleta,
prof.înv.primar, Școala Gimnazială „Avram Iancu” Arad

II.4.2. Activitatea nr.23 *Orientarea în carieră*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 15 – 18 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Responsabilitatea alegerii profesionale</p> <p>Tema activității: <i>Orientarea în carieră</i></p>
	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii și profesorul / dirigintele</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să conștientizeze și să-și asume abilitățile ➤ să observe concordanța personalitate – carieră potrivită ➤ să învețe să facă alegeri corecte, asumate în ce privește viitorul profesional
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: discuția, testul, dezbateră</p> <p>Resurse materiale: testul Holland</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>resurse.tineretmoldova.ro</i>
	<p>Pașii necesari</p> <p style="text-align: center;">DISCUȚIE PREGĂTITOARE</p> <p>Dirigintele lansează tema discuției referitoare la alegerea unei cariere în viață. Se poate porni de la întrebări precum: <i>Cum îți alegi profilul de studiu / facultatea / meseria / cariera? Cât de mult contează părerea ta și cea a părinților? Ce te determină să crezi că faci o alegere</i></p>

corectă? Alegerea o faci în funcție de interesele și de abilitățile tale? Oare domeniul ales este cel în care poți excela? Este cu siguranță ceea ce te pasionează cu adevărat?

În urma discuțiilor, dirigintele va sintetiza răspunsurile la tablă, subliniind: dacă există alegeri similare, factorii care determină sau îngreunează luarea unei decizii, atitudinea elevilor în fața acestei probleme.

APLICAREA TESTULUI HOLLAND

Dirigintele propune elevilor aplicarea testului Holland, care este un test ce presupune un chestionar de interese cu ajutorul căruia ne putem da seama care ar fi domeniul potrivit pentru noi, în funcție de abilitățile și interesele personale. Pentru a concepe acest test, Holland a plecat de la o teorie a personalității elaborată de el. Holland considera că alegerile vocaționale constituie o exprimare a personalității, iar mediile de muncă, la fel ca personalitățile, pot fi structurate în categorii bine determinate și definite. În cultura noastră aceste categorii sunt denumite astfel: **realist, intelectual, social, convențional, întreprinzător și artistic.**

Elevii aplică testul individual și își fac scorul în funcție de indicațiile testului. (vezi Anexa)

DEZBATEREA


Pentru momentul de reflecție se poate cere elevilor să își exprime părerea referitor la importanța rezultatelor unui test ca acesta înainte de a lua o decizie. E important ca în cadrul acestei dezbateri elevii să conștientizeze asumarea și consecvența pe care le presupun o asemenea alegere în viață



Reflecție didactică






Testul Holland este unul a cărui eficiență a fost dovedită. E important să le oferim elevilor instrumente precum acest test, care îi poate confirma și ghida, mai cu seamă atunci când ei sunt confuzi în ce privește propria vocație.

Alături de alte instrumente similare, acest test poate fi o modalitate de a-i ajuta pe elevi să își găsească dacă nu un drum, cel puțin răspunsul la unele întrebări în ce privește viitorul profesional.

	<p>Anexe:</p> <p>› Test Holland (vezi <i>Anexa nr. 12</i> la activitatea „Orientarea în carieră”)</p>
---	--

Camelia Circa - Chirilă,
profesor Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad

II.4.3. Activitatea nr.24 *Respectă-i meseria!*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 10 – 13/14 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se urmărește formarea unei atitudini pozitive vis a vis de sine și de ceilalți, cultivarea respectului și cunoașterea propriei individualități, prin identificarea aptitudinilor personale necesare, în vederea orientării decizionale în alegerea profesiei viitoare.</p> <p>Tema activității: <i>Respectă-i meseria!</i> – activitate cu părinții</p>
	<p>Durata: 50 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevi, părinți (la decizia învățătorului/profesorului pot fi invitați medicul școlii, preotul din cartier, polițistul local)</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să-și formeze o atitudine de respect față de profesiile celor din jur prin conștientizarea importanței în societate a fiecărei meserii ➤ să-și formeze și să-și exerseze abilitatea de cunoaștere și autocunoaștere a înclinațiilor față de anumite domenii de activitate ➤ să se familiarizeze cu cerințele generale și specifice anumitor domenii de activitate în care adulții își practică meseriile



Resurse necesare

Resurse metodologice: conversația, explicația, observația, jocul de rol, învățarea prin descoperire, ciorchinele, brainstorming-ul

Resurse materiale: videoproiector, foi de flipchart, markere, bilețele cu meserii

Resurse bibliografice

- Lemeni, G.; Mihalca, L.; Mih, C., *Consiliere și orientare, ghid de educație pentru carieră*, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2005
- <http://www.ccdcluj.ro/vechi/Preuniversitaria/v1,nr1/Lucrari%20selectate/Madas%20Delia.pdf>



Pașii necesari



1. PREGĂTIREA ACTIVITĂȚII

Se asigură condițiile necesare desfășurării orei: se aranjează mobilierul, se aerisește sala, se pregătesc materialele. Sunt prezenți câte un părinte al fiecărui elev.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Fiecare elev formează pereche cu părintele, își prezintă părintele, spunându-i numele și ocupația, după care se vizionează un filmuleț în care sunt prezentate diferite meserii importanța fiecăreia în viața de zi cu zi . În urma vizionării filmulețului au loc discuții legate de meseriile prezentate. Elevii sunt încurajați să adreseze întrebări și adulții prezenți le vor răspunde. Sunt prezentate meserii ca polițist, brutar, medic, florăreasă, muncitor, pilot etc.

Pe o foaie de flipchart, fiecare pereche realizează și completează un ciorchine, cuvântul-cheie fiind chiar profesia părintelui. Se realizează un brainstorming în pereche și elevii notează, cu ajutorul părinților tot ceea ce le vine în minte legat de meseria respectivă (cum trebuie să fie un angajat în domeniul respectiv – trăsături morale, organizatorice -, ce implică domeniul respectiv, puncte tari/puncte slabe, instrumente folosite , preferințe față de domeniul respectiv etc.). Ulterior fiecare echipă prezintă produsul muncii în pereche. În acest fel, elevii află informații cu privire la

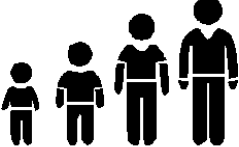




	<p>meserii diverse din diferite domenii de activitate, adresează întrebări și primesc lămuriri din partea părinților. Este încurajat schimbul de experiențe între părinți și elevi.</p> <p>3. EVALUAREA ACTIVITĂȚII</p> <p>Se realizează printr-o <i>scară a meseriilor</i> desenată pe tablă. Pe catedră sunt pregătite bilețele cu meseriile prezentate și discutate pe parcursul orei. Fiecare elev este invitat să aleagă câte un bilețel pe care îl va așeza pe scara de la 1 la 10 , în funcție de preferință. La final se vor observa care sunt cele mai îndrăgite meserii.</p> <p>În cazul în care circumstanțele permit, se pot realiza vizite ulterioare la locul de muncă a unor părinți.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Activitatea propusă vine în ajutorul atât al elevilor, cât și al părinților acestora, în planificarea carierei și a drumului ce urmează a fi parcurs de elevi, încă din clasele mici, în vederea orientării în carieră. S-a pornit de la cunoașterea meseriilor și identificarea activităților preferate până la cunoașterea factorilor implicați în alegerea traseului și descoperirea propriilor abilități.</p> <p>Scenariul activității poate fi adaptat în funcție de vârsta elevilor și particularitățile lor individuale (de ex. se pot prezenta și meserii mai complicate pentru elevii de vârstă mai mare 13-14 ani, cum ar fi medic SMURD, contabil, traducător și interpret, avocat, controlor de trafic aerian etc.)</p>
	<p>Anexe:</p> <p style="text-align: center;">-</p>

Sima Nicoleta,
prof. înv. primar, Școala Gimnazială „ Avram Iancu” Arad

Cap.III. ACTIVITĂȚI CREATIVE ȘCOLARE ȘI EXTRAȘCOLARE ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT

III.1. Serbări școlare

III.1.1. Activitatea nr.25 *Fotografii pentru un album - jocuri distractive împreună cu părinții*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 4-5 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se joacă împreună cu copii diferiți din punctde vedere al genului, limbii vorbite, etniei sau cu CES, sub îndrumarea adulților.</p> <p>Tema activității:</p> <p><i>Fotografii pentru un album - jocuri distractive împreună cu părinții</i></p>
	<p>Durata: 60 minute</p>
	<p>Locul derulării: curtea grădiniței; o altă locație la algere;</p> <p>Participanți: profesori-elevi-părinți</p>
	<p>Obiective vizate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să respecte asemănările și deosebirile dintre oameni; ➤ să accepte diferențe și similarități în ceea ce privește mâncăruri sau jocuri preferate de el/ea și la alți copii; ➤ să se familiarizeze cu varietatea caracteristicilor unei persoane (meserie, vârstă, gen, limbă vorbită, port național etc.).
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: convorbirea, explicația, demonstrația</p> <p>Resurse materiale: ziare, foi, creioane colorate, boluri de supă, linguri,</p>



cercuri de gimnastică, tuburi cu hârtie igienică, CD cu muzică adecvată jocurilor alese.

Resurse bibliografice:

- Botiș, A., L. Mihalca, *Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până în 7 ani - Ghid pentru cadrele didactice din învățământul preșcolar*, UNICEF, Centrul Parteneriat pentru Egalitate, București, 2007;
- Păun E., Potolea D. (2002), *Pedagogie – fundamentări teoretice și demersuri aplicative*, Editura Polirom, Iași, 2002.



Pașii necesari

1. Se prezintă atât părinților cât și copiilor ce urmărim prin desfășurarea acestor activități – amintiri pentru fiecare.




2. Se prezintă jocurile propuse pentru a fi desfășurate și câteva reguli de comportare pentru o mai bună desfășurare a activităților;

3. Jocurile vor fi:

„Dansul pe ziar” – se vor forma perechi părinte-copil. Fiecare pereche va avea câte un ziar pe care o să-l așeze pe jos, iar perechea va dansa pe acesta. La 30 de secunde se oprește melodia, iar părintele împăturește ziarul în două, și se continuă dansul. Se continuă în acest fel până când suprafața de dans – ziarul – nu mai permite să încapă cele două persoane. Se urmărește și este apreciată soluția găsită pentru a dansa pe o suprafață cât mai mică.

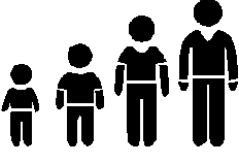




„Expoziție rapidă” – tot perechi părinte-copil, primesc un desen nu prea complicat – multe elemente – creioane colorate și pornesc la colorat în momentul când începe o melodie aleasă de cadrul didactic, de preferat pe un ritm mai alert. Vor avea la dispoziție 2 minute. Reguli: culorile folosite trebuie să fie adecvate imaginii reprezentate, 50% din desen va fi colorat de părinte și 50% de copil; să respecte conturul. La final se formează o expoziție unde se vor premia primele 4 lucrări!

„Papă tot” – fiecare copil are în mână un castron cu 100 ml de suc/apă și o lingură. Se pornește o melodie de data aceasta lentă – 2 minute- și părinții vor fi hrăniți de copii cu ajutorul lingurii. Câștigă perechea care a rămas cu hainele cât mai curate și au „păpat tot”.

	<p>„Hula Hoop” - Acest joc este rapid, ușor și implică în primă fază părinții și apoi copiii! Cele două echipe formate se pot cronometra să se vadă cine poate obține hula hoopul trecut până la capăt și înapoi în timpul cel mai scurt! Se formează un șir (sau un cerc) de copii care se țin de mâini. Hula hoop-ul – cerc de gimnastică- trebuie să urce și să treacă peste tot corpul fiecăruia și să treacă la persoana următoare. Avem nevoie de o melodie alertă. Câștigă echipa care are timpul cel mai scurt.</p>  <p>„Mumia” – Fiecare părinte va trebui să înfășoare copilul cu ajutorul unui tub cu hârtie igienică începând de la cap până la picioare. Dacă hârtia se rupe va trebui să caute soluții pentru a putea continua. Câștigă echipa care are cele mai puține porțiuni vizibile și care se încadrează în timpul dat. Avem nevoie de o melodie alertă.</p> <p>4. Activitatea se poate încheia prin servirea unor prăjituri!</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Relațiile cu adulții se referă la capacitatea copilului de a manifesta încredere și a interacționa ușor cu aceștia, de a le recunoaște diferitele roluri și a-i percepe ca persoane care îi orientează, sprijină în ceea ce fac, gândesc, simt. Capacitatea de a stabili interacțiuni cu copiii este fundamentală atât pentru definirea propriei persoane, cât și a lumii în care trăiesc. Prin interacțiuni cu alți copii, se exersează capacitatea de a menține relații de prietenie, de a cere și a oferi ajutor altui copil, de a aparține unui grup.</p>
	<p>Anexe:</p> <p style="text-align: center;">-</p>

Mirela Florea,
prof. învă. preșcolar, Grădinița P.P. „Palatul fermecat”, Arad

III.1.2.Activitatea nr.26. Serbare pentru 1 Decembrie „Picături de iubire de ziua ta, țara mea!”

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 6-11 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <ol style="list-style-type: none"> Inițiere în arta spectacolului; Dezvoltarea capacităților de receptare a mesajelor din textele prezentate; Dezvoltarea capacităților interpretative; Dezvoltarea spiritului civic și național. <p>Tema activității:</p> <p>Serbarea de 1 decembrie - Ziua Națională a României <i>Picături de iubire de ziua ta, țara mea!</i></p>
	<p>Durata: 30 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala festivă</p> <p>Participanți: elevii claselor primare</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să utilizeze elementele de interpretare artistică: mimică, voce, intonație, jocul scenic, mișcarea; ➤ să interpreteze versuri, dialoguri și cântece patriotice; ➤ să prezinte în fața unui public spectator, format din părinți și colegi, un program artistic de calitate;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: observarea curentă; discuții libere, convorbiri cu participanții: părinți, colegi din școală, membri ai comunității; comentariul liber sau scris; autoevaluarea elevilor; chestionarul.</p> <p>Resurse materiale: recuzită, decoruri, costume – copiii vor fi îmbrăcați în</p>



costume populare.

Resurse bibliografice

- Oprea Raluca, *Culegere de texte pentru serbări școlare*, Editura Sfântul Ierarh Nicolae, 2010
- Berlușcă Aurelia, *Ghid metodologic al serbărilor școlare*, E.D.P.R.A, 2010;
- [file:///ED.%20MUZICAL%C4%82_SERBAREA%20%C5%9ECOLAR%C4%82_PPT%20\(2\).pdf](file:///ED.%20MUZICAL%C4%82_SERBAREA%20%C5%9ECOLAR%C4%82_PPT%20(2).pdf)
- https://issuu.com/aureberusca/docs/ghid_metodic_al_serbarilor_scolare



Pașii necesari

1. „Deșteaptă-te române!”-imnul României

Deșteaptă-te române, din somnul cel de moarte

În care te-adanciră barbarii de tirani.

Acum ori niciodata, croiește-ți altă soartă

La care să se-nchine și cruzii tăi dușmani.

Acum ori niciodată să dăm dovezi la lume

Că-n aste mâini mai curge un sânge de roman.

Și că-n a noastre piepturi păstrăm cu fală-un nume

Triumfător în lupte un nume de Traian.

Semnificația zilei :

-discurs

De sute de ani, poporul român râvnea să trăiască într-o singură țară: ROMÂNIA. De aceea n-a uitat niciodată fapta lui Mihai Viteazul care în 1600, zdrobind pe dușmani, a unit Țările Române.

Unirea Moldovei cu Țara Românească în 1859 a bucurat nespus întregul nostru popor. De aceea la războiul pentru cucerirea independenței au participat români de pretutindeni.

Iubindu-și cu ardoare pamântul pe care traia, iubindu-și patria și râvnind întotdeauna să trăiască liber, poporul român a știut să lupte și să se sacrifice pentru acest mare ideal.Statul român unitar, în granițele lui firești, s-a format prin lupta și jertfa românilor de pretutindeni. Alba Iulia a devenit simbolul acestei Uniri.

2. Țara mea-poezie

Avem o mandră țară
O lege avem străbună
Prin timpi de jale-amară
Prin veacuri de furtună

Strămoșii se luptară
Ea n-a putut s-apună
S-o scape de stăpâni.
Strivită de păgâni.
Azi singuri noi, românii
Ne-a fost cel Sfânt tarie Suntem în ea stăpâni
Și-n veci o să ne fie
Sus inima, români!
Sus inima, români!
În țara românească

De-a pururi să trăiască
Credința strămoșească
Și graiul din bătrâni.
Spre Domnul țării gândul
De-a pururi noi avându-l
Sus inima, români!

3.„Un cântec istoric”- cântec

Un cântec istoric ne-aduce aminte Treceți batalioane române Carpații
Că frații în veci vor fi frați, La arme cu frunze și flori
Un cântec de luptă bătrân ca Unirea V-așteaptă izbânda, v-așteaptă și frații
Voi compatrioți ascultați Cu inima la trecători.

Nu sabii făcură Unirea ci inimi Ardealul, Ardealul, Ardealul ne cheamă
La Alba cu toții mergeau Nădejdea e numai la noi.
Toți oamenii țării semănară-ntregirea Sărută-ți copile, părinții și frații
Voința întregului neam. Și-apoi să mergem la război.

5. Poezie

Domnul Sfânt să ne iubească	Noi, prin vremi ce ne-ncercară
Și-al său Duh ocrotitor	Altă armă n-am avut
Plin de pace să plutească	Numai dragostea de țară
Peste țara românească	Ce strămoșii ne-o lăsară
Și-al românilor popor!	Și pe Domnul Sfânt de scut.
Mai fățiș, mai fără veste	Numai Domnul ne iubească
Ne-ați lovit, dușmani de voi!	Și-al său Duh ocrotitor.
Dar ce-a fost, a fost poveste!	Plin de pace să plutească
Dragostea de țară este	Peste țara românească
Și mai tare acum în noi.	Și-al românilor popor!

6. „Hai să-ntindem hora mare!” - cântec

Hai să-ntindem hora mare	Noi suntem ai României
Mai aici și mai colea	Noi suntem și frați uniți
Mai aproape de hotare	Și pe câmp de bătălie
Până-n Basarabia.	Vom lupta nedespărțiți.

C-așa este tot românul
De când este pe pământ
A luptat pentru Unire
Și pentru pământul Sfânt.

7. Discurs:

„Veșnicia s-a născut la sat!” spunea poetul Lucian Blaga. Satul românesc este acela ce poartă peste ani tradiția portului, cântecului și dansului popular. Cât timp le cunoaștem și le transmitem din generație în generație vom rămâne veșnic: români.. Cântecul popular ne reprezintă așa cum am fost și suntem: frați uniți pe glia aceasta scăldată de sânge, pe meleaguri îndrăgite de țărani și conducătorii lor. Ni-i amintim și îi cinștim pentru că datorita unui Mihai Viteazul, Ștefan cel Mare, Vlad Țepeș, Avram Iancu, Nicolae Bălcescu, Carol I astăzi suntem liberi și uniți.

Ziua de 1 decembrie este ziua în care s-a făcut dreptate. Este ziua în care au cântat toți românii într-un glas: Ziua Unirii!

8. Poezie:

Noi vrem să ne unim cu Țara!
Bunicii noștri au decis
La Alba Iulia, punând
În fapt străvechiul nostru vis.
Ființă unică, de neam
Născut din daci și din romani,
S-a regăsit pe-același ram
După un lung amar de ani.

La –ntâi decembrie auzim
În suflet limpede și clar
Strigarea unui neam întreg
Noi vrem să ne unim cu Țara!
Printr-un șir sfânt de bălăii
Purtate de români eroi
S-au eliberat străbune glii
Să viețuim în pace noi!

9. Cântec: „Tu Ardeal....”

Tu Ardeal, tu Ardeal
Îți suntem oșteni
Templul sfânt, templul sfânt
Munții Apuseni.

Tu Ardeal, tu Ardeal
Îți suntem oșteni
Templul sfânt, templul sfânt
Munții Apuseni.

Că tu ne ești vatra
Și din piatră-n piatră
E tăria unui neam de moți
Asta-i țara noastră
Noi nu stăm în gazdă
Horea-al nostru-i risipit pe roți.

Ne-au furat barbarii
Ne-au căznit mai marii
Dar avem în suflet șapte vieți
Fiecare munte
Știe aici să cânte
Imnul Deșteptați-vă, români!”

10. Poezie- „Ardealul”

Ardealul, Ardealul a fost și este
Pământul nostru românesc
A suferit și a dat de veste
“UNIRE” Că vrea unire cu neamul românesc.

Și iată marea împlinire
A visului dintotdeauna
La Alba Iulia strigau
Să fim doar o ființă, una!

Și-n vatra noastră din Ardeal
Cântece străvechi, române
Răsunau voios și triumfal
Pentru sfânta noastră națiune!

11. Poezie:

Pas cu pas tot înainte!

Timpul vechi din nou zorește

Viitorul României dat-a mugur ce-ncolțește!

O, copii! De voi sunt mândru, simt acea mândrie mare

Care crește cu mărirea unui neam în deșteptare.

Mi-am văzut visul cu ochii, de-acum pot să mor ferice

Astăzi lumea ne cunoaște: român zice, viteaz zice!

Fraților, nădejde bună! Fiți cu toți-n veselie!

Cerul însuși ocrotește scumpa noastră Românie.

Azi e ziua de-nviere a românului popor

Care singur își urzeste dulce, mândrul viitor.

Fraților nădejde bună! Azi, sub cerul fără nori

Libertatea, România se-ntâlnesc pe câmp cu flori

Și-nnoiesc în fața lumii a lor veșnică-nfrățire

Dup-o lungă, dureroasă și fatală despărțire.

Fraților nădejde bună! Viitorul ce-l urziți

Va fi vrednic de trecutul a strămoșilor slăviți!

Bărbăția și unirea între voi acum domnească

Și strigați în libertate:” România să trăiască!”

O, viteji de vița veche! Auziți în depărtare

Acel vuiet fără nume ce răsună ca o mare?

Sunt bătăile de inimi întregului neam al nostru

Ce adună zi și noapte dorul lui cu dorul vostru.

Sunt vărsările de lacrimi pentru acel care se stinge,

Sunt urările voioase pentru acel care învinge.

12. Poezie:

Calea-i lungă, drumu-i greu

Vrut-a bunul Dumnezeu

Să rămâi aici stăpân

Zbuciumat, țaran român!

Când a fost foc la hotar

L-ai zdrobit pe cel barbar

Ai făcut din arme plug

Zbuciumat, țaran român!

Ca stejarul neclintit
Nicăieri n-ai pribegit
Pieptu-ai pus la cel pagân
Zbuciumat, țaran român!

13. Poezie:

Marea zi de sărbătoare	Ziua aceasta-i zi preasfântă
La români între hotare	Azi, când tot românul cântă!
Cu cântec să-mbogătim	Din Dobrogea, Oltenia, Banat
Și cu joc să veselim.	V-aducem cântec legânat
	Din Hațeg în Maramu
	Tot Ardealul cântă-acu!

Hai să-ntindem hora mare
Fete și feciori,
Să dansăm cu mic cu mare
Ca la sărbători!

La mulți ani, prieteni!
La mulți ani români de aici și de pretutindeni!
Fie ca anul care vine să aducă-un mândru soare,
Să deschidă o cale nouă de mari fapte roditoare,
Pentru neamul românesc!


* Textul serbării aparține Ralucăi Oprea (vezi *Culegere de texte pentru serbări școlare*, Editura Sfântul Ierarh Nicolae, 2010, ISBN 978-606-8193-70-0).



Reflecție didactică

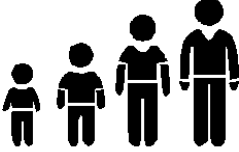




Dintre toate activitățile extracurriculare, cea care are posibilitatea să antreneze toți copiii în pregătirea scenariului, pregătirea locului desfășurării, achiziționarea sau confecționarea costumelor, interpretarea rolurilor, este serbarea școlară. Ea este și cea mai îndrăgită de către elevi.



Ca „actor” pe scenă fiecare elev poate „dăru” ceva, își poate deschide sufletul transmițând emoții și sentimente.

	<p>Conținutul unei serbări școlare presupune îmbinarea armonioasă a tuturor ramurilor artei: muzică, dans, oratorie, prezență scenică, teatru, iar bogăția și expresivitatea conținutului serbărilor școlare constituie o formă de educare artistică a micului școlar.</p> <p>O atitudine artistică menită să conducă la formarea unor gusturi estetice cu privire la artă și reprezentarea ei pe scenă este apanajul oricărei serbări școlare.</p>
	<p>Anexe: -</p>

Nicoleta Georgiana Marc,
profesor învăț. primar, Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Arad

III.1.3. Activitatea nr.27 *Magia iernii*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 6-10 ani (ciclul primar)</p>
	<p>Comportamentul vizat: activități creative școlare și extrașcolare – serbări școlare</p> <p>Tema activității: <i>Magia iernii</i></p>
	<p>Durata: 60 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevi, părinți</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să recite logic, cursiv și expresiv versurile învățate; ➤ să cânte cu dezinvoltură cântecele de grup ; ➤ să execute mișcările dansului în ritmul muzicii ;

	<p>➤ să dovedească un comportament activ – participativ prin implicare activă pe tot parcursul serbării ;</p>
	<p>Resurse necesare:</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, exercițiul, observația, dansul;</p> <p>Resurse materiale: material decor, fulgi din hârtie, scăunele;</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <p>➤ Poenaru V., <i>Cartea serbărilor școlare</i>, București, Ed. Coresi</p> <p>➤ https://www.didactic.ro/materiale-didactice/program-de-serbare-craciun</p>
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Alegerea personajelor:Prezentator, Zâna Iarnă, Crivățul, Zâna Bună, Crăciunițe, Fulgi, Spiridușul-Ceas, Spiriduși, Îngerași, Zâna Clopoțel.</p> <p>2. Stabilireași împărțirea poeziilor</p> <p>3. Aranjarea decorului</p> <p>Fundalul sălii de clasă este acoperit cu un material de culoare albastră, pe care sunt prinși fulgi mari din hârtie, confecționați anterior cu elevii. Undeva spre margine, lângă bradul împodobit, se află scaunul moșului. Se aud încet colinde și cântece de iarnă.</p> <p>Elevii sunt așezați în față, stând în picioare în semicerc.</p> <p>4. Cuvântul învățătoarei</p> <p><i>Elevii clasei își iau ramas bun de la școală, intrând în vacanța de iarnă. Cu această ocazie, ne prezentăm în fața dumneavoastră cu un scurt program artistic care cuprinde cântece, poezii și dans. Vă invităm și sperăm să ne urmăriți cu plăcere!</i></p> <p>5. Desfășurarea serbării</p> <p>Cântec 1 :</p> <p><u>A venit iarna! (toți elevii)</u></p> <p>A venit, a venit iarna</p> <p>Pe la uși, pe la ferești!</p> <p>A venit, a venit iarna</p> <p>Cu colinde si povești!</p> <p>Colindăm, colindăm iarna</p> <p>Pe la case de români</p>

Colindăm, colindăm iarna
Pe la oameni dragi și buni!

Prezentator :

Dragi tătici, scumpe mămici,
Bunicuțe și bunici,
Ce v-ați adunat aici!
Astăzi vom da o serbare,
Căci e mare sărbătoare!
Vom cânta , vom colinda,
Poezii vom recita.

Uite însă m-am grăbit

Și nu am spus „*Bun venit!*”

Așadar la fiecare:

„*Bine-ați venit la serbare*” !

Intra Zana Iarnă, pe fond muzical aruncând cu fulgi dintr-un
coșuleț :

<https://www.youtube.com/watch?v=WQYMjc3L3AA&feature=youtu.be>

Zâna Iarnă :

Eu sunt iarna friguroasă
Și știu cât sunt de frumoasă
Eu pornesc fără de veste
Zăpadă ca în poveste.
Copii, scoateți săniuța,
Pe ghețuș haideți fuguța
Stele albe, sclipitoare
Vă aduc la sărbătoare
Sala să v-o-mpodobească
Dorința să v-o-mplinească
Sa v-aducă Moș Crăciun
Tot ce are el mai bun!

Intră Crivățul pe fond muzical scuturându-și pelerina -

<https://www.youtube.com/watch?v=40TD30EpLTA>

Crivașul

Eu sunt crivașul cel mare
Și nu am asemanare
Când o dată mă învârt
Înghet totul pe pământ!
Când încep să suflu eu
Cu puterea mea de zmeu
Lumea toată se-nfioară
Numai stă nimeni pe-afară
Nimeni nu-mi rezistă, zău!
Căci împart înjurul meu
Gheață, ger cumplit și rău! (suflă tare)

Zâna Bună

Am venit și eu pe-aici
Și-aduc fulgi mai mari, mai mici
Fulgilor, veniți aici
Bucurați-i pe cei mici!
Crăciunițelor, un stați
Haideți și voi să dansați!
În dans vesel să pornim
Lumea să o-n veselim!
Iarna este minunată
Să pornim la dans îndată!

Urmează dansul fulgilor și al crăciunițelor (improvizație coregrafică)

<https://www.youtube.com/watch?v=6pO5ONMdMHs>

Apoi se așează din nou în semicerc cu toții.

Crăciunița 1

Iarna și-a desprins răsând
Mândra ei cunună
Mii de fluturi, rând pe rând
Zboară împreună.
Legănându-se vrajiți
Fulgii lin se joacă
Printre pomii neclintiți,

Albi de promoroacă!
Zi și noapte duși de vânt
Stele sclipitoare
Țes bătrânului pământ
Strai de sărbătoare!

Fulg 1

Cad din cer steluțe mii
Albe, mari și argintii
Prin văzduh, senin dansează
Spre pământ înaintează.
Și în zborul lor ușor,
Ajung jos ca un covor,
Peste dealuri și câmpii
Se-aud glasuri de copii!
Norii cern ușor zăpada
Fulgii cad, parcă plutesc,
Iar copacii în zăpadă
Se aude cum șoptesc.

Craciunita 2

A-nceput de ieri să cearnă,
Câte-un fulg, acum a stat
Norii s-au mai răzbunat, spre apus
Dar stau grămadă peste sat.
Nu e soare, dar e bine
Și pe râu e numai fum
Câmpu-i liniștit acum
Dar năvalnic vuiet vine,
De pe drum.
Sunt copii cu multe sănii
De pe coastă vin, țipând
Și se-mping și sar, râzând
Prin zăpadă, fac mătăanii
Vrând, nevrând!

Fulg 2

Sunt steluță argintie
Mică sunt și sunt de gheață
Mă topesc de bucurie
Atunci când îți stau pe față.
Dintr-un nor pufos și greu
Am pornit în drum spre tine
Săzburămși tu și eu
Pe schiuri și pe patine.
Săniuța când pornește
Din deal nu se mai oprește!
Hi –hi-hi tot mai jos
Nu se poate mai frumos!

Cântec:

Săniuța fugă! (toți elevii)

Săniuța fugă
Nimeni n-o ajunge
Are dor de ducă
Parcă-ar fi nălucă!

Ref. Toată ziua prin zăpadă

Vine lumea să o vadă

Săniuța e ușoară

Fuge parcă zboară!

Are tălpi lucioase
Vârfurile-ntoarse
Pod de scândurele
Să tot stai pe ele
Ref. Toata ziua.....

Crăciunița 3

Din văzduh, cumplită iarnă cerne norii de zăpadă
Lungi troiene călătoare, adunate-n cer grămadă
Fulgii zbor, plutesc în aer ca un zbor de fluturi albi

Răspândind fiori de gheață, pe ai țării umeri dalbi.

Dar ninsoarea încetează, norii fug, doritul soare

Strălucește și dezmiardă, oceanul de ninsoare

Iată-o sanie ușoară, care trece peste văi...

În văzduh voios răsună, clinchete de zurgălăi!

Fulg 3

Și eu, dragă baietel,

Sunt un fulg mai măricel

Mă așez pe-a ta hăinuță

Să te-mpodobesc nițel.

Te-nsoțesc și în ogradă

Pe obrazul tău cuminte

Când faci omul de zăpadă

Mă topesc, că ești fierbinte.

Și pe nas aș vrea să-ți stau

Chiar pe gene, de-aș putea

Supărarea să ți-o iau

Haide, iute, nu mai sta!

Crăciunita 4

Totu-i alb în jur cât vezi

Noi podoabe pomii-ncarcă

Și visează sub zăpezi

Satele-adormite parcă.

Zâna iarnă-n goană trece

În calești de vijelii

Se turtesc de geamul rece

Multe nasuri de copii.

Hai, copii, ca și-altă dată!

Timpul e de săniuș

Scoateți săniile-afară!

S-a făcut alunecuș!

Cântec:

Iarna a sosit in zori! (toti elevii)

Iarna a sosit în zori
La fereastră ne-a pus flori
A sosit cu gerul ei
Cu zăpadă și polei.
Iarnă, iarnă ești frumoasă
Când nu ești prea friguroasă
Că ne-aduci nămeți de nea
Și plimbări cu sania.
Cât de veseli suntem noi
Că ne-aduce bulgări moi
Cu zăpadă ne jucăm
Și cu bulgări aruncăm
Săniuța va pleca
Peste dealuri va zbura
Clopoțeei vor suna
Și pe noi ne-or bucura!

Zâna Clopotel (are un coș cu scrisori)

Vai, priviți câte scrisori
Am primit de la copii
Toate, toatepână-n zori
Noi le vomîndeplini
Chiar de-s mici, ori măricei,
Copilașii au un dar
Iar celor mai cumiștei
O surpriză eu le dau
Pentru că au fost cumiști
Și-au ascultat de părinți!

Spiridușul -Ceas

Tic-tac, tic-tac
Orele sunt numărate,
Jucării neterminate
Și cutiile lucioase
Nu-s legate, nu-s frumoase
Iată că apara cum
Meșterii lui MoșCrăciun.
Este vremea să treziți
Lucrătorii adormiți
Ce îndeplinesc cu spor
Dorințele tuturor!

DANSUL SPIRIDUȘILOR ȘI AL ÎNGERAȘILOR

<https://www.youtube.com/watch?v=gjivMsEquj8>

Îngeraș 1

Spiriduși, grăbiți-vă
Șivoi, reni înaripați,
De drum pregătiți-vă
Spre Pământ curând zburați!
Din înaltul cerului
Pe aripa vântului
Veți merge la copii
Cu mii de jucării!
Duceți la fiecare
La micși la mare
Noroc și sănătate
Și zile-mbeșugate!

Spiriduș 1

Seara de Crăciun e sfântă
Și-i atâta bucurie
Când copii colinde cântă

Și-s priviț icu duiosie
Ei încep să povestească
De Mariași de sfinți
Și așteaptă să primească
Bani și colăcei fierbinți!
Noi, Crăciunul vrem să fie
Chiar și pentru cei sărmani
Un prilej de bucurie
Celor singuri sau orfani!

