JUST4KIDS
HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

# ABC-UL JUST4KIDS

Revista cadrelor didactice

ISSN 2668-0459
ISSN-L 2668-0459

AUGUST 2026

# CUPRINS NIVEL PREȘCOLAR


**1. Prof. înv. preșcolar Prisăcaru Maria Adelina**
Poveștile și rolul lor în dezvoltarea limbajului la copii
**2. Prof. înv. preșcolar Aida Sadaka**
Grădiniță și rolul său în integrarea socială a copilului
**3. Prof. înv. preșcolar Apostol Andreea**
Autonomia copilului preșcolar – un pas important înainte de începerea noului an școlar
**4. Prof. înv. preșcolar** Caval Denisa
Un copil curios este un copil care învață
**5. Prof. înv. preșcolar Gîrbea Ana**
Familie și grădiniță – parteneri în educația copilului
**6. Prof. înv. preșcolar Manolache Denisa**
Vacanța de vară – timp pentru joacă, descoperire și învățare
**7. Prof. înv. preșcolar Pantazi Cătălina**
Ultima raza de soare– o activitate de sfârșit de vară pentru preșcolari
**8. Prof. înv . preșcolar Băluță Alexandrina**
Organizarea eficientă a spaţiului educaţional în grădiniță


JUST4KIDS
HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

# CUPRINS NIVEL PREȘCOLAR


**9. Prof. înv. preșcolar Floroiu Mădălina**
Copilăria fără grabă – de ce cei mici au nevoie de timp pentru a explora, a se juca și a crește în ritmul lor
**10. Educatoare Stan Mihaela**
Dezvoltarea autonomiei copilului preșcolar
**11. Educatoare Chircălan Corina**
Importanța rutinei zilnice în grădiniță
**12. Prof. înv. preșcolar Dobrescu Andreea**
Grădinița, laboratorul curiozității: metode care transformă învățarea în aventură
**13. Prof. înv. preșcolar Mitu Amelia**
Mânuțe mici, idei mari
**14. Prof. înv. preșcolar Stoica Simona**
Copilul și ecranele: cum păstrăm echilibrul?
**15. Prof. înv. preșcolar Burduja Petruța**
Activitățile practic-gospodărești și dezvoltarea spiritului de ordine, grijă și cooperare


JUST4KIDS HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

# Poveștile și rolul lor în dezvoltarea  limbajului la copii

Prof. înv. preșcolar Prisăcaru Maria Adelina

Universul poveștilor reprezintă una dintre cele mai fascinante și eficiente porți de acces către dezvoltarea armonioasă a copiilor. De la cele mai fragede vârste, ascultarea sau citirea unei povești nu constituie doar un moment plăcut de relaxare înainte de somn, ci un exercițiu complex de stimulare cognitivă și lingvistică. Lumea basmelor și a narațiunilor ilustrate oferă copiilor un mediu bogat în stimuli verbali, structuri gramaticale diverse și concepte abstracte pe care nu le întâlnesc în mod obișnuit în conversațiile de zi cu zi. Astfel, lectura devine un pilon central în achiziția limbajului și în formarea abilităților de comunicare necesare pe tot parcursul vieții.

*Extinderea vocabularului* este poate cel mai vizibil beneficiu al expunerii timpurii la povești. În timp ce limbajul cotidian folosit în familie sau la locul de joacă tinde să fie repetitiv și bazat pe comenzi ori nevoi imediate, textul unei cărți introduce cuvinte descriptive noi, metafore simple și regionalisme. Copiii rețin aceste cuvinte noi cu o ușurință uimitoare atunci când le aud integrate într-un context narativ captivant. Imaginile din cărți și intonația celui care citește ajută la asocierea rapidă dintre cuvânt și semnificația sa, permițându-i copilului să își îmbogățească vocabularul pasiv și să îl transforme treptat într-unul activ și nuanțat. Pe lângă achiziția de cuvinte noi, lectura sprijină înțelegerea structurii gramaticale și a sintaxei limbii materne. Ascultând povești, cei mici asimilează în mod natural și inconștient regulile de acord, timpurile verbale și ordinea corectă a cuvintelor în propoziție. Ei învață cum să conecteze ideile folosind conjuncții și cum să construiască fraze din ce în ce mai complexe. Această expunere timpurie previne apariția unor dificultăți de exprimare mai târziu și pune bazele unei exprimări fluide și coerente.

Înțelegerea structurii narative — introducere, intrigă, desfășurarea acțiunii și deznodământ — îi ajută pe copii să își organizeze propriile gânduri atunci când doresc să povestească o întâmplare din viața reală. Dezvoltarea gândirii critice și a imaginației este strâns legată de capacitatea de a înțelege un text citit. Când ascultă o poveste, copilul își creează imagini mentale, anticipează ce se va întâmpla în capitolul următor și analizează deciziile luate de personaje. Întrebările puse de adulți pe parcursul lecturii, cum ar fi „De ce crezi că a procedat așa?” sau „Ce ai fi făcut tu în locul lui?”, stimulează conversația și argumentarea. Copilul învață să își exprime opiniile, să își susțină punctele de vedere și să înțeleagă concepte abstracte precum dreptatea, bunătatea, curajul sau consecințele propriilor fapte.

Un alt aspect fundamental este puntea emoțională pe care lectura o creează între copil și adult, fie că este vorba despre părinte, educator sau învățător. Ascultarea unei povești într-un mediu cald și securizant reduce nivelul de stres și îmbunătățește capacitatea de atenție și concentrare. În plus, identificarea cu personajele din povești dezvoltă empatia; copilul învață să recunoască și să numească stările emoționale — cum ar fi bucuria, frica, tristețea sau furia — ceea ce îi oferă instrumente lingvistice esențiale pentru a-și comunica propriile trăiri interioare fără a apela la ieșiri comportamentale nedorite. În concluzie, lectura și poveștile nu trebuie privite ca o simplă activitate recreativă, ci ca un instrument educațional de o valoare inestimabilă. Obiceiul de a citi zilnic î mpreună cu copilul cultivă nu doar competențe lingvistice deosebite, ci și o dragoste de durată pentru cărți și cunoaștere. Într-o eră în care viteza informației și ecranele tind să domine timpul liber, deschiderea unei cărți rămâne cel mai simplu și eficient mod de a-i oferi copilului cuvintele necesare pentru a-și exprima gândurile, a-și înțelege emoțiile și a-și construi propriul viitor.

# Grădiniță și rolul său în integrarea socială a copilului

**Prof. înv. preșcolar Aida Sadaka**

Grădinița reprezintă primul mediu educațional organizat în care copilul învață să interacționeze cu persoane din afara familiei, să respecte reguli și să își dezvolte abilitățile sociale. Această etapă are o importanță deosebită în formarea personalității copilului, deoarece îi oferă oportunitatea de a descoperi valorile colaborării, respectului și responsabilității. Prin activitățile desfășurate zilnic, copilul își dezvoltă încrederea în sine și învață să se adapteze unui mediu nou, pregătindu-se pentru integrarea în comunitate și pentru viitoarea experiență școlară.

Integrarea socială începe prin stabilirea relațiilor cu ceilalți copii și cu educatoarea. În cadrul jocurilor, al activităților de grup și al momentelor de învățare, copiii învață să comunice, să împartă materialele, să își exprime opiniile și să respecte punctele de vedere ale celor din jur. De asemenea, ei descoperă importanța cooperării și a lucrului în echipă, dezvoltând comportamente bazate pe empatie, toleranță și sprijin reciproc.

Un rol esențial în acest proces îl are educatoarea, care creează un climat sigur, prietenos și incluziv, în care fiecare copil se simte acceptat și valorizat. Prin încurajarea participării active, prin oferirea de sprijin emoțional și prin gestionarea cu răbdare a conflictelor, educatoarea contribuie la dezvoltarea unor relații armonioase între copii. Totodată, aceasta îi ajută să își gestioneze emoțiile, să își dezvolte autonomia și să dobândească deprinderi necesare unei integrări sociale reușite.

Activitățile desfășurate în grădiniță au un rol important în consolidarea relațiilor dintre copii. Jocurile de cooperare, proiectele tematice, activitățile artistice, serbările și momentele petrecute în aer liber oferă numeroase ocazii pentru comunicare și colaborare.

Prin participarea la aceste activități, copiii învață să respecte reguli, să își asume responsabilități și să aprecieze contribuția fiecărui membru al grupului. În același timp, ei dobândesc încredere în propriile forțe și își dezvoltă capacitatea de a rezolva situații noi într-un mod pozitiv.

Colaborarea dintre familie și grădiniță completează procesul de integrare socială. Atunci când părinții și educatoarea comunică deschis și urmăresc obiective comune, copilul beneficiază de un mediu stabil și echilibrat, favorabil dezvoltării sale. Susținerea reciprocă și implicarea familiei în activitățile grădiniței contribuie la consolidarea sentimentului de apartenență și la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de învățare și relațiile cu ceilalți.

În concluzie, grădinița are un rol fundamental în integrarea socială a copilului, oferindu-i experiențe valoroase care îi modelează comportamentul și relațiile interpersonale. Prin joc, comunicare, cooperare și sprijinul oferit de educatoare și familie, copilul dobândește competențele necesare pentru a se adapta cu încredere la mediul școlar și la societate. Astfel, grădinița devine locul în care sunt puse bazele unei dezvoltări armonioase și ale unei integrări sociale de succes.

# Autonomia copilului preșcolar – un pas important înainte de începerea noului an școlar

**Prof. înv. preșcolar Apostol Andreea**

Perioada verii reprezintă momentul ideal pentru dezvoltarea autonomiei copilului preșcolar. Într-un ritm mai relaxat, fără presiunea adaptării la un program încărcat, cei mici au ocazia să exerseze deprinderi de viață care le vor fi de mare folos odată cu revenirea în colectivitate. Încurajarea independenței încă de la vârste fragede contribuie la formarea încrederii în propriile forțe, a responsabilității și a unei imagini de sine pozitive.

Autonomia nu înseamnă ca un copil să facă totul singur, ci să fie sprijinit să realizeze, treptat, activități potrivite vârstei sale. Îmbrăcatul și dezbrăcatul, spălatul pe mâini, aranjarea jucăriilor, alegerea hainelor, servirea mesei sau pregătirea ghiozdanului sunt doar câteva dintre deprinderile care pot fi consolidate în timpul vacanței. **Fiecare reușită, oricât de mică, îi oferă copilului satisfacția că este capabil și îi dezvoltă sentimentul de competență.**

În cadrul grădiniței, autonomia este stimulată zilnic prin activități care îi încurajează pe copii să ia decizii, să rezolve mici provocări și să participe activ la organizarea mediului în care își desfășoară activitatea. În perioada estivală, aceste experiențe continuă într-o formă recreativă, prin jocuri de rol, activități practice, ateliere creative și jocuri de cooperare, care îi ajută pe copii să devină mai încrezători și mai responsabili.

Un rol esențial îl are și familia, care poate transforma activitățile cotidiene în adevărate oportunități de învățare. Atunci când părinții îi oferă copilului răbdare, încredere și posibilitatea de a încerca singur, fără a interveni imediat, contribuie la dezvoltarea independenței și a perseverenței.

Încurajările, aprecierea efortului și acceptarea greșelilor ca parte firească a procesului de învățare sunt elemente care susțin dezvoltarea armonioasă a copilului.

Dezvoltarea autonomiei înainte de începerea noului an școlar facilitează adaptarea la rutina grădiniței și îi ajută pe copii să participe cu mai multă încredere la activitățile zilnice. Copiii care sunt obișnuiți să își îndeplinească singuri anumite sarcini se integrează mai ușor în colectiv, colaborează eficient cu colegii și manifestă o mai mare disponibilitate pentru învățare.

**Vacanța de vară nu reprezintă doar o perioadă de relaxare, ci și un context valoros pentru consolidarea deprinderilor de autonomie dobândite pe parcursul anului școlar.** Prin activități simple, adaptate vârstei și realizate într-un climat de încurajare și afecțiune, copiii își dezvoltă încrederea în propriile capacități și se pregătesc, pas cu pas, pentru noi experiențe de învățare. Astfel, începutul noului an școlar va fi întâmpinat cu mai multă siguranță, entuziasm și dorință de a descoperi lumea alături de colegi și educatoare.

Autonomia se construiește prin pași mici, repetați zi de zi, iar fiecare experiență de succes contribuie la formarea unui copil mai sigur pe sine și mai pregătit pentru provocările viitoare.

Prin colaborarea dintre familie și grădiniță, perioada verii poate deveni un timp al consolidării deprinderilor de viață și al dezvoltării personale, fără presiunea unor activități de predare. Investind în independența copilului încă din primii ani de viață, îi oferim nu doar instrumentele necesare pentru o adaptare ușoară la începutul noului an școlar, ci și **baza unei dezvoltări armonioase, care îl va însoți pe tot parcursul vieții.**

# Un copil curios este un copil care învață

**Prof. înv. preșcolar** Caval Denisa

Curiozitatea este una dintre cele mai frumoase trăsături ale copilăriei. Întrebările celor mici, dorința de a atinge, de a observa și de a înțelege ceea ce se întâmplă în jurul lor reprezintă începutul procesului de învățare.

„De ce plouă?”, „Cum zboară pasărea?”, „De ce frunzele cad?”, „Ce se întâmplă dacă…?” – întrebările copiilor pot părea uneori nesfârșite, dar fiecare dintre ele ascunde o dorință sinceră de a descoperi lumea.

**Copilul nu învață doar atunci când primește răspunsuri. El învață atunci când observă, compară, încearcă, greșește și încearcă din nou.**

Atunci când un copil este lăsat să exploreze, să pună întrebări și să caute soluții, își dezvoltă gândirea, imaginația și încrederea în propriile posibilități. O simplă plimbare poate deveni o adevărată lecție. O frunză găsită pe jos poate stârni întrebări despre anotimpuri, un melc poate deschide o discuție despre viețuitoare, iar o zi ploioasă poate fi ocazia de a descoperi cum se formează apa în natură.

Uneori, primul impuls al adultului este să răspundă imediat la întrebarea copilului. Dar poate fi mai valoros să îl încurajăm să gândească: „Tu ce crezi?”, „Cum am putea afla?”, „Ce s-ar întâmpla dacă încercăm?” sunt întrebări care îl ajută pe copil să își formuleze propriile idei și să caute explicații. În acest fel, copilul descoperă că nu trebuie să știe totul de la început și că este în regulă să caute, să încerce și chiar să greșească.

Nu avem nevoie de activități complicate pentru a cultiva curiozitatea. Putem observa împreună natura, putem planta o sămânță și

Important este să îi oferim copilului ocazia de a participa activ, nu doar de a privi. Fiecare copil descoperă lumea în ritmul său. Uneori va pune multe întrebări, alteori va prefera să observe în liniște. Ambele situații fac parte din procesul de învățare.

Atunci când întrebările sunt ascultate cu răbdare și interes, copilul înțelege că ideile lui contează. În timp, va deveni mai atent, mai dornic să descopere și mai încrezător în propriile capacități.

Curiozitatea nu trebuie grăbită și nici limitată la momentele de învățare organizată. Ea poate apărea oricând: în timpul unei plimbări, al unei conversații, al unui joc sau al unei povești.

Un copil curios este un copil care observă, întreabă, caută și descoperă. Iar atunci când îi oferim timp, răbdare și libertatea de a explora, îi oferim una dintre cele mai importante resurse pentru viitor: bucuria de a învăța.

# Familie și grădiniță – parteneri în educația copilului

**Prof. înv. preșcolar Gîrbea Ana**

Atunci când copilul pășește pe usile grădiniței, cel mai importat factor îl reprezintă educația copilului. Acesta este un proces complex care începe în familie și continuă într-un mod organizat, în grădiniță. Este important ca acest proces să fie unul armonios, iar acesr lucru se poate realiza doar prin existența unei relații bazate pe încredere, respect și colaborare între copil, părinți și educator. Cei trei formează un parteneriat pentru dezvoltarea echilibrată a copilului.

Familia este primul mediu în care copilul învață să comunice, să iubească, să respecte și să se raporteze la cei din jur. Părinții reprezintă primele modele ale copilului, iar valorile și comportamentele transmise de aceștia își pun amprenta asupra personalității sale. Odată cu intrarea la grădiniță, educatorul devine un partener important al familiei, având rolul de a sprijini dezvoltarea intelectuală, emoțională și socială a copilului.

Relația dintre părinți și educator este una foarte importantă și îi oferă copilului sentimentul de siguranță și continuitate. Este esențial ca adulții să comunice deschis și să aibă obiective comune.

Astfel copilul primește mesaje coerente și învață mult mai ușor regulile, valorile și comportamentele potrivite. Comunicarea eficientă, dar mai ales permaentă dintre părinți și grădiniță ajută la identificarea precoce a nevoilor copilului, a dificultățilr sale, dar și a progreselor pe care le realizează.

Educatorul are, la rândul său, un rol important în construirea acestei colaborări. Empatia, răbdarea, disponibilitatea de a asculta și respectul față de fiecare familie contribuie la crearea unui climat bazat pe încredere. Părinții trebuie să simtă că opiniile lor sunt ascultate și că sunt parteneri adevărați în educarea propriului copil.

Relația dintre educator și copil este la fel de importantă. Este important un copil să se simtă iubit, ascultat și valorizat pentru a avea curaj să exploreze, să pună întrebări, să învețe să își exprime nevoile, dar mai ales să învețe lucruri noi.

În concluzie, copilul, părinții și educatorul formează un adevărat „triunghi educațional”, în care fiecare parte are un rol esențial. O colaborare bazată pe comunicare, respect și încredere contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului și la formarea unei personalități echilibrate.

# Vacanța de vară – timp pentru joacă, descoperire și învățare

**Prof. înv. preșcolar Manolache Denisa**

Vacanța de vară reprezintă pentru copii o perioadă de odihnă, relaxare și libertate, însă acest lucru nu înseamnă că procesul de învățare trebuie să se oprească. Activitățile educaționale realizate acasă, alături de părinți, îi pot ajuta pe copii să își păstreze deprinderile formate în timpul anului și, în același timp, să descopere lucruri noi într-un mod plăcut și natural. Cercetările asupra fenomenului de „summer learning loss" arată că, în perioada vacanței, anumite achiziții școlare, în special cele legate de citire și matematică, pot regresa, ceea ce evidențiază importanța unor experiențe de învățare și pe timpul verii (Pastore, Passalacqua & Sbravati, 2026).

Un aspect important este faptul că activitățile educaționale nu trebuie să semene cu lecțiile de la școală sau de la grădiniță. Copilul poate învăța prin joc, conversații, povești, desen, activități practice, explorarea naturii sau implicarea în activități cotidiene. UNICEF subliniază că jocul este esențial pentru învățare și dezvoltare, iar părinții sunt primii educatori ai copilului. Activități simple precum citirea unei povești, realizarea unor desene, construirea unor obiecte, sortarea obiectelor după culoare sau formă ori pregătirea unei rețete împreună pot deveni adevărate experiențe de învățare (UNICEF, 2018). Implicarea părintelui are, de asemenea, un rol important în dezvoltarea limbajului și a abilităților sociale și emoționale. Interacțiunile în care adultul răspunde la ceea ce spune, face sau observă copilul contribuie la dezvoltarea conexiunilor neuronale și creează o bază importantă pentru învățarea ulterioară (Harvard Center on the Developing Child, 2019).

De aceea, o simplă discuție despre ceea ce copilul vede în timpul unei plimbări, citirea unei cărți sau un joc de rol pot avea valoare educațională semnificativă. Activitățile desfășurate împreună contribuie și la consolidarea relației dintre copil și părinte. Atunci când adultul este implicat, atent și interesat de activitatea copilului, acesta se simte valorizat și încurajat să exploreze. Jocul în familie oferă oportunități pentru dezvoltarea creativității, a autonomiei, a capacității de rezolvare a problemelor și a încrederii în propriile forțe. Cercetările recente evidențiază faptul că jocul alături de adulți poate susține inclusiv dezvoltarea funcțiilor executive și a abilităților cognitive (Harvard Graduate School of Education, 2025). Prin urmare, vacanța de vară nu trebuie privită ca o perioadă în care copilul trebuie să învețe intensiv, ci ca o oportunitate de a transforma momentele obișnuite în experiențe educative. Important este ca activitățile să fie adaptate vârstei, realizate fără presiune și să păstreze caracterul ludic. Echilibrul dintre odihnă, joacă, explorare și învățare îi permite copilului să se bucure de vacanță, menținându-și în același timp curiozitatea și dorința de a descoperi.

**Bibliografie**


Pastore, S., Passalacqua, F., & Sbravati, G. (2026). *Summer learning loss: A scoping review (2014–2023).* Educational Research for Policy and Practice, 25, 225–250.

Kraft, M. A., & Monti-Nussbaum, M. (2017). *Can Schools Enable Parents to Prevent Summer Learning Loss? A Text-Messaging Field Experiment to Promote Literacy Skills.* The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, 674(1).

UNICEF & The LEGO Foundation. (2018). *Learning through Play: Strengthening Learning through Play in Early Childhood Education Programmes.*

Center on the Developing Child at Harvard University. (2019). *5 Steps for Brain-Building Serve and Return.*

Harvard Graduate School of Education. (2025). *Play Helps Children Build Better Brains.*

# Ultima rază de soare – o activitate de sfârșit de vară pentru preșcolari

**Prof. înv. preșcolar Pantazi Cătălina**

Sfârșitul verii este un moment potrivit pentru a-i ajuta pe copii să-și amintească experiențele frumoase din vacanță și să se pregătească, într-o atmosferă pozitivă, pentru revenirea la grădiniță. Jocul, conversația și activitățile artistice le oferă preșcolarilor posibilitatea de a comunica, de a-și exprima emoțiile și de a-și dezvolta imaginația.

Activitatea: „Borcanul cu amintiri de vară”

Grupa de vârstă: 4–6 ani

Durata: 30–40 de minute

Tipul activității: activitate integrată – comunicare și activitate artistico-plastică

Obiective:

La finalul activității, copiii vor fi încurajați:

* să povestească despre o experiență plăcută din timpul verii;

* să formuleze propoziții simple și clare;

* să-și exprime emoțiile și preferințele;

* să realizeze un desen inspirat din vacanță;

* să coopereze și să asculte poveștile colegilor.

Materiale: un borcan decorat, bilețele colorate, creioane colorate, carioci și coli de desen.

Cum se desfășoară?

Educatoarea le prezintă copiilor un „Borcan al amintirilor” și le spune că acesta va păstra cele mai frumoase momente ale verii. Fiecare copil primește un bilețel pe care poate desena sau, cu ajutorul educatoarei, poate spune o amintire: o excursie, o zi la bunici, o joacă în parc, o întâlnire cu prietenii sau un moment petrecut în familie. După ce fiecare copil își prezintă amintirea, bilețelele sunt introduse în borcan. Apoi, copiii realizează un desen intitulat „Cea mai frumoasă zi din vara mea”. Desenele pot fi expuse în sala de grupă sub forma unei mici expoziții. Activitatea se poate încheia printr-un joc de mișcare: „Soarele spune…”. Educatoarea formulează cerințe precum „Soarele spune să sărim!”, „Soarele spune să ne învârtim!” sau „Soarele spune să facem o îmbrățișare colegului!”. Jocul aduce veselie și încheie activitatea într-o atmosferă relaxată.

