

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014 - 2020
Axa prioritară nr. 6 - Educație și competențe
Apelul de proiecte: POCU 987/6.3/6.6 Educație nonformală în sistem outdoor - regiuni mai puțin dezvoltate

Titlul proiectului: GAME - Generația Milenium, Activă și Entuziastă prin activități outdoor

Contract de finanțare: POCU/987/6/26/154056

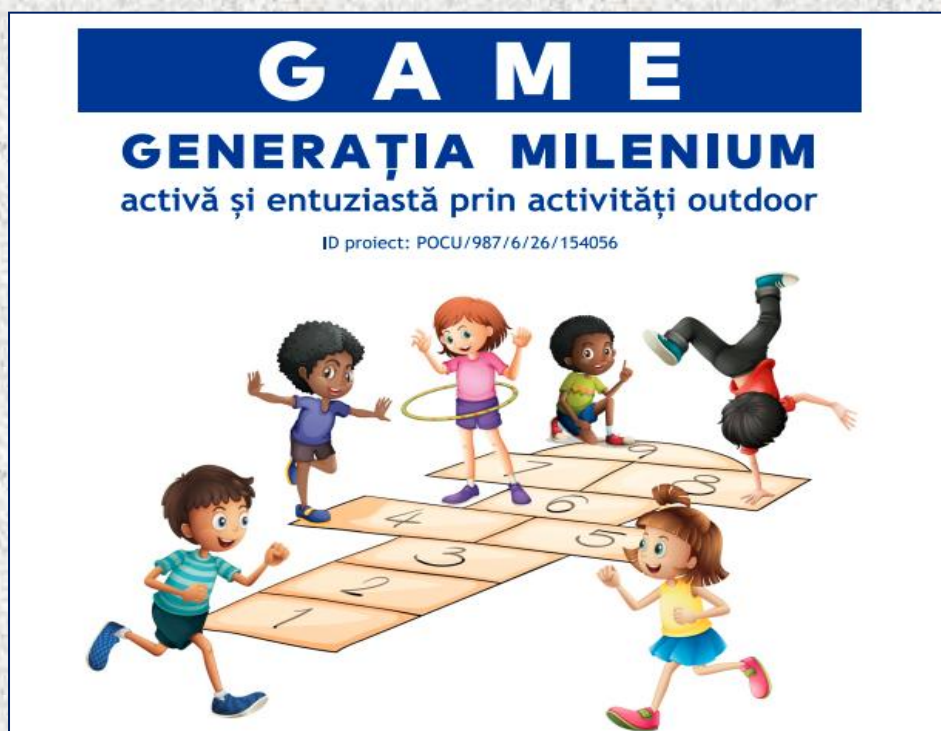
Beneficiar: Colegiul Economic "Emanuil Gojdu" Hunedoara

Valoare: 1.731.015, 87

COLEGIUL ECONOMIC "EMANUIL GOJDU" HUNEDOARA

GHID DE BUNE PRACTICI PRIVIND EDUCAȚIA NONFORMALĂ ȘI ACTIVITĂȚI OUTDOOR CU ELEVII

Recomandări de realizare a activităților din mediul formal folosind metode din domeniul educației nonformale
Exemple de activități practice, creative și ludice, sugestii și argumente



CUPRINS

I. Cadrul General, Obiectivele și Scopul Proiectului

1.1 Cadrul general (contextul) de implementare a proiectului

1.2 Obiective specifice ale proiectului cu impact asupra activității outdoor

1.3 Generalități despre activitățile outdoor

II. Educația nonformală: metode de lucru la clasă în cadrul proiectului

2.1. Proiectarea activităților outdoor

2.2. Fișe de lucru pentru dezvoltarea abilităților de viață, sociale și emoționale prin activități activ - participative outdoor

CAPITOLUL I. Cadrul General obiectivele și Scopul Proiectului

1.1 Cadrul general (contextul) de implementare a proiectului

În România, educația formală are rol esențial în viața comunității, existând însă în ultimele decenii o devalorizare a interesului acordat de către elev acestui tip de învățare. În acest context, educația nonformală aduce plus valoare pentru reducerea efectelor fenomenului de abandon și părăsire timpurie a școlii pentru grupurile defavorizate, având o structură curriculară nedefinită strict. În completarea educației nonformale vine educația outdoor, stabilind cadrul natural de desfășurare și răspunzând nevoilor individului de a fi respectat, de a fi inclus social, de a fi activ și responsabil și de a se simți în siguranță. Nevoia actuală a elevului de a acumula, pe lângă cunoștințe noi, abilități, atitudini și aptitudini, este satisfăcută de educația nonformală în sistem outdoor.

Cadrul de elaborare a politicilor de părăsire timpurie a școlii nu prevede în țara noastră politici și măsuri care să permită profesorilor să înțeleagă mai bine provocările, prin formarea inițială a profesorilor și dezvoltarea profesională continuă. Astfel, este foarte importantă formarea cadrelor didactice și a specialiștilor din sistemul de educație, cu privire la subiecte precum:

- ✓ părăsirea timpurie a școlii și provocările asociate acesteia,
- ✓ lucrul cu elevii în risc de părăsire timpurie a școlii,
- ✓ modalități de aducere în școală a copiilor,
- ✓ lucrul cu familiile copiilor care au părăsit școala sau sunt în risc de părăsire timpurie a școlii,
- ✓ abordările multidisciplinare,
- ✓ crearea unui mediu pozitiv de învățare,
- ✓ metode de lucru pentru copiii cu probleme de comportament,
- ✓ sprijinirea diversității și toleranței în cadrul școlii.

Proiectul **GAME - Generația Milenium, Activă și Entuziastă prin activități outdoor** ID: POCU/987/6/26/154056, este un proiect cofinanțat prin Programul Operațional Capital Uman 2014 - 2020, derulat în cadrul axei prioritare nr. 6 - Educație și competențe, Prioritatea de investiții - 10.i. Reducerea și prevenirea abandonului școlar timpuriu și promovarea accesului egal la învățământul preșcolar, primar și secundar de calitate, inclusiv la parcursuri de învățare formale, nonformale și informale pentru reintegrarea în educație și formare.

1.2 Obiectivul general al proiectului

Obiectivul general : Creșterea ratei de participare la educație pentru 325 elevi din județul Hunedoara, prin programe integrate de educație nonformală și outdoor, concomitent cu îmbunătățirea competențelor profesionale pentru 36 de persoane/personal didactic din școlile în care se implementează proiectul, prin participarea acestora la cursuri de formare certificate și diseminarea informațiilor dobândite în cadrul activităților de formare.



1.3. Generalități activități outdoor

Acest subcapitol explorează semnificația profundă a activităților desfășurate în aer liber, depășind simpla recreere și evidențiind impactul lor asupra individului și a societății în ansamblu. Înțelegerea rolului activităților outdoor ne motivează să le abordăm cu conștientizare și responsabilitate.

Rolul Activităților Outdoor:

- **Sănătate Fizică și Mentală:** Activitățile outdoor sunt un motor puternic pentru sănătatea noastră. Mișcarea în aer liber îmbunătățește sănătatea cardiovasculară, întărește musculatura și sistemul osos. Expunerea la lumina naturală stimulează producția de vitamina D, esențială pentru imunitate. Dincolo de beneficiile fizice, timpul petrecut în natură reduce nivelul de stres și anxietate, îmbunătățește starea de spirit, stimulează creativitatea și capacitatea de concentrare. Simpla prezență în natură are un efect calmant asupra minții.

- **Conectarea cu Natura și Dezvoltarea Durabilă:** Activitățile outdoor ne oferă oportunitatea unică de a interacționa direct cu mediul natural. Această interacțiune cultivă o apreciere profundă pentru frumusețea și complexitatea ecosistemelor, încurajând un comportament mai responsabil față de planetă. Prin experiențe directe, înțelegem importanța conservării biodiversității și a practicilor durabile, devenind astfel aliați ai protecției mediului.

- **Dezvoltare Personală și Socială:** Depășirea provocărilor în natură, fie că este vorba de un traseu dificil, de condiții meteo imprevizibile sau de învățarea unei noi abilități, contribuie semnificativ la dezvoltarea personală. Crește încrederea în sine, reziliența, capacitatea de adaptare și spiritul de inițiativă. Multe activități outdoor se desfășoară în grup, facilitând socializarea, construirea de relații și dezvoltarea abilităților de comunicare și colaborare.

- **Educație și Conștientizare:** Natura este o sală de clasă vastă și fascinantă. Activitățile outdoor oferă oportunități de învățare experiențială despre geografie, biologie, ecologie și istorie. Observarea directă a fenomenelor naturale și interacțiunea cu mediul înconjurător conduc la o înțelegere mai profundă a lumii în care trăim și a rolului nostru în ea.

- **Recreere și Reducerea Stresului:** În ritmul alert al vieții moderne, activitățile outdoor oferă o modalitate esențială de a ne deconecta, de a ne relaxa și de a ne reîncărca bateriile. Simplul fapt de a petrece timp în aer liber, departe de ecrane și de agitația urbană, are un efect terapeutic, reducând stresul și îmbunătățind calitatea vieții.

Generalități:

- **Diversitatea Activităților:** Așa cum am menționat anterior, spectrul activităților outdoor este extrem de larg, acoperind o varietate de interese și niveluri de pregătire fizică. De la drumeții ușoare și picnicuri relaxante până la sporturi extreme și expediții complexe, fiecare poate găsi o activitate care i se potrivește.

- **Accesibilitate:** Multe activități outdoor sunt relativ accesibile, necesitând un echipament de bază și putând fi practicate în apropierea zonelor urbane. Parcurile, pădurile, lacurile și zonele montane oferă oportunități diverse pentru a te bucura de aer liber.



- **Importanța Sezonalității:** Anumite activități sunt specifice anumitor sezoane (schi, înot), în timp ce altele pot fi practicate pe tot parcursul anului, cu adaptările necesare. Înțelegerea particularităților fiecărui sezon este crucială pentru o experiență sigură și plăcută.
- **Evoluția Continuă:** Domeniul activităților outdoor este în continuă evoluție, cu apariția de noi sporturi, echipamente inovatoare și o creștere a conștientizării importanței sustenabilității.

În concluzie, activitățile outdoor joacă un rol vital în bunăstarea noastră fizică și mentală, în educarea noastră ecologică și în dezvoltarea noastră personală și socială. Abordându-le cu respect, planificare și responsabilitate, ne putem bucura pe deplin de beneficiile pe care natura ni le oferă.

CAPITOLUL II. Educația nonformală: metode de lucru la clasă în cadrul proiectului, modele fișe de lucru

2.1 Proiectarea activităților educative nonformale

Educația nonformală oferă un set de experiențe sociale necesare, utile pentru fiecare copil, tânăr sau adult, complementarizând celelalte forme de educație prin:

- valorificarea timpului liber al elevilor, din punct de vedere educațional;
- oportunități pentru valorificarea experiențelor de viață ale elevilor, prin cadrul mai flexibil, mai deschis și prin diversificarea mediilor de învățare cotidiene;
- participare voluntară, individuală sau colectivă;
- modalități flexibile de a răspunde intereselor elevilor prin gama largă de activități pe care le propune și posibilitatea fiecărui elev de a decide la ce activități să participe;
- dezvoltarea competențelor pentru viață și pregătirea tinerilor pentru a deveni activi;
- formarea capacității organizatorice, de autogospodărire, de management al timpului, de gândire critică, de adoptare a unor decizii sau rezolvare de probleme;
- un cadru de exersare și de cultivare a diferitelor înclinații, aptitudini și capacități, de manifestare a talentelor în artă, cultură, muzică, sport, pictură, IT etc.

Proiectarea activităților educative nonformale

1. Definirea scopului urmărit

„Cine întreprinde acțiunea?”

„Pentru cine?”

„Pentru ce?”

2. Stabilirea obiectivelor intermediare

3. Operaționalizarea obiectivelor

- estimarea rezultatelor așteptate;
- descrierea semnelor comportamentale observabile ale realizării obiectivelor.

4. Precizarea acțiunilor de întreprins pentru realizarea obiectivelor

„Ce se face pentru realizarea fiecărui obiectiv?”



Strategia realizării acțiunilor educative

se precizează reperele spațio-temporale ale acțiunilor, precum și metodele și mijloacele pentru realizarea lor.

Organizarea activităților educative nonformale

Estimarea costurilor

Asigurarea participării educaților

identificarea nevoilor educative ale grupului țintă;

comunicarea intenției și scopului urmărit;

informarea periodică asupra evoluției obiectivelor.

Programarea acțiunilor

- corelarea explicită acțiune - obiective intermediare;
- precizarea reperelor descriptive ale fiecărei acțiuni: durata și programul orar, locul desfășurării, numărul de participanți, persoana responsabilă de realizarea acțiunii;
- precizarea duratei și perioadei de desfășurare a proiectului.

4. Evaluarea rezultatelor parțiale și finale

- se elaborează metodologia de evaluare continuă și finală;

5. Pregătirea personalului pentru realizarea conținutului tematic și informațional al acțiunii

- se realizează pregătirea metodologică a organizatorului și responsabililor pe acțiuni;
- se structurează conținutul tematic și acțional;
- se elaborează schema conținutului informațional al fiecărei teme.

6. Pregătirea realizării fiecărei teme

- se elaborează proiectul tehnologic de realizare a fiecărei teme

7. Pregătirea mijloacelor umane, materiale, instrumentale, financiare

- se negociază convențiile de colaborare intrașcolară sau între școală și instituțiile implicate în proiect;
- se negociază contracte de coparticipare pentru asigurarea mijloacelor materialelor și Instrumentale.
- se negociază contracte de finanțare a activității și de valorificare a produselor și serviciilor.

2.2 Fișe de lucru pentru dezvoltarea abilităților de viață, sociale și emoționale prin activități activ - participative outdoor



2.2.1. ACTIVITATEA «Știința prin experimente »

Timp activitate: < 50 de minute

Timp discuții ulterioare: >10 minute

Locație: Interior/exterior

Număr de persoane: 20

Materiale/resurse: pahare de unică folosință, vase transparente, peturi, colorant alimentar, folie aluminiu, tăvi, farfurii, carioci, linguri, oțet, bicarbonat, ulei, baloane, tuburi de la hârtia igienică, apă, obiecte cu densități diferite (șuruburi, piese de puzzle din lemn, jucării din plastic, burete etc.), rolă de șervețel.

Descriere:

Pasul 1 - elevii au fost informați de importanța realizării experimentelor în descoperirea adevărilor științifice.

