

Coordonatori

*Prof. Botici Irina Prof. dr. Sicoe Luminița , Prof. Păunescu Iuliana , Prof. Mateș Nicolae
Prof. Tripa Iuliana Iolanda, Secretar - Simon Rodica – Mariana, Prof. dr. Rus Dumitru,
Prof. Demian Flavius, Prof. Tripa Louise Gabriel*

FEEL AMAZING IN YOUR SCHOOL

Mediation and mindfulness in school



Deva -2025

ISBN: 978-973-0-42679-3



Coordonatori: Prof. Botici Irina Prof. dr. Sicoe Luminița , Prof. Păunescu Iuliana , Prof. Mateș Nicolae, Prof. Tripa Iuliana Iolanda, Secretar - Simon Rodica – Mariana, Prof. dr. Rus Dumitru, Prof. Demian Flavius, Prof. Tripa Louise Gabriel

Editor: Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria”, Deva

Str. : Barițiu G., Nr. 2, Deva, jud. Hunedoara, România

E-mail: cnpedagogicdeva@gmail.com

Publicație electronică (ediție digitală)

Distribuție gratuită online

Anul apariției: 2025

ISBN: 978-973-0-42679-3

Drepturile asupra textelor aparțin autorilor. Volumul a fost realizat în cadrul proiectului Erasmus+ 2024-1-RO01-KA121-SCH-000210782, cu sprijinul Colegiului Național Pedagogic „Regina Maria” Deva.

Volum colectiv on line distribuit gratuit – cu lucrările realizate în cadrul Conferinței Internaționale de diseminare a Proiectului *Erasmus +: 2024-1-RO01-KA121-SCH-000210782*- Cod acreditare: 2023-1-RO01-KA120-SCH- 000191491

Coordonatori

*Prof. Botici Irina, Prof. dr. Sicoe Luminița, Prof. Păunescu Iuliana, Prof. Mateș Nicolae
Prof. Tripa Iuliana Iolanda, Secretar - Simon Rodica – Mariana, Prof. dr. Rus Dumitru –
Prof. Demian Flavius, Prof. Tripa Louise Gabriel*

FEEL AMAZING IN YOUR SCHOOL

Mediation and mindfulness in school

Deva

2025

CUPRINS

<i>În loc de introducere</i>	11
Harmony and Learning! Promoting Harmony torugh class management and meditațion.....	13
Nicolae Mateș - "Queen Mary" National Pedagogicall College.....	13
Mindfulness – Cultivarea liniștii interioare și a conștientizării	20
<i>Prof. dr. Rus Dumitru - Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva</i>	20
Mindfulness în educație: Un instrument esențial pentru profesori	24
Prof. Tripa Iulianda Iolanda, Colegiul Național Pedagogic "Regina Maria ", Deva, Jud. Hunedoara	24
Feel amazing in my school	28
Hasmik Sosikyan No. 57 - Basic School of the ASPU after Kh. Abovyan	28
The Importance of Erasmus+ Projects for Technological High Schools in Romania.....	30
Prof. Andrei Elena - Colegiul Economic „Regele Mihai I” Buzău.....	30
Incluziunea prin Mindfulness: Strategii pentru construirea unei comunități empatic.....	34
Prof. dr. Luminița SICOE - Colegiul Național Pedagogic,, Regia Maria ,, Deva.....	34
Harta mentală- un instrument de orientare în <i>LUMEA SILOGISMULUI</i>	45
Varsanyi Amalia - elevă clasa aIX-a B specializarea învățător - educatoare Colegiul Național Pedagogic <i>Regina Maria</i> Deva – profesor coordonator Irina BOTICI.....	45
Evaluarea la copiii cu CES ținând cont de competențe vizate	50
Prof. Educație timpurie, Ruja Iuliana Grădinița Specială Sfânta Elena.....	50
Povestea emoțiilor: învățăm despre noi și despre ceilalți cu ajutorul personajelor animate	53
Prof. Scorțar Larisa – Grădinița "Lumea Copiilor" Lupeni	53
Games in MATH – Matematica prin joc în proiecte e-Twinning.....	55
<i>Prof. Sorina Miron - Școala Gimnazială „Aurel Vlaicu”, Arad</i>	55
Impactul participării în cadrul proiectelor e-Twinning	57
Prof.înv.primar,Cășuneanu Păunescu Lavinia Tamara- Școala Gimnazială Nr.37 Constanța.....	57
Rolul profesorului în formarea personalității copilului cu CES.....	59
Prof. Dumitrescu Daniela- Liceul Economic “Petre S. Aurelian”, Slatina	59
Pași mici spre incluziune mare- Mindfulness și mediere în grădinița modernă.....	63
Prof. Băltărețu Ana-Maria Instituția: Grădinița P.P. Nr. 3 Petroșani.....	63
Educația incluzivă prin ochii copiilor – de la integrare la apartenență	65
Barabasi Maria Diana- Instituția: Grădinița P.P. Nr. 3 Petroșani	65
Educația incluzivă prin mediere și sport – O punte spre coeziune socială: exemplul de bună practică a proiectului „Jocurile Toleranței” 2024–2025	66
Prof. educație fizică și sport : Rusu Elena - Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Baia Mare	66
Educație cu inimă: promovarea incluziunii în grădiniță prin mediere emoțională și mindfulness	69
Profesor Educație Timpurie Radu Ioana Roxana - Grădinița „Lumea copiilor”, Lupeni	69
Educație pentru climă – fundația unui viitor sustenabil.....	70

Simion Simona Mihaela, Școala Gimnazială nr.308	70
Mobilitățile de tip Job Shadowing (Erasmus+) – o etapă importantă și de impact în formarea continuă a cadrelor didactice	74
Lucaci Cristina-Maria, Norocel Ancuța , Ciurari Laurica- <i>Colegiul Național "Petru Rareș" Suceava</i>	74
Starea de bine în grădiniță-garanția succesului	77
Tunsu Romina-Claudia, GPP Dumbrava Minunată.....	77
Mindfulness în predarea Geografiei.....	80
Prof. Mihalachi Anca Ionela- Școala Gimnazială „Vasile Alecsandri” Roman	80
Dincolo de granițe: prietenia dintre Maria și Annalena	82
Prof. dr. Maria-Magdalena Dorcioman- Colegiul Național „Dinicu Golescu”, Câmpulung, județul Argeș.....	82
Promovarea exemplelor de bune practici a educației inclusive prin mediere și mindfulness implementate în grădiniță	86
Prof. educație timpurie Păpară Adina Maria – Grădinița cu Program Prolungit nr. 12 Mediaș.....	86
Armonie în grădiniță – Primul pas spre succes educațional	89
Prof.educație timpurie: Dobre Ana-Maria- Grădinița cu program prelungit, nr.56, Oradea	89
Integrarea copiilor cu CES prin concursuri școlare tematice.....	91
Farcaș Mariana – profesor pentru învățământ primar- Școala Gimnazială Ibănești, Mureș.....	91
Promovarea educației incluzive în grădiniță prin mediere și mindfulness.....	94
Prof. educație timpurie Voinea Dana, G.P.P. “Bobocei din Micro III”, Buzău	94
Prof. educațietimpurieDragoslav Denisa, G.P.P. “Bobocei din Micro III”, Buzău	94
Școala spațiul al acceptării si al echității	96
Prof. Georgiu Alexandru – Colegiul Național „Liviu Rebreanu”	96
Evaluarea la copiii cu CES ținând cont de competențe vizate	99
Prof. Educație timpurie, Ruja Iuliana Grădinița Specială Sfânta Elena.....	99
Exemple de activități extracurriculare-Ziua Europeană a Limbilor.....	102
Monica Borș, Liceul Tehnologic de Electronică și Automatizări ”Caius Iacob” Arad	102
Feel amazing in your school - Promovarea stării de bine în mediul educațional specializat.....	104
Prof. Simcea Carmen- C.Ș.E.I. ”Constantin Pufan”, Dr.Tr.Severin	104
Reflecții despre bunăstarea elevului cu CES	106
Prof. Gherghescu Andreia Georgiana CȘEI „C-tin Pufan”, Drobeta Turnu Severin.....	106
Concepte soecifice educației inclusive	108
FERDINANT NICOLETA- L.T.”I. Asan”/ G.P.P. Nr.1,Caracal	108
Educația inclusivă	113
Prof. Rădoi Liana -Mihaela- L.T.”I. Asan”/ G.P.P. Nr.1,Caracal.....	113
Viitorul în dezvoltarea chimieie este cu AI	115
prof. Humelnicu Cezar - Daniel - Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări Iași, județul Iași.....	115

Mindfulness pentru preșcolari – liniște, conectare și dezvoltare emoțională.....	118
Profesor educație timpurie Deatc Mădălina Alexandra- Grădinița cu Program Prelungit Nr. 3, Petroșani.....	118
Lectura – un moment de mindfulness în fiecare zi	120
Ciocan Maria Dana – Bibliotecar Școala Gimnazială „Andrei Șaguna” din Deva.....	120
ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE PENTRU CICLUL PRIMAR MODELE DE BUNĂ PRACTICA.....	123
PROFESOR CONSILIER NATALIA ANA SILAȘ- CJRAE TIMIȘ Liceul Teoretic Alexandru Mocioni Ciacova.....	123
ACTIVITĂȚI DE PREVENIRE A BULLYINGULUI.....	125
Prof. Nistor Mihaela - Școala Gimnazială nr. 4, Mediaș	125
Educația incluzivă prin mediere și mindfulness – abordări moderne pentru un climat școlar echitabil	128
Prof. Ene Simona Elena- Liceul cu Program Sportiv Slatina	128
Școala – locul unde visurile prind culoare	131
Profesor învăț. primar Enache Andreea Oana- Liceul cu Program Sportiv Câmpulung, Argeș.....	131
Cum să creezi o experiență școlară pozitivă și plină de energie. Povestea noastră	133
Prof.dr. Antonia Silaghi - Liceul Teoretic Constantin Șerban, Aleșd, Bihor.....	133
DESPRE INCLUZIUNE, ÎNTR-O ȘCOALĂ EUROPEANĂ.....	136
Prof. Clinciu Simona-Violeta Școala Gimnazială „Gheorghe Vernescu” Rm. Sărat, jud. Buzău ..	136
Puzzle-ul incluziunii – Cum construim grădinițe pentru toți copiii.....	140
Prof. Ed. Timpurie Salazar Munoz Corina- Grădinița P.P.Nr.3	140
Educație cu sens – Magia empatiei și a prezenței conștiente în grădiniță.....	142
Prof. Ed. Timpurie Ianc Cuza Ramona -Grădinița P.P.Nr.3	142
Promovarea educației incluzive în Școala Gimnazială Roșia prin integrarea RED în procesul instructiv-educativ.....	143
Prof. învăț. Primar Lăcătuș Maria-Minodora - Școala Gimnazială Roșia (jud. Sibiu)	143
PROIECTUL ERASMUS+ KA121 DOMENIUL EDUCAȚIE ȘCOLARĂ	147
URZICEANU RALUCA - ȘCOALA GIMNAZIALĂ „CONSTANTIN BRÂNCOVEANU” SLATINA	147
O experiență uimitoare de formare profesională în Țara Bascilor	150
Proiectul de mobilitate ERASMUS+ CULTURE Spania	150
Prof.Bălan Georgiana Alina - Liceul Tehnologic <i>Toma Socolescu</i> , Ploiești, Prahova	150
Comportamentul neadecvat al elevilor-cauze și strategii de intervenție.....	154
Farcaș Mariana – prof.înv.primar- Școala Gimnazială Ibănești	154
Frandeș Monica Maria – prof.înv.primar- Școala Gimnazială Hodac	154
„ART WITH LEGO BRICKS”, UN PROIECT ETWINNING DE SUCCES	156
CIOBANU ELENA MONICA, STÂNCIULICĂ STELUȚA - GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR 1 TÎRGOVIȘTE	156

Bune practici ale educației inclusive, la ciclul primar	159
Prof.înv.primar, Gherase Valentina- Școala Gimnazială Nr.39,,Nicolae Tonitza,,-Constanța	159
Fizica în mișcare – energia care ne unește!.....	161
Humă Elena, Humă Ioan- Liceul Economic ”Alexandru Ioan Cuza” Piatra Neamț.....	161
Mindfulness la orele de educație fizică: echilibrul dintre corp și minte	164
Prof. Florea Stoica Daniela Auruța- Colegiul Național Pedagogic „ Regina Maria” Deva.....	164
Dezvoltarea stării de bine în mediul școlar	167
Prof. înv. primar Gheșescu Nadia-Geanina - Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva	167
Starea de bine în școală pentru cadrul didactic	169
Timofte Daniela - Liceul cu Program Sportiv Piatra Neamț.....	169
Promovarea exemplelor de bune practici în educația incluzivă.....	171
Prof. Jurcuț Alexandra-Ioana - Colegiul Tehnic „Ioan Ciordaș” Beiuș.....	171
Mindfulness și mediere emoțională în grădiniță	173
Prof. Popa Nicoleta Andreea- Grădinița cu Program Prelungit Nr. 56, Oradea	173
ACTIVITĂȚI DE TIP OUTDOOR	175
Prof. înv. primar DOCUZ MIRELA - Școala Gimn. C-tin Ivănescu, Poșta Câlnău.....	175
Fișe de lucru diferențiat-mijloc de formare a unei gândiri algoritmice.....	179
Prof.Tudor Veronica- Liceul Teoretic “Dunărea” Galați.....	179
Nevoi diferite, valori comune - Erasmus+ HERA	182
Prof. Apostol Nicoleta Petronela- Liceul de Arte „Regina Maria”, Alba Iulia, jud. Alba.....	182
ASPECTE EXPERIMENTALE PRIVIND IMPACTUL ABILITĂȚILOR AFECTIVE ASUPRA EVOLUȚIEI CARIEREI PROFESIONALE.....	185
Prof. înv. primar Stanciu Maria – Nicoleta, Școala Gimnazială Nr. 2 Piatra – Neamț.....	185
Starea de bine în școala noastră	188
Prof. Mitrescu Maria - Colegiul Național Pedagogic Regina Maria Deva.....	188
Mindfulness – o practică pentru bunăstarea emoțională a elevilor cu cerințe educaționale speciale .	190
Elena-Adela Dobre - Liceul de Arte “Dinu Lipatti”, Pitești	190
Feeling Good at Your School - Thoughts from the Secretary’s Office	193
Secretar, Șimon Rodica-Mariana Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva	193
EMOȚIA CALCULULUI FINANCIAR PRIN PROIECTE ELIGIBILE	194
Prof. Elena Corina MIHU - Colegiul Național Pedagogic “Regina Maria” Deva.....	194
Promovarea educației incluzive prin “JOCURILE COPILĂRIEI” implementate în orele de educație fizică și sport.....	197
Prof. educație fizică și sport Teașcu Aurora Bianca, Școala Gimnazială Roșia, Județul Sibiu	197
Starea de bine la școală, o condiție esențială pentru succesul educațional	200
prof. Solomon Oana-Melinda - Colegiul Național ”Mihai Eminescu” Petroșani	200
Elevii-mediatori: strategie pentru incluziune și combaterea violenței în școli	202
Consilier școlar – Marina Anca – CJRAE HD – Liceul Tehnologic Treansilvania Deva	202

ÎMBLÎNZIREA PEDEPSEI.....	204
Prof. Cerna Delia - Colegiul Național „Mihai Eminescu” Petroșani	204
Școală cu bucurie prin activități outdoor	207
Prof. Voica Paula, Prof. Voica Tiberiu - Liceul Tehnologic de Transport Feroviar”Anghel Saligny” Simeria	207
Sportul – izvor de sănătate pentru elevi	210
Prof. dr. Bădoi Alexandru Radu- Colegiul Național Pedagogic ”Regina Maria”, Deva, Județul Hunedoara	210
Starea de bine în grădiniță.....	212
Prof.ed.timpurie:Burcă Delia Florina - G.P.P. Nr.56,Oradea	212
Adaptarea și integrarea resurselor suport pentru activități de învățare	214
Prof. Ciocirlan Maria - Școala Gimnazială, Nr.1 Floresti ,jud. Giurgiu.	214
Educația incluzivă prin mediere și mindfulness.....	217
Prof. Angelescu Nicoleta- Liceul cu Program Sportiv Slatina	217
Educația elevilor cu cerințe educative speciale.....	218
Prof. Grecu Marilena Violeta - Palatul Copiilor- Drobeta Turnu-Severin.....	218
Educația incluzivă în ora de limba franceză	222
Prof. Cristea Ruxandra Școala Gimnazială Nr. 39 „Nicolae Tonitza” Constanța.....	222
Promovarea stării de bine în școală prin activități ludice și incluzive de limba franceză	225
Profesor Stancu Georgiana Silvia - Școala Gimnazială Nr. 1 Florești, Giurgiu	225
Cu personajele la Târgul de Carte	228
Prof. Diaconița Cristina-Lilian- Liceul Tehnologic „General Ioan Culcer”, Tg-Jiu.....	228
<i>EDUCAȚIA FIZICĂ - ÎNTRE EFORT ȘI STAREA DE BINE</i>	<i>231</i>
Prof. SZASZ ILONA - ȘCOALA GIMNAZIALĂ” ANDREI ȘAGUNA” DEVA	231
Ce activități fizice îți cresc nivelul de serotonină?	232
<i>GRĂDINIȚA ȘI EDUCAȚIA INCLUZIVĂ</i>	<i>235</i>
Profesor Educație Timpurie: Puiu Florentina & Safta Eliza- G.P.P.„Rază de Soare” Pitești /Argeș	235
<i>BENEFICIILE EDUCAȚIEI INCLUZIVE PRIN MEDIERE ȘI MINDFULNESS.....</i>	<i>238</i>
Prof. Dașu Narcisa Gabriela Liceul Special pentru Deficienți de Vedere Buzău - Școala Gimnazială nr 7 Buzău	238
Promovarea exemplelor de bune practici a educației inclusive prin medierea conflictelor în învățământul primar	241
Prof. inv. primar MANE IRINA AMALIA - COLEGIUL TEHNIC „TRANSILVANIA” DEVA	241
<i>INTEGRAREA EDUCAȚIEI ECOLOGICE ÎN CONTEXTE FORMALE ȘI NON-FORMALE ALE EDUCAȚIEI INCLUZIVE: O ABORDARE MULTIDIMENSIONALĂ</i>	<i>243</i>
Prof. Dr. Mircea Costel - Școala Gimnazială Nr. 39 „Nicolae Tonitza”, Constanța	243

EDUCAȚIA INCLUZIVĂ ÎN ȘCOALA SPECIALĂ: CALEA SPRE ECHILIBRU ȘI DEMNITATE PRIN MEDIERE ȘI MINDFULNESS	247
Prof. Andrei Doina - Liceul Tehnologic Special pentru Copii cu Deficiențe Auditivă Buzău	247
VOLUNTARI CU SUFLET ȘI RITM - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A JAZZULUI LA COLEGIUL NAȚIONAL „PETRU RAREȘ” SUCEAVA	251
Prof. Stroe Crina Gabriela, Colegiul Național „Petru Rareș” Suceava	251
Incluziunea educațională în practică, o experiență directă într-o clasă heterogenă	253
CHITUL RAMONA- COLEGIUL NAȚIONAL PETRU RAREȘ, SUCEAVA	253
EDUCAȚIA INCLUZIVĂ ÎN GRĂDINIȚĂ	255
Profesor Educație Timpurie: Rizea Cristina Andreea - Grădinița cu Program Prolungit ~Rază de Soare~, Pitești, Argeș	255
EDUCAȚIE INCLUZIVĂ TIMPURIE	258
prof. Maier Arnold - Colegiul Național ”Kölcsey Ferenc” Satu Mare	258
INCLUZIUNEA COPIILOR CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE	261
prof. Maier Francisc- Școala Gimnazială ”Ion Creangă” Satu Mare	261
ELEMENTE DE EDUCAȚIE INCLUZIVĂ PENTRU MANAGERII ȘCOLARI	264
prof. Pataki Enikő Colegiul Național ”Kölcsey Ferenc” Satu Mare	264
BUNE PRACTICI ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI INCLUZIVE.....	267
prof. Forgács István- Colegiul Național ”Kölcsey Ferenc” Satu Mare	267
Exemple de bune practici la elevii cu CES prin mediere și mindfulness de implementare în școala specială.....	270
Prof educator, Slăbuțu Doina, - Școala Gimnazială Specială Pașcani, Iași	270
Starea de bine în școala mea	272
prof. Stan Gabriela, Școala Gimnazială Nr.7 Petroșani	272
PROIECT ERASMUS+ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI PENTRU MEDIU	275
Prof. Untaru Ștefania Simona - Grădinița cu program prelungit "Paradisul Copiilor" Craiova	275
Dezvoltarea gândirii critice la elevi prin intermediul dezbaterilor	277
Prof. dr. Elena Claudia Anca - Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva	277
ROLUL PEDAGOGIC AL EXCURSIEI CA ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ.....	280
Prof. Georgianos Macri - Liceul de Arte Dinu Lipatti Pitești	280
CLASA PREGĂTITOARE – LIANT ÎNTRE GRĂDINIȚĂ ȘI ȘCOALĂ	284
Prof. Beregszaszy Daniela - Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva	284
Educația incluzivă prin mediere și mindfulness.....	286
Profesor pentru învățământul primar Balahura Luminița - Școala Gimnazială „Teodor V. Ștefanelli” Câmpulung Moldovenesc	286
SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ÎN ȘCOLI – CHEIA UNEI EDUCAȚII REUȘITE	289
Prof. dr. Iuliana Păunescu, Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva	289
Transdisciplinaritatea în orele de limba și literatura română – impact asupra stării de bine a elevilor	294

Prof. Avram Crenguța, Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva	294
Literatura și mindfulness.....	296
Prof. Șerban Mihaela Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva.....	296
Consiliere și cultura de mindfulness al cadrelor didactice în contextul educational.....	298
Prof. BULEI Cristina – CJRAE HD – Școlal Gimnazială <i>Mircea Sântimbreanu</i> Brad	298

În loc de introducere

În perioada 2023 - 2027 conform analizei de nevoi realizată prin Strategia de dezvoltare europeană adoptarea unei strategii care vizează crearea unui spațiu european al educației incluzive prin mindfulness, digitalizare, economie verde prin care să îmbunătățim calitatea actului educațional din cadrul Colegiului Național Pedagogic „Regina Maria” Deva este o oportunitate.

Având ca motto „*Feel AMAZING in your school*” Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva are perspectiva dezvoltării instituționale într-o organizație europeană calitativă, performantă prin care bunăstarea mentală și adaptarea educațional - culturală sunt imperioase pentru performanța academică optimă și dezvoltarea personală în care contextele situaționale de risc.

Prin perfecționarea reprezentanților echipei de management a cadrelor didactice elevii și personalul școlii sunt motivați să coopereze și să găsească soluții la problemele contextuale, generând un grad înalt al inovației ca prin deschidere către perspective, soluții noi prin implementarea strategiei de mindfulness.

Obiectivele proiectului:

O1: Implementarea culturii mindfulness cu accesibilizare la cerințele de dezvoltare personală și profesională a resurselor umane îmbunătățind calitatea managementului școlii la standarde europene

O2: Construirea unei echipe de specialiști prin participarea la cursuri de formare Erasmus + pentru a forma și dezvolta competențele de mindfulness în cultura școlii

O3: Implementarea utilizării noilor tehnologii și a metodelor de predare inovatoare prin mindfulness

O4: Crearea spațiului european al educației incluzive prin cultura mindfulness consolidând capacitatea colegiului de a se implica în schimburi și cooperări transfrontaliere de calitate înaltă

Sherlock Edu GmbH
Berlin, Germany
22.05.2025

We at Sherlock Edu GmbH are honored to have had the opportunity to collaborate with the esteemed colleagues from Colegiul National Pedagogic "Regina Maria" Deva within the framework of the Erasmus+ course "MINDFULNESS – Nurturing Inner Peace and Presence," held in Berlin from November 18 to 22, 2024.

The participation of your dedicated educators brought both depth and spirit to our training sessions. Their openness to reflective practice, thoughtful engagement with the course content, and genuine interest in cultivating mindful learning environments truly enriched the experience for everyone involved. Their contributions to group discussions and activities demonstrated both professionalism and a sincere commitment to supporting students' emotional well-being and academic development.

Throughout the course, we were impressed by the respectful collaboration, the eagerness to explore innovative methods, and the collaborative mindset your team exemplified. The exchange of ideas between participants and trainers served as a powerful reminder of the strength of European cooperation in education.

We deeply value our partnership with your institution and are grateful for the trust you have placed in us. While we regret that we cannot attend the dissemination conference on June 19, 2025, we wholeheartedly support this initiative and look forward to reading about the outcomes and continued impact of your Erasmus+ activities.

Thank you once again for your collaboration, and we remain hopeful for future opportunities to work together in support of teacher development and student well-being.

Warm regards,
The Team at Sherlock Edu GmbH
Teacher Training Centre – Berlin, Germany

+49 163 620 46 90
courses@sherlockedu.de
info@sherlockedu.de

Olivaer Platz 16 10707 Berlin Germany
Sorvajankatu 15 (4.kerros) 00880 Helsinki-Finland

HARMONY AND LEARNING! PROMOTING HARMONY THROUGH CLASS MANAGEMENT AND MEDIATION

NICOLAE MATEȘ - "QUEEN MARY" NATIONAL PEDAGOGICAL COLLEGE

In an increasingly hectic educational world, where administrative pressures, academic expectations, and the emotional needs of students are constantly increasing, teachers often find themselves at the center of a continuous storm. In this context, *mindfulness* is no longer just an alternative practice or a passing fad, but a real necessity for maintaining personal and professional balance.

Mindfulness is the ability to be present, with full attention, in the present moment, without judgment of the experience being experienced. This practice derives from Buddhist contemplative traditions, but has been scientifically validated and adapted in various modern contexts – from psychology to education.

For teachers, mindfulness means being aware of their own thoughts, emotions and reactions to daily challenges, thus developing a state of calm, clarity and compassion in their interactions with students and colleagues.

Within the Erasmus+ Project 2024-1-RO01-KA121-SCH-000210782, with accreditation code: 2023-1-RO01-KA120-SCH-000191491, during the period October 26-30, prof. dr. Luminița SICOE, prof. Nicolae MATEȘ and prof. Irina BOTICI from "QUEEN MARY" National Pedagogical College, together with teachers from Armenia, Bulgaria and Latvia participated in the training course Harmony and learning! – Promoting harmony through class management and mediation techniques to reduce early school leaving – Tenerife, organized by the EDU2GROW Association from Portugal.

"The Erasmus+ project 2024-1-RO01-KA121-SCH-000210782, with accreditation code: 2023-1-RO01-KA120-SCH-000191491, has been relevant from the beginning, in the context of contemporary education, in Romania. By virtue of a direction that aims to ensure an optimal educational climate, with a focus on the well-being of educational partners, the creation of an efficient educational environment, the management and administration of educational interactions, this project proactively responds to personal needs for deepening and career development.

Within this project, by participating in the organized activities, I had the opportunity to get in touch with the specific visions on the topic addressed in each educational system in the

participating countries, an aspect that shaped an expertise and the development of authentic learning experiences, which added to my previous training.

I believe that, through my involvement in the project, I have acquired innovative techniques for approaching mindfulness culture, activities and procedures for educational management of interactions, examples of good practices, sustainable activities to maintain the quality of the educational act, aspects that will be found in subsequent professional activity.

One of the innovative ideas we learned during the project was to combine Ecological Education, Multiculturalism, Sustainability and Mindfulness Education - all within the framework of extracurricular activities that we organize for our students. In this regard, a significant example of activity is the Ecologically themed Treasure Hunt.

🌀 *Clue 1: *Find the 600-year-old dragon, the oldest resident of Sitio Litre.

- *Location*:

Dragon Tree

- *Task*: Take a group photo here



- *Environmental

Tip*: "Ancient trees support local ecosystems."



🌀 *Clue 2: *"I'm fragrant and blooming, with butterflies visiting."

- *Location*: Orchid Garden

- *Task*: Identify an orchid, discuss climate change.

- *Environmental Tip*: "Orchids are temperature sensitive."

🌀 *Clue 3: *"Look for the pond where the water lilies float and the frogs sing."

- *Location*: Pond area

- *Task*: Find an insect or bird and discuss biodiversity.

- *Environmental Tip*: "Ponds are essential for wildlife."

🌀 *Clue 4: *"They're a citrus delight, bright yellow."

- *Location*: Lemons and oranges



- *Task*: Smell a leaf and discuss local agriculture.
- *Environmental Tip*: "Local food reduces carbon emissions."
- 🌀 *Clue 5: "Find the green wall, a vertical scene."
- *Location*: The - *Task*: Identify a plant and discuss urban gardens.
- *Environmental Tip*: "Vertical gardens make cities greener."
- 🌀 *Clue 6: "The last stop is where butterflies play in the sunshine."
- *Location*: The butterfly garden
- *Task*: Observe a butterfly and discuss pollinators.
- *Environmental Tip*: "Butterflies and bees are essential to the ecosystem."

In the following sequence, I will present you with some examples of good practice

during the development of
specialized activity:





Litchi Tree

Clue: Look for a fruit tree known for its small, red, spiky, fruit, native to Southeast Asia

Sustainability Tip: Eating seasonal, locally grown fruits helps reduce the carbon footprint associated with importing exotic fruits like litchis.



Good for the Heart Fruit Clue: This tree grows a creamy green fruit that's high in healthy fats and good for the heart. Sustainability Tip: Avocado farming can be water-intensive. Consider enjoying them in moderation to support water conservation efforts.

Huge Citrus Fruit Tee

Clue: Find a tree with oversized citrus - think pomelo
Sustainability
Tip: Citrus trees are a great addition to any garden and can help reduce carbon absorbing CO₂



Endemic Plants Clue: Identify two plants that are native to the Canary Islands. Sustainability
Tip: Endemic species are vital to local ecosystems and often support other native wildlife



Date Palms Clue: These palms produce a sweet fruit often enjoyed dried. Find them in the garden and capture their beauty. Sustainability droughts - resistant, making them a more sustainable choice in aride regions.



One of the most interesting activities provided by the organizers was a visit to the Teide National Park where you can visit the active Teide volcano, which the locals call "El Padre Teide", but also a

visit to the traditional village of Masca, which is considered to be the Machu Picchu of the Canary archipelago.



With love, from magnificent Tenerife, we wish you a Mindfulness culture!



MINDFULNESS - CULTIVAREA LINIȘTII INTERIOARE ȘI A CONSTIENTIZĂRII

Prof. dr. Rus Dumitru - Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva

În cadrul proiectului Erasmus + „*Mindfulness nurturing inner peace and presence*” Programme of the European Commission, Project Reference Number 2024-1-RO01-KA121-SCH-000210782, desfășurat la Berlin în perioada 18-22 noiembrie 2024, am participat la activități care mi-au permis să înțeleg semnificația noțiunii de *Mindfulness* și să derulez activități practice privind implementarea în curriculum și lecții a aspectelor la care această noțiune face referință. Am participat la acest curs alături de cadre didactice din Germania, România și Turcia.

Am derulat activități formale și non-formale, în echipă și individuale, axate pe reducerea stresului (MBSR) și terapia cognitivă bazată pe mindfulness (MBCT), care au menirea de a ajuta elevii și cadrele didactice să regăsească conexiunea atât cu ei înșiși cât și cu lumea înconjurătoare și să își construiască un spațiu personal axat pe liniște interioară și simplitate.

Mindfulness este un cuvânt englezesc care în traducere liberă înseamnă „minte plină”. Sensul principal este cel de a acorda atenție într-un anumit fel. Se consideră că mindfulnessul își are originile îndeosebi în budismul Theravada și Mahayana, din Asia de Sud Est.

Cuvântul *Mindfulness* derivă din religia budistă, în care „sati”, este una dintre cele șapte calități esențiale pentru iluminare și este strâns legată de introspecție și observarea momentului prezent.

În secolul XX, mindfulnessul a pătruns în SUA și Europa de Vest fiind mediatizat de cercetători care au studiat aceste tradiții în Asia. Un influent promotor al conceptului mindfulness a fost Jon Kabat-Zinn, care în anii '70 ai secolului XX a fondat Programul de Reducere a Stresului prin Mindfulness (MBSR) la Universitatea din Massachusetts din SUA.

Jon Kabat-Zinn, fondatorul Mindfulness – based stress reduction (MBSR) dă următoarea definiție: „*Mindfulness este conștientizarea cultivată prin atenția acordată într-o manieră susținută și particulară: intenționată, în momentul prezent și fără a judeca*”.

Terapia cognitivă Mindfulness are menirea de a ajuta elevii și cadrele didactice să regăsească conexiunea atât cu ei înșiși cât și cu lumea înconjurătoare și să își construiască un spațiu personal axat pe liniște interioară și simplitate.

Mindfulness nu se referă doar la reducerea stresului ci mai ales la dezvoltarea unei generații care să fie implicată în prezent, să ofere înțelegere și empatie, având capacitate de reziliență.

Cadre de propoziții care pot fi utilizate pentru feedback constructiv, în Mindfulness

Pozitiv	Pașii următori	Întrebări
Ai făcut o treabă fenomenală la...	O sugestie ar fi...	Ce sunt...?
Cred că exemplul tău a fost...	Cred că ar trebui să adaugi...	Ce fac...?
Lucru grozav la...	Nu uita să...	Ce este...?
Ai făcut o treabă excelentă la...	Data viitoare ar trebui să...	Ar trebui să...?
Ai făcut o treabă extraordinară la...	Sunt confuz/ă de...	De ce este...?
Ai făcut o treabă profundă la...	Ia în considerare să schimbi...	De ce fac...?
M-a impresionat cu adevărat când ai...	Ia în considerare să elimini...	De ce va...?
Mi-a plăcut lucrarea ta pentru că...	Poate ar trebui să adaugi...	Unde este...?
Lucrarea ta arată...	Mă întrebam dacă...	Când fac...? Când este...?

Pentru armonizarea intereselor personale cu cele colective și crearea unui mediu armonios în care individul trebuie să colaboreze, interacționeze și să învețe, *în cadrul lecțiilor pot fi utilizate emoticoane*.



Fig. 1 Emoticoane care facilitează comunicare în cadrul lecțiilor



Fig. 2 Emoticoane care pot fi utilizate în lecțiile despre vreme și climă



Fig. 3 Identificarea pe bază de emoticoane a unor filme
(Filmele JurassicPark – stânga și Stăpânul inelelor – dreapta)

În cadrul orelor de geografie pentru a descoperi cum influențează emoțiile activitatea elevilor am utilizat metoda „Vulcanul emoțiilor”.

Pe baza răspunsurilor elevilor profesorul poate identifica care sunt posibilele strategii de reglare emoțională la nivel individual și colectiv.

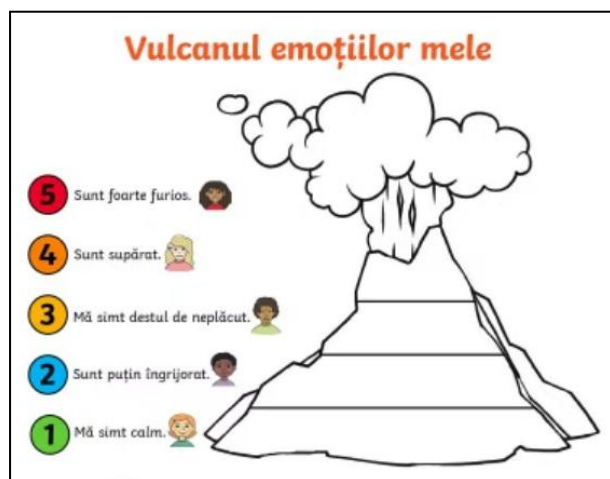


Fig. 4. Metoda „Vulcanul emoțiilor”

O altă aplicație mindfulness care poate fi utilizată la orele de geografiei este „Tehnica respirației”.

Elevii vizionează un film despre forma și compoziția atmosferei (azot, oxigen, dioxid de carbon etc). Se compară forma atmosferei cu un cerc turtit. Pentru înțelegere și relaxare, elevii desenează un cerc turtit în interiorul căruia scriu formula gazelor din atmosferă. Apoi se realizează un moment mindfulness cu exerciții respiratorii pentru relaxare și crearea unui climat optim de concentrare și învățare. Explicăm elevilor faptul că inspirăm azot și oxigen. Oxigenul este important pentru respirație. În urma expirației eliminăm azot și dioxid de carbon



Fig. 5. Tehnica respirației

Dincolo de faptul că am învățat noțiuni noi și am deprins abilități de implementare a tehnicilor mindfulness în curriculum, considerăm că participarea la programele Erasmus+ contribuie la construirea unei culturi a respectului, a cooperării și a înțelegerii între elevi și profesori, atât la nivel local, cât și european.

Participarea la acest stagiu mi-a dat posibilitatea să cunosc metode prin care se realizează implementarea tehnicilor axate pe Mindfulness, urmând ca apoi să le mediatizez și să le aplic în cadrul Colegiului Național Pedagogic Regina Maria Deva, astfel încât rezultatele în formarea și educarea elevilor să fie îmbunătățite.



Fig. 6-7 Participanții la cursul „Mindfulness nurturing inner peace and presence”

Cursul mi-a oferit posibilitatea observării și analizei condițiilor în care se poate realiza armonizarea intereselor personale cu cele colective și crearea unui mediu armonios în care individul trebuie să colaboreze, interacționeze și să învețe. Mi-am însușit instrumente și tehnici care pot fi utilizate în scopul creșterii motivației elevilor și profesorilor prin activități de tip Mindfulness. Am explorat cum pot integra aceste activități și principii pentru a crea un mediu educativ mai calm, echilibrat și productiv pentru învățare.

BIBLIOGRAFIE

1. Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004), *Mindfulness based relationship enhancement*. Behavior therapy, 35(3), 471-494;
2. [Christopher K. Germer](#), [Ronald D. Siegel](#), [Paul R. Fulton](#) (2016), *Mindfulness în psihoterapie*, Editura [Trei](#);
3. Kabat-Zinn, J. (1994), *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion, New York;
4. Kabat-Zinn, J. (2024), *Mindfulness pentru toti. Înțelepciunea de a transforma lumea*, Editura For You, București.

Mindfulness în educație: Un instrument esențial pentru profesori

Prof. Tripa Iulianda Iolanda, Colegiul Național Pedagogic "Regina Maria",
Deva, Jud. Hunedoara

Într-o lume educațională tot mai agitată, în care presiunile administrative, așteptările academice și nevoile emoționale ale elevilor cresc constant, profesorii se află adesea în centrul unei furtuni continue. În acest context, *mindfulness-ul* (atenția conștientă) nu mai este doar o practică alternativă sau o modă trecătoare, ci o necesitate reală pentru menținerea echilibrului personal și profesional.

Ce este mindfulness?

Mindfulness-ul este capacitatea de a fi prezent, cu atenție deplină, în momentul actual, fără a judeca experiența trăită. Această practică derivă din tradițiile contemplative budiste, dar a fost validată științific și adaptată în diverse contexte moderne – de la psihologie la educație.

Pentru profesori, mindfulness-ul înseamnă să fie conștienți de propriile gânduri, emoții și reacții în fața provocărilor zilnice, dezvoltând astfel o stare de calm, claritate și compasiune în interacțiunea cu elevii și colegii.

Beneficiile mindfulness-ului pentru;

Studiile arată că mindfulness-ul are efecte semnificative asupra stării de bine a cadrelor didactice. Printre beneficiile cele mai importante se numără:

- * ***Reducerea stresului și anxietății:*** Practicile de mindfulness ajută la reglarea răspunsului la stres, scăzând nivelul de cortizol și oferind profesorilor un spațiu de respirație emoțională.

- * ***Creșterea capacității de concentrare:*** Profesorii devin mai atenți și mai prezenți în clasă, ceea ce îmbunătățește calitatea predării și relația cu elevii.

- * ***Îmbunătățirea relațiilor interpersonale:*** Prin cultivarea unei atitudini de acceptare și empatie, profesorii pot gestiona mai eficient conflictele și pot crea un climat pozitiv în clasă.

- * ***Prevenirea epuizării profesionale (burnout):*** Mindfulness-ul sprijină autoreglarea emoțională și oferă un cadru pentru dezvoltarea rezilienței.

Mindfulness-ul în sala de clasă: impact asupra elevilor

Profesorii care practică mindfulness tind să fie mai răbdători, mai receptivi și mai calmi. Această stare interioară se reflectă și asupra elevilor. Studiile au arătat că elevii din clasele în care profesorii aplică tehnici de mindfulness:

- * sunt mai atenți și mai motivați;
- * au comportamente mai prosoziale;
- * își dezvoltă abilitățile de autoreglare emoțională;
- * prezintă un nivel mai scăzut de agresivitate și anxietate.

Prin urmare, beneficiile mindfulness-ului nu sunt doar individuale, ci se propagă în întreg mediul educațional.

Cum poate un profesor să integreze mindfulness-ul în viața profesională?

Practicarea mindfulness-ului nu presupune schimbări radicale, ci mai degrabă introducerea unor obiceiuri simple, dar conștiente, în rutina zilnică:

1. **Pauze conștiente**

Înainte de a începe ora, profesorul poate face o pauză de 1-2 minute pentru a respira adânc și a se conecta la momentul prezent. Această tranziție conștientă ajută la resetarea mentală și la reducerea reactivității emoționale.

2. **Respirația conștientă**

În momente de tensiune, câteva respirații adânci și lente pot ajuta la reglarea emoțiilor. Profesorii pot exersa acest obicei înainte de a răspunde unui conflict sau unei situații dificile.

3. **Reflecție zilnică**

La finalul zilei, profesorul poate dedica 5 minute unei reflecții conștiente: Ce am simțit azi? Ce a mers bine? Ce pot învăța din provocările întâmpinate?

4. **Cultivarea recunoștinței**

Scrierea zilnică a 2-3 lucruri pentru care profesorul este recunoscător poate schimba perspectiva asupra activității didactice, favorizând o atitudine pozitivă.

5. **Integrarea în curriculum**

Profesorii pot introduce exerciții simple de mindfulness și pentru elevi, cum ar fi 1 minut de respirație conștientă la începutul orei, sau scurte momente de tăcere și reflecție.

Exemple de exerciții de mindfulness

Scanarea corporală (body scan): Aduce atenția asupra fiecărei părți a corpului, începând de la degetele de la picioare până la creștetul capului.

Mersul conștient: Chiar și drumul de la cancelarie la clasă poate deveni o ocazie de mindfulness, dacă profesorul își concentrează atenția asupra pașilor și respirației.

Mindful listening: Ascultarea cu atenție deplină a unui coleg sau elev, fără a întrerupe, judeca sau pregăti răspunsul.

Obstacole și provocări:

Implementarea mindfulness-ului nu este lipsită de dificultăți. Profesorii pot întâlni rezistență din partea propriei minți („nu am timp pentru asta”) sau scepticism din partea colegilor. De asemenea, rutina încărcată poate face dificilă menținerea unei practici constante. Totuși, cu perseverență și deschidere, chiar și câteva minute zilnic pot avea un impact semnificativ. Este important ca profesorii să privească mindfulness-ul nu ca pe „încă o sarcină”, ci ca pe un sprijin real pentru propria lor bunăstare.

Concluzie

Mindfulness-ul nu este o soluție magică, dar este un instrument extrem de valoros pentru profesorii care doresc să rămână echilibrați, prezenți și inspirați în activitatea lor. Într-o meserie în care resursele emoționale sunt puse zilnic la încercare, a învăța să fii prezent – cu tine însuși și cu elevii tăi – poate face diferența între supraviețuire și împlinire profesională.

Feel amazing in my school

Hasmik Sosikyan No. 57 - Basic School of the ASPU after Kh. Abovyan

Introduction

Feeling amazing at school is more than just having good grades or participating in extracurricular activities. It is about creating an environment where students feel safe, valued, and motivated to learn and grow. A positive school atmosphere can significantly influence a student's academic performance, creativity, and emotional well-being. This report explores the key elements that contribute to a joyful and engaging school experience and how we can foster such an environment for every learner through relationships, opportunity, recognition, and inclusion.

Positive Relationships

One of the most crucial factors in feeling amazing at school is the presence of strong, supportive relationships. When students have meaningful connections with their peers and teachers, they are more likely to feel a sense of belonging and enjoy coming to school. Respect, empathy, and kindness create a culture of trust and cooperation. Teachers who encourage open dialogue, provide emotional support, and listen to their students help build a classroom where everyone feels seen, valued, and safe to express themselves. These strong bonds form the social-emotional foundation of successful learning.

Inspiring Learning Environment

The physical and emotional atmosphere of a school plays a key role in students' motivation. Bright, clean, and well-organized classrooms filled with colorful displays, student work, and modern learning tools inspire curiosity and a desire to learn. A dynamic learning environment goes beyond décor—it includes teaching methods. When students participate in interactive lessons, hands-on projects, critical thinking activities, and collaborative learning, they feel empowered and engaged. Learning becomes meaningful and enjoyable, and students begin to look forward to each school day as an opportunity to grow.

Opportunities for Self-Expression

Students thrive when they have the freedom and encouragement to express themselves. Schools that offer programs in the arts, music, sports, drama, and creative writing provide platforms for students to discover and showcase their talents. Activities like clubs, student councils, exhibitions, talent shows, and competitions give students confidence and pride. These outlets help foster creativity, emotional intelligence, and teamwork, all of which are crucial for personal development. In addition, students from our school have participated in various international projects and competitions organized by leading global organizations such as **Syntax**, **Microsoft**, and **Lenovo**. These opportunities have allowed them to broaden their perspectives, enhance their language and digital skills, and gain valuable international experience.

Teacher Development and Impact

As a teacher, I also believe that to inspire students, we must continue learning ourselves. I had the privilege of participating in professional development courses in **Tenerife**, organized through **Erasmus+** and **Edu2Grow**. These international trainings focused on modern educational approaches, student engagement, and innovative classroom strategies. The knowledge and skills I gained during these programs have been directly applied in my teaching practices—making lessons more interactive, inclusive, and student-centered. This has had a noticeable impact on student motivation and overall classroom energy.

Encouragement and Recognition

Acknowledging student effort and progress is essential in building motivation and a positive learning mindset. Celebrating not only academic achievements but also personal growth and teamwork fosters confidence and a sense of accomplishment. Positive reinforcement—including praise, certificates, classroom rewards, and peer support—encourages students to take initiative, persist through challenges, and embrace learning as a journey. A growth mindset culture teaches students that making mistakes is a natural and valuable part of progress.

Safe and Inclusive Environment

A truly amazing school is one where every student feels safe, accepted, and included. It is essential to create an environment free from bullying, discrimination, and fear. This can be achieved through clear policies, strong values, and accessible emotional support systems. Inclusivity means celebrating diversity in all forms—cultural, linguistic, socio-economic, and ability-based. When students see that their identities and backgrounds are respected, they feel empowered and proud of who they are. A welcoming, respectful community helps every student flourish, both personally and academically.

Conclusion

Creating a school environment where students feel amazing involves more than good infrastructure or academic rigor. It requires intentional actions to nurture positive relationships, promote creativity and self-expression, recognize effort, and ensure safety and inclusion for all.

By combining modern teaching practices, international collaboration, and a strong commitment to student well-being, we can transform schools into spaces where learners not only succeed—but truly thrive

The Importance of Erasmus+ Projects for Technological High Schools in Romania

Prof. Andrei Elena - Colegiul Economic „Regele Mihai I” Buzău

In today's fast-evolving educational and professional landscape, the role of international cooperation in education has become more important than ever. Erasmus+, the European Union's flagship program for education, training, youth, and sport, has significantly impacted schools across Europe. For Romanian technological high schools, which play a key role in preparing students for the labour market, Erasmus+ offers invaluable opportunities. These projects not only enhance the quality of vocational education but also empower students, support teachers, and modernize institutions.

Such experiences allow Romanian educators to update their professional knowledge, discover new teaching methods, and implement digital tools and pedagogical strategies. Upon return, they share what they've learned with colleagues and apply it in their classrooms, ultimately improving the educational experience for students.

These professional exchanges also contribute to greater motivation among teachers. Feeling part of a European educational community, having access to innovation, and being recognized for their professional development boosts morale and job satisfaction.

Promoting Intercultural Understanding and a European Identity

Cultural awareness is one of the most transformative aspects of Erasmus+. For many students from small towns or rural areas, Erasmus+ projects provide their first opportunity to leave Romania and interact with people from different cultural, religious, and social backgrounds. These experiences foster open-mindedness and empathy.

During group activities, workshops, and international events, students learn to collaborate with peers from various countries. They may discover shared challenges, different viewpoints, and alternative ways of solving problems. These interactions help reduce stereotypes, combat prejudices, and strengthen the idea of a united Europe.

In a time when nationalism, social division, and misinformation are on the rise, Erasmus+ projects serve as a counterbalance. They help build a European identity based on solidarity, cooperation, and mutual respect. Students begin to see themselves not only as citizens of Romania but also as active members of the European community.

Supporting Equity and Inclusion in Education

Technological high schools often educate students from less privileged backgrounds. Many students come from rural areas, low-income families, or face other social and economic disadvantages. Erasmus+ supports inclusion by offering equal access to quality education and international experiences.

By participating in Erasmus+, students from disadvantaged groups gain not only skills and knowledge but also hope and ambition. Exposure to successful models and inclusive educational systems in other countries can be life-changing. For many, Erasmus+ becomes a turning point—raising aspirations and motivating them to pursue higher education or vocational excellence.

Strengthening Institutional Development and Innovation

Erasmus+ has a lasting impact not only on individuals but also on schools as institutions. Technological high schools that participate in Erasmus+ projects become part of a broader European network. They gain access to resources, methodologies, and examples of good practice from other educational systems.

Many schools use Erasmus+ projects to modernize their curricula, introduce digital tools, and develop partnerships with local businesses. Some projects even lead to the creation of new vocational modules, bilingual courses, or online platforms for international collaboration.

Institutional cooperation projects—such as KA2 (Cooperation Partnerships) – allow Romanian schools to collaborate on strategic objectives like green technologies, digital transformation, or entrepreneurship education. This enhances the school’s visibility, reputation, and competitiveness.

Moreover, participation in Erasmus+ often fosters a culture of collaboration, openness to innovation, and continuous improvement. It encourages school leaders to think globally and plan strategically for the future.

Conclusion

The Erasmus+ program has become an indispensable part of modern education for Romanian technological high schools. By offering international mobility, fostering intercultural dialogue, supporting teacher development, and promoting innovation, Erasmus+ contributes directly to building a skilled, adaptable, and inclusive workforce for the future.

Investing in Erasmus+ means investing in young people’s potential, in educational quality, and in the European values of unity and cooperation. As technological and societal changes continue to accelerate, Erasmus+ is not merely an opportunity – it is a necessity. Romanian schools should continue to embrace and expand their engagement in this program to ensure that every student has the chance to thrive, lead, and contribute to a better future.

Bibliography

ANPCDEFP – Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (2024), *Despre rolul Agenției naționale în implementarea Erasmus+ (mobilitate VET, parteneriate, dezvoltarea capacității instituționale)*, <https://www.anpcdefp.ro>

Cedefop Country Fiche Romania 2023, Rapoarte despre sprijinul acordat instituțiilor și coordonatorilor pentru proiecte de mobilitate VET prin ANPCDEFP și rețeaua de inspectori și trainer, <https://www.cedefop.europa.eu/en>

Incluziunea prin Mindfulness: Strategii pentru Construirea unei Comunități Empatice

Prof. dr. Luminița SICOE - Colegiul Național Pedagogic,, Regia Maria ,, Deva

Educația, reprezintă acțiunea ce tinde spre împlinirea spirituală a ființei și a comunității, propune o desfășurare concretă, presupune participare, trăire, comunicare între indivizi, și nu în ultimul rând o cunoaștere profundă a evoluțiilor ce au avut loc în ultima perioadă. Problema educației tinde să devină prioritară întrucât în ultimele decenii s-au identificat un nou tip de probleme ce se impuneau atât prin caracterul grav și presant, cât și prin dimensiunile regionale și universale. Astfel, posibilitățile de rezolvare a acestora, evoluția și progresul lumii contemporane depind în mare măsură de modul în care educația poate să satisfacă cerințele acestei dezvoltări.

În general, răspunsurile educației se situează pe două mari planuri: unul al lărgirii ariei și conținuturilor educației și altul al implementărilor rezultatelor evoluției în conceperea și efectuarea proceselor educative pentru atingerea idealului educațional. La scară internațională s-au observat preocupări sporite din partea organismelor și instanțelor de decizie în scopul asigurării de condiții și șanse egale în societate. Astfel, diferite organizații, foruri civile, împreună cu instanțele guvernamentale ale fiecărui stat, au făcut front comun și au acționat în vederea înlăturării barierelor existente în calea exercitării drepturilor și libertăților persoanelor.

Se încearcă, pe plan internațional, instaurarea unui climat de colaborare și parteneriat favorabil mobilizării tuturor resurselor în scopul sporirii gradului de informare a membrilor

societății în legătură cu nevoile, potențialul și contribuția persoanelor aflate în dificultate la viața comunității din care fac parte.

Și țara noastră, ca semnatară a documentelor internaționale, se obligă alături de celelalte state să asigure condițiile necesare unei educații de calitate pentru toți copiii, având în vedere în special grupurile dezavantajate (copiii cu cerințe educative speciale, copiii romi).

Apariția conceptului de incluziune a fost precedată de o politică dominantă ce viza segregarea și izolarea elevilor ce se confruntau cu orice fel de dificultate. Această politică a fost influențată de două modele pedagogice și anume modelul deficienței, ce considera că orice dificultate pe care o are individul la un moment dat este determinată de o deficiență, și modelul medical ce viza necesitatea unor școli speciale și a unui personal specializat.

Conceptul de incluziune a apărut în anii 1980-1990, iar legislația în România a fost influențată de direcțiile impuse de legislația internațională.

Principiul drepturilor omului cuprins în Declarația Națiunilor Unite privind Drepturile Omului (ONU 1948) și Convenția Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului (ONU 1989) reprezintă fundamentul conceptului incluziunii la nivel global.

Regulile Standard ale Națiunilor Unite privind Egalizarea Șanselor pentru Persoanele cu Invalidități (ONU 1993), urmate și de Declarația de la Salamanca (UNESCO 1994) sunt cele care susțin mai departe acest concept. Astfel ideea conform căreia copiii au nevoi speciale a fost înlocuită cu convingerea că aceștia au drepturi, aceleași drepturi ca și adulții: drepturi civile și politice, economice și culturale (Declarația Drepturilor Copilului, UNICEF 1997).

În Convenția ONU cu privire la Drepturile Copilului, ratificată de România prin Legea nr. 18/1990, țara noastră își asuma garantarea și promovarea drepturilor tuturor copiilor, așa cum sunt definite în Convenție și în conformitate cu principiile și normele enunțate de acestea, inclusiv în privința copiilor cu dizabilități.

Principiul egalizării șanselor vine ca o continuare a termenului de dizabilitate considerând că o recunoaștere a drepturilor egale pentru toți oamenii, fără nici o discriminare, presupune o importanță egală a nevoilor tuturor, incluzând aici și copiii.

Astfel diversele sisteme ale societății și mediului, ca, de pildă, serviciile, activitățile, informațiile, documentarea, sunt puse la dispoziția tuturor și, în particular, a persoanelor cu dizabilități.

Farrell (2000) remarcă faptul că mulți dintre elevii integrați în viața reală ajung să experimenteze fenomenul de segregare și nota următoarele „Termenul alternativ de incluziune a fost introdus pentru a descrie mai bine calitatea învățământului oferit elevilor în cadrul unui

mediu integrat. Pentru ca acești copii să fie incluși complet este necesar ca ei să ia parte în mod activ și total la viața școlară, să fie considerați membrii valoroși ai comunității școlare și totodată membrii cu drepturi depline, (ibidem).

Perspectiva acceptată unanim arată faptul că integrarea înseamnă a face ceva pentru populația marginalizată, individ sau grup, în funcție cu standardele și condițiile grupului social dominant, iar incluziunea constă în valorificarea diversității și recunoașterea necesității de a găsi soluții la nevoile diferitelor tipuri de elevi.

Ainscow(1998) și Kisanji(1999) considerau integrarea ca un proces de asimilare a elevului în cadrul învățământului tradițional, elevul fiind cel care trebuie să se adapteze școlii, iar incluziunea constă în modificarea școlilor și a sistemului educațional general în vederea adaptării la nevoile elevilor.

În Declarația de la Salamanca și Cadrul de acțiune privind Nevoile educaționale speciale UNESCO (1994) se precizau următoarele :

„Principiul care fundamentează acest cadru este unul conform căruia școlile ar trebui să primească orice copil, indiferent de condiția lui fizică, intelectuală, emoțională, lingvistică sau de altă natură. Astfel, ar trebui incluși în egală măsură copii în dificultate și copii talentați, copii ai străzii și copii care lucrează, copii proveniți din familii îndepărtate sau nomade, copii aparținând unor minorități etnice, lingvistice sau culturale și copii proveniți din alte grupuri sau zone marginalizate sau defavorizate...”

Ainscow(1998), Booth(2001), Dyson(2001) și alții pledează în favoarea unei largi conceptualizări a învățământului incluziv și accentuează ideea că :

- învățământul incluziv trebuie să se adreseze tuturor elevilor ;
- învățământul incluziv necesită mobilizarea pentru eliminarea barierelor în calea învățării și are în vedere participarea oricărui elev sau tânăr, nu doar a acelor despre care se spune că au nevoie de un sistem de învățământ special;
- incluziunea se referă în egală măsură la participarea cu drepturi depline indiferent de rasă, clasă socială, sex sau condiție socială- precum sărăcia.

Între cele două concepte dihotomice incluziune și excludere (sau marginalizare) există o legătură esențială, deoarece acceptarea pe scară largă a elevilor, continuată de un proces intensificat de participare din partea acestora din urmă, are drept urmare o reducere a presiunii de excludere îndreptate spre ei.

Slee(2000) descria învățământul incluziv ca fiind o luptă continuă împotriva procesului de excludere din învățământ și, în ultimă instanță, chiar din societate.

Ainscow(2001) aprecia că din acest punct de vedere, dezvoltarea învățământului incluziv ar transforma sau ar restructura învățământul practicat la scară largă în prezent, oferind soluții efective pentru necesitățile diferiților elevi și împotriva marginalizării indivizilor în cadrul școlii.

Considerăm că învățământul incluziv nu poate fi privit ca ceva static, definitiv, ci mai curând ca un proces continuu în vederea atingerii unui scop. Principiile și modul în care acestea sunt implementate în cadrul instituțiilor școlare și în cadrul comunității depinde de problematica socială la nivelul respectivca parte dintr-un context global.

Modele în abordarea pedagogică

Dacă avem în vedere raportarea modelelor utilizate în educație și anume modelul tradițional (modelul deficienței, modelul medical) și modelul social vedem cum se încearcă o direcționare a responsabilității de la individ la societate, urmând ca apoi să se încerce o sintetizare și o acceptare a tuturor factorilor în modelul ecosistemic.

Modelul deficienței

În cadrul acestui model orice dificultate cu care se confrunta o persoană la un moment dat era considerată ca fiind rezultatul unei deficiențe inerente acelui individ. Corectarea dificultății sau problemei în cadrul acestui model se realiza cu ajutorul tehnicilor de remediere, tehnici menite să producă schimbări asupra individului.

Deciziile luate în acest sens vizau și sistemul de învățământ, baza era relizată pe teste și evaluări ce evidențiau deficiențe și conduceau la modalitatea preconizată de remediere. Aceasta da naștere la etichete precum : neadaptat, antisocial, nevrotic, agresiv, intelect de limită.

Rieser și Mason(1992) considerau că dificultățile întâmpinate de mulți elevi proveneau dintr-un fel de eșec al lor în cadrul procesului de învățare, iar concluzia generală era aceea că în vreme ce indivizii sunt maleabili și supuși schimbării, societatea este fixă și imposibil de schimbat. Prin urmare era obligația individului să se adapteze unui mediu ostil.

Mai mult în cadrul acetei teorii erau utilizate și concepte precum prag de normalitate și de anormalitate, aceasta din urmă manifestându-se în diferite moduri. Starea elevilor supuși unui proces educațional de remediere era considerată una patologică.

Noțiunea fundamentală pornea de la ideea că există un nivel de funcționare care este normal și unul care este anormal. Drept urmare, sistemul de învățământ avea sarcina de a-l

scoate pe elev din situațiile specifice, pentru a-l supune terapiei, cu scopul final de a-l reda unei funcționări așa-numite normale.

Urmările acestui mod de abordare asupra personalului din învățământ sunt structurate de Ivan Mykytyn(2004) pe două planuri :

- Cei implicați direct în procesul de remediere s-au găsit în postura de terapeuți ;
- Ceilalți, mult mai mulți, care nu erau implicați în mod deosebit în activitatea de remediere, au ajuns să creadă că elevii cu probleme nu mai erau de domeniul lor.

Asupra elevului consecințele acestei abordări au evidențiat doar nevoile și deficiențe, iar trăsăturile pozitive ale experienței sale de viață erau umbrite, accentul fiind pus pe remedierea problemei și nu pe valorificarea potențialului.

Modelul medical

În cadrul acestu model se regăsesc multe dintre trăsăturile modelului deficienței, pentru că și de această dată dificultățile individului sunt văzute ca un rezultat al deficiențelor sale interioare. Diferența consta în acentul pus pe noțiunile de îngrijire și ocrotire. Persoanele care se confruntă cu dificultăți sunt percepute ca având nevoi diferite ce necesită un anumit tip de școlarizare în instituții speciale, cu personal în domeniu.

Conform lui Golby (1979) (apaud Mykytyn 2004, p.68), Modelul medical promovează ideea conform căreia unii elevi au nevoi speciale care, la rândul lor, necesită școli speciale, în care personalul specializat, medici, asistente, terapeuți, cadre didactice specializate, îngrijitori etc. le pot oferi ocrotire și îngrijire,, .

Se susținea noțiunea de ocrotire și îngrijire, se încuraja mai degrabă dependența decât independența, cei care nu se puteau adapta lumii așa cum era ea erau numiți incurabili drept urmare trebuiau izolați în școli speciale, instituții specializate sau acasă, permițând să le fie satisfăcute numai necesitățile primare.

Acest model a avut o însemnată influență asupra sistemului educațional, iar Laslett(1985) a arătat că preocupările generate de modelul medical i-au împiedicat pe profesori să se orienteze către proiectarea și dezvoltarea programei școlare, probleme de importanță majoră în sistemul de învățământ.

Atât în modelul medical, cât și în modelul deficienței, individul era privit prin prisma deficienței sale, necesităților de remediere sau ocrotire și îngrijire, fără însă a se încerca și o privire holistică asupra potențialității sale, acesta fiind redus la o etichetă pe care cei din jur o recunosc. Astfel că întrebări existențiale (precum: unde merg la școală, unde locuiesc, de ce

susținere beneficiei) pe care orice individ și le pune, menite să motiveze și să susțină energetic individul, în acest caz demoralizează și demotivează.

Modelul social

S-a dezvoltat în anii 1970 pe fondul unor mișcări de cucerire a drepturilor celor cu dizabilități. În cadrul sau se facea o distincție clară între deficiență și dizabilitate. Punea accent pe rolul comunității și percepția acesteia asupra diferitelor tipuri de invaliditate iar discriminarea și prejudecățile erau cele care conduceau la dizabilitate.

În cadrul acestui model, conform lui Mykytyn (2004), se promova independența și susținerea propriei cauze față de celelalte modele ce promovau dependența de tip îngrijire și ocrotire. În cadrul său se evidenția o atitudine critică față de sistemele educaționale bazate pe modelul medical, respectiv al deficienței.

Acest model pune în evidență rolul clasei, al organizațiilor sociale, ce aveau drept scop integrarea socială a acestor copii deoarece nu particularitățile lor erau cele care îi discrimina ci excluderea din activitățile normale ale comunității.

„Modelul social susține că, în context educațional, în cazul unui elev cu abilități de citire scăzute, nu aceste abilități scăzute îl fac să fie etichetat ca un elev cu deficiențe, ci faptul că organizațiile sociale îl dezavantajează, excuzându-l din activitățile normale”(Mykytyn, 2004, p.69).

Pentru a atinge obiectivele modelului social se impunea o restructurare a sistemului prin care să se asigure accesul elevilor la o gamă variată de oportunități sociale și educaționale. Mittler (2000) considera că printre aceste oportunități sa află curriculum-ul, modul de evaluare al acestuia și de raportare a rezultatelor școlare ale elevilor(inclusiv realizările extracurriculare), decizii legate de gruparea în cadrul școlilor sau a claselor, metodele de predare și orele de practică între care sportul, activitățile recreative din timpul liber.

O astfel de politică ar fi în beneficiul elevilor, indiferent de capacități sau deficiențe, sex, limbă, origini etnice sau culturale sau dacă există elevi care absentează des sau care riscă să fie exmatriculați (ibidem).

Modelul social, conform lui Ivan Mykytyn (2004) aduce o critică vehementă sistemelor bazate pe modelele deficienței, respectiv medical, dar poate fi el însuși criticat :

- Deficiența și dizabilitatea nu sunt neapărat doi termeni opuși, ci pot foarte bine să descrie aspecte diferite ale aceleiași experiențe;

- Modelul social contrazice determinismul celorlalte modele, conține el însuși o viziune deterministă;
- Adoptând o amprență ideologică ce ignoră informațiile furnizate de alte modele, modelul social nu servește în mod obligatoriu intereselor principale ale individului.

Conform modelului deficienței și celui medical, responsabilitatea pentru dificultățile cu care se confruntă este atribuită individului. Încercările de depășire a acestora sunt în direcția schimbării individului. Modelul social atribuie societății responsabilitatea pentru existența dificultăților, acestea fiind rezultatul faptului că societatea nu ține cont de deficiențele lor. Încercările de depășire a dificultăților sunt în direcția schimbării societății.

Modelul ecosistemic

Cercetările recente au relevat un interes deosebit pentru acest model, Bronfenbrenner (1979), Garner (2000), dar și pentru noțiunea de „copil adaptabil” (Terrisse, 2000). Acest model conform lui Mykytyn (2004) susține că lumea înconjurătoare a copilului cuprinde :

- Un microsistem (copilul însuși) ;
- Mezosistemul (profesorul și colegii lui) ;
- Exosistemul (copilul și relația lui cu școala privită ca un tot, cu părinții și alți factori externi) ;
- Macrosistemul (copilul în relație cu valorile culturale, sociale, educaționale și cu credințele oamenilor în general).

În acest context problemele care apar sunt văzute ca fiind rezultatul unei disfuncționalități între acestea.

Parțial, interesul mărit pentru modelul ecosistemic se datorază faptului ca acesta oferă o viziune holistică și permite coexistența unor puncte de vedere diferite, adesea contradictorii.

Pe plan educațional, conform lui Garner (2000), influența modelului ecosistemic s-a făcut simțită în conceptul de învățământ eficient, concept în care influențele exercitate de părinți, de ceilalți elevi, de personal, de departamente, servicii, sunt recunoscute ca fiind factori care interacționează la anumite niveluri și influențează eficiența întregii organizații, în care se urmărește o eficiență mărită în anumite domenii, în concordanță cu indicatorii de realizare stabiliți .

Noțiunea de copil adaptabil, vine să completeze acest model, susținând că tinerii au capacitatea de a se adapta, deoarece aceștia, în timpul și în urma expunerii la diverse riscuri,

dezvoltă mecanisme de apărare care reduc probabilitatea unui impact negativ în situații care presupun un grad ridicat de risc.

Drept urmare prin asigurarea unei rețele de sprijin a unui personal bine pregătit, are loc consolidarea respectului de sine și a eficienței personale, lucru de dorit pentru fiecare persoană în parte.

Analizând aceste modele de abordare pedagogică a deficienței sau dizabilității putem face o analogie cu teoriile educabilității (ereditaristă, ambientalistă, dublei determinări și ulterior triplei determinări). Ambele abordări au pornit de la o premisă ereditară excuzând orice altă implicare (teoria ereditaristă și modelul deficienței și medical, urmate apoi de o abordare opusă (teoria ambientalistă și modelul social) urmând apoi o reorientare spre integrarea ambelor abordări într-o manieră holistică (teoria triplei determinări sau modelul ecosistemic).

Drept urmare se impune o evaluare corectă a punctelor slabe sau a punctelor tari din fiecare abordare și analizarea perspectivelor în abordarea problemei fără o excludere vehementă a uneia dintre abordări.

Cercetările științifice (Verza E.1997) au demonstrat că școala specială nu are efecte spectaculoase, persoanele instruite în școala specială nu realizează performanțe intelectuale mai mari, în comparație cu cei din aceeași categorie care frecventează școlile obișnuite; în schimb, sub aspectul învățării sociale – a cărei importanță este tot mai accentuată în psihopedagogia modernă – achizițiile copiilor care învață în școli obișnuite sunt net superioare.

Integrarea în comunitate a copiilor supuși riscului de marginalizare este un proces de debarasare de sindromul de deficiență, sindrom care, în final, conduce la dependența copilului cu dizabilități de alții, devenind tributar asistenței, indiferent de natura ei. Privită din acest unghi, singura soluție o constituie reducerea diferențelor, pentru ca acești copii deosebiți să urmeze o școala obișnuită.

Sistemul de învățământ, instituția școlară în ansamblu ei trebuie să-și extindă finalitățile educaționale în vederea orientării către marea diversitate de copii. Este necesar ca învățământul, în calitatea sa de prestator de servicii, să se adapteze cerințelor copiilor, și nu invers. Ținta finală este să se asigure că toți copiii să aibă acces la o educație în cadrul comunității, educație care să fie adecvată, relevantă și eficientă.

Cercetările au scos la iveală faptul că, deși dezavantajarea din punct de vedere social are un impact semnificativ asupra rezultatelor școlare, școala poate și chiar influențează, la rândul ei aceste rezultate. Conchidem că relația dintre situația economică și socială și rezultatele elevilor are efect de bumerang. Astfel situația socio-economică precară influențează

în mod evident negativ formarea, dezvoltarea și instruirea elevilor, fapt ce se repercutează ulterior asupra evoluției societății.

Cu toate acestea, deși majoritatea copiilor din Europa au acces egal la școlarizare - și anume au dreptul să meargă la școală până la o anumită vârstă - există inegalități în ceea ce privește :

- Participarea la procesul instructiv- educativ, vizând participarea la activitatea efectivă la clasă, parcurgerea programei și modalitățile de evaluare ;
- Rezultatele obținute de elev concretizate în performanțe școlare, finalități de ciclu educațional sau la încheierea formării inițiale.

Aceste discrepanțe au fost puse de către Campbel (2001) pe seama inegalităților în cadrul societății, pe motiv de rasă, etnie, sex, grup social sau condiții socio-economice.

Instituția învățământului trebuie să recunoască și să reacționeze la diversele cerințe ale copiilor, să armonizeze diferențele de stiluri de învățare, diferențele între grade de reușită școlară, să asigure o educație de calitate pentru toți.

Asumarea acestui punct de vedere a dus la numeroase restructurări, în special în domeniul curricular, privind (Mara 2004):

- programe analitice elaborate de o manieră în care să răspundă la cerințele tuturor copiilor, în raport cu posibilitățile reale de învățare, de stilul și de ritmul fiecărui copil;
- tehnologii educaționale individualizate, care să eficientizeze procesul de învățare;
- organizarea învățării pe principiile învățării active, participative, de cooperare, de ajutor reciproc în vederea accesibilizării întregului conținut;
- valorizarea socială a fiecărui copil, diferența fiind respectată și valorificată prin introducerea elevilor cu cerințe educaționale speciale în vederea recuperării și asigurarea că pot participa în mod eficient la activitățile desfășurate în școală.

Beneficiile psihosociale ale incluziunii reprezintă argumentul suprem în pledoaria pentru integrarea socială a copiilor, astfel prin valorizarea imaginii de sine a persoanei, prin creșterea competențelor fiecăruia în aceleași medii ambiante precum și modificarea percepției comunității se facilitează asumarea de roluri sociale proprii. Se poate vorbi astfel de un dublu beneficiu, individual și comunitar.

Convenția cu privire la drepturile copilului include un articol specific asupra drepturilor copiilor cu dizabilități (art. 23), în care accentul este pus pe *participarea activă la comunitate*, precum și pe *cea mai deplin posibilă integrare socială* ceea ce implică, evident, necesitatea evitării și a reducerii instituționalizării copiilor cu dizabilități. În conformitate cu aceste orientări, s-a stabilit clar separarea celor două tipuri de intervenție, educațională și socială.

Asigurarea accesului efectiv la educație al acestor copii este vital, cel puțin din două puncte de vedere. Mai întâi, este vorba de valorizarea socială, inerentă acordării dreptului la educație, valorizarea ca ființă umană cu drepturi egale. În al doilea rând, integrarea școlară este o formă efectivă de integrare socială, a carei reusită este fundamentală pentru inserția socială.

Legătura între învățământul incluziv și incluziunea socială este importantă. Cu atât mai mult este importantă legătura stabilită între excluderea din învățământ și tendința de a fi exclus din societate.

Incluziunea școlară poate fi definită „ca un ansamblu de măsuri luate în vederea extinderii scopului și rolului școlii obișnuite, pentru a putea face față unei diversități mari de copii”(Mara, 2004, p 89).

Incluziunea implică schimbarea, deci este un proces care contribuie la creșterea gradului de participare și învățare pentru toți elevii. Incluziunea în educație presupune:

- valorizarea egală a tuturor elevilor și a personalului;
- creșterea participării tuturor elevilor la educație și totodată reducerea numărului elevilor excluși;
- reducerea barierelor în învățare și participare pentru toți elevii nu numai pentru cei cu dizabilități;
- înțelegerea diferențelor dintre elevi ca sursă pentru procesul de învățare și nu doar ca o problemă care trebuie rezolvată;
- recunoașterea dreptului elevilor la educație în comunitatea din care aceștia fac parte.
- duce la „dărâmarea” zidurilor dintre școli și comunitate și pune bazele unei societăți incluzive.
- ridicarea tuturor barierelor în învățare și la asigurarea participării tuturor celor vulnerabili la excludere și marginalizare (UNESCO, 2000).
- un proces permanent de îmbunătățire a instituției școlare, având ca scop exploatarea resurselor existente, mai ales a resurselor umane, pentru a susține participarea la procesul de învățământ a tuturor elevilor din cadrul comunității” (HG nr.1251/ 2005).

Daniel Mara (2004) a realizat o abordare comparativ operațională a conceptelor educație segregată, integrată și incluzivă sub aspectul concepției, evaluării, orientării și plasării școlare, planificării educaționale, formarea și dezvoltarea profesională și cooperarea cu familia. Din această abordare comparativă redam mai jos câteva elemente specifice educației integrate și incluzive

<i>Educație integrată</i>	<i>Educație incluzivă</i>
- copii cu dizabilități sunt acceptați, în școli și clase obișnuite. Nu apare încă o preocupare semnificativă de adaptare a claselor/ mediilor școlare obișnuite; - se oferă acces parțial la educație pentru copiii cu deficiențe severe; - vizează mai mult persoana cu CES și măsurile de egalizare a șanselor în plan individual; - orientarea școlară încearcă să reducă selecția și excluderea; - extinderea atenției și la alte grupuri de elevi cu insucces școlar; - familiile și comunitatea sunt acceptate drept ca parteneri în educația și reabilitarea propriilor copii.	- toți copiii sunt acceptați de drept, în mod natural, în școli; - școlile comunității planifică și au în atenție nevoia de adaptare la cerințele diverse ale tuturor copiilor; - pune accentul pe perspectiva socială – pe mediile școlare și pe necesitatea adaptării acestora la o diversitate tot mai mare de copii, cu prioritate a celor aflați în situația unui risc mai mare, de marginalizare și excludere. - Orientarea spre școala obișnuită este prima obținere; - orice copil poate avea dificultăți și nevoie de sprijin în școală; - familiile contribuie la realizarea continuumului de servicii și alternative educaționale.

Bibliografie:

Ainscow M., Booth T., and Dyson A., 2001, Understanding and Developing Inclusive Practices în Schools, London: Economic and Social Research Council;

Booth (2001), and Ainscow M.(2002 ,, Index for Inclusion,, Bristol, CSIE;

Farrell M(2000) Educațional Inclusion and Raising Standards,, British Journal of Special Educația 27(1) pp 35-38;

Seligman M.E.P., 1991, *Learned optimism*, New-York, Knopk;

Slee R.,2000, Taking Bach Power: The Politichs of Educația Excursion,, Manchester

Harta mentală- un instrument de orientare în *LUMEA SILOGISMULUI*

Varsanyi Amalia - elevă clasa aIX-a B specializarea învățător - educatoare Colegiul Național Pedagogic Regina Maria Deva – profesor coordonator Irina BOTICI

Harta mentală reprezintă o tehnică întemeiată pe memorie, creativitate și capacitatea de înțelegere profundă. Atunci când un elev sau un copil utilizează o hartă mentală, el își activează potențialul cognitiv într-un mod natural, conform modului în care creierul este proiectat să funcționeze. Această metodă sprijină, în mod firesc, procesele mentale spontane ale gândirii.

“Mind mapping is a technique based on memory and creativity and comprehension and understanding, so when the student or a child uses the mind map, they are using their brain in the way their brain was designed to be used ... It simply helps them in what the brain does naturally.”(Buzan, 2010)

Metoda propusă este susținută de principii neurodidactice și are aplicabilitate vastă în educație. Deși nu este axată specific pe logică, principiile sale pot fi ușor adaptate în acest domeniu. (Buzan, 2010)

În acest sens predarea logicii formale la clasele mici implică o provocare esențială: cum facem conceptele abstracte accesibile, memorabile și interesante pentru elevi aflați la începutul gândirii structurale? În încercarea de a răspunde acestei întrebări, am propus o activitate centrată pe realizarea unei hărți mentale având ca temă silogismul. Scopul a fost dublu: pe de o parte, facilitarea înțelegerii noțiunii de silogism și, pe de altă parte, consolidarea memoriei prin organizarea vizuală a informației.

Cum am construit harta mentală? Activitatea a debutat cu o discuție interactivă în care am clarificat împreună ce înseamnă un silogism și care sunt elementele care îl compun: premisa majoră, premisa minoră și concluzia. Aceste concepte au fost plasate în centrul hărții, iar din ele au pornit ramuri care explicau rolul fiecărui element, relația dintre ele și regulile esențiale de construcție logică.