Bibliografie

1. Catalano, H., Albulescu, I. – Didactica jocului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2019.

2. Dumitrana, M. – Jocuri și jucării pentru preșcolari, Editura Compania, București, 2005.

3. Munteanu, C., Munteanu, E. – Ghid pentru învățământul preșcolar, Editura Polirom, Iași, 2009.

4. Curriculum pentru educația timpurie, 2019. (Grădinița 24)

# Organizarea eficientă a spaţiului educaţional  în grădiniță

**Prof. înv . preșcolar Băluță Alexandrina**

Grădiniţa este mediul unde copiii preşcolari sunt primiţi, se mişcă şi se joacă, locul unde totul trebuie gândit şi amenajat, astfel încât acesta să fie o sursă din care copiii se inspiră şi învaţă, un loc plăcut, în care se simt bine, în siguranţă, un loc care le vorbeşte lor şi tuturor celor care îl vizitează despre tot ce se întâmplă acolo.

Una din condiţiile esenţiale ale aplicării unui curriculum centrat pe nevoile, interesele şi dezvoltarea globală  a copilului preşcolar, se referă la crearea unui mediu educaţional adecvat, care să permită dezvoltarea liberă a copilului şi să pună în evidenţă dimensiunea interculturală şi pe cea a incluziunii sociale. Educatoarele sunt responsabile de crearea unui mediu favorabil de învăţare. Spaţiul educaţional oferă siguranţă emoţională şi afectivă atunci când educatoarea organizează şi amenajează ambientul astfel încât copiii să poată desfăşura activităţi potrivite dezvoltării individuale. Lucrând în grupuri mici, copiii pun întrebări, comunică între ei şi cu educatoarea, antrenându-şi structurile de bază ale limbajului.  Prin organizarea spaţiului grupei pe centre de activitate procesul de învăţare este unul activ, de socializare, în care copii interacţionează direct cu materialele, cu alţi copii, cu adulţii, individual, în perechi sau în grupuri mici. Acest tip de organizare permite dezvoltarea liberă a copilului pe toate domeniile de dezvoltare.

Centrul tematic este locul unde se expun materiale legate de tema proiectului în aşa fel încât copiii să le poată privi şi mânui, să se poată juca cu ele, să vorbească şi să citească, să li se citească despre ele, să poată adăuga altele noi, produse sau procurate de ei.

Ariile/ centele de interes sunt o altă amenajare a spaţiului, prin împărţirea lui în spaţii diferite, cu scopuri de cunoaştere şi dezvoltare experienţială a copilului, o altă aşezare a jocurilor şi jucăriilor în sală, o altă antrenare în joc şi activitate a copiilor după reguli în care se stimulează motivaţia internă şi respectul de sine.

Tipuri de arii/ centere de interes: Construcţii( cutii cu cuburi de diferite mărimi şi forme). Este o zonă consacrată cuburilor, cu ajutorul cărora copilul poate realiza diferite construcţii pe covor, implicând imaginaţia şi spiritul său creator, exersând mişcările largi şi cele fine.

Joc de rol/imaginaţie/coltul casutei (o casă mică din carton sau lemn, cu obiecte de mărimea copiilor, ustensile şi mobilier, truse diferite pentru dramatizare, costume, măşti etc.).

Este locul în care copiii desfăşoară activităţi casnice şi exersează diferite roluri sociale. Îşi dezvoltă deprinderi de cooperare, de comunicare, de limbaj, de manipulare a obiectelor de uz casnic, îşi exersează imaginaţia, învaţă să se exprime artistic.

Biblioteca/zona liniştită/colţul cărţii şi al poveştii (rafturi cu cărţi, caiete, instrumente de scris, imagini pe teme diferite). Această zonă are două mari roluri în grădiniţă: să apropie copilul de carte, de simbolurile limbajului și să ajute copilul să se echilibreze, să se odihnească în anumite momente. În acest sector, copiii fac cunoştinţă în mod organizat cu cartea şi cuvântul. Copiii învaţă ce reprezintă ea, care este valoarea ei şi cum trebuie să o folosească.

Ştiinţa/colţul naturii vii (plante, mici animale de casă, acvariu cu peştişori, seminţe, vase pentru experienţe, etc.). Aici este locul unde copiii îşi asumă diferite responsabilităţi, realizează mici experienţe sub îndrumarea educatoarei, fac diferite observaţii.

Joc de masă (raft în care se găsesc jucării mici şi jocuri de masă). Este o zonă în care copilul capătă achiziţii în toate domeniile: cognitiv, socio – afectiv, fizic.

Arta (acuarele, guaşe, tempera, plastilină, hârtie albă şi colorată, lipici, aţă, mărgele, măsuţă şi raft în care sunt aşezate în ordine toate materialele).În această zonă copiii realizează activităţi de desen, dactilopictură, activităţi practice, colaje. Este o zonă liniştită, simplă, care trezeşte imaginaţia şi spiritul creator al copilului.

Zona senzorială/nisip şi apă (un vas mare cu nisip şi un lighean cu apă, diferite forme cu care se pot juca). Este zona care stimulează fantezia şi imaginaţia copilului. Acesta îşi dezvoltă capacitatea tactil – kinestezică, îşi dezvoltă musculatura şi îşi îmbunătăţeşte coordonarea senzorio - motorie.

Asigurând un ambient educaţional adecvat, estetic, funcţional, acordând importanţă atât climatului cât şi conţinutului, învăţarea devine stimulativă, copiii având sentimentul de siguranţă, simţindu-se încurajaţi să-şi folosească capacităţile la maximum, dobândind abilitate cognitivă puternică.

Bibliografie:


- Curriculum pentru educație timpurie, 2019;
- Suport pentru explicitarea și înțelegerea unor concepte și instrumente cu care operează curriculumul pentru educație timpurie, 2019.

# Copilăria fără grabă – de ce cei mici au nevoie de timp pentru a explora, a se juca și a crește în ritmul lor

**Prof. înv. preșcolar Floroiu Mădălina**

Trăim într-o lume în care totul se desfășoară cu rapiditate. Ne dorim rezultate imediate, programe bine organizate și cât mai multe activități într-o singură zi. Fără să ne dăm seama, acest ritm alert ajunge să influențeze și copilăria. Încă de la vârste fragede, copiii participă la numeroase cursuri, activități extracurriculare și programe menite să îi pregătească pentru viitor. Deși toate acestea sunt valoroase, uneori uităm un lucru esențial: copilăria nu este o competiție și nici o cursă contra cronometru. Ea are propriul ritm, iar fiecare copil merită timpul necesar pentru a descoperi lumea în felul său.

A crește „fără grabă” nu înseamnă a renunța la educație sau la reguli, ci a respecta etapele firești ale dezvoltării copilului. Fiecare vârstă vine cu nevoi, curiozități și provocări specifice, iar graba de a obține performanțe poate pune presiune asupra celor mici. Un copil care învață prin joc, explorare și experiențe trăite cu bucurie își dezvoltă mai bine încrederea în sine, creativitatea și dorința de a învăța.

Jocul liber este una dintre cele mai importante forme prin care copiii își construiesc cunoștințele despre lume. Atunci când au timp să inventeze povești, să construiască, să deseneze, să alerge sau să observe natura, ei învață să rezolve probleme, să comunice, să colaboreze și să își exprime emoțiile. Aceste experiențe nu pot fi înlocuite de fișe de lucru sau de activități programate în fiecare minut al zilei.

.

Copiii au nevoie și de timp pentru a explora. O plimbare în parc poate deveni o adevărată aventură dacă le permitem să observe o furnică, să adune frunze, să privească norii sau să descopere forme interesante în scoarța copacilor. Pentru un adult, aceste momente pot părea neînsemnate. Pentru un copil, ele reprezintă ocazii prețioase de învățare și dezvoltare. Curiozitatea este motorul cunoașterii, iar ea se hrănește din timp, răbdare și libertatea de a pune întrebări.

În dorința de a-i ajuta să reușească, adulții tind uneori să intervină prea repede. Oferim răspunsuri înainte ca cei mici să le caute singuri, rezolvăm conflicte înainte ca ei să încerce să le gestioneze și găsim soluții înainte ca ei să experimenteze. Totuși, copilul are nevoie să încerce, să greșească și să reia drumul. Din aceste experiențe se nasc perseverența, încrederea în propriile forțe și capacitatea de adaptare. Un alt aspect important al copilăriei fără grabă este timpul petrecut împreună cu familia. Nu sunt necesare activități spectaculoase sau vacanțe costisitoare pentru a crea amintiri frumoase. O cină luată împreună, citirea unei povești înainte de culcare, pregătirea unei prăjituri sau o plimbare de seară pot deveni momente valoroase de conectare. Copiii își amintesc mai ales cum s-au simțit alături de cei dragi, nu câte activități au avut într-o zi.

Grădinița are, la rândul ei, un rol esențial în susținerea unei copilării echilibrate. Prin activități adaptate vârstei, joc, explorare și încurajarea autonomiei, educatoarele creează un mediu în care fiecare copil poate progresa în propriul ritm. Nu toți copiii învață la fel și nici în același timp. Unii vor vorbi mai devreme, alții vor desena cu mai multă ușurință, iar alții vor avea nevoie de mai mult timp pentru a-și face prieteni. Aceste diferențe sunt firești și fac parte din frumusețea dezvoltării umane.

Într-o societate în care performanța este adesea pusă pe primul loc, este important să ne amintim că succesul unui copil nu se măsoară doar prin ceea ce știe să facă la o anumită vârstă. La fel de importante sunt empatia, curiozitatea, bucuria de a învăța, capacitatea de a coopera și încrederea în sine. Aceste calități se formează în timp, prin experiențe autentice și relații bazate pe respect și afecțiune.

Părinții pot contribui la o copilărie fără grabă prin gesturi simple: să lase loc în program pentru joacă liberă, să limiteze timpul petrecut în fața ecranelor, să încurajeze conversațiile și să ofere copiilor ocazia de a participa la activitățile de zi cu zi. Atunci când cei mici sunt implicați în aranjarea mesei, udarea florilor sau pregătirea unei gustări, ei învață responsabilitatea, răbdarea și satisfacția lucrului făcut împreună.

Poate că cel mai frumos dar pe care îl putem oferi copiilor este timpul. Timp pentru joacă, pentru întrebări, pentru descoperiri, pentru greșeli și pentru visare. Timp în care să nu fie grăbiți să crească, să performeze sau să fie „cei mai buni”, ci să fie pur și simplu copii.

Copilăria este o etapă unică, ce nu poate fi recuperată mai târziu. Fiecare zi petrecută explorând, râzând, construind castele din cuburi sau culegând flori de pe marginea drumului contribuie la formarea unui adult echilibrat și încrezător. De aceea, poate că cea mai importantă lecție pe care le-o putem oferi copiilor este aceea că nu trebuie să se grăbească. Au tot timpul din lume să crească, iar noi avem privilegiul de a le fi alături în această minunată călătorie.

# Dezvoltarea autonomiei copilului preșcolar

**Educatoare Stan Mihaela**

Autonomia reprezintă una dintre cele mai importante competențe care se formează în perioada preșcolară. Aceasta presupune capacitatea copilului de a realiza singur activități potrivite vârstei sale, de a lua decizii simple și de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni. Grădinița joacă un rol esențial în dezvoltarea autonomiei, oferind copiilor numeroase oportunități de a învăța prin experiență.

Încă din primii ani de viață, copilul manifestă dorința de a face singur diferite activități. Acest interes trebuie încurajat atât în familie, cât și în grădiniță. Educatorul creează situații în care copilul poate să își aleagă materialele, să participe la organizarea spațiului de lucru, să respecte reguli și să finalizeze sarcinile începute.

Autonomia se dezvoltă treptat, prin activități cotidiene. Îmbrăcarea, aranjarea jucăriilor, servirea mesei, igiena personală sau pregătirea materialelor pentru activități sunt exemple de sarcini care contribuie la formarea independenței. Repetarea acestor activități dezvoltă încrederea în sine și responsabilitatea.

Un aspect important este dezvoltarea autonomiei în procesul de învățare. Copiii trebuie încurajați să găsească soluții proprii, să pună întrebări și să își exprime opiniile. În loc să ofere imediat răspunsurile, educatorul poate ghida copilul prin întrebări și situații-problemă, stimulând astfel gândirea critică și creativitatea.

De asemenea, autonomia este strâns legată de dezvoltarea emoțională. Copiii care sunt încurajați să ia decizii și să își exprime sentimentele devin mai încrezători și mai capabili să facă față provocărilor. Aprecierea efortului, și nu doar a rezultatului, contribuie la formarea unei imagini de sine pozitive.

Familia are un rol esențial în susținerea autonomiei. Părinții trebuie să ofere copilului ocazia de a participa la activitățile zilnice și să evite tendința de a face în locul lui lucruri pe care le poate realiza singur. Colaborarea dintre familie și grădiniță asigură continuitatea procesului educativ și consolidează comportamentele autonome. Educatorul trebuie să manifeste răbdare și să adapteze cerințele la nivelul de dezvoltare al fiecărui copil. Un mediu educațional bazat pe încurajare, respect și sprijin stimulează inițiativa și dorința copilului de a învăța.

În concluzie, dezvoltarea autonomiei în perioada preșcolară reprezintă o condiție importantă pentru integrarea cu succes în școală și în societate. Prin activități adaptate, colaborarea dintre familie și grădiniță și încurajarea permanentă a inițiativei, copilul își formează competențele necesare pentru a deveni o persoană responsabilă și independentă.

Bibliografie:

Cucoș, C. (2014). *Pedagogie*, Editura Polirom;

Vrășmaș, E. (2014*). Educația timpurie*, Editura Aramis.

# Importanța rutinei zilnice în grădiniță

**Educatoare Chircălan Corina**

Rutina zilnică reprezintă ansamblul activităților desfășurate într-o succesiune organizată, oferind copilului preșcolar stabilitate, predictibilitate și siguranță. În grădiniță, rutina nu înseamnă repetarea mecanică a acelorași activități, ci organizarea unui program echilibrat care îmbină momentele de învățare, joc, mișcare, relaxare și socializare. Respectarea unei rutine contribuie la dezvoltarea armonioasă a copilului și facilitează adaptarea acestuia la mediul educațional. Copiii mici au nevoie de un cadru previzibil pentru a se simți în siguranță. Cunoașterea activităților care urmează reduce anxietatea și îi ajută să participe cu încredere la programul zilnic. Ritualurile de întâmpinare, calendarul naturii, activitățile pe domenii experiențiale, masa, odihna și jocurile în aer liber creează un ritm constant, benefic dezvoltării emoționale.

Rutina favorizează formarea deprinderilor de autonomie. Prin repetarea zilnică a unor activități precum spălatul pe mâini, aranjarea materialelor, servirea mesei sau strângerea jucăriilor, copiii dobândesc independență și responsabilitate. Aceste deprinderi sunt esențiale pentru integrarea ulterioară în școală și în viața de zi cu zi. Un alt beneficiu al rutinei îl reprezintă dezvoltarea autocontrolului. Copiii învață să respecte reguli, să aștepte rândul, să își organizeze timpul și să finalizeze activitățile începute. Aceste comportamente contribuie la dezvoltarea funcțiilor executive, importante pentru succesul școlar. Educatorul are responsabilitatea de a organiza rutina într-un mod flexibil, adaptat particularităților grupei și nevoilor individuale ale copiilor. Deși programul zilnic trebuie respectat, acesta poate fi ajustat în funcție de interesele copiilor, de proiectele tematice sau de evenimentele speciale. Astfel, rutina devine un sprijin pentru învățare și nu o limitare a creativității.

Colaborarea cu familia este importantă și în acest domeniu. Atunci când copilul beneficiază de un program relativ asemănător acasă și la grădiniță, adaptarea este mai ușoară, iar deprinderile dobândite sunt consolidate. Comunicarea dintre educatori și părinți contribuie la menținerea unui echilibru între cele două medii educaționale.

Rutina zilnică favorizează și dezvoltarea relațiilor sociale. Activitățile repetitive desfășurate în grup oferă copiilor oportunități de cooperare, comunicare și rezolvare a conflictelor. Ei învață să respecte colegii, să împartă materialele și să participe activ la viața grupei.

În concluzie, rutina zilnică este un element esențial al organizării activităților din grădiniță. Ea oferă copilului siguranță, contribuie la dezvoltarea autonomiei și a responsabilității și creează condițiile necesare unei învățări eficiente. O rutină bine planificată și adaptată nevoilor copiilor reprezintă un factor important în formarea unei personalități echilibrate și în pregătirea pentru etapa școlară.

Bibliografie:

Ministerul Educației. (2019). *Curriculum pentru educație timpurie,* București.

Ministerul Educației. (2021). *Repere fundamentale în învățarea și dezvoltarea timpurie a copilului de la naștere la 7 ani,* București.

Vrășmaș, E. (2014). *Educația timpurie. București*, Editura Aramis.

# Grădinița, laboratorul curiozității: metode care transformă învățarea în aventură

**Prof. înv. preșcolar Dobrescu Andreea**

În învățământul preșcolar, copilul învață mai ușor atunci când participă activ. Activitățile trebuie să îi ofere ocazii de observare, explorare, întrebări și încercări. Metodele didactice folosite de educatoare pot transforma o activitate obișnuită într un context în care copilul descoperă și înțelege prin experiență.

Curiozitatea apare natural la vârsta preșcolară. Copiii pun întrebări, ating obiecte, compară, observă și încearcă să găsească explicații. Educatoarea poate folosi aceste manifestări în procesul de predare. În loc să ofere imediat răspunsul, poate pune întrebări care îi ajută pe copii să gândească. De exemplu, în cadrul unei activități despre apă, copiii pot primi mai multe obiecte și pot observa care dintre ele plutesc și care se scufundă. Ei pot face presupuneri înainte de experiment. Apoi pot verifica rezultatele.

Învățarea prin descoperire este o metodă potrivită pentru această vârstă. Copilul primește o sarcină clară și are posibilitatea să găsească singur soluția. Activitatea trebuie să fie adaptată nivelului de dezvoltare al grupei. Sarcina nu trebuie să fie prea dificilă. În același timp, este important să existe un element care să îi determine pe copii să observe și să caute.

Jocul didactic poate fi folosit în multe domenii de activitate. Prin joc, copiii pot exersa numărarea, clasificarea, recunoașterea formelor și culorilor, exprimarea corectă și respectarea unor reguli. De exemplu, pentru consolidarea cunoștințelor despre animale, educatoarea poate organiza un joc de asociere. Copiii potrivesc animalul cu mediul în care trăiește. Pot explica apoi alegerea făcută.

O altă metodă utilă este învățarea prin experiment. Experimentele pentru preșcolari trebuie să fie simple și sigure. Ele pot fi realizate cu materiale ușor de procurat. Copiii pot observa ce se întâmplă cu un cub de gheață pus la temperatura camerei. Pot compara două recipiente cu apă, unul așezat la lumină și altul la umbră. Pot urmări cum se schimbă o plantă în timp. Important este ca activitatea să fie însoțită de discuții și întrebări.Activitățile în aer liber oferă alte posibilități. O plimbare în curtea grădiniței poate deveni o activitate de observare. Copiii pot căuta frunze de forme diferite. Pot număra florile. Pot identifica sunete. Pot observa schimbările vremii. Educatoarea poate nota răspunsurile copiilor și poate reveni asupra lor în sala de grupă.Poveștile pot fi folosite și ele ca metodă de învățare. După lectura unei povești, copiii pot fi invitați să anticipeze ce urmează. Pot descrie personajele. Pot propune un alt final. Pot ordona imaginile care prezintă acțiunea. Aceste activități contribuie la dezvoltarea limbajului și a capacității de exprimare. Învățarea prin proiect este utilă atunci când tema permite explorarea pe mai multe zile. Un proiect despre plante poate începe cu o discuție despre ceea ce știu copiii. Apoi pot planta semințe, pot observa evoluția plantelor și pot realiza desene. Pot compara rezultatele și pot discuta despre condițiile necesare creșterii unei plante. Activitățile pot integra elemente de limbaj, matematică, știință și arte.

Pentru ca metodele interactive să fie eficiente, activitățile trebuie planificate în funcție de vârsta și nivelul grupei. Materialele trebuie să fie accesibile. Instrucțiunile trebuie să fie scurte. Copiii trebuie să știe ce au de făcut. După fiecare activitate este utilă o scurtă discuție. Educatoarea poate întreba ce au observat, ce au descoperit și ce ar dori să încerce data viitoare.Metodele care valorifică explorarea și curiozitatea nu elimină activitățile structurate. Ele le completează. Copilul are nevoie de obiective clare, dar și de posibilitatea de a participa activ. Prin observație, joc, experiment, conversație și proiecte, învățarea devine mai apropiată de experiența reală a copilului. Educatoarea poate astfel să urmărească nu doar rezultatul final, ci și modul în care copilul gândește, întreabă și găsește soluții.

# Mânuțe mici, idei mari

**Prof. înv. preșcolar Mitu Amelia**

La vârsta de 4 ani, copilăria este o lume plină de culoare, curiozitate și imaginație. Fiecare zi petrecută la grădiniță aduce noi descoperiri, iar activitățile creative reprezintă un prilej minunat pentru cei mici de a se exprima, de a experimenta și de a transforma ideile lor în mici creații.

Pentru cei mici, o coală albă nu este niciodată doar o coală. Ea poate deveni cerul unei povești, o grădină plină de flori, o casă pentru personaje imaginare sau chiar locul în care prind viață cele mai năstrușnice idei. Cu ajutorul creioanelor colorate, al pensulelor, al plastilinei, al hârtiei și al materialelor din natură, copiii descoperă bucuria de a crea.

În cadrul activităților noastre, fiecare copil este încurajat să își folosească imaginația și să lucreze în propriul său ritm. Pictăm, desenăm, modelăm, decupăm, lipim și combinăm culori și forme. Uneori, folosim materiale simple, precum frunze, crenguțe, semințe sau bucăți de hârtie, pe care le transformăm în adevărate povești vizuale.

Aceste activități nu înseamnă doar realizarea unor lucrări frumoase. Ele contribuie la dezvoltarea motricității fine, a atenției, a răbdării și a coordonării mișcărilor. Atunci când un copil ține pensula, modelează plastilina sau încearcă să decupeze o formă, el învață, pas cu pas, să își controleze mișcările și să capete încredere în propriile puteri.

Mai mult decât atât, creația le oferă copiilor libertatea de a-și exprima emoțiile și ideile. Fiecare lucrare este unică, asemenea copilului care a realizat-o.