Spiriduș 2

Toti copiii, de Crăciun
Merită o bucurie
Și de-aceavreausăspun:
Copii triști, azisănu fie!
Uite-aici, scrie Cristina,
Vreabomboane, ciocolată
Că muncește ca albina
Și atâta vrea răsplată!
Lângă mama ei de zor,
Șterge praf, ia de pe masă,
Amândouă au mult spor
Și lu ceștetot în casă!

Îngeraș 2

Ce frumoase jucării
De Crăciun moșul împarte
Și-i îndeamnă pe copii
‘Fiți cuminiți și mai departe!’
Orice ca să vrem să fie
De brad verde, luminată
Și sub el, daruri o mie
Și o masă-ndestulată.
Și colindele străbune
Să ne-ajungă la urechi

Pân' la Cerurisărăsune

Datinile noastre vechi!

Colind

Astăzi s-a născut Hristos! (toți elevii)

Astăzi s-a născut Hristos

Mesia chip luminos

Lăudați și cântați

Și vă bucurați x2

Mititel în fășețel

Înscutec de bumbăcel

Lăudați și cântați

Și vă bucurați x2

Spiriduș 3

Aceasta e scrisoarea-n care,

Ion și sora mijlocie,

Îșidoresc, chiar foarte tare

O navetă argintie!

Înăuntru e dotată

Cu arme și cu soldați

Să se apere îndată

Dacă vor fi atacați.

Ce frumoasă jucărie

Șicât am muncit la ea

Uite-aiciși o cutie

Elegantă, totașa!

Spiriduș 4

Să vedem care-i scrisoarea

Ce-a trimis-o.... cineva...

Credcă Dan. Cu precizarea

C-ardori o macara.

I-ar plăcea să construiască

Un oraş mare de tot
Şi copaci s-adăpostească
Un bazin mare de înot!
Macaraua este gata
Dănuţ va fi fericit
Fiindcă, ajutat de tata
Vorporni la construit!

Îngeras 3

Când vine vremea rea, cad primii fulgi de nea
Şi scutură din nori, de sfinte Sărbatori
Poveşti cu îngerăşi, pentru copii poznaşi
Aflaţi-le acum, cântând cu suflet bun
Că mâine-i Moş Ajun!
Brăduţu-mpodobit cu daruri, multe, multe
Colindele duioase, aşteaptă să le-asculte!

Spiriduş 5

Bunprieteni este cartea
Când vreunul din părinţi
La copii citeşte noaptea
Despre zâne, despre prinţi!
Despre-albine vorbitoare
Şi de cai înaripaţi
Ori de zmei şi vrăjitoare
Stând în turnuri ferecaţi!
În această carte-am prins
Cum băiatul şi doareşte
Basme şi poveşti de vis
Prinţi ce luptă vitejeşte!

Spiriduş 6

Du-te, renule în zbor!
Şi fă-l iarăşi fericit

Pe micuțul Nicușor
Care s-a îmbolnăvit.
Stai cuminte lângă el,
Și îi spune neapărat
Că e blândșicumînțel
Și Moșulnu l-a uitat
Nicușor când s-o trezi
Și văzând darul visat
Se va însănătoși
Și va coborîdinpat!

Îngerș 4

Dragi copii din țara asta,
Vă mirați voi, cum se poate?
Moș Crăciun din cer, de-acolo
Să le știe toate, toate?
Iarna-n noapte pe zăpadă
El trimite câte-un înger
La fereastră să vă vadă!
Îngerii se uită-n casă
Văd și spun, iar moșul are
Colo-n cer, la el in tindă,
Pe genunchi o carte mare.
Cu condei de-argint el scrie
Ce copil și ce purtare
Și de-acolo știe moșul
Că-i șiret el, lucru mare!

Colind:

Moș Crăciun cu plete dalbe (toți elevii)



Copiii spun in cor:

Am cântat, am recitat

Și serbarea s-a-ncheiat!

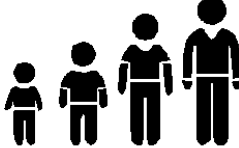


Noi vă dorim sănătate și Sărbători minunate!





La mulți ani!(toți copiii se apleacă)

	La final ajunge Moș Crăciun și împarte copiilor cadouri.
	Reflecție didactică „A fost cea mai frumoasă serbare!!” (exclamația plină de satisfacție a unui copil)
	Anexe:

Sima Nicoleta,
prof. învă. primar, Școala Gimnazială „Avram Iancu” Arad

III.1.4. Activitatea nr.28 *Scenetă ecologică în limba engleză – Heal the World*

	Nivel de vârstă al elevilor: 6 - 8 ani
	Comportamentul vizat: Exprimarea, de către copii, în mod artistic și dovedind, totodată abilitățile de comunicare în limba engleză, a dragostei pentru natură și importanța protejării mediului înconjurător. Tema activității: <i>Scenetă ecologică în limba engleză - Heal the World</i>
	Durata: 40 minute

	<p>Locul derulării: în orice sală pentru festivități</p> <p>Participanți: preșcolari</p>
	<p>Obiective vizate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să interpreteze rolurile prevăzute în scenetă, redând conținutul utilizând gestică și mimica adecvate; ➤ să rostească clar și corect cuvintele în limba engleză; ➤ să interpreteze clar și corect textul muzical, respectând linia melodică a acestuia
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul</p> <p>Resurse materiale: decor reprezentând un colț din natură, costume reprezentând copaci și flori, gălețuțe și stropitori mici</p> <p>Resurse bibliografice: -</p>
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Repartizarea rolurilor și a textelor reprezintă un pas extrem de important, întrucât este nevoie ca profesorul să cunoască în detaliu abilitățile copiilor pe care îi coordonează. Fiind o scenetă în limba engleză, personajul principal, <i>Natura</i>, trebuie să demonstreze atât competențe actoricești foarte bine dezvoltate (afereente nivelului de vârstă - o gestică și o mimică adecvate rolului interpretat, impuse de text), fiind în centrul atenției, dar și abilități bine dezvoltate de interpretare a unor texte și cântece în limba engleză. Este important, fie că este vorba despre rolul principal sau despre cele secundare (copaci și flori) este important ca rolurile repartizate să fie adecvate tipului de personalitate a copilului, atitudinii manifestate de acesta și de gradul de adaptare la spații noi (căci sceneta poate fi jucată în alte spații decât cel din sala de grupă/clasă).</p> <p>2. Costume și decor</p> <p>Tema scenetei reprezentând ideea importanței protejării mediului înconjurător, dar și a gravelor pagube produse de comportamentul necivilizat și distrugător al indivizilor, decorul va fi format din elemente simbolizând un colț de natură, după imaginația cadrului didactic). Fiecare copil reprezintă <i>un copac, o floare</i> sau <i>un copil care încearcă să</i></p>

salveze planeta. O fetiță reprezintă Natura, purtând o rochie verde, lungă și având flori în părul ei lung, lăsat pe spate.

Copiii vor fi așezați pe trei rânduri, purtând costume corespunzătoare rolurilor lor în scenetă:

T R E E S

(copaci)

The boys

F L O W E R S

(flori)

The girls

C H I L D R E N

(3 year-old children)

Music : Heal the world - Michael Jackson

3. Desfășurarea acțiunii

Child 1- flower: We are the life
We are the nature
We are the world
Just look at us!

Child 2- flower: We are the flowers
We are the nature
We are the world
We're the green grass.

Child 3- flower: Heal the world
And save the people
Heal the world
And save the sun!

Child 3- flower: Heal the world
For our future
Save the time
It will be fine!

All the flowers say together:

*Save us! Protect the nature
Dear Earth, we love you!*

Child 4- Earth: I love to feed my people
With food, water and air
But what I need from them
Is Love, Blessing and Care.

Nature (a girl) enters on the background music *Heal the world* and she says:

What have you done to the world
What have you done?
Who am I? Where am I from?
Mother Nature is my name
And I'm so alone...

SONG ♪ ♪ ♪
If you wanna save the nature!

All the children sing the song: *If you wanna save the nature!*; the music is the same as *If you're happy and you know it!*

1. If you wanna save the trees
Clap your hands! **Bis**
DO you wanna save the trees ?
YES! You wanna save the trees **Bis**
Clap your hands!

2. If you wanna save the flowers
Stomp your feet! **Bis**
DO you wanna save the flowers ?
YES! You wanna save the flowers **Bis**
Stomp your feet!

3. If You wanna save the children
Say O.K.! **Bis**
DO you wanna save the children?
YES! You wanna save the children **Bis**
Say O.K.!

After the song, the Trees come in the first row and the Flowers go behind them.

The Trees talk to the Nature:

Child 5- Tree: You are not alone

We are here for you

People want to save us

And the children love you!

(they show to the 3-year-old-children)

Child 6- Tree:

We are the trees

We are the forest

We bring you joy

And love and care!

Child 7- Tree:

We are so green

Because the children

Take care of us

And love you much !

Child 8- Tree:

They are our friends

They come every day

They plant a small flower

Some trees and they say:

All the children say together:

Heal the world !

Save the trees!

Save the flowers !

Protect the nature!

All the children dance the *Nature dance* – music: *Heal the World*
-Michael Jackson and they sing together the chorus:

Heal The World

Make It A Better Place

For You And For Me

And The Entire Human Race



There Are People Dying

If You Care Enough

For The Living

Make A Better Place



For You And For Me






	<p>Reflecție didactică</p> <p>Copiii sunt cea mai mare resursă umană a oricărei culturi. În ceea ce privește educația mediului înconjurător, copiii sunt un grup foarte important deoarece sunt gestionarii și consumatorii de mâine ai resurselor naturale. Iată de ce se impune încă de la vârsta preșcolară educația ecologică! Preșcolarii se află la vârsta descoperirilor: învață culorile privind cerul, iarba, florile, micile vietăți, iar animalele sunt personajele din poeziile, poveștile și cântecele preferate, toate lucrurile din mediul înconjurător au o poveste pentru ei.</p> <p>Iubind munca cu copiii, mediul înconjurător și limba engleza, am creat pentru cei mici un amestec special, o scenetă ecologică, adaptată nivelului lor de vârstă, prin care să își exprime dragostea pentru natură și importanța protejării mediului.</p>
	<p>Anexe:</p> <p>-</p>


Camelia Moler,
inspector școlar pentru educație permanentă și activități extrașcolare
Inspectoratul Școlar Județean Arad


III.2. Activități de petrecere eficientă a timpului liber profesori-elevi-părinții

III.2.1. Activitatea nr. 29 *Bucuria Crăciunului* – eveniment caritabil

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 10-15 ani;</p>
	<p>Comportamentul vizat: Activitate de recreere, caritate; Recreerea și impactul emoțional în dezvoltarea psihologică a elevului;</p> <p>Tema activității: <i>„Bucuria Crăciunului” – eveniment caritabil</i></p>

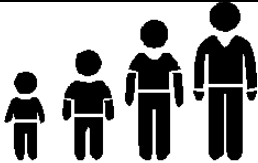



	<p>Durata:8 ore</p>
	<p>Locul derulării: sală de sport împărțită în trei zone</p> <p>Participanți: elevii din învățământul primar, gimnazial, liceal, profesori, părinți, invitați, voluntari;</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să înțeleagă importanța dezvoltării diferitelor abilități în vederea creșterii activității intelectuale. ➤ să înțeleagă faptul că este importantă comunicarea, includerea, persoanelor cu diferite deficiențe, dizabilități în activitățile lor; ➤ să relaționeze în cadrul activităților cu părinții și profesorii în vederea realizării în timp, a unui climat favorabil realizării unor performanțe;
	<p>Resurse necesare:</p> <p>Resurse metodologice: conversația, explicația, exercițiul.</p> <p>Resurse materiale: materiale de papetărie, foarfeci, pistol de lipit, mulaje de ceramică pentru pictat, bucăți de sticlă pentru pictură pe sticlă etc</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.youtube.com/watch?v=j8XGSVEv65c ➤ https://www.youtube.com/watch?v=4pk0goxMvsA
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Introducerea în activitate se va realiza printr-un joc de atenție.</p> <p>Se precizează importanța tradițiilor legate de sărbătoarea Crăciunului, importanța de a fi mai bun și de a dăru, de a ajuta pe cei aflați în dificultate.</p> <p>1. Anunțarea temei activității</p> <p>Lansarea evenimentului se va face de către un amfitrion care precizează regulile ce trebuie respectate pe perioada derulării evenimentului;</p> <p>2. Dirijarea învățării</p> <p>Vor fi delimitate 3 zone:</p> <p>I. Zona de creație</p> <p>Elevii, alături de părinți, profesori, lideri de grup vor fi repartizați pe atelierele de creație în funcție de preferințele acestora.</p> <p>Din nou, se precizează regulile referitoare la atelierul ales. Se</p>




	<p>poartă discuții legate de tema evenimentului și de ceea ce s-ar dori să se execute la atelierul în cauză.</p> <p>Toți cei care doresc să participe la aceste ateliere vor confecționa obiectele indicate de către lideri sau în funcție de imaginație aceștia pot confecționa obiecte la libera alegere. Obiectele confecționate vor fi preluate de către voluntari și transferate la zona II.</p> <p>II. Zona de marketing</p> <p>Pe mesele pregătite de către organizatori vor fi expuse obiectele confecționate de către elevi la zona I. Aceste obiecte sunt oferite spre vânzare tuturor celor care participă la eveniment. Bani obținuți din vânzarea produselor vor fi oferiți pentru diferite cauze pe care școala dorește să le susțină.</p> <p>III. Zona de program artistic</p> <p>În această zonă se vor desfășura diferite momente artistice (colinde, dansuri sportive, scenete de teatru etc.) pregătite de către elevi ai școlii și invitați din exterior.</p> <p>Evaluarea activității :</p> <p>Activitatea este una recreativă, astfel că evaluarea activității se va face pe baza unor chestionare aplicate participanților la eveniment. În principiu acestea se vor baza pe întrebări legate de ceea ce se s-a întâmplat în ziua respectivă. Ce ar trebui făcut pentru atragerea a unui număr mai mare de participanți și pentru încheierea unui parteneriat între elev – părinte – profesor.</p> <p>Încheierea activității:</p> <p>Se vor face aprecieri pozitive asupra desfășurării activității. Având în vedere multitudinea de evenimente desfășurate pe parcursul celor 8 ore.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Pentru a ajunge să gândească pozitiv, elevii trebuie să se implice activ în procesul de învățare și să comunice astfel încât să dovedească respect față de opiniile colegilor, față de dificultățile prin care trec semenii de-ai noștri și să se implice în ajutorarea acestora.</p> <p>Este foarte important ca elevii să aibă respect pentru persoanele cu dizabilități, să fie pregătiți pentru a ajuta în mod necondiționat să</p>

	<p>formuleze judecăți pozitiveși să demonteze judecăți greșite</p> <p>Învățarea bazată dezvoltarea abilităților facilitează dezvoltarea învățării de profunzime a elevului, deoarece, , elevii integrează informațiile noi în structura cognitivă existentă sau schimbă această structură în funcție de noile informații dobândite, realizând astfel legături/conexiuni între informațiile noi și cunoștințele existente.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chestionar legat de plăcerea de colabora cu persoane cu dizabilități (vezi Anexa nr.18.1 la activitatea „Bucuria Crăciunului” – eveniment caritabil)

Iazbinsky Gabriel Zoltan,
profesor pentru educație fizică și sport,
Colegiul Național „Preparandia – Dimitrie Țichindeal”, Arad

III.2.2. Activitatea nr.30 *Mobilizează-te cu noi*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 10-15 ani;</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Activitate de recreere</p> <p>Recreerea și impactul emoțional în dezvoltarea psihologică a elevului;</p> <p>Tema activității: <i>Mobilizează-te cu noi</i></p>
	<p>Durata: 100 minute</p>
	<p>Locul derulării: aer liber, pădure;</p> <p>Participanți: elevii din învățământul gimnazial, profesori, părinți</p>

	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să înțeleagă importanța activității fizice în vederea creșterii activității intelectuale; ➤ să înțeleagă faptul că dezvoltarea tehnică duce la limitarea activității motrice; ➤ să descopere soluții pentru reducerea situațiilor de sedentarism;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, jocul didactic, explicația, exercițiul, dezbateră.</p> <p>Resurse materiale: saci de rafie, mingi, corzi, baloane, jaloane</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ http://www.desprecopii.com/info-id-3310-nm-39-de-jocuri-in-aer-liber.htm ➤ https://www.gokid.ro/jocuri-distractive-din-copilarie-jocuri-in-aer-liber-si-de-interior/
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Introducerea în activitate se va realiza prin joc de atenție</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jocul <i>Formează-ți echipa</i> - timp de un minut elevii vor trebui să se grupeze în echipe de câte 9 elevi. Echipele vor trebui să se așeze în coloană, unul în spatele celuilalt. <p>2. Anunțarea temei activității</p> <ul style="list-style-type: none"> • Astăzi vom discuta despre ce înseamnă stil de viață sănătos și importanța petrecerii timpului de recreere în aer liber • Deasemenea, vom desfășura jocuri dinamice. <p>3. Dirijarea învățării</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ați mai auzit despre importanța petrecerii timpului de recreere în aer liber? • Ce înseamnă? <p>Cel mai probabil, elevii vor povesti din experiențele lor trăite până în prezent. În cadrul activității ei trebuie conștientizați asupra importanței ieșirii în aer liber.</p>

Jocuri de mișcare:

1.Cursa broscuțelor

Materiale: o minge mică, 6 saci rafie

Sarcini de lucru:

Elevii vor fi așezați în coloană, în spatele liniei de start, în cadrul echipelor pe care le-au format. Fiecare echipă va avea la dispoziție un obiect care va trebui transportat și un sac de rafie cu care fiecare component al echipei va trebui să sară printre jaloane pe traseul stabilit, dus întors, după care va preda obiectul următorului coechipier. Câștigă echipa care va termina cel mai repede traseul stabilit.

2.Prinde mingea - ștafetă/concurs

Materiale: 1 minge

Sarcini de lucru:

Se joacă în două echipe, deci elevii vor fi reîmpărțiți. Prima echipă formează un cerc, în care jucătorii se găsesc la o anumită depărtare unul față de celălalt (distanța în funcție de vârsta copiilor); a doua echipă se aliniază în șir, la o distanță de 2-3 metri față de cercul format. Fiecare echipă capătă o minge, iar la semnalul conducătorului, jocul începe astfel: - în prima echipă, jucătorul care are mingea o aruncă celui din stânga sa. Acesta prinzând-o, punctează scorul strigând unu, apoi o pasează următorului care va striga doi ș.a.m.d. mingea trece astfel fără întrerupere de la un jucător la altul, obținându-se un punctaj. În cazul în care mingea nu este prinsă, scorul realizat se anulează și punctajul reîncepe de la 1. În a doua echipă, primul jucător din șir (cel care are mingea) începe să alerge, înconjoară cercul format de prima echipă, revine la locul lui, predă ștafeta și trece ultimul în șir. Următorul coechipier reface traseul ș.a.m.d. În momentul în care toți jucătorii au parcurs traseul, au revenit în poziția inițială și strigă stop, jocul se va întrerupe și în prima echipă, care va anunța scorul obținut. Se notează scorul apoi se schimbă echipele. Acum, echipa a doua formează cercul, pasează mingea între coechipieri încercând să obțină un scor mai bun, în timp ce echipa întâi aleargă înconjurând cercul. Dacă jucătorii vor să-și ia revanșa, jocul poate continua.

3.Greierii

Materiale: nu necesită

Sarcini de lucru:

Două echipe. Echipele se așează în șir cu mâinile pe spatele jucătorului din față. La start, greierii încep să sară. Dacă unul din jucători își ia mâinile de pe spatele celuiilalt, o iau de la capăt. Câștigă echipa care ajunge primul la linia de sosire.

4.Oameni cu trei picioare

Materiale: 10m. ață mai groasă

Sarcini de lucru:



Echipele se așează în șir în perechi. Se ia prima pereche de la ambele echipe și li se leagă, de exemplu, piciorul drept de piciorul stâng al coechipierului. Fiecare pereche din fiecare grupă, trebuie să urmeze un traseu prevăzut cu anumite obstacole. Câștigă echipa care termină prima.

5. Mingea frige

Materiale: 1 minge

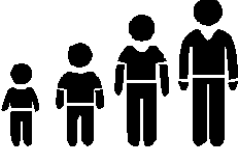





Sarcini de lucru:


Ambele echipe formează un singur cerc cu jucătorii unul lângă altul (unul de la o echipă unul de la cealaltă), cu fața spre exteriorul cercului. Unul din jucători are în mână o minge. Arbitrul se află în interiorul cercului, la centru. La un semnal, mingea se trece din mână în mână, într-un singur sens, cât mai repede – minge frige. La un moment dat, arbitrul fluieră. Cel care se află în acel moment cu mingea în mână este scos din joc DACĂ nureușește să o paseze imediat următorului. Acesta, DACĂ este atent, NU trebuie să primească mingea; dacă o primește, este el scos din joc. Jocul se reia apoi în sens opus și continuă în același fel. Câștigă echipa care are cei mai mulți jucători în cerc după trecerea timpului.

	<p>4. Evaluarea activității</p> <p>Fiecare echipă va propune, un slogan, un motto, legat de importanța petrecerii timpului liber în mediul înconjurător. Echipa cu cele mai multe idei va fi premiată. Se vor purta discuții referitoare la importanța sportului, jocului în viața de zi cu zi și efectului benefic care acesta le are asupra omului.</p> <p>5. Încheierea activității</p> <p>Se vor face aprecieri pozitive asupra desfășurării activității.</p> <p>Având în vedere multitudinea de jocuri se vor cere exemple pentru a le compara.</p>
	<p>Pentru a ajunge să gândească pozitiv, elevii trebuie să aibă încredere în forțele proprii, să se implice activ în procesul de învățare și să comunice astfel încât să dovedească respect față de opiniile colegilor. Este foarte important ca elevii să aibă respect pentru rigoarea științifică, să fie pregătiți pentru dezbateri pe diferite teme (sport, cultură fizică, mișcare în aer liber, să formuleze și să demonteze judecăți greșite. Observația exercițiilor folosite, evaluarea argumentelor și a dovezilor, folosirea analizei, aplicarea gândirii critice trebuie să fie utilizate spontan de către elevi, să devină un obicei pentru aceștia.</p> <p>Învățarea bazată pe mișcare facilitează dezvoltarea învățării de profunzime a elevului, deoarece, elevii integrează informațiile noi în structura cognitivă existentă, sau schimbă această structură în funcție de noile informații dobândite, realizând astfel legături/conexiuni între informațiile/mișcările noi și cunoștințele existente. Elevii ajung astfel să-și dezvolte abilități de a învăța să învețe.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Chestionar legat de plăcerea de a practica anumite activități sportive în aer liber (vezi Anexa nr. 19 la activitatea „Mobilitează-te”)

Iazbinsky Gabriel Zoltan,
profesor pentru educație fizică și sport,
Colegiul Național „Preparandia – Dimitrie Țichindeal”, Arad

III.2.3. Activitatea nr. 31 *De la noi la planete și înapoi – proiect transdisciplinar*
(Activitate pentru „Școala Altfel”)

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: elevi de liceu și gimnaziu</p>
	<p>Comportamentul vizat: Învățare peer – to – peer, respectul reciproc</p> <p>Tema activității:</p> <p><i>De la noi la planete și înapoi – proiect transdisciplinar derulat la Colegiul Național Moise Nicoară Arad în cadrul Săptămânii Școala Altfel</i></p>
	<p>Durata: Săptămâna „Școala Altfel” – patru ore / zi</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii și profesorul / dirigintele</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să conștientizeze și să realizeze legăturile între discipline ➤ să creeze un joc didactic ca produs al proiectului ➤ să valorizeze avantajele muncii în echipă
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: exerciții și jocuri de intercunoaștere, de energizare legate de tema zilei, urmate de prezentările expozițiv – interactive ale materialelor structurate pluri-, inter- și transdisciplinar și de un workshop, în cadrul căruia se citesc texte, se răspunde la întrebările din fișe, se pictează și decupează simbolurile din texte, ce urmează a deveni elemente de bază pentru planșele finale, reprezentând jocul creat de copiii de gimnaziu cu ajutorul liceenilor la finalul proiectului</p> <p>Resurse materiale: fișe de lucru, planșe, culori</p>

	<p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Solomon Marcus, <i>Jocul ca libertate</i>, Editura Scripta, 2003 ➤ H. Bergson, <i>Teoria râsului</i>, Institutul european, 1998 ➤ Vasile Alecsandri, <i>Poezii populare ale românilor</i>, Editura Litera, 1998
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Peer – to - peer</p> <p>Frumusețea proiectului a constat, în primul rând, în încrederea pe care profesorii au acordat-o elevilor de liceu implicați în activități, aceștia devenind parteneri atât în realizarea materialelor de predare și a fișelor de lucru, cât și în predarea propriu-zisă, primind libertatea de a deveni profesori pentru o săptămână colegilor lor de gimnaziu, însă formați și monitorizați atent de dascălii lor.</p> <p>2. Temele fiecărei zile</p> <p>Temele celor cinci module:</p> <p>Modul I: LUNI, LUNĂ, DO MAJOR ȘI TONURI SELENARE ARGINTII – Sistemul solar. Legenda „Soarele și luna”. Despre eclipse totale și parțiale ale inimii și nu numai</p> <p>Modul II: MARȚI, MARTE, NOTA RE ȘI REFLEXELE DE ROȘU – Planete, cromatism și psihic uman. Zeii fiecărei zile. Mitologie greacă și romană</p> <p>Modul III: MIERCURI, MERCUR, MI MINOR ȘI VIOLET SPIRITUAL – Planetele și muzica sferelor. „Mașina timpului”. O inevitabilă călătorie în timp și spațiu</p> <p>Modul IV: JOI, JUPITER, SIMFONII ÎN FA ȘI ALBASTRUL SENIN – Zile, planete și credințe populare. O călătorie spre Pământ și înapoi cu Micul Prinț</p> <p>Modul V: VINERI, VENUS, DESCHIDERI DIN SOL ȘI VERDELE AURIU AL VIETȚII- Planetele și corespondențele pluridisciplinare. De la noi la planete și înapoi. Joc cu pioni și zaruri</p> <p>Săptămâna s-a încheiat fermecător cu o vizită în observatorul astronomic amenajat în podul colegiului, unde cei 270 de elevi de gimnaziu, însoțiți de colegii lor mai mari și de profesorii lor, au fost așteptați de profesorul de fizică, ce le-a ținut o prelegere despre sistemul solar, invitându-i să privească cerul prin telescopul astronomic performant</p>

care i-a fascinat, împreună cu planetariul și revistele de astronomie prezente acolo.



3. Reflecția

Pentru momentul de fixare și cel de reflecție se poate face apel la chestionare de feedback, dar și la testarea jocului ca produs final al proiectului (vezi anexa)



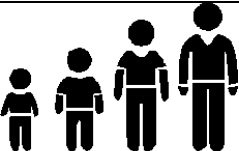




Reflecție didactică



Profesorul trebuie să conștientizeze că la copil se manifestă o nevoie dublă: de libertate și de alimentare a uimirii pentru a-și spori plăcerea de a învăța. Or, această nevoie e satisfăcută pe deplin de către componenta ludică. Solomon Marcus observase acest aspect: “Totuși, jocul este în primul rând o manifestare a libertății la care are dreptul ființa umană. (...) De exemplu, un aspect al libertății ludice este dreptul de a greși în mod repetat, greșeala fiind o condiție a creației și, uneori, chiar o sursă de creativitate.” Sau, cum spunea Jean – Pierre Lepri: *Să învăț înseamnă să fac (prost) ce nu știu încă să fac. (La fin de l'education)* De ce ludicul declanșează uimirea, care e cheia spre dorința învățării? Pentru că, așa cum remarca Noica, *rațiunea e spontană, nu rigidă. (Jurnal de idei)*, astfel ea ducând (prin respectarea cu strictețe a regulilor jocului și prin disciplina impusă de acestea *alături* de starea de bine) la plăcerea de a învăța și, deci, la cunoaștere: *Conștiința că am ceva de învățat e cheia învățării mele. (...) Învățarea (în sine) e o plăcere.* (Jean – Pierre Lepri)

	<p style="text-align: right;">Astfel,</p>  <p>ținând cont de nevoile reale ale copiilor, am apelat la dubla funcție a jocului, selectând jocuri de destindere și jocuri competitive, primele vizând energizarea, intercomunicarea, munca în echipă, iar celelalte, atenția și motivarea elevilor în a acumula cât mai multe informații. Faptul că la finalul proiectului elevilor li s-a solicitat să creeze propriul joc cu pionii și zaruri a presupus o metodă alternativă de evaluare, căci elevii, în manieră cât mai creativă și originală, a trebuit să valorifice informațiile și abilitățile acumulate de-a lungul fiecărei zile.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ fișă de lucru pentru modulul I(vezi Anexa nr.20.1, la activitatea „De la noi la planete și înapoi” – proiect transdisciplinar) ➤ tabel corelare transdisciplinară planete și simboluri abordate(vezi Anexa nr.20.2, la activitatea „De la noi la planete și înapoi” – proiect transdisciplinar) ➤ imagini cu jocurile realizate de elevi(vezi Anexa nr.20.3, la activitatea „De la noi la planete și înapoi” – proiect transdisciplinar)

Camelia Circa - Chirilă,
profesor Colegiul Național „Moise Nicoară” Arad

III.2.4. Activitatea nr. 32 *Medode de predare a textului literar la grădiniță prin implicarea familiei în activitățile didactice - Ateliere de lucru cu părinții și „noaptea lecturii” în familie*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 4-6 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se urmărește dezvoltarea competențelor de comunicare și literație ale copiilor preșcolari și a abilităților de lucru cu cartea prin metode atractive de integrare a textului literar în sfera largă a celorlalte activități didactice, contribuind totodată la consolidarea legăturii dintre cei trei factori educaționali necesari pentru dezvoltarea armonioasă a preșcolarului: educatoare-copil-părinte.</p> <p>Tema activității: <i>Medode de predare a textului literar la grădiniță prin implicarea familiei în activitățile didactice</i> <i>- Ateliere de lucru cu părinții și „noaptea lecturii” în familie</i></p>
	<p>Durata: pe parcursul mai multor întâlniri</p>
	<p>Locul derulării: sala de grupă sau biblioteca școlii, dacă este suficient de încăpătoare, ori alte locații corespunzătoare temei</p> <p>Participanți: preșcolari, părinți, bibliotecari</p>
	<p>Obiective vizate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să citească imagini din poveștile lecturate de părinții lor, relatând acestora ceea ce le place cel mai mult/displace, justificându-și

	<p>opinia;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să povestească, cu cuvintele proprii, textele redactate de părinți, respectând ordinea cronologică a acțiunii; ➤ să se creeze de către participanți, înaintea demarării activității, în locația propusă pentru desfășurare, decorul în care se vor citi poveștile, conducându-i pe copii spre starea necesară audierii și înțelegerii mesajului;
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, observația, explicația, demonstrația, problematizarea</p> <p>Resurse materiale: cărți pentru copii, cu imagini, coli de hârtie, markere lanterne, corturi (pot fi improvizate)</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Moore, K. B. (2003). <i>Let's go to the library! Scholastic Parent & Child</i>, 10 (5), 59-61. ➤ Green, C. R., Lilly, E., Barrett, T. M., <i>Families reading together: Connecting literature and life. Journal of Research in Childhood Education</i>, 2002, 16(2), 248-262. ➤ http://lavendersbluehomeschool.com/getting-started-with-storytelling-in-kindergarten/ ➤ http://www.colorincolorado.org/article/family-literacy-night
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Una dintre posibilitățile de a organiza <i>Noaptea lecturii</i> este stabilirea unei locații diferite de cea a grădiniței. Poate la unul dintre copii acasă, în ideea servirii cinei împreună (părinți și copii), întărind astfel legătura dintre părinții grupei. După ce toată lumea va fi servit cina, copiii, însoțiți de doi profesori voluntari (în funcție de numărul copiilor) vor intra într-o cameră separată, pentru a nu deranja părinții cărora li se explică și demonstrează ceea ce au de făcut (10-15 minute). În acest timp, copiii cântă melodii, spun poezii pe care le cunosc deja ori joacă jocuri simple.</p>

2. Părinții ascultă sfaturile profesorului care îi instruește. Activitatea propriu-zisă de citire a poveștilor de către părinți copiilor, poate fi realizată prin adunarea a **2-3 părinți cu 1 de până la 5 copii**, unde unul dintre părinți citește povestea copiilor. Sau o singură familie care citește povestea copiilor lor - numai în cazul în care există suficiente încăperi sau spații pentru acest lucru. Se vor folosi un număr potrivit de spații în care se vor citi poveștile, în concordanță cu numărul participanților. De asemenea, în fiecare încăpere poate fi creat din timp un decor specific, fie în concordanță cu mesajul lecturii, fie un spațiu prin care cei mici vor fi atrași spre ascultarea poveștilor – un cort de tabără, de exemplu, instalat în sala de grupă, o lumină difuză și o lanternă aprinsă sau chiar lectură la lumina lumânării.

3. Se sugerează a fi citită copiilor **aceeași poveste** de către toți părinții, pentru ca, în finalul activității, să se realizeze o evaluare atractivă a acesteia. **Timpul pentru citirea poveștii este de aproximativ 15-20 minute.**

4. Astfel, **evaluarea** va avea loc într-o încăpere mare, părinții și copiii se reunesc pentru a juca jocuri, a reda povestirea, a desena pe coli de flipchart, a interpreta melodii, a răspunde la întrebări, **toate acestea pe tema povestirii.**



Reflecție didactică

În orice mod ne-am gândi să desfășurăm aceste tipuri de activități, trebuie să informăm părinții în primul rând cu privire la scopul principal al acestor *Noți de lectură*, subliniind diferența dintre realizarea aceluiași exercițiu acasă și realizarea lui într-o altă locație, adunând toți părinții împreună - socializare, schimb de experiență. Dacă părinții sunt conștienți de această diferență, interesul pentru participare la activitate va fi mai mare.

Trebuie, de asemenea, să ținem cont de spațiile în care acest tip de activitate va avea loc – să fie spații liniștite, evitându-se deranjarea grupurilor de către zgomotele de afară ori chiar de către grupurile alăturate din cadrul activității.

Există varianta creării, de către cadrele didactice, a unor spații adecvate pentru derularea unor astfel de activități în grădiniță, cum ar fi colțuri specifice în cadrul fiecărei grupe, colț denumit *Colțul nopții literare*. Astfel, grupurile de părinți și copii care se orientează spre anumit colț, vor lăsa la latitudinea copiilor alegerea poveștii, cărțile fiind așezate la îndemâna acestora. Copiii pot fi influențați de decorul colțului în alegerea poveștii. Evaluarea, în acest caz, se va realiza în aceeași manieră ca în prima variantă expusă, prin adunarea părinților și copiilor într-o singură sală, însă întrebările, jocurile ori repovestirile vor avea la bază subiectele tuturor poveștilor lecturate, ceea ce va prelungi, desigur, întreaga desfășurare a activității.