În sprijinul valorii educaționale a reprezentărilor vizuale, Novak și Cañas (2008) afirmă că:
„Hărțile conceptuale sunt instrumente grafice pentru organizarea și reprezentarea cunoștințelor. Acestea includ concepte și relațiile dintre concepte. Cuvintele plasate pe liniile de legătură, denumite termeni sau expresii de legătură, indică natura relației dintre cele două concepte.” (Novak & Cañas, 2008, p. 1)

Această structură logică și vizuală facilitează în mod direct înțelegerea conexiunilor între idei, susținând astfel învățarea profundă. În plus, autorii subliniază rolul activ al hărților



Conturare harta mentală SILOGISM

la informațiile „de-a gata”, i-am ghidat prin întrebări care le-au stimulat gândirea și dacă a fost necesar, i-am ajutat să formuleze răspunsuri clare și concrete. Împreună, am construit o hartă clară, echilibrată vizual și logic, care s-a transformat într-un instrument real de învățare.

În comparație cu prezentările rigide ale structurilor logice, hărțile mentale stimulează ceea ce Tony Buzan numește ‘brain blooming’, adică o înflorire cognitivă generată de interacțiunea dintre imaginație și asocieri libere, favorizând astfel o înțelegere mai profundă și mai creativă a conceptelor. Într-o manieră similară, Novak și Cañas (2008) subliniază că reprezentările grafice ale cunoștințelor, prin cuvintele de legătură și relațiile vizualizate dintre concepte, facilitează atât organizarea logică, cât și construirea de noi conexiuni semnificative.

conceptuale în stimularea creativității:

„Există două trăsături esențiale ale hărților conceptuale care facilitează gândirea creativă: structura ierarhică și capacitatea de a identifica și caracteriza noi conexiuni între concepte (cross-links).” (Novak & Cañas, 2008, p. 2)

Pe parcursul lecției, elevii au contribuit activ la completarea hărții. În loc să le ofer toate



Construim primul SILOGISM



Provocarea - SILOGISMULUI



Brain blooming- SILOGISM

Un aspect esențial a fost folosirea culorilor pentru a marca vizual diferitele secțiuni ale hărții. Fiecare ramură a primit o culoare distinctă, ceea ce a facilitat asocierea și reținerea informației. De asemenea, organizarea clară și aerisită a conținutului a avut un impact

semnificativ. În loc de texte lungi, am folosit cuvinte-cheie și formule concise, ceea ce a contribuit la păstrarea atenției și la structurarea ideilor în mod logic.

Un alt moment provocator a fost construirea hărții împreună cu elevii. În loc să fie spectatori, aceștia au devenit actori principali ai învățării. Au completat ramuri, au propus exemple și au participat activ la dezvoltarea întregii structuri.

Un element definitoriu al activității a fost stimularea gândirii vizuale și creative prin



Reflectăm asupra SILOGISMULUI

utilizarea culorilor, a cuvintelor-cheie și a participării active a elevilor. Fiecare ramură a hărții mentale a fost asociată cu o culoare distinctă, facilitând astfel conexiuni vizuale și retenția informației.

Conținutul clar și aerisit, formulat prin expresii concise, a menținut atenția și a susținut gândirea

logică.

implicarea directă a elevilor în construirea hărții – propunând exemple, completând structura – s-a creat un spațiu de învățare care a favorizat ceea ce Tony Buzan numește „brain



Interactionăm
autoevaluăm

blooming”, adică activarea naturală și spontană a creativității și a asocierilor mentale multiple.

De remarcat a fost și folosirea simbolurilor și a desenelor simple, create chiar de către elevi, pentru a marca ideile importante. Acest detaliu a adăugat o dimensiune personală hărții și a încurajat exprimarea creativă.

Această

experiență a confirmat că harta mentală nu este doar o

tehnică vizuală, ci un adevărat sprijin în învățarea logicii.

Recomand această metodă și pentru alte concepte,

deoarece ajută la

structurarea clară a

ideilor și la

încurajarea

gândirii

autonome.

Implicarea elevilor a fost

vizibilă de la început până la sfârșit. Entuziasmul

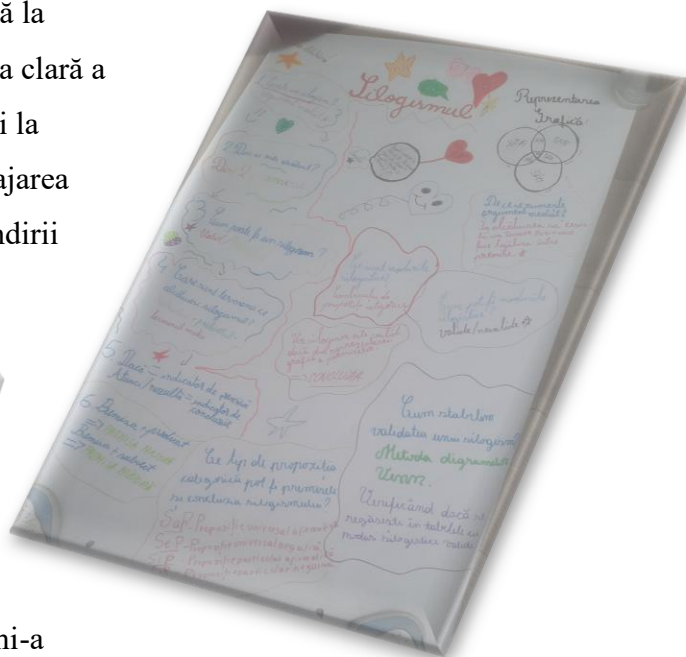
cu care au participat la construirea hărții mentale mi-a

arătat că, atunci când metodele sunt interactive și adaptate nivelului lor de

înțelegere, învățarea devine nu doar eficientă, ci și plăcută. Consider că această metodă ar trebui

integrată frecvent în orele de logică și nu numai, ca un instrument valoros pentru dezvoltarea

gândirii clare și structurale.



Am înțeles, învățat, creat!



Silogismul deschide calea adevărului iar
prin harta mentală ideliile prind contur
când le așezi în culori și conexiuni!

Mulțumim pentru experiența de promovare a culturii învățării prin feedback clasei a IV-a C de la Școala Gimnazială *Andrei Șaguna* Deva profesor învățământ primar Ramona OLTEAN.

Bibliografie

- Lupșa, E., Bratu, V., & Stoica, M. D. (n.d.). *Manual de logică și argumentare pentru clasa a IX-a* [PDF]. Editura Corvin. <https://ro.scribd.com/doc/232595170/Manual-de-Logic%C4%83-%C5%9Fi-Argumentare>
- Livresq. (n.d.). *Manual digital de logică și argumentare* [Resursă digitală]. <https://view.livresq.com/view/601f729701f06b00077b446c/>
- Buzan, T. (2010). *The Mind Map Book: Unlock your creativity, boost your memory, change your life*. BBC Active.
- Novak, J. D., & Cañas, A. J. (2008). The theory underlying concept maps and how to construct them. *Florida Institute for Human and Machine Cognition*. <https://cmap.ihmc.us/docs/pdf/TheoryUnderlyingConceptMaps.pdf>
- Marzano, R. J., & Pickering, D. J. (1997). *Dimensions of learning: Teacher's manual* (2nd ed.). ASCD.

Evaluarea la copiii cu CES ținând cont de competențe vizate

Prof. Educație timpurie, Ruja Iuliana Grădinița Specială Sfânta Elena

Dizabilitatea face parte din experiența umană, fiind o dimensiune a umanității. Ea este cea mai puternică provocare la acceptare a diversității iar sarcina evaluării copiilor cu cerințe educaționale speciale nu este una ușoară aceasta fiind recomandat a se realizeze într-un cadru empatic.

Odată cu progresul științelor educației s-a constatat că curriculumul centrat pe obiective nu mai corespunde în deplină măsură cerințelor unei societăți a cunoașterii. Specialiștii în domeniu au ajuns la următoarea concluzie:

„Punctul forte al pedagogiei prin obiective este capacitatea sa de a diviza conținuturile în microunități pentru a conduce educabilul cu pași mici de la simplu la complex. Paradoxal, dar această capacitate este concomitent și punctul cel mai slab al pedagogiei - prin obiective. Fragmentarea excesivă a conținuturilor conduce la situația când „nu vezi pădurea după copaci”. Cei ce învață sunt nevoiți să aștepte mult timp pentru a descoperi de ce ei au învățat o noțiune sau alta. Se presupune (fără temeiuri serioase) că atingerea succesivă și separată a obiectivelor unei discipline îi va permite educatului să integreze conținuturile însușite, să transfere cunoștințele acumulate în situații practice și să rezolve problemele întâlnite în practica curentă”.

În anul 2010, în baza unei analize critice a rezultatelor implementării curriculumului centrat pe obiective și studierii experienței țărilor europene, s-a decis trecerea la un curriculum centrat pe competențe. Această trecere s-a efectuat pe fundalul unor discuții academice intense, referitoare la relația obiective – competențe, discuții care nu sunt încheiate nici până în prezent.

În viziunea fondatorilor teoriei curriculumului centrat pe competențe, obiectivele sunt tratate ca indicatori de competență. Obiectivele educaționale sunt privite ca „intrări” în procesul de învățământ, iar competențele – ca ieșiri din acest proces.

- **Cerințe ale evaluării pe bază de competențe**

În sistemul românesc de învățământ, evaluarea pe bază de competențe nu are rădăcini foarte stabile, punându-se mai mult accentual pe elaborarea acelor „socluri de competente” la nivelul personalității elevilor pe care să le formeze predarea și evaluarea de tip formativ. Se vorbește foarte mult însă de sintagma „a știi”. Nu este de ajuns ca elevul să știe, să cunoască aspectele teoretice ale disciplinelor, să memoreze părți din conținuturi. Întrebarea este cum reușește să se folosească de ceea ce a învățat? Este vorba de „a știi să faci”.

Dupa M.Manolescu, în școală, competențele își dezvoltă trei dimensiuni esențiale:

- * Competența permite un raspuns original într-o situație sau într-o categorie de situații. A dezvoltă competențe în școală înseamnă a incita elevii să analizeze situații diverse, să găsească mai multe răspunsuri diferite dar pertinente la rezolvarea unor probleme date.
- * Abordarea pedagogică prin competențe deschide posibilități multiple de interpretare.
- * Competența necesită un răspuns eficace. În spatele acestei afirmații nu se află numai cerința răspunsului exact. Bineînțeles acest răspuns trebuie să aibă o anumită utilitate.

A dezvoltă competențe în școală este ceva mai mult decât a promova un anumit numar/cantitate de cunoștințe, înseamnă în primul rând a le da un sens, a le utiliza în viața cotidiană.

Elevul nu va fi învățat să folosească cunoștințele sale într-un anumit domeniu, el va fi competent dacă va pune în interacțiune tot ceea ce a învățat pentru a construi o soluție originală și eficientă. Evaluarea pe bază de competență reprezintă o preocupare viguroasă și conștientă a evaluării formative.

Metaforic, se susține că singura competență pe care trebuie să o asigure școala elevilor săi, ar trebui să rămână competența de *a ști fiecare ce știe și ce nu știe încă*, ajutați fiind de profesori.

Evaluarea competențelor la elevii cu CES, ca parte componentă a procesului educațional, nu diferă, prin abordări, forme de organizare și tehnologii, de restul proceselor derulate în învățământ. Totodată, cadrul didactic trebuie să însușească proceduri de adaptare a tehnologiilor de evaluare a progresului copiilor la cerințele educaționale speciale care îi sunt caracteristice, să cunoască prevederile documentelor normative și metodologice, elaborate în acest sens. Este necesar ca actul evaluării să fie cât mai autentic, realizat în funcție de particularitățile individuale de dezvoltare a copilului, racordat la curriculumul

individualizat al acestuia, pentru o perioadă concretă. În selectarea metodelor și tehnicilor de evaluare, cadrul didactic urmează să țină cont de funcțiile evaluării autentice.

Astfel, în proiectarea activității de evaluare a competențelor și progresului școlar, inclusiv al elevilor cu CES incluși în învățământul tipic, cadrul didactic va porni de la câteva întrebări esențiale:

Ce voi evalua? – prin care se identifică domeniul și obiectul evaluării (de exemplu: scrierea – competența elevului de a scrie, lectura – capacitatea lui de a înțelege un text, calculul sau rezolvarea de probleme etc.).

Pentru ce voi evalua? – se identifică scopul evaluării (de exemplu: stabilirea progresului elevului în activitatea de scriere, de lectură, de comunicare etc.) în funcție de competența urmărită prin disciplina predată.

Cum voi evalua? – se proiectează forma și metodele de evaluare, care trebuie să fie cât mai adecvate scopului și obiectului evaluării și cât mai diverse, conform cerințelor evaluării autentice.

Cu ce voi evalua? – se selectează instrumentele de evaluare și tehnicile adecvate de măsurare – apreciere.

Pe ce bază voi evalua? – se precizează criteriile de apreciere, indicatorii și descriptorii de performanță, care trebuie să apară în rezultatele fiecărui elev.

Atât *Concepția evaluării rezultatelor școlare* (2006), cât și *Curriculumul școlar modernizat* (ediția 2010), recomandă **integrarea competențelor** în procesul educațional, a procedurilor de evaluare continuă/formativă și a celor de evaluare finală/ normativă, dar indică asupra necesității deplasării de accent de la evaluarea rezultatelor finale ale învățării, la evaluarea procesului de învățare și a urmăririi consecvente a progresului fiecărui elev.

În urma tuturor celor relatate aş conclud că cu un citat :
„Dacă un copil nu poate învăța în modul în care îi predăm, trebuie să-i predăm în modul în care poate învăța” [Ignacio Estrada]

Bibliografie:

- Anatol Gremalschi - Formarea competențelor-cheie în învățământul general;
- Provocări și constrângeri *Studiu de politici educaționale* – Chișinău;
- Boyne, R.; Rattansi, A., *Postmodernism and Society*, Macmillan, London, 1990;
- Golu, Pantelimon, *Psihologie socială*, E.D.P., București, 1974;

Povestea emoțiilor: învățăm despre noi și despre ceilalți cu ajutorul personajelor animate

Prof. Scorțar Larisa – Grădinița ”Lumea Copiilor” Lupeni

În perioada preșcolară, dezvoltarea inteligenței emoționale reprezintă o componentă esențială a formării personalității copilului. Copiii învață să își recunoască, să își exprime și să își gestioneze emoțiile, dar și să înțeleagă trăirile celor din jur. În acest proces, personajele animate pot deveni adevărate resurse educaționale, oferind modele de comportament și contexte familiare pentru explorarea lumii interioare. Inteligența emoțională, în această etapă de vârstă, presupune capacitatea copilului de a face față emoțiilor intense, de a construi relații armonioase cu ceilalți și de a manifesta empatie. Cu alte cuvinte, educația emoțională este la fel de importantă ca cea cognitivă, iar desenele animate pot reprezenta un limbaj comun între educatori, copii și părinți.

Personajele din desenele animate pot contribui semnificativ la educația emoțională a copiilor. Prin poveștile lor captivante și prin situațiile prin care trec, aceste personaje oferă copiilor oportunitatea de a învăța despre emoții într-un mod accesibil și atractiv. Copiii se identifică adesea cu personajele preferate, reproducând comportamente și interiorizând reacții emoționale. Astfel, ele devin mijloace eficiente de modelare a conduitei sociale și emoționale. Vizionarea împreună a unui desen animat poate deveni un moment educativ, mai ales dacă este urmat de o conversație ghidată, în care copilul este încurajat să vorbească despre ceea ce a văzut și a simțit.

Printre cele mai relevante exemple de desene animate care pot susține dezvoltarea inteligenței emoționale se numără:

- "Inside Out – Întors pe dos": un film care explorează lumea emoțiilor prin personificarea lor (Bucurie, Tristețe, Frică, Furie, Dezgust). Copiii învață că toate emoțiile sunt firești și importante.

- "Daniel Tiger's Neighborhood": oferă lecții simple și practice despre gestionarea emoțiilor zilnice, folosind cântecele și exemple din viața reală.

- "Bluey": prezintă o familie armonioasă și evidențiază interacțiunile familiale, modul în care copiii își exprimă emoțiile în jocuri, dar și cum pot gestiona frustrarea, tristețea sau bucuria.

"Pocoyo" și "Peppa Pig": pentru copiii mai mici, acestea oferă ocazii de recunoaștere a emoțiilor de bază, precum fericirea, tristețea, surpriza sau supărarea.

Pentru a susține dezvoltarea emoțională prin intermediul desenelor animate, cadrele didactice pot propune diverse activități care să faciliteze identificarea și exprimarea emoțiilor:

- Vizionarea unor secvențe din desene urmate de discuții ghidate (Ce a simțit personajul?, Ce ai fi făcut tu?)

- Jocuri de rol în care copiii imită personajele și reacțiile lor emoționale (ex: joc de-a Bucuria și Tristețea).

- Realizarea unei „roți a emoțiilor” inspirate din personajele preferate, cu ajutorul căreia copiii își pot exprima starea de spirit.

- Desene, colaje sau fișe de lucru care ilustrează emoțiile trăite de personaje, însoțite de explicații simple.

- Confecționarea de păpuși din carton sau hârtie care să reprezinte diverse emoții.

- Activități de tip „Povestea zilei”, unde copiii creează împreună o poveste cu un personaj care trece prin mai multe stări emoționale.

Prin intermediul personajelor animate, copiii din învățământul preșcolar pot învăța într-un mod natural și plăcut să-și recunoască emoțiile, să le accepte și să le exprime adecvat. Integrarea acestor resurse în demersul educațional sprijină dezvoltarea empatiei, a comunicării și a relațiilor armonioase cu ceilalți. Cadrele didactice au un rol esențial în selectarea conținutului potrivit și în facilitarea înțelegerii acestuia în raport cu nivelul de vârstă și dezvoltare al copiilor. Astfel, desenele animate pot deveni un sprijin valoros în formarea unei generații emoțional inteligente, capabilă să construiască relații sănătoase cu sine și cu ceilalți.

Bibliografie

- Goleman, Daniel. Inteligența emoțională, Curtea Veche Publishing
- Bontaș, I. Tratat de pedagogie
- Vrasmas, E. Copilul și emoțiile. Ghid pentru părinți și educatori
- www.didactic.ro
- www.ekid.ro
- <https://www.copilul.ro>- Manuale de psihopedagogie preșcolară și didactica activităților instructiv-educative

Games in MATH – Matematica prin joc în proiecte e-Twinning

Prof. Sorina Miron - Școala Gimnazială „Aurel Vlaicu”, Arad

Introducere

În era digitalizării și a învățării active, matematica poate deveni o disciplină atractivă și interactivă atunci când este integrată în proiecte internaționale care promovează colaborarea și creativitatea. Proiectul eTwinning **"Games in Math"**, desfășurat în parteneriat cu școli din mai multe țări europene, a demonstrat că învățarea prin joc este o metodă eficientă de dezvoltare a competențelor matematice și sociale ale elevilor.

Descrierea proiectului

"Games in Math" a reunit profesori și elevi din România, Turcia și Iordania într-un efort comun de a crea jocuri educaționale cu tematică matematică. Activitățile s-au desfășurat pe platforma eTwinning și au inclus ateliere online, schimb de idei, realizarea unor prezentări interactive și a unor materiale video demonstrative.

Elevii au lucrat în echipe internaționale, utilizând aplicații digitale precum Wordwall, Kahoot, Genially și Scratch pentru a crea jocuri matematice în limba engleză. Fiecare echipă a prezentat propriul joc în cadrul unei expoziții virtuale.

Prin valorificarea încrederii elevilor în propriile abilități, proiectul urmărește dezvoltarea gândirii matematice și încurajarea utilizării eficiente a matematicii pentru înțelegerea lumii înconjurătoare. Totodată, se dorește reducerea temerilor și anxietăților legate de matematică, creșterea conștientizării legăturii dintre matematică și viața cotidiană, precum și promovarea unor atitudini și comportamente pozitive față de această disciplină.

Obiective educaționale

- Dezvoltarea gândirii logice și a competențelor matematice prin metode ludice
- Îmbunătățirea comunicării în limba engleză
- Creșterea motivației pentru învățare prin activități interactive
- Dezvoltarea spiritului de echipă și a competențelor digitale

Rezultate și impact

Elevii au devenit mai încrezători în utilizarea conceptelor matematice și a instrumentelor digitale. Au experimentat colaborarea interculturală și au înțeles că matematica este un limbaj universal. Pentru profesori, proiectul a fost o oportunitate valoroasă de dezvoltare profesională, de explorare a unor metode inovatoare și de schimb de bune practici cu parteneri din alte țări.

Calitatea activităților și colaborarea eficientă între parteneri au fost recunoscute oficial prin acordarea **Certificatului de Calitate Național (National Quality Label)** și **Certificatului de Calitate European (European Quality Label)**. Aceste distincții confirmă impactul educațional al proiectului și valoarea sa la nivel internațional, atât pentru profesori, cât și pentru instituțiile implicate.

Concluzii

"Games in Math" este un exemplu reușit de integrare a tehnologiei, colaborării internaționale și învățării bazate pe joc în procesul educațional. Prin astfel de inițiative, elevii devin mai implicați, mai curioși și mai pregătiți pentru provocările educației moderne.

Bibliografie:

- www.etwinning.net
- Proiectul "Games in Math" – pagina oficială eTwinning
- Erasmus+ eTwinning Toolkit

Impactul participării în cadrul proiectelor e-Twinning

Prof.înv.primar,Cășuneanu Păunescu Lavinia Tamara- Școala Gimnazială Nr.37 Constanța

Participarea într-un proiect eTwinning are un impact semnificativ și pozitiv asupra tuturor actorilor implicați – elevi, profesori, școli și chiar comunități locale.

Pentru elevi:

- Dezvoltare competențe digitale – Utilizarea platformelor online, aplicațiilor colaborative, resurselor multimedia.
- Îmbunătățirea limbilor străine – Comunicarea frecventă cu elevi din alte țări în limbi străine (de obicei engleză sau franceză).
- Gândire critică și creativitate – Proiectele eTwinning presupun rezolvarea de probleme, propunerea de soluții și exprimarea ideilor în mod original.
- Lucru în echipă internațional – Colaborare cu elevi din alte culturi, ceea ce dezvoltă toleranța, empatia și abilitățile interculturale.
- Motivație crescută pentru învățare – Elevii sunt mai implicați în procesul educațional când simt că participă la activități reale și interactive.

Pentru profesori:

- Dezvoltare profesională – Schimb de bune practici, participare la ateliere, webinarii și cursuri online.
- Colaborare internațională – Crearea unei rețele profesionale de contact cu alți profesori din Europa.
- Inovare în predare – Integrarea TIC și a metodologiilor moderne în procesul educațional.
- Recunoaștere profesională – Posibilitatea obținerii Certificatelor Naționale și Europene de Calitate, care reflectă implicarea și calitatea proiectului.

Pentru școli:

- Creșterea vizibilității și prestigiului – Implicarea în proiecte internaționale îmbunătățește imaginea instituției.
- Internaționalizare – Pregătirea pentru parteneriate Erasmus+, consolidarea dimensiunii europene a educației.
- Cultură organizațională deschisă – Promovarea colaborării, inovației și formării continue în rândul cadrelor didactice.
- Implicarea comunității – Proiectele pot include activități locale și implicarea părinților sau autorităților locale.

Impact intercultural și civic:

- Respect pentru diversitate – Elevii învață să accepte și să aprecieze alte culturi și tradiții.
- Educație pentru cetățenie europeană – Proiectele promovează valori europene precum democrația, solidaritatea și respectul pentru drepturile omului.

Proiecte implementate:

Denumire proiect: **HEALTH DETECTIVES ON DUTY**, ID proiect: 145013

Perioada: octombrie 2023-februarie 2024

Participanți: *9 participanți, 6 TURCIA, 2 AZERBAIGEAN, 1 ROMÂNIA (CĂȘUNEANU PĂUNESCU LAVINIA TAMARA)*

Scopul proiectului:

Proiectul nostru își propune să sprijine dezvoltarea fizică, mentală, fizică și socială a copiilor noștri de vârstă școlară și să le ofere abilități de viață sănătoasă. Din acest motiv, ne propunem să promovăm alimentația sănătoasă, producerea de produse sănătoase, creșterea gradului de conștientizare cu privire la alimentația sănătoasă și obținerea de produse sănătoase din arome locale.

Rezultate :

1. Elevii noștri vor câștiga conștientizarea alimentației sănătoase.
2. Elevii și părinții noștri vor fi conștienți de alimentația sănătoasă.
3. Elevii noștri vor deveni conștienți de reciclarea produselor de nutriție sănătoasă.
4. Ar trebui să fie conștienți de riscurile și beneficiile produselor nutriționale naturale din jurul lor.
5. Aptitudinile lor tehnologice vor fi crescute. (Utilizarea eficientă a instrumentelor WEB 2).
6. Ei vor învăța lucrul în echipă și cooperarea.
7. Abilitățile de proiectare vor crește odată cu activitățile STEM.
8. Abilitățile de nutriție sănătoasă vor crește.

ROLUL PROFESORULUI ÎN FORMAREA PERSONALITĂȚII COPILULUI CU CES

Prof. Dumitrescu Daniela- Liceul Economic “Petre S. Aurelian”, Slatina

Efortul unui profesor în ceea ce privește formarea personalității copilului cu CES implică atât provocări, cât și recompense. Nicio zi nu seamănă cu alta, deoarece nicio problemă nu seamănă cu alta. De multe ori, soluția la o problemă poate fi folosită în alte contexte, iar câteodată soluțiile deschid o nouă sferă pentru instruire sau pentru programe de remediere.

Atunci când elevii cu cerințe educaționale speciale sunt integrați, au rezultate mai bune la învățatură, o atitudine mai bună față de școală, abilități sociale mai bune, interacționează mai mult cu cei de vârsta lor și sunt mai pregătiți pentru experiențele extrașcolare, în comparație cu copiii care nu sunt integrați.

Eficiența abordării integratoare depinde de severitatea problemelor cu care se confruntă, de serviciile de sprijin la care au acces elevul și profesorul. Din nefericire, acești copii sunt adesea respinși de cei din jur, din cauza dizabilității lor, au dificultăți în ceea ce privește capacitatea de răspuns și conștientizare socială.

Copiii cu dificultăți de învățare ușoare spre moderate tind să se descurce cel mai bine când li se oferă susținerea și instruirea suplimentare de care au nevoie. Acest lucru se poate realiza de obicei dacă sunt susținuți total de către un învățător/educator/profesor de educație specială. În mediul unei clase normale, profesorii trebuie să depună un efort concertat pentru a promova acceptarea elevilor cu deficiențe de către colegii lor. Mulți educatori apelează la învățarea prin colaborare pentru a promova acceptarea lor. Aceste experiențe sunt asociate cu un grad mai mare de acceptare de către colegi și rezultate mai bune ale tuturor copiilor implicați. Simplul contact cu copii care au aptitudini diferite sau care provin din medii diferite nu este suficient pentru a le schimba atitudinile și prejudecățile. Este necesară implicarea în interacțiuni semnificative de colaborare.

Planul de intervenție personalizat se întocmește pentru o formă mai gravă a diagnosticului. La întocmirea acestuia participă o echipă de specialiști care vor colabora permanent, stabilindu-se obiective pe termen scurt sau lung. Pe parcurs, se revizuiesc aceste obiective, în colaborare cu părinții, profesorul de sprijin, consilierul, psihologul, medicul specialist. Ca atare, un plan de intervenție educațională individualizată descrie obiectivele pe care o echipă le-a fixat pentru un elev cu nevoi speciale de-a lungul anului școlar, precum și

orice susținere specială de care este nevoie pentru a ajuta la atingerea acestor obiective. În aplicarea programului recuperatoriu se va pune accent pe tratarea diferențiată, îmbinând metodele intuitive cu cele abstracte, cu orientarea corectiv-compensatorie a procesului didactic. De asemenea, se urmărește realizarea completă a pașilor de învățare, astfel încât să se poată preveni regresul și eșecul școlar. Se vor crea contexte cât mai variate și plăcute, care să atragă copilul în joc și în activitate. Pentru a căpăta mai multă încredere în forțele proprii, le vor fi încredințate mici responsabilități – șters tabla, aranjarea lucrărilor la expoziție, ordonarea unor materiale, copil de serviciu în clasă – stimulându-i și laudându-i pentru orice tentativă de realizare.

Realizarea unui curriculum diferențiat presupune: studierea programelor, cunoașterea copilului prin observarea comportărilor particulare, analiza produselor activității, convorbirea cu părinții, evaluarea copilului având în vedere obiectivele de recuperare, obiectivele de continuare și obiectivelor de dezvoltare. Curriculum diferențiat va fi centrat pe stimularea senzorială și motorie și apoi gândit în jurul unor axe importante precum: comunicarea, abilitățile cognitive, dezvoltarea motorie, autonomia personală, autonomia socială.

Stabilirea unei relații bune cu copiii e indicată și poate crea sentimentul de implicare, dar, în același timp, este important ca educatorul să se concentreze asupra întregului tablou al vieții copilului și să-i implice pe părinți și pe alți adulți semnificativi în fiecare etapă a demersului educativ.

La copiii mai mari, foarte eficientă este ergoterapia, care contribuie la integrarea lor într-o activitate cu caracter social. Bineînțeles că nu trebuie ignorată adaptarea solicitărilor exterioare (ale jocului, ale ocupației) la posibilitățile subiectului.

În concluzie, strategiile educaționale aplicate presupun crearea unor situații didactice cât mai variate pentru a-i oferi copilului posibilitatea trăirii succesului și a dobândirii aprecierii celor din jur, ajutându-l să-și descopere interesele, să-și formeze scopuri și să persevereze în atingerea lor.

Bibliografie

- Avramescu, Monica Delicia (2008), *Defectologie și logopedie*, București: Editura Fundației România de Mâine.
- Harwood, Robin; Miller, Scott; Vasta Ross (2010), *Psihologia copilului*, Iași: Polirom.
- Gîfei, Margareta (2010), *Autismul la preșcolari*, Bacău: Rovimed Publishers.
- Păunescu, C. (1983), *Copilul deficient. Cunoașterea și educarea lui*, București: Științifică și Enciclopedică.

ROLUL PROFESORULUI ÎN FORMAREA PERSONALITĂȚII COPILULUI CU CES

Prof. Dumitrescu Daniela -Liceul Economic “Petre S. Aurelian”, Slatina

Efortul unui profesor în ceea ce privește formarea personalității copilului cu CES implică atât provocări, cât și recompense. Nicio zi nu seamănă cu alta, deoarece nicio problemă nu seamănă cu alta. De multe ori, soluția la o problemă poate fi folosită în alte contexte, iar câteodată soluțiile deschid o nouă sferă pentru instruire sau pentru programe de remediere.

Atunci când elevii cu cerințe educaționale speciale sunt integrați, au rezultate mai bune la învățătură, o atitudine mai bună față de școală, abilități sociale mai bune, interacționează mai mult cu cei de vârsta lor și sunt mai pregătiți pentru experiențele extrașcolare, în comparație cu copiii care nu sunt integrați. Eficiența abordării integratoare depinde de severitatea problemelor cu care se confruntă, de serviciile de sprijin la care au acces elevul și profesorul. Din nefericire, acești copii sunt adesea respinși de cei din jur, din cauza dizabilității lor, au dificultăți în ceea ce privește capacitatea de răspuns și conștientizare socială.

Copiii cu dificultăți de învățare ușoare spre moderate tind să se descurce cel mai bine când li se oferă susținerea și instruirea suplimentare de care au nevoie. Acest lucru se poate realiza de obicei dacă sunt susținuți total de către un învățător/educator/profesor de educație specială. În mediul unei clase normale, profesorii trebuie să depună un efort concertat pentru a promova acceptarea elevilor cu deficiențe de către colegii lor. Mulți educatori apelează la învățarea prin colaborare pentru a promova acceptarea lor. Aceste experiențe sunt asociate cu un grad mai mare de acceptare de către colegi și rezultate mai bune ale tuturor copiilor implicați. Simplul contact cu copii care au aptitudini diferite sau care provin din medii diferite nu este suficient pentru a le schimba atitudinile și prejudecățile. Este necesară implicarea în interacțiuni semnificative de colaborare.

Planul de intervenție personalizat se întocmește pentru o formă mai gravă a diagnosticului. La întocmirea acestuia participă o echipă de specialiști care vor colabora permanent, stabilindu-se obiective pe termen scurt sau lung. Pe parcurs, se revizuiesc aceste obiective, în colaborare cu părinții, profesorul de sprijin, consilierul, psihologul, medicul specialist. Ca atare, un plan de intervenție educațională individualizată descrie obiectivele pe care o echipă le-a fixat pentru un elev cu nevoi speciale de-a lungul anului școlar, precum și orice susținere specială de care este nevoie pentru a ajuta la atingerea acestor obiective. În

aplicarea programului recuperatoriu se va pune accent pe tratarea diferențiată, îmbinând metodele intuitive cu cele abstracte, cu orientarea corectiv-compensatorie a procesului didactic. De asemenea, se urmărește realizarea completă a pașilor de învățare, astfel încât să se poată preveni regresul și eșecul școlar. Se vor crea contexte cât mai variate și plăcute, care să atragă copilul în joc și în activitate. Pentru a căpăta mai multă încredere în forțele proprii, le vor fi încredințate mici responsabilități – șters tabla, aranjarea lucrărilor la expoziție, ordonarea unor materiale, copil de serviciu în clasă – stimulându-i și laudându-i pentru orice tentativă de realizare.

Realizarea unui curriculum diferențiat presupune: studierea programelor, cunoașterea copilului prin observarea comportărilor particulare, analiza produselor activității, convorbirea cu părinții, evaluarea copilului având în vedere obiectivele de recuperare, obiectivele de continuare și obiectivelor de dezvoltare. Curriculum diferențiat va fi centrat pe stimularea senzorială și motorie și apoi gândit în jurul unor axe importante precum: comunicarea, abilitățile cognitive, dezvoltarea motorie, autonomia personală, autonomia socială. Stabilirea unei relații bune cu copiii e indicată și poate crea sentimentul de implicare, dar, în același timp, este important ca educatorul să se concentreze asupra întregului tablou al vieții copilului și să-l implice pe părinți și pe alți adulți semnificativi în fiecare etapă a demersului educativ. La copiii mai mari, foarte eficientă este ergoterapia, care contribuie la integrarea lor într-o activitate cu caracter social. Bineînțeles că nu trebuie ignorată adaptarea solicitărilor exterioare (ale jocului, ale ocupației) la posibilitățile subiectului.

În concluzie, strategiile educaționale aplicate presupun crearea unor situații didactice cât mai variate pentru a-i oferi copilului posibilitatea trăirii succesului și a dobândirii aprecierii celor din jur, ajutându-l să-și descopere interesele, să-și formeze scopuri și să persevereze în atingerea lor.

Bibliografie

- Avramescu, Monica Delicia (2008), *Defectologie și logopedie*, București: Editura Fundației *România de Mâine*.
- Harwood, Robin; Miller, Scott; Vasta Ross (2010), *Psihologia copilului*, Iași: Polirom.
- Gîfei, Margareta (2010), *Autismul la preșcolari*, Bacău: Rovimed Publishers.
- Păunescu, C. (1983), *Copilul deficient. Cunoașterea și educarea lui*, București: Științifică și Enciclopedică.

Pași mici spre incluziune mare- Mindfulness și mediere în grădinița modernă

Prof. Băltărețu Ana-Maria Instituția: Grădinița P.P. Nr. 3 Petroșani

Educația incluzivă reprezintă o direcție prioritară în grădinițele moderne, întrucât oferă fiecărui copil șansa de a se simți acceptat, respectat și valorizat în comunitatea din care face parte.

În cadrul proiectului educațional „Educație pentru diversitate și antidiscriminare”, aceste principii au fost transpuse în activități concrete, în care incluziunea a devenit nu doar o temă, ci un mod de a fi împreună.

În cadrul acestui demers educațional amplu, mindfulness-ul și medierea au fost integrate ca instrumente eficiente pentru dezvoltarea emoțională și relațională a copiilor. Atelierele de conștientizare emoțională, momentele de reflecție ghidată, activitățile de tip „cum mă simt azi?” sau „recunoștința zilei” au fost valorificate în mod constant în cadrul grupei. Aceste momente nu doar că au sprijinit copilul în recunoașterea propriilor trăiri, ci au consolidat și legăturile afective dintre colegi.

Prin mediere, am încurajat rezolvarea pașnică a conflictelor. Copiii au fost ghidați să își exprime punctul de vedere, să asculte activ și să contribuie la identificarea unor soluții care să răspundă nevoilor tuturor celor implicați. Astfel, am înlocuit sancțiunea cu înțelegerea, impunerea cu negocierea și autoritatea cu empatia. Dincolo de tehnică, medierea a devenit o stare de spirit în grupa noastră.

Pe parcursul proiectului, copiii au participat activ la activități precum: ateliere de creație cu tematică identitară, povestiri ilustrate despre diversitate și drepturile copilului, activități intergeneraționale sau vizite educative în comunitate.

Aceste contexte au oferit oportunitatea de a trăi valorile incluziunii în mod real: în întâlnirea cu celălalt, în lucrul în echipă, în exprimarea liberă a emoțiilor și ideilor.

Proiectul a avut un impact vizibil atât asupra copiilor, cât și asupra adulților implicați. S-au consolidat relațiile educaționale, a crescut încrederea în cadrul didactic, iar colaborarea cu părinții a devenit mai activă și mai implicată. Copiii au devenit mai empatici, mai răbdători, mai deschiși față de diferențele dintre ei.

Prin pași mici – o întrebare pusă cu grijă, o mână întinsă într-un moment tensionat, o respirație adâncă înainte de un refuz – am construit punți mari. Punți spre o grădiniță mai

blândă, mai deschisă și mai curajoasă. Acestea sunt dovezile că mindfulness-ul și medierea pot susține nu doar o lecție bună, ci o educație cu sens.

Bibliografie:

- Cerghit, Ioan. *Didactica modernă*, Editura Polirom, 2006.
- Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, 2008.
- Holdevici, Irina. *Psihoterapia copilului și adolescentului*, Editura Trei, 2011.
- Radu, Liliana. *Educația timpurie – Repere pentru dezvoltarea competențelor sociale*, Editura Didactică și Pedagogică, 2019

Educația incluzivă prin ochii copiilor – de la integrare la apartenență

Barabasi Maria Diana- Instituția: Grădinița P.P. Nr. 3 Petroșani

Sport, incluziune și comunitate – O viziune integrată asupra educației preșcolare

Incluziunea reală a copiilor în grădiniță presupune mai mult decât prezența fizică în colectivitate. Ea implică participare activă, valorizare, încurajarea exprimării și construirea unui mediu care să ofere fiecărui copil sentimentul că este văzut, ascultat și respectat.

A înțelege incluziunea prin ochii celor mici înseamnă a regândi strategiile educaționale în cheia relațională a apartenenței.

În activitatea educațională desfășurată, am abordat incluziunea nu ca pe o sarcină administrativă, ci ca pe o cultură de grup și o valoare asumată de întreaga comunitate educativă. Am creat contexte în care copiii să relaționeze autentic, să colaboreze cu încredere și să contribuie la construirea unor norme comune. Am promovat empatia prin activități de grup centrate pe rezolvarea problemelor, exprimarea emoțiilor și sprijinul reciproc.

Folosind jocuri de rol, povești cu tâlc și rutine zilnice în care copiii aveau roluri active, am reușit să întărim ideea de apartenență la grup. Copiii erau încurajați să își exprime punctul de vedere, să își asculte colegii, să coopereze și să reflecteze asupra propriei contribuții în cadrul comunității. Valori precum prietenia, respectul și acceptarea au fost integrate constant în toate activitățile noastre.

Un exemplu elocvent este proiectul educațional „Sportul – pod pentru prietenie, sănătate și cooperare”, realizat la nivel interinstituțional. Acest proiect a reunit preșcolari, cadre didactice, părinți și parteneri educaționali într-o suită de activități menite să promoveze valori precum fair-play-ul, cooperarea și solidaritatea. Copiii au fost implicați în defilări sportive, trasee aplicative, dansuri colective și jocuri comune alături de părinți. Aceste activități nu doar că au încurajat mișcarea și spiritul de echipă, dar au creat contexte autentice de exprimare, relaționare și apartenență la comunitate.

Evaluările au arătat o implicare crescută, o coeziune mai puternică a grupurilor și o atitudine pozitivă față de colegi și reguli. Astfel, sportul a devenit pretextul ideal pentru a cultiva incluziunea și prietenia în rândul copiilor.

Educația incluzivă este, în fond, o călătorie dinspre toleranță spre valorizare, dinspre integrare fizică spre apartenență afectivă. Rolul educatoarei este acela de a construi punți, de a transforma diferențele în resurse și de a crea o comunitate de învățare în care fiecare copil contează.

Bibliografie:

- Cucoș, Constantin. *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și gradul didactic II*, Editura Polirom, 2014.
- Jisa, Elena. *Incluziunea în educația timpurie – între teorie și practică*, Editura Pro Universitaria, 2021.
- Radu, Liliana. *Comunicarea educațională în grădiniță*, Editura Didactică și Pedagogică, 2018.

Educația incluzivă prin mediere și sport – O punte spre coeziune socială: exemplul de bună practică a proiectului „Jocurile Toleranței” 2024–2025

Prof. educație fizică și sport : Rusu Elena - Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Baia Mare

Rezumat:

Educația incluzivă reprezintă un pilon esențial în formarea unei societăți echitabile, în care fiecare elev are șansa de a se dezvolta armonios, indiferent de originea etnică, statutul social sau nivelul de abilitate. Mediarea educațională și activitățile sportive, ca forme complementare de învățare nonformală, devin instrumente eficiente în combaterea discriminării și promovarea toleranței. În acest context, proiectul „Jocurile Toleranței” (2024–2025) oferă un exemplu de bună practică, reunind elevi, cadre didactice, mediatori școlari și comunități locale în jurul valorilor coeziunii, respectului și colaborării.

1. Introducere

Într-un context educațional marcat de diversitate și provocări socio-culturale, școala are datoria de a oferi un spațiu sigur, echitabil și motivant pentru toți copiii. Educația incluzivă nu se rezumă doar la integrarea fizică a elevilor din medii defavorizate, ci implică adaptarea activă a procesului educativ la nevoile fiecăruia.

Medierea educațională și activitățile sportive pot acționa ca factori catalizatori în construirea unor relații armonioase între elevi, reducând riscul conflictelor și excluderii. Sportul, prin natura sa cooperativă și competitivă, încurajează respectul pentru reguli, fair-play-ul și dezvoltarea spiritului de echipă.

2. Rolul medierii educaționale în școli

Medierea educațională este o metodă proactivă și inovativă prin care se previn și se gestionează conflictele în comunitatea școlară. Mediatorii – fie că sunt cadre didactice specializate, consilieri sau elevi instruiți – facilitează dialogul, empatia și reconcilierea, mai ales în situațiile de tensiune interculturală sau de bullying.

Integrarea programelor de mediere în școli contribuie la:

- crearea unui climat pozitiv de învățare;
- reducerea absenteismului și abandonului școlar;
- promovarea egalității de șanse;
- împuternicirea elevilor ca agenți ai schimbării.

3. Sportul – limbaj universal al toleranței

Sportul este o formă de comunicare universală care transcende barierele lingvistice, culturale sau sociale. Prin activitățile sportive, copiii învață lecții esențiale despre cooperare, încredere, gestionarea eșecului și respect reciproc.

Într-un cadru incluziv, sportul poate fi adaptat pentru a:

- include elevi cu dizabilități;
- încuraja participarea fetelor și băieților în mod egal;
- stimula colaborarea între elevi din medii sociale diferite.

4. Proiectul „Jocurile Toleranței” – un exemplu de bună practică (2024–2025)

Obiectiv general:

- Promovarea educației incluzive și a toleranței în rândul elevilor prin activități de mediere și sport.

Grup țintă:

- Elevi din ciclul gimnazial și liceal, provenind din medii defavorizate (etnie, statut social, dizabilitate, C.E.S. etc.), cadre didactice, mediatorii, părinți.

Activități cheie:

- Competiții sportive mixte („sport fără frontiere”) în care echipele sunt formate din elevi diferiți ca profil și incluși în grupul țintă

- Ateliere de mediere interculturală și empatie, coordonate de specialiști în educație nonformală;
- Campanii de conștientizare în școală privind drepturile copilului, egalitatea de șanse și respectul reciproc;
- Formarea de echipe de elevi-mediatori.

5. Participarea elevilor cu CES și metode inovative de incluziune

Un element definitoriu al proiectului „Jocurile Toleranței” a fost implicarea activă a elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES) în toate etapele activităților. Aceștia au fost integrați prin metode didactice adaptate nevoilor lor, precum jocuri cooperative, învățare prin mișcare, activități multisenzoriale și mediere nonformală.

Accentul a fost pus pe dezvoltarea încrederii în sine, a abilităților sociale și a sentimentului de apartenență la grup. Prin crearea unor contexte sigure și prietenoase, elevii cu CES au avut oportunitatea să își exprime potențialul, să colaboreze cu colegii lor și să contribuie real la succesul proiectului.

Metodele inovative utilizate au demonstrat că educația incluzivă devine cu adevărat eficientă atunci când este însoțită de empatie, adaptabilitate și spirit de echipă.

Rezultate așteptate:

- Creșterea gradului de coeziune socială în rândul elevilor;
- Reducerea incidentelor conflictuale în mediul școlar;
- Consolidarea relației școală-familie-comunitate;
- Dezvoltarea competențelor socio-emoționale la elevi.

5. Concluzii

Proiecte precum „Jocurile Toleranței” demonstrează că atunci când educația formală este susținută de intervenții bine gândite în sfera nonformală, rezultatele pot fi remarcabile. Prin mediere și sport, elevii nu doar că învață să accepte diversitatea, ci învață să o prețuiască.

Educația incluzivă nu este doar o obligație instituțională, ci o alegere conștientă de a construi o lume mai echitabilă, pornind din sălile de clasă.

Prezentare :

https://www.canva.com/design/DAGoqjyqB2M/u6rXPBEnC8h5EIcsOfCC7Q/view?utm_content=DAGoqjyqB2M&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=uniquelinks&utm_id=h50d03e52d5

Educație cu inimă: promovarea incluziunii în grădiniță prin mediere emoțională și mindfulness

Profesor Educație Timpurie Radu Ioana Roxana - Grădinița „Lumea copiilor”, Lupeni

Introducere

În contextul actual al unei educații orientate spre nevoile fiecărui copil, incluziunea educațională devine o prioritate esențială, mai ales în primii ani de viață. Grădinița reprezintă primul spațiu social extins în care copiii învață să interacționeze cu ceilalți, să gestioneze emoții și să se simtă acceptați. Medierea și tehnicile de mindfulness pot contribui semnificativ la construirea unui mediu educațional incluziv și echilibrat emoțional.

Ce este educația incluzivă în grădiniță?

Educația incluzivă presupune adaptarea activităților, spațiului și metodelor didactice pentru a răspunde nevoilor tuturor copiilor, indiferent de particularitățile lor individuale – fie că este vorba despre dizabilități, dificultăți emoționale, diferențe culturale sau sociale.

Medierea ca instrument pentru incluziune

Medierea în grădiniță presupune intervenția cadrului didactic sau a unui mediator specializat pentru a ajuta copiii să gestioneze conflictele sau situațiile de excluziune. Prin ascultare activă, validarea emoțiilor și căutarea de soluții împreună cu copiii, se construiește un climat de respect și cooperare.

Exemplu de bună practică:

La Grădinița „Lumea copiilor”, s-a introdus un colț numit „Colțul păcii”, unde copiii merg atunci când au un conflict. Acolo, cu ajutorul educatoarei, învață să își exprime emoțiile și să găsească soluții împreună.

Mindfulness pentru cei mici

Mindfulness-ul este practica conștientizării momentului prezent. Aplicat la nivel preșcolar, el poate include exerciții simple precum respirația conștientă, identificarea emoțiilor, relaxarea corpului sau ascultarea atentă. Acestea îi ajută pe copii să se regleze emoțional, să își îmbunătățească atenția și să fie mai empatici.

Exemplu de bună practică:

În Grădinița „Lumea copiilor”, copiii încep fiecare dimineață cu „minutul de liniște” – un exercițiu ghidat de respirație profundă. După câteva luni, cadrele didactice au observat o scădere a comportamentelor agresive și o mai bună cooperare între copii.

Beneficii și impact

Implementarea practicilor de mediere și mindfulness aduce numeroase beneficii:

- Copiii se simt văzuți și valorizați.
- Se reduc conflictele și excluziunea socială.
- Se dezvoltă empatia și cooperarea.
- Educația devine mai echitabilă și adaptată fiecărui copil.

Concluzie

Educația incluzivă în grădiniță nu este doar o obligație legală, ci o responsabilitate umană. Medierea și mindfulness-ul sunt două instrumente moderne, eficiente și ușor de aplicat, care pot transforma grădinița într-un spațiu al acceptării, armoniei și dezvoltării emoționale echilibrate pentru toți copiii.

Bibliografie

1. Booth, T., & Ainscow, M. (2011). Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools. Centre for Studies on Inclusive Education (CSIE).
2. Goleman, D. (2015). Inteligența emoțională. Curtea Veche Publishing.
3. Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness pentru începători. Editura Herald.
4. Neacșu, I. (2020). Educația incluzivă – modele și strategii. Editura Didactică și Pedagogică.
5. Petrovai, D. (2019). Mindfulness pentru copii – ghid pentru părinți și educatori. Editura Trei.
6. UNESCO. (2020). Inclusive Early Childhood Care and Education: From Commitment to Action. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

EDUCAȚIE PENTRU CLIMĂ- FUNDAȚIA UNUI VIITOR SUSTENABIL

Simion Simona Mihaela, Școala Gimnazială nr.308

Schimbările climatice reprezintă una dintre cele mai grave amenințări ale secolului XXI. Creșterea temperaturii globale, topirea ghețarilor, secetele și furtunile violente sunt doar câteva dintre efectele vizibile ale acestui fenomen global. Cauzele sunt multiple și includ activitățile industriale, agricultura intensivă, defrișările și utilizarea excesivă a combustibililor fosili.

Pe fondul acestei crize, educația climatică devine o prioritate. Scopul său nu este doar informarea publicului, ci și crearea unei generații de cetățeni responsabili, capabili să contribuie activ la protejarea mediului. Lucrarea de față explorează rolul crucial al educației în combaterea schimbărilor climatice, metodele de implementare a acesteia și impactul său pe termen lung asupra sustenabilității globale.

Factorii principali care contribuie la schimbările climatice

Schimbările climatice sunt rezultatul creșterii concentrației de gaze cu efect de seră în atmosferă. Aceste gaze includ:

- Dioxidul de carbon (CO₂): Rezultă din arderea combustibililor fosili (cărbune, petrol, gaze naturale) pentru producerea de energie.
- Metanul (CH₄): Emanat în principal din agricultura intensivă, precum creșterea animalelor și descompunerea deșeurilor organice în gropile de gunoi.
- Oxizii de azot (N₂O): Produși de utilizarea îngrășămintelor chimice în agricultură.

Impactul activităților umane asupra ecosistemului este devastator, iar efectele sale sunt resimțite la nivel global.

Consecințele schimbărilor climatice

Fenomenele meteorologice extreme, cum ar fi valurile de căldură, ploile torențiale și uraganele, devin din ce în ce mai frecvente. În plus:

- Creșterea nivelului mării amenință orașele de coastă și insulele joase.
- Degradarea biodiversității: Numeroase specii sunt pe cale de dispariție din cauza pierderii habitatului.
- Impactul socio-economic: Agricultura este afectată sever, ceea ce pune în pericol securitatea alimentară în multe regiuni ale lumii.

Educația climatică presupune transmiterea cunoștințelor despre schimbările climatice, dar și dezvoltarea unor competențe practice și atitudini responsabile. Acest tip de educație are ca obiectiv formarea unor cetățeni capabili să recunoască problemele de mediu și să găsească soluții sustenabile.

De exemplu, în Japonia, elevii învață încă din clasele primare despre risipa alimentară, reciclare și economia circulară. În România, proiecte precum „Let's Do It, Romania!” implică voluntari în acțiuni de curățare a mediului.

Integrarea educației climatice în sistemul de învățământ

Pentru a avea un impact real, educația climatică trebuie să fie o parte integrantă a curriculumului școlar.

- Biologie: Elevii pot studia impactul poluării asupra ecosistemelor și speciilor.
- Geografie: Lecțiile pot include hărți climatice și analiza riscurilor naturale.
- Fizică și chimie: Pot fi introduse noțiuni despre energia verde și reducerea amprente de carbon.

Tehnologia joacă un rol esențial în facilitarea educației climatice. De exemplu:

- Aplicații mobile: „Carbon Footprint Calculator” ajută utilizatorii să calculeze și să reducă amprenta de carbon.

- Platforme online: Site-uri precum Khan Academy sau Coursera oferă cursuri gratuite despre schimbările climatice.
- Jocuri educaționale: Simulările interactive, precum „SimEarth”, permit elevilor să exploreze efectele deciziilor asupra planetei.

Inițiative internaționale

- Finlanda: Considerată un lider în educație, Finlanda a introdus în curriculum lecții dedicate sustenabilității și protecției mediului.
- India: Proiectul „Green Schools” promovează utilizarea resurselor regenerabile în școli.

Programe locale în România

În România, programele „Eco-Școala” și „Patrula de Reciclare” încurajează elevii să participe la activități ecologice. Prin aceste inițiative, tinerii sunt învățați să colecteze selectiv deșeurile și să utilizeze resursele în mod responsabil.

Beneficiile educației pentru climă:

1. Formarea unor cetățeni responsabili. O generație educată climatic va adopta obiceiuri sănătoase pentru mediu, cum ar fi economisirea apei, reciclarea și utilizarea transportului public.

2. Inovare și dezvoltare sustenabilă. Educația climatică stimulează creativitatea și gândirea critică. Elevii pot dezvolta proiecte inovatoare, precum construcția de case ecologice sau proiectarea de dispozitive pentru energie verde.

3. Sustenabilitatea pe termen lung. Prin educație, societățile devin mai reziliente în fața schimbărilor climatice. Politicile publice se pot orienta spre dezvoltare durabilă, iar investițiile în energie verde vor crește semnificativ.

Educația pentru climă reprezintă un pilon esențial al tranziției către un viitor sustenabil. Într-o lume confruntată cu schimbări climatice accelerate, lipsa unei acțiuni coordonate riscă să compromită echilibrul ecologic global și să accentueze inegalitățile socio-economice. Prin urmare, integrarea educației climatice în sistemele de învățământ și în inițiativele de formare continuă este imperativă.

Un aspect fundamental al educației pentru climă este conștientizarea impactului pe care îl au deciziile individuale asupra mediului. De la reducerea consumului de resurse până la adoptarea unui stil de viață mai sustenabil, fiecare mic gest contează în lupta împotriva degradării ecosistemelor. Mai mult, educația climatică poate stimula implicarea civică, încurajând tinerii să se alăture mișcărilor ecologice sau să militeze pentru politici publice favorabile mediului.

Pentru a amplifica impactul educației pentru climă, sunt necesare următoarele acțiuni:

- **Extinderea programelor de educație climatică** în toate instituțiile de învățământ, de la grădinițe până la universități. Acest lucru poate include crearea de module interdisciplinare care să abordeze problemele climatice din perspective diferite, cum ar fi biologia, economia și sociologia.
- **Utilizarea tehnologiei și a platformelor digitale** pentru a face educația mai accesibilă. Aplicațiile interactive, simulările și resursele online pot transforma procesul de învățare într-o experiență captivantă, adaptată nevoilor noii generații.
- **Promovarea parteneriatelor** între instituțiile de învățământ, organizațiile non-guvernamentale și sectorul privat. Aceste colaborări pot duce la dezvoltarea unor inițiative inovatoare, cum ar fi competițiile pentru proiecte verzi sau finanțarea cercetării în domeniul energiei regenerabile.

Nu în ultimul rând, educația pentru climă nu trebuie să se limiteze la școli. Este esențial ca aceasta să devină o parte integrantă a formării continue pentru adulți. Campaniile de conștientizare, atelierele comunitare și resursele de auto-învățare pot contribui la transformarea unei populații diverse într-un motor de schimbare sustenabilă.

Investind în educația climatică, nu doar că protejăm mediul, dar și construim o societate mai echitabilă, mai informată și mai pregătită să facă față provocărilor viitorului. Alegerea este a noastră: vom crea un viitor luminos, bazat pe cunoaștere și responsabilitate, sau vom continua să ignorăm semnalele de alarmă? Prin educație, putem răspunde acestor întrebări cu încredere și speranță.

Bibliografie:

1. IPCC, *Raportul privind schimbările climatice*, Geneva, 2021.
2. National Geographic, *Resurse educaționale despre climă*, 2023.
3. „Eco-Școala”, *Programe pentru sustenabilitate*, România, 2022.

Mobilitățile de tip Job Shadowing (Erasmus+) – o etapă importantă și de impact în formarea continuă a cadrelor didactice

Lucaci Cristina-Maria, Norocel Ancuța , Ciurari Laurica- *Colegiul National “Petru Rareș” Suceava*

Acest tip de formare a cadrelor didactice, de tip „job shadowing”, se desfășoară ca un stagiu de observare, în care profesori din țări diferite învață unii de la alții, descoperă sisteme de educație noi și își împărtășesc reușitele, dar și aspectele dificile sau care pun probleme în viața școlară , află despre noi metode de predare, despre integrarea noilor tehnologii în procesul instructiv-educativ, dar și despre reguli de conduită eficiente aplicate la nivelul școlii, toate acestea pentru a ameliora tipul de educație furnizată. Ce se urmărește prin astfel de proiecte?

Dezvoltarea competențelor interculturale ale cadrelor didactice și descoperirea unor strategii de lucru diferite pentru o abordare curriculară adaptată la grupuri de elevi provenind din medii culturale diferite și care se află la nivele de învățare diferite.

Participarea, în calitate de observatori, la orele de curs din școala-gazdă, pentru a învăța noi metode de predare- învățare activ-participative, inclusiv unelte de lucru digitale sau care țin de inteligența artificială, pentru a facilita accesul tuturor elevilor la o educație de calitate.

Descoperirea specificului școlii: activități formale, non formale și extra curriculare cu tradiție și modalități de lucru cu elevii cu nevoi speciale.

Valorificarea culturii locale în activitățile instructiv-educative, conturarea unei atitudini pozitive față de mediul înconjurător și schimbul de bune practici în materie de management educațional. În perioada 24-28 FEBRUARIE 2025 profesorii Colegiului Național „Petru Rareș” din Suceava Lucaci Cristina-Maria, Norocel Ancuța și Ciurari Laurica au participat în cadrul proiectului Erasmus + „Îmbunătățirea culturii școlare în cadrul comunității colegiului pe baza schimbării practicilor și mentalităților existente, în legătură cu creșterea calității accesului la informații de ultimă oră și la servicii de consiliere educațională”, cod 2024-1-RO01-KA121-SCH-000211169 (cu mobilități prevăzute pentru elevi și adulți-de tip curs și job shadowing) la un schimb care a avut loc la instituția școlară IES CAN PUIG, din localitatea Sant Pere de Ribes, regiunea Garafa, Barcelona, Spania.

Scopul acestei mobilități a fost de a aduce în școala noastră modele europene, în contextul educației moderne, un proces care poate fi îmbogățit cu metode și tehnologii actuale pentru a-i spori eficiența, interactivitatea și relevanța. prin care să creăm un mediu educativ prietenos, un mediu de învățare incluziv, deschis tuturor elevilor și de a fi conectați la practicile digitale specifice societății de astăzi. Moto-ul acestei instituții de învățământ este „**Minimul pentru toata lumea si maxim pentru fiecare**”.

Ce am descoperit în școala spaniolă?

- ▶ Limba de predare : catalana –limbă oficială în statul spaniol.
- ▶ Ce oferă : Învățământ secundar obligatoriu 12-16 ani(ESO). Învățământul secundar superior durează doi ani, de obicei între 16 și 18 ani. Oferă elevilor două posibilități de continuare a studiilor, Bachillerato (filiera generală) și formarea profesională de grad mediu (ramură profesională).
- ▶ În prezent, institutul oferă învățământ secundar obligatoriu și Bacalaureat post-obligatoriu, CFGM Management Administrativ, FPI și IFE pentru elevii cu nevoi educaționale speciale.

Metodele moderne care pot fi integrate si in institutiile din tara noastra si cu care lucreaza profesorii din scolile spaniole:

-Utilizarea platformelor de colaborare online (Google Workspace, Microsoft Teams, Miro, Padlet)

- **Ce presupune:** Elevii sau observatorii colaborează în timp real cu profesorii și alți colegi pe platforme digitale.
- **Beneficii:** Oferă un spațiu pentru notițe, întrebări, reflecții și feedback.
- **Exemplu practic:** Pe Padlet, fiecare observator scrie în timp real ce observă la lecție – metode, reacții ale elevilor, stiluri de comunicare etc.

-Jurnale reflexive digitale (bloguri sau aplicații precum Notion, OneNote)

- **Ce presupune:** Participanții notează zilnic observațiile și reflecțiile lor într-un jurnal digital.
- **Beneficii:** Încurajează gândirea critică și dezvoltarea conștiinței profesionale.
- **Exemplu practic:** La finalul fiecărei zile, observatorul scrie ce a învățat, ce i s-a părut provocator și ce ar face diferit.

-Folosirea realității augmentate sau virtuale (AR/VR)

- **Ce presupune:** Integrarea simulărilor sau vizitelor virtuale în clase-model sau lecții înregistrate 360°.
- **Beneficii:** Oferă o experiență imersivă în contexte variate (urban/rural, primar/gimnazial/liceal).
- **Exemplu practic:** Ochelari VR prin care se poate „intra” într-o sală de clasă și observa o lecție fără a fi fizic prezent.

-Feedback în timp real prin aplicații interactive (Mentimeter, Slido, Kahoot)

- **Ce presupune:** Observatorii sau elevii pot trimite feedback anonim sau opinii în timpul lecțiilor.
- **Beneficii:** Permite profesorului să primească sugestii, întrebări sau reacții imediat, iar observatorului să se implice activ.
- **Exemplu practic:** Întrebări deschise la finalul lecției trimise anonim prin Mentimeter.

Pentru elevii cu nevoi speciale:

- ▶ Centrul dispune de resursele organizatorice și de consolidare pentru a răspunde individualității elevilor cu nevoi educaționale speciale, oferind un răspuns incluziv, promovând în același timp participarea lor la clasă alături de ceilalți colegi de clasă, stabilind grupări, activități și evaluare în funcție de posibilitățile și evoluția fiecăruia.
- ▶ Obiectivul fundamental pentru acești studenți este integrarea în mediul socio- profesional: odată ce au absolvit ESO(învățământ secundar obligatoriu), pot urma PFI(formare profesionala)-ul adaptat, legat de comerț, servicii pentru clienți și IFE -serigrafie și îngrijire a animalelor și spațiilor verzi, promovând autonomia personală, formarea și, prin urmare, posibilitatea profesionalizării elevilor.
- ▶ În incinta școlii există cantină unde se servește masa de prânz dar elevii cu vârsta peste 16 ani pot părăsi incinta școlii pentru a lua masa, dacă au acordul părinților.
- ▶ Elevii nu au voie cu telefonul la școală și își petrec pauza obligatoriu afară;
- ▶ Elevii lucrează la ora de studii sociale pe teme actuale, de exemplu: pornind de la videoclipul generat de IA – „Trump Gaza” au dezbătut afirmațiile președintelui american în exerciții referitoare la Ucraina, Groenlanda, Războiul Rusia-Ucraina
- ▶ Erasmus + - un curs în care elevii se familiarizează cu ideea de proiect Erasmus, țările Europene etc
- ▶ Procesul de predare-învățare se axează pe dezvoltarea competențelor elevilor, elevii sunt încurajați permanent să comunice.

Componenta de educație nonformala si culturala:

- ▶ Pentru acest an 2025, elevii din anul II de Bacalaureat au organizat **Carnavalul** care este un moment privilegiat în cultura și civilizația spaniolă.
- ▶ Sloganurile pe care elevii le-au urmat în fiecare zi a săptămânii au fost următoarele:

Lunea începe săptămâna fără nicio dramă, venim cu toții la ore în pijamale!

Marțea e foarte diferită, tu alegi piesa; „aspect” retro vechi sau modă futuristă!

Miercuri cu clasă și distincție, îmbracă-te elegant pentru ocazie!

Joi , accesoriile sunt importante.

Vineri, lasă-ti imaginația sa zburde.

Această mobilitatea de tip job shadowing, realizată prin intermediul programului Erasmus + a fost pentru noi o oportunitate atât de învățare practică, cât și de împărtășire a experiențelor din mediul educațional, de dobândire de noi competențe în plan profesional și personal. O experiență care contribuie cu certitudine la îmbunătățirea calității activităților educaționale din școală, la consolidarea relațiilor internaționale și la adoptarea unor perspective moderne și incluzive. Impactul său se va resimți

nu doar la nivel individual pentru fiecare dintre participanți, ci și la nivelul instituției școlare și al comunității locale, transformând atât participanții, cât și colegiul într-un mod semnificativ.

Starea de bine în grădiniță-garanția succesului

Tunsu Romina-Claudia, GPP Dumbrava Minunată

„Va exista întotdeauna ceva mult mai urgent decât protejarea stării de bine a copiilor. Dar niciodată nu va exista ceva mai important.” (1.UNICEF Office of Research (2013). ‘Child Well-being in Rich Countries: A comparative overview’, Innocenti)

Grădinița reprezintă locul unde copilul își petrece primii ani de viață și unde își construiește primele experiențe sociale și educaționale. Mediul educațional din grădiniță și lumea în care copiii cresc și învață sunt în permanentă transformare. În acest context, conceptul de stare de bine trebuie adaptat și actualizat constant, întrucât prezența sau lipsa acestuia poate influența semnificativ succesul în procesul de învățare.

În procesul educațional, este esențial ca educatorul să înțeleagă:

- potențialul pe care starea de bine îl are pentru a facilita schimbarea pozitivă în viața copilului;
- ce este necesar pentru a cultiva și promova această stare de bine;
- modul în care starea de bine poate deveni un factor puternic în învățare și dezvoltarea armonioasă a copiilor.

În linii mari, starea de bine reflectă calitatea vieții unei persoane și include dimensiuni cognitive, emoționale, sociale, fizice și spirituale. Aceasta este influențată de factori precum: posibilitatea de a alege, atingerea obiectivelor semnificative, relațiile pozitive, bucuria, dezvoltarea personală, sănătatea și siguranța. Având în vedere că preșcolarii petrec mult timp în grădiniță, este important ca aceasta să ofere un cadru adecvat pentru susținerea și dezvoltarea stării lor de bine, pe toate planurile: social, fizic și emoțional. Relațiile dintre copii, dintre copil și adult, precum și calitatea mediului educațional, contribuie nu doar la progresul școlar, ci și la reducerea riscului de abandon școlar.

Starea de bine sau mindfulness presupune a fi prezent și conștient de momentul actual, fără a judeca. Integrarea practicilor de mindfulness în educația timpurie a câștigat popularitate datorită multiplelor beneficii pe care le aduce copiilor.

Iată principalele aspecte care evidențiază importanța acestora:

- **Reglarea emoțională:** Mindfulness îi ajută pe copii să își observe gândurile și emoțiile fără a le judeca, facilitând autoreglarea și gestionarea reacțiilor în situații provocatoare.
- **Îmbunătățirea atenției și concentrării:** Prin tehnici precum respirația conștientă și concentrarea asupra prezentului, copiii își pot dezvolta capacitatea de a rămâne atenți și implicați în activități.
- **Dezvoltarea socială și emoțională:** Mindfulness cultivă empatia, bunătatea și compasiunea, încurajând relații pozitive cu ceilalți.
- **Reducerea stresului și anxietății:** Practicile de relaxare și respirație profundă contribuie la o stare de calm și liniște interioară, ajutându-i pe copii să facă față momentelor tensionate.
- **Dezvoltarea rezilienței:** Mindfulness îi sprijină pe copii să răspundă cu calm la provocări, în loc să reacționeze impulsiv, ajutându-i să reflecteze și să găsească soluții adecvate.
- **Conexiunea minte-corp:** Activitățile de conștientizare, cum ar fi yoga sau scanarea corporală, îi ajută pe copii să își dezvolte o mai bună percepție a propriei stări fizice și emoționale.
- **Crearea unui mediu pozitiv de învățare:** Mindfulness promovează acceptarea de sine și a celorlalți, contribuind la construirea unui climat armonios și sigur în clasă.

Integrarea mindfulness-ului în grădiniță sprijină reglarea emoțională, concentrarea și bunăstarea generală a copiilor. Printre tehnicile potrivite pentru copiii de vârstă preșcolară se numără:

- **Respirația conștientă:** Concentrarea pe inspirație și expirație, folosind obiecte vizuale (bule de săpun, animale de pluș) pentru a face activitatea atractivă.
- **Ascultarea atentă:** Identificarea sunetelor din mediul înconjurător sau a muzicii, ajutând la dezvoltarea atenției și conștientizării auditive.
- **Scanarea corpului:** Observarea senzațiilor corporale din cap până în picioare, relaxarea mușchilor și conștientizarea corpului.
- **Mișcarea conștientă:** Yoga sau întinderi ușoare care îi învață pe copii să fie atenți la cum se simt corpul lor în mișcare.
- **Practica recunoștinței:** Reflectarea asupra lucrurilor pentru care sunt recunoscători și împărtășirea sentimentelor pozitive.

- **Artă conștientă:** Activități creative (colorat, mandale) care le stimulează atenția asupra procesului artistic.
- **Imagini ghidate:** Vizualizarea unor locuri liniștite sau fericite pentru a cultiva relaxarea și calmul interior.
- **Mindful eating:** Observarea atentă a alimentelor – culori, mirosuri, texturi și gusturi – pentru a dezvolta o relație conștientă cu mâncarea.

Aceste tehnici ar trebui să fie prezentate într-un mod jucăuș și adaptate vârstei copiilor, cu sesiuni scurte și interactive. Integrarea mindfulness-ului în rutina zilnică a grădiniței îi ajută pe copii să își dezvolte conștientizarea de sine, reglarea emoțională și concentrarea, pregătindu-i pentru succes și bunăstare pe termen lung.

Idei practice pentru grădiniță:

- **Exerciții scurte de respirație ghidată:** câteva minute pentru a începe ziua cu calm și concentrare.
- **Prieteni de respirație:** jucării de pluș care îi ajută pe copii să vizualizeze mișcarea respirației.
- **Pauze de mișcare conștientă:** exerciții de yoga, întinderi simple sau dans conștient.
- **Colț de liniștire:** un spațiu cu perne și jucării senzoriale unde copiii pot reflecta sau se pot relaxa.
- **Jurnale de recunoștință:** loc în care copiii pot desena lucruri pentru care sunt recunoscători.
- **Povești mindfulness:** cărți tematice care promovează conștientizarea, empatia și bunătatea.

Tehnicile de mindfulness îi pot sprijini pe copii în mai multe moduri:

- Le cresc încrederea în sine și contribuie la o stare de spirit mai pozitivă.
- Încurajează comportamente pozitive, cum ar fi empatia, autocontrolul emoțional și gândirea optimistă.
- Îi ajută să învețe mai ușor și să fie mai concentrați.
- Reduc anxietatea și simptomele depresive, susținând sănătatea lor mentală.
- Diminuează agresivitatea și îi ajută să gestioneze mai bine conflictele, găsind soluții constructive.

Un mediu școlar favorabil și pozitiv aduce numeroase beneficii, printre care: bunăstarea și fericirea copiilor, consolidarea sentimentului de apartenență și o calitate mai bună a vieții tuturor celor implicați în procesul educațional. Un astfel de mediu poate corecta sau reduce

aspectele negative asociate vieții școlare, cum ar fi: intimidarea și hărțuirea, injuriile, absenteismul. De asemenea, contribuie la diminuarea stereotipurilor, a fricii, anxietății, depresiei și a lipsei de motivație.

Starea de bine este strâns legată de procesul de învățare și de motivație. Aceasta, dezvoltată în copilărie, pune bazele pentru o sănătate optimă la vârsta adultă. În acest context, grădinița joacă un rol esențial, contribuind la dezvoltarea caracterului copiilor și promovând atât bunăstarea individuală, cât și colectivă. Pe termen lung, această stare de bine influențează formarea valorilor și atitudinilor care vor modela societatea în care acești copii vor trăi.

În concluzie, integrarea mindfulness-ului în educația timpurie contribuie la reglarea emoțională, îmbunătățirea concentrării, dezvoltarea socială și emoțională, reducerea stresului și anxietății, cultivarea rezilienței, conectarea minte-corp și crearea unui mediu de învățare pozitiv. Astfel, copiii mici beneficiază de o bază solidă pentru bunăstarea și succesul lor pe termen lung.

BIBLIOGRAFIE:

1. Ion-Ovidiu Panisoara, “Ghidul profesorului” , Editura Polirom, București, 2017
 2. Liliana Stan , “Dezvoltarea copilului si educatia timpurie” , Editura Polirom, -București, 2016
- .<https://www.schooleducationgateway.eu/ro/pub/latest/practices/well-being-ideas-forhealthie.html>

Mindfulness în predarea Geografiei

Prof. Mihalachi Anca Ionela- Școala Gimnazială „Vasile Alecsandri” Roman

Predarea Geografiei presupune dezvoltarea gândirii spațiale, a conștiinței ecologice și a abilităților de analiză critică a lumii înconjurătoare. Într-un context global marcat de schimbări climatice, migrații, conflicte și stres cotidian, integrarea **mindfulness-ului** în predarea geografiei poate deveni o metodă inovatoare de a stimula învățarea semnificativă și responsabilitatea față de planetă. Mindfulness-ul, înțeles ca prezență conștientă și atenție deplină în „aici și acum”, se dovedește a fi un instrument eficient pentru activarea cognitivă, emoțională și socială a elevilor.

Practica mindfulness-ului în educație are la bază ideea că o minte liniștită și concentrată poate învăța mai eficient. În cazul geografiei, acest lucru este cu atât mai relevant, deoarece materia presupune corelarea informațiilor complexe din multiple domenii: natură, societate, economie, cultură.

Exercițiile de mindfulness pot facilita:

- Observarea conștientă a fenomenelor spațiale și temporale;
- Gândirea critică aplicată problemelor globale;
- Empatia față de alte popoare, culturi și ecosisteme;
- Conștientizarea impactului propriei acțiuni asupra mediului.

Predarea prin mindfulness nu presupune renunțarea la conținuturile curriculare, ci transformarea modului în care acestea sunt explorate. Câteva exemple concrete de aplicare în lecțiile de Geografie:

- **Exerciții de „observare conștientă” a hărților:** În loc de a memora pasiv, elevii sunt ghidați să respire adânc, să privească harta în liniște timp de un minut și să descrie ce simt, ce observă, ce îi surprinde.
- **„Jurnalul Planetei” – reflecție zilnică:** Elevii scriu gânduri despre un fenomen geografic (ex: o inundație, o secetă, o migrație), reflectând la cauze, efecte și emoțiile lor față de acestea.
- **„Călătorii mentale” prin peisaje:** Folosind imagini sau videoclipuri, profesorul ghidează o scurtă meditație în care elevii își imaginează că sunt într-un deșert, într-o pădure tropicală sau pe un ghețar, stimulând astfel învățarea senzorială și empatică.
- **Mindfulness în explorarea temelor globale:** În unitățile despre sustenabilitate, elevii sunt invitați să conștientizeze impactul propriului stil de viață asupra mediului, prin exerciții de auto-reflecție și planificare a unor comportamente responsabile.
- **Gândirea ecologică prin pauze de respirație și conectare la natură:** Chiar și o simplă ieșire în curtea școlii pentru a observa cerul, sunetele sau mirosurile poate deveni o lecție de Geografie și conștientizare spațială.

Prin aplicarea acestor metode în cadrul lecțiilor de Geografie, s-au observat următoarele efecte pozitive:

- Creșterea **atenției și implicării active** în procesul de învățare;
- Dezvoltarea **gândirii critice și empatică** în abordarea problemelor globale;
- Îmbunătățirea **relațiilor elev-elev și elev-profesor**, prin climatul calm și cooperant;

- **Motivație crescută** pentru studierea geografiei prin metode non-formale și experiențiale;
- Reducerea **anxietății în timpul evaluărilor**, prin aplicarea unor rutine de calmare mentală.

Integrarea mindfulness-ului în predarea Geografiei este nu doar o metodă inovatoare, ci și o necesitate în contextul noilor provocări educaționale. Ea transformă sala de clasă într-un spațiu de reflecție, dialog, conectare și responsabilitate globală. Profesorii de geografie devin astfel nu doar transmițători de informație, ci facilitatori ai unei **conștiințe globale și durabile**. Este recomandată includerea formării în mindfulness în programele de dezvoltare profesională a cadrelor didactice, precum și promovarea bunelor practici în comunitățile educaționale.

Bibliografie:

- <https://www.shakespeare-school.ro/blog-beneficiile-tehnicilor-de-mindfulness-in-procesul-de-invatare/>
- <https://ancatirca.blogspot.com/2021/07/mindfulness-in-scoli.html>
- <https://teleskop.ro/resurse-utile/concepte/mindfulness-in-educatie>

Dincolo de granițe: prietenia dintre Maria și Annalena

Prof. dr. Maria-Magdalena Dorcioman- Colegiul Național „Dinicu Golescu”, Câmpulung, județul Argeș

Există momente în viață care nu durează mai mult de câteva zile, dar care schimbă totul. Așa a fost pentru Maria, o elevă obișnuită dintr-un liceu de provincie, care nu își imaginase vreodată că o simplă decizie – aceea de a găzdui o colegă din altă țară – îi va deschide o fereastră către o lume mai largă, mai deschisă, mai... a ei.

Proiectul Erasmus+ „*Feel Amazing in Your School*” nu a fost pentru ea doar un schimb de experiență, ci începutul unei prietenii adevărate, a unei povești de suflet.

Într-o zi de primăvară, în casa Mariei a sosit **Annalena**, o fată din Germania, blondă, zâmbitoare, cu un jurnal mereu în rucsac și o curiozitate fără margini.

Era prima oară când Maria vorbea zilnic în engleză, gătea pentru cineva care nu mâncase niciodată sarmale și mergea prin orașul ei cu ochii altcuiva. Timp de o săptămână, școala nu a mai fost doar școală – a fost scenă, atelier, punte. A fost locul în care două fete din lumi diferite au învățat împreună nu doar lecții de la profesori, ci lecții despre prietenie, toleranță și curaj.

Aceasta este povestea Mariei și a Annalenei. O poveste reală, nespus de simplă și tocmai de aceea, profundă. Pentru că a le arăta copiilor că se pot simți bine în propria școală înseamnă, uneori, să le arăți mai întâi cât de mare și frumoasă e lumea.