Nu există „corect” sau „greșit” atunci când imaginația este lăsată să se exprime. Un soare poate fi albastru, un copac poate avea flori roz, iar un fluture poate avea cele mai neobișnuite culori. Important este că fiecare copil are curajul să încerce.

Momentele de creație sunt și momente de bucurie împărtășită. Copiii învață să ofere și să primească ajutor, să împartă materialele, să aștepte și să aprecieze munca celor din jur. La final, lucrările lor devin adevărate „ferestre” către universul copilăriei, pline de culoare și de emoție.

Fiecare „Uite ce am făcut!” spus cu mândrie este o mică reușită. În spatele unei picturi, al unui colaj sau al unei figurine din plastilină se află curiozitate, efort, imaginație și, mai ales, multă bucurie.

La GRUPA MICĂ, învățarea se întâmplă adesea prin joc și creație. Iar când mânuțele mici lucrează cu drag, ideile mari prind viață. Pentru că, în lumea copilăriei, cele mai frumoase lucruri se nasc dintr-o pată de culoare, o bucată de hârtie și o imaginație fără limite.

# Copilul și ecranele: cum păstrăm echilibrul?

**Prof. înv. preșcolar Stoica Simona**

Într-o lume în care tehnologia face parte din viața de zi cu zi, telefoanele, tabletele, televizoarele și calculatoarele sunt tot mai prezente și în universul copiilor. Pentru cei mici, ecranele pot fi atractive, distractive și chiar educative. Cu toate acestea, folosirea lor are nevoie de limite și de echilibru.

Copilul are nevoie, înainte de toate, de experiențe reale: să se joace, să alerge, să construiască, să deseneze, să asculte povești, să vorbească și să descopere lumea din jurul său. În primii ani de viață, dezvoltarea copilului se bazează foarte mult pe interacțiune și explorare. O conversație cu părinții, un joc de rol, o plimbare în parc sau o activitate creativă îi oferă copilului ocazia să își dezvolte limbajul, imaginația, motricitatea și abilitățile sociale. De aceea, timpul petrecut în fața ecranelor este bine să nu înlocuiască aceste experiențe, ci să ocupe un loc echilibrat în programul zilnic.

Copiii au nevoie de limite pentru a învăța să folosească tehnologia într-un mod sănătos. Stabilirea unor reguli clare poate face diferența: când poate fi folosit ecranul, pentru cât timp și ce tip de conținut este potrivit. Este important ca regulile să fie adaptate vârstei copilului și aplicate cu consecvență. La fel de important este ca acestea să fie explicate cu răbdare, astfel încât copilul să înțeleagă de ce anumite limite sunt necesare. Copiii învață nu doar din ceea ce li se spune, ci și din ceea ce văd. Dacă adulții petrec foarte mult timp cu telefonul în mână, este firesc ca cei mici să își dorească același lucru.

Uneori, cea mai bună metodă de a reduce timpul petrecut în fața ecranelor este să oferim o alternativă atractivă: o poveste citită împreună, un joc de construcție, o plimbare, gătitul împreună sau pur și simplu câteva minute de conversație.

Copilul nu are nevoie ca fiecare moment liber să fie ocupat. Uneori, plictiseala poate deveni începutul unei idei noi. Din câteva cuburi poate apărea un castel, dintr-o cutie poate deveni o casă, iar din câteva creioane poate începe o poveste. Jocul liber îi oferă copilului libertatea de a imagina, de a experimenta și de a găsi singur soluții.

Nu este nevoie să privim tehnologia ca pe un lucru rău. Ecranele pot avea și rol educativ, atunci când sunt folosite potrivit vârstei și în mod conștient. Important este ca ele să nu ocupe locul jocului, al mișcării, al somnului, al comunicării și al timpului petrecut împreună.

Copilăria este o perioadă în care fiecare experiență contribuie la formarea copilului. Un echilibru între lumea digitală și lumea reală îi permite celui mic să se bucure de beneficiile tehnologiei, fără să piardă frumusețea lucrurilor simple: o poveste, o joacă, o îmbrățișare, o plimbare și timpul petrecut alături de cei dragi.

# Activitățile practic-gospodărești și dezvoltarea spiritului de ordine, grijă și cooperare

**Prof. înv. preșcolar Burduja Petruța**

În grădiniță, activitățile practic-gospodărești ocupă un loc important în formarea și dezvoltarea copiilor, deoarece îi apropie de situații reale de viață și îi ajută să înțeleagă, prin experiență directă, valoarea ordinii, a responsabilității și a grijii față de mediul în care trăiesc. Pentru copiii de grupă mare, aceste activități au o semnificație aparte, deoarece se află într-o etapă în care devin tot mai independenți, mai atenți la ceea ce se întâmplă în jurul lor și mai capabili să își asume sarcini simple, dar importante. Prin activități precum aranjarea materialelor, îngrijirea plantelor, pregătirea spațiului de lucru, strângerea jucăriilor, organizarea obiectelor sau participarea la mici activități de curățenie și ordine, copiii învață că fiecare gest contribuie la bunăstarea grupului și la menținerea unui mediu plăcut și armonios.

Activitățile practic-gospodărești nu trebuie privite doar ca sarcini de rutină, ci ca adevărate contexte educative, prin care copilul învață să fie atent, implicat și responsabil. În grupa mare, preșcolarii încep să înțeleagă mai bine relația dintre acțiune și rezultat: dacă își așază materialele la locul potrivit, le vor găsi mai ușor data viitoare; dacă păstrează curățenia la masa de lucru, activitatea se desfășoară mai plăcut; dacă udă o plantă cu grijă, aceasta se dezvoltă frumos. Astfel, copilul observă concret efectele propriilor acțiuni și învață că ordinea și grija nu sunt reguli impuse de adult, ci comportamente necesare pentru buna desfășurare a vieții de zi cu zi. Prin repetarea acestor deprinderi, copiii capătă încredere în ei, devin mai organizați și învață să finalizeze ceea ce au început.

Un aspect esențial al acestor activități este dezvoltarea spiritului de ordine. La vârsta preșcolară, ordinea nu se formează doar prin indicații verbale, ci mai ales prin exercițiu constant și prin implicarea copilului în activități concrete. Atunci când copiii sortează materiale, așază creioanele, strâng jocurile, pregătesc masa de lucru sau își organizează spațiul personal, ei își dezvoltă atenția, capacitatea de observare și simțul responsabilității. Pentru grupa mare, aceste deprinderi sunt foarte importante, deoarece pregătesc copilul pentru etapa școlară, unde va avea nevoie să își gestioneze propriile rechizite, să respecte anumite reguli de organizare și să lucreze într-un spațiu ordonat. Ordinea devine, astfel, o deprindere care îl ajută pe copil să fie mai sigur pe sine, mai atent și mai eficient în activitățile pe care le desfășoară.

Activitățile practic-gospodărești contribuie, de asemenea, la dezvoltarea grijii față de lucruri, față de natură și față de ceilalți. Copilul învață că obiectele trebuie folosite cu atenție, că materialele de lucru trebuie păstrate în stare bună și că spațiul comun aparține tuturor. Prin activități precum îngrijirea plantelor, aranjarea colțului naturii, curățarea meselor după o activitate plastică sau pregătirea materialelor pentru colegi, preșcolarul își dezvoltă o atitudine responsabilă și empatică. El începe să înțeleagă că grija nu înseamnă doar a avea grijă de propriile lucruri, ci și a contribui la confortul și siguranța celor din jur. În acest fel, activitățile gospodărești devin un mijloc prin care copilul învață respectul față de muncă, față de mediu și față de comunitatea din care face parte.Un alt beneficiu important este dezvoltarea cooperării. Multe dintre activitățile practic-gospodărești presupun lucrul în echipă, împărțirea sarcinilor și colaborarea pentru atingerea unui scop comun. Copiii pot pregăti împreună materialele pentru o activitate, pot aranja spațiul de joc, pot strânge centrele de interes sau pot participa la organizarea unei activități de grup. În aceste situații, preșcolarii învață să comunice, să se ajute reciproc, să aștepte, să respecte contribuția colegilor și să înțeleagă faptul că rezultatul final depinde de implicarea fiecăruia.

Pentru grupa mare, aceste experiențe sunt valoroase, deoarece îi ajută pe copii să își dezvolte comportamente sociale pozitive și să se pregătească pentru mediul școlar, unde cooperarea, respectarea regulilor și asumarea responsabilităților sunt esențiale. Prin activitățile practic-gospodărești, copiii își dezvoltă și autonomia. Atunci când sunt încurajați să realizeze singuri anumite sarcini potrivite vârstei, ei capătă curaj, încredere și sentimentul că pot contribui în mod real la viața grupei.

Pentru un copil de grupă mare, faptul că poate așeza materialele, poate ajuta un coleg, poate pregăti masa de lucru sau poate participa la îngrijirea spațiului reprezintă o confirmare a faptului că este capabil și important. Aceste mici responsabilități îi oferă copilului ocazia de a lua inițiativă, de a respecta pași de lucru și de a duce la bun sfârșit o sarcină.

În același timp, cadrul didactic are rolul de a ghida, de a încuraja și de a aprecia efortul copilului, transformând fiecare activitate într-o experiență pozitivă de învățare.Activitățile practic-gospodărești contribuie nu doar la formarea unor deprinderi utile, ci și la dezvoltarea unor valori importante: respect, responsabilitate, ordine, grijă, răbdare și cooperare. Prin implicarea constantă în astfel de activități, copiii învață că munca are valoare, că fiecare sarcină contează și că un mediu curat, organizat și plăcut se construiește prin efort comun.

În grupa mare, aceste activități au și rol pregătitor pentru școală și pentru viața de zi cu zi, deoarece îi ajută pe copii să devină mai atenți, mai independenți și mai conștienți de propriul comportament. Astfel, activitățile practic-gospodărești devin o parte firească și valoroasă a educației preșcolare, contribuind la formarea unor copii responsabili, cooperanți și încrezători în propriile posibilități.

# CUPRINS NIVEL PRIMAR

JUST4KIDS HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal


**1. Prof. înv. primar Alexandru Oana**
Puterea cuvintelor bune – învățarea respectului și empatiei la vârsta micii școlarități
**2. Prof. înv. primar Bălan Georgiana**
Puterea feedback-ului în progresul școlar
**3. Prof. înv. primar Bănică Daniela**
Călătorii prin basm - dezvoltarea imaginației și gândirii critice
**4. Prof. înv. primar Pascale Corina**
Metode de diferențiere a instruirii pentru elevii cu ritmuri diferite de învățare
**5. Prof. înv. priar Crețu Cătălina**
Notarea la clasa I
**6. Prof. înv. primar Cuțar Cătălina**
Reacomodarea copiilor cu mediul școlar după vacanța de vară
**7. Prof. engleză Florea Ruxandra**
Helping and Motivating Young ESL Learners to Read with Graded Readers

# CUPRINS NIVEL PRIMAR

JUST4KIDS HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal


**8. Prof. înv. primar Dobrescu Oana Silvia**
Dezvoltarea abilităților socio-emoționale la elevii din ciclul primar
**9. Psiholog școlar Drugă Mădălina**
Dezvoltarea memoriei de lucru în copilărie
**10. Prof. înv. primar Jianu Corina**
Jocul didactic - strategie eficientă și atractivă în predarea ortografiei
**11. Prof. înv. primar Massier Alina**
Autonomia se construiește și prin greșeli
**12. Prof. înv. primar Miu Amelia**
Dezvoltarea imaginației copiilor din clasa I
**13. Prof. înv. primar Papuc Bianca**
Activitățile interdisciplinare – modalitate de dezvoltare a competențelor-cheie în ciclul primar
**14. Prof. înv. primar Prodan Adriana**
Utilizarea mijloacelor multimedia intre inovatie si provocare

# CUPRINS NIVEL PRIMAR

JUST4KIDS HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal


**15. Prof. înv. primar Protopopescu Florența**
Metode complementare de evaluare
**16. Prof. înv. primar Radu Ellery**
Strategii de lucru diferențiat și adaptat în învățământul primar
**17. Prof. înv. primar Radu Mirela**
Rutine stricte pentru libertatea creativă
**18. Prof. în. primar Mădălina Cristea**
Strategii pentru dezvoltarea spiritului de echipă  la clasele primare
**19. Prof. engleză Mara Barbatei**
Revision Time

# Puterea cuvintelor bune – învățarea respectului și empatiei la vârsta micii școlarități

**Prof. înv. primar Alexandru Oana**

Perioada micii școlarități reprezintă una dintre cele mai importante etape în dezvoltarea copilului, deoarece în acești ani se formează obiceiuri, comportamente și valori care vor influența viitorul adult. În această etapă, copiii învață nu doar să citească, să scrie sau să rezolve probleme matematice, ci și să relaționeze cu ceilalți, să comunice și să își gestioneze emoțiile. În acest context, cuvintele bune și comunicarea pozitivă devin instrumente esențiale în dezvoltarea respectului și empatiei.

Copiii învață foarte mult prin imitare. Modul în care adulții vorbesc cu ei și între ei influențează profund comportamentele pe care le dezvoltă. Atunci când profesorii și părinții folosesc expresii precum „te rog”, „mulțumesc”, „apreciez ajutorul tău” sau „înțeleg cum te simți”, copiii încep să considere aceste forme de comunicare drept modele normale de interacțiune. Astfel, cuvintele bune devin mai mult decât simple expresii de politețe; ele contribuie la construirea unei culturi bazate pe respect și înțelegere.

Respectul se formează încă din primii ani de școală prin experiențe repetate și exemple concrete. Un copil care este ascultat atunci când vorbește va învăța să îi asculte și pe ceilalți. Un copil care primește încurajări și feedback pozitiv va înțelege mai ușor importanța aprecierii și a sprijinului reciproc. Comunicarea pozitivă creează un mediu sigur în care elevii se simt acceptați și încurajați să își exprime opiniile fără teama de a fi criticați sau ridiculizați.

Empatia, capacitatea de a înțelege emoțiile și perspectivele altor persoane, se dezvoltă treptat și poate fi stimulată prin activități zilnice simple. Discuțiile despre emoții, poveștile cu personaje diverse, jocurile de rol sau rezolvarea conflictelor prin dialog îi ajută pe copii să înțeleagă mai bine sentimentele celor din jur. Cuvintele folosite în aceste situații au un impact major. Expresii precum „Cum crezi că s-a simțit colegul tău?” sau „Ce ai putea spune pentru a-l ajuta?” îi încurajează pe elevi să privească dincolo de propria perspectivă.

De asemenea, utilizarea cuvintelor bune contribuie la reducerea conflictelor dintre copii. În locul reacțiilor impulsive sau al limbajului agresiv, elevii pot fi învățați să își exprime nemulțumirile într-un mod respectuos. Formulări precum „M-am simțit supărat când…” sau „Aș prefera să…” dezvoltă capacitatea de comunicare și reduc tensiunile din grup. În timp, aceste obiceiuri devin parte a comportamentului cotidian și contribuie la formarea unor relații sănătoase.

Rolul profesorului este esențial în acest proces. Cadrul didactic nu transmite doar informații academice, ci creează contexte prin care elevii învață să coopereze, să se respecte și să se sprijine reciproc. Activitățile de grup, momentele de reflecție și aprecierea comportamentelor pozitive contribuie la consolidarea unui climat educațional bazat pe empatie și colaborare.

În concluzie, puterea cuvintelor bune depășește simpla comunicare. Ele contribuie la formarea caracterului, la dezvoltarea respectului și la construirea empatiei încă din primii ani de școală. Prin modele pozitive și prin utilizarea constantă a unui limbaj respectuos, copiii învață să construiască relații sănătoase și să devină persoane mai atente la nevoile și emoțiile celor din jur.

# Puterea feedback-ului în progresul școlar

**Prof. înv. primar Bălan Georgiana**

Feedback-ul reprezintă una dintre componentele esențiale ale procesului educațional, având un rol semnificativ în orientarea și susținerea progresului școlar. Dincolo de funcția sa evaluativă, acesta constituie un instrument de reglare a învățării, prin intermediul căruia elevul poate înțelege nivelul la care se află, dificultățile pe care le întâmpină și modalitățile prin care își poate îmbunătăți performanțele. Într-un demers didactic centrat pe elev, feedback-ul nu se rezumă la transmiterea unei aprecieri asupra rezultatului final, ci devine un proces continuu de comunicare și reflecție, orientat spre dezvoltarea capacității de învățare autonomă.

Eficiența feedback-ului este determinată, în mare măsură, de caracterul său constructiv și de raportarea la comportamentele, strategiile și produsele activității elevului, nu la persoana acestuia. Un mesaj educațional formulat clar și adaptat particularităților individuale poate contribui la conștientizarea progresului și la identificarea direcțiilor de ameliorare. În acest sens, feedback-ul oferit în timpul procesului de învățare are o valoare formativă deosebită, deoarece îi permite elevului să intervină asupra propriilor demersuri înainte ca rezultatul să devină definitiv. Astfel, evaluarea se transformă într-o experiență de învățare, iar eroarea dobândește o funcție constructivă, fiind privită ca o oportunitate de analiză și de progres. La nivelul ciclului primar, feedback-ul are și o importantă dimensiune motivațională. Copilul aflat la începutul parcursului său școlar își construiește treptat imaginea despre propriile capacități, iar mesajele transmise de profesor pot influența semnificativ încrederea în sine și disponibilitatea pentru efort.

O apreciere care evidențiază progresul realizat, perseverența și strategiile eficiente utilizate poate susține dezvoltarea motivației intrinseci. În schimb, raportarea exclusivă la rezultat sau la comparația cu ceilalți poate genera teamă de greșeală și o orientare excesivă către validarea externă. Din această perspectivă, profesorul are responsabilitatea de a construi un climat educațional în care elevul să perceapă învățarea ca pe un proces dinamic, în care progresul individual este mai important decât performanța izolată.

Feedback-ul contribuie, totodată, la dezvoltarea capacității de autoreglare a învățării. Pe măsură ce elevii sunt încurajați să reflecteze asupra propriilor rezultate, să identifice dificultățile întâmpinate și să formuleze modalități de îmbunătățire, aceștia devin participanți activi la propriul proces educațional. Autoevaluarea și reflecția asupra activității desfășurate completează feedback-ul oferit de profesor și contribuie la formarea responsabilității personale. În acest mod, elevul nu mai așteaptă permanent validarea adultului, ci începe să își construiască propriile criterii de apreciere și să își asume progresiv responsabilitatea pentru învățare.

Valoarea feedback-ului este amplificată atunci când există o relație de continuitate între școală și familie. Părinții au un rol important în modul în care copilul interpretează succesul, dificultatea sau greșeala, iar mesajele transmise în mediul familial pot consolida sau, dimpotrivă, diminua efectele demersului educativ realizat la școală. O abordare centrată pe efort, progres și perseverență îi oferă copilului posibilitatea de a înțelege că rezultatele școlare sunt consecința unui proces care poate fi îmbunătățit. Atunci când profesorii și părinții transmit mesaje coerente, elevul beneficiază de un cadru educațional stabil, favorabil dezvoltării încrederii în propriile resurse și asumării responsabilității pentru propriul parcurs.

În concluzie, feedback-ul reprezintă o resursă pedagogică deosebit de valoroasă, capabilă să influențeze nu doar performanța școlară, ci și atitudinea elevului față de învățare. Utilizat în mod constructiv, oportun și adaptat nevoilor individuale, acesta poate transforma evaluarea dintr-un simplu proces de măsurare a rezultatelor într-un autentic instrument de dezvoltare. Puterea feedback-ului constă, așadar, în capacitatea sa de a face vizibil progresul, de a orienta efortul și de a încuraja reflecția asupra propriei activități. Printr-o cultură educațională bazată pe comunicare, încredere și valorizarea progresului, școala poate contribui la formarea unor elevi capabili să învețe conștient, să accepte dificultățile și să își construiască, în mod gradual, propriul traseu către succes.

Bibliografie:


1. Cerghit, I., *Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii*. Editura Polirom, 2008
2. Neacșu, I., *Psihologia educației. Fundamente. Procese. Mecanisme. Aplicații*. Editura Polirom, 2018

# Călătorii prin basm - dezvoltarea imaginației și gândirii critice

**Prof. înv. primar Bănică Daniela**

Basmul, ca gen literar, a fost dintotdeauna un vehicul al imaginației umane, o punte între realitate și fantezie. În educația timpurie, în special la nivelul clasei a II-a, basmele joacă un rol esențial în dezvoltarea mentală și emoțională a copiilor. Ele nu sunt doar povești captivante care dau viață unor lumi fantastice, ci și instrumente valoroase pentru stimularea imaginației, dezvoltarea gândirii critice și încurajarea abilității de a înțelege complexitatea relațiilor umane și a lumii înconjurătoare.

Prin natura lor, basmele sunt pline de simboluri și metafore, oferind elevilor posibilitatea de a explora teme universale, precum binele și răul, curajul și frica, iubirea și trădarea. Aceste teme sunt prezentate într-un mod simplu, dar profund, care captează atenția copiilor și îi invită să reflecteze asupra lor. Astfel, învățând din aventurile și peripețiile personajelor fantastice, copiii dobândesc instrumente pentru a înțelege mai bine lumea reală și pentru a-și forma un set de valori și principii.

Unul dintre aspectele fundamentale ale basmului este capacitatea sa de a stimula imaginația. Călătoriile prin tărâmuri magice, întâlnirile cu ființe mitologice sau rezolvarea unor probleme dificile prin ingeniozitate sunt exemple clare ale modului în care basmele pot stimula creativitatea și gândirea liberă. Elevii sunt invitați să își imagineze lumi în care imposibilul devine posibil, iar limitele realității sunt depășite. Această libertate de a explora noi universuri permite copiilor să își extindă orizonturile cognitive și să își dezvolte abilități de rezolvare a problemelor prin gândire laterală și creativă.

În același timp, basmele sunt un cadru propice pentru dezvoltarea gândirii critice. Deși aparent simple, basmele conțin adesea dileme morale și conflicte care pun întrebări fundamentale despre natura umană. Cum reacționează eroii în fața unui pericol? De ce un personaj negativ devine rău și cum poate fi înfruntat? Aceste întrebări oferă oportunități de a dezbate și de a încuraja elevii să reflecteze asupra propriilor lor opinii și valori.

Astfel, citind sau ascultând basme, copiii nu doar că se conectează cu o poveste captivantă, dar sunt și provocați să gândească mai profund despre alegerile și consecințele lor, dezvoltându-și capacitatea de a face judecăți raționale și etice.

Un alt aspect important al basmelor în educație este dezvoltarea abilității de a înțelege și analiza structuri narative complexe. Majoritatea basmelor urmează o structură narativă clasică, cu un început, un mijloc și o concluzie, dar cu un număr mare de întorsături de situație și conflicte.

