

LICEUL TEORETIC "EMIL RACOVITĂ"
TECHIRGHIOLO, CONSTANȚA

GENERATA XXI



REVISTA NR.15, ANUL MMXXV

Telefon

0341730910

Fax

0241735764

E-mail

secretariat@liceultechirghiol.ro

Site

<http://litech.liceu.edu.ro/>

**Un cititor trăiește o mie de vieți înainte de a
muri...**

**Omul care nu citește niciodată trăiește doar
una.**

- George R.R. Martin



ISSN 2286-4806

ISNL-L 2286-4806

ANUL MMXXV- NR.15

ISSN 2286-4806

ISSN-L 2286-4806

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Director: prof. Natalia DUMITRIU

Director adj.: prof. Laura CEHAN

Prof. Elena Mariana SIMULA

Prof. Viorica NICULESCU

Tehnoredactare computerizată & grafică

Prof. coord: Elena Mariana SIMULA

Prof. Viorica NICULESCU

Prof. Georgiana Victoria STAMATE

Grafică copertă: Prof. Elena Mariana SIMULA

Foto copertă: Prof. Viorica NICULESCU

CUPRINS:

ARTICOL/ AUTOR	PAG.
Dezvoltarea creativității și a gândirii critice în orele de educație socială - <i>Dumitriu Natalia</i>	1
Importanța activităților extracurriculare în dezvoltarea personalității elevilor- <i>Stamate Georgiana Victoria</i>	3
Educația pentru egalitatea de gen - activități specifice <i>Bucur Ionela</i>	6
Mijloace didactice implicate în vederea optimizării competențelor de citire- <i>Burlacu Adina Magdalena</i>	8
Responsabilitate comună- Educarea elevului între casă și clasă- <i>Vâjială Nicoleta-Ramona</i>	11
Cartea și lumea digitală <i>Simula Elena Mariana</i>	14
Alinierea învățământului preșcolar românesc la cerințele învățământului european prin predarea adaptată erei digitale <i>Șerban Monica – Andreea</i>	17
Caracteristicile jocului în orele de educație fizică <i>Rîmbu Cristina</i>	20
Componența mixtă etnică a colectivelor de elevi și activitățile extracurriculare- premise ale educației interculturale <i>Lupescu Maria</i>	22
Dezvoltarea creativității în cadrul orelor de limba și literatura română – <i>Chiriță Mirela Roxana</i>	25
Bullying-ul și mobbing-ul: două fețe ale aceleiași monede – cum să le recunoaștem și să le combatem <i>Protopopescu Gabriela-Cristina</i>	28
Un opțional altfel, pentru elevii noștri: <i>ABC-ul bunelor maniere</i> <i>Vișan Violeta Virginia</i>	31
Aditivii alimentari – efecte asupra organismului uman <i>Banzea Eugenia</i>	33
Gospodăria tradițională prin ochii elevilor <i>Olinici Rodica</i>	37
Modern Methods and Technology in Teaching English as a Foreign Language <i>Roxana Mocanu</i>	39
Religia abordată psihologic <i>Marieta Grosu</i>	41
Meleagurile techirghiolene, 465 de ani între legendă și adevăr istoric <i>Stamate Georgiana Victoria</i>	43
Copil fericit – adult de succes <i>Viorica Niculescu</i>	45
Evaluarea în contextul digitalizării în cadrul disciplinelor de specialitate din învățământul profesional și tehnic <i>Cehan Laura</i>	48
<i>Comori neprețuite ilustrate de mâini talentate-</i> lucrari ale elevilor	51
<i>Călătoria buburuzelor prin anotimpuri</i>	52

Dezvoltarea creativității și a gândirii critice în orele de educație socială

Prof. Dumitriu Natalia

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Techirghiol, Constanța

În contextul transformărilor rapide ale societății moderne, școala nu mai poate fi privită doar ca un spațiu al transmiterii de informații, ci ca un laborator în care se cultivă abilități esențiale pentru viața personală și profesională. Dintre acestea, creativitatea și gândirea critică ocupă un loc central, fiind considerate competențe-cheie pentru cetățeanul secolului XXI. Orele de educație socială oferă un cadru ideal pentru dezvoltarea lor, facilitând explorarea, dialogul și reflecția în jurul unor teme de actualitate.

Creativitatea poate fi înțeleasă ca abilitatea de a genera idei noi, soluții originale și de a aborda problemele din perspective inedite. Gândirea critică, pe de altă parte, implică analizarea, evaluarea și interpretarea informațiilor pentru a lua decizii informate și responsabile. Ambele competențe sunt esențiale pentru adaptarea la schimbare, inovare și implicare activă în viața socială.

Educația socială nu se limitează la studierea normelor, valorilor și tradițiilor comunitare. Ea urmărește formarea cetățenilor activi, capabili să gândească independent, să colaboreze, să comunice eficient și să gestioneze diversele situații de viață. Integrând activități care stimulează creativitatea și gândirea critică, profesorul de educație socială transformă ora într-un spațiu dinamic, favorabil dialogului și experimentării.

- **Adaptabilitate:** Elevii devin mai flexibili și mai deschiși la idei noi, ceea ce îi ajută să se adapteze schimbărilor din societate.
- **Implicare civică:** Prin dezvoltarea gândirii critice, elevii pot analiza problemele sociale și pot propune soluții inovatoare la nivel comunitar.
- **Autonomie în învățare:** Elevii dobândesc încredere în propriile idei și devin motivați să exploreze subiecte de interes personal.

Pentru a dezvolta creativitatea, profesorii pot utiliza metode variate, centrate pe elev și pe experiența concretă. Printre acestea se numără:

- **Proiectele interdisciplinare:** Încurajează elevii să facă conexiuni între diferite domenii ale cunoașterii și să găsească soluții originale la probleme complexe.

- Jocurile de rol şi simulările: Elevii intră în pielea unor personaje şi explorează situaţii diverse, fiind stimulaţi să reacţioneze creativ şi să dezvolte empatie.
- Debate-urile: Dezbaterile pe teme sociale actuale obligă elevii să-şi argumenteze opiniile şi, totodată, să fie deschişi la abordări alternative.
- Metoda brainstorming-ului: Elevii sunt încurajaţi să propună cât mai multe soluţii, fără a fi judecaţi, ceea ce favorizează generarea de idei noi.
- Atelierele creative: Proiectarea unor postere, afişe, videoclipuri sau piese de teatru pe teme sociale permite valorificarea potenţialului artistic şi a gândirii vizuale.

Gândirea critică presupune, în primul rând, capacitatea de a pune întrebări, de a selecta şi interpreta informaţiile relevante şi de a evalua sursele. În orele de educaţie socială, aceasta poate fi stimulată prin:

- Analiza studiilor de caz: Elevii sunt puşi în faţa unor situaţii reale şi trebuie să identifice probleme, să evalueze alternative şi să propună soluţii argumentate.
- Discuţiile dirijate: Profesorul provoacă întrebări deschise şi îi încurajează pe elevi să-şi susţină opiniile cu argumente bine fundamentate.
- Dezbaterea dilemelor morale: Elevii sunt confrunţaţi cu situaţii controversate, fiind invitaţi să analizeze consecinţele alegerilor posibile.
- Gândirea vizuală: Utilizarea hărţilor conceptuale şi a diagramelor ajută la organizarea ideilor şi la identificarea conexiunilor logice.
- Evaluarea informaţiei din mass-media: Elevii analizează articole, reportaje sau ştiri false pentru a distinge între fapte şi opinii, şi pentru a dezvolta o atitudine critică faţă de sursele externe.

Profesorul devine un ghid, un mentor şi un facilitator al învăţării. Acesta creează un mediu sigur, în care orice părere este respectată şi apreciată, şi încurajează colaborarea şi schimbul de idei. În acelaşi timp, profesorul valorifică diversitatea opiniilor şi stimulează reflecţia, oferind feedback constructiv şi personalizat.

Exemplu de activitate: Pentru o temă precum „Toleranţa şi diversitatea”, profesorul poate împărţi clasa în grupuri ce vor crea scenete ilustrând situaţii de discriminare şi soluţii creative de rezolvare. Ulterior, se discută în plen despre impactul emoţional şi social al acestor situaţii, iar elevii analizează critic variantele propuse.

Dezvoltarea acestor competenţe poate întâmpina rezistenţă din partea elevilor obişnuiţi cu metode tradiţionale sau din cauza timpului limitat alocat anumitor teme. Soluţia constă în

integrarea treptată a noilor metode, încurajarea colaborării dintre elevi și adaptarea permanentă a strategiilor didactice la nevoile grupului.

Creativitatea și gândirea critică sunt abilități indispensabile pentru formarea unui cetățean responsabil și implicat. Orele de educație socială oferă contextul potrivit pentru dezvoltarea lor, cu condiția ca profesorul să devină facilitator al experiențelor de învățare, iar elevul să fie în centrul procesului educațional. Investind în aceste competențe, școala contribuie la consolidarea unei societăți democratice, deschise și inovatoare, capabile să facă față provocărilor prezentului și viitorului.

Bibliografie:

- Glăveanu, V. P. (2011). Creativitatea: O perspectivă psihosocială. Editura Polirom.
- Facer, K., & Enright, B. (2016). Creating Living Knowledge: The Connected Communities Programme, community-university relationships and the participatory turn in the production of knowledge. Arts & Humanities Research Council.
- Ennis, R. H. (2011). The Nature of Critical Thinking: An Outline of Critical Thinking Dispositions and Abilities. University of Illinois.
- Runco, M. A., & Acar, S. (2012). Divergent Thinking as an Indicator of Creative Potential. Creativity Research Journal, 24(1), 66-75.
- Sternberg, R. J. (2003). Creative Thinking in the Classroom. Scandinavian Journal of Educational Research, 47(3), 325-338.
- Paul, R., & Elder, L. (2014). The Miniature Guide to Critical Thinking Concepts and Tools. Foundation for Critical Thinking.
- OECD. (2019). OECD Learning Compass 2030: A Series of Concept Notes. OECD Publishing.

Importanța activităților extracurriculare în dezvoltarea personalității elevilor



*Profesor Învățămint Primar Stamate Georgiana Victoria
Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Techirghiol, Constanța*

Astăzi, în contextul în care schimbările politice, economice, geografice, biologice, sanitare, relaționale sunt o adevărată provocare în fața tinerelor generații, învățarea devine, din ce în ce mai mult, anticipativă, căutând soluții de supraviețuire pe termen lung. Școala solicită implicarea și pariciparea activă a elevului care trebuie să devină un partener motivat și

activ al procesului de învățare. Priceperea cadrelor didactice este esențială dacă permite crearea unui demers eficient ce implică activ fiecare elev, utilizând resurse diverse, stimulative și pline de conținuturi valoroase.

Pedagogul american Bruner (1970) consideră că „oricărui copil, la orice stadiu de dezvoltare i se poate preda cu succes, într-o formă intelectuală adecvată, orice temă”, dacă se folosesc metode și procedee adecvate stadiului respectiv de dezvoltare, dacă materia este prezentată „într-o formă mai simplă, astfel încât copilul să poată progresa cu mai multă ușurință și mai temeinic spre o deplină stăpânire a cunoștințelor”.

În acest context educația curriculară realizată prin procesul de învățământ, are nevoie de o puternică susținere privind rolul său formativ asupra copilului. Educația extracurriculară (realizată dincolo de procesul de învățământ) completează efortul cadrelor didactice în demersul lor de formare a personalității celor mici, prin activitățile tematice care determină identificarea și cultivarea corespondenței optime dintre aptitudini, talente, cultivarea unui stil de viață civilizat, precum și stimularea comportamentului creativ în diferite domenii. Începând de la cea mai fragedă vârstă, copiii acumulează o serie de cunoștințe punându-i în contact direct cu obiectele și fenomenele din natură. Trebuința de se juca, de a fi mereu în mișcare, curiozitatea nativă și cea cognitivă fiind factori care permit o participare activă și intensă a elevilor în demersul propriu de formare.

Orice activitate extracurriculară ar trebui să fie subordonată obiectivelor curriculare și să susțină demersul educativ realizat în cadrul orelor de curs pentru ca ambele activități să își atingă scopul principal de a modela aptitudinile individuale, de a întări relațiile interpersonal din cadrul colectivelor educaționale, pentru că, doar împreună, vor susține activ și eficient procesul de formare a personalității elevilor. În cadrul acestor activități elevii se deprind să folosească surse informaționale diverse, să întocmească colecții, să sistematizeze date, învață să învețe, se supun de bună voie regulilor, asumându-și responsabilități. Cadrul didactic are, prin acest tip de activități, posibilități deosebite să-și cunoască elevii, să-i dirijeze, să le influențeze dezvoltarea, să realizeze mai ușor și mai frumos obiectivul principal al școlii și al învățământului primar – pregătirea copilului pentru viață.

Activitățile extrașcolare se desfășoară într-un cadru informal, ce permite elevilor cu dificultăți de afirmare în mediul școlar să reducă nivelul anxietății și să-și maximizeze potențialul intelectual.

Multitudinea activităţilor extracurriculare aduce un nou argument cadrelor didactice de a folosi aceasta metodă de lucru în demersul educativ. Vizitele la muzee, expoziţii, monumente şi locuri istorice, case memoriale – organizate selectiv – constituie un mijloc de a întui şi preţui valorile culturale, folclorice şi istorice ale poporului nostru. Ele oferă elevilor prilejul de a observa obiectele şi fenomenele naturale, de a înţelege schimbările care apar, de a afla şi de a diversifica noţiunile, cunoştinţele ştiinţifice cu cele din cultura populară.

În cadrul activităţilor organizate în mijlocul naturii, al vieţii sociale, copiii se confruntă cu realitatea şi percep activ, prin acţiuni directe obiectele, fenomenele, anumite locuri istorice. Elevii îşi pot forma sentimentul de respect şi dragoste faţă de natură, faţă de om şi realizările sale. În urma plimbărilor, a excursiilor în natură, copiii pot reda cu mai multă creativitate şi sensibilitate, imaginea realităţii, în cadrul activităţilor de desen şi modelaj, iar materialele pe care le culeg, sunt folosite în activităţile practice, în jocurile de creaţie.

Cele două programe şcolare „Săptămâna verde” şi „Şcoala Altfel” vin în sprijinul cadrelor didactice oferind oportunitatea organizării activităţilor extracurriculare, completând demersul didactic cu activităţi antrenante în afara spaţiului şcolar.

