



iTEACH: EXPERIENȚE DIDACTICE

ISSN 2247 – 966X

Nr. 161 / IANUARIE 2025

161

Utilizarea activităților de învățare interactive prin folosirea instrumentelor realizate cu ajutorul tehnologiei. Exemple de bună practică

| **IRINA NEGREA**

Metodele interactive – mijloc de dezvoltare a creativității și imaginației în cadrul disciplinei biologie. Proiectul de cercetare

| **MARIA RAMONA RĂDUȚIU**

Strategii de storytelling

| **OANA-RALUCA RUSAN**

ESC@LE – explorarea culturii europene prin artă și limbă

| **CRISTINA STAN**

Ce-i „Life of Colors” sau proiectul eTwinning despre magia culorilor

| **OLGA-MARIA CIUCĂ**

Promovarea lecturii în rândurile preșcolarilor și elevilor din clasa pregătitoare

| **ELENA ALISA ZAHARESCU**

Promovarea autonomiei învățării

| **FLORENTINA CRISTINA STĂNCIULESCU**

Stresul școlar în rândul adolescenților

| **SIMINA BOHÂLȚEANU**



Editor: Institutul pentru Educație



Online: www.iteach.ro/experientedidactice



Partener: TEHNE- Centrul pentru Inovare în Educație



Partener: Institutul de Științe ale Educației

Revista "iTeach: Experiențe didactice" aduce în prim plan experiența și expertiza cadrelor didactice.

Apare lunar, din septembrie 2011.

iTEACH: EXPERIENȚE DIDACTICE

Cod de identificare ISSN / înregistrarea Bibliotecii Naționale a României:
iTeach: Experiențe didactice (online) = ISSN 2247 – 966X
ISSN – L = 2247 – 966X

EDITOR: **Institutul pentru Educație**

www.iEdu.ro | 0722.458.000 | office@iEdu.ro | echipa@iTeach.ro



REDACȚIA:

Str. Dr. Louis Pasteur 54
București 050536

COLECTIV DE REDACȚIE

conf.univ.dr. Olimpius ISTRATE (Universitatea din București, Departamentul pentru
Formarea Profesorilor)
Doru ȘTEFĂNESCU (fundația
Institutul pentru Educație)
lect.univ.dr. Oana GHEORGHE (Universitatea Națională de Arte București, Departamentul
pentru Pregătirea Personalului Didactic)
conf.univ.dr. Simona VELEA (Școala Națională de Studii Politice și Administrative,
Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic)
conf.univ.dr. Simona GĂBUREANU (Universitatea Politehnica București, Catedra pentru
Pregătirea Personalului Didactic)
drd. Alexandra ARAMĂ (Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație)

PAGINA REVISTEI:

iTeach.ro/ExperienteDidactice

Utilizarea activităților de învățare interactive prin folosirea instrumentelor realizate cu ajutorul tehnologiei. Exemple de bună practică

De **Irina Negrea**

Colegiul Național de Artă George Apostu, Bacău (Bacău)



În contextul evoluției tehnologice accelerate și al digitalizării învățământului, integrarea tehnologiei informației și comunicațiilor (TIC) în educația muzicală și artistică a devenit o necesitate a sistemului educațional modern. Acest articol analizează modalitățile de implementare a învățării asistate de calculator (educație digitală) în disciplinele artistice, evidențiind atât oportunitățile oferite de instrumentele multimedia și resursele educaționale deschise (RED), cât și provocările pe care le presupune păstrarea unui echilibru între metodele tradiționale și cele digitale. Lucrarea explorează evoluția utilizării tehnologiilor digitale în educația artistică din România, cadrul legal aferent, precum și exemple concrete de bune practici în crearea și utilizarea resurselor educaționale digitale, subliniind importanța adaptării continue a procesului didactic la cerințele societății informatizate, fără a pierde din vedere specificul și autenticitatea experiențelor artistice directe.

I. Realizarea educației muzicale și artistice prin intermediul eLearning

Evoluția impresionantă a tehnologiei informației și comunicațiilor și-a pus amprenta asupra proiectării demersului didactic la toate disciplinele studiate în școala românească. Computerul a căpătat un loc important între mijloacele de învățământ. Acesta a devenit indispensabil și pentru profesorul care predă discipline din aria curriculară arte -muzică, alături de manual, partituri, cărți de muzicologie, culegeri, caiete de specialitate, tablă, instrumente muzicale, planșe, aparatură pentru redare audio-video.

În formarea competențelor specifice educației muzicale și artistice, interdisciplinaritatea și transdisciplinaritatea în abordarea conținuturilor propuse de programa școlară sunt o necesitate. Prezentarea și înțelegerea sincretismului caracteristic creațiilor studiate, a devenit, datorită posibilității utilizării aplicațiilor multimedia, „o joacă” pentru profesor dar și pentru elevi, prin îmbinarea utilului cu plăcutul.

Din punctul de vedere al tehnologiei informației și comunicațiilor, multimedia se referă la toate aplicațiile interactive online-, offline-, media și de comunicare realizate pe computer, care conțin cel

puțin trei forme de reprezentare (precum text, imagini, sunete). Este combinația dintre mai multe tipuri de media indiferent dacă ele se consumă în timp, (precum animațiile, simulările, video-secvențele și sunetele), sau nu (precum textele, imaginile sau grafica). Această îmbinare are rolul de a facilita înțelegerea informației de către receptor prin activarea mai multor stiluri de învățare.

Îmbinarea elementelor media activează atât memoria vizuală, cât și pe cea kinestezică și auditivă a elevilor, facilitând formarea competențelor specifice disciplinelor artistice.

Într-o prezentare multimedia pot fi incluse șapte elemente diferite: text, grafică, fotografii, sunete, animații, video și interactivitatea. O adevărată prezentare multimedia le combină pe toate.

Fiecare dintre aceste elemente luate individual prezintă avantaje dar și dezavantaje. Textul este excelent pentru transmiterea informației, dar solicită mult timp din partea celui care citește. Spre exemplu, dacă profesorul dorește să atragă atenția elevului în câteva secunde, textul va fi inefficient. În schimb, reprezentările grafice transmit mesajele instantaneu, cu condiția să fie selectate cele mai sugestive imagini.

Se pot scrie cărți întregi despre un tablou, o sculptură sau un monument arhitectonic, dar nimic nu le poate descrie ca o fotografie color. Fotografiile color pot fi folosite și ca fundal pentru text sau grafică.

Sunetul este una dintre cele mai bune modalități de a atrage atenția celui care receptează. Cu ajutorul audițiilor muzicale o oră de educație muzicală devine mai atractivă și se imprimă plăcut în subconștientul elevului. Audiția reprezintă un mijloc important de realizare a orei de educație muzicală, alături de cântec, mijloc principal în învățarea muzicii (după cum au menționat profesorii Ion Șerfezi și Vasile Vasile, autori de metodici ale predării educației muzicale). Prin intermediul audiției elevul își poate forma deprinderi de a a asculta muzică și capătă disponibilitatea afectivă necesară înțelegerii creației muzicale.

Animațiile nu trebuie neapărat să includă grafică 3D pentru a fi eficiente într-o prezentare multimedia. Animațiile simple pot fi foarte plăcute și pot atrage atenția elevilor, fiind mai utile decât imaginile statice pentru a simula unele situații reale, precum gesturile dirijorului de orchestră.

În trecut mijloacele video au fost definite ca multimedia. Acestea utilizează toate elementele multimedia. Pentru cunoașterea patrimoniului cultural local și național folosirea materialelor din bibliotecile virtuale AeL și-au demonstrat în trecut utilitatea în cadrul orelor de educație artistică. Aspectele din viața și creația lui Constantin Brâncuși au fost descoperite cu plăcere de elevi. Video-audiția și videoproiecțiile (filme artistice și documentare despre artă și artiști, concerte) au devenit aproape o necesitate pentru prezentarea genurilor sincretice precum opera sau baletul.

Softurile interactive permit fiecărui elev să navigheze într-o prezentare în ritmul propriu și îi oferă posibilitatea să treacă de la o informație la alta utilizând butoanele din prezentare; există totuși inconvenientul de a sări peste unele elemente, dar și avantajul testelor pentru verificarea cunoștințelor. Parcurgerea personalizată de către fiecare elev a informațiilor oferite de aceste softuri educaționale, poate constitui, cu ajutorul măiestriei dascălului, un avantaj pentru elevi în formarea competențelor din programa școlară.

Integrarea tuturor acestor elemente media este posibilă în prezent și cu ajutorul Internetului. Elementele multimedia necesită un cadru care să încurajeze elevul să învețe și să interacționeze cu informația. Elementele interactive includ meniuri pop-up, mici ferestre care apar pe monitor cu o listă de comenzi dintre care se poate alege, bara de derulare, care apare de obicei la marginea ferestrelor.

II. e-Learning - definirea conceptului; scurt istoric; cadru legal; avantaje și dezavantaje ale utilizării TIC în disciplinele muzicale

Necesitatea implementării competențelor de informare și comunicare bazate pe tehnologia pusă la dispoziție prin evoluția actuală a societății este precizată atât în documentele Uniunii Europene cât și în cele naționale

Nevoia pregătirii continue a individului încă de la debutul educației a impus adaptarea învățării, formării și educării copiilor și tinerilor la realitățile unei societăți informatizate fapt ce a condus la dezvoltarea unor practici inovatoare bazate pe tehnologia informației și a comunicațiilor (TIC) la nivelul tuturor ariilor curriculare.

Utilizarea TIC a devenit un punct de referință al oricărei reforme din sistemele de învățământ. TIC utilizat ca mijloc didactic, integrat în predarea diferitelor discipline poate îmbunătăți calitatea predării și a procesului instructiv -formativ, facilitează dezvoltarea creativității și a capacității de gândire structurată. De asemenea învățarea devine mai autonomă.

În prezent, termenul e-Learning înlocuiește toți termenii care desemnau o nouă manieră de integrare a mijloacelor TIC în procesul de instruire.