Prin examinarea acestor structuri, copiii învață să identifice elementele fundamentale ale unei povești, să recunoască tiparele și să dezvolte o înțelegere mai profundă a modului în care poveștile sunt construite. Aceasta nu doar că ajută la dezvoltarea abilității de a citi și înțelege texte literare, dar îi încurajează pe elevi să aprecieze arta narativă și să aplice tehnici similare în propriile lor creații literare.

Basmele sunt, de asemenea, excelente pentru a încuraja discuțiile și activitățile de grup, oferind un punct de plecare pentru exprimarea ideilor și opiniilor. După ce sunt prezentate sau citite diverse basme, elevii pot fi încurajați să participe la discuții despre personajele și acțiunile întâlnite în poveste, să își exprime punctele de vedere cu privire la deciziile luate de eroi sau chiar să își imagineze alternative la sfârșitul poveștii.

Aceste activități nu doar că dezvoltă abilități de comunicare, dar și capacitatea de a asculta și de a respecta punctele de vedere ale altora, elemente esențiale ale gândirii critice.

Un alt beneficiu semnificativ al integrării basmelor în activitățile educaționale este impactul lor asupra învățării limbajului. Basmele sunt un veritabil izvor de vocabular și expresii figurate, iar prin citirea și discutarea acestora, elevii sunt expuși la o gamă largă de cuvinte și construcții gramaticale.

De asemenea, basmele sunt adesea încărcate cu simboluri și imagini vizuale puternice, care ajută la dezvoltarea abilității de a înțelege și interpreta textul literar la un nivel mai profund. Acest tip de expunere lingvistică și semantică joacă un rol esențial în dezvoltarea abilităților de citire și scriere ale elevilor, contribuind la îmbogățirea vocabularului și la aprofundarea înțelegerii limbii.

La nivelul clasei a II-a, integrarea basmelor în activitățile educaționale nu doar că susține dezvoltarea creativității și gândirii critice, dar și construiește o temelie solidă pentru dobândirea unor abilități fundamentale, precum gândirea analitică, înțelegerea limbii și dezvoltarea empatiei față de ceilalți.

Astfel, basmele devin nu doar un mod de a transporta elevii într-o lume fascinantă de povești, dar și un instrument valoros pentru formarea unor cetățeni încrezători, capabili să analizeze, să critice și să aprecieze complexitatea lumii în care trăiesc.

# Metode de diferențiere a instruirii pentru elevii cu ritmuri diferite de învățare

**Prof. înv. primar Pascale Corina**

În orice clasă, elevii prezintă ritmuri și stiluri diferite de învățare. Unii asimilează rapid informațiile, în timp ce alții au nevoie de mai mult timp și de explicații suplimentare pentru a înțelege aceleași concepte. Din acest motiv, diferențierea instruirii devine o necesitate esențială în procesul educațional modern, contribuind la crearea unui mediu incluziv și eficient pentru toți elevii.

1. Conceptul de diferențiere a instruirii

Diferențierea instruirii reprezintă adaptarea procesului de predare-învățare în funcție de nevoile, interesele și nivelul de pregătire al elevilor. Aceasta presupune flexibilitate în alegerea metodelor, strategiilor și materialelor didactice, astfel încât fiecare elev să aibă șanse egale de succes.

2. Tipuri de diferențiere

Diferențierea poate fi realizată pe mai multe planuri:

- Diferențierea conținutului: adaptarea volumului și complexității informației. Elevii avansați pot primi sarcini mai complexe, în timp ce elevii care întâmpină dificultăți primesc explicații suplimentare și exemple concrete.
- Diferențierea procesului: utilizarea unor metode variate de predare (explicații, demonstrații, activități practice, învățare prin descoperire).

- Diferențierea produsului: elevii pot demonstra ceea ce au învățat prin modalități diferite (proiecte, prezentări, teste, portofolii).
- Diferențierea mediului de învățare: organizarea clasei astfel încât să favorizeze atât lucrul individual, cât și cel în grup.

3. Metode eficiente de diferențiere

a) Învățarea pe grupuri mici

Profesorul împarte clasa în grupuri în funcție de nivelul de pregătire sau de interese. Fiecare grup primește sarcini adaptate, iar elevii pot învăța unii de la alții.

b) Sarcini diferențiate

Aceeași temă poate avea variante diferite de dificultate. De exemplu, la matematică, unii elevi rezolvă exerciții de bază, iar alții probleme aplicative mai complexe.

c) Învățarea în ritm propriu

Elevii parcurg materia în funcție de ritmul personal. Platformele digitale sau fișele de lucru individuale sunt utile în acest sens.

d) Folosirea materialelor variate

Manuale alternative, fișe de lucru, videoclipuri educaționale sau aplicații interactive pot sprijini înțelegerea conținutului.

e) Tutoratul între colegi

Elevii mai avansați îi pot ajuta pe cei care întâmpină dificultăți, consolidându-și în același timp propriile cunoștințe.

4. Rolul profesorului

Profesorul devine un facilitator al învățării, observând constant progresul elevilor și adaptând strategiile didactice. Este important să ofere feedback constructiv și să creeze un climat de încredere, în care fiecare elev se simte valorizat.

5. Beneficiile diferențierii instruirii

- Crește motivația elevilor
- Reduce decalajele de învățare
- Încurajează autonomia și responsabilitatea
- Promovează incluziunea și respectul pentru diversitate

În concluzie, diferențierea instruirii nu este doar o metodă didactică, ci o abordare centrată pe elev, care recunoaște unicitatea fiecărui copil. Prin aplicarea unor strategii variate și adaptate, profesorii pot asigura un proces educațional echitabil și eficient, contribuind la dezvoltarea armonioasă a tuturor elevilor.

# Notarea la clasa I

**Prof. înv. priar Crețu Cătălina**

Evaluarea reprezintă o componentă esențială a procesului instructiv-educativ, având rolul de a evidenția nivelul de dezvoltare și de achiziție a competențelor elevilor, precum și de a orienta activitatea didactică viitoare. În clasa I, evaluarea are o importanță deosebită, deoarece elevii se află la începutul parcursului școlar și au nevoie de sprijin constant pentru a se adapta cerințelor și responsabilităților specifice mediului școlar. La această vârstă, copilul este încă într-un proces de formare a imaginii despre sine și despre propriile capacități. De aceea, modul în care este realizată evaluarea poate influența semnificativ motivația pentru învățare, încrederea în propriile forțe și atitudinea față de școală. În clasa I, evaluarea trebuie să urmărească în primul rând progresul individual al fiecărui elev și să ofere informații despre ceea ce acesta știe, poate să facă și ceea ce mai are de îmbunătățit.

Aprecierea rezultatelor școlare se materializează cel mai frecvent prin notare. Notarea reprezintă un semn de atașare a unei etichete, a unui semn la un anumit rezultat al învățării. Philippe Perrenaoud consideră că nota nu îi spune elevului cât știe, ci îi spune ce s-ar putea să i se întâmple dacă merge pe aceeași linie a neștiinței sau neimplicării. Vasile Pavelcu consideră că nota poate îndeplinii mai multe funcții: rol de informare ( pentru elevi, profesori, părinți), rol de reglare a procesului de învățare, valoare educativă, catalizator al unui nivel optim al aspirațiilor elevului, rol terapeutic, rol patogen.

Aprecierea se poate realiza prin mai multe feluri:

- Aprecierea verbală sau propozițională;
- Aprecierea prin simboluri: numerice, literale, prin culori;
- Aprecierea prin calificative;
- Aprecierea nonverbală.

Aprecierea verbală se exprimă prin intermediul limbajului verbal și cuprinde o gamă variată de exprimări valorice – laudă, mustrare, acord, dezacord, bine, corect, Bravo! etc.). Acest mod de apreciere nu este foarte exact, dar induce anumite stări de satisfacție sau insatisfacție la elevi. Notarea numerică face apel la cifre, fiecare reprezentând un anumit grad de reușită sau nereușită. Notarea literară este folosită în țările anglo-saxone și presupune o scală de 6-7 trepte identificate prin litere. Notarea prin culori se realizează în special la copiii mici, culoarea impresionând mai mult. Aprecierea prin calificative se realizează prin expresii verbale standard , fiecare desemnând un anumit grad al realizării. Aprecierea nonverbală se referă la secvențe discursive exprimate prin gestualitate, mimică, pantonimă, tăceri etc.

În învățământul primar românesc, începând cu anul școlar 1998 – 1999, s-au produs schimbări în privința sistemului de notare și evaluare. Principalele modificări au fost:

- înlocuirea sistemului de notare cifrică cu cel pe bază de calificative;
- renunțarea la mediile generale anuale;

În baza acestor modificări, la clasa întâi, în documentele școlare se înregistrează calificativele: FB (foarte bine), B (bine), S (suficient), I (insuficient).

Notarea poate reprezenta, pentru elevul de clasa I, o experiență nouă, care trebuie abordată cu atenție și responsabilitate. O notă nu trebuie să fie percepută ca o etichetă a copilului sau ca o măsură definitivă a valorii sale, ci ca o reflectare a nivelului atins într-un anumit moment al învățării. Este important ca elevul să înțeleagă că o greșeală nu înseamnă eșec, ci o oportunitate de a învăța și de a progresa.

În activitatea de la clasă, consider că evaluarea trebuie să fie însoțită de feedback clar, pozitiv și constructiv. În locul unei simple aprecieri, elevul are nevoie să știe ce a realizat corect, unde întâmpină dificultăți și ce poate face pentru a se îmbunătăți. Aprecierile verbale, încurajările, simbolurile, calificativele sau alte forme de feedback pot contribui la dezvoltarea unei atitudini pozitive față de învățare. De asemenea, este important ca elevii să fie încurajați să își compare rezultatele actuale cu propriile performanțe anterioare, și nu permanent cu rezultatele colegilor.

În clasa I, evaluarea trebuie să fie diversificată și să includă atât evaluarea orală și scrisă, cât și observarea sistematică a comportamentului și a implicării elevilor în activități. Jocurile didactice, exercițiile practice, activitățile în perechi sau în echipă și sarcinile creative oferă numeroase contexte în care elevii își pot demonstra competențele într-un mod atractiv și accesibil.

Un rol important îl are și comunicarea dintre școală și familie. Părinții trebuie să înțeleagă faptul că rezultatele școlare ale copilului reprezintă doar o parte a dezvoltării sale și că este necesar să pună accent pe efort, progres și perseverență. Presiunea excesivă asupra copilului pentru obținerea unor rezultate foarte bune poate conduce la anxietate și la diminuarea plăcerii de a învăța.

În concluzie, notarea la clasa I trebuie realizată cu echilibru, responsabilitate și empatie. Scopul evaluării nu este doar de a măsura ceea ce a învățat elevul, ci și de a-l ajuta să devină conștient de propriul progres, să își dezvolte încrederea în sine și să își formeze o atitudine pozitivă față de învățare.

Consider că, atunci când evaluarea este orientată spre progres și este însoțită de un feedback adecvat, ea devine un instrument valoros în dezvoltarea armonioasă a copilului și în construirea unei relații sănătoase cu școala și cu procesul de învățare.

Bibliografie:

„Pedagogia învățământului primar și preșcolar” – coord. Ion-Ovidiu Pânișoară, Marin manolescu, ed. Polirom, București, 2019

„Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice”- coord. Constantin Cucoș, ed. Polirom, București 2009

# Reacomodarea copiilor cu mediul școlar după vacanța de vară

**Prof. înv. primar Cuțar Cătălina**

Vacanța de vară înseamnă pentru copii libertate, joacă, călătorii, mai mult timp petrecut alături de familie și, inevitabil, un program mai relaxat. Revenirea la școală aduce însă o schimbare importantă de ritm: ore fixe de trezire, reguli, responsabilități, activități organizate și un nivel mai ridicat de concentrare. De aceea, începutul anului școlar nu ar trebui privit doar ca o revenire la activitatea academică, ci ca **o perioadă de readaptare emoțională, socială și comportamentală**. Copiii au nevoie de puțin timp pentru a-și regăsi ritmul, iar predictibilitatea și rutinele îi pot ajuta să se simtă în siguranță în perioadele de tranziție.

**Revenirea la rutină – pas cu pas**

Una dintre cele mai importante schimbări după vacanță este revenirea la un program organizat. Ora de culcare, trezirea, mesele și pregătirea pentru ziua următoare pot fi readuse treptat la ritmul perioadei școlare. Ideal este ca această schimbare să înceapă înainte de prima zi de școală, astfel încât trecerea de la programul de vacanță la cel școlar să nu fie bruscă. Somnul și rutinele predictibile au un rol important atât în starea de bine a copilului, cât și în capacitatea de concentrare, autoreglare și învățare.

Emoțiile începutului de an sunt firești

Pentru unii copii, întoarcerea la școală este așteptată cu nerăbdare. Revederea colegilor, întâlnirea cu profesorii, rechizitele noi și curiozitatea unui nou început aduc entuziasm. Pentru alții, aceeași perioadă poate veni cu neliniște: Cum va fi anul acesta? Cu cine voi sta în bancă? Va fi mai greu? Mă voi descurca?

Este important ca adulții să le ofere copiilor spațiul necesar pentru a vorbi despre aceste emoții, fără să le minimalizeze. Ascultarea și acceptarea sentimentelor copilului îl ajută să gestioneze mai sănătos schimbarea și incertitudinea asociate unei noi etape.

Uneori, cea mai bună încurajare nu este „Nu ai de ce să îți fie teamă!", ci disponibilitatea adultului de a asculta și de a transmite: **„Spune-mi ce te preocupă. Sunt aici și găsim împreună o soluție."**

**Școala înseamnă și reconectare**

Reacomodarea nu se referă numai la caiete, teme și lecții. După o perioadă lungă petrecută în afara colectivului, copiii au nevoie să își reconstruiască și **ritmul social**. Revederea colegilor, jocurile, activitățile de grup, conversațiile și experiențele comune contribuie la refacerea sentimentului de apartenență. Relațiile pozitive cu profesorii și colegii sunt o parte importantă a unei tranziții reușite către mediul școlar. Din acest motiv, primele zile de școală au și rolul de a crea din nou conexiuni. Activitățile de cunoaștere și intercunoaștere, colaborarea, jocul și mișcarea pot avea o valoare la fel de mare precum reluarea conținuturilor academice.

**Fără presiunea de a intra imediat „în formă"**

După două luni de vacanță, este firesc ca un copil să nu manifeste din prima zi același nivel de concentrare și rezistență la efort intelectual pe care îl avea la finalul anului școlar anterior. Revenirea la sarcini care presupun atenție susținută, organizare și respectarea unui program este un proces. De aceea, începutul anului are nevoie de echilibru între recapitulare, activități de învățare, mișcare, joc și momente de conectare. Și acasă este util ca programul să rămână mai aerisit în primele săptămâni, fără supraîncărcarea imediată cu foarte multe activități suplimentare.

**Părintele și profesorul – parteneri în perioada de readaptare**

Copilul se adaptează mai ușor atunci când simte că adulții importanți din viața lui transmit mesaje coerente și au încredere unii în ceilalți. Comunicarea dintre familie și școală devine cu atât mai importantă în primele săptămâni. Schimbările persistente de comportament, dificultățile de integrare, refuzul constant de a merge la școală sau alte manifestări neobișnuite merită observate și discutate împreună. În același timp, copilului trebuie să îi oferim și suficient spațiu pentru a-și recâștiga autonomia: să își pregătească ghiozdanul, să își organizeze lucrurile, să își asume mici responsabilități și să găsească singur soluții potrivite vârstei sale.

**Un nou început, nu o revenire la „trebuie”**

Poate cea mai importantă schimbare de perspectivă este felul în care vorbim despre începutul școlii. În loc de **„Gata cu vacanța, începe treaba!”**, putem vorbi despre revederea prietenilor, lucrurile noi pe care le vor descoperi, proiectele la care vor participa și experiențele pe care le vor trăi. Pentru că școala nu înseamnă numai rezultate, calificative sau note. Înseamnă **relații, descoperire, autonomie, provocări, reușite, uneori greșeli și foarte multe ocazii de a crește**. Reacomodarea după vacanța de vară nu se produce într-o singură zi. Fiecare copil are propriul ritm, iar rolul nostru, al adulților, este să îi oferim predictibilitate, răbdare, încredere și sprijin.

**Un an școlar bun nu începe cu presiunea de a fi perfect pregătit. Începe cu bucuria de a reveni, cu sentimentul de apartenență și cu încrederea că fiecare copil are timp și spațiu să își regăsească ritmul.**

# Helping and Motivating Young ESL Learners to Read with Graded Readers

**Prof. engleză Florea Ruxandra**

Reading is a fundamental skill in language acquisition, yet many young ESL learners face challenges in developing reading habits. Graded readers—books specifically designed with simplified vocabulary, grammar, and sentence structures—offer an effective solution to this challenge. These books are tailored to match the language proficiency levels of young learners, making reading both accessible and enjoyable.

Graded readers are structured to gradually increase in complexity, allowing learners to experience success at each level. This incremental progression helps build confidence, as students are less likely to encounter overwhelming texts. By starting with books that align with their current abilities, young learners can enjoy a sense of accomplishment, which motivates them to continue reading.

Many graded readers are adaptations of popular stories or original tales that resonate with young audiences. Themes often include adventure, friendship, and mystery, which are engaging and relatable. The captivating plots and colorful illustrations found in these books not only hold the attention of young readers but also stimulate their imagination, making reading a pleasurable activity.

While the primary focus of graded readers is reading comprehension, these books also support the development of other language skills. By encountering new vocabulary and grammatical structures in context, learners can improve their speaking, listening, and writing abilities. The repetitive exposure to language patterns reinforces learning and aids in retention.

To maximize the benefits of graded readers, it's essential to create a supportive reading environment. Teachers can organize reading sessions that encourage group discussions, role-playing, and storytelling. These interactive activities promote language use in a social context, enhancing communication skills and making reading a shared experience.

Introducing a variety of graded readers allows students to explore different genres and topics, fostering a love for reading. Providing access to a well-curated collection of books and allowing students to choose what interests them can lead to increased motivation and independent reading habits. Regular reading routines, such as daily reading time or book clubs, can further reinforce this habit.

**Bibliography**


- Garnet Education. (2024). *Learn English through stories: 7 reasons to improve your English with graded readers*.

# Dezvoltarea abilităților socio-emoționale la elevii din ciclul primar

**Prof. înv. primar Dobrescu Oana Silvia**

Dezvoltarea abilităților socio-emoționale reprezintă o componentă esențială a educației în ciclul primar, având un impact direct asupra succesului academic și al adaptării sociale a copiilor. Aceste abilități includ capacitatea de a recunoaște și gestiona emoțiile proprii, de a manifesta empatie față de colegi, de a comunica eficient, de a rezolva conflictele și de a lua decizii responsabile. Integrarea lor în procesul instructiv contribuie la crearea unui mediu școlar sigur, incluziv și motivant, în care elevii se simt sprijiniți și încurajați să se dezvolte armonios.

În ciclul primar, copiii se află într-o etapă crucială a dezvoltării socio-emoționale. Ei învață să-și exprime emoțiile și să recunoască sentimentele altora, să dezvolte încrederea în sine și să gestioneze frustrările. Profesorii joacă un rol central în acest proces, prin oferirea de modele pozitive, încurajarea comunicării deschise și crearea unui climat de respect și siguranță. Activitățile cotidiene, atât în clasă, cât și în afara acesteia, devin oportunități pentru a consolida aceste competențe.

Metodele de stimulare a abilităților socio-emoționale sunt diverse și adaptabile la nevoile elevilor. Jocurile de rol și simulările permit copiilor să experimenteze diferite situații sociale, să dezvolte empatia și să învețe strategii de rezolvare a conflictelor. Discuțiile ghidate și cercurile de comunicare oferă un cadru în care elevii pot exprima sentimente, pot reflecta asupra comportamentului propriu și pot înțelege perspectiva colegilor. Povestirile și literatură adecvată vârstei contribuie la explorarea emoțiilor și la dezvoltarea capacității de introspecție.

Un alt aspect important este integrarea regulilor de cooperare și a valorilor sociale în activitățile de grup. Munca în echipă și proiectele comune facilitează dezvoltarea abilităților de colaborare, responsabilitate și respect reciproc. Elevii învață să asculte, să negocieze și să contribuie activ la atingerea obiectivelor comune, consolidând relațiile interpersonale și sentimentul de apartenență la comunitatea clasei.

Profesorii pot sprijini dezvoltarea socio-emoțională prin feedback constructiv și recunoașterea progresului individual. Este esențial ca aprecierea să fie sinceră și specifică, evidențiind comportamente pozitive și efortul depus, nu doar rezultatele academice. Astfel, elevii învață să-și gestioneze emoțiile, să persevereze și să se simtă competenți și încurajați în procesul de învățare.

Integrarea abilităților socio-emoționale în curriculum și activitățile școlare presupune planificare și coerență. Activitățile trebuie să fie constante și variate, să includă atât experiențe individuale, cât și colective, pentru a răspunde diferitelor nevoi ale elevilor și pentru a consolida o gamă largă de competențe. Profesorul devine astfel un facilitator și mentor, ghidând copiii să înțeleagă și să gestioneze emoțiile într-un mod constructiv.

În concluzie, dezvoltarea abilităților socio-emoționale în ciclul primar nu reprezintă doar un suport pentru succesul academic, ci și un fundament pentru formarea unor indivizi echilibrați, empatici și responsabili. Prin stimularea constantă a acestor competențe, profesorii contribuie la crearea unui mediu educațional incluziv, sigur și motivant, în care fiecare elev are oportunitatea de a se dezvolta armonios și de a valorifica la maximum potențialul său.

# Dezvoltarea memoriei de lucru în copilărie

**Psiholog școlar Drugă Mădălina**

Memoria reprezintă un proces psihic cognitiv superior prin care se realizează întipărirea, stocarea și reactualizarea selectivă a informațiilor. Există diferite tipuri de memorie (de scurtă durată, de lungă durată, de lucru, autobiografică, a faptelor – semantică și a evenimentelor – episodică), iar atuurile sau dificultățile constatate la nivelul fiecăreia nu se suprapun neapărat. Memoria de lucru poate fi definită ca abilitatea de a păstra o informație relevantă pentru sarcină în sistemul cognitiv și de a o manipula pentru o perioadă scurtă de timp, de aproximativ 18–20 de secunde, durata putând fi prelungită doar în cazuri excepționale până la câteva minute.

Memoria de lucru este implicată în coordonarea fluxului de informații, în recuperarea informațiilor din memoria de lungă durată, în gândirea logică și în calculul aritmetic. De asemenea, aceasta are un rol esențial în desfășurarea activităților cotidiene, deoarece permite menținerea și prelucrarea simultană a informațiilor necesare rezolvării unei sarcini. Dezvoltarea sa este progresivă pe parcursul copilăriei, fiind influențată atât de maturizarea sistemului nervos, cât și de experiențele de învățare și de stimularea cognitivă oferită de mediul familial și școlar.