După părerea mea, aceste două programe ar avea o mai mare reuşită în realizarea obiectivelor pe care şi le propun dacă ar beneficia de o mai mare flexibilitate de programare. Perioadele limitate, distanţele mari, numărul limitat al obiectivelor cultural/ natural/ economice din zonă instituţiei şcolare în care pot fi desfăşurate aceste programe implică multe instituţii să se înghesuie, elevii să fie bulversaţi de ritmul de desfăşurare. De aceea cred că ar fi binevenită posibilitatea organizării activităţilor corespunzătoare acestor programe câte una-două pentru fiecare modul educaţional, în funcţie de conţinutul planificărilor curriculare, de nevoile de diversificare a activităţilor pentru ca aceste activităţi extraşcolare să sprijine direct, imediat, eficient demersul didactic din cadrul orelor de curs. Ținând cont de condițiile economice ale multor familii, școala ar trebui să fie cea care ar putea susține total sau parțial costurile necesare organizării activităților extracurriculare.

John Dewey spunea că „*Nu învățăm din experiență, ci din reflecția asupra experienței.*” Prin urmare valoare experienței didactice este mai mare cu cât ea permite sprijinirea partenerilor educationale în vederea adaptării acțiunilor educative în vederea îmbunătățirii rezultatelor, adaptarea la cerințele educaționale, sociale și relaționale, precum și pentru atingerea facilă a obiectivelor.

Bibliografie:

1. CONSTANDACHE, MIRELA, *Profesionalism și competență în cariera didactică*, Editura Ex Ponto, Constanța, 2006
2. CRIȘAN, ANDREI, *Noul Curriculum Național: statut, componente și caracteristici*, Revista Învățământul primar, Nr.2-3, București, 1998
3. IAURUM, GABRIELA, *Perspective în învățământul primar*, Revista Învățământul primar, Nr. 2-3, București, 2001
4. IUCU, ROMIȚĂ, *Managementul clasei de elevi*, Editura Polirom, Iași, 2006
5. JINGA, IOAN, *Conducerea învățământului*, E.D.P., București, 1993

**Educația pentru egalitatea de gen
- activități specifice -**

*Prof. inv. primar Bucur Ionela
Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Techirghiol, jud. Constanța*

Potrivit European Institute for Gender Equality, ”egalitatea de gen nu înseamnă că femeile și bărbații vor deveni la fel, ci că drepturile și responsabilitățile și posibilitățile lor nu vor depinde de nașterea ca femeie sau ca bărbat. Egalitatea de gen presupune să fie luate în considerare atât interesele, nevoile și prioritățile femeilor cât și ale bărbaților, recunoscând în acest fel diversitatea diferitelor grupuri de femei și de bărbați. Egalitatea de gen nu este o problemă a femeilor, ci ar trebui să privească și să angajeze pe deplin atât bărbații cât și femeile.

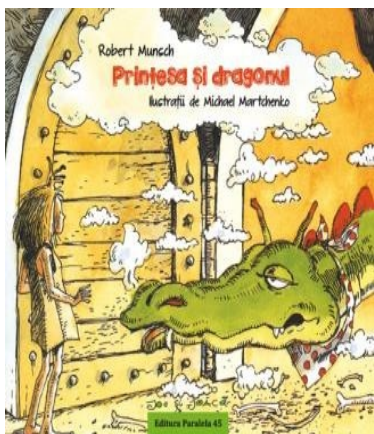
Egalitatea dintre femei și bărbați este considerată o chestiune de drepturi ale omului și o condiție, un indicator al dezvoltării și democrației axate pe om.

Educația pentru egalitatea de gen este o latură importantă în formarea generațiilor tinere și se impune a fi implementată încă din copilărie, pentru a putea construi o societate mai echitabilă și mai incluzivă. Copiii pot învăța despre ce sunt stereotipurile de gen și cum pot fi ele eliminate, despre drepturi egale pentru fete și băieți, despre reducerea violenței și a discriminării sau despre modalități de cultivare a relațiilor armonioase între ei.

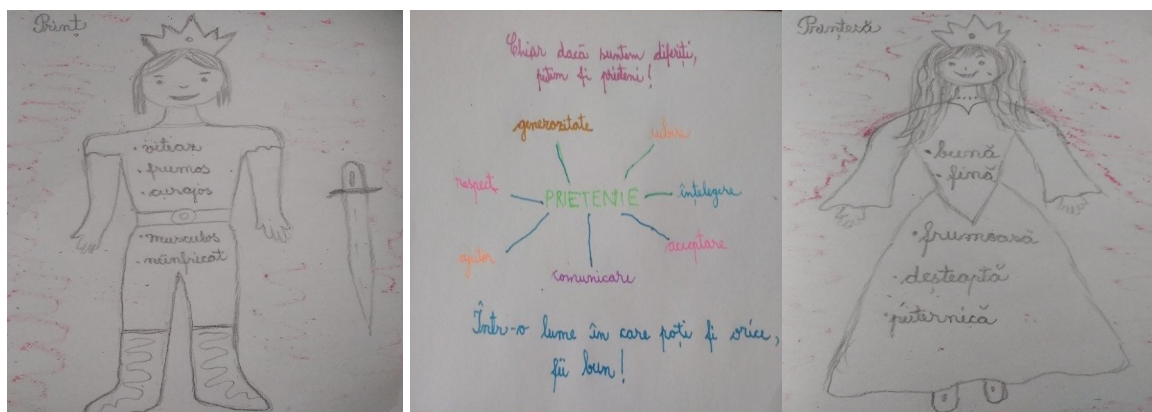
Având în vedere specificul vârstei şcolarilor mici, educaţia pentru egalitatea de gen se poate realiza, printre altele, şi prin intermediul poveştilor. Valenţele psihopedagogice ale basmelor şi poveştilor sunt binecunoscute: dezvoltă limbajul, stimulează creativitatea şi imaginaţia, facilitează învăţarea valorilor şi a moralităţii, îmbunătăţesc capacităţile de atenţie şi concentrare şi consolidează legăturile sociale.

Cu toate acestea, basmele şi poveştile ar putea contribui la formarea, în rândul copiilor, a stereotipurilor de gen. Acest fapt se datorează faptului că formula cea mai cunoscută a basmelor cuprinde un personaj masculin, care, de obicei, deţine calităţi incontestabile de erou, iar personajele feminine au, de cele mai multe ori, roluri infime, remarcându-se doar prin frumuseţe.

Totuşi, există, o serie de poveşti care pot servi drept suport în activităţile specifice educaţiei pentru egalitatea de gen: *Prinţesa şi dragonul*, de Robert Munsch, *Cea mai rea prinţesă*, de Anna Kemp şi Sara Ogilvie sau *Prietenie în pantofi*, de Mirabela Les sunt doar trei dintre ele, lăsând la latitudinea profesorilor găsirea textelor potrivite, adaptate clasei de elevi coordonate.



Metodele didactice utilizate sunt dintre cele mai diverse, atât din categoria celor tradiţionale, cât şi din a celor moderne/interactive: predicţiile, brainstorming-ul, diagrama Venn, jocul didactic, explozia stelară, ciorchinele. Foarte important este timpul dedicat reflecţiei, atât de valoros pentru autocunoaştere şi dezvoltare personală, pentru evaluarea experienţelor trăite, dar şi pentru construirea noilor mecanisme de adaptare şi inovare.



În concluzie, activitățile specifice educației pentru egalitatea de gen sunt relaxante, ușor de realizat și au o valoare educativă de excepție. Ele contribuie la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor, aceștia fiind astfel încurajați să se elibereze de anumite constrângeri ale anumitor prejudecăți, transformând mediul școlar într-unul mai incluziv.

Webografie: <https://eige.europa.eu/>

Mijloace didactice implicate

în vederea optimizării competențelor de citire

prof. Burlacu Adina Magdalena

Liceul Teoretic „Emil Racoviță”, Techirghiol, Constanța

Cele mai eficiente strategii pentru învățământul primar sunt strategiile prin care se stimulează efortul propriu al celui care învață. Ele se numesc strategii de activizare, participative. Elevul învață activ atunci când materialul predat este inteligibil, corespunde intereselor, atitudinilor, aspirațiilor și posibilităților lui intelectuale.

În alegerea strategiilor de predare trebuie să pornim de la ideea că nu există elev bun sau slab și de la recunoașterea faptului că elevii au capacități cognitive diferite și stiluri proprii de învățare. Este esențial să ne îndreptăm atenția asupra felului în care îi putem implica pe elevii pentru care strategia aleasă nu este potrivită. Rezultatul constă în a face mai plăcut și eficient timpul pe care elevii îl petrec la școală.

Opera literară sau textul literar constituie transpunerea artistică a realităţii pe baza imaginaţiei şi a cuvântului artistic. Receptarea textului literar solicită spiritul creator al cititorului, gustul şi interesul pentru literatură. De aceea, încă din ciclul primar trebuie să obişnuim elevii să audă, să vadă, să selecteze, să se identifice cu textul, să participe intelectual şi să trăiască afectiv, pentru a putea să decodeze mesajul operei literare. Receptarea textului literar apare ca obiectiv prioritar pentru clasele a III-a şi a IV-a unde s-au introdus câteva noţiuni de teorie literară. Posibilitatea dezvoltării la elevi a capacităţii de a se orienta în textul citit în funcţie de specificul lui este asigurată de faptul că încă din primele clase ei operează cu elementele lecturii explicative, deci cu instrumente ale muncii cu cartea, pe texte diferite. Dintre textele literare propuse pentru ciclul primar, mai uşor de receptat de către elevi este textul narativ, deoarece acesta are un narator (povestitor), un şir de întâmplări, evenimente şi personaje care participă la desfăşurarea acestora.

În literatura de specialitate apare tot mai frecvent formula învăţarea centrată pe elev, în care rolul dascălului capătă noi valenţe:

- coordonează învăţarea;
- îi îndrumă pe elevi să înţeleagă modul în care învaţă;
- oferă elevilor oportunităţi de a învăţa într-un mod care îi ajută să înveţe cel mai bine;
- îi determină pe elevi să-şi asume responsabilitatea propriei lor educaţii.

Pentru învăţători, identificarea celor trei stiluri de învăţare a elevilor din clasă nu reprezintă o problemă, ştiut fiind faptul că ei îşi cunosc foarte bine copiii. Vom recunoaşte cu uşurinţă tipul auditiv, atunci când un elev care nu a urmărit citirea textului reuşeşte cu uşurinţă să-l povestească. Acesta învaţă ascultând pe alţii şi auzindu-se pe sine. Când elevul simte nevoia sublinierii cuvintelor noi, folosirii culorilor pe caietul de notiţe, reţine amănunte din imagini, suntem convinşi că este tipul vizual. Tipul practic îl reprezintă pe elevul dornic de acţiune. El este cel care face propuneri pentru a realiza o dramatizare pe marginea unui text, îşi joacă rolul foarte bine, sare în ajutorul colegilor cu sfaturi practice.

Pentru receptarea textului epic în învăţământul primar se pot desfăşura următoarele tipuri de activităţi:

- Exerciţii de audiere, lectură, memorare sau recitare a textului;

- Exerciții de identificare și caracterizare simplă a personajelor;
- Exerciții de stabilire a momentelor principale ale acțiunii;
- Stabilirea planului de idei;
- Conversații euristice, discuții în grup, exprimare de opinii;
- Jocuri didactice, jocuri de imaginație, jocuri de rol.

Exemple:

- Călătorie prin text, Joaca personajelor, Povestirea în lanț, Să ordonăm enunțurile!, Lupta cuvintelor, Ștafa personajelor etc.
- Dramatizări;
- Compoziții proprii pe baza textelor studiate: rezumat, povestire, schimbarea finalului, apariția de noi personaje, caracterizare de personaje;
- Surprinderea în desene a evenimentelor și a personajelor din texte;
- Crearea de situații-problemă, studii de caz, ghid de învățare;
- Scaunul autorului: după realizarea unei compoziții libere după textul epic (povestire, compunere narativă), elevii sunt invitați să ia loc pe un scaun, iar ceilalți colegi îi vor pune întrebări pe baza acelei compoziții. Se poate folosi la clasele II-IV, la orice text epic și nu numai.

Metoda cadranelor este o modalitate de rezumare și sintetizare a unui conținut solicitând participarea activă a elevilor. Presupune trasarea a două axe perpendiculare și obținerea astfel, a patru cadrane. În cadranul I se vor trece ideile principale ale textului, în cadranul II se trec sentimentele pe care le-a trezit conținutul povestirii/ a textului, în cadranul III se stabilesc legături logice între conținut și cunoștințele anterioare ale elevilor, iar în cadranul IV se cuprinde morala sau învățătura ce se desprinde din conținutul de idei al textului studiat.

Să povestim textul: un elev scrie începutul povestirii pe o foaie (o propoziție) iar apoi foaia circulă de la un elev la altul până la finalul povestirii iar ultimul elev o va citi în întregime, folosindu-se de scaunul autorului.

Lectura și povestirea unui text în perechi: se poate folosi la orice text narativ și se împarte clasa în perechi. Primul fragment al textului este citit doar de un elev,

în gând. El preia rolul de raportor, povestindu-l pentru celălalt, care are rolul de interlocutor. Al doilea elev din pereche citeşte următorul fragment, fără ca primul să-l citească. El va prelua rolul de raportor, în timp ce primul preia rolul de interlocutor, având posibilitatea să pună întrebări dacă nu înţelege ceva. Rolurile se schimbă până se termină textul respectiv. Activitatea se termină cu o povestire integrală a textului, notată pe caiete. Metoda este eficientă pentru că implică cooperare în timpul activităţii, concentrare asupra conţinutului textului, încurajează dialogul constructiv între elevi.

Ghidul de învăţare este un procedeu de învăţare semidirijată, pe grupe mici, având la bază un set de întrebări/cerinţe care conduc la înţelegerea şi valorificarea ideilor unui text literar. Ghidul de învăţare trebuie conceput în aşa fel încât formularea răspunsurilor, respectiv rezolvarea cerinţelor să determine studierea atentă a textului, să conducă la efectuarea unor operaţii de analiză, sinteză, comparare, evaluare, să solicite activităţi de reflecţie individuală sau în grup asupra faptelor prezentate.