Alte metode de dezvoltare a competențelor de lectură ale copiilor prin implicarea familiilor ar fi Storytelling și relatarea de către părinți a propriilor amintiri privind lectura la vârsta mică, și chiar organizarea serbărilor școlare, desigur, prin implicarea directă a membrilor familiei celor mici.

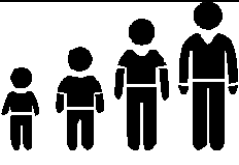








Anexe: -

Camelia Moler,
inspector școlar pentru educație permanentă și activități extrașcolare
Inspectoratul Școlar Județean Arad

III.3. Planuri de excursii

III.3.1. Activitatea nr.33 *Descoperim Alba-Iulia/Excursie didactică*

	Nivel de vârstă al elevilor: 6-11 ani
	Comportamentul vizat: Cunoașterea, înțelegerea și aprecierea valorilor culturale și istorice ale țării. Tema activității: <i>Descoperim Alba-Iulia/ Excursie didactică</i>
	Durata: o zi
	Locul derulării: Cetatea Alba Carolina, Alba-Iulia, județul Alba Participanți: elevii claselor primare
	Obiective vizate: <ul style="list-style-type: none">➤ să cunoască principalele obiective turistice și culturale din cadrul Cetății Alba – Carolina;➤ să valorifice intradisciplinar/interdisciplinar conținutul informațiilor istorice, etnografice, folclorice, geografice, literare, religioase dobândite în urma vizitei efectuate;➤ să realizeze un portofoliu propriu privind semnificațiile și conotațiilor istorice ale Cetății Alba- Carolina;➤ să completeze pe hartă itinerariul excursiei;
	Resurse necesare Resurse metodologice: conversația, explicația, portofoliul, observația, vizita, investigația, descrierea, problematizarea, cooperarea; Resurse materiale: atlas geografic, hărți turistice, ghid turistic, fișe de lucru, pliante, fragmente filme didactice; Resurse bibliografice: <ul style="list-style-type: none">➤ http://www.ltnei.ro/wp-content/uploads/2017/10/23_DescoperimTransil

	<p>vania.pdf</p> <p>➤ https://www.didactic.ro/materiale-didactice/95735_proiectarea-unei-excursii</p> <p>➤ https://www.didactic.ro/materiale-didactice/13547_portofoliul-unei-excursii-ex-vizita-elevilor-la-biserici-si-manastiri-vechi</p> <p>➤ https://vizitezaalbaulia.ro/traseul-celor-trei-fortificatii-istoria-a-doua-milenii-intr-o-singura-cetate/</p>
	<p>Pașii necesari</p> <p>PREGĂTIREA EXCURSIEI</p> <p>1. Anunțarea excursiei:</p> <p>Cu cel puțin o lună înainte de data efectuării deplasării, este anunțată excursia pe care o vor face elevii și itinerariul acesteia.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div data-bbox="721 878 1248 1214" style="border: 2px solid black; padding: 10px; background-color: #92d050; text-align: center;"> <p>DOCUMENTARE</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Itinerari u ➤ Obiective turistice ➤ Costuri </div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>Ce știu?</p> <p>Ce vreau să știu?</p> <p>Ce am învățat?</p> </div> </div> <p>Excursia poate fi organizată după încheierea predării unei unități tematice (istorie), cu scopul de a fixa cunoștințele, priceperile și deprinderile, de a aplica în practică cele învățate la lecțiile de dobândire de cunoștințe, de a ilustra și exemplifica în mod concret achizițiile teoretice.</p> <p>2. Pregătirea elevilor și prezentarea itinerariului</p> <p>excursiei se face în cadrul unei întâlniri/lecții sau într-o întrevvedere specială de instructaj. Se prezintă scopul excursiei, obiectivele, traseul și obiectivele turistice, precum și feedback-ul așteptat (realizarea portofoliilor individuale- opțional).</p> <p>Fiind o activitate extrașcolară, se stabilește mijlocul de transport (autocarul), prețul transportului, banii necesari pentru vizitarea monumentelor de cultură, pentru mici cheltuieli și pentru hrană, precum și</p>

îmbrăcămintea adecvată a participanților (ținută sport, încălțăminte comodă, închisă la vârf).

Delimitarea traseului se va realiza pe baza hărții fizice a României, se vor identifica aspectele legate de localizarea geografică a zonei, descrierea acesteia, precizarea formelor de relief, orașe și localități cu rezonanțe istorice, aspecte economice-administrative.

Se pot prezenta albume foto sau scurte filme didactice, curiozități în vederea prezentării zonei ce urmează să fie vizitată.

Se amintește că informațiile dobândite în timpul excursiei vor fi valorificate individual prin realizarea portofoliului de către fiecare elev.

Prelucrarea, stabilirea și, mai ales, respectarea regulamentului excursiei, este foarte importantă. La fel și sarcinile pe care le vor primi elevii.

3. Întocmirea dosarului excursiei se va realiza pe baza **Ordinului de Ministru nr. 3637/2016** privind desfășurarea taberelor, excursiilor, expedițiilor și a altor activități de timp liber în sistemul de învățământ preuniversitar .

În momentul în care grupul este constituit, cadrul didactic organizator al activității este obligat:

a) **să întocmească dosarul** solicitat pentru desfășurarea activității conform **Ordinului de Ministru nr. 3637/2016**;

b) **să obțină avizul conducerii unității** de învățământ și aprobarea inspectoratului școlar pentru deplasare, așa cum este prevăzut în OM 3637/2016. În cazul în care grupul este format din elevi aparținând mai multor unități școlare, va fi luat avizul tuturor unităților de învățământ de la care provin elevii;

c) să înainteze operatorului economic comanda scrisă, menționând următoarele informații:

- numărul de persoane din care este constituit grupul;
- vârsta participanților;
- situații speciale referitoare la starea de sănătate a membrilor grupului;
- situații speciale privind regimul alimentar/dieta membrilor grupului;

d) să se asigure că grupul nu depășește capacitatea de cazare a unității vizate;

e) să se asigure, pe toată durata taberei/excursiei, de **existența unei**

persoane specializate în acordarea primului ajutor, dacă operatorul economic nu oferă acest lucru.

Înainte de desfășurarea excursiei propriu-zise, profesorul organizator va efectua un **instructaj** referitor la comportamentul civilizat al elevilor în cadrul excursiei pe care o vor desfășura, va prelucra regulile de securitate și normele de deplasare în mijloacele de transport, normele PSI și de educație rutieră.

De asemenea, cadrul didactic organizator va solicita membrilor grupului, precum și cadrelor didactice însoțitoare:

a) **semnăturile tuturor membrilor grupului** de luare la cunoștință a prevederilor regulamentului excursiei;

b) **adeverințele medicale** eliberate de medicul de familie/medicul școlar, care să ateste faptul că starea de sănătate îi permite să participe fără riscuri la activitățile propuse;

c) **acordul părinților/tutorilor** legali conform anexei nr. 4, în funcție de specificul deplasării, semnat de către părinți/tutorii legali și copii.

4. Programul excursiei

Se stabilesc:

- ora de plecare și locul;
- ora de sosire și locul;

(ex. Plecare : ora 08:00, în fața școlii/ Sosire: ora 20:00, în fața școlii)

5. Necesari de excursie :

- șervețele umede/uscate;
- 2-3 pungi (la îndemână, în borsetă);
- perniță sau păturică pentru popas;
- ținută sport (lejeră):
 - Compleu (training);
 - Pantofi sport închiși pe picior (adidași);
 - Vestă și/sau geacă (în funcție de starea vremii);
 - ținută de schimb (în caz de nevoie);
- alimentația :
 - alimente nealterabile pentru 2- 3 mese;
 - apă (de preferat);
 - fructe;
 - dulciuri;
- bani de buzunar (de preferat în bancnote mici);
- bani pt masa de seară la Deva (10 lei) - opțional

DESFĂȘURAREA EXCURSIEI

Elevii participanți la excursie sosesc la ora și locul stabilit. Se face prezența și se verifică dacă elevii sunt echipați corespunzător. Se reamintește elevilor că nu au voie să se îndepărteze de grup, dar și necesitatea respectării unei conduite comportamentale corecte.

Deplasarea include itinerariul stabilit. Cadrul didactic organizator va expune, ori de câte ori este necesar, caracteristici/descrieri ale așezărilor, formelor de relief, ape, vegetație, locuri și obiective turistice.

În locurile de popas elevii vor putea lua masa sau vor putea desfășura scurte jocuri dinamice/recreative.


Fiecare elev trebuie să-și știe „vecinul” de scaun și să-l anunțe pe profesorul organizator atunci când lipsește. Trebuie să li se aducă la cunoștință elevilor să-l asculte cu atenție pe ghidul care-i va însoți și să ceară permisiunea ghidului atunci când vor să fotografieze în interiorul muzeului. De asemenea trebuie să adopte un comportament civilizat în muzeu.


Obiective turistice urmărite:

- **Vizitarea Cetății Alba - Carolina;**
 - **Traseul celor Trei Fortificații** (Poarta Monetariei Principatului Transilvaniei, Poarta de Sud a Castrului Roman, Tabăra Militară, Platforma de artilerie și locul de belvedere);
 - **Bastionul Sașilor și Sala Armelor;**
 - **Celula în care a stat Horea** înainte să fie executat și temnița (Traseul Eroilor Neamului Romanesc);
 - **Sala Unirii;**
 - **Muzeul Unirii;**
 - **Obeliscul lui Horea, Cloșca și Crișan;**
 - **Catedrala Ortodoxă (Catedrala Reintegrării Neamului) ;**
 - **Catedrala Romano-Catolică;**
 - **Participarea la spectacolul schimbării Gărzii**

EVALUAREA EXCURSIEI

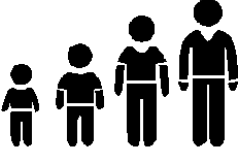




Această activitate se desfășoară în sala de clasă. Elevii vor



	<p>reconstitui traseul parcurs și vor prezenta obiectivele turistice vizitate pe baza informațiilor culese de fiecare.</p> <p>Pe grupe sau individual se pot realiza portofolii informative, care să ilustreze obiectivele, itinerariul și fotografiile realizate de către elevi.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Excursia este o activitate didactică foarte plăcută elevilor, iar prin caracterul său interdisciplinar, flexibil și variat, reprezintă alternativa lecțiilor desfășurate în sala de clasă.</p> <p>Prin mijloacele atrăgătoare pe care le are la dispoziție, excursia stimulează curiozitatea de a descoperi noi fenomene, formează o atitudine ecologică/culturală/socială pozitivă, prilejuiește trăiri autentice ale unor sentimente de apartenență la comunitate.</p> <p>De asemenea, munca în echipă antrenează toți elevii, învățarea este activă, iar evaluarea motivantă.</p> <p>*Interdisciplinaritate și munca în echipă</p> <p>Abordând o alternativă a metodelor de cooperare din clasă, colectivul de elevi poate fi împărțit în grupe active de lucru/investigare, în funcții de aptitudinile și opțiunile lor, cu scopul realizării unor proiecte ale excursiei sau, dacă participă mai multe clase, se poate demara chiar un concurs între clasele participante.</p> <p>Se pot forma următoarele grupe/echipe:</p> <p>1. Geografii</p> <p>Atribuții : - să consemneze localitățile importante prin care au trecut, profilul lor economic și ocupațiile locuitorilor;</p> <ul style="list-style-type: none"> - să observe formele de relief străbătute; - să noteze apele curgătoare întâlnite; - să observe flora și fauna, plantele de cultură din aceste zone; - să observe orizontul și linia orizontului; - să semnaleze locuri invadate de deșeurile toxice, menajere sau de altă natură;

	<p>2. Istoricii</p> <p>Atribuții : - să consemneze localitățile cu trecut istoric deosebit;</p> <ul style="list-style-type: none"> - să observe monumentele istorice, statuile din aceste localități; - să semnaleze localități a căror denumire este un nume istoric; - să semnaleze localități în care au trăit ori s-au născut istorici sau scriitori români; - să observe bisericile și muzeele vizitate. <p>3. Pictorii</p> <p>Atribuții: - să observe arhitectura localităților vizitate;</p> <ul style="list-style-type: none"> - să observe arhitectura bisericilor, obiectele de artă întâlnite; - să colecționeze ilustrate cu tablouri celebre. <p>4. Fotografii</p> <p>Atribuții : - să fotografieze/să filmeze obiectivele turistice întâlnite</p> <p>5. Scriitorii</p> <p>Atribuții : - să elaboreze un <i>Jurnal reflexiv</i>, care să cuprindă impresii și reflecții personale cu referire la excursia desfășurată.</p> <p>Fiecare participant întocmește fișe de observare, utilizate apoi la întocmirea proiectului echipei. Timpul de lucru va fi de aproximativ 2-3 săptămâni.</p> <p>La data stabilită, se va realiza evaluarea, iar fiecare echipă își va prezenta proiectul în 5 minute, iar membrii celorlalte echipe pot adresa întrebări.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obiective turistice(vezi Anexa nr.21 la activitatea „Descoperim Alba-Iulia” / Excursie didactică)

Marc Nicoleta,
prof.înv.primar Școala Gimnazială „Nicolae Bălcescu”, Arad

III.3.2. Activitatea nr.34 *Vizită la Grădina Zoologică și la Muzeul Satului din Timișoara*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 6-11 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat: Îmbogățirea cunoștințelor copiilor cu privire la animalele sălbatice, cunoașterea unei alte localități și familiarizarea acestora cu frumusețile zonei geografice în care locuiesc; Formarea și dezvoltarea gustului artistic și estetic, cunoașterea și prețuirea patrimoniului folcloric, formarea unei atitudini pozitive față de valorile naționale</p> <p>Tema activității: <i>Vizită la Grădina Zoologică și la Muzeul Satului din Timișoara</i></p>
	<p>Durata: o zi</p>
	<p>Locul derulării: Grădina Zoologică Timișoara Muzeul Satului din Timișoara</p> <p>Participanți: elevi din clasele primare</p>
	<p>Obiective vizate:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să indice poziția itinerarului vizitei; ➤ să analizeze aspecte ale corpului animalelor; ➤ să explice, prin exemple, în ce constă stilul lor de viață, comparându-l cu altele; ➤ să demonstreze capacitatea de a înțelege, de a compara, de a distinge particularitățile și elementele comune ale animalelor existente; ➤ să aprecieze frumusețile acestei zone apropiate localității lor natale; ➤ să valorifice intra- și interdisciplinar conținutul informațiilor

	<p>dobândite anterior;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să-și expună opinia privind îngrijirea animalelor și a mediului în care trăiesc aici; ➤ să motiveze de ce cunoașterea și ocrotirea animalelor sălbatice, ale mediului înconjurător reprezintă îndatoriri elementare ale fiecărui locuitor al țării; ➤ să se familiarizeze cu unele noțiuni de etnografie, folclor, artă și cultură; ➤ să cunoască particularitățile portului popular, a obiceiurilor și tradițiilor locale; ➤ să-și formeze unele deprinderi de comportare civilizată la vizitarea unui muzeu.
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, vizita, investigația, descrierea, problematizarea, cooperarea;</p> <p>Resurse materiale: pliante, harta României;</p> <p>Resurse bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.didactic.ro/materiale/excursia-mijloc-de-cunoastere-si-de-relaxare
	<p>Pașii necesari</p> <p>I. PREGĂTIREA VIZITEI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anunțarea excursiei: Cu cel puțin două săptămâni înainte de data efectuării ei, este anunțată excursia pe care o vor face elevii la Gădina Zoologică și Muzeul Satului din Timișoara. 2. Asigurarea măsurilor organizatorice corespunzătoare: se va lua contactul cu Direcția de Mediu din cadrul Primăriei din Timișoara și cu responsabilul de activități educative de la Muzeul Satului din Timișoara, se va asigura contractul de închiriere a mijlocului de transport, locul unde participanții la vizită vor servi masa; se va organiza colectivul, stabilindu-se riguros modul de deplasare, cine îi însoțește pe copii. 3. Pregătirea copiilor pentru această excursie se face în cadrul unei activități sau într-o ședință specială de instructaj, cu care ocazie profesorul organizator face cunoscut scopul vizitei, traseul cu punctele

cele mai importante. Se precizează echipamentul adecvat acestei activități extrașcolare.

Copiii sunt însoțiți de cadre didactice și părinți doritori.

Se stabilește mijlocul de transport – autocarul – prețul билетelor, banii necesari pentru mici cheltuieli, hrana.

II. DESFĂȘURAREA EXCURSIEI

La data și la ora fixată, copiii se adună în curtea școlii. Se face prezența, se verifică costumația, se reamintesc regulile (să stea pe scaune în timpul deplasării, să urce în autocar prin ușa din față, să coboare prin ușa din spate, să stea în permanență în rând, să spună ceea ce doresc) apoi se deplasează la autocar. Se anunță itinerarul Arad-Timișoara-Arad și se asigură că au reținut regulile vizitei.

În timpul deplasării cu autocarul li se vor asigura o atmosferă de voieșie, prin antrenarea copiilor și elevilor la diverse jocuri muzicale, cântece de drumeție, concursuri de ghicitori, folosind stația de amplificare a autocarului.



În același timp, se observă principalele obiective pe lângă care trec cu autocarul. Li se explică copiilor de ce stăm la semafor, ce este o intersecție, de ce nu putem opri unde dorim noi, etc.

Ajunși la principalul obiectiv al vizitei, Grădina Zoologică, copiii vor vizita animalele sub îndrumarea unui ghid.

ORA	ITINERAR	MOD DE DESFĂȘURARE
10	Arad-Timișoara	Plecarea autocarului
11		Vizitarea Grădinii Zoologice
12.30		Vizitarea Muzeului Satului
14		Servirea mesei, în aer liber
14.45		Jocuri la alegere în Parcul de joacă
16		Sosire

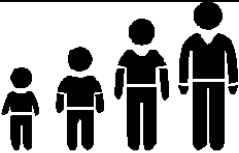

III. SISTEMATIZAREA CUNOȘTINȚELOR






- Unde am fost ieri ?
- Ce animale ați văzut? Cum erau animalele?
- Cine hrănește animalele de la Grădina Zoologică?
- Dacă un animal este bolnav, cine îl tratează?
- Ce obiective importante am mai vizitat la Timișoara ?
- Unde v-a plăcut mai mult. De ce ?



	<p>Reflecție didactică</p> <p>Organizarea unei vizite didactice răspunde dorinței exprimate de elevi de a călători și de a petrece împreună timpul liber, desfășurând activități recreative, dar și educaționale.</p> <p>Organizând cu elevii asemenea activități extrașcolare, avem posibilitatea de a contribui la dezvoltarea personalității armonioase a acestora, la dezvoltarea și valorificarea intereselor și aptitudinilor copiilor.</p> <p>Activitățile turistice sunt apreciate de către copii, dar și de către cadre didactice, deoarece sunt caracterizate de optimism și umor și urmăresc lărgirea și adâncirea influențelor exercitate în procesul de învățământ.</p> <p>De asemenea, toate aceste activități au un caracter colectiv, care conduce la strângerea legăturii între copii și îi învață să trăiască în grup, oferindu-ne o viitoare generație sociabilă, deschisă, comunicativă.</p>
	<p>Anexe:</p> <p>-</p>

Chirteș Roxana,
profesor învățământ primar Școala Gimnazială „Caius Iacob”, Arad

III.3.3. Activitatea nr.35 *Descoperă natura din Munții Apuseni - Excursie didactică*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 6 -11 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Stimularea motivației pentru protejarea naturii, formarea comportamentului ecologic adecvat și derularea de acțiuni concrete care să atragă copiii spre activitățile extracurriculare.</p> <p>Tema activității:</p> <p><i>Descoperă natura din Munții Apuseni - Excursie didactică</i></p>

	Durata: 2 zile									
	Locul derulării: Zona turistică Arieșeni, jud. Alba Ghețarul Scărișoara; Cascada Vârciorog; Mormântul lui Avram Iancu; Gorunul lui Horea Participanți: elevi clasele primare									
	Obiective vizate: <ul style="list-style-type: none"> ➤ să stimuleze interesul elevilor pentru natură, pentru drumeții și curiozitatea descoperirii de locuri frumoase în țara noastră; ➤ să manifeste, prin comportament, respect față de mediul înconjurător; ➤ să se comporte responsabil ca participant la traficul rutier; ➤ să-și dezvolte relațiile de cooperare și respect în grupul din care face parte într-o excursie 									
	Resurse necesare Resurse metodologice: conversația, observația, problematizarea. Resurse materiale: fonduri proprii Resurse bibliografice: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ordinului de Ministru nr. 3637/2016 privind desfășurarea taberelor, excursiilor, expedițiilor și a altor activități de timp liber în sistemul de învățământ preuniversitar ; 									
	Pașii necesari PROGRAMUL EXCURSIEI: <table border="1" data-bbox="539 1675 1506 2065"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="539 1675 730 1715">Ziua 1</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 1715 730 1776">Itinerariul parcurs</td> <td data-bbox="730 1715 1506 1776">Arad-Arieșeni</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 1776 730 1921">Activități</td> <td data-bbox="730 1776 1506 1921">Vizitarea Ghețarului Scărișoara; Drumeție în pădure; Jocuri libere; Foc de tabără, povești, glume, discotecă.</td> </tr> <tr> <td data-bbox="539 1921 730 2065">Program</td> <td data-bbox="730 1921 1506 2065">Ora 7.30- Plecarea din fața școlii; Ora 13.00- Cazarea la Complex Tabere Arieșeni Ora 13.30-Luarea prânzului la Complex Tabere Arieșeni Ora 14.00-15.00-Timp liber, odihnă;</td> </tr> </table>		Ziua 1		Itinerariul parcurs	Arad-Arieșeni	Activități	Vizitarea Ghețarului Scărișoara; Drumeție în pădure; Jocuri libere; Foc de tabără, povești, glume, discotecă.	Program	Ora 7.30- Plecarea din fața școlii; Ora 13.00- Cazarea la Complex Tabere Arieșeni Ora 13.30-Luarea prânzului la Complex Tabere Arieșeni Ora 14.00-15.00-Timp liber, odihnă;
Ziua 1										
Itinerariul parcurs	Arad-Arieșeni									
Activități	Vizitarea Ghețarului Scărișoara; Drumeție în pădure; Jocuri libere; Foc de tabără, povești, glume, discotecă.									
Program	Ora 7.30- Plecarea din fața școlii; Ora 13.00- Cazarea la Complex Tabere Arieșeni Ora 13.30-Luarea prânzului la Complex Tabere Arieșeni Ora 14.00-15.00-Timp liber, odihnă;									

		<p>Ora 15.00-20.00-</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vizitarea Ghețarului Scărișoara (transportul la Ghețarul Scărișoara se efectuează cu mașini de teren/ microbus); • drumeție prin pădure, • jocuri libere; <p>Ora 20.00-20,30-Luarea cinei la Complex Tabere Arieșeni Ora 20.30-21.30- Foc de tabără, povești, glume, discotecă Ora 22- Odihnă</p>
	Ziua 2	
	Itinerariul parcurs	Arieșeni-Țebea-Arad
	Activități	<p>Vizitarea Cascadei Vârciorog; Vizitarea Mormântului lui Iancu; Vizitarea Gorunului lui Horea.</p>
	Program	<p>Ora 8.00-Deșteptarea, înviorarea, micul dejun (bufet); Ora 9,00- Traseu pentru vizitarea Cascadei Vârciorog; Ora 13.00-Luarea prânzului la Complex Tabere Arieșeni pachet pentru drum; Ora 14.00- Plecarea spre Țebea; Ora 17.00 ➤ Vizitarea obiectivelor din Țebea, (luarea gustării la pachet); ➤ timp liber; Ora 20.00-Plecarea spre Arad; Ora 22.00- Sosire Arad, preluarea copiilor de către părinți</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Excursiile organizate de școală au multiple valențe de informare și educare a elevilor. Acestea, bine pregătite, sunt atractive la orice vârstă pentru că se desfășoară într-un cadru nou, stârnesc interes, produc bucurie, facilitează acumularea de cunoștințe, chiar dacă reclamă efort suplimentar.</p> <p>La vârsta copilăriei, vârsta „descoperirii lumii”, cunoașterea frumuseților țării ocupă un loc extrem de important. Rolul excursiilor este acela de a înlesni cunoașterea, de a-i aduce pe copii în contact direct cu natura și cu frumusețile naturii, dar și cu oamenii ce o îmbogățesc și o înzestrează neconștient.</p>	
	<p>Anexe:</p> <p>➤ Cerere aprobare excursie (vezi Anexa nr.22.1, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie</p>	

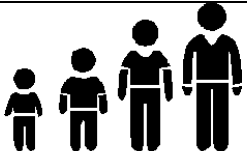

	<p><i>didactică)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ PROCES VERBAL de instruire a elevilor participanți la excursie(vezi Anexa nr.22.2, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie didactică) ➤ Plan de excursie/tabără/expediție/drumeții/alte activități de timp liber (vezi Anexa nr.22.3, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie didactică) ➤ REFERAT privind aprobarea deplasării în vederea desfășurării unei excursii școlare cu finanțare extrabugetară la Arieșeni, cu titlul: „DESCOPERĂ NATURA DIN MUNȚII APUSENI“ (vezi Anexa nr.22.4, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie didactică) ➤ Anexa 1/ OM 3637/2016 /Acordul părintelui(vezi Anexa nr.22.5, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie didactică) ➤ Declarația elevului(vezi Anexa nr.22.6, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie didactică) ➤ Declarație pe proprie răspundere a coordonatorului/organizatorului excursiei și a cadrelor didactice însoțitoare, privind asigurarea securității elevilor pe toată durata deplasării(vezi Anexa nr.22.7, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie didactică) ➤ Declarație operator care oferă servicii turistice(vezi Anexa nr.22.8, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie didactică) ➤ Declarație operator care oferă servicii de transport (vezi Anexa nr.22.9, la activitatea „Descoperă natura din Munții Apuseni” - Excursie didactică).
--	---






Chirteș Roxana,
prof. înv. primar Școala Gimnazială „Caius Iacob”, Arad

Cap.IV. EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ PRIVIND FORMAREA UNEI ATITUDINI POZITIVE A ELEVILOR FAȚĂ DE ÎNVĂȚARE PRIN ACTIVITATEA EXTRAȘCOLARĂ DIN CADRUL PALATULUI COPIILOR ȘI A CLUBURILOR COPIILOR

IV.1. Activități de prevenire și reducere a fenomenului violenței în viața școlară

IV.1.1. Activitatea nr.36 *Cum să refuzăm într-o situație dificilă*

	Nivel de vârstă al elevilor: 12-14 ani
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se urmărește dezvoltarea respectului reciproc, dorința de a lucra împreună, capacitatea de a nu fi de acord cu o persoană fără a leza</p>

	<p>persoana respectivă și dorința de a participa activ la clasă.</p> <p>Tema activității: <i>Cum să refuzăm într-o situație dificilă</i></p>
	<p>Durata: 100 minute</p> <p>De reținut! Pentru fiecare activitate propusă cadrul didactic poate să aloce o oră pentru înțelegerea și fixarea informației. Durata de 100 minute propusă poate fi depășită. În mod constructiv și distractiv pentru elevi!</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă sau biblioteca școlii / sala de spectacole, cu posibilitatea de dispunere în semicerc a scaunelor</p> <p>Participanți: elevii clasei / grupei, 1 profesor</p>
	<p>Obiective vizate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să demonstreze abilitatea de a folosi tehnicile de chestionare pentru a determina activitățile ce pot duce la situații dificile; ➤ să demonstreze capacitatea de a identifica denumirile legale ale unor dificultăți pe care le întâmpină; ➤ să demonstreze abilitatea de a spune „nu” situațiilor dificile și de a rămâne calm în cazul unor presiuni externe
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, observația, explicația, demonstrație</p> <p>Resurse materiale: coli de hârtie, markere, fișele de activități, laptop</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Codul Penal Român</i>, Ediție îngrijită de prof.univ.dr. Dan Lupașcu, Editura Universul Juridic, București, 2018 ➤ https://florinosoga.ro/cum-sa-spui-nu/
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Puneți întrebări</p> <p>Se distribuie fișa de activități „Cum refuzăm o situație dificilă”, parcurgem etapele și vom învăța să le folosim.- anexa <i>Fișa Etapele temei - Cum să refuzăm într-o situație dificilă</i>. Câteodată prietenii te roagă să faci un lucru împreună cu ei și îți dai seama că te găsești într-o situație dificilă când deja este prea târziu. Ce poți face pentru a afla exact care este lucrul pe care doresc să-l faci? Prima etapă este să pui întrebări și să</p>

află exact ce vrea prietenul tău să faci.- anexa *Exerciții*. Putem lucra cu 4-5 elevi care să rezolve problema. Activitățile propuse vor stimula dezvoltarea inteligenței emoționale.

2. Dați situațiilor dificile denumiri adevărate sau legale

Se va lucra cu anexa *Diagramă cu denumiri legale*. Uneori, când puteți denumi ceea ce prietenii voștri vor de la voi, ei își pot da seama în ce încurcături mari pot intra. Dacă nu veți putea să dați denumirea legală, este suficient să spuneți: „Acest lucru aduce necazuri.”

Este important pentru elevi să denumească situațiile dificile. Ei pot enumera situații în care pot fi puși în jurul școlii sau al casei și care îi pot băga în încurcături, iar acest fapt le mărește posibilitatea de a identifica și gestiona situațiile dificile. Familiarizarea cu situațiile înainte de apariția acestora crește capacitatea elevilor de a le face față.

3. Ce s-ar întâmpla dacă...

... ați avea necazuri la școală, cum s-ar simți părinții voștri? Ce ar putea face ei? Cum s-ar simți profesorul? Ce-ar putea face el?

În această etapă elevii trebuie să fie capabili să spună prietenilor toate lucrurile negative care s-ar putea întâmpla dacă ați face ceva care să vă aducă necazuri. În acest caz se va lucra cu anexa *Consecințe probabile*.

4. Gândiți-vă la alte lucruri amuzante pe care le puteți face

Această etapă oferă elevilor opțiuni sau alte lucruri pe care le-ar putea face pentru a evita situațiile dificile. Propuneți un joc! Puteți împărți clasa în mai multe grupe-brainstorming, se notează activitățile propuse de elevi, iar liderul fiecărei grupe poate veni la tablă să le noteze sau să le prezinte în fața tuturor, iar profesorul să le noteze. Poate fi un joc amuzant! Desigur, unele activități preferate se pot repeta, cum este ascultatul muzicii, dar acest lucru unifică grupurile. Vom lucra cu anexa *Gândiți-vă la alte lucruri amuzante pe care le puteți face*.

**5. Asumați-vă responsabilitatea- Feriți-vă de situațiile dificile-
Invitați-vă prietenul să vi se alăture.**

La această etapă, elevul va fi capabil să utilizeze lecțiile despre rezolvarea unei probleme, situații dificile. Cu cât elevii vor exersa mai mult, cu atât le va fi mai ușor să trateze o „situație reală”. Elevii se vor confrunta și cu situații în care anturajul va face presiuni asupra lor.
Anexa Exercițiu: toate etapele schemei.

6. Rămâneți calm, spuneți persoanei pe nume, priviți persoana în ochi, propuneți altceva de făcut, lăsați porți de comunicare deschise

Este esențial să-i învățăm pe elevi că pot să refuze ceea ce este nesănătos sau ilegal. Este de asemenea important să-i oferim elevului un model real pe care să-l poată folosi când vor să se ferească de necazuri cu prietenii lor.

Vom spune elevului că în viața de zi cu zi vor exista perioade în care un prieten va fi foarte pisălog/insistent. Schema de mai jos vă va ajuta:

Rămâneți calm...

Spuneți-i persoanei pe nume și priviți-o în ochi....

Spuneți: „Vlad, hai să jucăm baschet!”

Poate va trebui să insistați spunând: „Vlad, ascultă-mă!

Pauză...


„Dacă nu vrei să vii, ne vedem mai târziu.”

Lăsați o porțiță de comunicare, dar plecați.



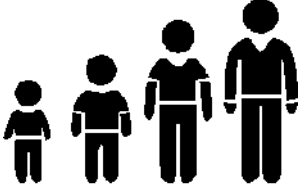



Reflecție didactică




Activitățile propuse cu privire la *Cum să refuzăm într-o situație dificilă* sunt menite să evidențieze informațiile privind sănătatea și libertatea de a alege, elevii găsind modalități de a crea alternative optime și de a-și controla viața pe deplin. Clarificarea valorilor, luarea de decizii, pericolele activităților ce pot duce la situații dificile, fișele de activitate și metodele propuse au rolul de conștientizare și responsabilizare a elevilor.

	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fișa Etapele temei - Cum să refuzăm într-o situație dificilă (vezi Anexa nr.23.1 la activitatea „Cum să refuzăm într-o situație dificilă”) ➤ Exerciții (vezi Anexa nr.23.2 la activitatea „Cum să refuzăm într-o situație dificilă”) ➤ Diagramă cu denumiri legale (vezi Anexa nr.23.3 la activitatea „Cum să refuzăm într-o situație dificilă”) ➤ Consecințe probabile (vezi Anexa nr.23.4 la activitatea „Cum să refuzăm într-o situație dificilă”) ➤ Gândiți-vă la alte lucruri amuzante pe care le puteți face (vezi Anexa nr.23.5 la activitatea „Cum să refuzăm într-o situație dificilă”) ➤ Exercițiu: toate etapele schemei (vezi Anexa nr.23.6 la activitatea „Cum să refuzăm într-o situație dificilă”)
---	---

Andreea-Florina Boran, profesor Palatul Copiilor Arad

IV.1.2. Activitatea nr.37 Joaca și violența

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 8-10 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se urmărește dezvoltarea respectului reciproc, dorința de a lucra împreună, capacitatea de eliminare a stresului/ fricii utilizând jocurile în colectivitate și mișcarea.</p> <p>Tema activității: Joaca și violența</p>
	<p>Durata: 100 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă / sală de sport / aer liber</p> <p>Participanți: elevii clasei / grupei, 1 profesor</p>

	<p>Obiective vizate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să recunoască violența în jocuri. ➤ să alterneze jocurile de cartier cu jocurile video în vederea ameliorării comportamentului copiilor / tinerilor. ➤ să reacționeze atunci când cineva este violent cu propria persoană sau cu prietenii săi.
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, observația, explicația, demonstrație, joc de rol, lucrul în echipă.</p> <p>Resurse materiale: coli de hârtie, markere, fișe de activități</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Vlad Tomei și Mihai Gheorghe, <i>În fața blocului</i>, București 2014, http://www.infatablocului.ro/ ➤ https://www.google.com/search?q=%C8%9B+C4%83+%C8%9B+C4%83+vrem+osta%C8%99i&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi6tsabl_biAhUopIsKHaBCBr8Q_AUIECgB&biw=1093&bih=526#imgrc=xDNzWofuD1c-0M:
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Știm cu toții că jocurile video sunt cele mai „cool” distracții alese de copii de la vârste fragede. Dacă joci CrushRoyal sau Fortnite nu ești „la modă”. Însă, dacă într-o clasă de 30 de elevi, joacă 27- acest lucru înseamnă să fii tare, să fii „la modă”. Cel mai „la modă” joc în anul 2019 este Brawl Stars și intră în categoria „arena fighter”- luptător în arenă. Oare ce implică el? Ați ghicit! Violență! Și este mult mai ușor să controlăm un jucător video cu o armă în mâini decât să interacționăm cu prietenii noștri și să ne jucăm împreună. De ce? Pentru că jocul video îl poți controla în totalitate, iar pe omul din fața ta, NU! În acest caz vom prefera să fim „stăpâni absoluți” ai situațiilor. Psihologic vorbind, nu este în regulă, copiii nu pot învăța să-și controleze emoțiile. Nu știu să câștige fără să-și ridiculizeze colegul sau prietenul învins, iar dacă pierd, e dezastru – verbal și fizic. Mai mult, reacționează violent, proliferază injurii și sunt agresivi cu colegii dacă aceștia le atrag atenția că greșesc.</p>

Cazurile nu sunt singulare, din păcate. Noi, însă, vom propune jocuri care ne pot amuza, consuma surplusul de energie, ne stimulează gândirea, ne tonifică musculatura corpului, părinții sunt fericiți că odraslele lor socializează cu semenii și toată lumea este fericită. Uitați cum sună propunerea celor de la SuperCell, creatorii jocului video Brawl Stars: Brawl Stars oferă șapte evenimente fără bilet (Bounty, Brawl Ball, Gem Grab, Heist, Solo Showdown, Duo Showdown, Siege) și trei evenimente cu bilete (Robo Rumble, Boss Fight, Big Game) ajungând la 10 moduri unice de joc. Aș putea adăuga că aceste premiile sunt oferite în vederea stimulării egoului jucătorului.

