



Co-funded by
the European Union



LABORATORUL FERICIRII

Ghid metodologic

2022-1-R001-KA220-SCH-000089307



LABORATORUL FERICIRII

Ghid metodologic

Produs intelectual al

Parteneriatului Erasmus+ pentru cooperare în domeniul educației școlare

”WE INTERNATIONALLY SHARE HAPPINESS” (WISH)

2022-2025

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Parteneri

1. Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon” (București, România)



2. Centrum Leren en Werken (Kortrijk, Belgia)



3. Liceo Sofonisba Anguissola (Cremona, Italia)



4. Alternative Learning Programme (Paola, Malta)



5. Escuela De Arte Pancho Lasso (Arrecife, Spania)



6. Şükrü Şankaya Anadolu Lisesi (Bursa, Turcia)



7. Kabataş Erkek Lisesi (Istanbul, Turcia)



Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Consiliul de coordonare

Dan Nicolae Hera (Liceul Tehnologic „*Sfântul Pantelimon*”, România)
Elena Violeta Hera (Liceul Tehnologic „*Sfântul Pantelimon*”, România)
Jo Bossuyt (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Ilse Snauwaert (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Isabella Zeli (Liceo Sofonisba Anguissola, Italia)
Joanne Bishop Magro (Programul de învățare alternativă, Malta)
Carmen Gloria Morales Umpiérrez (Escuela De Arte Pancho Lasso, Spania)
Ayla Tohumat (Şükrü Şankaya Anadolu Lisesi, Turcia)
Öznur Özcü (Kabataş Erkek Lisesi, Turcia)

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Colectivul de autori

Florin Gheorghiu (Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”, România)
Dan Nicolae Hera (Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”, România)
Daniela Livia Popa (Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”, România)
Gina Dalatan (Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”, România)
Elena Violeta Hera (Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”, România)
Cristina Iordache (Liceul Tehnologic „Sfântul Pantelimon”, România)
Ilse Snauwaert (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Jo Bossuyt (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Ann Wyseur (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Pieter Eeckhout (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Habeba El Hilali (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Elke Claeys (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Nathalie Vandeputte (Centrum Leren en Werken, Belgia)
Isabella Zeli (Liceo Sofonisba Anguissola, Italia)
Elisabetta Cabrini (Liceo Sofonisba Anguissola, Italia)
Daniela Maianti (Liceo Sofonisba Anguissola, Italia)
Alessandra Papini (Liceo Sofonisba Anguissola, Italia)
Joanne Bishop Magro (Programul de învățare alternativă, Malta)
Natasha Grima (Alternative Learning Programme, Malta)
Ramona Borg (Alternative Learning Programme, Malta)
Emanuel Zammit (Programul de învățare alternativă, Malta)
Carmen Gloria Morales Umpiérrez (Escuela De Arte Pancho Lasso, Spania)
Lourdes Cristina Martín Socas (Escuela De Arte Pancho Lasso, Spania)
Jesús María Pérez Galán (Escuela De Arte Pancho Lasso, Spania)
Ayla Tohumat (Şükrü Şankaya Anadolu Lisesi, Turcia)
Tuba Arman (Şükrü Şankaya Anadolu Lisesi, Turcia)
Özge Ozan (Şükrü Şankaya Anadolu Lisesi, Turcia)
Öznur Özcü (Kabataş Erkek Lisesi, Turcia)

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Muharrem Bayrak (Kabataş Erkek Lisesi, Turcia)

Gökhan Bayraktar (Kabataş Erkek Lisesi, Turcia)

Özgen Yıldırımtaş (Kabataş Erkek Lisesi, Turcia)

Ayşe Bozdağ (Kabataş Erkek Lisesi, Turcia)

Aysun Açıkalinıyigit (Kabataş Erkek Lisesi, Turcia)

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Contents

Parteneri	2
Consiliul de coordonare	3
Colectivul de autori	4
Introducere	9
Competențe vizate de acest produs intelectual:	9
Capitolul I: Laboratorul fericirii – Curriculum la decizia elevului din oferta școlii	10
Notă de prezentare	10
Competențe generale	12
Competențe și activități specifice	12
Planul de conținut	15
Sugestii metodologice	15
Metode de predare și evaluare	16
Structura detaliată a lecției	16
Exemple de aplicații bazate pe cadrul curricular	16
Bibliografie	19
Capitolul II: Sugestii metodologice și organizatorice pentru consiliere și activități de învățare de calitate	21
Abordarea <i>Flipped classroom</i>	21
Portofolii de învățare și jurnale auto-reflexive	21
Cercuri restaurative și practici dialogice	22
Învățarea în aer liber	22
Învățarea bazată pe probleme (PBL)	22
Activitatea pe grupe	23
Educația inter pares	25
Scrierea creativă într-un cadru informal	25
Mobilități transnaționale	25
Recunoștința experiențială și reflecția bazată pe active	26
Proiecte de coproiectare și microleadership	26
Explorare conștientă și pedagogie lentă	27
Abordarea <i>stării socio-emoționale</i> a elevilor	28
Practici durabile	28

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Competențe digitale.....	29
Învățarea bazată pe artă	30
Dramatizarea și jocul de rol.....	31
Instalații artistice colaborative.....	32
Schimburi internaționale	32
Dezvoltare social-emoțională prin jocul „Stânca și apa”	32
Capitolul III: Măsurile pentru asigurarea unui mediu școlar favorabil și pentru dezvoltarea unei abordări transcurriculare / interdisciplinare în predarea conținuturilor educaționale pe teme de stare de bine	34
Dezvoltarea unei viziuni integrate asupra stării de bine în școală și a unei politici	34
Integrarea vocii și participării elevilor.....	34
Crearea unor medii de învățare fizice și emoționale sigure.....	35
Fă-te disponibil în afara clasei.....	36
Elaborați un plan de gestionare a comportamentului	36
Fiți constructivi!	36
Utilizați un limbaj pozitiv și incluziv în toate comunicările (toate disciplinele implicate)	37
Explorați fericirea în toate disciplinele.....	38
Lucrări privind educația digitală, e-safety și starea de bine	38
Încurajați mentoratul între colegi și sistemele/rețelele de prieteni	39
Creați colțuri ale stării de bine sau zone de reîncărcare	39
Implementați o rutină de „jurnal al stării de bine”	40
Acordați timp pentru a vă cunoaște elevii	40
Gândiți sustenabil	40
Adoptați tehnologia digitală	41
Proiecte artistice colaborative în domeniul stării de bine	41
Mindfulness prin practica artistică	41
Campanii și expoziții de stare de bine conduse de elevi	42
Formarea cadrelor didactice în domeniul competențelor socio-emoționale	42
Punerea în aplicare a programelor de comportament pozitiv	43
Crearea unei culturi incluzive.....	43
Capitolul IV: Set de instrumente pentru profesor / suport de curs	44
Scenariul de activitate 1: At My Best.....	44

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Scenariul de activitate 2: Cerc proactiv pentru a crea bunăstare	52
Scenariul de activitate 3: Stânca și apa.....	65
Scenariul de activitate 4: Activitate Mindfulness: Unde mă simt?.....	73
Scenariul de activitate 5: Promovarea „Speranței”	77
Scenariul de activitate 6: Descoperirea și dezvoltarea punctelor forte ale caracterului	81
Scenariul de activitate 7: Crearea de conexiuni pentru starea de bine.....	86
Scenariul de activitate 8: Atelier de benzi desenate	88
Scenariul de activitate 9: Planul de activitate dramaturgică.....	91
Scenariul de activitate 10: „Aventura așteaptă: <i>Apă, pământ sau aer?</i> ”.....	93
Scenariul de activitate 11: Experiența covorului roșu	97
Scenariul de activitate 12: Provocarea abilităților de supraviețuire	102
Scenariul de activitate 14: Îmbrățișarea patrimoniului nostru național: O explorare culturală	112
Scenariul de activitate 15: Cercul de reflecție	117
Scenariul de activitate 16: Poezii vizuale inspirate de natură și sentimente. Versuri cu priveliște	120
Scenariul de activitate 17: Ateliere artistice rotative.....	125
Scenariul de activitate 18: Expoziție cu obiecte de artă create în cadrul atelierelor.....	128

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Introducere

„Laboratorul fericirii” („Happiness Lab”) este o inițiativă educațională inovatoare care integrează bunăstarea emoțională în viața școlară prin activități structurate și de reflecție. Acesta promovează o abordare holistică a învățării prin încurajarea inteligenței emoționale, a conștiinței de sine și a abilităților interpersonale.

Acest ghid este conceput pentru a sprijini cadrele didactice de nivel secundar în predarea conținutului legat de starea de bine prin abordări inovatoare și incluzive. Conținutul a fost dezvoltat ca parte a proiectului Erasmus+ W.I.S.H (We Internationally Share Happiness) și urmărește să consolideze emoțiile pozitive, conștiința de sine, conexiunile sociale și incluziunea în rândul elevilor.

Acesta include un cadru curricular, un set de sugestii metodologice, respectiv, de măsuri pentru asigurarea unui mediu școlar favorabil, precum și un set de planuri de activități educaționale care pot fi aplicate în predarea bunăstării în contexte formale și non-formale.

Competențe vizate de acest produs intelectual:

- ✓ **Atitudinea pozitivă față de sine și stil de viață sănătos:** Încurajarea elevilor să adopte o atitudine echilibrată față de ei înșiși și față de starea lor de bine.
- ✓ **Asumarea diversității:** Să dezvolte o atitudine incluzivă și deschisă față de diversitate, promovând acceptarea atât în mediul educațional, cât și în cel social.
- ✓ **Relații armonioase:** Promovarea relațiilor pozitive în cadrul școlii și în contexte extracurriculare.
- ✓ **Reflecție asupra strategiilor de învățare:** Încurajarea auto-reflecției asupra progresului în învățare și a motivației pentru îmbunătățirea rezultatelor școlare.
- ✓ **Competențele de luare a deciziilor în cunoștință de cauză:** Îndrumarea elevilor în luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și a carierei prin înțelegerea lor, a educației lor și a oportunităților profesionale.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Capitolul I: Laboratorul fericirii – Curriculum la decizia elevului din oferta școlii

Grup țintă: Elevi de liceu (14-18 ani)

Durată: 36 de ore anual (1 oră/săptămână) pentru un an școlar

Notă de prezentare

Curriculum-ul propus este conceput pentru a spori inteligența emoțională, reziliența și starea de bine elevilor de liceu, abordând obiectivele proiectului Erasmus + "**We Internationally Share Happiness**" (Ref. nr. 2022-1-RO01-KA220-SCH- 000089307), care urmează să fie incluse în produsul intelectual realizat prin proiect.

Starea de bine emoțională este recunoscută din ce în ce mai mult ca o piatră de temelie a succesului educațional, în special în contextul crizei socio-emoționale globale amplificate de evenimente recente precum pandemia COVID-19. Elevii se confruntă adesea cu anxietate, stres și provocări emoționale care le împiedică performanța academică și dezvoltarea personală.

Acest curriculum valorifică principiile unei abordări structurate și holistice a învățării emoționale. Acesta pune accentul pe dezvoltarea conștiinței de sine, a empatiei, a gestionării stresului și a rezilienței, înzestrând elevii cu instrumente pentru a naviga prin complexitatea vieții moderne. Curriculumul integrează învățarea formală, non-formală și informală pentru a crea un mediu dinamic în care elevii își pot explora și îmbunătăți inteligența emoțională prin activități participative și reflexive.

Un aspect cheie al acestui curriculum este accentul pus pe învățarea experiențială. Elevii sunt încurajați să se implice în situații din lumea reală prin jocuri de rol, discuții de grup, jurnal și exerciții de mindfulness. Aceste activități sunt atent elaborate pentru a construi competențe care se aliniază cu obiectivele mai largi de dezvoltare personală, realizare academică și responsabilitate socială.

Programa este împărțită în trei domenii majore de competență: (1) conștientizarea de sine și reglarea emoțională, (2) empatia și conexiunea socială și (3) reziliența și gestionarea stresului.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Fiecare competență este împărțită în abilități specifice, cu activități corespunzătoare concepute pentru a stimula creșterea treptată. Aceste competențe și activități sunt implementate pe parcursul unui an școlar românesc complet, cuprinzând 36 de lecții (o oră pe săptămână). Cu toate acestea, ele pot fi ușor adaptate la o durată diferită a anului școlar, cu 4-5 lecții în plus sau în minus.

Curriculumul începe cu lecții fundamentale despre inteligența emoțională, prezentând elevilor conceptele de bază ale acesteia și ajutându-i să-și dezvolte un vocabular pentru a-și înțelege emoțiile. Lecțiile ulterioare aprofundează dinamica empatiei, comunicarea eficientă și rezolvarea conflictelor. Partea a doua se concentrează pe reziliență, echipând elevii cu strategii de gestionare a stresului și de construire a unei perspective pozitive față de provocări. Până la sfârșitul anului, se așteaptă ca elevii să fi dezvoltat un set solid de competențe emoționale, care să le permită să se dezvolte atât în sfera academică, cât și în cea personală.

Acest program este incluziv și adaptabil, răspunzând diverselor nevoi culturale, sociale și emoționale. Acesta încurajează colaborarea, creativitatea și gândirea critică, asigurându-se că elevii nu numai că înțeleg conceptele emoționale, dar le și aplică eficient în diverse contexte. Profesorii acționează ca facilitatori, ghidând elevii prin experiențe de învățare reflexive și interactive.

În cele din urmă, acest curriculum merge dincolo de învățarea tradițională la clasă prin integrarea inteligenței emoționale în cadrul educațional. Acesta recunoaște că succesul academic este interconectat cu bunăstarea emoțională și echipează elevii cu abilități pe tot parcursul vieții pentru a gestiona emoțiile, a construi relații semnificative și a prospera într-o lume complexă.

Pe scurt, acest curriculum depășește învățarea tradițională la clasă prin integrarea inteligenței emoționale în cadrul educațional. Recunoaște faptul că succesul academic este interconectat cu bunăstarea emoțională și echipează elevii cu abilități pe tot parcursul vieții pentru a gestiona emoțiile, a construi relații semnificative și a prospera într-o lume complexă.



Competențe generale

1. **Conștientizarea de sine și reglarea emoțiilor:** Dezvoltarea capacității de a recunoaște și de a regla eficient emoțiile.
2. **Empatie și conexiune socială:** Dezvoltarea înțelegerii, respectului și legăturilor semnificative cu ceilalți.
3. **Reziliența și gestionarea stresului:** Cultivarea capacității de a gestiona stresul, de a se adapta la provocări și de a menține echilibrul emoțional.

Competențe și activități specifice

1. Conștientizarea de sine și reglarea emoțională

Competența 1.1: Recunoașterea și descrierea emoțiilor personale.

- **Activitatea 1: Explorarea roții emoțiilor:** Elevii analizează o roată a emoțiilor pentru a-și identifica emoțiile zilnice, reflectând asupra declanșatorilor și intensității.
 - *Detalii:* Profesorii pot îmbunătăți această activitate prin utilizarea instrumentelor digitale pentru roata emoțiilor, permițând elevilor să urmărească zilnic emoțiile pe parcursul unei săptămâni.
- **Activitatea 2: Jurnalul emoțiilor:** Elevii țin un jurnal zilnic, înregistrând experiențele emoționale și reflecțiile.
 - *Exemplu:* Încurajați elevii să scrie despre momente specifice de bucurie, furie sau tristețe, concentrându-se pe ceea ce a cauzat aceste emoții și pe modul în care au reacționat.

Competența 1.2: Identificați tiparele emoționale și factorii declanșatori.

- **Activitatea 3: Harta reacțiilor emoționale:** Elevii creează o hartă care leagă factorii declanșatori specifici, de răspunsurile lor emoționale.
 - *Exemplu:* Includeți diagrame și grafice pentru a conecta vizual gândurile, emoțiile și reacțiile.
- **Activitatea 4: Reflecție în grup:** Elevii discută în grupuri mici despre declanșatorii emoționali comuni și despre strategiile de gestionare.



- *Detalii:* Facilitați discuțiile în care elevii pot compara strategiile și pot învăța de la colegi.

Competența 1.3: Aplicați tehnici de reglare emoțională.

- **Activitatea 5: Mindfulness ghidat:** Elevii practică exerciții de mindfulness pentru a dezvolta concentrarea și relaxarea.
 - *Exemplu:* Încorporați sesiuni audio ghidate pentru respirație profundă sau relaxare musculară progresivă.
- **Activitatea 6: Reglementarea prin joc de rol:** Scenariile de joc de rol ajută elevii să exerseze tehnici de calmare în timpul situațiilor stresante.
 - *Detalii:* Utilizați scenarii din viața reală, cum ar fi examene sau conflicte între colegi, pentru o mai mare relevanță.

2. Empatie și conexiune socială

Competența 2.1: Înțelegerea perspectivelor diverse.

- **Activitatea 7: Povestiri culturale:** Elevii împărtășesc povești personale sau de familie, explorând diferite contexte culturale.
 - *Exemplu:* Organizați o zi culturală în care elevii aduc artefacte sau alimente legate de moștenirea lor.
- **Activitatea 8: Exercițiu de asumare a perspectivei:** Elevii discută un scenariu din mai multe perspective pentru a înțelege diverse puncte de vedere.
 - *Detalii:* Utilizați scenarii istorice sau fictive pentru a stimula discuții mai profunde.

Competența 2.2: Practicați ascultarea activă și comunicarea eficientă.

- **Activitatea 9: Sesiunea de feedback între colegi:** Elevii exersează oferirea și primirea de feedback constructiv în timpul unei sarcini de grup.
 - *Detalii:* Includeți formulare de feedback pentru a structura procesul.
- **Activitatea 10: Simularea interviurilor:** Elevii simulează interviuri pentru a-și îmbunătăți abilitățile de ascultare și de interogare.
 - *Exemplu:* Atribuiți roluri precum intervievator, interviuat și observator pentru experiențe diverse.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Competența 2.3: Rezolvați conflictele în mod constructiv.

- **Activitatea 11: Conflict Role-Play:** Elevii joacă scenarii de conflict, aplicând strategii de rezolvare.
 - *Detalii:* Furnizați scenarii pentru conflicte comune pentru a ghida jocul de rol.
- **Activitatea 12: Cercul de rezolvare a problemelor:** Grupurile rezolvă în mod colaborativ un conflict fictiv, prezentându-și rezoluțiile/soluțiile.
 - *Exemplu:* Utilizați un format structurat, cum ar fi brainstormingul, evaluarea opțiunilor și selectarea unei soluții.

3. Reziliența și gestionarea stresului

Competența 3.1: Identificați factorii de stres și impactul acestora.

- **Activitatea 13: Cartografierea stresului:** Elevii creează hărți vizuale pentru a identifica factorii de stres personali și efectele acestora.
 - *Detalii:* Includeți categorii precum factorii de stres academic, social și personal.
- **Activitatea 14: Discuții privind conștientizarea stresului:** Grupurile împărtășesc tehnici și experiențe de gestionare a stresului.
 - *Exemplu:* Utilizați studii de caz pentru a ilustra gestionarea cu succes a stresului.

Competența 3.2: Dezvoltarea mecanismelor de adaptare.

- **Activitatea 15: Trusa de instrumente pentru reziliență:** Elevii proiectează seturi de instrumente personalizate cu strategii de gestionare a stresului.
 - *Exemplu:* Includeți elemente fizice precum bile de stres sau afirmații.
- **Activitatea 16: Jurnalul recunoștinței:** Elevii înregistrează zilnic momente de recunoștință pentru a promova pozitivitatea.
 - *Detalii:* Împărtășiți îndemnuri pentru a inspira reflecții despre recunoștință.

Competența 3.3: Consolidarea rezilienței pe termen lung.

- **Activitatea 17: Tablouri de viziune:** Elevii creează planșe vizuale pentru a reprezenta obiectivele și aspirațiile personale.
 - *Exemplu:* Includeți obiective SMART pentru a face aspirațiile realizabile.
- **Activitatea 18: Analiza studiilor de caz:** Elevii examinează viețile unor persoane reziliente, identificând strategiile-cheie utilizate pentru a depăși provocările.



- *Detalii:* Furnizați exemple istorice și contemporane pentru varietate.

Planul de conținut

1. **Lecțiile 1-4:** Introducere în inteligența emoțională - Concepte de bază și importanță.
2. **Lecțiile 5-12:** Conștientizarea de sine și reglarea emoțională – utilizarea Jurnalului, factori declanșatori și mindfulness.
3. **Lecțiile 13-20:** Empatie și conexiune socială - Conștientizare culturală, ascultare activă, rezolvarea conflictelor.
4. **Lecțiile 21-36:** Reziliența și gestionarea stresului - Cartografierea stresului, strategii de adaptare, panouri vizionare și studii de caz.

Sugestii metodologice

Succesul acestui curriculum se bazează pe o abordare mixtă care integrează predarea formală cu învățarea experiențială. Profesorii acționează mai degrabă ca facilitatori decât ca instructori tradiționali, creând un mediu de învățare participativ și incluziv. Metodologia detaliată include:

1. **Învățarea experiențială:** Elevii se implică în activități precum completarea jurnalului, jocurile de rol și discuțiile care îi implică direct în procesul de învățare. Aceste activități conectează conceptele teoretice cu aplicațiile din lumea reală.
2. **Învățarea colaborativă:** Proiectele de grup, sesiunile de feedback între colegi și povestirile comune încurajează abilitățile sociale și empatia. Exercițiile colaborative încurajează studenții să învețe unii de la alții, dezvoltând în același timp abilitățile de lucru în echipă și de comunicare.
3. **Practici reflexive:** Jurnalul și reflecția personală sunt esențiale pentru acest curriculum. Reflecția le permite elevilor să internalizeze lecțiile și să își recunoască tiparele emoționale.
4. **Instrumente digitale interactive:** Aplicațiile și platformele online (de exemplu, *Padlet*, *Canva*) sunt utilizate pentru a crea instrumente vizuale, cum ar fi roțile emoțiilor și panourile de viziune. Aceste metode digitale îi implică pe elevi și fac tangibile conceptele abstracte.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Metode de predare și evaluare

1. Metode de predare

- **Discuții interactive:** Încurajați dialogul deschis și schimbul de experiențe pentru a crea încredere și conexiune.
- **Jocuri de rol:** Scenarii simulate pentru exersarea abilităților emoționale și sociale.
- **Proiecte creative:** Planșe vizionare, roți ale emoțiilor și jurnale pentru exprimarea vizuală și scrisă.

2. Metode de evaluare

- **Portofolii:** Elevii păstrează un portofoliu care conține jurnale, planșe vizionare și seturi de instrumente de reziliență.
- **Evaluare colegială:** Sesiuni de feedback constructiv pentru a evalua comunicarea și colaborarea.
- **Autoevaluare:** Exerciții de reflecție pentru a evalua creșterea personală.

Structura detaliată a lecției

Fiecare lecție este concepută pentru a include următoarele componente:

- **Introducere:** Conceptul principal al lecției este introdus, folosind exemple și întrebări pentru a stimula interesul elevilor.
- **Activitatea principală:** Elevii participă la exerciții practice sau la reflecții ghidate.
- **Discuție în grup:** O sesiune de împărtășire și analiză a experiențelor elevilor.
- **Evaluare rapidă:** Un exercițiu scurt sau o discuție pentru a măsura înțelegerea elevilor.

Exemple de aplicații bazate pe cadrul curricular

Aplicația 1: Explorarea roții emoționale

Domeniul de conținut	: Conștientizarea de sine și reglarea emoțională
Temă	: Identificarea emoțiilor
Competență specifică	: Recunoașterea și descrierea emoțiilor personale.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Etape de predare:

1. Evocare:

- Începeți cu o discuție privind importanța înțelegerii emoțiilor în viața de zi cu zi.
- Prezentați „Roata emoțiilor” (un instrument vizual care prezintă un spectru de emoții). Cereți elevilor să identifice o emoție pe care au simțit-o puternic în ultima săptămână.

2. Realizarea sensului:

- Elevii utilizează Roata emoțiilor pentru a selecta și a reflecta asupra a două emoții pe care le-au experimentat.
- În grupuri mici, ei discută despre factorii declanșatori ai acestor emoții, cum ar fi evenimente, persoane sau circumstanțe. Fiecare grup își prezintă concluziile.

3. Reflecție:

- Elevii scriu un jurnal despre o situație specifică în care au experimentat una dintre emoțiile discutate. Ei descriu contextul, reacția lor și eventualele reacții alternative.

Extensie:

Elevii își creează propria „Roată a emoțiilor” folosind experiențe personale și etichete unice pentru emoțiile lor.

Aplicația 2: Exercițiu de asumare a perspectivei

Domeniul de conținut : Empatie și conexiune socială

Temă : Înțelegerea perspectivelor celorlalți

Competențe specifice : Înțelegerea diverselor perspective.

Pași de predare:

1. Evocare:

- Împărtășiți o poveste scurtă sau un videoclip care prezintă un conflict între două personaje cu puncte de vedere opuse. Discutați despre impresiile și prejudecățile inițiale.

2. Realizarea sensului:

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



- Elevii joacă rolul personajelor, fiecare grup explorând perspectiva unui personaj. Ei discută despre motivații, emoții și posibile soluții.
- Grupurile fac apoi schimb de roluri pentru a vedea conflictul din perspectiva opusă.

3. Reflecție:

- Fiecare elev scrie o scurtă reflecție asupra modului în care a evoluat înțelegerea conflictului după explorarea ambelor puncte de vedere.

Extensie:

Elevii lucrează la o piesă de scriere creativă în care rescriu aceeași poveste din perspectiva celuilalt personaj.

Aplicația 3: Crearea unui set de instrumente de reziliență

Domeniul de conținut : Reziliența și gestionarea stresului

Temă : Confruntarea cu stresul

Competență specifică : Dezvoltarea unor mecanisme de coping personalizate.

Etape de predare:

1. Evocare:

- Începeți cu o sesiune de brainstorming cu privire la ceea ce provoacă stres în viața elevilor (de exemplu, examene, relații). Discutați despre diferitele reacții la stres.