Responsabilitate comună- Educarea elevului între casă şi clasă

*Vâjială Nicoleta-Ramona
Liceul Teoretic ”Lucian Blaga”, Constanţa*

Educaţia nu este responsabilitatea exclusivă a şcolii sau a familiei, ci rezultatul unui efort comun şi susţinut între cele două medii esenţiale din viaţa copilului. Într-o societate modernă şi dinamică, în care provocările apar încă de la cele mai fragede vârste, colaborarea dintre şcoală şi familie devine nu doar importantă, ci absolut necesară. Fără o comunicare eficientă şi un parteneriat solid între părinţi şi cadrele didactice, procesul educativ riscă să devină fragmentat, iar copilul să se simtă lipsit de sprijin sau direcţie.

În special în ciclul primar, această relaţie joacă un rol esenţial, deoarece copilul se află la început de drum. Este o etapă delicată, în care personalitatea se formează, iar deprinderile de învăţare şi comportament se fixează. Prin urmare, părinţii şi învăţătorii trebuie să îşi

unească eforturile pentru a crea un mediu educațional coerent, sigur și pozitiv, în care copilul să se dezvolte armonios și să se simtă valorizat.

Familia – prima formă de educație

Familia este mediul natural în care copilul învață primele reguli de conduită, valorile morale și comportamentele sociale. Este locul în care copilul învață ce înseamnă respectul, responsabilitatea, empatia și comunicarea. În primii ani de viață, părinții sunt cei care modelează caracterul copilului, influențând profund modul în care acesta va percepe școala, învățătura și relațiile cu ceilalți.

În plus, implicarea părinților în educația copilului nu se oprește la pragul grădiniței sau al clasei I. Aceasta trebuie să continue activ, prin sprijin constant, interes real față de activitățile școlare, supravegherea temelor și încurajarea dezvoltării personale. Copiii ai căror părinți se implică în mod consecvent în procesul educativ au rezultate mai bune la școală, sunt mai încrezători în forțele proprii și dezvoltă o atitudine pozitivă față de învățare și față de mediul educațional.

Școala – instituția formativă

Rolul școlii este acela de a dezvolta potențialul copilului și de a-i oferi un cadru organizat, sigur și stimulatив pentru învățare. În special în învățământul primar, învățătorul joacă un rol esențial în viața copilului. El este adesea perceput ca o a doua figură parentală, având o influență semnificativă asupra dezvoltării intelectuale, emoționale și sociale a elevului. Relația pozitivă dintre elev și cadru didactic creează o bază solidă pentru învățare și formarea unor atitudini sănătoase față de școală.

Mai mult decât atât, școala nu trebuie să fie doar un loc în care se transmit informații. Ea trebuie să fie un spațiu al colaborării, al dialogului și al sprijinului reciproc. Cadrele didactice au datoria de a comunica deschis cu părinții, de a-i implica în viața școlii și de a crea punți de încredere, astfel încât fiecare copil să beneficieze de o rețea de susținere solidă, în care familia și școala acționează împreună.

Parteneriatul școală–familie: condiție pentru reușita educațională

Un parteneriat autentic între școală și familie se bazează pe încredere, respect și o comunicare eficientă. Atunci când părinții și profesorii colaborează, copilul primește mesaje coerente, simte că este în centrul atenției și înțelege că educația este importantă atât pentru

familie, cât şi pentru şcoală. Această coerenţă este extrem de valoroasă în construirea unei imagini de sine pozitive şi în dezvoltarea încrederii în propriile capacităţi.

Parteneriatul contribuie la prevenirea şi corectarea problemelor şcolare, la motivarea elevilor şi la adaptarea programului educaţional la nevoile reale ale copilului. Prin colaborare, părinţii pot înţelege mai bine dificultăţile întâmpinate de copil la şcoală, iar profesorii pot înţelege contextul familial în care se dezvoltă elevul. Această perspectivă dublă asigură o intervenţie educativă mai eficientă, personalizată şi empatică.

Modalităţi concrete de colaborare

Colaborarea dintre şcoală şi familie poate lua numeroase forme. Cele mai frecvente sunt şedinţele cu părinţii, întâlnirile individuale, participarea părinţilor la activităţi extracurriculare, utilizarea aplicaţiilor educaţionale pentru comunicare (precum Google Classroom, Adservio sau WhatsApp), dar şi proiecte comune în care părinţii şi elevii lucrează împreună.

Pe lângă aceste forme tradiţionale, şcoala poate organiza şi ateliere pentru părinţi, sesiuni de consiliere, grupuri de suport sau activităţi recreative comune, care să consolideze relaţia dintre cele două părţi. Este important ca părinţii să se simtă parte din comunitatea şcolară, să fie încurajaţi să participe şi să vadă rezultatele implicării lor în progresul copilului. O comunicare constantă, sinceră şi orientată spre soluţii este cheia unei colaborări eficiente.

Obstacole şi soluţii

În ciuda beneficiilor evidente ale colaborării, există şi obstacole care pot afecta acest parteneriat: lipsa de timp a părinţilor, diferenţele de mentalitate, lipsa de încredere în sistemul educaţional sau experienţele negative anterioare. Uneori, părinţii nu ştiu cum să se implice sau se tem să nu fie judecaţi. Pe de altă parte, cadrele didactice pot resimţi presiunea lipsei de sprijin sau a comunicării dificile cu unii părinţi.

Pentru a depăşi aceste obstacole, este necesar ca ambele părţi să manifeste deschidere, empatie şi dorinţă de colaborare. Profesorii pot contribui printr-o atitudine calmă, prietenoasă, prin organizarea de întâlniri informale şi prin valorizarea fiecărui părinte, indiferent de statutul social. De asemenea, este important să se insiste pe ideea că toţi copiii merită şanse egale, iar educaţia este un efort comun, nu o responsabilitate unică.

Educaţia elevului este un drum care nu poate fi parcurs cu succes decât atunci când şcoala şi familia merg în aceeaşi direcţie. Parteneriatul dintre aceste două instituţii este

esențial pentru formarea unei personalități echilibrate, pentru încurajarea autonomiei, a motivației și a dorinței de învățare. Copiii care cresc într-un astfel de cadru se simt sprijiniți, au încredere în sine și sunt mult mai pregătiți pentru provocările viitoare.

În concluzie, școala și familia nu trebuie să funcționeze ca două entități separate, ci ca doi parteneri egali într-o misiune comună: educarea și formarea unei generații responsabile, empatică și bine pregătite pentru viață.

Bibliografie:

1. Cucoș, C.-“Psihopedagogie”, Iași, Editura Polirom,2014
2. Cuciureanu, M.-”Parteneriatul educațional: familie – școală – comunitate”,Iași, Editura Lumen,2017

Cartea și lumea digitală

Simula Elena Mariana

Liceul Teoretic ”Emil Racoviță” Techirghiol, Constanța

Lucrarea de față pornește de la ideea că **educația modernă nu mai poate funcționa fără să răspundă nevoilor de diversitate** și fără să valorifice potențialul inovației. În acest context, **cartea – înțeleasă nu doar ca obiect, ci ca experiență – devine un instrument educațional esențial.**

În ciclul primar, diversitatea este prezentă în fiecare clasă: copii cu ritmuri diferite, stiluri de învățare diverse, contexte familiale variate. Cartea îi poate aduce împreună, fie că vorbim de povești care promovează empatia, fie de resurse accesibile copiilor cu cerințe educaționale speciale. Lectura devine un mod de a învăța despre ceilalți și despre sine.

Totodată, am explorat ideea că **inovația nu înseamnă doar tehnologie**, ci mai ales **modul în care cartea este pusă în valoare**. Prin metode ca teatrul de umbre, Kamishibai sau poveștile digitale create de elevi, lectura devine o activitate vie, creativă, atractivă.

Nu în ultimul rând, am evidențiat rolul esențial al **Centrelor de Documentare și Informare**, care pot oferi un spațiu flexibil, colaborativ și prietenos, unde cartea e explorată din toate unghiurile: artistic, științific, social.

În concluzie, **cartea rămâne relevantă într-o lume digitală, atât timp cât o conectăm la diversitatea copiilor și o însoțim cu metode inovatoare.** Printr-o abordare empatică și creativă, putem transforma lectura într-o experiență de dezvoltare pentru fiecare copil.

Educația contemporană are menirea de a răspunde unei realități complexe, în care diversitatea elevilor și dinamismul tehnologic transformă profund procesul instructiv-educativ. În acest context, cartea nu mai este percepută doar ca un obiect static, destinat acumulării de cunoștințe, ci ca un instrument viu, capabil să deschidă perspective, să stimuleze empatia, creativitatea și spiritul de colaborare. Centrele de Documentare și Informare (CDI) devin astfel medii esențiale pentru desfășurarea unor activități educative relevante, care valorifică resursele tradiționale și moderne în mod integrat, cu beneficii evidente pentru elevii din ciclul primar.

Cartea și diversitatea – suport pentru incluziune și învățare personalizată

Clasa primară este, prin natura sa, un spațiu în care diversitatea este firească și evidentă: fiecare copil are un ritm propriu de învățare, o structură emoțională unică, un stil cognitiv distinct și un context socio-cultural particular. În acest cadru, cartea devine un instrument esențial pentru construirea unui mediu educațional incluziv.

Lectura unor povești care promovează empatia, toleranța, acceptarea diferențelor contribuie la formarea unei comunități de învățare armonioase. De exemplu, cărți precum ”Felix, iepurașul călător” sau ”Povestea norului roz” oferă prilejul unor discuții despre diversitate culturală, emoții și prietenie. De asemenea, folosirea cărților tactile, a celor ilustrate sau a poveștilor audio permite includerea elevilor cu cerințe educaționale speciale în activități de lectură adaptate capacităților lor. Astfel, cartea devine un liant între universuri personale, o punte între individual și colectiv, între emoțional și cognitiv.

Inovație prin carte – metode moderne în sprijinul motivației

Lectura poate fi transformată într-o experiență inovatoare atunci când este susținută de metode interactive, tehnologie educațională și abordări transdisciplinare. Cartea nu trebuie să fie privită izolat, ci integrată în activități creative, menite să sporească motivația, gândirea critică și capacitatea de exprimare personală. În ciclul primar, metode precum teatrul de umbre, Kamishibai sau dramatizarea pot transforma lectura într-un spectacol al învățării. Utilizarea aplicațiilor digitale permite animarea paginilor cărților și oferă o experiență multisenzorială. Elevii pot crea propriile povești digitale folosind platforme accesibile (Book

Creator, Canva for Education , își pot organiza informația și pot colabora online prin intermediul aplicației **Padlet**), îmbinând desenul, textul și vocea. Aceste abordări răspund nevoii elevilor de a învăța activ, prin joc, colaborare și explorare. În plus, activitățile de tip „poveste în cinci simțuri”, în care elevii exprimă conținutul lecturii prin desen, muzică, mirosuri sau texturi, favorizează învățarea diferențiată și implicarea tuturor copiilor, indiferent de stilul lor cognitiv. Astfel, inovația nu constă doar în tehnologie, ci și în modul în care cartea este transformată într-o sursă de creativitate și reflecție personală.

CDI – spațiu educativ modern pentru ciclul primar

Centrele de Documentare și Informare pot deveni spații-cheie în promovarea cărții ca instrument de învățare activă și incluzivă. Prin resursele variate de care dispun și prin parteneriatele pe care le pot susține (cu biblioteci, autori, edituri, alte școli), CDI-urile oferă un cadru flexibil în care elevii își pot forma obiceiuri de lectură, pot descoperi pasiuni și își pot exersa abilitățile de comunicare. Activitățile derulate în CDI pot sprijini integrarea curriculară a cărții în toate ariile de învățare. O poveste poate fi pretextul unor activități de scriere creativă, de realizare de colaje artistice, de rezolvare de probleme sau de explorare științifică. Totodată, CDI-ul oferă cadrul ideal pentru proiecte colaborative, în care copiii creează o „carte a clasei”, organizează un club de lectură sau pun în scenă o poveste aleasă împreună. Aceste demersuri stimulează nu doar gândirea, ci și spiritul de echipă și exprimarea identității personale în contexte educative sigure și valoroase.

Cartea, înțeleasă în sens larg – ca poveste, ca experiență, ca declanșator al reflecției – rămâne un element central în formarea copiilor, mai ales atunci când este abordată într-un mod creativ, incluziv și ancorat în nevoile generației actuale. Promovarea lecturii prin activități inovatoare și prin valorificarea CDI-urilor contribuie nu doar la dezvoltarea competențelor de literație, ci și la formarea unor copii empatici, curioși și încrezători în potențialul lor. Diversitatea și inovația nu se exclud, ci se completează, iar cartea este puntea între ele.

Bibliografie:

- 1.Crahay, M. (2009). Psihologia educației. Iași: Polirom.
- 2.Cucoș, C. (2017). Psihopedagogie pentru examenele de definitivat și gradul didactic II (ediția a 2-a). Iași: Polirom.
- 3.Păun, E., Potolea, D. (2002), Pedagogie. Fundamentări teoretice și demersuri applicative, Iași: Polirom.

Alinierea învăţământului preşcolar românesc la cerinţele învăţământului european prin predarea adaptată erei digitale

Prof. Şerban Monica – Andreea

Într-o eră digitală în continuă schimbare, educaţia preşcolară românească se află într-o perioadă de transformare, adaptându-se cerinţelor educaţionale ale viitorului. În acest context, predarea cu entuziasm în învăţământul preşcolar devine esenţială, pentru a stimula curiozitatea, imaginaţia şi dorinţa de învăţare a celor mici. Tehnologia, atunci când este utilizată corect, poate sprijini învăţarea prin joc, stimulând dezvoltarea cognitive, socială şi emoţională a copiilor.

Predarea cu entuziasm în învăţământul preşcolar presupune crearea unui mediu de învăţare care să fie nu doar atractiv, dar şi interactiv, în care tehnologia devine un sprijin pentru activităţile educaţionale. Într-un astfel de mediu, elevii mici pot explora, descoperi şi învăţa prin jocuri educaţionale, aplicaţii interactive şi activităţi care încurajează experimentarea şi învăţarea prin simţuri.

La vârsta preşcolară, fiecare copil are un ritm propriu de învăţare. Tehnologia poate oferi soluţii personalizate, care să sprijine învăţarea în funcţie de nevoile şi interesele fiecărui copil. Aplicarea unor instrumente digitale simple, cum ar fi aplicaţiile educaţionale pentru creşterea vocabularului, dezvoltarea abilităţilor motorii sau exersarea noţiunilor de bază (culori, forme, numere) poate ajuta fiecare copil să înveţe într-un mod adaptat propriilor sale particularităţi.