Eu propun o înghețată (premiu REAL) sau o limonadă celui care câștigă primul joc propus. În vederea realizării primului obiectiv, le propun elevilor o sesiune de jocuri în sala dotată cu calculatoare a școlii. În echipe de câte doi vor accesa pe rând jocuri pe care partenerii lor le vor încadra la categoria violente / nonviolente. Va câștiga echipa care va descoperi elementele violente din jocuri și va propune cele mai multe activități creative nonviolente pe care le pot face personajele implicate.


2. Cu toții ne-am jucat în copilărie jocurile numite: Țară-Țară, Rațele și vânătorii, Țările, Prinsa, Baba oarba, Ascunsa etc. Rolul acestor jocuri este de a ne apropia mai mult unii de alții, de a ne stimula încrederea în propriile forțe și în ceilalți, de a descoperi „talentele” partenerilor de joc, de a ne amuza și de a consuma surplusul de energie. De ce jucăm Rațele și vânătorii? Ca să ne „vănăm” unii pe ceilalți cu mingea. Dar Ascunsa? Pentru atmosfera generală de mister și tensiune. De ce jucăm Prinsa? Ca să alergăm bezmetici prin cartier. Anexa *Jocurile de cartier* ne va îndruma în ceea ce privește regulile jocurilor.

3. Violentei îi putem acorda un capitol întreg în teorie, însă atunci când aceasta se întâmplă, indiferent de modul acesteia de manifestare, trebuie să acționăm. Teamă și retragerea nu vor face decât să alimenteze comportamentul negativ al agresorului. În vederea combaterii agresiunii le vom propune elevilor un joc. La joc vor participa cinci elevi cărora li se vor alătura și ceilalți. Anexa *Model joc*.



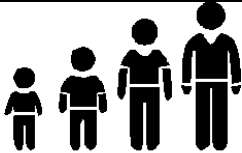



Reflecție didactică




Activitățile propuse cu privire la *Jocurile și violența* sunt menite să evidențieze informațiile privind conștientizarea și responsabilizarea,



	elevii găsind modalități de a crea alternative optime de recreere și distracție. Clarificarea valorilor, luarea de decizii, pericolele activităților ce pot duce la violență în timpul jocurilor și metodele propuse au rolul de conștientizare și responsabilizare a elevilor.
	Anexe: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jocurile de cartier (vezi Anexa nr.24.1 la activitatea „Joaca și violența”) ➤ Model joc (vezi Anexa nr.24.2 la activitatea „Joaca și violența”)

Ioana Teodora Lung, director adjunct Palatul Copiilor Arad

IV.1.3. Activitatea nr. 38 *Stresul indus de agresiune (fizică, verbală sau psihică) și mișcare*

	Nivel de vârstă al elevilor: 8-10 ani
	Comportamentul vizat: Se urmărește dezvoltarea respectului reciproc, dorința de a lucra împreună, capacitatea de eliminare a stresului/ fricii utilizând jocurile sportive. Tema activității: <i>Stresul indus de agresiunea (fizică, verbală sau psihică) și mișcarea</i>
	Durata: 100 minute
	Locul derulării: sala de clasă / sală de sport / aer liber Participanți: elevii clasei / grupei, 1 profesor

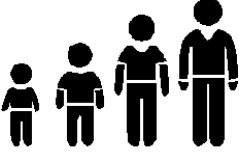





	<p>Obiective vizate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să înțeleagă faptul că activitățile fizice îl ajută să se elibereze de stres și le oferă o alternativă sănătoasă de eliminare a energiei negative acumulate ➤ să enumere două metode de relaxare și reducere a stresului
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, observația, explicația, demonstrație, lucrul în echipă.</p> <p>Resurse materiale:, fișe de activități, mingi de baschet, o boxă portabilă sau cd-player cu muzică rock, latino-americană, muzică de salon, etc.</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lung Ioana Teodora, Cosma Mirela Sanda, <i>Aptitudini, creativitate, mișcare...Dans</i>, Editura Școala Vremii, Arad, 2017 ➤ Ioan Drăgan, <i>Pledoarie pentru sănătate</i>, editura Albatros, București, 1983
	<p>Pașii necesari</p> <p>1.Vom explica elevilor că mișcarea mărește fluxul de oxigen prin plămâni, intensificând activitatea inimii. Acest proces determină : înroșirea pielii, transpirație, respirație îngreunată. Exercițiile intense cresc, fluxul de oxigen către creier, mușchi, piele și alte organe. Rezultatul este că vom arăta și ne vom simți mai bine. Vom explica elevilor că mișcarea liberă este un exercițiu pe care oricine îl poate face fără să se simtă lipsit de coordonare sau caraghios. Mișcarea brațelor și a picioarelor, balansarea acestora, precum și săriturile în ritmul muzicii sunt foarte bune, nu trebuie să cunoști mișcări complicate. Pentru a obține un beneficiu în urma efectuării mișcării, aceasta trebuie să fie viguroasă și să dureze cel puțin 20 de minute. Cu cât balansăm brațele și sărim mai energic, cu atât va crește mai mult ritmul inimii. Indicați elevilor să întindă brațele și să se întindă ușor timp de 5 minute. Spuneți-le să înceapă să se miște (de exemplu: să danseze, să joace baschet, să alerge, etc.) când puneți muzică. Este recomandat ca mesajul melodiilor să fie pozitiv. Spuneți elevilor să pășească pe loc (pauză activă) în pauza dintre melodii. Explicați elevilor că violența /</p>

	<p>agresiunea crește ritmul inimii, dar nu are niciunul din efectele pozitive fizice și mentale pe care le are o activitate cum este dansul, baschetul, alergarea, înotul sau orice alte activități de mișcare. Se va distribui elevilor o fișă care va conține „Schema activității fizice”, pentru a putea începe un program de exerciții. – Anexa <i>Schema activității fizice</i></p> <p>2. În continuare propunem o serie de exerciții elevilor pentru a combate stresul. Rolul exercițiilor este de a dezvolta inteligența emoțională a acestora, gestionarea situațiilor care produc stres, dar și eliminarea acestuia Anexa <i>Tehnici de relaxare</i></p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Activitățile propuse cu privire la <i>Stresul indus de agresiunea (fizică, verbală sau psihică) și mișcarea</i> sunt menite să evidențieze informațiile privind sănătatea și libertatea de a alege, elevii găsind modalități de a crea alternative optime de control în momentele în care simt presiune. Clarificarea valorilor, luarea de decizii, pericolele stresului indus de agresiune cu toate formele ei, fișele de activitate și metodele propuse au rolul de conștientizare și responsabilizare a elevilor.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Schema activității fizice (<i>vezi Anexa nr.25.1 la activitatea Stresul indus de agresiunea (fizică, verbală sau psihică) și mișcarea</i>) ➤ Tehnici de relaxare (<i>vezi Anexa nr.25.2 la activitatea „Stresul indus de agresiunea (fizică, verbală sau psihică) și mișcarea</i>)

Ioana Teodora Lung, director adjunct Palatul Copiilor Arad

IV.2. Activități de prevenire și reducere a consumului de tutun, alcool și droguri

IV.2.1. Activitatea nr.39 *Efectele fumatului asupra organismului*

	Nivel de vârstă al elevilor: 13-14 ani
	Comportamentul vizat: Se urmărește accentuarea celor mai eficiente metode de a-i împiedica pe tineri să fumeze, informarea acestora privind o bună sănătate și libertatea de a alege. Tema activității: <i>Efectele fumatului asupra organismului</i>
	Durata: 100 minute
	Locul derulării: sala de clasă și un spațiu deschis în incinta școlii, de preferat în curte, pentru activitatea practică Participanți: elevii clasei / grupei, profesorul
	Obiective vizate <ul style="list-style-type: none">➤ să descrie efectele fumatului și efectul gudronului asupra organismului;➤ să distingă efectele temporare față de cele permanente ale fumatului asupra plămânilor;➤ să dezvolte un simț pozitiv al propriei persoane și al posibilităților individuale
	Resurse necesare Resurse metodologice: conversația, chestionar, observația, explicația Resurse materiale: video-proiector, laptop, coli de hârtie, markere, materiale necesare construirii unei mașini care fumează. Resurse bibliografice: <ul style="list-style-type: none">➤ https://invitro.ro/materiale-informative-cu-privire-la-educatia-sanitara/efectele-fumatului-asupra-sanatatii/

➤ <https://stopfumat.eu/efectele-fumatului/>



Pașii necesari

1. O metodă eficientă de prezentare este aceea de a folosi desene în timpul lecției. Pentru a capta atenția elevilor este recomandat să efectuăm desenul pe tablă și să explicăm în timpul realizării acestuia. În cazul de față vom realiza un profil al feței umane. Vom urmări traseul aerului inspirat începând de la nas. Vezi Anexa *Traseul fluxului de aer*.

Vom construi o mașină de fumat. Pentru aceasta avem nevoie de:

- un flacon de plastic, transparent, de preferat al unui detergent, fiind realizat dintr-un material flexibil;
- un tub de plastic de aproximativ 5 cm, poate fi carcasa unui pix;
- vată;
- pistol cu silicon sau lipici - pentru o mai bună fixare a tubului
- țigări fără filtru
- chibrituri.



Clătim flaconul, realizăm o gaură în capac de mărimea tubului, punem tubul, îl lipim. Se pune puțină vată la unul dintre capetele tubului, iar la celălalt, țigara. De asemenea, putem forma mingi mici de vată pe care le vom introduce în flacon. Înșurubăm capacul apoi apăsăm tare flaconul forțând aerul să iasă din el. Se aprinde țigara în spațiul deschis în care ne-am deplasat și exercităm presiune asupra flaconului în mod constant și repetitiv.

Se fac următoarele observații:

- a. Cum arată bucata de vată după exercițiul prezentat?
- b. Cum arată flaconul și bucățile de vată din interiorul acestuia?
- c. Ce efecte credeți că are fumatul asupra plămânilor?

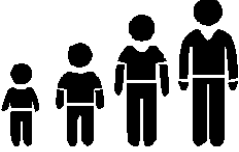





La sfârșitul acestei demonstrații li se va înmâna elevilor câte o foaie de observații cu informații despre „Tutun și organism”. Vezi Anexa *Construire mașina de fumat*.


2. Putem propune un joc în care clasa/ grupa de elevi să fie împărțită în patru grupe/ echipe. Fiecare grupă/echipă va avea un lider care va nota răspunsurile pentru grupa sa. Prima grupă va nota Efectele Negative de scurtă durată ale fumatului, alta va nota Efectele de lungă durată, celelalte două urmând să surprindă Efectele pozitive de scurtă,



	<p>respectiv lungă durată.</p> <p>Cele patru grupe vor fi notate pe tablă. Profesorul va scrie răspunsurile. Câștigă echipa care are răspunsurile corecte la care clasa nu se opune.</p> <p>3. Discuții libere despre interesele, preocupările adolescenților. Discuția va fi îndreptată spre forma fizică, sănătatea fiind în „trend”, și despre libertatea de a alege. Tinerii sunt atrași de forma fizică, aspectul exterior fiind trădat de starea de sănătate. Ne plac reclamele, competițiile sportive, ne iubim idolii și dorim să „arătăm și să fim” ca și ei.</p> <p>Le propun elevilor conceperea unor reclame pentru „forma fizică”, una să apară în mediul on-line, alta la televiziune. Discutăm despre strategiile folosite de companiile producătoare de țigări, marketing-ul acestora în vederea punerii pe piață. Pentru a avea un reper solid în vederea realizării reclamelor, vom crea o reclamă cu țigări care să conțină afirmații adevărate. Vezi Anexa <i>Strategii publicitare</i>.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Activitățile propuse cu privire la Efectele fumatului asupra organismului sunt menite să evidențieze informațiile privind sănătatea și libertatea de a alege, elevii fiind conștienți că există mulți ca ei care nu fumează, care își crează alternative sănătoase și dețin controlul deplin al vieții lor. Clarificarea valorilor, pericolele fumatului, experimentele științifice au rolul de conștientizare și responsabilizare a elevilor.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Traseul fluxului de aer (vezi Anexa nr.26.1 la activitatea „Efectele fumatului asupra organismului”) ➤ Construire mașina de fumat (vezi Anexa nr.26.2 la activitatea „Efectele fumatului asupra organismului”) ➤ Strategii publicitare (vezi Anexa nr.26.3 la activitatea „Efectele fumatului asupra organismului”)

Ioana Teodora Lung, director adjunct Palatul Copiilor Arad

IV.2.2. Activitatea nr.40 *Pericolele consumului de alcool și droguri*

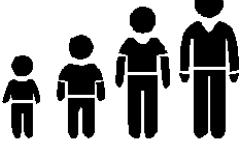
	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 12-14 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p>Se urmărește conștientizarea celor mai eficiente metode de prevenire a consumului de alcool și droguri la nivelul tinerilor, luarea deciziei de a nu consuma, înțelegerea consecințelor consumului de alcool și droguri, crearea individuală a alternativelor sănătoase.</p> <p>Tema activității: <i>Pericolele consumului de alcool și droguri</i></p>
	<p>Durata: 100 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă și curtea școlii /în aer liber/ sala de sport</p> <p>Participanți: elevii clasei / grupei, 2 profesori</p>
	<p>Obiective vizate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să recunoască și să enumere câteva din riscurile la care este supus organismul în urma consumului de alcool și droguri ➤ să demonstreze capacitatea de a găsi alternative pentru droguri și să prevadă consecințele deciziilor sale ➤ să înțeleagă faptul că activitățile fizice ajută elevii să se elibereze de stres și îi oferă o alternativă sănătoasă consumului de alcool și de droguri
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, chestionar, observația, explicația, demonstrație</p> <p>Resurse materiale: coli de hârtie, markere, fișele cu informații pentru elevi, fișe de lucru, mingi, corzi, saltele, trambulină, spalier, laptop.</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://www.scientia.ro/homo-humanus/introducere-in-psihologie-russ







	<p>ell-a-dewey/3940-sedativele-tipuri-si-efecte.html</p> <p>➤ <i>Salvați copiii, Educație pentru sănătate, Modul III - Modul destinat comportamentului de consum (alcool, fumat, drog) – format PDF.</i></p>
	<p>Pașii necesari</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lectură și prezentare informații privind pericolele consumului de droguri pentru sănătate. Pentru a atinge primul obiectiv este necesară realizarea unei documentări amănunțite ceea ce poate presupune studiul în diverse grupuri, prin împrumuturi de la bibliotecă sau materiale cu informații pregătite de către profesor. Acesta va împărți clasa în patru grupe, fiecare urmând să studieze câte o temă (alcoolul, marijuana, inhalante sau sedative). Vom solicita grupelor să își prezinte în fața colegilor informațiile culese. Elevii vor completa fișele de activitate. Elevii pot realiza în paralel desene în care să evidențieze pericolele consumului de alcool. Testul adevărat/fals. - anexa <i>Fișa de informații - Pericolele consumului de droguri asupra sănătății</i>, anexa <i>Testul Adevărat sau Fals / pericolele consumului de droguri pentru sănătate</i> 2. Vârsta de 12-14 ani este cea la care tinerii caută modalități de a lua decizii privitoare la diverse situații cu care se confruntă. Ei trebuie să învețe cum să ia decizii, învățarea le va face mai ușoară alegerea într-o situație dificilă. Activitatea se va baza pe bagajul informațional acumulat anterior privind alcoolul, drogurile și consumul lor, iar acum vor învăța să ia decizii. Se definește decizia drept o alegere. Profesorul dă exemple de decizii pe care le-a luat în ziua respectivă: cu ce să se îmbrace pentru școală, cu ce să meargă la serviciu, etc. Elevii sunt rugați să precizeze la rândul-le deciziile luate în ziua respectivă. Vom întări ideea potrivit căreia în luarea unei decizii există multe soluții lucrând cu elevii fișa de activitate „Ce decizii iau”. Definim alternativele, consecințele, factorii umani care influențează luarea unei decizii. În concluzie, vom sublinia faptul că există mai multe căi de acțiune pentru a lua o decizie. Este importantă de luat în considerare alternativa, consecințele pozitive și negative înaintea unei decizii responsabile. Anexa <i>Ce decizii iau</i>. 3. Energia, curiozitatea și entuziasmul specifice vârstei pot fi canalizate spre activități fizice sănătoase. Profesorul de specialitate va explica rolul exercițiilor fizice din punct de vedere anatomic, mișcarea producând în corp mărirea fluxului de oxigen prin plămâni, intensificarea



	<p>activității inimii, toate acestea determinând transpirație, roșeață, respirație îngreunată. Elevii vor ieși în curtea școlii, în aer liber sau în sala de sport însoțiți de profesorul care va continua explicațiile. Mișcarea liberă reprezintă un exercițiu pe care oricine îl poate efectua fără să pară lipsit de coordonare ori să se simtă caraghios.</p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Activitățile propuse cu privire la <i>Pericolele consumului de alcool și droguri</i> sunt menite să evidențieze informațiile privind sănătatea și libertatea de a alege, elevii găsind modalități de a crea alternative sănătoase și își controlează viața pe deplin. Clarificarea valorilor, luarea de decizii, pericolele consumului de alcool și droguri, fișele propuse și testele au rolul de conștientizare și responsabilizare a elevilor.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Fișa de informații - Pericolele consumului de droguri asupra sănătății (vezi Anea nr.27.1 la activitatea „Pericolele consumului de alcool și droguri”)</i> ➤ <i>Testul Adevărat sau Fals / pericolele consumului de droguri pentru sănătate (vezi Anexa nr.27.2 la activitatea „Pericolele consumului de alcool și droguri”)</i> ➤ <i>Ce decizii iau (vezi Anexa nr.27.3 la activitatea „Pericolele consumului de alcool și droguri”)</i>

Andreea-Florina Boran, profesor Palatul Copiilor Arad

IV.2.3. Activitatea nr.41 *Drogurile de tranziție*

	<p>Nivel de vârstă al elevilor: 12-14 ani</p>
	<p>Comportamentul vizat:</p> <p style="text-align: center;">Se urmărește identificarea drogurilor de tranziție (tutunul,</p>

	<p>alcoolul și marijuana) de către elevi, conștientizarea pericolului pe care-l prezintă acestea și cum fiecare dintre acestea poate duce la consumul de droguri și mai periculoase. De asemenea, se urmărește dezvoltarea sentimentului propriei valori și al responsabilității față de ceilalți.</p> <p>Tema activității: <i>Drogurile de tranziție</i></p>
	<p>Durata 100 minute</p>
	<p>Locul derulării: sala de clasă</p> <p>Participanți: elevii clasei / grupei, 1 profesor</p>
	<p>Obiective vizate</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ să identifice drogurile de tranziție și să înțeleagă pericolul folosirii acestora ; ➤ să conștientizeze că odată folosite, acestea pot duce la consumul de droguri și mai periculoase; ➤ să dezvolte sentimentul propriei valori și al responsabilității față de ei înșiși și față de ceilalți.
	<p>Resurse necesare</p> <p>Resurse metodologice: conversația, chestionar, observația, explicația, demonstrație, lucrul în echipă.</p> <p>Resurse materiale: coli de hârtie, markere, fișele cu informații pentru elevi, fișe de lucru</p> <p>Resurse bibliografice:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ http://stopfumat.eu/date-epidemiologice/ ➤ https://preventis.ro/adevarul-despre-alcool/ ➤ https://preventis.ro/adevarul-despre-marijuana/ <p>http://www.umfcv.ro/ccop-evolutia-dependentei-de-alcool</p>
	<p>Pașii necesari</p> <p>1. Cercetările demonstrează că alcoolul, tutunul și marijuana sunt trei droguri foarte accesibile adolescenților. Ele sunt numite droguri de tranziție pentru că acestea sunt folosite cel mai des când aceștia încep să experimenteze drogurile. În acest fel ei deschid porțile altor droguri.</p>

	<p>Se studiază fișa „Fazele alcoolismului” – anexa <i>Fazele alcoolismului</i>, cu mențiunea că ele sunt valabile și pentru droguri, nu numai pentru alcool. Alcoolul, tutunul și marijuana sunt droguri de tranziție pentru că sunt disponibile, la îndemâna elevilor. Disponibilitatea acestora le situează în prima fază (din cele patru), mai exact, în cea a experimentării. Odată ce elevul începe să experimenteze drogurile, apare și posibilitatea ca el să treacă la celelalte faze ale consumului, care duc la dependență. Sunt prezentate în continuare cele trei droguri de tranziție. – Anexa <i>Fișa informații generale</i></p> <p>2. Mulți dintre factorii care îi expun pe tineri riscului de a abuza de alcool și de droguri se află înafara controlului cadrelor didactice; cu toate acestea, educatorii își dau seama când apar acești factori după comportamentul și performanțele elevilor la școală. Elevii care sunt confrunțați cu acest risc inclusiv cei care cad la examene sau cei ale căror note au scăzut semnificativ, cei care par înstrăinați sau antisociali pot trage învățăminte pozitive prezentate în activitatea propusă. –anexa <i>Factorii care îi expun pe tineri riscului de a abuza de alcool și de droguri</i></p> <p>3. Clasa se împarte în grupuri de câte patru-cinci elevi, li se înmânează fișa de activitate „Mit sau realitate”. O consultă și dau răspunsuri. Liderii grupurilor vor prezenta rezultatele în fața tuturor. - Anexa <i>Mit sau realitate</i></p>
	<p>Reflecție didactică</p> <p>Activitățile propuse cu privire la <i>Drogurile de tranziție</i> sunt menite să evidențieze informațiile dobândite privind sănătatea și conștientizarea pericolului pe care-l prezintă consumul de droguri, elevii găsind răspunsuri în vederea dezvoltării sentimentului propriei valori, responsabilitatea față de ceilalți. Clarificarea valorilor, luarea de decizii, pericolul pe care îl constituie drogurile de tranziție-tutunul, alcoolul și marijuana, metodele și mijloacele de lucru propuse au rolul de conștientizare și responsabilizare a elevilor.</p>
	<p>Anexe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fazele alcoolismului (vezi Anexa nr.28.1 la activitatea „Drogurile de

	<p>tranziție”)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fișa informații generale (<i>vezi Anexa nr.28.2 la activitatea „Drogurile de tranziție”</i>) ➤ Factorii care îi expun pe tineri riscului de a abuza de alcool și de droguri (<i>vezi Anexa nr.28.3 la activitatea „Drogurile de tranziție”</i>) ➤ Mit sau realitate (<i>vezi Anexa nr.28.4 la activitatea „Drogurile de tranziție”</i>)
--	--

Andreea-Florina Boran, profesor Palatul Copiilor Arad

ANEXE

Anexa nr.1 la Analiza de nevoi privind activitatea cadrelor didactice la orele de Consiliere dezvoltare personală și Consiliere și orientare

CHESTIONAR PENTRU PROFESORI DIRIGINȚI

1. În ce măsură sunteți familiarizați cu atribuțiile și responsabilitățile unui diriginte?

a. În foarte mică măsură	b. În mică măsură	c. În mare măsură	d. În foarte mare măsură
-	-	47,46%	52,54%

2. În ce măsură sunteți familiarizați cu programa școlară pentru Consiliere și Orientare?

a. În foarte mică măsură	b. În mică măsură	c. În mare măsură	d. În foarte mare măsură
-	3,38%	57,62%	38,98%

3. În ce măsură cunoașteți conținutul portofoliului dirigintelui?

a. În foarte mică măsură	b. În mică măsură	c. În mare măsură	d. În foarte mare măsură
-	-	55,93%	44,06%

4. În ce măsură sunteți familiarizați cu ceea ce presupune consilierea părinților?

a. În foarte mică măsură	b. În mică măsură	c. În mare măsură	d. În foarte mare măsură
-	5,08%	66,10%	28,81%

5. În ce măsură sunteți familiarizați cu lectoratele pentru părinți?

a. În foarte mică măsură	b. În mică măsură	c. În mare măsură	d. În foarte mare măsură
5,08%	10,16%	64,40%	20,33%

6. În ce măsură reușiți să gestionați conflictele apărute în clasă?

a. În foarte mică măsură	b. În mică măsură	c. În mare măsură	d. În foarte mare măsură
-	1,69%	61,01%	37,28%

7. În ce măsură părinții sunt deschiși și participă la activitățile școlare și extrașcolare solicitate de profesorul diriginte?

a. În foarte mică măsură	b. În mică măsură	c. În mare măsură	d. În foarte mare măsură
3,38%	38,98%	42,37%	15,25%

8. În ce măsură conflictele apărute între elevi au fost remediate prin implicarea părinților?

a. În foarte mică măsură	b. În mică măsură	c. În mare măsură	d. În foarte mare măsură
11,86%	42,37%	37,28%	8,47%

9. Ați fost nevoit să organizați mai multe ședințe cu părinții decât cele programate la începutul anului școlar?

a. Da	b. Nu
16,94%	83,05%

10. Ce alte aspecte din activitatea unui profesor diriginte ați dori să cunoașteți?

- - În ce măsură acesta poate prelua atribuții ale consilierului psihologic școlar sau în ce mod se poate eficientiza colaborarea cu acesta?
- - Cum se organizează lectoratele de vară?

- - *Atragerea de fonduri extrabugetare*
- - *Gestionarea conflictelor elev-elev cu ajutorul părinților*
- - *O comunicare cu părinții mai eficientă*
- - *Cum întocmesc un plan de excursie?*
- - *Să cunosc mai multe metode de rezolvare a conflictelor.*
- - *O colaborare mai intensă cu reprezentanții diferitelor instituții care pot contribui la formarea viitorilor adulți*
- - *Metode și strategii de prevenire și combatere a fenomenului bullying*
- - *Modalități de cunoaștere a temperamentului copiilor, combaterea eficientă a fenomenului bullying*
- - *Abordarea diferențiată a elevilor în funcție de temperament*
- - *Cum mă comport cu un elev violent? (fenomenul bullying)*
- - *Gestionarea conflictelor apărute în clasă*
- - *Modalități de îmbunătățire a relației școală-familie-comunitate*

Etichete autoadezive cu mesaje motivaționale

ETICHETĂ AUTOADEZIVĂ!

ÎMI PLACE DE MINE

ETICHETE AUTOADEZIVE – MOTO-URI

1. COMPORTĂ-TE CA ADOLESCENTA / ADOLESCENTUL CARE **VREI SĂ DEVII!**

2. EȘTI ACCEPTAT(Ă) ȘI DORIT(Ă) ÎN ECHIPĂ, GAȘCĂ DE PRIETENI ETC
PRIN **ÎNȚELEGERE!**

3. URMĂREȘTE NUMAI LUCRURILE **POZITIVE** ȘI FĂ-LE **EFICIENTE!**

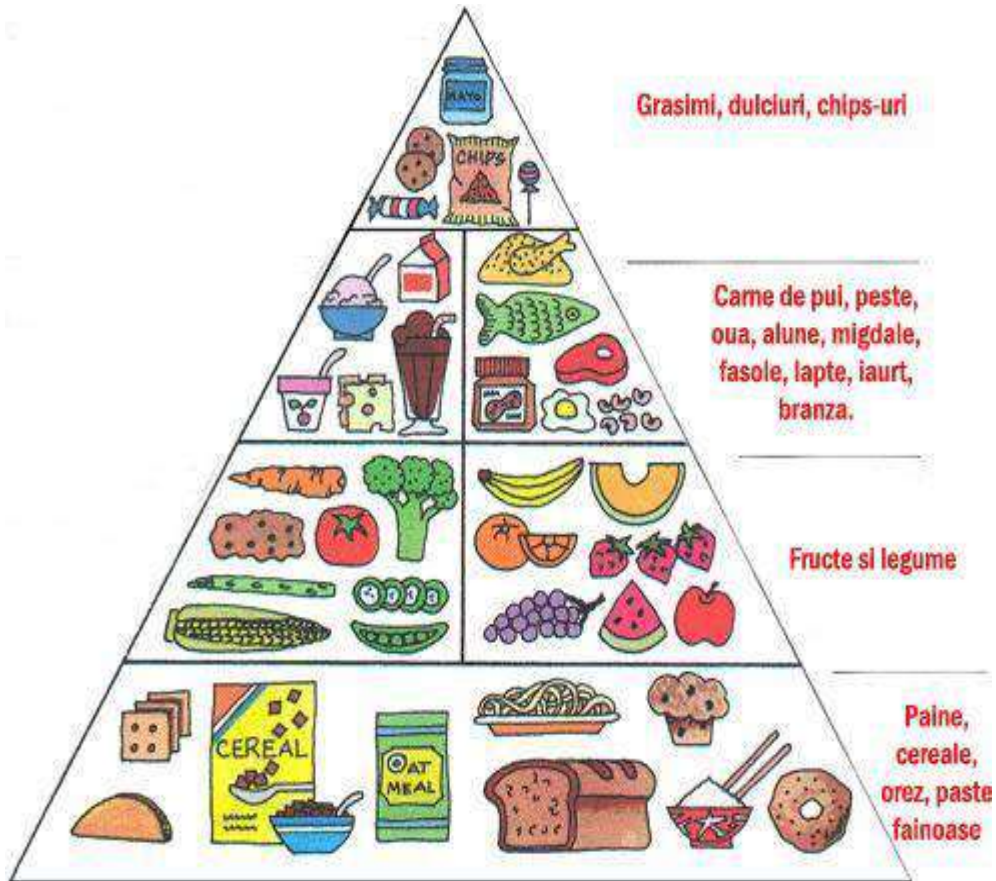
4. **ASCULTĂ** MAI MULT, VORBEȘTE MAI PUȚIN!

5. CONCENTREAZĂ-TE PE **SOLUȚII**, IAR PROBLEMELE SE VOR
REZOLVA DE LA SINE!

6. **RESPONSABILITĂȚI + CONSECINȚE = COMPORTAMENTUL POTRIVIT!**

7. **STĂPÂNEȘTE TIMPUL** SAU TIMPUL ÎȚI VA DEVENI STĂPÂN!

Anexa nr.3.1 la activitatea Rolul alimentației în sănătatea copilului



Anexa nr.3.2 la activitatea *Rolul alimentației în sănătatea copilului*

Proteina este un nutrient esențial pentru organism. Denumirea vine de la grecescul „protos”, care înseamnă „primul”. Organismul uman este plin de proteine.

Părul, unghiile, stratul exterior al pielii sunt formate din proteina numită keratină. Țesuturile musculare conțin miozină și mioglobulină, alte tipuri de proteine. Structura internă a oaselor este alcătuită din proteine.

Proteinele se găsesc din abundență în: carne, pește, ouă, lactate; cereale și pseudocereale – orez, porumb, quinoa, hrișcă, grâu; leguminoase – fasole, linte, năut, mazăre, arahide și unt de arahide, nuci și semințe – migdale, nuci caju, nuci braziliene, nuci pecan, nuci românești, semințe de dovleac, de floarea-soarelui sau de susan.

Proteinele la micul dejun sunt foarte importante pentru că ne furnizează energia de care avem nevoie pe parcursul zilei și ne conferă starea de sațietate.

Din păcate, majoritatea oamenilor sar peste micul dejun, uneori chiar și peste prânz, și mănâncă doar seara, târziu, când ajunge acasă, și atunci face probabil cea mai proastă alegere pentru corp, și anume consumă alimente grase, dulciuri și alcool, care încetinesc metabolismul și favorizează depunerile de colesterol „rău” în organism, crescând astfel riscul de boli cardiovasculare, diabet și obezitate.



Anexa nr.3.3 la activitatea *Rolul alimentației în sănătatea copilului*

Lipidele (grăsimile) sunt substanțe organice grase. Lipidele sunt constituite din acizi grași și glicerol. Unul dintre motivele pentru care lipidele (grăsimile) ne plac atât de mult este acela că mențin aromele în mâncare.

Grăsimile sunt necesare organismului uman deoarece:

- Sunt sursă concentrată de energie
- Sunt sursă concentrată de acizi grași saturați, mono și polinesaturați, ultimii neputând fi sintetizați în organism.
- Sunt purtători ai vitaminelor A, D, E și K

Lipidele alimentare pot fi de origine animală, vegetală sau mixte.

Lipidele de origine animală se găsesc în carne, lapte și derivate, unt, smântână, brânzeturi, untură, seu, pește, ulei de pește, ou. Lipidele de origine vegetală se găsesc în floarea soarelui, soia, porumb, măsline, nuci, alune, semințe de dovleac, cereale, legume, fructe. Lipidele mixte se găsesc în diferite tipuri de margarină.



Anexa nr.3.4 la activitatea *Rolul alimentației în sănătatea copilului*

Glucidele (carbohidrații) reprezintă cea mai accesibilă sursă de energie pentru organism, asigurând 50-55% din aportul energetic total. Acestea au dublu rol : susțin organismul energetic și îl structurează. Glucidele sunt utilizate pentru menținerea temperaturii corporale și întreținerea funcțiilor vitale și asigură energia pentru eforturile musculare. Sistemul nostru nervos, creierul și alte organe cum ar fi inima, plămânii, rinichii, intestinul și celulele sanguine au în mod special nevoie de glucide și nu pot funcționa normal fără acestea.

Alimentele care conțin glucide sunt în special alimente dulci, iar ele se împart în două categorii, în funcție de tipul de glucide: **glucide simple** și **glucide complexe**.