Vizita Annalenei în România

Maria își amintește perfect ziua în care Annalena a sosit. Era dimineață devreme, iar în aer plutea un amestec de emoție, curiozitate și teamă. Părinții ei pregătiseră camera de oaspeți cu grijă, iar Maria aranjase pe noptieră o carte în limba engleză și un magnet cu Cetatea Neamț, ca simbol al orașului lor. Annalena a coborât din microbuz cu un zâmbet larg și o valiză albastră. Părea sigură pe ea, dar în privirea ei se citea aceeași timiditate care o însoțea și pe Maria. S-au salutat în engleză, iar primele cuvinte rostite împreună au sunat puțin stingher, dar pline de bunăvoință. Era începutul unei legături pe care niciuna nu o anticipase.

În săptămâna care a urmat, cele două fete au devenit de nedespărțit. Mergeau împreună la școală, participau la atelierele de dezvoltare personală și la activitățile din proiectul Erasmus+, dar cele mai prețioase momente le trăiau după ore: la o plimbare prin centrul orașului, într-o excursie spontană pe dealurile din împrejurimi sau în bucătărie, gătind clătite cu gem de casă.

Într-o după-amiază, Maria a dus-o pe Annalena la bunica ei, într-un sat de lângă oraș. Acolo, în casa bătrânească mirosind a busuioc și povești, bunica le-a vorbit despre copilăria ei, despre cum a învățat la lampă cu gaz, despre cât de mult conta o carte și despre visul de a călători, pe care nu și-l împlinise niciodată. Annalena asculta în tăcere, iar Maria traducea cu grijă fiecare cuvânt. A fost o seară magică, în care generații, limbi și culturi s-au împletit firesc, fără efort.

Pe măsură ce zilele treceau, Maria începea să vadă propria școală cu alți ochi. Era aceeași clădire, aceiași profesori, dar experiența de gazdă îi dădea curajul de a vorbi, de a propune, de a se implica. Parcă, pentru prima oară, școala ei devenea un loc viu, colorat, cu sens. Și asta datorită prieteniei care prindea rădăcini sub privirea blândă a primăverii.

Vizita Mariei în Germania

Vara a venit mai repede decât s-ar fi așteptat. Emoțiile Mariei erau și mai intense acum, pentru că urma să călătorească pentru prima dată cu avionul și să petreacă o săptămână în casa Annalenei, într-un orașel din sudul Germaniei, aproape de München. Când a ieșit din aeroport, Maria a simțit o amestecare ciudată de nesiguranță și nerăbdare – o senzație pe care o avea doar atunci când ceva important urma să se întâmple.

Annalena o aștepta cu același zâmbet cald. În mașină, pe drum spre casă, au vorbit despre lucruri mărunte, dar fiecare cuvânt, fiecare glumă, clădea punți. Familia Annalenei a primit-o cu brațele deschise – părinții, fratele mai mic, chiar și câinele casei păreau pregătiți pentru o săptămână specială. Școala germană a fost pentru Maria o revelație. Avea laboratoare moderne, spații de relaxare, o sală de teatru, ateliere de creație și profesori care vorbeau cu elevii de la egal la egal. Nu era vorba doar de tehnologie sau mobilier nou, ci de o atmosferă: una în care se simțea valorizată, respectată, încurajată. Într-o zi, a participat la o oră de educație civică, unde s-a discutat despre drepturile minorităților. Elevii ascultau și argumentau fără teamă. Maria a ridicat mâna și a povestit despre România, despre problemele și progresele din școlile de la noi. A fost aplaudată. Atunci a simțit, cu toată ființa ei, că are ceva de spus și că poate fi ascultată. A fost o zi în care, poate pentru prima dată, s-a simțit mândră că este elevă – că aparține unei generații care poate construi mai bine.

După-amiezele erau pline de descoperiri – Annalena o ducea în oraș, în muzee, în parcuri, îi arăta cum funcționează comunitatea lor. Au vizitat împreună o bibliotecă futuristă și un centru de tineret unde se organizau ateliere gratuite pentru elevi. Peste tot, Maria vedea idei pe care visa să le aducă și acasă.

Seara, la masa în familie, discuțiile se încheiau mereu cu aceeași întrebare: „*Cum ți se pare?*”. Iar răspunsul Mariei era din ce în ce mai clar: „*Mă simt inspirată. Și recunoscătoare.*”

După întoarcerea din Germania, Maria nu mai era aceeași. Nu pentru că ar fi devenit altcineva, ci pentru că învățase să fie mai mult ea însăși. În ochii colegilor părea mai încrezătoare, mai activă, mai deschisă. A propus în Consiliul Elevilor un proiect de „schimb cultural la clasă”, a organizat o expoziție foto cu imagini din experiențele Erasmus și a scris un articol în revista școlii despre prietenia ei cu Annalena.

Dar cea mai mare schimbare s-a văzut în felul în care își trăia fiecare zi de școală. Maria a înțeles că o școală în care te simți bine nu este neapărat una cu pereți vopsiți recent sau cu table inteligente – ci una în care simți că vocea ta contează, în care ai libertatea să visezi, să crezi, să greșești și să o iei de la capăt.

Pentru Maria, Erasmus+ a însemnat mai mult decât o călătorie. A fost o fereastră spre o lume în care școala poate deveni *acasă*. O lume în care un copil din România și unul din Germania nu sunt doar oaspeți temporari unii în viețile altora, ci parteneri în construirea unei generații care nu se teme să simtă, să învețe și să îndrăznească.

Iar dacă astăzi ar fi întrebată ce înseamnă să te simți „amazing” în școala ta, Maria ar răspunde simplu: *să ai curajul de a o transforma, începând cu tine.*

Bibliografie

1. Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (2022). *Ghidul programului Erasmus+ 2021–2027*. București: ANPCDEFP.
2. European Commission. (2023). *Erasmus+ Annual Report 2022*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
3. Banks, J. A. (2015). *Cultural Diversity and Education: Foundations, Curriculum, and Teaching* (6th ed.). Routledge.
4. Otten, M. (2003). *Intercultural learning and diversity in higher education*. Journal of Studies in International Education, 7(1), 12–26.
5. Popescu, M. & Bălan, R. (2019). *Educația interculturală în școala românească*. Editura Institutului European.
6. Dovigo, F. (2020). *Intercultural Education and Competences for the 21st Century*. Springer.
7. Cristea, S. (coord.) (2021). *Pedagogie generală*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
8. Vîrtop, S., & Coman, C. (2020). *Dezvoltarea competențelor socio-emoționale prin proiecte educaționale internaționale*. Revista Română de Educație Multidimensională, 12(3), 230–243.

PROMOVAREA EXEMPLELOR DE BUNE PRACTICI A EDUCAȚIEI INCLUSIVE PRIN MEDIERE ȘI MINDFULNESS IMPLEMENTATE ÎN GRĂDINIȚĂ

Prof. educație timpurie PĂPARĂ ADINA MARIA - GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 12, MEDIAȘ

Într-un peisaj educațional tot mai divers și mai provocator, promovarea educației incluzive nu mai este opțională, ci o necesitate. Educația timpurie reprezintă etapa ideală pentru dezvoltarea unor valori precum toleranța, empatia și cooperarea. Implementarea unor metode precum medierea și mindfulness-ul, prin activități educaționale inovative, proiecte cu parteneri locali și implicarea activă a părinților, sprijină construirea unui mediu sigur, în care toți copiii, indiferent de particularități, se simt acceptați și sprijiniți.

Educația incluzivă presupune adaptarea continuă a mediului educațional la nevoile tuturor copiilor. Prin identificarea timpurie a diferențelor individuale și prin intervenții personalizate, cadrele didactice pot preveni exclusiunea socială, pot stimula încrederea copiilor în propriile forțe și pot susține dezvoltarea armonioasă.

În activitatea didactică demersurile pentru educația incluzivă sunt concretizate în activități zilnice, colaborări externe și proiecte educaționale, care includ metode validate precum medierea conflictelor și tehnici de mindfulness. Medierea este un instrument valoros prin care copiii învață să-și rezolve conflictele verbal și empatic. Educatorul devine mediator și facilitează comunicarea între părțile implicate, fără a impune soluții, ci încurajând exprimarea sentimentelor și identificarea unor soluții comune.

În cadrul grupei noastre, am creat un spațiu special amenajat, unde copiii pot merge împreună atunci când apar neînțelegeri. Ei discută ghidați de întrebări simple („Cum te-ai simțit?”, „Ce ți-ai dori să se întâmple acum?”) și găsesc împreună soluții. Această practică este completată de implicarea părinților în înțelegerea și susținerea medierii acasă, prin întâlniri lunare și fișe de comunicare educațională. Astfel, mesajul devine coerent și stabil atât în grădiniță, cât și în familie. Activitățile desfășurate în cadrul grupei noastre includ:

- **„Respirația buburuzelor”** – copiii își controlează respirația desenând o buburuză imaginară cu degetul în aer;
- **„Borcanul calm”** – observarea unui borcan cu apă și sclipici, care se limpezește treptat, asociat cu calmarea emoțiilor;
- **„Plimbări conștiente” în curtea grădiniței** – copiii merg încet, ascultă păsările în tăcere, și observă, învățând să fie atenți la prezent.

Mindfulness-ul este introdus zilnic în rutina de început a zilei, iar copiii îl percep ca pe un moment de liniște interioară. De asemenea, părinții sunt îndemnați să continue acasă, mindfulness, prin exerciții simple. Pentru a consolida aceste practici, grădinița noastră a desfășurat mai multe **proiecte educaționale și parteneriate**, cu impact direct asupra copiilor și comunității:

- **Proiect de parteneriat educațional „Să fim mai darnici, să fim mai buni!”**, realizat împreună cu **Asociația Phoenix-Speranța Mediaș**, în cadrul căruia copiii au făcut vizite la centru, au pregătit cadouri și au desfășurat activități comune cu beneficiarii centrului. Acest proiect s-a derulat în contextul **Programului Național de Voluntariat – Strategia Națională de Acțiune Comunitară (SNAC)** și a încurajat spiritul civic și empatia încă de la vârste fragede.
- **proiect / parteneriat educațional „Copii mici cu suflet mare”**, desfășurat împreună cu **Centrul Școlar de Educație Incluzivă Mediaș**, prin care copiii din grădiniță au contribuit la colecte de fructe și legume, au realizat lucrări artistice și au participat la activități comune alături de colegi cu cerințe educaționale speciale. Astfel, au învățat concret ce înseamnă generozitatea, solidaritatea și acceptarea diversității.

Aceste proiecte au avut un puternic impact emoțional și educațional, susținând dezvoltarea empatiei și spiritului de ajutorare între copii și consolidând legătura cu comunitatea locală. Părinții sunt parteneri esențiali în promovarea unei educații incluzive eficiente. În cadrul grupei, au fost derulate:

- **Sesiuni de informare** despre importanța empatiei și reglării emoționale;
- **Ateliere părinte-copil** cu activități de mindfulness, lecturi tematice și jocuri de rol;
- **Jurnale de emoții** completate de părinți și copii împreună, pentru înțelegerea reciprocă și exprimarea trăirilor.

Natura oferă un spațiu de învățare deschis, necompetitiv și relaxant, esențial pentru dezvoltarea emoțională și socială a copiilor. Grădinița noastră a integrat în mod activ educația ecologică în procesul educativ, în cadrul unor proiecte relevante la nivel național și local.

Am participat la **Proiectul Național „Adoptă un Copac”**, program de împăduriri și educație despre păduri derulat de **Asociația Viitor Plus**. Activitățile desfășurate în cadrul acestui proiect au inclus:

- lecții teoretice adaptate vârstei copiilor despre **rolul copacilor și procesul de împădurire**;
- **plantarea efectivă a puieților** în curtea grădiniței, însoțită de explicații despre îngrijirea lor;

- **monitorizarea plantelor**, udarea regulată, observarea evoluției și discuții despre responsabilitatea față de natură;
- implicarea copiilor în **educarea comunității locale** prin afișe, mesaje ecologice și prezentări pentru părinți și vecini.

Această inițiativă a fost combinată cu **Proiectul educațional încheiat cu Ocolul Silvic Mediaș, intitulat „Natura, văzută prin ochi de copil”**, în cadrul căruia s-au organizat:

- **ieșiri ghidate în pădure**, unde copiii au explorat mediul natural însoțiți de specialiști silvici;
- **observări directe ale florei și faunei**, desenate sau povestite apoi în grădiniță;
- activități creative precum confecționarea de arbori din materiale reciclabile, mini-expoziții cu tematică forestieră și jocuri de rol cu temă ecologică.

Activitățile au susținut incluziunea, oferind un mediu calm, cooperativ, unde toți copiii s-au simțit parte dintr-un scop comun, fără presiuni sau diferențieri. Educația incluzivă în grădiniță nu se limitează la integrarea copiilor cu nevoi speciale, ci înseamnă cultivarea unei culturi a respectului, a ascultării și a deschiderii față de diversitate. Metodele de mediere și mindfulness, alături de parteneriate educaționale, implicarea părinților și valorificarea mediului natural, contribuie la formarea unor generații mai echilibrate și mai cooperante. Grădinița devine astfel un spațiu de dezvoltare holistică, unde fiecare copil contează, este ascultat și valorizat.

Armonie în grădiniță – Primul pas spre succes educațional

Prof.educație timpurie: Dobre Ana-Maria- Grădinița cu program prelungit, nr.56, Oradea

Grădinița este primul contact real al copilului cu un mediu organizat, cu reguli, activități planificate și interacțiuni constante cu alți copii și adulți. Este un spațiu în care copilul începe să își construiască imaginea despre lume și despre sine. De aceea, **starea de bine în grădiniță** nu este doar un concept frumos, ci o necesitate vitală pentru dezvoltarea sănătoasă și armonioasă a copilului.

Pentru un adult, starea de bine poate însemna liniște, echilibru sau satisfacție profesională. Pentru un copil de grădiniță, însă, lucrurile sunt mai simple și mai profunde în același timp. Înseamnă:

- **Să se simtă iubit și acceptat.**
- **Să fie în siguranță fizică și emoțională.**
- **Să se poată exprima liber și să fie ascultat.**
- **Să se joace, să învețe și să exploreze într-un mediu prietenos.**

Atunci când copilul se simte bine, el este curios, implicat și încrezător. Învăță cu plăcere, leagă prietenii și descoperă lumea cu entuziasm. În schimb, un copil stresat, neînțeleș sau neglijat va deveni retras, agitat sau dificil de gestionat.

Grădinița este a doua casă a copilului. Pentru ca această „casă” să fie una primitoare, este nevoie de:

1. Educatori empatici și prezenți

Educatorii au un rol crucial în viața copilului mic. Tonul vocii, atitudinea, răbdarea și modul în care reacționează în fața emoțiilor copilului pot influența profund felul în care acesta se simte. Un educator care îl ascultă, îl încurajează și îl sprijină, devine o figură de încredere, un model și uneori chiar un refugiu emoțional.

2. Rutine sigure și flexibile

Copiii mici au nevoie de predictibilitate. Un program zilnic echilibrat, cu timp pentru joc, masă, odihnă și activități ghidate, le oferă stabilitate și încredere. Totodată, flexibilitatea este esențială – fiecare copil are ritmul și nevoile lui, iar grădinița trebuie să răspundă cu blândețe acestor diferențe.

3. Spații primitoare și stimulative

Mediul fizic contribuie direct la starea de bine. Culorile calde, jucăriile din materiale naturale, colțurile tematice (de lectură, construcții, artă), toate stimulează creativitatea și creează o atmosferă caldă. Un spațiu curat, ordonat și prietenos îi face pe copii să se simtă în largul lor.

4. Comunicare deschisă cu părinții

Copilul simte când există o relație de încredere între părinții lui și educatorii din grădiniță. Părinții nu trebuie să fie simpli „spectatori”, ci parteneri activi în procesul educațional. Mesajele constante, întâlnirile periodice, informările despre progresul copilului și sprijinul reciproc contribuie la crearea unei comunități în care copilul se simte în siguranță.

Cum arată starea de bine... în fiecare zi?

- Când un copil intră zâmbind în sală și aleargă spre colegi, știm că se simte bine.
- Când întreabă fără teamă „De ce?” sau „Pot să încerc și eu?”, știm că se simte încurajat.
- Când spune „Uite ce am desenat!” sau „Am împărțit jucăria cu Andrei”, știm că e pe drumul cel bun.
- Când plânge și este îmbrățișat, nu ignorat, știm că învață cum arată empatia.

Starea de bine nu este un moment izolat – este o **atmosferă care se construiește zilnic**, prin gesturi mici, dar constante.

Starea de bine în grădiniță nu este doar un avantaj educațional, ci o **investiție pe termen lung în sănătatea emoțională a copilului**. Un copil care se simte bine acum va deveni un elev motivat, un adolescent echilibrat și, mai târziu, un adult încrezător.

Fiecare educator, părinte sau coordonator care pune suflet în construirea acestui mediu face mai mult decât educație – **plantează semințele unei lumi mai bune**.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche Publishing.
2. Gordon, T. (2008). *Părintele eficient*. București: Curtea Veche Publishing.
3. Răducu, R. (2022). *Starea de bine în grădiniță – între teorie și practică*. Revista „Didactica de Grădiniță”, nr. 2.

Integrarea copiilor cu CES prin concursuri școlare tematice

Farcaș Mariana – profesor pentru învățământ primar- Școala Gimnazială Ibănești, Mureș

Educația modernă pune un accent tot mai mare pe principiul incluziunii, adică asigurarea accesului egal și echitabil la educație pentru toți copiii, indiferent de particularitățile lor cognitive, emoționale, sociale sau fizice. În acest context, copiii cu cerințe educaționale speciale (CES) trebuie sprijiniți prin metode inovatoare și adaptate pentru a se putea dezvolta armonios alături de colegii lor. Una dintre aceste metode o reprezintă concursurile școlare tematice, care pot deveni o veritabilă punte de legătură între educația de masă și cea diferențiată.

1. Rolul concursurilor tematice în educația incluzivă

Concursurile școlare tematice nu sunt doar simple activități extracurriculare, ci instrumente educaționale valoroase, care pot stimula motivația, implicarea și exprimarea creativă a tuturor elevilor. Pentru copiii cu CES, ele oferă o ocazie de afirmare personală, de valorificare a potențialului individual și de construire a încrederii în sine. Mai mult decât atât, acestea contribuie la schimbarea percepției colective asupra diferențelor dintre elevi, încurajând acceptarea și colaborarea.

Concursurile pot oferi cea mai bună sursă de motivație, determinând elevii să studieze în profunzime și să obțină rezultate mai bune la școală. Același efect îl pot avea concursurile organizate la nivelul clasei sau al școlii. Dacă sunt organizate într-o manieră plăcută, vor stimula spiritul de competitivitate, oferindu-i copilului prilejul de a se integra în diferite grupuri pentru a duce la bun sfârșit munca, precum și ocazia de a asimila mult mai ușor cunoștințele.

Întâlnim pretutindeni oameni cu deficiențe. Perceperea lor socială nu este întotdeauna constantă, ea variază de la societate la societate, furnizând semnificații diferite, în funcție de cultura și valorile promovate. În acest context, integrarea copiilor cu dizabilități desemnează pe de o parte adaptarea la circumstanțele vieții sociale contemporane, iar pe de altă parte acceptarea lor de către societate. Unul dintre punctele acestei accepțiuni este aceea de cunoaștere la nivel social a capacităților și aptitudinilor pe care copilul deficient le poate dezvolta. Dat fiind faptul că obiect și subiect al educației este și copilul cu dizabilități,

activitățile educative trebuie să aibă un pronunțat caracter recuperator-compensator. Importanța acestor activități rezidă și din necesitatea aplicării unor metode complementare de educație a copiilor cu nevoi educative special. Activitățile competiționale contribuie la valorificarea potențialului elevilor și implicit la formarea unor abilități și competențe comunicaționale menite a contribui la inserția socială a acestora.

Respectând principiile didacticii moderne și implicit ale educației incluzive, prin inițierea, organizarea și facilitarea participării elevilor la activități de tipul concursurilor școlare, accentul cade pe interactivitate, eliberarea energiilor pozitive a copilului cu dizabilități, formarea unor competențe comunicaționale de nivel superior.

O educație benefică și eficientă, adaptată cerințelor unui învățământ democratic este aceea care se construiește în strategii de respectare a diferențelor individuale, promovarea egalității drepturilor și oportunităților educaționale, sociale, culturale a tuturor membrilor societății, evitarea marginalizării sociale, promovarea talentelor, consolidarea abilităților elevilor și stimularea dezvoltării durabilă a ființei umane în context social.

2. Adaptarea concursurilor pentru participarea elevilor cu CES

Pentru ca aceste activități să fie cu adevărat incluzive, este necesar un **efort de adaptare** din partea organizatorilor și cadrelor didactice:

- **Formularea clară și accesibilă a sarcinilor**, cu variante vizuale sau tactile acolo unde este nevoie;
- **Evaluarea diferențiată**, axată mai mult pe participare și progres, decât pe performanța absolută;
- **Formarea de echipe eterogene**, în care elevii se pot sprijini reciproc, iar fiecare are un rol valoros;
- **Timp suplimentar sau suport educațional**, oferit de cadrul didactic de sprijin sau de colegii-tutori.

3. Exemple de bune practici

În activitatea didactică, am organizat și coordonat mai multe **concursuri tematice adaptate**, precum:

- **„Povești de primăvară”** – concurs de creație literară și plastică, în care elevii au colaborat în perechi (un copil cu CES și un coleg tutor);
- **„Sănătate prin joc și culoare”** – concurs interdisciplinar în care s-au combinat desenul, mișcarea și noțiunile despre igienă personală;
- **„Micii ecologiști”** – concurs cu activități practice de reciclare, colaj și prezentare orală cu sprijin vizual.
- **Tradiții și obiceiuri locale** – schimb de experiență cu Școala Gimnazială Hodac, Mureș

În toate aceste concursuri, feedback-ul pozitiv al elevilor și părinților a fost o dovadă clară că astfel de inițiative contribuie real la integrarea și valorizarea copiilor cu CES.

Concursurile școlare tematice pot deveni mijloace eficiente de incluziune, cu condiția ca ele să fie gândite cu deschidere, empatie și flexibilitate. Integrarea copiilor cu CES nu înseamnă doar prezența lor fizică în sala de clasă, ci implicarea lor reală în activități care le valorifică abilitățile și le dezvoltă potențialul. Ca dascăli, avem datoria de a crea contexte de învățare în care fiecare copil să se simtă văzut, înțeles și apreciat. Iar concursurile tematice, bine adaptate și organizate cu grijă, pot fi un pas important în această direcție.

Bibliografie

1. Gherguț, A. – *Psihopedagogia persoanelor cu cerințe educative speciale*, Polirom, 2006
2. Cucos, C. – *Psihopedagogie*, Editura Polirom, 2008
3. Cerghit, I. – *Metode de învățământ*, EDP, 2002
4. Legea Educației Naționale nr. 1/2011 (actualizată)
5. Ordinul nr. 6134/2016 – privind organizarea serviciilor educaționale pentru copiii cu CES
6. Ghidul profesorului pentru integrarea elevilor cu CES – Ministerul Educației

Promovarea educației incluzive în grădiniță prin mediere și mindfulness

Prof. educație timpurie Voinea Dana, G.P.P. “Bobocel din Micro III”, Buzău

Prof. educație timpurie Dragoslav Denisa, G.P.P. “Bobocel din Micro III”, Buzău

Educația incluzivă, în special în rândul preșcolarilor, nu mai poate fi privită ca o opțiune, ci ca o necesitate a vremurilor noastre. Într-o lume în care diversitatea este tot mai prezentă, iar nevoile copiilor sunt tot mai variate, educația trebuie să fie un spațiu deschis, cald și adaptat fiecărui copil. Grădinițele devin, astfel, primele locuri unde copiii învață să trăiască în armonie unii cu ceilalți, iar cadrele didactice joacă un rol esențial în a crea contexte care să sprijine această dezvoltare armonioasă.

De multe ori, în activitatea cu preșcolarii, apar conflicte, frustrări sau neînțelegeri care, netratate corespunzător, pot duce la marginalizare sau chiar la excludere. În acest context, medierea devine o punte valoroasă între copii – un proces natural, ghidat de adult sau, uneori, chiar de alți copii, care învață să fie empatici și să găsească soluții împreună. De exemplu, atunci când apar conflicte între copii, educatoarea îi poate încuraja să-și exprime emoțiile. În loc să pedepsească sau să impună o soluție, ea poate adresa următoarea întrebare: "Cum credeți că s-a simțit Andrei când nu a putut lua jucăria?" și "Ce putem face ca să ne fie bine tuturor?" Prin astfel de intervenții, copiii învață să vadă dincolo de propriile nevoi și să construiască relații bazate pe înțelegere și cooperare.

În același timp, am descoperit că mindfulness-ul este un instrument extraordinar care completează educația incluzivă. Într-o lume agitată, în care și copiii sunt adesea expuși la stres, tehnicile de mindfulness îi ajută să se conecteze cu propriile emoții, să fie prezenți în moment și să reacționeze mai puțin impulsiv. Astfel, se pot realiza următoarele jocuri:

- **Respirația Curcubeu**

Descriere: Copiii închid ochii sau privesc un desen cu un curcubeu. Inspiră adânc, „culeg” o culoare, apoi expiră lent, „eliberând” acea culoare.

Scop: Ajută copiii să își calmeze emoțiile și să accepte diferențele dintre ei, asociind fiecare culoare cu o calitate pozitivă (ex: roșu – curaj, albastru – liniște, galben – bucurie).

- **„Simt, Văd, Aud”**

Descriere: Copiii stau liniștiți și numesc câte un lucru pe care îl simt, văd și aud. Fiecare copil poate avea o experiență diferită, iar ceilalți învață să asculte și să accepte perspectiva celui alt.

Scop: Dezvoltă ascultarea activă, înțelegerea diferențelor și empatia.

- **Povestea Magică a Prieteniei**

Descriere: Educatoarea povestește despre un grup de animale diferite care se ajută și își acceptă unicitatea. Copiii pot completa povestea cu idei proprii despre cum să fim buni și să includem pe toată lumea.

Scop: Promovează cooperarea, empatia și incluziunea.

- **Borcanul Recunoștinței**

Descriere: Fiecare copil pune într-un borcan un bilețel cu ceva ce apreciază la colegii săi (ex: „Îmi place când mă ajuți.”). Educatoarea citește bilețelele cu voce tare, iar copiii recunosc calitățile fiecăruia.

Scop: Încurajează aprecierea diversității și construirea unui climat pozitiv.

Este important de subliniat că aceste metode – medierea și mindfulness-ul – nu sunt doar "activități frumoase" pe care le facem ocazional, ci trebuie integrate constant în viața grădiniței, ca o parte naturală a rutinei zilnice. Fie că este vorba de o discuție după o neînțelegere, de un colț al liniștii unde copiii se pot retrage când au nevoie de un moment de calm, sau de exerciții scurte de conștientizare a respirației, toate acestea contribuie la crearea unui mediu sigur, în care fiecare copil – fie el timid, activ, cu nevoi speciale sau cu provocări emoționale – să se simtă acceptat și sprijinit.

Prin promovarea acestor practici, nu doar că sprijinim dezvoltarea emoțională a copiilor, ci contribuim și la construirea unei comunități educaționale mai echitabile și mai solidare. Educația incluzivă nu este un ideal abstract, ci o realitate care prinde viață în fiecare moment în care un copil este ascultat, sprijinit și înțeles.

Bibliografie

- Ainscow, M. (2005). Developing inclusive education systems: what are the levers for change?. *Journal of Educational Change*, 6(2), 109-124.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Delta Publishing.
- Mitrofan, I., & Ciupercă, C. (2017). *Psihologia Educației*. Editura Trei.
- UNICEF România (2021). *Educația incluzivă: Ghid pentru cadrele didactice*. București.
- Smith, A. B. (2013). *Understanding Children and Childhood*. Bridget Williams Books.

ȘCOALA, SPAȚIU AL ACCEPTĂRII ȘI AL ECHITĂȚII

Prof. Georgiu Alexandru – Colegiul Național „Liviu Rebreanu”

Educația incluzivă reprezintă o direcție fundamentală a învățământului modern, concentrându-se pe garantarea dreptului fiecărui copil de a învăța într-un mediu în care diversitatea este acceptată, susținută și valorizată. În această lucrare, doresc să evidențiez importanța practicilor educaționale inovatoare, precum medierea și mindfulness-ul, ca mijloace eficiente de consolidare a unui climat școlar armonios și empatic. Prin exemple concrete, preluate atât din practici internaționale, cât și din activitatea didactică desfășurată în cadrul Colegiului Național „Liviu Rebreanu”, se demonstrează modul în care aceste două abordări pot contribui la incluziunea reală a tuturor elevilor, în special a celor aflați în situații de risc educațional sau emoțional.

Într-o societate caracterizată de o tot mai mare diversitate culturală, emoțională și comportamentală, școala este chemată să devină un spațiu al acceptării și al echității. Educația incluzivă nu mai poate fi privită ca un deziderat teoretic, ci ca o necesitate practică, ce presupune transformarea profundă a metodelor didactice, a relațiilor din cadrul comunității școlare și a mentalităților actorilor implicați în educație.

În această paradigmă, profesorul nu este doar un transmițător de conținuturi, ci un facilitator al relațiilor pozitive, un sprijin emoțional pentru elevi și un constructor al climatului educațional. Tocmai în acest context, practicile de mediere școlară și mindfulness se dovedesc a fi instrumente valoroase și necesare, ce pot transforma o clasă tensionată într-un spațiu de colaborare și siguranță emoțională.

Educația incluzivă – între principiu și realitate - educația incluzivă se bazează pe convingerea că toți elevii au dreptul de a beneficia de o educație de calitate, indiferent de particularitățile lor individuale – fie că este vorba despre dizabilități, tulburări de comportament, dificultăți de învățare, apartenență etnică sau medii defavorizate.

Conform UNESCO, incluziunea în educație presupune adaptarea sistemului pentru a răspunde nevoilor tuturor elevilor, nu excluderea acestora din sistemul general. În România, chiar dacă există un cadru legislativ favorabil, dificultățile persistă la nivelul aplicabilității reale în școli, în special din cauza lipsei resurselor, a personalului specializat și a formării continue a cadrelor didactice.

În acest peisaj educațional, se impune găsirea unor soluții eficiente și sustenabile pentru a susține incluziunea, iar medierea și mindfulness-ul devin pârgii esențiale în acest proces.

Medierea – prevenirea și transformarea conflictelor în resurse educative. Medierea școlară este o metodă de gestionare constructivă a conflictelor, care oferă părților implicate oportunitatea de a comunica deschis și de a găsi soluții mutual avantajoase, cu sprijinul unui mediator neutru. Spre deosebire de metodele punitive clasice, medierea nu caută vinovați, ci favorizează înțelegerea reciprocă, empatia și responsabilitatea.

La nivelul Colegiului Național „Liviu Rebreanu”, am implementat, în cadrul unui proiect pilot extracurricular, un program de formare a elevilor ca mediatori juniori. Prin intermediul unor ateliere interactive și jocuri de rol, elevii au fost învățați cum să intervină eficient în cazuri de conflict verbal, neînțelegeri între colegi sau situații de excludere.

Un exemplu concret a fost cazul unui elev cu cerințe educaționale speciale din clasa mea, marginalizat de colectiv din cauza dificultăților sale de interacțiune. Intervenția prin mediere a dus la o reconectare afectivă între elevi, la scăderea tensiunilor și la dezvoltarea unor legături de sprijin reciproc.

Prin această experiență, s-a demonstrat că medierea nu este doar o tehnică, ci o filosofie educațională care promovează dialogul, coeziunea și responsabilitatea comună în cadrul comunității școlare.

Mindfulness – un răspuns la nevoile emoționale ale elevilor - mindfulness-ul reprezintă practica cultivării atenției conștiente în prezent, fără judecată. Într-un mediu școlar tot mai aglomerat de sarcini, stimuli digitali și presiuni sociale, elevii au nevoie de momente de liniște, introspecție și reconectare interioară.

În cadrul orelor de Religie Ortodoxă, am integrat cu succes scurte exerciții de mindfulness adaptate vârstei elevilor. La începutul lecției, elevii sunt invitați să închidă ochii, să respire profund timp de un minut și să se concentreze asupra unei intenții pozitive. De asemenea, în momentele tensionate sau de epuizare emoțională, folosim tehnici de „pauză conștientă”, menite să reducă stresul și să încurajeze autoobservarea.

Această practică nu doar că îmbunătățește atenția și capacitatea de concentrare a elevilor, dar creează și un spațiu interior de echilibru, în care copiii învață să-și gestioneze emoțiile, reacțiile și relațiile cu ceilalți.

Studiile internaționale arată că mindfulness-ul în educație contribuie la reducerea simptomelor de anxietate, îmbunătățirea performanței academice și creșterea stimei de sine. La

nivelul clasei, se observă o scădere semnificativă a comportamentelor disruptive și o creștere a nivelului de cooperare între elevi.

Impactul integrării medierii și mindfulness-ului în educația incluzivă - aplicarea acestor practici are un impact direct asupra modului în care sunt percepuți și sprijiniți elevii aflați în situații de risc: elevi cu dificultăți emoționale, dizabilități ușoare sau din medii defavorizate.

Prin mediere, acești copii nu mai sunt etichetați, ci ascultați și înțeleși. Prin mindfulness, ei nu mai sunt percepuți ca fiind „problema clasei”, ci ca persoane aflate într-un proces de autocunoaștere și echilibrare.

Totodată, aceste practici aduc beneficii întregului colectiv, promovând o cultură a acceptării, a respectului și a colaborării. Clasa devine un spațiu sigur, în care fiecare elev este încurajat să se exprime, să participe și să crească alături de ceilalți.

Concluzii și recomandări - din experiența acumulată în cadrul activităților desfășurate la Colegiul Național „Liviu Rebreanu”, pot afirma că medierea și mindfulness-ul sunt două instrumente fundamentale pentru atingerea obiectivelor educației incluzive. Ele transformă școala dintr-un spațiu al conformismului și al presiunii într-un spațiu al umanității și al dezvoltării autentice.

Recomandări finale:

Este necesară integrarea acestor practici în formarea continuă a cadrelor didactice, indiferent de disciplina predată. Consilierii școlari ar trebui să joace un rol activ în promovarea programelor de mindfulness și formare în mediere. Se recomandă elaborarea și distribuirea unor ghiduri metodologice și modele de bune practici aplicabile în orice tip de școală.

Parteneriatele între școli, părinți, ONG-uri și instituții publice pot contribui la extinderea acestor inițiative și la sustenabilitatea lor pe termen lung.

Bibliografie

UNICEF România. (2020). *Educația incluzivă în școlile românești – provocări și perspective*.
Ministerul Educației. (2022). *Strategia națională pentru incluziune și echitate în educație*.
Studiu de caz – activități desfășurate în cadrul Colegiului Național „Liviu Rebreanu” (2022–2025).

EVALUAREA LA COPIII CU CES ȚINÂND CONT DE COMPETENȚE VIZATE

Prof. Educație timpurie, Ruja Iuliana Grădinița Specială Sfânta Elena

Dizabilitatea face parte din experiența umană, fiind o dimensiune a umanității. Ea este cea mai puternică provocare la acceptare a diversității iar sarcina evaluării copiilor cu cerințe educaționale speciale nu este una ușoară aceasta fiind recomandat a se realizeze într-un cadru empatic.

Odată cu progresul științelor educației s-a constatat că curriculumul centrat pe obiective nu mai corespunde în deplină măsură cerințelor unei societăți a cunoașterii. Specialiștii în domeniu au ajuns la următoarea concluzie

„Punctul forte al pedagogiei prin obiective este capacitatea sa de a diviza conținuturile în microunități pentru a conduce educabilul cu pași mici de la simplu la complex. Paradoxal, dar această capacitate este concomitent și punctul cel mai slab al pedagogiei - prin obiective. Fragmentarea excesivă a conținuturilor conduce la situația când „nu vezi pădurea după copaci”. Cei ce învață sunt nevoiți să aștepte mult timp pentru a descoperi de ce ei au învățat o noțiune sau alta. Se presupune (fără temeiuri serioase) că atingerea succesivă și separată a obiectivelor unei discipline îi va permite educatului să integreze conținuturile însușite, să transfere cunoștințele acumulate în situații practice și să rezolve problemele întâlnite în practica curentă”.

În anul 2010, în baza unei analize critice a rezultatelor implementării curriculumului centrat pe obiective și studierii experienței țărilor europene, s-a decis trecerea la un curriculum centrat pe competențe. Această trecere s-a efectuat pe fundalul unor discuții academice intense, referitoare la relația obiective – competențe, discuții care nu sunt încheiate nici până în prezent.

În viziunea fondatorilor teoriei curriculumului centrat pe competențe, obiectivele sunt tratate ca indicatori de competență. Obiectivele educaționale sunt privite ca „intrări” în procesul de învățământ, iar competențele – ca ieșiri din acest proces.

- **Cerințe ale evaluării pe bază de competențe**

În sistemul românesc de învățământ, evaluarea pe bază de competențe nu are rădăcini foarte stabile, punându-se mai mult accentual pe elaborarea acelor „socluri de competente” la nivelul personalității elevilor pe care să le formeze predarea și evaluarea de tip formativ. Se vorbește foarte mult însă de sintagma „a știi”. Nu este de ajuns ca elevul să știe, să cunoască aspectele teoretice ale disciplinelor, să memoreze părți din conținuturi. Întrebarea este cum reușește să se folosească de ceea ce a învățat? Este vorba de „a știi să faci”.

Dupa M.Manolescu, în școală, competențele își dezvoltă trei dimensiuni esențiale:

- * Competența permite un răspuns original într-o situație sau într-o categorie de situații. A dezvolta competențe în școală înseamnă a incita elevii să analizeze situații diverse, să găsească mai multe răspunsuri diferite dar pertinente la rezolvarea unor probleme date.
- * Abordarea pedagogică prin competențe deschide posibilități multiple de interpretare.
- * Competența necesită un răspuns eficient. În spatele acestei afirmații nu se află numai cerința răspunsului exact. Bineînțeles acest răspuns trebuie să aibă o anumită utilitate.

A dezvolta competențe în școală este ceva mai mult decât a promova un anumit număr/cantitate de cunoștințe, înseamnă în primul rând a le da un sens, a le utiliza în viața cotidiană.

Elevul nu va fi învățat să folosească cunoștințele sale într-un anumit domeniu, el va fi competent dacă va pune în interacțiune tot ceea ce a învățat pentru a construi o soluție originală și eficientă. Evaluarea pe bază de competență reprezintă o preocupare viguroasă și conștientă a evaluării formative.

Metaforic, se susține că singura competență pe care trebuie să o asigure școala elevilor săi, ar trebui să rămână competența de ***a ști fiecare ce știe și ce nu știe încă***, ajutați fiind de profesori.

Evaluarea competențelor la elevii cu CES, ca parte componentă a procesului educațional, nu diferă, prin abordări, forme de organizare și tehnologii, de restul proceselor derulate în învățământ. Totodată, cadrul didactic trebuie să însușească proceduri de adaptare a tehnologiilor de evaluare a progresului copiilor la cerințele educaționale speciale care îi sunt caracteristice, să cunoască prevederile documentelor normative și metodologice, elaborate în acest sens. Este necesar ca actul evaluării să fie cât mai autentic, realizat în funcție de particularitățile individuale de dezvoltare a copilului, racordat la curriculumul

individualizat al acestuia, pentru o perioadă concretă. În selectarea metodelor și tehnicilor de evaluare, cadrul didactic urmează să țină cont de funcțiile evaluării autentice.

Astfel, în proiectarea activității de evaluare a competențelor și progresului școlar, inclusiv al elevilor cu CES incluși în învățământul tipic, cadrul didactic va porni de la câteva întrebări esențiale:

Ce voi evalua? – prin care se identifică domeniul și obiectul evaluării (de exemplu: scrierea – competența elevului de a scrie, lectura – capacitatea lui de a înțelege un text, calculul sau rezolvarea de probleme etc.).

Pentru ce voi evalua? – se identifică scopul evaluării (de exemplu: stabilirea progresului elevului în activitatea de scriere, de lectură, de comunicare etc.) în funcție de competența urmărită prin disciplina predată.

Cum voi evalua? – se proiectează forma și metodele de evaluare, care trebuie să fie cât mai adecvate scopului și obiectului evaluării și cât mai diverse, conform cerințelor evaluării autentice.

Cu ce voi evalua? – se selectează instrumentele de evaluare și tehnicile adecvate de măsurare – apreciere.

Pe ce bază voi evalua? – se precizează criteriile de apreciere, indicatorii și descriptorii de performanță, care trebuie să apară în rezultatele fiecărui elev.

Atât *Concepția evaluării rezultatelor școlare* (2006), cât și *Curriculumul școlar modernizat* (ediția 2010), recomandă **integrarea competențelor** în procesul educațional, a procedurilor de evaluare continuă/formativă și a celor de evaluare finală/ normativă, dar indică asupra necesității deplasării de accent de la evaluarea rezultatelor finale ale învățării, la evaluarea procesului de învățare și a urmăririi consecvente a progresului fiecărui elev.

În urma tuturor celor relatate aş concluziona cu un citat :

„Dacă un copil nu poate învăța în modul în care îi predăm, trebuie sa-i predăm în modul în care poate învăța” [Ignacio Estrada]

- Bibliografie:
- Anatol Gremalschi - Formarea competențelor-cheie în învățământul general;
- Provocări și constrângeri *Studiu de politici educaționale* – Chișinău;
- Boyne, R.; Rattansi, A., *Postmodernism and Society*, Macmillan, London, 1990;
- Golu, Pantelimon, *Psihologie socială*, E.D.P., București, 1974;

Exemple de activități extracurriculare-Ziua Europeană a Limbilor

Monica Borș, Liceul Tehnologic de Electronică și Automatizări "Caius Iacob" Arad

În fiecare an, la inițiativa Consiliului Europei, este celebrată Ziua Europeană a Limbilor. Tematica din acest an este: Pacea prin diversitate lingvistică.

La Liceul Tehnologic de Electronică și Automatizări "Caius Iacob" s-a sărbătorit în data de 26 septembrie Ziua Europeană a Limbilor prin următoarele activități în limbile engleză, franceză și germană:

- Elevii clasei a IX-a B, electronică automatizări-tehnician operare roboți industriali intensiv engleză, au dezbătut rolul limbii engleze ca lingua franca pe tot teritoriul Uniunii Europene;



- Elevii clasei a IX-a B, electronică automatizări-tehnician operare roboți industriali intensiv engleză, prin activitatea "On parle differemment mais on veut tous la meme paix" au dezbătut tematica din acest an și au confecționat afișe în limbile vorbite în Europa despre pace;
- Elevii clasei a IX-a C, electronică automatizări-automatizări, prin activitatea "Pourquoi apprendre plusieurs langues étrangères!" au discutat despre rolul învățării mai multor limbi străine;
- Elevii clasei a IX-a D, electric-instalații electrice, au discutat despre cele 24 de limbi europene, despre diversitate în culturi și acceptarea diversității în limba franceză;

- Elevii clasei a XI-a A, electronică automatizări-tehnician de calcul intensiv engleză, și-au îmbogățit cunoștințele cu informații mai puțin cunoscute despre limba germană și statutul limbii germane în cadrul Uniunii Europene.



Elevii au înțeles că deși oamenii vorbesc limbi diferite, prin intermediul acestora își exprimă aceeași dorință de a fi pace pe pământ și de a trăi în armonie, bucurându-se de oamenii din jurul lor, cu diferențele și unicitatea fiecăruia.

Bibliografie:

<https://www.coe.int/en/web/language-policy/european-day-of-languages>

FEEL AMAZING IN YOUR SCHOOL - Promovarea stării de bine în mediul educațional specializat

Prof. Simcea Carmen- C.Ș.E.I. "Constantin Pufan", Dr.Tr.Severin

Școala „Constantin Pufan” – un mediu incluziv pentru dezvoltarea holistică a elevilor cu dizabilități intelectuale severe

În contextul educației speciale, promovarea stării de bine a elevilor cu deficiență mintală severă reprezintă nu doar un ideal pedagogic, ci o necesitate terapeutică. Școala „Constantin Pufan” se constituie ca un spațiu de sprijin, învățare și valorizare personală, contribuind la formarea unei identități pozitive și la dezvoltarea autonomiei. Conceptul de *feel amazing in your school* presupune implementarea unor strategii educaționale, psihologice și sociale care plasează elevul în centrul actului educațional, valorizând unicitatea fiecărei persoane și facilitând participarea activă la viața comunității.

Starea de bine în școală este un construct multidimensional, ce include dimensiuni cognitive, emoționale, comportamentale și sociale (Seligman, 2011). În cazul elevilor cu deficiență mintală severă, starea de bine capătă o valență aparte, fiind profund corelată cu suportul educațional individualizat, climatul afectiv pozitiv și recunoașterea nevoilor psihosociale.

După cum afirmă Deci și Ryan (2000), autodeterminarea este esențială pentru dezvoltarea psihologică sănătoasă. În educația specială, aceasta se traduce prin încurajarea alegerilor personale, stimularea inițiativei și recunoașterea progreselor, oricât de mici, în cadrul unui curriculum adaptat.

Școala „Constantin Pufan” promovează un model educațional centrat pe elev, fundamentat pe colaborare multidisciplinară, planuri educaționale individualizate (PEI), terapii ocupaționale și activități extracurriculare adaptate. Toate aceste componente vizează nu doar achiziții cognitive, ci și dezvoltarea abilităților funcționale, creșterea încrederii în sine și consolidarea relațiilor sociale.

Prin utilizarea unor metode activ-participative – cum ar fi terapia prin joc, terapia senzorială, meloterapia sau activitățile de viață practică – elevii sunt stimulați să exploreze, să interacționeze și să se exprime într-un mediu securizant. Acest tip de abordare are un impact pozitiv asupra dispoziției afective și a motivației intrinseci (Schalock et al., 2002).

Relația educațională în școlile speciale depășește granițele transmiterii de cunoștințe, devenind un factor de atașament securizant și de validare identitară. Profesorii de la Școala „Constantin Pufan” joacă un rol esențial în construirea unui cadru empatic, în care elevii se simt acceptați, ascultați și sprijiniți.

Conform literaturii de specialitate, un mediu educațional empatic și previzibil contribuie la reducerea anxietății și a comportamentelor disfuncționale, favorizând învățarea și implicarea activă (Baumeister & Leary, 1995). Relațiile autentice și susținătoare dezvoltă sentimentul de apartenență și încurajează exprimarea emoțiilor și nevoilor.

A te simți „amazing” în propria școală presupune mai mult decât confort fizic – presupune acceptare, stimă de sine și sentimentul că ești parte integrantă dintr-o comunitate. Programele de integrare parțială, activitățile de socializare și colaborările cu familiile elevilor sprijină această dimensiune esențială a bunăstării psihologice.

Așa cum arată analizele realizate de Cummins (2002), calitatea vieții la persoanele cu dizabilități este direct influențată de percepția propriei valori și de participarea la activități semnificative. În acest sens, Școala „Constantin Pufan” creează un cadru educațional transformativ, care încurajează potențialul fiecărui elev și celebrarea reușitelor.

Școala „Constantin Pufan” este un exemplu de bune practici în domeniul educației speciale, unde starea de bine a elevilor este prioritară. Aici, elevii nu doar învață, ci se dezvoltă într-un climat de siguranță, respect și iubire. Prin metode personalizate, implicare afectivă și profesionalism, școala creează premisele pentru ca fiecare copil să se simtă valoros și „amazing” în propria sa lume educațională.

Referințe bibliografice

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Cummins, R. A. (2002). The subjective well-being of people caring for a family member with a severe disability at home: A review. *Journal of Intellectual and Developmental Disability*, 27(2), 141–155. <https://doi.org/10.1080/136682502100000863>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Schalock, R. L., et al. (2002). Conceptualization, measurement, and application of quality of life for persons with intellectual disabilities: Report of an international panel of experts. *Mental Retardation*, 40(6), 457–470. [https://doi.org/10.1352/0047-6765\(2002\)040<0457:CMAAOQ>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1352/0047-6765(2002)040<0457:CMAAOQ>2.0.CO;2)
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Reflecții despre bunăstarea elevului cu CES

Prof. Gherghescu Andreia Georgiana CȘEI „C-tin Pufan”, Drobeta Turnu Severin

Bunăstarea școlară este un pilon fundamental în construcția unui mediu educațional echitabil, sigur și stimulant, în special în cazul elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES). Tema „Feel Amazing in Your School” invită cadrele didactice să reflecteze la modul în care fiecare elev poate trăi o experiență pozitivă, susținătoare și plină de sens în cadrul școlii.

În activitatea mea ca profesor într-o unitate de învățământ special, am înțeles că bunăstarea elevului cu CES nu se rezumă la absența suferinței, ci presupune construirea unui spațiu în care elevul este înțeles, valorizat și ghidat spre autonomie, indiferent de nivelul de funcționare cognitivă. Asigurarea confortului emoțional, promovarea relațiilor pozitive și adaptarea metodelor educaționale reprezintă elemente esențiale pentru ca elevii să se simtă cu adevărat „amazing” în școală.

Exemple concrete din activitățile educaționale desfășurate în școala noastră reflectă această viziune. În cadrul programului național „Săptămâna Verde”, am implementat o activitate numită „Grădina cu nume- ghivece arome pentru un mediu sănătos”, în care fiecare elev a plantat o floare sau o plantă aromatică asociată simbolic cu propriul nume. Această asociere afectivă a stimulat simțul responsabilității, apartenența și exprimarea identitară. Mai mult,

utilizarea materialelor reciclabile a oferit contextul perfect pentru a discuta despre consum responsabil și grija față de mediu.

Bunăstarea școlară înseamnă și sprijin pentru exprimarea emoțiilor. Activități de art-terapie, colaje tematice, jocuri senzoriale sau simple momente de relaxare ghidată oferă elevilor ocazia să se autoregleze, să își exprime trăirile și să se simtă ascultați. Pentru unii elevi, aceste momente devin mai importante decât orice rezultat academic.

Din perspectiva profesorului, promovarea bunăstării cere un efort constant de adaptare, empatie și colaborare. O echipă educațională care susține ideea că fiecare copil contează, că fiecare progres merită remarcat, creează o cultură școlară pozitivă și incluzivă. În acest sens, tema „Feel Amazing in Your School” nu este doar un titlu inspirațional, ci un reper educațional care merită transpus în practică, zi de zi.

În concluzie, o școală în care copiii cu CES se simt în siguranță, respectați, înțeleși și susținuți devine, cu adevărat, un spațiu al reușitei și al dezvoltării. Fiecare zâmbet, fiecare pas mic înainte demonstrează că putem construi împreună o educație a bunăstării- și o școală în care toți elevii se pot simți... amazing.

Bibliografie

- E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- UNESCO. (2021). *Reimagining our futures together: A new social contract for education*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* Teachers College Press.

CONCEPTELE SPECIFICE EDUCAȚIEI INCLUZIVE

FERDINANT NICOLETA- L.T.”I. Asan”/ G.P.P. Nr.1, Caracal

Educația incluzivă impune derularea unui proces permanent de îmbunătățire a unităților școlare, având ca scop exploatarea resurselor existente, mai ales a resurselor umane (resursă esențială în acest proces) pentru a susține participarea la procesul de învățământ a tuturor copiilor din cadrul comunității (H.G nr. 1251/2005).

Pentru că, deseori, au fost generate confuzii între concepte, ca de exemplu, între **dizabilitate** și **cerințe educaționale speciale**, termeni care nu sunt sinonimi, profesorul T. Vrășmaș evidențiază ideea că noțiunea de cerințe educaționale speciale se extinde dincolo de categoria dizabilității, pentru a cuprinde și elevii care înregistrează dificultăți și eșecuri la școală, din alte motive (decât cel legat de o anumită condiție de sănătate, de o afectare / deficiență, respectiv de dizabilitate).

Referitor la **incluziune**, este extrem de important să evidențiem faptul că, există viziuni diferite asupra unei idei complexe precum este incluziunea. Tocmai de aceea, este important ca nivelul fiecărei unități școlare să fie identificat gradului de incluziune a copiilor/elevilor/tinerilor cu CES. În esență, incluziunea implică schimbare, fiind un proces care poate crește practic la nesfârșit nivelul învățării și al participării pentru toți elevii. Incluziunea are loc concomitent cu creșterea gradului de participare.

Incluziunea se realizează prin metoda pașilor mărunți. Ea începe de la recunoașterea diferențelor dintre elevi. Iată de ce, dezvoltarea abordărilor incluzive ale învățării și predării respectă și se clădește tocmai pe diferențe; diferențele fac incitantă învățarea. Ea presupune schimbări profunde ale mediilor educative din sălile de clasă, din sălile profesionale, din spațiile extraclasă (terenurile de joacă) și reconstruirea relațiilor cu părinții/persoanele care îngrijesc copiii. Pentru a răspunde cerințelor includerii copiilor sau tinerilor, trebuie să fim preocupați de ei ca personalități complete, complexe și integre. Din păcate, de cele mai multe ori însă, acest aspect este neglijat, efortul de incluziune concentrându-se doar pe aspectul limitărilor/dizabilității unui elev, sau pe o anumită dificultate a sa, la un domeniu curricular sau altul, sau la toate deopotrivă, ori de a învăța în școală, într-o altă limbă decât cea maternă. Presiunile de excludere asupra unui copil/elev/tânăr cu dizabilități pot fi inițial direcționate asupra condițiilor speciale necesare integrării acestuia – cum ar fi cele legate de o medicație

sau de o dietă specială – sau pot apărea deoarece programa nu îi stimulează interesele sau îi depășesc nivelul de înțelegere/experiențele de învățare acumulate pe parcursul școlarității.

Pentru a înțelege pe deplin diversitatea participanților la educație precum și nevoia esențială de adaptare a întregului proces de învățământ la particularitățile individuale și potențialul fiecărui elev, este necesar să conturăm semnificația anumitor termeni direct relaționați cu fenomenul educației, în general, și a educației incluzive, în special precum și incidența acestora în tabloul general al deficiențelor.

Efectele incluziunii în cadrul educației sunt, în mod indiscutabil :

- Aprecierea, valorizarea tuturor copiilor și a personalului în mod egal;
- Creșterea gradului de participare a acestora și reducerea excluderii lor din culturile, curriculum-ul și comunitățile școlare;
- Regândirea/restructurarea culturilor, politicilor și practicilor în școli, încât acestea să răspundă diversității populației școlare;
- Identificarea și reducerea barierelor de învățare și participaer, a tuturor elevilor;
- Învățarea din încercările de a depăși barierele care împiedică anumiți copii să aibă acces și să participe activ la procesul de luare a deciziilor;
- Exploatarea diferențelor dintre copii/elevi ca oportunități /resurse de sprijinire a procesului de învățare și nu transformarea acestor diferențe în probleme ce trebuie depășite;
- Recunoașterea dreptului tuturor copiilor/elevilor la o educație de bună calitate în comunitatea lor;
- Îmbunătățirea mediilor școlare atât pentru personal, cât și pentru elevi;
- Creșterea rolului școlilor atât în cadrul procesului de construire/dezvoltare a comunităților din care provin elevii cât și în procesul de îmbunătățire a rezultatelor fiecăruia, ca scop împărtășit al echipelor pedagogice din fiecare comunitate școlară;
- Încurajarea relațiilor de comunicare și conlucrare dintre școli și comunități, deschiderea școlilor către nevoile și oportunitățile oferite de comunități;
- Recunoașterea faptului **că incluziunea în educație reprezintă un aspect esențial al incluziunii în societate.**

Avantajele incluziunii copiilor/elevilor cu CES în grădiniță/școală

Un mediu favorizant dezvoltării oferă tuturor posibilități de a explora și de a-și dezvolta capacitățile și înzestrările unice. Comunitățile școlare incluzive sunt benefice pentru toți actorii responsabili în educație, dar în special pentru copii/elevi/tineri, așa cum reiese din prezentarea următoare :

Copiii cu CES incluși în grădiniță/școală: beneficiază de o dezvoltare cognitivă, motorie, de limbaj, socială și emoțională ; aceasta este consolidată prin intermediul interacțiunilor semnificative cu cei de aceeași vârstă cronologică, se află între semeni și dezvoltă relații esențiale pentru ei; învață gradual „socializarea” prin comunicarea și interacțiunea cu ceilalți colegi de grupă/clasă, după modelele furnizate de adulți, dobândind deprinderi mai bune de comunicare; se cunosc, dezvoltă relații pozitive, optime, starea de bine dintre ei reprezentând o condiție facilitatoare pentru învățare și dezvoltare; dezvoltă prietenii prin aceste contacte, învață prin intermediul modelelor furnizate de ei; își descoperă interesele și preferințele pentru anumite activități (pictură, muzică, sport, etc.); dobândesc încrederea în sine, exprimă mai multă mândrie pentru achizițiile lor, fac eforturi de afirmare; dobândesc abilitățile socio-emoționale necesare integrării în comunitate; devin mai rezistenți și reacționează pozitiv la schimbări; construiesc o interdependență și dezvoltă capacitatea de a depăși obstacolele; își dezvoltă orizontul cognitiv, acumulând noi cunoștințe și abilități; demonstrează o capacitate mai bună de rezolvare a problemelor, descoperă/ învață să-și accepte propriile forțe și nevoi; învață respectul de sine, făcând parte dintr-un mediu stimulat ; rămân în familie, alături de frați și surori, într-un mediu afectiv și înțelegător; contribuie la funcționarea mediului familial, preiau responsabilități în cadrul acestuia; dobândesc încredere și au atitudine pozitivă față de viață; obțin performanțe mai bune.

Copiii majoritari din școlile incluzive: devin sensibili și empatici față de nevoile celorlalți; învață să accepte diferențele, mult mai bine, față de persoane cu dizabilități; dezvoltă / extind relații, își diversifică prietenii; învață să coopereze; își consolidează creativitatea, explorarea resurselor proprii, empatia; își cultivă răbdarea și sentimentele de compasiune; îi acceptă pe ceilalți ca persoane, nu ca simple etichete acordate acestora; sunt mai inteligenți emoțional; reacționează pozitiv la schimbări; rezolvă mai ușor conflicte; învață să-i ajute pe ceilalți; nu au prejudecăți și stereotipuri; obțin rezultate academice mai bune etc.

Cadrele didactice și alți specialiști: înțeleg diferențelor individuale și le privesc ca provocări, nu ca pe impedimente; învață strategii de promovare a dezvoltării și susținerii stilurilor de învățare ale tuturor copiilor; descoperă noi tehnici de învățare, pentru a veni în ajutorul copiilor care întâmpină dificultăți reale în învățare; își extind cunoștințele despre limitările/dizabilitățile/potențialul copiilor; crează și îmbogățesc mediul educațional pentru a încuraja înțelegerea și flexibilitatea atitudinii referitoare la incluziune, a copiilor cu cerințe speciale; dezvoltă empatie, sentimente de compasiune, bunătate și respect față de toți copiii;

specialiștii (asistenți sociali, pedagogi sociali, psihologi, logopezi, kinetoterapeuți etc.) își formează o imagine de ansamblu asupra beneficiarilor și dezvoltă o perspectivă holistică centrată pe copil, dezvoltând o rețea de servicii profesionale și de resurse comunitare.

Familia: primește informații relevante privind dezvoltarea copilului; descoperă modalități de integrare a altor copii, împărtășesc experiențe personale care pot servi celorlalți părinți aflați în situații similare; descoperă că și altcineva le poate asigura copiilor lor un mediu securizant și stimulativ; învață să accepte potențialul și nevoile propriului copil; devin mai participativi în educația copiilor lor; stabilesc prietenii și relații de înțajutorare cu ceilalți părinți; acceptă că sunt în situații similare cu ceilalți părinți; conștientizează că sunt o parte importantă a comunității educaționale.

Comunitatea: membrii comunității dezvoltă o nouă înțelegere și apreciere a diversității, sunt mai conștienți de faptul că toți oamenii au nevoi unice, care trebuie respectate; copiii devin membrii participanți ai comunității și contribuie la buna dezvoltare a acesteia; ajută la dezvoltarea solidarității și toleranței comunitare; există avantaje financiare pe termen lung, deoarece educarea copiilor în clase incluzive presupune resurse financiare mai mici decât în unități speciale.

Pentru incluziunea cu succes a copiilor cu dizabilități în învățământul de masă trebuie respectate câteva elemente esențiale: Evaluarea copiilor/elevilor, înainte de integrarea lor educațională, în grădiniță/școală și monitorizarea permanentă a rezultatelor / progreselor copiilor/elevilor cu CES integrați în unitățile școlare obișnuite; Comunicarea/cooperarea specialiștilor care sprijină educația incluzivă; Adaptarea/accesibilizarea mediului educațional la necesitățile copiilor cu CES; Adaptarea și flexibilizarea permanentă a curriculum-ului (pre)școlar; Asigurarea programelor de sprijin individualizat pentru copiii cu CES; Implicarea și încurajarea participării părinților copiilor, în proiectul de incluziune, identificarea așteptărilor și ascultarea opiniilor părinților, schimb de informații între aceștia, consilierea lor, mobilizarea resurselor disponibile și competente; Transmiterea informațiilor celorlalți copii din grupă/clasă legate de limitările/deficiențele copilului cu CES inclus în mediul educațional, pentru a educa și ajuta toți elevii, pentru înțelegerea și acceptarea diversității dintre ei; Transmiterea informațiilor și/sau explicațiilor părinților celorlalți copii/elevi ai grupei/clasei despre incluziunea educațională a copiilor cu CES; Abordarea integrată a formării cadrelor didactice în domeniul incluziunii educaționale a copiilor cu CES/cu dizabilități ; tot personalul instituției, inclusiv cel tehnic, trebuie să conștientizeze necesitatea asumării principiului de incluziune; Înființarea– la nivelul instituției sau

comunității – a unor centre de resurse, informare și comunicare pentru cadrele didactice și părinți ;

Educația incluzivă pornește de la convingerea că dreptul la educație este unul din drepturile fundamentale ale omului și temelia unei societăți drepte. Educația incluzivă are în vedere pe toți cei care învață, cu accent asupra celor care, în mod tradițional, au fost excluși de la oportunitățile de educație, respectiv, cei cu cerințe speciale și dizabilități, copiii aparținând minorităților etnice și lingvistice și alții.

Incluziunea presupune ca toți copiii să participe la viața și activitățile grădiniței/școlii, indiferent de nevoile pe care le au. Prin educație incluzivă se înțelege faptul că educația nu trebuie să fie percepută ca un privilegiu pentru câțiva oameni, ci ca un drept esențial pentru toți semenii.

Bibliografie:

- UNESCO&UNICEF, Pachet de resurse pentru instruirea profesorilor. Cerințe speciale in clasa, 1993;
- Vrășmăș, T., Învățământul integrat și / sau incluziv pentru copiii cu cerințe speciale, Editura Aramis, București, 2001;
- Gerguț, A.; Neamțu, C., Psihopedagogie specială, Editura Polirom, Iași. 2000. ;
- Gerguț, A., Sinteze de psihopedagogie specială, Editura Polirom, Iași, 2005.

EDUCAȚIA INCLUZIVĂ

Prof. Rădoi Liana -Mihaela- L.T.”I. Asan”/ G.P.P. Nr.1, Caracal

1. Conceptul de incluziune

Conceptul *incluziunii* își are originile în Declarația Universală a Drepturilor Omului (ONU, 1948), care recunoaște că toate ființele se nasc libere și egale în demnitate și drepturi. Această declarație induce ideea că incluziunea este acceptarea tuturor oamenilor, independent de diferențele dintre ei. Este vorba despre aprecierea persoanelor pentru ceea ce sunt și competențele lor, mai degrabă decât despre felul în care merg, vorbesc sau se comportă. Incluziunea permite oamenilor să valorifice diferențele dintre ei, prin aprecierea că fiecare persoană este unică în felul său.

Incluziunea se referă la faptul că oricine, indiferent de deficiența sa sau de dificultățile pe care le întâmpină în învățare, trebuie tratat ca un membru al societății, iar diversele servicii speciale de care are nevoie, trebuie furnizate în cadrul serviciilor sociale, educaționale, medicale și a altor servicii puse la dispoziția tuturor membrilor societății. Astfel, incluziunea și “educația incluzivă” pun accentul pe necesitatea ca sistemul educațional să se schimbe și să se adapteze continuu pentru a răspunde diversității copiilor și nevoilor ce decurg din acestea.

2. Principiile educației incluzive

Transpuse în practica educațională, principiile educației incluzive fac trimitere la faptul că:

- *educația este universală.* Toți copiii învață într-un mediu comun, incluziv, alături de semenii lor.
- *educația este individualizată.* Performanța fiecărui copil depinde de gradul în care procesul de predare și învățare se bazează pe potențialul și interesele lui, valorifică forțele copilului și răspunde necesităților lui.
- *educația este flexibilă.* Procesul de predare și învățare este organizat și furnizat în așa fel încât este receptiv la schimbare și se adaptează continuu necesităților celor ce învață. Astfel, în context incluziv, are loc trecerea de la învățarea bazată pe performanțe academice la învățarea bazată pe satisfacerea necesităților, însemnând achiziționarea de valori, atitudini, competențe pentru viața independentă și inserția socio-profesională.

Educația incluzivă se poate sintetiza în următoarele cuvinte:

**Toți
Împreună,
Acceptându-ne,
Sprijinindu-ne reciproc!**

3. Tehnici incluzive de restructurare și autoreglare emoțională

Educația pentru autocunoaștere și acceptarea celuilalt reprezintă un aspect important al desăvârșirii personalității umane. Copiii trebuie să învețe încă de la vârste mici să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, în scopul de a se autoregla și de ași exersa capacitatea de a acționa just în cele mai diverse situații.

Un climat incluziv în sala de clasă poate fi construit prin anumite metode-cheie:

- *cunoașterea reciprocă* prin crearea de oportunități de conectare a elevilor cu profesorii, împărtășind unele interese comune, anumite provocări și aspirații;

- *crearea unui spațiu sigur și incluziv* prin implicarea copiilor în stabilirea unor norme de grup care să dezvolte siguranța, respectul și empatia.
- *diversificarea conținuturilor și modurilor de predare-învățare-evaluare* prin valorificarea intereselor copiilor, dar și prin apelul la diferite metode, strategii și stiluri de instruire, încurajând astfel o învățare activă;
- *includerea lecturilor care subliniază importanța incluziunii.*
- *susținerea incluziunii cu ajutorul specialiștilor.*

EXEMPLE DE EXERCIȚII REALIZATE LA CLASĂ

1. **Norișorii gândurilor** - Copilul este rugat să inspire adânc pe nas și să expire de trei ori. Pe măsura ce inspiră, i se spune, pe un ton calm, să-și imagineze cum gândurile sale formează mai mulți norișori deasupra capului, care se îndepărtează la fiecare expir. Respirațiile trebuie să fie lente și adânci, iar atenția să fie concentrată exclusiv pe gândurile din acel moment.
2. **Legătura dintre trup și minte** - Exercițiul se desfășoară într-un spațiu liniștit. Copilul va efectua diferite mișcări, în timp ce se gândește la ceea ce simte atunci când le execută. Postura și mișcărilor influențează modul în care ne simțim și modul în care suntem percepuți de către ceilalți.
 - **Superman:** Copilul trebuie să adopte postura Superman, cu picioarele în stând depărtat și brațele cu pumnii încheștați deasupra capului, astfel încât corpul să se afle în extensie. Scopul exercițiului este acela de a conferi o poziție de putere.
 - **Wonder Woman:** Poziția este în picioare, cu spatele drept, picioarele depărtate ușor și mâinile așezate pe șolduri. Privirea este fixată înaintea, iar capul poziționat drept. Această postură, la fel ca cea precedentă, conferă senzația de putere și încredere. Este un exercițiu util pentru copiii anxioși.

3. Mixul de arome

O altă tehnică de mindfulness presupune asocierea miros-stare. Diferite arome determină rememorarea unor evenimente sau asocierile cu situații plăcute. Vanilia poate sugera aroma tortului aniversar, lavanda – o seară dintr-o vacanță la munte, portocalele – cozonacul făcut de bunica de Crăciun. Aceste exerciții simple antrenează conștientizarea sinelui și facilitează autocunoașterea, antrenează abilitățile de autocontrol, ajută la depășirea anxietății și la armonizarea relațiilor cu cei din jur.

Din perspectivă incluzivă, se pot concepe și aplica, la nivelul clasei, numeroase jocuri pentru stimularea și antrenarea abilităților empatice.

Activitate 1: „*Etichetele adezive ale sentimentelor*” - ce ajută copiii să își exprime emoțiile și sentimentele la niveluri mai scăzute ale anxietății.

Descriere: Pe o coală mare de hârtie se trasează conturul corpului copilului.

Instructajul original este următorul:

„Astăzi vom face ceva care ne va ajuta să vorbim despre sentimente. Toată lumea are sentimente. Uneori, trăim sentimente plăcute, cum ar fi fericirea și bucuria. Alteori trăim sentimente neplăcute, cum sunt tristețea sau furia. Este normal să avem atât sentimente plăcute, cât și neplăcute.”

Aplicarea tehnicii continuă cu întrebări modelatoare adresate pentru numirea emoțiilor de către copil și asocierea acestora cu evenimente sau situații în care le simte. Fiecare emoție

identificată, căreia copilul i-a stabilit și o zonă a corpului în care le simte, este marcată cu un emoticon care zâmbește.

BIBLIOGRAFIE:

1. Băban, A. (coord.), *Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca: BCU, 2001
2. Guțu, V. (coord.), *Psihopedagogia centrată pe copil*, Chișinău: CEP USM, 2008

VIITORUL ÎN DEZVOLTAREA CHIMIEI ESTE CU AI

prof. Humelnicu Cezar - Daniel - Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări Iași, județul Iași

Argument: Lucrarea explorează beneficiile clare ale tehnologiei în educație și studiul disciplinelor STEM – acces ușor la informații, învățare flexibilă, interactivitate sporită și dezvoltarea competențelor digitale necesare. Digitalizarea educației impune și abordarea provocărilor legate de inegalitatea accesului, formarea profesorilor și securitatea cibernetică, pledând pentru un model educațional hibrid axat pe dezvoltarea competențelor soft și o colaborare extinsă între școală, autorități și comunitate pentru a pregăti eficient viitoarele generații. Educația digitală reprezintă o transformare profundă a procesului de învățare și predare, mutând accentul de la metodele tradiționale către utilizarea tehnologiilor moderne pentru a remodela modul în care elevii explorează cunoașterea și își dezvoltă competențele într-o lume în continuă schimbare.

Oportunități pentru studiul chimiei

Educația digitală revoluționează modul în care elevii explorează chimia, oferind oportunități inedite pentru interacțiunea cu conceptele chimice și dezvoltarea de abilităților importante pentru viitorul lor:

- **Acces facil la informații și flexibilitate în învățare:** Instrumentele digitale deschid porți către un univers de resurse din domeniul chimiei și a altor discipline STEM. Elevii pot accesa rapid **tabele periodice interactive** (<https://getchemistry.io/>) cu informații detaliate despre fiecare element, **baze de date cu reacții chimice** explicate pas cu pas

sau **simulări virtuale ale experimentelor** care ar fi dificil sau periculos de realizat în laboratorul școlar (de exemplu, simularea echilibrului chimic sau a titrării).

- **Platformele online** pot găzdui **cursuri video** cu explicații detaliate ale conceptelor abstracte (cum ar fi orbitalii atomici sau mecanismele de reacție organică) sau **aplicații mobile** care permit **repetarea noțiunilor cheie** oriunde și oricând. Această abundență de resurse digitale permite fiecărui elev să învețe în ritmul său și să exploreze subiectele care îl interesează mai profund.
- **Îmbunătățirea interactivității și implicarea activă:** Chimia devine mai captivantă prin intermediul tehnologiei. **Simulările 3D** permit vizualizarea structurilor moleculare complexe (cum ar fi ADN-ul sau proteinele) și înțelegerea modului în care interacționează atomii și moleculele. **Aplicațiile de realitate augmentată** pot suprapune informații digitale peste experimente reale (de exemplu, afișând formulele chimice ale reactanților și produșilor în timpul unei reacții). **Platformele de colaborare online** facilitează **proiecte de grup virtuale**, unde elevii pot lucra împreună pentru a rezolva probleme complexe sau pentru a analiza date experimentale. Aceste instrumente transformă învățarea chimiei dintr-un proces pasiv într-o explorare activă și colaborativă, stimulând gândirea critică și creativitatea în rezolvarea problemelor chimice.
- **Dezvoltarea competențelor digitale esențiale:** Studiul chimiei în era digitală cultivă abilități tehnologice vitale. Elevii învață să utilizeze **software specializat pentru analiza datelor experimentale**, să caute și să **evalueze critic informații chimice** din diverse surse online (diferențiind sursele credibile de cele mai puțin sigure), să **creeze prezentări digitale interactive** pentru a explica concepte chimice și să **comunică eficient rezultatele experimentelor** în medii virtuale. Aceste competențe digitale nu sunt doar utile pentru studiile viitoare în chimie sau domenii conexe, ci sunt din ce în ce mai cerute pe piața muncii moderne, indiferent de profesia aleasă.

Provocările Educației Digitale

Deși integrarea instrumentelor digitale aduce beneficii semnificative în învățarea chimiei, tranziția vine cu provocări specifice care trebuie abordate pentru a asigura o educație chimică echitabilă și eficientă pentru toți elevii:

- **Adâncirea prăpastiei digitale în ceea ce privește accesul la tehnologie:** Un obstacol major este inegalitatea în accesul la tehnologie, care se traduce direct în oportunități

diferite de învățare a chimiei. Elevii din medii socio-economice defavorizate pot avea dificultăți în a accesa simulări interactive costisitoare(*de exemplu cele de pe MozaWeb și MozaBook*), software specializat pentru modelarea moleculară sau baze de date online cu articole științifice esențiale pentru proiecte avansate. Pentru a elimina această prăpastie digitală sunt necesare investiții în infrastructura IT pentru școli și implementarea unor programe care să ofere acces egal la echipamente (tablete, laptopuri), o conectivitate fiabilă și implementarea unor politici de incluziune digitală.

- **Necesitatea recalibrării abordării didactice a profesorilor de chimie:** Adaptarea la instrumentele digitale impune o transformare semnificativă pentru profesorii de chimie. Aceștia trebuie să devină competenți în utilizarea platformelor de e-learning specifice chimiei, în crearea de laboratoare virtuale interactive și în integrarea eficientă a animațiilor 3D ale proceselor chimice în lecții. Această tranziție nu se limitează la învățarea unor noi aplicații, ci implică o schimbare fundamentală a modului de predare, încurajând experimentarea virtuală, investigația ghidată online și evaluarea formativă prin instrumente digitale specifice chimiei.
- **Securitatea informațiilor și protecția datelor:** Digitalizarea educației impune protecția riguroasă a datelor elevilor și a informațiilor educaționale prin implementarea de protocoale stricte de securitate cibernetică de către instituțiile de învățământ și prin instruirea periodică a elevilor și profesorilor în privința bunelor practici online și a gestionării amenințărilor specifice

Concluzie: Educația Digitală – Imperativ strategic pentru viitorul chimiei

În contextul evoluției rapide a societății moderne, educația digitală reprezintă o necesitate strategică fundamentală și pentru studiul chimiei. Prin investiții susținute în platforme digitale specializate, formarea continuă a profesorilor de chimie în utilizarea noilor tehnologii didactice și dezvoltarea infrastructurii necesare, educația digitală poate deveni un motor al progresului în domeniul chimiei, contribuind la formarea unor generații de cercetători și inovatori capabili să abordeze provocările globale, de la dezvoltarea de materiale sustenabile la descoperirea de noi medicamente.

Bibliografie

1. Ministerul Educației din România, *Strategia Națională pentru Digitalizarea Educației*. București: Ministerul Educației, 2017.
2. UNESCO, *Reimagining Education: Strengthening Education in a Changing World*, Paris,

2020.

3. Pănișoară Ion-Ovidiu, Cucos Constantin, Istrate Olimpiuș, Ceobanu Ciprian, *Educația digitală*, Editura Polirom, Iași, 2022.

Mindfulness pentru preșcolari – liniște, conectare și dezvoltare emoțională

Profesor educație timpurie Deatc Mădălina Alexandra- Grădinița cu Program Prolungit Nr. 3, Petroșani

Mindfulness-ul nu este doar o tehnică modernă, ci un mod profund și blând prin care copilul se poate reconecta cu sinele, cu emoțiile sale și cu lumea din jur. În contextul educației timpurii, acest tip de exercițiu devine un sprijin valoros pentru cultivarea liniștii interioare, a încrederii în sine și a echilibrului emoțional.

Într-o lume tot mai accelerată, grădinița poate deveni un loc în care copilul învață, încă de la vârste fragede, să-și asculte corpul, să-și recunoască trăirile și să gestioneze în mod conștient provocările de zi cu zi. În grădiniță, exercițiile de mindfulness adaptate vârstei preșcolare contribuie la reducerea agitației, la îmbunătățirea atenției, încrederii și capacității de autoreglare emoțională.

Pentru a sistematiza integrarea acestei practici în rutina educațională, se poate utiliza un plan simplu de activități, prezentat în tabelul următor:

Ziua săptămânii	Activitate mindfulness	Durată estimată	Obiectiv principal
Luni	Respirație conștientă cu lumânare	5 minute	Calmarea tranziției de la weekend
Marți	Mișcări lente (stretching)	10 minute	Conștientizarea corpului
Miercuri	Mandale de colorat și relaxare	15 minute	Concentrare și liniștire
Joi	Poveste terapeutică + discuție	20 minute	Exprimarea și recunoașterea emoțiilor
Vineri	Borcanul calm și reflecție	10 minute	Autoreglare și încheierea săptămânii

Educatorul are rolul de a crea ritmuri echilibrate în ziua copilului și de a fi un model de calm, reflecție și siguranță emoțională. Prin propria atitudine, el transmite copiilor că fiecare emoție este validă, că liniștea este un spațiu interior accesibil și că exprimarea trăirilor se face fără teamă sau judecată.

Mindfulness-ul nu presupune tăcere sau rigiditate, ci o stare de prezență activă, în care copilul învață să observe ce simte, să accepte aceste stări și să le gestioneze cu blândețe. Implementarea consecventă a acestor practici, chiar și pentru câteva minute pe zi, contribuie semnificativ la formarea unor mecanisme sănătoase de reglare emoțională, la dezvoltarea empatiei și la întărirea relațiilor pozitive în grupul de copii. Astfel, grădinița devine nu doar un loc de învățare, ci și un spațiu de echilibru interior și conectare autentică.

Bibliografie:

- Curriculum pentru educația timpurie (MEN, 2019)
- Repere fundamentale în învățare timpurie (2024)
- Stănescu, V. (2023). *Calm, ritm și conectare în grădiniță*. Editura Didactica Plus, București
- Coman, A. (2022). *Mindfulness aplicat în mediul preșcolar*. Editura ASCR, Cluj-Napoca.
- Dima, A. (2023). *Starea de bine a copilului – abordări educaționale moderne*. Editura Nomina, Craiova.