2. Realizarea sensului:

- Fiecare elev își identifică principalii factori de stres și explorează strategii pentru a-i aborda (de exemplu, mindfulness, gestionarea timpului).
- Elevii proiectează un "set de instrumente de reziliență" prin crearea unei colecții digitale sau fizice de strategii de gestionare a stresului, cum ar fi afirmații, exerciții de respirație sau contacte de susținere.

3. Reflecție:

- Elevii își împărtășesc seturile de instrumente cu colegii în grupuri mici, explicând de ce au ales anumite strategii.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Extensie:

Elevii își evaluează setul de instrumente pe parcursul unei luni, adăugând sau modificând elemente în funcție de eficacitate.

Bibliografie

1. Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. McGraw-Hill.
2. Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering Competence in Emotional Intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). În C. D. S. Goleman & D. Boyatzis (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 344-362). Jossey-Bass.
3. Cherniss, C. (2010). *Inteligența emoțională și eficiența organizațională*. În J. D. Mayer, P. Salovey, & D. R. Caruso (Eds.), *The Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 213-229). Jossey-Bass.
4. Covey, S. R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
5. Duckworth, A. (2016). *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. Scribner.
6. Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
7. Gergen, K. J. (2009). *Ființă relațională: Beyond Self and Community*. Oxford University Press.
8. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
9. Goleman, D. (2006). *Inteligența socială: The New Science of Human Relationships*. Bantam Books.
10. Hallowell, E. M. (2015). *Driven to Distraction at Work: How to Focus and Be More Productive*. Harvard Business Review Press.
11. Hariri, A. R. (2015). *The Trust Crisis in Leadership: Why Emotional Intelligence Matters*. Springer.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



12. Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
13. Lencioni, P. (2002). *The Five Dysfunctions of a Team: A Leadership Fable*. Jossey-Bass.
14. McKee, A., Boyatzis, R. E., & Johnston, F. (2008). *Devenirea unui lider rezonant: Develop Your Emotional Intelligence, Renew Your Relationships, Sustain Your Effectiveness*. Harvard Business Press.
15. Noddings, N. (2013). *Caring: A Relational Approach to Ethics and Moral Education*. University of California Press.
16. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Inteligența emoțională. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
17. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
18. Siegel, D. J. (2010). *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being*. W.W. Norton & Company.
19. Steger, M. F. (2012). *Experimentarea sensului în viață: Optimal Functioning at the Nexus of Well-Being and Health*. Springer Science & Business Media.
20. Wilson, T. D. (2002). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Harvard University Press.



Capitolul II: Sugestii metodologice și organizatorice pentru consiliere și activități de învățare de calitate

Abordarea *Flipped classroom*

Este un demers metodologic care redefinește structura tradițională de predare și învățare. În cadrul acestui model, elevii se beneficiază de conținut de bază - cum ar fi prelegeri înregistrate, articole sau module digitale - în afara clasei. Timpul petrecut în sala de clasă este apoi utilizat pentru activități interactive, discuții și aplicarea cunoștințelor. Această schimbare le permite cursanților să absoarbă informațiile în ritmul lor propriu și să vină la ore mai bine pregătiți pentru a participa la o învățare mai aprofundată. În mediile de consiliere, clasa inversată oferă educatorilor o mai mare flexibilitate pentru a observa comportamentele individuale de învățare, a oferi sprijin personalizat și a aborda provocări specifice pe măsură ce acestea apar, favorizând astfel intervenții mai receptive și mai semnificative.

Portofolii de învățare și jurnale auto-reflexive

Utilizarea portofoliilor de învățare și a jurnalelor de reflecție oferă o strategie eficientă pentru promovarea conștiinței de sine și a dezvoltării personale. Portofoliile servesc ca o colecție a rezultatelor activității unui elev de-a lungul timpului, evidențiind progresul, realizările și domeniile de dezvoltare. Jurnalele de reflecție completează acest lucru prin încurajarea cursanților să scrie în mod regulat despre experiențele, provocările și obiectivele lor. Aceste instrumente permit cursanților să își urmărească parcursurile de învățare și oferă cadrului didactic informații bogate și calitative despre gândurile și stările emoționale ale acestora. Prin revizuirea și feedback-ul regulat, portofoliile și jurnalele sprijină conversațiile de consiliere în cunoștință de cauză, facilitează stabilirea de obiective specifice și dezvoltă competențele metacognitive.



Cercuri restaurative și practici dialogice

Acestea sunt strategii organizaționale care creează spații structurate pentru o comunicare deschisă și respectuoasă între cursanți. Provenind din cadrele justiției restaurative, aceste metode implică discuții de grup în care participanții sunt încurajați să vorbească și să asculte fără a judeca. Acest format promovează exprimarea emoțională, empatia și respectul reciproc. În contexte educaționale, astfel de practici sunt extrem de benefice pentru abordarea problemelor interpersonale, construirea coeziunii în clasă și dezvoltarea competențelor socio-emoționale. Pentru cadrele didactice, cercurile restaurative oferă o platformă valoroasă pentru identificarea tensiunilor subiacente, medierea conflictelor și sprijinirea elevilor în dezvoltarea abilităților esențiale de comunicare și relaționare.

Învățarea în aer liber

Este un proces activ de învățare desfășurat în afara clasei. În cadrul învățării în aer liber, participanții învață prin ceea ce fac, prin ceea ce întâlnesc și prin ceea ce descoperă. Participanții învață despre exterior, despre ei înșiși și despre ceilalți, dobândind în același timp și abilități în aer liber. Învățarea în afara clasei sprijină dezvoltarea unui stil de viață sănătos și activ, oferind copiilor oportunități de activitate fizică, libertate și mișcare și promovând un sentiment de bunăstare. Învățarea în aer liber este o abordare pedagogică utilizată pentru a îmbogăți învățarea, a spori implicarea în școală și a îmbunătăți sănătatea și starea de bine elevilor.

Învățarea bazată pe probleme (PBL)

PBL este o abordare centrată pe elev în care elevii învață despre un subiect lucrând în grupuri pentru a rezolva o problemă deschisă. Această problemă este cea care determină motivația și învățarea.

Care sunt pașii în învățarea bazată pe probleme?

Pasul 1: Explorați problema.

Pasul 2: Prezentați ceea ce se știe.

Pasul 3: Definirea problemelor.

Etapa 4: Cercetați cunoștințele.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Etapa 5: Cercetarea soluțiilor.

Etapa 6: Prezentăți și susțineți soluția aleasă.

Etapa 7: Analizați performanța.

În plus față de conținutul cursului, PBL poate promova dezvoltarea abilităților de gândire critică, a abilităților de rezolvare a problemelor și a abilităților de comunicare. De asemenea, poate oferi oportunități pentru lucrul în grup, găsirea și evaluarea materialelor de cercetare și învățarea pe tot parcursul vieții.

Activitatea pe grupe

Lucrul pe grupe are atât beneficii practice, cât și educaționale. Scopul și utilitatea lucrului în grup pot fi abordate în moduri diferite în funcție de context (de exemplu, la școală, la locul de muncă sau în alte medii de colaborare). Iată câteva puncte-cheie cu privire la scopul și utilitatea lucrului în grup:

a. Consolidarea colaborării și a comunicării.

Lucrul în grup încurajează indivizii să lucreze împreună, ceea ce consolidează abilitățile de comunicare. Într-un cadru de grup, participanții trebuie să împărtășească informații, să îi asculte pe ceilalți, să explice idei și să colaboreze pentru atingerea unui obiectiv comun.

b. Valorificarea competențelor și cunoștințelor diverse

În cadrul unui grup, se reunesc perspective, abilități și cunoștințe diferite. Acest lucru oferă ocazia de a învăța unii de la alții și de a valorifica punctele forte ale fiecărui membru al grupului. Acest lucru creează o abordare multifacțată care este mai greu de realizat de către indivizi singuri.

c. Îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor

Lucrul în grup încurajează gândirea creativă și oferă posibilitatea de a rezolva în mod colectiv probleme complexe. Prin brainstorming împreună, luând în considerare idei diferite și ajungând la un consens, grupurile pot veni adesea cu soluții inovatoare pe care indivizii nu le-ar putea găsi. Procesul de gândire colaborativă ajută la dezvoltarea unor soluții mai complexe și mai bine gândite.

d. Împărțirea responsabilității

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Unul dintre avantajele muncii în grup este că volumul de muncă poate fi împărțit. În loc ca o singură persoană să trebuiască să facă toată munca, sarcina poate fi împărțită astfel încât toată lumea să aibă un rol în ea. Acest lucru permite o distribuire mai echitabilă a volumului de muncă și reduce stresul adesea asociat cu responsabilitățile individuale.

e. Dezvoltarea abilităților sociale

Lucrul în grup oferă o oportunitate de a dezvolta abilități sociale, cum ar fi munca în echipă, gestionarea conflictelor și învățarea de a face față diferitelor personalități. Este adesea o oportunitate de a vă cunoaște mai bine într-un mediu de echipă și de a vă adapta la diferite stiluri de lucru.

f. Motivație și sprijin

Lucrul într-un grup poate fi motivant deoarece membrii se pot încuraja și sprijini reciproc. Acest lucru asigură faptul că membrii rămân motivați și se simt responsabili pentru progresul muncii comune. Știind că ceilalți se bazează pe contribuția dumneavoastră, membrii grupului se pot simți mai implicați și mai motivați să își îndeplinească sarcinile.

g. Pregătirea la locul de muncă

În multe contexte profesionale, munca se desfășoară în mod regulat în echipe. Lucrul în grup este, prin urmare, o pregătire importantă pentru realitățile de la locul de muncă, unde colaborarea este adesea esențială pentru obținerea unor rezultate de succes. Prin dobândirea de experiență în lucrul în grup, persoanele își dezvoltă abilități necesare care le vor fi de folos mai târziu în carieră.

Concluzii

Astfel, munca în grup nu este utilă doar pentru atingerea unor obiective specifice, ci ajută și la dezvoltarea unor abilități importante care sunt valoroase atât în context personal, cât și profesional. Aceasta promovează colaborarea, rezolvarea problemelor, comunicarea și oferă un spațiu pentru sprijin reciproc, ceea ce o face o experiență esențială în multe contexte diferite.



Educația inter pares

Este o abordare de învățare colaborativă în care elevii dobândesc cunoștințe și competențe prin interacțiuni cu colegii lor. În acest model, participanții învață unii de la alții, împărtășind experiențe și perspective care favorizează creșterea personală și înțelegerea reciprocă. Educația de la egal la egal promovează abilități de viață importante, cum ar fi comunicarea, empatia și gândirea critică și, de asemenea, încurajează participanții să își asume roluri active în comunitățile lor. Această abordare nu numai că îmbunătățește învățarea, dar dezvoltă și încrederea și abilitățile de conducere ale participanților. Prin crearea unui mediu de susținere, educația între egali cultivă sentimentul de apartenență și le permite elevilor să ia decizii. Peer Education are un mare potențial de a transforma experiențele educaționale în medii de învățare incluzive.

Scrierea creativă într-un cadru informal

Este o practică dinamică care invită elevii să se exprime într-un mediu relaxat și favorabil. Această abordare are loc adesea în ateliere în care participanții se simt liberi să își exploreze ideile fără constrângerile unei structuri formale sau ale notelor. În astfel de contexte, creativitatea izbucnește/se manifestă deoarece elevii sunt implicați în exerciții ludice, împărtășesc sugestii spontane și colaborează la povestiri. În plus, sesiunile informale de scriere creativă pot îmbunătăți abilități precum improvizația, dezvoltarea personală, deoarece nu există presiunea de a se conforma formatelor tradiționale. Implicarea în scrierea creativă în contexte informale nu numai că stimulează creativitatea individuală, dar ajută și la construirea unui sentiment de comuniune, deoarece participanții își împărtășesc feedback-ul și se pot sprijini reciproc.

Mobilități transnaționale

Acest termen se referă la deplasarea elevilor dincolo de frontierele naționale în scopul învățării într-un mediu diferit, subliniind interconectarea societăților într-o lume globalizată. Acest cadru examinează modul în care interacțiunile transfrontaliere modelează schimburile culturale. Prin explorarea mobilităților transnaționale, participanții dobândesc perspective asupra

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



experiențelor diversității ca valoare. Această abordare încurajează conștientizarea problemelor globale, promovând în același timp înțelegerea între diverse comunități. Mobilitățile transnaționale devin mai relevante dacă includ politici incluzive.

Recunoștința experiențială și reflecția bazată pe active

Descriere:

Această metodă încurajează elevii să recunoască și să reflecteze asupra oportunităților, resurselor și punctelor forte deja prezente în viețile și mediile lor de învățare - chiar și cele mai simple. Prin intermediul jurnalului structurat, al discuțiilor ghidate sau al plimbărilor de recunoștință, elevii devin mai conștienți de resursele lor interioare și exterioare.

Aplicație practică:

Profesorii pot începe sau încheia ziua cu un cerc „3 lucruri bune” în care fiecare elev împărtășește ceva ce apreciază în viața sa sau în mediul școlar. O altă activitate ar putea implica fotografierea de către elevi a spațiilor, obiectelor sau momentelor care le aduc calm, bucurie sau inspirație în timpul zilei de școală, urmată de o conversație de reflecție. Aceste practici dezvoltă capacitatea elevilor de a găsi valoare în momentul prezent și de a recunoaște că starea de bine nu se găsește întotdeauna în obiective îndepărtate, ci adesea în experiențe simple, imediate.

Valoare pedagogică:

Acest lucru îmbunătățește reglarea emoțională, creează o mentalitate bazată pe puncte forte și favorizează reziliența, ajutând elevii să dezvolte abilitatea de a încadra provocările și de a vedea posibilitatea și frumusețea în ceea ce au deja.

Proiecte de coproiectare și microleadership

Descriere:

Această abordare invită elevii să își asume responsabilitatea pentru mici aspecte ale mediului lor de învățare prin proiectarea, conducerea sau co-crearea de activități sau rutine care reflectă valorile și ideile lor. Aceasta îi poziționează pe elevi nu doar în calitate de cursanți, ci și în calitate de contribuitori și factori de schimbare în cadrul comunității lor educaționale.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Aplicație practică:

Elevii pot lucra în grupuri mici pentru a coproiecta un mini-proiect pentru clasă, cum ar fi crearea unui „Colț al calmului/liniștii”, planificarea unei „Săptămâni a bunătății” sau inițierea unui program de ajutor reciproc. Chiar și în mediile cu resurse limitate, elevii pot folosi materiale reciclate, povești sau instrumente digitale pentru a da viață ideilor lor. Profesorii acționează ca facilitatori, ajutând la structurarea calendarelor, responsabilităților și punctelor de reflecție.

Valoare pedagogică:

Acest lucru stimulează leadership-ul, inițiativa și colaborarea, consolidând în același timp convingerea că elevii nu au nevoie de condiții perfecte pentru a aduce contribuții semnificative. Acest lucru le dezvoltă capacitatea de acțiune și îi ajută să găsească bucurie în ingeniozitate și creativitate colectivă.

Explorare conștientă și pedagogie lentă

Descriere:

Această metodologie încorporează conștientizarea și implicarea senzorială în experiențele zilnice de învățare. Ea încurajează elevii să încetinească, să observe și să se implice în mod intenționat în mediul înconjurător - în special prin plimbări în natură, sarcini senzoriale sau timp creativ nestructurat.

Aplicație practică:

Profesorii îi pot conduce pe elevi în plimbări de observare în aer liber, unde aceștia notează, în tăcere, sunete, texturi sau culori, urmate de discuții de reflecție sau expresii artistice (de exemplu, desen, poezie sau povestire). Chiar și în cadrul clasei, momentele scurte de „pauză și observație” îi pot ajuta pe elevi să se concentreze și să găsească bucurie sau curiozitate în micile detalii cotidiene.

Valoare pedagogică:

Această practică îmbunătățește prezența, conștiința de sine și echilibrul emoțional. Îi ajută pe elevi să se detașeze de gândirea rapidă și orientată către obiective și să își dezvolte capacitatea de a găsi pace și inspirație în momentul imediat și în mediul înconjurător.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Abordarea stării socio-emoționale a elevilor

Este esențială pentru promovarea unui mediu de învățare suportiv și eficient. Această abordare prioritizează dezvoltarea conștiinței emoționale, a rezilienței și a abilităților sociale, ajutând elevii să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși și pe ceilalți. Prin învățarea socio-emoțională (SEL), elevii dobândesc instrumente pentru a gestiona stresul, a comunica eficient și a construi relații pozitive, care sunt esențiale pentru succesul personal și academic.

Integrarea învățării socio-emoționale în programa școlară oferă elevilor oportunități structurate de a-și explora și exprima emoțiile într-un cadru sigur. Activitățile care promovează SEL încurajează autoreflexia, empatia și colaborarea, creând un mediu incluziv în care elevii se simt valorizați/validați și înțeleși. Învățând să își identifice și să își regleze emoțiile, elevii își dezvoltă mecanisme de adaptare care le sporesc starea de bine mentală și le permit să facă față provocărilor cu încredere.

Inițiativele socio-emoționale pot include, de asemenea, lucrul colaborativ în grup, jocuri de rol și exerciții de mindfulness, care sunt concepute pentru a crea încredere și a promova un sentiment de comunitate. Aceste activități îi ajută pe elevi să stabilească legături cu colegii lor, reducând izolarea și promovând un sentiment de apartenență. Astfel de interacțiuni pun bazele unor relații de susținere între colegi și le oferă elevilor competențe esențiale pentru viață.

În ciuda importanței sale, învățarea socio-emoțională este adesea neglijată în programele de învățământ tradiționale. Cu toate acestea, integrarea mai completă a SEL în învățarea de zi cu zi ar putea fi transformatoare, ajutând elevii să obțină nu numai succes academic, ci și reziliență emoțională și dezvoltare interpersonală.

Practici durabile

Includerea practicilor durabile în educație este esențială pentru înzestrarea elevilor cu cunoștințele și competențele necesare pentru a face față provocărilor de mediu și a promova un viitor mai durabil. Prin integrarea sustenabilității în programa școlară, elevii învață despre impactul acțiunilor umane asupra planetei și dezvoltă un sentiment de responsabilitate față de conservarea resurselor pentru generațiile viitoare.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Aceasta poate include activități practice precum proiecte de reciclare, inițiative de conservare a energiei și programe de grădinarit în școli. Aceste activități îi ajută pe elevi să înțeleagă principiile sustenabilității într-un mod practic, încurajându-i să gândească în mod critic cu privire la utilizarea resurselor și reducerea deșeurilor. Experimentând durabilitatea la fața locului, elevii sunt mai predispuși să adopte obiceiuri ecologice care se pot extinde în casele și comunitățile lor.

Educația durabilă promovează, de asemenea, învățarea interdisciplinară, conectând problemele de mediu cu subiecte precum științele, studiile sociale și economia. Această abordare extinde perspectivele elevilor, ajutându-i să înțeleagă legăturile complexe dintre mediu, societate și economie. Prin proiecte de colaborare și activități de rezolvare a problemelor, elevii dobândesc competențe de lucru în echipă, inovare și gestionare.

Competențe digitale

Adoptarea tehnologiei digitale în educație și dezvoltarea competențelor digitale sunt esențiale pentru pregătirea elevilor pentru a se dezvolta într-o lume bogată în tehnologie. Prin integrarea instrumentelor și resurselor digitale în programa școlară, educatorii pot crea experiențe de învățare interactive și personalizate care stimulează implicarea elevilor, îmbunătățesc accesul la informații și sporesc dezvoltarea competențelor.

Dezvoltarea competențelor digitale presupune învățarea elevilor cum să utilizeze în mod eficient și responsabil diverse tehnologii, de la instrumente de bază, cum ar fi procesoarele de text și programele de prezentare, la competențe avansate de codificare, creare de materiale multimedia și analiză a datelor. Activitățile practice, cum ar fi crearea de prezentări digitale, participarea la simulări virtuale sau explorarea exercițiilor de codare, oferă elevilor experiență practică și stimulează încrederea în utilizarea tehnologiei.

Dincolo de competențele tehnice, alfabetizarea digitală include, de asemenea, gândirea critică, rezolvarea problemelor și siguranța online. Înțelegând cum să navigheze responsabil în spațiile digitale, să evalueze sursele de informații și să comunice eficient, elevii devin cetățeni digitali avizați. Proiectele de colaborare în medii virtuale îi pregătesc în continuare pentru munca la distanță și munca în echipă într-o lume conectată.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



În timp ce educația tradițională se poate concentra pe materiile fundamentale, integrarea mai completă a tehnologiei digitale în procesul de învățare este esențială pentru pregătirea modernă. Școlile care prioritizează dezvoltarea competențelor digitale le permit elevilor să devină inovatori, adaptabili și proactivi în confruntarea cu oportunitățile și provocările unui viitor digital.

Învățarea bazată pe artă

Este o metodologie pedagogică care integrează practica artistică ca mijloc legitim de construire a cunoașterii, plasând arta în centrul procesului educațional ca modalitate de a explora, înțelege și transforma experiența umană. Această abordare se bazează pe cadre teoretice care variază de la învățarea experiențială a lui Dewey, teoria socioculturală a lui Vygotsky și pedagogia educației artistice a lui Elliot Eisner, la perspectivele contemporane privind cercetarea bazată pe artă (Barone & Eisner, 2012), care recunosc potențialul epistemologic al procesului creativ. În cadrul acestei abordări, elevii devin subiecți activi ai învățării lor, explorând teme complexe precum bunăstarea emoțională, identitatea, reziliența sau coexistența prin diverse limbaje artistice - vizuale, performative, sonore sau digitale - care le permit să exprime și să reflecteze asupra unor dimensiuni greu de abordat prin metode exclusiv discursive sau raționale. Procesul începe, în general, cu o întrebare semnificativă sau o axă tematică care are legătură cu viața elevilor și este abordată dintr-o atitudine investigativă, estetică și de colaborare. Din acest punct de plecare, arta devine un instrument de cercetare, permițând elevilor să observe, să reprezinte, să reinterpreteze și să comunice lumea lor interioară și relația lor cu mediul, combinând intuiția, emoția, gândirea critică și creativitatea. În acest context, creația artistică nu se concentrează exclusiv pe produsele finale, ci valorifică procesul, înțelegând producția ca o formă de gândire și ca o practică reflexivă. Pe parcursul dezvoltării proiectului, sunt încorporate strategii precum dialogul, autoevaluarea, evaluarea colegială și metacogniția, permițând elevilor să devină conștienți de propria lor învățare și de semnificațiile construite colectiv. În cele din urmă, operele de artă sau procesele pot fi împărtășite cu comunitatea educațională prin expoziții, instalații sau spectacole deschise, creând spații de întâlnire, dialog între generații și transformare socială. Astfel, învățarea bazată pe artă promovează învățarea semnificativă, implicată

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



emoțional și transcurriculară, care favorizează incluziunea, participarea activă, alfabetizarea vizuală și emoțională, precum și dezvoltarea holistică a elevilor prin experiențe artistice profund legate de viață.

Dramatizarea și jocul de rol

Acestea sunt metodologii active încadrate în învățarea experiențială, care oferă elevilor oportunități de a explora emoții, atitudini și comportamente prin simularea unor situații reale sau simbolice, deosebit de relevante în contexte educaționale axate pe bunăstarea emoțională, exprimarea artistică și construirea identității. Din punct de vedere pedagogic, aceste strategii încorporează elemente de teatru, povestire și performanță în procesul de predare-învățare, promovând dezvoltarea empatiei, a inteligenței emoționale și a autorefecției. În mediul școlar, crearea de scenarii dramatizate legate de teme precum stresul academic, rezolvarea conflictelor, stima de sine sau colaborarea în medii creative oferă elevilor un spațiu sigur în care să adopte perspective diferite, să exerseze posibile răspunsuri la provocările cotidiene și să își analizeze critic propriile reacții emoționale. Această metodologie favorizează metacogniția, invitând elevii nu numai să joace, ci și să observe, să analizeze și să se angajeze într-un dialog aprofundat despre experiențele trăite în timpul spectacolului. De asemenea, jocul de rol ca tehnică didactică sprijină dinamica cooperării prin atribuirea fiecărui participant a unui rol în cadrul unei narațiuni colective, generând un sentiment de apartenență, co-responsabilitate și ascultare activă. În domeniul artelor și al educației emoționale, aceste activități pot culmina cu producția de materiale audiovizuale sau scenice care, pe lângă documentarea procesului, servesc drept resurse educaționale transferabile pentru alte grupuri sau contexte de formare. Această metodologie, aliniată la principiile educației holistice, nu numai că adaugă valoare în ceea ce privește învățarea emoțională, dar stimulează și creativitatea, limbajul corporal, spontaneitatea și expresia artistică, favorizând o înțelegere cuprinzătoare a fenomenelor umane dintr-o perspectivă afectivă, estetică și relațională.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Instalații artistice colaborative

Ambele sunt o abordare pedagogică care invită elevii să co-creeze lucrări de artă participative la scară largă, abordând teme precum bunăstarea emoțională, reziliența și comunitatea. Întrădăcinată în teoriile constructiviste și ale educației artistice sociale, această metodologie pune accentul pe paternitatea comună și pe integrarea vocilor individuale într-o narațiune colectivă. Procesul începe, de obicei, cu selectarea unei teme semnificative, cum ar fi *Speranța și reziliența*, urmată de decizii comune privind formatul și materialele. Fiecare elev contribuie cu o piesă personală (de exemplu, vizuală, scrisă sau simbolică), care este asamblată într-o instalație unificată. Prezentată într-un spațiu public sau comunal, opera de artă favorizează dialogul, reflecția și legătura emoțională cu comunitatea în general. Pe lângă îmbunătățirea abilităților artistice și de colaborare, aceste instalații servesc drept instrumente puternice pentru sensibilizare, incluziune și exprimare emoțională prin artă.