- au fost împărțiți pe grupe de câte 4-5 elevi, fiecare grupă abordând o temă diferită ;
- fiecare grupă a primit o fișă cu experimentele pe care le va efectua și tematica acestora ;
- fiecărei grupe i s-au explicat regulile de realizare a experimentelor;
- elevii au fost ajutați cu sfaturi și informații pentru realizarea experimentelor;

Pasul 2 - elevii cooperează pentru însușirea instrucțiunilor și a regulilor de joc;

- Citesc informațiile despre tema experimentelor pe care le au de realizat,
- Solicită și primesc informații suplimentare despre temă și realizarea experimentelor;
- Sunt îndrumați pentru prezentarea experimentelor realizate elevilor din celelalte grupe;

Pasul 3 - grupele au libertatea de a colabora între ele, de a solicita ajutor, scopul acțiunii nefiind competitiv, ci creativ;

Pasul 4 - fiecare grupă își prezintă, pe rând tema și experimentul realizat (grupa 1 - formarea vulcanilor, grupa 2 - densitatea corpurilor și plutirea; grupa 3 - reacțiile produse în urma amestecului unor substanțe; grupa 4 - obținerea nuanțelor;

Pasul 5 - activitatea și participarea elevilor au fost analizate și apreciate;

Pasul 6: elevii primesc feedback constructiv de la colegi și de la cadrele didactice.

Concluzii:

- implicarea elevilor în realizarea experimentelor contribuie la stimularea gândirii critice și a creativității acestora, vizualizând etapele prin care cercetătorii ajung să enunțe adevăurile științifice pe care ei le găsesc în manualele școlare.

- activitățile de grup dezvoltă spiritul de cooperare al elevilor, solidaritatea, respectul pentru munca celorlalți, simțul aprecierii, învățând să se autoevalueze și să ofere feed-back constructiv.



2.2.2. Acting (Vreau să văd ce îmi iese și mie!)

Coordonatorul împarte elevii în trei grupe. Fiecare grupă primește materialele necesare și fișa de lucru. Înainte de activitatea propriu-zisă se coordonatorul creează o discuție despre

importanța respectării măsurilor de securitate și sănătate în timpul muncii.

Care sunt măsurile de securitate și sănătate ce trebuie respectate pe parcursul activității?

La ce riscuri ne putem expune?

Ați mai utilizat aceste ingrediente și ustensile? În ce context?

Ce ar trebui să facem dacă ne știm alergici la unele din aceste substanțe?

După clarificarea acestor întrebări elevii trec la prepararea insecticidului conform indicațiilor din fișă.



FIȘA DE LUCRU „Prepararea unui insecticid ecologic”

Data:

Grupa

:

Domeniul: EDULab

I. Ingrediente/materiale și ustensile necesare:

- 3 ml detergent de vase bio din plante(pe bază de lămâie)
- ulei de măsline
- 8 căței de usturoi
- 4 ardei iuți(foarte iuți)
- 1 lingură de boia de ardei iute
- 1 linguriță de piper negru măcinat
- 50 ml spirt/alcool de 90°
- ustensile pentru mărunțit usturoiul, cuțit pentru tăiat, linguriță pentru măsurat, bol de sticlă/plastic, până, hârtie de filtru, sticlă de 1l, pulverizator, plante atacate de dăunători
- echipament de protecție: mănuși, halat/șorț.



II. Mod de preparare:

Se pisează usturoiul, se taie mărunț ardeiul iute și se amestecă într-un bol. Peste amestecul de usturoi și ardei se adaugă 50 ml de spirt, se omogenizează și se lasă aproximativ 30 de minute.

Într-o sticlă de 1L se pun 3 ml de detergent de vase și 7 ml de ulei de măsline. Se amestecă foarte bine până când soluția are o culoare albicioasă. Peste această soluție se adaugă 1 linguriță de piper negru măcinat și 1 lingură de boia de ardei iute. Se omogenizează, apoi se adaugă amestecul de usturoi, ardei iute și spirt. Peste această compoziție se adaugă apă până la umplerea sticlei. Se lasă 2 ore, apoi se filtrează și se aplică pe plante prin pulverizare.

Precauție: în timpul preparării soluției nu atingeți ochii cu mâinile pentru că vă puteți irita.

III. Embedding (Cum transfer mai departe ceea ce am învățat?)

Un elev punctează principalele etape de preparare a insecticidului. Fiecare grupă își prezintă produsul obținut.

Următoarea etapă, stropirea se desfășoară afară, unde se găsesc plantele. Coordonatorul arată cum se face corect stropirea: insecticidul va fi aplicat astfel încât să fie pulverizată toată planta, atât pe fața superioară cât și pe cea inferioară a frunzelor. Fiecare grupă va stropi un număr de 10 plante(două pentru fiecare elev).

Coordonatorul invită fiecare grupă să facă aprecieri asupra activității realizate și să propună două măsuri de îmbunătățire. Solicită elevii să precizeze importanța abilităților învățate. Se discută avantajele/dezavantajele folosirii unui produs ecologic comparativ cu unul chimic. Se indică faptul că insecticidul obținut va fi păstrat la frigider pentru a-și păstra eficiența, dar nu mai mult de 1-2 zile. Cel mai bine este să se aprecieze corect cantitatea de insecticid necesară pentru a evita surplusul.

Pentru a pune în valoare ceea ce au realizat, elevii sunt invitați să realizeze o pictogramă prin care să-și promoveze insecticidul ecologic obținut.

- **Aplicabilitate:**

- a. în viața de zi cu zi; oferă informații privind obținerea de legume ecologice, sănătoase prin aplicarea de tratamente naturale în combaterea bolilor și dăunătorilor; pune elevii în situația de a experimenta/inventa și alte rețete ecologice pentru stropirea plantelor; exersează abilitatea de a face reclamă la propriul produs.



b. alte teme din programă ce pot fi abordate în mod similar: agricultură organică, alimente de origine vegetală, tipuri de boli/dăunători și metode de combatere naturală a lor, profesii legate de creșterea și îngrijirea plantelor, ecosisteme artificiale.

- **Limite și provocări:**

- unii elevi nu au utilizat niciodată anumite ingrediente și ustensile, de aceea trebuie avut grijă la manipularea lor, deoarece se pot accidenta sau irita; o soluție ar fi să vină cu ele gata pregătite/mărunțite, iar la școală să se realizeze doar prepararea lor;

- o provocare ar fi manipularea unor ingrediente iritante(piper, ardei iute, usturoi) sau mirosul lor(usturoi);

- timpul de derulare a activității este destul de lung, iar unii elevi își pot pierde răbdarea.

- **Bariere:**

- lipsa unor ingrediente necesare(se vor găsi alte ingrediente/rețete)

- elevii alergici la unele produse nu vor fi expuși la acestea, participând doar la anumite etape ale activității;

Elevii capabili de performanță vor fi provocați să creeze rețete organice proprii și să observe efectele acestora asupra plantelor bolnave.

2.2.3.Activitatea

"Insula de lectură - Joc de rol"

Denumirea și tipul activității: "Insula de lectură - Joc de rol" ;

Locația: Sala de clasă- Colegiul Economic "Emanuil Gojdu";

Data:

Responsabil:

nr. participanți: Grupa I Bis- 11 elevi

Scopul activității: Dezvoltarea spiritului artistic și cultural, dezvoltarea spiritului de echipă;

Obiective urmărite:

- formarea și dezvoltarea competențelor de comunicare corectă în diferite contexte;
- dezvoltarea atenției voluntare, a gândirii critice și a spiritului de observație;
- îmbogățirea vocabularului;
- stimularea interesului pentru lectură

Descrierea activității:

1. Citire pe roluri text „Magie...cu pălărie”: Copiii primesc foi cu textul. Aceștia vor juca rolul vrăjitoarelor și a povestitorului, și citesc cu intonație.



2. Joc de lectură pe echipe „Drum prin lumea poveștilor”: Copiii primesc o tablă de joc , cu un drum de parcurs. Pe alocuri, întâlnesc personaje din povești faimoase, care au pentru ei diferite întrebări sau provocări. Elevii sunt împărțiți în echipe. Fiecare echipă primește un pion. Fiecare copil va arunca, pe rând cu zarul și vor muta pionul corespunzător echipei sale în funcție de numărul de pe zar. Prima echipă care parcurge tot drumul, câștigă.

3. Joc de rol „Magie...cu pălărie”: Fiecare echipă va recrea o scenă din povestea temă a zilei, cu mici modificări, după bunul lor plac.

4. Elevii primesc recompense dulci și magice.

10. Evaluarea activității:

- Aprecieri verbale colective și individuale;
- Realizarea de fotografii.
- Impresii împărtășite.

11. Resurse:

Umane: 11 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- fișe cu povestea temă a activității
- joc
- zar
- pioni
- cartonașe cu întrebări și provocări
- recompense.

12. **Forme de organizare:** frontal, individual. pe grupe

13. Impactul asupra beneficiarilor:

- Dezvoltarea interesului pentru citit;
- Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale;
- Dezvoltarea spiritului artistic;
- Dezvoltarea spiritului de competiție și a spiritului de echipă;
- Elevii vor învăța importanța colaborării în echipă pentru obținerea unor rezultate mai bune și pentru ajutarea elevilor cu dificultăți;
- Antrenarea într-o activitate plăcută, antrenantă, împreună cu colegii.



2.2.4. Activitatea

”Matematica poate fi frumoasă - jocuri de matematică distractivă: Joc-concurs ”Avioanele”

1. **Denumirea și tipul activității:** ”Matematica poate fi frumoasă!” - jocuri de matematică distractivă: Joc-concurs ”Avioanele”;
2. **Locația:** Colegiul Economic ”Emanuil Gojdu” Hunedoara- în curtea școlii/ sala de clasă, în funcție de starea vremii;
3. **Data:**
4. **Responsabili:**
5. **Nr. participanți:** Grupa I- 11 elevi
6. **Scopul activității:** Dezvoltarea cognitivă a elevilor prin jocul de strategie și matematică aplicată ”Avioanele”; dezvoltarea spiritului competitiv;
7. **Obiective urmărite:**
 - Să aplice reguli de joc matematic și de strategie;
 - Să aplice cunoștințe matematice despre tabele;
 - Să -și dezvolte competențe de strategie, proiectare, analiză.



8. Descrierea activității:

- Joc -concurs:

Concurenții trebuie să deseneze pe liniatură de matematică câte 2 tabele de 10 pătrățele/10 pătrățele, reprezentând spațiul aerian propriu și spațiul aerian al adversarului. Pe verticală se vor nota litere de tipar de la A la J, iar pe orizontală cifrele de la 1 la 10. În tabelul propriu, fiecare concurent trebuie să deseneze câte 3 avioane cu o structură standard, folosind pătrățelele. Concurenții trebuie să gândească și să așeze avioanele în spațiul dat astfel încât să fie cât mai greu de ghicit/ochit de către adversar.

Sând față în față, jucătorii își ascund unul de celălalt desenele. Pe rând, concurenții încearcă să lovească avioanele adversarului, cu bombardamente în celulele tabelare, la început "în orb", notând în tabelul 2 rezultatele: ochit=x; gol=o, mort #. Loviturile se dau prin numirea celulelor de ochire, ca de ex: "Ce ai la A1(A8, F10, b6 etc). iar adversarul răspunde dacă e "ochit", "gol" sau "doborât" (când avionul e lovit în vârf).

Pe măsură ce obțin rezultatele în tabelul 2, concurenții trebuie să contureze avioanele adversarului, pentru a le depista vârful și a le doborî. Jocul se termină cu victoria concurentului care doboară toate cele 3 avioane ale adversarului.

Jocul se va desfășura în grupe de câte 4 elevi, 2 cu 2, și câștigătorii între ei. La sfârșitul jocului concurenții vor primi diplome.

9. Evaluarea activității:

- Fișele de concurs;
- Diplome;
- Fotografii;
- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.
- Turul galeriei

10. Resurse:

Umane: 11 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- Creioane, gume de șters;
- Foi xerox, imprimantă;
- Laptop, retroproiector (dacă se derulează în clasă).

11. Forme de organizare: în echipe de 4, apoi în echipe de 2

12. Impactul asupra beneficiarilor:

- Dezvoltarea calităților și a proceselor gândirii: analiză, sinteză, capacitatea de strategie și de proiectare;
- Antrenarea într-o activitate plăcută, provocatoare împreună cu colegii;



- Recreerea după programul școlar

PROIECT GAME
CAMPIONATUL DE JOC "AVIOANELE"

CONCURENT: _____ Grupa 1.

2.2.5. Activitatea
" Mens sana in corpore sano"

Denumirea și tipul activității:

"Mens sana in corpore sano"- Ce înseamnă să fii lider? Beneficiile muncii în echipă.

Activități și jocuri în aer liber care să dea ocazia elevului să participe la îndeplinirea unor sarcini atât din poziția de membru al unui grup/unei echipe cât și din poziția de lider.

1. **Locația:** Terenul de sport;

2. **Data:**

3. **Responsabili:**

4. **Nr. participanți:** Grupa I- 11 elevi

5. **Scopul activității:** Dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă prin mișcare în aer liber; dezvoltarea spiritului de competiție; dezvoltarea spiritului de echipă și a leadership-ului;

6. **Obiective urmărite:**

- Să execute corect exerciții fizice pentru dezvoltarea fizică generală;



- Să participe activ în cadrul echipelor pentru realizarea sarcinilor de joc sportiv și a ștafetelor, atât din poziția de conducător de echipă, cât și din poziția de membru;
- Să practice un joc sportiv corect, să sprijine și să susțină coechipierii.