Pentru copiii preşcolari, învăţarea trebuie să fie o experienţă plăcută şi captivantă. Tehnologia poate sprijini activităţile educaţionale prin jocuri educative digitale, care sunt o modalitate excelentă de a dezvolta abilităţi cognitive şi motivaţia pentru învăţare. De asemenea, lecţiile pot include elemente interactive care stimulează curiozitatea naturală a celor mici, precum vizualizări interactive, sunete şi imagini care ajută la înţelegerea conceptelor de bază.

În învăţământul preşcolar, activităţile de învăţare nu sunt doar individuale, ci implică şi colaborarea cu colegii. De aceea, aplicarea învăţării diferenţiate nu presupune doar exerciţii individuale, ci şi activităţi de grup, în care copiii pot învăţa unii de la alţii. Tehnologia poate facilita aceste interacţiuni prin platforme care permit copiii să lucreze în echipe virtuale, să participe la jocuri de grup sau să creeze proiecte comune, stimulând astfel dezvoltarea abilităţilor sociale.

Predarea cu entuziasm la această vârstă nu înseamnă doar transmiterea de informaţii, ci crearea unui mediu educativ pozitiv şi stimulant. Copiii trebuie să simtă că învăţarea este o activitate plăcută şi captivantă, iar educatoarele joacă un rol fundamental în acest sens. Utilizarea tehnologiei, combinată cu metode de învăţare activă şi jocuri, poate face lecţiile mai interesante şi mai interactive, iar fiecare copil se poate dezvolta în ritmul său, cu susţinerea necesară.

Exemple de activități digitale pentru preșcolari

1. Jocuri educaționale interactive

În era digitală, jocurile educaționale sunt un mod excelent de a învăța prin distracție, mai ales pentru copiii preșcolari. Aceste jocuri sunt concepute pentru a stimula dezvoltarea cognitivă, motorie și emoțională a celor mici.

- **Jocuri de recunoaștere a culorilor și formelor:** Aplicațiile educaționale pot include jocuri care ajută copiii să învețe culorile și formele geometrice. De exemplu, un joc în care copiii trebuie să potrivească obiectele colorate cu formele corespunzătoare. De asemenea, pot să fie incluse imagini interactive care animă formele sau culorile, creând un mediu dinamic.
- **Jocuri de numărare și abilități matematice de bază:** Aplicațiile educaționale pot include jocuri în care copiii să numere obiecte, să asocieze numerele cu cantități vizibile (de exemplu, să numere fructele pe ecran și să le asocieze cu numărul corespunzător). Aceste jocuri pot include și activități de recunoaștere a numerelor și de ordonare a acestora.
- **Jocuri de potrivire a animalelor și sunetelor:** Un alt exemplu de joc educațional este un joc în care copiii trebuie să potrivească animale cu sunetele pe care le fac. De exemplu, un copil alege un animal (ca un câine sau o pisică) și ascultă sunetul corespunzător, ajutându-l să înțeleagă legătura dintre sunet și animal.

Beneficii:

- Dezvoltarea abilităților cognitive de bază.
- Îmbunătățirea atenției și concentrației.
- Stimularea curiozității și dorinței de a învăța noi concepte.

2. Povești interactive

Poveștile interactive sunt o metodă minunată de a învăța prin implicare activă. Aceasta le permite copiilor să participe activ la dezvoltarea unei povești, să apese pe imagini sau să aleagă opțiuni care influențează cum se va desfășura narațiunea.

Exemple de activități:

- **Aplicații de povestiri interactive:** De exemplu, o aplicație care le oferă copiilor posibilitatea de a alege ce va face personajul principal dintr-o poveste. După fiecare alegere, povestea se modifică,

iar copilul poate învăța despre cauze și efecte. Aceste aplicații pot include ilustrații colorate și animații care fac povestea mai captivantă.

- **Povești cu personaje care învață lecții de viață:** Aplicațiile pot include povești cu personaje simpatice, cum ar fi un ursuleț sau o pisicuță, care învață lecții despre prietenie, generozitate sau responsabilitate. După fiecare poveste, copii pot discuta despre ce au învățat și ce le-a plăcut la poveste.
- **Crearea propriilor povești:** Aplicațiile pot oferi opțiuni de a personaliza o poveste, unde copilul poate alege personajele, locul în care se întâmplă acțiunea sau cum se va încheia povestea. Aceasta ajută la dezvoltarea creativității și imaginației.

Beneficii:

- Dezvoltarea vocabularului și abilităților de ascultare.
- Îmbunătățirea abilităților de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor.
- Crearea unei legături emoționale prin povești.

3. Exerciții de motricitate

Tehnologia poate fi folosită și pentru a dezvolta abilități motorii fine și grosiere, esențiale la vârsta preșcolară. Aplicațiile și jocurile digitale pot transforma aceste activități într-o experiență interactivă și distractivă.

Exemple:

- **Aplicații pentru dezvoltarea abilităților motorii fine:** De exemplu, o aplicație care îi cere copilului să traseze forme sau să apese pe puncte de pe ecran pentru a crea un desen. Aceste activități ajută la îmbunătățirea coordonării mână-ochi și a controlului mișcărilor fine ale degetelor.
- **Jocuri de trasat și colorat pe tablete:** Copiii pot folosi tabletele pentru a colora sau a desena pe ecran, îmbunătățindu-și abilitățile de desen și coordonarea vizuală. Aplicațiile permit chiar să își exprime creativitatea, adăugând imagini, forme și culori personalizate.
- **Aplicații pentru mișcare fizică:** Unele aplicații educaționale pot include jocuri de mișcare, care încurajează copiii să facă mișcări fizice (cum ar fi să sară sau să danseze) în fața camerei sau să urmeze anumite instrucțiuni prin activități fizice ghidate. Aceste jocuri pot include animații care încurajează mișcarea, ajutând copiii să-și dezvolte abilitățile motorii grosiere.

Beneficii:

- Dezvoltarea coordonării și abilităților motorii.
- Creșterea autonomiei în activitățile de zi cu zi.

- Îmbunătățirea sănătății fizice și a echilibrului corpului.

Concluzie

Predarea cu entuziasm în educația preșcolară, susținută de tehnologie, este cheia unui învățământ accesibil și plin de bucurie pentru copii. În această eră digitală, tehnologia poate deveni un partener valoros în procesul de învățare, stimulând curiozitatea, creativitatea și dorința de explorare a celor mici. Școlile preșcolare trebuie să îmbine metodele tradiționale de învățare cu cele moderne, astfel încât fiecare copil să se dezvolte în mod optim, învățând cu entuziasm și dorință.

Bibliografie:

1. M. STOICA, A. IONESCU – „Tehnologia în educația preșcolară - Studii și aplicații”, Editura Didactică, București, 2012
2. MARIAN, C. VASILE – „Învățarea prin joc în educația timpurie, Cercetări și metode inovative”, Editura Educațională, Cluj-Napoca, 2015
3. E. POPA, M. TUDOR – „Educația științifică în învățământul preșcolar, Fundamente și practici”, Editura Universitară, Iași, 2010
4. C. IONESCU, I. LUPU – “Psihologia copilului și educația timpurie, Principii și metode”, Editura Pedagogică, Timișoara, 2018
5. R. GHILEA, M. LUPU – “Ghid practic pentru educatori: Tehnologia și educația preșcolară, Aplicabilitate și exemple”, Editura Aramis, București, 2020
6. A. CONSTANTIN, C. DUMITRU – « Educația digitală în învățământul preșcolar, Perspective și provocări », Editura Coresi, Brașov, 2014

Caracteristicile jocului în orele de educație fizică

prof. inv. primar Rîmbu Cristina

Liceul Teoretic "Emil Racoviță" Techirghiol, Constanța

Jocul ca mijloc al educației fizice reprezintă o formă tipică de activitate creată de om fiind un fenomen social, format și statornicit în cadrul societății omenesti.

Izvorând din cerințe sociale obiective, jocurile contribuie la stimularea și cultivarea relațiilor de prietenie și colaborare, a inițiativei și imaginației creatoare a unui fond complex de priceperi, deprinderi și calități motrice. Corespunzător scopurilor urmărite, precum și particularităților organizării lor, jocurile se împart în trei grupe: *jocuri de mișcare* (dinamice), *jocuri pregătitoare și ajutoare* pentru însușirea sau perfecționarea unor deprinderi de mișcare specifice anumitor ramuri de sport și *jocurile sportive*.

Jocurile de mișcare au o contribuție serioasă în realizarea obiectivelor educației fizice școlare, atât în ceea ce privește dezvoltarea fizică armonioasă dar și acumularea unor deprinderi și priceperi

motrice complexe. Nu în ultimul rând deprinderile specifice jocurilor sportive sunt mijloacele ideale de dezvoltare a capacității motrice, a unor trăsături pozitive de caracter, a proceselor cognitive superioare.

Jocurile de mișcare se caracterizează prin:

- acumularea unor deprinderi și priceperi motrice specifice jocului (de sărituri, aruncări, alergări, cățărări, târări). De asemenea, în timpul jocului apar legături noi între priceperile și deprinderile motrice însușite anterior și cele nou învățate, contribuind la îmbogățirea capacității motrice. O altă caracteristică, este aceea că jocurile de mișcare dezvoltă însușirile moral-volitive, contribuind astfel la dezvoltarea personalității individuale;

- specificul jocului este activitatea în colectiv, unde se presupune colaborare, cooperare, armonizare a intereselor, a motivelor, a eforturilor personale cu cele colective, în vederea atingerii scopului comun. De asemenea, încadrarea individului în colectiv presupune acceptarea de responsabilități, de conlucrare, de întrajutorare, de atitudine critică și autocritică, de acceptare a liderului, a regulilor grupului. În cadrul jocului se realizează acea relație de grup care duce la socializarea individului, obiectiv major al educației;

Jocurile pregătitoare se caracterizează prin conținutul lor specific unor ramuri, probe și jocuri sportive, favorizând învățarea sau consolidarea mai rapidă și în condiții ușurate a unor deprinderi și priceperi motrice, în condiții apropiate de jocul sau ramura sportivă respectivă.

Caracteristicile specifice acestor jocuri:

- reprezintă o activitate de repetare (exersare) atractivă, cu valențe pozitive în formarea spiritului creator;

- regulile jocului pregătitor vor fi stabilite în așa fel încât să favorizeze execuția corectă a procedurii tehnice repetate. Acestea trebuie să respecte, indiferent de numărul lor, structura jocului sportiv respectiv, favorizând repetarea tehnicii și tacticii individuale și colective, în sensul în care acestea sunt utilizate în structura jocului, cu un ritm aproximativ ca cel din regulamentul jocului, dar în condiții ușurate sau în condițiile de aplicare mai largă a regulamentului jocului.

Jocul sportiv este un complex de exerciții fizice practicate sub formă de joc cu un anumit obiect având dimensiuni specifice, prin care cele două echipe sau cei doi adversari se întrec conform unor reguli de organizare și desfășurate standardizate.

Jocurile sportive se deosebesc de jocurile prezentate anterior, pentru faptul că acestea se desfășoară pe baza unui regulament și a unor cerințe, mult mai precise, atât ca organizare cât și ca desfășurare.

Caracteristicile jocurilor sportive în sinteză sunt:

- prin volum mare de procedee tehnice şi tactice, contribuie în mare măsură la dezvoltarea capacităţilor motrice generale a individului, influenţând în mare măsură şi dezvoltarea calităţilor motrice;

- au un caracter aciclic din punct de vedere tehnic, iar prin solicitări şi efecte cumulative (globale, morfo- funcţionale), duc la dezvoltarea proceselor psihice, printr-o participare psihică intensă.

Bibliografie:

Cătăneanu M.S., 1997, *Jocuri de mişcare*, Edit. Sitech, Craiova

Colibaba, E.D., Bota, I., 1998, *Jocurile sportive*, Teorie şi metodică, Edit. Aldin, Bucureşti

Dumitru, M., 2007, *Educaţia fizică şi metodică predării ei*, Edit. Ex Ponto, Constanţa

Raţă G., 2008, *Didactica Educaţiei Fizice şi Sportului*, Edit. PIM, Iaşi

Stan L., Oancea I., Oancea M., Cojocaru Ş., 2005, *Educaţia fizică – Ghid metodologic*, Edit. Aramis Print, Bucureşti

**Componenta mixtă etnică a colectivelor de elevi
şi activităţile extracurriculare-premise ale educaţiei interculturale**

Profesor pentru învăţământ primar, Lupescu Maria

Liceul Teoretic "Emil Racoviţă" Techirghiol

Educaţia interculturală reprezintă o educaţie a relaţiilor interpersonale, care implică membri ai unor culturi diferite, al cărei obiectiv fundamental este de a creşte eficienţa relaţiilor interculturale, de a mări gradul de deschidere, de toleranţă, de acceptare a celuilalt. Integrarea educaţiei interculturale în spaţiul şcolii este un proces complex, care solicită competenţe şi demersuri specifice din partea cadrelor didactice.

Poate mai mult decât în alte zone ale ţării, pe aceste meleaguri dobrogene vieţuim în armonie, alături de alte etnii.

În fiecare dintre generaţiile pe care le-am călăuzit, pe rând, de aproape patru decenii, am avut un colectiv de elevi format din români, aromâni, rromi, turci, tătari. Astfel, copiii au beneficiat de primele schimburi interculturale observând ocazional, limba diferită, portul tradiţional, obiceiurile străvechi ale colegilor, vecinilor. Au înţeles destul de repede că, de exemplu, aşa cum unii merg cu Pluguşorul, alţii merg cu Nawrez-ul, unii au pe mesele de

sărbătoare cozonacul, alții au baclavaua sau plăcinta cu praz. La joacă sau la școală însă vorbesc toți aceeași limbă, învață, cântă, dansează, se joacă împreună. Treptat locul curiozității este luat de firesc, iar respectul și empatia sunt comune.

Încă de la clasele cele mai mici, elevii pătrund tainele cunoașterii identității neamului, atât din familie, cât și prin intermediul activităților extracurriculare desfășurate.

De exemplu, activitatea dedicată Zilei Dobrogei a fost pentru micii școlari, un bun prilej de descoperire a trecutului zonei geografice în care trăiesc. Au urmărit prezentări power-point, au realizat o machetă a costumelor populare dobrogene, au cântat Imnul Dobrogei.