Schimburi internaționale

Schimburile de elevi străini oferă multe beneficii, atât la nivel personal, cât și social. Acestea promovează înțelegerea interculturală prin expunerea acestora la alte culturi, obiceiuri și perspective. Acest lucru îi ajută să devină mai deschiși la minte și mai toleranți. În plus, **elevii** își dezvoltă competențe importante, cum ar fi competențele lingvistice, adaptabilitatea și încrederea în sine. Ei își pot extinde, de asemenea, rețeaua, ceea ce poate fi valoros pentru dezvoltarea lor viitoare. Pe scurt, schimburile externe contribuie la dezvoltarea personală a elevilor și la cooperarea internațională.

Dezvoltare social-emoțională prin jocul „Stânca și apa”

”ROCK and WATER” este un program social-emoțional care vizează dezvoltarea personală și socială a tinerilor. Acesta îi ajută să fie atât asertivi (STÂNCA), cât și empatici (APA) în situații sociale. Programul pune accentul pe consolidarea încrederii în sine, pe învățarea gestionării emoțiilor și pe dezvoltarea unei comunicări respectuoase.

Dezvoltarea socială prin STÂNCA și APA include mai multe aspecte importante:

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



- A. **Asertivitatea (STÂNCA):** Dezvoltarea capacității de a te apăra, de a-ți stabili limitele și de a-ți susține opiniile într-un mod respectuos.
- B. **Empatia (APA):** Învățarea de a empatiza cu ceilalți, manifestarea înțelegerii și respectului pentru sentimentele celorlalți și consolidarea relațiilor sociale.
- C. **Abilități de soluționare a conflictelor:** Elevii învață cum să gestioneze conflictele într-un mod calm și eficient, fără agresivitate sau pasivitate.
- D. **Autoreglarea:** Îmbunătățirea autocontrolului și a capacității de a-și exprima emoțiile într-un mod sănătos, contribuind la îmbunătățirea relațiilor și la o funcționare socială pozitivă.

Prin intermediul acestor competențe, tinerii își dezvoltă mai multă conștiință de sine, mai multă încredere în sine și sunt mai capabili să gestioneze diferite situații sociale, ceea ce aduce beneficii interacțiunilor și relațiilor lor sociale.



Capitolul III: Măsuri pentru asigurarea unui mediu școlar favorabil și pentru dezvoltarea unei abordări transcurriculare / interdisciplinare în predarea conținuturilor educaționale pe teme de stare de bine

Dezvoltarea unei viziuni integrate asupra stării de bine în școală și a unei politici

O viziune a stării de bine la nivelul întregii școli este un set comun de principii și obiective care plasează sănătatea mintală și bunăstarea emoțională a elevilor în centrul vieții școlare. Atunci când este formalizată într-o strategie, aceasta subliniază modul în care starea de bine va fi integrată în practicile de predare, în conținutul programelor școlare, în dezvoltarea personalului și în sistemele de sprijin pentru elevi în toate domeniile.

Această viziune unificată asigură faptul că starea de bine nu este tratată ca un subiect de sine stătător sau ca responsabilitatea exclusivă a unui anumit profesor sau departament (de exemplu, consilierii școlari). În schimb, aceasta devine un angajament colectiv care modelează fiecare aspect al vieții școlare. Atunci când toți educatorii își aliniază predarea la un obiectiv comun de bunăstare, se creează consecvență și se consolidează mesajele de stare de bine în toate disciplinele.

O școală ar putea defini reziliența, empatia și apartenența ca teme centrale ale stării de bine. Lecțiile de științe s-ar putea concentra asupra biologiei stresului și a capacității de adaptare, în timp ce orele de literatură explorează personaje care depășesc adversitatea. Educația fizică ar putea preda construirea unei echipe și stabilirea de obiective. Strategia ar încuraja, de asemenea, personalul să modeleze practicile de bunăstare, cum ar fi pauza pentru reflecție sau celebrarea conștientizării emoționale.

Integrarea vocii și participării elevilor

Această măsură se referă la implicarea activă a elevilor în deciziile privind modul în care starea de bine este abordată și predată în școală. Aceasta include mecanisme pentru contribuția elevilor

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



- cum ar fi sondaje, grupuri de reflecție, consilii pentru stare de bine sau inițiative conduse de elevi - asigurându-se că perspectivele lor contribuie la modelarea abordărilor didactice, a conținutului și a culturii școlare.

Atunci când elevii se simt ascultați, este mai probabil ca aceștia să se implice și să aprecieze educația pentru bunăstare. Integrarea vocii elevilor creează încredere, sporește motivația și conduce la inițiative de stare de bine mai relevante și mai incluzive. De asemenea, aceasta modelează participarea democratică și consolidează sentimentul de control asupra propriei vieți și apartenență în rândul elevilor.

O școală ar putea înființa un „Comitet pentru starea de bine elevilor” care să contribuie la conceperea de proiecte transcurriculare - de exemplu, o „Săptămână a fericirii”, în cadrul căreia elevii să organizeze ateliere care să combine muzica, mindfulness-ul, activitățile fizice și scrierea creativă. Studenții ar putea fi, de asemenea, invitați să co-creeze rubricile de stare de bine sau să ofere feedback cu privire la modul în care subiectele legate de stare de bine sunt predate în cadrul diferitelor materii.

Crearea unor medii de învățare fizice și emoționale sigure

Această măsură se referă la proiectarea de săli de clasă și spații școlare care sunt liniștitoare din punct de vedere fizic, susțin emoțional și includ toți elevii. Aceasta include, de asemenea, promovarea siguranței interpersonale - în care elevii se simt respectați, valorizați și neafecțați de prejudecăți.

Un mediu sigur este o condiție prealabilă pentru o educație eficientă în domeniul stării de bine. Elevii sunt mai dispuși să se implice în exprimarea de sine, discuții critice și reflecție emoțională atunci când se simt în siguranță. Siguranța emoțională sprijină, de asemenea, o învățare interdisciplinară mai profundă prin reducerea fricii de eșec și încurajarea curiozității și empatiei. Profesorii pot stabili reguli de bază pentru un dialog plin de respect între discipline și pot folosi un limbaj suportiv pentru a gestiona conflictele. Sălile de clasă pot include scaune flexibile/mobile, culori liniștitoare sau „spațiu sigur” în care elevii se pot autoregla. Într-o clasă de artă, de exemplu, elevii ar putea reflecta asupra emoțiilor prin intermediul unui jurnal vizual



într-un spațiu care sprijină calmul și concentrarea. La matematică, activitățile de rezolvare a problemelor în grup pot promova munca în echipă și sprijinul reciproc.

Fă-te disponibil în afara clasei

Există mai multe moduri în care puteți face acest lucru posibil, așa că fiți creativi și găsiți ceea ce funcționează pentru dvs. Fiți disponibil în biroul dvs. în timpul anumitor ore de lucru. Desemnați o cameră din clădirea dvs. ca o cameră "drop-in" (mai puțin intimidantă decât biroul unui profesor). Dacă preferați, anunțați pur și simplu că veți verifica e-mailul și veți răspunde în timpul orelor dvs. de birou. Creați o „cameră de chat” pentru cursul online. Oferiți o întâlnire suplimentară săptămânală obișnuită. Distribuiți o foaie de înscriere în timpul primei ore. Studenții interesați de o oportunitate suplimentară de a învăța și de a oferi feedback se pot înscrie. Ora întâlnirii este întotdeauna aceeași și precizați clar că aceasta nu este destinată creditării suplimentare.

Elaborați un plan de gestionare a comportamentului

Comportamentul la clasă este unul dintre cele mai importante elemente ale fiecărei lecții, deoarece îi afectează pe toți cei implicați în ea - profesorul și elevii. Dacă comportamentul este perturbator, acesta poate duce la atingerea unor obiective educaționale mai mici decât cele planificate și, de asemenea, poate duce la nemulțumirea tuturor actorilor. Elaborarea unui plan de gestionare a comportamentului ajută la pregătirea pentru aceste momente adesea inevitabile și servește drept cadru și orientare pentru tratarea transparentă și egală a tuturor acestor cazuri. Acesta stabilește „ierarhia” comportamentelor inadmisibile și îi face pe elevi conștienți de ceea ce are consecințe mai mari decât altele (sfidare sau agresivitate vs. a vorbi fără rost). Cele mai eficiente planuri implică, de obicei, o cantitate mare de întărire pozitivă și o înțelegere clară a așteptărilor. Planul final ar trebui să fie vizibil în clasă și public, pentru părinți, viitorii elevi etc.

Fiți constructivi!

Atunci când este posibil, fiți constructiv atunci când evaluați munca elevilor. Tuturor ne place să facem bine. Felicități elevii care au făcut bine. Oferiți ajutor elevilor care nu s-au descurcat

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



la fel de bine și adresați-le invitația de a veni să discute și să primească ajutor cu privire la strategiile de studiu. Pentru a vă reaminti că scopul este învățarea, luați în considerare posibilitatea de a le permite elevilor să rescrie lucrările, ca mijloc de a-i antrena pe elevii care încă învață procesul de scriere.”

Utilizați un limbaj pozitiv și incluziv în toate comunicările (toate disciplinele implicate)

1. **Activități de joc de rol:** Creați scenarii în care elevii se pot antrena să răspundă la conflicte sau conversații dificile folosind un limbaj neostil. Această abordare practică poate consolida încrederea în abilitățile lor de comunicare. Încurajați elevii să facă același lucru oferind exemple de dialog respectuos.
2. **Decorarea clasei** Utilizați afișe și memento-uri vizuale care promovează bunătatea, respectul și incluziunea în jurul clasei.
3. **Cercuri de feedback:** Implementați cercuri de feedback regulate în care elevii pot oferi și primi feedback constructiv într-un mod structurat și de susținere. Limbajul trebuie să fie respectuos.
4. **Inițiative conduse de elevi:** Împuterniciți elevii să conducă inițiative care promovează amabilitatea și respectul, cum ar fi campaniile împotriva hărțuirii sau provocările amabilității care consolidează importanța unui discurs neostil.
5. Implementați **programe de sprijin pentru colegi:** exersați utilizarea unui limbaj neostil în interacțiunile lor.
6. **Sărbătoriți comportamentele pozitive:** recunoașteți și recompensați elevii care utilizează un discurs și un comportament **neostil**. **Utilizați un sistem de consolidare pozitivă**, cum ar fi „premiile pentru bunătate”, pentru a evidenția și sărbători aceste acțiuni.
7. **Zilele diversității:** Organizați evenimente în care elevii pot împărtăși aspecte ale culturii și experiențelor lor. Acest lucru poate ajuta la construirea înțelegerii și aprecierii diversității, promovând un mediu mai incluziv.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Explorați fericirea în toate disciplinele

Este un atelier care integrează în mod eficient noțiunile de drept/informațiile juridice, psihologia și economia în căutarea înțelegerii fericirii.

1. Definiți obiectivele atelierului concentrându-vă pe interacțiunea dintre cadrele juridice, starea psihologică de bine și factorii economici în modelarea/care contribuie la crearea fericirii.

2. Identificați teme precum: *dreptul la fericire în dreptul constituțional, teorii psihologice ale fericirii și stării de bine; modul în care condițiile economice afectează/influențează fericirea.*

3. Alegeți un format: discuții de grup cu fiecare expert prezentând, urmate de o sesiune de întrebări și răspunsuri; sesiuni restrânse în care participanții pot discuta teme specifice în grupuri mai mici; activități interactive precum studii de caz sau jocuri de rol pentru a aplica conceptele în scenarii reale.

4. Planificați logistica: stabiliți o dată și o oră, alegeți un loc de desfășurare, pregătiți materiale precum broșuri, prezentări sau liste de lecturi referitoare la fericire în drept, psihologie și economie.

5. Promovați atelierul: faceți publicitate prin diverse canale (e-mail, social media).

6. Evidențiați abordarea interdisciplinară.

Lucrări privind educația digitală, e-safety și starea de bine

Discipline implicate: Engleză - Științe umane - Studii de comunicare

Etape: **1.** Stabilirea unor obiective clare:

Celebrarea zilei internaționale Safer internet explorarea legăturii dintre angajamentul digital și starea de bine mentală.

2. Identificați temele-cheie: Rolul educației digitale în promovarea gândirii critice și a comportamentului online responsabil; Amenințări online comune (cyberbullying, dezinformare și probleme de confidențialitate) și strategii de combatere a acestora; Tehnici de menținere a sănătății mintale, inclusiv stabilirea limitelor și strategii de detoxifiere digitală luând în considerare impactul angajamentului digital asupra stării de bine.

3. Decideți structura atelierului: Sondaje: Utilizați instrumente precum *Mentimeter*; **Discuții de grup:** Împărțiți participanții în grupuri mici pentru a discuta scenarii legate de siguranța

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



electronică și bunăstare, încurajând schimbul de strategii personale; **Jocuri de rol:** Creați scenarii în care participanții exersează răspunsul la potențiale amenințări online într-un mediu sigur.

4. Stabiliți o dată și o oră: termen limită: **Safer Internet Day**, care are loc în februarie în fiecare an.

5. Pregătiți materiale precum broșuri, ghiduri și resurse digitale legate de siguranța și starea de bine online.

Încurajați mentoratul între colegi și sistemele/rețelele de prieteni

Stabilirea unor sisteme de sprijin între colegi le permite elevilor să construiască încredere, empatie și un sentiment de responsabilitate unii față de alții. Crearea de perechi între elevii mai tineri și cei mai în vârstă sau a noilor veniți cu colegi cu experiență contribuie la crearea unei comunități școlare mai conectate și mai primitoare. Școlile pot implementa programe structurate în care elevii mai în vârstă îi sprijină pe colegii noi sau mai tineri în timpul tranzițiilor, pauzelor sau activităților de învățare. Acești mentori pot primi formare de bază în ceea ce privește abilitățile de ascultare și strategiile de incluziune. Astfel de inițiative consolidează relațiile dintre elevi, construiesc leadership, promovează o cultură a grijii reciproce și ajută elevii mai liniștiți sau mai vulnerabili să se simtă văzuți și sprijiniți.

Creați colțuri ale stării de bine sau zone de reîncărcare

Desemnați o zonă mică în clasă sau în școală unde elevii pot lua o scurtă pauză mentală sau emoțională atunci când se simt copleșiți sau anxioși. Aceste spații promovează autoreglarea și reamintesc elevilor că starea de bine este importantă. Amenajați un colț liniștit cu imagini calmante/liniștitoare, perne moi, obiecte senzoriale sau cărți de reflecție. Profesorii pot folosi un sistem de înscriere sau limite de timp pentru a menține spațiul favorabil/plăcut și relaxant. Zona poate include, de asemenea, materiale create de elevi, cum ar fi liste de material care cultivă starea de calm sau citate motivaționale. Acest lucru îi ajută pe elevi să învețe să își recunoască și să își gestioneze emoțiile în mod independent, promovând în același timp autonomia, încrederea și respectul pentru starea de bine mentală în viața școlară de zi cu zi.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Implementați o rutină de „jurnal al stării de bine”

Încurajați elevii să țină un jurnal personal de stare de bine ca o activitate obișnuită la clasă pentru a dezvolta alfabetizarea emoțională, auto-reflecția și obiceiurile de recunoștință. Dedicăți 5-10 minute săptămânal pentru a scrie/nota în jurnal câteva rânduri la îndemnuri/ întrebări ca de exemplu „Ce m-a făcut să zâmbesc săptămâna aceasta?”, afirmații precum „O mică provocare pe care am depășit-o” sau „Un lucru pentru care sunt recunoscător astăzi”. Jurnalele pot fi private sau împărtășite voluntar în cercuri de grup. Această practică dezvoltă conștiința emoțională, îi ajută pe elevi să își urmărească evoluția și experiențele pozitive de-a lungul timpului și întărește faptul că starea de bine este o călătorie personală continuă, nu doar o lecție unică.

Acordați timp pentru a vă cunoaște elevii

Concentrați-vă pe cunoașterea elevilor ca persoane. Ajungeți să le cunoașteți punctele forte și punctele slabe, hobby-urile și ceea ce îi motivează. Numai atunci când ne cunoaștem elevii putem crea cu adevărat lecții centrate pe elev. Alocați timp la începutul anului pentru a-i cunoaște și apreciați contribuțiile lor personale pe parcursul anului. Dați importanță sentimentelor lor, validați-le și lăsați-i să știe că nu este nimic greșit în a se exprima în mod corect. Oferiți-le spațiu și lăsați-i să se simtă în siguranță în clasă. În siguranță să se exprime și să empatizeze cu ceilalți. Fiți modelul lor de inteligență socio-emoțională și de conștientizare.

Gândiți sustenabil

Planificați-vă lecțiile cu gândul la sustenabilitate. Utilizați materiale reciclate atunci când este posibil, inventați un scop pentru obiectele care altfel ar fi aruncate la gunoi. Evitați să creați resurse care nu vor fi reutilizate. Încercați să le creați și cu un scop viitor. Acest lucru va asigura faptul că elevii dumneavoastră văd sustenabilitatea ca pe un mod de viață.



Adoptați tehnologia digitală

Elevii noștri s-au născut în era tehnologiei digitale, iar stilul lor de viață se învârtă în jurul tehnologiei digitale. Unele practici nu sunt sănătoase, altele sunt. Îmbrățișați tehnologia digitală și lăsați elevii să promoveze o relație sănătoasă între competențele digitale și cele convenționale. Găsiți noi modalități de a-i motiva prin utilizarea tehnologiei, dar folosiți-o într-un mod care să-i facă să vadă potențialul acesteia ca instrument de învățare și comunicare socială reală.

Proiecte artistice colaborative în domeniul stării de bine

O activitate cheie constă în organizarea de proiecte artistice interdisciplinare la scară largă, axate pe teme legate de bunăstare, cum ar fi sănătatea mintală, reziliența și îngrijirea de sine. Elevii sunt invitați să lucreze individual sau în grupuri pentru a produce contribuții artistice - picturi, sculpturi, piese digitale sau spectacole - care reflectă reflecțiile lor personale asupra temei alese. Profesori din diferite departamente/catedre/arii curriculare (arte, media, limbi străine) sprijină elevii în procesul de creație.

Aceste piese individuale sunt apoi reunite pentru a forma o instalație sau o expoziție colectivă într-o zonă vizibilă a școlii, creând un impact vizual și emoțional puternic. Rezultatul final este împărtășit cu întreaga comunitate școlară, invitând familiile și vizitatorii să aprecieze lucrările de artă și să participe la un dialog deschis.

Această activitate stimulează creativitatea, exprimarea emoțională și cooperarea, sensibilizând în același timp publicul cu privire la subiecte legate de sănătatea mintală printr-o experiență artistică comună.

Mindfulness prin practica artistică

Mindfulness poate fi integrată în mod eficient în cursurile de artă obișnuite, oferind elevilor tehnici practice pentru a spori concentrarea, a gestiona stresul și a dezvolta reglarea emoțională. Activități simple, cum ar fi desenul conștient, crearea de mandale, modelarea lutului sau exerciții bazate pe sunet, cum ar fi tobele ritmice, sunt introduse la începutul sau la sfârșitul



orei. Aceste practici îi ajută pe elevi să încetinească, să devină prezenți și să reflecteze asupra stărilor lor interioare prin implicarea senzorială.

Pentru a pune în aplicare această abordare, profesorii primesc o formare de bază cu privire la modul de a integra practicile de mindfulness în lecțiile lor. Sesiunile sunt scurte și adaptate la nevoile și vârsta grupului. În timp, aceste practici pot contribui la un climat mai calm în clasă și pot ajuta elevii să-și dezvolte instrumente de self-care și echilibru emoțional.

Campanii și expoziții de stare de bine conduse de elevi

O altă strategie puternică este dezvoltarea de campanii conduse de elevi axate pe promovarea sănătății mintale și a stării de bine. Aceste inițiative combină producția artistică cu cercetarea și abilitățile de comunicare, încurajându-i să exploreze subiecte legate de starea de bine care sunt semnificative pentru ei, cum ar fi starea de bine digitală, alfabetizarea emoțională sau relațiile pozitive.

Elevii folosesc fotografia, designul vizual, producția video sau scrisul pentru a crea materiale care sensibilizează și promovează reflecția. De exemplu, ei pot concepe postere cu afirmații pozitive, pot produce scurtmetraje despre bunăstarea emoțională sau pot organiza o expoziție de fotografii care exprimă diferite stări emoționale.

Aceste lucrări sunt apoi expuse în cadrul unei „Săptămâni a stării de bine” sau al unui eveniment similar. Expozițiile, spectacolele, atelierele și expozițiile interactive sunt utilizate pentru a implica comunitatea școlară în general și pentru a încuraja participarea.

Această abordare le permite elevilor să devină ambasadori ai stării de bine, aplicându-și în același timp competențele artistice și academice într-un context real și promovând o cultură școlară solidară.

Formarea cadrelor didactice în domeniul competențelor socio-emoționale

Profesorii care știu să recunoască și să sprijine nevoile emoționale și sociale ale elevilor pot contribui la o atmosferă respectuoasă și solidară. Oferirea de formare în comunicare, medierea conflictelor și empatie îi ajută pe profesori să facă față unei varietăți de situații și să-i facă pe elevi să se simtă ascultați și apreciați.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Punerea în aplicare a programelor de comportament pozitiv

Programe precum „STÂNCA și APA” sau ”PBIS” (*Positive Behavioral Interventions and Supports*) pot ajuta la consolidarea comportamentelor pozitive și la abordarea comportamentelor nedorite într-o manieră constructivă. Acest lucru creează o atmosferă de respect, responsabilitate și înțelegere reciprocă între elevi și personal.

Crearea unei culturi incluzive

Promovarea diversității și incluziunii în cadrul școlii ajută la crearea unei atmosfere pozitive în care fiecare elev se simte acceptat și valorizat. Organizarea de activități și lecții care se concentrează pe respectul pentru diferite culturi, medii și opinii poate contribui la promovarea înțelegerii reciproce și a cooperării.

Combinarea acestor trei abordări poate crea un mediu școlar în care elevii se simt în siguranță, motivați și pot învăța în mod optim.



Capitolul IV: Set de instrumente pentru profesor / suport de curs



Scenariul de activitate 1: At My Best

1. Durata activității: 50-90 de minute

2. Obiective de învățare:

- Utilizați această activitate pentru a vă concentra asupra lucrurilor bune din viață.
- Construiți conștiința de sine prin reflectarea asupra punctelor forte pe care le arătați în diferite părți ale vieții dumneavoastră. Găsiți noi modalități de a vă folosi punctele forte.
- Obțineți o mai bună înțelegere a punctelor forte pe care le manifestați în diferite contexte și aflați ce apreciază ceilalți cel mai mult la dumneavoastră.
- Atunci când antrenați sau gestionați o persoană care dorește să facă o schimbare.

3. Materiale necesare:

- Carduri la cel mai bun - carduri cu întrebări bune <https://atmybest.com/>
- Cuburi diferite pentru a pune grupurile împreună

4. Numărul de participanți:

Grupul clasei

Exemplu: 20 de elevi

5. Schema/etapele activității:

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Introducere (10 minute): Cu ajutorul cartonașelor - pe o parte fotografii și pe cealaltă cuvinte - puteți vorbi cu elevii despre tot felul de subiecte: puncte forte, puncte slabe, calități, trăsături personale etc.

Vă puteți concentra pe diferite domenii ale vieții dumneavoastră, cum ar fi (de exemplu, muncă, casă, comunitate sau social).

Pregătire: Elevii sunt împărțiți în grupuri mici. Fiecare grup primește același set de cartonașe. Aveți nevoie de atâtea seturi de cartonașe câte grupuri aveți. Comandați-le de pe site-ul web: <https://atmybest.com/>

Activitatea principală (între 40 și 80 de minute):

1. Cartonașele se așează cu imaginea în sus. (participanții nu se pot uita la verso)

Sarcina 1: Luați o carte cum vă simțiți în acest moment.

În cadrul grupului spuneți pe scurt de ce ați ales acest cartonaș.

Sarcina 2: Prima impresie

Faceți acest lucru în cadrul grupului, alegeți trei cartonașe care credeți că se potrivesc unei anumite persoane.

(eventual cu un nume).

Arătați cele 3 imagini grupului. Grupul trebuie să ghicească despre ce persoană este vorba. Discuție: de ce ați ales cele 3 cartonașe?

Extindere:

Fiecare grup alege o persoană din alt grup. Grupul alege trei cărți care se potrivesc cu această persoană. Grupul trebuie să ghicească despre ce persoană este vorba.

Discuție ulterioară; grupul spune de ce a ales aceste cartonașe.

Nu îi puneți pe toți să facă acest lucru, dar faceți câteva exemple.

2. Cartonașele sunt tot culcate, cu imaginile în sus.

Sarcina 1: luați trei cărți care vi se potrivesc cel mai bine sau care v-ar descrie

Spuneți pe scurt grupului de ce le-ați ales pe acestea, dacă este necesar

Acum întoarceți cărțile și uitați-vă la calitatea prezentată pe verso

Sunt acestea corecte sau nu?



Extindere:

- Faceți un top 3: ce vi se potrivește cel mai bine și așa mai departe
- Arătăm cărțile rămase una câte una. Dacă una se potrivește mai mult, o puteți schimba cu o calitate care vi se potrivește (extindeți la maximum patru cărți).

3. Faceți grupuri de câte doi, de preferință nu un coleg.

O persoană povestește o situație în care a ajutat pe cineva, a făcut ceva, o acțiune....

Celălalt ascultă fără să pună întrebări și apoi alege două calități care aparțin acestei situații.

Cel care povestește ascultă explicațiile și spune dacă este de acord sau nu.

4. Stați în jurul mesei cu colegii dumneavoastră.

Fiecare persoană alege o calitate a unei alte persoane. O calitate pe care ați văzut-o / v-ați amintit-o dintr-o interacțiune anterioară. (aceasta poate fi și prin intermediul imaginilor).

Extindere:

- Faceți un top 3: ce vi se potrivește cel mai bine și așa mai departe
- Arătăm cartonașele rămase 1 câte 1. Dacă unul se potrivește mai mult, îl puteți schimba cu o calitate care vi se potrivește (extindeți la maxim 4 cartonașe).
- Spuneți fără să spuneți numele de ce ați ales acea imagine/calitate. Cei care se recunosc în ea pot răspunde.