Funcționarea memoriei de lucru se bazează pe sisteme de codaj diferite: imagistic, verbal, semantic și procedural (Miclea, 1999), care pot fi grupate în două categorii principale, reprezentând modalități ale memoriei de scurtă durată: bucla fonologică (implicată în stocarea și procesarea informației verbale) și sistemul vizual-spațial.

În perioada preșcolară, amintirea imaginilor se realizează pe baza caracteristicilor vizuale ale componentelor imaginii respective, cum ar fi culoarea, forma sau mișcarea obiectelor. La începutul vârstei școlare mici, în jurul vârstei de 7 ani, se dezvoltă în paralel și sistemul de codaj verbal, care va fi utilizat predominant la vârsta adultă.

Sarcinile cu care un copil se confruntă atât acasă, cât și în mediul educațional solicită, prin excelență, memoria de lucru. Exemplele pornesc de la simpla pregătire a ghiozdanului pentru a doua zi, continuând cu reținerea numelor colegilor pe care îi întâlnește, cu înțelegerea și integrarea informațiilor citite în fluxul lecturii și vizează inclusiv organizarea într-un discurs coerent a informațiilor transmise de profesor.

Capacitatea memoriei de lucru reprezintă un predictor important al performanței școlare, fiind asociată cu înțelegerea limbajului, performanța la matematică, dezvoltarea gândirii abstracte și achiziția diverselor abilități necesare pentru a face față cerințelor școlarității. Pentru a învăța să citească, copiii trebuie să transforme succesiv literele în sunete, să le rețină temporar și să le unească în forma cuvântului rostit, iar eficiența acestui proces depinde de capacitatea memoriei de lucru. Dezvoltarea insuficientă a buclei fonologice constituie una dintre cauzele care afectează capacitatea copiilor de a învăța cuvinte noi și, implicit, întârzie dezvoltarea normală a limbajului. În consecință, dezvoltarea memoriei de lucru constituie o premisă esențială pentru achiziția eficientă a competențelor cognitive și academice necesare adaptării la cerințele școlarității.

**Bibliografie**

Miclea, M. (1999). Psihologie cognitivă. Editura Polirom.

Visu-Petra, L., & Cheie, L. (2012). Dezvoltarea memoriei de lucru. Exerciții pentru preșcolari și școlari. Editura ASCR.

# Jocul didactic - strategie eficientă și atractivă în predarea ortografiei

**Prof. înv. primar Jianu Corina**

Predarea ortografiei în ciclul primar și gimnazial reprezintă una dintre cele mai mari provocări metodice, deoarece memorarea mecanică a regulilor abstracte generează adesea plictiseală și rezistență din partea elevilor. Pentru a transforma această barieră într-o oportunitate de învățare activă, jocul didactic se impune ca o strategie euristică fundamentală. Acesta reușește să îmbine efortul cognitiv cu destinderea, convertind greșeala dintr-un motiv de sancțiune într-un punct de plecare pentru autocorectare.

De ce eșuează metodele tradiționale și cum intervine jocul?

Metodele clasice, bazate pe dictări punitive și copieri repetitive, obosesc elevul și nu garantează transferul regulilor în scrierea funcțională de zi cu zi. Jocul didactic schimbă această paradigmă prin avantaje psihopedagogice clare:

- Diminuează anxietatea: Copilul nu mai experimentează frica de nota mică, ci se concentrează pe rezolvarea unei provocări.
- Stimulează spiritul de observație: Fixează pe cale vizuală, auditivă și motrică forma grafică corectă a cuvintelor.
- Dezvoltă autonomia: Elevii învață să colaboreze și să se corecteze reciproc în timpul acțiunii.

Pilonii metodologici ai jocului ortografic

Pentru ca un joc să nu degenereze într-o simplă activitate de divertisment, cadrul didactic trebuie să respecte o structură riguroasă formată din patru elemente interdependente:

Scopul didactic:

Definește problema lingvistică vizată (de exemplu, consolidarea scrierii ortogramelor *„într-o” / „într-un”*).

Sarcina didactică:

Reprezintă problema de gândire pe care elevul trebuie să o rezolve pentru a atinge scopul (identificarea formei corecte, completarea unor enunțuri lacunare).

Regulile jocului: Reglementează conduita elevilor, stabilesc momentele de acțiune și criteriile prin care se desemnează câștigătorii.

Acțiunea de joc: Include elementele distractive care mențin motivația: mișcare, competiție, manipulare de jetoane, surprize sau aplauze.

Aplicații practice la clasă

Diversitatea jocurilor ortografice permite adaptarea lor în orice moment al lecției (captarea atenției, fixarea cunoștințelor sau evaluare):

- **„Detectivii ortografici”**: Elevii primesc un text simulat, pretins a fi scris de un personaj negativ, care conține greșeli intenționate. Misiunea lor este să „aresteze” greșelile și să restabilească adevărul gramatical.
- **„Vânătoarea de greșeli digitale”**: Utilizarea platformelor precum Wordwall, Kahoot sau resursele Digitaledu permit crearea unor chestionare contra-cronometru. Elevii asociază vizual ortogramele corecte, primind feedback și punctaj în timp real.
- **„Semaforul ortografic”**: Fiecare elev are două palete (roșu și verde). Cadrul didactic citește enunțuri sau arată jetoane cu structuri de tipul *„s-au dus” / „sau dus”*. Elevii ridică paleta verde pentru scrierea corectă și pe cea roșie pentru cea greșită, asigurând o evaluare frontală rapidă.

În concluzie, jocul didactic transformă ora de limba română dintr-un spațiu al constrângerilor într-un laborator de explorare lingvistică, demonstrând că rigoarea ortografică poate fi însușită cu zâmbetul pe buze.

# Autonomia se construiește și prin greșeli

**Prof. înv. primar Massier Alina**

Unul dintre cele mai importante obiective ale educației este formarea unor copii autonomi, capabili să ia decizii, să își asume responsabilități și să găsească soluții în situații noi. Deși ne dorim acest lucru pentru copiii noștri, de multe ori, din dorința de a-i proteja sau de a-i ajuta, ajungem să facem în locul lor lucruri pe care ar putea să le realizeze singuri. Vacanța de vară este o perioadă excelentă pentru a exersa autonomia în ritmul firesc al fiecărei familii. Autonomia nu se dezvoltă prin explicații, ci prin experiențe.

Copilul învață să fie responsabil atunci când are ocazia să aleagă hainele pe care le poartă, să își pregătească rucsacul pentru o ieșire, să își strângă jucăriile, să participe la pregătirea mesei sau să își organizeze materialele pentru o activitate. Fiecare astfel de experiență îi transmite mesajul că este capabil și că are încrederea adulților. La fel de importante sunt și greșelile. În încercarea de a-i feri de eșec, adulții intervin adesea prea repede: corectează, refac, avertizează sau rezolvă problema înainte ca aceasta să apară. Totuși, greșeala este una dintre cele mai valoroase surse de învățare. Un copil care și-a uitat sticla cu apă, și-a pus tricoul invers sau a vărsat puțină apă când a încercat să toarne singur în pahar învață mult mai mult decât dacă un adult ar fi făcut toate aceste lucruri în locul lui. Desigur, este important să facem diferența între greșelile care pot pune copilul în pericol și cele care reprezintă oportunități de învățare. În situațiile de zi cu zi, micile erori sunt firești și fac parte din procesul prin care copiii își dezvoltă responsabilitatea, perseverența și capacitatea de a găsi soluții.

Rolul adultului nu este să elimine toate dificultățile, ci să fie un sprijin atunci când copilul are nevoie. În loc să intervină imediat, părintele poate pune întrebări precum: „Cum crezi că ai putea rezolva?”, „Ce ai putea face diferit data viitoare?” sau „Cu ce pot să te ajut?”. Astfel, copilul este încurajat să gândească, să reflecteze și să își dezvolte încrederea în propriile resurse.

Vacanța de vară oferă numeroase contexte în care autonomia poate fi exersată în mod natural: pregătirea bagajului pentru o excursie, alegerea unei cărți pentru drum, organizarea unui mic picnic, îngrijirea unei plante, pregătirea unei gustări simple sau planificarea unei activități de familie. Toate aceste experiențe contribuie la dezvoltarea unor competențe care îi vor fi utile atât la școală, cât și în viața de zi cu zi.

De asemenea, perioada pregătirilor pentru noul an școlar reprezintă o nouă oportunitate de a cultiva autonomia copilului. Implicați copilul în realizarea listei de rechizite, mergeți împreună la cumpărături și transformați această activitate într-o oportunitate de învățare. Comparați prețurile, observați diferențele dintre materialele disponibile, discutați despre raportul dintre calitate și preț și stabiliți împreună ce este necesar și ce reprezintă doar o dorință de moment.

În acest fel, copilul își dezvoltă nu doar autonomia, ci își poate exersa și noțiunile de educație financiară, aplicând în contexte reale competențe matematice precum compararea, estimarea sau realizarea unor calcule simple. De asemenea, îl puteți implica în pregătirea ghiozdanului pentru prima zi de școală sau în organizarea propriului spațiu de lucru, oferindu-i ocazia de a-și asuma responsabilitatea pentru lucrurile care îl privesc direct. Știm că, de multe ori, este mai ușor și mai ales mai rapid să facem noi lucrurile în locul copiilor. Ritmul alert al vieții de zi cu zi și lipsa timpului ne determină adesea să intervenim înainte ca ei să apuce să încerce.

Totuși, dacă ne dorim copii autonomi, încrezători și responsabili, este important să găsim intenționat momente în care să le oferim ocazia să facă singuri și să avem răbdarea de a accepta că vor greși, vor lucra mai încet sau vor avea nevoie de mai multe încercări. Timpul investit acum în dezvoltarea autonomiei este, de fapt, o investiție în viitorul lor. Fiecare lucru pe care copilul învață să îl facă singur astăzi reprezintă un pas spre un adult capabil să ia decizii, să rezolve probleme și să aibă încredere în propriile forțe.

# Dezvoltarea imaginației copiilor din clasa I

**Prof. înv. primar Miu Amelia**

Atunci când ajunge în clasa I, copilul are deja experiența unui an școlar în care a participat la activități de învățare, joc, comunicare și explorare. Dezvoltarea imaginației trebuie privită, prin urmare, ca un proces continuu, început în perioada preșcolară și susținut prin activitățile desfășurate în clasa pregătitoare și în clasele primare.

Imaginația reprezintă una dintre capacitățile psihice importante ale copilului, deoarece îi permite să depășească realitatea imediată, să creeze situații și imagini noi și să găsească soluții originale. La școlarul mic, imaginația este strâns legată de joc, poveste, desen, limbaj și experiențele concrete.

Un citat relevant pentru importanța imaginației este: **„Imaginația este mai importantă decât cunoașterea.” – Albert Einstein.** Acest citat nu înseamnă că informațiile și cunoștințele nu sunt importante, ci subliniază faptul că imaginația îi permite copilului să folosească ceea ce știe într-un mod nou și creativ. Un copil care își imaginează un alt final pentru o poveste, inventează un personaj sau găsește o soluție diferită la o problemă nu doar reproduce informații, ci le transformă și le valorifică.

La intrarea în clasa pregătitoare, copilul face trecerea către un mediu educațional organizat, însă activitățile păstrează numeroase elemente ludice, potrivite vârstei. În această etapă, copilul este încurajat să observe, să exploreze, să pună întrebări, să deseneze, să povestească și să participe la jocuri de rol.

În clasa I, aceste experiențe trebuie continuate și valorificate. Copilul nu pornește de la zero, ci își dezvoltă în continuare capacitatea de a crea reprezentări mentale, de a combina experiențe și de a formula idei originale. Prin urmare, activitățile didactice trebuie să țină cont de achizițiile dobândite în clasa pregătitoare și să ofere treptat sarcini mai complexe.

Imaginația contribuie la o învățare mai atractivă și mai eficientă. În activitățile de comunicare, de exemplu, elevii pot fi încurajați să continue o poveste, să descrie un personaj sau să inventeze un dialog. La matematică, imaginile și situațiile-problemă pot fi transformate în mici povești care îi ajută pe copii să înțeleagă mai ușor conținuturile.

La științe și cunoașterea mediului, elevii pot fi provocați să își imagineze ce s-ar întâmpla dacă o plantă nu ar primi apă sau dacă un animal ar putea vorbi. Astfel, învățarea nu se limitează la memorarea unor informații, ci devine un proces de explorare și descoperire.

Una dintre cele mai eficiente modalități de stimulare a imaginației este **jocul didactic**. Jocul de rol, dramatizarea și jocurile bazate pe situații imaginare îi permit copilului să intre în pielea unor personaje și să creeze propriile variante de acțiune.

Lectura poveștilor reprezintă, de asemenea, un instrument valoros. După citirea unui text, cadrul didactic poate pune întrebări precum: „Ce s-ar fi întâmplat dacă personajul ar fi ales alt drum?”, „Cum ai schimba finalul poveștii?” sau „Ce personaj nou ai putea introduce?”. Astfel de întrebări stimulează gândirea divergentă și îi oferă copilului libertatea de a construi răspunsuri personale. Desenul și activitățile practice au, la rândul lor, o contribuție importantă. Copilul poate desena o lume imaginară, poate construi un obiect din materiale reciclabile sau poate transforma o formă geometrică într-un obiect sau personaj. Aceste activități îi permit să treacă de la idee la realizarea concretă a propriei creații.

Învățătorul are responsabilitatea de a crea un climat educațional în care copilul să se simtă în siguranță atunci când își exprimă ideile. Este important ca răspunsurile originale să fie încurajate, chiar dacă nu coincid întotdeauna cu răspunsul anticipat de adult.

Familia poate continua acest demers prin citirea poveștilor, conversații, jocuri de construcție, desen, activități creative și explorarea mediului înconjurător. Atât școala, cât și familia trebuie să ofere copilului posibilitatea de a pune întrebări și de a descoperi lumea într-o manieră personală.

Dezvoltarea imaginației copiilor din clasa I trebuie privită ca un proces de continuitate, care își are începutul înaintea școlarității și se consolidează în clasa pregătitoare. În clasa I, copilul beneficiază deja de experiența unui an de adaptare la mediul școlar, iar activitățile educative pot valorifica și aprofunda această experiență. Prin povești, jocuri, desen, dramatizare, activități practice și situații-problemă, elevul este încurajat să creeze, să exploreze și să gândească dincolo de ceea ce este imediat vizibil. O școală care stimulează imaginația nu formează doar elevi capabili să reproducă informații, ci copii curioși, creativi și încrezători în propriile idei. De aceea, dezvoltarea imaginației trebuie să rămână o preocupare constantă a educației, încă din clasa pregătitoare și pe parcursul întregului învățământ primar.

Bibliografie:

1. Ioan Nicola, Pedagogie, ediția a VII – a, editura Didactică și pedagogica, r.a., 1992

2. Link: https://rightwords.ro/citate/imaginatia-este-mai-importanta-decat-cunoasterea--17410

# Activitățile interdisciplinare – modalitate de dezvoltare a competențelor-cheie în ciclul primar

**Prof. înv. primar Papuc Bianca**

Interdisciplinaritatea reprezintă o modalitate de organizare a învățării prin realizarea unor conexiuni între discipline și prin valorificarea cunoștințelor în contexte variate. În învățământul primar, această abordare este relevantă deoarece elevii își formează treptat capacitatea de a corela informațiile și de a le utiliza în situații concrete. Activitățile interdisciplinare permit depășirea unei învățări fragmentate și favorizează construirea unei perspective mai coerente asupra cunoașterii.

Importanța acestora este strâns legată de dezvoltarea competențelor-cheie. Elevul nu trebuie doar să rețină informații, ci să știe să le utilizeze, să comunice, să colaboreze, să rezolve probleme și să își adapteze cunoștințele la situații noi. O activitate interdisciplinară poate reuni, de exemplu, competențe de comunicare, competențe matematice și științifice, creativitate și competențe sociale, în funcție de obiectivele urmărite. Un aspect esențial al interdisciplinarității îl reprezintă transferul. Cunoștințele dobândite la o disciplină pot fi valorificate într-un alt context, ceea ce le conferă un caracter funcțional. Elevul înțelege astfel că achizițiile școlare nu sunt independente, ci se completează și pot fi utilizate împreună pentru rezolvarea unor sarcini. Acest proces contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a capacității de rezolvare a problemelor. Activitățile interdisciplinare favorizează și comunicarea și cooperarea. Atunci când elevii lucrează în perechi sau în grupuri, aceștia trebuie să își exprime ideile, să asculte opiniile celorlalți, să își împartă responsabilitățile și să ajungă la soluții comune. În acest mod sunt dezvoltate nu numai competențele cognitive, ci și cele personale și sociale.

Un rol important îl au proiectele, activitățile practice și jocurile educative. Prin intermediul acestora, elevii pot investiga, observa, crea și prezenta rezultate, utilizând simultan cunoștințe din mai multe domenii. De exemplu, o temă despre protejarea mediului poate implica citirea și redactarea unor texte, realizarea unor calcule, observarea unor fenomene și elaborarea unor produse vizuale. Astfel, învățarea devine mai activă și mai apropiată de experiența elevilor.

Cadrul didactic are un rol esențial în organizarea acestor activități. Interdisciplinaritatea nu înseamnă simpla alăturare a unor exerciții din discipline diferite, ci presupune existența unei legături clare între obiective, conținuturi și sarcini. Profesorul trebuie să selecteze activități relevante, să adapteze cerințele la nivelul elevilor și să creeze contexte în care aceștia să poată utiliza și transfera ceea ce au învățat. Evaluarea trebuie să urmărească nu doar rezultatul final, ci și modul în care elevul participă la activitate, utilizează informațiile, colaborează și găsește soluții. Observarea sistematică, proiectele, portofoliile și autoevaluarea pot oferi informații relevante despre progresul elevilor și despre nivelul competențelor formate.

În concluzie, activitățile interdisciplinare reprezintă un mijloc eficient de dezvoltare a competențelor-cheie în ciclul primar, deoarece facilitează legarea cunoștințelor de aplicarea lor și stimulează participarea activă a elevilor. Prin comunicare, cooperare, rezolvare de probleme, creativitate și transfer, acestea contribuie la formarea unor elevi mai autonomi și mai capabili să utilizeze ceea ce învață în contexte diverse. Eficiența lor depinde însă de proiectarea atentă a activităților și de existența unor obiective educaționale clare.

# Utilizarea mijloacelor multimedia intre inovatie si provocare

**Prof. înv. primar Prodan Adriana**

Într-un context educațional aflat într-o continuă transformare, integrarea tehnologiei în procesul instructiv-educativ devine nu doar o opțiune, ci o necesitate impusă de dinamica societății contemporane. Evoluția rapidă a tehnologiei informației și comunicațiilor a influențat profund modul în care elevii accesează, procesează și utilizează informația. În acest sens, mijloacele multimedia – care includ prezentări digitale, materiale video, aplicații interactive, platforme educaționale online și resurse digitale variate – oferă oportunități semnificative de diversificare și modernizare a actului didactic. Cu toate acestea, această tendință generează atât entuziasm și susținere, cât și reticență și critici, ceea ce impune o analiză echilibrată a avantajelor și limitelor utilizării lor în activitatea didactică.

Unul dintre cele mai importante beneficii ale utilizării mijloacelor multimedia este creșterea motivației și a interesului elevilor față de conținuturile predate. Lecțiile care includ imagini, animații, sunet sau elemente interactive sunt percepute ca fiind mai atractive și mai ușor de urmărit. Într-o epocă în care copiii sunt obișnuiți cu stimuli vizuali și digitali încă de la vârste fragede, integrarea acestor elemente în procesul educațional contribuie la captarea și menținerea atenției. Astfel, învățarea devine mai plăcută, iar elevii sunt mai predispuși să participe activ la activități.

Mai mult decât atât, utilizarea mijloacelor multimedia facilitează înțelegerea unor concepte abstracte sau dificil de explicat prin metode tradiționale. De exemplu, procesele științifice, fenomenele naturale sau anumite noțiuni matematice pot fi ilustrate prin animații sau simulări, ceea ce ajută elevii să vizualizeze și să înțeleagă mai bine informația. În acest fel, se realizează o învățare mai profundă, bazată pe înțelegere și nu doar pe memorare.

Un alt avantaj semnificativ este dezvoltarea competențelor digitale ale elevilor. Într-o societate în care tehnologia este omniprezentă, capacitatea de a utiliza instrumente digitale în mod eficient și responsabil devine esențială. Prin integrarea mijloacelor multimedia în lecții, elevii învață să caute informații, să selecteze surse relevante, să colaboreze în mediul online și să creeze conținut digital. Aceste abilități contribuie nu doar la succesul școlar, ci și la adaptarea lor ulterioară pe piața muncii.

De asemenea, mijloacele multimedia oferă posibilitatea diferențierii și personalizării învățării. Profesorii pot adapta conținuturile în funcție de ritmul și stilul de învățare al fiecărui elev, oferind materiale suplimentare celor care întâmpină dificultăți sau activități provocatoare pentru cei avansați. Platformele educaționale permit monitorizarea progresului și oferirea unui feedback rapid, ceea ce contribuie la eficientizarea procesului didactic.

În același timp, tehnologia facilitează colaborarea și schimbul de bune practici între cadrele didactice. Accesul la resurse educaționale deschise, participarea la webinarii sau apartenența la comunități profesionale online contribuie la formarea continuă a profesorilor și la îmbunătățirea calității actului educațional. Astfel, profesorul nu mai este doar un furnizor de informații, ci devine un facilitator al învățării, capabil să utilizeze diverse resurse pentru a răspunde nevoilor elevilor.

Cu toate acestea, utilizarea mijloacelor multimedia nu este lipsită de limite și riscuri. Un prim aspect problematic este riscul superficializării învățării. Atunci când accentul cade mai mult pe aspectul vizual sau pe elementele atractive ale materialului, există pericolul ca elevii să rețină mai degrabă forma decât conținutul. În lipsa unei structuri didactice clare și a unor obiective bine definite, lecțiile pot deveni fragmentate și lipsite de coerență.

Un alt dezavantaj îl reprezintă dependența excesivă de tehnologie. Utilizarea frecventă a dispozitivelor digitale poate reduce capacitatea de concentrare a elevilor și poate limita dezvoltarea unor abilități esențiale, precum citirea aprofundată sau gândirea analitică. De asemenea, expunerea îndelungată la ecrane poate avea efecte negative asupra sănătății, cum ar fi oboseala vizuală sau scăderea activității fizice.

Inegalitatea accesului la tehnologie constituie, de asemenea, o problemă majoră. Nu toți elevii beneficiază de aceleași resurse digitale, iar diferențele dintre mediul urban și cel rural sau dintre familiile cu posibilități financiare diferite pot conduce la discrepanțe semnificative în procesul educațional. În lipsa unei infrastructuri adecvate și a unor politici educaționale echitabile, utilizarea mijloacelor multimedia poate accentua aceste inegalități.