7. Descrierea activității:

1. **Încălzirea organismului** prin exerciții pentru dezvoltarea fizică generală;
2. **Joc de atenție în perechi: Prinde primul mingiuța!** Elevii sunt așezați pe două rânduri, față în față. Între cele 2 rânduri se află un rând de mingiuțe, câte una la o pereche de elevi. Elevii trebuie să execute diferite exerciții la comanda instructorului și să fie atenți când intervine comanda "Apucă!", pentru a lua primul mingea din fața lor.
3. **Jocuri și ștafete cu cercul:**
 - **Sărituri prin cercuri.** Grupați față în față câte 2, o parte din elevi țin cercurile de o parte și de alta. Ceilalți elevi trebuie să sară prin toate cercurile. Apoi se schimbă rolurile, astfel încât toți elevii să execute săriturile.
 - **Ștafetă cu cercuri în echipe.**
4. **Jocuri cu baloane:**
 - **Turul baloanelor printre jaloane:** în echipe, lipiți cu baloanele între ei, trebuie să meargă încolonați până la capătul traseului, ocolind jaloanele și cu grijă să nu piardă nici un balon pe drum.
 - Câte 2, trebuie să ducă **balonul frunte în frunte** până la lighean și să îl depună în lighean fără să îl atingă cu mâna.
 - Câte 4, se țin de mână toți din grup. Sarcina: **să țină un balon cât mai mult în aer, fără să se desprindă de mâini.**
 - **Sparge baloanele!** Așezați într-un cerc desenat cu cretă pe pavaj. Fiecare are un balon prins la spate. Participanții trebuie să spargă baloanele colegilor în același timp în care își feresc balonul propriu. Atenție: se pot deplasa doar în interiorul cercului! Copiii cărora li s-a spart balonul ies din joc. Câștigă cel care rezistă ultimul fără să-i fie spart balonul.
5. **Înghetata cu jaloane și mingi.** Se desfășoară ca jocul anterior, doar că scopul e să dăruie "Înghetata" colegilor, dar să protejeze înghețata proprie.

8. Evaluarea activității:

- Fotografii;



- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.

9. Resurse:

Umane: 11 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- baloane
- mingiute și mingi
- sulfantă pentru baloane
- jaloane
- cercuri
- cretă colorată

10. Forme de organizare: frontal, în perechi, în echipe

11. Impactul asupra beneficiarilor:

- Dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă prin mișcare în aer liber; dezvoltarea spiritului de competiție; dezvoltarea spiritului de echipă și a leadership-ului;
- Elevii vor avea ocazia de a organiza, conduce și motiva o echipă pentru obținerea unui rezultat;
- Elevii vor învăța importanța colaborării în

echipă pentru obținerea unor rezultate mai bune și pentru ajutarea elevilor cu dificultăți;

- Antrenarea într-o activitate plăcută, antrenantă, împreună cu colegii;
- Recrearea după programul școli.

2.2.6.Activitatea

” Sunt o persoană minunată!”

Denumirea și tipul activității: *”Sunt o persoană minunată!”- Autocunoaștere și încredere în sine.*

Activități și jocuri de autocunoaștere, de descoperire a punctelor forte personale.

Locația: Colegiul Economic ”Emanuil Gojdu” Hunedoara- sala de clasă;



2. **Data/ora:** 08.09.2023/ 12-13

3. **Responsabili:** Profesor expert Vîneau Sonia Aneta

4. **Nr. participanți:** Grupa I- 11 elevi

5. **Scopul activității:** Formarea și dezvoltarea abilităților de viață privitoare la încrederea în sine, cunoașterea și exploatarea punctelor forte personale; dezvoltarea unei atitudini de autorespect și autoprețuire.

6. **Obiective urmărite:**

- Să descopere puncte forte și calități pozitive personale;
- Să manifeste o atitudine de prețuire și respect față de sine;
- Să manifeste încredere în capacitățile și forțele personale;
- Să dea exemple de situații în care s-a descurcat optim/ a dovedit calități pozitive.

7. **Descrierea activității:**

1. "Sunt mulțumit de mine?" - prezentarea orală a opiniei personale despre sine, de către fiecare elev, precum și a motivelor care îi determină opinia prezentată; descoperirea elevilor cu stimă de sine scăzută.
2. Joc de autodescoperire: "Sunt o persoană minunată!" - completarea unor enunțuri incomplete, prin care elevii vor descoperi situații în care au dovedit calități și atitudini pozitive (Anexa 1):
 - Sunt un bun prieten, pentru că....
 - Sunt bun la...
 - Am lucrat din greu ca să devin mai bun la...
 - Sunt mândru de mine atunci când...
 - Sunt un bun coechipier, fiindcă...
 - Sunt un bun membru al familiei, pentru că...
 - Sunt grijuliu, pentru că...
 - Talentul meu special este..
 - Sunt unic, pentru că...
 - Sunt un bun cetățean, pentru că...
3. Prezentarea răspunsurilor în fața clasei de către fiecare elev, cu tărie în voce și răspicat. "EU SUNT O PERSOANĂ MINUNATĂ!!!, pentru că..."
4. Concluzia activității: Se va evidenția faptul că fiecare copil are calități și motive pentru care să se aprecieze și să fie apreciat de ceilalți, trebuie doar să și le recunoască, să nu se judece numai după eventuale mici dificultăți/eșecuri.
5. Exersarea posturii și a mersului încrezător.

8. **Evaluarea activității:**

- Fișe;
- Fotografii;
- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.
- Turul galeriei



9. Resurse:

Umane: 11 elevi

De timp: 1 oră

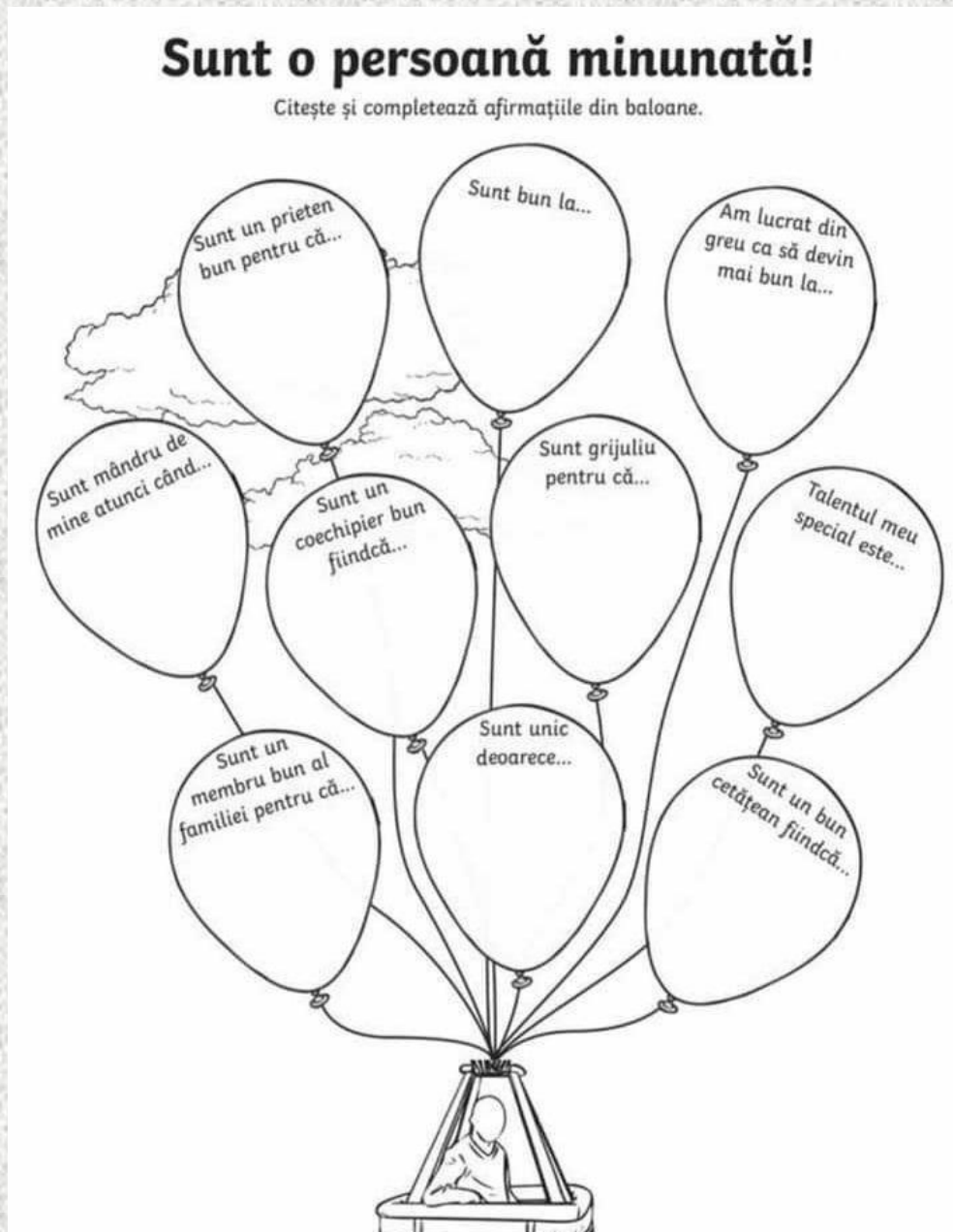
Materiale:

- Creioane, gume de șters, markere;
- Foi xerox, imprimantă;
- Laptop, retroproiector

10. Forme de organizare: frontal, individual

11. Impactul asupra beneficiarilor:

- Elevii vor avea ocazia de a descoperi puncte forte și calități pozitive personale;
- Vor învăța să manifeste o atitudine de prețuire și respect față de sine, precum și încredere în capacitățile și forțele personale;
- Antrenarea într-o activitate plăcută, provocatoare împreună cu colegii;
- Recrearea după programul școlar.



2.2.7. Activitatea Aleg să mă joc afară, cu copiii!

1. Denumirea și tipul activității: "Aleg să mă joc afară, cu copiii!"

Stil de viață sănătos - activitate de educare pentru reducerea timpului petrecut pe telefon/internet; jocuri și activități în parc.

1. **Locația:** În parcul de joacă

2. **Data/ora:**



3. Responsabili:

4. **Nr. participanți:** Grupa I- 11 elevi

5. **Scopul activității:** Formarea și dezvoltarea abilităților de viață sănătoasă cu privire la petrecerea timpului liber, prin renunțarea la petrecerea timpului pe telefoane/internet în favoarea jocului în aer liber cu prietenii reali.

6. Obiective urmărite:

- Să enumere dezavantajele petrecerii timp îndelungat a timpului liber în interior, pe telefon/internet;
- Să descopere avantajele petrecerii timpului liber în aer liber, cu prietenii reali;
- Să participe activ la jocuri neorganizate, în parcul de joacă.

7. Descrierea activității:

1. Deplasare în parcul de joacă de lângă școală;
2. Dezbateri despre dezavantajele petrecerii timp îndelungat a timpului liber în interior, pe telefon/internet. Copiii vor fi așezați în cerc, pe iarbă. Expertul va conduce dezbaterile, dând copiilor ocazia de a descoperi și exprima singuri dezavantaje care decurg din "statul permanent pe telefon", precum:
 - Lipsa relaționării cu prietenii reali;
 - Lipsa inspirării aerului curat;
 - Lipsa mișcării;
 - Folosirea timpului în mod neproductiv;
 - Dependența de telefon.
3. Joc neorganizat în parcul cu dispozitive de joacă;
4. Concluzia activității: Dezbateri în cerc despre beneficiile jocului în parc, cu prietenii, prin comparație cu petrecerea timpului pe telefon.

8. Evaluarea activității:

- Fotografii;
- Impresii de la elevi;

9. Resurse:

Umane: 11 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- Pernuțe pentru scaun.

10. **Forme de organizare:** frontal, în cerc; joc liber, neorganizat.

11. Impactul asupra beneficiarilor:

- Elevii vor descoperi importanța petrecerii timpului liber în aer liber și a jocului cu prietenii reali;
- Vor avea ocazia să cumpăteze asupra consecințelor petrecerii timp îndelungat a timpului liber în interior, pe telefon/internet;
- Antrenarea în jocuri și activități neorganizate împreună cu colegii;
- Recrearea după programul școlar.





2.2.7. Activitatea . Monumente ale eroilor din Primul Război Mondial”

ISTORIE

Modul de abordare: Formal prin non-formal

Grup țintă: elevi de clasa a VII-a

Disciplina: Istorie

Tema: Lumea la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea

Activitatea: *Patrimoniu. Monumente ale eroilor din Primul Război Mondial*

Obiective:

O1. Să identifice monumentele dedicate Primului Război Mondial din orașul Iași, care întregesc lista monumentelor și memorialelor prezentate în manualul de istorie;

O2. Să realizeze o investigație despre unul dintre monumentele

vizitate; O3. Să manifeste interes și respect pentru istoria națională și

locală;

O4. Să formuleze opinii personale referitoare la semnificația termenilor *erou* și *eroism* și să argumenteze cum funcționează memoria colectivității în raport cu evenimentele evocate de obiectivele vizitate.

Competențe:

1.1 Utilizarea coordonatelor de timp și spațiu în prezentarea faptelor și proceselor istorice;

2.2 Explorarea surselor istorice prin utilizarea instrumentelor specifice gândirii critice;

3.2 Prezentarea unor elemente de continuitate și schimbare în evoluția sistemului de valori;

4.1 Realizarea unor proiecte individuale sau de grup prin utilizarea resurselor multimedia;

Metode și procedee: conversația, explicația, învățarea prin descoperire, investigația, proiectul, argumentarea.

Resurse: Manualul de Istorie pentru clasa a VII-a, Editura Art Klett, 2019; telefoane mobile, aplicația Google Lens, laptop, instrumente de scris, coli.

Forme de organizare: frontal și pe echipe de lucru.

Durata: 2 ore vizita la obiectivele istorice și o oră prezentarea proiectelor



Manieră de implementare

1. Sensing/ Captarea atenției/anunțarea temei și a obiectivelor

Se explică tema, obiectivele, modul de desfășurare, maniera de lucru. Activitatea se desfășoară outdoor, după studierea lecțiilor despre Primul Război Mondial (U1. Lumea la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea).

Elevii au dobândit cunoștințe despre urmările nefaste ale războiului, de la încheierea căruia au trecut 105 ani.

Li se transmit elevilor itinerariul, tema, scopul vizitei și sarcinile de lucru.

Scopul activității este vizitarea unor obiective istorice din Iași, ce au legătură cu evenimentele Primului Război Mondial și realizarea unei investigații. Elevii vor fi împărțiți în echipe și prin tragere la sorți vor prezenta, ulterior, rezultatele investigației pentru unul dintre monumentele vizitate.

➤ Itinerariul cuprinde vizitarea următoarelor obiective istorice:

- Monumentul Cavaleristul în Atac (aflat pe Bd. Carol - vizavi de Parcul Copou);
- Palatul Oștirii din Iași - sediul Brigăzii 15 Mecanizată Podu Înalt - Bd.Carol;
- Mausoleul Eroilor din Iași - dealul Galata.

➤ Sarcini de lucru:

Fiecare echipă investighează următoarele aspecte:

- denumirea monumentului;
- numele sculptorului sau arhitectului;
- data dezvelirii/inaugurării;
- semnificația și simbolistica;
- descrierea pe scurt;
- ce sentimente inspiră monumentul și cum funcționează memoria colectivității în raport cu evenimentele evocate de acesta.