Mijloacele didactice multimedia interactive și platformele integrate pentru învățarea asistată de calculator contribuie în mare măsură la formarea gândirii adaptive a elevului. Primele calculatoare dedicate educației în școala românească au apărut în perioada anilor 1985, iar mai târziu, după anii '90 sunt realizate primele rețele de calculatoare, a căror creare a fost facilitată de prezența Internetului. În decursul anilor 2006-2010 în învățământ s-a format Comunitatea Digitală, în care proiectele ca formă de promovare didactică devin din ce în ce mai pregnante. Următorul pas în evoluția utilizării calculatorului ca mijloc didactic ar fi e-Learning, care oferă accesul la cunoaștere oricând și oriunde în timp real.

Un proiect eLearning cuprinde cinci componente fundamentale:

1. Curriculum digital
2. Dezvoltare profesională
3. Conectivitate
4. Tehnologie
5. Dezvoltarea metodelor de învățare

E-Learning are ca scop facilitarea învățării prin trecerea de la activitatea centrată pe profesor la activitatea centrată pe elev, contribuind la creșterea calității procesului de învățământ, care are efecte pozitive asupra economiei și societății.

Mijloacele puse la dispoziție prin diferite softuri specializate pentru disciplinele "educație muzicală" și „educație artistică” oferă profesorilor de specialitate și elevilor elemente de limbaj specific, care pot fi accesate cu ușurință și rapid prin integrarea TIC, fără ca prin aceasta să se renunțe sau să se micșoreze

ponderea aplicației practice în procesul didactic (interpretarea exemplelor muzicale și audiția muzicală.) Realizarea echilibrului între utilizarea mijloacelor amintite ține de măiestria și creativitatea profesorului.

Politicile educaționale la nivel european recunosc importanța rolului cadrelor didactice în creșterea calității și eficienței sistemelor de educație și formare din Uniunea Europeană și pun accentul pe îmbunătățirea programelor de formare inițială și continuă a acestora, astfel încât să facă față provocărilor societății contemporane și prin formarea abilităților și competențelor în domeniul TIC, dar și prin asigurarea accesului pentru toți la noile tehnologii.

Pentru cadrele didactice și elevi utilizarea mijloacelor TIC în cadrul orelor de educație muzicală și educație artistică poate oferi următoarele avantaje:

- realizarea de activități interactive
- încurajarea comunicării elev-elev în cazul celor cu interese de învățare (preocupări și pasiuni) similare sau complementare
- învățarea diferențiată, cu rezultate privind capacitățile de adaptare
- suporturi de curs atractive care constituie o alternativă modernă de expunere a conținuturilor, adaptată la diferite stiluri de învățare; lecțiile pot cuprinde vizualizarea unor procese, procedee, activități de instruire practică
- personalizarea învățării (prin eficientizare, ritm accelerat, esențializare, schematizare)
- asigurarea bazei autoperfecționării și învățării continue prin accesul permanent la materiale de învățare și surse de informare variate
- realizarea evaluării formative, diversificarea procedeelelor de evaluare, obiectivizarea și transparența evaluării
- formarea capacității de autoevaluare a elevului
- oferirea feedback-ului
- optimizarea managementului clasei
- încurajarea parteneriatului dintre școală (profesori, elevi) și părinți prin largirea posibilităților de comunicare.

Folosirea excesivă a mijloacelor TIC în cadrul orelor de educație muzicală și artistică are următoarele dezavantaje:

- renunțarea la mijloacele de educație tradițională precum interpretarea exemplelor muzicale și audierea vie a spectacolelor (singurele care determină formarea unor deprinderi specifice) în favoarea folosirii exclusive a instrumentarului TIC
- inflexibilitate în predare și riscul uniformizării pierzând din vedere principiul individualizării, inadecvarea metodelor și procedeelelor de predare și evaluare
- înlocuind procesele firești de socializare și lucru în grup cu cele on-line, elevii învață să folosească abrevierile și exprimarea minimală, a căror utilizare exagerată determină în timp lipsuri în vocabular și deficiențe de scriere
- eliminarea subiectivității, ca element pozitiv în demersul de apreciere reflectat în procesul interacțiunii elev-profesor și pierderea unor elemente ce țin de conceptul de profesor-model

- riscul preponderenței formei în defavoarea conținutului (prin utilizarea de materiale atractive vizual, auditiv, ca animație) și limitarea elevilor la o singură sursă de informare (prezentare grafică în detrimentul explicării verbale, sau a consistenței ideilor).

Disciplinele ariei curriculare Arte păstrează bunele practici în domeniu prin utilizarea mijloacelor tradiționale și au căpătat o dimensiune europeană prin integrarea competențelor cheie TIC cu ajutorul cărora demersul didactic s-a modernizat și eficientizat. Prin intermediul acestora elevul va fi capabil să identifice informații cu caracter estetic, să stocheze, să prelucreze și să reformuleze. Apelarea în exces la mijloacele TIC și îndepărtarea alternativelor tradiționale conduce la absența asimilării produsului artistic finit, care se realizează prin contactul direct cu opera de artă, permițând transmiterea emoțiilor trăite de artist către receptor, într-o sală cu destinație specială (sală de concert, de spectacol, muzeu, sală de expoziție) cu participarea intrinsecă la actul artistic.

III. RED; exemple de bună practică

Resursele educaționale deschise (R. E. D.) sunt disponibile gratuit. Aceste resurse sunt mijloace de învățare adaptate nevoilor specifice procesului instructiv-educativ. Din categoria R.E.D. fac parte materiale de învățare diverse, suporturi de curs, proiecte, experimente și demonstrații, programe școlare, ghiduri pentru profesori sau alte materiale educaționale (articole, module, prezentări ce acoperă atât sfera curriculară, cât și cea extracurriculară etc.). Cadrele didactice pot propune materiale educaționale proprii, în format electronic, cu respectarea legislației în vigoare privind proprietatea intelectuală/ dreptul de autor.

Începând cu anul 2018, a fost implementată la nivelul județului Bacău, conform recomandărilor ministerului educației, procedura operațională privind avizarea mijloacelor didactice R.E.D. propuse de cadrele didactice din județ.

Din 2018 până în prezent, Ministerul educației a lansat mai multe apeluri către toate cadrele didactice în vederea participării la crearea și promovarea unor resurse educaționale deschise (R. E. D.), care să cuprindă materiale-suport pentru activitățile instructiv-educative sau extrașcolare. După ce se parcurge procedura de avizare (la nivelul inspectoratului școlar și C.C.D.), acestea vor fi puse la dispoziția celor interesați, gratuit, pe site-ul inspectoratului școlar județean.

Iată câteva exemple de bune practici postate pe site-ul I.S.J. Bacău în secțiunea dedicată R.E.D. avizate de către inspectorat: <http://86.122.29.153:8080/red/curriculum/arte>

În anul 2024, au fost 2 sesiuni de depunere a documentelor aferente R.E.D. pentru avizare la Inspectoratul Școlar Județean Bacău, în lunile iunie și septembrie, iar listele cu resursele avizate au fost publicate. Exemple de bună practică privind R.E.D. se găsesc și pe <https://digital.educared.ro/>. În această secțiune <https://digital.educared.ro/alte-resurse>, site-ul centralizează resursele educaționale deschise realizate în cadrul proiectului CRED, dar și link-uri către alte site-uri cu resurse, precum:

- resurse de la inspectoratele școlare județene
- resurse de la CNPEE (ISE)
- resurse Universitate București

- resurse diverse primite de la profesori și colaboratori ai școlii din toată țara
- resurse în limba engleză

Exemple de bună practică privind R.E.D. se găsesc și pe <https://digitaledu.ro/resurse-educationale-deschise/>, o bază de date cu resursele educaționale în format digital create de cadre didactice, organizate pe discipline și ani de studiu. Conține linkuri la peste 7000 de teste, fișe de lucru, jocuri didactice, filme și simulări.

Iată un exemplu de R.E.D. propus și publicat de mine în secțiunea educație muzicală:

https://digitaledu.ro/resurse-educationale-deschise/?_sfm_discipline=Educa%C8%9Bie%20muzical%C4%83

<https://digitaledu.ro/durate-muzicale-valori-de-note-nota-intreaga-teorie-muzicala-lectie-video/>

În concluzie, toate cadrele didactice pot utiliza și crea resurse educaționale deschise adaptate nevoilor de învățare ale educabililor, iar oportunitatea utilizării acestora în cadrul orelor de specialitate și integrarea eficientă în activitățile de învățare ține de măiestria profesională.

Metodele interactive – mijloc de dezvoltare a creativității și imaginației în cadrul disciplinei biologie. Proiectul de cercetare

De **Maria Ramona Răduțiu**

Liceul Teoretic Gheorghe Lazăr, Avrig (Sibiu)



Metodele moderne de instruire și autoinstruire joacă un rol esențial în dezvoltarea competențelor practice și de cercetare ale elevilor. Dintre acestea, proiectul de cercetare reprezintă o modalitate eficientă prin care elevii pot realiza investigații bazate pe obiective practice concrete, finalizate într-un produs material original și util. În contextul actual al educației, unde se pune tot mai mult accent pe învățarea experiențială și transdisciplinaritate, prezentăm un proiect de cercetare realizat cu elevii claselor de gimnaziu, care își propune studiul cuiburilor de păsări (berze, rândunici și lăstun de casă) printr-o abordare ce îmbină cunoștințe din multiple discipline: biologie, fizică, matematică și limba română. Acest articol demonstrează cum pot fi integrate diverse arii curriculare într-o activitate practică ce stimulează atât dezvoltarea cognitivă, cât și conștiința ecologică a elevilor.

Proiectul de cercetare reprezintă o modalitate de instruire și autoinstruire prin care elevii realizează o cercetare la baza căreia se afla obiective practice și care se finalizează într-un produs

material. Acest material reprezintă rezultatul unor activități de proiectare, cercetare și a unor activități practice efectuate de elevi și care se caracterizează prin originalitate și utilitate practică.