LECTURA – UN MOMENT DE MINDFULNESS ÎN FIECARE ZI

CIOCAN Maria Dana – Bibliotecar Școala Gimnazială „Andrei Șaguna” din Deva

Motto: „*Nu am decât prezentul și numai el mă interesează. Dacă vei putea rămâne mereu în prezent, vei fi un om fericit.*” – Paulo Coelho

Într-o lume în care tehnologia evoluează tot mai mult și acaparează atenția majorității oamenilor, este greu să îți mai imaginezi că lectura îți poate oferi experiențe minunate și-ți poate capta atenția, deschizându-ți noi orizonturi.

Ca urmare a evoluției rapide a fenomenului de tehnologizare, a apariției inteligenței artificiale în viața noastră cotidiană, bibliotecile școlare trebuie să devină surse de informare permanentă și la zi, prezente activ în viața și lumea elevilor, iar cei care răspund de activitatea lor, respectiv bibliotecarii școlari și cadrele didactice, trebuie să aibă în vedere găsirea unor noi forme și metode de

muncă cu cartea, care să fie în concordanță cu procesul de modernizare a învățământului. Această modernizare vine în întâmpinarea ideii că elevul trebuie să fie pregătit bine și din timp pentru viitor, și că el trebuie să devină totodată cât mai receptiv la nou, capabil să studieze și să se informeze singur din surse veridice. Totodată, dincolo de rolul său educativ și recreativ, lectura poate deveni un veritabil exercițiu de mindfulness – o ancorare a minții în prezent, un refugiu de liniște și autocunoaștere.

Mindfulness, sau „atenția conștientă”, presupune o stare de prezență deplină în momentul actual, fără judecată sau distragere. Practicarea mindfulness-ului s-a dovedit benefică pentru reducerea stresului, creșterea concentrării și îmbunătățirea stării de bine. Lectura, atunci când este abordată cu intenție și prezență, oferă un cadru ideal pentru astfel de beneficii. Atunci când lectura este prezentă în rutina noastră zilnică și devine un mod de viață, ea ajunge să ne ofere o fericire nemărginită și acea doză de plăcere și satisfacție necesară pentru a ne crea un mic univers individual. Astfel, fiecare din noi, ajungem, prin lectură, să ne cunoaștem mai bine, să ne dezvoltăm, dar și să identificăm noi aspirații.

Spre deosebire de consumul pasiv al informației, specific rețelelor de socializare sau televiziunii, lectura presupune un angajament activ: cititorul își focalizează atenția, își imaginează, reflectă, are trăiri interioare. Acest proces este similar cu meditația deoarece favorizează un dialog interior și o detașare de grijile cotidiene.

Cărțile sunt acei prieteni minunați, tăcuți și discreți, care ar trebuie să ne însoțească mereu, pe tot parcursul vieții. Lectura nu trebuie privită din perspectiva unui simplu hobby, ea este hrana sufletului și a minții, fapt susținut și de Maurice Blanchot, în „L’Espace littéraire” (Spațiul literar) „Lectura este mai pozitivă decât creația, mai creatoare, deși nu produce nimic.” „Ceea ce creează literatura este chiar această mișcare de descoperire. Cititul devine, deci, o operațiune de fabricare a unei mișcări de căutare și de inițiere în ceva care nu este cunoscut încă. Prin această mișcare interioară, cititorul face posibilă construirea unei noi identități, aceea de cititor-scriitor.”

Integrarea lecturii în rutina zilnică este o modalitate accesibilă de a cultiva prezența. Un simplu ritual de 15–30 de minute pe zi, în care să te dedici în întregime lecturii unei cărți, poate avea efecte pozitive asupra sănătății mentale. Cheia este lectura conștientă, în ritm propriu.

În această practică, nu contează neapărat genul literar, fie că este vorba de ficțiune, eseuri filozofice, poezie sau jurnale de dezvoltare personală. Important este ca lectura să prezinte interes, emoție și reflecție. Astfel, ea devine o formă de introspecție ghidată, o pauză de conectare profundă cu sinele.

Cercetările arată că lectura conștientă poate reduce anxietatea, îmbunătățește somnul și stimulează empatia. În plus, contribuie la dezvoltarea vocabularului și la clarificarea gândurilor și emoțiilor proprii, aspecte esențiale într-o societate unde burnoutul devine endemic.

Lectura, privită ca un moment de mindfulness, este mai mult decât un hobby. Este o practică terapeutică, un instrument de autocunoaștere și de ancorare în prezent. Într-o lume fragmentată și hiperactivă, cartea devine un spațiu de tihnă, de întoarcere către sine. Astfel, chiar și câteva minute de lectură pe zi pot transforma radical felul în care trăim, simțim și relaționăm cu lumea.

Bibliotecarul și cadrele didactice de la Școala Gimnazială „Andrei Șaguna” din Deva ghidează elevii spre o lectură conștientă și prezentă, aplicând lectura ca instrument de mindfulness. În cele ce urmează vă voi prezenta câteva activități pe care le-am implementat în acest sens:

-  Selecția atentă a materialului care urmează a fi citit prin alegerea unor texte care promovează introspecția și liniștea mentală, cum ar fi proza scurtă, texte spirituale sau poezia, evitând conținutul care provoacă stimularea emoțională sau mentală excesivă.
-  Lectura conștientă (mindful reading) prin organizarea unor sesiuni de citire cu voce tare promovate în cadrul evenimentelor de celebrare a *Zilei Internaționale a Cititului*

Împreună, acțiuni de lectură la clasă cu tema *O oră de lectură* sau *Vinerea citim!* în cadrul cărora lecturăm cu atenție, observăm emoțiile.

📖 Realizarea unor *Jurnale de lectură* în care fiecare elev își notează acțiunea pe scurt, o descriere succintă a personajelor, dar și impresiile personale, sentimentele care le-a trăit în timpul lecturii, iar, uneori elevii sunt invitați să „rescrie” finalul așa cum și-l doresc, astfel implicarea în lectură este mult mai personală când poți fi „co-autor”.

📖 Organizarea *Atelierelor Kamishibai* prin intermediul cărora elevii, după lecturarea unor povești, au realizat desene elocvente din lectură, iar apoi deveneau povestitorii kamishibai. Kamishibai era o formă japoneză de teatru stradal, cunoscută și sub numele de „teatru de hârtie” sau „teatru pe bicicletă”, naratorul prezentând povestea și rulând imagini specifice despre subiect. Astfel, auditoriul este focusat atât pe poveste cât și pe imagini, făcând o conexiune între cele două.

După cele prezentate mai sus, putem spune că lectura devine un moment de mindfulness deoarece ne invită să fim complet prezenți, să ne concentrăm asupra fiecărui cuvânt, fiecărei emoții și idei transmise de text. Cititul presupune liniște, atenție și implicare interioară, este o pauză conștientă de la agitația exterioară, un timp petrecut în compania propriei gândiri și imaginații. Prin lectură, mintea se eliberează de haosul cotidian și se ancorează în prezent, exact esența practicii mindfulness. Totodată, cititul ne ajută să ne reglăm emoțional, să ne clarificăm gândurile și să ne reconectăm cu sinele nostru autentic. Astfel, câteva minute de lectură pe zi pot deveni o formă de meditație activă, o cale simplă și profundă de a cultiva echilibrul, calmul și claritatea mentală.

Bibliografie:

1. Popescu, Mirela; *Mindfulness pentru începători: Exerciții simple pentru reducerea stresului și anxietății*, Editura Niculescu, 2021.
2. Proust, Marcel; *Despre lectură*, Editura Art, 2020.
3. Steinhardt, Nicolae; *Jurnalul fericirii*, Editura Dacia, 1991.
4. Wright, A; *Storytelling with Children: Resource Books for Teachers*. Oxford: Oxford University Press, 2004.

ACTIVITĂȚI EXTRACURRICULARE PENTRU CICLUL PRIMAR MODELE DE BUNĂ PRACTICĂ

**PROFESOR CONSILIER NATALIA ANA SILAȘ- CJRAE TIMIȘ Liceul Teoretic
Alexandru Mocioni Ciacova**

Activitățile extracurriculare sunt esențiale în educația primară, deoarece oferă elevilor oportunități de a-și dezvolta abilități sociale, emoționale și cognitive într-un mediu non-formal. Iată câteva idei de activități pe care le putem propune în activitatea cu copiii:

Iată câteva exemple de activități extracurriculare pentru clasele primare, împreună cu modele de implementare:

1. Clubul de lectură- Activitate: Elevii se adună să citească cărți și să discute despre ele. Fiecare săptămână, un elev poate prezenta o carte preferată.

Model: Stabilește un program cu teme specifice (ex. "Săptămâna poveștilor de aventură") și o sesiune de feedback pentru a încuraja discuțiile.

2. Atelier de artă- Activitate: Elevii pot explora diferite tehnici de artă, cum ar fi pictură, sculptură, sau colajul. La final, pot organiza o expoziție cu lucrările lor. Model: Organizează ședințe săptămânale, fiecare concentrându-se pe o tehnică diferită. Încurajează elevii să expună lucrările în școală sau în comunitate.

3. Jocuri sportive

Activitate: Crearea unor competiții sportive între clase sau la nivel de școală. Sporturile pot include fotbal, baschet sau alergare. Model: Organizează o „Zi Sportivă” anuală și implică părinții și comunitatea pentru a încuraja participarea.

4. Clubul de științe Activitate: Explorați experimente științifice simple sau proiecte de știință. Elevii pot prezenta rezultatele cercetărilor lor. Model: Planifică întâlniri lunare unde elevii pot lucra în grupuri mici pentru a-și dezvolta proiectele, culminând cu o expoziție de știință.

5. Activități de voluntariat

Activitate: Elevii pot participa la acțiuni de voluntariat, cum ar fi strângerea de alimente sau ajutarea la adăposturi pentru animale. Model: Colaborează cu organizații locale pentru a stabili oportunități de voluntariat și încurajează elevii să împărtășească experiențele lor prin prezentări în fața clasei.

6. Cerc de dramă

Activitate: Elevii pot învăța despre arta teatrală, interpretând piese scurte sau fiecare elev putând scrie o scurtă scenetă. Model: Organizează un spectacol anual de teatru în care părinții sunt invitați, iar elevii pot colabora la toate aspectele producției, inclusiv costume și decoruri.

7. Grădinărit

Activitate: Crearea unei grădini școlii, unde elevii pot învăța despre plante, ecosisteme și sustenabilitate.

Model: Stabilește un program de grădinărit, activ fata de sezon, unde elevii se pot responsabiliza de îngrijirea plantelor și pot discuta despre importanța protejării mediului.

Aceste activități nu numai că promovează învățarea activă, dar ajută și la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor. Este important să implici elevii în procesul de planificare pentru a se asigura că activitățile sunt atractive și relevante pentru ei:

Activitățile extracurriculare sunt un complement esențial al educației formale, deoarece îmbogățesc experiența de învățare și răspund nevoilor variate ale elevilor. Ele contribuie la formarea unei personalități echilibrate, pregătind copiii nu doar pentru a excela academic, ci și pentru a naviga cu succes provocările vieții. Prin urmare, când cadrele didactice integrează aceste activități în programul educațional, ele nu doar că facilitează învățarea, ci și ajută la formarea unor tineri responsabili, creativi și bine adaptați

Bibliografie:

<https://edu.freepedia.ro/activitati-extracurriculare-vs-activitati-extrascolare>

https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/203-208_4.pdf

<https://ro.scribd.com/document/672241159/activitati-extracurriculare>

Cerghit, I., *Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii*, Editura Polirom, Iași, 2008

Cosmovici, A., Iacob, L., *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 1997

ACTIVITĂȚI DE PREVENIRE A BULLYINGULUI

Prof. Nistor Mihaela - Școala Gimnazială nr. 4, Mediaș

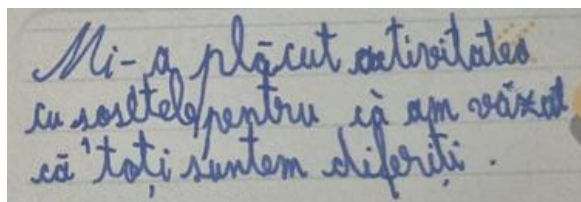
La ciclul primar înțelegerea fenomenului de bullying și activitățile anti bullying sunt esențiale pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor, atât din punct de vedere emoțional, cât și social. La această vârstă, copiii sunt în plin proces de formare a valorilor, a comportamentelor și a abilităților de relaționare, iar intervențiile timpurii pot avea un impact pozitiv durabil.

Activitatea “Stop Bullying”, derulată în Școala Altfel cu elevii clasei a II-a Step by Step, este propusă drept un exemplu de bună practică. Realizată în parteneriat cu Cabinetul de psihologie “Drag de copilărie”, reprezentat de d-na psiholog Rehana Andronic, inițiatora activităților intitulate “Atelierul copiilor care cresc frumos”, aceasta conține, pe scurt, următoarele activități:

Șosetuțele colorate – ca punct de pornire al activității, copiii poartă o șosetă de o culoare și una de altă culoare, pentru a ilustra că suntem diferiți, gândim și acționăm diferit. Discutăm apoi ce știu ei despre bullying (un brainstorming).



Rezultate înregistrate: Elevii au găsit/ aflat multe cuvinte din sfera bullying: violență, intimidare, lovire, necăjire, bătaie de joc, excludere, luare în răs, ignorare, poreclire, batjocorire, tachinare, umilire, amenințare, bârfire, răspândire de zvonuri sau minciuni etc.



Ghemul magic – folosit pentru a demonstra cum se formează și cât de co

Mi-a plăcut ghemul magic pentru că fiecare copil a dat un alt răspuns.

Mi-a plăcut activitatea cu 11 bilețele colorate pentru că arăta cât de diferiți.

implicate sunt relațiile dintre noi, cât și pentru a da exemple de acte **bunătate** versus bullying.

Rezultate înregistrate: Elevii au dat exemple de acțiuni care se încadrează la bullying, dar și exemple de acțiuni din sfera BUNĂTATE, ca modalitate de prevenție, ameliorare, remediere, îndreptare a unui rău.

Am învățat că bunătatea învinge bullyingul.

Inima de hârtie – frumoasa inimioară este îndoită de fiecare dată când elevii identifică o situație de bullying din lista care li se citește. La sfârșit ei încearcă fără succes să o îndrepte, răul făcut lasă urme ce nu se pot șterge.

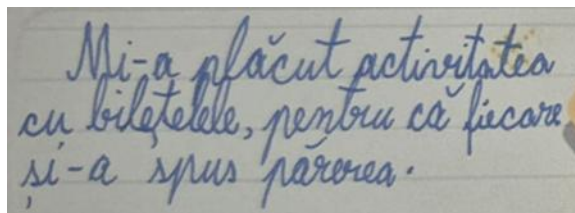
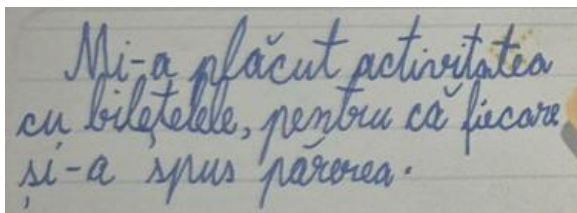


Rezultate înregistrate: Elevii au conștientizat faptul că bullyingul lasă urme, chiar dacă intervenim cu acțiuni de remediere, la fel cum inima de hârtie, odată mototolită, nu mai poate fi din nou netedă;

Dicuții în perechi - elevii extrag câte un bilet și discută cum ar reacționa în situația prezentată.

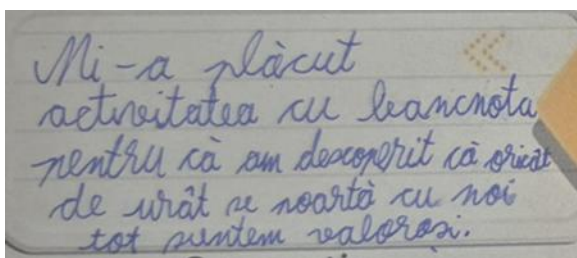
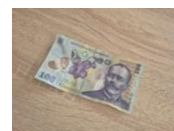
Mi-a plăcut activitatea cu bilețele, pentru că fiecare și-a spus părerea.

Joc de rol – în grupuri mici, elevii exemplifică tipurile de bullying: verbal, fizic, social, cyber.



Rezultate înregistrate: Activitățile propuse în perechi și grupuri mici au fost realizate cu entuziasm și plăcere, elevii dând dovadă atât de creativitate, imaginație cât și de un acut simț al realității își pierde valoarea. La fel, valoarea noastră nu se diminuează doar pentru că alții ne tratează urât.

Metafora bancnotei – oricât de mult o mototolești sau o claci în picioare, ea nu își pierde valoarea. La fel, valoarea noastră nu se diminuează doar pentru că alții ne tratează urât.



La finalul activității se trag concluzii referitoare la jocurile desfășurate iar elevii completează un formular de **feedback** pe care scriu ceva ce au învățat, ceva ce le-a plăcut și o sugestie. Se realizează un puzzle colectiv *În clasa noastră, noi nu acceptăm bullyingul!*



Activitățile de prevenire a bullyingului în ciclul primar dezvoltă empatia, ascultarea activă și respectul față de ceilalți – competențe esențiale pentru viața în societate. Ele ajută la creșterea stimei de sine a copiilor și creează un climat pozitiv și lipsit de frică, care sprijină învățarea. Copiii se simt în siguranță, încrezători și deschiși către cooperare și dezvoltare personală.

Educația incluzivă prin mediere și mindfulness – abordări moderne pentru un climat școlar echitabil

Prof. Ene Simona Elena- Liceul cu Program Sportiv Slatina

Educația incluzivă reflectă o abordare modernă și echitabilă a procesului de învățare, oferind tuturor copiilor șansa de a participa activ și de a se dezvolta într-un mediu comun, indiferent de diferențele individuale. Conform principiului „școala pentru toți”, incluziunea presupune ca elevii, indiferent de abilități, limba vorbită sau nevoi educaționale speciale, să fie integrați în aceeași sală de clasă și să beneficieze de oportunități reale de învățare.

Școala incluzivă este una dinamică, aflată într-un proces continuu de adaptare la cerințele diverse ale elevilor. Aceasta nu doar că sprijină integrarea copiilor cu nevoi speciale, dar recunoaște în același timp contribuțiile și valorile unice ale fiecărui elev, oferindu-le un cadru în care să evolueze împreună, într-un spirit de colaborare și respect reciproc.

Un sistem educațional incluziv valorizează egalitatea și participarea, restructurând cultura și politicile școlare astfel încât acestea să răspundă eficient diversității. Accentul este pus pe reducerea barierelor care îngreunează învățarea și participarea, nu doar în cazul elevilor cu dizabilități, ci pentru toți copiii care se confruntă cu dificultăți de integrare. Diferențele individuale nu sunt tratate ca obstacole, ci ca resurse prețioase care îmbogățesc procesul educațional.

În contextul unei clase eterogene, în care copiii prezintă nevoi, ritmuri și stiluri de învățare diferite, educația incluzivă nu mai poate fi doar un concept teoretic, ci trebuie să devină practică susținută, aplicată și funcțională. Pentru a reuși acest lucru, școala are nevoie de instrumente și abordări inovatoare care să faciliteze cooperarea, reducerea conflictelor și gestionarea stresului. Dintre acestea, medierea și mindfulness-ul s-au dovedit extrem de valoroase.

Medierea este o metodă de gestionare a conflictelor care implică un terț neutru (mediatorul), care ajută părțile implicate să ajungă la o înțelegere comună. În mediul educațional, medierea se poate aplica în multiple situații: între elevi, între elevi și profesori, între părinți și cadre didactice sau chiar între membrii personalului didactic. Într-o clasă incluzivă, în care diversitatea poate genera tensiuni, medierea devine un mijloc eficient de promovare a dialogului, toleranței și rezolvării pașnice a conflictelor.

Educația incluzivă înseamnă valorizarea fiecărui elev, indiferent de abilități sau dificultăți, și recunoașterea faptului că fiecare copil are potențial și dreptul la dezvoltare. Într-

o astfel de clasă, pot apărea conflicte cauzate de diferențe culturale, comportamentale sau de învățare. Mediarea le oferă elevilor oportunitatea de a învăța despre ascultarea activă, exprimarea nevoilor și colaborarea empatică. În același timp, cadrele didactice pot fi formate pentru a aplica principii de mediere în comunicarea cu părinții sau colegii.

Mindfulness-ul, sau atenția conștientă, este o practică care își are rădăcinile în meditația budistă, dar care a fost adaptată și validată științific în contexte educaționale și terapeutice. Prin mindfulness, indivizii învață să fie conștienți de gândurile, emoțiile și senzațiile corporale, fără a le judeca sau suprima. În educație, mindfulness-ul este folosit ca metodă de reducere a stresului, creștere a concentrării și dezvoltare a autoreglării emoționale.

Studiile arată că elevii care practică exerciții de mindfulness devin mai atenți, mai calmi și mai puțin predispuși la reacții impulsive. În contextul școlii incluzive, unde unii copii pot avea tulburări de atenție, anxietate, traume sau probleme de adaptare, mindfulness-ul oferă o ancoră emoțională. Sesiunile scurte de respirație conștientă, reflecție sau scanare corporală pot fi introduse la începutul orelor sau în momente de tensiune. Ele permit reglarea emoțională și revenirea la o stare de calm.

Un alt beneficiu major al mindfulness-ului este dezvoltarea empatiei. Elevii învață să își observe nu doar propriile stări, ci și să devină mai conștienți de ceilalți. Într-o clasă incluzivă, această abilitate este esențială pentru construirea unui mediu în care diversitatea este acceptată, nu doar tolerată. Prin exerciții de tip „gânduri amabile” sau „ascultare conștientă”, elevii pot învăța cum să se conecteze emoțional unii cu alții.

În România, organizații precum Mind Education Health sau Asociația Mindfulness România au implementat programe de educație socio-emoțională bazate pe mindfulness, adresate atât elevilor, cât și cadrelor didactice. De asemenea, programele de formare în mediere pentru profesori sunt tot mai populare, fiind susținute de centre de formare și ONG-uri educaționale. Aceste inițiative au demonstrat că mediarea și mindfulness-ul nu doar că reduc conflictele și stresul, dar și îmbunătățesc rezultatele școlare și creează un mediu mai echilibrat și cooperant.

Pentru ca aceste metode să devină parte integrantă a culturii școlare, este necesară integrarea lor în formarea inițială și continuă a cadrelor didactice, precum și în politicile educaționale la nivel de instituție. De asemenea, este esențial ca elevii să fie sprijiniți constant în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale.

În concluzie, mediarea și mindfulness-ul sunt două strategii moderne, complementare, care sprijină eficient educația incluzivă. Ele creează condițiile pentru ca toți elevii să fie

ascultați, valorizați și implicați în procesul educațional, într-un mediu sigur și susținător. Prin aplicarea acestor abordări, școala se transformă într-un spațiu în care diversitatea este o resursă, iar învățarea devine o experiență comună și profund umană.

Bibliografie

- Asociația Mindfulness România – Ghiduri și programe pentru educatori, www.mindfulnessromania.ro
- Buda, A. – *Mindfulness în școală. Ghid practic pentru profesori și elevi*, Ed. ASCR, 2022
- Cristea, S. – *Educația incluzivă*, Ed. Didactică și Pedagogică, 2013
- FutureLearn – *What is inclusive education*, www.futurelearn.com
- Mind Education Health România – Programe de educație socio-emoțională, www.mindeducation.ro
- Popa, D. – *Educație și mediere. Abordări teoretice și aplicații în școală*, Ed. Universitară, 2019
- UNICEF – *Inclusive Education*, www.unicef.org/education/inclusive-education
- Zamfir, E. și Mihăilescu, A. – *Incluziunea socială în România*, Ed. Polirom, 2015

Școala – locul unde visurile prind culoare

Profesor inv. primar Enache Andreea Oana- Liceul cu Program Sportiv Câmpulung, Argeș

„Nu zidurile fac o școală, ci spiritul ce domnește într-însa.” (Regele Ferdinand I)

Copiii noștri petrec la școală o bună parte din zi. Aici învață, descoperă și cresc. Este esențial că ei să se simtă bine la școală. Pentru cei din învățământul primar asta înseamnă mult mai mult decât să ia note bune sau să își facă la timp temele. Ei vor să se simtă acceptați, apreciați și în siguranță. Au nevoie de acea stare de bine esențială pentru a putea învăța cu adevărat și a-și dezvoltă personalitatea.

Profesorii care ascultă și înțeleg ce au nevoie copiii, care îi învață să-și exprime emoțiile și să colaboreze, creează o atmosferă pozitivă și motivantă. Atunci când elevii primesc sprijin emoțional li se stimulează curiozitatea, iar dacă simt că pot fi ei înșiși, fără teamă de a fi judecați, vor participa cu bucurie la activități și își dezvoltă o atitudine sănătoasă față de învățare.

Atmosfera prietenoasă și stimulativă poate fi construită de către cadrele didactice doar cu răbdare și înțelegere. Elevii știu astfel că au posibilitatea să ceară ajutor ori de câte ori au nevoie. Orele devin interesante, provocatoare, iar copiii sunt motivați să se implice cu toată energia. Metodele interactive, jocurile educative sau poveștile captivante vor transforma învățatul într-o experiență plăcută și memorabilă.

Știm că și relațiile dintre colegi contează enorm pentru modul în care copiii se simt la școală. Prietenii care se leagă în clasă sau în pauze aduc suport emoțional, ajutând la integrarea și adaptarea în colectiv. Activitățile de grup, jocurile și proiectele comune întăresc aceste legături și sporesc sentimentul de apartenență. Pauzele petrecute în curtea școlii, pline de joacă și discuții cu colegii, sunt momente speciale care aduc bucurie și reîncarcă bateriile pentru orele ce urmează.

Chiar și spațiul fizic al școlii are un impact important asupra stării de bine a copiilor. O sală luminoasă, organizată cu materiale educative accesibile, postere colorate și colțuri tematice, creează un mediu primitor și inspirant. Decorul stimulează simțurile și trezește curiozitatea, făcând elevii dornici să învețe și să participe activ. Un ambient curat și plăcut, cu diverse materiale didactice, ajută la menținerea unei atmosfere propice concentrării.

Un rol esențial în modul în care elevii se simt la școală îl au relațiile interpersonale dintre elevi. Prietenii care se formează în clasă și în pauze oferă suport emoțional important, facilitând adaptarea și integrarea în colectiv. Cu toții știm că activitățile de grup, jocurile și proiectele comune întăresc aceste legături și sporesc sentimentul de apartenență. Iar pauzele petrecute în curtea școlii, pline de joacă și dialoguri cu colegii, sunt momente speciale care aduc bucurie și ajută la reîncărcarea energiei pentru orele următoare.

De asemenea, spațiul fizic al școlii influențează starea de bine a elevilor. Atunci când sala de clasă e luminoasă, organizată cu materiale educative accesibile, postere colorate și colțuri tematice, se creează un mediu primitor și inspirant. Decorul stimulează simțurile și trezește curiozitatea, făcând elevii dornici să învețe și să participe activ. Menținerea unei atmosfere propice concentrării și receptivității este stimulată de materialele didactice variate folosite.

Experiența pozitivă la școală se construiește și prin susținerea explorării talentelor și a pasiunilor fiecărui elev. Încurajările în exprimarea creativității, în urmărirea intereselor și înțelegerea faptului că greșelile fac parte din procesul de învățare, dezvoltă încrederea și autonomia copiilor. Prin activități creative și jocuri educative copii vor învăța fără presiune, într-un cadru armonios și motivant.

Sentimentul de „a te simți minunat la școală” este rezultatul unei împletiri între mediul social, didactic și fizic oferit de instituția școlară. Condiția fundamentală pentru dezvoltarea echilibrată și pentru cultivarea unei atitudini pozitive față de procesul educațional este crearea unui climat pozitiv, în care elevii să se simtă sprijiniți, încurajați și implicați. Această lasă o amprentă puternică asupra vieții copiilor și pune bazele unui parcurs școlar și personal de succes.

Școala nu trebuie văzută doar ca o clădire, ci drept un loc în care elevii au nevoie să se simtă în siguranță, inspirați și încurajați să-și dezvolte potențialul. Așa cum amintește Rudolf Dreikurs în cartea *Disciplină democratică în clasă*, apărută la Editura Trei, „un copil care se simte valorizat și acceptat la școală va învăța nu doar informații, ci și să devină o persoană încrezătoare și responsabilă”.

Înțelegem deci, că a te simți minunat la școală înseamnă să trăiești o experiență care aduce bucurie, încredere și motivație. Iar pentru elevii din ciclul primar, această reprezintă fundamentul unei vieți echilibrate și fericite ce include un parcurs educațional de succes și o dezvoltare armonioasă.

Bibliografie

John Dewey, „Democrație și educație”, Editura Humanitas

Rudolf Dreikurs, „Disciplină democratică în clasă”, Editura Trei

Cum să crezi o experiență școlară pozitivă și plină de energie. Povestea noastră

Prof.dr. Antonia Silaghi - Liceul Teoretic Constantin Șerban, Aleșd, Bihor

Școala reprezintă un spațiu fundamental în viața fiecărui elev, o a doua casă în care petrece o bună parte din timp, dezvoltându-și nu doar cunoștințele, ci și personalitatea, valorile și relațiile sociale. Sentimentul de a te simți super în școală este o stare complexă care combină satisfacția, motivația, siguranța și bucuria de a participa la viața școlii. Când elevii se simt bine în școală, rezultatele lor educaționale, starea de bine mentală și socială se îmbunătățesc considerabil.

Educația modernă nu se mai limitează la transmiterea de cunoștințe. Ea implică crearea unui context în care elevii pot să învețe, să se dezvolte și să se simtă valorizați. Studiile în domeniul psihologiei educaționale arată clar că: Motivația pentru învățare crește atunci când elevii se simt acceptați și sprijiniți. Atunci când mediul școlar este unul pozitiv, elevii sunt mai deschiși să participe activ, să exploreze și să își asume riscuri intelectuale. Performanța academică este influențată de starea emoțională. Stresul, anxietatea sau neîncrederea afectează negativ capacitatea de concentrare și memorare. Sentimentul de apartenență și siguranța emoțională scad abandonul școlar și absenteismul. Elevii care se simt bine în școală au un atașament mai puternic față de școală. Dezvoltarea competențelor socio-emoționale, cum ar fi empatia, autoreglarea și comunicarea, este facilitată într-un climat pozitiv. Sănătatea mentală și fizică este susținută. Un mediu școlar armonios reduce riscul tulburărilor psihice și contribuie la o stare generală de bine. Prin urmare, un mediu școlar în care elevii și profesorii simt minunat, este cheia pentru o educație de calitate și pentru formarea unor cetățeni responsabili și fericiți.

Pentru a se simți bine, elevii au nevoie să știe că școala este un loc sigur, atât fizic, cât și emoțional. Aceasta presupune: implementarea politicilor antibullying, cu proceduri clare de

raportare și intervenție; crearea unui mediu fără discriminare, hărțuire sau excludere; dezvoltarea unor programe de educație pentru pace, respect și comunicare nonviolentă.

Elevii trebuie să aibă un rol activ în viața școlii. Participarea lor la luarea deciziilor, exprimarea opiniilor și inițiativele proprii contribuie la creșterea sentimentului de responsabilitate și apartenență, la motivarea învățării și participării sociale și la dezvoltarea competențelor civice și de leadership.

Pe lângă procesul formal de învățare, activitățile care promovează sănătatea mentală și emoțională, cum ar fi mindfulness, medierea conflictelor, activitățile sportive, artistice și recreative, contribuie la crearea unui mediu plăcut și echilibrat.

Școlile trebuie să fie spații în care toți elevii, indiferent de nevoi, origine, gen sau statut social, sunt acceptați și susținuți. Adaptarea programelor și a metodelor la diversitatea elevilor este esențială. Primul contact al elevilor cu școala poate influența decisiv starea lor de bine. Astfel decorarea sălilor și coridoarelor cu mesaje pozitive, citate motivaționale și lucrări ale elevilor creează un sentiment de apartenență. Amenajarea unor spații comune confortabile pentru socializare și relaxare, cum ar fi biblioteci, colțuri de lectură sau săli pentru activități recreative. Cadrele didactice și personalul școlii întâmpină elevii cu zâmbete și salut personal, construind un mediu cald și prietenos.

Acest microclimat de poate realiza prin organizarea de activități de team-building, jocuri și proiecte colaborative care să stimuleze cooperarea și înțelegerea reciprocă; dezvoltarea empatiei prin jocuri de rol și discuții tematice ghidate; crearea unui climat în care greșelile sunt acceptate ca parte a învățării. Elevii pot fi implicați prin consiliul elevilor cu rol real în luarea deciziilor școlii; sondaje și consultări periodice privind activitățile școlii; proiecte inițiate și conduse de elevi.

Cluburile și activitățile în afara orelor ajută la dezvoltarea pasiunilor și talentelor personale; crearea de comunități de interese comune; oferirea unui echilibru între școală și viața personală.

Profesorii sunt catalizatori ai schimbării și ai creării unui mediu școlar pozitiv. Rolurile lor includ: Empatia și susținerea, Inspirarea elevilor, Lucrul în echipă, Modelul de comportament.

Povestea noastră despre Cum se simt elevii integrați și sprijiniți în Liceul Teoretic Constantin Șerban din Aleșd.

Liceul Teoretic Constantin Șerban este un exemplu remarcabil de școală care a integrat în mod conștient și structurat principiile unui mediu educațional pozitiv, incluziv și susținător.

Unul dintre pilonii de succes ai liceului este activitatea mediatorului școlar, o persoană special instruită care facilitează dialogul între elevi pentru a preveni și soluționa conflictele într-un mod pașnic și constructiv. Mediatorul este un element cheie al culturii școlii, promovând comunicarea deschisă și respectuoasă. Complementar, funcționează o comisie antibullying care monitorizează situațiile de hărțuire și violență, dezvoltă campanii de conștientizare și organizează sesiuni de consiliere. Această structură administrativă este susținută de implicarea activă a profesorilor, elevilor și părinților.

Liceul nostru organizează periodic ateliere și workshop-uri pe teme precum respectul reciproc, comunicarea nonviolentă și empatia. Acestea au ca scop:

- Prevenirea situațiilor conflictuale.
- Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor.
- Crearea unui climat armonios în clase și în școală.

Activitățile sunt interactive și adaptate vârstei, implicând jocuri de rol, dezbateri și proiecte de grup. Pentru a sprijini starea emoțională și concentrarea elevilor, Liceul Teoretic Constantin Șerban a introdus sesiuni de mindfulness în cadrul orelor remediale și al orelor opționale. Exercițiile de respirație, meditație ghidată și relaxare au ajutat elevii să-și gestioneze mai bine anxietatea și să crească atenția. Mai multe cadre didactice din școala noastră au urmat cursuri de formare specializate și integrează aceste tehnici în activitățile didactice, adaptându-le nevoilor specifice ale elevilor. Rezultatele acestor bune practici sunt vizibile:

- Reducerea cu peste 25% a incidentelor de violență și bullying în ultimii trei ani.
- Creșterea participării elevilor la activități extracurriculare și la inițiativele școlii.
- Feedback pozitiv din partea elevilor care raportează o stare mai bună de bine și o mai mare încredere în relațiile cu colegii și profesorii.
- Climat școlar perceput ca unul sigur, primitor și incluziv.

Aceste rezultate poziționează Liceul Teoretic Constantin Șerban ca un model de bună practică în educația incluzivă din regiune.

A te simți protejat, inclus și în consecință – BINE- în școala ta, nu este un lux, ci o necesitate pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor și pentru performanța educațională. Crearea unui mediu pozitiv, incluziv și motivant este o responsabilitate comună a tuturor celor implicați. Liceul nostru demonstrează, prin bunele sale practici, că prin strategie, implicare și deschidere se poate construi o școală în care fiecare elev să se simtă valoros, în siguranță și entuziast.

Bibliografie

1. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Bantam.
2. Morrison, B. (2007). *Restorative Justice and School Violence*. Journal of School Violence, 6(2), 27-44.
3. UNICEF Romania. (2018). *Ghid pentru educația incluzivă în școli*. București.
4. Durlak, J. A., et al. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. Child Development, 82(1), 405-432.
5. Wentzel, K. R. (2010). *Students' relationships with teachers as motivators of engagement in school: A social-ecological perspective*. In *Handbook of Research on Student Engagement* (pp. 385-402). Springer.

DESPRE INCLUZIUNE, ÎNTR-O ȘCOALĂ EUROPEANĂ

Prof. Clinciu Simona-Violeta Școala Gimnazială „Gheorghe Vernescu” Rm. Sărat, jud. Buzău

Ca români, dintotdeauna am făcut parte din bătrâna și fascinantă Europă, țărâm de poveste, amestec de neamuri, religii și etnii, preamărită în legende, opere și poezii de pretutindeni.

Studiindu-i istoria în școală, de elevă am fost atrasă de locuitorii din diverse țări latine europene, de tradiții și obiceiuri, de arhitectura locurilor, cu strămoși romani, ca și ai noștri. Peste tot observi spiritul cald latin, vorba dulce, pe care o poți înțelege pe alocuri, precum și ospitalitatea specifică, fiecărei țări în parte, României în special.

Ca profesor în România, am avut șansa de a participa la derularea unui proiect Erasmus+, având ca parteneri școli din Portugalia, Turcia și Italia. Demarat din dorința de a cunoaște lucruri interesante și utile despre oamenii și școala europeană, proiectul a avut prima mobilitate în țara noastră, profesorii din țările partenere fiindu-ne oaspeți de seamă, o săptămână în România.

Intitulat sugestiv „Games of inclusion”, proiectul școlii noastre are ca scop descoperirea aspectelor educative realizate prin intermediul educației nonformale și modul în care învață copiii prin jocuri, în diferite culturi organizaționale din țările partenere în proiect.

Proiectul Erasmus “Games of inclusion!” s-a derulat în Școala Gimnazială “Gheorghe Vernescu”, Rm.Sărat, Buzău, care este și coordonatoare de proiect, în perioada 15.05.2022-15.05.2024, în colaborare cu Turcia, Italia și Portugalia .

Obiectivele proiectului sunt menite să se sprijine reciproc și să servească scopului general de a sprijini dezvoltarea academică și psihosocială a grupurilor dezavantajate.

Pe lângă parteneriatul nostru, alți profesori la nivel local/național/european care vor fi indirect implicați în activitățile și rezultatele proiectului nostru, constituie grupul nostru țintă. Ei își vor îmbunătăți activitățile beneficiind și inspirându-se de rezultatele proiectului nostru.

Proiectul Erasmus “Games of inclusion!” oferă un mediu de învățare incluziv care include participarea activă a tuturor elevilor implicați. Astfel, pe termen lung, vom fi instituții care oferă medii de învățare în care elevii să-și valorifice potențialul la nivel maxim. Profesorii participanți dobândesc competențe în drama creativă și motivație în educație. Performanța școlară a studenților noștri va crește și se vor dezvolta psihosocial. De asemenea legătura lor cu școala va fi mai strânsă și vor simți sprijinul școlii și a familiei. Părinții, pe de altă parte, vor putea să susțină mai mult educația copiilor lor și să dobândească capacitatea de a le planifica viitorul.

Sunt dezvoltate competențele profesorilor de a-și îmbogăți activitățile didactice cu tehnici inovatoare în ceea ce privește asigurarea participării active a grupurilor defavorizate la procesele de învățământ, creșterea integrării și succesului elevilor. Astfel, competența profesorilor și motivația acestora pentru învățarea pe tot parcursul vieții se dezvoltă. Ne-am propus ca toți profesorii să cunoască strategii de educație incluzivă și motivațională, astfel încât elevii din școală să aibă șanse egale de a frecventa aceeași școală și de a învăța împreună, indiferent de apartenența lor culturală, socială, etnică, rasială, religioasă și economică sau de abilitățile și capacitățile lor intelectuale sau fizice. Prin proiectul nostru, profesorii participanți, atât direct cât și indirect, vor dobândi competențe în lucrul cu copii din familii/regiuni dezavantajate, copii cu eșec școlar, copii cu probleme psihosociale și nu numai. Acordăm o importanță deosebită metodelor și tehnicilor folosite în învățare și suntem conștienți că prin joc copilul poate să învețe, fără a simți dificultatea și barierele înțelegerii și însușirii cunoștințelor.

Prin utilizarea activă a metodelor și tehnicilor incluzive inovatoare în procesele educaționale, poate fi posibilă dezvoltarea unor indivizi care se comportă democratic, care pot face conexiuni, care pot gândi independent, care sunt toleranți și creativi. Potrivit studiilor, s-a dovedit că acești copii care primesc educație adecvată condiției și nivelului lor de studiu înregistrează succes școlar și se pot exprima mai clar. Scopul pe care dorim să-l atingem cu

proiectul nostru este de a permite tuturor persoanelor implicate să fie active în procesele educaționale prin instrumente de învățare active și inovatoare. Atelierele de formare și alte activități care urmează să fie implementate în cadrul proiectului vor asigura, de asemenea, întărirea legăturilor elevilor cu școala .

Ceea ce este foarte important în desfășurarea acestor activități de incluziune o reprezintă discuția purtată cu elevii după fiecare tehnică sau metodă aplicată. Copiii trebuie să conștientizeze faptul că jocul este o formă plăcută de a învăța. Învățămintele extrase din joc sunt mai ușor de reținut și mai ușor de înțeles, importanța acestora fiind foarte mare. Asocierea situațiilor de joc cu situații de viață permite elevilor găsirea soluțiilor potrivite oricărei probleme întâmpinate.

La baza educației incluzive se află principiul potrivit căruia educația nu reprezintă un privilegiu al unora, ci constituie un aspect fundamental pentru dezvoltarea indivizilor și a societăților. În ultimii cincizeci de ani, comunitatea internațională a contribuit la crearea unei viziuni asupra educației ca drept al tuturor. Educația incluzivă constituie modelul prin care este pusă în practică această viziune, deoarece aduce în centrul interesului grupurile care au fost excluse de la educație.

Parteneriatul cu școli din alte țări ne aduce mai aproape de culturi educaționale internaționale, oferindu-ne, totodată, șansa să ne promovăm valorile autentice, românești, naționale în cel mai plăcut mod, prin ochii copiilor noștri, izvor de puritate, frumusețe, creativitate, spontaneitate și cunoaștere.

Oaspeții noștri au fost întâmpinați, după datina străveche, cu pâine și sare, fiindu-le apoi prezentate: școala, colegii din România și un frumos moment artistic oferit de elevii noștri, inclusiv doi elevi foarte talentați, cu cerințe educaționale speciale, ce ne-au încântat atât cu vocea, cât și cu măiestria dovedită la clapele pianului.

Parte din proiect, elevii școlii noastre au desfășurat diferite activități online cu elevii din Italia, Turcia și Portugalia, punând în valoare potențialul creativ, spiritul de cunoaștere, dar și exersarea limbilor străine și folosirea tehnicii moderne interactive.

Deasemenea, cadrele didactice, partenere în proiect, au luat parte la diferite activități de promovare a școlii românești și a culturii noastre educaționale, au făcut cunoștință cu istoria locului, vizitând obiective turistice din județul nostru, monumente istorice, locuri unice în Europa, precum Vulcanii Noroioși, dar și Închisoarea Tăcerii din municipiul nostru, Rm. Sărat.

Totodată, au cunoscut ospitalitatea oamenilor și locurilor noastre, atât în cadrul activităților la care au luat parte, cât și la seară cu specific românesc - de la costume populare,

la preparate culinare, jocuri și muzică românească. Debutul serii a fost modern, prin intermediul jocului interactiv quizziz, iar premiile oferite câștigătorilor, oaspeții noștri, au constat în simboluri românești: produse de ceramică românească (în miniatură), magneți tricolori, sporul casei și altele, cu specific autohton.

Considerate aducătoare de plus valoare calitativă asupra actului educațional românesc, proiectele Erasmus+ deschid noi orizonturi ale cunoașterii școlii europene, a modului în care se desfășoară educația copiilor în diferite țări, în culturi și neamuri diferite, dar asemănătoare în idealuri, principii și valori morale insuflate copiilor Europei.

Cu drag, din România, un dascăl de „modă veche”.



Puzzle-ul incluziunii – Cum construim grădinițe pentru toți copiii

Prof. Ed. Timpurie Salazar Munoz Corina- Grădinița P.P.Nr.3

Incluziunea educațională reprezintă una dintre cele mai mari provocări și, în același timp, una dintre cele mai valoroase mize ale educației moderne. În grădiniță, fiecare copil vine cu o poveste unică, cu nevoi, ritmuri și potențiale diverse. Provocarea educatorului de astăzi este să construiască un mediu în care fiecare copil să se simtă valoros, integrat și sprijinit, ca o piesă esențială într-un puzzle complex al copilăriei.

Construirea unei grădinițe incluzive începe cu mentalitatea cadrului didactic. Este nevoie de deschidere, empatie și flexibilitate, pentru a adapta activitățile la nivelul fiecărui copil. Adaptarea materialelor didactice, utilizarea metodelor diferențiate, colaborarea strânsă cu familia și specialiștii sunt elemente-cheie.

Incluziunea nu înseamnă doar integrarea copiilor cu CES, ci și acceptarea diversității etnice, culturale, lingvistice sau socio-economice. Proiectele de tip Erasmus+ aduc un plus de valoare, oferind exemple de bune practici și oportunități de dezvoltare profesională. Mediarea și activitățile de tip mindfulness, promovate în cadrul acestui proiect, ajută la reglarea emoțiilor, la crearea unui climat de siguranță și la dezvoltarea abilităților sociale.

Exemple de bune practici dezvoltate – Educație incluzivă prin mediere și mindfulness

- 1. Organizarea de activități în perechi sau grupuri mixte**
Lucrul în perechi sau în grupuri eterogene oferă copiilor oportunitatea de a învăța unii de la alții, într-un cadru sigur și cooperant. Fiecare copil primește un rol adaptat nivelului său de dezvoltare – de exemplu, un copil verbal poate fi „mesagerul grupului”, iar un copil timid poate avea sarcina de a „alege culorile” sau „observatorul liniștii”. Astfel, fiecare copil este valorizat și implicat activ, iar diferențele devin puncte forte ale echipei.
- 2. Crearea de colțuri senzoriale și spații de relaxare**
Un spațiu amenajat special cu saltele moi, perne, texturi variate, lumini calde și jucării liniștitoare (ex. mingi antistres, cutii cu nisip kinetic) oferă copiilor cu nevoi de reglare emoțională sau senzorială

posibilitatea de a se retrage atunci când se simt copleșiți. Aceste colțuri contribuie la reducerea anxietății, favorizând autoreglarea și starea de bine în grup.

3. **Folosirea poveștilor sociale și a jocului de rol** - Poveștile sociale construite pe înțelesul copiilor pot explica și normaliza diferențele dintre colegi: „De ce Alex nu vorbește la fel ca noi?”, „Ce înseamnă să porți căști antifonice?”, „Cum îl putem ajuta pe colegul nostru când este agitat?”. Prin joc de rol, copiii învață să se pună în locul altora, să simuleze reacții empatică și să exerseze comportamente incluzive, într-un cadru ludic și prietenos.
4. **Implicarea părinților în activități comune** - Atunci când părinții sunt invitați să participe alături de copii la ateliere, proiecte sau zile tematice, se creează punți de comunicare între familie și grădiniță. Activități precum „Ziua părinților jucători”, „Atelierul de emoții” sau „Povești cu mami și tati” contribuie la construirea unei comunități solidare și tolerante. Părinții copiilor cu nevoi speciale se simt acceptați, iar ceilalți părinți capătă o înțelegere empatică a diversității.

Bibliografie

- Curriculum pentru educația timpurie (2019), MEN
- Repere fundamentale în învățarea timpurie (2024)
- Ghiduri Erasmus+ despre incluziune

Educație cu sens – Magia empatiei și a prezenței conștiente în grădiniță

Prof. Ed. Timpurie Ianc Cuza Ramona -Grădinița P.P.Nr.3

Într-o lume dinamică și adesea grăbită, copiii au nevoie, mai mult ca oricând, de prezența autentică a educatorului. Educația cu sens se construiește pe fundația empatiei și a atenției conștiente, valori care modelează nu doar comportamente, ci și suflete.

Empatia în grădiniță înseamnă să simți cu adevărat emoțiile copilului, să îi recunoști trăirile și să îi validezi nevoile. Educatorul devine astfel un model de calm, respect și deschidere. Prezența conștientă presupune să fii cu adevărat prezent în relația cu copilul, să asculți activ, să reacționezi la semnalele nonverbale și să adaptezi comunicarea la nivelul fiecărui copil. Activitățile de mindfulness sau momentele de „pauză conștientă” ajută copiii să își identifice emoțiile, să se relaxeze și să dezvolte reziliența emoțională.

Empatia se cultivă prin povești, jocuri de rol, scenarii de viață și reflecție împreună..

Exemple de practici

- Introducerea ritualului zilnic de împărtășire a emoțiilor („Cum mă simt azi?”);
- Activități de respirație conștientă, relaxare și mediere a conflictelor;
- Ateliere de poveste și jocuri de empatie;
- Evaluarea nonformală a progresului socio-emoțional al fiecărui copil.

Magia educației cu sens nu stă în materiale sofisticate sau metode complexe, ci în **relația autentică, vie și empatică dintre educator și copil**. Atunci când cadrul didactic este prezent cu adevărat – emoțional, cognitiv și afectiv – copilul simte că este important, înțeles și valorizat pentru ceea ce este.

O grădiniță în care domnește empatia, respectul reciproc și prezența conștientă devine un spațiu sigur și hrănitor, în care **diferențele nu sunt doar acceptate, ci celebrate**. Într-un astfel de mediu, copiii învață nu doar litere și cifre, ci și cum să fie blânzi, răbdători, curajoși, solidari și sinceri.

Când copilul se simte văzut, ascultat și încurajat fără a fi grăbit sau etichetat, el prinde încredere în sine și în ceilalți. Educația devine, astfel, o experiență profund umană, în care fiecare copil are ocazia de a deveni, pas cu pas, **cea mai bună versiune a sa**.

A educa cu sens înseamnă a planta semințe de curaj, empatie și demnitate care vor înflori nu doar în sala de grupă, ci și în viața adultului de mâine.

Bibliografie

- **Curriculum național pentru educația timpurie** (Ministerul Educației, 2019) – document de referință pentru organizarea activităților educaționale în grădiniță.
- **Reperete fundamentale în învățarea timpurie** (ediția revizuită 2024) – ghid metodologic pentru dezvoltarea integrată a copilului antepreșcolar și preșcolar.
- **Resurse educaționale din proiecte Erasmus+** – materiale internaționale de formare axate pe dezvoltarea socio-emoțională, incluziune și bunăstare emoțională în mediul școlar.

Promovarea educației incluzive în Școala Gimnazială Roșia prin integrarea RED în procesul instructiv-educativ

Prof. învă. Primar Lăcătuș Maria-Minodora - Școala Gimnazială Roșia (jud. Sibiu)

Într-o societate care evoluează rapid, în care tehnologia joacă un rol tot mai important în formarea elevilor, educația incluzivă devine nu doar un ideal, ci o necesitate. În școala Gimnazială Roșia, aflată într-o zonă rurală, acest principiu se confruntă cu realități provocatoare: majoritatea copiilor nu dețin dispozitive digitale personale. Laptopurile,



tabletele, telefoanele inteligente nu sunt prezente în viața lor cotidiană. Chiar și telefonul mobil – dacă există – aparține părinților, iar utilizarea lui de către elevi este limitată sau inexistentă.

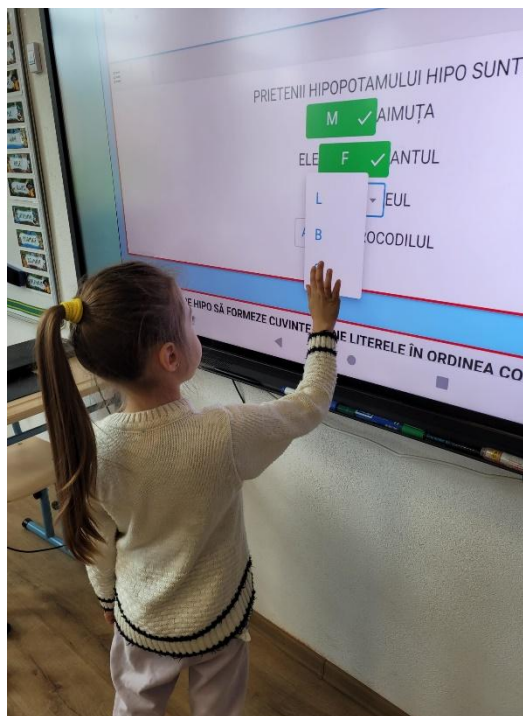
Această lipsă de acces ridică întrebări serioase despre echitatea în educație și despre cum pot fi susținuți acești copii să beneficieze de aceleași oportunități de învățare ca cei din mediul urban sau din familii cu resurse. Aici intervine cu adevărat sensul educației incluzive: nu doar integrarea copiilor cu nevoi speciale, ci **adaptarea întregului proces educațional la realitatea fiecărui elev**, oferind fiecăruia șansa de a reuși, indiferent de condițiile materiale.

În calitate de învățătoare la clasa pregătitoare, am considerat că este datoria mea să reduc acest decalaj și să aduc tehnologia mai aproape de copii. Deși elevii nu dispun de dispozitive personale, sala noastră de clasă este dotată cu o **tablă interactivă** – o resursă extrem de valoroasă.

Pornind de la această oportunitate, am realizat o **lecție digitală interactivă** pe platforma **Livresq**, o platformă gratuită, intuitivă, ce permite crearea de conținut educațional atractiv, adaptat nivelului de vârstă.

<https://library.livresq.com/details/67ff89123e526200094d3a63>

Lecția a fost gândită special pentru a răspunde nevoilor elevilor de 6-7 ani: am integrat animații, exerciții cu feedback instant, imagini și jocuri didactice care să le capteze atenția și să stimuleze curiozitatea.



Activitatea a fost desfășurată frontal, la tablă, sub coordonarea mea, astfel încât **fiecare elev a avut acces la conținutul digital**, chiar dacă nu îl putea accesa individual acasă. Au participat cu entuziasm, au colaborat, au răspuns la provocări și au început, poate pentru prima dată, să înțeleagă ce înseamnă o lecție „pe calculator”.

Scopul principal al lecției a fost dezvoltarea competențelor de comunicare orală și scrisă ale copiilor, prin activități interactive și adaptate nivelului lor de înțelegere.

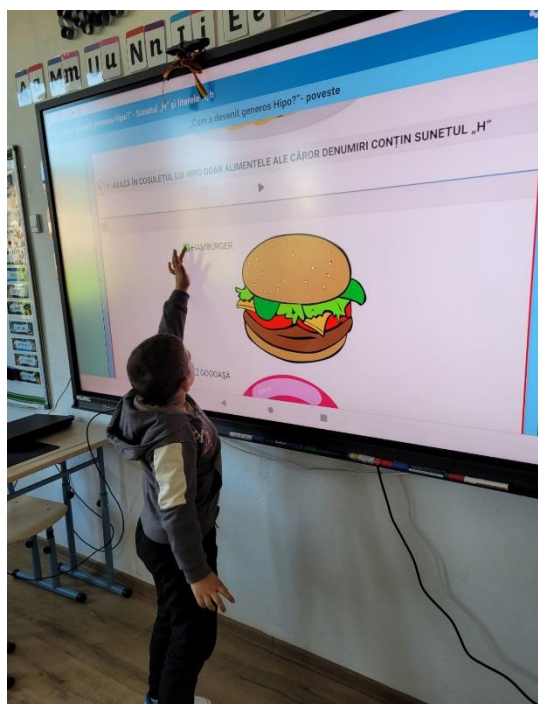
Lecția a debutat cu exerciții de identificare a sunetelor și literelor, unde elevii au fost provocați să recunoască sunetele inițiale ale unor cuvinte și să le asocieze cu litera corespunzătoare. Aceștia s-au arătat încântați de activitate și au participat activ. Am continuat cu exerciții în care copiii au format cuvinte din litere sau silabe date, prin metode de tip 'drag and drop', fapt ce a stimulat atenția și gândirea logică.

Pentru consolidarea cunoștințelor, le-am propus elevilor completarea unor propoziții scurte cu cuvintele potrivite. Activitatea a fost primită cu entuziasm, iar unii dintre copii au

reușit să finalizeze sarcina fără ajutorul meu, ceea ce mi-a confirmat înțelegerea conținutului predat. Am introdus, de asemenea, puzzle-uri educative care au contribuit la învățarea prin joc, menținând un climat plăcut și motivant în clasă.

Am alternat activitatea frontală, în care am explicat și rezolvat împreună exercițiile, cu lucrul individual, pentru a încuraja autonomia elevilor. Elevii au manifestat un interes crescut față de activitățile propuse, iar utilizarea tablei interactive a fost un real avantaj, oferindu-le posibilitatea să interacționeze direct cu materialul digital și să participe activ la lecție.

Utilizarea resurselor digitale a avut numeroase beneficii. În primul rând, a stimulat



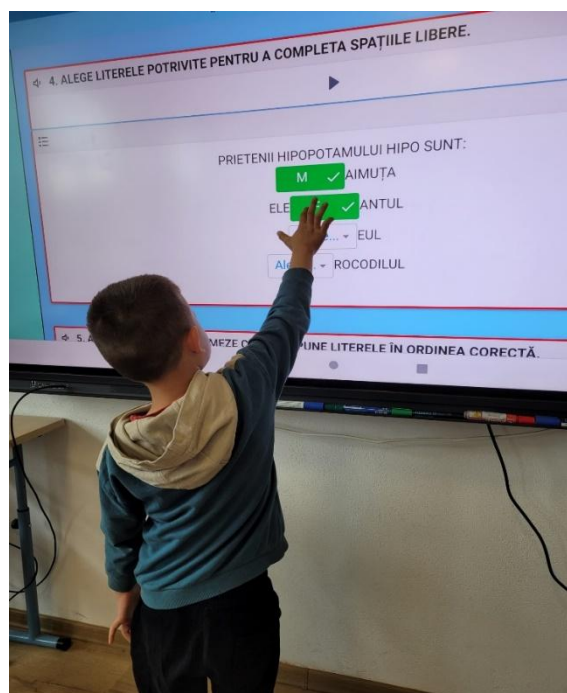
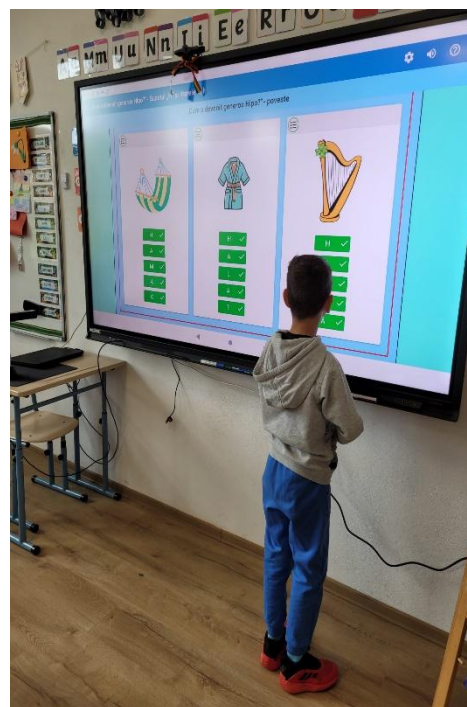
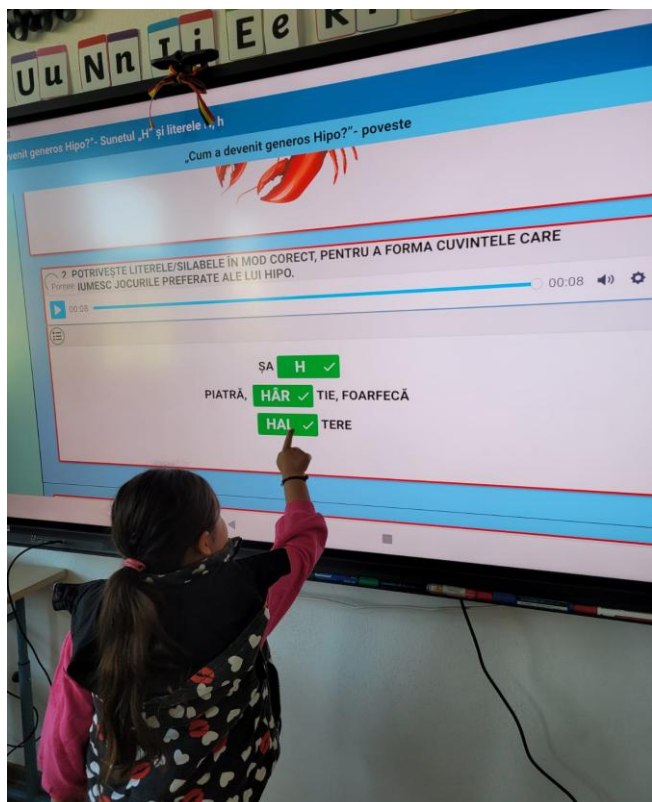
creativitatea și memoria vizuală a elevilor. De asemenea, lecția a devenit mai atractivă, elevii fiind mult mai implicați și receptivi. Materialele interactive le-au oferit oportunitatea să învețe în moduri variate, iar integrarea tehnologiei i-a ajutat să-și dezvolte, într-un mod natural, competențele digitale. În concluzie, lecția a fost una reușită, iar activitățile propuse au contribuit semnificativ la atingerea obiectivelor educaționale.

Această inițiativă este un pas mic spre **includerea digitală a copiilor din mediul rural**, dar cu impact mare. Lecția nu a fost doar o activitate de învățare, ci și o deschidere către un nou univers. Copiii au descoperit că tehnologia poate fi prietenă cu învățarea și nu doar un instrument de joacă sau comunicare, așa cum poate văzuseră ocazional în familia lor.

Educația incluzivă înseamnă, în acest caz, **a aduce școala în prezent**, fără a lăsa niciun copil în urmă. Chiar dacă nu toți elevii au același punct de plecare, școala trebuie să fie spațiul unde fiecare primește resursele necesare pentru a ajunge la destinație.

Este nevoie de soluții simple, dar eficiente: o tablă interactivă, o platformă gratuită, creativitate și dorința de a schimba ceva. Atunci când cadrul didactic este deschis la nou, iar procesul de predare este centrat pe **nevoile reale ale copilului**, educația devine cu adevărat incluzivă.

În Școala Gimnazială Roșia, fiecare copil are dreptul să cunoască tehnologia – chiar și atunci când nu o are acasă. Lecția digitală de la clasă a fost, pentru mulți, **prima lor întâlnire directă cu o lume digitală educativă**. Este datoria noastră să ne asigurăm că nu este și ultima.



PROIECTUL ERASMUS+ KA121 DOMENIUL EDUCAȚIE ȘCOLARĂ

URZICEANU RALUCA - ȘCOALA GIMNAZIALĂ „CONSTANTIN BRÂNCOVEANU” SLATINA

Curs de formare ICT Based Classes din cadrul proiectului „PAȘI SPRE DIGITALIZARE”

Numărul 2023-1-RO01-KA121-SCH-000122028

Furnizor de formare ANATOLIA EDUCATION

PARIS, 19-23 FEBRUARIE 2024

În timpul acestei mobilități mi-am dezvoltat abilitățile de a folosi instrumente digitale și platforme de e-learning pentru a moderniza lecțiile, pentru a motiva elevii să studieze. De asemenea, am învățat despre platformele web colaborative și să le folosesc pentru a promova creativitatea în rândul elevilor.

Am folosit instrumente digitale și tehnici de lucru pe care le pot folosi în școală.

Am practicat metode care dezvoltă modelarea leadershipului în managementul școlii în aer liber pentru predarea științelor;

Am învățat cum să le folosesc în activități cu elevii în activități non-formale și în aer liber pentru incluziunea elevilor.

În afară de acestea, am exersat comunicarea în limba engleză, am învățat să călătoresc cu avionul, să cumpăr bilete, să caut transport într-un oraș nou.

AVANTAJE ALE IMPLEMENTĂRII INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY (ICT) IN EDUCATION

Învățare îmbunătățită

Oferă acces la o bogăție a resurselor educaționale, conținut multimedia și instrumente interactive, îmbogățind experiența de învățare pentru elevi și raportarea la stiluri diverse de învățare.

Implicare îmbunătățită

Conținut multimedia interactiv, simulări online și platforme de învățare gamificate pot crește la elevi angajamentul și motivația, făcând învățarea mai plăcută și interactivă.

Învățare personalizată

Instrumentele TIC permit personalizarea experienței de învățare adaptate la nevoile individuale ale elevilor, interese și ritmuri de învățare, promovarea învățării autodirijate și autonomie.

Colaborare și Comunicare

Instrumente de colaborare online, video, platforme de conferințe și rețele sociale, rețelele media facilitează comunicare și colaborare printre elevi, profesori și colegi, promovând simțul comunității și munca în echipă.

Relevanță în lumea reală

Integrarea TIC permite elevilor să exploreze problemele din lumea reală, să acceseze informații curente și să se angajeze într-o învățare autentică prin experiențe care îi pregătesc pentru viitoare cariere și cetățenie într-o societate digitală.

POSIBILE RISCURI ȘI PREOCUPĂRI ALE IMPLEMENTĂRII INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY (ICT) IN EDUCATION

Acces și echitate

Diferențele de acces la tehnologie și resurse digitale pot exacerba inegalitățile existente, lărgirea decalajul digital dintre elevi din diferite socio-economice.

Distrageri digitale

Dependența excesivă de TIC în sala de clasă poate duce la distrageri de atenție, multitasking și durata de atenție redusă în rândul elevilor, cu impact în capacitatea lor de a se concentra asupra sarcinilor de învățare.

Dependenta tehnologica

Poate duce utilizarea excesivă a TIC într-o dependență de tehnologie pentru învățare, limitând la elevi abilitățile de gândire critică, rezolvare de probleme, abilități și creativitate.

Confidențialitate și securitate

Preocupări cu privire la confidențialitatea datelor, siguranța online și securitatea cibernetică amenințările, apar odată cu utilizarea TIC, mai ales la manipularea sensibilă de informații sau angajarea în comunicarea și colaborare online.

Infrastructură și întreținere

Școlile se pot confrunta cu provocări legate de costul de achiziție și menținerea infrastructurii TIC, asigurarea fiabilității conexiunii la internet și oferirea de suport tehnic și formarea cadrelor didactice și a personalului.

O experiență uimitoare de formare profesională în Țara Bascilor Proiectul de mobilitate ERASMUS+ CULTURE Spania

Prof.Bălan Georgiana Alina - Liceul Tehnologic *Toma Socolescu*, Ploiești, Prahova

Programul Erasmus, fondat de Comisia Europeană în 1987, ce are ca scop finanțarea programelor de schimb internațional, este, cu siguranță, o poveste de creștere personală și profesională. Programul Erasmus+ presupune schimbarea perspectivei profesionale și personale, schimbul de experiențe, învățarea limbilor străine și, adesea, amintiri pentru o viață. În cadrul programului Erasmus+, sunt incluse mai multe tipuri de acțiuni.

De exemplu, mobilitatea TOT -Training of the Trainers- ce s-a desfășurat în luna iulie, la Bilbao, în Spania, este integrată acțiunii KA1, urmărind, în primul rând, dezvoltarea individuală, fără să excludă încurajarea performanței organizațiilor educaționale, conform logicii intervenției și a efectului de propagare / multiplicare. Deși perioada de formare a programului bazat pe selecție a fost relativ scurtă (15-22 iulie), impactul pozitiv al acestuia este de netăgăduit, constatând nu numai îmbunătățirea substanțială a încrederii și adaptabilității, ci și oportunitatea internaționalizării și recunoașterii la nivel european a instituțiilor de învățământ ce beneficiază de pe urma mobilității, programul Erasmus fiind cel mai relevant program educațional strategic, cu impact pozitiv asupra dezvoltării academice personale a participanților, asupra înțelegerii interculturale și a competenței de exprimare în limbi străine.

Mobilitățile Erasmus nu numai că au contribuit indubitabil la dezvoltarea mea profesională, având efecte benefice asupra calității predării, dar a și deschis noi orizonturi cooperării internaționale, baza altor proiecte și activități colaborative, cu recunoaștere academică.

Cel mai recent proiect personal de mobilitate s-a desfășurat la Universitatea din Deusto, Bilbao, Spania, sub titlul Formarea formatorilor Project CULTURE: CULTural entrepreneURship Education for young immigrants/ 2021-2-LT02-KA220- YOU-000048307, având meritul de a fi oferit celor 24 de participanți din țările partenere- Spania, Italia, România, Lituania- oportunitatea de a învăța concepte fundamentale despre educația antreprenorială în domeniul atât de interesant al culturii.

Obiectivele principale ale proiectului au fost: îmbunătățirea abilităților și cunoștințelor lucrătorilor de tineret pentru a-și dezvolta o nouă mentalitate de tip antreprenoriat cultural, înzestrarea formatorilor cu instrumente de incluziune și metode nonformale pentru a oferi cu succes cursuri de antreprenoriat cultural tinerilor, inclusiv tinerilor imigranți și, mai ales, evaluarea manualului/ curriculumului creat colaborativ de mai mulți experți internaționali.

La Universitatea Deusto din Bilbao, am resimțit din plin coerența, rigoarea metodologiei științifice, excelența în cercetare și predare, dublate de pacea și viziunea creștină asupra realității, într-o Academia internațională ce urmărește formarea de oameni liberi, cetățeni responsabili și profesioniști competenți care, într-o manieră degajată, destinsă, contribuie la transformarea societății europene. Este important de menționat că Universitatea Deusto este integrată într-o rețea universitară mondială și într-o tradiție pedagogică centrată pe însăși esența persoanei, ca valoare fundamentală, angajându-se într-o continuă reflecție asupra culturii și într-un permanent dialog cu agenții sociali.

La Universitatea Deusto, am experimentat o serie de metode nonformale cu caracter aplicabil în cadrul curriculumului de Limba și literatura română, dar, mai ales, am devenit formatori pentru colegii noștri, testând dimensiunea parțială a manualului de Antreprenoriat cultural, ai cărui autori sunt: Javier Gutierrez Espinosa, Malvina Cruz Rentería, Eglé Stonkutė, Mariana Rosca, Rodica Ciobanu și Ion Bicec. Curriculumul „Antreprenoriat cultural” își propune să devină un ghid pentru implementarea unor cursuri similare de formare privind educația antreprenorială culturală pentru diverse grupuri țintă, cum ar fi tinerii migranți, pentru tineri în general și lucrători de tineret. Curriculumul ușor adaptabil propune o serie de activități adresate diferitelor grupuri- țintă.

Curriculumul „Antreprenoriat cultural” se bazează pe nouă module împărțite în cincisprezece sesiuni, integrând metodologiile educației non-formale și, ca axă transversală, valorificarea fondului cultural al participanților. Modulele și sesiunile au fost elaborate pe baza unor criterii pedagogice care au în vedere interactivitatea, caracterul participativ al activităților și învățarea peer to peer.

Curriculumul pornește de la nevoia de înțelegere a domeniului antreprenoriatului cultural (Modulul 1) și ulterior abordează specificul competențelor de bază necesare pentru a începe a proiect de antreprenoriat cultural (Modulul 2). Pe parcursul următorului modul, participanții sunt îndrumați către dobândirea unei înțelegeri mai bune a modului de înființare a unei întreprinderi cu caracter cultural (Modul 3), pornind de la reflecțiile asupra ideii de antreprenoriat, învățarea unor metodologii, conștientizarea valorii adăugate a rețelelor,

învățându-i pe cursanți să pregătească un plan de afaceri, pornind de la specificitatea culturii. Următoarea parte se concentrează pe aprofundarea cunoștințelor participanților despre antreprenoriatul cultural (Modul 4). Apoi, un accent special este pus pe relațiile de piață (Modulul 5), pe tipuri de finanțare (Modulul 6), pe gestionarea riscurilor (Modulul 7) și pe gestionarea crizelor financiare (Modulul 8). În partea finală, curriculumul se concentrează pe procesul de elaborare și prezentare a proiectului de antreprenoriat cultural (Modulul 9). Fiecare sesiune se încheie cu câteva recomandări pentru ceilalți formatori care doresc să relice experiența, oferind colegilor participanți resurse valoroase pentru a implementa cursuri similare.

Sesiunea susținută personal s-a concentrat asupra Metodologiei Lean Startup pentru antreprenoriatul de tip cultural, având o durată de 90 de minute. Fluxul sesiunii a cuprins următoarele momente, după sintetizarea impresiilor participanților, în urma sesiunii precedente:

I. Joc Carduri Mindset – venturelab.org/mindset-cards/ Facilitatorul prezintă specificul celor 24 de carduri, obiectivul fiind descoperirea în sine a propriilor capacități/ competențe antreprenoriale necesare în fața provocărilor vieții de zi cu zi. Ulterior, am situat discuția în domeniul cultural pentru a înțelege mai bine provocările de înfruntat în condițiile inițierii unei acțiuni de tip antreprenoriat cu caracter cultural. Participanții au citit, pe rând, definiția competenței de tip mentalitate deschisă și au răspuns la întrebarea de pe card.

II. Metodologia Lean Startup

Facilitatorul prezintă metodologia Lean Startup și cele cinci principii fundamentale:

1. Antreprenorii sunt peste tot;
2. Un antreprenor este un manager;
3. Învățare validată;
4. Construiți-măsurați-învățați;
5. Caracterul măsurabil/ cuantificabil al inovației.

III. Carduri de mentalitate antreprenorială și cele cinci principii Lean Startup

Participanții trebuie să coreleze abilitățile prezentate pe carduri cu cele cinci principii fundamentale ale Metodologiei Lean Startup. În etapa de final a secvenței, facilitatorul face o sinteză.

IV. Alegerea produsului sau serviciului cultural potrivit

În grupuri, participanții lucrează la ideea de proiect/ la aspecte referitoare la risc, având în minte ultima parte a sesiunii precedente.

1. În ce domeniu al antreprenoriatului cultural ne putem plasa proiectul?
2. Ce strategii specifice ale metodei Lean Startup utilizează proiectul nostru?
3. Cum ne pot ajuta metodologia Lean Startup și competențele antreprenoriale să ne modelăm comportamentul, astfel încât să realizăm un proiect de succes? (Suwala, 2015).

V. Evaluare

Facilitatorul invită unii participanți să-și împărtășească concluziile, utilizând flipchartul, neuitând să ofere recomandări celorlalți formatori care doresc să reproducă experiența.

Astfel, în concluzia lucrării, aş sintetiza beneficiile participării la proiectul ERASMUS+ CULTURE Formarea formatorilor, trecând în revistă 5 aspecte pozitive de necontestat:

1. Munca în echipă + activități nonformale pe o temă cotidiană în munca de profesor de Limba și literatura română, pe tema CULTURII = mi-a îmbunătățit metodele de învățare/ predare/ evaluare și mi-a oferit abilități de analiză mai profundă și de rezolvare mai rapidă a problemelor.
2. Exersarea limbilor străine, a limbii engleze și spaniole = comunicare interculturală autentică
3. Experiență anterioară + oportunitate + echipă grozavă = timp de calitate
4. Cultura spaniolă a fericirii = deși familiarizată cu specificul culturii iberice, acest proiect m-a ajutat să descopăr multe taine despre cultura unică și interesantă a bascilor.
5. Pasiunea cunoașterii + dragostea de a călători = organizarea itinerarului București-Bilbao cu 1 escală la Barcelona mi-au îmbunătățit abilitățile de management, îmbogățindu-mi memoria afectivă cu impresii durabile și amintiri dragi.

Bibliografie

1. Engel, Constanze(2010), The impact of Erasmus mobility on the professional career: Empirical results of international studies on temporary student and teaching staff mobility.Retrieved September 2,2023 from www.journals.openedition.org/belgeo/6399
2. Muller, Klaus(2020), BRIEFING European Added Value in Action EPRS | European Parliamentary Research Service,PE 642.812 – April 2020 EN, Impact of the Erasmus+programme. Retrieved September 2,2023 from [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/642812/EPRS_BRI\(2020\)642812_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2020/642812/EPRS_BRI(2020)642812_EN.pdf)

/

Comportamentul neadecvat al elevilor-cauze și strategii de intervenție

Farcaș Mariana – prof.înv.primar- Școala Gimnazială Ibănești

Frandeș Monica Maria – prof.înv.primar- Școala Gimnazială Hodac

Înțelegerea cauzelor comportamentului neadecvat la elevi este esențială pentru prevenirea și gestionarea eficientă a acestuia în mediul școlar. Cercetările în domeniu evidențiază o varietate de factori care pot influența comportamentul elevilor.

În procesul de adaptare școlară trebuie să se țină cont de realizarea unui anumit echilibru între personalitatea elevului (care este într-o continuă formare) cu propriile disponibilități și a acordării la schimbările calitative și cantitative ale ansamblului normelor și valorilor proprii. Premisele ce țin de adaptarea școlară sunt legate în primul rând de nivelul de dezvoltare atins de copil în perioada preșcolarității.

Adaptarea școlară este un proces complex ce este proiectat și dirijat de profesor pentru realizarea raporturilor optime între elev și mediul educativ/didactic sau în sens larg prin ansamblul acțiunilor proiectate de profesor pentru a realiza corelația optimă între posibilitățile elevilor și cerințele mediului educativ/didactic. Pe de altă parte, adaptarea școlară exprimă calitatea și eficiența realizării concordanței relației dintre personalitatea elevului și cerințele școlare.

Principalele cauze ale comportamentului neadecvat la elevi

1. Factori individuali (biologici și psihologici)

- **Disfuncții neuropsihice:** retardare mintală, hiperexcitabilitate neuronală, tulburări epileptice .
- **Tulburări afective și de personalitate:** imaturitate emoțională, impulsivitate, agresivitate, stima de sine scăzută .
- **Probleme cognitive:** dificultăți de învățare, abilități slabe de comunicare și interacțiune socială

2. Factori familiali

- **Climat familial disfuncțional:** conflicte între părinți, lipsa unei structuri clare, absența figurilor parentale .
- **Educație inadecvată:** stiluri parentale autoritare sau permissive, lipsa de supraveghere și ghidare .

3. Factori școlari

- **Mediu educațional negativ:** lipsa de sprijin din partea profesorilor, etichetarea elevilor, accent excesiv pe competiție .
- **Conflicte în cadrul clasei:** relații tensionate cu colegii sau profesorii, lipsa unui climat de încredere și respect

4. Factori sociali și culturali

- **Influența grupului de prieteni:** aderarea la grupuri cu comportamente deviante, presiunea de a se conforma normelor grupului .
- **Condiții socio-economice precare:** sărăcia, lipsa accesului la resurse educaționale, discriminarea .
- influența mass-mediei, presiunea grupurilor de egali, lipsa modelelor pozitive în societate.