Au descoperit cu interes locul Dobrogei pe harta țării și au povestit lucruri spuse de bunicii și străbunicii lor despre familia și copilăria lor.



Expoziții cu lucruri "din lada bunicii" ca cea prilejuită de sărbătorirea Zilei școlii, au stârnit interesul copiilor pentru studierea istoriei.



Lucruri interesante despre specificul altor țări le-a oferit școlarilor și sărbătoarea de 9 Mai, care i-a călăuzit pe copii în călătorii imaginare în țări europene.



Dacă în familie, grădiniță, școală se pun bazele educației interculturale, aceasta va continua în etapele următoare, contribuind cu siguranță la formarea personalității elevilor.

Bibliografie :

Cucoș, C., Cozma, T., Locul educației pentru diversitate în ansamblul problematicei educației contemporane, În Cozma, T. (coord.), O nouă provocare pentru educație: interculturalitatea., Iași, Ed. Polirom, 2001

Nedelcu, A., „Fundamentele educației interculturale”, Editura Polirom, Iași, 2008

Dezvoltarea creativităţii în cadrul orelor de limba şi literatura română

prof. Chiriţă Mirela Roxana

Şcoala Gimnazială "Nichita Stănescu" Mereni, Constanţa

Orele de limba şi literatura română prin conţinutul lor, oferă diverse posibilităţi de stimulare şi dezvoltare a creativităţii. Încă din clasa I, jocurile propuse, imaginile din etapa prealfabetară şi alfabetară precum şi textele din etapa postalfabetară sunt momente prin care se cultivă creativitatea elevilor. Exerciţiile de creare a unor texte literare cu temă, pe bază de imagini, cu ajutorul unor idei sau pe bază de întrebări se pot aplica în cadrul orelor de limba şi literatura română încă din clasa I. Cunoştinţele de comunicare oferă posibilitatea elevului să-şi exercite autocontrolul asupra propriilor elaborări orale şi scrise. La unii elevi se va observa tendinţa de copiere a unor texte cunoscute, a ideilor unor colegi, însă alţii se vor folosi de propria experienţă.

Pentru dezvoltarea creativităţii cadrul didactic trebuie să încurajeze elevii, să propună spre rezolvare exerciţii care exercită actul creativ cum ar fi: realizarea unui text opus ca şi conţinut; crearea unui personaj cu trăsături opuse decât cele date în anumite texte; schimbarea finalului unei opere; emiterea unei păreri despre o atitudine, acţiune; crearea unei povestiri, versuri pe baza unor cuvinte; exerciţii de interpretare; alcătuire de texte cu titlu dat, cu început dat, cu final dat, după imagini, texte libere, după benzi desenate, după un plan de idei, pe baza unor cuvinte de sprijin, pe baza unui text încurcat, după un proverb sau grup de versuri; exerciţii de creare de cuvinte pornind de la o silabă, schimbând poziţia literelor din cuvântul dat, urmărind literele dintr-un careu, schimbând o literă cu alta, unind două cuvinte, sau prin eliminarea unor litere şi silabe din cuvintele date; exerciţii de rimă, de construire de dialoguri între anumite personaje; povestiri la timpul viitor. Acestea dezvoltă gândirea creativă şi anticipativă a elevilor, conduc la cultivarea unor însuşiri motivaţionale precum curiozitatea şi dorinţa de a rezolva sarcini noi.

Învăţătorul trebuie să aibă o atitudine încurajatoare faţă de elevi, să-i aprecieze pozitiv stimulându-le spontaneitatea şi iniţiativa, creând stări pozitive necesare pentru antrenarea acestora în rezolvarea sarcinilor şi pentru reuşita deplină în activitate. Şezătorile şi

medalioanele literare cultivă creativitatea, dezvoltând gândirea creativă și capacitatea de exprimare.

Compunerile școlare reprezintă cel mai generos prilej de valorificare a experienței de viață, de manifestare a imaginației creatoare a elevilor. Pentru a putea să realizeze o compunere liberă, elevii trebuie să fie pregătiți și obiectivul poate deveni posibil numai ca rezultat al unei activități creatoare. În elaborarea unei compuneri, redactarea este actul creativ cel mai semnificativ.

Una din disciplinele prielnice dezvoltării creativității este limba și literatura română. Deprinderea de a recunoaște faptele de limbă în situații date constituie o treaptă către formarea unei priceperi superioare, aceea de a recunoaște fapte de limbă în orice situație și de a le folosi în consecință. Priceperea de a identifica faptele de limbă și de a le folosi practic în mod conștient se capătă în deosebi prin exerciții cu caracter creator. Esențial în aceste exerciții este întrebuintarea practică a cunoștințelor teoretice. În raport cu exercițiile de recunoaștere, participarea activă a elevilor crește, ea capătă caracter creator: într-un text dat elevii intervin, modifică, completează, construiesc noi forme; în alte situații ei creează propriu-zis, dau exemple, alcătuiesc compuneri cu teme gramaticale.

Limba și literatura română urmărește, concomitent cu constituirea receptivității estetice și dezvoltarea spiritului creator ce presupune formarea receptivității creatoare, dezvoltarea capacității de a restructura unitar într-o viziune proprie, elemente decupate din lectura unei opere, dar și dezvoltarea mijloacelor de autoexprimare, cultivarea expresiei artistice.

Actul de creație este diferit de la elev la elev; el reflectă inteligența, gândirea creatoare, nivelul de cunoștințe al acestora, încercările, căutările lor, iar datoria noastră ca dascăli este de a-i îndruma cu dragoste și înțelepciune pe tot parcursul celor patru ani de școală.

La vârsta școlară mică, limba română se învață cu mare ușurință, iar ei, ca obiect de învățământ îi revin sarcini precise pentru dezvoltarea capacităților de comunicare și de creație. Prin cultivarea capacităților creatoare se realizează cunoașterea prin inovație, invenție, creație. Se dezvoltă astfel germenii competiției, se identifică aptitudini.

Un rol deosebit în stimularea creativității îl constituie biblioteca școlară care-l pune pe elev în contact cu cartea.

Educarea creativității și a gândirii creatoare a elevilor este o necesitate a timpului actual și presupune formarea și cultivarea unor trăsături care vor duce la manifestări creatoare cum ar fi: inițiativă, originalitate, curiozitate, perseverență.

Învățătorul este primul chemat să contribuie, în școală la, la formare creativității la elevi, prin corelarea solicitărilor cu factorii motivaționali, aptitudinali și caracteriali implicați. El trebuie să urmărească înlăturarea principalelor obstacole din calea creativității: timiditatea, teama de greșeală, descurajarea, lipsa perseverenței.

Ora de limba și literatura română poate fi considerată, în contextul disciplinelor școlare din clasele primare, ca una din „pietrele de încercare” pentru stimularea creativității elevilor. Este necesară punerea în mișcare a creativității gândirii, a interesului și dragostei pentru cunoaștere, a spiritului de observație și investigație. Asemenea însușiri reprezintă premise ale adaptării dinamice a tânărului școlar la solicitările noi ale societății de astăzi.

Ciclul primar oferă numeroase posibilități de valorificare a creativității în cadrul orelor de limbă și literatură română, dezvoltarea și cultivarea creativității devenind astfel o prioritate și o preocupare permanentă a școlii actuale.

„Creativitate-în ce scop? Pentru a ne putea desăvârși, realiza și actualiza, pentru a trăi conștient, pentru a putea contribui activ la modelarea lumii.

Creativitate- în ce mod? Prin atitudinea deschisă, receptivă față de mediul înconjurător, prin acceptarea provocării ce pornește de la mediu, pentru a ne confrunța cu el- pentru a deveni o parte a acestui mediu .“

Bibliografie:

- Antonovici , Ș., Nicu G. , *Jocuri interdisciplinare*, Ed. Aramis, 2004;
Bejat M. , *Creativitatea în știință, Tehnică și învățământ*, E.D.P., București, 1991;
Crăciun C. , *Metodica predării limbii române în învățământul primar*, Ed. Emia, Deva, 2001;
Nicola, Gr., *Stimularea creativității elevilor în procesul de învățământ*, E.D.P., București, 1981;
Rawilson, J.G., *Gândire creativă și brainstorming*, Ed. Codecs, București, 1998

Bullying-ul și mobbing-ul: două fețe ale aceleiași monede – cum să le recunoaștem și să le combatem

prof. Protopopescu Gabriela-Cristina

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Techirghiol, județul Constanța

Școala Gimnazială Nr. 1 Eforie Nord, județul Constanța

INTRODUCERE

În societatea contemporană, hărțuirea psihologică ia forme tot mai complexe, afectând persoane de toate vârstele. **Bullying-ul** și **mobbing-ul**, deși apar în contexte diferite – educațional și profesional –, au în comun repetitivitatea, intenția de dominare, dezechilibrul de putere și impactul negativ asupra sănătății emoționale.

Bullying-ul apare în special în mediul școlar și online (cyberbullying), având drept autori alți elevi sau adolescenți care își impun puterea asupra celor percepuți ca vulnerabili. Se manifestă prin comportamente agresive, intenționate și repetitive, care implică un dezechilibru de putere între agresor și victimă.

Mobbing-ul, considerat o formă de teroare psihologică la locul de muncă, a fost definit de psihologul suedez *Heinz Leymann* ca o hărțuire sistematică și repetată, menită să izoleze și să afecteze grav starea psihică și profesională a victimei. Se manifestă prin excludere, ignorare deliberată, critici nejustificate și presiune constantă din partea colegilor sau superiorilor.

ASEMĂNĂRI ȘI DIFERENȚE

Aspect	Bullying	Mobbing
Mediu	Educațional / Online	Profesional
Agresor	Individ / grup	Grup / colegi / superiori
Scop	Intimidare, dominare	Excludere socială / profesională
Efecte	Stres, anxietate, izolare	Burnout (epuizare profesională), anxietate, depresie, diminuarea stimei de sine, renunțare la carieră

SEMNE ALE BULLYING-ULUI ȘI MOBBING-ULUI. CUM LE RECUNOAȘTEM

Florence Millot evidențiază importanța recunoașterii timpurii a semnelor: retragere, scăderea încrederii în sine, teama de școală și tulburări de somn. În cazul **bullying-ului**, copilul devine retras și anxios, evită școala sau activitățile de grup, poate prezenta obiecte distruse sau lipsă și înregistrează o scădere a stimei de sine.

Signe Whitson arată că elevii afectați pot dezvolta tulburări comportamentale, anxietate și depresie, iar *Stella O'Malley* insistă asupra importanței dezvoltării unei gândiri autonome și încrezătoare pentru reducerea vulnerabilității.

Mobbing-ul se manifestă prin ignorare deliberată, critici frecvente și nedrepte, excluderea din activitățile echipei și o presiune psihologică constantă. Angajații pot experimenta burnout, scăderea, stimei de sine, insomnie, izolare profesională sau chiar renunțarea la carieră.

Exemplele prezentate în literatura de specialitate confirmă aceste consecințe: elevi retrași, timorați, cu performanțe școlare scăzute, respectiv angajați care abandonează locul de muncă sau se confruntă cu epuizare psihică.

STUDII DE CAZ

M.L., elevă în clasa a VI-a, este frecvent ridiculizată din cauza ochelarilor. Colegii îi ascund obiectele și o umilesc, ceea ce o face să devină retrasă și să evite activitățile de grup. Cu sprijinul dirigintei, consilierului școlar și al părinților, s-a organizat o campanie de conștientizare, evidențiind astfel realitatea dureroasă cu care se confruntă zilnic mii de copii supuși **bullying-ului**.

Profesoara C.A. este frecvent ignorată de colegi și criticată sistematic, fără motive întemeiate, iar atmosfera ostilă de la locul de muncă îi afectează profund starea emoțională. După intervenția consilierului și a inspectoratului școlar, s-au luat măsuri pentru protejarea sa.

Mobbing-ul reprezintă o formă subtilă, dar profund toxică de hărțuire psihologică, care poate distruge încrederea și sănătatea psihică a victimei.

EFECTE PE TERMEN LUNG

Copiii expuși **bullying-ului** pot dezvolta fobii, depresie, tulburări de comportament, izolare sau chiar pot ajunge la abandon școlar.

Adulții afectați de **mobbing** pot suferi de burnout (*epuizare profesională*), pierderea stimei de sine, izolare, renunțarea la carieră și tulburări psihosomatice.

În ambele cazuri, victimele ajung să se îndoiască de propria valoare şi să se retragă din relaţiile sociale.

CE PUTEM FACE?

Prevenirea începe cu educaţia – acasă, la şcoală şi la locul de muncă. Copiii trebuie învăţaţi să recunoască formele de agresiune şi să le comunice. *Signe Whitson* recomandă ascultarea activă, intervenţia promptă în faţa comportamentelor agresive şi construirea unor relaţii emoţionale pozitive. *Gabriela Maalouf* subliniază importanţa cultivării respectului şi curajului în mediul şcolar, nu prin reguli stricte, ci prin puterea exemplului şi o comunicare autentică.

MĂSURI DE PREVENIRE ŞI COMBATERE

Combaterea ***bullying-ului*** şi ***mobbing-ului*** necesită intervenţii eficiente la mai multe niveluri:

- **Individual:** promovarea inteligenţei emoţionale, cultivarea asertivităţii şi încrederii în sine, dezvoltarea empatiei.
- **Instituţional:** adoptarea unor politici clare anti-hărţuire, formarea adecvată a personalului, încurajarea raportării anonime şi oferirea sprijinului psihologic necesar.
- **Comunitar:** organizarea de campanii de informare în şcoli şi companii, acces la centre de consiliere psihologică şi o legislaţie adecvată, care să asigure protecţia reală a persoanelor afectate.

CONCLUZIE. ***Bullying-ul*** şi ***mobbing-ul*** reflectă o lipsă gravă de respect şi empatie. Prevenirea şi combaterea acestor fenomene presupun eforturi comune din partea familiei, instituţiilor, comunităţii şi autorităţilor. Comunicarea deschisă, empatia, respectul reciproc şi solidaritatea reprezintă elemente esenţiale pentru construirea unui mediu sigur, în care fiecare persoană se simte valorizată şi protejată.