2. Integrating / Comunicarea noilor cunoștințe

Pentru fiecare obiectiv vizitat, elevii lucrează în echipe, realizează fotografii și folosesc aplicația Google Lens pentru a afla informații relevante și le notează.



Profesorul prezintă în linii mari monumentele, le sugerează elevilor cum să observe, cum să selecteze informații relevante din sursele oferite de internet, răspunde la întrebări și clarifică nelămuririle.

3. Acting/ Experimentarea în situații practice aplicative

La ora de istorie, fiecare echipă prezintă rezultatele investigației, în forma dorită: Prezi, PPT, colaj, poster Canva ș.a.

Se discută despre monumentele vizitate și alte monumente și memoriale din țară și străinătate, despre implicarea României în Războiul Reîntregirii Naționale și sacrificiul soldaților, despre rolul Iașului - „Capitală de Război” în perioada 1916-1918, despre semnificația termenilor *erou* și *eroism*, despre memoria și sentimentele contemporanilor în raport cu evenimentele menționate.

Echipele își autoevaluează activitatea, dezvăluie impresiile acumulate, greutățile întâmpinate, implicarea fiecărui elev. Echipele își adresează întrebări, fac observații, completări și aprecieri. Profesorul evaluează activitatea fiecărei echipe.

4. Embedding/ Temă cu relevanță în lumea reală

Elevii sunt solicitați să alcătuiască un itinerar pentru o vizită viitoare, respectând tematica Primul Război Mondial sau altă perioadă istorică și să argumenteze alegerea.

● Aplicabilitate:

a. în viața de zi cu zi

Elevii își vor folosi abilitățile formate și în alte contexte - excursii și vacanțe cu familia.

Vor observa cu mai multă atenție obiectivele istorice și vor avea curiozitatea să caute informații relevante și să le transmită.

b. alte teme din programă ce pot fi predate în mod similar

Vizita la obiective istorice din Iași și investigația pot fi utilizate pentru o multitudine de teme din programa de istorie, printre care enumerăm:

- Preistoria - clasa a V-a
- Lumea românească și statele medievale - clasa a V-a
- Primul Război Mondial - clasa a VII-a



- Al Doilea Război Mondial -clasa a VII-a
- Holocaustul - clasa a VII-a
- Statele medievale în spațiul românesc. Moldova - clasa a VIII-a
- Cetăți medievale -clasa a VIII-a
- Formarea statului român modern: domnia lui Cuza - clasa a VIII-a
- Cultura în spațiul românesc - clasa a VIII-a
- România - stat comunist - clasa a VIII-a
- Viața cotidiană în perioada regimului comunist - clasa a VIII-a

- **Limite și provocări**

- Timpul alocat parcurgerii itinerarului;
- Condiții meteo;
- Organizarea elevilor și siguranța deplasării;
- Costuri pentru deplasare, bilete de intrare;
- Tratarea superficială a temelor de lucru de către unii elevi.

- **Observații**

Activitatea cuprinde vizita la obiectivele istorice și apoi lecția de sistematizare, în care elevii prezintă rezultatele investigației.

În evaluare, se ține cont de implicarea și activitatea fiecărui elev în parte. Se are în vedere responsabilizarea fiecărui participant.

Se poate realiza o fișă de observare/ autoevaluare a activității fiecărui elev.

2.2.8.Activitatea - Starturi vesele- jocuri distractive”

Denumirea și tipul activității: Starturi vesele -jocuri distractive

Locația: Colegiul Economic ”Emanuil Gojdu”;

Data:

Responsabili:

Nr. participanți: Grupa - 13 elevi



Scopul activității: fortificarea sănătății copiilor și dezvoltarea deprinderilor motrice prin intermediul distracțiilor folosind jocurile, exercițiile și diferitele probe sportive; dezvoltarea spiritului de competiție; dezvoltarea spiritului de echipă;

Obiective urmărite:

- Să utilizeze în jocurile mobile diferite obiecte;
- Să încerce activități noi care necesită mișcări fizice fără sprijin;
- Să demonstreze independență în desfășurarea distracției;
- Să demonstreze cunoaștere a regulilor de siguranță în timpul jocurilor mobile și ștafete.

Descrierea activității:

Foarfecă / hârtie: este un joc amuzant și antrenant, în dezvoltarea și exersarea abilităților de tăiere. Copii au fost împărțiți în echipe de câte doi, unul ținea coala de hârtie cu diferite modele și celălalt decupa după indicații. Când primul găta de decupat, urma celălalt să decupeze după indicații. Au fost cronometrați și echipa care găta prima a fost câștigătoare.

Cursa baloanelor: este un joc de echilibru, în care elevii au urmat un traseu încercând să nu scape balonul dintre ei fără să îl atingă. Elevii au fost împărțiți în două echipe. Echipa care a ajuns prima la linia de sosire a fost câștigătoare.

Evaluarea activității:

- Fotografii;
- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.

Resurse:

Umane: 13 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- hârtie
- foarfece
- baloane

Forme de organizare: frontal în perechi, în echipe

Impactul asupra beneficiarilor:

- Dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă prin mișcare în aer liber; dezvoltarea spiritului de competiție; dezvoltarea spiritului de echipă;

- Elevii vor învăța importanța colaborării în echipă pentru obținerea unor rezultate mai bune și pentru ajutarea elevilor cu dificultăți;
- Antrenarea într-o activitate plăcută, antrenantă, împreună cu colegii;
- Recrearea după programul școlar.



2.2.9. Activitatea - Întrecere în sac

Denumirea și tipul activității: Întrecere în sac!

Locația: Colegiul Economic "Emanuil Gojdu";

Data: _

Responsabili: Profesor expert Vasilie Aura Iustina

Nr. participanți: Grupa - 13 elevi

Scopul activității: Dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă prin mișcare în aer liber și a ritului de competiție.

Obiective urmărite:

- Să respecte regulile jocului;
- Să participe activ realizarea sarcinilor de joc sportiv;
- Să sprijine și să susțină coechipierii.

Descrierea activității:

Încălzirea organismului prin exerciții pentru dezvoltarea fizică generală;

Cum se joacă:



- Cu creta au fost trasate o linie de start și una de sosire indicând un traseu pe care elevii urmau să îl parcurgă. Pe traseu au fost amplasate mici obstacole pentru a le îngreuna sarcina.
- Fiecare elev a intrat într-un sac și a încercat să ajungă în timp record la linia de sosire. Însă sacul nu le permitea decât efectuarea unor pași mici sau deplasarea prin sărituri scurte.
- Elevul care a ajuns primul la linia de sosire, a fost câștigătorul.

Evaluarea activității:

- Fotografii;
- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.

Resurse:

Umane: 13 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- saci de gunoi
- mingi
- cretă colorată

Forme de organizare: frontal în perechi, în echipe

Impactul asupra beneficiarilor:

- Dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă prin mișcare în aer liber; dezvoltarea spiritului de competiție;
- Dezvoltarea spiritului de echipă;
- Antrenarea într-o activitate plăcută, antrenantă, împreună cu colegii;
- Recrearea după programul școlar.

2.2.10.Activitatea - Unu-doi

Denumirea și tipul activității: Unu-doi!

Locația: Colegiul Economic "Emanuil Gojdu";

Data:

Responsabili:

Nr. participanți: 13 elevi



Scopul activității: fortificarea sănătății copiilor și dezvoltarea deprinderilor motrice prin intermediul distracțiilor folosind jocurile, exercițiile și diferitele probe sportive; dezvoltarea spiritului de competiție; dezvoltarea spiritului de echipă;

Obiective urmărite:

- Să încerce activități noi care necesită mișcări fizice fără sprijin;
- Să demonstreze independență în desfășurarea distracției;
- Să demonstreze cunoaștere a regulilor de siguranță în timpul jocurilor mobile și ștafete.
- **Descrierea activității:**

„Unu-doi: este un joc amuzant și distractiv. Copii merg în cerc și rostesc următoarele versuri:

Merg soldații-n pas vioi, tot la fel mergem și noi, 1-2, 1-2, 1-2, (să imită mersul soldatului),

Pot să fiu un uriaș, pasul meu are doi pași, , 1-2, 1-2, 1-2, (se imită mersul uriașului)

Pot să fiu și un pitic și să merg cu pasul mic, , 1-2, 1-2, 1-2, (se imită mersul piticului)

Moșul merge-n cetișor, că-i bătrân și toate-l dor, 1-2, 1-2, 1-2, (se imită pasul ștrengarului).

Vasul pe val: este un joc de atenție, în care participanții trebuie să facă tot ce le ordonă căpitanul. A fost trasată o linie cu creta, după care a fost ales un căpitan. Pe o parte a fost scris vas iar pe cealaltă parte val. Apoi căpitanul s-a așezat la capătul liniei, iar ceilalți jucători s-au așezat cu picioarele deoparte și de alta a acesteia. În momentul în care căpitanul strigă Vas! sau Val! la întâmplare toți jucătorii trebuie să sară pe partea indicată a liniei. Căpitanul a avut voie să strige cele două cuvinte mai des sau mai rar, în funcție de dorința sa. Dacă un jucător a atins linia sau dacă a sărit în direcția greșită, acesta a fost eliminat. Ultimul participant rămas în joc a fost declarat câștigător.

Evaluarea activității:

- Fotografii;
- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.

Resurse:

Umane: 13 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- Cretă colorată

Forme de organizare: frontal în perechi, în echipe

Impactul asupra beneficiarilor:

- Dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă prin mișcare în aer liber; dezvoltarea spiritului de competiție; dezvoltarea spiritului de echipă;
- Elevii vor învăța importanța colaborării în echipă pentru obținerea unor rezultate mai bune și pentru ajutarea elevilor cu dificultăți;
- Antrenarea într-o activitate plăcută, antrenantă, împreună cu colegii;

- Recreerea după programul școlar.



2.2.11. Activitatea „Orchestra simfonică”

MUZICA

Modul de abordare: formal prin non-formal

Clasa: a V-a

Tema: Orchestra simfonică

Competențe:

- audiție unor lucrări din repertoriul muzicii clasice
- transpunerea celor observate în activități practice/identificarea în diverse situații;

Obiective:



- O1- să observe instrumentele muzicale
- O2- să identifice strategia lor de amplasare pe scena
- O3- să noteze instrumentele în funcție de caracteristicile vizuale ale acestuia
- O4- să exprime caracterul pieselor audiate
- O5- să caracterizeze pe scurt fiecare lucrare muzicală

Metode și procedee: observația, demonstrația, învățarea prin descoperire, exercițiul

Resurse: caietul, fișa de lucru, pliantul cu desfășurarea programului

Forme de organizare: frontal, individual.

Locul desfășurării: sala de clasă, Filarmonica de Stat „Moldova”(indoor/outdoor)

Durată: 2 ore

Manieră de implementare

1. Sensing

Experiența/ explorarea

Elevii primesc vor primi câte un pliant în care este expusă desfășurarea concertului și au la dispoziție caietele pentru a nota răspunsurile la următoarele întrebări:

- Câte instrumente noi identificați?
- În funcție de ce caracteristici sunt ele grupate în orchestră?

Obseverea reflexivă

Elevii vor observa modul în care este distribuită orchestra, apoi vor remarca schimbările ce se efectuează între lucrări în ceea ce privește distribuția și numărul de instrumentiști, astfel reușind să identifice particularitățile acestora în funcție de perioada în care au fost compuse lucrările muzicale.

2. Integrating

- Ce înseamnă aceste rezultate? La ce au condus?

Anunțarea temei și a obiectivelor



Se explică elevilor că rezultatul final a condus la aflarea criteriului de distribuire a instrumentelor dintr-o orchestră, atât în funcție de caracteristicile fiecăruia, cât și în funcție de perioada în care a fost compuse respectiva lucrare muzicală.

Comunicarea noilor cunoștințe

Facilitarea înțelegerii cuvintelor- cheie:

- Cum au fost distribuite instrumentele și ce ați remarcat de la o piesă la cealaltă? (Instrumentele sunt distribuite în trei categorii, de suflat și de percuție, iar în fiecare dintre acestea, divizate în minim o altă subcategorie-din lemn/din alamă, corzi subtiri/corzi grave).
- Explicarea schimbării distribuției orchestrale între piese (odată cu evoluția muzicii, pe baza periodizării, avem în Baroc orchestre fără suflători-camerale, în Clasicism orchestre cu un număr redus de suflători și cordari în care sunt introduse instrumentele de percuție-timpani, orchestrele din Romantism în care numărul de instrumentiști era foarte bogat în toate partidele instrumentale și orchestra
- Contemporană în care pe lângă numărul larg de instrumentiști apar și noi instrumente improvizate.

3. Acting

Experimentarea activă

În sala de clasă, elevii vor desena și vor descrie instrumentele pe care le-au observat și care li s-au părut necunoscute sau special.

Vor analiza materialele acestora și le vor descrie astfel încât să reușească să le clasifice în categorii în funcție de material, cât și din punct de vedere al sonorității și al dimensiunilor.

În sala de concert, elevii vor analiza și vor consolida cunoștințele acumulate, recepționat particularități sonore ale instrumentelor, dar și evoluția lor în funcție de perioada în care este compusă lucrarea audiat.

Vor nota fiecare lucrare (din cele trei expuse în concert) și vor face o scurtă descriere atât a atmosferei fiecărei piese/parti din piesa, cât și a disponerii instrumentelor în funcție de complexitatea fiecărei lucrări.

3. Embedding

La finalul activității practice, se vor confrunța rezultatele obținute de fiecare elev. Se fac aprecieri colective și individuale.



Se concluzionează că este necesar să le cunoaștem aceste particularități pentru a înțelege mai bine melodia sau momentul artistic, iar acest lucru poate ajuta și la îmbogățirea cunoștințelor generale.

- **Aplicabilitate**

- a. În timpul liber, în cazul în care participa la un spectacol de opera/balet/muzical/muzica simfonică
- b. alte teme din programa școlară ce pot fi predate asemănător: lecția „Instrumentele muzicale”

- **Limite și provocări**

- participarea activă a elevilor
- organizarea acestui tip de lecție

- **Observații**

- procesul de învățare este eficientizat;
- consolidarea cunoștințelor are un impact mai puternic.

2.2.12. ACTIVITATEA CYBERBULLYING ÎN ȘCOLI

Denumirea și tipul activității: Cyberbullying în școli

Locația:

Data:

Expert activități nonformale

Nr. participanți: Grupa 6 - 22 elevi

Scopul activității: Prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor de intimidare (bullying).