Extindere:

Se extinde la întregul grup. Fiecare extrage numele unei anumite persoane din grup. Alegeți o calitate particulară pe care ați descoperit-o în această dimineață sau de la sosirea/întâlnirea cu cealaltă persoană.

Notă: Dacă observați că sunt alese adesea aceleași cărți și devine prea ușor, atunci eliminați aceste cărți din joc.



Atenționare:

Întotdeauna puneți o întrebare care solicită/ oferă un răspuns pozitiv. Aprecieri pozitive.

Cărțile pot fi văzute și interpretate diferit de fiecare, așa că puteți păstra această deschidere.

Mai multe variante suplimentare:

Varianta 1 - Reflecție personală - Utilizați această activitate pentru a vă concentra asupra lucrurilor bune din viață.

Metodă:

La sfârșitul fiecărei zile, luați o carte la întâmplare.

Citiți întrebarea și reflectați asupra răspunsului dumneavoastră.

Încercați să faceți acest proces parte din rutina dumneavoastră, astfel încât să vă luați câteva minute pentru a face acest lucru în fiecare zi

Poate doriți să faceți acest lucru la sfârșitul zilei de lucru, la ora cinei (poate cu familia) sau la culcare.

Este o idee bună să vă notați reflecțiile într-un caiet și să vă referiți la ele ulterior.

Sfat: Ați putea utiliza o versiune a acestei activități în cadrul unei echipe. Alegeți o carte la întâmplare în fiecare zi, sau în fiecare săptămână, și afișați-o pe perete. Rugați-i pe toți să își scrie reflecțiile pe un bilețel adeziv și să le pună în jurul întrebării.

A doua variantă - Mergând spre schimbare - Încercați acest exercițiu atunci când antrenați sau îndrumați pe cineva care dorește să facă o schimbare.

Metodă:

Luați cartonașele de la 25 la 48 și aranjați-le în cele trei familii codificate prin culori.

Rugați persoana să aleagă trei întrebări din fiecare familie și să răspundă la fiecare pe rând, pornind de la cartea cu numărul cel mai mic până la cea cu numărul cel mai mare.

După fiecare set de trei întrebări, întrebați persoana dacă dorește să facă ceva diferit, pe baza răspunsurilor sale. Încurajați-i să creeze un plan de acțiune.



A treia variantă - Compararea domeniilor de viață - Înțelegeți mai bine punctele forte pe care le prezentați în contexte diferite și aflați ce apreciază ceilalți cel mai mult la dumneavoastră.

Metodă:

Alegeți două domenii diferite ale vieții dvs. pe care să vă concentrați (de exemplu, muncă, casă, comunitate sau social)

Concentrându-vă doar pe unul dintre aceste domenii, sortați cardurile cu punctele forte și alegeți cuvintele care vă descriu cel mai bine în contextul respectiv.

Pentru a fi ușor de gestionat, propuneți-vă între cinci și zece cartonașe.

Notați punctele forte pe care le-ați identificat și reflectați la următoarele întrebări:

Cum se manifestă fiecare punct forte?

Cât de des vă folosiți de fiecare dintre ele?

Cum le puteți utiliza mai bine (de exemplu, pentru a-i ajuta pe alții)?

Riscați vreodată să folosiți excesiv vreunul dintre ele? Cum puteți gestiona acest lucru?

Ce observați în legătură cu amestecul de puncte forte?

Repetăți al doilea și al treilea pas pentru a doua zonă a vieții dumneavoastră.

Comparați punctele forte pe care le utilizați într-o parte a vieții dvs. cu cealaltă:

Care sunt consecvențele?

Care sunt diferențele?

Există puncte forte dintr-o parte a vieții dumneavoastră, pe care le-ați putea utiliza mai bine într-un alt domeniu? Cum ar arăta acest lucru?

Ce oportunități a ridicat acest exercițiu? Ce acțiuni puteți întreprinde care să vă ajute să valorificați și mai mult punctele dvs. forte?

A patra variantă - Strengths 360 - Dezvoltă-ți conștiința de sine reflectând asupra punctelor forte pe care le evidențiați în diferite părți ale vieții tale. Găsiți noi modalități de a vă folosi punctele forte.

Metodă:

1. Faceți o listă cu toate persoanele cu care aveți o interacțiune regulată și semnificativă (de exemplu, manager, colegi, angajați, clienți, membri ai familiei, prieteni).



2. Identificați-i pe cei al căror feedback ar fi cel mai interesant și valoros. Puteți aborda cât mai puține sau cât mai multe persoane doriți (5 sau 6 este un număr bun dacă nu sunteți sigur).

Folosiți modelul de e-mail pe care l-am furnizat pentru a-i întreba dacă sunt dispuși să vă ajute. Adaptați textul în funcție de situație.

3. Dați fiecărei persoane un set de cartonașe cu punctele forte At My Best® și acordați-le timp să aleagă cele 8 puncte forte pe care le apreciază cel mai mult la dumneavoastră. Cereți-le să explice fiecare alegere și să împărtășească exemple despre modul în care vă văd demonstrând fiecare punct forte.

Puteți face acest lucru prin conversație, dacă doriți, dar unii oameni se vor simți mai confortabil să își scrie feedback-ul, cel puțin la început. De aceea, am inclus un tabel în e-mail care poate fi folosit în acest sens.

Înainte de a vedea feedback-ul altcuiva, asigurați-vă că faceți sortarea cardurilor pentru dumneavoastră.

În acest fel, puteți compara modul în care vă vedeți propriile puncte forte cu modul în care le văd ceilalți.

Adunați toate răspunsurile pe care le primiți și analizați-le:

Ce puncte forte sunt evidențiate în mod constant? Le reflectă acestea pe cele pe care le-ați identificat la dumneavoastră?

Unde sunt diferențele? De ce ar putea fi așa?

Există puncte forte pe care aveți tendința să le subestimați la dumneavoastră?

Cum vă simțiți când vedeți ce apreciază alții la dumneavoastră?

Care sunt punctele forte pe care le-ați putea utiliza mai mult (de exemplu, într-un anumit context sau relație)?

Există puncte forte care v-ar plăcea să fie mai vizibile pentru anumite persoane? Cum ați putea realiza acest lucru?

Sfat: Dacă le cereți celorlalți feedback privind punctele forte, oferiți-vă să faceți același lucru pentru ei!



Reflecție și discuții (10 minute): Este în timpul fiecărei etape a activității, este o parte a activității în sine

Concluzie (5 minute): Rezumatul a ceea ce s-a învățat, autocunoașterea, exprimarea sentimentelor și emoțiilor.

6. Rezultate preconizate/efecte:

Conștientizarea de sine și stima de sine pe diferite niveluri:

- Reflecție personală
- Puncte forte
- Orientarea către schimbare
- Compararea domeniilor de viață
- Obțineți o mai bună înțelegere a punctelor forte pe care le ațișăți în contexte diferite și aflați ce apreciază ceilalți cel mai mult la dumneavoastră.
- Colecționați feedback pe care îl primiți și analizați-l

7. Follow up:

Învățarea: Sunt elevii capabili să se adapteze la un mod diferit de lucru? Pot să asocieze sentimentele cu imaginile? Au înțeles pe deplin cerința?

Incluziune: S-au simțit toți elevii incluși în activitate?

Impactul emoțional: Activitatea a condus la autocunoaștere, stimă de sine, autoreflecție sau/și creștere emoțională?

8. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

- Aceasta este o activitate cu o componentă vizuală semnificativă, deci foarte dificil de adaptat elevilor cu probleme severe de vedere.
- Pentru toate celelalte dificultăți de învățare este perfect adaptabilă

9. Teme de reflecție pentru profesor la finalul activității:

Activitatea a fost atractivă și semnificativă pentru elevi?

S-au simțit elevii valorizați și apreciați în timpul activității?

Au atins elevii rezultatele așteptate?

Cum poate fi îmbunătățită sau adaptată activitatea pentru sesiunile viitoare?



10. Mecanisme de feedback:

- Discuții de grup pentru a colecta feedback calitativ.
- Reflecții individuale ale studenților

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Scenariul de activitate 2: Cerc proactiv pentru a crea bunăstare

1. Durata activității:

30 - 50 min; în mod regulat - de preferință o dată pe lună

2. Obiective de învățare:

- Dacă simți siguranță și încredere, poți fi cu adevărat tu însuși și poți evolua către cea mai bună versiune a ta
- Dacă asculți mai întâi, obții o înțelegere mai bună
- Creează conexiune/legătură, o mai bună înțelegere, responsabilitate, grijă, ...
- ”WHY – Lunapark”
- Johari/Modelul muntelui de gheață

3. Materiale necesare:

- Fără birouri
- Scaune în cerc
- Profesorul ca parte a cercului

4. Numărul de participanți:

Grupul clasei

Exemplu: 15-20 de elevi

5. Descrierea activității/etape:

Introducere (5 minute): Principiile cercului proactiv - spațiu sigur, spațiu egal, ...

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



- Nu există feedback la feedback
- Toată lumea este invitată să își împărtășească vocea
- Moderați cercul
- Așezați-vă în cerc
- Introduceți o întrebare bună
- Cereți răspunsuri concise

Activitatea principală (30- 40 de minute):

Este o conversație cu mai mulți participanți condusă de un moderator. Acest cerc este folosit proactiv, desfășurat, înainte de a exista probleme. Cu alte cuvinte, în timp de pace. Participanții stau într-un cerc, unde fiecare are o poziție egală și primește aceeași atenție și timp. Deoarece toată lumea se poate vedea, nimeni nu se poate ascunde, iar procesul urmează întotdeauna un set de principii/acorduri, acest lucru oferă încredere și siguranță. Rezultatul cercului proactiv este responsabilitatea tuturor, fiecăruia i se adresează.

Anexă: Întrebări pentru cercul proactiv în clasă -> diferite teme

Întrebări generale:

- Ce ați realizat astăzi?
- Ce a mers mai bine astăzi decât ieri?
- Ce ți-a plăcut la ceilalți?
- Câți ani ai?
- Unde locuiți?
- Care sunt hobby-urile tale?
- Ce ai mâncat ieri?
- Care este culoarea ta preferată?
- Ce muzică vă place?
- Unde preferați să locuiți: la oraș sau la țară?
- Ce trei lucruri ai lua cu tine pe o insulă pustie?
- Care a fost cea mai frumoasă vacanță a ta de până acum?

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



- Ce fel de filme preferi să vizionezi?
- Care este mâncarea ta preferată?
- Care este lucrul de care ești cel mai mândru?
- Care este cel mai aventuros lucru pe care l-ai făcut vreodată?
- Care este emisiunea ta preferată?
- Unde te-ai născut? În ce țări ai mai locuit?
- Ai animale de companie?
- Care este cea mai mare gafă a ta?
- Ai frați și/sau surori?
- Care este profesorul tău preferat?
- Care este materia ta preferată la școală?
- Care crezi că este cea mai stupidă materie studiată la școală?
- Care este destinația ta preferată de vacanță?
- Ce anotimp îți place cel mai mult: primăvara, vara, toamna sau iarna?
- Care sunt cele mai importante lucruri pe care le cauți într-o prietenie?
- Ești o persoană matinală sau de seară?
- Numește trei dintre cele mai bune trăsături ale tale?
- Ce nu îți place?
- De ce ești foarte mândru?
- Ce mâncare nu îți place?
- Unde te vezi peste zece ani?
- Ce țară ți-ar plăcea cu adevărat să vizitezi?
- Care este cel mai bun truc pentru seducție al tău?
- Cum ți-ai descrie cel mai bun prieten?
- Dacă ai putea fi altcineva pentru o zi, cine ar fi?
- Care este emisiunea ta TV preferată?
- Aveți animale de companie?
- Care sunt cele mai importante lucruri pe care le cauți într-o prietenie?
- Ești o persoană matinală sau nocturnă?

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



- Care este petrecerea de la care ai cele mai frumoase amintiri?
- Munții sau plaja?
- Ce te face fericit?
- Ce te poate înfuria foarte tare? Ce carte citești chiar acum?
- Ce carte ai citit ultima dată?
- Ce film ai văzut ultima dată?
- Care este una dintre calitățile tale minore?
- Ce ai mâncat în această dimineață?
- Dacă ți-aș da o mie de euro chiar acum, ce ți-ai cumpăra?
- La ce concert preferi să fii în față?
- Care crezi că este vârsta ideală?
- În ce moment din istorie ți-ar fi plăcut să te naști și de ce?
- Care este mâncarea ta preferată la pachet?
- Ce preferi să faci în timpul tău liber?
- Unde preferați să ieșiți?
- Care este cel mai înfricoșător roller coaster în care ați fost vreodată?
- Dacă ai fi protagonistul unui film, în ce film ar fi?
- Dacă ai fi președintele României (primarul, directorul acestei școli,...), ce ai schimba imediat?
- De ce moment îți este cel mai rușine?
- Care este cel mai imprudent lucru pe care l-ai făcut vreodată?
- Ce cântec te emoționează cel mai mult?
- Ce preferi să bei?
- Ce trăsătură de caracter ai vrea să dai cuiva?
- În ce haine te simți cel mai confortabil?
- Dacă ai putea locui oriunde în lume, unde ar fi?
- Ce regreți?
- Ce te face fericit?
- Care este cea mai lungă conversație telefonică pe care ai avut-o vreodată?

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



- Câte mesaje text faci pe zi?
- Umpluturi sărate sau dulci pentru sandvișuri?
- Ce obiectiv îți dorești să atingi?
- Care este jobul tău de vis? - Pe cine admiri?
- Îți dorești copii mai târziu, câți?
- De cine ești cel mai mândru?
- Ți-e frică de ceva?
- Ce legumă nu îți place?
- Stai la gelaterie și alegi două arome de înghețată, care dintre ele?
- Ce părere ai despre chestia asta cu speed dating?
- Dacă mă uit la mine într-un mod pozitiv, sunt:
- Dacă mă uit la mine într-un mod negativ, sunt:
- Cineva pe care l-am judecat greșit este:
- Am schimbat asta prin sau pot schimba asta prin:

Școală - subiect

- Care a fost prima ta impresie despre școală?
- Ce ai schimba la locul de joacă?
- Când ai câștigat respect?
- Ce ar trebui acoperit în această materie, astfel încât la sfârșitul anului școlar să spuneți... am învățat ceva?
- Ce trebuie acoperit în aceste lecții ... astfel încât la final să spuneți că au fost lecții captivante și semnificative?
- Ce vreți neapărat să știți despre acest subiect? Ce vreți cu siguranță să practicați voi înșivă?
- Ce va face acest subiect deosebit de interesant?
- Există anumite lucruri pe care nu le-ați stăpânit încă și pe care ați dori să le repetați, astfel încât să porniți și dumneavoastră cu sentimentul că veți reuși și dumneavoastră la acest subiect?
- Ce ați dori să învățați în cadrul acestei profesii care să vă ajute să mergeți mai departe?

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



- Ce ai reținut din acest curs? Ce ți s-a părut deosebit de interesant?
- Ce ar putea face ca următoarea lecție să fie la fel de atentă și entuziasmantă?
- Ce doriți să realizați în cadrul acestei materii? Ce vrei să înveți? Ce vrei să explorezi?
- Cum ți-ar plăcea să arate viitorul tău?
- Ce vrei să realizezi la această școală?
- Care crezi că este cel mai bun mod de a-ți petrece timpul la școală, astfel încât să îți poți atinge obiectivele?
- Cum poți contribui la un mediu de lucru bun?
- Ce este important pentru tine atunci când lucrezi cu colegii de clasă?
- Ce poți face, și nu faci acum sau faci prea puțin, pentru a te simți mai bine în clasă?
- Ce ți-ar plăcea să poți face diferit sau mai mult? Cine sau ce vă poate ajuta să faceți asta?
- Cum ai prefera să fie organizat lucrul împreună?
- La ce vă pricepeți? Cum ai putea folosi acest punct forte pentru a sprijini un coleg de clasă?
- La ce ești mai puțin bun? Cum te-ar putea ajuta un coleg de clasă la acest capitol?
- Toată lumea are răutățile ei. Care sunt „chestiile tale enervante” - cum ar fi cel mai bine să te abordeze colegii de clasă în această privință?
- De ce ai nevoie pentru a te simți bine în clasă?
- Să presupunem că ai o problemă de sănătate și trebuie să stai acasă timp de trei luni. Ce așteptați de la colegii de clasă? Cum ar putea ei să facă această perioadă mai puțin dificilă pentru tine? Ce ai vrea să le ceri chiar acum?
- Să presupunem că există cineva în grup care nu se mai simte bine în clasă (se simte frustrat, exclus, nu suportă pe cineva,...) ce îi recomandați acestei persoane să facă? Ce ar fi mai bine să nu facă? Ce ar trebui să facă?
- Cum vă descurcați să acordați și să primiți critici?
- Puteți cere ajutor?
- Ce putem spune despre clasa noastră chiar în acest moment, astfel încât să îl pot convinge pe director (pe colegi...) că avem cea mai bună clasă din întreaga școală?



Imaginea centrată pe soluții:

- Cum este să fii astăzi aici la școală/în clasă?
- Ce vă face să veniți la școală în fiecare zi cu un zâmbet?
- Ce te face să te simți bine în clasă?
- La ce ești bun (atât în școală, cât și în afara ei)? Cum ar fi dacă ți-ai folosi mai mult acest talent în folosul clasei?
- Ce trebuie să știe profesorii și colegii despre tine pentru a lucra bine cu tine?
- Cum ai putea să te asiguri că această clasă devine/să rămână un grup unitar?
- Ce puteți face? Cum pot ajuta profesorii în acest sens?
- Ce v-ar plăcea să experimentați în această clasă pentru ca mai târziu -când veți avea copiii voștri- să spuneți: „atunci am fost într-o clasă grozavă?”
- Monitorizarea procesului de grup.
- Care sunt punctele noastre forte ca grup?
- Ce ați observat în mod pozitiv la colegul care stătea atunci la stânga voastră? Cum ar fi dacă el nu ar mai face acest lucru?
- Ce dificultăți sau probleme am gestionat, depășit într-un mod bun? Cum am făcut acest lucru?
- Ce te-a ajutat să dai tot ce ai mai bun?
- Ce ai apreciat în mod deosebit la colegii tăi? Cum v-au ajutat ei?
- Ce ați considera chiar mai bun pentru viitor?
- Să presupunem că stăm împreună la sfârșitul anului școlar și suntem foarte încântați de anul școlar trecut... ce am spune despre modul în care am interacționat în clasa noastră?

O alegere talentată

- Ce îți place să faci (în școală și în afara ei)?
- Ce te energizează în hobby-urile sau pasiunile tale?
- Când pare să zboare timpul? Cu ce ești ocupat atunci?
- Ce vă entuziasmează în ceea ce faceți?



- Dacă ți-aș întreba părinții, familia sau prietenii ce îți place să faci și în ce excelezi, ce mi-ar spune ei?
- Ce ar spune un profesor cu care ai un contact bun și în care simți că te vede așa cum ești cu adevărat despre ceea ce te pricepi?
- Întoarce-te la copilăria ta, îți amintești ce te fascina? Cu ce obișnuiați să vă jucați? Ce jucării ți se păreau interesante? Ce îți plăcea aici?
- Ce persoană (celebră sau apropiată ție) admiri? Cine este modelul tău de urmat? Ce caracteristici recunoști la tine?
- Cum arată viitorul tău? Ai uneori vise pentru viitor? Ce te văd făcând? Ce talente ai putea folosi?
- Descrie un moment în care ai fost foarte mândru. Ai fost mândru de ceea ce ai realizat. Cum ai reușit să faci acest lucru posibil?
- Care sunt cele mai bune trei complimente pe care oamenii ți le-au făcut vreodată? Ce spun aceste complimente despre tine?
- Căutați împreună ceea ce este util, în linie cu expresia lui Goethe „*De îndată ce vei avea încredere în tine, vei ști cum să trăiești*”.
- Cine sau ce vă dă încredere că vă va plăcea acest domeniu de studiu? Cine sau ce vă dă încredere că vă veți descurca bine în această direcție?
- Ce abilități ați mai putea învăța sau doriți să învățați pentru a vă descurca și mai bine/ a vă garanta șansele de succes?
- Presupunând că nu ai avea o dificultate de învățare, cum ar fi diferit pentru tine? Ce ați face mai diferit? Cum ar observa profesorii și părinții tăi?
- Ce abilități ați mai putea învăța sau doriți să învățați pentru a face față anumitor dificultăți legate de tulburarea dumneavoastră de învățare? Cine sau ce v-ar putea ajuta să faceți acest lucru?
- Evaluează stare de bine generală și sprijinul oferit, având în minte expresia lui Carl Hilty „*o mare parte a grijilor pe care le aavemsunt temeri nefondate*”;
- Care este lucrul de care ești mulțumit în acest an școlar? Ce a mers bine?
- Ce a mers mai puțin bine?



- Ce doriți să schimbați/îmbunătățiți anul viitor? Ce vreți să faceți diferit/mai mult/mai bine? Cum veți aborda acest lucru? Ce trebuie să învățați pentru a face acest lucru? Cine, ce vă poate ajuta să faceți acest lucru?

- Încă simți că specializarea corespunde punctelor tale forte și intereselor? Dacă nu, te gândești la o altă specializare? Cum asigură această specializare un echilibru bun între materiile pentru care ai aptitudini (capacitate naturală) și materiile care îți sunt dificile?

Teme de avut în vedere pentru primii pași cu noua ta clasă:

- Acesta este un lucru la care mă pricep la școală și cu care îi pot ajuta pe alții. Este....
- Acesta este un lucru la care sunt bun acasă și îi pot ajuta pe alții cu el. Este.
- Un lucru puternic despre mine pe care majoritatea oamenilor nu îl știu este.....
- Ce îmi place să fac în afara școlii este.
- Oamenii care îmi plac sunt....
- Când eram mic, mergeam,..
- Când voi fi mai mare, sper....
- Când sunt liber, prefer să fac....
- Un oraș sau o zonă în care încă vreau să merg este....
- Mă simt cu bine când...
- Mi-e greu să...
- Când sunt singur îmi place să fac...
- Cu alți oameni merg....
- Părinții, tutorii mei ar fi fericiți dacă....
- Mi-ar plăcea dacă profesorul m-ar întreba ceva despre...
- Aș putea învăța cel mai bine dacă profesorul...
- Puțini oameni știu că eu...

Teme din „Cartea de întrebări pentru copii” , 2004, Gregory Stock

- Dacă ai fi șeful lumii, ai putea avea tot ce vrei și toată lumea te-ar asculta, ai fi lacom și nedrept sau corect și generos?



- Cine crezi că se descurcă mai ușor: băieții sau fetele?
 - Dacă mama ta ți-a promis că va fi acasă la ora 14.00 pentru a merge cu tine la film, dar își face apariția abia la ora cinei și nici măcar nu te-a sunat, care ar fi o pedeapsă bună pentru ea? Ar face-o această pedeapsă să apară la timp data viitoare sau să-și țină promisiunea?
 - Dacă toți cei mai buni prieteni ai tăi ar vrea să fie sinceri și să-ți spună ce le place cel mai mult și cel mai puțin la tine, ce ar spune?
 - Ce preferi: un profesor dificil cu care înveți mult sau un profesor amuzant care face mișto, dar cu care înveți puțin?
 - Într-o zi, tatăl tău realmente o duce la extrem: își pune un inel în nas și își vopsește părul în verde, știind foarte bine că toată lumea se va uita la el și va chicoti. Ai merge cu el la magazin?
 - Dacă ai făcut o greșală, îți ceri scuze? Dacă o faci, oamenii te cred?
 - Dacă ai putea călători într-o mașină a timpului, ai putea merge atât în trecut, cât și în viitor. La ce moment ai vrea să călătorești în timp?
 - Dacă părinții tăi ar fi îngrijorați de o problemă gravă care nu are legătură directă cu tine, ai vrea să-ți spună sau ai prefera să nu afli?
 - Ce efect ar avea asupra ta dacă toți cei din familia ta ți-ar uita ziua de naștere?
 - Cum ai reacționa diferit dacă ai avea o soră mai mică care te are drept idol și încearcă să imite tot ceea ce faci? Ce crezi că fac părinții tăi doar pentru că vor să fie un exemplu pentru tine? Crezi că au făcut lucruri pe care nu ți le spun pentru că le este teamă că îi vei imita?
- Ce este important pentru mine?
- Ce valori sunt importante pentru tine? Numește trei și explică de ce.
 - Ce sfat de la părinții tăi îți vei aminti întotdeauna? Explică de ce.
 - Ce sfat de la părinții tăi nu îți folosește la nimic? De ce nu?
 - Ce crezi că este important pentru ceilalți să știe despre tine?
 - Ce tradiție de acasă vei adopta atunci când vei locui pe cont propriu?
 - Ce vei face cu siguranță diferit de acasă mai târziu? De ce?
 - Pentru tine, care este cea mai importantă lecție de viață pe care ai învățat-o până acum?



- Ce ai învățat de la prietenii tăi până acum?
- Ce caracteristici ale tale ai dori să dai unei alte persoane?
- Ce persoane îți vei aminti întotdeauna? De ce?
- Ce admiri la cel mai bun prieten al tău?
- De cine din școală îți vei aminti mereu? De ce?
- La ce te minunezi în viață?
- Ce te poate înfuria foarte tare? De ce?
- Cine este modelul tău de urmat? De ce?
- Ce crezi că este cel mai important într-o prietenie?
- Dacă ai putea petrece o zi cu o persoană care a trăit vreodată, cine ar fi și ce i-ai cere?
- Ce calități admiri cel mai mult la alți oameni?
- Ce profesor sau învățătoare îți vei aminti mereu? De ce?