Cele pe bază de glucide simple sunt absorbite de organism ca atare apoi distribuite ca sursă de energie, față de cele complexe, care sunt mai întâi transformate în glucide simple apoi absorbite. Deoarece procesul de absorbție al glucidelor complexe este mai îndelungat acestea sunt sățioase, mai greu digerabile și sunt recomandate datorită multiplelor efecte benefice: evită variațiile glicemice mari, dau sațietate mai îndelungată și întârzie senzația de foame, iar pe termen lung s-au demonstrat a influența pozitiv nivelurile colesterolului „bun” și prin urmare scăderea incidenței evenimentelor cardiovasculare.

Fructele, mierea de albine, siropurile sunt alimentele care conțin în cantitate mare glucide simple, în timp ce glucidele complexe sunt conținute în special în cereale și legume.

Există glucide bune, hrănitoare și glucide rele care nu hrănesc organismul.

Glucide bune:

- Cerealele integrale
- Pâinea integrală
- Fructele
- Legumele
- Orezul brun
- Turtele și biscuiții de ovaz
- Orzul
- Fasolea
- Lintea
- Cartofii

Glucide rele:

- Cerealele rafinate
- Pâinea albă
- Gogoșile
- Biscuiții
- Prăjiturile
- Băuturile acidulate
- Chipsurile
- Pastele făinoase

Consumul de glucide bune, mai ales înainte și după eforturile sau exercițiile fizice extenuante, poate furniza organismului energie, poate preveni apariția senzației de foame și întârzie senzația de oboseală.



Anexa nr.3.5 la activitatea Rolul alimentației în sănătatea copilului

Combi-națiile incorecte (proteine-făinoase) în primul rând blochează digestia și mențin alimentele în stare semidigerată. Acest lucru conduce la procese de fermentație sau procese de putrefacție. Procesele de fermentație au drept consecință diaree, iar procesele de putrefacție au drept consecință constipația. Cele două procese pot să ducă la înmulțirea bacteriilor negative la nivel intestinal.

Combi-nația clasică nesănătoasă este cea dintre proteine și făinoase. De asemenea, nici **combi-narea proteinelor între ele nu este sănătoasă** din cauza diferenței de timp necesar digestiei fiecărui tip de proteină, de *exemplu*: brânză cu carne, cașcaval cu carne. **Nu se vor consuma la aceeași masă carnea roșie sau albă, peștele sau preparatele compozite (rulate, mezeluri, pateuri) cu brânzeturile.** De asemenea, **nu se asociază proteinele din carne cu lapte**, pentru că aciditatea sucului gastric în combinație cu proteina din lapte (cazeina) duce la precipitarea acesteia, a cazeinei, și se formează practic un înveliș izolator pe bucățile de carne, acestea nemaifiind digerate optim. O altă **combi-nație nesănătoasă: grăsimi și alimente grase împreună cu alimente proteice.** Deci **grăsimi (ulei, unt, untura) în combinație cu carne, ouă și brânză.** Printre **combi-națiile nesănătoase** avem și **alimente care conțin proteine de origine animală cu alimente amidonoase** și am să dau exemplul clasic: **carnea cu cartofi**(prăjiți, coți, piure etc.). De asemenea, un alt exemplu de **combi-nație neindicată** ar fi **carnea cu garnitură din paste făinoase** sau **carnea**. Deoarece carnea cere sucuri gastrice acide pentru digestie, iar pâinea și amidonoasele cer sucuri gastrice alcaline. **În momentul în care noi le mâncăm asociate, carnea cu amidonoasele sau făinoasele, digestia este stopată.**

Carnea o putem combina cu salate.

Nu se combină fructele și zaharurile cu alimente amidonoase. La fel, **asocierea alimentelor dulci** (fructele care conțin fructoză) **și zaharurile cu proteinele nu este recomandată!**

Fructele trebuie să fie **numai și numai gustări**, între mese. Între masa de dimineață și masa de prânz, la două ore de la masa de dimineață se mănâncă o gustare din fructe. Este foarte corect în felul acesta, urmând două ore până la masa de prânz. **Este indicat să existe două ore înainte de masa de fructe, două ore după masa de fructe.**



Care sunt combinațiile sănătoase?

O să constatăm că aceste combinații nu corespund deloc cu ce mâncăm în mod clasic. Dar faptul că nu se ține cont de aceste combinații se vede clar în atâtea probleme de digestie. **Combinații sănătoase de alimente: leguminoasele** (soia, fasole, mazăre, năut, linte etc.) **sunt complementare cu amidonoasele** (făină, pâine, orez, paste făinoase, cartofi, porumb), împreună crescându-le valoarea biologică a proteinelor. **Asocierea grăsimilor cu verdețuri este favorabilă**, deoarece sărurile minerale din acestea ușurează scindarea lipidelor. Alimentele naturale integrale, în stare proaspătă sau, după caz, pregătite prin metode adecvate consumate în asocieri corecte ușurează digestia și absorbția nutrienților, cu beneficii pentru sănătate și calitatea vieții. **Consumul de alimente naturale în asociație corectă**, sub formă de mâncăruri simple în cantități rezonabile într-o dietă echilibrată și diversificată, cu alternanța perioadelor de excludere săptămânală a grăsimilor și proteinelor animale **are efecte pozitive puternice asupra nivelului de energie fizică și mentală**. În ceea ce privește combinațiile sănătoase **putem consuma**, de exemplu, **legume și verdețuri cu proteine**. Deci salatele cu proteine. **Salatele verzi sau legumele** (fasole, conopidă, broccoli, dovlecei) **le putem asocia cu proteine** (carne, lapte, ouă, brânză). Aceasta este o asociere benefică clasică. De asemenea, amidonoasele, cum ar fi cartoful, dar și făinoasele (pastele, pâinea), **tot ce conține făină poate fi asociat la fel cu legume și verdețuri**.



Deci avem două mari categorii: A. **proteinele** și B. **făinoasele**. Asocierea acestora nu este o combinație benefică, însă fiecare categorie **o putem combina cu verdețuri și legume**. Deci **proteinele le putem combina cu verdețuri și legume**, iar **făinoasele cu verdețuri și legume**. **Atenție, zahărul și fructele numai între mese!** Produsele zaharoase și fructele între mese, pentru că atât fructoza, cât și zaharoza determină fenomene de fermentație care nu sunt deloc benefice pentru sănătate.

Anexa nr.3.6 la activitatea *Rolul alimentației în sănătatea copilului*

Sugestii sănătoase pentru cele 3 mese zilnice și pentru cele 2 gustări zilnice:

- Mic dejun (consistent): lapte, ouă, brânzeturi, pâine, unt, miere, dulceață.
- Gustare: fructe, sandwich-uri cu carne sau brânză.
- Prânz: supe, carne, legume, leguminoase, salate.
- Cina (cu minim 2 ore înainte de culcare): pește, orez, legume.

Anexa nr. 4. la activitatea Tom și Tim – Așa DA! Așa NU!

Comportamente preventive

Bilet 1.

Te afli în următoarea situație:

Este o zi caldă și însoriă de vară. Te afli în vacanță la mare, la plajă , împreună cu părinții tăi.

Ce faci pentru a nu-ți pune în pericol sănătatea și a te simți bine, vioi și plin de energie?

Bilet 2.

Te afli în următoarea situație:

Ești în vizită la bunici la țară pentru câteva zile.

Ce reguli de igienă personală, a spațiului de joacă și de locuit respecti? Ce faci pentru a nu-ți pune în pericol sănătatea și a te simți bine, vioi și plin de energie?

Bilet 3.

Te afli în următoarea situație:

Este o zi oarecare din timpul săptămânii :mergi la școală, mănânci, îți faci temele, participi la activități suplimentare (cercuri de pictură, dans, etc).

Câtă apă / ceai / sucuri / lichide consumi pentru a nu-ți pune în pericol sănătatea și a te simți bine, vioi și plin de energie?

Bilet 4.

Te afli în următoarea situație:

Este o zi oarecare din timpul săptămânii :mergi la școală, mănânci, îți faci temele, participi la activități suplimentare.

Cât timp aloci pentru a te juca afară sau pentru a practica diferite sporturi ? Ce faci pentru a nu-ți pune în pericol sănătatea și a te simți bine, vioi și plin de energie?

Bilet 5.

Te afli în următoarea situație:

Este o zi oarecare din timpul săptămânii :mergi la școală ,îți faci temele, participi la activități suplimentare (cercuri de pictură, dans, etc).

Ce fel de alimente consumi pentru a nu-ți pune în pericol sănătatea și a te simți bine, vioi și plin de energie?

Chestionar

1. Te-ai simțit vreodată „Rățușca cea urâtă” ?

Da

Nu

Dacă ai răspuns DA:

a) Unde?

acasă

la școală

cu prietenii de joacă

b) Când?

în pauză

în ore

la joacă cu copiii

c) De ce crezi că alții s-au purtat așa cu tine? Completează spațiul de mai jos.

.....

d) Ce ai făcut ca să nu te mai simți „Rățușca cea urâtă”?

nu am luat în seamă

am încercat să mă apăr

am încercat să mă schimb și eu

am cerut ajutor de la alții

2) Ai văzut vreodată colegi care se purtau cu alții ca și cu „Rățușca cea urâtă”?

Da

Nu

Dacă ai răspuns DA:

a) Cum te-ai simțit văzând așa ceva?

m-am bucurat că nu sunt eu ”Rățușca cea urâtă”.

mi –a părut rău de colegul ”Rățușca cea urâtă”.

m-am distrat să văd așa ceva.

b) De partea cui te-ai simțit?

de partea celor care se luau de coleg.

de partea colegului ”Rățușca cea urâtă”.

c) Cum ai intervenit?

nu am făcut nimic

am apărat colegul

am spus doamnei învățătoare.

3) Ai făcut pe cineva, vreodată să se simtă „Rățușca cea urâtă”?

Da

Nu

Dacă ai răspuns DA:

a) De ce ai ales acel coleg?

pentru cum arată

pentru cum se poartă

pentru că și el s-a purtat la fel cu mine sau cu alții

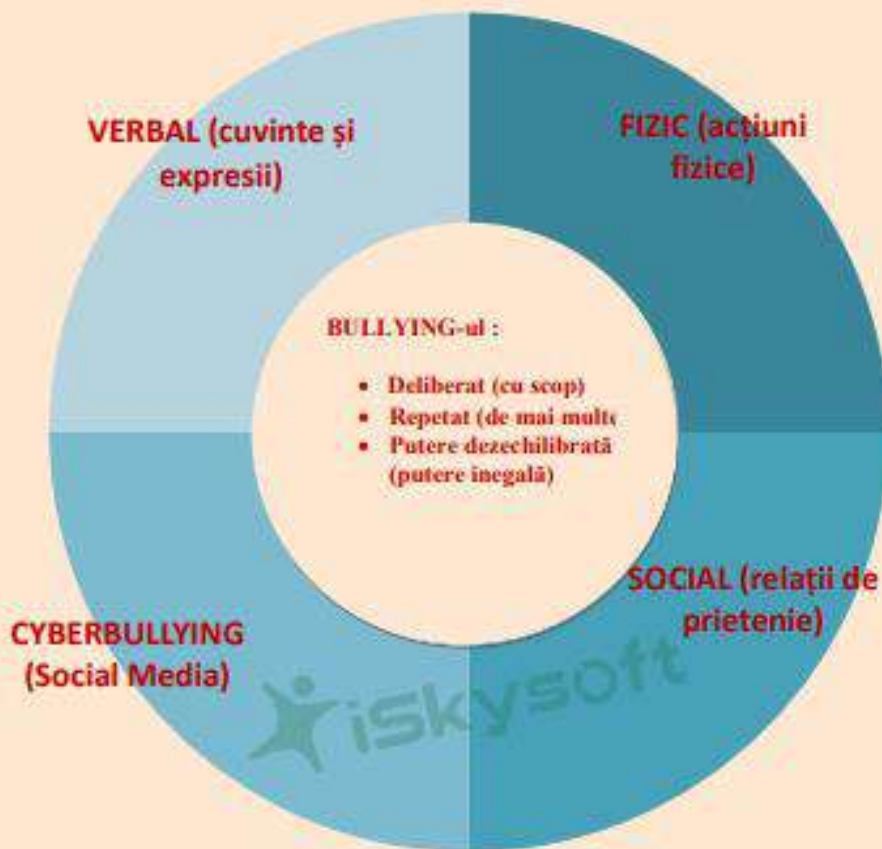
b) Cum te-ai simțit?

puternic

mulțumit

- admirat de colegii de clasă
- c) Ai ales altădată și alți colegi pentru a se simți "Rățușca cea urâtă"?
 - tot timpul
 - de obicei aleg același coleg
 - nu am mai ales pe nimeni altcineva.

Ce este BULLYING-ul?



VERBAL

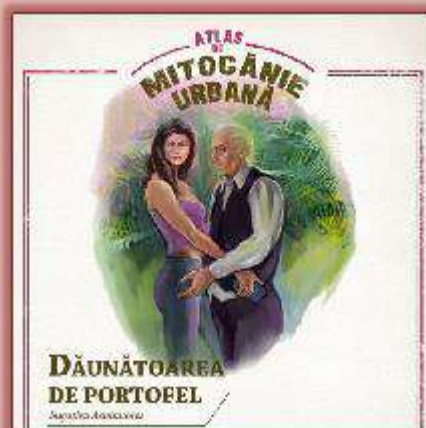
FIZIC

SOCIAL

CYBERBULLYING



Fișa stereotipii





**Povestea terapeutică „Hrănește ceea ce vrei să crești în tine”
din vol. 101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți**

de George W. Burns

„Într-o seară, la marginea unui sat, stătea un bunic cu nepotul său.

-Spune-mi o poveste, ceru nepotul.

După câteva clipe de reflecție, bătrânul începu povestea:

-Îți voi spune o poveste despre doi lupi. Pă măsură ce creștem, avem sentimentul că în noi se află în permanență doi lupi care se chinuie să obțină controlul asupra noastră. Îți poți imagina că primul lup are părul cărunt și o bunătate în privire și un zâmbet pe față pe care nu l-ai mai văzut la niciun animal până acum. Este un lup care cu greu își arată colții. L-am putea numi Lupul Păcii, Iubirii și Bunătății. Pentru acest lup, iubirea este tot ceea ce contează. Atunci când iubim, avem grijă de cei din jur. Atunci când suntem buni, zâmbim și suntem dispuși să ajutăm oamenii aflați la nevoie. Dar, hai să ne imaginăm că mai este un lup, al doilea, care nu e deloc ca primul. Acest lup e urât și are o față înfricoșătoare. Își arată dinții mai mereu și mârâie. Atunci când apare acest lup, deseori simțim frica în loc de pace, ură în loc de iubire și dorința de a face rău în loc de bine. Din păcate, acest lup nu a învățat că stârnește emoții negative celor din jur, îi sperie, în loc să îi iubească și îi îndepărtează. Așa cum îți poți imagina, cei doi lupi vin la pachet. Sunt mereu împreună și se află într-o luptă permanentă: care din ei să fie pe primul loc. Lupul Păcii, al Iubirii și al Bunătății vrea să împartă totul cu toată lumea, însă Lupului Fricii și al Urii îi pasă numai de el. Să ne imaginăm că doi astfel de lupi se luptă în interiorul tău.

Copilul a privit în sus către bunic, cu ochii măriți:

- Care dintre ei va câștiga? a întrebat blând.

Bunicul a privit în jos, cu bunătate în ochi, cu vocea blândă și a răspuns:

- Cine va câștiga? Acela pe care îl vei hrăni mai mult.”

(George W. Burns, *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*)

A învinge un bătaș

În păduri trăiesc diverse animale și fiecare e diferit în extrem de multe feluri, poate exact ca și copiii de la școală și ca personajele din povestea pe care am să ți-o spun. Un animal pe care-l cunoaștem toți cei din pădure era Ursul Mare și Brun. Acum, Ursul Mare și Brun nu era foarte popular, pentru că era un bătaș. Își folosea greutatea pentru a teroriza alte animale doar pentru că putea, speria alte animale când se jucau și le vâna pentru a le răni sau a le mânca. Nu părea să fie nimeni destul de corpolent sau puternic pentru a-l opri pe Ursul Mare și Brun.

Într-o zi, Micul Coiot hoinărea prin pădure, văzându-și de treaba lui, când a auzit un sunet greu al labelor lovind pământul și trosniturile bețelor uscate sub niște picioare grele. Ursul Mare și Brun se îndrepta spre el. Instantaneu, Micului Coiot i s-a făcut frică. Să fugă, așa cum făcea întotdeauna? Se săturase să fugă întotdeauna, să trăiască mereu cu frica de Ursul Mare și Brun. Dar era prea mic, prea slab pentru a-i ține piept și a lupta. Chiar când se gândea ce să facă, a observat niște oase pe pământ. Acum, o fi fost Micul Coiot pricăjit și înspăimântat, dar era descurecăt și mult mai inteligent decât Ursul Mare și Brun. Mutându-se lângă oase, s-a așezat și a început să roadă la ele, stând curajos cu spatele la Ursul Mare și Brun. A așteptat răbdător, ascultând pașii Ursului Mare și Brun până când acesta a ajuns la distanța potrivită pentru a-l lovi. Apoi Micul Coiot a spus tare:

- Buuuuuun, tot am mâncat un urs mare și brun delicios. Încă mi-e foame. Aș vrea să mai găsec unul și să-l mănânc.

Ursul Mare și Brun era obișnuit să-și facă de cap. Zdrobea alte animale în drumul său dacă asta îi era pofta. Călca pe ele fără să-i pese cât rău le făcea. Nu era obișnuit să fie speriat sau înspăimântat pentru că nu mai era nimeni în pădure mai mare sau mai agresiv decât el. Totuși, gândul de a fi mâncat l-a oprit. Pentru prima dată, s-a simțit înspăimântat. Un coiot chiar putea să prindă și să mănânce un urs? Nu era pregătit să-și asume riscul și s-a retras pe tăcute în pădure, în cele din urmă întorcându-se și dispărând printre copaci cu un oftat de ușurare.

- A fost cât pe-aici, și-a spus în gând. Mă bucur că am scăpat de coiotul acela rău.

Sus, în copaci, nevăzută de Ursul Mare și Brun și de Micul Coiot, Veverița privise la ce se-ntâmplase. Poate dacă îi spune Ursului Mare și Brun cum îl păcălise Micul Coiot, ursul avea s-o considere prietenă și avea să-i protejeze pe ea și pe familia ei. Așa că veverița a coborât repede... dar nu destul de repede, căci Micul Coiot a aruncat o privire înapoi și a zărit-o coborând în fugă pe trunchiul copacului și alergând după Ursul Mare și Brun.

Când Veverița l-a ajuns din urmă pe Ursul Mare și Brun, i-a spus ceea ce văzuse, întrebându-l dacă puteau fi prieteni. Ursul Mare și Brun poate că nu era extraordinar de deștept, dar cu siguranță știa când cineva îi bătea joc de el. Era la fel de furios ca un urs cu o labă rănită.

- Urcă-te pe umărul meu, Veverița, a spus el fioros, e timpul să vezi ce îți voi face prefăcutului de coiot.

Exact când Micul Coiot credea că e-n siguranță, a auzit sunetul greu al labelor pe pământ și crenguțele ce se frângeau sub ele. Ursul Mare și Brun venea după el, iar Veverița stătea pe umărul lui. Micul Coiot avea din nou o problemă. Câștigase un avantaj de scurtă durată – dar ce mai putea să facă acum? Să fugă, așa cum făcuse întotdeauna? Avea să fugă speriat toată viața? Să-i permită oare Ursului Mare și Brun să-și recâștige rolul de bătaș al pădurii?

Nu, s-a gândit, Ursul Mare și Brun nu e așa de deștept. Eu sunt mult mai inteligent. O fi având el un corp mai puternic, dar eu am mintea mai tare decât a lui. Gândind asta, Micul Coiot a început să se întrebe ce să facă. Din nou s-a așezat curajos, cu spatele la Ursul Mare și Brun și la Veveriță, prefăcându-se că nu-i văzuse. A așteptat până ce pașii s-au apropiat destul de mult pentru ca Ursul Mare și Brun să-l audă și, în momentul potrivit, Coiotul a spus tare:

- Unde s-a dus Veverița? Cred că a trecut o jumătate de oră de când am trimis-o să-mi aducă un alt urs mare și brun.

(George W. Burns, *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*)

Nu contează doar ce faci, ci și cum o faci

Zilele trecute, vorbeam cu o prietenă de-ale mele și am fost surprins să aflu ceva despre ea, ceva ce nu am știut niciodată. Când era copil, mama ei stătea lângă ea în pat și îi spunea foarte multe povești, multe dintre ele încă și le amintește – și multe dintre ele le spune chiar ea copiilor. Mi-a spus că nu știe de unde știa mama sa toate aceste povești... poate de la mama sa, iar aceasta poate le știa de la mama sa...

Și, în timp ce vorbeam, a început să îmi spună una din poveștile pe care i le spunea mama ei. Era despre vânt, ploaie și soare...

Într-o zi, vântul, ploaia și soarele discutau despre cum să convingi pe cineva să facă altceva decât ceea ce face. Câteodată poate fi o mare problemă dacă nu faci ceea ce chiar îți dorești sau dacă faci ceva ce nu îi ajută prea mult pe cei din jurul tău sau pe tine... Ei bine, exact despre asta discutau vântul, ploaia și soarele...

- Să jucăm un joc! zise soarele. Îl vedeți pe băiatul de acolo de jos care poartă o jachetă? Haideți să vedem care dintre noi îl poate convinge să își dea jacheta jos.
- Lăsați-mă pe mine primul! zise vântul nerăbdător. Așa că vântul începu să adie ușor pe la urechile băiatului și să îi șoptească ușor: *Dă-ți jacheta jos. Dă-ți jacheta jos.* Pentru că băiatul nu și-a dat jacheta jos, vântul a început să sufle puțin mai tare și să strige puțin mai apăsător în urechea lui *Dă-ți jacheta jos! Dă-ți jacheta jos!* Dar, cu cât sufla mai tare, cu atât băiatului i se făcea mai frig și își strângea mai tare jacheta în jurul corpului. Vântul a început să urla mai tare în urechea lui. Deja nu îi mai cerea să își dea jacheta jos, ci urla un ordin: *Dă-ți jacheta jos! Dă-ți jacheta jos!* Cu cât vântul urla mai tare, cu atât băiatul îl ignora mai mult și, cu cât băiatul îl ignora mai mult, cu atât vântul urla mai tare... Vântul se umfla în sine mai tare, suflând și urlând, în timp ce băiatul se adâncea și mai tare în jacheta sa, lipind-o mai mult de corpul său.
- Lasă-mă și pe mine! zice ploaia. Este clar că ceea ce faci nu faci bine. Nu are niciun rost să urla la el, deocare cu cât urla mai tare, cu atât mai mult el își ține jacheta mai strâns de corp. Ploaia începu să facă ceea ce știa ea mai bine. Începu să burnițeze ușor și picăturile care cădeau ușor pe lângă urechile băiatului șopteau: *Dă-ți jacheta jos! Dă-ți jacheta jos!* În schimb, băiatul și-a pus gluga pe cap și și-a ridicat fermoarul până sus pentru a se apăra mai bine de ploaie. Supărată, ploaia era hotărâtă să nu renunțe. Și se pare că uitase sfatul bun pe care îl dăduse mai devreme vântului. Dacă nu mă ascultă, o să îl bat ca să își dea jacheta jos!, zise ploaia furioasă și începu să toarne puternic. Picăturile de ploaie începură să îl bombardeze pe băiat: *Dă-ți jacheta jos! Dă-ți jacheta jos!*, dar băiatul tot nu dorea să

asculte. În schimb, băiatul își trase jacheta pe el cât mai bine să acopere orice parte din corp ar putea și începu să caute un adăpost.

- Trebuie să fie rândul meu, zise soarele șoptit. Fără să spună un cuvânt, soarele începu să strălucească, uscându-l pe băiat și jacheta acestuia. Acesta începu să îl alinte pe băiat cu căldura, crescând doar gradual temperatura, fără să devină prea fierbinte. La început, băiatul și-a dat jos gluga. Cum soarele continua să încălzească, băiatul și-a deschis fermoarul. Cu grijă, soarele a ridicat temperatura cu un grad sau două, în același timp învăluindu-l pe băiat în căldură, astfel încât nu a mai trecut mult timp și băiatul și-a dat jos jacheta pentru a se bucura de căldura confortabilă a soarelui.

(George W. Burns, *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*)

Cățelușul șchiop

de Elena Farago

Eu am numai trei picioare
Și de-abia mă mișc: țop, țop;
Râd când mă-ntâlnesc copiii
Și mă cheamă "cuțu șchiop".

Frații mei ceilalți se joacă
Cu copiii toți, dar eu
Nu pot alerga cu dânșii
Că sunt șchiop și cad mereu!

Și stau singur toată ziua
Și plâng mult când mă gândesc
Că tot șchiop voi fi de-acuma
Și tot trist am să trăiesc.

Și când mă gândesc ce bine
M-aș juca și eu acum,
Și-aș lătra și eu din poartă
La copiii de pe drum!...

Cât sunt de frumoși copiii
Cei cumiști, și cât de mult
Mi-ar plăcea să stau cu dânșii
Să mă joc și să-i ascult!

Dar copiii răi la suflet
Sunt urâți, precum acel
Care m-a șchiopat pe mine,
Și nu-l pot iubi defel...



M-a lovit din răutate
Cu o piatră în picior,
Și-am zăcut, și-am plâns atâta,
De credeam că am să mor...

Acum vine și-mi dă zahăr
Și ar vrea să fie bun,
Și-aș putea să-l mușc odată
De picior, să mă răzbun,

Dar îl las așa, să vadă
Răul, că un biet cățel
Are inimă mai bună
Decât a avut-o el.



Anexa nr.11.1 la activitatea *Haideți să luăm atitudine!*

<p>BULLYING FIZIC</p> 	
<p>BULLYING VERBAL</p> 	
<p>BULLYING SOCIAL</p> 	
<p>NU ESTE BULLYING</p>	

Anexa nr. 11.2 la activitatea *Haideți să luăm atitudine!*

Bullying fizic:

- Când lovești pe cineva în mod regulat
- Când îi pui piedică cuiva ori de câte ori trece pe lângă tine
- Când îi iei cuiva lucrurile personale fără acordul său în mod repetat
- Când distrugi intenționat proprietatea cuiva (uniformă, rechizite școlare, etc.)
- Când intimidezi pe cineva constant astfel încât ajunge să le fie frică că îi ve face rău
- Când împingi pe cineva în mod repetat

Bullying verbal:

- Când te iei în mod repetat de cineva și încerci să îl faci să se simtă rău
- Când spui și faci multe lucruri rele pentru a supăra pe cineva
- Când trimiți mesaje răutăcioase cuiva
- Când râzi de cum arată cineva sau cum este îmbrăcat
- Când râzi de cineva în mod repetat că nu este bun la diferite activități
- Când îi pui cuiva porecle jignitoare

Bullying social:

- Când râzi de cineva cu alți colegi făcând remarci de genul: iarăși vine ciudatul/ciudata
- Când încerci să te opui ca cineva să intre într-un anumit grup
- Când spui lucruri răutăcioase sau umilitoare despre cineva
- Când împrăștii zvonuri sau minciuni despre cineva
- Când te porți ca și când o anumită persoană nu este de față sau să îl ignori
- Când repeți cuiva că nu se comportă ca un băiat/fată adevărată

Nu este bullying atunci când:

- Când te cerți cu cineva cu privire la locul în banca de la școală
- Când nu îți place de cineva din grupul tău
- Când te superi pe cineva care ți-a luat lucrurile fără să îți ceară acordul
- Când nu împarți lucrurile cu altcineva
- Când nu ești de acord cu comentariile cuiva
- Când ești nepoliticos cu cineva o dată dar apoi realizezi că nu este bine ce ai făcut
- Când glumești cu cineva care își uită în permanență lucrurile

Zei

Zeus

Prometeu

Pandora

Hera

Poseidon

Odiseu

Hades

Sisif

Venus

Atena

Ares

Dionysos

Tezeu

Minotaurul

Ariadna

Paris

Eros

Hermes

Hefaistos

Demetra

Artemis

Ahile

Penelopa

Orfeu

Euridice

Anexa nr. 12.2 la activitatea Metode ludice în predare

Rezumatul textului

Peripețiile lui Odiseu încep după ce părăsește, cu 12 corăbii, ruinele orașului Troia, jefuindu-i pe tracii kikoni, aliații Troiei, de care vor fi ulterior alungați. Ajunși pe insula Lotofagilor, unii din însoțitorii lui mănâncă din fructele lor, uitându-și patria, Itaca. Cei rămași ajung, împreună cu Ulise, pe insula ciclopilor, uriași cu un singur ochi în frunte. Ulise și echipajul său au intrat în peștera ciclopului, unde au găsit bucăți mari de brânză și mult vin. Bucuroși că au găsit mâncare și băutură, s-au ospătat până când au simțit că se cutremură pământul sub ei, și s-au ascuns în peșteră. Ciclopul Polifem, pentru a împiedica fuga grecilor, barează ieșirea din peștera sa. Fiind în pericol de a fi mâncați de uriaș, Odiseu așteaptă până când ciclopul a adormit, apoi au luat un buștean și l-au înfipt în fruntea ciclopului, scoțându-i ochiul, ceea ce atrage dușmănia lui Poseidon, tatăl ciclopului. Fiind orbit, ciclopul s-a dat bătut și l-a întrebat pe Odiseu cum îl cheamă. Acesta i-a răspuns „nimeni”; apoi ciclopul și-a chemat frații și le-a spus că a fost orbit. Aceștia l-au întrebat cine l-a orbit. Evident, răspunsul a fost „nimeni”. Ceilalți ciclopi, enervați peste măsură, i-au răspuns că de ce i-a mai chemat dacă nu l-a orbit nimeni, și au plecat la peșterile lor. Fuga grecilor este îngreunată de valurile mari, produse de stâncile aruncate în mare de ciclopul orb.

De la Eol, zeul vântului, Odiseu primește în dar un sac cu vânturi. Ajunși aproape de casă, însoțitorii săi, curioși, deschid sacul: se pornește o furtună care-i mână din nou departe de casă. Astfel ajung pe insula vrajitoarei Circe, care îi preschimbă pe însoțitorii lui Odiseu în porci, iar pe acesta îl reține prin farmecele sale. Va fi dezlegat de acestea prin intervenția lui Hermes, mesagerul zeilor, care între timp i-a iertat pentru distrugerea Troiei.

Întoarcerea acasă este îngreunată și de sirene, ale căror glasuri fermecate duc corăbierii la pieire, ademenindu-i să își zdrobească corăbiile de stânci. Curios să afle cum sună cântecul sirenelor, Ulise le cere marinarilor săi să își astupe urechile cu ceară de albine, iar pe el să îl lege de catarg, precizând că nu trebuie să fie dezlegat cu nici un preț. Astfel reușește să asculte cântecul sirenelor, evitând însă pericolul scufundării corăbiei. Împreună cu echipajul său, Odiseu izbutește să traverseze cu bine și strâmtoarea dintre cei doi monștri, Scilla și Caribda.

Înfometați, ajung pe insula lui Helios, zeul soarelui, unde însoțitorii lui Ulise fură din vitele sacre ale zeului, pentru a își potoli foamea. Drept pedeapsă pentru acest sacrilegiu, aceștia mor ulterior într-o furtună pe mare, din care numai Odiseu, care nu mâncase, reușește să scape. El ajunge pe insula nimfei Calipso, unde aceasta îl reține timp de șapte ani. Reușește să părăsească insula lui Calipso cu o plută, însă furtuna produsă de Poseidon distruge pluta, iar Ulise naufragiază pe o insulă unde este primit cu prietenie de Nausicaa, fiica regelui feacilor. Timp de două seri, Odiseu îi povestește regelui feacilor, Alcinous, pățaniile sale. De aici, încărcat cu daruri, se reîntoarce acasă, pe insula Itaca.

Căutările fiului său, Telemah, sunt zadarnice, și confruntarea mamei sale, Penelopa, cu pețitorii devine tot mai acută. Zeița Atena îl preschimbă pe Odiseu într-un cerșetor, pentru a-l proteja de dușmănia pețitorilor soției sale. După douăzeci de ani, deghizat în cerșetor, acesta va fi recunoscut numai de câinele său bătrân, Argos. Odiseu se pregătește în taină pentru întrecerea pețitorilor cu arcul, trofeul învingătorului urmând să fie Penelopa, soția lui Odiseu. Cu ajutorul lui Telemah și al păstorului Eumaios, Ulise reușește să pedepsească pețitorii.

CHESTIONAR

Cum învăț pentru examen?

1. Obişnuiesc să învăț:

- a. ziua
- b. noaptea

2. Învăț ziua deoarece:

- a. mă concentrez mai bine
- b. nu mă deranjează nimeni
- c. așa m-am obișnuit

3. Învăț noaptea deoarece:

- a. mă concentrez mai bine
- b. atunci este liniște în casă
- c. așa m-am obișnuit

4. Studiez:

- a. în camera mea, la masă/birou
- b. în pat, pentru că mă simt mai bine
- c. unde apuc (în sufragerie, bucătărie etc.)

5. Pe biroul meu este ordine:

- a. totdeauna
- b. deseori
- c. rareori
- d. niciodată

6. Biroul meu este luminat:

- a. din partea stângă
- b. din partea dreaptă
- c. de sus

7. Când învăț, fac pauze între materiile pe care le studiez:

- a. de 5-10 minute
- b. de jumătate de oră și chiar mai mult
- c. nu fac pauze

8. Seara, înainte de culcare, repet chestiunile cele mai importante din lecțiile studiate pentru a doua zi:

- a. totdeauna
- b. deseori
- c. uneori
- d. Niciodată

9. Dacă trebuie să învăț un timp mai îndelungat (2-4 ore) fac pauze de câte 10 minute din oră în oră:

- a. Da
- b. Nu

10. Noaptea dorm:

- a. 5-6 ore
- b. 7-8 ore
- c. 8-9 ore
- d. atât cât să mă scol odihnit

11. După- amiaza dorm:

- a. din obișnuință, deși nu simt nevoia
- b. pentru că sunt obosit
- c. pentru că noaptea dorm puțin și recuperez

12. Mă plimb în aer liber:

- a. zilnic $\frac{1}{2}$ oră – 1 oră
- b. la 2-3 zile
- c. doar la sfârșit de săptămână

13. Seara adorm:

- a. repede, pentru că mă gândesc la ceva plăcut
- b. greu, deoarece mă gândesc la examen
- c. greu, deoarece mă preocupă alte probleme

De pe-o „bună dimineață”

De pe-o „bună dimineață”
Cu tulpină de cârcel,
A sărit un gândăcel
Cu mustățile de ață.

Alți gândaci, mărunți și roșii,
Care-și poartă fiecare
Ochelarii pe spinare,
Dorm la soare, somnoroșii!

Iar pe-un fir de păpădie,
Ce se-nalță, drept, din iarbă,
Suie-un cărăbuș cu barbă,
În hăinuță aurie.