5. Forme ale comportamentului deviant

- **Comportamente indisciplinate:** refuzul de a respecta regulile școlare, opoziție față de autoritate.
- **Comportamente evazioniste:** absenteism, chiul, abandon școlar
- **Comportamente agresive:** violență verbală sau fizică, bullying.
- **Comportamente de risc:** consumul de substanțe interzise, comportamente sexuale neadecvate, dependența de jocuri de noroc sau internet.

6. Strategii de intervenție

Pentru a preveni și corecta comportamentele deviante, autorul propune diverse strategii:

- **Intervenții educaționale:** implementarea unor programe de educație socio-emoțională, promovarea unui climat școlar pozitiv.
- **Consiliere individuală și de grup:** sprijin psihologic pentru elevii cu comportamente problematice.
- **Colaborarea cu familia:** implicarea părinților în procesul educațional și în intervențiile comportamentale.
- **Aplicarea tehnicilor comportamentale:** întărirea pozitivă a comportamentelor adecvate, utilizarea contractelor comportamentale, tehnica "time-out".

În concluzie, comportamentul neadecvat al elevilor este rezultatul unei interacțiuni complexe între factori individuali, familiali, școlari și sociali. O abordare holistică, care să țină cont de toate aceste aspecte, este esențială pentru prevenirea și gestionarea eficientă a comportamentelor problematice în școală.

Bibliografie

- **Blandul, Valentin Cosmin** – *Psihopedagogia comportamentului deviant*. Această lucrare oferă o analiză detaliată a cauzelor și formelor comportamentului deviant la elevi, precum și strategii de intervenție [.graduonet.ro](http://graduonet.ro)
- **Iucu, Romiță** – *Managementul clasei de elevi. Aplicații pentru gestionarea situațiilor de criză educațională*. Lucrarea abordează metode eficiente de gestionare a comportamentului elevilor în clasă [.edict.ro](http://edict.ro)
- **Neamțu, Cristina** – *Devianța școlară*. O analiză a fenomenului devianței în mediul școlar și a strategiilor de prevenire - didactic.ro

„ART WITH LEGO BRICKS”, UN PROIECT ETWINNING DE SUCCES **CIOBANU ELENA MONICA, STĂNCIULICĂ STELUȚA - GRĂDINIȚA CU** **PROGRAM PRELUNGIT NR 1 TÎRGOVIȘTE**

eTwinning este o comunitate profesională extinsă – pe de o parte datorită faptului că acționează la nivel internațional, pe de altă parte pentru că are în cuprindere persoane care acționează în domenii și la nivele educaționale diverse.

Astfel, eTwinning ne pune în legătură cu mediul profesional european și facilitează selectarea de parteneri de dialog sau parteneri de proiect compatibili. Din această perspectivă, eTwinning ne face să ne simțim aproape de orice colț al Europei, ne transformă în mod natural în profesor european. Proiectul, „[ART WITH LEGO BRICKS](#)”, a pornit de la ideea că, lego înseamnă joc în mediul natural, ajută la dezvoltarea abilităților motrice și coordonarea dintre mână și ochi; abilităților de orientare în spațiu; capacității de gândire creativă și divergentă; abilităților sociale și abilităților lingvistice. Acest proiect a permis copiilor să cunoască copii europeni. În derularea proiectului am împletit metodele tradiționale cu cele moderne, sarcinile de lucru pentru preșcolari fiind clare și precise. Pentru atragerea copiilor în activitățile proiectului am folosit computerul, am urmărit postările partenerilor, modul de abordare a temelor cu ajutorul pieselor de lego, au evaluat singuri activitățile proiectului. Arta vizuală ca limbă universală fără granițe și limitări ne permite să comunicăm cu întreaga lume. Ne dă posibilitatea de a crea, de a ne realiza, de a exprima ideile și visele noastre. În cadrul proiectului, ne-am concentrat pe interpretarea lucrărilor de artă cu ajutorul Lego, care se va transforma în placă de artă originală și personalizată. Obiectivele proiectului „[ART WITH LEGO](#)

BRICKS”, au fost realizate fără să ne abatem de la activitățile zilnice, fără a ne abate de la programa pentru învățământul preșcolar românesc, aceste jocuri contribuind cu un real succes la abordarea diferită a temelor propuse, abordare care a venit în sprijinul copiilor. Scopul proiectului este de a combina arta vizuală cu Lego, pentru a descoperi artiști importanți, lucrări și diferite tehnici de artă, pentru a dezvolta cooperarea echipei creative, imaginația, relațiile sociale, abilitățile motorii fine, logica și gândirea spațială, auto-exprimarea. Copiii și-au dezvoltat și consolidat toate abilitățile stabilite la începutul proiectului: sociale, emoționale, motorii, cognitive, de vorbire. Integrarea proiectului în curriculum s-a realizat prin integrarea obiectivelor proiectului în obiectivele propuse la clasă prin proiecte tematice, planificări săptămânale și zilnice. Prin învățarea despre diferite țări, diferențe și asemănări culturale ne-am concentrat pe cunoașterea mediului educațional existent în sălile de clasă ale fiecărui partener. Prin activitățile specifice educării limbajului, am dezvoltat abilitățile de comunicare în limba engleză (acest lucru fiind aprofundat și în cadrul opționalului de limba engleză derulat la clasă), și nu numai. Pe plan social, lego i-a încurajat pe copii să-și facă noi prieteni și să devină cooperanți. Pe plan fizic, atunci când copiii au reușit să ridice, să stocheze sau să combine cuburile, ei au dobândit mai multă putere în mâini și degete, și și-au dezvoltat coordonarea dintre ochi și mâini. Lego i-a ajutat pe copiii de grădiniță și pe cei din clasele primare să-și dezvolte simțul artistic, echilibrul și stabilitatea. Pe plan intelectual-lego i-a ajutat pe cei mici să-și dezvolte vocabularul, pe măsură ce învață să denumească formele, mărimea și culorile. Proiectul a avut un mare impact atât în rândul copiilor dar și în rândul cadrelor didactice prin dezvoltarea spiritului de echipă, cunoașterea diferitelor culturi, a sistemelor de învățământ, dezvoltarea creativității și îmbunătățirea imaginii de sine. Activitățile derulate la clasă au fost cunoscute de alte cadre didactice, noi am putut vedea alte abordări ale activităților instructiv-educative la vârsta preșcolară, reușind astfel un schimb de bune practici vis-a-vis de abordarea temelor educaționale în diverse sisteme de învățământ. În cadrul focus-grupului organizat la nivelul comisiei metodice din grădiniță colegele au avut posibilitatea de a vedea modul în care cadrele didactice de nivel preșcolar din alte țări lucrează și de a adapta aceste practici în activitatea lor. Rezultatul concret al proiectului este faptul că am învățat unii de la alții am primit și împărtășit idei noi de activități interesante pentru dezvoltarea copiilor.

EXEMPLE DE BUNA PRACTICĂ DIN TIMPUL DERULĂRII PROIECTULUI

- **ARTWORK FOR THE MONTH OF OCTOBER-Paul Cezanne: " The four apples"**

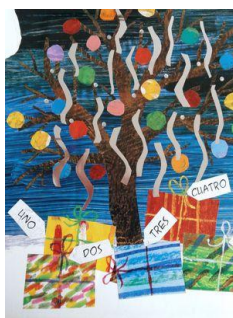




- ARTWORK FOR NOVEMBER- P. KLEE RED BRIDGE



- ERIC CARLE "DREAM SNOW"- DECEMBER



- Edvard Munch: WINTER- JANUARY



BIBLIOGRAFIE

- iTeach- Introducere în eTwinning
- VELEA, S., Noile tehnologii în educație – între slogan și impact autentic în activitatea de predare-învățare, în "Tehnologii moderne în educație și cercetare, CNIV 2009, Editura Universității din București, 2009.

Bune practici ale educației inclusive, la ciclul primar

Prof.înv.primar, Gherase Valentina- Școala Gimnazială Nr.39,,Nicolae Tonitza,, - Constanța

Educația incluzivă este un proces prin care școala răspunde diversității elevilor, asigurând accesul egal la învățare pentru toți copiii, indiferent de particularitățile lor individuale. În ciclul primar, unde se formează bazele dezvoltării cognitive, emoționale și sociale, educația incluzivă joacă un rol esențial. Astfel că educația incluzivă impune derularea unui proces permanent de îmbunătățire a unităților școlare, având ca scop exploatarea resurselor existente, mai ales ale celor umane, pentru a susține participarea la procesul de învățământ al tuturor copiilor din cadrul comunității. Și nu putem discuta despre educație incluzivă, fără a aminti de integrarea școlară. Aceasta este procesul de adaptare a elevilor cu diverse probleme, la normele și cerințele școlii pe care o urmează, de stabilire a unor relații pozitive cu toți colegii și de desfășurare cu succes a tuturor activităților școlare.

Exemple de activități în educația incluzivă:

1. Adaptarea curriculumului la nevoile elevilor. O bună practică des întâlnită este adaptarea curriculumului pentru elevii cu cerințe educaționale speciale. Profesorii elaborează planuri personalizate de învățare (IEP) și folosesc metode diferențiate de predare, în funcție de stilurile de învățare ale elevilor. De exemplu, pentru un elev cu dislexie, profesorul poate introduce materiale audio sau texte cu fonturi speciale pentru o mai bună lizibilitate.
2. Colaborarea între cadre didactice și specialiști Un alt exemplu de succes îl reprezintă echipele multidisciplinare formate din învățător, psiholog, consilier școlar și logopezi, care colaborează pentru a oferi suport elevilor. Aceste echipe analizează progresul fiecărui copil și ajustează strategiile de intervenție, asigurând o educație echitabilă și eficientă.
3. Clasa ca mediu incluziv Crearea unui climat pozitiv în clasă este esențială. În multe școli primare, învățătorii promovează empatia, respectul reciproc și acceptarea diversității. Activitățile de tipul „jocurilor de rol” sau „cercului de discuții” ajută elevii să-și exprime emoțiile și să se cunoască mai bine între ei, reducând riscul de excluziune socială.
4. Utilizarea tehnologiei asistive. În unele cazuri, tehnologia joacă un rol cheie. Tabletele, aplicațiile educaționale, programele de citire vocală sau tastaturile adaptate sunt folosite pentru a sprijini elevii cu dificultăți motorii, vizuale sau de învățare. Integrarea acestor resurse în activitatea zilnică crește autonomia elevilor și le oferă șanse egale de participare.

5. Implicarea părinților. Educația incluzivă nu se limitează la sala de clasă. Școlile care aplică bune practici implică activ părinții în procesul educațional. Întâlnirile periodice, atelierile de formare și comunicarea constantă între familie și școală sunt esențiale pentru a susține parcursul educațional al copilului.

Educația incluzivă la ciclul primar nu este doar o obligație legală, ci și o oportunitate de a construi o societate mai echitabilă. Prin adaptarea metodelor de predare, colaborare interdisciplinară, folosirea tehnologiei și implicarea părinților, școlile au potențialul de a asigura un mediu în care fiecare copil este valorizat și sprijinit să-și atingă scopul.

Trebuie precizat, de asemenea, că alături de cadrele didactice și colegii de clasă, un rol important în asigurarea succesului copiilor cu CES este atribuit *familiei și părinților acestor copii*. A fost demonstrat, de altfel, că în acele cazuri în care părinții și familia, în general s-au implicat activ în procesul de învățare, copiii cu CES au avut rezultate mult mai eficiente. Prin această implicare activă a familiei se crează, de fapt, o comunitate incluzivă ce-i va ajuta pe copiii cu CES să se integreze mai repede și cu mai mult succes în societate, după terminarea studiilor. Concluzionând, putem spune că incluziunea nu-i implică numai pe copiii cu CES; ea este de fapt o realitate și recunoașterea faptului că fiecare copil este unic. Școala incluzivă ne demonstrează, așadar, că suntem unul, dar nu unul și același.

ACCES + PARTICIPARE + SUPTORT = INCLUZIUNE

Incluziunea - termenul preferat - implică sprijinul elevilor cu cerințe educaționale speciale prin obiective individuale de învățare, acomodări și modificări astfel încât aceștia să poată accesa curriculumul de învățământ general (în clasa de învățământ de masă) și să poată fi creditați cu așteptări de învățare reale. Literatura de specialitate arată că elevii cu și fără dizabilități beneficiază deopotrivă, atât din punct de vedere social, cât și din punct de vedere academic, de incluziune. În plus, incluziunea are beneficii pentru profesori, părinți și comunitate, adică pentru toți partenerii participanți.

Bibliografie:

*https://www.isj_gorj.ro-Modulul T1 Educație incluzivă

*<https://www.didactic.ro>-Școala incluzivă- o necesitate în educația actuală

*<https://www.cresa.asociatiaosansa.ro>

Fizica în mișcare – energia care ne unește!

Humă Elena, Humă Ioan- Liceul Economic "Alexandru Ioan Cuza" Piatra Neamț

Într-o epocă în care educația nu mai poate fi concepută în afara contextului emoțional, social și cognitiv al elevului, starea de bine în școală devine o prioritate absolută. Nu mai este suficient ca un elev să memoreze formule sau să reproducă cunoștințe în mod automat. Educația modernă cere ca fiecare oră să fie o experiență în care elevul să se simtă implicat, valorificat și ascultat. Acest lucru este cu atât mai important în domeniile considerate rigide, precum fizica, unde deseori motivația elevului se reduce la evaluare și nu la curiozitate sau aplicabilitate în viața reală.

Starea de bine în școală nu mai este un lux, ci o necesitate. Un elev care se simte bine la școală are mai multe șanse să fie motivat și să învețe eficient. A te simți bine în școală înseamnă mai mult decât să ai note mari, înseamnă să fii acceptat și respectat de colegi și profesori, să te simți în siguranță, să înveți într-un ritm propriu, fără presiuni.

Un profesor empatic, care ascultă și încurajează copiii, poate schimba radical experiența unui elev. Atmosfera din clasă trebuie să fie bazată pe respect, toleranță și sprijin reciproc. Activitățile de grup, jocurile educaționale și proiectele comune contribuie la coeziune. Clasele luminoase, colorate, curate și dotate cu materiale educaționale adecvate influențează pozitiv motivația și starea de spirit.

Un elev care se simte bine la școală este un elev echilibrat, motivat și pregătit pentru viață. Este responsabilitatea întregii comunități educaționale – profesori, părinți, colegi – să creeze acel spațiu unde fiecare copil să vină cu bucurie, nu cu teamă. Schimbarea începe cu lucruri mici: o întrebare sinceră, o încurajare, un zâmbet. Din această perspectivă, fizica capătă un sens nou atunci când este pusă în relație cu dinamica corpului uman și cu emoțiile asociate mișcării.

Ne propunem o lecție de fizică cu tema: „*Fizica în mișcare – Energia care ne unește!*”, concepută ca o experiență interdisciplinară ce îmbină știința, mișcarea și reflecția personală. Prin explorarea conceptului de energie cinetică – energia asociată mișcării unui corp – elevii sunt invitați să învețe prin acțiune directă și interacțiune. Această abordare le oferă oportunitatea de a deveni conștienți de energia generată prin mișcare și de stările lor emoționale, într-un cadru pozitiv, care susține atât dezvoltarea cognitivă, cât și cea socio-emoțională.

Această abordare este susținută de teoriile educației centrate pe elev, în special cele formulate de Maria Montessori și Carl Rogers, care susțin că învățarea autentică are loc atunci când elevul este conectat emoțional la ceea ce studiază și când se simte în siguranță într-un mediu empatic și stimulativ. În plus, cercetări recente în neuroștiințele educației confirmă faptul că mișcarea fizică și starea de bine emoțională influențează direct procesele cognitive precum atenția, memoria și învățarea pe termen lung.

Această activitate didactică reprezintă un model de integrare a științei în viața cotidiană a elevului, punând accent nu doar pe cunoaștere, ci și pe trăire. Ea răspunde unei nevoi reale: aceea de a transforma școala într-un spațiu al învățării cu sens, unde fizica nu este doar în manuale, ci și în pașii, zâmbetele și energia care circulă între colegi, profesori și idei.

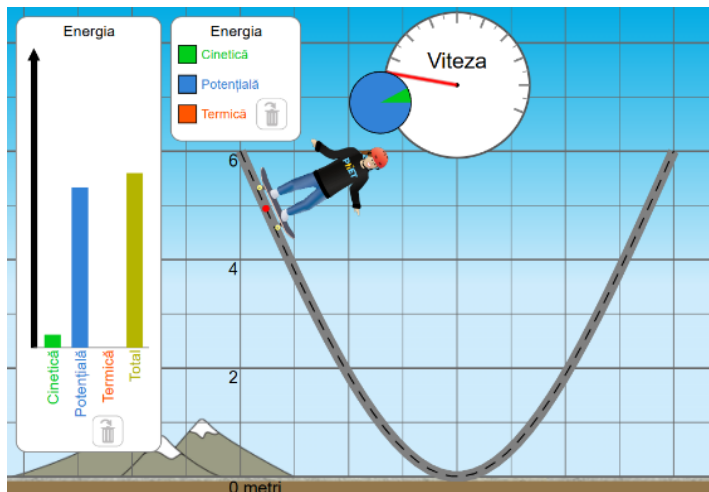
Lecția intitulată „*Fizica în mișcare – Energia care ne unește!*” se înscrie într-o abordare modernă, centrată pe elev, în care componenta emoțională este recunoscută ca parte integrantă a procesului de învățare. Alegerea temei „energia cinetică” nu este întâmplătoare. Aceasta nu doar că face parte din programa școlară a clasei a IX-a, dar este și una dintre cele mai intuitive și aplicabile noțiuni fizice. Elevii pot înțelege ușor că orice corp în mișcare posedă o anumită energie, proporțională cu masa și pătratul vitezei sale: $E_c = \frac{m \cdot v^2}{2}$.

Această ecuație devine mai mult decât o relație matematică, devine o cheie de înțelegere a propriei mișcări și a modului în care energia fizică influențează starea emoțională. Activitățile practice desfășurate în cadrul lecției vor contribui la această înțelegere. Parcurgerea unui traseu și măsurarea timpului de deplasare oferă un exemplu concret în care elevul devine „subiect de studiu”, dar și actor activ al propriei învățări. Calculul vitezei și al energiei cinetice capătă astfel relevanță personală. În plus, discuțiile libere despre starea de spirit resimțită înainte și după mișcare facilitează introspecția și dialogul sincer între colegi.

Prin integrarea unor instrumente precum ecusoanele emoționale, fișele de lucru personalizate și activitățile de echipă, lecția sprijină dezvoltarea competențelor transversale: învățarea reflexivă, comunicarea eficientă, colaborarea și responsabilitatea personală. Ea se aliniează perfect cu obiectivele educației incluzive și ale pedagogiei moderne, în care fiecare elev este valorificat pentru unicitatea sa și este susținut în ritmul propriu.

Lecția „*Fizica în mișcare – Energia care ne unește!*” demonstrează că știința nu trebuie predată în izolare, ci poate fi integrată în experiențele cotidiene ale elevilor pentru a le trezi interesul, motivația și bucuria de a învăța. Când elevul înțelege cum energia fizică se transformă în energie emoțională, când realizează că mișcarea corpului poate influența pozitiv mintea și spiritul, el nu doar învață fizică, ci învață despre sine.

Un mediu școlar în care lecțiile contribuie la starea de bine a elevilor este un mediu benefic pentru învățare autentică. Astfel de lecții devin medii de creștere personală și profesională, în care elevii nu sunt doar „beneficiari” ai



educației, ci parteneri activi în propriul proces de formare. Energia care ne unește este, în cele din urmă, energia empatiei, a încrederii și a curiozității comune. Iar aceasta poate fi declanșată chiar și de o simplă ecuație fizică, când este predată cu sens și pasiune.

Bibliografie:

1. Ministerul Educației, Programa școlară pentru disciplina Fizică, clasa a IX-a, 2017;
2. Halliday, Resnick, Walker – *Fundamente de fizică*, Vol. 1, Editura Teora;
3. <https://www.descopera.ro> – Articole educaționale privind starea de bine și învățarea activă;
4. www.edu.ro – Politici pentru educație incluzivă;
5. https://phet.colorado.edu/sims/html/energy-skate-park-basics/latest/energy-skate-park-basics_ro.htm;
6. UNICEF România – Raport privind bunăstarea copilului în școală, 2020.

Mindfulness la orele de educație fizică: echilibrul dintre corp și minte

Prof. Florea Stoica Daniela Auruța- Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva

Într-un context educațional tot mai complex, în care elevii se confruntă cu stres, hiperactivitate și deficit de atenție, integrarea mindfulness-ului în ora de educație fizică oferă o alternativă inovatoare pentru formarea holistică a elevului.

Educația contemporană se confruntă cu provocări majore în ceea ce privește sănătatea mintală, echilibrul emoțional și capacitatea de concentrare a elevilor. Astfel, apariția unor abordări transdisciplinare care combină mișcarea corporală cu tehnici de autoreglare mentală devine nu doar oportună, ci și necesară. Mindfulness-ul, înțeles ca practică a atenției conștiente asupra momentului prezent, reprezintă un instrument, cu aplicabilitate directă în cadrul orelor de educație fizică.

Această practică are rădăcini în tradițiile meditației orientale, dar a fost adaptată în contextul educațional ca instrument de gestionare a stresului, creștere a concentrării și îmbunătățire a stării generale de bine. Studiile din neuroștiință și psihologia educațională au demonstrat că mindfulness-ul contribuie la reducerea stresului, îmbunătățirea funcțiilor executive și reglarea emoțională.

Educația fizică nu este doar un spațiu al performanței motrice, ci și un context privilegiat pentru explorarea conștiinței corporale. Integrarea mindfulness-ului în ora de educație fizică presupune o reorientare de la modelul centrat pe competiție la unul centrat pe conștiință corporală și bunăstare personală. Prin exerciții simple de respirație conștientă, atenție la mișcare sau reflecție corporală, elevii pot învăța să își observe corpul, să își regleze emoțiile și să își cultive prezența în activitate.

Educația fizică este, prin definiție, o disciplină care implică corpul în mod activ. Prin introducerea unor practici de mindfulness, elevii pot învăța: să își observe ritmul cardiac și respirația în timpul exercițiilor; să fie atenți la mișcările propriului corp și la senzațiile pe care acestea le generează; să gestioneze mai bine emoțiile legate de competiție, eșec sau presiune socială; să crească motivația intrinsecă pentru mișcare, nu doar performanța fizică.

Modalități de integrare a tehnicilor de mindfulness în ora de educație fizică:

- **Exerciții de respirație conștientă (2-3 minute la începutul orei)-** Elevii sunt încurajați să închidă ochii, să își simtă corpul și să își observe respirația.

- **Încălzirea atentă** - În locul unei încălziri mecanice, profesorul ghidează elevii prin mișcări lente, conștiente, în care accentul cade pe simțirea articulațiilor, mușchilor și pe controlul mișcării.
- **Reflecție la final de oră (1-2 minute)**- Elevii pot fi încurajați să reflecteze: Ce am simțit în corpul meu? Ce emoții am trăit? Ce mi-a plăcut/ce mi-a fost dificil?

Integrarea acestor tehnici aduce beneficii relevante pentru orele de educația fizică: reducerea stresului și anxietății performative; creșterea motivației intrinseci pentru mișcare; îmbunătățirea concentrării și autoevaluării; scăderea comportamentelor agresive sau competitive excesive; cultivarea unei relații sănătoase cu propriul corp.

Integrarea practicilor de mindfulness în ora de educație fizică se confruntă cu o serie de provocări care țin atât de sistemul educațional, cât și de mentalitatea generală a actorilor implicați în procesul didactic. Printre cele mai frecvente dificultăți se remarcă:

a) Lipsa de formare a cadrelor didactice

Majoritatea profesorilor de educație fizică nu au parcurs cursuri de formare în domeniul mindfulness-ului. Lipsa unei pregătiri teoretice și practice limitează capacitatea cadrului didactic de a integra tehnici de atenție conștientă în mod eficient și coerent în lecțiile de mișcare. Mai mult, curricula standard nu oferă, în prezent, un cadru sistematic care să includă formarea în mindfulness ca parte a competențelor profesionale ale profesorilor.

b) Reticența față de tehnici percepute ca „non-academice”

În multe contexte școlare, în special în cele tradiționale sau orientate exclusiv pe performanță fizică, mindfulness-ul este privit cu scepticism, fiind asociat cu spiritualitatea orientală, meditația religioasă sau metode informale. Această percepție constituie un obstacol în calea adoptării pe scară largă a tehnicilor de conștientizare corporală. În plus, există o presiune implicită asupra profesorilor de a „respecta programa” și de a atinge indicatori cuantificabili de performanță.

c) Dificultatea evaluării progresului în termeni calitativi

Mindfulness-ul este, prin natura sa, o practică interioară, care vizează conștientizarea senzațiilor, emoțiilor și proceselor cognitive. Evaluarea progresului în acest domeniu este dificil de cuantificat prin metode tradiționale (testele standardizate sau grilele de performanță fizică). Această dificultate creează o dilemă pedagogică: cum pot fi validate, recunoscute și integrate aceste beneficii subtile în sistemul educațional formal?

Într-un sistem educațional tot mai orientat spre performanță, mindfulness-ul oferă o oportunitate valoroasă de echilibrare și umanizare a procesului de învățare. Orele de educație

fizică pot deveni spații transformatoare în care elevii nu doar își dezvoltă condiția fizică, ci învață să fie atenți la sine, la ceilalți și la momentul prezent.

Integrarea mindfulness-ului în orele de educație fizică este posibilă și benefică, dar necesită o abordare sistemică, bazată pe formare, acceptare culturală și flexibilitate evaluativă.

Bibliografie selectivă

Kabat-Zinn, J. (1994). *Oriunde te duci, acolo ești: Meditația Mindfulness în viața de zi cu zi*. Hyperion.

Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283–302. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002>

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291–307. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0094-5>

Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99–125. https://doi.org/10.1300/J370v21n01_05

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>

Dezvoltarea stării de bine în mediul școlar

Prof. învă. primar Gheșescu Nadia-Geanina - Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria”
Deva

Starea de bine în mediul școlar reprezintă un factor esențial pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor, pentru procesul de învățare și pentru formarea unei personalități echilibrate. În contextul actual, în care școala nu mai înseamnă doar transmiterea de cunoștințe, ci și sprijin pentru dezvoltarea socio-emoțională a elevilor, promovarea stării de bine devine o prioritate pentru cadrele didactice, părinți și comunitate.

Starea de bine în școală contribuie la creșterea motivației pentru învățare, la reducerea nivelului de stres și anxietate, precum și la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor. Potrivit lui C. Brătianu (2008), un mediu școlar pozitiv și suportiv stimulează procesul de învățare și favorizează creșterea performanțelor școlare. În plus, starea de bine influențează sănătatea mentală a elevilor, prevenind apariția tulburărilor emoționale și comportamentale.

Mulți factori contribuie la starea de bine a elevilor, printre care se numără:

- *Calitatea relațiilor interpersonale*: relațiile pozitive cu colegii și cadrele didactice sunt fundamentale pentru sentimentul de siguranță și apartenență (P. C. Lăzărescu, 2010).
- *Atmosfera școlii*: un climat școlar sigur, prietenos și inclusiv stimulează încrederea și autonomia elevilor.
- *Resursele și infrastructura*: accesul la materiale didactice adecvate și spații de relaxare contribuie la confort și satisfacție.
- *Programele educaționale și activitățile extracurriculare*: participarea la activități artistice, sportive sau cultural-educative sprijină dezvoltarea abilităților și crește sentimentul de realizare personală.

Pentru a dezvolta și menține starea de bine în mediul școlar, se pot implementa diverse intervenții și strategii:

- *Dezvoltarea unui climat școlar pozitiv* promovarea respectului, înțelegerii și cooperării între elevi și cadre didactice. Potrivit lui V. Lăzărescu (2012), crearea unui mediu sigur și incluziv favorizează sentimentul de apartenență.

- *Educația socio-emoțională*: integrarea programelor care vizează dezvoltarea abilităților sociale și emoționale în curriculumul școlar. Acestea contribuie la gestionarea emoțiilor și la creșterea empatiei.
- *Sprijin psihologic și consiliere școlară*: disponibilitatea consilierilor școlari pentru a oferi suport elevilor în gestionarea problemelor personale sau emoționale.
- *Implicarea părinților și comunității*: colaborarea între școală, familie și comunitate pentru crearea unui mediu favorabil dezvoltării emoționale și sociale a elevilor.

Dezvoltarea stării de bine în mediul școlar este un element fundamental pentru succesul educațional și pentru dezvoltarea personală a elevilor. Investițiile în crearea unui climat școlar pozitiv, în promovarea educației socio-emoționale și în sprijin psihologic contribuie la formarea unor tineri echilibrați, motivați și pregătiți pentru provocările vieții. În acest sens, este esențial ca toate părțile implicate să colaboreze pentru a construi un mediu școlar care să sprijine și să stimuleze bunăstarea elevilor.

Bibliografie:

1. Brătianu, C. (2008), „Psihologia educației”, Editura Universitară
2. Lăzărescu, V. (2012), „Climatul școlar și impactul său asupra dezvoltării elevilor”, Revista de pedagogie, nr. 3, pp. 45-52.
3. Lăzărescu, P. C. (2010), „Relațiile interpersonale în școală și influența lor asupra stării de bine a elevilor”, Editura Didactică și Pedagogică.
4. Popescu, M. (2015), „Educația socio-emoțională în școală: modele și practici”, Editura Universitară.

Starea de bine în școală pentru cadrul didactic

Timofte Daniela - Liceul cu Program Sportiv Piatra Neamț

Starea de bine a cadrelor didactice reprezintă un element esențial în asigurarea unui proces educațional eficient și echilibrat. Un profesor care se simte valorizat, sprijinit și motivat are o capacitate sporită de a transmite cunoștințe, de a crea relații pozitive cu elevii și colegii, și de a contribui la un climat școlar pozitiv. În acest context, abordarea stării de bine a cadrelor didactice nu este doar o chestiune de etică profesională, ci și o condiție pentru performanța instituțională.

Conceptul de stare de bine în mediul educațional

Starea de bine este un construct complex care include dimensiuni emoționale, sociale, fizice și profesionale. Pentru cadrele didactice, aceasta poate fi influențată de factori precum echilibrul dintre viața personală și cea profesională, relațiile interpersonale din cadrul școlii, recunoașterea profesională, autonomia decizională și suportul managerial.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește starea de bine ca o condiție în care individul înflorește din punct de vedere emoțional și funcționează eficient în viața de zi cu zi. Aplicat în educație, acest concept implică faptul că un cadru didactic trebuie să beneficieze de un mediu sigur, respectuos, colaborativ și motivant.

Factorii care influențează starea de bine a cadrelor didactice

Printre cei mai importanți factori care determină starea de bine a profesorilor se numără:

- **Climatul organizațional:** Un climat pozitiv favorizează comunicarea deschisă, sprijinul reciproc și implicarea colectivă în activitățile școlare.
- **Sprijinul managerial:** Un director empatic și bine pregătit contribuie la dezvoltarea profesională a cadrelor didactice și le oferă sentimentul de apartenență.
- **Formarea profesională continuă:** Oportunități de perfecționare adaptate nevoilor reale ale profesorilor sporesc motivația și satisfacția profesională.
- **Echilibrul muncă-viață personală:** Reducerea supraîncărcării administrative și flexibilizarea programului pot diminua stresul profesional.
- **Recunoașterea meritelor:** Feedback-ul pozitiv, premiile sau aprecierile publice contribuie la consolidarea unei imagini de sine profesionale pozitive.

Strategii pentru promovarea stării de bine a cadrelor didactice

Pentru a sprijini starea de bine a profesorilor, instituțiile de învățământ pot adopta următoarele strategii:

- Implementarea unor politici clare de susținere a cadrelor didactice, inclusiv consiliere psihologică și coaching profesional.
- Crearea unor spații fizice adecvate pentru relaxare și socializare.
- Organizarea de activități de team-building și evenimente sociale care să consolideze coeziunea echipei.
- Promovarea unei culturi organizaționale bazate pe respect, empatie și colaborare.
- Implicarea cadrelor didactice în procesul decizional privind organizarea activităților educaționale.

Impactul stării de bine asupra performanței didactice

Un profesor care se simte bine la locul de muncă are un nivel mai ridicat de implicare, o atitudine pozitivă și o disponibilitate crescută pentru inovare. Starea de bine se reflectă în calitatea predării, în relațiile cu elevii și în capacitatea de adaptare la schimbare. De asemenea, aceasta contribuie la prevenirea fenomenului de burnout, un risc tot mai frecvent în rândul cadrelor didactice.

Starea de bine a cadrelor didactice este o prioritate strategică pentru orice instituție educațională care dorește să atingă excelența. Promovarea unui mediu de lucru pozitiv, a colaborării și a valorizării resursei umane contribuie decisiv la succesul întregului sistem educațional.

Bibliografie

1. Hargreaves, A. (1998). *The emotional practice of teaching*. Teachers College Press.
2. Fullan, M. (2001). *Leading in a Culture of Change*. Jossey-Bass.
3. Coman, C. (2018). *Comunicarea eficientă în școală*. Editura Polirom.

Promovarea exemplelor de bune practici în educația incluzivă

Prof. Jurcuț Alexandra-Ioana - Colegiul Tehnic „Ioan Ciordaș” Beiuș

Educația incluzivă a devenit un pilon esențial în sistemele educaționale moderne, având ca obiectiv principal asigurarea accesului egal la educație pentru toți elevii, indiferent de particularitățile lor individuale. În acest context, promovarea exemplelor de bune practici reprezintă o necesitate pentru dezvoltarea unor medii de învățare echitabile, flexibile și adaptate diversității. Prin exemple de succes, cadrele didactice și instituțiile educaționale pot construi modele replicabile care contribuie la reducerea excluziunii și la consolidarea unui climat școlar pozitiv.

În cadrul proiectelor Erasmus+, precum cel intitulat „Feel Amazing in Your School”, se regăsesc numeroase inițiative care pun accent pe incluziune prin mediere și mindfulness. Aceste practici sprijină elevii în procesul de autoreglare emoțională, reduc tensiunile din mediul școlar și contribuie la crearea unui climat bazat pe respect reciproc și empatie. În școlile partenere din proiect, activitățile de mindfulness au fost integrate în orarul școlar sau în cadrul orelor de dirigiență, având efecte vizibile asupra comportamentului și stării de bine a elevilor.

Un exemplu relevant de bună practică îl reprezintă parteneriatul dintre cadrele didactice și specialiștii în consiliere psihopedagogică, care colaborează pentru a identifica nevoile reale ale elevilor și a implementa strategii personalizate. De asemenea, implicarea părinților și a comunității locale joacă un rol important în reușita incluziunii școlare. În cadrul unor unități de învățământ, au fost derulate sesiuni de formare și ateliere dedicate părinților, pentru a-i sprijini în înțelegerea procesului educațional incluziv și în colaborarea eficientă cu școala.

Un alt exemplu de bună practică în educația incluzivă este utilizarea tehnologiei asistive și a resurselor digitale adaptate nevoilor elevilor cu cerințe educaționale speciale. Tabletele, aplicațiile educaționale, materialele vizuale și platformele interactive pot sprijini procesul de învățare individualizat, oferindu-le elevilor oportunitatea de a progresa în ritmul propriu. În unele școli incluzive din Europa, s-au implementat platforme de învățare colaborativă, unde elevii lucrează în echipe eterogene, dezvoltându-și competențele sociale și abilitățile de comunicare. Astfel de abordări promovează coeziunea grupului și reduc marginalizarea, transformând diversitatea într-un atu educațional. De asemenea, instruirea diferențiată,

adaptată nivelului de dezvoltare al fiecărui elev, este o practică eficientă ce susține incluziunea și performanța școlară.

Promovarea acestor exemple la nivel internațional, prin conferințe și schimburi de experiență, oferă oportunitatea construirii unei rețele educaționale solidare și inovatoare. Profesorii învață unii de la alții, adaptând metodele în funcție de specificul socio-cultural al fiecărei școli. Astfel, educația incluzivă devine nu doar o obligație morală și legală, ci o valoare care contribuie la transformarea profundă a sistemului educațional, punând elevul în centrul actului educațional.

Bibliografie

1. Booth, T., & Ainscow, M. (2011). *Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools*. Centre for Studies on Inclusive Education (CSIE).
2. UNESCO. (2017). *A Guide for Ensuring Inclusion and Equity in Education*. Paris: UNESCO Publishing.
3. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2022). *Inclusive Education in Action*.
4. Mindfulness in Education Network. (2020). *Mindfulness Practices in Schools: A Guide for Educators*.
5. Ministerul Educației. (2021). *Strategia Națională pentru Incluziune Socială în Educație 2021–2027*.
6. Consiliul Europei. (2020). *Medierea școlară – ghid pentru practicieni*.

Mindfulness și mediere emoțională în grădiniță

Prof. Popa Nicoleta Andreea- Grădinița cu Program Prelungit Nr. 56, Oradea

Deși copiii preșcolari sunt apropiați ca vârstă, între ei există diferențe semnificative care conturează unicitatea fiecăruia și contribuie la diversitatea grupului. Când un copil întâmpină dificultăți de dezvoltare sau învățare, aceste situații ar trebui înțelese ca expresii ale individualității sale și, totodată, ca oportunități de învățare. Altfel spus, fiecare dificultate poate fi transformată într-un context educativ valoros (Albulescu & Catalano, 2019, p. 160).

Educația incluzivă, centrată pe nevoile fiecărui copil, presupune crearea unui climat în care toți copiii, indiferent de particularitățile lor, se simt acceptați, valorizați și sprijiniți. În învățământul preșcolar, metodele de mindfulness și mediere emoțională pot contribui semnificativ la construirea unui astfel de mediu. Mindfulness-ul – conștientizarea prezentului cu calm și fără judecată – și medierea – sprijinirea copiilor în rezolvarea pașnică a conflictelor – sunt instrumente accesibile și valoroase pentru educatoare (Kabat-Zinn, 2018).

Lucrând cu copii de 3–4 ani, am integrat în rutina zilnică diverse activități de mindfulness, adaptate nivelului lor de dezvoltare. Începem adesea ziua cu un exercițiu de poveste imaginată: copiii se așază la măsuțe sau în semicerc, închid ochii și ascultă o poveste calmă, ghidată de mine, în care sunt invitați să-și imagineze o pădure, o floare sau un nor liniștit. Acest tip de activitate dezvoltă atenția, creativitatea și capacitatea de autoreglare (Siegel & Bryson, 2019).

Totodată, avem momente dedicate liniștii – pauze în care ne ținem de mâini în „cercul prieteniei”, ne îmbrățișăm sau respirăm împreună. Aceste ritualuri simple sporesc sentimentul de siguranță și apartenență, oferind copiilor ocazia de a se conecta emoțional unii cu ceilalți. Prin gesturi blânde și intenții pozitive, copiii învață să se sprijine reciproc, să recunoască emoțiile celor din jur și să devină parte activă a unei comunități bazate pe empatie, calm și respect. Astfel de momente devin temelia unei educații incluzive autentice, în care fiecare copil este văzut, auzit și valorizat.



Cercul Prieteniei



Poveste ghidată

Practicăm exerciții fizice blânde, care ajută la conștientizarea corpului și echilibrarea energiei, în concordanță cu recomandările curriculum-ului pentru educația timpurie. În plus, organizăm sesiuni de pictură, modelaj și desen liber, care susțin exprimarea emoțiilor și dezvoltarea creativității prin mijloace artistice (Ministerul Educației, 2019).

Conflictele între copii sunt firești în grupa mică. Ceea ce face diferența este modul în care intervenim. În loc să pedepsesc sau să separ copiii, prefer să practic medierea empatică: îi invit să exprime ce au simțit („Cum te-ai simțit când colegul a luat jucăria?”), să asculte și să găsim împreună o soluție („Cum putem rezolva ca să fiți amândoi mulțumiți?”). Astfel, le ofer modele de comunicare non-agresivă și le dezvolt abilități socio-emoționale esențiale.

Folosim simbolic și „scaunul păcii” – un colțisor unde doi copii pot discuta cu ajutorul meu, într-un cadru liniștit. Prin repetare și încurajare, am observat cum chiar și cei mai impulsivi copii încep să își exprime emoțiile verbal și să ceară ajutor în locul reacțiilor violente.

Efectele aplicării acestor metode au fost vizibile. Copiii au devenit mai calmi și mai concentrați în activități. Au apărut mai puține conflicte spontane, iar reacțiile emoționale s-au temperat. Relațiile dintre copii s-au îmbunătățit, bazându-se pe empatie și cooperare. În plus, copiii mai timizi sau retrași s-au simțit în siguranță să se exprime.

Aceste transformări nu s-au produs peste noapte, dar au fost rezultatul coerenței și implicării zilnice. Climatul grupei a devenit mai stabil emoțional, mai primitiv și mai incluziv pentru toți copiii.

Mindfulness-ul și medierea nu sunt practici complicate, ci mici rutine cu impact mare, atunci când sunt implementate consecvent. În grupa mică, ele contribuie la dezvoltarea empatiei, autoreglării emoționale și relațiilor pozitive între copii. În plus, oferă educatoarei o strategie eficientă de gestionare a grupului, în locul metodelor punitive sau autoritare.

Proiectul Erasmus+ „Feel Amazing in Your School” ne arată că adevărata schimbare în educația incluzivă pornește din gesturi simple, dar pline de sens: o poveste care liniștește, o îmbrățișare care apropie și un moment de liniște care aduce împreună. Prin aceste mici practici zilnice, construim un mediu în care fiecare copil se simte valorificat, iubit și în siguranță — iar aceasta este cheia unei educații cu adevărat incluzive și transformatoare.

Bibliografie

Albulescu, I.; Catalano H., (2019), Sinteze de pedagogia învățământului preșcolar – Ghid pentru pregătirea examenelor de titularizare, definitiv, gradul didactic II, Editura Didactica Publishing House, București

Kabat-Zinn, J. (2018), Mindfulness pentru începători (ed. română). Editura Herald

Ministerul Educației. (2019), *Curriculum pentru educația timpurie* (Anexa la OMEN nr. 4.694/02.08.2019). București: MEN. Recuperat de pe https://www.edu.ro/sites/default/files/Curriculum%20ET_2019_aug.pdf – accesat la data de 10.06.2025

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2019), *Creierul copilului tău: 12 strategii revoluționare de cultivare a minții în dezvoltare* (ed. română). București: Editura Curtea Veche.

ACTIVITĂȚI DE TIP OUTDOOR

**Prof. înv. primar DOCUZ MIRELA - Școala Gimn. C-tin
Ivănescu, Poșta Câlnău**

Termenul „outdoor” (provine din limba engleză) sună modern, provocator, creativ și totuși pare inaccesibil pentru cei care se ocupă de educația copiilor din țara noastră. Există numeroase accepțiuni pentru termenul de educație outdoor, însă pentru a da o definiție simplă și pe înțelesul tuturor, putem spune că această formă de educație se bazează pe învățarea în aer liber. Acest termen de educație outdoor poate include: educația pentru mediu, activități recreative, programe de dezvoltare personală și socială, drumeții, aventură, etc. Educația outdoor este o formă de educație ce se desfășoară în aer liber, care, în accepțiunea sistemelor de educație din alte țări europene, și nu numai, are la bază învățarea prin contactul direct cu elementele naturii și a mediului înconjurător apropiat. Sub umbrela educației outdoor se regăsesc mai multe domenii, cum ar fi: educația pentru natură și om, educația ecologică, educația științelor exacte (matematică, fizică, chimie) etc., și diferite activități, de tipul celor de dezvoltare

personală, formarea abilităților de viață, abilităților practice, de relaxare, plimbări, drumeții și aventură etc.

La „noi”, dacă sunt organizate activități de tip outdoor, de cele mai multe ori sunt reduse la plimbări în natură și ecologizarea unor spații verzi din apropierea școlii, la plantat puieți, adunat frunze, castane sau conuri, excursii la monumente istorice, jocul liber sau organizat în curtea școlii ori în parcul din vecinătatea instituției sau poate dacă timpul permite se mută mobilierul din sala de grupă în curte și se desfășoară acolo activitatea în stil tradițional.

Avantajele activităților outdoor:

- îmbunătățesc sănătatea fizică și mentală,
- dezvoltă abilități sociale și de comunicare,
- încurajează colaborarea și spiritul de echipă,
- oferă alternative constructive de petrecere a timpului liber,
- sprijină formarea caracterului și a disciplinei,
- copiii au posibilitatea de a-și structura propria analiză, confruntându-se cu noi și noi situații și construindu-și noi informații pe cunoștințele deja dobândite,
- activitățile outdoor înlocuiesc cărțile, planșele și alte materiale ilustrative axându-se pe dezvoltarea simțurilor, mișcare și acțiuni cu materiale concrete din mediul specific,
- din punct de vedere pedagogic, activitățile outdoor facilitează învățarea constructivă și exploatarea mai eficientă a resurselor temporale și personale și implică angajament, participare și activitate din partea copiilor,
- prin activitățile outdoor copiii obțin cunoștințe și competențe de durată,
- activitățile outdoor sunt bazate pe un efect de colaborare a copiilor cu adulții.

Dezavantajele activităților outdoor:

- costuri mari pentru unele activități,
- pot interfera cu timpul de studiu,
- posibile accidentări la activitățile sportive,
- necesită sprijin din partea părinților și a profesorilor,
- pot suprasolicita elevii, dacă nu sunt echilibrate.

Concluzii:

Prin activități outdoor, elevul învață totul în mod practic, activ, prin experiențe personale la care mai apoi reflectă pentru a extrage învățăturile. Acest mod de învățare, caracteristic Educației outdoor, se numește experiențial și presupune să “înveți cu creierul, mâinile și inima!”. Un vechi proverb chinezesc accentuează eficiența educației experiențiale: “Ce aud – uit, Ce văd – îmi amintesc, Ce fac – înțeleg”. Un studiu mai modern spune că: “Ne amintim 20 % din ceea ce auzim, 30 % din ceea ce vedem și 90 % din ceea ce facem.”

Activitățile outdoor, văzute ca “o combinație de activități în aer liber, de educație de mediu și dezvoltare socială și personală”, au beneficii directe asupra copiilor: educare pentru o viață sănătoasă, socializare, creșterea stimei de sine, trăirea de experiențe inedite în mijlocul naturii.

Exemple de activități outdoor

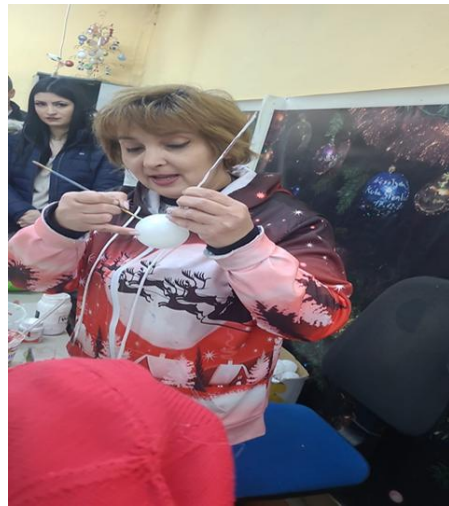
Numărul și cifra 3- clasa pregătitoare



Sunetul și litera R-clasa pregătitoare



În atelierul lui Moș Crăciun- AVAP – *Decorarea globulețelor*- clasa pregătitoare



Fișe de lucru diferențiat-mijloc de formare a unei gândiri algoritmice

Prof.Tudor Veronica- Liceul Teoretic “Dunărea” Galați

Informatica este printre materiile care se studiază încă din gimnaziu, dar cu toate acestea, un număr din ce în ce mai mare de elevi de clasa IX-a întâmpină dificultăți în a înțelege algoritmică. Profesorul, nu trebuie să fie doar furnizor de informații (teorie, formule, probleme, etc) ci trebuie să se adapteze la specificul noii generații de elevi. Trebuie să particularizeze permanent metodele și mijloacele în procesul de învățare pentru a le forma o gândire algoritmică. Necesitatea de a forma o gândire analitică la elevi apare încă de la începutul clasei a IX-a, marea majoritate a elevilor fiind obișnuiți să rezolve problemele intuitiv, fără a folosi gândirea logică.

Cadrul didactic trebuie să cunoască exact nivelul pregătirii anterioare a elevului: ce noțiuni sunt însușite corect, ce noțiuni sunt însușite parțial, ce competențe sunt formate corect, etc. În funcție de toate acestea, profesorul va diferenția fișele de activitate independentă și va putea trece de la o activitate frontală la lucrul diferențiat. Însușirea cunoștințelor cu ajutorul fișelor este utilizată pentru individualizarea învățării, adică adaptarea acestor fișe la capacitatea de lucru a fiecărui elev, ajutându-i pe elevi să progreseze prin efort propriu. Această metodă de învățare cu ajutorul fișelor a început să se generalizeze, sub impulsul lui Bouchet – în Franța și al lui Dottrens – în Elveția și în alte țări, la începutul secolului XX.

Diferențierea sarcinilor de lucru în cadrul orelor de Informatică, presupune o bună cunoaștere a elevilor sub aspectul profilul clasei căreia i se adresează, a particularităților de vârstă și psiho-individuale, a aptitudinilor și intereselor elevului. În același timp profesorul trebuie să țină cont și de caracteristicile proceselor lui intelectuale, afective și voliționale(care se referă la voință), dar și de rezistență la efort intelectual.

Fișele de lucru diferențiată joacă un rol esențial în dezvoltarea gândirii algoritmice în cadrul orelor de informatică, având următoarele funcții:

- **personalizarea învățării:** Prin adaptarea conținutului și nivelului de dificultate, fișele diferențiate permit elevilor să lucreze în ritmul propriu și să își consolideze cunoștințele într-un mod care le corespunde nevoilor proprii.
- **dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor:** Ele stimulează elevii să gândească logic și să construiască algoritmi pentru rezolvarea problemelor, contribuind astfel la dezvoltarea gândirii algoritmice.

- **învățare activă și practică:** Fișele de lucru oferă oportunitatea de a aplica teoretic noțiunile în practică, ceea ce duce la o înțelegere mai profundă și la dezvoltarea competențelor digitale.
- **evaluare formativă:** Prin intermediul acestor fișe, profesorii pot urmări progresul elevilor, identificând eventuale dificultăți și adaptând predarea în funcție de progresul elevilor și lacunele identificate.
- **dezvoltarea gândirii critice și creative:** Elevii sunt încurajați să găsească soluții multiple și eficiente pentru probleme, dezvoltând astfel flexibilitatea și originalitatea în gândire.

Avantajele folosirii fișelor de lucru diferențiat

- Elevii sunt implicați în propria formare
- Elevii își stabilesc propriul ritm de studiu
- Își dezvoltă un stil de muncă independentă
- Se poate optimiza ritmul de parcurgere a materiei
- Fișele se pot folosi în orice moment al lecției

Riscuri identificate

- Există posibilitatea ca unii elevi să nu depășească nivelul de începător, să se plafoneze
- Individualizarea excesivă a învățării, poate conduce la diminuarea cooperării între elevi fișe de cunoștințe .

Fișele de lucru pot fi:

- ☐ fișe de autoinstruire- au grad progresiv de dificultate și sunt destinate aplicării și consolidării noțiunilor prezentate în lecție. Acestea conțin probleme cu grad de dificultate diferit, progresiv și au rol în diagnosticarea nivelului elevului și a eventualelor dificultăți de înțelegere. (<https://wordwall.net/ro/resource/7047734/informatica/pseudocod>)
- ☐ fișe de exercițiu se folosesc în etapa de consolidare a cunoștințelor (<https://learningapps.org/display?v=pnnwzk0rc20>)
- ☐ fișe de recuperare conțin probleme cu grad de dificultate scăzut, pot fi fișe interactive pe platforme on-line. (<https://player.quizalize.com/quiz/c77863b9-aa51-4386-90c696239151b275>)
- ☐ fișe de dezvoltare au probleme cu grad de dificultate mediu și ridicat ce fac apel la creativitatea elevilor

Tratarea diferențiată a elevilor se pretează pentru orele de Informatică ce se desfășoară în laboratorul de informatică. În aceste cazuri putem folosi fișele de lucru care permit elevului să

realizeze sarcinile în ritm propriu, conform capacităților și nivelului său de cunoștințe. Fișele pot fi postate on-line și accesate de către elev oricând. Formularea problemelor din fișele de lucru trebuie să fie clară și adaptată la tipul fișei și la nivelul intelectual al elevilor cărora li se adresează.

Sarcinile de muncă diferențiată au de multe ori un suport creativ, ceea ce cultivă elevului inițiativa, flexibilitatea gândirii, originalitatea și imaginația. De asemenea, dezvoltă spiritul de inițiativă și priceperea de organizare a timpului.

În concluzie, fișele de lucru diferențiată sunt un instrument valoros în formarea și consolidarea gândirii algoritmice, contribuind la creșterea autonomiei și a competențelor elevilor în domeniul informaticii. Lucrul diferențiat nu înseamnă scăderea exigenței sau o reducere a volumului de cunoștințe pentru unii elevi, ci permite fiecărui elev să își dezvolte competențele în ritm propriu. Elevul știe că, în urma rezolvării sarcinilor, este verificat și apreciat, ceea ce îi sporește încrederea în forțele proprii.

Bibliografie:

- ✓ Bocoș, M., Jucan, D., Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării: repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Ed. Paralela 45, 2019
- ✓ Ionescu, M., Bocoș, M.D. (coord.), Tratat de didactică modernă, Ed. Paralela 45, 2017
- ✓ Cristian Masalagiu, Ioan Asiminoaei, Didactica predării informaticii, Ed. Polirom, 2004.
- ✓ Popovici Borzea, A., Integrarea curriculară și dezvoltarea capacităților cognitive, Ed. Polirom, 2017

Nevoi diferite, valori comune - Erasmus+ HERA

Prof. Apostol Nicoleta Petronela- Liceul de Arte „Regina Maria”, Alba Iulia, jud. Alba

Proiectul Erasmus+ **Humanity European Road Access – HERA**, având numărul de referință 2022-1-FR01-KA220-SCH-000087609, s-a derulat în perioada 2022-2024, având următoarele școli partenere:

Ecole primaire Le Quesnay, Valognes, Franța – coordonator

Liceul de Arte „Regina Maria”, Alba Iulia, România – partener

Istituto Comprensivo Riccardo da Lentini, Italia – partener

Szkola Podstawowa nr 77 Gdańsk, Polonia – partener

Scopul proiectului a fost descoperirea **patrimoniului** specific fiecărei țări – Italia, Polonia, România, Franța – prin intermediul a cinci domenii culturale: **monumente UNESCO**, **dansuri** tradiționale, **cântece** naționale reprezentative, **artiști** vestiți și lucrările lor, **rețete culinare** specifice. Printre **valorile** promovate de activitățile proiectului s-au numărat: colaborarea, responsabilitatea, aprecierea și valorificarea moștenirii naționale, recunoștința, învățarea prin cooperare, unitatea în diversitate, egalitatea de șanse, munca în echipă etc. (*Manual de bune practici*, 2024: 10-11).

În acest context proiectul a răspuns **nevoilor** elevilor de exersare a *responsabilității* în situații socioculturale concrete, de *cunoaștere de sine* și de *interacțiune culturală* prin intermediul limbii engleze și de *apreciere* a bunurilor naționale în ansamblul moștenirii europene la care au avut acces nemijlocit. Se poate ușor observa diversificarea nevoilor elevilor și unitatea valorilor care contribuie la materializarea acestor nevoi prin îmbinarea armonioasă a unor tipuri de activități atent selectate, în cadrul domeniilor culturale ale proiectului. Activitățile proiectului Erasmus+, HERA, evidențiază nevoile felurite ale elevilor și unitatea valorilor comune pe care le-au dobândit în urma derulării acestora.

Manualul de bune practici – **Valori europene pe înțelesul copiilor** – publicat la finalul proiectului cuprinde descrierea activităților proiectului HERA, promovându-se (re)descoperirea moștenirii naționale și familiarizarea elevilor cu valorile europene comune prin ateliere practice derulate în cadrul celor cinci domenii culturale. (*Manual de bune practici*, 2024: 10) În prezenta lucrare înfățișăm **activitățile incluzive** care s-au derulat pe parcursul proiectului și comportamentele sustenabile cu care s-au familiarizat participanții în această perioadă.

Printre tipurile de activități ale proiectului HERA care reprezintă abordarea incluzivă a învățării menționăm: *atelierle practice* de dans tradițional, cântec național reprezentativ și de gastronomie, *lucrul* la reinterpretarea lucrărilor artiștilor renumiți și *jocurile* de cooperare din domeniul monumentelor UNESCO.

Atelierle de dans tradițional au fost printre cele mai energizante deoarece elevii au avut de învățat dansuri specifice fiecărei țări – Italia – *Tarantella del Nastri*, Polonia – *Wele Wetka*, România – *Alunelul*, Franța – *dans normand* – fiecare dans având ritmul specific poporului care l-a creat și pași de dans simpli până la cei complecși. Echipele de elevi din cele patru țări au lucrat împreună la exersarea pașilor de dans, s-au ajutat unii pe alții, s-au bucurat împreună de schimbul de impresii și de înțelegeri create pe marginea dansurilor.

Interpretarea cântecelor naționale reprezentative a fost o adevărată provocare pentru întreaga echipă a proiectului deoarece pronunția cuvintelor în limbile italiană, poloneză, română și franceză are particularitățile ei și este destul de dificil să poată fi redată după doar câteva repetiții. Cu toate acestea elevii, împărțiți pe echipe transnaționale, au cântat câteva versuri din *Azzuro*, *Wele*, *Wele Wetka*, *Andrii Popa* și *La vie en rose*, recompensa fiind experiența lingvistică unică a țării partenere.

La atelierle de gastronomie a fost o întreagă aventură. Elevii au primit ingredientele pentru rețeta culinară aleasă de fiecare școală și apoi au lucrat pe echipe mixte la realizarea ei. Unele școli au avut invitați bucătari care le-au împărtășit elevilor din secretele rețetei pe care au realizat-o sub îndrumarea lor. Astfel, elevii au colaborat în selectarea ingredientelor și urmarea pașilor de gătit la următoarele rețete: *ricciarelli* – Italia, *pierogi* – Polonia, *papanași* – România, *crêpes* – Franța. Indiferent de cât de mult au lucrat sau nu la realizarea rețetei, toți elevii au interacționat unii cu alții pe marginea modului de lucru, a tipurilor de ingrediente, a obiceiurilor legate de rețeta respectivă sau a legăturilor rețetei cu alte mâncăruri gătite/ cunoscute de ei.

În cazul atelierelor de creație plastică elevii au realizat picturi, sculpturi și colaje tematice după modelul celor oferite de artiștii selectați – Franco Condorelli, Stanislaw Wyspianski, Constantin Brâncuși, Jacques Prevert – lucrând pe echipe, schimbând idei și moduri de lucru. Monumentele UNESCO cercetate în cadrul proiectului – *Templele de la Agrigento*, *castelul Malbork*, *cetatea Alba Carolina*, *Mont Saint Michel* - au oferit prilejul derulării unor jocuri tematice pe marginea celor descoperite, iar elevii au avut posibilitatea de a descoperi istoria fascinantă a acestor locuri, de a conștientiza valoarea locurilor și a oamenilor care le-au construit și de a aprecia efortul, perseverența și munca înaintașilor.

Activitățile derulate în cadrul acestor cinci domenii culturale au cuprins o serie de aspecte incluzive precum:

- asigurarea accesului elevilor la activități indiferent de caracteristicile personale sau de mediu
- încurajarea participării active la nivelul echipei, al comunității, al familiilor
- adaptarea ritmului la nevoile și modul de lucru ale participanților
- familiarizarea cu diferențele culturale pe mai multe domenii
- sprijinirea colaborării prin îndrumare și mediere
- crearea unui mediu de lucru prietenos și sigur

Comportamentele sustenabile au putut fi observate în cadrul atelierelor de gastronomie și a vizitelor monumentelor UNESCO. În fiecare țară, elevii au putut constata modul de abordare a rețetei culinare – *atenția* oferită ingredientelor, *cantitățile* folosite și gestionarea acestora, *grija* față de modul de lucru și mediul de lucru, *preocuparea* pentru cele rămase după consumul mâncărilor gătite. Toate aceste aspecte sunt de fapt comportamente cu care elevii au intrat în contact și pe care le-au interiorizat, mai mult sau mai puțin, în funcție de personalitatea și inclinațiile fiecăruia.

În cazul monumentelor UNESCO s-a putut studia grija față de *valorile trecutului* prin relatările oferite despre locurile respective și prin modul personal în care se raportează oamenii locului la ele. Protejarea acestor monumente speciale reflectă un comportament responsabil față de moștenirea națională și față de înaintași, fapt care evidențiază valorile apreciate de cei din prezent. Am pornit, așadar, de la o serie de nevoi diferite, am trecut printr-un set de activități variate pe cinci domenii culturale, pentru a finaliza călătoria noastră cu descoperirea valorilor comune care au contribuit la coeziunea echipei HERA. Interacțiunile, implicarea, colaborarea și responsabilitatea în situațiile socioculturale specifice proiectului s-au găsit reflectate în valorile comune dobândite la finalul călătoriei HERA, arătând parcursul memorabil al descoperirii patrimoniului specific fiecărei țări – Italia, Polonia, România, Franța – precum și amprenta unică a oamenilor pe care i-am întâlnit și cu care am realizat un schimb cultural însemnat pentru experiența noastră europeană.

Bibliografie

Vasiu, Diana Maria (coord.), *Manual de bune practici. Valori europene pe înțelesul copiilor*, Alba Iulia: Altip, 2024.

ASPECTE EXPERIMENTALE PRIVIND IMPACTUL ABILITĂȚILOR AFECTIVE ASUPRA EVOLUȚIEI CARIEREI PROFESIONALE

Prof. înv. primar Stanciu Maria – Nicoleta, Școala Gimnazială Nr. 2 Piatra – Neamț

Progresul, evoluția în cariera didactică este asigurată de dobândirea de noi competențe profesionale și sociale atât de necesare într-un context social în continuă schimbare.

Spre deosebire de competențele cognitive apreciate pe baza rezultatelor obținute la teste și la examinări specifice, abilitățile socio-emoționale sunt adesea considerate dificil de măsurat, datorită dezvoltării lor în contexte educaționale, însă importanța lor pentru dezvoltarea personală nu mai poate fi pusă sub semnul întrebării. În contextul dinamicii schimbărilor contemporane, ele și-au (re)dobândit însemnătatea cuvenită.

În ultimii ani, observăm un interes tot mai conturat pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale la nivelul politicilor educaționale. Multe state au adoptat deja programe specifice de stimulare a abilităților socio-emoționale ale copiilor și tinerilor, au fost dezvoltate resurse și programe de formare a cadrelor didactice, iar activitățile realizate în afara curriculumului (activități educative în cadrul unor organizații non-guvernamentale, programe de tip after-school, tabere tematice etc.) își recapătă treptat atributul de experiențe de învățare relevante pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale.

Abilitățile emoționale ale cadrului didactic se transpun, în primul rând, în capacitatea acestuia de a recepta nevoile copiilor, elevilor și a de reuși să proiecteze activitatea didactică pentru a satisface aceste nevoi, atât cognitive, dar mai ales emoționale. Asigurarea unei atmosfere pozitive și relaxante în sala de clasă, unde elevii să poată să se exprime liberi, fără teamă, este de asemenea un punct forte, care ajută la dezvoltarea de relații armonioase între educabili și educator. Eliminarea sau reducerea nivelului de stres a elevilor este unul dintre scopurile profesorului empatic, astfel încât elevii să fie siguri că profesorul este pentru ei un colaborator și nu un „inamic” care vrea doar să le vâneze greșelile și să îi facă se simtă inferiori. Pentru ca profesorul să fie capabil să își activeze componenta afectivă în relație cu elevii și să fie empatic, mai întâi este necesar ca acesta **să își cunoască propriile emoții**, să fie deschis la a le exterioriza într-o manieră potrivită și adecvată rolului pe care îl are. O atitudine pozitivă față de sine este o condiție *esențială*, iar aceasta va duce la o atitudine pozitivă față de ceilalți. Relațiile pozitive cu ceilalți se construiesc doar cu această bază, atitudinea pozitivă constituind o parte importantă, punct de plecare pentru personalitatea afectivă a profesorului.

Conceperea studiului experimental a fost fundamentată pe datele studiului teoretic privind abilitățile afective și cariera profesională a cadrelor didactice.

Metode și tehnici de cercetare

Pentru realizarea cercetării au fost folosite următoarele metode:

1. teoretice – analiza literaturii de specialitate
2. empirice – experimentul cu realizarea etapelor specifice – constatare și formare, colectarea de date prin aplicarea testelor
3. interpretative – metoda observației datelor și interpretarea lor prin realizarea diagramelor și tabelor

Caracterizarea instrumentului de cercetare elaborat

Etapă constativă s-a realizat prin *metoda anchetei*, în varianta *chestionarului*.

Am elaborat itemi cu răspunsuri închise, pentru a facilita acuratețea informațiilor, pentru a avea posibilitatea unei statistici descriptive și pentru a evita unele dispersii neproductive ale rezultatelor. Itemii de tip mixt se justifică prin necesitatea evitării erorii de expectativă și a restrictivității. În acest fel, respondenții au putut formula și alte situații decât cele enumerate, raportându-se la elementele personalizate din propria experiență.

Chestionarul elaborat conține câteva întrebări referitoare la modul în care abilitățile afective pot influența evoluția în cariera profesională.

Prima întrebare este referitoare la vechimea în învățământ: 0 – 10 ani, 11 – 20 ani, 21-30 ani, peste 30 ani.

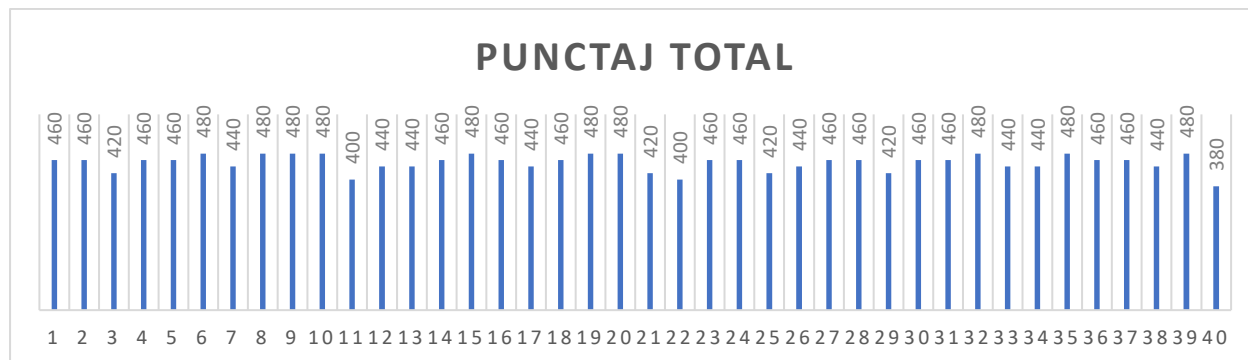
A doua întrebare vizează ultimul grad didactic obținut: fără grad didactic/ debutant, definitiv, grad didactic II, grad didactic I.

A treia întrebare reprezintă o selecție de 10 abilități afective, care trebuie evaluate din perspectiva personală a respondentului în ceea ce privește importanța fiecăreia pentru profesia de cadru didactic, pe o scară de la 1 la 4 (deloc, în mică măsură, în mare măsură, în foarte mare măsură).

A patra întrebare presupune alegerea a trei abilități afective, considerate cele mai importante de către respondent.

A doua secțiune a chestionarului vizează aprecierea gradului de cultură emoțională. Am folosit un model de test conceput de Cojocaru Boroza M. (preluat din lucrarea „Pedagogia culturii emoționale”, Cojocaru-Boroza M., Zagaievschi C., Stratan N., Chișinău, 2014, 200 pagini, p. 128).

Pentru fiecare subiect al testului se alege un singur răspuns dintre opțiunile A, B sau C. Pentru corectitudinea evaluării respondenții sunt îndrumați să aleagă cu grijă acțiunea cea mai apropiată de ceea ce gândește fiecare, pentru o evaluare obiectivă, deoarece descifrarea semnificației testului se va realiza în mod confidențial.



CONCLUZII:

În urma analizei chestionarului aplicat am constatat următoarele:

- În eșantion sunt, în procent foarte mare, cadre didactice cu vechime în învățământ și cu grad didactic I;
- Abilitatea de a face față stresului (70%), adaptabilitatea (67,5%), răbdarea (67,5%), empatia (65%), colaborarea (65%), toleranța (65%), ascultarea activă (62,5), comunicarea asertivă (62,5) sunt considerate abilități afective specifice profesiei de cadru didactic importante în foarte mare măsură.
- Empatia (60%), răbdarea (55%), adaptabilitatea (50%) sunt considerate cele mai importante abilități afective specifice profesiei de cadru didactic.

Așa cum afirma Ovidiu Pânișoară, „Profesorii de succes sunt cei care îi fac pe elevi să plece de la școală cu zâmbetul pe buze și să se întoarcă fericiți a doua zi”.
(<https://performante.ro/profesorii-de-succes-motivatie>)

Bibliografie:

1. Cojocaru-Borozan M. „Teoria culturii emoționale”. Chișinău: UPSC, 2010. 239 p.
2. Cojocaru-Borozan M., Zagaievschi C., Stratan N., „Pedagogia culturii emoționale”, Chișinău, 2014, 200 p.
3. Brackett M., *Dă-ți voie să simți!*. București: Editura Trei, 2020, 350 p.

Starea de bine în școala noastră

Prof. Mitrescu Maria - Colegiul Național Pedagogic Regina Maria Deva

Am participat la cursul „Starea de bine a profesorului”, susținut de Asociația Profesori Fericiți, cu multe așteptări care au fost împlinite. Având ca motto „*Un profesor fericit are un impact pozitiv asupra fiecărui elev*”, cursul își propune să inspire cadrele didactice în a-și descoperi potențialul personal și profesional, în a preda cu sufletul și a genera emoții pozitive, oferind un model de atitudine și comportament în clasă.

De-a lungul timpului, am participat la cursuri de formare, vizând diferite aspecte/domenii ale activității didactice, dar niciunul nu a avut teme referitoare la starea de bine a educatorului. După ce am parcurs acest curs, am conștientizat cât de important este să ne întoarcem spre noi, să ne străduim să avem o stare bună pe care apoi să o împărtășim elevilor noștri împreună cu achizițiile pe care îi ajutăm să le dobândească. Și, atunci, procesul de comunicare va fi unul autentic, viu, plin de esență și energie.

Efectul **A.R.A.T.** este metoda prin care se construiește fundația unei culturi prospere în școală, începând cu *mentalitatea deschisă* a profesorului dornic să aibă și să își mențină o stare de bine. Astfel, profesorii vor avea capacitatea să își susțină elevii folosind practici proactive pentru sănătatea emoțională și comportamentală a acestora.

Cele mai valoroase aspecte ale cursului sunt legate chiar de înțelegerea și aplicarea modelului **A.R.A.T.**

A-Atenția către sine prin care înveți să fii conștient de respirația ta, să meditezi pentru a fi ancorat în momentul prezent.

R-Recunoașterea gândurilor și emoțiilor care te ajută să te autoanalizezi și să transformi emoțiile negative în oportunități generatoare de rezultate pozitive.

A-Acțiuni prin care înveți să privești clasa dincolo de partea academică și să creezi o clasă conștientă.

T-Transformări prin care îți găsești entuziasmul și motivația de a preda cu bunătate și blândețe.

Am făcut schimbări pozitive în felul de a performa în calitate de cadru didactic, conștientizând și interiorizând acest model de comportament. Am înțeles că, dacă acționez înțelegând mai bine ceea ce se întâmplă cu mine și cu cei din fața mea, dacă folosesc emoțiile pozitive și gestionez cu grijă și blândețe pe cele negative, șansele de reușită sunt mult sporite.

De mare folos mi-a fost cartea de suport a cursului, scrisă de doamna Simona Baciuc în colaborare cu Susan Shapiro, intitulată chiar ***Profesorul din tine - O călătorie conștientă spre starea de bine.***

Am dus în școală și la clasă acest mod de lucru cu *mentalitate deschisă* și am învățat elevii să facă **exerciții de respirație, să se gândească/să mediteze la lucrurile bune** care ni se întâmplă zi de zi, să perceapă întâlnirile noastre de la școală dincolo de lecții-să fie momente de împărtășire, de comunicare autentică, de colaborare pentru a descoperi și a învăța, pentru a fi mai buni și mai adaptați realității în continuă schimbare.

Cei din jur au perceput o schimbare în bine spunând că observă un fel de stare „zen”, mai puțină tensiune, mai puțină încordare și încruntare. Cred, cu convingere, că modelul **A.R.A.T.** m-a condus la a obține o stare de bine pe care acum mi-o doresc, o urmăresc, o împărtășesc și, chiar dacă nu am ajuns la performanța de a acționa tot timpul conform modelului **A.R.A.T.**, știu și simt că e loc de mai bine. Îmi acord momente de introspecție, de metacogniție, care mă ajută să îmi mențin tonusul, motivația, plăcerea de a lucra.

Dacă m-ar întreba elevii ce a însemnat pentru mine această călătorie conștientă, aș spune că am făcut un drum către sufletul meu și al lor, că am învățat cum să mă simt mai bine în tot ceea ce fac, conștientizând că darul cel mai important este viața însăși.

BIBLIOGRAFIE:

Simona Baciuc, Susan Shapiro-*Profesorul din tine-O călătorie conștientă spre starea de bine*, Editura Studio Impress Design, Cluj Napoca, 2020;

www.theteacherwithin.org

Mindfulness – o practică pentru bunăstarea emoțională a elevilor cu cerințe educaționale speciale

Aplicare practică

Elena-Adela Dobre - Liceul de Arte “Dinu Lipatti”, Pitești

1. Introducere

În contextul educației speciale, elevii cu cerințe educaționale speciale (CES) se confruntă frecvent cu dificultăți legate de stres, anxietate și lipsa concentrării, aspecte care afectează în mod direct procesul lor de învățare, în special la limba engleză, materie care presupune implicare activă și abilități cognitive diverse.

Pentru a răspunde acestor provocări, am aplicat un program de mindfulness în cadrul orelor de limba engleză, cu un grup de 4 elevi CES, pe o perioadă de 8 săptămâni.

2. Obiectivele cercetării/aplicării

- Reducerea nivelului de anxietate și stres al elevilor în timpul orelor de limba engleză
- Creșterea capacității de concentrare și implicare activă în procesul de învățare
- Dezvoltarea abilităților de exprimare emoțională în limba engleză
- Crearea unui mediu educațional incluziv, sigur și suportiv pentru elevii CES

3. Metodologie

Grup țintă

- 4 elevi cu cerințe educaționale speciale din clasele IX-XI, care întâmpină dificultăți în procesul de învățare a limbii engleze (tulburări de atenție, anxietate, dificultăți emoționale).

Durata și frecvența intervenției

- 8 săptămâni, câte 10 de minute, integrate în orele de limba engleză.

Tehnici de mindfulness utilizate

- Exerciții de respirație conștientă
- Scanarea corpului (body scan)
- Ascultarea conștientă (mindful listening)
- Mini-pauze mindfulness între activități
- Jurnal mindfulness în limba engleză

Instrumente de evaluare

- Observații calitative (comportament, nivel de implicare)

- Chestionare simple de autoevaluare a stării emoționale înainte și după intervenție
- Feedback verbal și scris din partea elevilor
- Evaluarea performanței la activități orale și scrise

4. Desfășurarea intervenției și observații

Săptămânile 1-2

Am început prin introducerea exercițiilor simple de respirație conștientă, câte 2-3 minute la începutul orei. Elevii au fost inițial reticenți, dar au răspuns pozitiv, observând o stare de calm mai rapidă.

Săptămânile 3-4

Am adăugat exercițiul de scanare a corpului și mini-pauzele mindfulness. Elevii au devenit mai conștienți de tensiunile fizice și emoționale, învățând să le gestioneze în timpul orelor.

Săptămânile 5-6

Introducerea ascultării conștiente folosind povești audio simple în limba engleză, urmată de discuții despre emoțiile resimțite, a stimulat atât capacitatea de concentrare, cât și exprimarea emoțiilor în limba țintă.

Săptămânile 7-8

Elevii au început să țină un jurnal mindfulness în limba engleză, exprimând în scris stările și progresul lor. Această activitate a încurajat auto-reflecția și dezvoltarea competențelor scrise.

5. Rezultate și concluzii

- **Reducerea anxietății:** Toți cei 4 elevi au raportat o stare de calm mai frecventă în timpul orelor, confirmată și prin observații (reducerea comportamentelor agitate).
- **Creșterea atenției:** S-a observat o creștere a timpului de concentrare și implicare activă în sarcinile de învățare, inclusiv în comunicarea orală în limba engleză.
- **Îmbunătățirea exprimării emoționale:** Elevii au început să identifice și să exprime mai clar emoțiile în engleză, atât verbal, cât și în scris, prin intermediul jurnalelor mindfulness.
- **Mediu incluziv:** Practica mindfulness a contribuit la crearea unei atmosfere mai pozitive, reducând tensiunile și facilitând relațiile interpersonale între elevi și profesor.

6. Recomandări pentru implementare

- Integrarea mindfulness în mod regulat în orele de limba engleză pentru elevii CES, dar și pentru întreaga clasă.
- Formarea cadrelor didactice în tehnici de mindfulness aplicate în educația specială.
- Adaptarea exercițiilor la nevoile și nivelul fiecărui elev.
- Colaborarea interdisciplinară cu psihologii școlari pentru un suport complet.

7. Concluzie

Experiența mea a demonstrat că mindfulness este o practică accesibilă și eficientă pentru susținerea bunăstării emoționale și cognitive a elevilor cu cerințe educaționale speciale. Integrarea regulată a acestor tehnici în orele de limba engleză contribuie la dezvoltarea armonioasă a elevilor și la crearea unui climat educațional incluziv.

8. Bibliografie

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M.L., et al. (2012). *Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students*. *Mindfulness*, 3(4), 291–307.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). *Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*, 5, 603.
- Burke, C.A. (2010). *Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field*. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144.

Feeling Good at Your School - Thoughts from the Secretary's Office

Secretar, Șimon Rodica-Mariana Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva

In the daily bustle of a school, where the sound of hurried footsteps in the hallways mixes with the ringing bell and the lively voices of students, there exists a quieter, but essential space for the smooth running of the entire school community: the secretary's office. From this modest yet vital room, I observe school life from a unique perspective – a life full of rhythm, emotion, challenges, and above all, people.

For me, as the school secretary, contributing to the well-being of students and teachers is not just about filling out paperwork, archiving files, or answering the phone. It means being a quiet but constant support, a bridge between the administration, the teaching staff, parents, and students. Our work, often unseen, is indispensable to the balance and efficiency of the institution.