Pe lângă aceste aspecte, trebuie avut în vedere impactul asupra dezvoltării sociale și emoționale a elevilor. Interacțiunea directă cu profesorii și colegii, activitățile de grup, jocurile și experiențele practice sunt esențiale pentru formarea unor competențe interpersonale solide. O utilizare excesivă a tehnologiei poate reduce aceste interacțiuni și poate afecta dezvoltarea empatiei, a comunicării și a cooperării.

Un alt aspect important este nivelul de pregătire al cadrelor didactice. Integrarea eficientă a mijloacelor multimedia presupune nu doar competențe tehnice, ci și competențe pedagogice specifice. Profesorii trebuie să știe nu doar „cum” să utilizeze tehnologia, ci mai ales „când” și „de ce” să o folosească. În lipsa unei formări adecvate, există riscul utilizării formale a resurselor digitale, fără un impact real asupra învățării.

În acest context, rolul formării inițiale și continue a profesorilor devine esențial. Programele de formare trebuie să includă componente solide de pedagogie digitală, care să îi ajute pe profesori să integreze tehnologia într-un mod eficient și echilibrat. De asemenea, este important ca instituțiile de învățământ să ofere suport și resurse adecvate pentru implementarea acestor practici.

În concluzie, mijloacele multimedia reprezintă o resursă valoroasă în activitatea didactică, cu un potențial considerabil de a moderniza și eficientiza procesul educațional. Ele pot contribui la creșterea motivației elevilor, la dezvoltarea competențelor digitale și la adaptarea învățării la nevoile individuale. Cu toate acestea, utilizarea lor trebuie realizată cu discernământ pedagogic, într-un echilibru atent între inovație și rigoare didactică.

Integrarea tehnologiei nu trebuie să înlocuiască metodele tradiționale valoroase, ci să le completeze și să le îmbogățească. Profesorul rămâne factorul central al procesului educațional, iar succesul utilizării mijloacelor multimedia depinde de capacitatea acestuia de a le integra în mod inteligent și coerent.

În final, o educație de calitate în era digitală nu se definește prin cantitatea de tehnologie utilizată, ci prin modul în care aceasta sprijină învățarea autentică, dezvoltarea armonioasă a elevilor și formarea unor competențe relevante pentru viitor.

# Metode complementare de evaluare

**Prof. înv. primar Protopopescu Florența**

Metodele complementare de evaluare pun în valoare o serie de capacităţi, aptitudini și comportamente cum ar fi: calităţile imaginaţiei, responsabilitatea, predispoziţiile pentru creaţie, stăpânirea anumitor operaţii, aptitudinile de organizare și comunicare, posibilităţile de dezvoltare personală și socială și competențele estetice.

Metodele complementare de evaluare asigură o alternativă la metodele tradiţionale, a căror prezenţă este preponderentă, oferind alte opţiuni instrumentale care îmbogăţesc practica evaluativă.

Principalele metode complementare de evaluare sunt: referatul, investigația, proiectul, portofoliul, observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor și autoevaluarea. În cele ce urmează vom explica ce înseamnă fiecare metodă în parte și cum poate fi ea aplicată la clasă.

**Referatul** reprezintă o modalitate de evaluare care permite atât o apreciere nuanțată a învățării, cât și identificarea unor elemente de performanță individuală demonstrate de elev și izvorâte din motivația lui pentru activitatea desfașurată. De ce este indicat să alegi referatul ca metodă de evaluare? Pentru că are un pronunțat caracter formativ și creativ, înglobează zone mai întinse de conținut și permite abordarea unor domenii noi, realizând conexiuni interdisciplinare, crește motivația de învățare.

Atunci când elevii sunt solicitați să întocmească referate, acestora li se comunică tematica și timpul de lucru și, dacă este necesar, li se oferă sprijin privind planul de lucru, indicații bibliografice, modul de alcătuire etc.

Evaluarea unui referat se face pe baza unei scheme de notare a profesorului (descriptori de performanță) care vizează toate etapele implicate în elaborarea lui.

**Investigația** reprezintă posibilitatea oferită elevilor de a aplica, în mod creativ, cunostințe și deprinderi, cu scopul de a explora situații noi sau puțin asemănătoare cu propriile experiențe. Ea reprezintă o activitate care se poate desfășura pe durata unei lecții ,sau a mai multora, și în care elevii primesc o temă și instrucțiuni precise.

Evaluarea la clasă a investigației se face pe baza unei scheme de evaluare ce cuprinde măsurarea separată și prin puncte a unor elemente cum sunt strategia de rezolvare, aplicarea cunoștintelor/principiilor/legilor, acuratețea înregistrării și prelucrării datelor, claritatea argumentării și forma prezentării etc.

**Proiectul** reprezintă o modalitate complexă de evaluare individuală sau de grup, ce poate fi aplicată pentru evaluarea sumativă, la sfârșitul fiecărei unități de învățare . Subiectul proiectului poate fi propus atât de profesor cât și de elevi, iar elementele ce se evaluează sunt reprezentate de capacitățile elevului de a observa și alege metodele de lucru, a măsura și compara rezultatele, a se documenta, a manevra informațiile, a analiza, sintetiza și organiza materialul pentru a realiza proiectul. Din punct de vedere psihopedagogic proiectul reprezintă forma cea mai înaltă a problematizării.

**Portofoliul** reprezintă o metodă de evaluare complexă, bazată pe un ansamblu de rezultate produse de elev și neimplicate în actul evaluativ - fișe de informare/documetare, referate, eseuri, pliante, prospecte, desene, colaje s.a. În acest fel, portofoliul ofera o imagine completă a progresului înregistrat de elev de-a lungul intervalului de timp pentru care a fost conceput. Structura și componenta unui portofoliu se subordonează scopului pentru care a fost proiectat și ele sunt stabilite de profesor pe baza preocupărilor elevilor.

**Observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor** se bazeaza pe pe un set de trei instrumente: fișa de evaluare, scara de clasificare și lista de control/verificare. Fișa de evaluare ar trebui să cuprindă informații relevante despre elev, ca de exemplu: date generale, particularități ale proceselor intelectuale, aptitudini și interese, disciplina școlară, evoluția aptitudinilor-atitudinilor-intereselor și a nivelului sau de integrare etc.

**Autoevaluarea** este o necesitate imperativă în procesul educațional deoarece ajută elevii să se autocunoască, dandu-le încredere în sine și sporindu-le motivația pentru îmbunătățirea perfomanțelor școlare. Prin autoevaluare elevul își apreciază propriile performanțe în raport cu obiectivele operaționale.

**Bibliografie:**

Cristea, Sorin, Dicţionar de termeni pedagogici, E.D.P, Bucureşti, 1998.

Steliana Toma, Profesorul, factor de decizie, Editura Tehnică, Bucureşti, 1994.

Cucoș, Constantin, Pedagogia, Editura Polirom, 2008

**Surse:**

https://www.qdidactic.com/, https://edict.ro/

# Strategii de lucru diferențiat și adaptat în învățământul primar

**Prof. înv. primar Radu Ellery**

Diversitatea elevilor reprezintă una dintre caracteristicile fundamentale ale procesului educațional contemporan. În cadrul învățământului primar, fiecare copil prezintă particularități individuale privind ritmul de învățare, stilul cognitiv, nivelul de dezvoltare, interesele și experiențele anterioare. În acest context, utilizarea strategiilor de lucru diferențiat și adaptat devine importantă pentru asigurarea unui proces instructiv-educativ eficient și echitabil, centrat pe nevoile reale ale fiecărui elev.

Prin învățarea diferențiată, cadrul didactic adaptează conținuturile, metodele, sarcinile de lucru și modalitățile de evaluare în funcție de particularitățile individuale ale elevilor. Scopul acestei abordări este de a oferi fiecărui copil oportunitatea de a învăța și de a progresa conform propriului potențial. În învățământul primar, aplicarea strategiilor de lucru diferențiat este deosebit de importantă, deoarece elevii se află într-o etapă esențială de formare a competențelor de bază și a deprinderilor de învățare. Diferențierea didactică permite valorificarea punctelor forte ale fiecărui elev și oferă sprijin suplimentar celor care întâmpină dificultăți în procesul de învățare.

Una dintre cele mai utilizate strategii este diferențierea sarcinilor de lucru. Aceasta presupune elaborarea unor activități cu grade diferite de dificultate, adaptate nivelului de pregătire și capacităților elevilor. Astfel, unii elevi pot primi exerciții de consolidare și aprofundare, în timp ce alții beneficiază de activități de sprijin și exersare suplimentară. Prin această strategie, fiecare elev are posibilitatea de a participa activ la procesul de învățare și de a experimenta succesul școlar. O altă strategie eficientă este organizarea activităților pe grupe. Gruparea elevilor poate fi realizată în funcție de nivelul de performanță, de interese sau de stilurile de învățare.

Lucrul în grup facilitează colaborarea, comunicarea și învățarea reciprocă, contribuind la dezvoltarea competențelor sociale și cognitive. De asemenea, această metodă permite cadrului didactic să ofere sprijin diferențiat și să monitorizeze mai eficient progresul elevilor. Adaptarea metodelor și mijloacelor didactice reprezintă, de asemenea, o componentă importantă a învățării diferențiate. Utilizarea materialelor vizuale, a jocurilor didactice, a tehnologiilor educaționale și a activităților practice contribuie la creșterea motivației și la facilitarea înțelegerii conținuturilor. Alegerea unor metode variate permite răspunsul la diferitele stiluri de învățare și la nevoile individuale ale elevilor. Evaluarea diferențiată constituie un alt element important al procesului educațional adaptat. Aceasta presupune utilizarea unor instrumente și modalități de evaluare diverse, care să reflecte progresul individual al fiecărui elev. Evaluarea formativă, autoevaluarea și feedback-ul personalizat contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și la stimularea motivației pentru învățare.

În concluzie, strategiile de lucru diferențiat și adaptat reprezintă instrumente importante pentru realizarea unui proces educațional de calitate în învățământul primar. Prin adaptarea activităților la nevoile și particularitățile fiecărui elev, cadrele didactice contribuie la dezvoltarea armonioasă a copiilor, la creșterea performanțelor școlare și la formarea unei atitudini pozitive față de învățare.

*Bibliografie:*

*Cucoș, C. (coord.). Pedagogie. Iași: Editura Polirom*

# Rutine stricte pentru libertatea creativă

**Prof. înv. primar Radu Mirela**

***„Disciplina nu este scopul educației, ci condiția care face posibilă învățarea.”***

**( Doug Lemov)**

Managementul eficient al clasei presupune găsirea unui echilibru între structură și flexibilitate. Deși, la prima vedere, rutina și creativitatea pot părea concepte aflate în opoziție, experiența didactică demonstrează contrariul. **Rutinele bine stabilite nu limitează libertatea elevilor, ci creează cadrul necesar în care creativitatea poate fi valorificată în mod autentic și eficient.**

Rutinele reprezintă ansamblul comportamentelor și procedurilor pe care elevii le învață și le aplică în mod constant în activitatea școlară. Modul în care intră în clasă, pregătirea materialelor, organizarea activităților pe grupe, solicitarea sprijinului profesorului sau încheierea lecției sunt exemple de acțiuni care, odată transformate în rutină, reduc timpul consumat cu aspectele organizatorice și permit concentrarea asupra învățării.

Potrivit lui Doug Lemov, profesorii eficienți nu lasă aceste comportamente la voia întâmplării, ci le predau și le exersează sistematic. O rutină bine consolidată diminuează incertitudinea, reduce comportamentele perturbatoare și dezvoltă autonomia elevilor. Atunci când fiecare elev știe ce are de făcut și în ce ordine trebuie realizate activitățile, climatul educațional devine mai predictibil și mai sigur.

**Paradoxal, cu cât cadrul de lucru este mai bine organizat, cu atât elevii beneficiază de mai multă libertate pentru a gândi, a explora și a crea.** Profesorul nu mai este nevoit să consume energie pentru gestionarea permanentă a disciplinei, ci își poate concentra atenția asupra activităților care stimulează gândirea critică, rezolvarea de probleme și exprimarea creativă. În acest context, rutina nu devine un obstacol, ci un suport al învățării autentice.

În practica didactică se observă că elevii care cunosc și respectă rutinele clasei manifestă un nivel mai ridicat de implicare și autonomie. Trecerea rapidă de la o activitate la alta, distribuirea eficientă a materialelor și colaborarea în echipă se desfășoară firesc, fără întreruperi sau explicații repetate. Astfel, timpul destinat organizării este transformat în timp dedicat învățării.

Un alt avantaj al rutinelor îl reprezintă dezvoltarea sentimentului de siguranță emoțională. Elevii învață mai eficient într-un mediu predictibil, în care regulile sunt clare și aplicate consecvent. Această predictibilitate reduce anxietatea, facilitează participarea activă și încurajează asumarea unor provocări intelectuale, deoarece elevii își concentrează resursele cognitive asupra rezolvării sarcinilor și nu asupra înțelegerii modului de desfășurare a activităților.

Implementarea rutinelor presupune consecvență și răbdare din partea profesorului. Acestea trebuie explicate, modelate și exersate până când devin comportamente automate. Totodată, rutinele trebuie adaptate particularităților colectivului și revizuite ori de câte ori contextul educațional o impune. Flexibilitatea profesorului nu constă în renunțarea la rutine, ci în capacitatea de a le ajusta pentru a răspunde nevoilor reale ale elevilor.

În concluzie, rutinele stricte nu restrâng creativitatea, ci îi oferă condițiile necesare pentru a se manifesta. Organizarea eficientă a activităților, claritatea procedurilor și consecvența aplicării acestora permit profesorului să creeze un mediu educațional stabil, în care elevii se simt în siguranță, participă activ și își dezvoltă potențialul creativ. În educație, libertatea nu se opune structurii, ci se construiește pe baza acesteia.

***„Creativitatea înflorește atunci când oamenii se simt în siguranță și știu la ce să se aștepte."***

( Ken Robinson)

**Bibliografie:**


Lemov, D. (2021). *Teach Like a Champion 3.0: 63 Techniques that Put Students on the Path to College*. Jossey-Bass.

Robinson, K., & Aronica, L. (2015). *Creative Schools: The Grassroots Revolution That's Transforming Education*. Viking.

Wong, H. K., & Wong, R. T. (2009). *The First Days of School: How to Be an Effective Teacher*. Harry K. Wong Publications.

# Strategii pentru dezvoltarea spiritului de echipă  la clasele primare

**Prof. în. primar Mădălina Cristea**

Spiritul de echipă este o competență socio-emoțională esențială pentru adaptarea copiilor la viața școlară și la relațiile sociale ulterioare. În clasele primare, activitățile comune contribuie la formarea unei identități colective, la exersarea cooperării și la dezvoltarea respectului reciproc. Pedagogii români, de la Spiru Haret la Constantin Cucoș, au subliniat importanța educației pentru formarea unui caracter solidar și responsabil. Dezvoltarea spiritului de echipă nu este doar un obiectiv educațional, ci și un mijloc de a crea o comunitate școlară sănătoasă.

**Importanța spiritului de echipă în ciclul primar:**

- Socializare: copilul învață să se raporteze la ceilalți, să împărtășească idei și să

accepte diferențele.

- Responsabilitate colectivă: succesul nu aparține doar individului, ci întregului grup.
- Sprijin reciproc: copiii descoperă valoarea ajutorului colegial.
- Climat pozitiv de învățare: colaborarea reduce competiția excesivă și stresul școlar.

Strategii didactice pentru dezvoltarea spiritului de echipă:

a.) Jocurile de cooperare: Jocurile de rol sau ștafetele educative îi ajută pe copii să colaboreze pentru atingerea unui scop comun.

**b.) Învățarea prin proiecte:** Proiectele interdisciplinare (de exemplu: „Să cunoaștem tradițiile locale”) solicită implicarea tuturor membrilor echipei și pun în valoare talente diferite.

**c.) Lucrul pe grupe mici:** Activitățile realizate în grupe îi determină pe elevi să comunice, să își împartă sarcinile și să se responsabilizeze reciproc.

**d.) Activități extracurriculare:** Excursiile, vizitele la muzee sau atelierele tematice dezvoltă relațiile de prietenie și întăresc sentimentul de apartenență la grup.

**e.) Jocuri și concursuri de clasă:** Concursurile de tip „Cupa clasei” sau „Echipa poveștilor” stimulează colaborarea și dorința de a contribui la succesul colectiv.

Profesorul are rolul de mediator și facilitator. El trebuie să organizeze activități care promovează respectul, empatia și cooperarea, să aprecieze nu doar performanța individuală, ci și contribuția la echipă și să ofere feedback pozitiv constant. În viziunea lui Ioan Cerghit, cadrul didactic trebuie să utilizeze metode activ-participative, care dezvoltă atât competențele cognitive, cât și cele sociale.Dezvoltarea spiritului de echipă la clasele primare este o investiție pe termen lung în formarea caracterului copiilor.

Prin joc, proiecte, activități de grup și sprijin reciproc, elevii învață să colaboreze, să respecte reguli și să aprecieze valoarea prieteniei. O clasă unită și cooperantă creează un mediu educațional armonios și eficient, pregătind viitorii cetățeni pentru viața în societate.

# Revision Time: How to revise your English before the start of the school year

**Prof. engleză Mara Barbatei**

As the final days of August slip away, a familiar panic often sets in for both parents and children. The new school year is looming, and the English notebooks from last term have gathered dust for months. The immediate temptation is to buy a thick grammar workbook and spend hours cramming vocabulary at the kitchen table to "catch up." However, this approach usually leads to frustration and anxiety. Revision should not feel like a punishment or a sudden, heavy burden.

Getting ready for a new English class is not about perfectly memorizing every past rule; it is about gently waking up the brain and reactivating the language so the child walks into the classroom with confidence.

To successfully go over what was learned last year, we must rely on how memory actually works rather than forcing passive reading. The key is implementing retrieval practice, a process where children must pull words and patterns out of their memory to complete a small task. Research on retrieval practice demonstrates that the effort of trying to remember strengthens long-term learning far more than simply staring at a vocabulary list or repeating passive study.

You do not need to review the entire year in one weekend. Instead, utilize spacing by touching on "colors" one day, "animals" a few days later, and "prepositions" the next week. Returning to material after time passes is consistently linked to better retention than doing everything in one tight block.

In practice, you can weave this revision naturally into your final holiday routines. Five minutes is enough for a good round of practice; the goal is quick speaking, lots of repeats, and a feeling of success. You can easily review last year's vocabulary by doing a fast room scan and asking, "How many books are there on the table?" to prompt a full reply from your child. At snack time, you can revive old grammar structures by using simple models like likes and doesn't like, rapidly switching foods to keep the rhythm going so the structure repeats many times. If a form slips, model it once and move on, because the aim is many tries, not one perfect sentence.

Preparing for new English classes is ultimately about shifting the child's mindset from "holiday mode" back to "active communication." By keeping the revision tiny, playful, and tied to real moments, you anchor the grammatical form without turning play into homework. This ensures that when the teacher speaks English on the first day of school, the language does not feel like a foreign shock, but a familiar tool they have already been using at home. Tomorrow morning, pick one simple pattern from last year, such as "Where is...?", and play a quick five-minute game with everyday objects while packing their new school bag, modeling full answers and setting a positive tone for the term ahead.

Works Cited

Karpicke, J. D., & Roediger, H. L. (2008). The critical importance of retrieval for learning. *Science*.

Roediger, H. L., III, & Butler, A. C. (2011). The critical role of retrieval practice in long-term retention. *Trends in Cognitive Sciences*.

Vlach, H. A. (2012). Distributing learning over time: The spacing effect in children’s learning. *Frontiers in Psychology*.

# CUPRINS NIVEL GIMNAZIAL ȘI LICEAL


**1. Prof. Becze Maria Bianca**
Un nou an școlar începe în mișcare
**2. Prof. Damian Alina**
The importance of writing in learning a foreign language
**3. Prof. Hamboussi Liliana**
Logging Off to Level Up: Could a Digital Detox be the secret to a better upcoming school year?
**4. Prof. Ioan Elena**
De la text la ecran: tehnologia la ora de limba română
**5. Prof. Mircea Cristian Pavel**
Alimentația și sportul le elevi – baza unui stil de viață sănătos
**6. Prof. Nistor Decebal**
Noul an școlar-Recapitulare
**7. Prof. Pierșinaru Cristina**
Mijloace moderne de învățământ


JUST4KIDS
HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

# CUPRINS NIVEL GIMNAZIAL ȘI LICEAL

**8. Prof. Răducanu Anamaria**
Ce învățăm din percuția corporală
**9. Prof. Sîrbu Laura**
Relațiile școlii cu comunitatea și efectele lor
**10. Prof. Stamate Florina**
Why Compassion Matters in School and Beyond
**11. Prof. Ursu Rodica**
Beneficiile pauzelor mentale
**12. Prof. Liță Lavinia**
Cuvinte compuse neobișnuite în limba germană
**13. Consilier școlar Benghia Iuliana**
Beneficiile relaxării pentru elevi ca modalitate de igienă mentală
**14. Prof. Jumugă Mădălina**
Are You Ready for the Challenge? The Road to Success

JUST4KIDS
HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

# Un nou an școlar începe în mișcare

**Prof. Becze Maria Bianca**

În fiecare septembrie, școala își schimbă ritmul. Curțile se umplu din nou de elevi, sălile de clasă prind viață, iar după perioada de vacanță comunitatea școlară se reunește pentru un nou an de învățare, de proiecte și de experiențe. Este și momentul potrivit pentru ca sportul să revină în centrul activităților care îi aduc pe copii împreună.

Primele săptămâni de școală sunt ideale pentru activități sportive care pun accentul pe participare, cooperare și reconectare. Jocurile de mișcare, ștafetele, parcursurile aplicative, meciurile amicale și competițiile între clase pot transforma spațiul școlii într-un loc în care elevii interacționează, își testează abilitățile și își redescoperă plăcerea de a face mișcare împreună.

Un exemplu relevant îl reprezintă activitățile organizate în cadrul Săptămânii Europene a Sportului, desfășurată în perioada 23-30 septembrie. Pentru școală, acest moment poate fi mai mult decât o serie de activități punctuale. Este o oportunitate de a aduce sportul mai aproape de elevi printr-o varietate de discipline și forme de organizare: de la jocuri sportive și concursuri, până la activități recreative, provocări motrice sau competiții adaptate diferitelor categorii de vârstă.

Pentru elevii mai mici, activitățile pot pune accent pe joc, coordonare și dezvoltarea deprinderilor motrice. Pentru gimnaziu și liceu, acestea pot deveni contexte pentru aplicarea deprinderilor sportive, dezvoltarea capacității de efort și asumarea unor roluri în cadrul echipei. Important este ca fiecare elev să găsească o formă de activitate în care să poată participa și progresa, indiferent de nivelul său de pregătire.
Sportul are și capacitatea de a schimba dinamica unei clase. Un meci de volei, o ștafetă sau o competiție între echipe îi pune pe elevi în situații diferite de cele întâlnite la clasă. Ei trebuie să comunice rapid, să ia decizii, să respecte reguli și să gestioneze atât reușita, cât și greșeala.