Suie, mândru și grăbit,
Să vestească-n lumea mare:
- Preacinstită adunare,
Primăvara a sosit!

Otilia Cazimir

Tehnici de relaxare

Masca liniștitoare – Închide ochii. Puneți mâinile pe vârful capului. Coboară-le încet pe frunte, pe față, până la gât. Pe măsură ce faci acest lucru, imaginează-ți că mâinile tale îți aplică pe întreaga față o mască liniștitoare. Această mască îți îndepărtează gândurile, temerile, stresul din minte. Ține ochii închiși încă un minut. Simte masca liniștitoare pe față. Pe măsură ce practici această tehnică, vei putea să o folosești fără a mai utiliza mâinile. Imaginația ta te va purta prin întregul proces de punere a măștii pe față.

Respiră până la trei – Această tehnică poate fi folosită cu ochii închiși sau deschiși. Inspiră încet pe nas, numărând până la trei. Ține-ți ușor respirația, până ce numeri la trei. Expiră încet pe nas, numărând până la trei. Repetă de câteva ori. Adesea vei simți cum corpul începe să se relaxeze pe măsură ce execuți respirația în trei timpi.

Locul perfect – Această tehnică combină respirația cu imaginația. Inspiră încet. Pe măsură ce inspiri, începe să-ți imaginezi un loc perfect în care te simți relaxat, încrezător, în siguranță, fericit și confortabil. Expiră încet și continuă să-ți imaginezi locul perfect. Continuă procesul de respirație și imaginație pentru câteva minute. Scopul acestei tehnici este să te relaxezi și să obții o stare pozitivă. După ce ți-ai atins acest scop, șoptește un „la revedere” prietenos locului tău preferat. Acum, că mintea ta este într-o stare de relaxare, poți să începi lucrul.

Fluturașul



Anexa nr. 16 la activitatea *Prieteni într-o școală prietenoasă*

La școală, cu drag ...

Completează următoarele enunțuri :

1. Vin la școală pentru că
2. Cel mai plăcut moment dintr-o zi de școală este
3. La școală pot să.....dar nu pot să.....
- 4.La școală îmi place să.....dar nu îmi place să

Anexa nr.17 la activitatea *Știu pentru ce învăț!*

De ce învăț ?

- Îmi doresc să fiu cel mai bun din clasă;
- Vreau să știu cât mai multe lucruri;
- Pentru a obține note bune ;
- Pentru a-i face fericiți pe părinții mei ;
- Pentru a primi recompense (bicicletă, calculator, excursii etc.)
- Pentru a-i face pe plac profesorului meu / învățătoarei mele ;
- Pentru că mă obligă părinții;
- Vreau să ajung cineva în viață;
- Vreau să mă pregătesc pentru o meserie / profesie cât mai bună.

TESTUL HOLLAND

Pentru verificarea concordanței PERSONALITATE – CARIERĂ/PROFESIE

Crezi că te-ai orientat corect spre o anumită pregătire și, implicit, spre o viitoare carieră? S-ar putea să ai surprize! În doar câteva minute, poți verifica ce tip de personalitate ai, dacă aplici chestionarul de interese Holland. Acest test standard te va ajuta să vezi dacă ești realist (motor), investigativ (intelectual), artistic (estetic), social (de susținere), întreprinzător (persuasiv) sau convențional (conformist). Holland, psiholog, autorul testului, afirma că, pentru orice tip de personalitate, ocupația care conține caracteristici similare tipului respectiv îi oferă individului o satisfacție mare, deoarece oamenii caută medii profesionale și ocupații care să le permită să-și exercite deprinderile și aptitudinile, să-și exprime opiniile și valorile.

Tot ce trebuie să faci este să răspunzi la următoarele 120 de întrebări, care încep cu „*Ți-ar plăcea să...?*”

Acordă-ți :

2 puncte dacă respectiva activitate îți place

1 punct dacă îți este indiferentă,

0 puncte dacă îți displace.

Notează fiecare punctaj în spațiul indicat și apoi calculează rezultatele finale. Cel mai mare scor obținut îți indică ce tip de personalitate ai!

TIP Holland																						
întrebare	1	7	13	1	2	3	3	4	4	5	6	6	7	7	8	9	97	10	10	11	t	
scor				9	5	1	7	3	9	5	1	7	3	9	5	1		3	9	5		realist
întrebare	2	8	14	2	2	3	3	4	5	5	6	6	7	8	8	9	98	10	11	11	t	
scor				0	6	2	8	4	0	6	2	8	4	0	6	2		4	0	6		conventional
întrebare	3	9	15	2	2	3	3	4	5	5	6	6	7	8	8	9	99	10	11	11	t	
scor				1	7	3	9	5	1	7	3	9	5	1	7	3		5	1	7		social
întrebare	4	10	16	2	2	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	9	10	10	11	11	t	
scor				2	8	4	0	6	2	8	4	0	6	2	8	4	0	6	2	8		investigativ
întrebare	5	11	17	2	2	3	4	4	5	5	6	7	7	8	8	9	10	10	11	11	t	
scor				3	9	5	1	7	3	9	5	1	7	3	9	5	1	7	3	9		întreprinzător
întrebare	6	12	18	2	3	3	4	4	5	6	6	7	7	8	9	9	10	10	11	12	t	
scor				4	0	6	2	8	4	0	6	2	8	4	0	6	2	8	4	0		artistic

CHESTIONAR

Ți-ar plăcea... ?

- 1. Să repari ceasuri și bijuterii?
- 2. Să fii numărător de bani (de exemplu persoana care să primească și să dea bani la o bancă)?
- 3. Să discuți cu diverși oameni despre problemele ce privesc comunitatea?
- 4. Să faci experiențe științifice?
- 5. Să conduci un departament administrativ?
- 6. Să cânti pe o scenă?
- 7. Să repari motoare de automobile?
- 8. Să înregistrezi datele financiare ale unei firme?
- 9. Să ajuți persoanele handicapate fizic să se pregătească pentru o meserie?
- 10. Să folosești microscopul pentru a studia celule și bacterii?
- 11. Să cumperi marfă pentru un magazin mare?
- 12. Să fii artist?
- 13. Să faci mobilier?
- 14. Să lucrezi cu calculatorul sau cu un copiator într-un birou?
- 15. Să ajuți pe cei neajutorați (handicap, bătrâni, copii cu probleme)?
- 16. Să citești cărți, reviste științifice?
- 17. Să fii manager de vânzări?
- 18. Să scrii scurte povestiri?
- 19. Să lucrezi pe o macara?
- 20. Să faci rezervări pentru zboruri de avioane, pentru hoteluri într-un birou de voiaj?
- 21. Să fii profesor sau învățător?
- 22. Să faci muncă de cercetare într-un laborator fizic?
- 23. Să înregistrezi muncitori care au nemulțumiri la locul de muncă?
- 24. Să faci desene animate?

- 25. Să fii dulgher?
- 26. Să fii expert contabil (verificare)?
- 27. Să studiezi sociologia, adică cum trăiesc oamenii împreună (grupurile sociale)?
- 28. Să faci studii științifice despre Soare, Lună, planetă, stele?
- 29. Să câștigi bani din comerț sau la bursa de valori?
- 30. Să predai muzica în școli?
- 31. Să asamblezi componentele unui echipament stereo?
- 32. Să verifici bugetul unei firme?
- 33. Să dai sfaturi privind legislația oamenilor săraci?
- 34. Să studiezi cauzele bolilor de inimă?
- 35. Să conduci un restaurant mare?
- 36. Să scrii un roman?
- 37. Să fii electrician?
- 38. Să ții evidența mărfurilor, a ceea ce se consumă la o firmă?
- 39. Să ai grijă de oameni bolnavi?
- 40. Să utilizezi matematica pentru a rezolva o problemă tehnică și științifică?
- 41. Să te ocupi de politica administrativă?
- 42. Să organizezi/regizezi piese de teatru?
- 43. Să conduci un tractor cu remorcă?
- 44. Să lucrezi cu cifre într-un birou de afaceri?
- 45. Să ajuți persoanele care au ieșit din închisoare să își găsească un loc de muncă?
- 46. Să fii medic chirurg?
- 47. Să fii vicepreședinte de bancă?
- 48. Să fii cântăreț de jazz?
- 49. Să faci, repari, refinișezi mobilă?
- 50. Să studiezi o firmă și să elaborezi un sistem contabil pentru nevoile sale financiare?

- 51. Să înveți să califici adulți pentru o meserie?
- 52. Să fii biolog marin?
- 53. Să fii jurisconsultul unei firme?
- 54. Să citești articole despre muzică și artă?
- 55. Să utilizezi și să repara echipament de radio, telegraf?
- 56. Să supervizezi personalul administrativ al unui oficiu?
- 57. Să ajuți oamenii în alegerea unei cariere?
- 58. Să examinezi efectele aerului poluat asupra mediului?
- 59. Să ocupi o poziție de lider?
- 60. Să fii designerul reclamelor pentru reviste sau TV?
- 61. Să instalezi sau să repara telefoane?
- 62. Să urmezi un curs de matematică pentru afaceri?
- 63. Să supraveghezi persoane care au încălcat legea?
- 64. Să inventezi un nou tip de echipament tehnic?
- 65. Să fii agent imobiliar?
- 66. Să studiezi operele marilor muzicieni?
- 67. Să lucrezi în construcții?
- 68. Să controlezi actele băncilor pentru a descoperi greșeli?
- 69. Să participi la strângerea fondurilor de caritate?
- 70. Să faci cercetare științifică cu privire la utilizarea energiei solare?
- 71. Să lucrezi pentru a convinge guvernul să adopte o anumită măsură?
- 72. Să scrii o piesă de teatru?
- 73. Să montezi dispozitive electrice?
- 74. Să utilizezi calculatorul pentru a prelucra date contabile?
- 75. Să planifici activitatea altora?
- 76. Să lucrezi la realizarea unei inimi artificiale?

- 77. Să promovezi dezvoltarea unei noi piețe de aprovizionare a populației?
- 78. Să compui muzică sau să faci aranjamente muzicale?
- 79. Să construiești etajere pentru cărți?
- 80. Să urmezi un curs de contabilitate?
- 81. Să dai primul ajutor?
- 82. Să fii asistent medical de laborator?
- 83. Să faci afaceri, comerț?
- 84. Să dirijezi o orchestră simfonică?
- 85. Să fii antreprenor în construcții de locuințe?
- 86. Să introduci informații în calculator?
- 87. Să lucrezi în calitate de consilier familial?
- 88. Să urmezi un curs de biologie la o școală sau universitate?
- 89. Să fii legiuitorul care să medieze disputele dintre sindicate și patronat?
- 90. Să scrii reportaje pentru reviste?
- 91. Să faci jucării din lemn?
- 92. Să ții evidența încasărilor pentru lucrările efectuate?
- 93. Să ajuți copii cu tulburări mentale?
- 94. Să cercetezi, să cauți un remediu contra cancerului?
- 95. Să fii judecător?
- 96. Să pictezi peisaje?
- 97. Să lucrezi ca paznic sau custode?
- 98. Să operezi într-un registru de încasări?
- 99. Să înveți să ajuți oameni în suferință?
- 100. Să conduci studii științifice privind controlul bolilor plantelor?
- 101. Să recrutezi și să angajezi oameni pentru o mare firmă?
- 102. Să scrii scenarii TV?

- 103. Să conduci un autobuz?
- 104. Să fii recepționar la un hotel?
- 105. Să studiezi psihologia?
- 106. Să fii medic care să ajute la prevenirea bolilor?
- 107. Să călătorești prin țară pentru a vinde produsele firmei?
- 108. Să faci scenografie pentru piesele de teatru?
- 109. Să repara lucrurile din jurul casei?
- 110. Să fii funcționar administrativ?
- 111. Să coordonezi programul sportiv pe un teren de sport?
- 112. Să faci studii științifice despre natură?
- 113. Să organizezi și să coordonezi afaceri?
- 114. Să aranjezi muzica de fond pentru film?
- 115. Să repara mecanisme?
- 116. Să operezi cu cifre pe computer?
- 117. Să conduci discuțiile de grup pentru copii delincvenți?
- 118. Să ajuți cercetătorii științifici în laboratoarele lor experimentale?
- 119. Să fii manager de producție?
- 120. Să faci recenzii de cărți ca un critic literar?

<p>REALIST</p> <p><i>Caracteristici</i></p> <p>Este caracterizat prin tendința de a se îndrepta spre activități care presupun manipularea obiectelor, instrumentelor, mașinilor; are ingeniozitate tehnică și spirit practic. Îi plac activitățile în aer liber, are dificultăți în a-și exprima sentimentele, îi place să construiască și să repare.</p> <p>Posibile profesii: inginer mecanic, optician, polițist, constructor, arheolog, tâmplar, tehnician dentar, bijutier, electrician, instalator</p>	<p>INVESTIGATIV</p> <p><i>Caracteristici</i></p> <p>Îi place să rezolve sarcini abstracte, să înțeleagă și să organizeze lumea. Are abilități matematice, științifice, este analitic și curios. Nu îi plac regulile și nici să lucreze în echipă. Este original și creativ. Se îndreaptă spre domenii care implică cercetare și investigare.</p> <p>Posibile profesii: informatician, economist, consultant management, chimist, biolog, fizician, antropolog, farmacist, psiholog, inginer de sistem, geograf, geolog</p>
<p>ARTISTIC</p> <p><i>Caracteristici</i></p> <p>Este caracterizat de imaginație, creativitate, atras de activități mai puțin structurate, care îi lasă posibilitatea de a se exprima. E sensibil, preferă să lucreze singur, are nevoie de comunicare individuală. Preferă relaționarea indirectă, prin exprimarea artistică.</p> <p>Posibile profesii : actor, arhitect, fotograf, profesor de teatru, de dans, designer în publicitate, designer de modă, designer de interioare, editor, jurnalist</p>	<p>SOCIAL</p> <p><i>Caracteristici</i></p> <p>Este interesat de activități care implică relaționarea interpersonală. Îi place să i se acorde atenție. Are deprinderi verbale, sociale, este cooperant și generos. E atras de activități care presupun informarea, pregătirea, dezvoltarea.</p> <p>Posibile profesii: profesor, psiholog, asistent medical, medic, asistent social, logoped, mass-media, polițist</p>
<p>ÎNTRERPRIZĂTOR</p> <p><i>Caracteristici</i></p> <p>Preferă lucrul în echipă, mai ales cu scopul de a conduce, de a ocupa locul de lider. Are dorința de putere, de statut social, are abilități de comunicare și știe să se facă înțeles. Este entuziast și încrezător în sine.</p> <p>Posibile profesii: manager, agent de publicitate, avocat, procuror, relații cu publicul, agent de asigurări, jurnalist, agent de turism</p>	<p>CONVENȚIONAL</p> <p><i>Caracteristici</i></p> <p>Este stabil, are respect față de reguli. Preferă activitățile care solicită manipularea ordonată, sistematizarea datelor, informațiilor. Are abilități de secretariat, matematice. Atent la detalii. Vrea să știe ce se așteaptă de la el.</p> <p>Posibile profesii: contabil, casier, analist financiar, secretară, bibliotecar, operator telefonie, operator calculator, asistent administrativ</p>

Anexa nr. 18 la activitatea *Bucuria Crăciunului* – eveniment caritabil

Chestionar

1. Credeți că ați putea accepta în clasa voastră, ca și colegi, copii cu dizabilități? DA/NU motivați răspunsul.

.....

2. Ați întocmi un program mai special față de ceilalți colegi? Dacă da, ce include acesta?

.....

3. Ați simțit vreodată dorința de a ocoli sau evita copii cu dizabilități?

.....

4. Ce activități găsiți interesante în timpul pauzelor alături de colegii cu dizabilități?

.....

5. Ce ați prefera să faceți în vacanțele școlare într-o tabără în care participă și copii cu dizabilități ?

.....

Anexa nr. 19 la activitatea *Mobilitează-te cu noi*

Chestionar

1. Care este unitatea de învățământ pe care o frecvențați în acest moment?

Școala generală - Ciclul Primar (clasele 1-4)

Școala gimnazială (clasele 5-8)

Liceu cu profil uman (clasele 9-12)

Liceu cu profil real (clasele 9-12)

Școala profesională

2. Cum vă petreceți de cele mai multe ori timpul liber? (Vă rog citiți variantele și bifați toate situațiile care vi se potrivesc).

Utilizând computerul (tableta, mobilul) pentru a mai juca jocuri în rețea și (sau) jocuri individuale

Urmărind emisiuni la televizor/radio

Ascultând muzică/ Citind

Participând la activități culturale (teatru, operă, cinema, concerte, etc)

Ieșind în oraș cu prietenii

Practicând activități sportive (în afara orelor de educație fizică)

3. Cât timp consumați cu activitățile sportive și cu jocul pe calculator (tableta, mobil)?

Petrec mai mult timp cu activitățile sportive decât cu jocurile pe calculator (tableta, mobil)

Petrec mai mult timp cu jocul pe calculator (tableta, mobil) decât cu activitățile sportive

4. Când ați făcut ultima dată sport, în afara orelor de educație fizică?

Ieri/Azi

În urmă cu câteva zile

În urmă cu aproximativ o lună

Cu câteva luni în urmă (mai mult de 3 luni)

Acum câțiva ani

Niciodată

5. La ce vârstă ați început primul sport? (Câți ani?)

6. Care este motivul principal care vă determină să participați la activități fizice sportive? (Vă rugăm să bifați o singură variantă de răspuns).

Îmi mențin forma fizică

Îmi îmbunătățesc starea de sănătate

Mă întâlnesc cu prietenii

Îmi place să socializez / să cunosc persoane noi

Mă relaxez/scap de stres

Îmi îmbunătățesc performanțele fizice

Îmi place competiția

7. Cât de des participați la activități fizice sportive?

Zilnic

De 3-5 ori pe săptămână

O dată sau de două ori pe lună

Niciodată

Anexa 1. Fișa de lucru MODULUL I

I. Prelectura

Privește imaginile de mai jos, în care apar Soarele și Luna în diferite reproduceri artistice: pictură, măști de carnaval. Cum sunt reprezentați cei doi aștri? De ce?



II. Lectura

Soarele și luna

Umbla, frate, mândrul
soare,
Umbla, frate, să se-nsoare
Nouă ai
Pe nouă cai
Care noaptea pasc în rai.
Umbla cerul și pământul
Ca săgeata și ca vântul,

Dar toți caii-și obosea
Și potrivă nu-și găsea
Ca sora sa Ileana,
Ileana Cosânzeana,
Ce-i frumoasă ca o floare
Într-o iarnă fără soare.
„Surioară Ileano,
Ileano Cosânzeano!
Haideți să ne logodim,
C-amândoi ne potrivim

Și la plete și la fețe
Și la dable frumusețe.
Eu am plete strălucite,
Tu ai plete aurite,
Eu am fața arzătoare,
Tu, fața mângâietoare."
„Alei, frate luminate,
Trupușor făr' de păcate,
Nu se află-adevărat
Frați să se fi cununat.

Cată-ți tu de cerul tău
Și eu de pământul meu,
C-așa vrut-a Dumnezeu."
Soarele se-ntuneca,
Sus, la Domnul se urca,
Domnului se închina
Și din gură cuvânta:
"Doamne sfinte,
Și părinte!
Mie timpul mi-a sosit,
Timpul de căsătorit,
Și potrivă n-am găsit
Ca soră-mea Ileana,
Ileana Cosânzeana".
Domnul sfânt îl asculta
Și de mână mi-l lua
Și prin iaduri mi-l purta,
Doar că l-ar înspăimânta,
Și prin rai încă-l purta,
Doară că l-ar încânta,
Apoi Domnul-Dumnezeu
Cuvânta cu graiul său,
Iar când Domnul cuvânta,
Lumile se deștepta
Și cu drag îl asculta.
Cerurile strălucea,
Norii din senin pierea:
„Soare, soare luminate,
Trupușor făr' de păcate,
Raiul tu l-ai petrecut
Și prin iad încă-ai trecut,
Ce mai zice gândul tău?"
„Zice că sufletul meu,
Aleg iadul chiar de viu
Numai singur să nu fiu,

Ci să fiu cu Ileana,
Ileana Cosânzeana!"
Soarele se cobora,
La sora lui se oprea,
Mândră nuntă pregătea,
Pe Ileana și-o gatea
Cu peteală de mireasă,
Cunună de-mpărateasă,
Și rochița neșesută,
Din pietre scumpe bătută.
Apoi mândri, el și ea
La biserică mergea.
Dar când nunta se făcea,
Vai de el, amar de ea!
Candelele se stingea,
Clopotele se dogea,
Sfinții fața-și ascundea,
Preoți în genunchi cădea.
Iar mireasa, vai de ea!
Frig de moarte-o cuprindea
Căci o mână se-ntindea
Și pe sus o ridica
Și-n mare mi-o arunca!
Valurile bulbucea,
Iar ea-n valuri cum trecea
Mreană de-aur se făcea.
Soarele se-nălța sus,
Se lăsa tot spre apus
Și-n mare se cufunda
La soră-sa Ileana,
Ileana Cosânzeana.
Iară Dumnezeu cel sfânt,
Sfânt în cer și pe pământ,
Mâna-n valuri că băga
Mreana-n mână-o apuca

Și-n ceruri o arunca
Și-n lună plină-o schimba,
Apoi Domnul-Dumnezeu
Cuvânta cu graiul său;
Iar când Domnul cuvânta,
Lumile se spăimânta,
Mările se tupila,
Munții se cutremura,
Cerul se întuneca:
„Tu, Ileană Cosânzeană,
Suflețel fără prihană,
Și tu, soare luminate,
Trupușor făr' de pacate!
Cu ochii să vă zăriți,
Dar să fiți tot despărțiți.
Zi și noapte plini de dor,
Arși de foc nestingător,
Veșnic să vă alungați,
Cerul să cutreierați,
Lumile să luminați!"

[1] Printre rămășițele de mitologie antică ce mai există la români, legenda soarelui este una din cele mai poetice. Soarele e un zeu frumos cu părul de aur, care, ca Apolon, cutreieră cerul pe un car tras de cai. Asemenea românii cred, când tunetul vuieste, că sfântul Ilie se primblă cu carul pe bolta de aramă a cerului.

[2] Adică nouă ani, provincialism din Moldova.

[3] Ileana Cosânzeana este închipuirea cea mai poetică a geniului românesc; ea personifică tinerețea, frumusețea, nevinovăția virgină, suflet îngeresc, într-un cuvânt perfecția omenirii sub chipul de copilă gingașă și răpitoare.

Mulțime de povești există în care Ileana Cosânzeana joacă rolul cel mai ademenitor. În acele basme minunate prin originalitatea lor adeseori fantastică, Ileana Cosânzeana este reprezentată cu părul de aur și cu farmec dulce la privire. Ea-i atât de strălucită că pe soare poți căta, iar pe dânsa ba; păsările cântă în calea sa cântecele lor cele mai frumoase, florile se culcă în câmpie ca să-i facă covor, balaurii se îmblânzesc și vin de se întind cu dragoste la picioarele ei, și toți fiii de împărați umblă să o ia de soție.

Averile ei sunt nesfârșite, ea are trei îmbrăcăminte, una ca cerul cu luna și cu stelele, una ca câmpul cu florile și una ca marea cu spumele aurite de razele soarelui. Românii din Moldova zic că Ileana Cosânzeana personifică Moldova cu podoabele și avuțiile pământului său, cu farmecul răpitor care flutură pe câmpiile sale.

A zice de o femeie că e frumoasă ca Ileana Cosânzeana este tot așa ca și când se zice că e ruptă din soare, adică e o ființă din ceruri. Între cărțile vechi și noi ce s-au tipărit pân-acum în țările românești, cea mai populară este micul poem al lui Arghir și al iubitei lui Ileana Cosânzeana.

(Vasile Alecsandri, Poezii populare ale românilor)

1. Ce își doresc Soarele și Ileana Cosânzeana? De ce Dumnezeu nu le îndeplinește dorința?

2. Selectează din text secvențele ce descriu dorințele, atitudinile și reacțiile Soarelui, ale Ilenei și ale lui Dumnezeu.

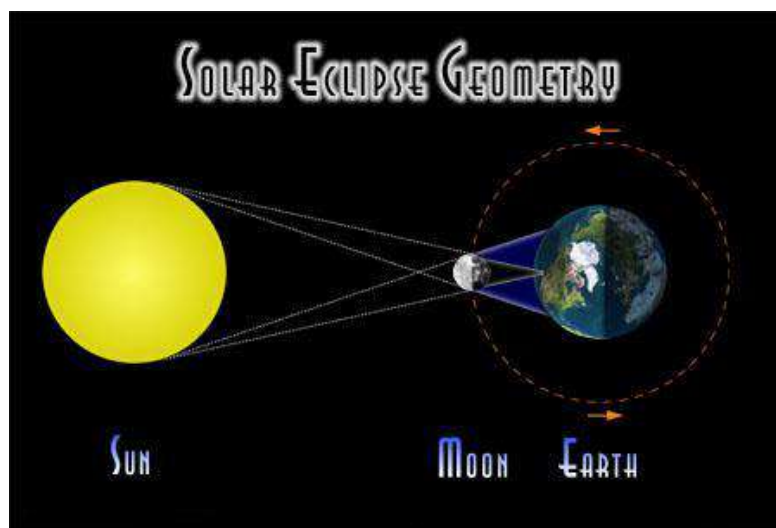
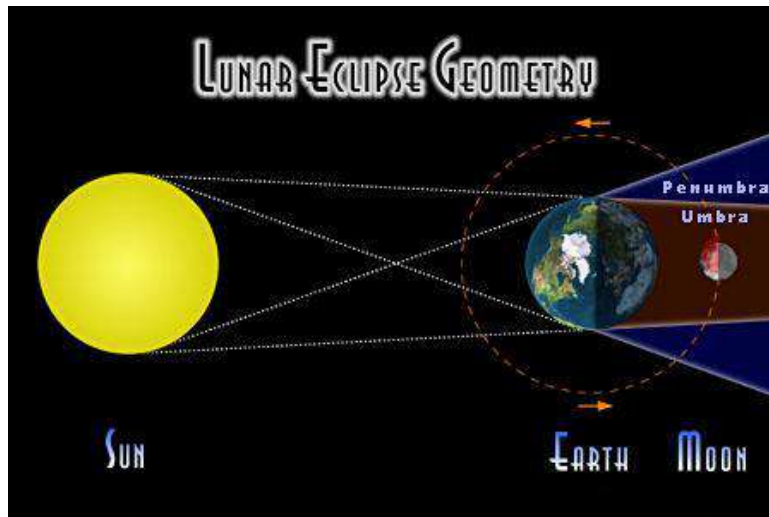
Soarele	Ileana	Dumnezeu

3. De ce crezi că Dumnezeu o transformă pe Ileana în Lună? Cum interpretezi finalul textului?

.....
.....

III. Postlectura

La școală ai învățat despre eclipsele de lună și de soare. Privește imaginile de mai jos, ce ilustrează aceste eclipse și încearcă să identifice în textul de mai sus secvențele ce le-ar putea transpune literar.



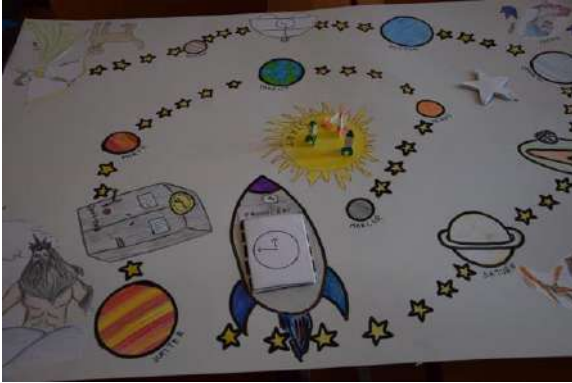
Care e, din punctul tău de vedere, mesajul acestui text?

Anexa nr. 20.2 la activitatea *De la noi la planete și înapoi – proiect transdisciplinar*

Anexa 2. Corespondențe planete – simboluri
(tabel corelare transdisciplinară planete și simboluri abordate)

ziua	Planeta / satelitul	culoarea	sunetul (nota)	Metalul	Organul intern	Semnul zodiacal

Anexa 3. Imagini produse finale – jocul transdisciplinar



Obiective turistice Alba-Iulia

Sala Unirii



Construită în 1900, a servit drept casină militară, locul de festivități și recepții al armatei austro-ungare. La 1 decembrie 1918 a fost aleasă ca loc de desfășurare al lucrărilor Marii Adunări Naționale pentru că era cea mai spațioasă clădire din oraș, singura ce putea să adune sub acoperișul său pe cei 1228 de delegați ai națiunii române.

Câțiva ani mai târziu, cu prilejul încoronării, a fost amplu înfrumusețată și i s-au adăugat bolta și un portal monumental în dreptul intrării, în forma unui arc de triumf.

Sub arcadă tronează o inscripție în limba latină ce comemorează evenimentul de la 1 decembrie: *„Anno Domini MDCCCXVIII kalendis decembris, hoc loco Unio Transilvaniae universa cum Daco Romania sollenni et unanimo populii voto in perpetuum atque irevocabiliter proclamata est cuius rei memoria sempiterna sit”*.

Clădirea a fost organizată ca spațiu expozițional în 1968, cu prilejul celebrării semicentenarului unirii.

Sala centrală adăpostește o **expoziție** consacrată momentului **1918**. Piesele aflate sunt de o valoare deosebită și poartă o încărcătură ce fac să vibreze spiritul oricărui român. **Biroul avocatului Aurel Lazăr**, de exemplu, vorbește despre primul mare moment ce a premers unirea, și anume redactarea Declarației de autodeterminare a românilor din Transilvania, la 12 octombrie 1918. Declarația avea să fie citită la 18 octombrie de Alexandru Vaida-Voevod în parlamentul budapestan și să marcheze direcția pe care se angajau românii transilvăneni în perioada ce urma, **desfacerea totală de Ungaria și pregătirea demersurilor pentru realizarea unirii cu România**.

În cadrul expoziției mai pot fi văzute diferite însemne ale participanților la Unire, **steaguri, medalii, credenționale** (mandate de împuternicire) ale reprezentanților oficiali ai națiunii române, planuri de apărare a orașului. **Aparatul de fotografiat** cu care au fost realizate cele **cinci poze ale unirii** se află de asemenea în expoziție. Fotografii neoficiale ale acelei zile au fost realizate de **Samoilă Mârza, veteran de război** venit împreună cu delegația din satul Galtiu. Întâmplarea a făcut ca Samoilă Mârza să fie singurul posesor de aparat de fotografiat din toți cei 100.000 de oameni participanți la

unire. Fotografii oficiale ale orașului, care ar fi urmat să realizeze un set de poze în această zi, a lipsit în condiții suspecte, astfel încât cadrele luate de Samoilă Mârza sunt singurele mărturii de acest fel ale zilei de 1 decembrie. Aceste fotografii pot fi văzute și în expoziția Sălii Unirii, atestând participarea unei mulțimi nesfârșite de oameni la eveniment. Din păcate, Samoilă Mârza nu a participat și la lucrările ținute în clădirea ce avea să primească numele de „Sala Unirii”, ci a stat cu mulțimea, pe Câmpul lui Horea, în afara zidurilor cetății.

Pe pereții interiori ai sălii sunt gravate documentele de căpătâi ale realizării de la 1 decembrie, cea mai importantă fiind **Rezoluția Unirii**, actul fundamental citit de Vasile Goldiș la ora 12 în ziua de 1 decembrie, în plenul Adunării și votat în unanimitate de către cei prezenți. La punctul 1, cel mai important, stă scris că **“Adunarea Națională a românilor din Transilvania, Banat și Țara Ungurească, adunați prin reprezentanții lor îndreptățiți la Alba Iulia în ziua de 18 noiembrie/1 decembrie 1918, decretează unirea acelor români și a tuturor teritoriilor locuite de dânsii cu România”**. Altfel, actul este unul democratic, chiar avangardist din această perspectivă, însumând principiile după care se realiza unirea.

În spațiile laterale ale Sălii Unirii și la subsol este organizată o **expoziție etnografică**. Cele mai multe dintre exponate trimit la **obiceiurile și tradițiile din zona Munților Apuseni**. Este reconstituit un **târg tradițional** și sunt prezentate o gamă foarte largă de obiecte moțești, ținând de munca la câmp, de lucrul cu animalele, de confecționare de haine sau de bucătăria tradițională. Sălile sunt organizate thematic: consacrate târgului, muncii, vieții religioase, copilăriei, nunții, șezătorii. Un set spectaculos de fotografii însoțește exponatele, cu imagini preluate începând cu anii 20 ai secolului al XX-lea, într-o perioadă în care aceste tradiții erau încă intacte.

În fața și în spatele Sălii se află o **galerie de busturi** ale fruntașilor de la 1918, oameni politici, oameni de arme și de cultură și reprezentanți ai clerului

Muzeul Unirii



Muzeul Unirii din Alba Iulia este situat în clădirea „Babilon”, față în față cu Sala Unirii.

Edificiul a fost construit în spiritul arhitecturii romantice între anii 1851 și 1853, cu destinație militară. Cele două etaje cu peste 100 de încăperi ale clădirii au fost folosite ca pavilion de locuințe pentru ofițeri, apoi reamenajate ca spațiu muzeal în perioada 1967-1968.

Sala Unirii se află în incinta fostei Case a Armatei, ridicată între anii 1898 și 1900, și reprezintă încăperea în care la 1 Decembrie 1918 s-au întrunit cei 1228 de delegați care au votat unirea Transilvaniei, Banatului, Maramureșului și părților ungurești cu România.

EXPOZIȚII

Muzeul prezintă publicului exponate de arheologie: preistorică dacică ce provine de la cetățile dacice Craiva, Cugir și Căpâlna, romană ce provine din marele centru urban Apulum, medievală, periodice, colecții de etnografie și artă populară, numismatică și o bibliotecă ce conține 55.000 volume.

Traseul celor Trei Fortificații

Unul dintre cele mai importante obiective turistice din Transilvania, le cuprinde pe toate;

Cuprinde trei vestigii memorabile: **Castrul Roman** (106 d.Ch.), **Cetatea Medievală** (sec. XVI-XVII) și fortificația de tip Vauban **Cetatea Alba Carolina** (sec. XVIII). Veți asista, cu această ocazie, și la **ceremonialul schimbului de Gardă**.

TIMP ALOCAT: Parcurgerea traseului nu durează mai mult de două ore.

PROGRAM: În sezonul turistic, programul de vizitare este între 9:00 și 21:00.

TARIF: 10 lei/adult și 5 lei/copii

Iata, pe scurt, care este Traseul celor Trei Fortificații:



Parcursul lui începe de la **Poarta Monetariei Principatului Transilvaniei**, care a fost construită pe locul unde, odinioară, existau o biserică și o mănăstire (1294), ambele închinare Sfântului Duh și aparținând călugărițelor benedictine. După desființarea lor, a fost instituită Monetaria Principatului (**locul în care au început să se bătă monede încă din secolul XVII**) și mai târziu, Monetaria Imperială, care a funcționat aproape 180 de ani.