Feeling good at your school, above all, means feeling safe, valued, and supported. Even though I am not in the classroom, my role actively contributes to creating that climate. When a student nervously comes in to request a certificate, when a parent enters with a question, or when a teacher needs an urgent document, the secretary's office becomes a place of reassurance and reliability. Every patient conversation, every understanding gesture, every solution found in time brings a bit of calm to those who walk through the door.

Beyond administrative responsibilities, there is also a deeply human component to the secretary's role. I witness the emotions of the first day of school, the anxiety before exams, the joy of reunions after vacations, and the excitement of end-of-year festivities. Every printed document, every completed form is, in essence, a small piece of the bigger puzzle that is school life.

In recent years, the work of the secretary has undergone significant changes. The digitalization of the educational system has brought both challenges and opportunities. Online enrollment, electronic gradebooks, digital document management, and fast communication through educational platforms have profoundly transformed how we interact and meet the needs of students and teachers. Moreover, the difficult pandemic period taught us how important it is to be flexible, organized, and prepared for the unexpected. We had to find quick solutions to ensure the continuity of the educational process, support students in obtaining the

documents needed for scholarships or internet access, and maintain constant communication with parents, all in a context where physical presence was limited. All of this reinforced the idea that the secretary's office is not just a place filled with files, but a true support center.

For a student to truly feel good at school, the entire institution must function harmoniously. And harmony is created not only through good lessons and engaging activities but also through effective communication, prompt administration, and an environment where every voice is heard. From my desk, I try to be part of this harmony – offering support, empathy, order, and stability.

So, when we talk about a school where you feel good, let us not forget that this feeling of comfort and trust is the result of the work of a diverse and dedicated team – teachers, support staff, administration, parents, and, of course, students. And I, as the school secretary, am proud to be a link in this chain that connects effort to success and care to performance.

With respect and dedication,
The School Secretary

EMOȚIA CALCULULUI FINANCIAR PRIN PROIECTE ELIGIBILE

Prof. **Elena Corina MIHU** - Colegiul Național Pedagogic “Regina Maria” Deva

Calculul financiar, departe de a fi o simplă succesiune aridă de cifre și formule, devine o sursă de **emoție și satisfacție** atunci când este aplicat în contextul proiectelor eligibile. Această emoție provine din transformarea abstractului matematic în realitate tangibilă, din viziunea unei idei care prinde contur și se materializează prin intermediul unei planificări financiare riguroase. Matematica, în acest scenariu, nu este doar un instrument, ci un limbaj ce permite traducerea aspirațiilor în acțiuni concrete și măsurabile.

Fundamentele Matematice ale Eligibilității

Pentru a înțelege emoția calculului financiar, este esențial să abordăm fundamentele matematice care stau la baza eligibilității proiectelor. Aceasta implică o serie de concepte și

metode numerice menite să evalueze viabilitatea, rentabilitatea și sustenabilitatea unei investiții.

1. Analiza Cost-Beneficiu (ACB): La baza oricărui proiect eligibil stă o analiză cost-beneficiu solidă. Din punct de vedere matematic, aceasta presupune cuantificarea tuturor costurilor (directe, indirecte, fixe, variabile) și a tuturor beneficiilor (economice, sociale, de mediu) generate de proiect. Formula fundamentală este:

$$\text{Beneficiu Net} = \text{Total Beneficii} - \text{Total Costuri}$$

Un proiect este considerat viabil dacă beneficiul net este pozitiv. Emoția apare atunci când, prin calcule precise, descoperim că o idee are potențialul de a genera valoare semnificativă.

2. Valoarea Netă Actualizată (VNA / NPV - Net Present Value): Acesta este un indicator crucial în evaluarea proiectelor, luând în considerare **valoarea în timp a banilor**. Prin VNA, fluxurile de numerar viitoare (intrări și ieșiri) sunt actualizate la valoarea lor prezentă folosind o rată de actualizare (rata dobânzii sau rata de randament cerută).

Un VNA pozitiv indică un proiect profitabil, iar emoția vine din certitudinea matematică că investiția va aduce un surplus de valoare.

3. Rata Internă de Rentabilitate (RIR / IRR - Internal Rate of Return): RIR este rata de actualizare la care VNA a unui proiect devine zero. Este o măsură a eficienței unei investiții și ajută la compararea proiectelor. Calculul RIR poate fi complex și adesea necesită metode iterative, dar rezultatul final – o rată procentuală ce reflectă rentabilitatea intrinsecă a proiectului – generează o satisfacție profundă.

4. Perioada de Recuperare a Investiției (PRI / PP - Payback Period): Această metodă indică timpul necesar pentru ca fluxurile de numerar generate de proiect să acopere investiția inițială. Deși mai puțin sofisticată matematic, oferă o imagine rapidă asupra lichidității proiectului.

$$\text{PRI} = \frac{\text{Investiția Inițială}}{\text{Fluxul Anual de Numerar}}$$
 (pentru fluxuri constante)

Emoția aici rezidă în identificarea rapidă a momentului în care proiectul începe să genereze profit, eliberând capitalul pentru alte inițiative.

Emoția în Cifre: De la Teorie la Practică

Emoția calculului financiar nu se limitează doar la aplicarea formulelor, ci se manifestă în diverse etape ale ciclului de viață al unui proiect eligibil:

- **Faza de Concepție și Planificare:** Când o idee se naște, calculul financiar este primul filtru. Matematica ne ajută să transformăm o viziune vagă într-un plan concret, cu bugete estimate, proiecții de venituri și analize de risc. Emoția anticipării unui rezultat pozitiv este palpabilă în momentul în care cifrele se aliniază favorabil.

- **Faza de Aplicare și Evaluare:** Pregătirea unei cereri de finanțare pentru un proiect eligibil este un exercițiu intens de precizie matematică. Fiecare cost trebuie justificat, fiecare beneficiu cuantificat. Satisfacția de a prezenta un plan financiar robust, bine argumentat numeric, este o emoție puternică. În plus, emoția validării apare atunci când experții evaluatori confirmă soliditatea calculelor și aprobă finanțarea.
- **Faza de Implementare și Monitorizare:** Pe parcursul implementării, calculul financiar continuă să genereze emoție prin monitorizarea continuă a performanței. Urmărirea bugetului, analiza abaterilor și ajustarea planurilor pe baza datelor numerice oferă un sentiment de control și împlinire. Realizarea obiectivelor financiare stabilite inițial, confirmarea proiecțiilor, aduce o bucurie deosebită.
- **Faza de Evaluare Finală:** La încheierea proiectului, evaluarea finală a rezultatelor financiare în raport cu obiectivele inițiale închide cercul. Calcularea profitului real, a impactului economic și social, oferă o emoție de împlinire și validare a eforturilor depuse. Când VNA-ul final depășește așteptările, sau când RIR-ul este semnificativ, sentimentul de succes este absolut.

Rolul Matematicii în Reducerea Riscului și Creșterea Încrederii

Un aspect esențial al emoției calculului financiar este capacitatea sa de a reduce incertitudinea și de a crește încrederea. Prin aplicarea metodelor matematice, putem:

- **Identifica și cuantifica riscurile:** Analiza de senzitivitate, spre exemplu, ne permite să evaluăm cum se modifică rezultatele financiare la variația anumitor parametri (ex: prețul materiilor prime, volumul vânzărilor). Emoția aici provine din capacitatea de a anticipa problemele și de a dezvolta strategii de atenuare.
- **Optimizarea alocării resurselor:** Matematica ne ajută să determinăm cea mai eficientă modalitate de a alocă resursele limitate pentru a maximiza beneficiile proiectului. Satisfacția de a ști că resursele sunt utilizate optim este o emoție intrinsecă.
- **Susține deciziile bazate pe date:** În loc să ne bazăm pe intuiție, calculul financiar ne oferă dovezi numerice solide care să susțină deciziile de investiție. Această fundamentare aduce un sentiment de siguranță și profesionalism.

Concluzie

Emoția calculului financiar prin proiecte eligibile este o combinație complexă de anticipare, satisfacție, control și împlinire. Matematica, prin precizia și rigoarea sa, transformă un simplu demers administrativ într-o călătorie antrenantă, în care fiecare calcul aduce mai aproape realizarea unui vis. De la estimarea inițială a costurilor la calcularea valorii nete

actualizate și a ratei interne de rentabilitate, fiecare pas este o contribuție la construcția unei realități mai bune. Este emoția de a vedea cum cifrele prind viață și se materializează în progres, dezvoltare și succes.

Promovarea educației incluzive prin “JOCURILE COPILĂRIEI” implementate în orele de educație fizică și sport

Prof. educație fizică și sport Teașcu Aurora Bianca, Școala Gimnazială Roșia, Județul Sibiu

Educația incluzivă presupune participarea activă a tuturor copiilor la oră în condiții de echitate. Jocul fiind activitatea fundamentală a copilului este important ca toți copiii să fie stimulați în mod constant să se joace, să alerge, să participe la diferite activități în mod activ. Activitățile pot fi diferențiate, adaptate ritmului și stilului propriu de învățare și execuție al elevului.

Educația outdoor contribuie la dezvoltarea spiritului de echipă-conexiunea între elev-elev, elev- profesor duce la creșterea gradului de participare activă.

Educația prin jocuri dinamice, de echipă, urmărește creșterea încrederii în forțele proprii, gradul de într-ajutorare din cadrul grupului, nivelul de coordonare neuro-musculară, bucuria de a fi împreună cu ceilalți. și creșterea familiarizării cu mediul natural.

Fiecare joc impune elevilor să lucreze împreună, să se ajute, ca să îndeplinească tema propusă pentru atingerea obiectivelor stabilite Pentru a reuși, echipa trebuie să folosească diverse mijloace și îndemânări: comunicare, colaborare, soluționarea problemelor, încrederea în colegi.

Scopul jocurilor fiind valorificarea potențialului creativ prin implicarea copiilor în diferite jocuri, creșterea gradului de socializare în rândul participanților și antrenarea atenției conștiente asupra momentului prezent fără judecată.

Obiectivele propuse ar fi angrenarea elevilor în jocuri care presupun manevrarea de obiecte, luarea de decizii, plasamentul elevilor și modificarea acestuia în funcție de situație, stimularea lucrului în echipă și în perechi, angrenarea elevilor în activități comune evitându-se demixarea ,angrenarea în jocuri din care să învețe să piardă și să câștige, valorificarea deprinderilor și priceperilor motrice însușite în diverse întreceri și educarea interesului pentru activitățile sportive în spiritul cooperării și prieteniei.

„Șotron”- cel mai reprezentativ joc al copilăriei jucat de fete, dar la care se angrenau și băieții care voiau să convingă fetele că pot străbate într-un picior pătrățelele desenate pe asfalt sau pe pământ. În general „Șotronul” are forma unui om cu șapte sau opt căsuțe dar forma poate diferi. Competitorii trebuie să arunce cu o piatră în fiecare dintre căsuțe, să parcurgă fiecare căsuță într-un picior pentru a recupera piatra și să se întoarcă fără a atinge vreo linie, după care să arunce spre un număr superior. Câștigă cine reușește primul să arunce piatră în toate căsuțele, să o recupereze de fiecare dată și să ajungă la start. Lungimea șotronului este între 5-7m.

Este o activitate în care jucătorii își dezvoltă spiritul de atenție se concentrează, își dezvoltă dexteritatea picioarelor, învață să respecte reguli și își dezvoltă răbdarea .

„Măgărușul”- un joc foarte distractiv ce constă în pasarea mingii, de la un jucător la altul, fără ca persoana din mijloc, „măgărușu”, să o prindă sau să o atingă. În cazul în care face asta, cel care o pierde devine „măgăruș”.

Este o activitate în care învață pasarea și prinderea mingii cu două mâine de la piept, își dezvoltă atenția, învață să colaboreze și să socializeze unul cu celălalt.

„1,2,3 la perete stai” – un joc foarte antrenant în care un elev stă cu fața la un zid/perete și rostește numele jocului timp în care copii se află în spatele lui și se mișcă spre zid. După ce termină de rostit **„1,2,3 la perete stai”** , cel care se află cu fața la zid se întoarce repede pentru a-i surprinde pe copii care încă nu s-au oprit și îi trimite înapoi la linia de start. Primul jucător care scapă de vigilența celui care numără și reușește să atingă peretele fără să fie văzut mișcându-se va trece cu fața la perete.

Este o activitate care dezvoltă foarte bine atenția, viteza de reacție , de deplasare și abilitatea de a strategiza. Elevii se întrec, care ajunge primul la un perete, unde se află alt jucător care are rolul de a-i încurca și de a-l trimite înapoi.

Ratele și vânătorii- la acest joc pot participa mai multi copii, dintre care doi sunt „vânători” și restul sunt „rațe”. „Rațele” vor sta între cei doi „vânători”, care vor încerca să îi nimerească aruncând o minge. Dacă o „rață” este atinsă , înseamnă că este “împușcată” și iese din joc. Dacă nu este atins nimeni în timpul aruncării , mingea ajunge la celălalt vânător, care va încerca și el să prindă „rațe”. De asemenea dacă o „rață” prinde în brațe o minge,, aruncată fără ca acesta să cadă, poate câștiga o viață. Când rămâne numai un jucător , se numără atâtea aruncări câți ani are participantul și dacă nu este atins, câștigă ratele și rămân aceeași vânători.. Dacă este atins, primele două rațe scoase afară, vor deveni vânători.

Este o activitatea care îți dezvoltă țința și precizia, atenția și abilitatea de strategizare.

Tară, tară, vrem ostași!- un joc pe echipe format din cel puțin 5-6 jucători. Membrii echipelor se țin strânși de mâini și se poziționează față în față la o distanță de cel puțin 10m. O echipă strigă „**Tară, tară, vrem ostași!**”- iar membrii celeilalte echipe întreabă Pe cine!. Prima echipă numește un jucător care trebuie să alerge spre echipa adversă și să treacă printre doi adversari care se țin de mână. Dacă le desface mâinile îi va lua pe unul din tre ei la echipa sa , însă dacă nu se poate trece se alătură el acelei echipe. Câștigă echipa care ia toți jucătorii.

Este o activitate distractivă în care jucătorii își dezvoltă spiritul de atenție și învață să respecte regulu. Jucătorii iau rolul unor ostași care încearcă să cucerească cetatea adversă.

Baba-oarba- un joc la care este nevoie doar de o eșarfă. Se alege un spațiu delimitat din care copii nu au voie să iasă, unul dintre copii este legat la ochi cu eșarfa și apoi trebuie să îi prindă pe ceilalți. Dacă „baba-oarbă” ghicește cine este copilul prins, acela este legat la ochi și se reia jocul.

Este o activitate care îți dezvoltă capacitatea de orientare în spațiu,colaborarea și încrederea în forțele proprii.

Educația incluzivă devine cu adevărat eficientă atunci când este susținută de metode care dezvoltă empatia, acceptarea ,echilibrul emoțional, în care fiecare copil se simte văzut, auzit, acceptat, ascultat și ghidat să devină cea mai bună versiune a sa.

Bibliografie:

- Eugeniu Scarlat, Mihai Bogdan Scarlat- Educație fizică și sport-E.D.P. Buc.2003
- Liliana Cioacă, Ștefan Cioacă- Jocuri pentru orele de educație fizică-Ed. Ștefan,2006

Starea de bine la școală, o condiție esențială pentru succesul educațional

prof. Solomon Oana-Melinda - Colegiul Național "Mihai Eminescu" Petroșani

Starea de bine a elevilor în cadrul școlii reprezintă un element esențial pentru un proces educațional eficient și durabil. Mai mult decât o simplă preocupare pentru confortul elevului, această stare reflectă echilibrul dintre învățare, relații interpersonale, sănătate emoțională și sentimentul de siguranță. Atunci când elevii se simt bine la școală, întreaga experiență educațională devine mai plăcută, mai motivantă și mai eficientă.

În primul rând, mediul în care se desfășoară procesul de învățare joacă un rol major în susținerea stării de bine. O școală primitoare, în care elevii sunt încurajați să se exprime liber și sunt ascultați cu respect, contribuie la formarea unui climat de încredere și apartenență. Un copil care știe că poate greși fără a fi ridiculizat și că este sprijinit în evoluția sa va avea curajul să participe activ la lecții și să își depășească propriile limite. De aceea, profesorii au un rol deosebit de important: nu doar de a transmite informații, ci și de a încuraja, motiva și sprijini elevii. Un profesor empatic și deschis poate schimba radical percepția unui copil asupra școlii și a propriei valori.

Relațiile dintre colegi sunt un alt pilon al stării de bine la școală. Un colectiv unit, bazat pe respect, cooperare și sprijin reciproc, devine un spațiu în care elevii pot crește nu doar intelectual, ci și social și emoțional. Din păcate, situațiile de excludere, conflict sau bullying afectează profund echilibrul psihic al elevilor și pot transforma școala într-un loc de suferință. Este esențial ca în fiecare clasă să fie promovate valori precum respectul, toleranța și empatia, pentru ca fiecare elev să simtă că are un loc și o voce. Atunci când elevii se susțin unii pe alții, învață să colaboreze și să-și recunoască meritele reciproc, apare un sentiment de comunitate care întărește legăturile și încrederea în sine.

Un alt aspect esențial al stării de bine este echilibrul dintre efortul intelectual și activitățile recreative. Presiunea constantă a temelor, a testelor sau a așteptărilor legate de performanță poate duce la oboseală, stres și chiar anxietate. De aceea, este important ca școala să ofere și momente de destindere, prin ore de sport, ateliere creative, activități extracurriculare sau excursii. Acestea nu sunt doar o „pauză” de la învățare, ci parte integrantă a formării unui elev echilibrat și motivat. O minte sănătoasă are nevoie și de relaxare, de joacă și de libertatea de a explora lumea fără presiune.

Starea de bine a elevilor nu este responsabilitatea exclusivă a profesorilor sau a școlii, ci rezultatul colaborării dintre toți factorii implicați: elevi, profesori, părinți și comunitate. Familia are un rol central în menținerea încrederii și a echilibrului copilului. Un elev care se simte susținut acasă și care știe că părinții nu îl judecă doar prin prisma notelor este mai deschis la învățare și mai puțin afectat de dificultățile școlare. Totodată, o bună colaborare între părinți și profesori poate preveni sau rezolva probleme care altfel ar rămâne ascunse.

În concluzie, starea de bine la școală este o condiție esențială pentru ca învățarea să fie nu doar eficientă, ci și plăcută. Este vorba despre mai mult decât note și lecții: este vorba despre a forma oameni încrezători, empatici, echilibrați și pregătiți pentru viață. Pentru a atinge acest ideal, este nevoie de un efort comun, constant și sincer din partea tuturor celor implicați în educație. Atunci când elevii se simt bine la școală, învață mai ușor, colaborează mai bine și privesc viitorul cu speranță și încredere.

Bibliografie:

- Cerghit, I. (2008), *Metode de învățământ*, Editura Didactică și Pedagogică, București
- Voiculescu, F. (2017). „Starea de bine a elevilor – un concept esențial pentru o educație de calitate”, în *Revista de Pedagogie*, nr. 1, Institutul de Științe ale Educației.

Elevii-mediatori: strategie pentru incluziune și combaterea violenței în școli

Consilier școlar – Marina Anca – CJRAE HD – Liceul Tehnologic Treansilvania Deva

Incluziunea educațională nu se referă doar la accesul fizic în școală al tuturor elevilor, ci presupune participarea activă, respectul și valorizarea diferențelor fiecărui copil, indiferent de caracteristicile sale individuale, sociale sau culturale. Într-un mediu școlar marcat adesea de bullying și excludere socială, devine esențială cultivarea unui climat bazat pe empatie, colaborare și sprijin reciproc. Medierea școlară se dovedește a fi una dintre metodele cheie pentru atingerea acestui obiectiv, facilitând relațiile armonioase între elevi și construirea unei comunități școlare incluzive.

Medierea școlară este un proces structurat de gestionare a conflictelor, în care părțile aflate în dezacord sunt ghidate spre soluționarea situației într-un mod pașnic, prin dialog și înțelegere reciprocă. Acest tip de intervenție are beneficii majore în școli, deoarece nu doar că reduce frecvența comportamentelor agresive, dar și întărește sentimentul de apartenență și siguranță în rândul elevilor (Johnson & Johnson, 1996). În locul pedepsei, medierea pune accent pe repararea relațiilor și dezvoltarea responsabilității personale, ceea ce este în perfect acord cu principiile educației incluzive.

Educația incluzivă presupune crearea unui mediu care sprijină participarea tuturor elevilor, inclusiv a celor vulnerabili sau marginalizați. Prin mediere, elevii au ocazia să se exprime într-un cadru sigur, să fie ascultați și înțeleși, ceea ce reduce riscul de izolare sau stigmatizare. Mai mult, când medierea este realizată între colegi – prin formarea unor elevi-mediatori – se consolidează un climat de încredere și sprijin reciproc, iar comportamentele de tip bullying pot fi identificate și gestionate prompt, înainte de a escalada.

Un exemplu relevant de bună practică este proiectul educațional „Activiștii antibullying”, desfășurat în perioada februarie – iunie 2025 în cadrul Colegiului Tehnic „Transilvania” Deva, cu scopul de a preveni și combate comportamentele de tip bullying și cyberbullying prin implicarea activă a elevilor. La nivelul claselor a X-a și a XI-a s-au constituit patru echipe de elevi voluntari („ambasadori antibullying”), care au desfășurat activități specifice de promovare a comunicării non-violente, de sensibilizare asupra efectelor bullyingului și, în mod special, de mediere colegială.

Acești elevi-mediatori au fost formați pentru a interveni în mod voluntar în conflictele dintre colegi, în special în pauze sau în afara orelor de curs – momente critice în care deseori

apar manifestări de agresivitate. Ei au aplicat tehnici de ascultare activă, empatie și soluționare a problemelor, sprijinind colegii în gestionarea conflictelor într-un mod constructiv. În cadrul proiectului au avut loc cinci activități desfășurate în fața a peste 110 elevi din ciclurile primar și gimnazial, precum și a cinci cadre didactice.

Impactul a fost unul notabil: elevii participanți au raportat o mai bună înțelegere a fenomenului de bullying, iar activiștii au devenit modele de comportament și surse de sprijin pentru colegii lor. În unele cazuri, colegii mai mici au apelat deja la sprijinul echipelor de voluntari, ceea ce validează eficiența abordării colegiale și a medierii în prevenirea excluderii și a comportamentelor agresive. Sustenabilitatea proiectului este susținută de spiritul de echipă și de competențele de comunicare și rezolvare a conflictelor dezvoltate de elevii implicați, care continuă să joace un rol activ în menținerea unui climat pozitiv în școală.

Diminuarea bullyingului și prevenirea excluderii sociale prin metode precum medierea școlară contribuie în mod direct la promovarea unui mediu educațional incluziv. Atunci când elevii devin actori implicați în gestionarea conflictelor și în susținerea colegilor lor, se construiește o comunitate bazată pe încredere, responsabilitate și respect reciproc. Astfel de proiecte demonstrează că incluziunea nu este doar un concept teoretic, ci o practică viabilă și sustenabilă, cu beneficii pe termen lung pentru întreaga comunitate educațională.

Surse bibliografice:

- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1996). *Conflict resolution and peer mediation programs in elementary and secondary schools: A review of the research*. Review of Educational Research, 66(4), 459–506. <https://doi.org/10.3102/00346543066004459>
- Jones, T. S., & Bodtker, A. M. (2001). *Mediating with children and teens: From conflict to conversation*. Jossey-Bass.
- Booth, T., & Ainscow, M. (2011). *The Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools* (3rd ed.). Centre for Studies on Inclusive Education.

ÎMBLÎNZIREA PEDEPSEI

Prof. Cerna Delia - Colegiul Național „Mihai Eminescu” Petroșani

Este interesant să surprinzi, cu ajutorul istoriei, trecerea de la spectacolul crud, sângeros al pedepselor publice din Evul Mediu, la „umanizarea” pedepsei, prin aplicarea spațiului excluderii ca pedeapsă universală. Critica situației din România, a condițiilor din penitenciarele românești te face să te întrebi când s-a produs click-ul în această direcție, cu toții auzind, măcar în treacăt, cât de cruzi erau oamenii în alte perioade. Am considerat, răsfoind bibliografia de specialitate, că ideile-cheie în această problemă sunt în secolul al XIX-lea și pleacă de la Cesare Beccaria (1788 – 1794).

Cel care va realiza marea ruptură doctrinară în istoria europeană a dreptului penal va fi C. Beccaria; ideile lui vor influența legile penale din toată Europa, mai ales în prima jumătate a secolului, devenind punctele de plecare a unei epoci penale noi, denumită „umanitară”. El se ridică împotriva legislației penale crude și a lipsei de umanitate a dreptului penal.

Prin lucrarea sa cea mai importantă, *„Dei delitti e delle pene”* (1764) („Despre infracțiuni și despre pedepse”), propune soluții logice și îndrăznețe în problematicile juridice.

Conform lui Cesare Beccaria, oamenii și-au sacrificat o parte din libertate în vederea siguranței oferite de o societate care are la bază legea, care păzește societatea de atacurile individuale. Contractul social (Jean J. Rousseau) prevede existența a două părți: societatea și individul, legate în aceeași măsură una de cealaltă; răul făcut de individ împotriva societății trebuie să fie proporționat cu pedeapsa dată de societate.

Dar scopul pedepsei este de a-l împiedica pe vinovat să aducă noi prejudicii și să-l descurajeze pe ceilalți membri ai societății să comită fapte asemănătoare. Chinuirea, torturarea, sunt inutile, existând și riscul de a chinui un nevinovat. Cu cât pedeapsa va fi mai promptă și mai aproape de infracțiune săvârșită, cu atât ea va fi mai dreaptă și mai utilă. Beccaria consideră că o pedeapsă sigură, pentru chiar cea mai mică infracțiune are un impact mai mare decât spaima cumplită, unită cu speranța de a scăpa de acuzare.

Pedeapsa cu moartea este în primul rând combătută de Beccaria, care argumentează logic că se realizează în fapt o crimă pentru a pedepsi o alta. Omul mai trebuie să primească șansa de a se căi și o pedeapsă pe viață creează o mai mare impresie decât una prin care rapid se vor curma toate suferințele. Iadul dinainte de moarte promis în închisoare celor care îndrăznesc să ia viața

altui om îi va ține mai repede la distanță pe oameni decât pedeapsa cu moartea. Vorbește și de impactul pe care îl are această pedeapsă asupra familiei condamnatului, care, de fapt, are cel mai mult de pățimit.

O teoremă generală foarte utilă enunțată de Beccaria: pentru ca orice pedeapsă să nu fie o violență a unuia sau a mai multora împotriva unui cetățean particular, trebuie să fie esențial publică, promptă, necesară, cea mai mică dintre cele posibile în împrejurările date, proporțională cu infracțiunea, dictată de legi .

Reies numeroase principii care se vor difuza în toată Europa modernă: legalitatea pedepselor, egalitatea lor, moderația pedepselor, inevitabilitatea și promptitudinea acestora, proporția infracțiuni-pedepse.

Ideile beccariene au creat un adevărat curent în materie de drept penal, întreaga societate a secolului al XIX-lea găsindu-se sub influența lui – se manifestă în legile penale din toate țările civilizate.

Sub influența acestor idei, în prima jumătate a secolului se îmblânzesc sancțiunile penale și regimul penitenciar, umanizându-se tot mai mult.

Stigmatizarea se abolește în unele țări (Anglia-1834, Franța-1832); dispar unele suplicii către 1830-1840, dar se menține încă un postulat care nu a fost niciodată eliminat: „este drept ca un condamnat să sufere fizic mai mult decât ceilalți oameni”.

La 1891 francezii dau o lege – legea Beranger – prin care legiferează suspendarea condiționată a executării pedepselor. Măsura va fi ulterior asimilată ulterior de majoritatea legislațiilor europene.

În Țările Române, tratatul lui Beccaria a fost cunoscut ajungând pe căile obișnuite pe atunci – prin grecii din Fanar și tinerii întorși de la studii din străinătate. Se va vedea spiritul umanist al poporului român prin idei și poziții care reclamă îndulcirea pedepsei. Au existat articole, tratate, concepții legitimize care au introdus din 1864 în Codul Penal desființarea pedepsei cu moartea. România devine prin aceasta una dintre primele țări din lume în care s-a renunțat prin lege la pedeapsa capitală.

Sistemul penitenciar s-a ameliorat tot mai mult, mergând chiar spre extreme- spre a reduce prea mult pedeapsa, și chiar de a elimina pedeapsa cu moartea. Era normal, prin urmare, ca mecanismul sentimentului de insecuritate să se activeze și să reacționeze; se reclamă că s-a căzut într-un exces de blândețe, fapt care a determinat creșterea criminalității. De aceea, influența ideilor beccariene încep să apună în a 2-a jumătate a secolului al 19-lea în toată Europa, la noi având aceeași soartă.

Iată, pe scurt, cum descoperim că ceea ce vedem acum, în secolul al XXI-lea, cu revolta față de sistemul judiciar și de penitenciarele neîncăpătoare, poate fi pus în legătură cu schimbarea majoră de acum peste 200 de ani.

BIBLIOGRAFIE

1. Bădescu, Mihai, *Sanctiunea juridică în teoria, filosofia dreptului și în dreptul românesc*, Ed. Luminalex, Buc., 2002;
2. Daneș, Ștefan, Papadopol, Vasile, *Individualizarea judiciară a pedepselor*, Ed. Științifică și Enciclopedică, Buc., 1985;
3. Foucault, Michel, *A supraveghea și a pedepsi. Nașterea închisorii*, Ed. Humanitas, Buc., 1997;
4. Beccaria, Cesare, *Despre infracțiuni și pedepse*, Ed. Rosetti, Buc., 2001;

Școală cu bucurie prin activități outdoor

Prof. Voica Paula, Prof. Voica Tiberiu - Liceul Tehnologic de Transport Feroviar”Anghel Saligny” Simeria

Starea de bine în școală este esențială pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor. Prin crearea unui mediu pozitiv, suportiv și sigur, putem contribui la îmbunătățirea rezultatelor academice, a sănătății mintale și a bunăstării generale a copiilor. Rolul crucial în crearea unei atmosfere pozitive în clasă, dar și în afara acesteia, în promovarea stării de bine a elevilor îi revine profesorului. El trebuie să fie empatic, să ofere sprijin, să promoveze incluziunea și să creeze oportunități pentru ca elevii să se dezvolte pe toate planurile.

Pentru promovarea stării de bine în școală sunt recomandate programe care îi ajută pe elevi să își dezvolte abilitățile de gestionare a emoțiilor, de comunicare și de rezolvare a conflictelor, organizarea de activități extracurriculare diverse, activități recreative prin colaborarea cu părinții și comunitatea.

Activitățile outdoor permit contact direct cu mediul, presupun să creăm condiții și ocazii de experiență și practică prin drumeții, vizite, excursii, realizarea unor proiecte de documentare, a unor investigații pentru dezvoltarea multiplelor abilități ale viitorilor tineri ai comunității din care facem parte.

Nivelurile de învățare vizate de educația outdoor sunt: cognitiv – al acumulărilor de cunoștințe, motric – al deprinderilor fizice și cel afectiv- al individualizării unor trăsături de comportament. Educația outdoor dezvoltă: abilități practice, abilități fizice, abilități socio-emoționale.

Ce competențe dezvoltăm prin activitățile outdoor? Competențe generale Geografie OM nr. 5003 / 02.12.2017

1. Prezentarea realității observabile, cu ajutorul terminologiei generale și specifice;
3. Relaționarea realității înconjurătoare cu reprezentarea ei cartografică;
4. Dezvoltarea interesului pentru cunoașterea orizontului local, a țării și a lumii contemporane

Excursia geografică este activitatea educațională nonformală, cu impactul cel mai semnificativ în obținerea de competențe generale în rândul elevilor. Elevii își largesc orizontul cunoașterii geografice prin contactul nemijlocit cu realitatea. Excursia are mijloace mult mai



atrăgătoare să determine curiozitatea elevilor în a cunoaște orizontul local sau național într-o manieră extrem de plăcută.

În excursie se îmbină explorarea directă cu spiritul de prietenie, voie bună și deprinderi de organizare necesare în viață.

Momente ale excursiei : deplasarea la destinație, comunicarea scopului, întâlnirea cu geografia: vizitarea propriu-zisă a obiectivelor turistice, colectarea informațiilor, valorificarea rezultatelor- chestionar, reflecția-aprecieri verbale, încheierea excursiei.

Elevii pot fi împărțiți în grupe , inclusiv vizând inteligențele multiple:

Grupa Geografilor- vor da explicații, vor realiza exerciții de orientare în natură;

Grupa Naturaliștilor- care au ca sarcină să noteze elemente de faună întâlnite ;

Grupa Fotografilor– să immortalizeze activitățile cu aparatul foto;

Grupa Artiștilor- vor aduna materiale pentru realizarea unor machete, hărți ;

Grupa Jurnaliștilor- vor realiza scurte texte informative pentru avizierul clasei, despre observațiile, descoperirile realizate;

Grupa Muzicienilor- vor asigura fundalul muzical adecvat pentru proiecțiile foto postexcursie



Excursia la Castelul Huniașilor am efectuat-o cu elevii de nivel gimnazial și primar. Cu această ocazie, elevii au luat cunoștință despre istoria acestui castel, emblema turistică a Județului Hunedoara, o oglindă a realității medievale a Transilvaniei. Metodele utilizate au fost: observația, explicația, învățarea prin descoperire. Forme de realizare:

activități frontale și pe echipe; Evaluare: prezentare de fotografii la videoproiector și discuții asupra acestora.

Lecțiile despre formele de relief, climă, vegetație, soluri, apă sau faună pot fi predate foarte bine în aer liber, folosin-du-ne de mediul natural în care ne aflăm pentru a le explica și exemplifica elevilor anumite noțiuni ce țin de această disciplină – cum s-au format câmpiile, dealurile, munții, apele, etc.

Excursia are multiple valențe educative. Informațiile culese contribuie la îmbogățirea cunoștințelor de geografie, dar și a aspectelor interdisciplinare, precum și la formarea unor abilități de investigare. Excursia geografică este una din activitățile extrașcolare utilizată pentru cunoașterea orizontului local și național. Putem organiza o drumeție în puncte cheie din zona în care ne aflăm, să observăm împreună cu elevii fenomenele climatice.

Pentru a studia vegetația sau fauna putem realiza de asemenea o lecție comună cu profesorul de biologie. Împreună cu elevii, putem întocmi o hartă a localității sau avem posibilitatea să realizăm o galerie foto a orizontului local. Elementul cheie al educației outdoor este acela că oferă elevilor posibilitatea de a învăța prin experimentare, prin observare la fața locului. Astfel, aceștia vor fi mult mai motivați să învețe, vor găsi mai atractiv răspunsuri la întrebările care și le pun sau le sunt adresate.

Să ne concentrăm pe dezvoltarea la elevii pe care-i îndrumăm a unei stări de bine, prin culturi de petrecere a timpului liber prin educația pentru cunoașterea mediului, pentru conservarea resurselor, pentru aventură, camping școlar, în detrimentul unor distracții facile, oferindu-le oportunități de petrecere a timpului liber prin parteneriate cu diferite instituții sau organizații.

Bibliografie :

Mocanu I. Managementul activităților turistice școlare. Oradea: Treira, 2009

Ciolan L. Învățarea integrată – fundamente pentru un curriculum disciplinar. București: Polirom, 2008.

<http://outdoorlife.ro/servicii/outdoor-education/baze-teoretice>

Sportul – izvor de sănătate pentru elevi

Prof. dr. Bădoi Alexandru Radu- Colegiul Național Pedagogic "Regina Maria", Deva, Județul Hunedoara

Acest articol o să atingă un subiect foarte important: sportul, ca izvor de sănătate pentru elevi. Trăim într-o lume în care tehnologia ne atrage tot mai mult, iar timpul petrecut în fața ecranelor a crescut considerabil. Tocmai de aceea, mișcarea fizică a devenit esențială, mai ales pentru copii și adolescenți.

1. Sportul și sănătatea fizică

Sportul are un rol foarte important în dezvoltarea armonioasă a corpului. Elevii care fac mișcare regulat:

- ✓ Au o musculatură mai puternică și oase mai sănătoase;
- ✓ Au o postură corectă și evită problemele de coloană;
- ✓ Se feresc mai ușor de obezitate și alte boli;
- ✓ Își dezvoltă rezistența la efort și imunitatea.

Chiar și o activitate fizică moderată, cum ar fi mersul pe jos, alergarea sau jocurile în aer liber, poate avea efecte foarte bune.

2. Sportul și sănătatea mintală

Sportul nu ajută doar corpul, ci și mintea. Mișcarea ajută la:

- ✓ Reducerea stresului și anxietății;
- ✓ Creșterea încrederii în sine;
- ✓ Eliberarea de endorfine – hormonii fericirii;
- ✓ Dezvoltarea autocontrolului, răbdării și perseverenței.

Elevii care fac sport sunt, de multe ori, mai optimiști și mai echilibrați emoțional.

3. Sportul îmbunătățește performanțele școlare

Poate părea surprinzător, dar sportul ajută și la învățătură. Astfel, activitatea fizică:

- ✓ Îmbunătățește circulația sângelui și oxigenarea creierului;
- ✓ Ajută la concentrare și memorie;
- ✓ Crește nivelul de energie;

- ✓ Îi ajută pe elevi să fie mai disciplinați și mai organizați.

Așadar, un elev activ este adesea și un elev mai motivat și mai eficient.

4. Rolul școlii și al familiei

- ✓ Este foarte important ca atât familia, cât și școala să încurajeze mișcarea.
- ✓ Orele de educație fizică trebuie luate în serios.
- ✓ Activitățile sportive extracurriculare (cum ar fi echipele de fotbal, handbal, dans etc.) sunt foarte valoroase.
- ✓ Părinții ar trebui să fie un exemplu pozitiv și să promoveze un stil de viață activ.

Concluzii:

În final, putem spune cu încredere că sportul este un izvor de sănătate pentru elevi, ne face mai puternici, mai fericiți și mai pregătiți pentru provocările vieții.

Indiferent dacă ne place să alergăm, să jucăm fotbal, să dansăm sau să înotăm – important este să ne mișcăm!

Starea de bine în grădiniță

Prof.ed.timpurie:Burcă Delia Florina - G.P.P. Nr.56,Oradea

Starea de bine în grădiniță reprezintă un element esențial în dezvoltarea armonioasă a copilului preșcolar. Aceasta influențează nu doar învățarea și adaptarea socială, ci și sănătatea emoțională și atitudinea față de educație. Grădinița nu este doar un spațiu educațional, ci un mediu care trebuie să ofere siguranță, încurajare, respect și afecțiune.

Starea de bine a copilului presupune echilibru între nevoile sale emoționale, cognitive și fizice. Aceasta include:

- sentimentul de siguranță și acceptare,
- relații pozitive cu adulții și colegii,
- libertatea de a se exprima și a fi ascultat,
- implicarea activă în activități care îi trezesc interesul,
- un mediu fizic plăcut, adaptat nevoilor sale.

De asemenea, starea de bine este importantă și pentru cadrele didactice, care trebuie să aibă la rândul lor un climat de muncă pozitiv pentru a putea transmite confort și echilibru copiilor.

Factori care contribuie la starea de bine în grădiniță

- Mediul fizic
 - Spații sigure, curate, atractive și bine organizate.
 - Colțuri tematice care stimulează imaginația.
 - Acces la materiale educaționale variate și adaptate vârstei.
- Relațiile interpersonale
 - Educatori empatici, calzi și răbdători.
 - Promovarea empatiei și cooperării între copii.
 - Interacțiuni bazate pe respect și încurajare.
- Activitățile educative
 - Jocuri și activități centrate pe copil.
 - Proiecte și experiențe de învățare care dezvoltă curiozitatea.
 - Ritm echilibrat între activități organizate și joacă liberă.
- Implicarea familiei

- Comunicarea constantă și constructivă cu părinții.
- Parteneriat educațional între familie și grădiniță.
- Activități comune: serbări, ateliere, vizite.

Educatorul are un rol esențial în crearea unui climat pozitiv. El este model de comportament, susține dezvoltarea emoțională a copilului și creează contexte de învățare incluzive. Prin încurajare, ascultare activă și atenție la nevoile individuale, cadrul didactic contribuie la echilibrul emoțional și la construirea încrederii copilului în sine și în ceilalți.

Starea de bine în grădiniță nu este un lux, ci o necesitate. Copiii care se simt bine în mediul educațional învață mai ușor, relaționează mai eficient și devin mai încrezători. Investiția într-un mediu sigur, cald și stimulativ este cheia unei educații timpurii de calitate. La fel de important este ca și personalul educațional să beneficieze de sprijin, recunoaștere și formare, pentru a putea răspunde adecvat provocărilor din activitatea cu copiii.

Bibliografie

- Rusu, P. (2019). Psihologia copilului preșcolar. Editura Didactică.
- Goleman, D. (2001). Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche.
- MECTS (2020). Curriculum pentru educație timpurie.
- UNICEF (2022). Starea de bine a copiilor în instituțiile de educație timpurie.

Adaptarea și integrarea resurselor suport pentru activități de învățare

Prof. Ciocirlan Maria - Școala Gimnazială, Nr.1 Floresti ,jud. Giurgiu.

Micul Prinț de Antoine de Saint Exupery este un adevărat roman (care a stat la baza filmului de desene animate) al evoluției, al perceperii adevărului și al cunoașterii de sine.

Scheletul de bază al poveștii: un aviator face pană în deșertul Sahara, unde întâlnește un tânăr, care a călătorit de pe planeta lui solitară pe un asteroid îndepărtat, unde locuiește singur cu un singur trandafir. Trandafirul l-a făcut să se simtă atât de trist încât, chinuit, a profitat de un stol de păsări să ajungă pe alte planete. Pe aceste planete el întâlnește multe ființe interesante, precum o vulpe precaută și înțeleaptă sau un înger sinistru al morții, șarpele. Dar dincolo de această poveste simplă, putem găsi în Micul Prinț o fabulă a războiului, în care sentimente specifice unei astfel de atrocități – izolare, frică, nesiguranță – sunt atenuate doar prin sinceritatea față de tine însuși și dragostea celor din jur.

De la Micul Prinț învățăm ca:

- trebuie să cercetăm lucrurile în profunzime;
- nu trebuie să ne ascundem sentimentele; s-ar putea să pierdem tot ceea ce e important;
- trebuie să ne judecăm pe noi înșine înainte de a-i judeca pe ceilalți;
- bem ca să uităm, dar amintirile au colac de salvare și mereu ies la suprafață;
- nu trebuie să ne luăm prea în serios;
- trebuie să ne iubim viața – nimeni nu știe cu siguranță dacă vor mai urma altele;
- trebuie să ne urmăm instinctele;
- uneori e nevoie să îi lăsăm pe cei pe care îi iubim să plece.

Competențe specifice vizate de activitatea de învățare

2.1.Exprimarea emoțiilor de bază în situații variate;

2.3.Explorarea abilităților de relaționare cu ceilalți.

Cum poate fi valorificată această resursă la clasă, în activitățile de DP

În cadrul activităților de DP, această resursă este deosebit de ofertantă și ne dă posibilitatea să o valorificăm în:

- dialoguri având ca suport imagini care surprind emoții de bază, cu ajutorul cărora să se analizeze, de exemplu, stările de tristețe, fericire, relaxare, frică etc. („Ce fac atunci când sunt...”).
- aplicarea unor tehnici art-creative prin care să se exprime diferite stări emoționale: desene, cântece, modelaje din lut și plastilină, roluri în teatru, colaje, tapiserii din materiale textile etc.
- dezbateri despre legătura dintre emoții și comportamente;
- exerciții de identificare a soluțiilor proprii pentru exprimarea în mod sănătos a emoțiilor;
- exerciții de identificare a unor reguli de comportament în relația cu ceilalți, pe baza discutării unor situații concrete din experiența elevilor;
- exerciții de identificare a premiselor pentru a coopera cu ceilalți (hobby-uri, interese comune, activități preferate etc)
- exerciții-joc de diferențiere a comportamentelor facilitatoare/frenatoare care contribuie sau nu la inițierea și păstrarea unei prietenii;
- elaborarea unor lucrări individuale sau în echipă despre prietenie - elaborarea unor compuneri despre prieteni, universul extins al copilului (prieteni fraților/ surorilor).

Această resursă poate fi valorificată în activitatea de evaluare la DP: autoevaluare/ inter-evaluare, astfel:

- participarea la scurte scenete, prin atribuirea unor roluri, pentru exersarea exprimării emoțiilor în situații variate;
- scrierea unor texte formate din 4-5 propoziții despre cum s-au simțit în diverse situații (întâlnirea cu Micul Print sau cu alte personaje din desenul animat);
- scrierea unui dialog imaginar cu unul dintre personaje;
- joc de rol: „Ce as face dacă as fi...?” (un personaj din filmul de desene animate).

Sugestii de adaptare la categorii de elevi în risc

- prin extensiune (introducere de activități suplimentare - utilizare dactileme Braille, limbaj mimico-gestual, activități practice, etc.);
- prin selectarea unor conținuturi din curriculum care să fie accesibile elevilor cu CES;

- prin accesibilizarea și diversificarea componentelor curriculumului general prin activități terapeutice-compensatorii;
- prin utilizarea de metode și procedee didactice, mijloace intuitive pentru înțelegerea noțiunilor din clasă;
- prin folosirea de metode și procedee de evaluare care să evidențieze performanțele elevilor nu obligatoriu în plan intelectual, ci mai degrabă în plan acțional-aplicativ.

Primii pași către incluziunea școlară a elevilor în risc vizează proiectarea activităților didactice ținând cont de cele 5 experiențe de valorizare pe care le prețuiesc toți elevii, indiferent dacă sunt sau nu în această situație: accesul, participarea, dezvoltarea relațiilor, respectarea demnității, posibilitatea de a face alegeri.

Desenul animat Micul Print poate fi folosit cu succes în demersul didactic pentru a realiza obiectivele unui curriculum adaptat la nevoile unui elev aflat în risc prin multitudinea de activități de învățare care se pot desfășura în cadrul orelor de DP:

- joc de rol: "Eu sunt Micul Print și prietenii mei sunt....."(suntem diferiți ,dar egali);"Ce aș vizita ,dacă aș fi Micul Print?";
- inițierea de discuții libere pe diferite teme ,în care elevii își expun fără rezerve punctul de vedere;"Ce părere ai de locuitorii planetelor pe care le-a vizitat Micul Print?","Ce personaj ai vrea să fii și de ce?","Care credeți că este cauza /cauzele pentru care fiecare se comportă așa?";
- Scrierea unui alt sfârșit al poveștii;"Dacă ai fi autorul l-ai lăsa pe Micul Print să plece?"(justifica răspunsul!);
- Dramatizarea poveștii-fiecare elev își alege personajul ,explicând preferința pentru acesta.

„Micul print” este de fapt „o alegorie a vieții lui Saint-Exupéry – căutarea lui după certitudini din copilărie și pace interioară, misticismul lui, credința lui în curajul omenesc și fraternitate, și dragostea lui adâncă pentru soția lui Consuelo dar, de asemenea, o aluzie la caracterul torturat al relației lor.”

Educația incluzivă prin mediere și mindfulness

Prof. Angelescu Nicoleta- Liceul cu Program Sportiv Slatina

Provocările școlii actuale este educația incluzivă: acceptarea diferitelor personalități ale copiilor, primirea într-un mediu deschis, armonios, favorabil integrării și dezvoltării și învățării eficiente a elevului. Politicile de incluziune dezvoltate la nivel de școală vizează deopotrivă oferirea unei școli pentru toți, cu clase eterogene, intervenții logopedice, adaptare curriculară, sprijin la clasă, sarcini individualizate, planuri educaționale individualizate, toate realizabile prin mijlocirea relației dintre părinți, elevi și echipa pluridisciplinară.

Inevitabil, în cadrul unei clase de elevi apar bariere care impun aducerea la un consens. Contează atitudinea și aplicarea principiului egalității de șanse de către fiecare profesor, care, în colaborare cu consilierul școlar pot găsi calea către un parcurs normal al elevului.

Conflictele iscate între colegii de clasă, prin integrarea în colectiv a unui elev cu cerințe educative speciale pot fi gestionate prin activități de mediere și mindfulness. Prin fișele de observare a elevilor, profesorul, mai ales diriginte, conturează dinamica socială și emoțională a clasei.

Mediatorul școlar a apărut ca o necesitate de a negocia prin cooperare, înțelegere dialogul dintre părțile implicate în desfășurarea procesului de învățământ elevi, reprezentanți.

Potrivit Legii 192 din 16.05.2006 „(1) Medierea reprezintă o modalitate de soluționare a conflictelor pe cale amiabilă, cu ajutorul unei terțe persoane specializate în calitate de mediator, în condiții de neutralitate, imparțialitate, confidențialitate și având liberul consimțământ al părților.”

Profesorul și mediatorul, acolo unde există, trebuie să asculte părțile și să devedească imparțialitate, neutralitate, confidențialitate.

Definit drept „Atenția deplină (mindfulness) este o stare de conștiință deosebită care presupune conștientizarea și acceptarea a ceea ce se întâmplă în momentul prezent”, mindfulness presupune o stare de bine în sala de clasă, generată de calmul manifestat de profesor, siguranța conferită de tehnicile aplicate: ascultarea activă, observarea combinată cu metoda harta textului.

La ora de literatură, profesorul poate folosi în predarea pastelului o imagine a unui colț din natură pe care să o proiecteze pe tabla interactivă sau retroproiector. Elevii sunt invitați să

observe imaginea obsevând: obiectul descrierii, trăsăturile distinctive, culori, forme, planuri apropiate, îndepărtate. Apoi, sunt invitați să redacteze o compunere descriptivă care să surprindă în cuvinte peisajul.

Un alt exemplu, ar putea fi metoda Am auzit.../Am văzut.../Am simțit..... Profesorul în invită pe elevi să asculte cu ochii închiși o poezie pe care o recită expresiv. După aceea, când acesta bate din palme, elevii vor completa răspunsurile la întrebările ce solicită văzul, auzul, simțirea. Prin această metodă colaborativ-participativă, ei vor identifica teme, motive și mesajul central al operei.

După Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006 ”Mindfulness-ul implică trei procese fundamentale formarea intenției, acordarea atenției și adaptarea atitudinii.”

Combinarea celor două metode medierea și mindfulness ajută la evitarea conflictelor și crearea unei atmosfere propice învățării eficiente pentru toți elevii, precum și coeziunea grupului.

Bibliografie:

1. Patricia A. Jennings, *Mindfulness pentru profesori. Cum să obții armonie și productivitate în clasă*, Editura Herald, București, 2017
2. <https://legislatie.just.ro/Public/DetaliiDocument/71928>

Educația elevilor cu cerințe educative speciale

Prof. Grecu Marilena Violeta - Palatul Copiilor- Drobeta Turnu-Severin

Dezvoltarea școlilor incluzive ca model optim de realizare a educației pentru toți trebuie să fie recunoscută drept o politică a statului la nivel guvernamental, ocupând astfel un loc privilegiat în cadrul planurilor strategice de dezvoltare a unei națiuni. Fiecare școală incluzivă trebuie să se constituie ca o comunitate educativă ce demonstrează o responsabilitate colectivă față de succesul sau eșecul fiecărui membru al său.

„Succesul școlii incluzive depinde într-o măsură considerabilă de identificarea, evaluarea și stimularea copiilor cu cerințe educative speciale de la o vârstă cât mai fragedă. Programele de sprijin și educație timpurie pentru copiii de vârstă de până la șase ani trebuie dezvoltate sau reorientate pentru a promova dezvoltarea fizică, intelectuală și socială, pentru a pregăti

copilul pentru activitatea școlară” (Declarația de la Salamanca și direcțiile de acțiune în domeniul educației speciale, 1999, 18).

În multe țări ale lumii este întâlnită mai frecvent modalitatea de abordare a copiilor cu CES din perspectivă individuală, pornind de la următoarele ipoteze cu valoare de argumente:

- un copil sau un grup de copii poate fi identificat ca special pornind de la anumite caracteristici care par să inhibe progresul: abilități intelectuale înalte, diferite deficiențe mediul familial etc.
- acești copii au nevoie de activități de predare – învățare diferențiată, individualizată chiar, în raport cu problemele cu care se confruntă;
- pentru copiii care au probleme similare este cel mai bine să învețe împreună, deoarece astfel pot beneficia de sprijinul unor cadre specializate;
- ceilalți copii sunt normali și beneficiază de formele existente de școlarizare.

Ca urmare a transpunerii în practica educațională a acestor ipoteze, profesorii din școlile obișnuite sunt reticenti în a lucra cu elevii cu CES deoarece, pe de o parte, ei nu au pregătirea teoretică și practică necesară, iar pe de altă parte, consideră că acest lucru i-ar defavoriza pe elevii normali. O astfel de abordare a elevilor cu CES presupune realizarea unui demers didactic bazat pe principiul etichetării și segregării.

În ultimele decenii tot mai multe sisteme naționale de învățământ au optat pentru perspectiva curriculară de tratare a copiilor cu CES, privită ca o abordare mai flexibilă, mai optimistă și mai eficientă. Această perspectivă pornește de la următoarele premise:

- orice copil se poate confrunta cu anumite dificultăți educaționale la un moment dat; aceste probleme îi pot determina pe profesori să își modifice demersurile didactice, în direcția ameliorării sau perfecționării;
- ameliorarea activităților didactice conduce la condiții mai bune de învățare pentru toți elevii, astfel încât cei care se confruntă cu dificultăți de învățare pot fi percepuți în mod pozitiv, ca factori determinanți ai un feed-back menit să sporească eficiența întregului demers instructiv-educativ;
- este absolut necesar ca profesorii care predau în școlile incluzive să se bucure de sprijinul permanent al unor specialiști (logopezi, consilieri școlari, psihologi, consilieri itineranți sau de sprijin), în vederea dezvoltării propriilor competențe profesionale privind activitatea elevilor cu CES.

Specificul activităților de învățare în cazul copiilor cu cerințe educative speciale derivă din tipul și gradul deficienței cu care aceștia se confruntă. Abordând însă această problemă la

modul general cadrele didactice care lucrează cu astfel de copii trebuie să țină seama de următoarele principii cu valoare de repere metodologice:

- să cunoască temeinic experiența de viață a copilului, sub toate aspectele de ordin biologic, psihologic și social pe care le presupune;
- să identifice cunoștințele, priceperile, deprinderile, interesele, atitudinile copilului;
- să cunoască foarte bine caracteristicile clasei de elevi sau grupei de preșcolari pe care o conduce, pentru a facilita integrarea copiilor cu CES;
- să colaboreze intens cu familia copilului sau cu organismele de protecție socială, dacă este vorba de un copil instituționalizat;
- să solicite sfatul și ajutorul specialiștilor în domeniu: psihologi, pedagogi, sociologi, asistenți sociali, logopezi, consilieri școlari și să lucreze în echipă cu aceștia;
- să elaboreze un plan de intervenție personalizat (PIP) care să cuprindă: obiective pe termen mediu și scurt; metode și mijloace de realizare; perioada de intervenție; criteriile de apreciere a progresului; metode și instrumente de evaluare.

În scopul eficientizării activităților de învățare în cazul copiilor cu CES, specialiștii recomandă utilizarea unor strategii didactice interactive bazate atât pe cooperare, colaborare și comunicare între elevi cât și pe interacțiunea dintre cadrele didactice și aceștia.

Pe această coordonată se înscrie și opinia lui Daniel Mara care afirmă următoarele: *„Învățarea la copiii cu CES, ca proces de achiziție de noi cunoștințe și de formarea unor capacități cognitive, este mult mai eficientă dacă se realizează pe grupuri mici, dacă este activ participativă, cooperativă, partenerială și implicată la maximum posibil.”* (2009, 60)

Potrivit aceluiași autor, se recomandă că atunci când profesorul organizează activități pe grupe de elevi în care sunt incluși unu sau doi elevi cu CES, acesta să evite dominarea activității întregului grup de către elevii fără dizabilități, marginalizarea elevilor cu CES, subestimarea contribuției acestora, acordarea excesivă de sprijin elevilor cu CES de către cei normali, concurența între membrii aceluiași grup.

Analizând particularitățile activităților de învățare la copiii cu diferite tipuri de deficiențe se constată că una dintre calitățile esențiale ale curriculum-ului trebuie să fie raportată la gradul său de flexibilitate, astfel încât să permită fiecărui copil să avanseze în ritmul propriu și să fie tratat în mod individualizat, în funcție de capacitățile sale de învățare. Pentru aceasta este nevoie ca formularea obiectivelor, stabilirea conținuturilor instruirii, strategiile didactice utilizate în clasă și evaluarea elevilor să se facă diferențiat.

Principiile unei educații diferențiate și individualizate vizează:

- respectarea dreptului fiecărui copil la instrucție și educație în raport cu potențialul său de dezvoltare și cu capacitățile de care dispune;
- formarea la copilul cu CES a unui registru comportamental adecvat care să îi permită adaptarea și integrarea socială printr-o experiență de învățare comună cu alți copii de aceeași vârstă și care nu prezintă astfel de deficiențe;
- formarea unui set de priceperi și deprinderi de activitate practică, în contextul unor experiențe reale de viață și în vederea realizării, mai târziu, a unor activități socio-profesionale utile din punct de vedere social și individual;
- dezvoltarea competențelor necesare pentru rezolvarea independentă, în limitele permise de gradul de deficiență, a sarcinilor școlare și a situațiilor reale de viață;

Cadrele didactice care utilizează în general strategii interactive trebuie să dea dovadă de o serie de competențe profesionale, concretizate în: spirit empatic, atitudini pozitive, comportament reflexiv, deschidere spre nou, flexibilitate, disponibilitate.

Educația individualizată a copilului cu CES în școala de masă îi va permite acestuia să trăiască alături de ceilalți copii fără a fi marginalizat de către aceștia, să desfășoare activități comune, pe măsura posibilităților sale, să dobândească o serie de competențe indispensabile pentru o viață cât mai normală și pentru o inserție socio - profesională corespunzătoare.

Bibliografie

- 1.Gherguț A.(2006), Psihopedagogia persoanelor cu cerințe educative speciale, Iași; Ed.Polirom.
2. Mara D. (2009), Strategii didactice în educația incluzivă, București, Editura Didactică și Pedagogică R. A.
- 3.Vrășmaș T. (2001), Învățământul integrat și/sau incluziv, București, Editura Aramis.
- 4.*** (1999). Declarația de la Salamanca și direcțiile de acțiune în domeniul educației speciale, UNICEF.
5. *** (2005), Ghid pentru cadre didactice de sprijin (CDS) București, Editura Vanemonde.

Educația incluzivă în ora de limba franceză

Prof. Cristea Ruxandra Școala Gimnazială Nr. 39 „Nicolae Tonitza” Constanța

Educația incluzivă reprezintă un concept esențial în reforma actuală a învățământului, având ca scop garantarea dreptului la educație de către fiecare elev, indiferent de diferențele sale individuale. În contextul orei de limbă franceză, această paradigmă capătă valențe deosebite, deoarece limba străină constituie o poartă de apropiere interculturală, iar predarea ei implică adaptabilitate, sensibilitate și creativitate pedagogică.

Capitolul I – Fundamente teoretice

1.1 Declarația de la Salamanca și principiul „școlii pentru toți”

Adoptată în 1994, Declarația de la Salamanca reafirmă ideea că școlile de masă trebuie să includă toți copiii, indiferent de diferențe fizice, cognitive, sociale sau lingvistice, ca parte a unui sistem educațional echitabil și eficient. Documentul subliniază importanța adaptării curriculumului și metodologiei printr-o pedagogie centrată pe copil, complementată de suport continuu și resurse în școală.

1.2. Principii și dimensiuni ale educației incluzive

Educația incluzivă, ca orientare pedagogică, trebuie să respecte principii esențiale precum: nediscriminarea, accesibilitatea, individualizarea, participarea și parteneriatul. Sistemele educaționale trebuie să prevadă adaptări curriculare și servicii de sprijin, pentru a răspunde diferitelor nevoi de învățare.

1.3. Perspectiva psihopedagogică

Pedagogia centrată pe elev presupune recunoașterea diversității individuale și răspunsuri didactice adecvate: ajustări metodologice, resurse, evaluare formativă și suport specializat. Aceasta duce la reducerea ratei de abandon și la creșterea calității învățării pentru toți.

Capitolul II – Educația incluzivă în România

2. Cadrul legislativ și inițiative naționale

România a integrat principiile Declarației de la Salamanca în legislația educațională, în special prin Legea Educației Naționale și ghiduri ale Ministerului Educației. În ciuda progreselor, persistă numeroase bariere: lipsa de formare practică, resurse insuficiente, absența colaborării între cadre didactice de sprijin și dificultăți administrative.

Capitolul III – Aplicarea la ora de franceză

3.1. Specificitatea predării limbii franceze

Limba franceză este predată adesea în săli multietnice și multidisciplinare, necesitând o abordare adaptată diferențelor de resurse lingvistice, culturale și cognitive. Acest lucru implică adoptarea unor materiale autentice, conținut intercultural și activități bazate pe comunicare reală.

3.2. Activități practice incluzive

1. **Învățare cooperativă** – elevi cu niveluri diferite de competență lucrează împreună (exerciții de introspecție, joc de roluri);
2. **Proiect intercultural** – elevii participă la scriere creativă, schimb intercultural, dezvoltare empatică cu școli din Franța sau Belgia;
3. **Jurnal reflexiv** – elevii stabilesc obiective personale și reflectă asupra progresului, potențând autonomia;
4. **Expoziții tematice** – spații expozitive în clasă cu imagini, filme, obiecte tipice francofone, integrate în lecțiile de gramatică și vocabular;
5. **Evaluare diferențiată** – fișe de lucru adaptate pe niveluri, linkuri video, glosare vizuale, teste modificate în ritm și conținut;
6. **Intervenție sistemică** – cooperare între profesor de franceză, cadru didactic de sprijin și consilier școlar.

3.3. Avantaje didactice

- **Creșterea motivației și implicării** prin personalizare și relevanță;
- **Îmbunătățirea competențelor** sociale, colaborative, interculturale;

- **Reducerea barierelor lingvistice** prin diferențiere pentru elevii cu CES, dar și pentru cei talentați;
- **Eficiență didactică sporită** prin activități autentice.

Capitolul IV - Concluzii și recomandări

4.1. Concluzii

Educația incluzivă, fundamentată pe Declarația de la Salamanca și principiile internaționale ale drepturilor copilului, se poate implementa cu succes la ora de limba franceză. Metodele active, diferențiate și interculturale aduc rezultate didactice și sociale semnificative. Studiul aplicat demonstrează viabilitatea și impactul pozitiv al unei abordări centrate pe elev.

4.2. Recomandări

- **Formare continuă** obligatorie în pedagogie incluzivă;
- **Parteneriate** cu școli din Franța/Belgia și instituții francofone (Alianța Franceză);
- **Resurse flexibile:** fișe adaptate, platforme de eTwinning;
- **Evaluare formativă** centrată pe progres, nu doar pe produs;
- **Susținere instituțională:** implementarea unor fonduri dedicate învățământului incluziv.

Bibliografie

1. UNESCO. *Declarația de la Salamanca și Cadrul de Acțiune asupra Educației Cerințelor Speciale* (Salamanca, 1994).
2. Carta Drepturilor Fundamentale a UE (2000).
3. UNESCO. *World Conference on Special Needs Education: Access and Quality* (Dakar, 2000).
4. Ministerul Educației. *Legea Educației Naționale* (2011, modificată).
5. Smărăndel, Alexandra. *Egalitate de șanse și nondiscriminare în mediul școlar*. DEDICAT (2020).
6. Rasfoiesc.com. „Școala incluzivă – o școală democratică” și „Integrarea copiilor cu dizabilități în școala publică”.

7. Creeaza.com. *Identificarea și descrierea specificității psihopedagogiei speciale.*
8. Forum Reddit. Avertisment al Comisiei Europene privind formarea profesorilor (2019).
9. EDICT.ro. *Incluziunea prin intermediul artelor în cadrul programului Erasmus+.*

Promovarea stării de bine în școală prin activități ludice și incluzive de limba franceză

Profesor Stancu Georgiana Silvia - Școala Gimnazială Nr. 1 Florești, Giurgiu

De mai bine de trei decenii, predau limba franceză ca limbă străină într-o școală rurală din județul Giurgiu. Este un spațiu aparte, situat în apropierea Bucureștiului, dar profund ancorat în realități sociale specifice: familii cu venituri modeste, copii care provin adesea din medii vulnerabile, dar cu o imensă capacitate de a visa, de a se bucura, de a se transforma prin educație. Aici, rolul dascălului depășește cu mult sfera strict didactică. El devine mentor, sprijin, model, confident, dar mai ales un constructor de sens și de echilibru.

Am învățat, de-a lungul carierei, că nicio lecție, oricât de bine concepută, nu poate ajunge cu adevărat la sufletul elevului dacă acesta nu se simte bine în propria piele, dacă nu are încredere în sine sau în adultul din fața sa, dacă nu simte că în acea sală de clasă are dreptul să greșească, să întrebe, să viseze. Din acest motiv, am ales să transform predarea limbii franceze într-un demers integrator, ludic, creativ, și profund uman.

Starea de bine nu este un concept abstract, ci o realitate care se construiește în fiecare zi, prin alegeri didactice conștiente, prin empatie, prin capacitatea de a crea un mediu educațional incluziv și sigur. Activitățile de limba franceză devin astfel un prilej de conectare autentică, de cultivare a respectului și a solidarității, de dezvoltare emoțională și socială.

Predau limba franceză elevilor din ciclul primar, copii cu vârste fragede, aflați la întâlnirea primă cu o limbă străină. Am convingerea că prima impresie contează enorm. De aceea, de la primele ore, cultiv curiozitatea, jocul, expresia liberă. Folosesc frecvent metode vizuale și interactive: imagini sugestive, materiale tactile, marionete, povești ilustrate, cantece și dansuri. Copiii sunt invitați să se exprime prin desen, prin mimă, prin mișcare, iar mai apoi prin cuvinte. Nu le cer perfecțiune, ci prezență. Nu le impun tăcerea, ci le creez spațiul pentru exprimare.

Un exemplu concret este activitatea „Jurnalul emoțiilor”, în cadrul căreia elevii aleg o stare de spirit și o asociază cu un personaj, un obiect sau o culoare. Scriu sau desenează în

limba franceză ceea ce simt: „Aujourd'hui je suis triste comme un nuage gris”. Acest exercițiu nu doar înlesnește exprimarea în limba franceză, ci le oferă copiilor un cadru sigur de introspecție și de empatie reciprocă. Pe parcursul orelor, folosesc frecvent lucrul pe perechi și în echipe mici, astfel încât fiecare copil să aibă ocazia să colaboreze, să se simtă util și integrat. Evit competițiile rigide și notez progresul, nu comparația.

Pe lângă metodele clasice, integrez instrumente digitale care aduc varietate și motivație: aplicații de tip quiz, animații create împreună, felicitări online sau mici videoclipuri. Participăm la proiecte eTwinning cu parteneri din alte țări, iar această deschidere internațională este o resursă extraordinară pentru creșterea stimei de sine a copiilor. Când un elev timid primește un mesaj de la un copil din Franța care îi mulțumește pentru o poveste scrisă cu emoticoane și cuvinte simple, apare un zâmbet sincer. Iar acel zâmbet este, pentru mine, semnul că starea de bine începe să prindă rădăcini.

Integrez adesea poveștile tradiționale românești și francofone, creând punți interculturale și emoționale. De exemplu, am imaginat împreună cu elevii o continuare modernă a poveștii lui Ivan Turbincă, unde personajul principal devenea un supererou care folosea turbina magică pentru a aduna fricile copiilor dintr-o școală de la sat. Povestea a fost ilustrată, citită, jucată și transformată într-un colaj video. Copiii s-au simțit implicați, ascultați, capabili să contribuie la un act creativ colectiv.

Starea de bine este susținută și de relația pe care o construiesc cu părinții și cu colegii din școală. Organizez ateliere intergeneraționale în care copiii, mamele și bunicii creează împreună obiecte, spun povești sau colaborează la mici proiecte artistice. Limba franceză devine astfel un pretext pentru conectare, pentru redescoperirea valorilor familiale și pentru cultivarea sentimentului de apartenență. Într-o comunitate încă marcată de stereotipuri, discriminare sau abandon școlar, aceste activități aduc lumină și încredere.

La finalul fiecărui an, organizez o „Sărbătoare a cuvintelor frumoase”. Elevii aleg cele mai frumoase expresii, replici sau versuri împreună învățate în întregime, le ilustrează și le oferă colegilor mai mici sau părinților. Este o ocazie simbolică de a transmite că limba franceză este mai mult decât un set de reguli gramaticale: este o poartă deschisă spre lume, spre sine și spre ceilalți.

În abordarea mea pedagogică centrată pe starea de bine, m-am regăsit în perspectiva propusă de Ilona Boniwell, una dintre promotoarele psihologiei pozitive aplicate în educație. În lucrarea sa „Personal Well-Being Lessons for Secondary Schools”, autoarea subliniază

importanța cultivării abilităților de autoreglare emoțională, a gândirii pozitive și a rezilienței, nu ca activități separate, ci integrate în parcursul educațional de zi cu zi.

Chiar dacă lucrarea vizează în principal elevii de gimnaziu, principiile expuse pot fi adaptate cu succes și în învățământul primar, mai ales în predarea limbilor străine. De exemplu, unul dintre conceptele-cheie promovate de Boniwell este dezvoltarea unui „vocabular al emoțiilor” ca fundament al stării de bine și al relațiilor sănătoase. Tocmai această idee o aplic în activitatea mea „Jurnalul emoțiilor”, unde copiii învață să asocieze cuvinte simple în limba franceză cu stările lor interioare. Astfel, nu doar că își îmbogățesc vocabularul, dar încep și un proces de reflecție și verbalizare afectivă care contribuie la echilibrul lor emoțional.

Boniwell pledează și pentru integrarea ludicului și a colaborării între elevi ca elemente de susținere a învățării autentice. În acest sens, abordarea mea incluzivă – bazată pe cooperare, exprimare creativă, validare reciprocă – nu este doar o opțiune pedagogică, ci o strategie de sănătate emoțională în școală. Convingerea autoarei că „fericirea poate fi învățată” prin exerciții zilnice de recunoștință, apreciere și empatie se regăsește în micile ritualuri pe care le practic în clasă.

Această referință întărește ideea că ora de franceză poate deveni, prin metode blânde, creative și relaționale, un teren fertil pentru învățarea socio-emoțională, în paralel cu învățarea lingvistică. Îmbinarea dintre dimensiunea cognitivă și cea afectivă a actului didactic este, în fond, calea spre o educație completă și cu adevărat formativă.

Consider că, într-o societate care pune tot mai multă presiune pe performanță, dascălul are datoria de a crea un echilibru, de a oferi spațiu pentru a fi și nu doar pentru a face. Ora de franceză este pentru mine acel spațiu: colorat, jucăuș, sincer, emoționant. Un loc unde fiecare copil, oricât de diferit, are voie să viseze, să greșească, să se bucure și să se simtă bine. Doar așa putem construi o educație cu adevărat incluzivă și durabilă.

Bibliografie

Boniwell, Ilona & Ryan, Lucy. *Personal Well-Being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14 Year Olds*. Maidenhead: McGraw-Hill Education, 2012.

Cu personajele la Târgul de Carte

Prof. Diaconița Cristina-Lilian- Liceul Tehnologic „General Ioan Culcer”, Tg-Jiu

Într-un sistem educațional în continuă adaptare, provocarea majoră rămâne atragerea elevilor către lectură într-un mod care să răspundă nevoilor, preocupărilor și specificului generației lor.

Proiectul educațional „**Cu personajele la târgul de carte**” vine ca un răspuns inovator la această nevoie, oferind o abordare ludică, interactivă și interdisciplinară a literaturii, menită să redea lectura tinerilor, drept o experiență vie, actuală și formativă.

Acest demers își propune să transforme lectura într-un act de comunicare autentic, în care elevii nu sunt doar consumatori pasivi, ci creatori și promotori culturali. Ideea centrală a proiectului constă în organizarea unui târg de carte tematic, în cadrul căruia elevii își asumă rolul unor personaje literare cunoscute din literatura română, care recomandă cărți contemporane pentru adolescenți. Astfel, elevii intră în pielea personajelor și, prin replici, standuri tematice și provocări literare, promovează titluri relevante, actuale, care tratează teme de interes pentru liceeni.

Dimensiunea **formativă** a acestui demers este deosebit de valoroasă. Elevii dezvoltă competențe esențiale pentru secolul XXI: comunicare orală și scrisă, argumentare, creativitate, gândire critică, abilități organizatorice, spirit de echipă și inițiativă. De asemenea, se încurajează autonomia în învățare și implicarea civică prin activități în care elevul are un rol activ, nu doar de receptare, ci și de transmitere a unui mesaj cultural. Participarea lor la promovarea cărților transformă lectura într-un act de angajament personal și social.

Proiectul are și o importantă **componentă interdisciplinară**, întrucât valorifică conținuturi din limba și literatura română, arte vizuale (prin amenajarea standurilor), educație media și digitală (prin promovare în social media), istorie (prin contextualizarea personajelor) și chiar educație antreprenorială (prin jocul de rol legat de vânzare, marketing și relația cu publicul). Astfel, elevii înțeleg literatura ca parte dintr-un ecosistem educațional mai larg, în care disciplinele se sprijină reciproc pentru a construi învățarea semnificativă.

Prin alegerea literaturii române contemporane, proiectul aduce în atenția adolescenților teme actuale – identitate, familie, apartenență, sensul vieții – și oferă exemple de autori accesibili, cu care se pot identifica. Așadar, târgul devine și o platformă de dialog între generații literare, între elevi și cărțile scrise pentru ei.

Evenimentul propus este un exercițiu de creativitate, colaborare și reflecție asupra rolului lecturii în formarea personalității. Este un demers educativ care reîmprietenește tinerii cu lectura, oferindu-le ocazia să-și descopere vocea, curajul de a vorbi în public, dar și bucuria de a citi. Activitățile se constituie într-un proiect cu impact real și cu potențial de a deveni tradiție.

Scopul proiectului este de a aduce literatura mai aproape de adolescenți printr-un târg de carte tematic, în care elevii devin personaje literare și promovează cărți contemporane relevante pentru generația lor, încurajând lectura ca parte esențială din formarea personală, intelectuală și emoțională.

Obiectivele generale ale proiectului au vizat promovarea lecturii în rândul elevilor de liceu prin metode inovative și implicare directă; dezvoltarea competențelor de comunicare, argumentare și gândire critică; formarea unui comportament cultural activ în rândul adolescenților.

Prima etapă a proiectului a avut loc în **luna februarie** a anului 2025 și a fost una de documentare și selecție de personaje și titluri din literatura română contemporană (sec. XXI), în cadrul căreia elevii au lecturat fragmente din operele autorilor români contemporani recomandați pentru adolescenți (clasele IX–XII), precum Ioana Pârvulescu, Lavinia Braniște, Radu Vancu, Simona Antonescu, Dan Lungu, Cecilia Ștefănescu etc., și au ales personaje din literatura clasică pentru a deveni „ambasadori ai lecturii” la târg.

Cea de-a doua etapă intitulată „Personajele promovează lectura” s-a desfășurat în luna martie și a constat în etapele pregătitoare ale standurilor tematice. Elevii au avut de pregătit prezentarea personajului ales (costum, decor, replici, slogan), de selectat cărți românești contemporane care vor fi recomandate, de scris fișele de prezentare și de conceput provocări interactive (jocuri de rol, quiz-uri, pitch-uri de carte, scenete scurte etc.). Activitatea a inclus și redactarea conținutului pentru catalogul literar și repetiții pentru ziua evenimentului.

Etapa a treia-A3 din luna aprilie a inclus activități de promovare și comunicare. Elevii au realizat materiale de promovare (afișe, flyere, postări sociale, clipuri scurte video cu personajele care invită la lectură), pe care le-au distribuit fizic și online. S-au creat campanii pe rețelele de socializare ale școlii. Un grup de elevi-jurnaliști a pregătit interviuri.

A patra etapă a proiectului-A4 din luna mai a constat în organizarea târgului tematic „Cu personajele la târgul de carte”. Evenimentul central al proiectului s-a derulat după ideea că fiecare personaj promovează cărți contemporane către vizitatori, prin interacțiune directă, replici creative și activități interactive. S-au organizat și ateliere de creație (scriere final alternativ, desenarea copertei, minirecenzie), spații de relaxare și lectură, precum și lansări

simbolice de carte. S-au propus provocări interactive: „Rescrie finalul”, „Citește și convinge!”, „Recunoaște personajul” .

În **etapa finală de reflecție și diseminare** s-au colectat impresii de la participanți prin jurnale de lectură și chestionare. A fost creată o galerie foto-video și un articol post-eveniment pe site-ul școlii. S-au oferit diplome și s-a organizat un moment festiv de încheiere, cu premierea celor mai apreciate personaje, standuri și activități.

Grupul țintă căruia i s-a adresat proiectul a inclus **beneficiari direcți** – elevi din învățământ liceal, clasele IX-XII și învățământ profesional din interiorul comunității școlare a instituției; **beneficiari indirecți** – profesori din toate ariile curriculare, părinți, comunitatea locală. Elevii implicați au fost în număr de 50.

Ca **rezultatele așteptate** în urma desfășurării activităților s-a urmărit creșterea interesului pentru lectură în rândul elevilor; îmbunătățirea abilităților de comunicare și argumentare; crearea unei culturi a colaborării și implicării în activități extracurriculare; formarea unor obiceiuri de lectură și explorare a literaturii române actuale; consolidarea legăturii dintre școală și comunitate prin educație culturală.

Proiectul „**Cu personajele la Târgul de Carte**” a contribuit semnificativ la construirea unei școli incluzive, în care fiecare elev își găsește locul, vocea și rolul propriu. Activitățile variate și accesibile au permis implicarea tuturor elevilor, indiferent de nivelul de pregătire, abilități sau stiluri de învățare, oferind fiecărui participant șansa de a se exprima și de a-și valorifica potențialul. Prin colaborare, comunicare și diversitatea sarcinilor propuse, proiectul a creat un mediu educațional deschis, care a încurajat acceptarea diferențelor și a promovat egalitatea de șanse. Astfel, demersul a consolidat spiritul unei școli moderne, care îmbrățișează diversitatea și oferă tuturor elevilor oportunitatea de a se implica activ în viața culturală și educațională a comunității.

EDUCAȚIA FIZICĂ - ÎNTRE EFORT ȘI STAREA DE BINE

Prof. SZASZ ILONA - ȘCOALA GIMNAZIALĂ "ANDREI ȘAGUNA" DEVA



“Educație ...fizică”....cât de frumos sună! Ea, educația fizică este rădăcina tuturor disciplinelor școlare. Înseamnă sport și mișcare pentru toți, spre deosebire de sportul de performanță și având multe și mari beneficii față de acesta.