OBIECTIV EDUCATIV: la sfârșitul activității, elevii vor fi capabili să distingă prevenția și combaterea violenței în mediul școlar, respectiv a comportamentelor de intimidare (bullying).

COMPETENȚE

La sfârșitul activității, elevii vor fi capabili:

C1: să aibă sensibilitate și să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor.

C2: să identifice comportamentul de bullying

C3: : să înțeleagă rolul pe care-l poate avea într-o situație de bullying

C4: să crească nivelul de autoconștientizare și să exploreze părerile și nevoile elevilor privind siguranța și bunăstarea la școală, și percepția și înțelegerea indivizilor cu privire la bullying și



violență.

C5: să dezvolte competențe de cooperare și relaționare interpersonală

C6: să aibă atitudini și deprinderi de comportament prosocial atât la școală, cât și în afara școlii

STRATEGII DIDACTICE:

1. **METODE:** conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, feed-back-ul, algoritmizarea, generalizarea, brainstorming

2. Forme de organizare: frontal și pe grupe

3. Evaluare: discuții, aprecierea lucrărilor realizate, chestionare

4. Materiale necesare: bilețele care se lipesc, coli albe de hârtie, markere, cartonașe (verde, galben, portocaliu și roșu), setul de cartonașe „barometrul violenței”, cartonașe pentru fete și băieți tipărite în culori diferite și decupate.

MOMENT ORGANIZATORIC: aranjarea clasei și asigurarea climatului socio-afectiv necesar desfășurării lecției: 2 min.

O scurtă discuție despre comentarii nepoliticoase, porecle jignitoare .

Tipuri de bază de comportament tip bullying:

- **fizic:** lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celuilalt elev prin contact fizic
- **verbal:** amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, împrăștierea de zvonuri și minciuni
- **emoțional/psihologic:** excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau activitate, manipulare, ridiculare
- **cyberbullying:** comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive

Activitatea 1: Cuvinte care rănesc :15 min.

- Cerem fiecărui elev să scrie comentariile abuzive și nepoliticoase sau poreclele ofensatoare pe care le-au auzit despre alți elevi. (fără a indica nume).

Tachinare/glume ușoare, Glumă umilitoare, Insultă dureroasă, Insultă foarte dureroasă

- Îi lăsăm pe toți să se uite. Vor observa că sunt cuvinte care se repetă, de obicei plasate în poziții diferite pe scară de diferiți elevi.

1. De ce credeți că unii dintre voi au decis că un anumit cuvânt este mai puțin/nu este ofensator,



în timp ce alții îl consideră dureros sau umilitor?

2. Contează modul în care cuvântul a fost utilizat sau de către cine?

3. De ce folosesc oamenii astfel de cuvinte?

4. A provoca durere altora folosind astfel de cuvinte este o formă de bullying sau nu? De ce?

5. Există cuvinte care sunt folosite doar pentru fete și alte cuvinte doar pentru băieți?

6. În care grup sau temă se află cele mai ofensatoare cuvinte?

ANUNȚAREA TEMEI : pornind de la cele prezentate de elevi vom anunța tema orei și anume :
Bullyingul

Cerință:

Identificați și definiți comportamentul de bullying (roluri, tipuri, consecințe, mituri)

Bullying-ul este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. De multe ori, victima este percepută drept vulnerabilă și/sau având dificultăți în a face față acestui comportament. Pe de altă

parte, prin intimidare bully-ul se simte în control.

ACTIVITATEA 2 : Semaforul : 12 min.

- Elevii vor lucra individual. Le arătăm cartonașele colorate și le explicăm întrebările corespunzătoare fiecărei culori. Scriem întrebările pe tablă.

Verde: *Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?*

Galben: *Ce mă face să mă simt supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?*

Portocaliu: *Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?*

Roșu: *Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?*

- Fiecare elev ia unul sau mai multe cartonașe din fiecare culoare, scriind câte un răspuns pe un cartonaș - tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Elevii primesc aproximativ 10 minute pentru această sarcină.

- Când toată lumea este gata, colectăm cartonașele și le împărțim pe culori. Citim cu voce tare și punem cartonașele grupate pe culori.

- Dacă un răspuns apare de mai multe ori pe aceeași culoare (ex. roșu), îl punem doar o dată. Dacă apare pe cartonașe de culori diferite (ex. unii elevi galben, alții roșu), atunci punem toate



cartonașele. Discutăm diferitele percepții cu privire la siguranță și bullying.

Moment de reflecție

Concentrăm discuția pe bullying și nevoile privind siguranța

- Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?
- De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?

- Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?
- Ce înseamnă bullying-ul pentru tine? Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?

La final, fiecare grup va raporta rezultatele.

ACTIVITATEA 3. Barometrul violenței : 20 min.

- Prezentăm cartonașele și exercițiul, împărțim clasa în două grupuri, pe sexe (fete și băieți).
- Oferim fiecărui grup respectivul set de cartonașe, cu o afirmație scrisă cu privire la atitudine sau comportament.
- Invităm fiecare grup să:
- Pună fiecare cartonaș într-un rând, undeva de-a lungul șirului între „cel mai dureros” și „cel mai puțin dureros”.
- Asigurați o înțelegere clară a sensului cuvântului dureros - atunci când spunem că un comportament este dureros, înseamnă că acel comportament doare, este ofensator sau deranjant.
- Dacă grupul consideră un anumit comportament ca nedureros sau „deloc dureros” acesta ar trebui pus deoparte, la cartonașul „deloc dureros”. În cazul în care, conform grupului, un anumit comportament nu apare, acesta ar trebui pus la „nu se întâmplă niciodată”, în afara șirului.
- Le arătăm elevilor cum ar trebui să pună cartonașele pe băncile pe care le-am pregătit.
- Informăm elevii că există și cartonașe necompletate, pe care ei pot scrie afirmații suplimentare și/sau comportamente pe care ei le consideră dureroase/ofensatoare/deranjante.
- Acordăm fiecărui grup 10 minute pentru a aranja barometrul violenței. Le spunem grupurilor că dacă nu sunt de acord cu locul unui anumit cartonaș, ar trebui să discute împreună și să ajungă la o decizie comună cu privire la poziția finală a cartonașului. Subliniați faptul că nu există răspunsuri corecte sau greșite, ci că părerea și perspectiva fiecărui grup este ceea ce contează în acest exercițiu.
- După 5 minute observăm grupurile pentru a vedea cum progresează și îi informăm cu privire la



timpul rămas. Când grupurile sunt gata, invităm grupul fetelor să se uite la șirul băieților și vice versa.

- Adunăm grupurile la un loc și începem prezentarea barometrelor violenței. Câte un reprezentant al fiecărui grup va citi șirul alcătuit de grupul său.
- Urmărim discuțiile: Ce ați discutat în timp ce alcătuiți șirul? Au fost momente când nu ați fost de acord? Dacă da, care au fost acestea?

EVALUARE: 3 min.

Se cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări:

- Este ceva în această activitate care te-a surprins? Ce?
- Ce ați învățat din această activitate ce puteți aplica în clasa voastră și în relațiile cu colegii?

Când îl vom privi pe celălalt așa cum vrem să fim priviți noi înșine, când îl vom trata așa cum vrem să fim tratați, bullying-ul va rămâne un concept în manualele de istoria educației.

Echipați cu înțelegere, empatie, acceptare, compasiune, toleranță, răbdare, perseverență, bucurie, avem șanse.

www.edu.ro

www.salvaticopiii.ro

www.părințiicerschimbare.ro

https://adevarul.ro/news/eveniment/exclusiv-caz-bullying-instanta-familie-bucuresti-scoala-181-judecata-copilul-fost-batut-crunt-timpul-orelor-video-1_5e1eebce5163ec427122d7df/index.html



2.2.13. Activitatea „Regula de trei simplă”

MATEMATICĂ

Modul de abordare: Formal prin non-formal

Grup țintă: clasa a VI-a

Disciplina: Activitate interdisciplinară Matematică, Educație tehnologică

Denumirea activității: *Regula de trei simplă*

Competențe:

1.2. Identificarea rapoartelor, proporțiilor și a mărimilor direct sau invers proporționale

3.2. Aplicarea unor metode specifice de rezolvare a problemelor în care intervin rapoarte, proporții și mărimi direct/invers proporționale

6.2. Modelarea matematică a unei situații date în care intervin rapoarte, proporții și mărimi direct sau invers proporționale

Obiective:

O1. să recunoască o situație de proporționalitate directă/inversă între două mulțimi de numere;

O2. să stabilească proprietatea pentru mărimi direct/invers proporționale;

O3. să aplice regula de trei simplă în rezolvarea problemelor practice cotidiene;

Metode și procedee: conversația, observația, explicația, exercițiul, elemente de problematizare;

Resurse: foi de hârtie colorate, creion, pix, cuptor electric, tăvi, ingrediente necesare în realizarea rețetei de bucătărie.

Forme de organizare: frontal, individual, în grupuri mici;

Locul desfășurării: sala de clasă

Durata: 90 minute

Manieră de implementare

1. Sensing



Elevii au pe bănci rețeta de bucătărie pentru a prepara brișe. Li se adresează întrebările:

- Câți elevi sunteți în clasă? Câte brișe vom prepara astăzi?
- Dacă vom forma grupe de câte 4 elevi, câte grupe vom obține și cum vom calcula ingredientele necesare pentru brișe (pentru fiecare grupă în parte)?
-

Elevii observă rețeta de bucătărie și descoperă că pentru a afla gramajul pentru fiecare echipă în parte trebuie să utilizeze regula de trei simplă.

- Ce mărimi întâim? Mărimi direct proporționale sau mărimi invers proporționale?
- Cum aflăm termenul necunoscut dintr-o proporție?

1. Integrating

Anunțarea temei și a obiectivelor

Se explică elevilor că rezultatul final a condus la aflarea cantității exacte necesare pentru rețeta de bucătărie pe care o vom utiliza pentru prepararea brișelor. Acest lucru se poate descoperi doar utilizând regula de trei simplă. Se informează elevii că activitatea se va desfășura în sala de clasă și li se anunță obiectivele activității pe înțelesul lor, observând faptul că această lecție de matematică este foarte utilizată în practică.

Se pregătesc instrumentele de scris și foile colorate pentru calculele necesare și ingredientele.

Comunicarea noilor cunoștințe

Facilitarea înțelegerii cuvintelor-cheie

- Ce este raportul a două numere naturale?
 - * Raportul a două numere naturale este câtul dintre aceste numere.
- Ce înțelegem prin noțiunea de proporție?
 - * Proporția este egalitatea a două rapoarte.
- Cum aflăm termenul necunoscut dintr-o proporție?

*Știm că produsul mezilor este egal cu produsul extremilor și pornind de la această egalitate aflăm termenul necunoscut.

Conceptualizarea abstractă



Elevii privesc foaia cu rețeta de bucătărie și observă faptul că pentru 10 porții se folosesc 240 de grame de făină.

Cum vor afla de câte grame de făină vor avea nevoie pentru a obține 25 de brișe?

În urma acestei întrebări, elevii realizează faptul că mărimile direct proporționale și regula de trei simplă sunt indispensabile în realizarea acestei activități.

2. Acting

Experimentarea activă

Elevii se împart în grupe de câte 4 și fiecare grupă va prepara 8 brișe. Pe catedră sunt toate ingredientele: 1kg de făină, 5 ciocolate de câte 100 g fiecare, 1kg de zahăr, 3 pachete de unt de 200g fiecare, 1litru de lapte, 20 de ouă, praf de copt-5plicuri, 2 sticle de esență de vanilie, sare, cană gradată, cântar de bucătărie.

Elevii din fiecare grupă citesc rețeta de brișe și observă faptul că ei au scris ingredientele pentru 10 brișe, însă ei trebuie să prepare doar 8, astfel încât li se confirmă faptul că trebuie să aplice regula de trei simplă pentru a afla cantitatea de

Ingredientele pentru rețeta de brișe sunt următoarele:

Pentru 10 brișe avem nevoie de:

- 240g făină
- 150g ciocolată
- 160g zahăr
- 100g unt
- 80ml lapte
- 5 ouă
- puțin praf de copt
- puțină esență de vanilie
- sare



Cu ajutorul foilor și a instrumentelor de scris elevii vor calcula gramajul necesar pentru fiecare ingredient în parte.

***Făină**

10 brișe. 240g făină

8 brișe.....x g făină □ x=192g făină

***Ciocolată**

10 brișe. 150g ciocolată

8 brișe.....x g ciocolată □ x=120g ciocolată

***Zahăr**

10 brișe. 160g zahăr

8 brișe..... x g zahăr □ x=128g zahăr

***Unt**

10brișe. 100g unt

8brișe.....x g unt □ x=80g unt

***Lapte**

10 brișe.....80 ml lapte

8 brișe.....x ml lapte □ x=64ml lapte

***Ouă**

10 brișe... ...5 ouă

8 brișe...x ouă □x=4 ouă

După momentul calculelor, grupele își confruntă rezultatele, stabilesc rezultatele corecte, îndreptându-se pe rând, la catedră pentru a măsura cantitatea necesară pentru fiecare grupă în parte.

După ce a venit cu cantitățile potrivite, fiecare grupă începe rețeta și introduce în

cuptor în ordinea finalizării.

3. Embedding

La mijlocul activității practice, se vor confrunta rezultatele obținute de fiecare grupă. În condițiile în care rezultatele nu sunt identice, trebuie reperată eroarea deoarece continuarea activității nu va fi una constructivă. Se fac aprecieri colective și individuale.

- De ce trebuie să știm cum se aplică regula de trei simplă?
- În ce alte situații practice trebuie să utilizăm regula de trei simplă? (la piață, pentru calcularea timpului necear umplerii unui bazin cu apă, pentru aprovizionarea unei cantine școlare cu carne pe durata întregii săptămâni, cunoscând cantitatea de carne necesară în fiecare zi, pentru finalizarea unei construcții, în funcție de numărul de muncitori etc.)

Se concluzionează că este necesar să aplicăm în practică ceea ce învățăm și că noțiunile teoretice matematice au aplicabilitate în viața de zi cu zi.