Profesorul nu este doar cel care organizează activitatea, ci și cel care creează cadrul în care competiția poate deveni o experiență educativă.

De aceea, începutul de an școlar este un moment bun pentru a privi activitatea sportivă nu doar prin prisma rezultatelor, ci și prin prisma participării și a progresului individual. Nu fiecare elev va avea aceleași aptitudini și nici aceeași relație cu sportul. Unii vor căuta competiția, alții vor prefera jocurile de echipă, iar pentru unii simplul fapt că participă constant reprezintă deja un pas important.

În acest an școlar, mișcarea poate deveni parte din cultura de zi cu zi a școlii: în timpul orelor de educație fizică, în competițiile sportive, în activitățile extracurriculare și în proiectele care reunesc elevii, profesorii și, de ce nu, familiile.

Pentru că un început de an școlar nu înseamnă doar revenirea la ore. Înseamnă reluarea relațiilor, a proiectelor și a energiei unei comunități. Iar atunci când această energie este pusă în mișcare, școala devine un spațiu în care elevii nu doar învață despre sport, ci învață, prin sport, să fie parte dintr-o echipă.

# The importance of writing in learning a foreign language

**Prof. Damian Alina**

Learning a foreign language involves developing four essential skills: listening, speaking, reading, and writing. Among these skills, writing plays a crucial role in helping learners improve their overall language proficiency. It is not only a way of communication but also an effective tool for practicing grammar, vocabulary, and sentence structure.mOne of the main benefits of writing is that it helps learners remember new words and expressions.

When students write sentences using newly learned vocabulary, they are more likely to retain the information. For example, a learner who has recently learned words related to travel can write a short paragraph about a vacation. This practice strengthens memory and increases confidence in using the new vocabulary. Writing also helps learners understand grammar rules better. While speaking often happens quickly, writing gives students time to think about correct grammar and sentence formation. For instance, a student learning English can practice different verb tenses by writing about past experiences, present routines, and future plans. Through this process, grammatical mistakes become easier to identify and correct. Another important advantage of writing is that it encourages critical thinking and creativity. Learners can express their opinions, describe experiences, and share ideas in the target language. For example, writing a diary in a foreign language allows students to reflect on their daily activities while practicing language skills at the same time.

Furthermore, writing provides a permanent record of progress. Students can compare their current writing with earlier work to see how much they have improved. A learner who wrote simple sentences at the beginning of a course may later be able to produce detailed essays and reports.

This visible improvement can increase motivation and encourage further learning.

Writing is also valuable for real-life communication. People often need to write emails, messages, reports, or social media posts in a foreign language. Practicing writing prepares learners for these situations and helps them communicate more effectively in academic, professional, and personal contexts.

In conclusion, writing is an essential part of learning a foreign language. It helps learners expand their vocabulary, improve grammar, develop critical thinking skills, track their progress, and communicate effectively. By practicing writing regularly, language learners can achieve greater fluency and confidence in their target language.

Source: https://learnenglish.britishcouncil.org/free-resources/writing

# Logging Off to Level Up: Could a Digital Detox be the secret to a better upcoming school year?

**Prof. Hamboussi Liliana**

For many students, summer vacation is a welcome escape from early mornings, homework, and exams. But while school takes a break, screen time often reaches a new high. Hours spent scrolling through social media, watching videos, gaming, or chatting online have become part of many students' daily routine. As September approaches, however, experts suggest that taking a step back from screens—even for a short time—could have surprising benefits for learning and well-being. According to research, teenagers spend several hours each day using digital devices outside of schoolwork. Although technology offers endless opportunities for entertainment, communication, and education, too much recreational screen time can have drawbacks. Studies have linked excessive screen use to poorer sleep, shorter attention spans, eye strain, and increased stress. Many students also admit that after spending hours online, they find it harder to concentrate on activities that require sustained focus, such as reading or studying.This has led to growing interest in the idea of a **digital detox**. Despite its name, a digital detox does not require giving up technology altogether. Instead, it encourages people to create healthier habits by reducing unnecessary screen time and making room for offline activities. Simple changes—such as putting phones away during meals, avoiding screens before bedtime, or spending an afternoon outdoors—can make a noticeable difference. Summer provides the perfect opportunity to experiment with these habits. Without the pressure of school deadlines, students have more time to explore hobbies, exercise, volunteer, read, or spend quality time with family and friends. These activities not only support physical and mental health but can also improve skills such as creativity, communication, and problem-solving.

The benefits may continue long after the holidays end. Better sleep, fewer distractions, and improved concentration can help students return to school feeling refreshed and more prepared to learn. While technology will remain an essential part of modern education, learning to manage screen time has become an equally important skill.

Of course, digital devices are not the problem themselves. Smartphones, tablets, and computers help us stay connected, access information instantly, and develop new skills. The challenge lies in finding a healthy balance between the online and offline worlds.

As another school year approaches, perhaps the most valuable lesson of the summer is that learning does not always happen in front of a screen. Sometimes, the best way to recharge our minds is to unplug for a while, look up from our devices, and reconnect with the people and experiences around us. A digital detox may not solve every problem, but it could be the first step toward returning to school with greater focus, energy, and a fresh perspective.

**Bibliography**

OECD. (2023). *PISA 2022 Results: The State of Learning and Equity in Education*. https://www.oecd.org/pisa/

American Psychological Association. (2023). *Healthy Technology Use*. https://www.apa.org/topics/healthy-technology-use

UNESCO. (2023). *Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education – A Tool on Whose Terms?* https://www.unesco.org/gem-report

# De la text la ecran: tehnologia la ora de limba română

**Prof. Ioan Elena**

Trăim într-o perioadă în care tehnologia face parte firesc din viața copiilor noștri. Elevii citesc pe telefon, caută informații online, comunică prin mesaje, urmăresc videoclipuri și creează, la rândul lor, conținut digital. În aceste condiții, ora de limba română nu poate rămâne în afara acestei realități. Integrarea tehnologiei în lecțiile de limba și literatura română nu înseamnă renunțarea la carte, la caiet sau la lectura atentă a unui text. Dimpotrivă. Cred că tehnologia poate deveni un instrument prin care elevii se apropie mai ușor de text, îl descoperă din alte perspective și învață să comunice mai creativ.

Un text literar poate fi punctul de plecare pentru numeroase activități digitale. După lectura unei opere, elevii pot realiza un poster digital, o hartă conceptuală, un jurnal de lectură, un podcast sau chiar un scurt videoclip de promovare a cărții. De exemplu, întrebarea **„Cum ai convinge un coleg să citească această carte?”** poate transforma o activitate obișnuită într-una foarte atractivă. Pentru a realiza un poster sau un videoclip, elevul trebuie să înțeleagă textul, să selecteze informațiile esențiale și să formuleze un mesaj convingător. Astfel, tehnologia nu înlocuiește lectura, o continuă. Un avantaj al utilizării instrumentelor digitale este că elevii pot deveni creatori de conținut. Ei pot transforma ceea ce au citit într-un produs propriu: o prezentare, o bandă desenată, o recenzie, un podcast sau o poveste digitală. În acest proces, învață nu doar să utilizeze un instrument digital, ci și să selecteze informații, să le organizeze, să scrie, să argumenteze și să țină cont de publicul căruia i se adresează. De fapt, competența digitală se întâlnește aici cu una dintre cele mai importante competențe formate la ora de limba română: capacitatea de a comunica.

În ultimul timp, o nouă provocare a intrat în sala de clasă: inteligența artificială. Cred că este important să nu o privim doar ca pe un pericol, dar nici ca pe o soluție pentru orice sarcină.

Elevii pot fi învățați să compare un text generat de AI cu propriul lor text, să identifice greșeli, să verifice informațiile și să argumenteze ce ar schimba. În felul acesta, inteligența artificială poate deveni chiar un instrument pentru dezvoltarea gândirii critice. Într-o lume în care un text poate fi generat în câteva secunde, devine cu atât mai important să-i învățăm pe elevi **să gândească, să verifice și să își asume ceea ce scriu**.

Desigur, nu orice lecție are nevoie de un ecran și nici orice aplicație nu face învățarea mai bună. Uneori, cel mai valoros moment al unei ore poate fi o pagină citită în liniște, o discuție despre un personaj sau o idee care îi face pe elevi să privească altfel lumea. Adevărata provocare nu este să alegem între carte și tehnologie, ci să găsim echilibrul dintre ele. Tehnologia ne poate ajuta să descoperim, să creăm și să comunicăm. Cartea ne învață să avem răbdare, să reflectăm și să privim lumea în profunzime, iar ora de limba română le poate oferi elevilor ocazia de a le întâlni pe amândouă.

Poate că nu trebuie să ne întrebăm dacă tehnologia își are locul la ora de limba română. Întrebarea mai importantă este **cum o folosim astfel încât să rămână în centrul lecției elevul, gândirea lui și întâlnirea lui cu textul**. Tehnologia poate deschide multe uși, dar noi, profesorii, îi putem învăța pe elevi să aleagă ușa prin care merită să treacă.

# Alimentația și sportul le elevi – baza unui stil de viață sănătos

**Prof. Mircea Cristian Pavel**

În viața elevilor, alimentația și activitatea fizică sunt două elemente esențiale care contribuie la dezvoltarea armonioasă și la menținerea unei stări bune de sănătate. Împreună, acestea formează baza unui stil de viață echilibrat, necesar atât pentru performanța școlară, cât și pentru cea fizică.

O alimentație corectă oferă organismului energia necesară pentru desfășurarea activităților zilnice, inclusiv a celor sportive. Elevii care participă la orele de educație fizică sau la activități sportive au nevoie de nutrienți de calitate pentru a susține efortul fizic și pentru a se recupera corespunzător. Proteinele contribuie la dezvoltarea musculaturii, carbohidrații oferă energie, iar vitaminele și mineralele susțin funcționarea optimă a organismului.

În același timp, sportul joacă un rol important în menținerea unei greutăți corporale normale și în prevenirea unor probleme de sănătate. Activitatea fizică regulată contribuie la dezvoltarea sistemului cardiovascular, îmbunătățește rezistența și crește nivelul de energie. Elevii activi sunt, de regulă, mai atenți, mai concentrați și mai implicați în activitățile școlare.

Un aspect important este alegerea alimentelor înainte și după efort. Înainte de activitatea fizică, este recomandat un aport de alimente ușor digerabile, care să ofere energie, precum fructele sau produsele pe bază de cereale. După efort, organismul are nevoie de refacere, iar consumul de alimente bogate în proteine și nutrienți ajută la recuperarea musculară.

Din păcate, în prezent, mulți elevi sunt tentați de consumul excesiv de produse nesănătoase, precum fast-food-ul sau băuturile carbogazoase. Acestea pot afecta negativ atât sănătatea, cât și performanța fizică. De aceea, este important ca elevii să fie informați și încurajați să facă alegeri alimentare corecte

.Rolul școlii și al familiei este esențial în formarea unor obiceiuri sănătoase. Prin educație și exemplu personal, elevii pot învăța să îmbine corect alimentația cu activitatea fizică, dezvoltând un stil de viață activ și echilibrat.

În concluzie, alimentația și sportul sunt strâns legate și se completează reciproc. Adoptarea unor obiceiuri sănătoase încă din copilărie contribuie la formarea unor adulți activi, responsabili și preocupați de propria sănătate.

# Noul an școlar-Recapitulare

**Prof. Nistor Decebal**

Începutul unui nou an școlar aduce o întrebare firească: în ce măsură a funcționat pauza din timpul verii și cum; ca o deconectare totală sau ca o perioadă de sedimentare, să o numim, discretă? Trecerea de la ritmul liber al vacanței la programul de clasă poate ridica anumite incertitudini legate de modul în care vor fi reluate deprinderile de lucru. Cum gestionăm?

Probabil că reintrarea în ritmul școlar ar trebui să înceapă cu reluarea exercițiilor fundamentale, cu o perioadă de reacomodare. În primele săptămâni, se observă rapid dacă atenția pentru detaliu și exercițiul de observație au fost păstrate. Rămâne însă discutabil dacă simpla dorință de a lucru, motivația elevilor, cultivată pe parcursul anului școlar anterior, s-a menținut într-o măsură care să-l ajute pe elev să-și reia elanul.

Acesta, începutul noului an, este un moment potrivit pentru a ne întoarce la lucrurile esențiale. În educația plastică, din punct de vedere tehnic, putem face constatarea printr-o simplă probă practică, astfel încît să putem observa gradul de retenție a noțiunilor aplicate anterior; cît, cum?

Observația, înțelegerea formei, proporția, compoziția, valorile și culoarea: Le verificăm cu un simplu studiu în creion/culoare după o natură statică.

Iar noțiunile de istorie a artei și cunoștințele necesare, le putem verifica cu ajutorul unui test, sau în cadrul unei discuții libere, pe baza unor imagini afișate, cu artiști, cu lucrări sau elemente specifice.

Primele exerciții nu ar trebui să fie cele mai complexe. Un desen de observație, cîteva exerciții de linie și formă sau un studiu de valori pot arăta unde se află, de fapt, fiecare elev după perioada de pauză. Uneori, ceea ce pare simplu poate deveni un exercițiu relevant tocmai pentru că solicită atenția, precizia, și memoria.

În concluzie, recapitularea poate fi privită, astfel, nu ca o întoarcere în urmă, ci ca o verificare a bazei de la care urmează să construim. Cît de sigură este observația? Cît de bine sunt înțelese proporțiile? Cît de conștient este folosită linia? Mersul pe bicicletă, se uită?

# Mijloace moderne de învățământ

**Prof. Pierșinaru Cristina**

Dezvoltarea tehnologiei a schimbat profund modul în care se desfășoară procesul educațional. Mijloacele moderne de învățământ reprezintă instrumente și resurse care sprijină predarea și învățarea, contribuind la creșterea eficienței actului educativ și la dezvoltarea competențelor necesare în societatea actuală.

Printre cele mai utilizate mijloace moderne se numără tablele interactive, calculatoarele, tabletele, platformele educaționale online, aplicațiile digitale și materialele multimedia. Acestea permit profesorilor să prezinte informațiile într-un mod atractiv și interactiv, iar elevilor le oferă posibilitatea de a învăța în propriul ritm, de a colabora și de a accesa o varietate de resurse educaționale. Un avantaj important al acestor mijloace este creșterea motivației elevilor. Lecțiile devin mai dinamice prin utilizarea imaginilor, videoclipurilor, animațiilor și simulărilor. De asemenea, tehnologia facilitează evaluarea rapidă, comunicarea dintre profesori și elevi și desfășurarea activităților de învățare atât în clasă, cât și la distanță. Cu toate acestea, utilizarea mijloacelor moderne trebuie realizată în mod echilibrat. Dependenta excesivă de tehnologie poate reduce interacțiunea directă dintre profesor și elev și poate genera distragerea atenției. În plus, nu toate instituțiile de învățământ beneficiază de echipamente performante sau de acces egal la internet, ceea ce poate crea diferențe între elevi. Rolul profesorului rămâne esențial, indiferent de tehnologia utilizată. Mijloacele moderne nu înlocuiesc competența și creativitatea cadrului didactic, ci reprezintă instrumente care îl ajută să organizeze activități variate, să personalizeze învățarea și să răspundă mai bine nevoilor fiecărui elev. Exemple de utilizare a mijloacelor moderne de învățământ la disciplina Limba și literatura română Mijloacele moderne de învățământ contribuie la dezvoltarea competențelor de comunicare, lectură și exprimare, transformând lecțiile de limba și literatura română în activități interactive și atractive.

**1. Tabla interactivă**

- Profesorul poate proiecta un text literar și poate evidenția împreună cu elevii figurile de stil, câmpurile lexicale sau elementele de caracterizare ale personajelor.
- Elevii pot completa scheme, hărți conceptuale sau exerciții direct pe tablă.

**2. Prezentările multimedia (PowerPoint, Canva, Genially)**

- Pot fi utilizate pentru prezentarea autorilor, a curentelor literare sau a contextului istoric al unei opere.
- Exemplele vizuale și materialele video facilitează înțelegerea textelor literare.

**3. Platformele educaționale (Google Classroom, Microsoft Teams, Moodle)**

- Profesorul distribuie fișe de lucru, teme și materiale suplimentare.
- Elevii pot încărca eseuri, proiecte sau portofolii digitale și pot primi feedback individualizat.

**4. Aplicații interactive (Kahoot!, Quizizz, Wordwall, LearningApps)**

Sunt utilizate pentru verificarea cunoștințelor despre părțile de vorbire, funcțiile sintactice, vocabular sau opere literare.

Evaluarea devine atractivă prin jocuri și concursuri.

**5. Dicționare și biblioteci digitale**

Elevii folosesc Dicționarul explicativ al limbii române (DEX online) pentru clarificarea sensurilor cuvintelor.

Biblioteca Digitală sau alte biblioteci virtuale oferă acces la opere literare în format electronic.

**6. Resurse audio și video**

- Audiobook-urile și înregistrările profesionale ale operelor literare contribuie la dezvoltarea competențelor de ascultare și interpretare.
- Interviurile cu scriitori sau documentarele despre viața și opera acestora completează informațiile din manual.

**7. Inteligența artificială și aplicațiile de redactare**

Elevii pot utiliza instrumente bazate pe inteligență artificială pentru a genera idei, a verifica structura unui text argumentativ sau a primi sugestii privind exprimarea, sub îndrumarea profesorului.

Profesorul poate crea materiale personalizate, exerciții diferențiate și teste adaptate nivelului clasei.

8. Proiecte digitale

Elevii pot realiza postere, reviste digitale, bloguri literare sau prezentări despre autori și opere.

Aceste activități dezvoltă atât competențele digitale, cât și creativitatea și colaborarea.

Prin utilizarea acestor mijloace moderne, lecțiile de limba și literatura română devin mai interactive, stimulează participarea activă a elevilor și contribuie la formarea competențelor de lectură, analiză, exprimare orală și scrisă, precum și a competențelor digitale necesare în societatea contemporană.

În concluzie, mijloacele moderne de învățământ contribuie la modernizarea educației și la formarea unor elevi activi, autonomi și bine pregătiți pentru provocările lumii contemporane. Folosite în mod responsabil și integrate armonios în procesul didactic, acestea pot îmbunătăți semnificativ calitatea educației.

# Ce învățăm din percuția corporală

**Prof. Răducanu Anamaria**

Uneori, cel mai accesibil instrument muzical nu se află într-o cutie, pe un stativ sau într-o sală specială — ci chiar cu noi. Corpul devine instrument, iar percuția corporală transformă palmele, pașii, bătăile ușoare în piept sau pocniturile din degete într-un adevărat limbaj muzical. Pentru copii, această formă de muzică este nu doar distractivă, ci și extrem de valoroasă din punct de vedere educativ.

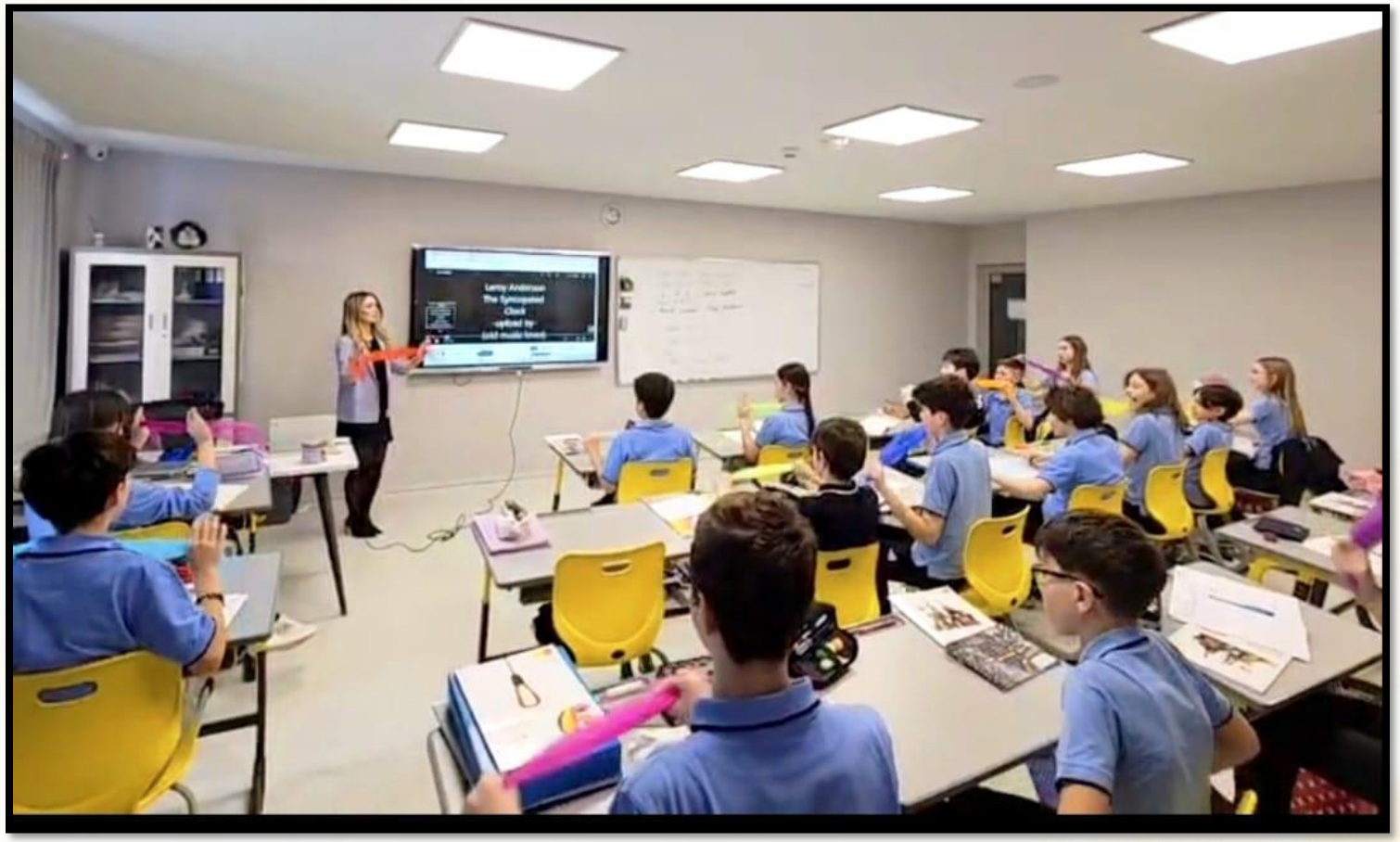
Percuția corporală îi învață, în primul rând, să simtă ritmul. Nu doar să îl audă, ci să îl trăiască fizic. În același timp, exercițiile de percuție corporală dezvoltă coordonarea. Copiii trebuie să sincronizeze mișcarea mâinilor, a picioarelor și uneori vocea, menținând în același timp atenția la grup. La început pot apărea ezitări sau confuzii, dar tocmai procesul de ajustare contribuie la dezvoltarea controlului corporal și a concentrării. Practic, elevii învață să își organizeze mișcările și atenția simultan.