Tipuri de proiecte:

- Proiecte de tip constructiv – elevii își propun să producă, să construiască ceva (ierbar, insectar, diverse colecții);
- Proiecte de tip problema – elevii se confruntă cu o problemă pe care încearcă să o rezolve;
- Proiecte de grup – elevii lucrează în grup pentru realizarea proiectului. Are la baza învățarea prin cooperare;
- Proiecte de tip învățare – realizarea unei experiențe (Lazăr & Căprărin, 2008).

Această metodă poate fi utilizată în diferite forme și integrată în diverse activități instructiv – educative, dintre care amintim:

- efectuarea de investigații în mediu – activități care vizează culegerea de informații referitoare la o anumită temă și valorificarea ulterioară în cadrul proiectului;
- proiectarea și confecționarea unor modele materiale necesare în procesul instructiv educativ (planșe pe diferite teme);
- elaborarea de lucrări științifice pe o temă prestabilită și prezentarea în cercurile de elevi;
- participarea elevilor la elaborarea unor obiective de sistematizare și la realizarea efectivă a acestora. (Lazăr & Căprărin, 2008).

Durata proiectului poate varia între o săptămână și trei luni. Produsele rezultate sunt expuse în școală. Etapele unui proiect în viziune sistematică: alegerea subiectului, prezentarea sarcinilor de lucru, comunicarea obiectivelor, formarea grupelor de lucru, cunoașterea etapelor proiectului, realizarea proiectului, monitorizarea activității desfășurate, eșalonarea rezultatelor obținute. În activitatea de evaluare a proiectului, fiecare grupă de elevi prezintă bibliografia studiată, produsele obținute, soluțiile de grup. Profesorul analizează și apreciază activitatea elevilor. Învățarea bazată pe proiect este o acțiune de cercetare și activitate practică, stimulează operațiile gândirii (Lazăr & Căprărin, 2008).

În continuare, este prezentat un exemplu de proiect de cercetare, realizat de elevii din clasele de gimnaziu.

Scopul proiectului constă în identificarea, observarea și diferențierea cuiburilor de păsări (berze, rândunici și lăstun de casă) în vederea culegerii de date cantitative, având la bază o abordare transdisciplinară – biologie – fizică – matematică – limba și literatură română.

Obiective ale proiectului:

- să identifice cuiburile de lăstun de casă, rândunica și barză după modul lor de construcție;
- să stabilească numărul de cuiburi prezente în sat, pentru fiecare specie de pasăre prezentată în studiu/numărul cuiburilor ocupate/părăsite;
- să precizeze caracteristici privind distribuția, populația, mediul de viață și biologia speciei: rândunica/barza/lăstunul de casă;
- să calculeze perimetrul zonei de răspândirea a unei specii

utilizând numere raționale și volumul de paie dintr-un cuib de barza; să reprezinte grafic evidența cuiburilor de păsări;

- să calculeze viteza de deplasare a unei păsări,
- să creeze poezii în limba română despre barză/rândunică/lăstun de casă.

Activitatea aplicată își propune o abordare practică prin implicarea elevilor, având ca tema principală „Păsări” – o grupa de vertebrate prezente în cadrul ecosistemului antropic – satul.

Păsările sunt animale homeoterme, adaptate la zbor, cu membrele anterioare transformate în aripi, constituind o verigă trofică importantă a lanțurilor trofice din sat. Principalele păsări care stau la baza activității sunt: barza, rândunica și lăstunul de casă, ele fiind considerate indicatoare a calității mediului, naturii. Școala trebuie să contribuie la dezvoltarea spiritului ecologic al elevilor, de protecție și conservare a faunei, respectiv a pasărilor.

Metodele de realizare a proiectului s-au bazat atât pe cercetare de teren cât și pe cercetare și analize de laborator, având la baza metode didactice precum: conversația, studiu de caz, demonstrația, problematizarea, învățarea prin descoperire, experimentul, învățarea prin cooperare, explicația.

Cercetarea pe teren a fost realizată de elevii claselor a V-a și a VIII-a, care au fost împărțiți pe grupe, fiecare având câte un obiectiv de atins și anume identificarea și cuantificarea cuiburilor, precizarea unor caracteristici privind distribuția, populația, mediul de viață și biologia specie.

Cercetarea de laborator a constatat în calcularea perimetrul zonei de răspândirea a unei specii utilizând numere raționale, în crearea diagramei de răspândire a cuiburilor pe baza datelor cuantificate, în calcularea vitezei de deplasare a unei păsări, în crearea unor poezii în limba română despre barză/rândunică/lăstun de casă, și nu în ultimul rând localizarea pe hartă a cuiburile de păsări identificate.

Mijloace didactice utilizate atlase, fișe de activitate, fișă de observație, foi flipchart, calculator, telefon, au contribuit la atingerea obiectivelor propuse.

Evaluarea elevilor s-a realizat frontal și pe grupe, având ca finalitate un poster, prezentat la finalul proiectului.

Proiectul de cercetare dedicat studierii cuiburilor de păsări s-a dovedit a fi o experiență educațională complexă și valoroasă, demonstrând eficiența abordării transdisciplinare în procesul de învățare. Prin îmbinarea cunoștințelor din biologie, fizică, matematică și limba română, elevii au dezvoltat nu doar competențe specifice acestor discipline, ci și abilități practice de cercetare, spirit de observație și conștiință ecologică. Activitățile desfășurate atât pe teren, cât și în laborator, au stimulat învățarea prin cooperare și au condus la rezultate concrete, materializate într-un poster final. Succesul acestui proiect subliniază importanța metodelor interactive de învățare și a implicării directe a elevilor în activități practice de cercetare, contribuind astfel la formarea unor competențe esențiale și la dezvoltarea interesului pentru protejarea mediului înconjurător.

Bibliografie

Lazăr, V., Căprărin D. (2008). Metode didactice utilizate în predarea biologiei. Craiova: Editura Arves

Strategii de storytelling

De **Oana-Raluca Rusan**

Școala Gimnazială Nr. 195 (București)



Storytelling-ul reprezintă unul dintre cele mai eficiente instrumente pedagogice, având capacitatea de a transforma concepte abstracte în experiențe memorabile pentru copii. Această metodă nu se rezumă doar la simpla narare a unei povești, ci îmbină în mod armonios modulația vocii, expresivitatea facială și limbajul corporal pentru a crea o experiență educațională imersivă. Atunci când un educator transformă o lecție într-o poveste captivantă, procesul de învățare devine natural și antrenant, permițând copiilor să asimileze mai ușor informațiile noi.

Beneficiile acestei metode sunt multiple și profunde. Pe plan cognitiv, storytelling-ul stimulează memoria și imaginația, accelerează procesul de învățare și dezvoltă capacitățile de ascultare activă. Din punct de vedere social-emoțional, această tehnică consolidează relația profesor-elev, cultivă empatia și promovează valorile morale și culturale. Mai mult, storytelling-ul încurajează independența în gândire, spiritul de cooperare și participarea activă bazată pe interesele și aptitudinile individuale ale fiecărui copil.

În contextul pedagogiei dramatice, storytelling-ul devine un instrument valoros pentru îmbogățirea procesului educațional. Creează o atmosferă pozitivă și antrenantă în sala de clasă, stimulează participarea entuziastă a elevilor și oferă o alternativă atractivă la timpul petrecut în fața dispozitivelor digitale. Pentru maximizarea eficienței acestei metode, este esențială pregătirea atentă a materialelor și organizarea lor într-o structură coerentă, centrată pe obiective pedagogice clare.

O poveste este atractivă pentru elev dacă are elemente de oralitate, emană emoție și cuprinde elemente amuzante și surprinzătoare. Deoarece poveștile au darul de a-i face pe copii să se identifice cu personajele și sentimentele lor, profesorul poate insista asupra tipurilor de emoții și asupra importanței arătării grijii față de ceilalți prin gesturi și limbaj.

Povestirea întâmplărilor din trecutul țării și descrierea unei scurte istorii a fiecărui membru din familie îi face pe elevi să conștientizeze poziționarea lor în arborele genealogic. Să învețe care sunt valorile morale și culturale.

Există patru moduri de comunicare în cadrul storytellingului: oral, vizual, scris și digital.

Numeroase strategii didactice pot fi folosite cu succes în ora de Literatură din gimnaziu. La cursul Erasmus+ *„Enough Theory! Let's play! Fun Games for Developing the Whole Child”* (acțiunea 2022-1-RO01-KA-121-SCH-000052143), desfășurat la Nice în perioada 20-25 februarie 2023, am descoperit serie de jocuri care

pot fi utilizate la clasă pentru a spori capacitatea elevilor de a se exprima și pentru a promova dezvoltarea personală.

„**The Lost Postcard**” este o tehnică învățată la curs, prin intermediul căreia colectivul de elevi este atras spre LECTURĂ, dar folosește și tehnologia. Această strategie didactică bazată pe storytelling reprezintă un fel de ESCAPE ROOM prin istorie și, implicit, prin literatură. Elevii privesc câteva vederi mai vechi de pe internet. Are loc un brainstorming în perechi privind utilitatea completării unor vederi. Prin jocul didactic THINK-PAIRSQUARE, li se spune apoi că o vedere a fost trimisă pe data de 15 octombrie 1917 și a ajuns la destinație săptămâna trecută. Li se cere să se consulte, în perechi, timp de cinci minute și să spună ce cred ei că s-a întâmplat. Toate părerile sunt acceptate și notate pe flipchart. Apoi, profesorul notează pe tablă câteva informații: Margaretha Zelle, 15 octombrie 1917, Georges, castelul Chenonceau. Timp de 10 minute, elevii grupați câte patru trebuie să noteze pe foi cât mai multe informații legate de noțiunile de pe tablă, să precizeze ce legătură există între elementele date, folosind internetul. După prezentarea informațiilor găsite și a legăturilor dintre elementele scrise pe tablă, elevii sunt rugați să reflecteze la mesajul vederii. În 40 de cuvinte, trebuie să rescrie mesajul vederii pe padletul atașat de profesorul clasei. Ca temă, fiecare elev are de completat vederea adresată de Georges Ladoux Margarethei Zelle, *„ascunzând”* un mesaj. Feedback-ul primit de la elevi a fost unul extraordinar. Am remarcat implicarea, interesul pentru activitățile care ies din rutină, empatia, curiozitatea cu care au studiat informațiile de pe internet.