Bibliografie:

1. Millot, Florence. *Bullyingul şcolar*, Editura Gama, Iaşi, 2022.
2. O'Malley, Stella. *Copii mai puternici decât bullyingul*, Editura Corint, 2022.
3. Maalouf, Gabriela. *Cum să fii cool la şcoală*, Editura Bookzone, 2021.
4. Whitson, Signe. *Stop bullying*, Editura Herald, 2022.

ANES România – <http://anes.gov.ro>

Un opțional altfel, pentru elevii noștri: *ABC-ul bunelor maniere*

Prof. Vișan Violeta Virginia

Liceul Teoretic ”Emil Racoviță” Techirghiol, județul Constanța

”Politețea este floarea omenirii.

Cine nu este destul de politicos nu este destul
de uman.”

Joseph Jubert

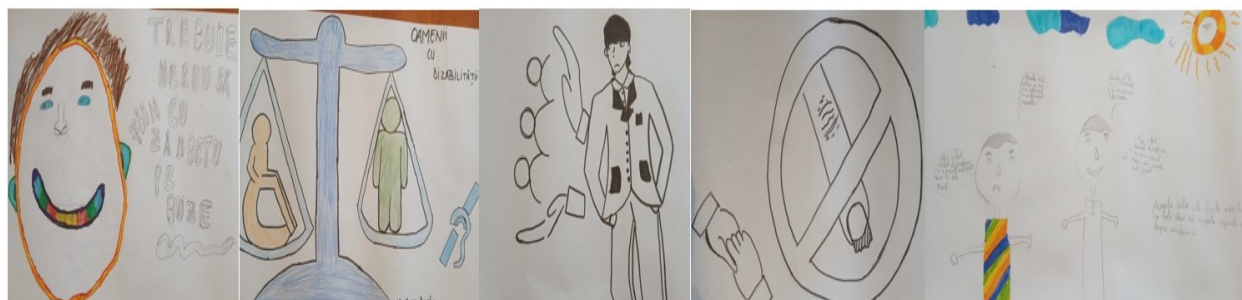
Pe celebra fațadă a clădirii de la New College Oxford sunt scrise cuvinte *Manners makyth man*, expresie ce se traduce prin *Manierele îl fac pe om*. Celebra universitate își asumă și promovează în fața lumii importanța acestei calități umane. Drept urmare, și societatea contemporană nouă trebuie să pună preț și să se asigure că fiecare ființă umană care accesează sistemul educațional se racordează la dezideratul de a fi **manierată**.

Auzim din ce în ce mai des că în vremurile pe care le trăim se alterează tot mai mult valorile tradiționale. În astfel de condiții, mai merită să ne preocupăm de bunele maniere? Răspunsul e unul singur: buna creștere nu este și nu va deveni niciodată inutilă, pentru că ea îl face pe om să se respecte în primul rând pe sine, ca apoi să proiecteze această atitudine asupra semenilor săi.

Alterarea comportamentului își poate găsi rădăcinile în etapa de vârstă preșcolară. O tot mai mare libertate, greșit înțeleasă și acordată copiilor, lipsa intenționată și conștientă de supraveghere a lor din partea părinților, par să fie cauzele frecvente generatoare ale comportamentului nedorit la copil.

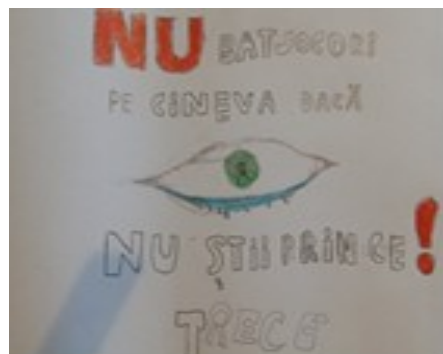
Pornind de la aceste observații și de la faptul că educația unui copil nu se limitează doar la însușirea unor cunoștințe asociate câtorva materii școlare (de obicei Scriere, Citire și Matematică), sistemul de învățământ trebuie să-l învețe pe copil și care îi este locul și rolul în societate, iar în acest context, îi poate indica repere comportamentale, de atitudine, ori axiologice.

Astfel, am ales ca una dintre etapele de învățare specifică să poată fi susținută de o activitate cu caracter opțional, prin care să consolidăm (ori să punem bazele) unui comportament adecvat în societate și în raport cu semenii, adică a bunelor maniere. Am avut această inițiativă, întrucât apreciez că bunele maniere pot contribui într-un mod decisiv, uneori, la succesul social.



Așadar, *Cum ne comportăm la masă? Cum ne îmbrăcăm la școală dar pe stradă? Ce înseamnă să fii gentil? Cum vorbim la telefon? Ce facem ce nu facem la cinema sau teatru? Cum salutăm?* nu mai sunt întrebări la care copiii nu știu să răspundă. Acestea sunt doar câteva dintre

subiectele pe care am reușit să le prezint la clasă, despre care mărturisesc faptul că au stârnit multe curiozități, dar și controverse. Toate prezentările reperelor comportamentale și atitudinale erau însoțite, neapărat, de ”condimentul” nelipsit al elevilor – întrebarea *De ce?: De ce nu pot veni cum vreau îmbrăcat la școală?, De ce este frumos să salut, dacă nu am chef, uneori?, De ce trebuie să mănânc așa?*, și lista poate continua.



Jocurile de rol realizate cu elevii, desenele tematice realizate de ei, poeziile și activitățile practice (*În sala de cinema... din clasă; Ieșim la restaurant... în clasă*) au fost doar câteva metode aplicate în procesul didactic. Acestea au avut dublu rol: au permis realizarea unei evaluări a modului în care au fost însușite informațiile comunicate în procesul de predare - mai modern spus, feedbackul perfect prin care am observat și comportamentul aplicat al copiilor, calibrat în baza informațiilor dobândite la clasă, dar s-au constituit și în momente cu încărcătură motivațională în raport cu procesul didactic, evidențiate de entuziasmul lor de a participa la activități distractive.

Aditivii alimentari – efecte asupra organismului uman

Profesor Banzea Eugenia - chimie

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Techirghiol, județul Constanța



MOTTO:

„Bolile de care suferă omul, urmare a civilizației, iau naștere mai ales prin

intermediul alimentației și pot fi vindecate tot numai pe calea unei alimentații corecte”.

(Dr. H. P Rusch)

ADITIVUL - orice substanță care nu este consumată în mod natural ca aliment și care nu este folosită în mod normal ca ingredient tipic al alimentului, chiar dacă are sau nu valoare nutritivă, a cărei adăugare în produsul alimentar este legată de un scop tehnologic

(și organoleptic) în fabricarea, ambalarea sau păstrarea produselor alimentare, cu efect cert sau de la care se așteaptă efecte convenabile directe sau indirecte asupra proprietăților acestora. Aditivii alimentari cunoscuți în limbajul comun ca **E-uri**, litera **E** simbolizând faptul că au fost testate minim 6 ani, atestate la nivel european și înregistrate ca un aditiv permis de forurile de specialitate și în același timp un mijloc de identificare al unui anumit aditiv(de exemplu prima cifră îți va indica natura aditivului) și nu *vitamina E- E306*(care teoretic are o contribuție benefică asupra organismului).

Aceștia se clasifică în funcție de domeniul de utilizare în:

1. **Coloranți** – utilizați pentru a da sau a potența culoarea(E100-E180)
2. **Conservanți** – întârzie sau împiedică alterarea alimentelor(E200-E252, E280-E285, E1103)
3. **Acidifianți și corectori de aciditate**– dau gust ușor acru, scad sau măresc aciditatea (E260-E270, E338-E380, E507, E513, E514-E518, E524-E530, E574-E578,)
4. **Antioxidanți** – limitează oxidarea alimentelor cand vin în contact cu aerul(E300-E337, E385, E512)
5. **Emulgatori, agenți de îngroșare, antiaglomeranți** – permit stabilizarea produselor(E400-E500, E520-E523, E541-E572,)
6. **Potențiatori de gust** - cresc sau ameliorează gustul(E620-E650)
7. **Edulcoranți** –îndulcitori sintetici(E950-E967)
8. **Propulsori de gaz și gaze de ambalaj** – agenți de stabilizare pentru ambalaje și pentru a permite scoaterea produsului mai ușor(E938-E949)
9. **Suport și solvenți pentru aditivi** – substanțe cu rol de a stabiliza aditivii în unii compuși(E1410-E1520)

E-urile sunt adăugate în alimente cu 5 scopuri principale:

1. Menținerea consistenței produsului. Substanțele folosite în acest scop se numesc [emulgatori](#) și au rolul de a asigura un amestec omogen între apa și grăsimile alimentare, crescând astfel consistența produsului. Astfel de substanțe sunt [pectinele](#), agarul, folosite mai ales în gemuri, marmelade. Pe ambalajele alimentelor emulgatorii sunt

simbolizați prin E400-E500, iar printre ei sunt recunoscuți ca nefiind dăunatori organismului E407, E421 ([manitolul](#) de cofetărie), E440 ([acid ascorbic](#)). **Glucomananul însă, un agent de textură (E425) ce se găsește de obicei în jeleuri, trebuie evitat, fiind un posibil toxic respirator, deasemenea metilceluloza(E461) determină activitate renală defectuoasă sau blocarea intestinului gros și sucroesterii acizilor grași(E473) determină diaree, flatulență și este posibil cancerigen.**

2. Îmbunătățirea sau menținerea îndelungată a valorilor nutritive. Pentru a îmbogăți conținutul în nutrienți al alimentelor (atât solide cât și lichide) se adaugă în procesul de fabricație diverse [vitamine si minerale](#). În această categorie sunt incluse substanțele antioxidante, agenții de tratare a făinii, agenții antispumanti. **Dintre cei cu activitate nocivă enumerăm:galatul de propil(E310), galatul de octil(E311), galatul de dodecil(E312), butilhidroxianisol(E320)și butilhidroxitoluen(E321) care pot provoca creșterea nivelului de colesterol din sânge, tulburări ale metabolismului ficatului și cancer.**

3. Împiedicarea sau întârzierea alterării produselor. Adăugarea unor astfel de aditivi în alimente are scopul de a împiedica eventuala contaminare cu germeni rezultați din procesele de alterare a ingredientelor. Conservanții sunt responsabili și de păstrarea aspectului și gustului fructelor proaspete mai mult timp. **Există o serie de conservanți care au însă efecte nocive asupra organismului, cum ar fi: E230, E231, E233 (prezenți în produsele conținând citrice) sau diverși [nitrați](#) și [nitriți](#) din mezeluri, brânză (aceștia au potențial [cancerigen](#)).**

4. Corectarea acidității și alcalinității alimentelor. Pentru a modifica balanța dintre conținutul acid și alcalin al unui produs, având drept rezultat influențarea directă a gustului, aromei sau culorii, se pot folosi agenți speciali: corectori de gust și miros, corectori de aciditate, acidifianti, potențiatori de aromă (agenții de afânare ce reacționează la căldura cu [bicarbonatul de sodiu](#) și determină creșterea produselor de cofetărie și patiserie). **Unii dintre aditivii cu efect negativ asupra organismului sunt: citrat triamonic(E380), sarea de calciu a acidului etilendiaminotetraacetic-EDTA(E385), sunt substanțe periculoase pentru copiii mici prin deteriorări ale absorbției mineralelor, stări de vomă, tulburări ale funcțiilor hepatice și renale.**

5. Conferirea culorii și sporirea aromei. Coloranții aromatizanti, edulcoranți (îndulcitorii artificiali) sunt adăugați în timpul preparării în diverse scopuri, cum ar fi să

înlocuiască colorația pierdută în timpul procesării, pentru a spori aroma sau, cum este cazul îndulcitorilor noncalorici, pentru a menține conținutul în calorii al produsului respectiv cât mai scăzut. O parte dintre acești aditivi sunt de proveniență naturală (cum ar fi clorofila - un colorant folosit în cofetarie), alții, în schimb, au origine sintetică: **acid glutamic(E620), glutamatul monosodic(E621), glutamat monopotasialic(E622), aspartam(E951) și au influență negativă asupra sistemului nervos fiind un aditiv neurotoxic, deasemenea agravează evoluția bolilor de natură canceroasă.**

Există destul de multe zile cand o persoana mănâncă ce dorește și ignoră informațiile de pe etichetele produselor alimentare, iar mai târziu starea generală de sănătate se înrăutățește. În acest mod procedează și marea majoritate a elevilor consumând cu precădere produse ale căror etichete nu le analizează.

Studiile au demonstrat deja că ceea ce consumă o persoană poate dăuna organismului sau, nu doar pentru că acesta este privat de substanțe nutritive ci și din cauză componentelor chimice nesănătoase care pot declanșa alergii alimentare și alte probleme de sănătate.

În acest context începând cu iunie 2013 a apărut o nouă listă de aditivi disponibilă într-o bază de date on-line(<https://webgate.ec.europa.eu/sanco-foods/?sector=FAD>), deasemenea este valabilă și o a doua listă cu privire la alți aditivi, enzime, arome și substanțe nutritive.

Noua legislație prevede:

- Condiții bine determinate în care se pot adăuga aditivii alimentari.
- O împărțire a alimentelor în categorii cu aditivi enumerați într-o manieră clară, în funcție de categoriile de alimente la care pot fi adăugați.
- Un program pentru deplina evaluare a siguranței tuturor aditivilor autorizați(EFSA susține reevaluare până în 2020 a unor categorii de coloranți și a îndulcitorului **aspartam** a cărui DZA acceptabilă este de 4mg).
- Orientări și instrucțiuni clare pentru solicitanții de noi utilizări ale aditivilor alimentari.

Printre aditivii aprobați sunt zahărul, sarea, oțetul (dintre cei clasici), precum și lecitina (antioxidant natural), riboflavina(E300), acidul ascorbic natural (E440), manitolul de cofetărie, α-tocoferolul (vitamina E, cu dovedit efect antioxidant).

Pentru a fi catalogat că sigur pentru utilizare, un aditiv trebuie să fie atent verificat, iar rezultatul să confirme ca prin utilizarea sa organismul nu va fi afectat. **Persoanele cu**

antecedente alergice sunt sfătuite să verifice atent eticheta produselor ce conțin în mod uzual astfel de aditivi, cum ar fi: fructele confiate, berea, vinul, oțetul de vin, prăjiturile, pentru a evita declanșarea unor reacții noi. De asemenea, persoanele cu diverse intoleranțe alimentare (la lactoză, sucroză) ar trebui să consulte ambalajul produsului înainte de a-l cumpăra, pentru a evita eventuale evenimente neplăcute.