Tema de lucru pentru acasă

- Alegeți o rețetă de bucătărie și aflați gramajele necesare pentru 64 de porții!
- **Aplicabilitate**
 - a. în viața de zi cu zi, în diverse situații (exemple menționate mai sus);
 - b. alte teme din programa școlară ce pot fi predate asemănător: fracții ordinare, procente etc.;
- **Limite și provocări**
 - implicarea activă a elevilor în a pune întrebări, în a experimenta, în a rezolva probleme;
 - învățarea ar putea fi limitată de lipsa competențelor de comunicare, reflecție, munca în echipă, rezolvarea unor situații- problemă;
 - crearea și orchestrarea oportunităților adecvate, pentru ca învățarea experiențială să aibă loc.
- **Observații**
 - procesele de învățare sunt mai eficiente atunci când pornesc din experiențe, rezultând direct din propriile acțiuni;
 - învățarea este personală;



- competențele sunt dobândite în afara clasice ore de matematică.

2.2.14. ACTIVITATEA Comportamentul în societate - Biserică

Locația: școală, parc, Biserică

Data:

Responsabili:

Nr. participanți: Grupa IV- 20 elevi

Scopul activității: dezvoltarea capacităților intelectuale de a identifica comportamentele moral-civice din viața reală în locuri publice și de a aplica regulile scrise și nescrise

Obiective urmărite:

- Manifestarea unor deprinderi de comportament moral-civic în contexte de viață din mediul cunoscut;
- Explorarea unor valori morale care stau la baza relațiilor cu ceilalți oameni;
- Să-și autoevalueze comportamentul;
- Să motiveze necesitatea respectării regulilor de conduită în societate și în Biserică;
- Să facă diferența dintre sentimentul trăit în clasă, în parc, la Biserică;
- Să participe activ la activitate, manifestând curiozitate și satisfacție față de cunoștințele, priceperile și deprinderile dobândite.

Descrierea activității:

6. Se va prezenta tema precizând cât este de important să știm cum să ne comportăm în locuri diferite;
7. Se vor deplasa la Catedrala Eroilor;
8. Se va urmări comportamentul fiecărui elev în timpul prezentării scopului pentru care se află acolo;
9. După ieșirea din Biserică copiii vor rămâne timp de 10 minute în parc urmărindu-se comportamentul fiecăruia în noua locație;
10. Ne vom deplasa la școală unde vom discuta despre fiecare trăire;
11. Realizarea machetei - Biserica

3. Evaluarea activității:

- Fotografii;
- Fișe de lucru;
- Impresiile elevilor;
- Feedback-ul activității

4. Resurse:

Umane: 20 elevi

Materiale:

- fișe;
- foarfecă;
- lipici;

Timp alocat: 1h

15. Forme de organizare: frontal, individual, în grup

16. Impactul asupra beneficiarilor:

- Elevii vor conștientiza cât este de important să ai un comportament civilizat în școală, societate, Biserică;
- Să enumere normele de comportament ce caracterizează omul politic;
- Să definească comportamentul civilizat și cel necivilizat;
- Să-și conștientizeze trăirile din Biserică și parc;
- Să lucreze cu dragoste macheta Bisericii, conștientizând că este "casa lui Dumnezeu" și sursa conduitei morale.



2.2.15 ACTIVITATEA Corpul cuvintelor

Denumirea și tipul activității: Corpul cuvintelor

Locația: Colegiul Economic "Emanuil Gojdu" - curtea școlii

Data:



Responsabili:

Nr. participanți: Grupa 5 22 - elevi

Scopul activității:

- Dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă prin mișcare în aer liber; dezvoltarea spiritului de competiție; dezvoltarea spiritului de echipă;

Obiective urmărite:

- Să execute corect exerciții fizice pentru dezvoltarea fizică generală;
- Să participe activ în cadrul echipelor pentru realizarea sarcinilor de joc sportiv și a ștafetelor;
- Să practice un joc sportiv corect, să sprijine și să susțină coechipierii.

Descrierea activității:

- se împart participanții în două echipe, fiecare echipă trebuie să creeze litere și cuvinte numai cu corpul lor

Evaluarea activității:

- Fotografii;
- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.

Resurse:

Umane: 22 elevi

De timp: 2 ore

Materiale:

Baloane

Forme de organizare: în perechi, în echipe

Impactul asupra beneficiarilor:

- Educarea elevilor în colaborării în echipă pentru obținerea unor rezultate mai bune
- Recrearea după programul școlar.

2.2.16 ACTIVITATEA "Stil de viață sănătos- Piramida alimentelor"

Denumirea și tipul activității: "Stil de viață sănătos- Piramida alimentelor" ștafete, jocuri și concursuri.

Locația: Sala de clasă -

Data:

Expert activități nonformale



Nr. participanți: Grupa 2 bis- 11 elevi

Scopul activității: Dezvoltarea fizică armonioasă și sănătoasă prin consumul echilibrat de alimente sănătoase și diversificate.

Obiective urmărite:

- Să promoveze comportamente alimentare sănătoase;
- Să denumească anumite alimente care trebuie consumate mai des sau mai rar;
- Să participe activ în cadrul echipelor pentru realizarea sarcinilor de joc sportiv și a ștafetelor;
 - Să sorteze alimentele sănătoase și pe cele nesănătoase.

Descrierea activității:

1. „Să ne amintim care sunt alimentele de care are nevoie un copil!”

- Se poartă discuții pe tema unui stil de viață sănătos pe care trebuie să-l adopte orice copil. „-Care sunt mesele principale ale zilei?” „- Ce consumați voi la micul dejun/ prânz/ cină?”

2. „Piramida alimentelor” - prezentare PowerPoint

„Să ne amintim ce conțin alimentele și de ce sunt importante!”

- Descrierea alimentelor, de ce sunt așezate în acest fel, cu un scop anume, pentru a ne arăta nouă ce mâncăruri sunt cele mai sănătoase și mai indicate să le mâncăm și care sunt cele pe care trebuie să le evităm. - Convorbirea se va purta pe baza unor întrebări:

Ex. : “Este bine să mâncăm fructe în fiecare zi?”

Se vor adresa întrebări pentru fiecare categorie de alimente.

3. Joc „Ștafeta alimentelor”

1. Sortează alimentele sănătoase!

Sunt amestecate "alimentele de jucarie" atât cele sănătoase cât și cele nesănătoase.

Elevii sunt împărțiți în două echipe. Li se explică regulile jocului. Ei trebuie să aleagă alimentele sănătoase și să le așeze pe o măsuță. Câștigă echipa care adună cele mai multe alimente sănătoase.

2. Sortează alimentele nesănătoase!

Se desfășoară ca jocul anterior, doar că de data aceasta ei au ca sarcină să adune cât mai multe alimente nesănătoase. Câștigă echipa care adună cele mai multe alimente nesănătoase. Ambele echipe sunt câștigătoare!

Alege alimentația sănătoasă - Activitate de sortare - se realizează pe baza unei fișe **“Alimente sănătoase pentru burtica mea”**.

„Să ne amintim ce trebuie să mâncăm un copil și de ce !”

Elevii primesc fișe care ilustrează alimente sănătoase și alimente nesănătoase. Copiii vor avea de lipit alimente sănătoase pentru o alimentație corespunzătoare.

Ei au ca sarcină să decupeze alimentele și să le sorteze, prin lipire, pe farfurie, conform cerinței.

Evaluarea activității:

- Fotografii;
- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.

Resurse:

Umane: 11 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- videoproiector
- calculator
- jucării alimentare
- fructe și legume din plastic
- măsuțe
- fișe, foarfece, lipăici

Forme de organizare: frontal, individual, în echipe

Impactul asupra beneficiarilor:

- Beneficiile unei alimentații sănătoase pentru trup și minte;
- Să conștientizeze rolul esențial pe care îl va avea, pe termen lung, formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase;



2.2.17 ACTIVITATEA "Emoția e prietena mea"

Denumirea și tipul activității: "Emoția e prietena mea" - responsabilitatea emoțională prin modelare și joc,

Locația: Sala de clasă -

Data:

Expert activități nonformale:

Nr. participanți: Grupa 2 bis- 11 elevi

Scopul activității: stimularea copiilor în direcția unei exprimări emoționale, deschise, autentice, spontane, în diverse situații de viață.

Obiective urmărite:

- Să identifice emoții de bază prin asociere cu elemente de limbaj nonverbal și paraverbal;
- Să descrie situațiile prezentate care conțin o anumită încărcătură emoțională;



- Să simbolizeze grafic și în scris propriile trăiri;

Descrierea activității:

1. -Film pentru copii „Detectivul de emoții”- povestea 1.

<https://youtu.be/hFhR6R6Jp0I?si=8ML7vsfssM5eKbaZ>

-Film pentru copii - „Emoțiile lui Noni - Sunt invidios! ”

<https://youtu.be/t2qh5pB00dY?si=i0Xuif24Qg4RGs0z>

-Film pentru copii - „Emoțiile lui Noni - Sunt timid! ”

<https://youtu.be/GTKkE34NtSs?si=8aak5iihSY0zZXL1>

Se formulează definiția emoției ca fiind o stare, o experiență strict personală o reacție a omului, însoțită de modificări corporale (faciale, endocrine, comportamentale).

Emoțiile au rolul de a ne influența și colora existența. Simbolul emoției este emoticonul, emoji.

2. Se prezintă CERCUL EMOȚIILOR al lui Plutchik pe baza căruia se „descoperă” că emoțiile pot fi pozitive (în care omul se simte bine, are trăiri pozitive, e optimist) și emoții negative care ne întristează viața.

3. Joc de spargerea gheții

Elevii împreună cu învățătoarea formează perechi. Li se explică elevilor regulile jocului. Când aceasta arată, la start, 1 sau 2 degete: la 1 dau noroc, la 2 bat palma, alternativ 1-2 se îmbrățișează;

4. Joc didactic-„Arată ce s-ar fi întâmplat dacă...”

Fiecare copil, pe rând, primește sarcina de a reda prin pantomimă o anumită expresie emoțională. Pornind de la situații trăite sau de la texte cunoscute, se creează o situație problemă, modificând evoluția cunoscută de copii. De exemplu:

- Ce ai fi simțit dacă nu ai fi primit un cadou de Crăciun? Mimează emoția.
- Ce ar fi simțit piticii dacă prințul nu ar fi salvat-o pe Albă ca Zăpada? Mimează emoția acestora.
- Ce s-ar fi întâmplat dacă ursul ar fi prins pește? Mimează emoția lui în această situație.

5.”Coșulețul cu emoții”

Într-un coșuleț vor fi puse bilețele pe care sunt descrise diverse situații-problemă pentru care copiii trebuie să găsească soluții (”Un coleg nu este primit în jocul celorlalți copii/ Un coleg mi-a vorbit urât și sunt furios/ Am primit un calificativ slab și mi-e teamă să le spun părinților, etc). Jocul se poate desfășura în echipe.

6.,,Micii actori”

Activitatea constă în recitarea unei poezii cunoscute sau a unei strofe în diferite ipostaze: vesel, speriat, uimit, furios.

7. Joc didactic „Spune mai departe!”

Sarcina constă în completarea unor fraze lacunare cu emoții potrivite. Spre exemplu, pentru început, li se poate cere copiilor să completeze versurile ce au ca temă întâmplări petrecute la școală:

”Un copil ceva mai mare/M-a lovit; mă doare tare/Îl privesc neputincios,/Și simt că sunt.....(furios)”

”Când apa mi s-a vărsat/Peste planșa ce-am lucrat/ Nu m-am mai simțit artist.../ Ci am fost un pic



cam.....(trist).”

”Un creion am rătăcit, /Un coleg mi l-a găsit, /Eu i-am mulțumit frumos /Și-am fost tare...(bucuros).”

8. Joc. „Cum te-ai simți dacă...?”

Copiii li se prezintă diferite situații-problemă, elevii având sarcina de a mimea emoția corespunzătoare, ridicând totodată și un emoticon pentru emoția respectivă. Ei trebuie să identifice propriile trăiri emoționale și consecințele reacțiilor emoționale conștientizând că două persoane pot avea reacții diferite în aceeași situație.

Situații prezentate:

- Un coleg îți distruge jucăria.
- Un copil te lovește.
- Colegii îți fac o surpriză plăcută de ziua ta.
- Un câine fioros se îndreaptă spre tine.
- Te cerți cu un prieten.
- Câștigi la un concurs.
- Părinții pleacă fără tine la cumpărături.
- Colegii nu te acceptă în jocul lor
- Prietenul tău te-a făcut mincinos.

9. Paleta mea cu emoții - Elevii vor primi câte o fișă. Ei vor folosi culori diferite pentru a completa paleta cu emoții. Vor colora, în funcție de cum simt, emoțiile bucurie, tristețe, furie, calm, speriat...

10. Joc cu emoticoane:

Fiecare echipă va avea pe masute plicuri cu cerințe. În primul plic sunt figuri umane cărora le vor atribui emoticoane specifice celor 8 emoții fundamentale : bucurie, furie, rușine, dezgust, regret, frică, tristețe, mirare, pe baza unor cerințe, atribuindu-le genului corect(masculin, feminin).

- Când merg în parc la joacă sunt...BUCUROS.
- Când un alt copil îi ia păpușica, Ana este...FURIOASĂ.
- Când se sparge un balon lui Costică îi este...FRICĂ.
- Când Gherghina nu are voie cu rolele se simte ...TRISTĂ.
- Stefan a primit o dronă super. El a fost ...MIRAT.
- Când domnișoarei nu îi place un parfum, un miros, ea este...DEZGUSTATĂ.
- Când ai rupt din greșală florile mamei... REGREȚI.
- Atunci când Sofia nu are curaj să vorbească cu Angheluș, ea se simte ...RUȘINATĂ.

11. Cântecele „Emoția este prietena ta” Elevii vor interpreta cânteceleul.

<https://youtu.be/YnsGJ5NNZkQ?si=pHajmfeusSW2GZsb>

10. Evaluarea activității:

- Fotografii;
- Impresii de la elevi;
- Analiza în plen a modului cum s-au descurcat.