Conștientizarea

- Numiți trei dintre calitățile care vă inspiră cel mai mult.
- De unde vă inspirați?
- Care este pasiunea ta?
- Fiecare calitate are o piedică. Numiți o calitate și cu ea capcana dumneavoastră.
- Care este cea mai dificilă provocare cu care vă confrunțați în acest moment?
- Ce succes ai obținut datorită unei atitudini de tipul „se reușește”?
- Ce obstacol din viața dumneavoastră vă împiedică să vă atingeți obiectivele?
- Dați un exemplu de atitudine „da, dar”.
- Încercați să transformați acest exemplu într-o atitudine „da-și-și”.
- Dați două exemple de situații pe care le puteți influența. Dați două exemple de situații pe care nu le puteți influența. De unde vă luați motivația?
- Ce calități ați dori să vă dezvoltați? De ce calități doriți să scăpați? De ce?
- Numește două dintre punctele tale forte și două dintre punctele tale slabe.
- Pentru ce ai nevoie de curaj?
- Ai ieșit vreodată din zona ta de confort? Dacă da, ce ai făcut?

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Viitorul meu

- Ce așteptări ai de la studiile tale?
- Care sunt obiectivele tale în studiile tale?
- Ce loc de muncă îți imaginezi pentru tine? La ce aspirai?
- Plănuiești o călătorie în jurul lumii?
- Pentru ce ți-ar plăcea să fii admirat mai târziu? Cum vei realiza acest lucru?
- Să presupunem că vei fi peste zece ani. Ce vei face atunci?
- Ce studii sau studii suplimentare doriți să faceți?
- Care este cel mai mare vis al tău?
- Ce calități te vor ajuta cel mai mult să îți îndeplinești visul?
- Ce experiențe pe care le-ai avut în liceu ți-ar putea influența restul vieții?
- Ce te face să ai succes?
- Care este cel mai mare ideal al tău pentru viitorul lumii?
- Care este cea mai mare teamă a ta pentru viitorul lumii?
- În ce fel doriți să continuați să vă dezvoltați personal?
- Când vă vedeți locuind împreună sau căsătorindu-vă? Ce așteptați de la relația voastră?
- Unde ți-ar plăcea să locuiești mai târziu? Cum ți-ar plăcea să trăiești?
- Când te gândești la viitorul tău, există ceva care te surprinde? De ce da/nu?
- Care este cea mai mare provocare cu care te confrunți?
- Ce îți dorești să fii mai târziu?

Reflecție și discuții (10 minute): Elevii reflectă asupra activității, s-au simțit ascultați?

S-au deschis și au spus ce au vrut să împărtășească?

Se simt mai bine în grup, sau au o înțelegere mai bună a uneia dintre teme?

Concluzie (5 minute): descrieți emoția, sentimentul după această sesiune?

6. Rezultate preconizate/efecte:



Lucrând în mod regulat cu metodologia cercului proactiv, lucrați la conectare și la o atmosferă pozitivă în clasă. Este o formă de conversație în clasă în care toată lumea învață să se asculte cu atenție și respect reciproc. Elevii învață să vorbească într-un limbaj pozitiv. Pentru că fiecare are un cuvânt de spus, fiecare elev are șansa de a spune ceva despre un anumit subiect. După cum spune și cuvântul proactiv, această metodologie este folosită înainte de a apărea probleme. Un cerc proactiv nu funcționează pentru discutarea problemelor, cum ar fi o problemă de intimidare în clasă.

7. Follow up:

Învățarea: Sunt elevii capabili să își exprime gândurile și sentimentele cu privire la diferite teme?

Incluziune: S-au simțit toți elevii incluși în activitate?

Impactul emoțional: A condus activitatea la autocunoaștere, stima de sine, autorefecție sau/și creștere emoțională?

8. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

- acesta este un exercițiu oral, deci ușor adaptabil la diferite dificultăți de învățare.

9. Teme de reflecție pentru profesor la finalul activității:

Activitatea a fost atractivă și semnificativă pentru elevi?

A fost ușor pentru elevi să urmeze liniile directe de bază?

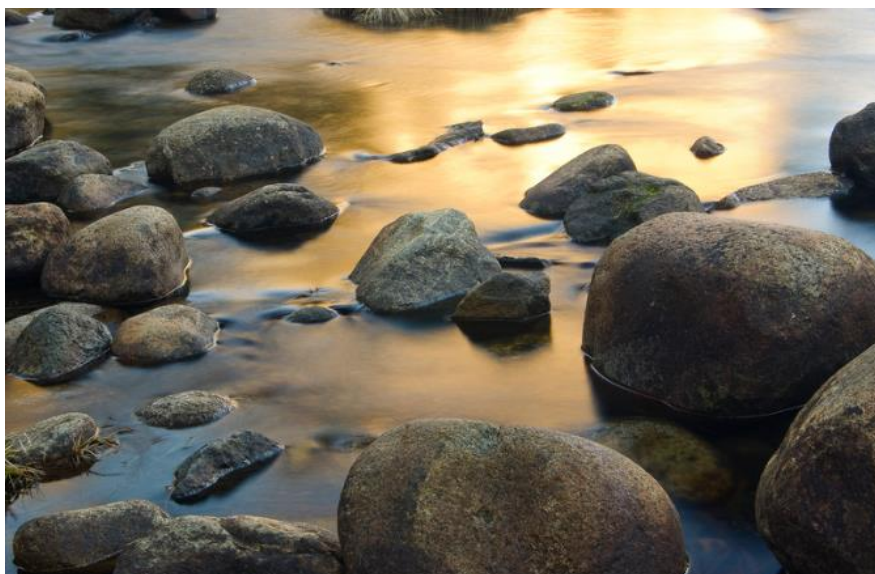
S-au simțit elevii suficient de în siguranță pentru a se exprima?

S-a îmbunătățit sfera în cadrul grupului?

Cum poate fi îmbunătățită sau adaptată activitatea pentru sesiunile viitoare?

10. Mecanisme de feedback:

- Discuții de grup pentru a colecta feedback calitativ.
- Reflecții individuale ale elevilor



Scenariul de activitate 3: Stânca și apa

1. Durata activității:

Sesiune multiplă de 2-3 ore

2. Obiective de învățare:

Programul de bază „Stânca și apa” („Rock and water”) este un tip universal de intervenție și aplicabil la elevi cu vârste cuprinse între 9 și 18 ani. O atenție deosebită poate fi acordată elevilor cu nevoi specifice de sprijin în dezvoltarea socio-emoțională. În plus, au fost dezvoltate diverse programe de formare specializată care se concentrează pe alte grupuri țintă.

- Promovarea unei dezvoltări pozitive a competențelor sociale și emoționale și prevenirea și/sau reducerea problemelor din domeniul intrapersonal (cum se văd elevii pe ei înșiși) și din domeniul interpersonal (cum interacționează elevii între ei).
- Domeniul intrapersonal include aspecte precum: starea de bine psihologică, autonomia sexuală, comportamentul internalizant, sentimentele depresive.
- Domeniul interpersonal include: reducerea sau prevenirea agresivității, comportamentul transgresiv sexual, intimidarea și faptul de a fi intimidat.

„Stânca și apa” este atât o practică, cât și un program bazat pe dovezi: Acesta își are originea în practică, în timp ce eficiența programului a fost confirmată de numeroase studii, inclusiv studii științifice majore din Țările de Jos .

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



3. Materiale necesare:

- spațiu sigur cu covorașe din spumă
- creion și hârtie
- minge, conuri, coardă de sărit, frânghie

4. Numărul de participanți:

Grupul clasei

Exemplu: 15-20 de elevi

5. Descrierea activității/etape:

Introducere (10 minute): Scurtă explicație a activității și a semnificației acesteia pentru atelier

Activitatea principală (2-3 h):

Obiectivele sunt atinse prin predarea abilităților sociale împreună cu colegii, de cele mai multe ori într-un cadru școlar care implică în general toți elevii. Motivația și implicarea elevilor sunt ridicate datorită exercițiilor fizice, jocurilor și situațiilor reale și a atmosferei sigure în care acestea sunt practicate. În fiecare lecție, exercițiile și jocurile sunt alternate în mod regulat cu momente de psihoeducație, auto-reflecție și discuții în cerc. Fiecare lecție se încheie cu o sarcină de prelucrare pentru a optimiza transferul de la exercițiu la practică. Învățarea utilizării conceptului „Stânca și apa” oferă elevilor o mai bună înțelegere a situațiilor sociale și a impactului propriului comportament. Stânca reprezintă capacitatea de a indica propriile limite, de a lua decizii independente, de a merge pe propriul drum.

Apa reprezintă comunicarea, ascultarea, găsirea de soluții împreună și respectarea limitelor celorlalți. Pe parcurs, ei învață să ia decizii bine gândite, inclusiv în situații sociale, și dezvoltă alternative comportamentale din ce în ce mai versatile.

Programul de bază pentru grupul țintă:

Cum am spus, programul „Stânca și apa” este o intervenție universală și se concentrează pe toți elevii cu vârste cuprinse între 9 și 18 ani. O atenție deosebită poate fi acordată elevilor cu nevoi specifice de sprijin în dezvoltarea socio-emoțională. În plus, au fost dezvoltate diverse programe de formare specializată care se concentrează pe alte grupuri țintă.

Conținutul de bază al programului:

În general, școlile aleg să implementeze programul R&W (acronimul de la "Rock and Water") pentru a promova dezvoltarea pozitivă a competențelor sociale și emoționale ale elevilor. Inițiativa de a începe programul „Stânca și apa” într-o școală poate fi ca unul sau mai mulți profesori individuali să participe la programul de formare de bază R&W, cu o durată de trei zile R&W și (în acord cu conducerea școlii) să ofere programul în clasele lor. Un alt punct de plecare ar putea fi faptul că conducerea școlii decide să introducă programul la nivelul întregii școli. Apoi, un număr suficient de profesori sunt instruiți (prin intermediul unei formări în cadrul companiei) pentru a putea preda lecțiile. Alți angajați ai școlii pot participa la programul introductive, cu o durată de doar o zi (EDIT) pentru a fi introduși suficient în limbajul și principiile de bază ale programului „Stânca și Apa”. Programul „Stânca și apa” este apoi încorporat ca parte obișnuită a curriculumului. Părinții/tutorii vor fi informați înainte de începerea lecțiilor R&W prin intermediul unei scrisori și/sau al unei serii a părinților.

Conținutul programului „Stânca și apa” este compus pe baza următoarelor principii și conținuturi de bază. Se așteaptă ca (sub)obiectivele să fie atinse dacă acestea sunt îndeplinite. Concret: Se așteaptă ca subobiectivele să fie atinse dacă cele 15 lecții tematice sunt predate în clasă sau, în cazul elevilor de 13 ani și peste, dacă cele 24 de lecții tematice sunt predate în clasă. Din diverse studii de impact asupra programului R&W, aceasta pare a fi o așteptare realistă.

Abordarea psihofizică:

A lucra din punct de vedere psihofizic înseamnă că, prin exerciții fizice și jocuri (de rol) alternate cu momente de autorefecție, discuții în cerc și psihoeducație, sunt predate competențe psihosociale. În fiecare lecție, momentele de acțiune, reflecție și discuții în cerc (inclusiv psihoeducație) sunt alternate în mod constant între ele și completate prin realizarea de sarcini de prelucrare pentru a consolida transferul (tranziția) de la situația de exercițiu la practica zilnică. O bună dezvoltare socio-emoțională este importantă pentru dezvoltarea propriei identități și a cunoașterii de sine, pentru a fi capabil să facă propriile alegeri și pentru a stabili contacte sociale. În R&W, următoarele două subdomenii ocupă un loc important: dezvoltarea fizică-emoțională și dezvoltarea verbal-emoțională. Dezvoltarea fizico-emoțională are loc pe calea acțiunii fizice, cum ar fi exercițiile, jocul (inclusiv de rol) și exercițiile de autoapărare.

Dezvoltarea verbal-emoțională are loc pe calea autorefecției, a psihoeducației, a discuțiilor în cerc și a sarcinilor de prelucrare. Ambele căi de dezvoltare sunt îmbinate în metodologia psihofizică.

Trei elemente de bază:

Auto-reflecția: reflectarea asupra propriului comportament, gânduri și emoții, conștientizarea efectelor fizice și emoționale ale comportamentului asupra propriei persoane și asupra celorlalți, dobândirea înțelegerii propriilor modele de reacție și a alegerilor care pot fi făcute într-o anumită situație. Prin momentele de autorefecție menționate mai sus, se dezvoltă mai multă clarviziune și cunoaștere de sine.

Autocontrolul și reglarea emoțiilor: capacitatea de a-și păstra calmul în diferite situații, capacitatea de a-și ajusta propriul comportament, de a face alegeri în materie de alternative comportamentale (abilități de adaptare), astfel încât interesele proprii și ale celorlalți să nu fie lezate; accentul se pune pe autoreglare / reglarea emoțiilor. În literatura de specialitate, autoreglarea este de obicei considerată parte a reglării emoțiilor sau, din cauza suprapunerii, termenii sunt utilizați ca sinonime. Din cauza importanței acordate acestor abilități în programul „Stânca și apa”, ambele sunt menționate în mod explicit. Prin urmare, autocontrolul se concentrează mai mult pe controlul impulsurilor, iar reglarea emoțiilor se concentrează pe învățarea de a face față în mod adecvat propriilor emoții și de a le exprima.

Încrederea în sine: cunoașterea și încrederea în forțele și abilitățile proprii, pornind de la aceste premise, îndrăzneala de a face față provocărilor și situațiilor dificile, capacitatea de a acționa în situații stresante, capacitatea de a da dovadă de reziliență în fața eșecurilor și de a te considera valoros.

Cele patru fire comune ale metodologiei psihofizice „Stânca și apa”:

Nucleul metodei „Stânca și apa” constă în patru conținuturi de bază care reapar într-o varietate de moduri.

- A învăța să fii „bine înfipt pe picioarele tale” - eng. ”grounding”- (a sta/ședea ferm și relaxat), a centra (respirația în burtă) și a focaliza/concentra (direcționarea atenției).

- Dezvoltarea conștiinței corporale, cu ajutorul căreia se obține o mai bună înțelegere a propriilor emoții și a reglării acestora (conștientizarea emoțională), oferind oportunități pentru dezvoltarea unei mai bune conștiințe de sine și a capacității de autoreglare (în „Stâncă și apă” numit Triunghiul de aur).
- Dezvoltarea formelor fizice de comunicare, care inițiază și pot sprijini dezvoltarea unor forme mai verbale de comunicare.
- Conceptul de stâncă și apă; experimentarea și internalizarea a două forme de bază ale forței de sine; „poziția de stâncă”, dură și neclintită, versus „poziția de apă”, agilă și conectabilă, din punct de vedere fizic, verbal, mental și social. Roca și apa simbolizează următoarele în timpul cursurilor:

Stâncă (eu)	Apa (noi)
Eu sunt puternic	Eu sunt puternic
Pot să mă apăr singur	Pot să-mi fac și să-mi păstrez prietenii
Pot să fac propriile alegeri	Avem grijă unul de celălalt

Și în general:

Piatră (eu)	Apă (noi)
Știind cine ești	Prietenia
Să știi ce-ti dorești	Conexiune
Știind ce faci	Comunicarea

Teme:

Programul complet este organizat în 24 de lecții în cartea de practică și structurat pe teme. Primele două lecții (Stând puternic și Stând puternic în confruntare) se concentrează pe abilitățile de bază de ”fi bine înfipt pe picioarele tale”, concentrare, focus și respirație, care dezvoltă o bază puternică și calmă de stat în picioare, care rămâne centrală pe tot parcursul programului. Pornind de la acestea, partea întâi (lecțiile de la 1 la 15) abordează succesiv:



intimidarea, comunicarea, relațiile din curtea școlii, respirația, limbajul corpului, limitele, intuiția (ascultarea sentimentelor), confruntarea cu un grup amenințător.

Iar în partea a doua (lecțiile 16 până la 24): O clasă frumoasă (plasa de siguranță socială), respirația, lucrul în echipă, presiunea grupului, social media, puterea mentală și concentrarea, urmând propriul drum, sexualitatea și comportamentul transgresiv cu conotații sexuale, făcând propriile alegeri (puterea mentală și forța interioară).

Tipuri de exerciții:

Pentru a face dreptate principiului învățării psihofizice, celor trei elemente de bază și celor patru fire comune, fiecare lecție constă din diferite componente sau forme de exerciții. Fiecare lecție include: exerciții și jocuri (de rol), întrebări de reflecție, psihoeducație și discuții în cerc și o sarcină de prelucrare.

Tipurile de jocuri și exerciții sunt adaptate la întrebările și abilitățile de dezvoltare ale elevilor din diferite etape de vârstă. Desigur, profesorii ar trebui, de asemenea, să adapteze livrarea materialului de lecție la nivelul de dezvoltare al elevilor cu care lucrează. Cu copiii mai mici, accentul se pune în principal pe forme de lucru ludice, jocuri recreative și întrebări de reflecție (partea întâi). Cu elevii mai mari, se abordează, de asemenea, exerciții simple de autoapărare și se abordează teme specifice (Partea a doua). Elevii păstrează un caiet de lucru, în care este rezumat conținutul lecției și sunt incluse întrebări și sarcini de prelucrare (pentru a promova transferul în viața de zi cu zi), axate în principal pe auto-reflecție și autocunoaștere. În plus, mai multe lecții includ scene video pentru a susține tema lecției.

Crearea unei situații de predare sigure:

În cadrul lecțiilor, se acordă multă atenție creării unui mediu de învățare sigur. De exemplu, la începutul și la sfârșitul fiecărei lecții, al fiecărui joc și al fiecărui exercițiu se folosește salutul cu piatră și cu apă. Acest lucru construiește în permanență un moment de calm. În timpul salutului, elevii se calmează mai întâi complet și se salută reciproc cu promisiunea de a nu se răni în niciun fel în mod intenționat. Salutul contribuie la o atmosferă calmă și sigură în clasă, care este, de asemenea, monitorizată și supravegheată constant de către profesorul R&W.

Nivelul de siguranță perceput face, de asemenea, parte din auto-reflecție și din discuțiile în cerc din timpul orei și atunci când se completează caietele elevilor.

Se fac eforturi pentru a exersa în situații aproape reale, dar întotdeauna sigure, pentru a permite transferul optim în practica zilnică. Fiecare student are libertatea de a alege să urmărească doar un exercițiu. Această libertate de alegere și capacitatea de a învăța să stabilească limite sporesc sentimentul de siguranță și motivație. Într-un astfel de moment, elevul primește o sarcină simplă de observare care îl menține pe elev implicat în grup, dar îi respectă și alegerea. Dacă este necesar, se poate crea o etapă intermediară suplimentară, care să ofere elevului încrederea de a participa.

Reflecție și discuție (10 minute): Elevii reflectă asupra activității, împărtășesc impresii - este inclus în program

Concluzie (5 minute): Rezumatul a ceea ce s-a învățat

6. Rezultate preconizate/efecte:

- A învăța să fii „bine înfipit pe picioarele tale” - eng. ”grounding” - (a sta în picioare/ a ședea ferm și relaxat), a se centra (respirația în burtă) și a se focaliza/concentra (direcționarea atenției).
- Dezvoltarea conștiinței corpului, cu ajutorul căreia se obține o mai bună înțelegere a propriilor emoții și a reglării acestora (conștientizarea emoțională), oferind oportunități pentru dezvoltarea unei mai bune conștiințe de sine și a capacității de autoreglare (în „Stânca și Apa” se numește Triunghiul de Aur).
- Dezvoltarea formelor fizice de comunicare, care inițiază și pot sprijini dezvoltarea unor forme mai verbale de comunicare.
- Conceptul „Stânca și Apa”; experimentarea și interiorizarea a două forme de bază ale forței de sine; „poziția de stâncă” dură și neclintită versus „poziția de apă” agilă și de conectare, la nivel fizic, verbal, mental și social.

7. Follow up:

Învățarea: Sunt elevii capabili să lucreze în aceste sesiuni? Există multă rezistență? Care elevi au nevoie de mai multă îndrumare? Care dintre ei trebuie să preia un alt rol în cadrul sesiunii?

Incluziune: S-au simțit toți elevii incluși în activitate?



8. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

- Furnizați ajutoare vizuale sau instrucțiuni modificate pentru elevii cu dificultăți de învățare.
- Oferiți materiale alternative pentru elevii care au nevoie de adaptări tactile sau senzoriale.
- Încurajați comunicarea nonverbală

9. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității

Activitatea a reușit să încurajeze elevii să se implice în această nouă formă de muncă?

Au atins elevii rezultatele așteptate?

Cum poate fi îmbunătățită sau adaptată activitatea pentru sesiunile viitoare?

10. Mecanisme de feedback:

- Discuții de grup pentru a colecta feedback calitativ.
- Reflecții individuale ale studenților - conversație informală



Scenariul de activitate 4: Activitate Mindfulness: Unde mă simt?

1.Durata: 40 de minute

2.Obiective de învățare: Până la sfârșitul acestei activități, elevii vor:

- Să crească gradul de autocunoaștere a emoțiilor și a modului în care acestea se manifestă fizic.
- Să consolideze inteligența emoțională prin mindfulness.
- Să încurajeze exprimarea creativă ca instrument de identificare și înțelegere a emoțiilor.

3.Materiale necesare:

- Schița tipărită a unui corp uman (1 per participant)
- Markere colorate sau vopsele în cele șapte culori specificate:
 - Tristețe: albastru
 - Frică: negru
 - Vinovăție: maro
 - Furie: roșu
 - Gelozie: verde
 - Nervozitate: portocaliu
 - Fericire: galben



4.Număr de participanți: 10-30 elevi

5.Gruparea: Activitate individuală cu partajare opțională în grup la final.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



6.Schița activității

Introducere

- Urați bun venit participanților și explicați obiectivul sesiunii: înțelegerea modului în care emoțiile pot fi simțite fizic.
- Discutați pe scurt legătura dintre emoții și senzațiile corporale.

Pregătire: Respirație conștientă

- Ghidați grupul într-un scurt exercițiu de respirație.
 - Inspirați adânc pe nas, expirați încet pe gură.
 - Încurajați concentrarea asupra respirației pentru a crea un spațiu calm.

Activitatea principală

1. Asocierea culoare-emoție
 - Prezentați perechile culoare-emoție. Discutați pe scurt despre modul în care culorile pot reprezenta stările emoționale.
2. Vizualizarea
 - Rugați participanții să închidă ochii și să își reamintească o anumită emoție.
 - Încurajați-i să se concentreze asupra locului din corp în care se simte emoția respectivă (de exemplu, vinovăția în stomac).
3. Expresie creativă
 - Distribuiți schițe cu conturul corpului uman și markere/culori diverse.
 - Instruiți participanții să coloreze zonele corpului în care simt fiecare emoție folosind culoarea desemnată.

Post-activitate

- Invitați participanții să privească hărțile lor corporale colorate și să observe dacă există anumite șabloane sau perspective.

Reflecție și discuții

- Organizați o discuție de reflecție folosind întrebări deschise:
 - Cum v-ați simțit transformând emoțiile într-o formă vizuală?
 - Au existat surprize?
 - Ce ați aflat despre dumneavoastră?



Împărtășire opțională în grup

- Oferiți participanților un spațiu de susținere pentru a-și împărtăși desenele și experiențele, dacă doresc.
- Subliniați că împărtășirea este voluntară și ar trebui să fie primită cu respect și empatie.

7. Rezultate preconizate:

- O mai bună înțelegere a conexiunii minte-corp.
- O mai bună recunoaștere a stărilor emoționale și a semnelor lor fizice.
- Dezvoltarea vocabularului pentru exprimarea constructivă a emoțiilor.

8. Criterii / metode de evaluare:

- Participarea la activitate și la discuții.
- Completarea hărții corpului cu colorare atentă.
- Profunzimea reflecției împărtășite în timpul discuției sau în scris.

9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

- Pentru elevii cu abilități motorii limitate: permiteți utilizarea instrumentelor digitale de desen sau a descrierilor verbale în schimb.
- Pentru elevii cu dificultăți în exprimarea emoțiilor: oferiți carduri de emoții sau materiale vizuale pentru asistență.
- Alocați timp suplimentar elevilor care au nevoie de el.
- Luați în considerare sensibilitățile culturale legate de exprimarea emoțiilor.

10. Teme de reflecție pentru profesor la finalul activității:

- S-au implicat elevii pe deplin atât în partea vizuală, cât și în cea de reflecție a activității?
- Au existat semne de creștere a gradului de conștientizare sau a vocabularului emoțional?
- A avut vreun elev nevoie de mai mult sprijin?
- Cum ar putea fi ajustată activitatea pentru o mai bună incluziune sau profunzime data viitoare?

11. Mecanisme de feedback:

- Buletine de reflecție anonime sau formulare online cu întrebări:
 - Ce v-a plăcut cel mai mult?
 - Ce a fost provocator?



○ Cum v-a făcut să vă simțiți activitatea? ● Feedback verbal în cadrul cercului post-discurs.
12.Evaluare: ○ Completarea și aprofundarea hărții corporale. ○ Dorința de a participa la reflecție. ○ Capacitatea de a conecta senzațiile fizice cu stările emoționale.



Scenariul de activitate 5: Promovarea „Speranței”

1.Durata: 80 de minute

2.Obiective de învățare: Până la sfârșitul acestei lecții, elevii vor fi capabili să:

- Înțeleagă conceptul de speranță ca resursă psihologică.
- Să identifice componentele „Teoriei speranței” a lui Snyder: acțiunea („agency”) și căile („pathways”).
- Să își evalueze propriul nivel de speranță utilizând *Scala speranței*.
- Să dezvolte strategii personale pentru construirea și susținerea speranței.
- Să recunoască rolul speranței în susținerea stării de bine mentale și a rezilienței.