Este de fapt toată viața noastră, cu valurile de bine și mai puțin bine, sus și jos, cu dozarea efortului și a odihnei, cu creșterea pulsului, a respirației și a tensiunii, ca mai apoi să simți plăcerea odihnei, a relaxării, cu contractia muschilor, iar apoi relaxarea lor...cu încordare nervoasă, ca mai apoi să te inunde o bucurie de nedescris, o bucurie care nu știi de unde vine, doar a fost atât de mult efort și atât de multă muncă...

Tot “dansul” acesta este de fapt minunea de a trăi. De a primi viața în dar, cu recunoștință. Minunea creației, a transformării noastre de zi cu zi, a evoluției noastre.

Când faci efort fizic, corpul tău trece printr-o serie de modificări pentru a face față cerințelor crescute. Sistemul cardiovascular pompează mai mult sânge, inima bate mai repede, iar respirația devine mai profundă pentru a furniza mai mult oxigen mușchilor. Mușchii se contractă mai intens, producând energie, și se pot produce mici leziuni musculare care ulterior se repară, contribuind la creșterea forței și rezistenței. De asemenea, nivelul glicemiei și al lipidelor din sânge sunt reglate, iar corpul poate produce hormoni ai fericirii, ceea ce duce la o senzație de bine.

Numeroase studii au descoperit că exercițiile fizice îmbunătățesc starea de spirit, scad nivelul de stres și chiar ajută la echilibrarea funcțiilor cognitive, precum atenția, memoria și rezolvarea problemelor. Toate acestea sunt corelate cu nivelul serotoninei, supranumită și hormonul fericirii. În echipa hormonilor care te mențin într-o stare generală bună este și dopamina. Nu există viață fără mișcare. Sau cel puțin nu viață de calitate. Bucuria noastră și

oarecum fericirea noastră vine din eliberarea “hormonilor de fericire”, ca urmare a contractiei muschilor scheletici adică ca urmare a unei mișcări de grupe musculare.

Apoi intervine și bucuria și starea de bine venite din frumusețe. Frumusețea corpului, a caracterului fair-play a practicării unor jocuri de echipă, emoția și eleganța unui dans, postura și armonia corporală.

Experimentăm de multe ori, cum este învinsă o migrenă sau o indispoziție sau chiar o durere sau o depresie printr-o plimbare în parc, grădinărit, o jumătate oră la sală, un joc de fotbal sau plimbare cu bicicleta.

Ce sunt serotonina și dopamina ?

Serotonina și dopamina sunt doi neurotransmițători a căror responsabilitate este de a-ți menține starea generală bună și calmul, deci te fac să te simți mereu cu moralul ridicat. Într-un cuvânt, te fac să te simți **fericit**.

În ceea ce privește funcția, dopamina permite celulelor nervoase să-și transmită mesaje între ele și te ajută să simți plăcere, satisfacție și motivație. Cei care fac sport sunt probabil deja familiarizați cu efectele de a se simți bine după un antrenament. Recompensa organismului pentru efortul depus este buna dispoziție. Asta întărește încă o dată afirmația că mișcarea aduce bucurie și la propriu și la figurat.

Potrivit doctorului Philip R. Muskin, președinte al Comitetului Programului Științific al Asociației Americane de Psihiatrie din cadrul Centrului Medical Irving de la Universitatea Columbia, există o mulțime de [studii](#) care arată că exercițiile fizice ajută în lupta cu anxietatea și depresia.

Ce activități fizice îți cresc nivelul de serotonină?

1. Cyclingul

Să pedalezi kilometri întregi pentru a-ți păstra sistemul cardiovascular sănătos nu mai este un secret de mult timp. În timpul pedalatului este stimulată partea chimică din creier, iar în acest fel se eliberează serotonina. Iar dacă vrei să-ți crești nivelul de serotonină fără să te expui unui risc ce implică multă adrenalină (adică să faci slalom printre mașinile din trafic), bicicleta din centrul de fitness este varianta cea mai bună.

2. Banda de alergat

Pe lângă kaloriile pe care le pierzi cu fiecare kilometru alergat, îți ajută organismul să accelereze procesul de prelucrare a aminoacidului triptofan în serotonină. Un studiu din 2014 de la Universitatea Stanford a demonstrat că, pe lângă îmbunătățirea memoriei, mersul îți crește și creativitatea cu 60%. Așa că, după câțiva kilometri alergați, vei fi inundat de energie și de creativitate.

3. Clasele de aerobic

Exercițiile pe care le faci la clasele de aerobic stimulează formarea serotoninei, dar și dezvoltarea unor celule din hipocamp, o regiune a creierului asociată cu memoria. Memoria și creativitatea îmbunătățite duc la o productivitate mai mare la locul de muncă și acasă, iar în acest fel calitatea vieții tale va crește.

4. Ridicarea de greutăți

Conform unei noi analize asupra studiilor despre antrenamentele de forță, ridicarea de greutăți poate să îți echilibreze sănătatea mentală. Exercițiile de rezistență reduc adesea în mod substanțial tristețea oamenilor, indiferent cât de melancolici se simt la începutul antrenamentului.

O analiză la scară largă realizată în 2016, care a implicat mai mult de un milion de oameni, a concluzionat că a fi în formă fizică reduce substanțial riscul de depresie.

Astfel, pe lângă motivația de a arăta bine și a-ți modela corpul așa cum îți dorești, să vii la sală reprezintă, conform studiilor, probabil cel mai bun mod prin care să duci o viață mai fericită.

Aș concluziona, că prin obiceiul de a ne mișca , alături de momente de meditație, rugăciune , recunoștință, reusim să ne menținem sănătoși fizic , psihic si spiritual. Și să fim fericiți...

Bibliografie

1. Cârstea, G., (2001). Didactica educatiei fizice, ANEFS București;
2. Dragnea, A., Educație Fizică și Sport –Teorie și Didactică-, Bucuresti, 2006 FEST.
3. Dragomir, P., Scarlat E., (2004). Educația fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică, București.
4. Grigoraș-Popa, C., Metode de predare a activității motrice la nivelul ciclului gimnazial "Colegiul Național „Calistrat Hogaș” Piatra-Neamț; Revista INOVATIE-IN-EDUCATIE-

NR.-6-APRILIE-2020.pdf

4. Scarlat, E., (1981). Lecția de educație fizică, metode și mijloace, Editura Sport Turism, București;
5. Preda, C.,” Despre importanța educației fizice în viața zilelor noastre”,Editura: CATEDRA
6. Sportul și viața sănătoasă în România, 2021 – sportsbusinessacademy.ro ,Cercetare Quantix Marketing Consulting. Ediția a 4a. Accesat la 27.09.2023;
7. Vințanu, N., (2008). Teoria instruirii școlare, Editura Zerana Flores, București;
- 8.<https://www.livestrong.com/article/251785-exercise-and-its-effects-on-serotonin-dopamine-levels/>
- 9.<https://www.houstonchronicle.com/lifestyle/renew-houston/fitness/article/Want-to-get-happy-Exercise-serotonin-13835803.php>
- 10.<https://www.nytimes.com/2018/06/06/well/weight-training-may-help-to-ease-or-prevent-depression.html>

GRĂDINIȚA ȘI EDUCAȚIA INCLUZIVĂ

**Profesor Educație Timpurie: Puiu Florentina & Safta Eliza- G.P.P., „Rază de Soare”
Pitești / Argeș**

Copilul evoluează continuu de-a lungul existenței sale, iar participarea la procesul de educație este un element cheie pentru asigurarea acestei evoluții.

Accentul plasat pe dezvoltarea capacităților, atitudinilor ce țin de dezvoltarea socio-emoțională (a trăi și a lucra împreună sau alături de alții, a gestiona emoții, a respecta diversitatea), dezvoltarea fizică (motricitate fină și grosieră, dar și sănătate și alimentație sănătoasă) sau a atitudinilor și capacităților în învățare (curiozitate și interes, inițiativă, persistență în activitate, creativitate), alături de competențe academice urmărite în mod tradițional (din domeniul dezvoltării cognitive și a limbajului și comunicării) impun cadrelor didactice o regândire a demersului educațional.

Conceptul de „dezvoltare globală a copilului” influențează în mod direct modul de organizare a educației din grădiniță, știut fiind că toate experiențele copilului sunt experiențe de învățare care accelerează dezvoltarea în diverse domenii. Proiectarea didactică este, inevitabil, profund influențată de această concepție. Experiențele de învățare prin intermediul cărora educatorii urmăresc dezvoltarea globală a copilului includ: activități pe domenii experiențiale, alături de jocuri și activități didactice alese, completate de activități de dezvoltare personală precum: rutine, tranziții, activități de după-amiază.

Jocul și procesul de creștere sunt strâns legate între ele, copilul mic are mai multe ocazii de a se juca liber, însă treptat, joaca liberă a copilului este înlocuită cu activități structurate, atât acasă cât și în instituțiile de educație.

Jocul reprezintă cea mai importantă sursă de învățare pentru copii, este activitatea care îi ajută cel mai mult și eficient să învețe. Prin joc copiii învață să interacționeze cu ceilalți, să exploreze mediul, să găsească soluții la situațiile problemă, să își exprime emoțiile, să achiziționeze cunoștințe și abilități care îi vor fi necesare pentru adaptarea la cerințele școlii.

Copilul are nevoie nu numai de sprijin și îndrumare, ci și de libertate și inițiativă personală, iar educatorul trebuie să înțeleagă, să accepte și să încurajeze modalitățile specifice prin care copilul achiziționează cunoștințe: imitare, încercare și eroare, experimentare.

Prin excelență, jocul constituie cadrul specific unui antrenament al spontaneității și al libertății de expresie, un stimul important în cultivarea receptivității și sensibilității, a mobilității și flexibilității psihice. E plin de promisiuni și surprize, poate să se dezvolte liber, dar când intervine controlul, jocul se încheie.

Copiii care se joacă par a fi inepuizabili, pierd măsura timpului, fiind absorbiți cu totul de joc, căci resimt jocul ca ceva interesant, atractiv, frumos. Astfel se poate explica refuzul copiilor de a întrerupe jocul.

Vârsta preșcolară este o perioadă de evoluție spectaculoasă a conduitei ludice. O evoluție cu o asemenea intensitate nu se mai regăsește în nicio perioadă a vieții. Bogăția și impetuositatea conduitei ludice este datorată nu numai dezvoltării și maturizării psihofizice, ci și posibilităților de relaționare și a experiențelor acumulate odată cu intrarea copilului în grădiniță.

Dezvoltarea copilului în perioada preșcolară constituie o preocupare nu numai a familiei, ci și a sistemului general de învățământ, prin programele elaborate și derulate de grădinițe

În concepția lui Jean Piaget expusă în lucrarea „Psihologia copilului” (1976) jocul are funcția de a realiza adaptarea copilului la realitate. Jocul este formativ și informativ și îndeplinește funcția de socializare.

Educația incluzivă este un proces complex, de durată, care necesită analize, schimbări și construcții continue pentru a realiza politici și practici incluzive și a asigura bazele unei culturi incluzive.

Atunci când vorbim de educație incluzivă, ne referim la programe de educație cât mai adecvate și adaptate, adică programe care să asigure accesul și participarea tuturor, valorizând diversitatea și acordând importanță fiecărui copil în parte. Nu este suficientă includerea unui copil într-un grup educativ sau în cadrul unui program. Este nevoie ca programul să se schimbe în așa fel încât fiecare copil să fie bine primit. De aceea nu putem vorbi despre o grupă de copii că este „incluzivă”. Este o grupă cu practici educative incluzive, adică primește toți copiii și acordă valoare și atenție fiecăruia, dar educația nu poate fi incluzivă decât dacă cuprinde tot programul, practicile, managementul și acțiunile permanente cu copiii.

Când se prezintă educația incluzivă în grădiniță ne gândim în primul rând la copiii cu CES. Nu este însă suficient să ne referim numai la această categorie de copii, cu atât mai mult cu cât educația incluzivă evită orice formă de ierarhizare și de etichetare a copiilor. Unii copii au nevoie să fie sprijiniți pentru că au caracteristici, particularități, stiluri de învățare și ritmuri de dezvoltare diferite de ale celorlalți. Dar, fiecare copil poate avea la un moment dat anumite cerințe speciale față de educație. Există de asemenea și anumite situații de risc în care educatorul trebuie să cunoască trăirile și comportamentele copilului pentru a-l sprijini. Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții copilului, din mediul socio-cultural din care acesta face parte, din relațiile de familie care îi determină existența zilnică, din modelele formale educaționale ce pot exercita un stres deosebit asupra copilului care nu corespunde „normalității” cu care ne-am obișnuit. O educație de calitate la vârstele preșcolare este o educație timpurie care se materializează în intervenții adecvate care previn și ameliorează condițiile care pun copiii în situații de risc și care pot duce la întârzierea sau chiar la decalarea dezvoltării.

Programul educativ al grădiniței trebuie să fie flexibil și deschis către răspunsuri adecvate individualizate și personalizate. Curriculum-ul preșcolar , pedagogia preșcolară și educația incluzivă trebuie ie să răspundă nevoilor de educație și formare a tuturor copiilor

Un element important este participarea tuturor copiilor la programul educativ. Fiecare după forțele și posibilitățile sale. Copiii sunt diferiți, capacitățile lor sunt diferite, dar în grupul de la grădiniță fiecare poate avea un loc, un rol și o valoare.

Pentru educatoare însă, în grădiniță, se pune problema să găsească locul și rolul adecvat prin care fiecare copil poate participa, și nu să găsească eticheta potrivită. Pentru a putea răspunde diversității și unicității copiilor și a asigura educația tuturor, este nevoie să se orienteze pozitiv atitudinea, limbajul și metoda pedagogică.

CONCLUZII:

Am constatat că învățarea prin cooperare este o modalitate eficientă de stimulare a comunicării și învățării active, facilitând acomodarea firească a copilului la sistemul de relații, norme, valori și comportamente ale grupului din care face parte. In grup, apar idei mai multe și mai bune, copiii învață și unul de la altul, nu doar de la educatoare, este încurajată contribuția personală, intervine aprecierea diversității, se valorifică informațiile colegilor în construirea cunoașterii proprii. Învățând în grup se dezvoltă unele relații interpersonale mai bune: relații colegiale, de solidaritate, de grijă și devotament, de sprijin personal.

BIBLIOGRAFIE

- Ecaterina Vrasmaș - *Educația copilului preșcolar*, Editura ProHumanitas, București, 1999
- „*Metode interactive de grup*”, Ghid metodic, Editura ARVES, Bucuresti, 2002.
- Traian Vrasmaș - *Învățământul integrat și/sau incluziv*, Editura Aramis, București, 2001

BENEFICIILE EDUCAȚIEI INCLUZIVE PRIN MEDIERE ȘI MINDFULNESS

Studiu de specialitate

Prof. Dașu Narcisa Gabriela Liceul Special pentru Deficienți de Vedere Buzău - Școala Gimnazială nr 7 Buzău

Educația incluzivă reprezintă una dintre cele mai importante paradigme ale sistemului educațional contemporan, vizând crearea unui mediu de învățare care să răspundă nevoilor tuturor elevilor, indiferent de diferențele lor individuale, culturale, socio-economice sau de capacități. În contextul actual, când diversitatea în sălile de clasă devine din ce în ce mai accentuată, implementarea unor strategii inovatoare precum medierea și mindfulness-ul se dovedește esențială pentru realizarea unei educații cu adevărat incluzive.

Medierea, ca proces de facilitare a comunicării și rezolvării constructive a conflictelor, oferă instrumente valoroase pentru crearea unui climat școlar pozitiv și incluziv. Mindfulness-ul, prin dezvoltarea atenției conștiente și a capacității de reglare emoțională, contribuie la formarea unor elevi mai empatici, mai echilibrați emoțional și mai capabili să își gestioneze relațiile interpersonale într-un mediu divers.

Această abordare integrată nu doar că răspunde provocărilor educației moderne, ci și pregătește elevii pentru o societate din ce în ce mai complexă și diversă, în care capacitatea de a colabora, de a înțelege și respecta diferențele devine fundamentală pentru succesul personal și profesional.

Educația incluzivă prin mediere se bazează pe principiul că toate conflictele și diferențele pot deveni oportunități de învățare și creștere personală. Medierea în contextul școlar nu se limitează doar la rezolvarea disputelor, ci funcționează ca un instrument preventiv și educativ care dezvoltă competențele sociale și emoționale ale elevilor.

Procesul de mediere în școli implică formarea unui cadru sigur și structurat în care elevii învață să își exprime nevoile și preocupările într-un mod constructiv, să asculte activ perspectivele celorlalți și să caute soluții care să respecte drepturile și demnitatea tuturor participanților. Această abordare este deosebit de valoroasă în contextul diversității, unde diferențele culturale, lingvistice sau de stil de învățare pot genera neînțelegeri sau tensiuni.

Implementarea medierii ca instrument de educație incluzivă necesită formarea atât a cadrelor didactice, cât și a elevilor în tehnicile de comunicare nonviolentă, ascultare activă și empatie. Profesorii învață să faciliteze dialogul între elevi, să identifice momentele în care intervențiile de

mediere sunt necesare și să creeze oportunități pentru ca elevii să practice aceste competențe în situații reale.

Medierea contribuie, de asemenea, la dezvoltarea autonomiei elevilor și la cultivarea responsabilității personale. Prin participarea la procese de mediere, elevii învață să își asume responsabilitatea pentru propriile acțiuni și să contribuie activ la crearea unui mediu școlar pozitiv. Această abordare participativă este fundamentală pentru educația incluzivă, deoarece transformă elevii din beneficiari pasivi ai educației în actori activi ai propriului proces de învățare și dezvoltare socială.

Mindfulness-ul, definit drept capacitatea de a fi prezent și conștient în momentul actual, cu o atitudine de acceptare și non-judecată, oferă o bază solidă pentru dezvoltarea unei mentalități incluzive la elevi. Prin practicarea mindfulness-ului, elevii învață să își observe propriile gânduri, emoții și reacții fără a le judeca, ceea ce le permite să dezvolte o mai mare înțelegere de sine și, implicit, o mai mare capacitate de empatie față de ceilalți.

În contextul educației incluzive, mindfulness-ul funcționează ca un instrument de reglare emoțională care ajută elevii să gestioneze stresul, anxietatea și frustrările care pot apărea în interacțiunea cu diversitatea. Când elevii sunt mai echilibrați emoțional, aceștia sunt mai capabili să răspundă constructiv la diferențele celorlalți și să participe activ la procese de învățare colaborativă.

Practicile de mindfulness în școli pot include exerciții de respirație conștientă, meditație ghidată, body scan și tehnici de observare a gândurilor și emoțiilor. Aceste activități, integrate în rutina zilnică a clasei, ajută la crearea unui climat de calm și concentrare care facilitează învățarea și comunicarea deschisă. Elevii învață să facă pauze reflective înainte de a reacționa impulsiv, să își gestioneze emoțiile intense și să abordeze situațiile dificile cu mai multă claritate și compasiune.

Mindfulness-ul contribuie, de asemenea, la dezvoltarea atenției selective și a capacității de concentrare, competențe esențiale pentru succesul academic. În același timp, prin cultivarea acceptării și non-judecății, mindfulness-ul ajută elevii să se accepte pe ei înșiși și pe ceilalți așa cum sunt, creând astfel fundamentul pentru o comunitate școlară cu adevărat incluzivă.

Beneficii și Rezultate măsurabile

Implementarea educației incluzive prin mediere și mindfulness generează beneficii multiple și măsurabile la nivel individual, de clasă și instituțional. La nivel individual, elevii dezvoltă competențe sociale și emoționale superioare, manifestând o mai mare capacitate de empatie, autocontrol și reziliență. Acestea se traduc în performanțe academice îmbunătățite, deoarece elevii sunt mai capabili să se concentreze, să colaboreze eficient și să gestioneze stresul academic.

Studiile demonstrează că elevii care participă la programe de mindfulness prezintă reduceri semnificative ale nivelurilor de anxietate și depresie, îmbunătățiri în capacitatea de atenție și

concentrare, și o mai mare satisfacție în relațiile interpersonale. În contextul medierii, se observă o creștere a capacității de rezolvare constructivă a conflictelor și o reducere a comportamentelor agresive sau de excludere.

La nivel de clasă, aceste practici contribuie la crearea unui climat educațional mai pozitiv și mai incluziv. Se observă reducerea frecvenței conflictelor, creșterea colaborării între elevi cu backgrounduri diverse și îmbunătățirea performanțelor academice generale. Atmosfera din clasă devine mai relaxată și mai propice învățării, cu elevi mai deschiși să își exprime ideile și să participe activ la procesul educațional.

Din perspectiva cadrelor didactice, implementarea acestor practici conduce la reducerea stresului profesional și la creșterea satisfacției în muncă. Profesorii raportează o mai mare ușurință în gestionarea comportamentelor dificile ale elevilor și o îmbunătățire a relațiilor cu aceștia. De asemenea, se observă o creștere a creativității pedagogice și a capacității de adaptare la nevoile diverse ale elevilor.

La nivel instituțional, școlile care implementează cu succes educația incluzivă prin mediere și mindfulness experimentează îmbunătățiri în climatul școlar general, reducerea ratei de abandon școlar și creșterea implicării părinților și a comunității. Aceste școli devin modele de bune practici și atrag atenția pozitivă a comunității educaționale mai largi.

În concluzie, educația incluzivă prin mediere și mindfulness reprezintă o abordare holistică și inovatoare care răspunde provocărilor educației moderne și pregătește elevii pentru succesul într-o lume din ce în ce mai complexă și diversă. Prin dezvoltarea competențelor sociale și emoționale, aceste practici nu doar că îmbunătățesc rezultatele academice, ci și contribuie la formarea unor cetățeni responsabili, empatici și capabili să contribuie pozitiv la societate.

În contextul românesc, implementarea educației incluzive prin mediere și mindfulness poate contribui semnificativ la modernizarea sistemului educațional și la pregătirea unei generații capabile să răspundă provocărilor societății contemporane. Investiția în aceste domenii reprezintă o investiție în viitorul societății, cu beneficii care se extind mult dincolo de perimetrul școlii, influențând pozitiv familiile, comunitățile și societatea în ansamblu.

Bibliografie:

- Pânișoară, I. O., Pânișoară, G. Managementul resurselor umane în educație: Incluziunea și diversitatea. Editura Polirom, Iași, 2019.
- Kabat-Zinn, J. Mindfulness pentru începători. Traducere de Ana-Maria Toma. Editura Herald, București, 2018.

- Dumitru, I. A. Medierea în mediul școlar: Strategii de prevenire și rezolvare a conflictelor. Editura Cartea Universitară, București, 2018.
- Hawn Foundation & Mindful Schools. Mindfulness în educație: Ghid pentru profesori și elevi. Traducere de Maria Popescu. Editura Trei, București, 2019.

Promovarea exemplelor de bune practici a educației inclusive prin medierea conflictelor în învățământul primar

Prof. inv. primar MANE IRINA AMALIA - COLEGIUL TEHNIC „TRANSILVANIA” DEVA

Introducere

Mediul primar, fiind fundația educației, joacă un rol crucial în promovarea acestui principiu. În acest referat, ne vom concentra pe bunele practici în educația inclusivă și pe metoda medierii conflictelor ca instrument de facilitare a acestui proces.

Conceptul de educație inclusivă

Educația inclusivă este un proces care caută să răspundă diversității caracteristicilor copiilor și nevoilor lor educaționale, promovând accesibilitatea și participarea activă în cadrul activităților școlare. Aceasta presupune adaptarea curriculumului, a metodologiei de predare și a resurselor educaționale pentru a asigura că fiecare copil are șansa de a învăța și de a se dezvolta în mod optim.

Mediul educațional primar și provocările incluzivității

Educația inclusivă reprezintă un principiu esențial în sistemele educaționale moderne, având ca scop integrarea tuturor copiilor, indiferent de abilitățile sau nevoile lor specifice, în cadrul aceluiași mediu școlar.

În învățământul primar, se pot întâlni diverse tipuri de dificultăți, cum ar fi:

1. Diferențele de abilități:

Unii copii pot avea nevoi speciale, dificultăți de învățare sau etnii diferite.

2. Conflictele între colegi:

Diferențele pot duce la neînțelegeri sau conflicte între elevi, afectând climatul de învățare.

3. Atitudinile negative:

Uneori, lipsa de înțelegere a diversității duce la prejudecăți și excluziune.

Medierea conflictelor

Medierea conflictelor este o abordare care poate ajuta la rezolvarea neînțelegerilor într-un mod constructiv. Aceasta implică un proces prin care un mediator neutră ajută părțile implicate să ajungă la o soluție benefică pentru toți. În contextul educației incluzive, medierea poate facilita:

- Îmbunătățirea comunicării între elevi.
- Promovarea empatiei și a înțelegerii reciproce.
- Reducerea comportamentelor agresive și a bullying-ului.

Exemple de bune practici:

1. Formarea profesorilor în tehnici de mediere:

Profesorii, prin formare în strategii de mediere a conflictelor, pot interveni eficient în situațiile de dispută și pot deveni modele pentru elevii lor.

2. Activități de team-building:

Organizarea de activități care promovează colaborarea și încrederea între elevi. Aceste activități ajută la construirea unor relații solide, bazate pe respect și acceptare mutuală.

3. Includerea părinților în proces:

Implicarea părinților în educația incluzivă și în medierea conflictelor. Atelierele de formare pentru părinți pot sprijini comunicarea între aceștia și școală.

4. Proiecte de grup:

Implementarea unor proiecte care solicită colaborarea între elevi cu abilități diferite, dezvoltă empatia și spiritul de echipă.

5. Curriculum adaptat:

Oferirea de materiale didactice și activități adaptate nevoilor individuale ale elevilor, pentru a sprijini participarea tuturor.

Concluzie:

Educația inclusivă este o provocare, dar și o oportunitate de a construi o societate mai echitabilă și tolerantă. Prin promovarea unor bune practici în învățământul primar și utilizarea medierii conflictelor ca instrument, putem asigura un mediu educațional în care fiecare copil are șansa de a învăța și de a se dezvolta. Este esențial ca toți actorii implicați – profesori, elevi, părinți și comunitate – să colaboreze pentru a construi un sistem educațional incluziv și de succes.

INTEGRAREA EDUCAȚIEI ECOLOGICE ÎN CONTEXTE FORMALE ȘI NON-FORMALE ALE EDUCAȚIEI INCLUZIVE: O ABORDARE MULTIDIMENSIONALĂ

Prof. Dr. Mircea Costel - Școala Gimnazială Nr. 39 „Nicolae Tonitza”, Constanța

Introducere

În contextul contemporan, caracterizat de crize ecologice acute, cum ar fi încălzirea globală și erodarea biodiversității, protejarea mediului înconjurător a devenit o provocare fundamentală pentru umanitate. Depășind cadrele strict științifice, sociale sau politice, problematica ecologică implică și o dimensiune spirituală și religioasă profundă. Educația joacă un rol central în formarea unor cetățeni conștienți și responsabili, iar pentru a atinge acest obiectiv este necesar un proces complex și de lungă durată, care să integreze armonios educația formală, non-formală și informală, implicând toți factorii relevanți. Prezentul demers analizează modul în care educația ecologică poate fi implementată eficient prin strategii practice, subliniind complementaritatea dintre abordarea non-formală și cea etico-religioasă.

Fundamentele educației pentru mediu în context non-formal (MEMN)

Educația pentru mediu (sau eco-educația) trebuie inițiată la vârste fragede și continuată pe parcursul tuturor ciclurilor de învățământ, vizând atât componenta cognitivă, cât și cea afectiv-atitudinală a elevilor. În acest cadru, educația non-formală se distinge prin raportul său de complementaritate cu sistemul formal, atât la nivel de conținut, cât și metodologic.

Modelul de Educație pentru Mediu în aspect Nonformal (MEMN) se fundamentează pe o serie de principii cheie:

- ⇒ abordarea partenerială și holistică: învățarea este concepută ca un proces colaborativ, realizat „împreună cu ceilalți și de la ceilalți”. Problemele de mediu, prin natura lor

complexă, nu pot fi soluționate fără un demers de echipă, unde competențe precum negocierea, luarea deciziilor și asumarea de roluri devin esențiale.

- ⇒ orientarea constructivistă: procesul de învățare este considerat un proces de dezvoltare, în care educabilul integrează activ experiențele anterioare cu noile descoperiri. Această perspectivă este impusă de majoritatea modelelor de succes implementate la nivel internațional.
- ⇒ finalitate practică: obiectivele educației non-formale includ susținerea utilizării raționale a resurselor, dezvoltarea profesională, educația pentru sănătate și încurajarea participării active la viața comunității.

Proiectarea unui astfel de model (MEMN) trebuie să fie aliniată atât cu elementele teoretice, cât și cu opțiunile axiologice ale conceptorului, având în centru un sistem coerent de obiective și conținuturi asociate.

Strategii practice de implementare a educației ecologice aplicate educației incluzive

Pentru ca educația ecologică să devină atractivă și relevantă, este crucială implementarea unor activități practice care să stimuleze implicarea activă a elevilor și să le dezvolte simțul civic.

Managementul deșeurilor și economia circulară: Organizarea de campanii de colectare selectivă în școală, prin amplasarea de coșuri speciale și acțiuni de conștientizare, este o metodă eficientă. Acestea pot fi gamificate prin concursuri precum „Colectează și câștigă”, unde elevii sunt recompensați simbolic. Creativitatea este stimulată prin ateliere în care elevii realizează obiecte utile sau decorative din materiale reciclabile (plastic, carton, dopuri), promovând refolosirea și reducerea consumului.

Contactul direct cu natura și dezvoltarea biodiversității: Amenajarea unor grădini ecologice în curtea școlii, unde elevii plantează flori, legume sau arbori, facilitează înțelegerea importanței biodiversității și a sănătății solului. Grădina poate funcționa ca un laborator interdisciplinar pentru lecții de biologie, științe sau educație civică. Participarea la acțiuni de ecologizare, precum „Ziua Verde” sau campanii naționale, dezvoltă spiritul de echipă și respectul față de natură prin activități concrete de curățare a spațiilor verzi sau de plantare a puieților.

Învățarea integrată și conștientizarea tematică: Proiectele interdisciplinare (ex: biologie + educație plastică + TIC) stimulează colaborarea și învățarea integrată. Elevii pot crea prezentări digitale sau postere pe teme ecologice, dezvoltând competențe de comunicare și

inițiativă. De asemenea, concursurile de desene, poezii, afișe sau fotografii cu tematică ecologică, alături de expoziții pe teme precum schimbările climatice sau poluarea, sunt metode eficiente pentru a implica toate ciclurile de învățământ și a atrage atenția comunității școlare.

Dimensiunea etico-religioasă a responsabilității ecologice

O abordare completă a educației ecologice integrează și o profundă dimensiune etică și spirituală. Tradițiile religioase, în special cele iudeo-creștine, oferă un cadru valoric ce redefineste relația om-natură. Din această perspectivă, natura nu este un obiect destinat exploatării, ci o creație divină care necesită respect și protecție.

Păcatul ecologic

Distrugerea mediului este considerată nu doar o eroare tehnică, ci o expresie a păcatului. Patriarhul Ecumenic Bartolomeu I a conceptualizat noțiunea de „păcat ecologic”, argumentând că acțiuni precum poluarea, defrișările și consumul excesiv sunt forme moderne de neascultare față de Dumnezeu.

Criza spirituală

Criza ecologică este, în esență, o criză spirituală, generată de pierderea simțului sacralului în raport cu natura. Omul modern a transformat creația într-un obiect de consum, ignorându-i dimensiunea transcendentă, a cărei redescoperire este vitală pentru vindecarea relației om-mediu.

Rolul educației religioase în educația incluzivă prin bune practici ecologice

Educația religioasă poate juca un rol decisiv în formarea conștiinței ecologice, învățându-i pe elevi să privească natura ca pe o operă divină și resursele sale ca pe daruri sfinte. Implicarea tinerilor în acțiuni ecologice organizate de entități religioase poate transforma aceste activități într-o formă de practică spirituală concretă.

Concluzii

Implementarea unei educații ecologice eficiente reclamă o strategie multidimensională, care să depășească limitele unei singure discipline sau abordări. Complementaritatea dintre educația formală și cea non-formală, susținută de activități practice și proiecte interdisciplinare, este esențială pentru dezvoltarea la elevi a unor competențe cheie și a unei responsabilități civice active.

În același timp, ecologia și religia nu se exclud, ci se potențează reciproc. Protejarea mediului reprezintă o responsabilitate morală fundamentală care, integrată într-un cadru spiritual, invită la o profundă convertire interioară: de la o paradigmă a exploatării la una a comuniunii și de la indiferență la recunoștință. O lume reconciliată cu natura este, implicit, o

lume mai apropiată de valorile transcendente. Prin urmare, pregătirea tinerei generații pentru a construi o societate durabilă trebuie să adreseze simultan intelectul, abilitățile practice și conștiința morală.

BIBLIOGRAFIE:

1. Bartolomeu I – Mesaje și Apeluri pentru ocrotirea mediului.
2. Bumbu, I., Ecologizarea sistemului educațional./Făclia, 14 noiembrie, 2009.
3. Carcea, M., Managementul educației nonformale, Iași: Polirom. 2001.
4. Costea, O. et. al., Contribuția educației nonformale la dezvoltarea competențelor de comunicare ale elevilor, București, 2004.
5. Papa Francisc – Laudato Si' (<https://www.vatican.va>).
6. Dumitru Stăniloae – Teologia Dogmatică Ortodoxă, Ed. IBMO, București, 1996.
7. Doru Bălan – Ecologia și morala creștină, Ed. Lumea Credinței, 2010.
8. Ioana Călin, Educația ecologică și rolul comunității, Revista de Pedagogie, nr. 2/2020.
9. Ministerul Educației, Curriculum național pentru disciplina opțională Educație ecologică, București, 2021.
10. Maria Ojala, Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people, Environmental Education Research, 2012.
11. Nicolae Gherguț, Educația pentru mediu și dezvoltare durabilă, Editura Polirom, Iași, 2016.
12. UNESCO, Education for Sustainable Development Goals – Learning Objectives, 2017.

EDUCAȚIA INCLUZIVĂ ÎN ȘCOALA SPECIALĂ: CALEA SPRE ECHILIBRU ȘI DEMNITATE PRIN MEDIERE ȘI MINDFULNESS

(STUDIU DE SPECIALITATE)

Prof. Andrei Doina - Liceul Tehnologic Special pentru Copii cu Deficiențe Auditivă Buzău

1. INTRODUCERE

Într-o societate în care diversitatea devine normă și nu excepție, școala specială joacă un rol esențial în respectarea drepturilor copiilor cu cerințe educaționale speciale. Dincolo de etichete și clasificări, în spatele fiecărui diagnostic se află un copil cu emoții, nevoi, potențial și speranțe. În acest spațiu educațional unic, unde fiecare progres este o victorie, iar fiecare zi aduce provocări, ne revine responsabilitatea de a construi un mediu în care elevii să se simtă acceptați, înțeleși și în siguranță.

Educația incluzivă, în contextul școlii speciale, nu înseamnă integrarea forțată într-un sistem generalist, ci dezvoltarea unei **culturi educaționale bazate pe acceptare autentică, adaptare continuă și sprijin emoțional real**. În acest cadru, două instrumente se dovedesc deosebit de valoroase: **medierea** și **mindfulness-ul**. Medierea ajută la prevenirea și rezolvarea conflictelor într-un mod empatic, nonviolent, iar mindfulness-ul aduce calm, prezență și echilibru într-un univers uneori marcat de anxietate, hiperactivitate sau tulburări de autoreglare.

Scopul acestui studiu este de a oferi o perspectivă din interior asupra felului în care aceste două abordări pot transforma școala specială într-un loc în care elevii se dezvoltă nu doar cognitiv, ci mai ales uman. Nu vorbim despre rețete ideale sau teorii abstracte, ci despre pași concreți, despre muncă zilnică, despre oameni care aleg să răspundă cu blândețe în fața dificultății și cu răbdare în fața crizelor.

2. EDUCAȚIA INCLUZIVĂ ÎN ȘCOALA SPECIALĂ: SENS ȘI REALITATE

Educația incluzivă este adesea asociată cu ideea de integrare a copiilor cu nevoi speciale în învățământul de masă. Cu toate acestea, pentru mulți elevi cu dizabilități moderate sau severe, **școala specială este, în sine, un cadru incluziv autentic**, pentru că răspunde în mod real, personalizat și profesionist nevoilor lor.

În acest context, incluziunea înseamnă: adaptarea metodelor și conținuturilor la particularitățile fiecărui copil; crearea unui mediu fizic și emoțional securizant; asigurarea accesului la specialiști (logopezi, kinetoterapeuți, psihologi); promovarea relațiilor bazate pe

respect și răbdare între elevi, cadre didactice și familie; cultivarea valorii fiecărui progres, oricât de mic ar părea.

Educația incluzivă nu presupune uniformizare, ci **recunoașterea valorii diferenței**. Iar într-o școală specială, diferențele devin vizibile, dar nu trebuie să devină obstacole. Ele pot fi înțelese, susținute și valorificate prin abordări educaționale sensibile și inovatoare, precum medierea și mindfulness-ul.

3. MEDIEREA: CONSTRUIREA RELAȚIILOR ÎN JURUL EMPATIEI

3.1. Ce este medierea școlară?

Medierea școlară este o formă de comunicare asistată, prin care părțile implicate într-un conflict (elevi, profesori, părinți) sunt ghidate să își exprime punctele de vedere, să se asculte reciproc și să găsească o soluție pașnică și acceptabilă pentru toți. Este o alternativă la pedepse, etichetare sau excludere, punând accent pe **responsabilitate personală și învățare relațională**.

3.2. De ce este importantă medierea în școala specială?

În școala specială, conflictele apar frecvent, dar ele nu sunt întotdeauna intenționate. Ele pot fi rezultatul: dificultăților de comunicare (verbală sau non-verbală); tulburărilor de comportament sau de reglare emoțională; frustrării legate de lipsa controlului sau a înțelegerii situațiilor; diferențelor cognitive între colegi. Medierea, în acest context, devine **un act educativ profund**: îi învățăm pe copii să recunoască emoțiile, să numească nevoile, să asculte și să repare.

3.3. Exemple de practici de mediere în școala specială

- **Povestirea conflictului cu suport vizual:** elevii reconstruiesc scena cu păpuși, planșe sau desene și discută cum s-au simțit și ce ar fi putut face altfel;
- **„Roata soluțiilor”:** o roată cu opțiuni (cer ajutor, iau o pauză, vorbesc calm, ofer scuze etc.) este folosită ca instrument vizual pentru găsirea soluțiilor pașnice;
- **Spațiul de liniștire și reflecție:** în locul tradiționalei „pedepsiri”, copilul este încurajat să se retragă într-un spațiu liniștit unde poate reflecta, cu sprijinul unui adult empatic.

4. MINDFULNESS-UL: CULTIVAREA PREZENȚEI ȘI ECHILIBRULUI EMOȚIONAL

4.1. Ce este mindfulness-ul în educație?

Mindfulness-ul înseamnă **atenție conștientă și acceptare non-critică a prezentului**. În mediul educațional, el presupune antrenarea minții pentru a observa, fără reactivitate, gândurile, emoțiile și senzațiile. Este o metodă valoroasă pentru a ajuta copiii – și adulții – să

se autoregleze, să-și calmeze corpul și să-și înțeleagă stările interne.

4.2. De ce este util mindfulness-ul în școala specială?

Mulți copii din școlile speciale prezintă: hiperactivitate sau dificultăți de concentrare; crize de furie sau anxietate; dificultăți de identificare și exprimare a emoțiilor; lipsa toleranței la frustrare. Mindfulness-ul oferă un cadru simplu și natural pentru exersarea acestor abilități în mod adaptat.

4.3. Exemple de activități de mindfulness aplicate cu succes

- **Respirația cu jucăria preferată:** copilul ține un pluș pe burtică și observă cum „plutește” în sus și în jos cu fiecare respirație;
- **„Borcanul cu furtună”:** un borcan cu apă și sclipici este agitat pentru a simula starea de agitație, apoi observat până când „furtuna” se liniștește – la fel ca în mintea noastră;
- **Scanarea corpului cu ajutorul muzicii lente:** elevii sunt ghidați să-și mute atenția de la cap spre picioare în timp ce ascultă un sunet calm;
- **Jurnalul emoțiilor:** copiii colorează zilnic un cerc în funcție de starea resimțită (roșu = furie, albastru = tristețe, galben = bucurie etc.), apoi discută în cerc.

5. IMPACTUL ACESTOR ABORDĂRI ASUPRA ELEVILOR

Într-un mediu în care mindfulness-ul și medierea devin parte din cultura școlii, se observă treptat: **scăderea intensității și frecvenței conflictelor; creșterea capacității de autoreglare** la copiii cu tulburări de comportament; **o relație mai bună profesor-elev**, bazată pe încredere; **o comunitate educațională mai coezivă**, în care colegii își oferă sprijin; **un mediu în care nu se mai caută „vinovați”, ci soluții.**

Elevii învață, poate pentru prima dată, că emoțiile nu trebuie reprimare, ci ascultate. Că nu trebuie să țipe pentru a fi auziți. Că pot avea control asupra propriilor reacții. Iar acestea sunt lecții de viață, nu doar de școală.

6. OBSTACOLE ȘI LECȚII ÎNVĂȚATE

Evident, aplicarea acestor metode nu este întotdeauna simplă:

- Este nevoie de **timp**, într-un orar deja încărcat;
- Unele cadre didactice pot fi reticente, considerând mindfulness-ul „prea abstract”;
- Uneori, părinții nu înțeleg rostul acestor activități și le consideră „pierdere de vreme”;
- Nu toți copiii reacționează pozitiv imediat – unii au nevoie de luni întregi până tolerează un exercițiu de respirație.

Dar aceste obstacole pot fi depășite cu **formare profesională continuă, sprijin**

reciproc între colegi și o echipă care crede cu adevărat în transformarea educației prin empatie.

7. CONCLUZII

Într-o școală specială, educația incluzivă nu este despre încadrarea într-un sistem uniform, ci despre **crearea de spații în care fiecare copil se simte acceptat exact așa cum este**. Prin mediere, învățăm să ascultăm și să reconstruim relațiile. Prin mindfulness, ne întoarcem la prezent și la respirație, construind un echilibru interior din care poate porni orice învățare reală.

Ca profesori în școli speciale, suntem în prima linie a unei educații care nu mai poate fi doar despre materii, ci despre oameni. Iar medierea și mindfulness-ul sunt două dintre cele mai umane instrumente pe care le avem pentru a ne face școlile mai blânde, mai sigure și mai vii.

BIBLIOGRAFIE:

1. GHERGUȚ, Alois, *Educație specială: ghid metodologic*, Editura Polirom, Iași, 2016;
2. HÎRCIAGĂ-COSTACHE, Catrina, STANCIU, Carolina (coord.), *Educația incluzivă și managementul conflictelor*, Cluj-Napoca, 2019;
3. KABAT-ZINN, Jon, *Mindfulness zi de zi*, Editura Herald, București, 2016;
4. PALADI, Oxana ș.a., *Starea de bine în școală. Ghid metodologic*, Chișinău, 2024.

VOLUNTARI CU SUFLET ȘI RITM - ZIUA INTERNAȚIONALĂ A JAZZULUI LA COLEGIUL NAȚIONAL „PETRU RAREȘ” SUCEAVA

Prof. Stroe Crina Gabriela, Colegiul Național „Petru Rareș” Suceava

Componentă esențială în formarea și dezvoltarea armonioasă a tinerilor, voluntariatul contribuie nu doar la binele comunității, ci și la acumularea de competențe sociale și profesionale valoroase. Această lucrare își propune să exploreze impactul voluntariatului prin prisma implicării elevilor Colegiului Național „Petru Rareș” Suceava în organizarea evenimentului „Ziua Internațională a Jazzului”, desfășurat la data de 30 aprilie 2025 sub patronajul Comisiei Naționale a României pentru UNESCO. Acest studiu de caz va evidenția modul în care rolul activ al tinerilor voluntari a fost determinant pentru succesul manifestării și pentru propria lor dezvoltare.

Evenimentul a fost conceput ca o celebrare complexă a Zilei Internaționale a Jazzului, având ca obiective demontarea prejudecăților legate de acest gen muzical, promovarea dialogului intercultural și oferirea unei experiențe artistice și educative valoroase. Programul a inclus o expoziție de artă plastică („Muzică și Muzicieni” de Paula Șalar), o întâlnire interactivă cu artiștii Berti Barbera (România) și Mariano Castro (Argentina), moderată de jurnalistul Petre Gherman și un recital de jazz susținut de aceștia la Teatrul Municipal „Matei Vișniec”. Proiectul a reunit aproximativ 480 de elevi, profesori, părinți și membri ai comunității locale, beneficiind de sprijinul unor parteneri culturali și media importanți.

De la concepție la implementare, echipa de proiect a inclus 20 elevi voluntari, proveniți din diverse clase (8A, 10E, 11A, 11C, 12D). Rolul lor a depășit simpla asistență, devenind o componentă vitală a succesului evenimentului. Pe parcursul întregii zile, acești tineri au asigurat o gestionare impecabilă a logisticii și interacțiunii cu publicul, îndeplinind sarcini precum:

- **Orientarea publicului:** Au ghidat participanții către aula colegiului și sala de spectacol, asigurând un flux ordonat și o experiență plăcută pentru toți invitații.
- **Distribuirea programelor și a materialelor informative:** Au contribuit la informarea eficientă a publicului cu privire la programul artistic și la elementele cheie ale expoziției și sesiunii interactive.

- **Gestionarea accesului:** Au asigurat controlul accesului pe baza invitațiilor, menținând ordinea și respectând capacitatea locațiilor.
- **Oferirea de informații utile:** Au răspuns întrebărilor participanților, demonstrând promptitudine și amabilitate.

Entuziasmul, profesionalismul și implicarea activă a elevilor voluntari au fost unanim apreciate de organizatori și de public. Prezența lor constantă și bine organizată a contribuit semnificativ la crearea unei atmosfere primitoare și la buna desfășurare a întregii manifestări, transformând evenimentul într-o experiență memorabilă pentru toți participanții.

Implicarea în proiectul „De ce doar unora le place jazzul?” a avut multiple beneficii asupra dezvoltării sociale și profesionale a elevilor voluntari, acest eveniment demonstrând elocvent că voluntariatul reprezintă un vector puternic de dezvoltare socială și profesională pentru tineri. Dincolo de contribuția directă la reușita evenimentului, implicarea elevilor a generat beneficii pe termen lung, oferindu-le experiențe formative esențiale. Colegiul Național „Petru Rareș” va continua să susțină și să încurajeze inițiativele de voluntariat, conștient fiind de rolul determinant al acestora în pregătirea unei noi generații de cetățeni activi, responsabili și competenți, gata să-și pună amprenta pozitiv asupra viitorului societății.

Incluziunea educațională în practică, o experiență directă într-o clasă heterogenă

CHITUL RAMONA- COLEGIUL NAȚIONAL PETRU RAREȘ, SUCEAVA

Educația incluzivă reprezintă un pilon fundamental al sistemelor de învățământ moderne, pledând pentru adaptarea mediului școlar la nevoile diverse ale fiecărui elev, indiferent de abilitățile, provocările sau particularitățile sale. Într-o Europă tot mai diversă, în care principiile echității și accesului egal la educație sunt primordiale, înțelegerea și aplicarea practicilor incluzive devin esențiale. Prin acest referat imi propun să explorez provocările și oportunitățile incluziunii educaționale, prin prisma unei experiențe concrete de la clasă, într-o școală din România, subliniind rolul crucial al profesorului diriginte în gestionarea unei astfel de diversități.

Contextul clasei poate fi o realitate a diversității.,clasa de dirigenție pe care o coordonez reprezintă un exemplu elocvent al complexității și bogăției diversității umane. În acest mediu de învățare, interacționează armonios, dar nu fără provocări, copii cu nevoi și istorii de viață variate copiii cu cerințe educaționale speciale elevi necesită adaptări curriculare și strategii didactice personalizate, beneficiind de planuri de intervenție individualizate și sprijin specializat. Integrarea lor presupune o înțelegere profundă a nevoilor specifice și o adaptare continuă a materialelor și metodelor. În clasa a carei dirigenție sunt ,se regăsește o fetiță cu diagnostic de cancer și adaptare curriculară. Situația sa medicală impune o flexibilitate sporită în ceea ce privește prezența, ritmul de învățare și evaluarea. Necesitatea adaptării curriculare este crucială pentru a asigura continuitatea educațională și pentru a minimiza impactul bolii asupra parcursului școlar. Suportul emoțional și înțelegerea empatică sunt aici esențiale. Această configurație a clasei transformă fiecare zi într-o lecție despre adaptare, răbdare și creativitate, subliniind că succesul incluziunii nu stă doar în implementarea unor politici, ci în dedicația și profesionalismul fiecărui cadru didactic.

Experiența directă la clasă a demonstrat că o educație incluzivă eficientă se bazează pe o serie de strategii interconectate spre exemplu, diferențierea și personalizarea învățării ce presupune un curriculum adaptat pentru elevii cu CES, materialele didactice sunt adaptate în complexitate și volum. Se utilizează fișe de lucru simplificate, sarcini împărțite în pași mici și resurse vizuale, auditive sau tactile, pentru a răspunde stilurilor diverse de învățare. Evaluare trebuie să fie flexibilă, metodele de evaluare diversificate, incluzând proiecte, prezentări orale, observații, nu doar teste scrise, pentru a permite fiecărui elev să-și demonstreze cunoștințele în modul cel mai

avantajos pentru el. De asemenea, trebuie avută în vedere gestionarea comportamentului și suportul emoțional astfel că pauzele scurte și mișcarea controlată au fost integrate în program, am încercat să realizăm un spațiu în care să se simtă în siguranță, ascultată și sprijinită, cu o monitorizare discretă și o colaborare constantă cu consilierul școlar și părinții și prin sesiuni scurte de mindfulness, beneficiind toți elevii prin promovarea calmului și a concentrării. Am avut în vedere și parteneriatul cu familia, comunicarea deschisă și constantă cu părinții fiind esențială. Aceștia sunt implicați activ în procesul decizional și în implementarea strategiilor la domiciliu, formând o echipă unită pentru binele copilului. Ne-am asigurat că promovăm empatia și includerii sociale prin activități de grup cum ar fi învățarea cooperativă și proiectele de grup ce stimulează interacțiunea pozitivă între elevi, dezvoltă empatia și abilitățile sociale, încurajând acceptarea diversității.

Această experiență a adus cu sine și provocări semnificative, resurse limitate, lipsa personalului specializat (psihologi, terapeuți) și a resurselor materiale adecvate (materiale didactice specifice) poate îngreuna procesul de incluziune. Volumul de muncă deoarece adaptarea constantă a materialelor și strategiilor necesită un efort considerabil din partea profesorului, depășind adesea timpul alocat normei didactice. Cu toate acestea, fiecare dificultate a reprezentat o oportunitate de învățare și adaptare, consolidând convingerea că o atitudine proactivă, flexibilitatea și dedicarea pot depăși multe obstacole.

Experiența concretă de la clasă subliniază că educația incluzivă nu este doar o direcție strategică, ci o realitate complexă care necesită un efort concertat la nivel micro și macro. Este o călătorie continuă de adaptare și învățare, în care fiecare succes, oricât de mic, are un impact profund asupra vieții elevilor.

Pentru a facilita o incluziune educațională autentică și eficientă, propunem investiții în resurse umane prin alocarea de fonduri pentru angajarea și formarea continuă a specialiștilor (psihologi școlari, psihopedagogi, logopezi) este crucială, programe de formare practică pentru cadrele didactice care să includă studii de caz și ateliere practice de gestionare a diversității în clasă, crearea unor rețele de suport pentru profesori, unde aceștia pot împărtăși experiențe, bune practici și pot primi consiliere de la specialiști. Prin dedicare, colaborare și o abordare centrată pe elev, putem transforma școlile noastre în medii cu adevărat incluzive, unde fiecare copil are șansa de a-și atinge potențialul maxim.

EDUCAȚIA INCLUZIVĂ ÎN GRĂDINIȚĂ

Profesor Educație Timpurie: Rizea Cristina Andreea - Grădinița cu Program Prolungit ~Rază de Soare~, Pitești, Argeș

Fiecare copil este diferit și special și are propriile nevoi, fie că este sau nu un copil cu dizabilități. Toți copiii au dreptul la educație în funcție de nevoile lor. Educația incluzivă are ca principiu fundamental un învățământ pentru toți, împreună cu toți, care constituie un deziderat și o realitate ce câștigă adepți și se concretizează în experiențe și bune practici de integrare/incluziune.

Grădinița are ca scop crearea unui program coerent și coordonat de incluziune a copiilor preșcolari cu diferite dizabilități, de alte etnii, proveniență socială etc. și pregătirea celorlalți copii în vederea acceptării acestora alături de ei, fără diferențe de manifestare comportamentală sau verbală. De asemenea, se impune și implementarea unor strategii coerente de dezvoltare a conștiinței și a comportamentelor copiilor în spiritul toleranței și nediscriminării, a acceptării de șanse egale pentru toți copiii. Grădinița care îi receptează în colectivitatea sa pe copiii defavorizați și își determină intern „direct și indirect”, atitudinea față de aceștia este alcătuită din: educatoare, părinți, copii, iar la nivel extern, societatea cu numeroase instituții și diverși factori media. O condiție esențială pentru reușita acestor acțiuni comune ale celor trei factori activi din grădiniță este existența unor relații de înțelegere, constructive care se realizează prin atitudini deschise, prin disponibilitate, printr-un „pozitivism” specific ce se cimentează cu voință și convingere.

Educatoarea trebuie să cunoască deficiențele copiilor pe care îi va primi în grupă în scopul înțelegerii acestora și pentru a-și putea modela activitățile, în funcție de necesitățile copiilor. Grupa în care va fi integrat copilul cu cerințe speciale va trebui să primească informații într-o manieră corectă și pozitivă despre acesta. Este foarte importantă sensibilizarea copiilor și pregătirea lor pentru a primi în rândurile lor un coleg cu dizabilități.

Primirea în grupă a copilului cu cerințe educative speciale, atitudinea față de el trebuie să păstreze o aparență de normalitate, copilul trebuind să fie tratat la fel cu ceilalți copii din grupă. Conduita și atitudinea educatoarei trebuie să demonstreze celorlalți copii că i se acordă preșcolarului cu dizabilități. De aceea trebuie să exprime aceleași așteptări și să stabilească limite similare în învățare ca și pentru ceilalți copii din grupă. Ea trebuie să își asume rolul de moderator, să promoveze contactul direct între copiii din grupă și să direcționeze întrebările și comentariile acestora către copilul cu cerințe educative speciale.

Copiii cu cerințe educative speciale integrați în programul grădiniței trebuie să dispună de o bună colaborare între educatoare, părinți, psihologi și profesorul logoped. Părinții sunt parteneri la educație pentru că dețin cele mai multe informații despre copiii lor. Relația de parteneriat între părinți și grădiniță presupune informarea părinților cu privire la programul grupelor, la conținuturile și metodele didactice, dar presupune și întâlniri cu aceștia, participări la expoziții, excursii, serbări, vizite, etc., în care sunt implicați proprii lor copii.

Această relație a grădiniței cu părinții copiilor cu cerințe educative speciale este necesară și benefică, ea furnizând, informațional, specificul dizabilității preșcolarului, precum și date despre contextul de dezvoltare a acestuia. La orice copil, în mod particular la copiii cu dizabilități, gradul de interes și de colaborare a părinților cu grădinița este, cel mai adesea, proporțional cu rezultatele obținute de aceștia. De aceea, putem afirma că familia este primul educator și are cel mai mare potențial de modelare.

Grădinița are rolul de a sprijini familiile să aibă încredere în resursele proprii, să facă față greutăților cu care acestea se confruntă. Educația părinților și consilierea acestora au un rol important în integrarea copiilor cu afecțiuni de natură psihică, emoțională ori de altă natură în grădiniță. Centrarea atenției educaționale pe grupurile vulnerabile este un indiciu al nivelului de civilizație atins de o anumită societate și aceasta impune căutarea unei noi formule de solidaritate umană, fapt ce are o semnificație aparte în societatea noastră.

Grădinița este incluzivă printr-un curriculum flexibil și deschis ce permite adaptări succesive. Nu copilul urmează curriculumul, ci acesta este un instrument menit să sprijine dezvoltarea lui, se adaptează nevoilor și particularităților acestuia. O planificare nu poate porni așa, tradițional, ca altă dată, de la conținuturi, ci de la personalitățile copiilor, de la caracteristicile și particularitățile individuale. Pe de altă parte, grădinița, ca instituție, nu poate face față singură cerințelor multiple ale unui program eficient de educație. Este nevoie de un parteneriat între grădiniță- familie- comunitate, de o construcție comună în folosul copilului, fără prejudecăți, bazată pe respect reciproc, acceptare, toleranță, indiferent de situația economică, socială sau educațională a părinților. Educatoarea, la rândul ei, trebuie să răspundă diversității și unicității fiecărui copil, să-și orienteze pozitiv atitudinea, limbajul și metodele pedagogice. Copilul preșcolar se află într-un proces de formare în care fiecare gest, fiecare cuvânt, fiecare privire din partea adulților care îl înconjoară poate să îi influențeze imaginea de sine. Este foarte importantă atitudinea educatoarei la acțiunile copilului, apelativele, aprecierea pozitivă sau negativă, pentru a-i da copilului încredere în forțele proprii. Pentru a evalua copilul, educatoarea trebuie să aibă în vedere competențele și capacitățile educaționale

ale fiecărui copil și să identifice: cum este fiecare, ce știe fiecare, ce face fiecare, cum cooperează cu ceilalți.

În concluzie, pentru abordarea unei educații incluzive în grădiniță, educatoarea trebuie să respecte următorii pași:

- să elaboreze un plan de dezvoltare a grădiniței în care să se precizeze concret parteneriatul cu familia și comunitatea;
- să fie pregătit întregul personal al grădiniței pentru a primi toți copiii, fără discriminări;
- să asigure un climat primitiv și deschis prin organizarea mediului educațional cât mai eficient și stimulator;
- să aibă discuții, în prealabil, cu copiii pentru a se accepta unii pe alții, pentru a negocia, a colabora și a lucra împreună;
- să asigure un curriculum flexibil și deschis la care să aibă acces și părinții;
- să evalueze fiecare copil prin observație directă și indirectă pentru a asigura participarea lui adecvată la activitățile curriculare;
- să asigure accesul tuturor copiilor la programul grădiniței, dar și la modificările și adaptările acestuia;
- să asigure participarea tuturor familiilor la decizii și acțiuni în favoarea tuturor copiilor;
- să evalueze permanent și periodic progresele pe care le fac toți copiii, nu numai din punctul de vedere al achizițiilor intelectuale, dar și al relațiilor sociale, al cooperării și colaborării, al dezvoltării imaginii de sine și încrederii în forțele proprii;
- să elaboreze planuri individualizate, personalizate pentru copiii care au nevoie de sprijin în anumite componente ale dezvoltării și la anumite momente;
- să ajusteze permanent curriculumul pentru a-l adapta la nevoile educative ale copiilor;
- să realizeze un permanent schimb de idei, experiențe și soluții cu celelalte colegi, din grădiniță sau din alte instituții, precum și cu familiile copiilor.

Bibliografie:

- Ecaterina Vărășmaș-, „Educația copilului preșcolar”, Editura ProHumanitas, București, 1999;
- Ecaterina Vărășmaș-, „Introducere în educația cerințelor speciale”, Editura Credis, București, 2004.

EDUCAȚIE INCLUZIVĂ TIMPURIE

prof. Maier Arnold - Colegiul Național "Kölcsey Ferenc" Satu Mare

Educația incluzivă în grădiniță presupune integrarea și includerea tuturor copiilor indiferent de capacitățile și competențele de adaptare și de învățare, în mediul educațional. În acest sens, fiecare copil trebuie să fie sprijinit și să se lucreze în beneficiul tuturor. Oricare copil este înțeles ca un participant activ la învățare și predare pentru că aduce cu sine: o experiență, un stil de învățare, un model social, o interacțiune specifică, un ritm personal, un mod de abordare, un context cultural căruia îi aparține. De la cea mai fragedă vârstă conștiința copiilor trebuie formată și dezvoltată, învățându-i că primirea celor „diferiți” alături de ei înșiși trebuie făcută nu doar din obligație sau milă, ci pentru că fiecare individ are dreptul de a participa la acțiuni comune care să conducă la dezvoltarea lui ulterioară și la dezvoltarea comunității în care trăiește.

Toți copiii trebuie să înțeleagă că o persoană instruită are o șansă în plus pentru o viață mai bună, mai sănătoasă, când se va afla în situația de a lua propriile decizii și de a-și decide singură drumul în viață.

Acceptarea necondiționată a diversității într-un grup și stimularea toleranței este o adevărată provocare pentru educatori. Ei trebuie să încurajeze cooperarea, lucrul în perechi sau formarea de grupuri eterogene, cunoașterea și discutarea diverselor obiceiuri, tradiții, valori. Desigur că rezultatele nu se văd imediat, ci în urma multor activități educative având la bază obiective clar precizate și accesibile copiilor preșcolari.

Incluziunea preșcolară vizează implementarea unor strategii coerente de dezvoltare a conștiinței și formare a comportamentelor copiilor în sprijinul toleranței și nediscriminării, al acceptării și oferirii de șanse egale pentru toți. Aceasta presupune pregătirea celorlalți copii în vederea acceptării copiilor cu cerințe speciale și de alte etnii în mod firesc, pentru a nu face diferențe în manifestarea comportamentală sau verbală. Evaluarea inițială oferă educatoarelor, posibilitatea de a analiza nivelul de cunoștințe al copiilor precum și modul de socializare al lor la grupul respectiv, în vederea elaborării unei optime strategii de intervenție. Prin tema de discuție „Diferiți dar egali”, care a avut și suport intuitiv și anume: reviste, cărți, albume ilustrând viața copiilor din alte țări, s-a reușit familiarizarea copiilor cu diversitatea oamenilor (de culoare, de aspect) în general. Li s-a relatat întâmplări din viața de zi cu zi punându-i în

situația de a spune și ei alte întâmplări auzite și cum ar fi procedat în astfel de situații. S-a sesizat că anumiți copii pornesc de la prejudecăți învățate în familie. În grupuri de 3-4, copiii au sortat după preferință imagini cu copii „diferiți”, dar pe care i-ar alege ca prieteni. Fiecare grup a motivat alegerea făcută și a alcătuit o poveste intitulată „Așa vreau să fie prietenul meu!”. După fiecare expunere, copiii din alte grupuri trebuiau să găsească un alt sfârșit poveștii.

S-a sesizat că în urma celor discutate se pot reduce prejudecățile copiilor prin diminuarea concentrării atenției asupra diferențelor intergrupale și creșterea atenției asupra relevării individualităților. Dar oare își mai amintesc ce drepturi au? În mijlocul unei coli de hârtie s-a desenat câte un copil de culoare diferită reprezentând rasa și fiecărui copil i-am cerut să deseneze 3 elemente cu tot ceea ce crede el că are nevoie acel copil desenat.

S-a folosit tehnica Brainwriting (6/3/5). Grupul este format din 6 copii. Fiecare primește o foaie cu un copil de rasă diferită. Trebuie să deseneze trei elemente fiecare într-un timp de 5 minute. Pentru scurgerea timpului am folosit clepsidra. Apoi, foaia se transmite colegului din dreapta, care și el va desena alte trei elemente și așa mai departe până ce foaia revine la copilul inițial. După ce timpul a expirat, copiii s-au grupat și au comparat desenele. Un reprezentant al fiecărui grup a prezentat ideile comune rezultate din desene pe care le-am notat în jurnalul clasei și care îi vor ajuta și la alte activități. Din această activitate copiii au învățat că indiferent de culoare, toți au elemente comune: au părinți, jucării, iubesc natura, au o casă, au dreptul să învețe (o fetiță a desenat o carte), au o țară.

La apariția unor incidente care apar în grupă se folosește brainstormingul. Această metodă îi determină pe copii să elaboreze soluții personale pentru problemele identificate în diverse situații. Atunci când în grupă s-a petrecut un incident prin care s-a încercat îndepărtarea unui copil dintr-un grup sau o altă situație neplăcută, li s-au amintit copiilor regulile discutate despre drepturile fiecăruia, despre modul în care trebuie să ne comportăm unii cu alții. Fiind în grupuri de 4-5 copii, li s-a cerut să se gândească și să găsească soluții la incidentul produs. Notându-le toate ideile în lista de opinii li s-a citit pe rând, s-au analizat împreună, căutând soluția cea mai bună pentru toți. Cei care greșeau își schimbau opiniile, acestea devenind pozitive.

Poveștile reprezintă un izvor de rezolvare a situațiilor conflictuale și de abordare a lor din perspectiva „câștig-câștig”. În acest sens s-au ales povești cunoscute de copii, cu personaje pozitive și negative aflate într-un conflict permanent. Lucrând tot pe grupuri, copiii trebuiau să identifice conflictul personajelor negative. Ajutați de întrebările: „Cine este fericit/nefericit la sfârșitul poveștii? De ce? Au fost încălcate drepturile vreunui personaj? De către cine?”, li s-a

cerut copiilor să recreeze povestea din punctul de vedere al personajului negativ care este pedepsit de obicei de către autor. Au fost încurajați să explice atitudinea și comportamentul personajelor negative (spre exemplu, toate animalele râdeau de vocea groasă a lupului, bunicuța sforăia tare și de aceea s-a hotărât lupul să-i pedepsească).

Copiii trebuie să găsească întotdeauna soluții de rezolvare pașnică a tuturor situațiilor conflictuale astfel încât toate personajele să fie mulțumite. În același timp, copiii constată că oricine are dreptul la o a doua șansă și are dreptul să se apere. Astfel liderul grupului comunică rezumatul discuțiilor și soluția pașnică adoptată de grup. De exemplu: "Lupul citește iezilor o poveste cât timp mama lor este plecată după mâncare. O ajută pe Scufița Roșie să culeagă flori și ciupercuțe pentru bunica."

Modelând copiii de la cea mai fragedă vârstă avem avantajul că anumite prejudecăți învățate în familie pot fi diminuate, iar ideea de apartenență etnică nu este încă formată. Dar, putem spune că munca noastră a avut succes, dacă se implică și familia în propria formare a copiilor. La orice copil, în mod particular la copiii cu cerințe speciale, gradul de interes și de colaborare al părinților este direct proporțional cu rezultatele și evoluția copiilor.

BIBLIOGRAFIE:

- Gherghuș, A.(2001). *Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale. Strategii de educație integrată*. Iași: Editura Polirom.
- Ungureanu, D.(2000). *Educația integrată și școala incluzivă*. Timișoara: Editura de Vest.
- Vrășmaș, T.(2004). *Școala și educația pentru toți*. București: Editura Miniped.

INCLUZIUNEA COPIILOR CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

prof. Maier Francisc- Școala Gimnazială "Ion Creangă" Satu Mare

Integrarea elevilor cu CES în școala de masă implică schimbări de sistem și de mentalitate la nivelul personalului (cadrele didactice). Cerințe educaționale speciale (CES) sunt necesități educaționale suplimentare, complementare, care solicită o școlarizare adaptată particularităților individuale și celor caracteristice unei anumite deficiențe sau tulburări/dificultăți de învățare.

Pentru acești copii este nevoie de multe resurse financiare pentru achiziția de materiale educaționale adaptate nevoilor copiilor cu dificultăți/ deficiențe de învățare:

- camera senzorială pentru momentele de suprasolicitare psihică a elevilor cu dificultăți/deficiențe de învățare
- săli de clasă adaptate cu locuri de pauză (relaxare), cu mobilier adecvat

Pe lângă resurse financiare trebuie investii și în resurse umane – personal calificat și dedicat. Este necesar angajarea de personal calificat – profesori de sprijin, logopezi, terapeuți, psihologi, proporțional cu numărul elevilor cu nevoi speciale, alocarea unui profesor de sprijin la un număr restrâns de elevi cu dificultăți/deficiențe de învățare, dar și formarea obligatorie a personalului care are înscris la clasă astfel de elevi.

Caracteristicile comportamentale ale copiilor cu deficit de atenție sunt:

- sunt dezorganizați, uituci și visători;
- sunt ușor de distrași de la subiectul urmărit prin orice stimul irelevant, prin urmare nu se pot concentra asupra unei singure activități;
- nu reușesc să termine ceea ce au început;
- fac frecvent erori "din neglijență";
- Nu reușesc să citească texte mai lungi;
- vnu rețin reguli complexe, prin urmare nu fac față jocurilor de grup care implică respectarea anumitor reguli;
- Au deseori probleme în a-și exprima o opinie coerentă și nu își termină ideile.

Elevi: La nivelul clasei obișnuite observăm că se face distincția între două modalități de intervenție asupra elevilor cu dificultăți de învățare prin orientarea strategiilor didactice în interiorul clasei dar și prin activități suplimentare de sprijin, în afară.

Idei de activități:

- îndepărtarea stimulilor perturbatori din mediul de învățare;
- responsabilizarea prin sarcini realizabile;
- repetarea de cuvinte, scurte propoziții;
- implicarea în grupul de lucru;
- cultivarea stimei de sine prin participarea elevului la discuții unde își poate exprima opinia în fața celorlalți colegi;
- formularea instrucțiunilor într-un mod accesibil;
- alocarea de timp suficient pentru sarcinile de învățare.

Strategii de învățare: acordarea atenției sporite atunci când copilul este solicitat să răspundă; recompensarea la atingerea obiectivului; motivarea elevului prin activități care să-l atragă; acordarea atenției sporite atunci când copilul cu CES răspunde; explicații scurte și clare; tratarea diferențiată; atmosfera propice învățării; menținerea unei comunicări permanente cu familia și conlucrarea cu aceasta; folosirea materialului didactic adecvat.

Resurse: hârtie colorată, cărți cu imagini, desene, jocuri, schițe, jetoane, mijloace de predare sugestive, fișe schematizate de fixare a cunoștințelor, imagini, material audio-video.

Evaluare: evaluări orale și scrise diferențiate și cu sprijin (indicații), aprecieri verbale, feedback frecvent prin care elevul își poate îmbunătăți comportamentul și poate progresa.

Părinți: Întotdeauna pentru a reuși să integrăm acești elevi în societate, între părinți, diriginte și ceilalți actori implicați în acest proces (cadre didactice de la clasă, consilierul școlar și profesorul de sprijin) trebuie să existe o bună colaborare. Acceptarea acestor situații de către familie și colaborarea acestora cu școala duce la schimbări pozitive în comportamentul elevului.

Idei de activități:

- întâlniri permanente ale părinților elevului cu dirigintele, cu profesorul de sprijin, consilierul școlar, celelalte cadre didactice în vederea stabilirii unui plan comun de acțiune în folosul elevului;
- implicarea părinților în proiecte comune cu elevul;
- excursii, drumeții.

Strategii de învățare: dezbateri, chestionare; sarcini acasă cu instrucțiuni clare, simple, ghidate; mese rotunde; expoziții.

Resurse: imagini, power-point-uri tematice, jocuri cu obiecte care să îl stimuleze pe copil, povești cu caracter educativ; pliante, reviste și afișe; tehnologii informatizate.

Evaluare: observarea sistematică (oferirea frecventă de feedback pozitiv (laude, recompense) atunci când copilul se comportă corespunzător), chestionare, portofolii cu produse finite.

Cadre didactice: Profesorul diriginte trebuie să colaboreze în permanență cu părinții elevului, și tot acesta trebuie să ia legătura cu profesorii clasei, chiar și în cadrul Consiliului profesoral al clasei, împreună cu profesorul consilier școlar, profesorul de sprijin, pentru a putea realiza o bună informare asupra problemelor copilului, a progreselor făcute, propuneri de îmbunătățire a activității la clasă. Fiecare copil este diferit și nu funcționează aceleași strategii și aceleași metode pentru toți.

Idei de activități:

- urmărește curriculum-ul adaptat nevoilor speciale ale copilului;
- adaptează activitatea instructiv- educativă la ritmul de lucru al fiecărui elevul (plan de intervenție comun cu profesorii de la clasă);
- implică elevul în activitățile școlare și extrașcolare: lucrul în echipă;
- serbările școlare, concursurile, ateliere de lucru/mese rotunde în cadrul Comisiei metodice, simpozioane/conferințe/cursuri de formare vizând integrarea copiilor cu CES; etc.;
- colaborează cu părinții copilului/elevului informându-i asupra situației sale școlare/progresului înregistrat.

Strategii de învățare (comune cu alți colegi): materiale didactice diversificate; workshop-uri, dezbateri, lucru în echipă cerințe clare, concise.

Resurse: listă cu lucrări de specialitate, pliante /reviste /afișe informative, tehnologii informatizate, cadru normativ, imagini, jetoane, fișe de lucru adaptate, desene, jucării, carton, hârtie colorată, etc.

Evaluare: observare sistematică, chestionare, portofolii cu produsele activităților, caietul profesorului. sistematică, evaluare orală, aprecieri verbale, cooperarea în realizarea activității.

Bibliografie:

Ungureanu, D.(2000). *Educația integrată și școala incluzivă*. Timișoara: Editura de Vest.
Vrășmaș, T.(2004). *Școala și educația pentru toți*. București: Editura Miniped.

ELEMENTE DE EDUCAȚIE INCLUZIVĂ PENTRU MANAGERII ȘCOLARI

prof. Pataki Enikő Colegiul Național "Kölcsey Ferenc" Satu Mare

Școala are datoria de a asigura șanse egale tuturor elevilor. A asigura șanse egale elevilor înseamnă a asigura posibilități maxime de dezvoltare fiecăruia, în funcție de aptitudinile și interesele sale.

Educația incluzivă a devenit parte integrantă a educației pentru toți și constituie răspunsul școlii la nevoile ce decurg din diversitatea copiilor. Sunt aduși elevii împreună într-o sală de clasă și într-o comunitate, indiferent de punctele lor forte sau punctele slabe în orice domeniu, căutându-se maximizarea potențialului tuturor.

Noul tip de școală, cea incluzivă, trebuie să recunoască diferite cerințe educaționale ale copiilor, să reacționeze adecvat la acestea, să asigure o educație de calitate pentru toți. Este vorba de o altă opțiune de politică a educației, pentru ca școlile să poată oferi răspunsuri adecvate cerințelor educației diferite ale copiilor. Diferențele dintre copii sunt considerate firești, iar școala dispune de servicii adecvate care să acționeze continuu pentru a întâmpina cerințele educaționale diferite.

Educația incluzivă se referă la ridicarea tuturor barierelor în învățare și la asigurarea participării tuturor celor vulnerabili la excludere și marginalizare (UNESCO, 2000). Înainte de orice, ea este o abordare strategică desemnată pentru a facilita succesul învățării pentru toți copiii. Prima cerință pe care o adresează educația incluzivă este descreșterea până la eliminare a excluderii în educație, cel puțin la nivelul pregătirii școlare elementare. Aceasta propune prin asigurarea accesului, participării și succesului învățării în educația de bază de calitate, pentru toți copiii.

Școala de tip incluziv este școala de bază accesibilă, de calitate și care își îndeplinește menirea de a se adresa tuturor copiilor, a-i transforma în elevi și a-i deprinde și abilita cu elementele esențiale necesare integrării lor sociale. Acesta înseamnă că și o școală specială poate fi incluzivă sau poate dezvolta practici incluzive în abordarea copiilor. Școlile deschise, prietenoase, în care se urmărește flexibilizarea curriculumului, calitatea predării-învățării, evaluarea permanentă și parteneriatul educațional sunt școli incluzive. S-a dovedit că metodele utilizate în cadrul claselor incluzive pot îmbunătăți semnificativ performanța tuturor elevilor.

Scopul acestei școli este de a crea pentru toți copiii un cadru prielnic învățării, pornind de la premiza că diferențele dintre oameni sunt normale și ele trebuie acceptate. Un rol

important în cadrul școlii incluzive îl are pedagogia și învățarea centrată pe elev. Acest lucru implică automat adaptarea curriculumului și metodelor de predare la capacitatea și nevoia fiecărui elev în parte.

Noul tip de școală, cea incluzivă, trebuie să recunoască diferite cerințe educaționale ale copiilor, să reacționeze adecvat la acestea, să asigure o educație de calitate pentru toți. Este vorba de o altă opțiune de politică a educației, pentru ca școlile să poată oferi răspunsuri adecvate cerințelor educației diferite ale copiilor.

Principiile cheie ale incluziunii au în vedere următoarele concepte fundamentale: valorizarea diversității, dreptul de a fi respectat, demnitatea ființei umane, nevoile individuale înțelese ca cerințe individuale, planificarea, responsabilitatea colectivă, dezvoltarea relațiilor și culturii profesionale, dezvoltarea profesională și șanse egale.

Factorii care facilitează incluziunea la nivelul școlii se concentrează pe trei dimensiuni: cultura, strategia (politică educațională) și practica. Cultura se referă la măsura în care filosofia educației incluzive este împărtășită de toate cadrele didactice din școală și în care ea poate fi observată de toți membrii comunității școlare și de toți cei care intră în școală. De fapt, crearea culturii școlii trebuie să devină un proces la fel de important ca acela de predare a cunoștințelor și de dezvoltare a deprinderilor. O astfel de filosofie va putea sta apoi la baza elaborării unor strategii și a luării unor decizii curente privind practica.

Strategia se referă la plasarea abordării incluzive în nucleul dezvoltării școlare, astfel încât aceasta să se reflecte în toate strategiile și să nu fie privită ca o nouă strategie, distinctă de toate celelalte, care se adaugă la cele existente. Conceptul de educație incluzivă trebuie să se reflecte în toate documentele de planificare școlară. Practica se referă la asigurarea reflectării în activitatea la clasă atât a culturii cât și a politicilor incluzive ale școlii. Activitățile de predare-învățare trebuie să încurajeze participarea tuturor elevilor la clasă.

Pornind de la aceste definiții, putem enumera indicatorii de incluziune relativi la fiecare dimensiune și care fac posibilă implementarea incluziunii în școală. „Dezvoltarea unor culturi incluzive” determină o școală primitoare pentru toată lumea, o școală care caută în mod activ să-și dezvolte relațiile în comunitatea locală. Diversitatea elevilor este privită ca o resursă de valoare. Profesorul își cunoaște și își valorizează toți elevii în mod egal. Părinții și cadrele didactice sunt valorizați în mod egal. Elevii știu ce să facă atunci când au o problemă și se ajută reciproc. Cadrele didactice se sprijină reciproc în rezolvarea problemelor și se implică în luarea deciziilor.