Bibliografie:

- Gouget, C., GHIDUL ADITIVILOR ALIMENTARI, București, Ed. Polirom, 2012
 - Miron N.D., ADITIVI ȘI AMELIORATORI ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ – Note de curs, Bacău, Ed. Alma Mater, 2007
 - Ciobanu, D., ADITIVI ȘI INGREDIENTE ALIMENTARE, Chișinău, Ed. Info, 2003
 - Banu, C., ADITIVI ȘI INGREDIENTE PENTRU INDUSTRIA ALIMENTARĂ, București, Ed. Tehnică, 2000
 - Banu, C. și colaboratorii, FOLOSIREA ADITIVILOR ÎN INDUSTRIA ALIMENTARĂ, București, Ed. Tehnică, 1985
- *** http://ec.europa.eu/food/food/FAET/index_eu.htm
- *** <http://ec.europa.eu/food/food/FAET/authorisation-appl>
- *** [Creează o imagine cu aditivi alimentari](#)

Gospodăria tradițională prin ochii elevilor

Prof. Olinici Rodica,

Liceul Teoretic “Emil Racoviță” Techirghiol, Jud. Constanța

Situația satelor dobrogene la sfârșitul secolului al XIX-lea este descrisă de doctorul Gheorghe Crăiniceanu, în volumul „Igiena țăranului român”, publicat la București, în 1895 și este interesantă ca prezentare în raport cu cea a satului dobrogean al zilelor noastre.

„Satul românesc se cunoaște de departe și se poate deosebi de cel tătăresc, căci toate satele creștine au o mulțime de arbori, iar în cele tătărești, dacă sunt arbori la casă, se poate

ști că a locuit sau locuiește un turc, dar mai ales creștin. Unele sate sunt fără nici o rânduială, cu locuințe în starea cea mai primitivă, lipsite de plantații și de păduri.

Tătarul clădește șubred, locuințe mici în raport cu numărul locuitorilor, fereastra nu se deschide, e de tot mică și lipită cu hârtie ori țiplă, rar cu geam. Soba se deschide adeseori afară, iar musulmanii întrebuințează uneori mangalul, care este un izvor bogat de a produce oxid carbonic; altă dată ard tețic în loc de lemne, și cum tețicul e bălegar uscat, face un fum ce infectează aerul. Curțile tătărești sunt adesea îngrădite cu pietre sau cu cărămidă nearsă, din care își fac și casele, care nu sunt lipite pe dinafară.

(Din “Curiozitățile și culisele istoriei” – Revista Historia,
conform Institutului de Studii Sud-Est Europene/ 08 noiembrie 2024)

Tradițiile, obiceiurile, portul și folclorul sunt comori inestimabile ce definesc un popor făcându-l unic, statornic și nemuritor în ciuda scurgerii timpului. Tocmai din acest motiv, în anul școlar 2024-2025, am inițiat și implementat Proiectul educațional “Tradițiile nu trebuie uitate!”. În cadrul acestui proiect, am desfășurat printre multe altele și Atelierul de creație “Roadele pământului” în cadrul gospodăriei tradiționale a producătorului local Dima Nelu din Loc. Amzacea. Atelierul a fost precedat de prezentarea fermei de capre și a activităților desfășurate în cadrul acesteia. Elevii au fost foarte încântați de ceea ce au văzut și au aflat despre căprițe, au petrecut timp în preajma acestora, le-au hrănit cu morcovi și fân. Au trecut pe la punctul de mulgere unde au experimentat această operațiune fiind recompensați cu lapte proaspăt muls chiar de către ei. Au gustat din preparatele din lapte de capră pregătite de către gazdele gospodăriei.

Atelierul de creație a tabloului „Roadele Pământului” s-a desfășurat în curtea gospodăriei, lângă livada de un verde crud, proaspăt renăscută la viață.

Experiența trăită în frumoasa și bogata gospodărie a bucurat foarte mult elevii iar aceștia și-au exprimat dorința de a mai reveni în acest minunat loc.

Consider că astfel de activități au rolul de a oferi un exemplu de stil de viață sănătoasă, de a prezenta gospodăria românească în zilele noastre și efortul pe care îl face gospodarul român ce are o fermă, în acest caz fiind vorba de o fermă de capre. Așa am îmbunătățit primăvara și am impresionat-o cu decorațiuni din roade ale pământului. Elevii s-au plimbat printre verdele

crud al naturii renăscute și au petrecut timp frumos în gospodărie, alături de animale, tradiții și povești.

Modern Methods and Technology in Teaching English as a Foreign Language

Prof. Roxana Mocanu

Liceul Teoretic Emil Racoviță Techirghiol, Constanța

In the 21st century, teaching English as a foreign language (EFL) has undergone major transformations, shifting from traditional approaches to dynamic, learner-centered, and technology-supported methodologies. The integration of digital tools and modern pedagogical methods enhances not only the students' engagement, but also their linguistic and cultural competences.

One of the key methods used in today's classroom is the communicative approach, which prioritizes interaction and real-life communication over mechanical grammar drills. Pair work, group activities, and classroom debates help students develop fluency and confidence. Alongside this, task-based learning allows students to use English in context, solving problems or completing projects that reflect authentic situations.

Technology plays a crucial role in this evolution. Interactive whiteboards, language learning apps like Duolingo or Quizlet, and online platforms such as Google Classroom or Kahoot! make lessons more interactive and tailored to individual learning styles. Video conferencing tools (Zoom, Teams) and virtual exchanges with students from other countries offer immersive opportunities to practice speaking and listening skills in real time.

Furthermore, AI-powered tools such as ChatGPT or Grammarly help students refine their writing and expand their vocabulary. Used responsibly, these tools encourage learner autonomy and critical thinking.

In conclusion, the use of modern methods and technology in teaching English does not replace the teacher's role—it enhances it. The teacher becomes a facilitator, a guide in a

dynamic learning environment where students actively construct knowledge. As educators, embracing innovation is essential to prepare our students for global communication and lifelong learning.

Metodele și tehnologia modernă în predarea limbii engleze ca limbă străină

Prof. Roxana Mocanu

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Techirghiol Constanța

În secolul XXI, predarea limbii engleze ca limbă străină (EFL) a suferit transformări majore, trecând de la metodele tradiționale la abordări dinamice, centrate pe elev și susținute de tehnologie. Integrarea instrumentelor digitale și a metodelor pedagogice moderne sporește nu doar implicarea elevilor, ci și competențele lor lingvistice și culturale.

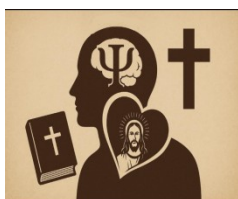
Una dintre metodele-cheie folosite astăzi în clasă este abordarea comunicativă, care pune accentul pe interacțiune și comunicare reală, în detrimentul exercițiilor mecanice de gramatică. Activitățile în perechi, lucrul în grup și dezbaterile în clasă îi ajută pe elevi să își dezvolte fluența și încrederea în sine. În paralel, învățarea bazată pe sarcini permite elevilor să folosească limba engleză în contexte autentice, rezolvând probleme sau realizând proiecte care reflectă situații reale.

Tehnologia joacă un rol crucial în această evoluție. Tablele interactive, aplicațiile de învățare a limbilor străine precum Duolingo sau Quizlet și platformele online precum Google Classroom sau Kahoot! fac lecțiile mai interactive și adaptate stilurilor individuale de învățare. Instrumentele de videoconferință (Zoom, Teams) și schimburile virtuale cu elevi din alte țări oferă oportunități imersive de a exersa abilitățile de vorbire și ascultare în timp real.

Mai mult, instrumentele bazate pe inteligență artificială, precum ChatGPT sau Grammarly, îi ajută pe elevi să își rafineze scrierea și să își extindă vocabularul. Folosite cu discernământ, aceste instrumente încurajează autonomia în învățare și gândirea critică.

În concluzie, utilizarea metodelor moderne și a tehnologiei în predarea limbii engleze nu înlocuiește rolul profesorului – ci îl valorizează. Profesorul devine un facilitator, un ghid într-un mediu de învățare dinamic, în care elevii își construiesc activ cunoașterea. Ca educatori, este esențial să îmbrățișăm inovația pentru a ne pregăti elevii pentru comunicarea globală și învățarea pe tot parcursul vieții.

RELIGIA ABORDATĂ PSIHOLOGIC



Profesor Marieta Grosu

Liceul Teoretic „Emil Racoviță”,

Techirghiol, Constanța

Omul are dorința și nevoia de a găsi sensul vieții sale, de a-și cunoaște proveniența și de a-și motiva existența.

Psihologia religiei este ramură a psihologiei sociale, întrucât are relații și rădăcini în psihologia inconștientului (C.G. Jung, S. Froid), psihologia persoanei (G. Allport), psihopatologie (P. Janet), psihologia miturilor (M. Eliade- susține că în manifestarea sa, sacrul dă lumii o nouă dimensiune) și în istoria religiilor.

Știința cercetează originea lumii/omului, procesele care stau la baza ei, iar religia Îl descoperă pe Dumnezeu cu ajutorul legilor prin care Acesta a creat lumea. „Cerurile spun slava lui Dumnezeu și facerea mâinilor Lui o vestește tăria (Ps. 18,1).

Vasile Tonoiu (1992) susține că nevoia profundă de unitate a sufletului uman și practica vieții reale nu se pot lipsi de un dialog între știință și religie.

Din punctul de vedere al psihologiei, atât cunoștințele științifice cât și convingerile religioase provin din trăirea lăuntrică spirituală, care privește în aceeași măsură funcția teoretică a înțelegerii și funcția practică a vieții, ***credința religioasă apărând ca o libertate de existență.***

Întrucât gândurile programează comportamentul uman, alterarea acestora duce la deteriorarea comportamentului.

Ai grijă la ***gândurile*** tale, căci vor deveni cuvinte.

Ai grijă la cuvintele tale, căci devin acțiuni.

Ai grijă la acțiunile tale, căci devin obiceiuri.

Ai grijă la obiceiurile tale, căci devin *caracterul* tău.

Ai grijă la caracterul tău, căci devine destinul tău.(atribuit lui Frank Outlaw)

În terapia comportamentală cu psihoterapeutul cât și cu preotul, pentru omul aflat în suferință, importantă este schimbarea modului de a gândi (metanoia- în spiritualitatea creștină, adică înnoirea minții prin rugăciune, prin harul lui Hristos). Prin metanoia se urmărește curățirea și fortificarea gândirii, schimbarea ei, creșterea puterii de concentrare, dobândirea stării de calm, autocontrol. Gândul susținut energetic de emoții și sentimente, dorințe, se transpune în faptă, prin voință. Scenariul terapeutic, atât în spiritualitatea creștină cât și al terapiei cognitive, al programării neurolingvistice: cunoaștere de sine, analiză și reconstrucție mentală, este același.

Un suflet zbuciumat, copleșit de grijile și problemele cotidiene, tinde să iasă din beznă la lumină și speranța îi vine de la divinitate.

Sacral, ca dimensiune religioasă a conștiinței umane, nu este un stadiu în evoluția umanității, ci un element constitutiv în structura conștiinței. Omul este într-o continuă căutare, neliniște, oricât confort ar avea și împlinire personală, materială. Fericitul Augustin a spus: „Pentru Tine ne-ai creat, Doamne și inima noastră nu-și găsește pacea până când nu se odihnește în Tine,,.

Din perspectiva lui William James convertirea religioasă înseamnă trecerea printr-un proces brusc sau treptat, prin care un eu dezbinat, atras din toate părțile de multele sale dorințe, conștient de inferioritatea și nefericirea sa, se unifică și devine conștient în mod adecvat de superioritatea și fericirea sa, ca urmare a susținerii ferme a realităților religioase.

În căutarea sensului suferinței, al vieții, morții și nemuririi omul care nu mai trăiește doar pentru instincte, transcede dincolo de material, dincolo de nori, dincolo de limitele percepute ale realității imediate și Adevărul îi atinge sufletul aprinzând scânteia, divinul, în inimă.

Bibliografie:

1 * Biblia sau Sfânta Scriptură, Editura Institutului Biblic și de Misiune al Bisericii Ortodoxe Române, București, 2001

2 William James- The Varieties of Religious Experience, **traducere-Mihaela Cabulea, Ed. Dacia**, 1998

3 **Thomas Moore** – *Care of the Soul* (**traducător: Adriana Ciorbaru**), Colosseum, București, 1996

4 **Victor Frankl** – *Omul în căutarea sensului vieții*, **Editura Vellant**, 2018

Meleagurile techirghiolene, 465 de ani între legendă și adevăr istoric

p.î.p Stamate Georgiana Victoria



Techirghiol este una dintre cele mai vestite stațiuni balneare din România și este vizitat anual de mii de turiști pentru a se bucura de calitățile vindecătoare ale apelor lacului pe malul căruia s-a dezvoltat.

Frumusețile locale, miracolul vindecător al apelor lacului, mozaicul etnic armonios al acestor meleaguri dobrogene sunt recunoscute pretutindeni, iar

legendele locale atestă vechimea acestui orașel unic.

O primă atestare documentară a așezării techirghiolene este din 1560, de pe vremea sultanului Sulyman Magnificul care îi trimitea domnitorului Moldovei, Alexandru Lăpușneanu, un firman, în care menționa așezarea Tekfür-köy, un puternic centru rural unde se afla o instituție judecătorească (*Kadiat*), care a funcționat până în anul 1930.



Se pare că şi cea mai cunoscută legendă despre aşezarea techirghioleană are rădăcinile printre istoriile otomane care vorbeau despre un bătrân soldat otoman olog care şi-a vindecat rănilor, şi-a recăpătat mobilitatea datorită apei lacului Techirghiol. Legenda lui Techir şi a măgarului său, Belghir, a fost o invitaţie pentru turismul balnear căruia i se datorează primele ştiri despre calităţile terapeutice ale apei şi nămolului sapropelic încă din anul 1854.

O altă variantă a legendei locale vorbeşte despre problemele de deplasare ale fiicei unui soldat turc şi a unei localnice române care s-au vindecat prin îmbăierea în lacul miraculos. Renumele acestor ape au făcut posibilă funcţionarea unui sanatoriu balnear care tratează azi cu succes problemele medicale a mii de copii veniţi anual din toate colţurile ţării.