3.Materiale necesare:

- Copii tipărite sau digitale ale *Scalei speranței* a lui Snyder
- Tablă albă/Smartboard
- Markere sau pixuri
- Broșură care rezumă teoria speranței
- Fișă de lucru pentru reflecție

4.Număr de participanți: 10-30 de elevi

5.Grupare: lucru individual, în perechi și în grup

6.Schița activității / pași:

Introducere

- Începeți cu o scurtă discuție: „*Ce înseamnă speranța pentru dumneavoastră?*”

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

- Prezențați ideea-cheie: *Speranța nu este doar un sentiment - este o abilitate care poate fi dezvoltată.*
- Prezențați un citat: „*Speranța este pilonul care susține lumea.*” - Pliniu cel Bătrân

Instruire directă

- Prezențați teoria speranței a lui Snyder folosind imagini simple:
 - Agenție = „Pot să fac asta”.
 - Pathways = „Există mai mult de o cale de a face acest lucru”.
- Subliniați că speranța poate fi învățată și sprijină atingerea obiectivelor și starea de bine.

Activitate de autoevaluare

- Distribuți *Scala speranței* a lui Snyder.
- Elevii se autoevaluează sincer.
- Rugați-i să își însumeze scorul și să se refere la ghidul de interpretare.
- Sondaj rapid anonim: Care a fost scorul general al clasei?

Reflecție în grup

- În grupuri mici, elevii discută:
 - Ce îi ajută să rămână încrezători?
 - Ce obstacole le blochează sentimentul de speranță?
 - Ce strategii au folosit pentru a rămâne pe drumul cel bun către atingerea obiectivelor?

Aplicație practică

- Cereți elevilor să scrie un obiectiv pe termen scurt și unul pe termen lung.
- Pentru fiecare obiectiv, ei ar trebui:
 - Scrie o declarație de sine motivantă (acțiune).
 - Să identifice două căi posibile de atingere a acestuia.
- Să împărtășească exemple (în mod voluntar) cu clasa.

Încheiere:

- Revedeți întrebarea: „*Cum ne putem crește speranța?*”
- Puneți accentual pe faptul că speranța nu este o iluzie, ci o mentalitate și un obicei.
- Încheiați cu un citat:



„Odată ce ai ales speranța, orice este posibil.” - Christopher Reeve

Extensie (opțională):

- Introduceți un „Jurnal al speranței” săptămânal, în care elevii să noteze pașii mici către obiectivele lor și să reflecteze asupra sentimentului lor de progres.
- Integrați discuții privind celelalte trei fundamente psihologice (optimism, reziliență, autoeficacitate) în lecțiile viitoare.

7.Rezultate preconizate:

- Elevii vor înțelege conceptul de speranță ca un capital psihologic cheie.
- Elevii vor fi capabili să definească și să explice teoria speranței a lui Snyder (agenție și căi).
- Elevii își vor identifica și evalua nivelurile personale de speranță utilizând *Scala speranței* a lui Snyder.
- Elevii vor crea cel puțin un obiectiv personal și vor elabora un plan care să includă agenția și căile de urmat.
- Elevii vor reflecta asupra modului în care speranța poate fi consolidată și aplicată în viața academică și personală de zi cu zi.

8.Criterii / metode de evaluare:

- Participarea la discuțiile din clasă și munca în grup.
- Completarea scalei de speranță a lui Snyder și reflecția însoțitoare.
- Claritatea și realismul obiectivelor create de studenți și strategiile de agenție/călăuză asociate.
- Jurnal de reflecție sau fișă de lucru care evaluează înțelegerea personală și aplicarea potențială a speranței.

9.Adaptare pentru elevi diverși:

- Mijloace vizuale și broșuri simplificate pentru elevii cu dificultăți lingvistice sau de învățare.
- Furnizați fraze introductive și șabloane pentru stabilirea obiectivelor și dezvoltarea căilor de urmat.



- Permiteți răspunsuri orale sau explicații individuale pentru elevii care au dificultăți cu scrisul.
- Folosiți perechi de colegi sau grupuri mici pentru discuții colaborative pentru a sprijini diferite nevoi de învățare.
- Asigurați-vă că exemplele sunt relevante din punct de vedere cultural și adecvate vârstei pentru toți elevii.

10. Reflecția profesorului (se completează după lecție):

- Au înțeles elevii conceptul de speranță și componentele sale?
- Au fost elevii implicați și deschiși în timpul autoevaluării și reflecției?
- Care au fost cele mai eficiente strategii utilizate pentru a-i ajuta pe elevi să înțeleagă și să aplice teoria?
- Ce elevi ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar în dezvoltarea sau susținerea speranței?
- Ce aş ajusta pentru viitoarele implementări ale acestei lecții?

11. Mecanisme de feedback:

- Bilete de ieșire prin care li se cere elevilor să împărtășească un lucru pe care l-au învățat și un obiectiv legat de speranță pe care doresc să îl urmărească.
- Feedback din partea colegilor în timpul activităților de stabilire a obiectivelor.
- Conferințe profesor-elev sau verificări pentru elevii care raportează niveluri scăzute de speranță.
- Sondaje online sau jurnale de monitorizare pentru ca elevii să urmărească progresul în urmărirea obiectivelor și a mentalității.



Scenariul de activitate 6: Descoperirea și dezvoltarea punctelor forte ale caracterului

1.Durata: 80 de minute

2.Obiective de învățare: Până la sfârșitul acestei activități, elevii vor:

- Înțeleagă și să facă diferența între conceptele de caracter, virtuți și puncte forte ale caracterului.
- Să identifice și să reflecteze asupra punctelor forte ale caracterului lor personal.
- Să recunoască rolul punctelor forte ale caracterului în starea de bine personală, reziliență și relații.
- Să aprecieze și să respecte diversitatea punctelor forte în rândul indivizilor.

3.Materiale necesare:

- Tablă albă sau flipchart și markere
- Handouts: Lista punctelor forte ale caracterului VIA (versiune prescurtată)
- Fișă de lucru: „Punctele mele forte” (foaie de auto-reflecție)
- Post-it-uri sau fișe mici
- Opțional: Dispozitive cu acces la internet pentru a răspunde la sondajul VIA

4.Număr de participanți: 10-30 de elevi

5.Gruparea:

- Reflecție individuală
- Lucru în perechi
- Discuție cu întreaga clasă

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



6.Schița activității / Pași:

Introducere

- Salutați elevii și prezentați subiectul.
- Întrebați: „Ce face ca o persoană să fie admirată sau să inspire?”
- Elevii scriu 2-3 calități ale unui model de urmat pe un post-it.

Pregătire

- Adunați câteva post-it-uri și scrieți calitățile comune pe tablă.
- Prezentați definițiile:
 - **Caracter:** trăsături mentale/morale
 - **Virtuți:** calități morale apreciate (de exemplu, onestitate)
 - **Puncte forte ale caracterului:** moduri în care ne exprimăm virtuțile (de exemplu, bunătate, perseverență)

Activitate

- Distribuiți lista VIA Strengths și fișa de lucru "My Top Strengths".
- Elevii revizuiesc lista și aleg 5 puncte forte care îi descriu.
- Pentru fiecare, ei scriu cum au demonstrat acel punct forte în viața reală.
- În perechi: elevii împărtășesc și compară cu un partener.

Post-activitate

- Discuție în clasă:
 - „Ce ați observat despre propriile puncte forte?”
 - „Cum sunt punctele tale forte diferite sau asemănătoare cu ale altora?”
 - „Cum ne pot ajuta punctele forte în momentele dificile?”
- Discutați despre modul în care punctele forte se referă la sănătatea mintală și la relațiile interpersonale.

Reflecție

- Elevii completează propoziția:
 - "Un punct forte de care sunt mândru este ____ pentru că ____".
- Scrieți-o pe un card index/post-it și afișați-o pe „Zidul punctelor forte” sau păstrați-o într-un jurnal personal.



• Profesorul rezumă importanța conștiinței de sine pentru bunăstare.
7. Rezultate așteptate: • Elevii pot numi cel puțin trei dintre punctele lor forte personale. • Elevii își dezvoltă o stimă de sine pozitivă și o mai mare empatie pentru ceilalți. • Elevii arată o mai bună înțelegere a modului în care punctele forte ale caracterului sunt legate de bunăstare.
8. Criterii / metode de evaluare: • Completarea fișei de reflecție cu exemple specifice • Participarea la discuții în grup și în clasă • Abilitatea de a articula punctele forte personale și semnificația lor • Observarea de către profesor a implicării și contribuțiilor
9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi: • Utilizați imagini și un limbaj simplificat pentru elevii ELL (English Language Learners) • Furnizarea de propoziții de pornire pentru elevii cu dificultăți de scriere • Permiteți schimbul verbal pentru elevii cu dificultăți în exprimarea scrisă • Utilizați tehnologia de asistență, dacă este necesar (text-to-speech, imprimare mărită) • Grupați elevii în mod strategic pentru a asigura o interacțiune de sprijin între colegi
10. Teme de reflecție pentru profesor la finalul activității: • Ce aspecte ale lecției au fost cele mai eficiente? • S-au implicat toți elevii în subiect? • Instrucțiunile au fost clare și accesibile pentru toți elevii? • Ce aș schimba sau ce aș face diferit data viitoare?
11. Mecanisme de feedback: • Bilete de ieșire anonime: „Ce v-a plăcut la activitatea de astăzi?” / „Ce v-a derutat?” • Feedback oral de un minut: Elevii împărtășesc un lucru pe care l-au învățat sau care le-a plăcut.



FIȘA 1: VALORI ÎN ACȚIUNE (VIA)
LISTA FORȚELOR CARACTERULUI de Christopher Peterson

Virtute	Puncte forte ale caracterului (definiții simplificate pentru elevi)
Înțelepciune	- Creativitate - Gândirea la idei noi și originale - Curiozitate - Dorința de a învăța și de a explora lucruri noi - Judecată - Gândirea cu atenție înainte de a lua decizii - Dragostea de a învăța - Plăcerea de a învăța și de a dezvolta cunoștințe - Perspectivă - A vedea imaginea de ansamblu și a da sfaturi înțelepte
Curajul	- Curaj - A face ceea ce trebuie chiar și atunci când este greu - Perseverență - A termina ceea ce începi, chiar și atunci când este greu - Onestitate - A spune adevărul și a fi sincer - Entuziasm - Abordarea vieții cu entuziasm și energie
Umanitate	- Dragoste - Valorificarea relațiilor strânse cu ceilalți - Bunătate - A-i ajuta pe ceilalți fără a aștepta ceva în schimb - Inteligență socială - Înțelegerea sentimentelor oamenilor și a modului de a interacționa cu ei
Justiție	- Munca în echipă - A lucra bine ca parte a unui grup - Corectitudine - Tratarea tuturor în mod egal și corect - Leadership - Încurajarea și îndrumarea celorlalți
Temperanță	- Iertare - Renunțarea la suferință și acordarea celei de-a doua șanse - Umilință - A nu te lăuda cu abilitățile tale - Prudență - A gândi înainte de a acționa - Autoreglementarea - Controlul emoțiilor și comportamentelor tale
Transcendență	- Aprecierea frumuseții și excelenței - A observa și a te bucura de lucrurile frumoase sau excelente din viață - Recunoștință - A fi recunoscător pentru ceea ce ai

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



FIȘA 2: PRINCIPALELE MELE PUNCTE FORTE (FIȘĂ DE AUTO-REFLECȚIE)

Nume:

Data:



Pasul 1: Analizați lista punctelor forte ale caracterului VIA

Încercuiește sau evidențiază 5 puncte forte din lista VIA care crezi că te descriu cel mai bine.



Pasul 2: Reflectați asupra punctelor dumneavoastră forte

Pentru fiecare punct forte, scrieți un exemplu de modul în care l-ați folosit în viața dumneavoastră.

Punctul meu forte

Cum am folosit acest punct forte în viața reală

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Pasul 3: Reflecția finală

Un punct forte de care sunt deosebit de mândru este: _____

Pentru că:



▪ **Scenariul de activitate 7: Crearea de conexiuni pentru starea de bine**

1. Durata activității:

1.30 h

2. Obiective de învățare:

- crearea de conexiuni fără cuvinte
- să respecte asemănările și diferențele

3. Materiale necesare:

- mingi de tenis

4. Numărul de participanți:

Grupul clasei

Exemplu: 20 de elevi

5. Schema/etapele activității:

Introducere (10 minute): Scurtă explicație a activității și a relevanței acesteia pentru bunăstare.

Activitatea principală (40 de minute): Elevii improvizează secvențe de dans pornind de la diferite imagini, experimentând situații precum formarea de cercuri și angajarea în acțiuni referitoare la a fi punți/conexiuni, a fi aproape unii de alții sau expulzați sau distanțați.

Reflecție și discuții (10 minute): Elevii reflectă asupra activității, împărtășesc idei despre semnificația imaginilor pe care le-au evocat.

Concluzie (5 minute): Rezumatul a ceea ce s-a învățat și modul în care se leagă de tema stării de bine.



6. Rezultate preconizate/rezultate:

Elevii își vor exprima emoțiile prin corp și imaginație.

Elevii vor demonstra o înțelegere sporită a empatiei și a exprimării emoționale.

7. Urmărire

Învățare: Sunt elevii capabili să aplice conceptele de stare de bine și inteligență emoțională în activitatea lor?

Incluziune: S-au simțit toți elevii incluși în activitate?

Impact emoțional: Activitatea a condus la auto-reflecție sau la creștere emoțională?

8. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

- Furnizați ajutoare vizuale sau instrucțiuni modificate pentru elevii cu dificultăți de învățare.
- Oferiți materiale alternative pentru elevii care au nevoie de adaptări tactile sau senzoriale.
- Încurajați comunicarea nonverbală

9. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității

Activitatea a fost atractivă și semnificativă pentru elevi?

Au atins elevii rezultatele așteptate?

Cum poate fi îmbunătățită sau adaptată activitatea pentru sesiunile viitoare?

10. Mecanisme de feedback:

- Discuții de grup pentru a colecta feedback calitativ.
- Reflecții individuale ale elevilor



Scenariul de activitate 8: Atelier de benzi desenate

1. Durata activității:

2 h

2. Obiective de învățare:

- Atelierul urmărește să introducă elevii în lumea benzilor desenate în general și apoi a oferă exerciții practice pentru a crea o bandă desenată scurtă și personală.

3. Materiale necesare

- creioane, culori și foi A3

4. Număr de participanți:

Grupul clasei

Exemplu: 20 de elevi

5. Schema/etapele activității:

Introducere (10 minute): Scurtă explicație a activității și a relevanței acesteia pentru bunăstare.

Activitatea principală (40 de minute): Primul exercițiu de încălzire este o bandă desenată incompletă pe care trebuie să o completeze desenând cu creativitatea și fantezia lor cu creioane și stilouri.

O scurtă prelegere va explica modul în care orice narațiune urmează structura întrebărilor:

De ce, Unde, Cum, Când și Cine. Abordările pot fi dintre cele mai variate, de la desenarea în fiecare panou a unui moment diferit, la descrierea în detaliu a unui episod în mai multe



panouri; împreună cu desenarea și scrierea gândurilor interne sau a dialogurilor pentru a povesti mai bine povestea.

În final, profesorul îi va provoca pe elevi prin a-i întreba de ce au ales povestea respectivă și îi ajută să găsească cel mai bun mod de a o desena și de a o povesti prin conversație pe baza a ceea ce au scris în brainstorming-ul lor.

Reflecție și discuție (10 minute): După aceste exerciții, elevilor li se pune la dispoziție o foaie albă pe care să facă un brainstorming cu un episod care ar putea fi desenat cum preferă ei pentru a-și descrie experiența

6. Concluzie (5 minute): Rezumatul a ceea ce s-a învățat și modul în care se leagă de tema stării de bine

7. Rezultate așteptate/rezultate:

Elevii își vor exprima emoțiile prin corp și imaginație.

Elevii vor demonstra o înțelegere sporită a empatiei și a exprimării emoționale.

8. Urmărire

Învățare: Sunt elevii capabili să aplice conceptele de stare de bine și inteligență emoțională în activitatea lor?

Incluziune: S-au simțit toți elevii incluși în activitate?

Impact emoțional: Activitatea a condus la auto-reflecție sau la creștere emoțională?

9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

Activitatea poate fi adaptată pentru elevii cu nevoi speciale, îndrumându-i prin intermediul panourilor Pre-made să completeze spațiile goale sau să deseneze personaje

- Oferiți ajutoare vizuale sau instrucțiuni modificate pentru elevii cu dificultăți de învățare.
- Oferiți materiale alternative pentru elevii care au nevoie de adaptări tactile sau senzoriale.
- Oferiți aplicații/instrumente de creare a benzilor desenate:

10. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

Activitatea a fost atractivă și semnificativă pentru elevi?

Au atins elevii rezultatele așteptate?



Cum poate fi îmbunătățită sau adaptată activitatea pentru sesiunile viitoare?

11. Mecanisme de feedback:

- Discuții de grup pentru a colecta feedback calitativ.
- Reflecții individuale ale elevilor
- Expuneți benzile desenate finalizate în clasă sau împărtășiți-le părinților.
- Încurajați elevii să **își explice povestea**, dacă este posibil.
- Reflectați asupra a ceea ce le-a plăcut sau au învățat din activitate.



Scenariul de activitate 9: Planul de activitate dramaturgică

1. Durata activității:

6 h

2. Obiective de învățare:

- Să creeze de conexiuni
- Să respecte asemănările și diferențele
- Să prezinte și să predea unii altora tradiția dansului tradițional și a muzicii tipice

3. Materiale necesare: spațiu deschis / sală de sport / sală comună

4. Numărul de participanți:

Grup de clasă

Exemplu: 20 de elevi

5. Schema/etapele activității:

Introducere (10 minute): Scurtă explicație a activității și a relevanței acesteia pentru bunăstare.

Activitatea principală (câte 40 de minute în trei zile):

- Încălzire: Activități de spargere a gheții, încălzire fizică, activități de concentrare, ascultare reciprocă, coordonare și sincronizare;
- Dans tradițional, patrimoniu cultural și identitate

Reflecție și discuții (10 minute): Elevii reflectă asupra activității, împărtășesc idei despre semnificația imaginilor pe care le-au evocat.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Concluzie (5 minute): Rezumatul a ceea ce s-a învățat și modul în care se leagă de tema stării de bine.

6. Rezultate preconizate/efecte:

Elevii își vor exprima emoțiile prin corp și imaginație.

Elevii vor demonstra o înțelegere sporită a empatiei și a exprimării emoționale.

Elevii vor experimenta întâlniri interculturale.

7. Follow up:

Învățare: Sunt studenții capabili să aplice conceptele de stare de bine și inteligență emoțională în activitatea lor?

Incluziune: S-au simțit toți elevii incluși în activitate?

Impact emoțional: Activitatea a condus la auto-reflecție sau la creștere emoțională?

8. Limite ale adaptabilității la o mare diversitate de elevi:

- Furnizați ajutoare vizuale sau instrucțiuni modificate pentru elevii cu dificultăți de învățare.
- Oferiți materiale alternative pentru elevii care au nevoie de adaptări tactile sau senzoriale.
- Încurajați comunicarea nonverbală

9. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

Activitatea a fost atractivă și semnificativă pentru elevi?

Au atins elevii rezultatele așteptate?

Cum poate fi îmbunătățită sau adaptată activitatea pentru sesiunile viitoare?

10. Mecanisme de feedback:

- Discuții de grup pentru a colecta feedback calitativ.
- Reflecții individuale ale elevilor



Scenariul de activitate 10: „Aventura așteaptă: Apă, pământ sau aer?”

1. Durata per activitate:

Variabilă (de exemplu, 2-4 ore pentru fiecare activitate aleasă)

Durata totală pentru un an: Continuă (elevii vor participa la o activitate în fiecare semestru)

2. Obiective de învățare:

- Elevii își vor dezvolta abilitățile fizice încercând noi activități în aer liber (de exemplu, navigație, ciclism, escaladă, camping sau chiar activități precum parașutismul sau parapanta, dacă sunt disponibile).
- Elevii își vor îmbunătăți înțelegerea siguranței personale și a responsabilității prin respectarea măsurilor de securitate și obținerea acordului părinților.
- Elevii își vor îmbunătăți abilitățile de auto-reflecție și comunicare prin documentarea și împărtășirea experiențelor lor prin intermediul înregistrărilor video și al fotografiilor.
- Elevii vor experimenta bucuria și satisfacția de a depăși provocări în medii necunoscute, contribuind la creșterea emoțională și la reziliență.

3. Materiale necesare

- Echipament de siguranță (de exemplu, căști, veste de salvare, echipament de alpinism, corturi, parașute)
- Aparat foto sau smartphone pentru a face fotografii și videoclipuri
- Formulare de consimțământ pentru părinți

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

- Resurse specifice activității (de exemplu, biciclete, bărci cu vele, echipament de escaladă, echipament de camping sau echipament de parașutism)
- Instrumente digitale pentru editare video sau prezentare foto (de exemplu, laptop/tabletă)

4. Numărul de participanți

Întreaga clasă (aprox. 20-30 de elevi), fiecare participând la o activitate pe semestru.

5. Gruparea

- Fiecare elev va alege și va participa la o activitate individual, dar își va prezenta experiențele în fața clasei.
- Nu există roluri specifice, deoarece fiecare elev își documentează și își prezintă propria experiență.

6. Schema/etapele activității:

Introducere (15 minute):

Prezentați elevilor conceptul activității, accentul pus pe încercarea de noi activități fizice și importanța auto-reflecției.

Explicați procesul de alegere a unei activități, asigurându-vă că fiecare elev alege una pe care nu a mai încercat-o până acum.

Discutați despre măsurile de siguranță și despre necesitatea formularelor de consimțământ parental.

Pregătire (5 minute):

Ghidați elevii să cerceteze activitatea aleasă, asigurându-vă că înțeleg măsurile de siguranță și echipamentul necesar.

Rugați-i să completeze formularele de consimțământ împreună cu părinții lor.

Activitate (2-4 ore pentru fiecare activitate):

Elevii se vor implica independent în activitatea aleasă (de exemplu, vor participa la un curs de navigație, vor merge cu bicicleta, vor merge cu cortul, se vor cățăra pe stâncă, vor încerca parașutismul sau vor experimenta o altă aventură nouă în aer liber).



Asigurați-vă că fiecare elev își documentează experiența prin fotografii și înregistrări video în timpul activității.

Post-activitate (10 minute per elev):

În fiecare săptămână, un elev va prezenta clasei experiența sa documentată (fotografii și înregistrări video), explicând provocările cu care s-a confruntat, cum s-a simțit înainte și după activitate și ce a învățat.

Elevii pot împărtăși modul în care activitatea le-a influențat bunăstarea emoțională și dezvoltarea personală.

Reflecție (5 minute):

După fiecare prezentare, clasa se va angaja într-o scurtă discuție despre experiențe, concentrându-se pe importanța de a încerca lucruri noi și de a ieși din **zona** de confort.

7. Rezultate așteptate/efecte:

- Elevii vor deprinde noi abilități fizice și vor spori încredere în sine, în cadrul unor activități în aer liber pe care nu le-au mai încercat până acum.
- Elevii vor reflecta asupra modului în care încercarea unor activități noi îi poate ajuta să se dezvolte emoțional și fizic.
- Prin împărtășirea experiențelor lor, elevii își vor dezvolta abilitățile de vorbire în public și de prezentare.
- Elevii vor simți un sentiment de împlinire prin finalizarea cu succes a unei noi activități și prin reflectarea asupra dezvoltării lor personale.

8. Criterii / metode de evaluare

Implicare: Sunt elevii încântați să participe la activități noi? Sunt ei implicați activ în procesul de documentare?

Învățare: Au demonstrat elevii că înțeleg activitatea aleasă și măsurile de siguranță implicate?

Incluziune: A ales fiecare elev o activitate care este accesibilă și potrivită pentru el, ținând cont de eventualele limitări fizice?

Impactul emoțional: Activitatea i-a ajutat pe elevi să dobândească reziliență, încredere și un sentiment de realizare?



Calitatea prezentării: Sunt elevii capabili să își prezinte în mod clar și creativ experiența, arătând reflecție și înțelegere asupra dezvoltării lor personale?

9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

- Oferiți activități alternative pentru elevii cu limitări fizice (de exemplu, alegeți o activitate cu impact redus, cum ar fi mersul pe jos, drumețiile sau fotografia în natură).
- Permiteți elevilor cu dificultăți de învățare să primească sprijin suplimentar pentru editarea video sau organizarea fotografiilor pentru prezentările lor.
- Furnizați tehnologie de asistență, dacă este necesar, pentru elevii care au nevoie de sprijin în timpul procesului de documentare (de exemplu, instrumente de transformare a vocii în text, subtitrare video).

10. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

- Activitatea a avut succes în încurajarea elevilor să încerce noi activități fizice?
- Au atins elevii obiectivele de învățare legate de creșterea personală, dobândirea de competențe și dezvoltarea emoțională?
- Cum poate fi îmbunătățit procesul de documentare și prezentare pentru sesiunile viitoare?
- S-au simțit elevii sprijiniți în activitățile pe care le-au ales și încurajați să își asume provocări?

11. Mecanismul de feedback

Sondaje: Colectați feedback de la elevi cu privire la modul în care s-au simțit cu privire la activitatea aleasă și la impactul acesteia asupra stării lor de bine.

Feedback din partea colegilor: După prezentarea fiecărui elev, permiteți colegilor să ofere feedback pozitiv cu privire la experiența lor și să împărtășească gânduri cu privire la ceea ce au învățat din prezentare.

Evaluarea profesorului: Evaluați prezentarea fiecărui elev pentru claritate, reflecție și dezvoltare. Luați în considerare oferirea de feedback cu privire la modul în care elevii se pot îmbunătăți rezultatele la viitoarele activități sau prezentări.



Scenariul de activitate 11: Experiența covorului roșu

1. Durata activității:

Pregătirea pre-eveniment: 60-90 de minute (pentru anunțuri, nominalizări și pregătire)

Durata evenimentului: 90-120 de minute (pentru ceremonie, plimbarea pe covorul roșu și recunoaștere)

Reflecție post-eveniment: 30 de minute

2. Obiective de învățare:

Recunoaștere și motivare: Elevii vor experimenta bucuria de a fi sărbătoriți pentru munca lor asiduă, fie ea academică, artistică sau personală, și vor înțelege importanța recunoașterii realizărilor în construirea stimei de sine.

Vorbire în public și abilități de prezentare: Elevii își vor exersa abilitățile de prezentare și comunicare în timp ce pășesc pe covorul roșu și primesc aplauze.

Construirea unei mentalități de creștere: Elevii vor învăța importanța efortului și a progresului, nu doar a succesului final, în atingerea obiectivelor personale și depășirea provocărilor.

Construirea unei comunități: Participând la eveniment, elevii își vor consolida sentimentul de apartenență și de sprijin în cadrul comunității școlare.

3. Materiale necesare:

Covorul roșu (sau o cale desemnată)

Certificate/premii (personalizate pentru realizările fiecărui elev)

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Decorațiuni (de exemplu, baloane, bannere etc)

Aparate foto/fotografii (pentru fotografiile ale elevilor care pășesc pe covorul roșu și primesc premii)

Sistem de sunet (pentru muzică și anunțuri)

Microfon (pentru discursuri și prezentări)

Programe (pentru organizarea succesiunii elevilor și a evenimentelor)

Fișe de reflecție (pentru ca elevii să le completeze după eveniment)

4. Numărul de participanți:

Întreaga clasă (20-30 de elevi), părinții, profesorii și alt personal al școlii pot participa, de asemenea, ca parte a evenimentului.

5. Gruparea:

Recunoaștere individuală: Fiecare elev va fi recunoscut individual pentru realizările sale, fie ele academice, personale sau artistice.

Nu există activități specifice de grup; fiecare elev va fi în centrul propriului moment de recunoaștere.

6. Schița/etapele activității:

Pre-eveniment (60-90 minute):

Introducere (15 minute):

Anunțați comunitatea școlară despre evenimentul de celebrare a realizărilor.

Prezentați criteriile de recunoaștere (de exemplu, finalizarea unui proiect, depășirea unei provocări, excelența într-o activitate).

Permiteți elevilor să se nominalizeze sau să fie nominalizați pentru anumite realizări.

Pregătire (45 de minute):

Pregătiți locul de desfășurare (decorați cu un „covor roșu”, montați o scenă, aranjați locurile pentru participanți).

Imprimați certificatele și pregătiți orice alte materiale de recunoaștere.

Pregătiți camera, microfonul și sistemul audio.

Eveniment (90-120 de minute):

Mersul pe covorul roșu (1 minut pentru fiecare elev):

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



Fiecare elev este prezentat și pășește pe covorul roșu, primind aplauze din partea colegilor, profesorilor și părinților.

Un scurt discurs sau o descriere a realizărilor lor este citită cu voce tare în timp ce elevii pășesc.

Elevii primesc certificatul sau premiul la capătul covorului roșu.

Aplauze și recunoaștere (15-30 de minute):

După covorul roșu, elevii își exprimă pe scurt gândurile (opțional) cu privire la realizările lor și la ceea ce înseamnă această recunoaștere pentru ei.

Publicul (colegi, părinți și profesori) poate oferi aplauze și încurajări.

Celebrare (30 de minute):

Muzica și băuturile răcoritoare ușoare (dacă este posibil) pot fi oferite pentru a crea o atmosferă festivă, în care elevii, părinții și profesorii interacționează și sărbătoresc realizările.

Post-eveniment (30 de minute):

Sesiune de reflecție (30 de minute):

După eveniment, implicați elevii într-o discuție de reflecție despre cum s-a simțit recunoașterea.

Utilizați îndemnuri precum: „Cum v-ați simțit să fiți sărbătoriți pentru munca depusă?” și „Cum vă poate inspira această recunoaștere pentru realizările viitoare?”

Rugați elevii să completeze fișe de reflecție pentru a-și exprima gândurile cu privire la eveniment și cum se simt cu privire la progresul lor personal.

7. Rezultate preconizate:

Creșterea stimei de sine: Elevii se vor simți mândri de realizările lor, sporindu-și stima de sine.

Motivație crescută: Festivitatea va încuraja elevii să continue să muncească din greu și să depună eforturi pentru dezvoltarea personală.

Simțul comunității: Evenimentul va crea o legătură mai puternică între elevi, profesori și familii prin sărbătorirea succesului împreună.



Mentalitate de creștere: Elevii vor înțelege valoarea efortului, a perseverenței și a depășirii provocărilor, indiferent de rezultatul final.

Experiență memorabilă: Elevii vor pleca cu amintiri pozitive, consolidându-și încrederea în capacitatea lor de a-și atinge obiectivele personale.

8. Criterii/metode de evaluare:

Implicare: Elevii au fost încântați de recunoaștere? Au participat activ la eveniment?

Învățare: Au demonstrat elevii că înțeleg cum munca asiduă duce la succes?

Incluziune: S-au simțit toți elevii incluși și apreciați în timpul evenimentului? Au fost reprezentați în mod egal elevii din medii diverse?

Impactul emoțional: Elevii au exprimat emoții pozitive în timpul și după eveniment, cum ar fi mândrie sau motivație?

Reflecție: Elevii au fost capabili să articuleze modul în care recunoașterea i-a inspirat pentru realizări viitoare?

9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

Oferiți forme alternative de recunoaștere pentru elevii cu nevoi speciale (de exemplu, laude verbale, premii fizice sau alte forme de recunoaștere).

Permiteți ceremonii mai personalizate sau la scară mică dacă un elev nu se simte confortabil în cadrul unui eveniment public mai mare.

Adaptați certificatele și premiile pentru a reflecta progresele individuale ale elevilor (de exemplu, pentru eforturi, creștere sau depășirea obstacolelor personale).

Asigurați-vă că ceremonia este accesibilă elevilor cu dizabilități fizice (de exemplu, prin asigurarea accesului în scaun cu roțile și prin oferirea de formate alternative pentru elevii cu deficiențe de vedere).

10. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

Evenimentul i-a făcut pe elevi să se simtă valorizați și apreciați?

Realizările elevilor au fost comunicate și sărbătorite în mod eficient?

Cât de bine s-a desfășurat ceremonia? Ce poate fi îmbunătățit pentru evenimentele viitoare?



Cum au răspuns elevii la sesiunea de reflecție și ce informații pot fi obținute pentru a-i sprijini mai bine pe viitor?

11.Mecanisme de feedback:

Reflecții ale elevilor: Rugați elevii să completeze o fișă de reflecție sau un jurnal pentru a-și exprima sentimentele după eveniment.

Feedback-ul profesorului: Profesorii pot observa și documenta răspunsurile elevilor în timpul ceremoniei și sesiunii de reflecție pentru a evalua impactul emoțional și asupra dezvoltării.

Feedback-ul părinților și al colegilor: Încurajați părinții și colegii să ofere feedback cu privire la eveniment și la eficiența acestuia în recunoașterea și sărbătorirea realizărilor elevilor.



■ Scenariul de activitate 12: Provocarea abilităților de supraviețuire

1. Durata activității:

Pregătire înainte de activitate: 60-90 de minute (pentru introducere, demonstrații de abilități și informare privind siguranța)

Durata activității: 2-4 ore (pentru practici practice în grup, cum ar fi montarea corturilor, pescuitul sau gătitul)

Reflecție post-activitate: 30 de minute (pentru discuții în grup și împărtășirea experiențelor)

2. Obiective de învățare:

Dobândirea de abilități practice: Elevii vor învăța și vor exersa abilități practice precum construirea unui cort, pescuitul sau gătitul în aer liber, dobândind autonomie și cunoștințe practice care merg dincolo de sala de clasă.

Rezolvarea problemelor și gândirea critică: Elevii se vor angaja în gândirea critică pe măsură ce vor face față provocărilor asociate cu activitatea aleasă (de exemplu, confruntarea cu condițiile meteorologice, asigurarea capturilor de pescuit sau gestionarea gătitului la foc deschis).

Independență și încredere: Ieșind din zona lor de confort și reușind în sarcini din lumea reală, elevii își vor crește stima de sine și încrederea în abilitățile lor.



Munca în echipă și comunicarea: Fie că lucrează în grupuri sau independent, elevii vor dezvolta abilități mai puternice de lucru în echipă și de comunicare prin colaborarea la sarcini în aer liber.

Legătura cu natura și durabilitatea: Elevii vor dezvolta, de asemenea, o înțelegere a mediului și a practicilor de durabilitate, în special în activități precum pescuitul sau gătitul cu resurse naturale.

3. Materiale necesare:

Construirea unui cort: Truse de corturi, țărugi, frânghii, prelate pentru sol

Pescuit: undițe de pescuit, momeală, cutii de echipament, echipament de siguranță (veste de salvare), permise de pescuit locale (dacă este cazul)

Gătitul: Sobe portabile sau focuri de tabără, ustensile de gătit, provizii alimentare, truse de siguranță alimentară, surse de apă, chibrituri sau brichete

În general: Truse de prim ajutor, mănuși de siguranță, îmbrăcăminte adecvată (de exemplu, impermeabile), busole/ hărți (dacă este necesar), broșuri de instruire pentru fiecare abilitate

4. Numărul de participanți:

Dimensiunea ideală a grupului: 15-25 de elevi pentru fiecare activitate (pentru învățare în grup și supraveghere gestionabilă)

Componența grupului: Elevii vor lucra individual sau în grupuri mici, în funcție de sarcină.

5. Gruparea:

Grupuri mici (3-5 elevi fiecare) pentru activități de grup, cum ar fi construirea cortului, pescuitul și gătitul.

Concentrare individuală pentru elevii care preferă să lucreze singuri sau care au nevoie de sprijin suplimentar.

6. Schiță de activitate/etape:

Pre-activitate (60-90 minute):

Introducere (15 minute):

Informați elevii cu privire la obiectivele și scopurile activităților zilei.



Discutați despre valoarea învățării experiențiale și despre importanța competențelor alese în situații reale.

Furnizați o informare clară privind siguranța, care să acopere utilizarea uneltelor, siguranța pescuitului, siguranța împotriva incendiilor și responsabilitatea față de mediu.

Demonstrație (30-45 de minute):

Demonstrați aptitudinile selectate (de exemplu, cum să montați un cort, să instalați unelte de pescuit sau să preparați mâncare la un foc de tabără).

Subliniați punctele critice, greșelile frecvente și strategiile de rezolvare a problemelor.

Permiteți elevilor să pună întrebări și să clarifice îndoielile înainte de a începe partea practică.

Revizuirea siguranței și a liniilor directoare (15-30 de minute):

Treceți în revistă sfaturile de siguranță importante pentru fiecare activitate, cum ar fi evitarea pericolelor în sălbăcie, utilizarea corectă a echipamentului și înțelegerea condițiilor meteorologice și de mediu.

Activitate (2-4 ore):

Aplicarea abilităților (1-2 ore pentru fiecare sarcină):

Construirea cortului: Elevii vor monta corturi individual sau în grupuri mici, asigurându-se că respectă procedurile adecvate.

Pescuit: elevii vor încerca să pescuiască într-un râu din apropiere sau într-un loc desemnat, folosind tehnicile demonstrate.

Gătitul: Sub supraveghere, elevii vor pregăti și găti o masă simplă la un foc de tabără, aplicând practicile de siguranță în prepararea și gătirea alimentelor.

Colaborarea în grup și rezolvarea problemelor (în timpul activității):

Încurajați elevii să lucreze împreună, rezolvând orice problemă care apare, cum ar fi cum să fixeze cortul, să arunce un fir de pescuit sau să controleze temperatura de gătit pe foc.

Permiteți elevilor să conducă părți ale activității, încurajând conducerea și responsabilitatea în cadrul grupului.

După activitate (30 de minute):

Discuție de reflecție (15-20 de minute):



Adunați elevii pentru o discuție de grup în care să își împărtășească experiențele și să reflecteze asupra a ceea ce au învățat.

Puneți întrebări deschise de tipul: „Care a fost cea mai dificilă parte a sarcinii?”, „Ce strategii ați folosit pentru a depăși obstacolele?” și „Cum credeți că v-ar putea ajuta aceste abilități în viața de zi cu zi?”

Reflecție individuală (10-15 minute):

Puneți la dispoziția elevilor o scurtă foaie de reflecție în care să își noteze gândurile cu privire la experiență. Acest lucru îi ajută să proceseze ceea ce au învățat și să ia în considerare impactul acesteia asupra dezvoltării lor personale.

7. Rezultate preconizate:

Dezvoltarea abilităților: Elevii vor dobândi o experiență practică valoroasă cu sarcini practice precum montarea unui cort, pescuitul sau gătitul în aer liber.

Creșterea încrederii: Îndeplinirea cu succes a sarcinilor în aer liber va spori încrederea în sine a elevilor.

Abilități sporite de rezolvare a problemelor: Prin implicarea în provocări din viața reală, elevii vor dezvolta abilități mai puternice de rezolvare a problemelor și de gândire critică.

Munca în echipă și comunicarea: Elevii își vor consolida capacitatea de a lucra în colaborare și de a comunica eficient în cadrul unui grup.

Conectarea la natură: Elevii vor dobândi o apreciere mai profundă a naturii și a practicilor de durabilitate, în special în activitățile în aer liber, cum ar fi pescuitul și gătitul cu resurse naturale.

8. Criterii/metode de evaluare:

Implicare: Elevii au participat activ la fiecare etapă a activității, de la învățare la punerea în practică

Aplicarea abilităților: Elevii au fost capabili să aplice în mod eficient competențele demonstrate în timpul activității?

Colaborare: Cât de bine au lucrat elevii împreună în grupuri mici pentru a-și atinge obiectivele?



Rezolvarea problemelor: Au demonstrat elevii creativitate și reziliență atunci când s-au confruntat cu provocări?

Reflecție: Au demonstrat elevii o creștere în înțelegerea aplicațiilor practice ale competențelor dobândite?

9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

Oferiți roluri alternative: Pentru elevii care ar putea avea nevoie de mai mult sprijin, oferiți roluri alternative, cum ar fi supravegherea grupului sau ajutor la amenajarea locului de campare, în timp ce ceilalți se concentrează asupra sarcinilor practice.

Echipament accesibil: Asigurați-vă că toate echipamentele sunt accesibile elevilor cu dizabilități fizice (de exemplu, undițe de pescuit cu mânere adaptabile sau o rampă pentru facilitarea accesului la cort).

Sarcini modificate: Pentru elevii care au nevoie de adaptări, modificați sarcinile pentru a permite diferite niveluri de implicare, asigurându-vă că toți elevii pot participa în mod semnificativ.

Sprijin lingvistic: Furnizați ghiduri pas cu pas sau ajutoare vizuale pentru elevii care pot avea nevoie de ajutor suplimentar pentru a înțelege instrucțiunile sau vocabularul utilizat în sarcini.

10. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

Activitatea a implicat elevii în mod eficient în învățarea practică?

Cum au răspuns elevii la provocările sarcinii?

Au fost elevii capabili să colaboreze și să se sprijine reciproc în timpul activității?

Ce strategii i-au ajutat pe elevi să depășească dificultățile și să reușească?

Cum au reflectat elevii asupra experienței și ce lecții au reținut?

11. Mecanisme de feedback:

Feedback-ul elevilor: Utilizați fișe de reflecție sau un scurt sondaj pentru a colecta feedback cu privire la activitate și la competențele dobândite.

Observațiile profesorului: Reflectați asupra implicării, colaborării și rezolvării problemelor elevilor în timpul activității.



Feedback-ul colegilor: Încurajați elevii să își împărtășească experiențele unii cu alții, oferindu-le întăriri pozitive pentru eforturile lor.

Feedback-ul părinților/tutorelui (opțional): În cazul în care activitatea este extinsă într-un eveniment cu familiile, colectați feedback de la părinți cu privire la creșterea și participarea copilului lor.



■ **Scenariul de activitate 13: Mindful Moments: O zi de conectare și reflecție**

1. Durata activității:

Întreaga zi de activitate

2. Obiective de învățare:

Comunicare vizuală și alfabetizare digitală: Elevii vor învăța să utilizeze Canva ca instrument digital pentru a comunica vizual idei și a rezuma activitățile zilnice prin fotografii și cuvinte-cheie.

Colaborare și crearea consensului: Lucrând în grupuri mici, elevii vor exersa munca în echipă, vor asculta activ colegii și vor ajunge la un consens atunci când selectează imagini și conținut care reflectă cel mai bine experiența lor comună.

Reflecție și autocunoaștere: Prin discuții ghidate, elevii vor reflecta asupra învățării lor personale, își vor recunoaște evoluția și vor înțelege modul în care experiența i-a influențat pe ei înșiși și pe colegii lor.

Exprimare creativă: Elevii își vor dezvolta capacitatea de a-și exprima în mod creativ experiențele și emoțiile prin conceperea de postere atractive din punct de vedere vizual care să reprezinte aspecte semnificative ale zilei lor.

Aprecierea perspectivelor diverse: Prin implicarea în luarea deciziilor în grup și prin reflecția comună, elevii vor învăța să aprecieze și să respecte diferitele puncte de vedere și experiențe din cadrul grupului lor.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



3. Materiale necesare:

Telefoane, aparate foto, obiecte pentru activități de grup care urmează să fie utilizate pe plajă, cum ar fi mingi și zmee

4. Numărul de participanți:

Dimensiunea ideală a grupului: Dimensiunea ideală a grupului este de 10-30 de elevi

Componența grupului: Elevii vor fi împărțiți în grupuri diferite pentru activitatea Canva Poster.

5. Gruparea:

Grupuri mici (3-5 elevi fiecare) pentru activități de grup, cum ar fi construirea cortului, pescuitul și gătitul.

Concentrare individuală pentru elevii care preferă să lucreze singuri sau care au nevoie de sprijin suplimentar.

6. Schiță de activitate/etape:

Pre-Activitate: Descrieți scopul activității, pe ce sunt încurajați elevii să se concentreze în timpul plimbării și tipurile de fotografii pe care ar trebui să le capteze în timp ce se bucură de experiență.

Activitatea principală:

1. Plimbare conștientă în natură/un parc sau o pădure
2. Vizitați un fermier local
3. Activități de grup pe o plajă sau într-un spațiu deschis mare
4. Înot în grup, dacă este posibil
5. Postere Canva diferite activități de grup:

Împărțiți elevii în grupuri mici de 3 sau 4 persoane. În grup, ei deschid un poster Canva pe telefonul mobil și introduc în el fotografii și cuvinte-cheie ale activităților zilei. Ei trebuie să se pună de acord asupra fotografiilor care reprezintă cel mai bine întregul grup. Odată ce au terminat, pot trimite posterul profesorului pentru a fi tipărit.

Reflecție post-activitate:

Facilitați o scurtă discuție folosind întrebări orientative:

- *Ce v-a surprins cel mai mult în experiența dumneavoastră de învățare?*



- Cum puteți aplica ceea ce ați învățat în viața de zi cu zi?
- Cum te-a ajutat această activitate să înțelegi experiențele colegilor tăi?

7. Rezultate preconizate:

Creșterea conștiinței de sine: Elevii reflectă și își recunosc propria dezvoltare personală.

Îmbunătățirea legăturii de grup: Se dezvoltă un sentiment de comunitate pe măsură ce elevii împărtășesc și se conectează prin experiențe comune.

Mai multă înțelegere: Elevii dobândesc o înțelegere mai profundă a lecțiilor învățate și a semnificației lor.

8. Criterii/metode de evaluare:

Implicare: Elevii au participat activ la toate activitățile?

Colaborare: Elevii au fost implicați în timp ce lucrau cu alții în timpul activităților de grup?

9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

Oferiți roluri alternative: Atribuiți roluri precum manager de timp, verificator de conținut sau designer vizual pentru elevii care se pot simți copleșiți de discuțiile în grup sau de luarea deciziilor, permițându-le să contribuie într-un mod structurat și confortabil.

Tehnologie accesibilă: Asigurați-vă că elevii care utilizează cititoare de ecran, au deficiențe de vedere sau dificultăți motorii pot accesa și utiliza Canva prin furnizarea de tablete cu setările de accesibilitate activate sau prin oferirea de asistență din partea unui coleg sau a personalului de sprijin.

Sarcini modificate: Permiteți elevilor să contribuie în moduri care se potrivesc punctelor lor forte - de exemplu, selectând imagini în loc să scrie cuvinte-cheie sau împărtășindu-și verbal ideile în timp ce un coleg le introduce pe Canva.

Sprijin lingvistic: Oferiți fragmente de început de frază/șabloane, bănci de cuvinte bilingve sau instrucțiuni bazate pe imagini pentru a sprijini elevii care învață limba engleză sau elevii cu dificultăți de procesare a limbajului să înțeleagă sarcina și să contribuie eficient.

Grupare flexibilă: Grupați elevii în mod strategic pentru a include o combinație de puncte forte și nevoi, asigurându-vă că există sprijin din partea colegilor și că fiecare elev se simte inclus și apreciat în procesul de colaborare.

Alternative de reflecție: Permiteți elevilor să își exprime reflecțiile în diferite formate - scris, verbal sau vizual (de exemplu, desen sau înregistrare audio) - pentru a se adapta diverselor stiluri și abilități de comunicare.

10. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

Activitatea a implicat în mod eficient elevii în învățarea practică?

- Au demonstrat elevii o implicare semnificativă în procesul de reflecție?
- Cât de eficient a facilitat activitatea conștientizarea de sine și conectarea grupului?
- Ce ajustări ar putea îmbunătăți experiența în viitor?

11. Mecanisme de feedback:

Creați un set de întrebări care să permită studenților să reflecteze asupra experienței lor. Includeți o combinație de întrebări cantitative și calitative. De exemplu:

- Pe o scară de la 1 la 5, cât de relaxat v-ați simțit în timpul plimbării?
- Ce aspect al activității de mindfulness vi s-a părut cel mai util?
- Cum credeți că activitatea v-a influențat conștientizarea împrejurimilor?
- Ce ți-ar putea îmbunătăți experiența de mindfulness data viitoare?

Jurnale de reflecție: Rugați elevii să scrie o scurtă reflecție după activitate, concentrându-se asupra emoțiilor, înțelegerilor și oricăror provocări întâmpinate în timpul practicii de mindfulness.

Discuții de grup: Organizați o discuție deschisă după activitate, în cadrul căreia elevii să își poată împărtăși gândurile și sentimentele. Acest lucru permite un feedback în timp real și o înțelegere mai profundă a experienței colective a grupului.



Scenariul de activitate 14: Îmbrățișarea patrimoniului nostru național: O explorare culturală

1. Durata activității:

- **Pregătirea pre-activitate:** 15-30 de minute (aranjarea materialelor, explicarea sarcinii)
- **Durata activității:** o zi întreagă (tururi ghidate ale orașului, fotografie, creare de videoclipuri în grup și reflecție)
- **Discuție post-activitate:** 10 minute pe grup (vizionarea videoclipurilor și reflecție)

2. Obiective de învățare:

- **Conștientizare culturală:** Elevii vor înțelege și vor aprecia istoria, tradițiile și cultura bogată a țării lor.
- **Reflecție comparativă:** Elevii vor compara și contrasta asemănările și diferențele dintre cultura unei țări străine și propriul lor patrimoniu național.
- **Colaborare și lucru în echipă:** Elevii vor lucra împreună pentru a face fotografii, a compila un videoclip și a discuta reflecțiile lor.
- **Competențe digitale:** Elevii își vor dezvolta abilitățile de a crea un videoclip folosind fotografii și clipuri video.
- **Abilități de comunicare:** Elevii își vor consolida capacitatea de a-și exprima clar gândurile prin intermediul mijloacelor vizuale și al discuțiilor de grup.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



3. Materiale necesare:

- Aparat foto sau smartphone pentru a face fotografii
- Notebook sau dispozitiv digital pentru înregistrarea observațiilor și reflecțiilor
- Software de editare video (opțional, în funcție de resursele disponibile)
- Proiector sau ecran pentru afișarea videoclipului final

4. Numărul de participanți:

- **Dimensiunea ideală a grupului:** 10-30 de elevi

5. Gruparea:

- Elevii vor lucra în grupuri mici (3-5 elevi) pentru a face fotografii, a crea videoclipul și a reflecta împreună. Activitatea va culmina cu o discuție în grup în care toți elevii își vor împărtăși videoclipurile.

6. Schița activității/etapele:

Pre-activitate (15-30 de minute):

- **Pasul 1:** Prezentați obiectivul activității: elevii vor explora patrimoniul lor cultural național și își vor documenta experiențele prin fotografii și videoclipuri pentru a-l compara cu o țară străină.
- **Pasul 2:** Împărțiți elevii în grupuri mici, oferind fiecărui grup un aparat foto sau un smartphone.
- **Pasul 3:** Explicați sarcina principală: pe măsură ce vizitează diferite situri istorice, elevii trebuie să facă fotografii și clipuri video cu repere semnificative, alimente tradiționale și elemente culturale.
- **Pasul 4:** Explicați că fiecare grup va crea ulterior un videoclip în care își vor prezenta descoperirile, subliniind atât asemănările, cât și diferențele dintre patrimoniul țării străine și al lor.

Activitatea principală (întreaga zi):

- **Pasul 1:** Începeți cu turul. În timpul acestei părți a activității, elevii vor vizita un oraș/oraș sau un sat, fotografiind arhitectura, bisericile și monumentele semnificative. Încurajați-i să fotografieze casele tradiționale, bisericile și punctele de reper precum monumentele importante.



- **Pasul 2:** Continuați turul vizitând un alt oraș (dacă este un oraș/oraș sau sat mare, vă puteți limita la vizitarea unuia singur). Elevii ar trebui să fotografieze alte grădini importante, clădiri celebre sau catedrale care sunt situri istorice cheie. Concentrați-vă pe surprinderea aspectelor arhitecturii și vieții cotidiene din țara dumneavoastră.
- **Etapa 3:** Ca parte a acestei explorări, elevii vor fotografia caracteristici precum străzile înguste sau priveliștile, precum și gustări tradiționale.
- **Pasul 4:** Elevii vor face fotografii ale întregii experiențe în timp ce învață despre semnificația istorică a acestor locuri importante. Încurajați-i să reflecteze asupra locurilor istorice pe care le întâlnesc.
- **Etapa 5:** Încheiați turul cu o vizită la un restaurant tradițional, unde elevii vor surprinde experiența culinară - fotografiind mâncărurile locale și, eventual, înregistrând un spectacol folcloric tradițional.