11. Resurse:

Umane: 11 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

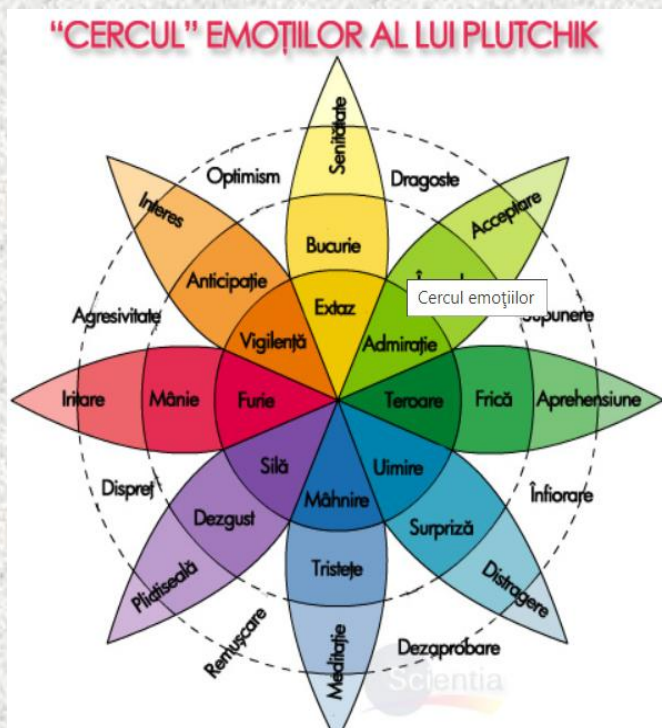
- „Cercul emoțiilor al lui Plutchik”,
- videoproiector,

- tablă magnetică,
- coșuleț,
- bilețele,
- fișe
- creioane, acuarele
- poezie,
- foarfece,
- cartonașe cu imagini umane și cu emoticoane
- lipici.

12. Forme de organizare: frontal, individual, în echipe.

13. Impactul asupra beneficiarilor:

- Exprimarea unor idei și sentimente prin intermediul limbajelor convenționale și neconvenționale
- Exersând recunoașterea expresiilor faciale, copiii își pot îmbunătăți competențele sociale și inteligența emoțională
- Să dezvolte gândirea logică, dar și capacitatea predictive, să conștientizeze faptul că doar noi suntem responsabili pentru propriile problem emoționale.





2.2.18 ACTIVITATEA "Artă în bucăți mici "-mozaic

Data activității:

Timp activitate: < 50 de minute

Timp discuții ulterioare: >10 minute

Locație: Interior

Număr de persoane: 26

Materiale/resurse: hârtie albă A4, hârtie colorată, foarfece, lipici

Descriere:

Pasul 1 - participanții sunt atenți la prezentarea activității ;

Pasul 2 - se explică tuturor participanților ce presupune această activitate în care înlocuim pensula și acuarelele cu bucățele mici și aproximativ egale de hârtie colorată, pentru a crea o imagine vibrantă. Mozaicul deține o calitate aparte care permite imaginii imprimarea unui caracter extrem de dinamic, care modifică percepția senzorială a privitorului în funcție de momentul zilei sau de modul în care circulă lumina. Simultan cu mișcarea în spațiu, mozaicul creează o stare de însuflețire care atrage privirea succesiv, de la o imagine la alta

Pasul 3 - înainte de a începe activitatea propriu-zisă, participanții sunt împărțiți în grupe de câte cinci fiecare având câte o coală albă A4, coli de diferite culori și foarfecă. Am ales ca temă principală "Sportul" iar de aici fiecare echipă își conturează ideile

Pasul 4 - își pregătesc materialele și mai ales și își taie bucățelele de hârtie de dimensiunea 1

cm/ 1 cm

Pasul 5 - își lipesc foile A4 astfel încât să obțină o dimensiune mai mare a suportului de lucru iar apoi încep cu schița desenului, obținerea formelor care se doresc a fi decorate cu bucățele de mozaic colorat.

Pasul 6 - participanții își crează lucrarea în tehnica mozaicului după indicațiile primite și după ce s-au consultat cu toți membrii echipei

Concluzii:

- Realizarea unei lucrări decorative în tehnica mozaicului reprezintă o experiență deosebit de interesantă și plăcută, iar rezultatul garantează satisfacția celui care investește timp, răbdare și creativitate în acest demers
- lucrul în echipă e important pentru abilitățile sociale, trebuie să se asculte unii pe ceilalți, în mod activ, să formuleze idei, să argumenteze și să dea feed back constructiv.
- e ocazia ca fiecare să se simtă o parte importantă a grupului, în timp ce contribuie la proiect și își împărtășește ideile, atât de importante pentru a construi încredere și stimă de sine.
- împreună suntem mai puternici!





2.2.19 ACTIVITATEA ” Refolosim ”- lucrări din dopuri de plastic”

Timp activitate: < 50 de minute

Timp discuții ulterioare: >10 minute

Locație: Interior/exterior

Număr de persoane: 26

Materiale/resurse: cartoane mucava 100/70 cm, creioane, pistol de lipit cu batoane de plastic, lipici tip aracet, dopuri din plastic de diferite culori si dimensiuni

Descriere:

Pasul 1 - participanții sunt atenți la prezentarea activității “Refolosim”. Li s-au împărțit materiale informative despre importanța reciclării:

- prin reciclare se diminuează considerabil depunerea deșeurilor care nu numai că poluează mediul înconjurător, dar și afectează sănătatea celor care locuiesc în preajma lor;
- reciclând, se reduc poluanții eliberați de obicei în apă și aer prin depunerea deșeurilor la gropile de gunoi;
- reciclarea ajută la economisirea consumului de energie;
- prin reciclare se conserva resursele naturale ale Pământului.

Pasul 2 - se explică tuturor participanților ce presupune această activitate pentru care avem nevoie de dopuri de plastic de la pet-uri (dopuri pe care le-au strâns în decurs de o săptămână). Cum se pot obține lucrări de artă impresionante din obiecte banale?

Pasul 3 - înainte de a începe activitatea propriu-zisă, elevii vor selecta dopurile în funcție de culori pentru a le ușura munca

Pasul 4 - vor lucra în patru echipe a câte 5 elevi pe carton de dimensiuni mari

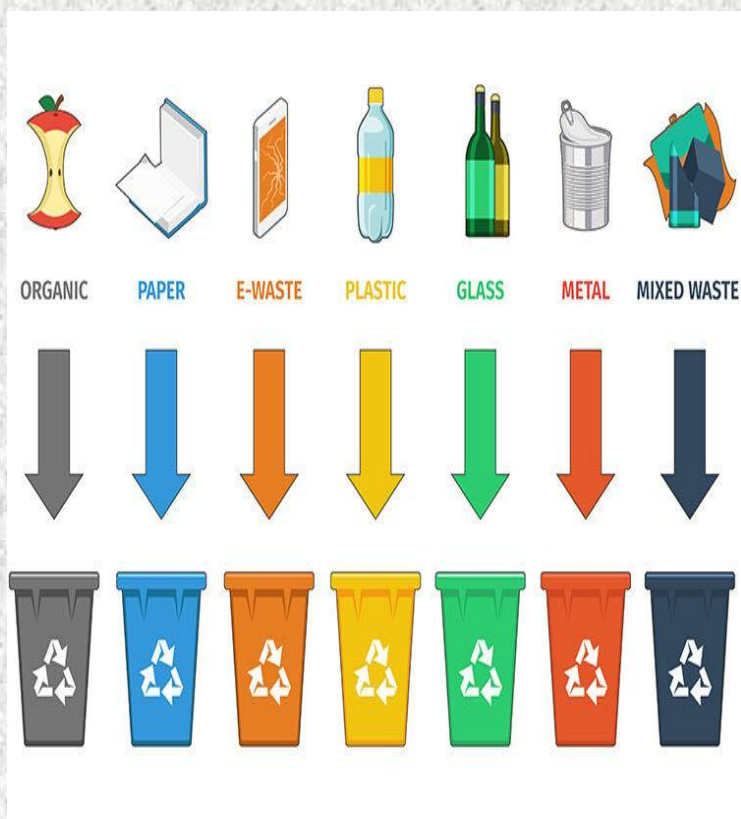
Pasul 5 - tema principală fiind *natura* încep cu schița desenului, cele 4 echipe trebuie să colaboreze pentru că la final se vor uni cele 4 cartoane, ca piesele de puzzle, pentru a forma un tablou unitar.

Pasul 6 - participanții își crează lucrarea lipind dopurile colorate în funcție de imaginea desenată ulterior

Concluzii:

- Elevii trebuie îndrumați și informați cu privire la importanța protejării mediului, ceea ce implică și învățarea colectării selective și reciclarea deșeurilor încă din școală. Este un proces care trebuie să devină o normalitate și să facă parte din viațile noastre.

- lucrul în echipă e important pentru abilitățile sociale, trebuie să se asculte unii pe ceilalți, în mod activ, să formuleze idei, să argumenteze și să dea feed back constructiv.



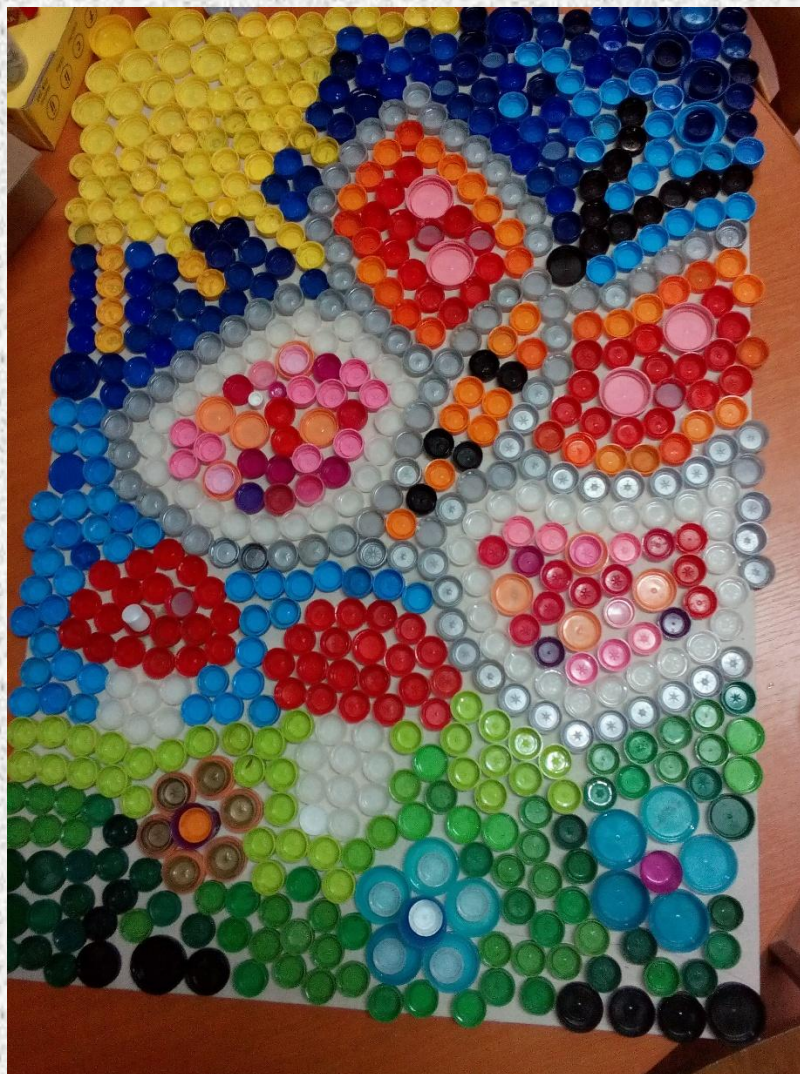


UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020





2.2.20

ACTIVITATEA " DEZVOLTAREA MOTRICITĂȚII PRIN PERCUȚIE MUZICALĂ "

Denumirea și tipul activității: "Dezvoltarea motricității prin percuție muzicală"- deprinderi de cântare cu instrumente de percuție și percuție corpo- rală;

Locația: Sala de clasă-

Data:

Expert activități nonformale

Nr. participanți: Grupa 2Bis- 12 elevi

Scopul activității: Dezvoltarea spiritului artistic și cultural; cunoașterea unei modalități de recreare a timpului liber;



Obiective urmărite:

- Să interpreteze cântecul, acompaniați de jucării muzicale;
- Să se acompanieze cu propriul corp (bătăi din palme, pe genunchi, din degete, din palme-percuție corporală);
- Să ilustreze prin colorare care sunt instrumentele de percuție.

Descrierea activității:

1. Se vor purta discuție cu elevii despre instrumentele de percuție și despre percuția corporală. Se va prezenta, cu ajutorul videoproiectorului, audiția muzicală de Gioachino Rossini- William Tell Overture Final. Vom discuta despre instrumentele prezentate în filmuleț.

2. Se va proiecta filmulețul „Instrumente de percuție neacordabile”

Voi prezenta, apoi, fiecare instrument de percuție și voi face o demonstrație a mișcărilor de percuție având cântecul William Tell Overture Final- Gioachino Rossini.

3. Exerciții de încălzire a musculaturii mâinilor.

4. Se vor împărți tuturor elevilor jucării muzicale.

5. Elevii vor repeta mișcărilor prezentate conform ritmului melodiei cu ajutorul instrumentelor de percuție pe care voi arăta, apoi, câteva exerciții ritmice cu bătăi din palme pe melodia „Clap Clap Sound”- percuție corporală, pentru a face diferența dintre percuția cu instrumente și cea corporală. Vom repeta împreună exercițiile învățate.

6. Elevii vor interpreta, cu ajutorul instrumentelor muzicale, un alt cântecel:

"The Adams Family" (La familia Addams). Se va interpreta cântecul individual de câte 3-4 elevi dar și pe perechi (pe banci, fete și băieți).

7. Pentru fixarea cunoștințelor, elevii vor primi câte o fișă, având ca sarcină să coloreze doar instrumentele de percuție învățate.

Evaluarea activității:

- Aprecieri verbale colective și individuale;
- Realizarea de fotografii.
- Impresii împărtășite.

Resurse:

Umane: 12 elevi

De timp: 1 oră

Materiale:

- laptop,
- video-proiector,
- jucării muzicale: tobe, maracas, claves, castaniete, triunflu, tamburină, ouă muzicale, xilofon...
- fișe,
- creioane colorate.

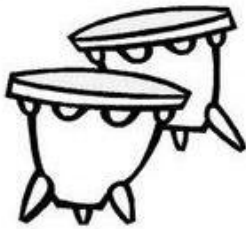
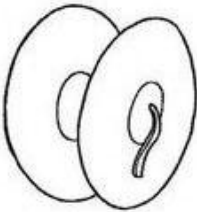


Forme de organizare: frontal, individual. pe grupe

Impactul asupra beneficiarilor:

- Dezvoltarea abilităților sociale și emoționale;
- Dezvoltarea spiritului artistic;
- Dezvoltarea spiritului de competiție și a spiritului de echipă;
- Elevii vor învăța importanța colaborării în echipă pentru obținerea unor rezultate mai bune și pentru ajutarea elevilor cu dificultăți;
- Antrenarea într-o activitate plăcută, antrenantă, împreună cu colegii.