„**Cartoon Tableau**” este un joc didactic care își propune să îi facă pe elevi să gândească creativ, răspunzând provocărilor profesorului și să își imagineze situațiile date în viitor. Timp de cincisprezece de minute, împărțiți în grupe de 5-6 elevi, își împart rolurile (joc de rol) imaginându-și că sunt profesori și creează o povestioară pornind de la următoarele situații de pe cartonașe: elevi dezinteresați în timp ce profesorul predă, un profesor care *„concurează”* cu telefoanele mobile ale elevilor și cu mediul social, un profesor entuziast încercând să îi convingă pe elevii plictisiți că tema lecției va fi atractivă, o explicație a lecției neclară etc. Apoi, fiecare grupă realizează o serie de fotografii cu posturi diferite corporale. Când le prezintă clasei, nu trebuie să spună nimic. Un lider spune spectatorilor /elevilor să deschidă sau să închidă ochii, pentru ca interpreții să aibă timp să pregătească următoarea postură corporală. Trecerea de la un tablou la altul, de la o postură corporală la alta, se realizează prin conversație: Ce schimbări ați observat? Ați fi avut altă idee? CARTOON TABLEAU este un instrument uimitor și reprezintă o experiență minunată pentru cei mai mulți dintre elevi.

Storytellingul și *Storyactingul* se completează, constituind o strategie care oferă posibilități creative. Profesorul alege un îndemn/ o propoziție. Decide ce propoziție vrea să folosească pentru a declanșa povestirea. Le lasă învățăceilor câteva minute să se gândească în liniște la poveste (o experiență de învățare). Apoi, li se cere să scrie o poveste din viața lor, integrând propoziția dată. După ce au terminat, li se cere să se imagineze peste cinci ani și să povestească cum folosesc experiența în viață sau la studii. Elevii lucrează în perechi: fiecare va juca două roluri: de povestitor (își va relata experiența) și de scriitor (va nota ceea ce a auzit de la colegul său). Se citesc apoi povestirile. În următoarea oră, se vor dramatiza câteva dintre povestiri, elevii fiind grupați câte 8 sau 9. Se revine la grupul mare. Cel care a scris povestea o citește cu

voce tare. Apoi, roagă pe câțiva colegi să interpreteze textul. La final, elevii sunt invitați la reflecție individual, în pereche sau cu tot grupul cum le influențează gândirea/ dezvoltarea activitățile de a împărtăși altora povești, de a auzi de la altcineva povești, de a interpreta textele unor colegi.

Povești pe dos constituie o altă strategie didactică bazată pe storytelling, care are mare priză la elevii gimnaziști. Aceste structuri narrative bazate pe un subiect anume presupun ca, de regulă, verbele să nu își mai respecte apartenența la o clasă lexico-gramaticală. La început, profesorul le propune elevilor un text scurt care este trecut apoi în varianta PE DOS. Propunătorul va efectua el prima transformare, apoi va solicita elevii să încerce și ei. Ulterior, educabilii sunt puși să transforme o poveste pe dos în cea de la care s-a pornit:

„Într-o dimineață, pe la 7.30, am școlit pleacă. L-am strădit pe-o întâlnire pe Vasilică, un clasă coleg. I-am ghiozdănit luare în spate, că pe el îl spătărea durerea de la o căzătură. Când am curtat în ajuns, învățădoamna noastră l-a imediat privire cu blândețe, ca nu cumva să-l vorbire cu vreun deranj Eu m-am clăsit în dus, că domnea venita de matematică și mi-era cam frică. Văzuta m-a domnit și m-a tăblit scoasă, ca să temez rezolvarea. Nu i-au prea răspunsut plăcerile mele, de aceea mi-a pătrut dat. Ce-am mai ciudat de bocet, numai eu lăcrimez știre. Parcă o și mamam pe vedeama cum mă bătește cu bătaia. Ce urâtă viață de speriev elevat! Nu voi mai pupa nicio prăjiturită vreo mâncată, nicio fetă de la laudă! Imi venea să ferestrit pe ieșită de rușine!”

În concluzie, profesorul trebuie să fie un magician care scoate din pălăria sa o serie de strategii didactice interactive menite să ajute la formarea unor adulți capabili să se adapteze cerințelor societății viitoare.

Bibliografie

- Huey, L. B., & Jacobs, K. W., The “Lost Postcard” Technique: A Non-Replication of the Lost Letter Technique in Psychological Reports, 43(2), 1987.
- Mardell, Ben, Ryan, Jen, Krechevsky, Mara, Baker, Megina, Schulz, Savannah, Liu Constant, Yvonne, A Pedagogy of Play: Supporting playful learning in classrooms and schools, Harvard, 2023.
- Mălureanu, Flavia, Jocul didactic. În: Ion-Ovidiu Pânișoară (coord.), Enciclopedia metodelor de învățământ, Ed. Polirom, București, 2022.
- Jianu, Magda, Jicman, Andreea, Sehlanec, Romina, Trifan, Bianca, Bădoi, Victor, Gramatica prin Jocuri Teatrale, UNATC PRESS, București, 2018.

ESC@LE – explorarea culturii europene prin artă și limbă

De **Cristina Stan**

Școala Gimnazială Grigore Moisil, Ploiești (Prahova)



În era digitală, unde granițele fizice devin tot mai puțin relevante pentru educație, platforma eTwinning continuă să redefinească modul în care tinerii europeni învață, colaborează și își descoperă identitatea culturală comună. Această inițiativă europeană, care a transformat colaborarea internațională într-o realitate cotidiană în școli, demonstrează că educația modernă poate transcende limitele tradiționale ale sălii de clasă, creând punți de legătură între culturi, limbi și sisteme educaționale diferite.

În acest context al excelenței educaționale se înscrie proiectul ESC@LE (Explorons la Sensation Culturelle à travers l’Art, la Langue et l’Éducation), o inițiativă remarcabilă, ce invită elevii să pornească într-o călătorie culturală, explorând bogăția patrimoniului european prin artă, limbă și educație, pe parcursul anului școlar 2024-2025.

Proiectul a prins viață, mai întâi sub formă de schiță, și prezentat în cadrul Seminarului de la Krems, organizat de Agenția Națională eTwinning din Austria, la care au participat și cele două profesoare din România, care implementează activitățile în acest an școlar, Cristina Stan și Monica Iuliana Onica. Prin schimburi virtuale, proiecte creative și ateliere interactive, elevii dezvoltă o înțelegere și o apreciere mai profundă a culturilor europene, îmbunătățindu-și competențele lingvistice și întărind sentimentul de identitate și unitate europeană. Proiectul reunește 6 membri din România (fondatoarea proiectului, profesoara de limba franceză Cristina Stan de la Școala Gimnazială „Grigore Moisil” din Ploiești), Franța (co-fondator) și Republica Moldova.

În cadrul proiectului ESC@LE, elevii, împreună cu profesori care îi coordonează, sunt implicați în activități colaborative, folosind limba franceză ca limbă principală de comunicare, dar și limbile română sau engleză. Deja au fost realizate activități introductive care au contribuit la formarea unui cadru de învățare colaborativă.

În prima lună, activitățile proiectului s-au concentrat pe planificarea inițială și formarea echipelor. Au fost stabilite canale de comunicare între școlile partenere prin e-mail, apeluri video și platforme online de colaborare, precum portalul eTwinning și Google Meet. Echipile internaționale de elevi au fost create cu scopul de a încuraja interacțiunea și colaborarea între tinerii din diferite țări. Fiecare echipă are roluri și responsabilități bine definite, asigurându-se că sarcinile sunt distribuite echitabil între profesori și elevi. Această etapă asigură un cadru organizatoric eficient pentru activitățile ce urmează.

În a doua lună, proiectul a început cu un schimb cultural între elevi. Au fost organizate întâlniri virtuale în cadrul cărora elevii

s-au prezentat și și-au împărtășit aspecte din cultura lor națională. Activitățile inițiale au inclus explorarea patrimoniului cultural al fiecărei țări partenere, prin prezentări, vizite virtuale ale unor obiective culturale importante și discuții despre tradițiile, obiceiurile și istoria fiecărei națiuni. Aceste activități i-au ajutat elevii să înțeleagă mai bine diversitatea culturală europeană și să aprecieze bogăția tradițiilor din țările partenere. Pe lângă activitățile de creație, elevii au participat la ateliere de analiză artistică, unde au discutat despre importanța diferitelor forme de artă în tradițiile culturale ale fiecărei țări europene. Aceste sesiuni de analiză și discuțiile de grup au fost esențiale pentru dezvoltarea gândirii critice a elevilor, învățându-i să aprecieze și să critice diversele forme de expresie artistică, de la literatură la muzică și arte vizuale. Activitățile au fost realizate în limba franceză, ceea ce le-a permis elevilor să-și îmbogățească vocabularul specific domeniilor culturale și artistice, să-și perfecționeze abilitățile de argumentare și să-și exprime opiniile în mod structurat.

În lunile 3 și 4, elevii au explorat mai profund arta și limba, implicându-se în proiecte artistice colaborative. Au creat lucrări de artă comune, cum ar fi desene digitale sau picturi care reflectă teme culturale. De asemenea, elevii au participat la ateliere de limbă franceză, unde au învățat și exersat limba prin activități interactive și prin studierea de conținuturi culturale relevante. Au analizat și discutat opere literare din fiecare țară parteneră, concentrându-se pe teme de semnificație culturală, care vor contribui la dezvoltarea abilităților lor lingvistice și la aprofundarea înțelegerii culturale.