Celebritatea acestui oraşel vine şi de la numele unor cunoscuţi oameni politici, scriitori, pictori care au locuit sau au trecut ocazional prin Techirghiol. Unul dintre noii “locuitori” ai Techirghiolului a fost şi Mihail Kogălniceanu, care cumpără pământ şi imobile în jurul lacului şi care a şi construit o fântână publică în localitate.

Scriitorul Mircea Eliade a fost un locuitor al oraşului Techirghiol, în jurul anului 1906, când părinţii săi aveau o casă de vacanţă aici, Vila Claudia,

Un celebru locuitor al oraşului a fost marele artist Constantin Tănase, care a ajutat la construcţia unui Sanatoriu pentru artiştii (Vila Scena), contribuind financiar la clădirea Căminului Cultural şi la construcţia bisericii Sf. Ilie.

Artiştilor a căror celebritate a marcat cultura română veneau în Dobrogea să picteze sau să scrie. Scriitorul Ionel Teodoreanu se refugia la Techirghiol, cu soţia şi copiii, şi încerca să scrie. Familiile scriitorilor Cezar Petrescu şi Tudor Arghezi erau oaspeţi de vară ai staţiunii. Camil Petrescu şi-a plasat o parte a acţiunii romanului său „Patul lui Procust” în Techirghiol şi a redat prin scrierile sale farmecul local interbelic.

Actorul român Jean Constantin s-a născut pe meleagurile techirghiolene şi a descreţit frunţile românilor prin rolurile sale în numeroase filme sau pe scena teatrului local de vară.

Cei 465 de ani de istorie continuă atestată documentară, calităţile unice ale lacului cu acelaşi nume şi armonia etnică locală fac din Techirghiol un loc de legendă şi bucurie.

Bibliografie

<https://www.statiuneatechirghiol.ro/mituri-si-legende/>

<https://povestilemariinegre.ro/techirghiol-legenda-lui-techir/>

<https://techirghiol.com/techir-si-belghir-legenda-orasului-techirghiol>

<https://povestilemariinegre.ro/techirghiol-cealalta-legenda/>

<https://adevarul.ro/stil-de-viata/magazin/legenda-mai-putin-cunoscuta-a-statiunii-2280441.html>

Copil fericit – adult de succes

Prof. înv. primar Viorica Niculescu

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Techirghiol

Departa de a fi doar receptori de informație, copiii au numeroase nevoi de dezvoltare pe care, sistematic, școala eșuează în a le împlini. Extrem de importante sunt nevoile de dezvoltare emoțională și socială care, nu numai că au fost corelate de numeroase studii de specialitate cu sănătatea mintală a viitorilor adulți și succesul profesional al acestora, dar crește nivelul de pregătire a copiilor pentru învățarea academică, singura asumată explicit în practica educațională a școlilor românești.

Într-un învățământ românesc orientat spre formarea unor elevi care să se integreze corespunzător în cerințele de mâine, eficiența procesului educațional depinde în mare măsură de adaptarea conținuturilor la particularitățile structurilor gândirii subiecților, la experiența lor de viață, ceea ce presupune o bună cunoaștere atât a grupului de elevi, cât și a fiecărui individ.

Munca în cadrul școlii, activitatea cu elevul, presupune cu prioritate creșterea rolului educației pentru a ajuta cetățenii de mâine să facă față schimbărilor și să răspundă adecvat la dinamica societății.

Profesorul modern ar trebui să se adapteze ușor și să aibă deschidere către noile tipuri de învățare, centrate pe elev, eventual să îi arate acestuia criteriile de căutare, de colectare și selectare a informațiilor.

Toți copiii trăiesc uneori momente dificile și au nevoie să învețe cum să le facă față. A învăța să recunoască emoțiile pe care le trăiesc, să le înțeleagă, să le accepte și să le exprime într-o manieră adecvată fără să îi rănească pe ceilalți reprezintă un obiectiv important pentru atingerea pe termen lung a unei sări de bine, pentru menținerea unor relații sănătoase și atingerea succesului în viață. Toate aceste resurse reprezintă abilități de viață care le permit

copiilor să facă faţă şi să rezolve situaţiile neplăcute, să facă faţă momentele stresante din viaţa lor care sunt fireşti şi pe care le traversăm fiecare dintre noi, din când în când.

Copiii care au fost învăţaţi să fie atenţi la nevoile lor emoţionale, vor fi atenţi şi la nevoile emoţionale ale celorlalţi, abilitate esenţială în cooperarea cu ceilalţi, cum ar fi jocul. Copilul care este învăţat să-şi recunoască şi-şi gestioneze furia, va ştii cum să negocieze cu ceilalţi copii, fără să-i rănească şi fără să renunţe la nevoile sale. Abilitatea de a-ţi gestiona emoţiile este, deasemenea, esenţială, pentru calitatea relaţiilor cu ceilalţi. Când copilul sau părintele nu îşi poate controla emoţiile, atunci îi controlează pe ceilalţi, prin critică, agresivitate fizică, sau evită orice situaţie care poate crea disconfort. Atât controlul, cât şi evitarea, înrăutăţesc situaţia. Pentru părinte este important, ca atunci când modelează un comportament, să fie atent şi la emoţiile copilului, şi invers, atunci când îl sprijină în gestionarea unei emoţii, să fie atent să modeleze şi comportamentul adecvat.

Îndrumarea elevului de-a lungul anilor în şcoală, astfel încât să se realizeze pe deplin, este cea mai autentică probă a unei acţiuni pedagogice reuşite. Modelând personalitatea fiecărui elev, profesorul este preocupat să descopere direcţia optimă de dezvoltare a acestuia şi de stimulare a capacităţilor necesare împlinirii sale. El devine astfel specialistul care acordă şi o calificată asistenţă psihopedagogică indispensabilă dezvoltării multilaterale a fiecărui elev. Ajutând fiecare elev să îşi aleagă tipul de studii şi apoi profesiunea care corespunde cel mai bine personalităţii sale, profesorul rezolvă nu numai problema orientării profesionale, ci şi pe aceea a integrării cu succes a absolvenţilor.

Şcoala este şi trebuie să rămână locul care să ofere adulţilor de mâine condiţii optime de educare şi formare. Elevul va dobândi abilităţi şi cunoştinţe în urma unor experienţe de învăţare însă acestea vor fi insuficiente pentru un om modern care trăieşte înconjurat în spaţiul său de elemente care vin să-i bucure şi ochiul şi sufletul.

Elevul trebuie îndrumat să-şi construiască conceptele fundamentale în timp, să se obișnuiască să caute şi să apere frumosul (indiferent de ce tip ar fi el) în orice loc s-ar afla, să trăiască sentimentul apartenenţei la o colectivitate care respectă cultura prin comportare, ținută, limbaj.

Dintre activităţile desfăşurate de elevi, am constatat că se află în topul preferinţelor activităţi în care sunt solicitaţi să deseneze, să picteze. Această activitate îi atrage pentru că se pot exprima liber şi sunt de asemenea solicitaţi într-o muncă laborioasă şi fascinantă .

Cu toŢii vor fi mult mai motivaŢi în activitate cunoscând aspectul practic utilitar al muncii lor, al produsului finit. Dând o întrebuintare tuturor lucrurilor efectuate de ei, vom reuşi să trezim interesul pentru aceste activităŢi. Ce se întâmplă cu copilul care n-are decât rare ocazii de a face câte un desen la şcoală? Cu siguranŢă, se va cantona într-o reprezentare monotonă, va avea tendinŢa să reproducă aceleaşi teme, cu aceleaşi culori, aceeaşi tehnică.

Prin munca şi implicarea lor îşi dezvoltă la parametri înalŢi trăsături atât de necesare integrării lor sociale: punctualitatea, sociabilitatea, hărnicia. EmoŢiile trezite de unele lecŢii dezvoltă fineŢea, sentimentul demnităŢii personale, modestia, sensibilizarea pentru aspecte variate ale vieŢii sociale sau istoriei, pentru tradiŢii. Se formează capacităŢi de lucru cu materiale şi instrumente diferite; se dezvoltă interesul pentru profesiile cu caracter tehnic şi artistic; se antrenează imaginaŢia, voinŢa de a învinge, sentimentul lucrului bine făcut, preocuparea de a munci cu iniŢiativă, cu dragoste, cu spirit gospodăresc, cu perseverenŢă iar ideea că trebuie să formăm la copii simŢul măsurii şi armoniei pentru toate împrejurările vieŢii, se descoperă de la sine ca obiectiv de formare a personalităŢii micului şcolar .

Indiferent de disciplina aleasă, ineditul materialelor folosite măresc curiozitatea, imprimă activităŢilor cu elevii un caracter atractiv şi creativ, oferă motivaŢie sporită copiilor pentru acŢiune.

Copilului trebuie să i se ofere pentru viitor, şansa de a porni cu o zestre bogată de cunoştinŢe şi trăiri. Favorizând cultura individuală, copilul se pregăteşte pentru viaŢă, este ajutat să discearnă adevărul de eroare, urâtul de frumos, învaŢă arta de a trăi prin educaŢia armoniei, a echilibrului său intelectual şi afectiv, fără a fi forŢat să se adapteze la o realitate străină lui, ci asimilând treptat realul.

Câştigurile considerabile ale elevilor vor fi acelea care indică un nivel înalt privind potenŢarea încrederii în sine, sudarea relaŢiilor între elevii colectivului (prin muncă şi comunicare; apreciere reciprocă; spirit de solidaritate; feed-back), socializarea elevilor, conştientizarea propriei valori şi libertatea exprimării, iar ideea că trebuie să formăm la copii simŢul măsurii şi armoniei pentru toate împrejurările vieŢii, se descoperă de la sine ca obiectiv de formare a personalităŢii micului şcolar de azi, omul de lângă noi, mâine.

AbilităŢile sociale reprezintă un repertoriu de comportamente care facilitează interacŢiunea şi integrarea socială a copiilor. InteracŢiunea pozitivă cu copiii de aceeaşi vârstă este un important predictor pentru sănătatea mentală la vârsta adultă. Adaptarea la viaŢa adultă este garantată nu de notele şcolare sau un potenŢial cognitiv ridicat, ci abilitatea copiilor de a

stabili relații sănătoase cu cei din jur, abilitatea de a face față eșecurilor, abilitatea de a explora mediul.

Bibliografie:

1. Gliga, L. (coord.), “Standarde profesionale pentru profesia didactică, București, 2002
2. „Ghidul programului de informare/informare a institutorilor/învățătorilor”, București, M.E.C.T., 2003
3. Ionescu, M., „Instruire și educație.Paradigme,strategii,orientări,modele”, Editura Garamond, Cluj-Napoca, 2003
4. Kit de facilitare Modul IV - Modul destinat sănătății emoționale a copiilor, „Educație pentru sănătate”, ONG Salvați Copiii, București, 2018
5. Matei, N.C.-„Învățarea eficientă în școală”, E.D.P., R.A.,București, 1995
6. Revista dedicată cadrelor didactice-„Învățământul primar”, Editura Discipol, București, 2006

***Evaluarea în contextul digitalizării în cadrul disciplinelor de
specialitate din învățământul profesional și tehnic***

Prof. Cehan Laura

Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Techirghiol

Planul de acțiune pentru educația digitală stabilește o viziune comună asupra unei educații digitale de înaltă calitate, favorabile incluziunii și accesibile în Europa și care urmărește să sprijine adaptarea sistemelor de educație și formare ale statelor membre la era digitală.

Adaptarea sistemului de educație și formare la evoluția tehnologică reprezintă un proces complex, necesar pentru pregătirea și perfecționarea resurselor umane și element esențial al dezvoltării, modernizării și inovării societății. Utilizarea noilor tehnologii digitale este calea directă pentru a face școala mai atractivă pentru elevi, mai adaptată nevoilor și

stilului lor de viață, mai eficientă în a dezvolta competențe, generând educație pe tot parcursul vieții.

În societatea zilelor noastre instrumentele digitale sunt cele care captează atenția elevilor, cresc interesul acestor față de școală, oferind posibilitatea unei învățări în propriul ritm.

Pentru a vedea nivelul atins de elev și pentru a ști ce este de făcut pe mai departe este nevoie de evaluare obiectivă și corectă.

Evaluarea poate fi realizată prin chestionare și teste cu ajutorul unor platforme educaționale, crearea de materiale audio, înregistrări video, pagini de jurnal sau benzi desenate, toate aceste evaluări digitale sunt atractive și provocatoare pentru elevi.

Evaluarea digitalizată este o prioritate și pentru disciplinele tehnice, ușor de implementat în cazul elevilor din învățământul liceal și profesional care au dezvoltat o autonomie în învățare.

Evaluarea cu ajutorul tehnologiei poate fi utilizată cu succes în evaluarea activităților de grup. Elevii lucrează împreună pentru a rezolva problema sau pentru a crea un produs finit, cum ar fi o prezentare online sau un videoclip e-Learning, fiecare lucrând simultan același document dar în medii diferite.

Avantajele evaluării digitalizate pot fi luate în considerare din următoarele puncte de vedere:

- grad mare de accesibilitate: elevii pot accesa materialele de evaluare de oriunde, facilitând învățarea la distanță.

- eficiență și feedback imediat: evaluările pot fi realizate rapid, iar rezultatele pot fi generate automat ceea ce îi ajută pe elevi să își îmbunătățească performanțele

- personalizare: posibilitatea de a adapta evaluările în funcție de nevoile individuale ale elevilor.

Din punct de vedere al dezavantajelor evaluării digitalizate putem lua în considerare lipsa accesului la internet și a dispozitivelor tip laptop/tabletă/calculator și în același timp o foarte mare importanță poate fi acordată și riscurilor legate de plagiat și de integritate a examinărilor online.

În contextul digitalizării învățământului, evaluarea ar putea deveni mai rapidă și mai obiectivă prin construirea unei baze de instrumente de evaluare cu ajutorul computerului, aceste baze ar putea fi puse împreună pe catedre în fiecare școală și apoi la nivel național –

asigurându-se o evaluare unitară și care ar da o imagine mai reală asupra cunoștințelor elevilor pe obiective de învățare ce asigură formarea de competențe specifice.

Bibliografie

1. Strategia privind digitalizarea educației din România 2021-2027, Smart.edu.ro
2. Revista Educației EDICT, 15.06.2022

**Comori neprețuite
ilustrate de mâini talentate**

*Selecție de lucrări artistico-plastice
ale elevilor coordonați
de p.î.p Stamate Georgiana*



Călătoria buburuzelor printre anotimpuri