Post-activitate (20-30 de minute):

- **Pasul 1:** În sala de clasă, elevii vor folosi fotografiile și înregistrările video realizate pentru a crea un scurt videoclip (3-5 minute) care compară aspectele culturale ale propriei țări cu cele ale unei țări străine.
- **Etapa 2:** Elevii vor utiliza programe de editare video sau prezentări simple de diapozitive pentru a prezenta următoarele:
 - **Compararea arhitecturii:** Prezentați imagini ale unor clădiri alături de exemple din propria țară.
 - **Cultura alimentară:** Includeți fotografii cu mâncăruri tradiționale și comparați-le cu bucătăria din țara voastră.
 - **Repere istorice:** Evidențiați siturile istorice și explicați semnificația lor culturală atât în țara străină, cât și în țara natală.
- **Pasul 3:** După finalizarea videoclipului, grupurile îl vor prezenta, urmat de o scurtă reflecție și discuție.

Discuție după activitate (15-20 de minute):

- Facilitați o discuție de grup cu întrebări orientative:



○ Ce asemănări și diferențe ați observat între țara străină aleasă și cultura țării dumneavoastră? ○ Care aspect cultural v-a surprins cel mai mult? ○ În ce fel înțelegerea acestor diferențe poate promova un sentiment mai mare de respect în cadrul UE? ● Ce credeți că această țară străină poate învăța de la țara dumneavoastră și viceversa?
7. Rezultate preconizate: ● Îmbunătățirea înțelegerii culturale: Elevii își vor aprofunda înțelegerea propriului patrimoniu cultural și a modului în care acesta se leagă de tradițiile europene mai largi. ● Gândire critică și reflecție: Elevii se vor angaja în gândirea comparativă, analizând asemănările și diferențele dintre diferite culturi. ● Lucrul în echipă și colaborarea: Elevii vor lucra eficient în grupuri, exersând abilitățile de colaborare și comunicare. ● Competențe digitale: Elevii își vor spori capacitatea de a utiliza instrumentele digitale pentru a crea proiecte semnificative și a-și exprima ideile.
8. Criterii/metode de evaluare: ● Implicare: Au participat elevii în mod activ la procesul de realizare a fotografiilor și de creare a videoclipurilor? ● Creativitate: Cât de creativ au comparat și contrastat elevii cultura străină cu a lor în videoclip? ● Colaborare: Elevii au lucrat bine împreună în grupurile lor mici și au contribuit în mod egal la proiect? ● Reflecție și discuții: Au dat dovadă elevii de o înțelegere profundă în cadrul discuției de după activitate?
9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi: ● Elevi cu stil de învățare vizual: Furnizați stimulente vizuale suplimentare, cum ar fi fotografii sau videoclipuri cu repere, pentru a ajuta elevii să se conecteze la sarcină.



- **Elevi introvertiți:** Permiteți elevilor să își înregistreze reflecțiile în formă scrisă sau prin înregistrări vocale dacă nu se simt confortabil să vorbească în fața grupului.
- **Elevii cu acces limitat la tehnologie:** Permiteți elevilor să se concentreze asupra fotografierii și prezentării constatărilor lor cu tehnologie minimă sau utilizați aplicații simple de colaj foto.

10. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

- Activitatea a implicat elevii în explorarea culturală semnificativă?
- Cum au abordat elevii aspectul comparativ al sarcinii? Au demonstrat ei o înțelegere mai profundă a propriei lor culturi și a celei străine?
- Cât de bine a funcționat dinamica de grup în timpul proiectului?
- Ce ajustări ar putea fi făcute în activitățile viitoare pentru a sprijini mai bine elevii diverși?

11. Mecanisme de feedback:

- **Feedback-ul elevilor:** Efectuați un scurt sondaj în care să întrebați elevii despre experiența lor - ce au învățat, ce le-a plăcut cel mai mult și ce ar putea fi îmbunătățit.
- **Feedback din partea colegilor:** În timpul discuției de după activitate, încurajați elevii să ofere feedback constructiv cu privire la videoclipul fiecărui grup.
- **Observația profesorului:** Luați notă de modul în care elevii se implică în activitate și aplică comparațiile lor culturale în videoclip.
- **Reflecție ulterioară:** După activitate, rugați elevii să reflecteze asupra modului în care înțelegerea propriului patrimoniu și a unei țări străine le-ar putea influența pe viitor viziunea asupra culturii și diversității europene.



Scenariul de activitate 15: Cercul de reflecție

1. Durata activității: 60-75 de minute

Pregătirea preactivității: **15 minute** (aranjarea materialelor, explicarea sarcinii)

Durata activității: **30-45 de minute** (elevii scriu și împărtășesc reflecțiile)

Discuția ulterioară activității: **15 minute** (discuție în grup și concluzie)

2. Obiective de învățare:

- **Auto-reflecție:** Încurajarea elevilor să își proceseze învățarea și creșterea personală.
- **Implicare activă:** Asigurați-vă că elevii își amintesc și articulează lecțiile cheie învățate.
- **Colaborare și empatie:** Promovați aprecierea diferitelor perspective prin citirea reflecțiilor altora.
- **Abilități de comunicare:** Consolidarea capacității elevilor de a-și exprima gândurile în mod concis și semnificativ.

3. Materiale necesare:

- Foaie mare de carton (pentru reflecția colectivă)
- Bilete Post-it (pentru reflecții individuale)
- Pixuri/markere

4. Numărul de participanți:

- **Dimensiunea ideală a grupului:** 10-30 de elevi

5. Gruparea: Niciuna. Elevii vor lucra individual și apoi își vor împărtăși experiențele colectiv.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.

6. Schița/etapele activității:

Pre-activitate (60-90 de minute):

- Explicați scopul activității: reflectarea asupra a ceea ce au învățat elevii și împărtășirea experiențelor lor.
- Așezați o foaie mare de carton în mijlocul sălii.
- Distribuiți post-it-uri și pixuri fiecărui elev.

Activitatea principală (30-45 de minute):

- **Pasul 1:** Elevii se gândesc câteva momente la lecțiile sau experiențele cheie pe care le iau cu ei din program.
- **Pasul 2:** Fiecare elev scrie câteva cuvinte pe un post-it, rezumând învățătura sau emoțiile.
- **Pasul 3:** Elevii își atașează post-it-urile la foaia mare de carton.
- **Pasul 4:** Foaia este apoi citită cu voce tare sau afișată, astfel încât elevii să poată vedea și aprecia diferite perspective.

Reflecție post-activitate (15 minute):

- Facilitați o scurtă discuție folosind întrebări orientative:
 - *Ce v-a surprins cel mai mult în experiența dvs. de învățare?*
 - *Cum puteți aplica ceea ce ați învățat în viața de zi cu zi?*
 - *Cum v-a ajutat această activitate să înțelegeți experiențele colegilor dumneavoastră?*

7. Rezultate preconizate:

- **O conștiință de sine mai puternică:** Elevii își articulează și își recunosc dezvoltarea personală.
- **Îmbunătățirea legăturii de grup:** Un sentiment de unitate este promovat pe măsură ce elevii văd experiențe comune.
- **Înțelegere mai profundă:** Elevii pleacă cu o apreciere mai clară a ceea ce au învățat și a modului în care aceasta îi afectează.

8. Criterii/metode de evaluare:

- **Implicare:** Elevii au participat activ și au scris reflecții semnificative?



· **Profunzimea reflecției:** Elevii au exprimat mai degrabă idei bine gândite decât răspunsuri la nivel de suprafață?

· **Colaborare:** Elevii s-au implicat în citirea și aprecierea reflecțiilor colegilor lor?

· **Participarea la discuții:** Au contribuit elevii la discuția de după activitate?

9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

- **Elevi cu stil de învățare vizual:** Utilizați simboluri sau desene pentru reflecție în loc de cuvinte.
- **Elevi introverțiți:** Permiteți elevilor să trimită reflecțiile în mod anonim.
- **Elevii cu dificultăți de scriere:** Oferiți opțiunea de a împărtăși verbal în loc de a scrie.

10. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

- Activitatea a implicat în mod eficient elevii în învățarea practică?
 - Au demonstrat elevii o implicare semnificativă în procesul de reflecție?
 - Cât de eficient a facilitat activitatea conștientizarea de sine și conectarea grupului?
- Ce ajustări ar putea îmbunătăți experiența în viitor?

11. Mecanisme de feedback:

Pentru a evalua eficacitatea activității „Cercul de reflecție”, pot fi utilizate diverse mecanisme de feedback. **Auto-reflecția elevilor** prin intermediul unor chestionare scurte sau întrebări ghidate îi ajută să își proceseze învățarea. O **discuție de grup** le permite elevilor să împărtășească idei și să se implice în reflecțiile colegilor lor. **Observațiile profesorilor** se concentrează pe implicarea elevilor și pe temele comune din răspunsuri. **Feedback-ul colegilor** poate fi încurajat prin comentarii pe notițele altora sau prin discuții verbale. În plus, un **sondaj de monitorizare** poate oferi informații anonime cu privire la impactul activității. În cele din urmă, o **verificare pe termen lung** ajută la determinarea dacă elevii și-au aplicat reflecțiile în viața reală, consolidând valoarea activității.



Scenariul de activitate 16: Poezii vizuale inspirate de natură și sentimente. Versuri cu priveliște

1.Durata per activitate:

Preactivitate: 60 de minute (discuții, brainstorming și materiale pregătitoare).

Activitate: 90-120 de minute (observarea în aer liber, scrierea poeziei și crearea operei de artă vizuală).

Post-activitate: 30 de minute (reflecție și expoziție)

2.Obiective de învățare:

Încurajarea elevilor să exploreze emoțiile prin exprimare artistică.

Promovarea atenției și a conexiunii cu natura ca sursă de inspirație.

Dezvoltarea creativității prin integrarea poeziei și a artelor vizuale.

Îmbunătățirea conștiinței de sine și a reglării emoționale prin procese artistice reflexive.

Îmbunătățirea abilităților de comunicare prin poezie vorbită și povestiri vizuale.

3.Materiale necesare:

Caiete sau caiete de schițe pentru schițele de poezie.

Materiale artistice (vopsele, pasteluri, pensule, materiale mixte).

Aparate foto sau dispozitive mobile pentru immortalizarea scenelor din natură.

Fragmente de poezie tipărite pentru inspirație.

Materiale de expunere (rame, cleme de agățat, configurație de afișare digitală).

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



4. Numărul de participanți:

Potrivit pentru o clasă de 20-30 de elevi.

Poate fi adaptat pentru grupuri mici sau muncă individuală.

5. Grupare: Creație individuală:

Creație individuală: Fiecare elev lucrează la propriul său poem vizual.

Discuție colaborativă: Elevii își împărtășesc ideile și oferă feedback.

Expoziție de grup: Lucrările finale sunt expuse colectiv.

6. Schema/etapele activității:

Introducere (15 minute):

Introducere și discuție (15 minute): Prezentați conceptul de poezie vizuală și discutați despre modul în care natura și emoțiile pot inspira expresia creativă.

Brainstorming și pregătire (45 de minute): Elevii explorează exemple de poezie, adună inspirație și schițează ideile inițiale. Ei sunt încurajați să reflecteze asupra emoțiilor personale legate de natură.

Activitate:

Învățarea și observarea în aer liber (30 de minute): Elevii vizitează un cadru natural pentru a observa, a lua notițe și a surprinde elemente vizuale.

Compoziție creativă (60-90 de minute): Elevii își creează poezii vizuale, integrând scrierea poetică cu tehnici de artă vizuală precum pictura, caligrafia sau colajul.

Interpretare (opțional - 20 de minute): Elevii își citesc sau își prezintă poemele în grupuri mici.

Instrucțiuni:

1. Explorează cu simțurile tale

Luăți-vă timp să observați peisajul din orice loc inspirat. Ascultați sunetele, simțiți vântul, priviți culorile, formele, mișcarea mării și a norilor. Respirați adânc.

Întrebări orientative:

Ce vedeți?

Ce auziți?

Cum miroase aerul?



Cum vă simțiți aici?

Ce emoții trezește acest loc în tine?

☐ Sfat: Închide ochii și încearcă să „vezi” peisajul din interior.

2. Scrieți cuvinte

Faceți un brainstorming de cuvinte sau fraze scurte care vă vin în minte în timp ce observați. Acestea pot fi substantive, adjective, metafore, sentimente...

■ Notăți cel puțin 10-15 cuvinte sau idei.

3. Scrieți poezia dvs. scurtă

Folosind cuvintele pe care le-ați selectat, scrieți o poezie scurtă. Poate fi un haiku, un poem în versuri libere sau chiar o propoziție poetică.

☞ Opțional: Încercați să evocați senzații, nu doar să descrieți priveliștea.

4. Transformați-vă poemul într-o operă de artă vizuală

Creați un poem vizual: o compoziție în care textul este combinat cu desene, culori, forme sau chiar elemente naturale (nisip, pietre, frunze uscate, dacă sunt disponibile).

Folosiți hârtia sau cartonul puse la dispoziție.

🌀 Idei pentru inspirație vizuală:

Aranjați cuvintele în forma stâncii sau a mării.

Faceți versurile parte dintr-un desen (de exemplu, conturul insulei La Graciosa).

Combină desene, texturi sau fotografii cu cuvintele tale.

5. Împărtășiți creația dvs.

Stați într-un cerc și împărtășiți poemul dvs. vizual cu grupul. Explicați ce ați vrut să exprimați și cum v-a inspirat peisajul.

Post-activitate:

Elevii pot împărtăși modul în care activitatea le-a influențat bunăstarea emoțională și dezvoltarea personală.

Reflecție:

Expoziție (30 de minute): Elevii își prezintă lucrările în cadrul unei expoziții a clasei sau a școlii.



Reflecție și feedback (30 de minute): Elevii discută despre experiența lor și oferă feedback din partea colegilor. Fișele de reflecție îi ajută să articuleze creșterea personală și rezultatele învățării.

7.Rezultate așteptate:

Stimularea creativității: Elevii vor dezvolta modalități inovatoare de exprimare a emoțiilor prin intermediul artei interdisciplinare.

Îmbunătățirea stării de bine emoționale: Autoexprimarea artistică va ajuta la reducerea stresului și va promova conștiința de sine.

Îmbunătățirea abilităților de observare: Reflecția inspirată de natură va încuraja conștientizarea și implicarea mai profundă în mediul înconjurător.

Creșterea încrederii în sine: Prezentarea lucrărilor lor va îmbunătăți abilitățile de vorbire în public și de comunicare.

Comunitate și colaborare: Expoziția finală va consolida legăturile între colegi și aprecierea artistică în cadrul școlii.

8.Criterii / metodă de evaluare:

Participarea la discuții, creație artistică și activități de reflecție.

Creativitate și expresie: Evaluarea eficienței cu care elevii integrează poezia și elementele vizuale.

Introspecție emoțională: Fișe de reflecție pentru a măsura autocunoașterea și explorarea emoțională a elevilor.

Colaborare și feedback: Interacțiunea între colegi în timpul sesiunilor de discuții, expunere și feedback.

Creștere artistică și personală: Observațiile profesorului și autoevaluările elevilor cu privire la modul în care activitatea le-a influențat dezvoltarea personală.

9.Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

Formate alternative: Elevii care întâmpină dificultăți în scrierea poeziei tradiționale se pot exprima prin povestiri vizuale, media digitale sau cuvânt rostit.

Structuri de susținere: Furnizați șabloane de poezie, îndemnuri ghidate sau exerciții structurate de brainstorming pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar.



Opțiuni de prezentare incluzive: Permiteți elevilor să aleagă între prezentări doar cu expoziție sau cu cuvânt rostit, în funcție de nivelul lor de confort.

Materiale accesibile: Asigurați disponibilitatea diverselor instrumente artistice pentru a răspunde diferitelor niveluri de calificare și nevoi.

10. Activitate ulterioară de reflecție a profesorului:

S-au implicat elevii profund în procesul artistic?

Cât de bine au conectat elevii emoțiile cu expresia artistică?

S-au simțit elevii confortabil să împărtășească și să reflecteze asupra muncii lor?

Ce ajustări pot îmbunătăți implementările viitoare?

Activitatea a reușit să încurajeze elevii să încerce noi activități fizice?

Au atins elevii obiectivele de învățare legate de creșterea personală, dobândirea de competențe și dezvoltarea emoțională?

Cum poate fi îmbunătățit procesul de documentare și prezentare pentru sesiunile viitoare?

S-au simțit elevii sprijiniți în activitățile pe care le-au ales și încurajați să își asume provocări?

11. Mecanism de feedback:

Reflecții ale elevilor: Reflecții scrise sau verbale asupra parcursului lor artistic.

Feedback-ul colegilor și al profesorului: Contribuții constructive din partea colegilor de clasă și a instructorilor.

Implicarea comunității: Colectarea reacțiilor vizitatorilor expoziției pentru a evalua impactul proiectului.



Scenariul de activitate 17: Ateliere artistice rotative

1.Durata per activitate:

120-150 de minute (fiecare elev parcurge prin rotație toate cele cinci ateliere)

2.Obiective de învățare:

Explorarea diferitelor medii artistice prin experiență practică.

Promovarea stării de bine emoționale prin autoexprimare creativă.

Încurajarea atenției și reducerea stresului prin activități axate pe artă.

Consolidarea colaborării și a conexiunilor sociale prin lucrul în grup.

Dezvoltarea de tehnici artistice și de rezolvare a problemelor în mai multe discipline.

3.Materiale necesare:

Pictură: Pânze, vopsele acrilice, pensule

Vopsitorie: Coloranți naturali și sintetici, țesături, mănuși

Prelucrarea lemnului: Piese mici de lemn, unelte de cioplit, șmirghel

Imprimare: Cerneală, role, blocuri de linoleum, hârtie de tipar

Desen: Creioane, cărbune, radiere, caiete de schițe

4.Numărul de participanți:

Întreaga clasă (20-30 de elevi), împărțită în grupuri mici prin rotație



5. Grupare:

Elevii vor lucra în grupuri mici, cu rotație între ateliere la fiecare 20-30 de minute. Această structură încurajează colaborarea, discuțiile și învățarea în comun.

6. Schița activității/etape:

Introducere (15 minute): Prezentare generală a atelierelor, legătura dintre creativitate și stare de bine și sarcinile de grup.

Rotația atelierelor (100-120 de minute): Elevii se implică în activități practice în cinci stații artistice.

Reflecție și discuții (15 minute): Elevii își împărtășesc experiențele, emoțiile și perspectivele dobândite prin acest proces.

7. Rezultate așteptate:

Creșterea creativității prin experimentarea cu diferite metode artistice.

Creșterea stării de bine emoționale prin autoexprimare și reducerea stresului.

Consolidarea legăturilor sociale prin colaborare și schimb de idei.

Mai multă încredere în abilitățile artistice și în exprimarea personală.

8. Criterii / metode de evaluare:

Implicare: Elevii participă activ și explorează diferite tehnici?

Impact emoțional: Se simt elevii relaxați, inspirați sau autoreflexivi în timpul atelierelor?

Colaborare: Elevii își sprijină colegii și se implică în mod pozitiv cu aceștia?

Dezvoltare artistică: Elevii dau dovadă de creativitate și de dorința de a încerca noi abordări?

9. Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

Furnizați ghiduri vizuale și pas cu pas pentru elevii care au nevoie de o structură suplimentară.

Oferiți materiale alternative pentru elevii cu sensibilități senzoriale sau limitări fizice.

Permiteți elevilor să petreacă mai mult timp pe un atelier preferat, dacă este necesar pentru confort sau pentru o explorare mai profundă.

10. Întrebări de reflecție pentru profesor la finalul activității:

S-au simțit elevii confortabil și implicați în procesul creativ?



Cum a influențat interacțiunea socială experiența lor artistică?

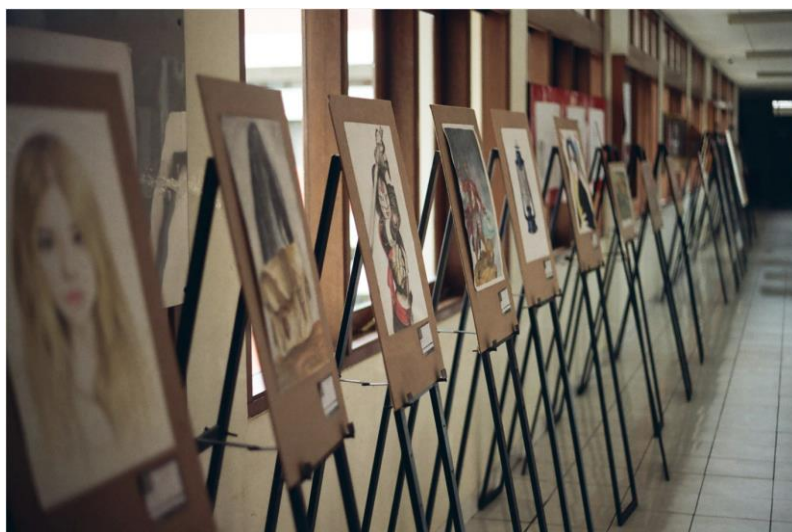
Au considerat elevii că activitatea a fost eliberatoare de stres și plăcută?

Ce modificări ar putea îmbunătăți sesiunile viitoare?

11.Mecanism de feedback:

Fișe de reflecție ale studenților: Observații scrise privind tehnicile și experiențele lor emoționale preferate.

Feedback din partea colegilor și a profesorului: Discuții despre ceea ce a avut cel mai mare impact și despre modul în care munca în echipă a contribuit la experiența lor.



Scenariul de activitate 18: Expoziție cu obiecte de artă create în cadrul atelierelor

1.Durata per activitate:

Instalare și durată: 90 de minute.

Deschiderea și prezentarea expoziției: 60-90 de minute.

Sesiune de reflecție și feedback: 30 de minute.

2.Obiective de învățare:

Promovarea aprecierii artei și a creativității într-un cadru expozițional.

Dezvoltarea abilităților de comunicare prin prezentarea lucrărilor de artă.

Încurajarea reflecției asupra procesului artistic și a exprimării personale.

Promovarea implicării comunității prin împărtășirea lucrărilor de artă cu publicul.

Aprecierea artei ca formă de comunicare și de dezvoltare personală.

3.Materiale necesare:

Lucrări de artă create în timpul atelierelor (picturi, sculpturi, ilustrații etc.).

Panouri de afișare, rame sau suporturi pentru montare.

Elemente de iluminat și decorative.

Etichete și descrieri pentru fiecare piesă.

Carte de oaspeți sau jurnal de feedback.

Sistem de sonorizare (dacă sunt incluse prezentări orale).

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi trase la răspundere pentru acestea.



4. Numărul de participanți:

Participarea întregului grup de elevi (20-30 de elevi).

Deschidere către comunitatea educațională (profesori, familii și colegi).

5. Gruparea:

Prezentare individuală: Fiecare elev își prezintă propria lucrare.

Amenajare colaborativă: Grupuri mici organizează și proiectează aspectul expoziției.

Interacțiunea cu publicul: Elevii explică vizitatorilor procesul lor creativ.

6. Schița/etapele activității:

Pre-activitate:

- Amenajare și activitate de curățare (90 de minute): Elevii își organizează lucrările de artă, pun etichete cu titluri și descrieri și amenajează spațiul expozițional.

- Repetiția prezentării: Elevii pregătesc scurte explicații despre lucrările lor.

Activitate:

- Deschiderea expoziției (60-90 de minute): Introducere în eveniment și un tur ghidat al galeriei.

- Interacțiunea cu vizitatorii: Artiștii explică creațiile lor și procesul din spatele acestora.

- Prezentări opționale: Unii elevi își împărtășesc experiența creativă.

Post-activitate:

- Reflecție și evaluare (30 de minute): Elevii și vizitatorii lasă comentarii într-o carte de oaspeți sau își împărtășesc opiniile în cadrul unei discuții de grup.

7. Rezultate preconizate:

Creșterea încrederii în exprimarea artistică: Elevii dobândesc încredere în a-și împărtăși creațiile.

Conștientizare estetică și critică: Ei reflectă asupra procesului lor creativ și asupra impactului lucrărilor lor.

Implicare în comunitate: Ei încurajează dialogul cu alți elevi, profesori și familii.

Aprecierea artei: Ei înțeleg importanța artei ca instrument de comunicare.

8. Criterii / metode de evaluare:

Participare activă: S-au implicat elevii în organizare și prezentare?



Abilități de comunicare: Au fost capabili să explice procesul lor creativ și opera de artă?
Interacțiunea cu publicul: Au existat întrebări și discuții semnificative cu vizitatorii?
Reflecție și învățare: Au demonstrat elevii o creștere în percepția lor asupra artei și a propriilor lucrări?

9.Limite ale adaptabilității la o mai mare diversitate de elevi:

Diferite formate de prezentare: Elevii pot alege descrieri scrise în locul prezentărilor orale.
Materiale accesibile: Asigurați suporturi adaptate pentru diferite forme de exprimare artistică.
Ajutoare vizuale și ghiduri: Pentru elevii care au nevoie de sprijin structurat în prezentarea lor.
Opțiuni digitale: Formatul expoziției virtuale pentru a extinde accesul la comunitate.

10.Activitatea ulterioară de reflecție a profesorului:

S-au simțit elevii confortabil să își prezinte lucrările?
Cum a fost reacția publicului?
Ce aspecte pot fi îmbunătățite pentru expozițiile viitoare?
A contribuit activitatea la consolidarea încrederii și creativității elevilor?

11.Mecanism de feedback:

Cartea de oaspeți: Pentru a colecta impresiile publicului.
Reflecții individuale: Elevii scriu despre experiența lor.
Discuții de grup: Pentru a face schimb de informații și învățături.
Observațiile profesorului: Evaluarea participării și a progresului elevilor.

„Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației”.



Co-funded by
the European Union