Un sistem ideal incluziv ar avea următoarele caracteristici. Politicile incluzive în școală ar conduce la o școală care încearcă să includă toți elevii din comunitate și în care există un program eficient de integrare pentru toți elevii noi. Elevii au dreptul să studieze orice materie și să participe la toate activitățile. Școala dispune de o politică eficientă de reducere a absenteismului elevilor și de reducere a exmatriculărilor din motive disciplinare, a încercărilor de intimidare și de abuz asupra elevilor și între elevi. Strategia de elaborare a curriculumului ține seama de diversitatea elevilor în ceea ce privește diferențele culturale, lingvistice, de sex, realizările și deficiențele acestora.

În acest context, formarea continuă a cadrelor didactice are în vedere diversitatea elevilor, politicile și serviciile de sprijin sunt coordonate global, iar politicile pentru copiii cu cerințe educative speciale vizează stimularea participării în activitățile obișnuite în clasă. Printre avantajele școlii incluzive se numără faptul că elevii cu CES sunt tratați ca parte integrantă a societății, au ca model restul colegilor care nu au probleme, atât copiii cu CES cât și colegii lor își dezvoltă abilitățile comunicative, devin mai creativi, acceptă diversitatea etc.

Politicile care privesc rezolvarea dificultăților comportamentale sunt legate de politicile de sprijin al activității de învățare. Distribuirea resurselor școlii se face în mod echitabil și școala dispune de o strategie prin care părinții sunt încurajați să devină parteneri în procesul de învățare al copiilor lor. Serviciile de sprijin de la nivelul școlii (cum ar fi cele asigurate de psihologi, logopezi, consilieri școlari, profesori de sprijin, medici etc.) asigură creșterea gradului de participare a elevilor.

Concluzionând, putem spune că incluziunea nu-i implică numai pe copiii cu CES; ea este de fapt o realitate și recunoașterea faptului că fiecare copil este unic. Școala incluzivă ne demonstrează, așadar, că suntem unul, dar nu unul și același.

BIBLIOGRAFIE:

Ungureanu, D., *Educația integrată și școala incluzivă*, Editura de Vest, Timișoara, 2000.

Vrășmaș, T., *Școala și educația pentru toți*, Editura. Miniped, București, 2004.

BUNE PRACTICI ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI INCLUZIVE

prof. Forgács István- Colegiul Național "Kölcsey Ferenc" Satu Mare

Elementul central al societății, element care poate contribui în mod valoros și radical la evoluția tuturor elementelor componente ale societății este EDUCAȚIA. Bogăția spirituală a lumii contemporane rezidă tocmai din respectul și valorizarea tuturor indivizilor, pentru că lumea modernă acceptă faptul că fiecare individ este o dimensiune care îmbogățește și potentează, împreună cu celelalte experiențe, lumea de azi. Printre atributele acestei societăți se pot enumera: schimbarea, transformarea, egalitatea șanselor, continua formare, cooperarea, evoluția tehnologiei, preocuparea pentru oameni și pentru nevoile lor în ceea ce privește dezvoltarea, integrarea și inovarea.

Educația incluzivă implică o participare activă a copiilor la educație, indiferent de mediul cultural al familiilor lor și de comunitățile din care provin, necesită o schimbare fundamentală de atitudine față de responsabilitățile sistemului de învățământ, inclusiv la nivelul preșcolar, din partea cadrelor didactice și a comunităților, dar mai necesită și cunoștințe specifice, capacități și strategii educaționale adaptate. Acest tip de educație presupune o abordare participativă a cooperării între cadre didactice, între cadre didactice și copii, între copii, părinți și administrația educațională. Dacă un grup minoritar situat într-o societate majoritară își pierde identitatea proprie și se deschide spre comunicare cu restul societății, avem o situație de asimilare. Dacă pierderea identității este însă asociată cu izolare față de restul societății, avem situația de marginalizare. Dacă grupul își menține și dezvoltă o identitate culturală proprie stabilă și puternică, dar nu promovează relații de comunicare cu restul societății, avem o situație de separare, iar dacă aceasta este impusă de majoritate, vorbim de segregare. Situația dezirabilă este însă cea de integrare, în care cele două grupuri, minoritar și majoritar, își mențin și dezvoltă propriile identități culturale, angajându-se totodată în procese de comunicare interculturală.

Educația incluzivă, respectiv integrarea elevilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul de masă a apărut ca o provocare spre schimbarea atitudinilor și mentalităților, dar și a politicilor și practicilor de excludere și segregare. Integrarea elevilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul de masă are ca scop rezolvarea câtorva dintre problemele pe care le întâmpină copiii în procesul educației și dezvoltării lor.

Educația incluzivă presupune extinderea scopului școlii obișnuite, transformarea acesteia pentru a putea răspunde și altor categorii de copii, în special copiilor cu CES. „Educația incluzivă presupune un proces permanent de îmbunătățire a instituției școlare, având ca scop exploatarea resurselor existente, și mai ales a resurselor umane, pentru a susține participarea la procesul de învățământ a tuturor elevilor din cadrul unei comunități”, afirmație formulată de către UNICEF în 1999.

Educația incluzivă are ca scop adaptarea continuă a școlii la cerințele speciale de învățare ale elevilor și se realizează prin eliminarea barierelor în învățare și asigurarea participării tuturor celor vulnerabili la excludere și marginalizare printr-o abordare strategică menită să faciliteze necesarul învățării pentru toți copiii.

Școala de tip incluziv este școala de bază, accesibilă, de calitate și care își îndeplinește menirea de a se adresa tuturor copiilor, de a-i transforma în elevi și de a-i deprinde și abilita cu cunoștințele și aptitudinile de bază. În funcție de dizabilitățile elevilor integrați, pentru a duce o viață pe cât de independent posibil, școala parcurge următorii pași:

- ✓ construirea unei rampe care să faciliteze accesul cărucioarelor cu roțile la una din căile de acces în școală;
- ✓ achiziționarea de mobilier de înălțime reglabilă, astfel încât elevii să-și poată sprijini ambele picioare pe podea și pentru a le asigura confortul necesar pe durata șederii în bancă;
- ✓ angajarea de profesor itinerant, care se ocupă atât de instruirea specială a copiilor cât și de consilierea profesorilor, în alegerea metodelor și mijloacelor didactice adecvate, precum și cu părinții pentru a-i ajuta să alcătuiască un program de învățare.
- ✓ participarea cadrelor didactice la cursuri de specialitate în vederea adaptării demersului educațional la nevoile și cerințele acestor copii: obiective adaptate, curriculum adaptat, strategii didactice adaptate și evaluare adaptată.

Pasul care poate constitui model de bună practică aplicat și în alte școli îl reprezintă profesorul itinerant, care prezintă avantajul că elevii cu deficiențe pot învăța alături de ceilalți copii normali și permite o intervenție timpurie pentru copii și pentru părinți: se evită deplasările la cabinete de specialitate, se întocmește un raport după fiecare ședință pentru părinți și cadrul didactic astfel încât, acesta din urmă să poată folosi strategiile didactice cele mai potrivite pentru remedierea deficienței semnalate.

Pentru ca activitatea instructiv – educativă să fie profitabilă pentru toți elevii, aceasta trebuie să se realizeze diferențiat. Educația diferențiată vizează adaptarea activității de instruire la posibilitățile diferite ale elevilor, la capacitatea de înțelegere și ritmul de lucru propriu unor grupuri de elevi sau chiar fiecărui elev în parte.

Pentru ca educația copiilor cu cerințe speciale să fie eficientă, pe de o parte trebuie să aibă un caracter integrat, iar pe de altă parte trebuie să aibă un caracter diferențiat, să fie adaptată particularităților elevilor. Raporturile ce se stabilesc cu fiecare elev în parte sunt foarte importante. Elevul trebuie să simtă că este apreciat ca individ. Astfel, elevii vor participa la procesul de învățământ după posibilitățile fiecăruia, cadrele didactice trebuind să-și adapteze metodele pedagogice în consecință.

Copiii sunt o categorie socială care în ciuda aparențelor nu au timp să aștepte: dacă sunt lăsați să crească fără ajutorul de care au nevoie, personalitatea viitorului adult are cu siguranță de suferit.

Bibliografie:

„Dezvoltarea practicilor incluzive în școli. Ghid managerial” UNICEF, București, 1999
Crețu D, Nicu A., Mara D, „Pedagogie - formarea inițială a profesorilor”, Ed. Universității „Lucian Blaga” Sibiu, 2005
Ghergut A, “Sinteze de psihopedagogie specială”, Editura Polirom, Bucuresti 2005

Exemple de bune practici la elevii cu CES prin mediere și mindfulness de implementare în școala specială

Prof educator, Slăbuțu Doina, - Școala Gimnazială Specială Pașcani, Iași

Introducere

Elevii cu cerințe educaționale speciale (CES) au nevoie de sprijin personalizat pentru a-și dezvolta competențele cognitive, sociale și emoționale. În școala specială, este esențială aplicarea unor metode inovatoare, precum **mindfulness-ul** și **medierea**, pentru a stimula adaptarea școlară și echilibrul emoțional. Aceste metode contribuie la crearea unui climat pozitiv, reducerea anxietății și a conflictelor, și susțin integrarea armonioasă a elevilor cu CES.

1. Fundamente teoretice ale mindfulness-ului și medierii educaționale

- **Mindfulness-ul** este o practică de conștientizare a momentului prezent, fără judecată. În educație, ajută la reglarea emoțională și la concentrare.
- **Medierea educațională** este o strategie de gestionare pașnică a conflictelor, bazată pe dialog, ascultare activă și empatie.

Ambele metode sunt complementare în lucrul cu elevii cu CES, având ca obiectiv dezvoltarea echilibrului interior și a abilităților sociale.

2. Exemplu de bună practică: „Mintea liniștită – inima deschisă”

Programul a fost aplicat într-o școală specială urbană, la o clasă cu elevi cu deficiență mintală moderată. Activitățile au inclus:

- Exerciții de respirație și relaxare ghidată
- Jocuri de recunoaștere a emoțiilor
- Sesiuni de mediere a conflictelor între colegi

Elevii au învățat să identifice emoțiile, să ceară ajutor și să rezolve conflicte verbal, nu prin comportamente agresive.

3. Rezultate observate

După 2 luni de aplicare, s-au înregistrat:

- Reducerea episoadelor de criză emoțională
- Creșterea capacității de autoreglare
- Îmbunătățirea relațiilor între elevi
- Scăderea comportamentelor opozante

Părinții și cadrele didactice au remarcat o mai bună adaptare socială și atenție crescută la clasă.

4. Recomandări pentru implementare

- Formarea cadrelor didactice în mindfulness și mediere școlară
- Adaptarea exercițiilor la nivelul cognitiv al elevilor
- Colaborarea cu psihologul școlar
- Integrarea acestor metode în rutina zilnică
- Evaluarea continuă a progreselor elevilor

Concluzii

Mindfulness-ul și medierea sunt instrumente eficiente pentru creșterea bunăstării emoționale și sociale a elevilor cu CES. Prin aplicare consecventă, se poate crea un climat educațional incluziv, calm și sigur, care sprijină dezvoltarea personală și socială a fiecărui elev.

Bibliografie

- Kabat-Zinn, J. (2016). *Mindfulness pentru începători*. Ed. Herald, București.
- Dinu, M. (2017). *Medierea conflictelor în școală*. Ed. Polirom, Iași.
- Tocală, C. (coord.). (2018). *Educația incluzivă – Ghid de bune practici*. Ed. Didactică și Pedagogică.

Starea de bine în școala mea

prof. Stan Gabriela, Școala Gimnazială Nr.7 Petroșani

Starea de bine în școală este un concept complex și esențial pentru desfășurarea unui proces educațional de calitate. Ea presupune echilibrul emoțional, mental și fizic al elevilor, profesorilor și întregului personal educațional, într-un mediu caracterizat de siguranță, respect, colaborare și sprijin reciproc. În contextul actual, în care provocările din viața de zi cu zi se reflectă și în spațiul educațional, asigurarea unei stări de bine devine o prioritate reală pentru o școală modernă și eficientă.

Educația nu mai înseamnă doar transmiterea de cunoștințe, ci presupune formarea unei ființe umane echilibrate, autonome și capabile să se adapteze unei societăți în continuă schimbare. În acest context, starea de bine a devenit o condiție fundamentală pentru succesul procesului educațional. Din perspectiva mea de cadru didactic, am înțeles că performanța elevilor și calitatea actului educațional sunt profund influențate de modul în care ne raportăm la dimensiunea emoțională, socială și relațională a vieții școlare.

Starea de bine este rezultatul unui efort colectiv: al elevilor, profesorilor, părinților și conducerii instituției. Este un climat care promovează siguranța emoțională, respectul reciproc, încurajarea, incluziunea și bucuria de a învăța. Este vorba despre acel „ceva” invizibil, dar profund resimțit, care transformă școala într-un loc în care fiecare persoană se simte valorizată și ascultată.

Ca profesor, am observat că elevii se simt bine atunci când se simt acceptați, indiferent de performanțele lor, sunt încurajați să își exprime opiniile fără teamă de a fi judecați, primesc feedback constructiv și personalizat, participă la activități care le stimulează creativitatea și autonomia.

Rolul profesorului în menținerea stării de bine este esențial. În activitatea mea zilnică, mă străduiesc să cultiv o relație deschisă, empatică și bazată pe încredere cu elevii mei. Printre acțiunile concrete pe care le întreprind se numără: crearea unui climat pozitiv în clasă, prin dialog, umor, răbdare și susținere, promovarea învățării personalizate, adaptând metodele la stilurile de învățare ale elevilor, încurajarea cooperării în locul competiției, prin proiecte de echipă și sarcini colaborative, identificarea și gestionarea timpurie a problemelor emoționale,

în parteneriat cu consilierul școlar, implicarea elevilor în luarea deciziilor, pentru a le dezvolta autonomia și simțul responsabilității.

Mă preocupă, de asemenea, dezvoltarea competențelor socio-emoționale, pe care le consider fundamentale pentru formarea unor tineri echilibrați și responsabili.

Nu putem vorbi despre o școală „sănătoasă” emoțional dacă ignorăm starea de bine a profesorilor. Un cadru didactic stresat, nemotivat sau copleșit va avea dificultăți în a menține un climat pozitiv în clasă. De aceea, consider că este esențial să existe sprijin din partea conducerii și un climat instituțional bazat pe respect și colaborare, să fim încurajați să ne exprimăm opiniile și să participăm la luarea deciziilor, să avem acces la formări profesionale care abordează și dimensiunea emoțională a educației, să fim recunoscuți și apreciați pentru eforturile noastre, nu doar pentru rezultate cuantificabile.

În școala mea, pași importanți au fost deja făcuți în această direcție, prin organizarea de ateliere de dezvoltare personală pentru profesori, ore de consiliere psihopedagogică și crearea unor spații de dialog profesional sincer și constructiv.

Starea de bine nu se construiește ușor. Întâmpinăm adesea dificultăți legate de: presiunea curriculumului și a evaluărilor standardizate, lipsa resurselor materiale și umane, inegalitățile sociale sau lipsa de implicare a unor familii, încărcarea emoțională a profesorilor. Totuși, cred cu tărie că prin colaborare, empatie și viziune comună, aceste obstacole pot fi depășite. Starea de bine nu este un scop în sine, ci o stare de funcționare optimă, de echilibru și armonie care permite învățarea reală, dezvoltarea caracterului și cultivarea motivației intrinseci.

Starea de bine în școală este o responsabilitate comună și o investiție în viitor. Ea se construiește în fiecare zi, prin gesturi mici dar semnificative: un cuvânt de încurajare, o oră desfășurată altfel, o relație bazată pe încredere. În calitate de profesor, îmi asum rolul de facilitator al stării de bine, pentru că știu că un elev care se simte bine în clasă va fi mai curios, mai cooperant și mai pregătit pentru viață.

Starea de bine în școală este o condiție esențială pentru ca procesul educațional să fie eficient, relevant și uman. Ca profesor, am înțeles în timp că performanța școlară și dezvoltarea personală a elevilor depind în mare măsură de felul în care aceștia se simt la școală: în siguranță, acceptați, ascultați și sprijiniți.

În școala mea, ne străduim zi de zi să construim un mediu care să cultive bucuria de a învăța, relații pozitive și implicare activă. Iar unul dintre cele mai frumoase exemple recente

este proiectul „ÎMPREUNĂ PENTRU COMUNITATE”, în cadrul căruia elevii, profesorii și partenerii locali au lucrat efectiv pentru binele comun- al lor și al întregii comunități.

Starea de bine nu este un concept abstract. Ea se simte în atmosfera din clasă, în felul în care elevii relaționează între ei și cu profesorii, în cât de mult își doresc să vină la școală, în cât de liberi se simt să își exprime ideile sau emoțiile.

Ca profesor, urmăresc permanent să creez un cadru pozitiv, incluziv și încurajator, în care fiecare copil să se simtă important și respectat. La nivelul întregii școli, aceasta se reflectă prin: promovarea colaborării, nu a competiției, încurajarea participării active a elevilor la viața școlii, activități extracurriculare care aduc bucurie și sens, implicarea părinților și comunității în educație, grija pentru echilibrul emoțional al tuturor actorilor educaționali.

Un exemplu concret de inițiativă care a adus un plus major stării de bine în școala noastră este proiectul „ÎMPREUNĂ PENTRU COMUNITATE”.

Alături de trei colegi și elevii clasei a VII-a A, am desfășurat o activitate de amenajare a unui parc pentru copii, situat în imediata apropiere a școlii. Prin muncă în echipă, creativitate și entuziasm, elevii au transformat un spațiu neutilizat într-un loc prietenos, colorat și sigur, destinat jocului și relaxării.

Proiectul a fost posibil datorită sprijinului acordat de Fundația Noi Orizonturi, Primăria locală și DRUPO, care au susținut atât logistic, cât și financiar această inițiativă.

Rezultatele au fost vizibile nu doar în aspectul fizic al parcului, ci mai ales în modul în care s-au simțit copiii: mândri că au contribuit la binele comunității, mai uniți între ei, prin colaborarea la un scop comun, încurajați să propună și să inițieze idei, încrezători că pot face o diferență. Această activitate a avut un impact dublu: a îmbunătățit starea de bine a elevilor implicați, dar a contribuit și la imaginea pozitivă a școlii în comunitate.

PROIECT ERASMUS+ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI PENTRU MEDIU

Prof. Untaru Ștefania Simona - Grădinița cu program prelungit "Paradisul Copiilor"
Craiova

Educația pentru mediu reprezintă un domeniu în cadrul căruia cadrele didactice își formează următoarele competențe: identificarea componentelor mediului natural și factorii destabilizatori ai acestuia; conștientizarea acțiunilor sociale și de mediu prin înțelegerea impactului individual și al sistemelor; propunerea de soluții de către formabili, care să contribuie la însănătoșirea mediului social și natural din care fac parte, fiind cetățeni activi și membri responsabili ai propriilor comunități școlare sau locale. Am participat ca formabil la Proiectul de parteneriat strategic pentru sustinerea schimbului de bune practici în domeniul școlar, proiecte doar între școli, Programul **ERASMUS + ACTIUNEA KA2 - Come on Kids, The Nature Waits For Us!**, Numarul de referinta –2017-1-TR01-KA219-045875_4. Parteneriatul s-a desfășurat între următoarele țări: Turcia, România, Estonia, Portugalia și Macedonia. În cadrul Grădiniței "Paradisul copiilor" din Craiova au avut loc ateliere unde părinți, copii și cadre didactice au realizat obiecte cu materiale din natură, contribuind astfel la realizarea scopului proiectului - conștientizarea preșcolarilor cu privire la mediul înconjurător.

Educația pentru mediu are ca scop îmbunătățirea raportului copil - mediu înconjurător. La nivel mondial a fost admisă necesitatea de a proteja mediul înconjurător, oamenii de știință și factorii de decizie la nivel mondial atrăgând atenția asupra agresiunii omului asupra mediului natural. Prin activitățile ecologice desfășurate în grădiniță, preșcolarii sunt puși în situația de a conștientiza importanța modului în care acționează asupra mediului înconjurător. Educația ecologică în grădinița de copii se poate realiza atât în cadrul activităților opționale, cât și prin intermediul metodelor moderne, respectiv metoda proiectelor. Este important să se abordeze teme care sunt apropiate de mediul în care se dezvoltă copilul, de nivelul de cunoștințe al acestuia și interesele lui, teme care să le stimuleze curiozitatea pentru a investiga un anumit colț din natură.

Implicarea părinților în procesul de educare al copiilor se poate face printr-o modalitate de comunicare ce presupune: expunerea temei ce va fi abordată în grădiniță peste o săptămână

și invitarea lor la participarea activă, prezența efectivă la pregătirile organizatorice și la acțiunile propriu-zise, sprijin cu materiale, idei sau cunoștințe împărtășite copiilor, urmărirea progreselor copiilor și sprijinirea evoluției lor.

Realitatea înconjurătoare, cu care îi familiarizăm pe copii, se reflectă în conștiința lor atât în plan cognitiv, cât și pe plan afectiv. Familiarizând copiii cu mediul înconjurător le vom îmbogăți și sentimentele estetice : să se bucure de ceea ce este frumos, să manifeste o atitudine atentă pentru ceea ce este frumos, să respecte viața. Pentru atingerea obiectivelor proiectului internațional, au avut loc mai multe activități. Prescolarii au vizitat GRĂDINA BOTANICĂ "ALEXANDRU BUIA" Craiova, desfășurând astfel una din activitățile lunare din cadrul Proiectului de parteneriat strategic pentru susținerea schimbului de bune practici în domeniul școlar, proiecte doar între școli, Programul ERASMUS+. În cadrul acestei iesiri în natură, copiii au avut ocazia să observe și plantele din sere sub directă îndrumare a doamnelor Dr. Biolog Violeta Boruz și Dr. Inginer Sonia Cruceru care au transmis informații despre plante pe înțelesul preșcolarilor. Activitățile lunare planificate în proiect a fost desfășurate în paralel în toate unitățile școlare partenere din Turcia, Portugalia, Estonia și Macedonia.

O altă activitate desfășurată cu preșcolarii a fost o excursie educativă în natură în care au avut posibilitatea să observe plante dar să și interacționeze cu insectele. Toți copiii au desfășurat jocuri în natură, iar cadrele didactice și părinții invitați au avut posibilitatea să se familiarizeze cu proiectul desfășurat prin intermediul broșurii primite. Am ales tema excursiei pornind de la interesul pe care copiii l-au manifestat față de natură. Copiii au avut posibilitatea să observe direct și nemijlocit copacii, iarba, florile, mușchii, frunzele, crengile. În jurul copacilor înfloriți au simțit mirosul de aer curat și parfumat. În urma observărilor efectuate în aer liber, am improvisat într-un colț al sălii de grupă o parte de pădure cu animale care trăiesc în pădure și plantele din pădure: iarbă, pomi, flori.

Activitatea a venit în sprijinul consolidării comportamentelor copiilor în ceea ce privește natura și mediul, nu doar în rândul prescolarilor gradinitei participante la proiect, ci și în rândul părinților acestora. Termenul de parteneriat este definit ca „asocierea a doi sau mai mulți parteneri, iar în literatura de specialitate, parteneriatul reprezintă modalitatea, formală sau informală, prin care două sau mai multe părți decid să acționeze împreună pentru atingerea unui scop comun.” (Cucos, 2009)

Pentru realizarea unui parteneriat de succes, sunt necesare parcurgerea unor etape precise: explorare – evaluare – planificare – formare – inițiere – realizare – verificare – reglementare –

consolidare – acționare – implementare – evaluare. Astfel, este nevoie a fi respectate cele patru condiții de realizare a acestui proces: comunicare, coordonare, cooperare și parteneriat. Procesul de colaborare pornește de la un nivel inferior, cel al comunicării pentru a ajunge la un nivel superior, cel al parteneriatului. Astfel, parteneriatul reprezintă o formă avansată a relației dintre două sau mai multe părți, cooperarea și coordonarea sunt formele intermediare, cele care facilitează stabilirea unui parteneriat, iar comunicarea reprezintă punctul de plecare în vederea realizării parteneriatului între două sau mai multe părți.

Bibliografie:

Cucoș, C. (coord.) Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice. Ediția a III-a revăzută și adăugită. Iași: Editura Polirom, 2009

Dezvoltarea gândirii critice la elevi prin intermediul dezbaterilor

Prof. dr. Elena Claudia Anca - Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva

Istoricul dezbaterilor academice reflectă evoluția gândirii critice și a educației de-a lungul timpului. Dezbaterile au rădăcini adânci în istoria umanității, filosofii greci, precum Socrate, Platon și Aristotel, folosind metoda dialectică pentru a explora idei și a provoca gândirea critică. Socrate, în special, este cunoscut pentru stilul său de a pune întrebări, provocând interlocutorii să își examineze convingerile. În perioada medievală, dezbaterile au fost integrate în educația formală, în special în universități, fiind folosite ca metodă de predare în teologie și filosofie. Odată cu Renașterea și Iluminismul, dezbaterile au reprezentat un mijloc de a explora idei noi despre guvernare, drepturi și știință, iar filosofi precum John Locke sau Jean-Jacques Rousseau au influențat gândirea politică și socială, dezbaterile devenind un mod de a discuta despre aceste concepte. Începând cu secolul al XIX-lea, dezbaterile au început să fie organizate formal în școli și universități, iar universitățile din Marea Britanie, cum ar fi Oxford și Cambridge, au dezvoltat competiții de dezbateri, care au devenit un aspect important al educației superioare. În zilele noastre, dezbaterile academice reprezintă o parte integrantă a educației în multe țări, acestea fiind utilizate nu doar ca instrumente de învățare, ci și în

competiții internaționale de dezbateri, care abordează o gamă largă de subiecte, de la politici globale, la probleme sociale și etice.

Dezbaterile constituie un instrument util pentru dezvoltarea abilităților de gândire critică, acestea implicând o serie de acțiuni specifice, precum documentarea în legătură cu o multitudine de subiecte, selectarea și analiza informațiilor, construirea unor argumente logice, evaluarea dovezilor și considerarea unor perspective diferite, colaborarea la nivel de echipă.

În cadrul unui meci de dezbateri, participanții sunt puși în fața unor subiecte complexe, care implică puncte de vedere diferite. Prin intermediul dezbaterilor, elevii își formează o serie de competențe, precum identificarea structurii unui argument, a elementelor componente și a relațiilor dintre acestea (termeni, propoziții, raționamente), construirea unor argumente în vederea susținerii unor puncte de vedere.

O importanță deosebită pentru dezvoltarea gândirii critice în cadrul dezbaterilor se referă la evaluarea dovezilor. Participanții învață să evalueze credibilitatea surselor, să cântărească diferite tipuri de dovezi și să identifice erorile logice. Dezbaterile necesită o analiză profundă a subiectelor, ceea ce îi încurajează pe elevi să investigheze diferite surse de informație, să evalueze credibilitatea acestora și să discerne între fapte și opinii. Elevii sunt puși în situația de a-și extinde cunoștințele prin cercetare, îmbunătățindu-și cultura generală și învățând, în același timp, metode eficiente de a căuta și evalua informații.

De asemenea, debaterii trebuie să elaboreze argumente bine structurate, anticipând contraargumente și dezvoltând replici logice, iar acest proces le perfecționează capacitatea de a construi argumente coerente și persuasive.

În egală măsură, prin participarea la dezbateri, elevii sunt încurajați să ia în considerare puncte de vedere diferite, să abordeze argumente opuse, să analizeze perspective multiple ale aceleiași teme, mai profunde și nuanțate, dezvoltând empatia și înțelegerea. Astfel, prin expunerea la perspective diferite, participanții devin mult mai deschiși și își pot depăși anumite prejudecăți și idei preconcepute, își reevaluează propriile opinii, devenind capabili să înțeleagă complexitatea subiectelor discutate.

Un punct important al dezbaterilor se referă la îmbunătățirea abilităților de comunicare. Dezbaterile necesită o comunicare eficientă, atât în prezentarea argumentelor, cât și în ascultarea activă și răspunsul la punctele de vedere opuse, sporind claritatea, concizia și abilitățile de vorbire persuasivă. Având în vedere regulile unui joc de dezbateri și necesitatea încadrării într-o limită impusă de timp pentru fiecare intervenție, elevii învață să comunice clar și concis, să își adapteze mesajul în funcție de audiență și să folosească un limbaj persuasiv.

De asemenea, într-o dezbatere, participanții trebuie să asculte cu atenție pentru a înțelege argumentele adverse, dezvoltând în acest fel abilitățile de ascultare activă, care sunt cruciale pentru gândirea critică și comunicarea eficientă. Participarea la dezbateri îi ajută pe elevi să învețe cum să gestioneze dezacordurile într-un mod constructiv, promovând respectul și empatia față de opiniile diferite.

Dezbaterile implică adesea identificarea rapidă a problemelor, analizarea soluțiilor potențiale și evaluarea eficacității acestora. Acest lucru poate îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor ale elevilor și capacitatea lor de a lua decizii informate.

Prin expunerea în fața unui public și participarea activă la discuții, elevii își dezvoltă încrederea în sine, ceea ce este esențial pentru exprimarea liberă a ideilor, iar munca în echipă le permite să colaboreze, să își împărtășească ideile și să își coordoneze strategiile, dezvoltându-le astfel abilitățile interumane.

În concluzie, dezbaterile academice se dovedesc a fi un instrument util, care stimulează gândirea critică și, în egală măsură, ajută la dezvoltarea personală, academică și socială a elevilor, contribuind la formarea unor cetățeni mai informați și mai implicați în societate.

Bibliografie:

- Driscoll, William, *Manual de dezbateri academice. Comunicare. Retorică. Oratorie*, Editura Polirom, Iași, 2002
- Dumitru, Ion Al., *Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă*, Editura de Vest, Timișoara, 2000
- Pitic, Șerban, Șovăială-Ionescu, Nicolae, Mazilu, Simona, Beteringhe, Emil, *Noțiuni de bază de argumentare și discurs public. Formatul de dezbateri World Schools*, ARDOR

ROLUL PEDAGOGIC AL EXCURSIEI CA ACTIVITATE EXTRACURRICULARĂ

Prof. Georgianos Macri - Liceul de Arte Dinu Lipatti Pitești

Activitățile extracurriculare sunt realizate în afara mediului școlar, în afara instituției de învățământ, cu participarea clasei, a mai multor clase de elevi sau a mai multor instituții de învățământ. Acestea au efecte pozitive în performanțe academice mai ridicate, determină formarea de abilități practice diversificate, dar și strategii bune de rezolvare de probleme, acționează și asupra stimei de sine, iar sentimentul de împlinire și autoeficacitate este mult mai ridicat.

Întreaga activitate nervoasă superioară și psihică se dezvoltă rapid; asistăm la o scădere a pragurilor senzoriale și producerea unei erotizări a tuturor simțurilor; individul are o capacitate suplimentară în a percepe culorile, se dezvoltă spiritul de observație, persistă încă iluziile perceptive; se stabilizează câmpul vizual și cromatic; procesele gândirii: analiza, sinteza, generalizarea, sistematizarea, abstractizarea, se perfecționează, asigurând rezolvarea unor situații problematice; memoria devine logică; observația devine selectivă; voința se dezvoltă și astfel răzbește cu mai multă ușurință greutățile; se formează convingeri, se elaborează idei, concepții personale despre lume și viață; este vârsta la care se recurge încă la modele, care sunt idealizate.

În perioada adolescenței are loc o reactivare a curiozității, o nouă etapă de întrebări legate de viață, de destinul omului, pe care tânărul și le pune. Memoria specifică în pubertate este memoria voluntară, logică și de scurtă durată. Capacitatea de creație în adolescență devine o stare psihică ce se caută puberi și care este promovată social prin competiții și concursuri în școală.

Activitățile extrașcolare și extracurriculare oferă condiții dintre cele mai prielnice pentru formarea conștiinței și conduitei cooperante. Libertatea de exprimare și relațiile cu ceilalți este mai mare și, ca atare, posibilitățile de îmbogățire a experienței sociale se amplifică. Cadrul de acțiune oferă câmp larg manifestării inițiativei și participării în funcție de anumite preferințe, interese, capacități, preocupări etc. Pe parcursul desfășurării lor trebuie să urmărim modul în care evoluează raportul dintre competiție și cooperare. Nu este exclus ca spiritul de competiție să alunece pe panta unor rivalități dintre elevii aparținând unor grupe diferite, rivalitate care să înăbușe spiritual de cooperare. Efectele negative ale competiției vor deveni în acest caz

prioritare față de aspectele pozitive ale cooperării. Intervenția discretă a educatorului se impune cu necesitate.

Asemenea activități generează relații de prietenie și întrajutorare, fortifică simțul responsabilității și statornicește o atitudine justă față de colectiv și față de scopurile urmărite. Important este că elevii să fie antrenați nu numai în desfășurarea unor asemenea activități, ci și în inițierea și organizarea lor.

Activitățile turistice școlare au caracter și pedagogic și sunt organizate de profesori, pe tot parcursul anului școlar. Acestea aduc contribuții importante la cunoașterea și formarea personalității elevilor.

Turismul școlar trebuie conceput ca o activitate instructiv-educativă și sportivă în afară de clasă. Turismului școlar îi este proprie și specifică latura sa formativă, prin necesitatea de a-l deprinde pe elevi cu practicarea lui, având un rol distinctiv și caracteristici proprii. Scopul instructiv se realizează prin lărgirea orizontului de cunoaștere a unor fenomene naturale sau social-economice din perimetrul local sau din afara lui, prin activități de observare, de cercetare și aplicație. Rolul educativ al activităților turistice școlare este concretizat prin conturarea în profunzime a spiritului de investigare, de formare morală, de folosire reconfortantă a timpului liber, de cunoașterea altor realități. Valorificarea potențialului turistic ține în primul rând de existența unui potențial atractiv, de infrastructură și de structurile turistice. Materia primă, de la care se pleacă, este reprezentată de resursele și atracțiile turistice. Se obține astfel produsul turistic, cel care este un amalgam de bunuri materiale și servicii, care poate satisface nevoile legate de turism ale unei persoane, din momentul sosirii și până în momentul plecării.

Turismul de agrement cuprinde totalitatea echipamentelor folosite de turist precum și activitățile întreprinse de acesta cu scopul refacerii psihicului și tonusului pierdut din timpul anului, pe fondul agitației urbane. Spațiul urban oferă alternative în ceea ce privește odihna, recreerea sau agrementul.

Remarcăm faptul că metodiștii din învățământul preuniversitar consideră următoarele: ca metodă de învățământ, activitățile turistice sunt forme de activități practice, un mijloc de predare a unor lecții în afara clasei, de recapitulare și de verificare, de pregătire a unor lecții noi, cultivând în același timp deprinderile de a înțelege mai bine, mai viu, fenomenele din natură în toată complexitatea lor, într-o strânsă intercondiționare. Activitățile turistice sunt considerate de numeroși profesori care le-au verificat eficacitatea, adevărate „lecții vii” desfășurate în mijlocul naturii și a creațiilor umane.

Dacă facem o amplă analiză, activitățile turistice reprezintă o probă experimentală de verificare a rezultatelor influențelor formative exercitate de școală și familie în planul formării trăsăturilor de personalitate.

Acestea creează posibilitatea confruntării acțiunii educative cu faptele, de a constata soliditatea normelor, regulilor și principii lor de conduită și conviețuire socială în situații noi, unde nu nota și stipulațiile regulamentului școlar își exercită sancțiunea favorabilă sau defavorabilă.

Eforturile intelectuale depuse în orele de cursuri provoacă fără îndoială, un mare consum de energie fizică, nervoasă, psihică din partea elevilor.

Este nevoie de redresarea organismului care are loc în moduri diferite.

Analizând programele educative extrașcolare existente la ora actuală rezultă o slabă reprezentare a activităților turistice școlare ceea ce diminuează posibilitatea desfășurării unei game variate de forme de turism.

Colegii de clasă sau de școală au ocazia să se cunoască mai bine și să se împrietenească între ei. Profesorii lor sau diriginții care organizează excursii cu clasa pot da dovadă de maturitate didactică organizând astfel de excursii.

Turismul școlar are un caracter formativ, cu scopuri și obiective instructive proprii, care au ca obiective și cunoașterea unor fenomene naturale sau realități social-economice din diferite spații și zone ale țării, sau chiar externe, pe baza unor metode ca observația și cercetarea.

Rolul pedagogic al activităților turistice este complex prin prisma influențelor asupra dezvoltării personalității umane: pe plan intelectual practicanții activităților turistice vor fi înarmați cu cunoștințe din domeniu; pe plan moral se pune accent pe formarea unor deprinderi și obiceiuri de comportament corect în grup, în întreceri și competiții, a disciplinei în muncă, stimularea inițiativei; pe plan estetic se contribuie la educarea gustului pentru frumusețea naturii înconjurătoare, valorificarea imaginației, pe plan profesional contribuie la formarea priceperilor și deprinderilor specifice.

Elevii sunt solicitați să facă față unor situații neprevăzute, să ia decizii, să gândească rapid, să se orienteze. Sunt necesare diferite deprinderi și priceperi motrice de bază, utilitar - aplicative și sportive, dar se pot aplica în diferite momente și jocuri de cabană sau jocuri dinamice.

Desfășurându-și activitatea profesională în cadrul școlii, dascălul nu încetează de a fi educator și în afara ei, urmărind, bineînțeles, obiective specifice și apelând la mijloace și forme

adecvate. Numai în măsura în care profesorul își continuă misiunea și în afara cadrului profesional pe care i-l oferă școala poate fi considerat un educator al poporului său. Cele două laturi ale activității sale, școală și extrașcoală, nu numai că se presupun, dar se și întregesc și se completează reciproc, imprimând acestei profesii un rol sporit în progresul general al patriei noastre“.

Profesorul stimulează și întreține curiozitatea elevilor pentru lucruri noi, le modelează comportamentele sociale, le întărește încrederea în forțele proprii și îi ajută să își găsească identitatea. Realizarea acestor sarcini depinde de măsura în care profesorul posedă calitățile și competența necesare centrării cu precădere pe așteptările, trebuințele și interesele elevilor.

□ Excursia și drumeția sunt mijloace de practicare a activităților fizice ce contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice și sportului în contexte nonformale: menținerea unei stări optime de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale, călirea organismului, formarea unor deprinderi igienico-sanitare etc.

□ Excursia școlară oferă posibilitatea elevilor de a-și dezvolta spiritul de prietenie, voința și disciplina în situații neprevăzute, contribuind în același timp la înțelegerea cunoștințelor teoretice prin legarea lor de practică.

□ Orice activitate turistică școlară are și un caracter educațional. Cu alte cuvinte, într-o excursie școlară sunt îmbinate armonios utilul cu plăcutul.

Bibliografie:

LAZAR V., CĂRĂSEL A.,(2007) - Psihopedagogia activităților extracuriculare, Edit. Arves,
MACRI A., (2013) Optimizarea condiției fizice și activitățile de loisir, Editura Universitaria, Craiova
OLTEAN, A., (2004) – Loisir, un mod placut de viață, Editura Ponticus, Constanța
TEODORESCU B. A., (1998) - Turism și orientare sportivă, Editura Fundației „România de mâine”

CLASA PREGĂTITOARE – LIANT ÎNTRE GRĂDINIȚĂ ȘI ȘCOALĂ

Prof. Beregszaszy Daniela - Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva

Motto: „Lăsați jocul copiilor; poveștile, florile, surâsul. Nu le aglomerați bulevardele copilăriei cu semafoare de direcție.” (Valeriu Sârbu - „Poeme banale”)

Din anul școlar 2012-2013 clasa pregătitoare este etapa care face trecerea de la grădiniță la școală. Rațiunea acestei măsuri de introducere a clasei pregătitoare în ciclul primar e simplă: socializarea mai timpurie într-un mediu organizat este benefică pentru dezvoltarea personalității copilului. Trecerea bruscă de la jocurile copilăriei la activitățile școlare poate fi uneori traumatizantă pentru copil. Primul contact cu școala trebuie să fie natural și plăcut. Introducerea clasei pregătitoare își propune să asigure trecerea treptată a copiilor de la grădiniță la viața școlară. În această clasă, adesea sub formă ludică, copilul este pregătit pentru cerințele mediului școlar și învață să fie responsabil. Prin această tranziție au loc schimbări importante, unele care sunt caracteristice trecerii de la grădiniță la școală în general (schimbări generale), iar altele care sunt proprii acestei etape (schimbări specifice).

Schimbările generale se referă la:

- mediul fizic (locația, sala de clasă);
- programul copilului – durata activităților, perioada de timp în care copilul este la școală;
- programa (în general asemănătoare cu programa utilizată anterior în grupele pregătitoare de la grădinițe);
- persoana responsabilă cu realizarea activităților din clasa pregătitoare (învățătorul);
- colegii copilului.

Schimbările specifice au în vedere:

- activități care au ca rezultat dezvoltarea aptitudinilor școlare (etapele premergătoare scris-cititului, coordonarea ochi-mână, comportament adecvat în situații cum ar fi activitățile în echipă, activitățile structurate impuse etc.);
- posibilitatea de a identifica probleme de comportament sau dificultăți de învățare, fără ca acest lucru să afecteze negativ adaptarea copilului la școală. În cazul în care sunt identificate astfel de probleme, copilul poate fi îndrumat înspre asistența de specialitate.

Clasa pregătitoare are un dublu rol: pe de o parte de consolidare a cunoștințelor deja dobândite și, pe de altă parte, de socializare și adaptare la schimbare. În plus, clasa pregătitoare oferă tuturor copiilor un start mai bun în viața școlară. Activitățile organizate în clasa pregătitoare constituie modalități eficiente de pregătire pentru școală, condiție necesară pentru succesul în clasa I. Menirea acestei clase este de a da posibilitatea copiilor să dobândească pregătirea necesară pentru începerea activității școlare, iar sub aspect formativ, pentru a ajunge la dezvoltarea optimă a proceselor psihice de cunoaștere.

La clasa pregătitoare, activitatea instructiv-educativă trebuie să fie o aventură fascinantă, care să le stârnească copiilor curiozitatea și atenția. Procesul de învățare și activitățile din cadrul orelor trebuie să țintească zona proximei dezvoltări și să urmărească principii importante. Copiii învață prin joc (jocul trebuie valorificat ca modalitate de abordare în toate disciplinele), prin sarcini individuale, prin sarcini în perechi, în grupuri mai mici sau cu întregul colectiv. Sunt folosite materiale speciale, auditive, vizuale și tactile, ce ajută la memorizarea informațiilor.

Procesul de învățare la clasa pregătitoare este modelat de cadrul didactic, astfel încât toate informațiile transmise să fie înțelese de elevii clasei. Învățătorul încearcă să găsească metode diferite pentru fiecare nivel/personalitate pentru a realiza cu succes procesul de învățare.

Învățarea la clasa pregătitoare se desfășoară prin metode practice care promovează descoperirea și experimentarea. Copiii sunt încurajați să observe, să pună întrebări și să exploreze mediul înconjurător. Aceasta se realizează prin:

- Învățarea prin descoperire: activitățile sunt concepute pentru a stimula curiozitatea și dorința de a înțelege lumea.
- Învățarea prin joc: componenta ludică a tuturor activităților asigură că învățarea devine o experiență plăcută.
- Învățarea prin cooperare: colaborarea în activități de grup dezvoltă relațiile interumane și abilitățile sociale.

Aceste abordări creează un mediu de învățare pozitiv, în care copiii se simt motivați și sprijiniți în explorarea noilor cunoștințe.

Jocurile și activitățile interactive sunt parte integrantă a procesului de învățare la clasa pregătitoare, stimulând dezvoltarea copiilor într-un mod plăcut și captivant. Prin utilizarea resurselor educaționale adecvate, copiii își îmbunătățesc abilitățile necesare pentru școală și

viața de zi cu zi, transformând clasa pregătitoare într-o experiență valoroasă pentru viitorul lor educațional.

BIBLIOGRAFIE

- Bocoș, Mușata- Instruirea interactivă, Presa Universitară Clujeană, 2002;
- Ciolan, Lucian- Învățarea integrată, Editura Polirom, Iași, 2008;
- Crișan, Al. (coord.)- Curriculum școlar. Ghid metodologic, M.E.I.-I.S.E, București, 1996;
- Cucos, Constantin- Pedagogie, Polirom, Iași, 2002;
- Ionescu, Miron, Radu, Ion- Didactica modernă, Editura Dacia, Cluj-Napoca 1995;
- Manolescu, Marin, Potolea Dan- Teoria curriculumului, MEN, 2006;
- Legea Educației Naționale, 2011;
- „Organizarea interdisciplinară a ofertelor de învățare pentru formarea competențelor cheie la școlarii mici”- program de formare continuă de tip „ blended learning” pentru cadrele didactice din învățământul primar, 2012.

Educația incluzivă prin mediere și mindfulness

Profesor pentru învățământul primar Balahura Luminița - Școala Gimnazială „Teodor V. Ștefanelli” Câmpulung Moldovenesc

Educația incluzivă reprezintă un demers fundamental pentru asigurarea echității și respectului pentru diversitate în sistemul educațional. Într-o societate contemporană marcată de pluralism cultural, socio-economic și psihologic, promovarea unei educații care să răspundă nevoilor tuturor elevilor devine o prioritate. Medierea și mindfulness-ul sunt două instrumente inovatoare și eficiente care contribuie semnificativ la acest obiectiv. Prin dezvoltarea competențelor socio-emoționale, creșterea capacității de autoreglare și stimularea empatiei, aceste metode susțin integrarea autentică și participarea activă a tuturor elevilor, indiferent de diferențele care îi caracterizează.

Medierea în educația incluzivă

Medierea educațională este un proces structurat prin care conflictele din mediul școlar sunt rezolvate prin dialog facilitat de o persoană neutră – mediatorul. Acesta poate fi un profesor, consilier sau elev instruit care sprijină părțile implicate în conflict pentru a înțelege perspectivele celuilalt și a ajunge la soluții mutual acceptate. Într-un context incluziv, medierea

contribuie la combaterea marginalizării, promovarea cooperării și diminuarea tensiunilor generate de neînțelegeri culturale, sociale sau comportamentale. Prin mediere, elevii învață abilități esențiale pentru viața socială: ascultare activă, exprimarea non-violentă a punctului de vedere, negocierea și empatia. Mediatorii devin modele de comunicare eficientă, iar școala devine un spațiu sigur pentru exprimarea diversității și rezolvarea pașnică a conflictelor.

Mindfulness-ul ca practică de sprijin în școala incluzivă

Mindfulness-ul, sau atenția conștientă, este o practică bazată pe tradiții contemplative, adaptată contextului educațional modern. Aceasta presupune antrenarea atenției pentru a rămâne prezentă în mod intenționat și fără judecată asupra experienței de moment. În școală, mindfulness-ul este folosit pentru a sprijini sănătatea mintală, dezvoltarea personală și autoreglarea emoțională a elevilor. Într-un cadru incluziv, această abordare este deosebit de valoroasă pentru elevii cu dificultăți de concentrare, anxietate, traume sau alte provocări psiho-emoționale. Prin exerciții de respirație, scanare corporală, vizualizare ghidată sau reflecție tăcută, elevii învață să-și observe gândurile și emoțiile fără a fi copleșiți de ele, să răspundă conștient în loc să reacționeze impulsiv și să cultive o atitudine de acceptare față de sine și ceilalți.

În școala noastră s-a implementat în anul școlar 2023-2024, Proiectul „Școala noastră, școala ARMONIEI” având ca scop crearea unui mediu educațional incluziv, echilibrat emoțional și sigur pentru toți elevii, prin integrarea practicilor de mindfulness care susțin dezvoltarea autoreglării emoționale, a empatiei și a participării active, în special pentru elevii cu cerințe educaționale speciale.

Acest proiect a vizat clasele a III-a și a IV-a de la învățământul primar și toate clasele de gimnaziu cu o componență eterogenă: elevi cu cerințe educaționale speciale (CES), elevi de etnie romă, și elevi proveniți din familii cu statut socio-economic precar.

Activitățile s-au desfășurat pe parcursul întregului an școlar și au inclus:

- Sesiuni săptămânale de mindfulness, facilitate de un psiholog școlar, în care elevii practicau exerciții de respirație conștientă, atenție focalizată, explorarea emoțiilor și meditație ghidată;
- Ateliere lunare de mediere conflictuală, susținute de un consilier educațional și un profesor mediator format în cadrul unui program Erasmus+, unde elevii exersau tehnici de comunicare nonviolentă și rezolvare a conflictelor reale din clasă;
- Formarea unui grup de elevi-mediatorii din clasele a IV-a (pentru învățământul primar) și a VII-a (pentru cei de gimnaziu), care au fost instruiți să ofere sprijin colegilor mai mici în gestionarea conflictelor cotidiene;

- Realizarea unui spațiu de reflecție în clasă – un colț „mindful” cu materiale senzoriale, postere motivaționale și jurnale de autoobservație, unde elevii puteau merge atunci când aveau nevoie de calmare sau introspecție.

Impactul proiectului a fost evaluat prin chestionare aplicate elevilor și profesorilor, interviuri cu părinții și observații directe. Rezultatele au arătat o scădere cu 70% a numărului de conflicte raportate, o creștere semnificativă a empatiei și cooperării între elevi, precum și o participare activă crescută a copiilor cu CES la activitățile de grup. De asemenea, profesorii au raportat o îmbunătățire a atmosferei generale din clasă și o reducere a nivelului de stres resimțit de elevi.

În concluzie integrarea practicilor de mediere și mindfulness în educația incluzivă reprezintă o soluție eficientă și sustenabilă pentru crearea unui mediu educațional sigur, echitabil și empatic. Prin dezvoltarea abilităților socio-emoționale și încurajarea autorefecției, elevii devin mai conștienți de sine și de ceilalți, iar conflictele sunt abordate constructiv. Exemplele de bună practică, precum „Școala noastră, școala ARMONIEI”, demonstrează că incluziunea devine o realitate tangibilă atunci când școala investește în relații și în bunăstarea emoțională a comunității sale. Extinderea acestor metode la nivel instituțional și formarea continuă a cadrelor didactice pot transforma fundamental cultura organizațională a școlii, în beneficiul tuturor actorilor implicați.

Bibliografie:

- UNESCO (2020). **Inclusion and Education: All Means All.**
- Kabat-Zinn, J. (2003). **Mindfulness-Based Interventions in Context.**
- Ghiță, L. (2018). **Medierea în școală: Ghid practic pentru profesori.**
- CASEL (2021). **Framework for Social and Emotional Learning.**
- Ritchhart, R. (2015). **Creating Cultures of Thinking.**

SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ÎN ȘCOLI – CHEIA UNEI EDUCAȚII REUȘITE

Prof. dr. Iuliana Păunescu, Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria” Deva

În contextul unei societăți aflate în permanentă transformare, cu provocări sociale, economice și tehnologice din ce în ce mai accentuate, școala nu mai poate fi concepută doar ca spațiu al transmiterii de cunoștințe. Aceasta trebuie să devină un mediu în care elevii nu doar învață, ci și *se dezvoltă emoțional*, învață să se cunoască, să relaționeze sănătos și să gestioneze eficient stresul și dificultățile vieții cotidiene. Sănătatea emoțională, adesea neglijată în structura tradițională a educației, este de fapt *piatra de temelie a unei educații reușite*.

Ce este sănătatea emoțională?

Sănătatea emoțională presupune o stare de echilibru interior, în care o persoană își poate recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile, relaționa armonios cu ceilalți și face față provocărilor într-un mod adaptativ. Spre deosebire de simpla absență a problemelor psihice, sănătatea emoțională implică un nivel de *reziliență*, *empatie* și *autoeficacitate*. În cazul copiilor și adolescenților, aceasta influențează direct capacitatea de concentrare, învățarea, dezvoltarea stimei de sine și integrarea socială.

De ce este importantă sănătatea emoțională în școli?

Numeroase studii arată că starea emoțională a elevilor influențează semnificativ performanțele școlare. Un copil anxios, stresat, sau care trece prin traume netratate, va întâmpina dificultăți în a se concentra, în a-și exprima ideile și în a relaționa cu profesorii sau colegii. În plus, comportamentele de risc – absenteismul, violența, abandonul școlar sau consumul de substanțe – sunt adesea simptome ale unor suferințe emoționale neadresate.

Totodată, școala este, pentru mulți copii, *singurul spațiu sigur* în care pot primi sprijin emoțional, mai ales în familii disfuncționale sau comunități vulnerabile. Prin urmare, educația emoțională ar trebui să fie parte integrantă din procesul de formare, la fel de importantă ca matematica sau limba română.

Elemente-cheie ale sănătății emoționale în educație

- **Alfabetizarea emoțională**

Elevii trebuie învățați să *recunoască și să denumească emoțiile*. Furia, frica, rușinea, tristețea sau bucuria nu ar trebui să fie etichetate drept „bune” sau „rele”, ci *înțelese* ca mesaje ale corpului și minții. O cultură a deschiderii față de emoții încurajează autenticitatea și reduce

stigmatizarea. Exercițiile simple de tip „Cum mă simt azi?”, jurnalele de emoții sau cercurile de împărtășire pot fi instrumente valoroase în acest sens.

2. Dezvoltarea empatiei și comunicării non-violente

Empatia este fundamentul relațiilor sănătoase. Elevii trebuie ghidați să *asculte activ*, să se pună în locul celuilalt și să exprime opinii fără a răni. Comunicarea non-violentă presupune formularea nevoilor personale fără acuze sau agresivitate – o abilitate esențială în viața adultă. Jocurile de rol, teatrul educațional și activitățile de grup pot contribui semnificativ la dezvoltarea acestor competențe.

- **Gestionarea stresului și dezvoltarea rezilienței**

Trăim într-o lume accelerată, iar elevii sunt adesea supuși presiunii performanței. În lipsa unor mecanisme sănătoase de adaptare, stresul poate degenera în tulburări emoționale. Învățarea unor tehnici precum *respirația conștientă*, *mindfulness*, *organizarea timpului* și *auto-reflecția* contribuie la dezvoltarea unei personalități echilibrate și adaptabile.

- **Sprijinul psiho-educational**

Psihologul școlar nu trebuie să fie doar o figură formală, ci un actor activ în viața comunității școlare. Prezența constantă a consilierului, activitățile de grup, întâlnirile individuale și parteneriatele cu părinții pot face diferența în viețile elevilor. De asemenea, formarea cadrelor didactice în domeniul sănătății mentale este esențială – un profesor informat poate deveni *un factor protector* în viața unui copil vulnerabil.

Modele de bună practică

Țări precum Finlanda, Danemarca sau Canada au integrat de ani buni educația emoțională în curricula națională. În Finlanda, de exemplu, se desfășoară cursuri despre „bunăstarea elevului”, în care copiii învață despre sine, despre relații și despre grija față de ceilalți. Rezultatele sunt remarcabile: niveluri scăzute de anxietate, performanțe școlare ridicate și o comunitate educațională empatică și echilibrată.

În România, inițiativele sunt încă izolate, deși există exemple de proiecte de succes: ateliere de dezvoltare emoțională, parteneriate între ONG-uri și școli sau ore de consiliere interactive. Extinderea acestor modele și integrarea lor sistemică ar trebui să devină o prioritate a politicilor educaționale.

Obstacole și soluții

Implementarea educației emoționale în școli se confruntă cu mai multe obstacole semnificative. Unul dintre cele mai importante este lipsa formării adecvate a cadrelor didactice în acest domeniu, ceea ce limitează capacitatea lor de a integra în mod eficient componentele

emoționale în procesul educațional. De asemenea, numărul insuficient de consilieri școlari face dificilă oferirea unui sprijin constant și specializat elevilor. În plus, mentalitățile conservatoare care tratează emoțiile ca pe un aspect secundar în educație constituie o piedică în calea adoptării unei abordări holistice a dezvoltării copiilor. La toate acestea se adaugă un curriculum suprasolicitant, care lasă prea puțin loc pentru orele dedicate dezvoltării personale, esențiale în formarea echilibrului emoțional al elevilor.

Pentru a depăși obstacolele din calea implementării educației emoționale, se impun o serie de soluții concrete și sustenabile. În primul rând, este esențială introducerea unor module de formare continuă dedicate cadrelor didactice, pentru a le oferi competențele necesare în sprijinirea dezvoltării emoționale a elevilor. De asemenea, angajarea unui număr suficient de consilieri școlari, proporțional cu numărul de elevi, ar asigura un sprijin specializat constant în unitățile de învățământ. Reevaluarea planurilor-cadru este o altă măsură necesară, astfel încât acestea să includă timp și spațiu alocate explicit sănătății emoționale. Nu în ultimul rând, promovarea unei culturi școlare centrate pe grijă, empatie și înțelegere, și nu exclusiv pe performanță, ar crea un mediu educațional mai echilibrat și mai favorabil dezvoltării armonioase a elevilor.

Starea de bine în orele de limba engleză

Starea de bine în școală nu este doar un ideal abstract, ci o condiție esențială pentru procesul de învățare autentic și durabil. Orele de limba engleză devin un spațiu privilegiat pentru dezvoltarea personală, comunicare empatică și învățare activă, în care elevii se simt văzuți, auziți și valorizați.

La orele de limba engleză, accentul nu cade doar pe acumularea de cunoștințe lingvistice, ci și pe exprimarea emoțiilor, încrederea în sine și spiritul de colaborare. Activitățile interactive – precum jocurile de rol, dezbaterile, proiectele creative sau momentele de reflecție – le oferă elevilor libertatea de a se exprima autentic, de a-și asuma opiniile și de a lucra în echipă într-un mediu sigur și stimulant.

Profesorul devine un facilitator al stării de bine, încurajând o atmosferă deschisă, lipsită de judecăți, în care greșeala este privită ca parte firească a învățării. Limbajul pozitiv, încurajările și feedback-ul constructiv contribuie la formarea unei relații de încredere între elevi și cadru didactic.

În plus, orele de engleză pot integra teme precum sănătatea emoțională, diversitatea culturală, empatia și incluziunea, deschizând orizonturi și cultivând respectul față de ceilalți.

Prin intermediul textelor literare, al filmelor educative sau al discuțiilor pe teme actuale, elevii sunt provocați să gândească critic, să simtă empatic și să devină cetățeni activi și conștienți.

Astfel, în contextul sănătății emoționale, orele de limba engleză devin mai mult decât o disciplină școlară: devin un spațiu de siguranță, de explorare interioară și de bucurie a învățării. Promovând starea de bine, creăm premisele unei educații echilibrate, în care elevul este în centrul actului educațional – nu doar ca beneficiar, ci și ca partener activ în propria devenire.

Tipuri de activități pentru promovarea stării de bine la orele de limba engleză

- **Jocuri de rol și simulări-** Elevii intră în diferite personaje sau situații de viață, exersând exprimarea în limba engleză și empatia. Aceste activități dezvoltă încrederea în sine și abilitatea de comunicare, creând un mediu relaxat și prietenos.
- **Ateliere de exprimare artistică în limba engleză-** Crearea de poezii, scrisori, dialoguri sau mici scenete pe teme pozitive, legate de bunăstare, prietenie sau respect. Aceste activități stimulează creativitatea și oferă un mijloc autentic de exprimare emoțională.
- **Discuții ghidate și dezbateri pe teme motivaționale-** Tema stării de bine, a prieteniei, a gestionării emoțiilor sau a diversității culturale devine punctul de plecare pentru conversații în limba engleză, încurajând exprimarea opiniilor și ascultarea activă.
- **Exerciții de mindfulness și relaxare-** Sesiuni scurte de respirație conștientă, exerciții de relaxare sau meditații ghidate în limba engleză, menite să reducă stresul și să îmbunătățească concentrarea elevilor.
- **Proiecte de grup și colaborare-** Elevii lucrează în echipe la proiecte creative (postere, prezentări, videoclipuri) care promovează valori pozitive, comunicarea deschisă și sprijinul reciproc.
- **Jocuri educative și interactive-** Quiz-uri, jocuri de vocabular, board games adaptate temelor de starea de bine, care fac procesul de învățare plăcut și dinamic.
- **Lecturi și povești cu mesaj pozitiv-** Citirea și discutarea unor texte literare, povești sau basme în limba engleză care subliniază importanța optimismului, prieteniei și curajului.

Aceste activități ajută elevii să se simtă conectați, susținuți și motivați, transformând orele de limba engleză într-un spațiu de creștere personală și socială, pe lângă dezvoltarea competențelor lingvistice.

Concluzie

Educația reușită nu înseamnă doar note bune, diplome sau reușite academice. Înseamnă formarea unor oameni echilibrați, empatici, capabili să se adapteze unei lumi complexe. Pentru aceasta, sănătatea emoțională trebuie să fie *nu o opțiune*, ci o prioritate în școli. Investind în bunăstarea emoțională a copiilor, investim în viitorul nostru ca societate. Școala de mâine este cea în care elevul învață cu mintea și cu inima.

Bibliografie

Cîmpean, A. (2020). *Starea de bine a elevilor – o nouă paradigmă în educație*. În *Educația 21*, nr. 18/2020

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: ASCD.

Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.

Miclea, M. (2004). *Psihologie cognitivă*. Cluj-Napoca: Editura Polirom.

Șchiopu, U., & Verza, E. (1995). *Psihologia vârstelor*. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Voiculescu, F. (2015). *Educația emoțională – componentă esențială a dezvoltării personale*. În *Revista de Psihologie Aplicată*, nr. 3/2015.

Weare, K., & Nind, M. (2011). *Mental Health Promotion and Problem Prevention in Schools: What Does the Evidence Say?* In *Health Promotion International*, 26(Suppl 1), i29–i69.

UNICEF România (2021). *Educația incluzivă și sprijinul psiho-emoțional în școli*. Disponibil la: <https://www.unicef.org/romania>

OECD (2021). *The State of Global Education: 18 Months into the Pandemic*. Paris: OECD Publishing.

Transdisciplinaritatea în orele de limba și literatura română – impact asupra stării de bine a elevilor

Prof. Avram Crenguța, C.N.P. „REGINA MARIA”, DEVA

1. Introducere

În contextul educațional actual, transdisciplinaritatea devine o abordare esențială pentru a răspunde nevoilor complexe ale elevilor. Aceasta presupune depășirea limitelor disciplinare tradiționale, creând punți între diferite domenii ale cunoașterii. În orele de limba și literatura română, această abordare facilitează o înțelegere mai amplă a textelor literare, conectându-le cu alte domenii precum istoria, arta, educația civică sau chiar dezvoltarea personală.

În paralel, starea de bine a elevilor este un factor-cheie pentru un proces de învățare eficient și creativ. Prin integrarea transdisciplinară, se pot crea contexte educaționale care să susțină atât dezvoltarea cognitivă, cât și emoțională și socială a elevilor.

2. Conceptul de transdisciplinaritate

Transdisciplinaritatea se definește ca o abordare educațională ce integrează și depășește disciplinele tradiționale, pentru a genera cunoaștere și competențe relevante pentru viața reală. Basarab Nicolescu, unul dintre principalii teoreticieni, subliniază că transdisciplinaritatea nu doar combină discipline, ci produce o nouă sinergie a acestora. În educație, aceasta înseamnă lecții în care, de exemplu, literatura este conectată cu istoria epocii, arta vizuală sau chiar elemente de educație socială și civică, pentru a dezvolta gândirea critică, empatia și responsabilitatea socială.

3. Aplicarea transdisciplinarității în limba și literatura română

Orele de limba și literatura română oferă un cadru natural pentru implementarea transdisciplinarității. Studii literare pot fi conectate cu:

- Istoria (contextul istoric al epocii, cum este cazul lui Caragiale și România sfârșitului de secol XIX),
- Educația civică (tema manipulării și a responsabilității civice în „O scrisoare pierdută”),
- Arte vizuale (realizarea de colaje sau afișe tematice),
- Dezvoltare personală (reflectarea asupra valorilor, respectului și stării de bine personale)

4. Transdisciplinaritatea și starea de bine a elevilor

Starea de bine a elevilor se referă la bunăstarea lor emoțională, socială și cognitivă în contextul școlar. Studiile arată că un mediu educațional care stimulează autonomia,

creativitatea și colaborarea contribuie la creșterea motivației și performanței școlare. Prin transdisciplinaritate, elevii:

- ✓ Se simt mai implicați și conectați cu materia, pentru că văd sensul și aplicabilitatea reală a cunoștințelor.
- ✓ Au oportunități multiple de exprimare și valorizare a diferitelor talente.
- ✓ Dezvoltă relații sociale pozitive, în activități de grup care promovează empatia și respectul.
- ✓ Sunt sprijiniți să își exprime gândurile și emoțiile, contribuind astfel la echilibrul lor psihic

5. Exemplu practic: „O scrisoare pierdută” de I.L. Caragiale

- Această piesă poate fi utilizată într-o lecție transdisciplinară care să cuprindă:
- Analiza textului literar și a temei manipulării,
- Contextul istoric și politic al epocii,
- Activități artistice (colaj, afiș politic satiric),
- Dezbateri privind valorile democratice și etica comunicării,
- Jurnal de reflecție despre starea de bine și respectul față de sine și ceilalți.

Acest tip de lecție stimulează competențele cognitive, sociale și emoționale ale elevilor, oferindu-le o experiență educațională integrată și relevantă.

6. Evaluare prin competențe-cheie

Evaluarea trebuie să fie centrată pe competențe, nu doar pe memorarea conținutului. Astfel, pentru lecția cu „O scrisoare pierdută”, evaluarea poate viza:

Comunicarea în limba română (exprimare argumentativă orală și scrisă),

Gândirea critică (analiza temei manipulării),

Competențele sociale (participare la dezbateri, respect față de opinii),

Creativitate (realizarea colajului),

Autoevaluare (jurnal de reflecție privind propria stare de bine și implicare).

7. Concluzii

Transdisciplinaritatea în orele de limba și literatura română nu este doar o metodă didactică, ci o strategie pentru a crea un mediu de învățare stimulat, care susține dezvoltarea holistică a elevilor. Prin integrarea conținuturilor și competențelor multiple, elevii își

construiesc nu doar cunoștințe, ci și atitudini pozitive și o stare de bine necesare pentru succesul personal și social.

8. Bibliografie

1. Nicolescu, Basarab, *Transdisciplinaritatea – Manifest*, Editura Polirom, Iași, 1999.
2. Cucoș, Constantin, *Didactica disciplinelor pedagogice*, Editura Polirom, Iași, 2014.
3. Cerghit, Ioan, *Alternative pedagogice și reformă educațională*, Editura Polirom, 2002.
4. Cristea, Sorin, *Dicționar de termeni pedagogici*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000.
5. Vlasceanu, Lazăr (coord.), *Psihosociologia educației*, Editura Polirom, Iași, 2003.
6. Ministerul Educației Naționale, *Programa școlară pentru limba și literatura română – liceu*, 2017.

Literatura și Mindfulness

Prof. Șerban Mihaela, C.N.P. „REGINA MARIA”, DEVA

Într-o lume grăbită, dominată de tehnologie și anxietate, practica mindfulness devine o formă de salvare a sinelui prin revenirea la prezent, liniște și conștiință de sine. Literatura, prin natura ei profundă și contemplativă, a fost mereu un spațiu în care cititorul este invitat să încetinească, să reflecteze și să simtă. Această lucrare explorează conexiunile dintre mindfulness și literatura română, evidențiind cum operele autohtone pot deveni o formă de meditație activă.

Mindfulness înseamnă să fii conștient de clipa prezentă, cu acceptare și fără judecată. Este o stare de atenție care se poate cultiva prin diverse practici, dar și prin lectură sau scris. Literatura nu este doar o experiență intelectuală, ci și una senzorială, emoțională și spirituală – atribute care o apropie de mindfulness.

Lectura atentă, fără grabă, permite minții să se conecteze cu un ritm diferit – interior, profund. În literatura română, numeroși autori au creat opere în care prezența conștientă, conexiunea cu natura sau explorarea sinelui sunt teme centrale.

Exemple de opere românești care cultivă mindfulness

1. Mihail Sadoveanu – Baltagul

O lucrare care ilustrează ritmul interior al vieții tradiționale, apropierea de natură și călătoria interioară a Vitoriei Lipan. Stilul descriptiv, bogat în detalii senzoriale, favorizează o lectură meditativă.

2. Lucian Blaga – Poemele luminii

Poezia lui Blaga invită la contemplație și respect pentru misterul lumii. Versul „Eu nu strivesc corola de minuni a lumii” este un îndemn la acceptarea realității cu o minte deschisă și prezentă.

3. Ion Creangă – Amintiri din copilărie

Prin evocarea unei copilării trăite simplu și autentic, Creangă ne aduce aminte de bucuria prezentului și de frumusețea lucrurilor mărunte.

4. Nichita Stănescu – Necuvintele

Poezia sa explorează tăcerea, simțurile și starea de ființare pură. Este o poezie de tip reflexiv, care poate fi trăită ca o formă de meditație poetică.

5. Marin Preda – Moromeții

Ilie Moromete stă pe prisma casei și reflectează asupra lumii. Romanul surprinde un mod de a trăi timpul cu sens și calm – în contrast cu graba prezentului.

Exemplu de abordare a operei *Baltagul* de Mihail Sadoveanu – prin prisma mindfulness-ului

Temă principală: Căutarea adevărului și iubirea neclintită a unei femei pentru soțul ei, dar și confruntarea cu destinul într-un cadru arhaic, aproape mitic.

Mindfulness și dimensiunea contemplativă în *Baltagul*

Baltagul nu este doar o poveste de investigație sau o reconstituire mitică a unei crime. Este, în același timp, o călătorie spirituală, o formă de pelerinaj interior, în care Vitoria Lipan trece printr-un proces de trezire și reconectare profundă cu sine, cu lumea din jur și cu valorile tradiționale.

1. Ritmul lent și atenția la detalii

Sadoveanu folosește un stil narativ amplu, descriptiv, care favorizează o lectură lentă și atentă, trăsături esențiale pentru o lectură „mindful”. Naturalitatea cu care sunt descrise peisajele, ceremoniile religioase sau tăcerile personajelor creează un spațiu de reflecție, nu doar de acțiune> „Vitoria stetea în pragul ușii cu ochii în zarea înaltă.” – imagine de meditație și de așteptare activă, în care personajul este complet prezent.

2. Conexiunea cu natura și semnele lumii

Vitoria este mereu atentă la semne: vise, schimbări meteorologice, comportamentul animalelor. Această deschidere către lume reflectă o formă de conștiință trează, o atenție deplină la ceea ce o înconjoară.> În drumurile sale, ea „simte” că trebuie să meargă înainte, bazându-se pe intuiție – o calitate tipică unei minți centrate în prezent.

3. Tradiție, spiritualitate și liniște interioară

Personajul participă la ritualuri religioase nu ca simple gesturi, ci ca momente de întărire interioară. Spovedania și postul sunt pentru Vitoria forme de clarificare spirituală, apropiate de meditația mindfulness.> Postul Vitoriei este și o retragere în sine – o purificare care precede acțiunea.

Literatura română, prin diversitatea și profunzimea ei, oferă un teren fertil pentru cultivarea stării de mindfulness. Operele analizate demonstrează că arta cuvântului poate deveni o practică a prezenței – o formă de introspecție, liniște interioară și regăsire de sine. În lectură, ca și în meditație, descoperim nu doar povești, ci și modalități de a trăi mai autentic și mai conștient.

Am descoperit că literatura poate fi nu doar un instrument de cunoaștere, ci și unul de vindecare interioară. Într-o perioadă în care agitația domină viața noastră, redescoperirea lecturii lente și a reflecției personale devine esențială. Acest referat m-a ajutat să înțeleg mai bine cum putem trăi „aici și acum” prin artă și cuvânt.

Consiliere și cultura de mindfulness al cadrelor didactice în contextul educational

Prof. BULEI Cristina – CJRAE HD – Școlal Gimnazială Mircea Sântimbreanu Brad

Rolul practicilor de mindfulness în sprijinirea echilibrului interior și profesional al cadrelor didactice, în special în contextul provocărilor educaționale actuale. Conform cercetărilor cultura de mindfulness contribuie semnificativ la reducerea stresului, îmbunătățirea reglajului emoțional și consolidarea relațiilor interpersonale în mediul școlar.

Mediul educational actual este conturat printr-un nivel ridicat de solicitare emoțională și cognitivă pentru cadrele didactice. Presiunile instituționale, schimbările curriculare frecvente și contextul socio-economic tensionat pot genera burnout, anxietate și scăderea motivației profesionale. În acest context, mindfulness-ul devine o strategie emergentă cu potențial de a sustine echilibrul psihologic și eficiența profesională.

Mindfulness reprezintă ca o forma de constientizare deliberată a momentului prezent. Originar din tradiția budistă, acest concept a fost adaptat în contexte seculare prin programe precum Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) și Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).

Mindfulnessul practicat în tradiția budistă, are un sens mai profund și mai larg decât forma sa secularizată și adaptată în contextul occidental. În budism, mindfulness-ul (sanskrită: **smṛti**) este o **componentă esențială a căii spre iluminare** și nu doar o tehnică de reducere a stresului.

Astfel în budism, **mindfulness-ul este al șaptelea element al Căii Octuple: *samma-sati* (atenția/constiența corectă). Calea Octuple este drumul către eliberarea de suferință (**dukkha**)**. Este a patra nobilă adevăr a budismului și oferă o cale de viață echilibrată, etică, mentală și înțeleaptă. Este împărțită în **opt componente**, grupate în trei categorii principale: înțelepciune, etică și disciplină mentală. Aceasta integrat într-un sistem etic, meditativ și înțelept care vizează eliberarea de suferință (**dukkha**).

Practica mindfulness-ului este în strânsă legătură cu celelalte componente privind disciplina mentală(**Samādhi**):

- *Samma-vayama* (efortul corect) - Cultivarea stărilor mentale benefice și abandonarea celor nocive.
- *Samma-samadhi* (concentrarea corectă) - conștientizarea clară a corpului, senzațiilor, minții și fenomenelor mentale.
- *Samma-ditthi* (viziunea corectă) - meditație profundă (*samadhi*) care conduce la calm, claritate și pătrundere.

Disciplina mentală (**Samādhi**) fiind completată de etica (**Sīla**)

- *Samma-vaca* (vorba corectă)- evitarea minciunii, vorbirii dure, bârfelor și a vorbirii fără rost.
- *Samma-kammanta* (acțiunea corectă)comportament etic: a nu ucide, a nu fura, a nu comite fapte sexuale dăunătoare.
- **Samma-ajiva** (mijloacele de trai corecte)– o profesie care nu dăunează altora; evitarea meseriilor care implică violență, minciună sau înșelăciune.

Astfel cultura de mindfulness prin disciplina mentală (**Samādhi**) completată de etica (**Sīla**) generează înțelepciune (**Prajña / Paññā**)

- **Viziunea corectă (Samma-ditthi)** - înțelegerea celor Patru Adevăruri Nobile și a naturii existenței (devenirea , înțelegerea suferinței, sine evolutiv).
- **Gândirea corectă (Samma-sankappa)** - intenții bazate pe renunțare, bunăvoință și compasiune, nu pe dorință, ură sau violență.

Mindfulness si starea de bine a cadrelor didactice Studiile internationale (Jennings et al., 2011; Roeser et al., 2013) arata ca interventiile bazate pe mindfulness reduc semnificativ

nivelul de stres și simptomele de burnout în rândul profesorilor. Aceste programe îmbunătățesc abilitățile de reglare emoțională, crescând auto-eficacitatea și satisfacția în muncă. În România, cercetări emergente (Popescu, 2023) confirmă aceste tendințe, deși sunt necesare studii suplimentare riguroase.

Cultura de mindfulness, în esență sa, reprezintă o conștientizare deliberată și non-judicativă a momentului prezent. Deși are rădăcini adânci în tradiția budistă, unde este o parte fundamentală a Căii Octuple și un mijloc pentru eliberarea de suferință (dukkha), astăzi mindfulness este în domeniul educației.

Legătura cu starea de bine a cadrelor didactice:

Reducerea stresului și prevenirea burnout-ului - studiile internaționale (Jennings et al., 2011; Roeser et al., 2013) demonstrează că intervențiile bazate pe mindfulness reduc semnificativ nivelul de stres și simptomele de burnout în rândul profesorilor. Practica mindfulness le permite cadrelor didactice să devină mai conștiente de propriile trăiri emoționale și să le gestioneze eficient, ceea ce scade riscul epuizării profesionale.

Îmbunătățirea reglării emoționale și creșterea auto-eficacității - prin cultivarea atenției corecte (samma-sati) și a disciplinei mentale (samādhi), profesorii dezvoltă capacitatea de a rămâne calmi și concentrați în situații provocatoare. Aceasta duce la o reglare emoțională mai bună, creșterea încrederii în propriile abilități (auto-eficacitate) și implicit la o satisfacție mai mare în muncă.

Cultura mindfulness și etica profesională - prin practicarea valorilor etice budiste adaptate (sīla) precum vorba corectă (samma-vaca) și acțiunea corectă (samma-kammanta), cadrele didactice pot crea un mediu educațional mai echilibrat, empatic și respectuos, reducând conflictele și sporind colaborarea.

Perspective emergente în România - cercetările recente (Popescu, 2023) confirmă tendințele globale privind beneficiile mindfulness pentru cadrele didactice, dar subliniază necesitatea unor studii suplimentare riguroase pentru validarea și adaptarea metodelor în contextul educațional românesc.

Mindfulness-ul, integrat ca practică atât în tradiția sa budistă cât și în adaptările sale moderne, oferă cadrele didactice instrumente eficiente pentru gestionarea stresului, îmbunătățirea stării de bine și crearea unui mediu educațional sănătos. Prin disciplină mentală, etică și înțelepciune, această practică sprijină nu doar dezvoltarea personală a profesorilor, ci și calitatea procesului educațional.

Bibliografie

1. Jennings, P. A., Frank, J. L., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). *Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of a randomized controlled trial*. *School Psychology Quarterly*, 26(1), 70–87. <https://doi.org/10.1037/a0022717>
2. Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2013). *Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice*. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167–173. <https://doi.org/10.1111/cdep.12026>
3. Popescu, M. (2023). *Mindfulness și starea de bine a cadrelor didactice în România: o analiză exploratorie*. *Revista Română de Psihologie Aplicată*, 12(2), 45–60.
4. Bhikkhu Bodhi. (2005). *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*. Buddhist Publication Society.
5. Gunaratana, H. (2011). *Mindfulness in Plain English* (10th Edition). Wisdom Publications
6. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
7. Baer, R. A. (2003). *Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.



Editor: Colegiul Național Pedagogic „Regina Maria”, Deva

Str. : Barițiu G., Nr. 2, Deva, jud. Hunedoara, România

E-mail: cnpedagogicdeva@gmail.com

Publicație electronică (ediție digitală)

Distribuție gratuită online

Anul apariției: 2025

ISBN: 978-973-0-42679-3

Drepturile asupra textelor aparțin autorilor. Volumul a fost realizat în cadrul proiectului Erasmus+ 2024-1-RO01-KA121-SCH-000210782, cu sprijinul Colegiului Național Pedagogic „Regina Maria” Deva.