Pe partea dreaptă se află **Poarta de Sud a Castrului Roman** (sau Poarta Principalis Dextra, cum se mai numea) – cu o parte din zidul fortificației romane (106 d.Ch). Ideea construirii acestui castru a fost legată de cantonarea în această zonă a Legiunii a XIII-a Gemina, care trebuia să păzească ținutul aurifer și drumul de transport al aurului către Roma. Fiind construit pe o suprafață de aproximativ 37ha, castrul avea câte o poartă pe fiecare latură. Poarta de Sud este singura care mai poate fi admirată în prezent. Nu vă gândiți că, fiind prea albă (în urma reconstituirii) și neavând patina timpului ea nu mai seamănă cu ce era odinioară. La urma urmei, spun istoricii, Balgrad – vechea denumire a orașului – înseamnă „orașul alb”, iar noua denumire, Alba Iulia, înseamnă același lucru. Numele i se trage de fapt de la calcarul alb de la Ighiu, care era exploatat încă de pe timpul romanilor.



În **Tabăra Militară**, următorul obiectiv al traseului, veți fi întâmpinați de **hangite și hangii îmbrăcați în costume de epocă**, pentru că tabăra este amenajată ca o zonă de agrement. Aici puteți să vă relaxați cât vă pofteste inima, în timp ce sorbiți o băutură rece servită într-o cană de lut cu sigiliu, aidoma locuitorilor cetății de altă dată.

Urmează **Platforma de artilerie**, una dintre atracțiile acestui traseu. Veți vedea trei **tunuri de epocă**, încă **funcționale**. Dacă vă nimeriți prin preajma lor sâmbăta la ora 12:00, veți avea și ocazia să le vedeți executând o salva de onor în cinstea drapelului municipiului Alba Iulia, arborat pe zidul

Cetății Alba Carolina. Tunurile au fost fabricate în atelierele cetății, amenajate în secolul XVI; arsenalul și cazarma de artilerie au apărut abia în prima jumătate a secolului XVIII.



Aleea pavată duce apoi spre „**Locul de belvedere**”, de unde puteți admira întreaga panoramă a orașului, precum și vârful bisericii construite de Mihai Viteazul. Pe traseu vă veți întâlni, de asemenea, cu cavaleri îmbrăcați în haine de epocă.

Tunelul de acces către Platforma de Artilerie sau „tunelul de retragere” al Bastionului Sf. Eugeniu făcea legătura între platformele de artilerie și partea superioară a zidurilor fortificației.

Camera de Gardă a Cetății Medievale (actuala Sala a Armelor) a fost reconstituită păstrându-se decorul acelor epoci. În 1715, după ce au început lucrările la Alba Carolina, această cameră a funcționat ca și brutărie, iar în cele două cuptoare se cocea pâinea pentru toți locuitorii cetății. Cuptoarele au funcționat până aproape de zilele noastre (începutul secolului XX).

În apropiere se află Bastionul „Bethlem”, bastionul de sud-est al Cetății Medievale, realizat în timpul domniei principelui Gabriel Bethlem (1613-1629).

Traseul celor Trei Fortificații se încheie cu **Cetatea Alba Carolina**, care rămâne cea mai impresionantă pentru turiști, pentru că înglobează între zidurile ei toate celelalte fortificații. Prima piatră de temelie a Cetății a fost pusă la **4 noiembrie 1715**, de către generalul Steinville, comandantul trupelor imperiale austriece din Transilvania, împreună cu Stefan Kornis, guvernatorul Transilvaniei, și Giovanni Visconti Morando, arhitectul italian care a proiectat fortificația.

Ridicarea fortăreței trebuia să aibă o dublă semnificație: **să apere orașul și întregul Ardeal de invaziile turcești și să ofere lumii imaginea unui imperiu solid**. Planurile au fost trimise la Viena, pentru a primi aprobarea Prințului Eugeniu de Savoia. Până și **numele l-a primit după cel al împăratului austriac în timpul căruia a fost ridicată: Carol al VI-lea**.

Fortificația de tip Vauban este cea mai reprezentativă din România și are o valoare arhitecturală deosebită. De altfel, centrul istoric al orașului Alba Iulia se află pe lista de așteptare a României pentru includerea în Patrimoniul Mondial UNESCO.



Fortareata – stea, cu trei sisteme de aparare

Cetatea Alba Carolina a fost construită în formă de stea cu șapte bastioane, înconjurată de două rânduri de șanțuri de apărare. Construcția a durat 23 de ani.

Intrarea în cetate se făcea prin intermediul a **șase porți**, câte una pe fiecare linie de apărare. **Statuile care împodobesc aceste porți** au fost inspirate din legendele războaielor antice și bătăliilor austro-turce.



Catedrala Ortodoxă (Catedrala Reîntregirii Neamului)

Catedrala Reîntregirii, lăcașul de cult ridicat **pentru încoronarea Regelui Ferdinand și a Reginei Maria** și ale căror **portrete pot fi admirate la intrarea** în lăcașul de cult. De altfel, în urmă cu câțiva ani, în fața ansamblului lăcașului de cult au fost amplasate două busturi de marmură ale ctitorilor Catedralei Reîntregirii Neamului, primii suverani ai României Mari, Ferdinand și Maria.

Construcția impresionatului monument de aproximativ 60 de metri a început la scurt timp după Unirea Transilvaniei cu România, mai exact în primăvara anului 1921.

Decorația exterioară a catedralei prezintă **un brâu** în torsadă și un registru de ocnite. Sub streșină se remarcă un **brâu cu motive florale**. Aceleași motive încadrează și ferestrele.



În pridvor, în nișele laterale, sunt expuse plăci de marmură, cu inscripții care amintesc de marile evenimente naționale, culturale și bisericești legate de Alba Iulia. Pe prima scrie că "aici, pe pământul trecătoarei glorie a lui Mihai Viteazul, domn peste Ardeal, s-a împlinit, după trei secole, menirea de a fi împreună a poporului român". Din cea de-a doua placă cititorul aflăm că "aici, în Bălgradul Transilvaniei, cu trei veacuri în urmă, mitropolitul Simeon Ștefan a tipărit Noul Testament, tălmăcit de ieromonahul Silvestru, venit de dincolo de munți". Pe a treia placă este inscripționat că "aici, pe pământul stropit cu sângele martirilor suferinței românești, ruși pe roată pentru dreptate, a răsădit, după un secol și jumătate, soarele unității naționale". Deasupra plăcilor se găsesc patru icoane în mozaic, semnate de pictorul Ion Noroce.

Planul bisericii este de tip bizantin în formă de cruce greacă înscrisă, prezentând analogii cu vechea biserică a lui Mihai Viteazul din 1597 și, de asemenea, cu biserica Curții Domnești din Târgoviște.

Catedrala Romano-Catolică



Este situată în interiorul cetății Alba Iulia și este cel mai valoros monument de arhitectură romanică și gotică din Transilvania. Lăcașul deține două recorduri: **este cea mai veche și totodată cea mai lungă (93 m în ax) catedrală din România.**

Obeliscul lui Horea, Closca și Crisian



Monumentul, cu înălțimea de 22,5 metri, iar Altorelieful care-i înfățișează pe cei trei conducători în fața țăranilor este plasat într-un cadru delimitat de elemente florale care schițează harta României Mari

Anexa nr.22.1 la activitatea *Descoperă natura din Munții Apuseni - Excursie didactică*

Cerere aprobare excursie

Doamnă director,

Subsemnata _____, profesor la Școala Gimnazială _____, județul Arad, vă rog să-mi aprobați efectuarea unei excursii școlare din fonduri extrabugetare, în perioada _____ cu un grup de ____ elevi pe traseul: Arad-Arieșeni-Țebea-Arad.

Grupul va fi însoțit de: _____

Însoțitorii declară pe propria răspundere că vor respecta itinerariul și programul propus și că răspund de siguranța și integritatea tuturor participanților.

Prețul excursiei a fost acceptat benevol de către toți participanții.

Anexez:

1. Programul, scopul, itinerariul și obiectivele excursiei.
2. Procesul verbal de protecție împotriva accidentelor și de prevenire a oricăror evenimente nedorite pe parcursul excursiei.
3. Tabelul nominal cu elevii participanți.
4. Referat din partea inițiatorului activității

Data: _____

Proces verbal

de instruire al elevilor participanti la excursia

„DESCOPERĂ NATURA DIN MUNȚII APUSENI“ organizată în perioada

pe traseul: Arad-Arieșeni-Țebea-Arad

1. MĂSURI PRIVIND COMPORTAMENTUL ÎN AUTOCAR:

- să urce civilizată în autoturisme și să-și ocupe locul repartizat;
- să nu deterioreze interiorul autocarului;
- să păstreze curățenia și liniștea;
- să nu arunce resturi menajere în autocar;
- să se comporte respectuos cu cei din jur;
- la coborâre și urcare să fie atenți și să respecte recomandările conducătorului de grup
- orice situație ivită să fie adusă la cunoștință conducătorului de grup.

2. MĂSURI IGIENICO-SANITARE:

- păstrarea curățeniei în locul de staționare;
- folosirea corectă a grupurilor sanitare;
- respectarea programului excursiei;
- se interzice consumul de alimente sau dulciuri de la diferiți vânzători ambulanți;
- este interzis consumul de băuturi alcoolice, a substanțelor halucinogene și folosirea armelor albe, nici măcar în joacă;

3. MĂSURI P.S.I.:

- este interzis fumatul;
- este interzis aprinderea focului în incinta locului de cazare sau în pădure;
- este interzis folosirea chibriturilor sau a altor surse ce pot genera incendii;
- este interzis să se umble la instalațiile electrice, prize, întrerupătoare, tablouri de siguranță, percuș și folosirea unor instalații improvizate.

4. MĂSURI PRIVIND CIRCULAȚIA PE DRUMURILE PUBLICE:

- respectarea regulilor privind circulația pe drumurile publice;
- se va circula numai pe trotuar, iar acolo unde nu există, circulația se face pe partea stângă a drumului;
- traversările se vor face numai pe locuri marcate, sau pe la colțul străzilor și numai după o bună asigurare.

5. MĂSURI GENERALE

- Respectarea regulilor de conduită în spațiul public, instituțiile publice

ESTE INTERZISĂ PĂRĂSIREA GRUPULUI FĂRĂ ACORDUL CADRULUI DIDACTIC.
TOATE STRICĂCIUNILE ȘI LIPSURILE VOR FI SUPTATE DE CEI VINOVAȚI.
RESPECTAREA ACESTOR MĂSURI ESTE OBLIGATORIE!

Elevii sunt obligați să respecte următoarele reguli:

- să nu deschidă geamurile autoturismelor în timpul mersului;
- să păstreze curățenia în autoturisme;
- să nu deranjeze conducătorul auto în timpul mersului;
- la oprire, nimeni nu va coborî decât cu aprobare și însoțitor. La coborârea din autoturisme se va aștepta deplasarea autoturismelor, după care se va treversa;
- deplasarea la și de la obiectivele de vizitat se face numai în grup dirijat de cadrul didactic însoțitor;
- nimeni nu va părăsi grupul decât cu aprobarea șefului de grup;
- nu se va alerga, îmbrânci, îmbulzi, nu se vor atinge exponatele;
- traversările se vor face numai prin locuri marcate, în grup, sub supravegherea însoțitorului;
- nu se vor practice jocuri periculoase sau riscante, sub nici o împrejurare;
- să posede asupra lor obiecte ascuțite (briceaguri, cuțite) și obiecte cu ajutorul cărora pot provoca incendii (chibrituri, brichete, petarde)
- se vor anunța imediat orice indispoziții fizice, orice absenți, orice act de indisciplină;
- se vor respecta întocmai regulile de curățenie în spațiile publice;
- vor fi evitate locurile publice interzise minorilor;
- alimentele alterabile nu vor fi în nici un caz păstrate;
- orice nevoie personală sau discomfort va fi anunțată imediat cadrului didactic însoțitor

Am la cunostință de regulile enunțate mai sus și obligăm să le respectăm, drept pentru care semnam azi, _____ .

Nr. crt.	Numele și prenumele	Semnătură elev	Clasa	Nr. crt.	Numele și prenumele	Semnătură elev / părinte	Clasa
1.				27.			
2.				28.			
3.				29.			

4.				30.			
5.				31.			
6.				32.			
7.				33.			
8.				34.			
9.				35.			
10.				36.			
11.				37.			
12.				38.			
13.				39.			
14.				40.			
15.				41.			
16.				42.			
17.				43.			
18.				44.			
19.				45.			
20.				46.			
21.				47.			
22.				48.			
23.				49.			
24.				50.			

25.				51.			
26.				52.			

Director,

Prof. _____

Organizator excursie

Prof. _____

Aprobat Director,

Nr. _____ / _____

L.S.

Plan de excursie/tabără/expediție/drumeții/alte activități de timp liber

1. **Unitatea de învățământ:** _____
2. Clasa/clasele _____
3. **Destinația:** Arad-Arieșeni-Țebea-Arad
4. **Scopul călătoriei:** Stimularea motivației pentru protejarea naturii, formarea comportamentului ecologic adecvat și derularea de acțiuni concrete care să atragă copiii spre activitățile extracurriculare.
5. **Data/perioada călătoriei:** _____
6. Data și ora plecării: _____, orele 07.30
7. Data și ora sosirii: _____, orele 22.00
8. Tabel cu numărul, numele și prenumele copiilor participanți, precum și datele de contact ale părinților/tutorilor legali: Anexa 1 și Anexa 2
9. Numărul și datele de contact ale cadrelor didactice însoțitoare:

10. Numărul, numele și prenumele adulților participanți (alții decât cadrele didactice):

11. Locul plecării, firma de transport: _____
12. Locul sosirii, firma de transport: _____
13. Persoana de contact din partea firmei de transport:
14. Datele de contact ale operatorului economic responsabil pentru asigurarea serviciilor de cazare și masă:
15. Adresa și numărul de telefon ale structurii turistice de primire, care asigură cazarea și masa:

Certific că toate datele de mai sus sunt conform cu realitatea.

Cadrele didactice organizatoare (nume, prenume, semnătura):

Data: _____

Aprobat director (nume, prenume, semnătura): _____

Data: _____

L.S.

Referat

privind aprobarea deplasării în vederea desfășurării unei excursii școlare cu finanțare extrabugetară la Arieșeni, cu titlul: „DESCOPERĂ NATURA DIN MUNȚII APUSENI“

1. Vă rugăm să aprobați deplasarea în vederea desfășurării unei excursii cu un număr de _____ elevi, din clasele _____, un număr de _____ cadre didactice însoțitoare și un număr de _____ părinți.
2. Deplasarea se efectuează cu mijlocul de transport autorizat, autocar asigurat de _____ pe traseul Arad-Arieșeni-Țebea-Arad.
3. Perioada _____
4. Scopul vizat: Stimularea motivației pentru protejarea naturii, formarea comportamentului ecologic adecvat și derularea de acțiuni concrete care să atragă copiii spre activitățile extracurriculare.
5. Obiectivele vizate:
 - Ghețarul Scărișoara;
 - Cascada Vârciorog;
 - Mormântul lui Avram Iancu;
 - Gorunul lui Horea.
6. Programul excursiei:

Ziua 1	
Itinerariul parcurs	Arad-Arieșeni
Activități	Vizitarea Ghețarului Scărișoara; Drumeție în pădure; Jocuri libere; Foc de tabără, povești, glume, discotecă.
Program	Ora 7.30- Plecarea din stația de autobus Billa; Ora 13.00- Cazarea la Complex Tabere Arieșeni Ora 13.30-Luarea prânzului la Complex Tabere Arieșeni; Ora 14.00-15.00-Timp liber, odihnă; Ora 15.00-20.00-Vizitarea Ghețarului Scărișoara (transportul la Ghețarul Scărișoara se efectuează cu mașini de teren/ microbus), drumeție prin pădure, jocuri libere; Ora 20.00-20,30-Luarea cinei la Complex Tabere Arieșeni;

	Ora 20.30-21.30- Foc de tabără, povești, glume, discotecă, diplome; Ora 22- Odihnă
Ziua 2	
Itinerariul parcurs	Arieșeni-Țebea-Arad
Activități	Vizitarea Cascadei Vârciorog; Vizitarea Mormântului lui Iancu; Vizitarea Gorunului lui Horea.
Program	Ora 8.00-Deșteptarea, înviorarea, micul dejun(bufet); Ora 9,00- Traseu pentru vizitarea Cascadei Vârciorog; Ora 13.00-Luarea prânzului la Complex Tabere Arieșeni+ pachet pentru drum; Ora 14.00- Plecarea spre Țebea; Ora 17.00-Vizitarea obiectivelor din Țebea, luarea gustării la pachet, timp liber; Ora 20.00-Plecarea spre Arad; Ora 22.00- Sosire Arad, preluarea copiilor de către părinți.

7. Colectivul care răspunde de organizarea excursiei :

Subsemnații, însoțitori ai elevilor în această deplasare, declarăm pe propria răspundere că vom asigura securitatea și integritatea elevilor participanți. Am efectuat instruirea elevilor cu privire la normele de comportament civilizată, respectiv cele pentru asigurarea integrității lor fizice.

Numele și prenumele

Semnătură

Prof. _____

8. Alți adulți însoțitori (părinți, rude, etc): _____

9. Instrucțiunile elevilor cu privire la normele de comportament civilizată, respectiv cele pentru asigurarea integrității lor fizice, s-a realizat în data de _____ și se va repeta înainte de plecare de către profesorii însoțitori.

10. Organizarea programului:

- Excursia este organizată în zile nelucrătoare / vacanță și nu necesită program de recuperare.
- Excursia este organizată în zile lucrătoare și necesită program de recuperare.
- Excursia este organizată conform punctului D 2) din procedură.

11. Alte mențiuni cu privire la organizarea și desfășurarea excursiei:

- Costurile excursiei sunt suportate de părinți.
- Cazarea este asigurată la Complex Tabere Arieșeni.
- Masa este asigurată la Complex Tabere Arieșeni

Anexa nr.22.5 la activitatea *Descoperă natura din Munții Apuseni - Excursie didactică*

Anexa 1
OM 3637/2016
ACORDUL PĂRINTELUI/TUTORELUI LEGAL
- excursie/tabără/expediție –

Numele și prenumele elevului: Clasa:

Școala:..... Data excursiei:

Numele și prenumele părintelui/tutorelui

Numele și prenumele cadrului didactic organizator al excursiei:

Numele și prenumele cadrului didactic însoțitor:

Destinația: Arad-Arieșeni-Țebea-Arad

Locul de plecare: _____ Ora plecării: 08.00

Locul de sosire: _____ Ora sosirii: 19.00

Mijlocul de transport: autocar

Numele unității de primire: Complex Tabere Arieșeni

Atașați itinerariul în cazul în care sunt prevăzute mai multe locații: Arad-Arieșeni-Țebea-Arad

Scopul excursiei: Stimularea motivației pentru protejarea naturii, formarea comportamentului ecologic adecvat și derularea de acțiuni concrete care să atragă copiii spre activitățile extracurriculare.

Îmbrăcăminte specifică/Echipament specific necesar în excursie: îmbrăcăminte și încălțăminte sport și comodă

Da Nu

Programul acestei excursii cuprinde activități fizice și sportive (de exemplu:): drumeție, jocuri în natură

Da

Nu

a) Înțeleg că există riscul de vătămare asociat activităților fizice și sportive menționate mai sus și sunt de acord ca propriul meu copil să participe la acestea, cu excepția:

b) Menționez că regimul medical permanent sau temporar al copilului meu, inclusiv regimul de dietă, cel de medicație și/sau necesitatea utilizării aparatelor auditive sau vizuale, este:

c) Sunt de acord ca, în cazul unei urgențe de vătămare sau îmbolnăvire a copilului, cadrul didactic însoțitor să mă înștiințeze imediat, să ia legătura cu o unitate medicală specializată, să acționeze în numele meu și să obțină tratamentul medical al copilului. Mă oblig să plătesc suma aferentă, în cazul administrării unui tratament medical contra cost.

d) Sunt de acord ca propriul meu copil să se comporte civilizată și responsabil, să respecte regulile stabilite și accept consecințele în situația în care nu se va comporta ca atare.

e) Accept că sunt responsabil pentru aducerea și preluarea copilului la orele și locațiile precizate anterior. Înțeleg faptul că propriul meu copil va fi însoțit pe toată perioada excursiei de un cadru didactic însoțitor.

f) Accept că rămâne la latitudinea școlii să modifice aspectele legate de transport, cazare și alte servicii, după cum consideră necesar. Înțeleg că voi fi informat asupra acestor modificări cu cel puțin 24 de ore înainte de plecării.

g) Sunt de acord că școala nu poate fi responsabilă pentru acțiunile operatorilor de transport sau de turism care își oferă serviciile pentru această excursie.

h) Sunt de acord și înțeleg că sunt responsabil pentru faptele copilului meu. Absolv școala de toate obligațiile și răspunderea ocazionate de această excursie, cu excepția celor cauzate de neglijența cadrelor didactice însoțitoare.

i) Înțeleg că deținerea și consumul de tutun, băuturi alcoolice și droguri sunt interzise și am discutat acest lucru cu copilul meu. Sunt de acord ca propriul meu copil să fie supus procedurilor disciplinare și unei posibile anchete, dacă va consuma alcool sau va deține astfel de substanțe psihotrope.

j) Înțeleg faptul că elevii care nu respectă regulamentul de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar și regulamentul intern al școlii pot să fie excluși de școală de pe lista participanților la astfel de manifestări.

k) Sunt de acord că, în cazul în care copilul meu comite o faptă gravă pe perioada excursiei, rămâne la latitudinea școlii să îmi trimită copilul acasă, eu fiind informat asupra acestui lucru în prealabil. În acest caz, voi suporta toate cheltuielile ocazionate de plecarea lui anterioară și nu voi solicita returnarea niciunei sume din partea școlii. În cazul elevului minor, voi veni să îmi preiau copilul și voi suporta toate cheltuielile ocazionate de plecarea lui anterioară anticipată, fără a solicita returnarea niciunei sume din partea școlii.

l) În caz de urgență, pot fi găsit, 24 de ore, la următoarele numere de telefon:

Date de contact suplimentare:

m) Sunt de acord ca propriul meu copil să participe la această excursie.

.....
(semnătura părintelui/tutorelui legal)

.....
(data)

Declarația elevului

Am citit acest formular și înțeleg că trebuie să mă comport politicos, responsabil și să respect regulile stabilite de organizatorii acestei excursii, să nu consum tutun, băuturi alcoolice și droguri și să nu întreprind acțiuni care pot să pună în pericol sănătatea, securitatea și siguranța mea sau a celorlalți participanți.

.....

(semnătura elevului) (data)

DECLARAȚIE

pe proprie răspundere a coordonatorului/organizatorului excursiei și a cadrelor didactice însoțitoare, privind asigurarea securității elevilor pe toată durata deplasării

Subsemnatul/Subsemnata _____, cadru didactic titular/suplinitor pe postul/catedra de **profesor inv. primar**, la unitatea de învățământ **Școala Gimnazială** _____ **Arad** îmi asum responsabilitatea pentru siguranța și securitatea elevilor/preșcolariilor pe toată durata deplasării și desfășurării taberei/excursiei/expediției/drumeției efectuată cu un număr de ____ elevi, de la unitatea de învățământ **Școala Gimnazială** _____ **Arad**.

Menționez faptul că am luat la cunoștință prevederile ordinului MECTS 3060 din 3.02.2014, respectiv 3637/2016 și ale procedurii ISJ privind organizarea și desfășurarea taberelor, excursiilor, expedițiilor și drumețiilor școlare și declar că acestea sunt respectate.

Data:

Semnătura,

DECLARAȚIE

operator care oferă servicii turistice

Subsemnatul,, reprezentant împuternicit al (denumirea operatorului economic), în calitate de ofertant al serviciilor turistice (denumirea serviciului), la data de (zi/lună/an), declar pe propria răspundere că:

- a) (denumirea operatorului economic) nu am intrat în faliment, ca urmare a hotărârii pronunțate de judecătorul-sindic;
- b) dețin polița de asigurare privind rambursarea cheltuielilor de repatriere și/sau a sumelor achitate de către achizitor în cazul insolvenței sau falimentului agenției de turism nr., emisă de, valabilă până la data de
- c) în ultimii 2 ani am îndeplinit integral obligațiile contractuale și nu am produs prejudicii beneficiarilor.

În conformitate cu oferta transmisă achizitorului am acordat acestuia următoarele gratuități:

.....

sau:

În conformitate cu oferta transmisă achizitorului am acordat acestuia următoarele reduceri la produse/servicii:

.....

Costul total este de lei (inclusiv TVA).

Subsemnatul declar că informațiile furnizate sunt complete și corecte în fiecare detaliu și înțeleg că achizitorul are dreptul de a solicita, în scopul verificării și confirmării declarațiilor, orice documente doveditoare de care dispun.

Înțeleg că, în cazul în care prezenta declarație nu este conformă cu realitatea, sunt pasibil de încălcarea prevederilor legislației în vigoare privind falsul în declarații.

Data

Operator economic,

.....

Anexa nr.22.9 la activitatea *Descoperă natura din Munții Apuseni - Excursie didactică*

DECLARAȚIE

operator care oferă servicii de transport

Subsemnatul, reprezentant împuternicit al
(denumirea operatorului economic), în calitate de ofertant al serviciilor de
transport (denumirea serviciului), la data de (zi/lună/an), declar pe
propria răspundere că:

- a) (denumirea operatorului economic) nu am intrat în faliment, ca urmare a hotărârii pronunțate de judecătorul-sindic;
- b) dețin polița de asigurare de răspundere a transportatorului față de călătorii transportați în caz de accidente produse în trafic intern și internațional nr., emisă de, valabilă până la data de
- c) în ultimii 2 ani am îndeplinit integral obligațiile contractuale și nu am produs prejudicii beneficiarilor.

În conformitate cu oferta transmisă achizitorului am acordat acestuia următoarele gratuități:

.....

sau:

În conformitate cu oferta transmisă achizitorului am acordat acestuia următoarele reduceri la servicii:

.....

Costul total este de lei (inclusiv TVA).

Subsemnatul declar că informațiile furnizate sunt complete și corecte în fiecare detaliu și înțeleg că achizitorul are dreptul de a solicita, în scopul verificării și confirmării declarațiilor, orice documente doveditoare de care dispun.

Înțeleg că, în cazul în care prezenta declarație nu este conformă cu realitatea, sunt pasibil de încălcarea prevederilor legislației în vigoare privind falsul în declarații.

Data

Operator economic,

Fișa Etapele temei - Cum să refuzăm într-o situație dificilă

Etapa 1. „PUNEȚI ÎNTREBĂRI”

Ce vrei să faci?

Unde vrei să mergi?

Ai voie?

Află exact ce vrea prietenul tău să faci?

Etapa 2. „DAȚI PROBLEMELE NUME LEGALE SAU REALE”

„Deteriorarea bunurilor proprietate publică” sună mai rău decât „scrierea pe zid”.

„Furt de bunuri” sună mai rău decât „Să șutim din magazin”.

„Consum și trafic de stupefiante” sună mai rău decât „Să luăm un Chandoo”.

Faptul că îi spui prietenului tău denumiri legale sau adevărate ale situațiilor dificile, îl poate face pe acesta să nu le mai provoace.

Etapa 3. CE S-AR PUTEA ÎNTÂMPLA DACĂ O FACI”

Cum se vor simți părinții tăi dacă vor afla?

Cum te vei simți tu dacă vei fi prins?

Ce vor face părinții tăi dacă vei fi prins?

Dacă este destul de serioasă problema, ce va face poliția dacă vei fi prins?

Etapa 4. „GÂNDEȘTE-TE LA ALTE LUCRURI AMUZANTE PE CARE LE FACI”

Mergi cu bicicleta.

Joacă-te cu mingea.

Fă o plimbare.

Etapa 5. „ASUMAȚI-VĂ RASPUNDEREA –FERIȚI-VĂ DE SITUAȚIILE DIFICILE-INVITAȚI-VĂ PRIETENUL SĂ FACĂ ACELAȘI LUCRU”

S-ar putea să fie necesar să luptați pentru ceea ce este drept.

Ar putea fi nevoie să te desparți de prietenul tău.

Dar poți încă să îl mai inviți să te urmeze. El va alege.

Etapa 6. „RĂMÂI CALM, SPUNE PERSOANEI PE NUME, PRIVEȘTE ÎN OCHI, LASĂ PORTIȚA DE COMUNICARE DESCHISĂ”

Chiar sub presiuni foarte mari, e posibil să fie necesar să lupți pentru ceea ce este drept.

Faptul că vei rămâne calm și te poți feri de situații presante reprezintă alegerea ta.

Anexa nr.23.2 la activitatea *Cum să refuzăm într-o situație dificilă*

Exerciții

1. „Vino la mine acasă după terminarea orelor” Instigatorul
(Întrebare) Oponentul
„Vreau să-ți arăt ceva.” Instigatorul
(Întrebare) Oponentul
„Părinții mei nu vor fi acasă și pot face rost de niște alcool. Instigatorul

2. „Vino să ne uităm în banca lui Andrei.” Instigatorul
(Întrebare) Oponentul
„Vreau să văd ce are în ea.” Instigatorul
(Întrebare) Oponentul
„Vreau să iau ceva de acolo.” Instigatorul

3. „Hai să mergem în parc.” Instigatorul
(Întrebare) Oponentul
„Vreau să-l văd pe Paul.” Instigatorul
(Întrebare) Oponentul
„Am avut niște discuții cu el și vreau să-l bat.” Instigatorul

4. „Ne vedem în fața școlii.” Instigatorul
(Întrebare) Oponentul
„Am un spray cu vopsea.” Instigatorul
(Întrebare) Oponentul
„Vreau să scriu ceva pe perete și vreau să stai de șase.” Instigatorul

Notă pentru profesor!

Întrebările vor urma „propunerea,, instigatorului. Exemplu: De ce să vin la tine acasă după terminarea orelor? Ce vrei să-mi arăți? Ce vrei să faci? Etc...

Anexa nr.23.3 la activitatea *Cum să refuzăm într-o situație dificilă*

Diagramă cu denumiri legale

Situația dificilă	Denumirea legală
Exemplu: Bătaia	Lovirea sau alte violențe /Lovirea și vătămarea integrității corporale sau a sănătății
Sustragerea (gustări, creioane, penar, bani)	Furt
Distrușgerea bunurilor publice	Deteriorarea sau stricarea bunurilor publice
Tâlhărirea cuiva	Agresiune / tâlhărie
Consumul de alcool	Consum ilegal de către tineri
A inhala droguri	Cumpărare ilegală de către minori
A lua de la cineva mai mic	Agresiune

Notă pentru profesori!

Exemplele de situații dificile pot continua. Îi putem stimula chiar pe elevi să le descopere și să găsească denumirea potrivită.

În momentul înmânării acestei fișe către elevi, se va radia coloana

Anexa nr.23.4 la activitatea *Cum să refuzăm într-o situație dificilă*

Consecințe probabile

Alegeți cinci situații dificile înscrise în „Lista situațiilor dificile”

Scrieți câteva exemple de ceea ce i se poate întâmpla cuiva dacă este prins făcând astfel de lucruri!

Exemplu: A bea la școală

Probabil că părinții: - îl vor pedepsi o săptămână (i se vor reține telefonul, laptopul și interzice să se vadă cu prietenii).

-interdicția de a se revedea cu prietenii care beau.

Prietenii care nu beau: -îl vor exclude din grupul lor dacă va bea.

Prietenii care beau: - îl vor exclude din grupul lor dacă nu va bea cu ei.

Posibilitatea 1:

Posibilitatea 2:

Posibilitatea 3:

Posibilitatea 4:

Anexa nr.23.5 la activitatea *Cum să refuzăm într-o situație dificilă*

Gândiți-vă la alte lucruri amuzante pe care le puteți face

Lucruri plăcute	Sentimente

Anexa nr. 23.6 la activitatea *Cum să refuzăm într-o situație dificilă*

Exercițiu: toate etapele schemei

Exercițiu:

I.: „Ne întâlnim în parcare după ore.”

O.: „Ce vrei să faci?”

I.: „Mă gândeam numai să stăm pe acolo.”

O.: „Să stăm pe acolo și ce să facem?”

I.: „După ce pleacă autobuzele, putem să dezumflăm niște cauciucuri/ să fumăm niște iarbă.”

O.: „Nu putem face așa ceva. Acesta e vandalism și... Dacă suntem prinși...”

I.: „Nu vom fi prinși. Niciodată nu e nimeni pe acolo.”

O.: „Dacă află directoarea, o să ne...”

I.: „Nimeni nu o să ne prindă.”

O.: „Ascultă ce-ți spun. Dacă suntem prinși, vom fi exmatriculați și s-ar putea să-i sune pe părinții mei. Nu o să mă mai lase afară pentru mult timp, o să-mi ia telefonul și cine știe ce-o mai fi?! În loc să facem asta, hai mai bine să mergem după ore în parc să ne jucăm cu mingea. Trebuie să învăț acest joc și m-aș putea folosi de ajutorul tău.”

I.: „Nu știu...”

O.: „Eu voi fi în parc după ore, dacă vei dori să vii cu mine.”

Notă pentru profesori!

Elevii vor construi dialoguri și vor demonstra abilitatea de a spune „**NU**” unei situații dificile după modelul prezentat.

Jocurile de cartier

Țară, Țară vrem ostaș!

1. „Formația”

Se formează două lanțuri umane care stau față în față, la 15-20 metri distanță unul de celălalt. Apoi, lanțurile își cer ostași unul altuia. Cei care cer, strigă „Țară, Țară, vrem ostaș!” iar ceilalți răspund invariabil „Pe cine?” iar primii strigă „Pe Andrei” sau pe cine vor ei.

2. „Spărtura” sau NU

Ostașul cerut trebuie să alerge cu putere spre lanțul care l-a cerut și să-i „spargă” una dintre verigi. Adică să treacă prin locul unde se țin doi de mână. Dacă ostașul sparge lanțul, revine în echipa lui cu tot cu un jucător din echipa adversă (un fel de prizonier).

Dacă nu sparge, trece în echipa adversă, adică în cea care tocmai l-a cerut. Lanțul care reușește să adune toți copiii, câștigă.



Prinsa

1. Perimetrul

E o chestiune agreată de principiu, fără delimitări precise. De exemplu: parcare, în jurul blocului, curtea școlii, de la noi până la alimentară, etc.

2. Atinsul

Prin numărătoare sau „la mica înțelegere”, se desemnează primul „prinzător”, adică acela care va alerga primul după toată lumea. Respectivul trebuie să alerge după oricare dintre ceilalți jucători și să-l atingă, predându-i astfel „ștafeta”.

Dacă ești atins, nu ai voie să-l atingi înapoi pe cel care te-a atins un anumit interval de timp (3-5 secunde).

3. Tema

Prinsa se poate juca pe cățarate, culori, animale, de exemplu. În cazul culorilor, „victimele” pot spune nume de culori ca să scape. Condiția este ca respectivele culori să nu se repete în timpul aceluiași joc. Se repetă cuvântul, devii prinzător. Când spui cuvântul, trebuie să „îngheți”, dacă te miști, devii prinzător. Poți relua alergarea dacă te atinge un alt jucător și în felul acesta te dezleagă.