În ceea ce privește activitățile viitoare, proiectul va continua să se concentreze pe promovarea colaborării între elevi prin proiecte comune, în care aceștia vor lucra în echipe internaționale pentru a crea produse finale care reflectă diversitatea culturală europeană. Elevii vor continua să colaboreze la realizarea unor expoziții interactive, folosind instrumente digitale pentru a crea și prezenta lucrările lor. De asemenea, se vor organiza sesiuni de formare pentru crearea de videoclipuri și prezentări multimedia, activități care vor ajuta la dezvoltarea competențelor digitale ale elevilor. Prin utilizarea unor platforme online, aceștia vor învăța să creeze conținut digital, să colaboreze eficient și să comunice într-un mod inovativ.

Un alt obiectiv important al proiectului ESC@LE este să îmbogățească educația culturală a elevilor. În acest sens, elevii vor învăța despre tradițiile și istoria fiecărei țări implicate în proiect, prin activități de cercetare și prezentare a unor teme culturale. Vor analiza influențele istorice și artistice care au contribuit la formarea identității naționale și vor discuta despre diversitatea culturală a Europei, promovând respectul și înțelegerea reciprocă. Elevii vor avea ocazia să participe la webinare, să vizioneze și să dezbată materialele create de colegii lor din celelalte țări, ceea ce va contribui la aprofundarea cunoștințelor despre moștenirea culturală europeană și la dezvoltarea unui sentiment de apartenență la comunitatea europeană.

În cadrul activităților de colaborare, elevii vor învăța să lucreze în echipe internaționale, să își exprime opiniile și să își împărtășească ideile într-un mod respectuos, promovând valori precum solidaritatea, diversitatea și respectul față de alte culturi. Colaborarea va fi încurajată prin activități comune, cum ar fi realizarea unor proiecte de grup, cum ar fi creațiile artistice și scrierea de texte literare, și prin schimburi virtuale care vor oferi elevilor ocazia să interacționeze direct cu colegii lor din alte țări.

În acest cadru, elevii vor învăța să își îmbunătățească abilitățile de comunicare în limbile franceză, engleză sau română, să își exprime ideile în mod clar și coerent, să își construiască argumente solide și să colaboreze eficient într-un mediu intercultural. În ultima lună, va fi realizată o evaluare a proiectului. Vor fi organizate discuții și sondaje pentru a obține feedback de la elevi, profesori și părinți, evaluând impactul activităților asupra competențelor dobândite. Se vor identifica punctele forte ale proiectului și zonele care ar putea fi îmbunătățite pentru viitoare inițiative. Realizările vor fi sărbătorite și se va recunoaște contribuția fiecărui participant la succesul proiectului. Rezultatele proiectului vor fi împărtășite cu comunitatea eTwinning și cu alte rețele educaționale, pentru a promova bunele practici și a încuraja continuarea colaborărilor interculturale în viitor.

Proiectul ESC@LE le oferă elevilor instrumentele necesare pentru a deveni cetățeni europeni conștienți de patrimoniul lor cultural și de diversitatea din jurul lor. Prin integrarea activităților în curriculumul de limbă franceză, proiectul contribuie la formarea unor competențe lingvistice și digitale esențiale pentru viitorul lor, stimulând creativitatea, gândirea critică și colaborarea internațională.

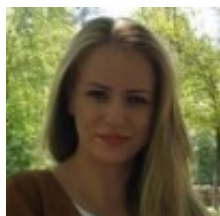
Proiectul ESC@LE reprezintă mai mult decât o simplă colaborare internațională – este o demonstrație elocventă a modului în care platforma eTwinning poate transforma fundamental experiența educațională a elevilor europeni. Prin îmbinarea armonioasă a artei, limbii și educației culturale, acest proiect creează un spațiu de învățare dinamic în care elevii își dezvoltă nu doar competențe lingvistice și digitale, ci și o înțelegere profundă a diversității culturale europene. Activitățile colaborative, schimburile virtuale și proiectele creative realizate în cadrul ESC@LE contribuie la formarea unor tineri pregătiți să devină cetățeni europeni activi, capabili să aprecieze și să promoveze patrimoniul cultural comun. În contextul unei Europe unite în diversitate, acest tip de inițiative educaționale demonstrează că învățarea interculturală și colaborarea internațională pot deveni catalizatori puternici pentru dezvoltarea personală și academică a elevilor, pregătindu-i pentru provocările și oportunitățile unei lumi tot mai interconectate. ESC@LE rămâne astfel un model de bună practică în utilizarea tehnologiei și a colaborării transnaționale pentru îmbogățirea experienței educaționale și consolidarea identității europene a tinerei generații.

- Educație interculturală
- eTwinning

„Life of Colors” sau proiectul eTwinning despre magia culorilor

De **Olga-Maria Ciucă**

Grădinița cu Program Prolungit Nr. 111 (București)



eTwinning, lansat în 2005 ca parte integrantă a programului eLearning al Comisiei Europene și integrat ulterior în Erasmus+, reprezintă una dintre cele mai dinamice și inovatoare inițiative educaționale la nivel european. Această platformă digitală oferă cadrelor didactice din țările participante oportunitatea unică de a dezvolta proiecte colaborative transnaționale, transformând fundamental modul în care se realizează procesul de învățare în școli. Cu peste 1 milion de cadre didactice înregistrate și sute de mii de proiecte implementate, eTwinning a demonstrat că poate revoluționa educația prin crearea unor conexiuni autentice între școli, profesori și elevi din diverse colțuri ale Europei, facilitând schimbul de bune practici și promovând învățarea interculturală. În acest context al excelenței educaționale europene se încadrează și proiectul „Life of Colors”, o inițiativă remarcabilă care reunește educatori și preșcolari din șase țări europene într-o explorare fascinantă a universului culorilor. Acest proiect exemplifică perfect potențialul platformei eTwinning de a crea experiențe de învățare semnificative și memorabile pentru cei mai mici învățăcei. Prin intermediul unei serii de activități creative și interactive, proiectul demonstrează cum pot fi integrate organic obiectivele educaționale specifice învățământului preșcolar cu dimensiunea europeană a educației, oferind copiilor nu doar oportunitatea de a învăța despre culori, ci și șansa de a face primii pași în dezvoltarea competențelor interculturale și digitale, esențiale pentru viitorul lor.

Proiectul eTwinning „Life of Colors” reunește 14 cadre didactice din Franța, Turcia, Bulgaria, România, Grecia și Lituania, pentru a descoperi și explora culorile din jurul nostru. Grupa „Iepurașii” de la Grădinița Nr. 111 București, coordonată de doamna profesor pentru învățământ preșcolar Olga Maria Iasinovschi, a avut oportunitatea de a participa activ la acest proiect. Prin activități creative, copiii au învățat să recunoască culorile, să creeze noi combinații și să observe culorile naturale care ne înconjoară.

Una dintre primele activități desfășurate a fost descoperirea și identificarea culorilor primare. Copiii au participat la un atelier interactiv în care au învățat cum sunt produse creioanele colorate și cum se formează vopselele. Prin experimente simple, au creat culori secundare, amestecând acuarele și observând rezultatele obținute. Activitatea a fost integrată în aria „Cunoașterea mediului” și a sprijinit dezvoltarea curiozității și a gândirii logice. Copiii au fost implicați în sesiuni de artă, în care au creat lucrări utilizând culorile obținute prin mixare. Prin pictură și desen, și-au exprimat creativitatea și au exersat motricitatea fină. De

asemenea, fiecare copil a fost încurajat să observe culorile din mediul înconjurător și să fotografieze obiecte și elemente din natură care reprezintă culorile descoperite. Aceste imagini au fost colectate pentru realizarea unei cărți de culori, un produs colaborativ al proiectului.

Până la sfârșitul anului școlar, grupa „Iepurașii” va participa la activități integrate pe mai multe arii curriculare. Vor explora culorile prin dramatizare, copiii interpretând povești legate de culori, utilizând costume și recuzită specifică, sprijinind astfel dezvoltarea socio-emoțională și încrederea în sine. Activitățile muzicale vor implica învățarea de cântece și rime despre culori, stimulând memoria auditivă și limbajul, iar prin jocuri vor recunoaște culorile și le vor asocia cu obiecte din viața de zi cu zi, ceea ce va contribui la dezvoltarea cognitivă și spiritului de observație. De asemenea, copiii vor lucra la un proiect de grup în care vor crea un tablou colectiv folosind culorile lor preferate, exprimându-și astfel unicitatea și creativitatea.

Comunicarea între partenerii proiectului s-a realizat eficient prin platforma eTwinning, e-mail și grupuri de WhatsApp. Profesorii au împărtășit resurse educaționale, cum ar fi tutoriale pentru activități creative și idei pentru realizarea produselor finale. Colaborarea strânsă a facilitat planificarea activităților și evaluarea progresului, fiecare partener contribuind cu idei originale care să îmbogățească experiențele de învățare ale copiilor.

Activitățile din cadrul proiectului au fost integrate în mod natural în curriculumul pentru învățământul preșcolar, acoperind arii precum cunoașterea mediului, prin observarea culorilor din natură și explorarea proceselor prin care sunt create culorile; dezvoltarea artistică, prin realizarea de lucrări creative care încurajează exprimarea estetică și dezvoltarea motricității fine; dezvoltarea limbajului, prin discuții, povestiri și cântece despre culori; dezvoltarea socio-emoțională, prin activitățile de grup care au contribuit la cooperare, empatie și respect pentru ideile celorlalți.