Bifați și colorați doar instrumentele de percuție!

☐ 	☐ 	☐ 
☐ 	☐ 	☐ 
☐ 	☐ 	☐ 
☐ 	☐ 	☐ 



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

ACTIVITATEA 2.2.21. TEHNICI DE MANIPULARE A MINȚII . RISCURILE NEVĂZUTE LA CARE EȘTI EXPUS



Tehnicile de manipulare a minții reprezintă un subiect complex și important, cu riscuri subtile la care fiecare dintre noi poate fi expus. Aceste tehnici vizează influențarea gândurilor, emoțiilor și comportamentului unei persoane fără ca aceasta să fie pe deplin conștientă de faptul că este manipulată.

Ce sunt tehnicile de manipulare a minții?

În esență, manipularea mentală implică utilizarea unor strategii psihologice pentru a controla sau influența pe cineva în beneficiul manipulatorului. Aceste tehnici pot varia de la tactici subtile și persuasive până la forme mai coercitive și abuzive. Scopul este adesea de a obține avantaje, putere sau control asupra altei persoane.

Exemple de tehnici de manipulare:

- **Gaslighting:** O formă insidioasă de manipulare în care manipulatorul distorsionează realitatea victimei, făcând-o să se îndoiască de propria memorie, percepție și sănătate mintală. Exemple includ negarea evenimentelor, contrazicerea constantă și insinuarea că victima "își imaginează lucruri".
- **Șantajul emoțional:** Exploatarea sentimentelor de vinovăție, frică sau obligație ale victimei pentru a o determina să facă ceea ce dorește manipulatorul. Fraze tipice includ "Dacă m-ai iubi cu adevărat, ai face asta pentru mine" sau amenințări subtile cu retragerea afecțiunii.



- **Victimizarea:** Manipulatorul se prezintă ca victimă pentru a obține simpatie, ajutor sau pentru a-i face pe alții să se simtă vinovați și responsabili pentru problemele sale.
- **Minimizarea și negarea:** Ignorarea sau reducerea importanței sentimentelor sau preocupărilor victimei, făcând-o să se simtă invalidată și nesigură pe propriile emoții.
- **Idealizarea și devalorizarea:** În relațiile abuzive, manipulatorul poate idealiza inițial victima, umplând-o de atenție și afecțiune, pentru ca apoi să o devalorizeze brusc, criticând-o și făcând-o să se simtă nesemnificativă.
- **Triangularea:** Implicarea unei a treia persoane în dinamica relației pentru a crea tensiune, gelozie sau pentru a manipula emoțiile victimei.
- **Presiunea de timp și urgența falsă:** Forțarea victimei să ia decizii rapide, fără a avea timp să gândească critic sau să consulte alte persoane.
- **Flatarea excesivă:** Utilizarea complimentelor exagerate pentru a câștiga încrederea victimei și a o face mai susceptibilă la influență.
- **Izolarea:** Îndepărtarea victimei de prieteni, familie și alte surse de sprijin pentru a spori dependența de manipulator.

Riscurile nevăzute ale expunerii la manipulare:

Expunerea constantă la tehnicile de manipulare mentală poate avea efecte profunde și adesea nevăzute asupra sănătății mintale și emoționale a unei persoane:

- **Scăderea stimei de sine și a încrederii în sine:** Victima începe să se îndoiască de propriile judecăți, percepții și capacități.
- **Anxietate și depresie:** Confuzia, stresul și sentimentul de a fi controlat pot duce la probleme de sănătate mintală.
- **Izolare socială:** Manipulatorul poate încuraja sau forța izolarea victimei, reducând accesul la sprijin extern.
- **Dificultăți în luarea deciziilor:** Erodarea încrederii în sine face dificilă luarea deciziilor independente.
- **Dependență emoțională:** Victima poate deveni dependentă de aprobarea și validarea manipulatorului.
- **Traume psihologice:** În cazurile severe de manipulare abuzivă, victima poate dezvolta traume psihologice complexe.
- **Pierderea identității:** Victima își poate pierde contactul cu propriile valori, dorințe și nevoi, ajungând să trăiască în funcție de așteptările manipulatorului.
- **Probleme în relații viitoare:** Experiențele negative pot afecta capacitatea victimei de a forma relații sănătoase și de încredere în viitor.

Cum să te protejezi de manipulare:

- **Dezvoltă-ți gândirea critică:** Pune întrebări, analizează informațiile și nu accepta totul la valoarea nominală.
- **Învață să recunoști semnele manipulării:** Fii atent la tacticile menționate mai sus și la sentimentele tale de disconfort sau presiune.
- **Ai încredere în instinctele tale:** Dacă ceva nu ți se pare în regulă, probabil că nu este.
- **Stabilește limite clare:** Învață să spui "nu" și să-ți protejezi timpul și energia.



- **Caută sprijin:** Vorbește cu persoane de încredere despre experiențele tale și cere ajutor profesional dacă este necesar.
- **Informează-te:** Înțelegerea tehnicilor de manipulare te face mai puțin vulnerabil.
- **Ai grijă de sănătatea ta mintală și emoțională:** O stimă de sine sănătoasă și o bună gestionare a emoțiilor te fac mai rezistent la influențele negative.

Este esențial să fim conștienți de existența acestor tehnici și de riscurile pe care le implică. Prin educație și prin dezvoltarea unor mecanisme de apărare psihologică, ne putem proteja pe noi înșine și pe cei din jurul nostru de efectele nocive ale manipulării mentale.

ACTIVITATEA 2.2.22. 5 moduri în care suntem influențați prin culori

Culorile ne influențează pe toți, chiar dacă nu realizăm subtilitatea acestei manipulări. Cercetările demonstrează impactul semnificativ al culorilor asupra modului în care interpretăm situații și obiecte. Creierul nostru este programat să conecteze culorile cu emoții specifice, de aceea este crucial să înțelegem cum ne pot modela percepția. În continuare, vom explora câteva tehnici de manipulare prin intermediul culorilor.

Roșul are o mare putere de sugestie



Deși asociem adesea roșul cu pericolul sau furia, influența sa asupra noastră este mult mai complexă. Un studiu din 2012 a evidențiat impactul roșului asupra comportamentului nostru financiar. Spre exemplu, chelnerițele în roșu primesc bacșișuri semnificativ mai mari (14.6-26.1%), exclusiv de la clienții bărbați, sugerând o legătură între roșu și atractivitatea fizică și sexuală feminină. Astfel, restaurantele ar putea exploata, intenționat sau nu, această asociere.

În plus, roșul stimulează viteza de reacție și rezistența fizică, conform unui studiu al Universității din Rochester. Totuși, aceeași culoare poate induce anxietate și poate dezavantaja sportivii care concurează împotriva adversarilor în roșu. De asemenea, studenții expuși la roșu înaintea examenelor tind să obțină rezultate mai slabe.

Interesant este și efectul roșului în vânzările online. Un fundal roșu pentru produsele listate pe site-uri de licitații, precum eBay, poate crește agresivitatea licitatorilor, determinându-i să ofere sume mai mari, conform cercetărilor de la Universitatea din Chicago. Prin urmare, roșul este o culoare cu multiple fațete, capabilă să ne influențeze comportamentul în diverse moduri, uneori contradictorii.

Albastrul te calmează și te ajută la clarificarea gândurilor



Spre deosebire de roșu, albastrul induce calm și favorizează concentrarea. Cercetările indică faptul că această culoare contribuie la scăderea tensiunii arteriale, ceea ce explică senzația noastră de liniște în prezența personalului medical îmbrăcat în albastru. Din acest motiv, multe unități medicale optează pentru pereți albaştri, ilustrând cum tehnicile de influență pot fi utilizate în beneficiul nostru.

Albastrul are un efect relaxant asupra minții, probabil de aceea ne simțim revigorați după o vacanță la mare. De asemenea, stimulează capacitatea de concentrare și memorare, fiind o alegere potrivită pentru mediile de lucru. Această proprietate a albastrului de a clarifica gândurile a fost valorificată în Japonia.

În zonele urbane cu rate ridicate ale criminalității și în gările aglomerate, au fost implementate sisteme de iluminat albastru cu scopul de a reduce infracțiunile și tentativele de suicid. Aceste strategii de influență par să fi avut succes. Spre exemplu, într-o gară din Yokohama, incidența sinuciderilor a scăzut semnificativ după instalarea luminilor albastre, iar în prefectura Nara, criminalitatea a înregistrat o diminuare de 9% în zonele iluminate similar.

Verdele sporește creativitatea



Asemenea pădurilor bogate, verdele are un efect stimulator asupra creativității și inovației. Psihologii au identificat o corelație între această culoare și procesele cognitive complexe, precum și cu un comportament liniștit și rațional.

Asocierea verde cu natura și creșterea explică popularitatea sa în amenajarea spațiilor de lucru ale multor companii.

Un studiu efectuat de cercetătorii de la Universitatea Regent's din Londra a demonstrat că expunerea studenților la culoarea verde a condus la o creștere a nivelului lor de creativitate.

Rozul scade agresivitatea



Cândva asociat exclusiv cu bebelușii și fetele, rozul are o influență surprinzător de complexă asupra comportamentului uman, cu efecte directe și măsurabile.

Această descoperire a avut loc în 1979, în urma unui studiu efectuat în penitenciare. Introducerea celulelor roz a generat rezultate imediate: o diminuare a agresivității și a sentimentelor de anxietate și frustrare în rândul deținuților. Drept urmare, în prezent, aproximativ 20% dintre închisorile și secțiile de poliție din Elveția dispun de cel puțin o celulă roz, destinată calmării deținuților recalcitrați.

Pe de altă parte, culorile pot fi utilizate și ca instrumente de tortură, o practică ce a avut loc și ar putea continua să existe, cu consecințe psihologice devastatoare pentru cei închiși.

Negrul, în schimb, ne face mai agresivi.



Adesea preferat de adolescenți, negrul are un impact surprinzător asupra creierului nostru. Deși conferă atractivitate și eleganță, în special femeilor, această culoare ascunde și o latură întunecată.

Un efect notabil al negrului este tendința de a ne spori agresivitatea. Asocierea subconștientă cu moartea și forțele malefice intensifică un comportament agresiv în prezența acestei culori.

Influența negrului se extinde și la comportamentul consumatorilor. Prezentările comerciale bogate în negru, cum ar fi reclamele sau panourile publicitare în alb-negru, determină clienții să cheltuiască sume mai mari.

10 Pași pentru o viață sănătoasă, echilibrată pentru tine și familia ta

A jongla între cerințele de la muncă, relații, viață socială și familie poate fi dificil uneori - nu este întotdeauna ușor să menții echilibrul între acestea. Pentru a-ți veni în ajutor, am creat o listă cu schimbări minore care îți pot îmbunătăți starea și sănătatea. Până la urmă, dacă ești sănătos, ești fericit.

ÎNCEPE ZIUA BINE

Un mic dejun nutritiv va oferi corpului și creierului energia necesară pentru a fi active întreaga zi. Micul dejun perfect ar trebui să includă multe fibre și cereale integrale, proteine și grăsimi bune. Încearcă să înlocuiești zahărul sau îndulcitorii cu fructe proaspete sau miere.



BEA APĂ

Apa este esențială pentru sănătatea ta. Ajută la asimilarea nutrienților, la eliminarea toxinelor și îți alimentează mușchii - de asemenea menține aspectul sănătos al pielii.

PRIORITIZEAZĂ

Să te preocupi și de carieră, și de familie poate fi dificil - uneori imposibil, chiar. Un pas cheie în a găsi echilibrul muncă/familie este să prioritizezi. Decide ce este important pentru tine și nu te abate - fără nicio remușcare. Nu ești Superwoman (iar acest lucru este ok).

FII ACTIVĂ

Corpul și mintea noastră lucrează împreună. Când facem sport, corpul elimină hormoni numiți endorfine ce declanșează o stare de bine în corp. Dacă ai copii, de ce să nu încerci să faceți activități sportive împreună? Ciclism, înot sau un joc sportiv reprezintă metode distractive de a vă menține în formă întreaga familie.

SUPLIMENTE

A lua vitamine și suplimente poate înlocui golurile din alimentație. Multivitaminele create special pentru vârsta ta, și pe categorii, femeie/bărbat reprezintă o modalitate bună pentru a completa obiceiurile sănătoase de alimentație.





FĂ-ȚI TIMP PENTRU TINE

Pentru a fi sănătos și fericit trebuie să aloci timp pentru tine. Chiar dacă sunt doar 10 minute pe zi, stând deoparte pentru o perioadă scurtă, poți reduce stresul și anxietatea.

SOMNUL DE FRUMUSEȚE

Somnul crește activitatea creierului, are efect benefic anti-îmbătrânire, te ajută să slăbești și îți îmbunătățește sistemul imunitar. Este recomandat să dormim opt ore pe zi, iar copiii, nouă. Încearcă să stabilești un ritual consistent de seară, pentru a te ajuta pe tine și familia ta să dormiți mai bine.

ASCULTĂ ȘI VORBEȘTE

Îndepărtează-te de monitor - chiar și pentru câteva clipe. Petrece timp cu familia, fără telefoane, televizor sau computer. A sta de vorbă cu membrii familiei, fără niciun fel de distrageri, este foarte important pentru a vă fortifica relația.

ADAugă OMEGA-3

Corpul nostru nu produce acizi grași omega 3, așa că trebuie să ni-i luăm din alimentație. Omega-3 se găsește în peștii cu carne grasă, precum ton sau somon, sau poate fi obținut din suplimente zilnice. Unul dintre cele mai importante beneficii este efectul anti-inflamator - unii medici consideră faptul că Omega-3 ajută la prevenirea artritei și a bolilor cardiovasculare.

GÂNDEȘTE POZITIV

Emoții pozitive - precum bucurie și mulțumire - nu sunt doar sentimente plăcute, ci și ajută performanța și îmbunătățește sănătatea fizică. Gândirea pozitivă poate scădea presiunea sângelui, diminua durerea, ține la distanță răcelile și te ajută să dormi. Încearcă să te gândești la 3 lucruri pe zi care te fac să te simți bine - vei fi surprins de efect.

Realizat de Cioară Dana Luiza (culegere de fișe de lucru elaborate de experții proiectului)

MATERIAL REALIZAT ÎN CADRUL PROIECTULUI GAME - Generația Milenium, Activă și Entuziastă prin activități outdoor

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Beneficiarul proiectului: Colegiul Economic "Emanuil Gojdu" Hunedoara