Anexa nr.24.2 la activitatea *Joaca și violența*

Model joc

Mihai și Vlad au avut discuții la școală datorită unui meci de baschet pierdut în campionatul dintre școli. Coechipieri și colegi de clasă, se învinuiesc reciproc pentru nereușită. Se despart furioși, fiecare plecând spre banca lui. Discuția a fost auzită și de către ceilalți colegi de clasă. Este încă pauză, în sală liniște totală. La un moment dat, în cadrul ușii apare un jucător al echipei învingătoare în confruntarea cu echipa celor doi băieți.

- De ce ai venit, Darius? îl întrebă unul dintre colegii de clasă, speriat, care a auzit toată discuția.
- Să felicit băieții pentru prestația din teren, a răspuns acesta.

Moment în care, Mihai își pierde cumpătul și răcnește la Darius, ridicându-se din bancă. Darius nu se ferește din calea lui Mihai, acesta punându-i o mână în piept, îmbrâncindu-l afară din clasă.

- Te rog, încetează, sări Vlad din bancă. Problemele nu le vom rezolva lovindu-ne sau făcând rău celorlalți.

Între timp, a ajuns lângă Darius și l-a ridicat de jos. Colegii se apropiau încet de cei trei.

- Din cauza ta am pierdut meciul, Vlad! Nu ți-ai exersat aruncările libere și te pierzi cu firea când cineva apare brusc în fața ta și te deposează.
- Iar acesta nu este un motiv să sari la mine sau la un coleg din altă echipă. Suntem colegi și prieteni, Mihai. Darius, am remarcat tehnica ta de aruncare a mingii. Am putea să exersăm împreună aruncările acestea?
- Desigur, spuse Darius dând mâna cu Vlad.
- Venim și noi, băieți, spuseră colegii de clasă. Mihai, cred că ar trebui să îi ceri scuze lui Darius pentru ceea ce ai făcut anterior, replică un coleg.

Anexa nr.25.1 la activitatea *Stresul indus de agresiune (fizică, verbală sau psihică) și mișcare*

Schema activității fizice

Activități fizice	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Plimbare																												
Alergare																												
Mers pe bicicletă																												
Dans																												
Baschet																												
Înot																												
Exerciții fizice																												
Sărituri cu coarda																												
Patinatul pe role																												
Tenis de masă																												
Volei																												
Fotbal																												
Zumba																												
Altele																												

Anexa nr.25.2 la activitatea *Stresul indus de agresiune (fizică, verbală sau psihică) și mișcare*

Tehnici de relaxare

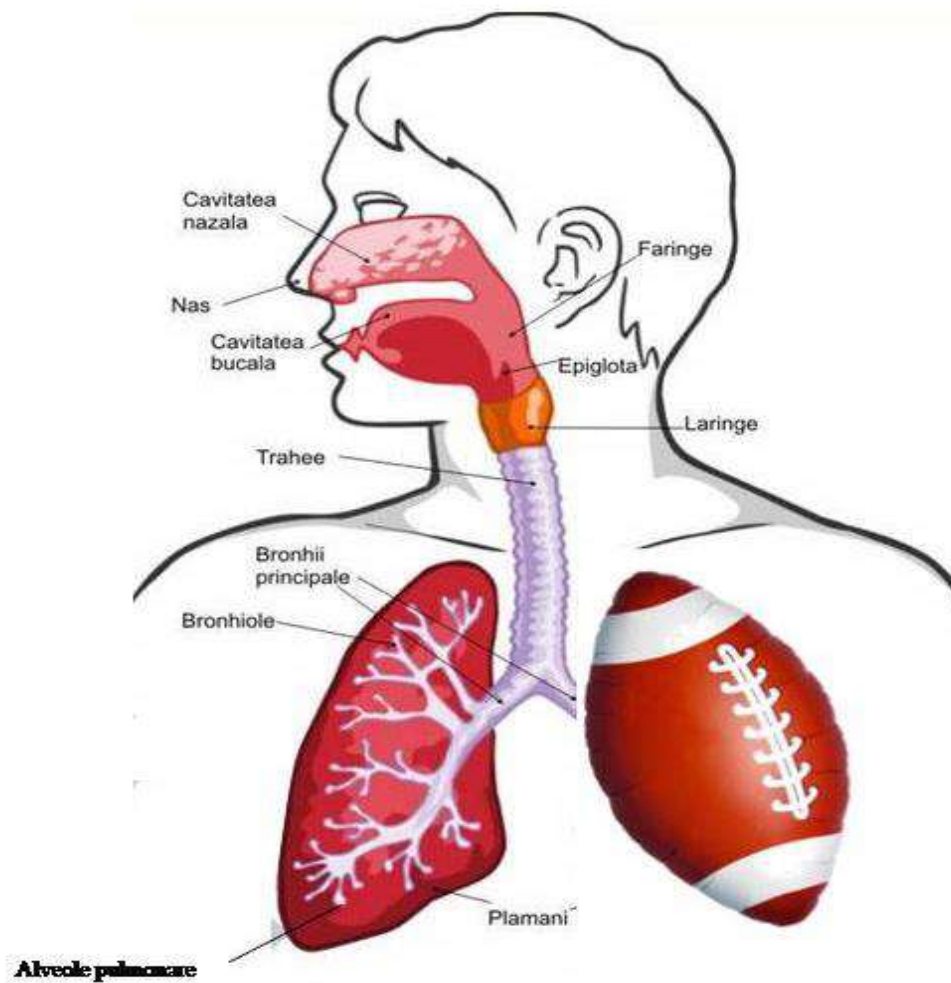
A simți și a comunica

- Se împart elevii în grupe de câte patru.
- Le spun să se gândească la o situație în care cineva i-a supărat FOARTE tare.
- Voi cere fiecărui elev să descrie o asemenea situație și ce a simțit.
- Voi urmări cu atenție ca fiecare elev să descrie situația și sentimentele trăite.
- După ce vor descrie situațiile și sentimentele trăite, îi voi face să conștientizeze faptul că ei au ales să fie supărați, ei ales sentimentul de supărare.
- Voi solicita elevilor să se gândească la alternative ale sentimentului de supărare.
- Voi solicita elevilor din fiecare grupă să discute ce ar fi fost de făcut sau ce ar fi putut alege în locul furiei.
- Exemple de soluții: „Și eu am făcut acest lucru” sau „Aș fi putut să plec” sau „Aș fi putut să-l iert”.
- Voi încerca să-i fac pe elevi conștienți că trebuie să-și asume responsabilitatea pentru dispoziția pe care o au la un moment dat.
- Răspunsurile oferite de ei vor fi de tipul: Aș fi putut pleca!

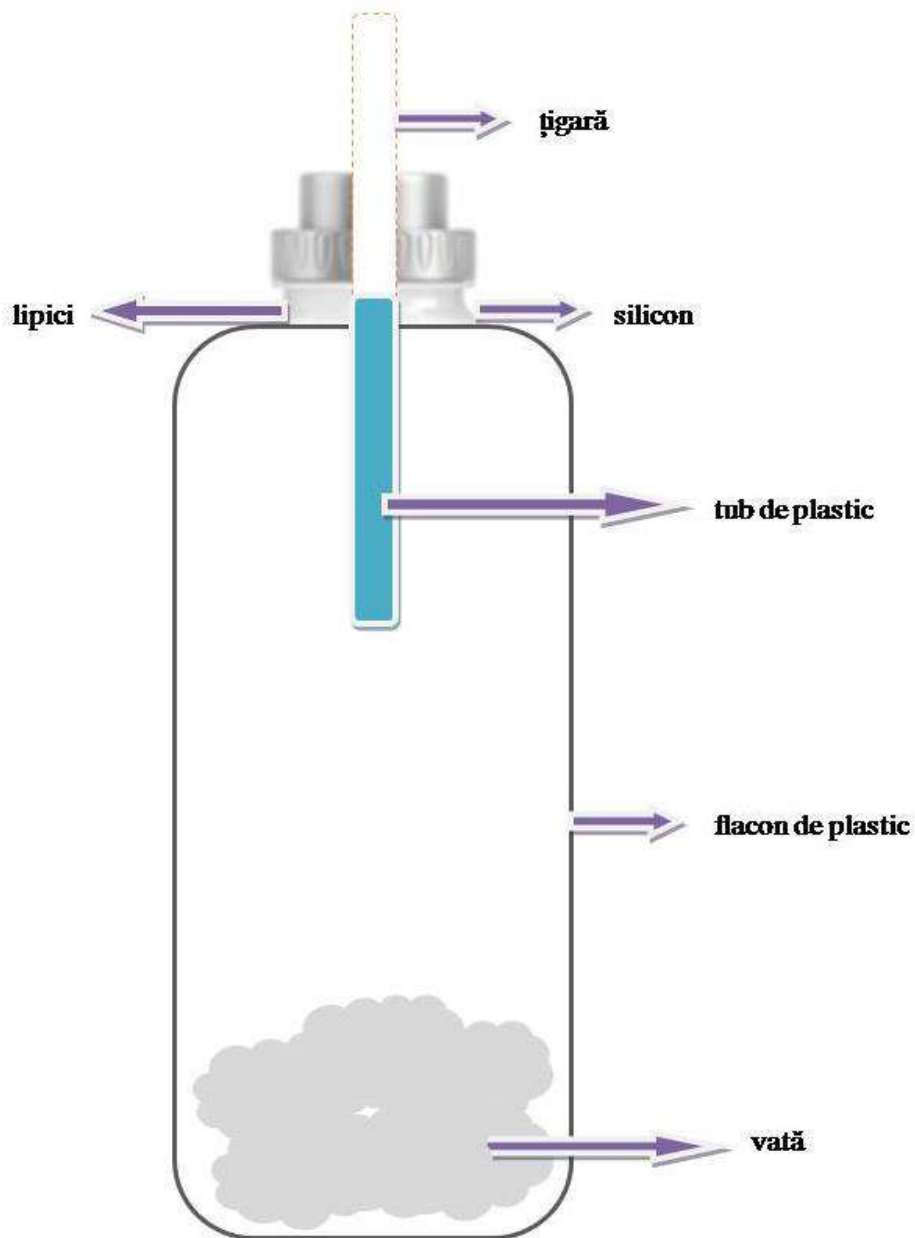
Exercițiu de energizare

- Găsește un loc în care îți poți întinde brațelelă ă să atingi pe cineva.
- Inspiră adânc și ridică brațele la nivelul umerilor. Inspiră și expiră puternic în timp ce îți îndepărtezi brațele de corp cât mai departe.
- Execută acest exercițiu timp de 6-7 respirații complete.
- Acum, cu fiecare inspirație ridică mâinile deasupra capului și cu fiecare expirație lasă mâinile în jos, pe lângă corp.
- Continuă așa încă 5 exerciții complete.
- Acum respiră adânc și eliberează aerul din plămâni!

Traseul fluxului de aer



Construire mașina de fumat



Strategii publicitare

Alege între:

1. Mărturia. (O personalitate / vedetă mărturisește că a utilizat produsul. Dacă acea personalitate folosește produsul, înseamnă că acesta este bun.
2. „Asociația”. Limbajul utilizat sugerează că „toată lumea” folosește produsul respectiv. Cumpărătorii vor să concureze.
3. Oameni obișnuiți implicați. Cumpărătorii se pot regăsi în acei oameni.
4. Amuzament. Reclame care prezintă un grup de prieteni utilizând delectându-se un produs. Aceștia vor sugera privitorilor că se vor simți la fel.
5. Statistica. Cumpărătorii sunt fascinați de statistici.
6. Transferul. Vânzătorul/ vânzătoarea arată bine, e îmbrăcată bine, atractiv/ă, sociabil/ă. Cumpărătorul va asocia instant imaginea produsului cu persoana care o vinde și va dori să devină ca ea.
7. Generalități strălucitoare. În reclame mai găsim și formule ca și „cel mai bun”, „probabil cea mai bună”, „grozav”. Cumpărătorii sunt copleșiți de cuvintele pozitive transmise.

Acestea reprezintă câteva sugestii în vederea realizării unei reclame. Dumneavoastră puteți utiliza o paletă mult mai largă de strategii psihologice de captare/atragere a atenției spre mesajul pe care doriți să-l transmiteți.

Anexa nr. 27.1 la activitatea *Pericolele consumului de alcool și droguri*

Fișa de informații - Pericolele consumului de droguri asupra sănătății Alcoolul

Alcoolul este astăzi problema numărul unu în ceea ce privește consumul de droguri. El este cauza directă a afecțiunilor ficatului, creierului, stomacului, pancreasului și a altor afecțiuni fizice. Alcoolul este o sursă concentrată de calorii, și cu toate acestea, el furnizează puțină energie. Întrucât el trebuie să fie mai întâi prelucrat de ficat, nu poate fi utilizat direct de mușchi. Alcoolul reprezintă o sursă ineficientă de energie. Etapele intoxicării sunt:

- a. Veselia;
- b. Comportamentul dezordonat;
- c. Confuzia;
- d. Pierderea controlului;
- e. Inconștiența.

Marijuana

Deși este cunoscută de aproape 5000 de ani, marijuana este unul dintre cele mai puțin înțelese droguri naturale. Afectează starea de spirit și gândirea la fel ca și alcoolul, și poate cauza halucinații. Cercetătorii sunt preocupați de efectele dăunătoare pe care marijuana le are asupra plămânilor. Fumatul frecvent de marijuana este asociat cu un risc crescut de bronșită, emfizem și cancer pulmonar. Efecte: slaba motivație mentală, capacitate scăzută de a conduce mașina, scăderea imunității corporale, afecțiuni ale organelor sexuale. Produsele „reziduale” ale marijuanaei sunt depozitate în ficat, plămâni, creier, splină, țesuturi limfatice și organe sexuale.

Inhalații

Mulți solvenți organici cum sunt cleiul, benzina, eterul, alți solvenți produc vapori ce dau senzații asemănătoare intoxicării cu alcool. Acestea pot cauza deteriorări grave și definitive ale nervilor, creierului, stomacului, plămânilor, măduvei, ficatului. Adesea poate surveni moartea în urma inhalării, din cauza slăbirii capacității inimii.

Inhalații pătrund în corp prin nări putând cauza hemoragii sau secreții nazale, dar și deteriorări ale organelor de simț. Odată ajunși în plămâni, aceștia pot cauza vomă și dureri de cap. Inhalații pot deteriora definitiv organele interne, iar la nivelul creierului pot modifica reacțiile chimice și modul de transmitere a mesajelor neuronilor.

Sedativele

Sedativele, numite totodată *hipnotice* sau *tranchilizante*, sunt droguri care reduc nivelul de activitate neuronală. Rezultate tipice sunt mișcarea lentă, relaxarea musculară și o stare adormită de

conștiință. Hipnoticele, prin definiție, produc o stare alterată a conștiinței. Acestea pot reduce concentrația oxigenului din sânge. Persoana începe să se învinețescă. Acestea pot acționa rapid, pot paraliza porțiunea creierului care controlează respirația, provocând moartea. Amestecul sedativelor cu alcoolul este una din cauzele obișnuite ale intoxicațiilor accidentale. Aceste droguri au efect unul asupra celuilalt potențându-se reciproc. Viteza cu care creierul, inima și sistemul respirator sunt vătămate, este mult mărită. Aceste droguri nu trebuie luate împreună. Combinația sedativ-alcool poate induce celui care consumă stare de comă în care poate rămâne ani de zile fără posibilitatea de a-și recăpăta cunoștința sau capacitatea de a gândi normal.

Anexa nr.27.2 la activitatea *Pericolele consumului de alcool și droguri*

Adevărat sau fals / pericolele consumului de droguri pentru sănătate

1. Orice drog reprezintă o otravă posibilă care prezintă pericole medicale diferite.
2. Sedativele sunt folosite pentru a relaxa sau seda sistemul nervos central.
3. Alcoolul și tranchilizantele nu trebuie luate niciodată împreună.
4. Marijuana este un drog nou.
5. Te poți îmbolnăvi foarte grav prin inhalarea cleiului, dar fără pericole.
6. Fumul produs de țigările cu marijuana este asociat cu creșterea riscului de bronșită, emfizem și cancer pulmonar.
7. Inhalarea solvenților nu înseamnă consum de droguri.
8. Marijuana este pe locul I între problemele datorate consumului de droguri.
9. Consumul de sedative și alcool în același timp poate cauza afecțiuni cerebrale ireversibile.
10. Unele sedative sunt medicamente prescrise de medic, cu sunt somniferele, tranchilizantele sau pentru relaxarea musculară.

Răspunsuri:

1.A, 2.A, 3.A, 4.F, 5.F, 6.A, 7.F, 8.F, 9.A, 10.A

Ce decizii iau

Model propus fișă de lucru:

Cartonașe cu spețe (situații problematice):

1. Problema lui Marian

Mihai și Marian sunt buni prieteni. Marian vine doua zi la școală cu brațele pline de vânăți. El îi povestește amicului său că tatăl s-a îmbătat cu o seară înainte și l-a bătut. Cum ar putea Mihai să își ajute prietenul?

2. Georgia

Georgia este nou venită în școală. În drum spre casă, Georgia stă de vorbă cu două dintre cele mai populare fete ale școlii, Loredana și Cristina. Cea din urmă o invită acasă să bea whiskey din barul tatălui ei. Fetele o asigură că nimeni nu va afla și se vor distra pe cinste. Ce ar putea să facă Georgia?

3. Dilema lui Darius

Darius merge cu prietenii la un bar, nu departe de școală, locul unde copiii pierd vremea și se amuză. El are 15 ani și crede că e „tare” mergând acolo. Prietenii comandă bere și încep să consume cu poftă. Darius știe că nu e în regulă, dar nu dorește să fie exclus de către prietenii săi.

4. Alcoolul în parc

Prietenul cel mai bun vrea să-și petreacă timpul cu un grup despre care se știe că bea alcool. El te cheamă să te vezi cu ei ca să beți ceva. Gândește-te ce vei spune prietenului tău despre întâlnirea din parc cu grupul său de prieteni și despre obiceiurile lor de a bea.

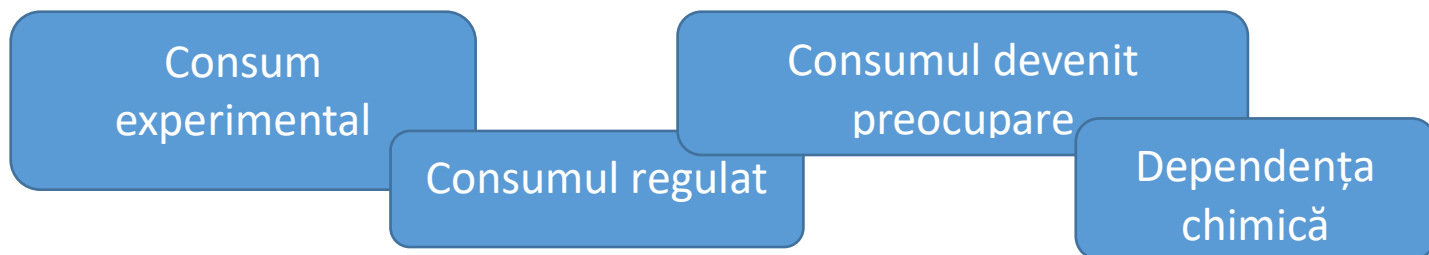
5. Supraveghere

Un părinte, de al cărui copil ai grijă uneori, se întoarce beat acasă și vrea să te conducă cu mașina.

6. Popularitatea

Ai un dulap comun cu un elev foarte cunoscut în școală. La finalul orelor constăți că în dulap se găsește o pungă de plastic cu ceva în ea. Crezi că e marijuana. Nu vrei să te grăbești cu concluziile, dar știi că vei răspunde în egală măsură.

Fazele alcoolismului
CELE PATRU FAZE ALE CONSUMULUI DE ALCOOL



CONSUMUL EXPERIMENTAL:

Adesea, tinerii experimentează alcoolul. Ei își dau seama de schimbările de stare care au loc când beau alcool. Câteodată se simt bine, dar de multe ori iese prost. Atunci au o experiență negativă: li se face rău din cauza alcoolului sau îi doare capul după ce au băut. O experiență negativă îi poate determina pe tineri să renunțe și chiar să nu mai consume alcool niciodată. În ciuda acestui fapt, un număr mare de tineri ajunge să experimenteze efectele plăcute asociate cu alcoolul. Efectele plăcute le întăresc dorința de a continua să bea, iar mulți dintre tinerii care continuă să bea ajung în faza următoare, aceea a consumului regulat.

CONSUMUL REGULAT

Tinerii care beau în mod regulat sunt consumatori sociali, care știu cum se simt când beau și o fac cu diferite ocazii. Au un oarecare control în ceea ce privește cantitatea consumată. Tinerii nu sunt de obicei consumatori care beau regulat. Un număr mare din elevii care beau, beau excesiv. Excesiv înseamnă 4, 5 pahare la rând.

CONSUMUL DEVENIT PREOCUPARE

Tinerii consumă alcool în general pentru a se simți bine. Tânărul începe să bea pentru a diminua sentimente neplăcute. De exemplu: Un tânăr merge la o petrecere unde va întâlni și oameni pe care nu-i cunoaște și multe fete. Vrea să lase o impresie bună, dar este foarte agitat, nervos și timid. Pentru a diminua sau chiar elimina emoțiile negative pe care le trăiește, tânărul consumă băuturi până nu ajunge la petrecere. El se „tratează” introducând un drog în organism.

În faza consumului devenit preocupare, tinerii încep să-și piardă controlul. Ei beau din cauza situațiilor cu care se confruntă. Încep să consume foarte mult și se laudă cu „performanțele” lor. Unii dezvoltă toleranță fizică și încep să simtă nevoia de cât mai mult alcool pentru a obține efectele dorite. Acesta este semnalul cel mai important de avertizare că încep să aibă o problemă cauzată de alcool, poate chiar alcoolism.

DEPENDENȚA CHIMICĂ

Când tânărul devine dependent, începe să piardă controlul. Acest fapt nu înseamnă că în momentul în care el va consuma alcool, trebuie să se îmbete. De multe ori, acesta se va comporta normal și afișează un oarecare control asupra consumului alocând multă energie pentru crearea acestei aparențe. O persoană dependentă chimic nu consumă de plăcere. Motivele pentru care bea reprezintă încercarea de a se simți normal.

Fișa informații generale

TUTUNUL:

Fumatul produselor de tutun este cauza deceselor cel mai ușor de eliminat din orice societate. Fumătorii sunt de opt ori mai predispuși la boli decât nefumătorii. După aprecierile Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), tabagismul este pe cale să devină principala cauză de morbiditate și mortalitate din lume. Se apreciază că în prezent există aproximativ 1.1 miliarde de fumători în întreaga lume. Din acest total, aproximativ 300 milioane (200 milioane bărbați și 100 milioane femei) se găsesc în țările dezvoltate; în țările în curs de dezvoltare fumătorii sunt de trei ori mai numeroși (aproximativ 800 milioane), marea lor majoritate fiind bărbați, dar constatându-se o creștere în rândul femeilor. Per ansamblu, 30% dintre adulți (48% dintre bărbați și 12% dintre femei) sunt fumători. Fumatul reprezintă un risc major pentru starea de sănătate. El ucide 6 persoane în fiecare minut, iar un fumător din patru moare de o maladie legată de tutun. În 2002 fumatul a ucis 4 milioane de oameni, dintre care 1.2 milioane europeni. Până în anul 2020 această unealtă a morții va ridica numărul deceselor la 10 milioane de fumători pe an. Cele mai afectate sunt țările în tranziție și cele în curs de dezvoltare, datorită factorilor ce țin de liberalizarea comerțului, de dezvoltarea comunicațiilor și de globalizarea industriilor transnaționale ale tutunului.

Se estimează că fumatul constituie cauza a 90% din decesele prin cancer pulmonar, a 75% din decesele datorate bronșitei și emfizemului și a aproximativ 25% din decesele prin boli cardio-vasculare. Statistic, cancerul reprezintă, atât în lume, cât și în țara noastră, a doua cauză de deces după bolile cardio-vasculare. Riscul de cancer la fumătorii activi dovediți biochimic a fost de 7.8 ori mai mare față de nefumători și este la fel de mare la bărbați ca și la femei. Cancerul pulmonar este cel mai frecvent neoplasm cauzat de fumat, constituind prima cauză de mortalitate prin cancer în lume (17% din neoplasmelor la bărbați și 12% la femei).

Fumatul în timpul sarcinii este foarte riscant. Avortul spontan, nașterea prematură, greutatea scăzută la naștere și decesul infantil apar mult mai des atunci când femeia este însărcinată. La naștere, copilul trebuie să suporte „renunțarea” la această dependență.

Deși nicotina este considerată cauza principală a atacului de cord și a cancerului, rolul său cel mai periculos este că întărește dorința de a fuma. Din 1000 de fumători tipici, mai puțin de 20% reușesc să renunțe la fumat de prima dată.

ALCOOLUL:

Consumul de alcool cauzează o serie de schimbări de comportament. Chiar și dozele mici de alcool afectează rațiunea și coordonarea necesare pentru a conduce o mașină mărin­d riscul ca șoferul să fie implicat într-un accident.

Alcoolul este clasificat ca fiind un sedativ, ceea ce înseamnă că încetinește funcțiile vitale ale organismului, ducând la vorbire neclară, pierderea echilibrului, incapacitate de a reacționa în timp util la ceea ce întâmplă în jur.

În ceea ce privește felul în care afectează psihicul, este ca un drog care reduce mult abilitatea unei persoane de a gândi clar și îi alterează felul în care ia decizii.

Deși este clasificat ca fiind sedativ, cantitatea de alcool consumată determină, de fapt, ce efecte pot apărea asupra organismului și psihicului. Majoritatea oamenilor consumă alcool pentru efectul de relaxare pe care îl dă o doză de bere sau un pahar de vin. Dar dacă o persoană consumă mai mult decât organismul poate metaboliza, intervin efecte total opuse, cum ar fi depresia sau din contră, agitația și agresivitatea.

Intoxicația cu alcool (supradoza) poate conduce la efecte negative foarte severe: inabilitatea de a simți durerea, stare de inconștiență, sau în cel mai rău caz comă și chiar moarte. Aceste reacții depind de cât de mare este cantitatea de alcool consumată și în cât timp a fost aceasta consumată.

Există diferite tipuri de alcool. Alcoolul etilic (etanolul) este singurul tip de alcool folosit în băuturile alcoolice și este produs prin fermentarea diferitelor fructe și grâne. Prin fermentare înțelegem un proces chimic prin care drojdia acționează asupra anumitor ingrediente, astfel rezultând alcoolul.

Consumul repetat de alcool duce la dependență.

Adolescenții vs Adulții. Care e diferența?

Corpul unui copil/adolescent nu poate lupta cu alcoolul în același fel în care corpul unui adult poate. Consumul de alcool este mult mai dăunător pentru copii și adolescenți comparativ cu adulții, deoarece creierul celor tineri este încă în proces de dezvoltare. Consumul de alcool în această perioadă este critic și poate duce la deteriorări pe termen lung ale funcțiilor creierului, în special în ceea ce privește memoria, funcțiile motorii (abilitatea de a se mișca) și coordonarea.

Conform studiilor, tinerii care consumă alcool înainte de vârsta de 15 ani sunt de 5 ori mai predispuși să dezvolte dependența de alcool decât aceia care încep să consume alcool după vârsta de 21 de ani.

Pentru unii tineri, consumul de alcool pare să fie o soluție pentru problemele pe care nu vor să le confrunte.

MARIJUANA

Marijuana este unul dintre cele mai folosite droguri din lume. Întotdeauna a existat un gol crescând între cele mai recente studii științifice despre marijuana și miturile care o înconjoară. Mulți oameni consideră că datorită faptului că acest drog este legal în multe locuri din lume nu poate fi dăunător. Dar organismul nostru nu poate percepe diferența dintre un drog legal și unul ilegal. Această reacționează doar la efectele pe care un drog, odată consumat, le determină.

Marijuana provine din planta de cânepă indiană, iar partea plantei care conține „drogul” în sine este floarea (întâlnită și sub denumirea de „mugur”). Drogul se găsește mult mai puțin în semințele, frunzele și tulpina plantei.

Marijuana vândută se găsește sub forma unui amestec de frunze, tulpini, semințe și flori uscate. De obicei are culoare verde, maro sau gri.

Hașișul este o rășină maro sau neagră, uscată și presată sub diferite forme. Hașișul și uleiul de hașiș sunt forme mai puternice de marijuana. Atunci când sunt fumate, atât marijuana, cât și hașișul elimină un miros dulce distinctiv.

Marijuana și hașișul conțin peste 400 de substanțe chimice. Substanța care cauzează intoxicația sau acea senzație de „high” a consumatorilor se numește THC (prescurtarea de la „tetrahidrocanabinol”). Această substanță are asupra creierului efecte negative care plasează marijuana pe lista drogurilor.

Consumul de marijuana poate deteriora sau reduce memoria și înțelegerea temporară, poate altera simțul timpului și reduce abilitatea de a îndeplini acțiuni care necesită concentrare și coordonare. Elevii consumatori nu rețin noile cunoștințe (lecțiile) când sunt „amețiți”. Marijuana poate cauza paranoia și psihoză. La nivel celular, marijuana atacă plămânii și întreg aparatul respirator.

Prin „intoxicație” ne referim concret la otrăvirea corpului printr-o substanță toxică. Orice astfel de substanță provoacă schimbări atât comportamentale cât și psihice. În plus, substanța este adictivă, adică poate da dependență, determinând o persoană să continue să ia acel drog în ciuda efectelor negative pe care le experimentează.

Unele persoane afirmă că datorită faptului că marijuana este o plantă, ea este naturală și implicit inofensivă. Dar nu este așa. Cucuta, o plantă otrăvitoare este de asemenea naturală, dar te poate ucide.

Cât despre utilizarea marijuanei în scopuri medicale, marijuana folosită în felul acesta conține o altă substanță numită CBD („canabidiol”). Această substanță este deseori asociată cu beneficiile medicale. Spre deosebire de THC, CBD-ul nu dă acea senzație de „high”. Beneficiile sale medicale încă sunt studiate.

Marijuana este un drog la fel ca și alcoolul, cocaina sau ecstasy. Și la fel ca drogurile menționate, are efecte care pot fi foarte dăunătoare.

Anexa nr.28.3 la activitatea *Drogurile de tranziție*

Factorii care îi expun pe tineri riscului de a abuza de alcool și de droguri

1.FACTORII AMBIENTALI:

- 1.1 Defavorizarea economică / socială;
- 1.2. Legături slabe cu vecinii și comunitate dezorganizată;
- 1.3. Tranziția și mobilitatea;
- 1.4 Legile și normele comunității, favorabile consumului de alcool și droguri;
- 1.5 Accesibilitatea alcoolului și a drogurilor

2.FACTORII DE RISC INDIVIDUALI:

- 2.1 Antecedente de alcoolism în familie;
- 2.2 Metode de educație familială slabe și inconstante;
- 2.3 Comportament antisocial;
- 2.4 Eșecurile școlare;
- 2.5 Atașamentul scăzut față de școală;
- 2.6 Înstrăinarea și revolta;
- 2.7 Asocierea cu prieteni care consumă alcool și droguri;
- 2.8 Atitudinile favorabile față de alcool și droguri;
- 2.9 Consumul timpuriu de alcool și droguri

3.FACTORII DE PROTECȚIE:

- 3.1 Simțul umorului;
- 3.2 Un control intern foarte accentuat, un copil foarte ambițios;
- 3.3 O relație strânsă cu cel puțin o persoană adultă;
- 3.4 Apartenența celor care trăiesc conform normelor sociale, școlare, comunitare și familiale;
- 3.5 Norme opuse consumului de alcool și droguri

Anexa nr.28.4 la activitatea *Drogurile de tranziție*

Mit sau realitate

Verificați fiecare afirmație; este Mit (M) sau Realitate (R)?

1. Alcoolul este un stimulent, vă va înviora.
2. Dependența față de drog este o simplă stare de spirit.
3. Deși șofatul după consumul de alcool se cunoaște că este periculos, șofatul după consumul de marijuana este destul de lipsit de riscuri.
4. Tinerii iau de obicei prima oară contact cu drogurile ilegale de la persoane mai în vârstă care se află prin zonele în care știu că sunt copii.
5. Tutunul este un drog.
6. Oamenii se distrează mai bine atunci când sunt amețiți.
7. Drogul cel mai des folosit este marijuana.
8. Întrucât marijuana mărește puterea de concentrare și percepție, ea ajută la dezvoltarea creativității și ajută la învățatură.
9. Când o femeie însărcinată consumă alcool sau droguri, copilul încă nenăscut este afectat.
10. Oamenii nu mor niciodată din cauza intoxicării cu alcool.
11. Marijuana creează dependență.
12. Urmele de marijuana rămân în organismul uman timp de săptămână după o singură doză.
13. Tinerii care încep să bea alcool înainte de 15 ani riscă de două ori mai mult să aibă probleme legate de droguri decât cei care așteaptă până la 21 de ani.
14. Dacă beți un pahar de alcool pe timp de iarnă, vă încălziți.

Răspunsuri:

M1, M2, M3, M4, R5, M6, M7, M8, R9, M10, R11, R12, R13, M14.

Partea A

Amintiți-vă o perioadă în care v-ați simțit încrezător în forțele proprii și ați experimentat un sentiment al propriei valori. Utilizați acest spațiu pentru a vă nota reflecțiile.

1. Cum ați descrie situația? Ce s-a întâmplat?

**2. Ce vă spuneți dumneavoastră înșivă referitor la situația descrisă?
(discuție cu dumneavoastră înșivă)
Ce ton are dicuția cu dumneavoastră? Ce fel de limbaj folosiți?**

3. Ce senzații (fizic vorbind) simțiți și ce sentimente?

4. Ce faceți, ca urmare a acestei situații?

Partea B

*Acum, încercați să vă amintiți o situație când ați simțit că încrederea în dumneavoastră înșivă este scăzută.
Folosind aceleași întrebări ca în partea A, notați-vă răspunsurile.*

1. Cum ați descrie situația? Ce s-a întâmplat?

**2. Ce vă spuneți dumneavoastră înșivă referitor la situația descrisă?
(discuție cu dumneavoastră înșivă)
Ce ton are dicuția cu dumneavoastră? Ce fel de limbaj folosiți?**

3. Ce senzații (fizic vorbind) simțiți și ce sentimente?

4. Ce faceți, ca urmare a acestei situații?

Part C

Utilizați notițele dvs. din părțile A și B de mai sus pentru a răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce pot să-mi spun pozitiv să-mi reamintesc încrederea pe care o am în forțele proprii?

2. Ce aș putea să fac să mă ajut?

**3. Ce aș putea să fac diferit data viitoare când se mi se mai întâmplă așa ceva?
Ce acțiuni m-ar putea face să-mi recapăt forțele proprii?**