Participarea la „Life of Colors” a dezvoltat curiozitatea, spiritul de observație și creativitatea copiilor. Micuții au învățat să recunoască și să aprecieze diversitatea culorilor din jurul lor, să experimenteze și să creeze, să lucreze în echipă și să-și exprime ideile. Proiectul nu doar că le-a oferit oportunitatea de a descoperi magia culorilor, ci și de a învăța despre colaborare și diversitate culturală într-un mediu prietenos și creativ. „Life of Colors” este mai mult decât un proiect educațional – este o lecție despre frumusețea care ne înconjoară și despre puterea de a crea împreună.

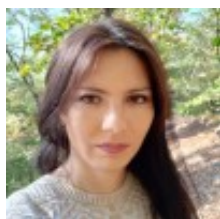
Proiectul „Life of Colors” ilustrează în mod exemplar cum platforma eTwinning poate transforma o temă aparent simplă – culorile – într-o experiență educațională complexă și semnificativă pentru copiii preșcolari. Prin îmbinarea armonioasă a activităților creative cu obiectivele curriculare, proiectul a reușit să dezvolte nu doar competențele specifice vârstei preșcolare, ci și abilități esențiale pentru secolul XXI: gândirea creativă, colaborarea internațională și alfabetizarea digitală. Succesul acestei inițiative demonstrează că învățământul preșcolar poate și trebuie să depășească granițele tradiționale ale sălii de grupă, oferind copiilor oportunități de învățare autentică într-un context european. Experiențele acumulate, legăturile create între participanți și produsele realizate în cadrul proiectului vor rămâne mărturie ale modului în care eTwinning poate contribui la formarea

unei noi generații de europeni creativi, deschiși spre colaborare și pregătiți să înțeleagă și să aprecieze diversitatea culturală încă de la cele mai fragede vârste. Mai mult decât atât, această inițiativă servește ca model de bună practică pentru integrarea tehnologiei și a colaborării internaționale în educația timpurie, demonstrând că distanța geografică nu mai reprezintă o barieră în calea învățării și a schimbului cultural.

Promovarea lecturii în rândurile preșcolarilor și elevilor din clasele pregătitoare

De **Elena Alisa Zaharescu**

Școala Gimnazială Nr. 24, Timișoara (Timiș)



În ultimii ani, eforturile de a readuce lectura printre preocupările curente ale copiilor și tinerilor sunt, în Occident, din ce în ce mai intense, mai diverse și mai creative. Începând cu anul 2022, România are o Zi Națională a Lecturii. În acest context de revitalizare a rolului cărții în viața oricărei comunități, a oricăruia dintre noi, lectura redevine un aliat indispensabil al procesului educațional de calitate, un instrument de formare și dezvoltare personală de necontestat.

Né-am alăturat și noi acestui proces prin organizarea mai multor tipuri de activități pentru încurajarea și promovarea lecturii în rândul preșcolarilor și elevilor din clasele pregătitoare. Activitățile noastre educaționale au fost concepute pentru a cultiva în rândul preșcolarilor și elevilor dragostea pentru lectură și respectul față de carte.

Prin abordări adaptate vârstei lor, am urmărit să le deschidem copiilor calea spre universul fascinant al cărților, stimulându-le curiozitatea naturală și dorința de cunoaștere. Né-am concentrat pe dezvoltarea unei relații autentice cu lectura, care să îi inspire să aprecieze atât conținutul cărților, cât și munca autorilor care le-au creat.

Considerăm că familiarizarea copilului cu lectura, cu cartea, cu valorile literare naționale și internaționale este vitală într-o lume cucerită de audio-vizual. Practicarea proiectelor în parteneriat reprezintă un instrument valoros copiilor, cadrelor didactice, părinților și, nu în ultimul rând, comunității, în vederea atingerii unui scop care va promova schimbări de atitudine, viziune și interes în grupul țintă.

Scopul activităților propuse în proiecte educaționale de tipul Călătorie în lumea cărților, Învățăm și educăm prin povești terapeutice, Cartea călătorește, Știu să răsfoiesc o carte, este promovarea și încurajarea lecturii ca preocupări curente ale tuturor, fie copii sau adulți.

În acest sens, am stabilit o serie de obiective, obiective ce privesc atât preșcolarii cât și adulții din viața lor (cadrele didactice și părinții) și diverse tipuri de activități pe care le-am inclus în proiectele educaționale desfășurate. Enumerăm mai jos câteva dintre obiectivele propuse și modele de activități cuprinse în calendarul de activități al proiectelor enumerate mai sus, activități ce încurajează promovarea lecturii acasă, în grădinițe și școli:

Obiective privind preșcolarii:

- manipularea unei cărți (cum se deschide, cum se răsfoiește, cum se citește și cum se păstrează cartea);
- stimularea gustului pentru lectură;
- apropierea copiilor preșcolari de carte și de cuvântul scris;
- împărtășirea impresiilor despre cărțile răsfoite;
- promovarea și încurajarea lecturii.

Obiective privind cadrele didactice:

- abilitarea cadrului didactic cu capacitatea de a construi un mediu educațional care să motiveze copilul în procesul de apropiere față de carte și față de cuvântul scris;

Obiective privind părinții:

- conștientizarea părinților cu privire la rolul lor în dezvoltarea și educația propriilor copii;
- educarea părinților cu privire la selectarea și recomandarea cărților potrivite vârstei copilului;
- susținerea accesului copiilor la carte.

Promovarea lecturii la preșcolari și în rândurile elevilor din clasele pregătitoare se poate face prin activități integrate, creative și interactive care să le dezvolte interesul și dragostea pentru cărți. Iată câteva exemple de bune practici.

1. Biblioteca prieteniei – Cartea preferată

S-a recomandat, în prealabil, preșcolarilor să aducă o carte preferată la grădiniță/la școală. În intervalul stabilit, se organizează la nivelul fiecărei grupe ateliere de lectură, discuții libere despre cărțile preferate. Copii sunt invitați și încurajați să povestească pe scurt cartea preferată, să precizeze personajele și să menționeze de ce ar recomanda-o și altor prieteni.

2. Cufărul cu povești

Într-o cutie sunt așezate obiecte legate de o poveste pe baza cărora să ghicească povestea și să o repovestească. De exemplu în cutie se pot regăsi elemente ale spațiului cosmic norii, soarele, luna curcubeul și astfel pot reconstitui povestea *Norișorul Roz*, de Cristina Donovici.

3. Călătorie în lumea poveștilor

Se amenajează în sala de grupă/clasă un traseu cu stații inspirate din diferite povești. Fiecare stație oferă o activitate legată de o carte. De exemplu, se poate folosi povestea *Orășelul tabletelor*, de Cristina Donovici. La una dintre stații, copiii sunt invitați să picteze/să decoreze căsuța Ameliei, la altă stație să adune merele căzute din copacul din grădină.

4. Ziua povestitorilor – dramatizare

Copii sunt încurajați să pună în scenă povestea preferată. Astfel se încurajează dezvoltarea abilităților de exprimare și încredere în sine.

5. Ateliere de ilustrație

După citirea unei povești copiii sunt invitați să deseneze în cadrane ideile principale din poveste, momentele cheie și personajele. Se urmărește astfel dezvoltarea creativității și înțelegerea vizuală a poveștii citite.

Toate activitățile propuse au avut ca scop principal să transforme lectura într-o experiență plăcută și captivantă, menită să stimuleze creativitatea, imaginația și curiozitatea copiilor. Prin joc, povestire, dramă și arte vizuale, copiii nu doar că descoperă bucuria poveștilor ci dezvoltă și abilități esențiale precum comunicarea, exprimarea emoțiilor și gândirea logică.

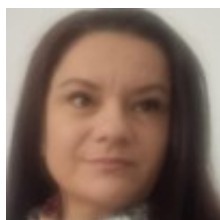
Bibliografie

Lolica Tataru, Adina Glava, Dorina-Lucia-Olimpia Balasz-Muresan, Elemente de didactica a educatiei timpurii. Ghid de bune practici pentru invatamantul prescolar, Editura Diamant, 2023
Valerica Anghelache, Metodica activitatilor instructiv-educative din gradinita. Ghid pentru examenele de definitivat si grade didactice, Editura Didactica si Pedagogica, 2022

Promovarea autonomiei învățării

De **Florentina Cristina Stănciulescu**

Colegiul Național Ecaterina Teodoroiu, Târgu-Jiu (Gorj)



Dat fiind faptul că accesul la informație este mai facil ca niciodată, competențele de învățare autonomă și responsabilitate devin esențiale pentru succesul personal și profesional. În acest context, educația trebuie să își adapteze metodele pentru a stimula dezvoltarea acestor abilități, iar unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru realizarea acestui obiectiv este autoevaluarea. Aceasta, alături de gestionarea optimă a timpului, contribuie semnificativ la creșterea încrederii în sine a elevilor, dezvoltându-le capacitatea de a învăța eficient și responsabil.

a. Autonomia învățării: un proces activ și continuu

Pornind de la faptul că autonomia învățării presupune abilitatea de a învăța pe cont propriu, de a-și gestiona timpul și resursele necesare pentru a învăța eficient, dar și de a lua decizii educaționale proprii, un elev care devine autonom în învățare nu doar că își dezvoltă abilități intelectuale, dar își formează și o mentalitate orientată spre autodisciplină și auto-motivare.

În acest sens, autonomia învățării este mult mai mult decât simpla acumulare de cunoștințe; ea înseamnă un proces activ de dezvoltare personală, în care elevul învață să își regleze propriile strategii de învățare, să își fixeze obiective clare și să își monitorizeze progresul. Un aspect important al promovării autonomiei învățării îl reprezintă încurajarea autoevaluării.

De reținut este faptul că autoevaluarea oferă elevilor posibilitatea de a reflecta asupra propriilor performanțe, de a-și identifica punctele forte și domeniile care necesită îmbunătățiri. Astfel, elevii devin mai conștienți de propriile abilități și de modul în care pot ajusta strategiile de învățare pentru a obține rezultate mai bune. Această practică nu doar că le îmbunătățește performanțele academice, dar îi ajută să devină mai responsabili și să își asume

propriile alegeri educaționale.

b. Responsabilitatea prin autoevaluare

Dat fiind faptul că autoevaluarea reprezintă o tehnică esențială pentru dezvoltarea responsabilității în învățare, prin autoevaluare, elevii învață să își aprecieze propriile realizări și să își recunoască erorile, având astfel ocazia de a corecta și îmbunătăți procesul învățării. Acesta este un proces reflexiv care contribuie la dezvoltarea gândirii critice și a capacității de autoanaliză. Elevii care practică autoevaluarea pot deveni mult mai conștienți de punctele lor forte, dar și de aspectele ce necesită îmbunătățiri, ceea ce le permite să își asume responsabilitatea pentru succesul sau eșecul lor academic.

Mai mult decât atât, autoevaluarea este un proces care ajută elevii să devină independenți în fața provocărilor educaționale. Ei nu mai depind în întregime de feedback-ul profesorului pentru a înțelege unde se află în procesul de învățare. În schimb, aceștia învață să își facă propriile evaluări și să își ajusteze planurile de învățare în funcție de nevoile lor. Acest lucru le dezvoltă abilități esențiale de autoreglare, care sunt foarte utile nu doar în contextul educațional, dar și în viața personală și profesională.

c. Creșterea încrederii în sine prin gestionarea optimă a timpului

O altă direcție esențială a autonomiei învățării este gestionarea timpului. Capacitatea de a organiza și de a planifica activitățile de învățare este fundamentală pentru a obține performanțe ridicate. Elevii care învață să își gestioneze timpul eficient sunt capabili să îndeplinească sarcini complexe și să își atingă obiectivele academice într-un mod eficient. Însă gestionarea timpului nu înseamnă doar a avea un program bine structurat, ci și capacitatea de a face alegeri informate, de a prioritiza activitățile și de a evita procrastinarea.

Să înțelegem faptul că gestionarea optimă a timpului joacă un rol crucial în creșterea încrederii în sine a elevilor. Atunci când elevii reușesc să își planifice și să îndeplinească sarcinile în termenul stabilit, ei dezvoltă un sentiment de realizare și o stimă de sine ridicată. În plus, o bună gestionare a timpului le permite să se simtă mai puțin copleșiți de sarcini și mai capabili să facă față provocărilor educaționale. Pe măsură ce devin mai eficienți în gestionarea timpului, elevii își cresc încrederea în propriile capacități, devenind mai motivați și mai responsabili în procesul lor educativ.

d. Integrarea acestor abilități în educația liceală

De remarcat este faptul că în învățământul liceal, promovarea autonomiei învățării, responsabilității prin autoevaluare și a unei bune gestionări a timpului sunt factori esențiali în formarea elevilor pentru provocările vieții și ale carierei. Liceul este perioada în care elevii trebuie să devină tot mai independenți în învățare, să își dezvolte abilități de autoorganizare și de autoevaluare, pentru a face față cerințelor examenelor, dar și provocărilor profesionale ulterioare.

De aceea, pentru a încuraja aceste abilități, profesorii pot organiza activități care să includă sesiuni de autoevaluare, dar și instruire în tehnici de management al timpului. De asemenea, elevii pot fi încurajați să își stabilească obiective clare pentru fiecare perioadă de învățare, să își monitorizeze progresul și să reflecteze asupra succeselor și eșecurilor lor. În acest fel, educația devine nu doar o

serie de activități impuse din exterior, ci o experiență personalizată, în care elevul devine responsabil pentru propria învățare și dezvoltare.

În concluzie, promovarea autonomiei învățării și responsabilității prin autoevaluare, alături de creșterea încrederii în sine prin gestionarea optimă a timpului sunt componente esențiale ale unui proces educațional de succes. Aceste abilități nu doar că ajută elevii să obțină performanțe academice ridicate, dar le formează și competențe valoroase pentru viața de adult. Prin încurajarea acestor practici în cadrul educației liceale, se poate asigura dezvoltarea unor tineri capabili să învețe autonom, să își asume responsabilitățile și să își gestioneze eficient timpul, toate acestea fiind fundații solide pentru succesul lor în viitor.

Bibliografie

1. Schunk, D. H., Learning theories: An educational perspective. Pearson, 2008
2. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H., Handbook of self-regulation of learning and performance. Routledge, 2011
3. Berg, M., Time management in education: Methods and strategies for success. Springer, 2015
4. Duke, D. L., & Stiggins, R. J., The role of self-assessment in student success. Educational Leadership, 64(4), 72-75, 2006
5. Tufte, E. R., The cognitive style of PowerPoint: Pitching out corrupts within. Graphics Press, 2003

Stresul școlar în rândul adolescenților

De **Simina Bohâlțeanu**

Colegiul Tehnic de Căi Ferate Unirea, Pașcani (Iași)



Stresul școlar reprezintă o problemă tot mai prezentă în rândul adolescenților, cu implicații semnificative asupra dezvoltării lor academice și personale. Acest studiu explorează manifestarea stresului școlar în rândul adolescenților și relația acestuia cu autoeficacitatea academică, concentrându-se asupra provocărilor specifice perioadei de dezvoltare 14-17 ani. Utilizând scala de stres educațional pentru adolescenți (ESSA) și scala de autoeficacitate academică, cercetarea a fost realizată pe un eșantion de 49 de elevi de liceu. Rezultatele indică un nivel moderat de stres școlar în rândul respondenților, cu o corelație pozitivă semnificativă, dar slabă, între presiunea resimțită din studiu și percepțiile pozitive cu privire la autoeficacitatea academică. Cercetarea evidențiază necesitatea implementării unor strategii de gestionare a stresului și subliniază rolul important al profesorilor în crearea unui climat școlar suportiv, care să faciliteze atât performanța academică, cât și bunăstarea emoțională a adolescenților.

Adolescența este considerată perioada de tranziție între copilărie și maturitate, care începe de la 10 ani și se termină în jurul vârstei

de 19 ani, fiind caracterizată de o serie de schimbări importante din punct de vedere fizic, cognitiv și psihosocial (World Health Organization). Această perioadă este împărțită în trei etape, precum: adolescența timpurie (10-13 ani) care implică importante schimbări fizice care stârnesc curiozitate, dar și anxietate, respectiv egocentrism și o nevoie crescută de intimitate; adolescența timpurie (14-17 ani) care aduce cu sine nevoi pronunțate de identificare și independență în raport cu familia, grupul de prieteni, iar deciziile încă sunt influențate de impulsurile de moment; adolescența târzie (18-21 ani) care implică o mai bună capacitate de evaluare a riscurilor și recompenselor, un focus mai pronunțat pe viitor și idealuri, stabilindu-se o nevoie de relație adultă cu părinții (Brittany Allen & Helen Waterman, 2024).

Dezvoltarea comportamentală la mijlocul adolescenței (14-17 ani) presupune de cele mai multe ori o revoltă a adolescenților față de părinți, o tendință spre acțiune rațională, dar în același timp impulsiv, fiind influențată de grupul de prieteni și de dorința de a demonstra că pot face și ei asemenea celorlalți. Deși pot părea ca fiind capricioși, manifestând în mod constant schimbări de comportament, adolescenții se confruntă de fapt cu stări emoționale pe care nu le pot gestiona, dezvoltând anxietate socială, depresie, izolare sau chiar gânduri suicidare (Newport Academy, 2022). Practic, orice provocare sau solicitare pe care aceștia o au în această perioadă de adolescență poate reprezenta o sursă de stres, un răspuns pe care corpul uman îl are, în general, pentru a face față unor amenințări, unor situații necunoscute din jur.

Aceste stări pot fi influențate și de stresul resimțit în cadrul mediului școlar, adolescența presupunând o suprapunere cu perioada liceului, o etapă nouă în viața unui școlar trecut de gimnaziu care implică multe provocări: colegi și profesori noi, mediu școlar nou, sarcini de lucru mai complexe, necesitatea unei mai bune organizări a timpului, o mai mare independență, etc. Deși în literatura de specialitate se demonstrează faptul că schimbările la nivelurile fizic, psihic și de comportament aferente adolescenței sunt strâns legate de sănătatea mintală a adolescenților (Kielsing C., et al., 2011), se consideră că un factor de risc major pentru aceasta o reprezintă și stresul academic, dat fiind timpul îndelungat petrecut de aceștia în școli (Hovsepian S., et al., 2019). Stresul școlar la nivelul adolescenților decurge din presiunile academice referitoare la note, teme, teste, din presiunile sociale din mediul școlar rezultate din relațiile cu colegii, profesorii, chiar și cu părinții prin raportare la situația școlară.

Carly Claney (2023) subliniază faptul că stresul școlar în rândul adolescenților lăsat negestionat se transformă în stres cronic, afectând nu doar sănătatea emoțională a acestora, dar și funcțiile de memorie, atenție, de învățare, fiind mai predispuși la boli de inimă sau la o imunitate mai scăzută, la tulburări de sănătate mintală (care pot persista în viața de adult).

Tot acesta identifică modalități de identificare a stresului școlar la adolescenți, precum:

- Schimbări emoționale: tristețe, anxietate, iritabilitate, sentimentul de a fi compleșiți sau neputincioși
- Simptome fizice: dureri de cap, de stomac, schimbarea obiceiurilor alimentare sau de somn
- Schimbări de comportament: pierderea interesului pentru

- activitățile pe care le plăceau, plânsete, schimbări în interacțiunile sociale
- Simptome cognitive: dificultăți de concentrare, luarea a deciziilor, uitare, autocritică excesivă
- Mecanisme de copiere nesănătoase: abuzul de substanțe, autovătămarea.

Mai mult decât atât studiile de cercetare arată faptul că stresul școlar, cât și cel resimțit în familie are un impact semnificativ asupra performanțelor academice, afectând în mod negativ rezultatele învățării (Deng, Y, et. al., 2022; Pascoe, MC, Hetrick, SE, Parker, AG., 2020).

Astfel, putem conchide faptul că stresul școlar reprezintă un predictor semnificativ pentru numeroase stări, comportamente, afecțiuni ale adolescenților (și nu numai), care poate fi redus prin practicarea în școli a unui model de echilibru între performanță și bunăstare, abordându-se stiluri de învățare flexibile, personalizate, care să conducă la o atitudine pozitivă față de învățare și la promovarea unor valori de echilibru, de sustenabilitate, prioritare pentru orice comunitate dornică să progreseze.

Metodologie și rezultate ale studiului de cercetare

Scopul acestui studiu de cercetare îl reprezintă identificarea nivelului de stres școlar în rândul adolescenților de liceu. De asemenea, am avut în vedere identificarea unei corelații între stresul școlar și autoeficacitatea academică.

Pentru aceasta a fost utilizată scala de stres educațional pentru adolescenți (ESSA Educational Stress Scale for Adolescent– limba engleză) dezvoltată de Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) care include 16 elemente grupate în cinci factori cheie: presiunea din studiu: această dimensiune reflectă stresul pe care elevii îl resimt din cauza așteptărilor academice; volumul de lucru: aceasta evaluează volumul perceput și dificultatea muncii academice; îngrijorarea cu privire la note: aceasta implică anxietate legată de performanță și rezultate; așteptările proprii: această dimensiune captează stresul din presiunea internă a elevilor de a performa bine; deznădejde: măsoară sentimentele de neputință sau lipsă de motivație cauzate de stresul academic. Scala de autoeficacitate academică dezvoltată de către are în vedere identificarea gradului în care un elev este încrezător în propriile abilități pentru rezolvarea sarcinilor școlare. Dimensiunile aceste scale fac referire la: procesul de învățare, citirea, înțelegerea, memoria, activitățile curriculare, gestionarea timpului, relația profesor-student, relația între egali, utilizarea resurselor, orientarea obiectivelor, ajustarea și examinarea. Scala are câte 20 de afirmații pozitive și negative în totalul de 40 de afirmații, 20 dintre acestea având scor pozitiv, iar 20 -scor negativ, realizându-se o inversare a scorurilor prin opțiunea transformare-recodificare în variabile diferite.

A fost aplicată opțiunea de calculare a itemilor pe dimensiuni, astfel:

1. Presiunea din studiu: 6, 11, 4, 5
2. Volumul de lucru: 3, 2, 7
3. Îngrijorarea cu privire la note: 10, 9, 8
4. Așteptările proprii: 14, 15, 16
5. Deznădejde: 12, 13, 1
6. Scoruri pozitive: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 35, 36, 38, 40
7. Scoruri negative: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 37, 39.

În urma aplicării chestionarului au răspuns 49 de elevi respondenți, majoritatea fiind de gen feminin, 38,8% fiind din clasa a XI-a B, 34,7% din clasa a XI-a C și 26,5% din clasa a X-a E.

Analiza descriptivă a datelor arată faptul că elevii respondenți prezintă un nivel moderat de stres școlar în cazul tuturor celor 5 dimensiuni specifice, ceea ce indică faptul că elevii respondenți întâmpină unele dificultăți în mediul școlar, însă acestea pot fi gestionate.

Analiza descriptivă a factorilor de stres școlar					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Presiune studiu	49	1,00	5,00	2,8929	,90715
Volum lucru	49	1,00	5,00	3,0340	1,10815
Îngrijorare note	49	1,00	5,00	3,0204	1,04396
Așteptări proprii	49	1,00	5,00	3,1973	1,24149
Deznădejde	49	1,00	4,33	2,9048	,82496
Valid N (listwise)	49				

Dimensiunea pozitivă măsoară percepțiile pozitive ale elevilor legate de abilitățile lor academice și încrederea în gestionarea aspectelor școlare, cum ar fi: gestionarea timpului, abilitățile de învățare, relațiile cu profesorii sau colegii. Scorul mediu 53,59 sugerează o percepție moderat pozitivă a elevilor asupra acestor aspecte. Dimensiunea negativă reflectă provocările sau percepțiile negative ale elevilor legate de dificultăți academice, cum ar fi: presiunea examenelor, lipsa de înțelegere a materiilor, relații conflictuale cu colegii sau profesorii. Scorurile negative au fost inversate, ceea ce înseamnă că un scor mare reflectă o percepție mai pozitivă (mai puține dificultăți). Scorul mediu 63,98 indică un nivel moderat spre ridicat de percepție pozitivă.

Analiza descriptivă a dimensiunilor pozitive și negative ale autoeficacității academice					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pozitiv	49	22,00	80,00	53,5918	12,10530
Negativ	49	35,00	95,00	63,9796	11,38619
Valid N (listwise)	49				

Analiza de corelație indică faptul că există o legătură pozitivă, semnificativă (pentru un prag al sig de 0.033), dar slabă, între dimensiunea referitoare la presiunea resimțită din studiu și percepțiile pozitive cu privire la autoeficacitatea academică. Elevii care resimt o presiune moderată în studiu tind să aibă un nivel ușor mai mare de autoeficacitate pozitivă, poate ca o motivație.

Există, de asemenea, legături pozitive semnificative între următoarele:

- Presiune studiu și volum lucru (r= 0,696). Relația puternic pozitivă indică faptul că o creștere a percepției volumului de muncă este asociată cu o creștere a percepției presiunii academice.
- Presiune studiu și așteptări proprii (r= 0,664). Elevii care percep o presiune ridicată în studiu tind să aibă și așteptări ridicate de la ei înșiși. Acest lucru poate reflecta o autoexigență crescută.
- Presiune studiu și deznădejde (r = 0,6430). Corelația indică faptul că o presiune crescută în studiu este asociată cu o tendință spre deznădejde sau sentimente de neputință.

Analiza de regresie liniară indică același lucru, doar variabila presiune din studiu având o influență asupra percepțiilor pozitive asupra performanțelor academice. Aproximativ 9,3% din variația variabilei dependente poate fi explicată de variabila „presiune studiu”. Aceasta este o proporție destul de mică, ceea ce sugerează că alte variabile ar putea avea o contribuție mai mare în explicarea variației variabilei dependente.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,643	1	1,643	4,843	,033 ^b
	Residual	15,942	47	,339		
	Total	17,585	48			

a. Dependent Variable: Pozitiv

b. Predictors: (Constant), PresiuneStudiu

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,306 ^a	,093	,074	,58240

a. Predictors: (Constant), PresiuneStudiu

Concluzii și recomandări

În general, datele obținute sugerează că stresul școlar în rândul adolescenților chestionați este gestionabil, situându-se la un nivel moderat, iar presiunea dată de studiu are o influență slabă, semnificativ statistică asupra percepțiilor de autoeficacitate academică. Astfel, putem considera că sunt necesare și în această situație o serie de intervenții pentru a sprijini elevii în reducerea presiunii și îmbunătățirea experienței educaționale.

În acest sens, pot fi menționate următoarele: gestionarea stresului de către elevi prin exerciții de respirație, activități fizice, meditații; setarea de obiective clare, realiste și posibil de atins de către elevi astfel încât să se evite o presiune dată în momentul obținerii unor note sau confruntării rezultatelor cu așteptările proprii; organizarea eficientă a timpului prin gestionarea volumului de sarcini, evitând astfel acumularea de sarcini școlare.

Profesorii pot contribui în mod activ la reducerea stresului școlar și îmbunătățirea performanțelor școlare prin oferirea de suport emoțional, dar și educațional prin aplicarea de metode de învățare mai interactive, reducerea volumului de muncă, încurajarea unui climat școlar deschis, elevii putând să discute despre propriile îngrijorări legate de performanța academică sau propriile așteptări, oferindu-li-se feedback constant și încurajator pentru a se simți susținuți în această etapă dificilă a vieții numită adolescență.

Surse de referință

1. Brittany, Allen, MD, FAAP & Helen, Waterman, DO, (2024), Stages of Adolescence. www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.

2. Carly, Claney, (2023), Exploring the Impact of School Stress on Teens’ Emotional Well-being. Understand the complex landscape of school stress and its impact on teenagers’ emotional health. Relational Psych. www.relationalpsych.group/articles/exploring-the-impact-of-school-stress-on-teens-emotional-well-being#strategies-to-mitigate-school-stress

3. Deng, Y, Cherian, J, Khan, NUN, Kumari, K, Sial, MS, Comite, U,

Gavurova, B, Popp, J. (2022), Family and Academic Stress and Their Impact on Students’ Depression Level and Academic Performance. Front Psychiatry, 16; Vol 13, no.869337. doi: 10.3389/fpsyt.2022.869337.

4. Hovsepian, S, Qorbani, M, Asadi, M, Hatami, M, Motlagh, ME, Mahdavi-Gorabi, A. et al., (2019), Socioeconomic Inequalities in Quality of Life in Iranian Children and Adolescents: The Weight Disorder Survey of the CASPIAN-IV Study. J Res Health Sci., 19(3).

5. Kieling, C, Baker-Henningham, H, Belfer, M, Conti, G, Ertem, L, Omigbodun, O. et al., (2011), Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. 378(9801):1515-1525. doi: 10.1016/S0140-6736(11)60827-1

6. Newport Academy, (5 october 2022), Middle Adolescence (Ages 15-17): Teenage Developmental Milestones. www.newportacademy.com/resources/well-being/middle-adolescence/

7. Pascoe, MC, Hetrick, SE, Parker, AG., (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. Int J Adolesc Youth, 25:104-112, 10.1080/02673843.2019.1596823.

8. Sun, J., Dunne, M.,P., Hou, Xiang-yu, Xu, Ai-qiang, (2011), Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. Journal of Psychoeducational Assessment, 29(6), 534-546, SAGE Publications, DOI: 10.1177+0734282910394976

9. World Heath Organization, (n.a), Adolescent health. www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_3



iTeach: EXPERIENȚE DIDACTICE

ISSN 2247 – 966X

Editor: Institutul pentru Educație

Pagina Revistei: www.iteach.ro/experiencedidactice