Un alt beneficiu important este dezvoltarea lucrului în echipă. Într-un exercițiu colectiv de body percussion, fiecare participant devine o piesă dintr-un mecanism ritmic mai mare. Dacă cineva accelerează sau întârzie, întregul ansamblu se schimbă.

Percuția corporală are și un efect puternic asupra energiei emoționale a clasei. În momentele de agitație, un exercițiu ritmic bine structurat poate transforma rapid haosul într-o activitate organizată. Energia nu este reprimată, ci canalizată. Copiii își folosesc impulsul de mișcare într-un mod creativ, iar rezultatul este o stare de concentrare activă și pozitivă.

Pe termen lung, percuția corporală dezvoltă nu doar competențe muzicale, ci și abilități esențiale pentru viață: atenția, autocontrolul, colaborarea, memoria și încrederea în sine. Este o lecție despre ritm, dar și despre disciplină interioară, despre ascultare și despre bucuria de a crea ceva împreună folosind cele mai simple resurse.

Pentru copii, poate părea doar un joc de palme și pași. Pentru cadrul didactic, este una dintre cele mai eficiente metode prin care muzica devine experiență trăită, nu doar predată.



# Relațiile școlii cu comunitatea și efectele lor

**Prof. Sîrbu Laura**

Comunitatea este un spațiu fizic delimitat, un spațiu mai închis sau mai extins. Amplasarea școlii în contextul geografic are influențe puternice. În școlile amplasate în zone rurale, cu potențial economic scăzut, cu elevi proveniți din familii disfuncționale, monoparentale ori cu părinți care muncesc în străinătate, elevi care sunt intr-un risc de abandon școlar, sunt necesare strategii pentru a combate și a preveni, spre exemplu, absenteismul și/sau abandonul școlar. Dotările precare ale școlii, lipsa fondurilor primăriilor pentru asigurarea bugetului, toate afectează puternic și negativ. Posibilele soluții pentru conducătorul școlii este de a găsi resurse financiare, fonduri extra pentru a veni în sprijinul elevilor, prin scrierea de proiecte și aplicarea lor, în vederea obținerii de fonduri financiare, identificarea unor sponsori care să asigure un program de masă caldă pentru elevi, voluntari din rândul cadrelor didactice care să se implice în programul Școala după școală, organizarea de programe remediale și cluburi gratuite pentru elevi pe parcursul vacanței de vară etc.

Inspectoratele școlare își aduc și ele aportul în crearea unui climat optim sau nu. Gama de acțiune este largă și variată. Spre exemplu, inspectoratul poate pune presiune pe membrii școlii prin directivele transmise, sarcinile birocratice date și termenele nerealiste de rezolvare. Deseori, canalul de comunicare cu inspectoratul este unul deficitar în sistem, ce poate duce la epuizarea celor care se află în diferite comisii sau la conducere. De cele mai multe ori, solicitările curg prin e-mail dar și prin grupurile de Whats”App, la orice oră și în orice zile ale săptămânii, pe parcursul vacanțelor școlare. Toate acestea duc, evident, la suprasolicitarea resursei umane din școli. La un nivel mai macro, Ministerul Educației, prin schimbările legislative aduse, prin rapiditatea și ritmicitatea lor pot crea o stare anxioasă, nesigură în școală.

Autoritățile publice locale influențează pozitiv atunci când se implică și găsesc soluții la varietatea și particularitățile problemelor din școală. Spre exemplu, asigură transportul elevilor, renovează școlile, acordă burse. Problema devine mai amplă dacă școala este amplasată într-un mediu defavorizat, cu un potențial economic foarte scăzut. În acest caz, nici autoritățile nu pot realiza lucruri minimale pentru elevi. Gradul de cultură al populației din comunitate influențează climatul școlii.

Nivelul de educație al părinților, al membrilor comunității, puterea mass-mediei afectează relațiile cu profesorii, implicit progresul copilului. Dacă părinții au un nivel de educație elementar, cu valori precum respectul, relațiile cu profesorii pot fi unele bune, înțelegând că toți vor binele copilului. Acțiunile care se pot face vor viza schimbarea mentalității membrilor comunității școlare printr-un proces treptat, care conduce la acțiuni concrete din partea celor din jur. Se vor preveni situațiile de criză, conflictele, aducându-i pe toți sub un scop comun, în beneficiul elevilor. Toate conduc la eficacitatea instituției de învățământ. Este necesară să se facă cunoscute viziunea și misiunea școlii, punând bazele unui parteneriat activ cu familia printr-o gamă diversă de activități.

Valorile, credințele, mentalitățile, practic tot ce se petrece dincolo de zidurile școlii, în comunități, toate pot impacta climatul dintr-o școală. De aceea este benefic, atunci când au loc zilele porților deschise sau când școlile își fac oferta educațională, să precizeze cu claritate care este viziunea școlii. Se întâmplă ca aceasta să nu rezoneze cu cea a beneficiarilor indirecți.

Concurența altor școli aflate în proximitate poate fi factor declanșator al unor procese de regândire a strategiei de promovare a imaginii școlii, de revizuire a planului de marketing. Migrarea cadrelor didactice și a elevilor la aceste școli duce la o perturbare a climatului organizațional. Intervenția conducerii școlii, în astfel de crize ale instituției școlare, trebuie să fie imediată.

Relațiile școlii cu celelalte instituții sunt și ele importante. Spre exemplu, derularea unor activități educaționale în parteneriat cu acestea vor întări legăturile și se vor alinia pentru un scop comun, și anume dezvoltarea elevului și pregătirea lui pentru viață. Astfel de rețele atrag după sine mai multe beneficii, care duc la rezolvarea unor probleme cu care școala se confruntă. De exemplu, se poate găsi un ONG care să asigure transportul elevilor și biletul de intrare într-un muzeu sau pot fi identificați sponsori pentru a premia competiții/evenimente din școală.

Efectul scontat va fi unul pozitiv în rândurile tuturor membrilor comunității școlare. Școala va găsi acele beneficii în privința creării unei politici educaționale prin care sunt consolidate relațiile cu comunitatea. Oferta curriculară va fi mult mai bogată iar membrii comunității se vor implica în rolul pe care-l au în formarea elevilor ca viitori cetățeni ai socității. Este imperios necesar ca echipa managerială din unitatea de învățământ să cunoască fenomenul influenței, să identifice factorii, să înțeleagă acest proces. Consultarea membrilor echipei și construirea strategiilor de acțiune împreună cu aceștia sunt esențiale pentru un climat pozitiv. Pentru a avea un grad de reușită ridicat, stakeholderii trebuie aduși în lumea școlii și atrași să lucreze împreună cu aceasta, prin câțiva pași premergători, precum: formarea unei echipe din reprezentanți ai profesorilor și stakeholderilor care să coordoneze întregul proces, colectarea informațiilor necesare printr-o cercetare la nivelul școlii prin care se vor identifica zonele de acțiunile și problematicile existente în școală, stabilirea unui plan de acțiune(activități, indicatori de evaluare, sistem de monitorizare), implementarea planului, monitorizarea și evaluarea. Stakeholderii reprezintă acele părți care au interes comun în activitatea unei organizații. Ei pot fi externi, precum reprezentanți ai diferitelor asociații, ONG-uri etc. Liderul își va manifesta puterea prin mobilizarea personalului, elevilor, familiilor elevilor, a întregii comunități în vederea unei viziuni comune, a unui scop bine definit care să promoveze progresul elevilor, climatul socio-emoțional sănătos și responsabilitățile civice.

O altă abordare pe care conducerea instituției de învățământ  o poate avea în gestionarea influenței comunității asupra școlii ar fi aceea în care ar realiza, ca un prim pas, o analiză prin care va afla care sunt reprezentanții comunității ce impactează climatul.Va urmări tipul de impactare, gradul, efectele și modalitatea prin care se realizează acest proces. Îi va ordona în funcție de acest nivel al influenței și va căuta să creeze, alături de echipă, strategii de acțiune. Dacă este o influență pozitivă se vor extinde activitățile și în alte zone de interes pentru școală. De exemplu, dacă un ONG poate facilita derularea unor activități extracurriculare pentru elevi cu ajutorul unor voluntari, poate ar exista posibilitatea să se implice și într-o altă inițiativă, precum derularea unei lecții despre acțiunea de voluntariat și rolul ei în viața tinerilor. Desigur că exemplele pot fi multe și variate. Stakeholderii sunt precum rețelele, cu canale interconectate. Un stakeholder este în legătură cu alții și poate facilita punți de conectare dintre aceștia și școală. Iată un motiv principal pentru care directorul trebuie să trateze cu grijă astfel de relații.

Printr-un climat pozitiv, inițierea unor parteneriate, stabilirea apartenenței la o comunitate, se va contribui la creșterea faimei școlii. Directorul nu trebuie să omită că el este cel care dă tonul, prin stilul de leadership pe care-l practică. ”Responsabilitatea generală a liderilor este să genereze și să susțină cultura, comunicând valorile și convingerile atât la nivelul organizației, cât și în cadrul comunității” (Bush, 2015, p.203). Cum poate un lider să facă acest lucru? Prin transparență, comunicare activă și asertivă, motivând, implicând toți membrii comunității și construind împreună cu aceștia. Pentru intervenții cu efect benefic în școală, un director de școală eficient  va conștientiza forța lucrului colaborativ.

Bibliografie:

Leadership și management educațional. Teorii și practici actuale” de Tony Bush

# Why Compassion Matters in School and Beyond

**Prof. Stamate Florina**

There are moments when the world feels uncertain and unsettled. Many families across the globe are facing difficult circumstances, whether due to conflict, displacement, or economic challenges. While these realities can be hard to explain, especially to children, they also offer an important opportunity to focus on one essential human value: **compassion**.

Compassion is more than simply noticing that someone is struggling. It means understanding how others feel and being moved to respond in a kind and helpful way. It is closely related to empathy and sympathy, but it goes a step further. Compassion encourages action; it inspires us to support, include, and care for others when they need it most.

At school, compassion is not taught as a theory, but as a daily practice. Through classroom activities, discussions, and collaborative work, students are encouraged to listen to one another, respect different perspectives, and offer help when needed. These small, everyday actions—sharing, encouraging a classmate, or showing patience—are the building blocks of a compassionate mindset. Focusing on compassion in education has clear benefits.

For children, it helps create a sense of safety and belonging. When students feel understood and supported, they are more confident, more open to learning, and more willing to participate. Compassion also strengthens communication skills and helps students build positive relationships with their peers.

Importantly, compassion is not only beneficial for those receiving support; it also has a positive impact on those who offer it. Research suggests that acts of kindness can improve well-being, reduce stress, and even support physical health by promoting a calmer, more balanced state. In simple terms, being kind to others helps children feel better in themselves. As a school community, our goal is to guide students not only toward academic success, but also toward becoming thoughtful, responsible individuals. By nurturing compassion, we help them develop the ability to understand others, respond with care, and contribute positively to the world around them. We warmly encourage families to support this approach at home as well. Talking about kindness, modelling respectful behaviour, and recognising compassionate actions—no matter how small—can make a meaningful difference. In a complex world, compassion remains one of the simplest and most powerful ways to bring people together.

# Beneficiile pauzelor mentale

**Prof. Ursu Rodica**

Toți elevii și părinții ar trebui să recunoască puterea unei pauze mentale. După ore lungi de concentrare, creierul are nevoie de odihnă pentru a procesa informațiile și a reveni proaspăt la învățat. O pauză scurtă poate crește atenția, memoria și starea de bine.

Un prim argument este că odihna îmbunătățește învățarea. Studiile arată că alternarea între perioade de studiu și pauze ajută la consolidarea cunoștințelor. „Creierul învață mai bine când primește timp să proceseze” — aceasta poate fi o scurtă regulă pentru elevi. De exemplu, după 45 de minute de teme, 10-15 minute de pauză pentru mers sau relaxare pot face ca următoarea sesiune să fie mai eficientă.

Al doilea argument se referă la sănătatea mentală. Presiunea continuă conduce la stres și epuizare. Pauzele reduc anxietatea și cresc starea de dispoziție. Un exemplu simplu: o plimbare în aer liber sau ascultarea unei melodii preferate schimbă perspectiva și oferă energie pentru sarcinile următoare.

Al treilea argument este creativitatea. Ideile noi apar adesea când mintea se relaxează. Albert Einstein spunea că „imaginația este mai importantă decât cunoașterea”, iar o pauză poate stimula imaginația. Elevii care se opresc să se joace, să deseneze sau să viseze cu ochii deschiși găsesc soluții mai originale la probleme.

Al patrulea argument privește productivitatea pe termen lung și echilibrul vieții. Pauzele regulate previn epuizarea și mențin motivația pe termen lung. Un exemplu: un elev care ia pauze planificate în fiecare zi are mai puține zile de oboseală intensă și poate păstra ritmul de studiu pentru întreaga săptămână.

De asemenea, învățând să facă pauze, tinerii deprind obiceiuri sănătoase care îi ajută și la serviciu sau facultate. „Nu lucra non-stop; învață să te oprești ca să poți continua” — asta poate deveni un motto simplu pentru elevi.

În concluzie, pauza mentală nu este pierdere de timp, ci investiție. Pauzele scurte îmbunătățesc atenția, protejează sănătatea mentală, cresc creativitatea și susțin productivitatea pe termen lung.

Părinții și profesorii pot încuraja obiceiuri sănătoase: pauze regulate, mișcare ușoară și activități plăcute. Astfel, învățatul devine mai eficient și mai fericit. Practic, planificarea pauzelor este simplă: stabilește obiective de studiu, folosește un cronometru și transformă pauza într-un ritual plăcut. În timp, obiceiul aduce rezultate vizibile: note mai bune, mai multă încredere și mai puțin stres zilnic.

# Cuvinte compuse neobișnuite în limba germană

**Prof. Liță Lavinia**

Limba germană este cunoscută pentru cuvintele sale lungi, uneori atât de lungi încât par să ocupe aproape un rând întreg. Motivul este simplu: germana permite combinarea mai multor cuvinte pentru a forma unul nou. Acestea se numesc **Komposita**, adică **cuvinte compuse**. De exemplu, cuvântul **Handschuh** este format din *Hand* („mână") și *Schuh* („pantof"). Tradus literal, ar însemna „pantof pentru mână", dar în realitate înseamnă, bineînțeles, **mănușă**. Unele dintre aceste combinații sunt foarte logice, în timp ce altele pot părea amuzante pentru cei care învață germana.

**Schildkröte – „broasca cu scut"**

**Schild** = scut
**Kröte** = broască râioasă

Împreună formează **Schildkröte**, adică „țestoasă". Dacă am traduce cuvântul literal, am obține ceva asemănător cu „broasca cu scut".

**Kühlschrank – „dulapul care răcește"**

**kühl** = rece
**Schrank** = dulap

Un **Kühlschrank** este frigiderul. În loc să existe un cuvânt complet diferit, germana îl descrie foarte practic: un „dulap rece”.

**Glühbirne – „para care luminează”**

**glühen** = a străluci / a fi incandescent

**Birne** = pară

**Glühbirne** înseamnă „bec”. Numele vine, evident, și de la forma becului, asemănătoare unei pere.

**Și cât de lung poate deveni un cuvânt german?**

Teoretic, foarte lung. Germana permite alipirea mai multor substantive atunci când vrem să descriem ceva foarte precis. Un exemplu celebru este: **Donaudampfschifffahrtsgesellschaftskapitän**

Îl putem descompune astfel:

**Donau** – Dunăre

**Dampf** – abur

**Schifffahrt** – navigație

**Gesellschaft** – companie

**Kapitän** – căpitan

Cu alte cuvinte: **„căpitanul unei companii de navigație cu vapoare cu aburi pe Dunăre”**. Totuși, în viața de zi cu zi, germanii nu vorbesc permanent folosind asemenea cuvinte uriașe. Multe dintre exemplele foarte lungi pe care le vedem pe internet sunt create tocmai pentru a demonstra cât de flexibilă este limba germană.

**Cum înțelegem un cuvânt compus?**

Există un mic truc: **începem întotdeauna de la ultimul cuvânt**. De exemplu:**Haustürschlüssel**

Haus = casă
Tür = ușă
Schlüssel = cheie

Cuvântul principal este **Schlüssel**, deci știm deja că este vorba despre o cheie. Mai exact, este cheia pentru ușa casei. Același lucru este valabil și pentru genul substantivului. Ultimul cuvânt decide articolul: **der** Schuh → **der Handschuh**
Așadar, cuvintele compuse germane nu sunt chiar atât de înfricoșătoare pe cât par. De multe ori, ele funcționează ca niște mici puzzle-uri: dacă recunoaștem cuvintele din interiorul lor, putem ghici sensul întregului cuvânt. Și poate tocmai aceasta este una dintre cele mai interesante caracteristici ale limbii germane: dacă nu există încă un cuvânt suficient de precis pentru ceva, există șanse mari să poți… construi unul.

# Beneficiile relaxării pentru elevi ca modalitate de igienă mentală

**Consilier școlar Benghia Iuliana**

Asemenea procesului de învățare și de însușire de cunoștințe, și relaxarea constituie o activitate foarte importantă și deosebit de benefică pentru creierul și corpul copilului de orice vârstă. Relaxarea, prin deconectarea de la stimulii solicitanți și stresanți și focusarea pe elemente sau acțiuni pozitive, permite eliberarea în corp de substanțe chimice (endorfine), responsabile cu starea de bine și fericirea copiilor, dar și a noastră, a tuturor.

Ori de câte ori alegem o activitate plăcută sau propunem copilului un stimul/situație lipsită de constrângeri, îi dăm posibilitatea să se relaxeze și să exploreze mediul și relațiile cu egalii în deplină libertate și fără a experimenta emoții neplăcute. Astfel, amigdala (centrul emoțiilor) este dezactivată din modul teamă/pericol și se activează sistemul parasimpatic, responsabil cu restabilirea echilibrului interior și al stării de bine, atât la nivel mental, cât și corporal. Deci, *primul pas către relaxare ar fi conștientizarea mecanismului neurobiologic implicat în apariția stresului și restabilirea liniștii în corpul copilului*. *Al doilea pas ar fi identificarea și stabilirea unei ierarhii a factorilor stresori din viața elevului*, în funcție de vârstă și de nivelul de dezvoltare psihoemoțională. Pe măsură ce dezvoltarea creierului se intensifică și se îndreaptă spre maturizarea completă, și copii vor reuși singuri, progresiv, să identifice situațiile stresante și/sau stimulii stresori și să-și gestioneze din ce în ce mai bine emoțiile, dar și să își însușească strategii de relaxare eficiente și optime pentru sine, la care să aibă acces ușor și cât mai des. *Este important să învățăm copilul să fie atent la semnalele corpului său*, să aibă claritate în minte și în programul său zilnic și să dobândească un echilibru constant între sarcinile de învățare și relaxare/activități benefice și plăcute.

Riscurile nerespectării semnalelor corpului ar fi: oboseala cronică, frustrarea și dificultățile emoționale, eșecul academic, tulburările psihosomatice la copii și adolescenți, precum și refuzul de a asista la ore sau boala fizică.

Printre activitățile de bază cu caracter relaxant pentru copil, jocul rămâne întotdeauna o prioritate. Exercițiile de respirație abdominală repetate, stimularea simțurilor prin diferite activități senzoriale, în special pentru cei micuți, lectura, plimbările în aer liber, sportul, sau diferite tehnici de imagerie ghidată și meditație, dansul, timpul de calitate petrecut în familie, dar și discuțiile constructive, dialogul liber cu copiii și socializarea, toate acestea au efect terapeutic relaxant asupra corpului, minții și spiritului. Totodată, pe lângă tehnici și metode de relaxare, copilul experimentează în egală măsură relaxarea atunci când îi sunt îndeplinite nevoi bazale, cum sunt: siguranța și stabilitatea emoțională, protecție și confort familial, relații sigure și hrănitoare cu colegii, dar și suport, validare și atenție din partea figurilor parentale și a adulților de referință, cum sunt cadrele didactice, de exemplu. Asta deoarece creierul, având o procesare diferită a informației, răspunde întotdeauna pozitiv și relaxant înaintea stimulilor ce-i conferă echilibru și siguranță.

Așadar, relaxarea poate reprezenta un element central în procesul de creștere și dezvoltare, întrucât permite copilului să își ”descarce” surplusul de material/energie și să se reseteze pentru un nou început, indiferent de provocări sau dificultăți.

**Bibliografie:**

1. Gyorgy, Gaspar (2018). *Mindfulness urban*. Editura Curtea Veche.

2. MaryCatherine, Mc. (2024). *Uită tot ce știi despre traume.* București: Bookzone.

# Are You Ready for the Challenge? The Road to Success

**Prof. Jumugă Mădălina**

For many students, the year before the National Evaluation is one of the most demanding periods of their academic journey. The results of this exam will often determine which high school they will attend, making the road both a challenge and an opportunity. Success, however, is not achieved overnight. It is the result of careful planning, perseverance, and a positive mindset.

Long before the school year begins, motivated students start preparing by reviewing key concepts and identifying areas that need improvement. Summer is often used wisely to revise previous lessons, read additional materials, and strengthen fundamental skills. This early preparation helps students enter the new school year with confidence and clear objectives.

Once classes begin, effective time management becomes essential. Students learn to balance schoolwork, homework, extracurricular activities, and personal time. Creating a realistic study schedule allows them to work consistently without becoming overwhelmed. Small daily efforts are often more effective than long hours of last-minute studying.

Another important aspect of preparation is setting achievable goals. Successful students divide their larger objective—performing well on the exam—into smaller milestones. Each completed chapter, solved exercise, or improved test score becomes a step toward their final goal.

These achievements help maintain motivation throughout the year.

Practice plays a crucial role in exam preparation. Students regularly solve past examination papers, complete mock tests, and analyze their mistakes. This not only improves their knowledge but also familiarizes them with the exam format and reduces anxiety. Confidence grows when students know what to expect and feel prepared for different types of questions.

Equally important is maintaining a healthy lifestyle. Adequate sleep, regular physical activity, and balanced nutrition contribute significantly to concentration and memory. Support from teachers, parents, and friends also makes a difference. Encouragement, guidance, and constructive feedback help students stay focused and overcome moments of doubt. Preparing for an important exam is not a journey that students must face alone.

In the end, success is more than achieving a high score. The preparation process teaches valuable life skills such as discipline, responsibility, resilience, and self-confidence. Regardless of the result, students who dedicate themselves to their goals gain experience that will benefit them throughout their academic and personal lives. The road to a dream high school may be challenging, but with determination, hard work, and the right attitude, every student can move one step closer to success.

# *Mulțumim!*

JUST4KIDS
HIGH SCHOOL
cu nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal