



iTEACH: EXPERIENȚE DIDACTICE

ISSN 2247 – 966X

Nr. 117 / MAI 2021

117

Învățare cu sens: Proiecte despre Oamenii de lângă noi

| **VIOLETA-DANIELA NEDELCU**

Interdisciplinaritatea – concept fundamental al învățământului actual

| **MIHAELA-ALINA CHIRIBĂU-ALBU**

Promovarea interdisciplinarității în învățământ – percepții și perspective ale cadrelor didactice

| **CRISTIANA SPATARIU & CONF.UNIV.DR. OTILIA CLIPA**

Educația incluzivă – o necesitate și o provocare

| **ANCA-IRINA VÂLCAN**

Plan de acțiune pentru integrarea copiilor cu dizabilități

| **CAMELIA TIMOFTE**

O analiză elementară: învățământ tradițional – învățământ modern

| **ISABELA-LUMINIȚA MITITELU**

Violența în mediul școlar: o provocare pentru sistemul de învățământ românesc

| **MARIANA-CARMEN DINCĂ**

Activarea parametrilor creativi prin integrarea artelor vizuale în disciplinele studiate în ciclul primar

| **ELENA-ANDREEA TOMESCU**

Alergare de rezistență – unitate de învățare pentru educație fizică aplicată atât online, cât și față-în-față

| **MARINELA PANTEA**

Provocările predării online și posibile soluții

| **DANIELA GEORGETA COMAN**

Puterea și magia inteligenței artificiale (AI)

| **GABRIELA VIOLETA TĂNĂȘESCU**

Efectele multitasking-ului asupra vieții personale și profesionale

| **IULIANA-ALINA MUNTEAN**



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" își propune să promoveze aspectele practice ale predării, învățării și evaluării școlare prin aducerea în prim plan a experiențelor concrete ale cadrelor didactice. Constituie un canal de comunicare și de informare în cadrul comunității cadrelor didactice înscrise pe platforma iTeach.

Descriere prin cuvinte cheie:

didactică aplicată, practică pedagogică, situații educative, experiențe didactice

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



REDACȚIA:

Str. Dr. Louis Pasteur 54

București 050536

COLECTIV DE REDACȚIE

Doru ȘTEFĂNESCU (fundația Institutul pentru Educație)

dr. Olimpiu ISTRATE (Universitatea din București, Departamentul pentru Formarea
Profesorilor)

dr. Oana GHEORGHE (Institutul de Științe ale Educației)

dr. Simona VELEA (Institutul de Științe ale Educației)

Alexandra ARAMĂ (Institutul de Științe ale Educației)

dr. Simona GĂBUREANU (Universitatea Politehnica București, Catedra pentru Pregătirea
Personalului Didactic)

E-MAIL: echipa@iteach.ro

PAGINA REVISTEI:

www.iteach.ro/experientedidactice

Învățare cu sens: Proiecte despre Oamenii de lângă noi

De **Violeta-Daniela Nedelcu**

Școala Gimnazială Nr. 2 Diaconu Coresi, Brașov (Brașov)



„Care sunt modelele elevilor noștri?” este o întrebare pe care o aud deseori, retoric și, uneori, cu tendință peiorativă. Personal, port discuții cu elevii despre ce îi inspiră să fim mai buni, despre societate, învățare, educație. Le spun că există oameni care fac o diferență în viața noastră și că e important să le știm eforturile, căci, cine știe? poate că ei, elevii, le vor duce mai departe. Contextul: Discuția despre unii vloggeri la modă, care știu să vorbească bine, dar demonstrează că faptele nu le susțin afirmațiile, ne-a purtat spre această variantă: le-am propus să facă muncă de cercetare asupra unor personalități contemporane, alese de mine. Gândul mi-a venit așa: Dacă pe mine mă impresionează, poate că-i va impresiona și pe ei.

Au avut de lucrat în echipe de câte 3 elevi, cerința fiind:

1. Să evidențieze câteva elemente biografice.
 2. Să surprindă realizări.
 3. Să prezinte ce au dat înapoi societății/contribuție.
- Se va lucra în Jamboard sau PPT.

Le-am spus că ne propunem să descoperim oameni care ne pot fi modele, care ne inspiră, de data aceasta nu vom alege doar pentru exemplul personal de a-și schimba viața – au depășit greutatea și s-au realizat, aspect remarcabil, însă nu ne rezumăm, de data aceasta, la acesta, ci ne interesează oameni care sunt implicați în societate și luptă să o facă mai bună. Oameni vii, adică în viață, oameni de lângă noi, din țara noastră.

Ideea aceasta am aplicat-o la două clase: la a VII-a și la a VIII-a, cu prezentări PPT sau Jamboard.

Realizare: Personalitățile despre care au făcut cercetare elevii mei și pe care le-au prezentat sunt:

Bianca Mereuță, fondatoare a grupului și comunității „Ce le citim copiilor”, despre care au scris că e perseverentă și activistă și promovează importanța lecturii de la cele mai fragede vârste în formarea copiilor. Le spuseseam că și eu cred că prin educația prin carte avem o șansă ca poporul la o viață mai bună.

Părintele Damaschin, preot la Maternitatea Spitalului „Cuza-Vodă” din Iași: „Cum recunoști un preot? După haine? Ar fi prea puțin. Un preot îl recunoști după inimă, dar mai ales, după fapte.” Le-am povestit înainte despre părinte cum ajută mamele, cum a dus copii la mare, cum adună oameni în jurul lui și face case.

Mihaela Bucșa, profesor în comunități defavorizate, scrie pe Facebook pagina „Jurnal de fizică”, a scris proiecte și a obținut fonduri pentru a face laborator de științe. A scris despre abandonul școlar. Personal, consider că Mihaela Bucșa a creat și a

experimentat o școală, care poate deveni model de bună practică.

Raluca Ciulei, jucătoare de tenis, fondatoarea asociației „Love for Life” este activistă pentru educație. Pentru a transmite că educația e importantă pentru toți copiii și că fiecare copil e important a mers, în două rânduri, pe jos. Ultima oară a mers 1200 de km în 2019, trecând prin școli și prin biblioteci și văzând care este situația. A făcut propuneri pentru minister.

Echipa de la „Noi facem un spital,,: Carmen Uscatu, Oana Gheorghiu, Paula Herlo, Alex Dima, care au pornit primul Spital Național pentru copii bolnavi de cancer. S-a vorbit despre respectul pentru pacienți și despre felul cum trebuie să fim tratați în spitale și nu suntem.

Ivan Patzaichin, olimpic la caiac-canoe, a înființat o asociație care-i poartă numele și se implică în educația pentru cultură, natură și artă, promovând Delta Dunării.



Tibi Ușeriu, maratonist, care a parcurs drumul de la viața de mafie la un om care luptă să facă un drum, Via Transilvanica. Ne-a prilejuit discuții despre alegeri, iertare, transformare ș.a.

Au mai cercetat și scris despre Ana-Maria Rusu, doctorul Vasi Rădulescu, Simona Halep.

La clasa a VI-a, am avut propunerea, inspirată de Descriptivul literar, vorbind și de tablou, și de portret, de a lucra și de a prezenta proiecte individuale pe tema „Tineri care schimbă lumea”. Surpriza a fost mare, descoperind că elevii au dat căutare pe internet și au scris primele nume care le-au fost oferite, având parte de mulți tineri deosebiți, de pe alte continente, tineri, care, totuși, nu le-au spus nimic, ei luând-o ca pe o temă ce trebuie făcută și atâta tot. Merită a fi menționată eleva care s-a sfătuit cu familia și a ales să scrie despre Alina Ursu, activistă română. Am analizat atitudinea pe care am denumit-o superficială și a rămas că ne vom întoarce la acest proiect, pe care îl vom trata cum se cuvine.

Evaluare: Nu știu alții ce fac, eu, însă, ascult prezentările, notez detalii, fac remarci. Dau timp copiilor și le valorific munca. La școală când eram, scriam pe tablă și ei în caiete. În școala online, scriu pe Jamboard și ei în caiete. Astfel că fiecare echipă și-a prezentat proiectul. Și-au distribuit sarcini. Au evidențiat că nu auziseră aproape de nici una dintre personalitățile acestea și că munca de cercetare a meritat. Problemele care au apărut au fost:

- neprecizarea sursei de informații (la a VI-a și la a VII-a, la a VIII-a nu);
- schematism;
- slaba problematizare.

Elevii și-au oferit feedback, le-am oferit și eu, plus feed-forward, pregătind proiectele următoare și învățarea autentică.

Oferindu-le elevilor personalități din lumea de azi, le deschid perspective spre educație și cunoaștere. Ei văd că lumea e mai bogată, mai variată, mai complexă și mai frumoasă decât ceea ce văd ei, la un anumit moment, în bucățile lor de realitate. Am speranța că, citind despre profesori, medici, sportivi, antreprenori care fac binele, întorc societății ceva din ce au primit sau ajută, pur și simplu, pentru că pot, elevii aceștia vor fi altfel de cetățeni, din categoria aceea a cetățenilor cu valori morale și cu conștiință.

Și, pentru mine, aceasta este învățarea cu sens.

Interdisciplinaritatea – concept fundamental al învățământului actual

De **Mihaela-Alina Chiribău-Albu**

Colegiul Național de Artă Octav Băncilă, Iași (Iași)



Articolul prezintă importanța unei abordări interdisciplinare a obiectelor de studiu, oferind exemple din disciplina Limba și literatura română. Valențele pozitive pe care le implică o astfel de abordare au condus către considerarea interdisciplinarității drept un concept fundamental al învățământului actual. Tradiția interdisciplinară în spațiul cultural românesc se întoarce pe axa timpului până la Dimitrie Cantemir. Plecând de la ideea unei unități a domeniilor științei, interdisciplinaritatea a devenit în ultimii ani una dintre coordonatele esențiale ale curriculumului școlar fiind asociată fie conceptului de activitate tematică (ce-și propune să combine obiective de referință și competențe specifice mai multor arii curriculare), fie celui de predare integrată (văzută ca modalitate de predare-învățare ce asigură nu doar profunzimea cunoștințelor acumulate astfel, ci și o sedimentare benefică a acestora prin promovarea unei atitudini pozitive din partea elevului).

Asemenea celorlalte termeni înrudiți (pluridisciplinaritate, multidisciplinaritate, transdisciplinaritate) conceptul de interdisciplinaritate a suscitat atât voci care l-au considerat de nelipsit dintr-o teorie a epistemologiei și a pedagogiei, cât și vehemente glasuri care au văzut în acest tip de abordare doar o modalitate de încurajare a superficialității prin amestecul de discipline. Cu timpul însă, conceptul – la început neclar definit – a devenit una dintre complexele probleme teoretice, dar și practice, esențiale în dezvoltarea științei, mai ales în societatea actuală, când aceasta tinde spre o cunoaștere unitară a lumii.

Pledând pentru interdisciplinaritate, Hughes Philip afirmă că „disciplinele nu ne dau (și nu ne dau niciodată) imaginea completă a lucrurilor primate izolat. Articulându-se între ele, integrându-se, ele își îndeplinesc rolul într-un mod eficient”. Tradiția cercetării interdisciplinare la noi confirmă această necesitate a abordării integrate a cunoașterii lumii. Dimitrie Cantemir, B. P. Hașdeu,

Dimitrie Gusti, Mircea Eliade sunt doar câteva nume care au utilizat în cercetarea materiei științifice abordarea interdisciplinară (geografie, istorie, psihologie, lingvistică, filosofie, religie, literatură artă). În articolul *Religiile*, Mircea Eliade concluzionează: „pentru a sesiza sensul unei forme religioase și dezvoltarea ei istorică, cercetătorul trebuie să utilizeze căile și rezultatele a numeroase discipline (istorie, sociologie, psihologie, fenomenologie)”.

Deși la prima vedere termenii par a se suprapune, pluridisciplinaritatea, multidisciplinaritatea, transdisciplinaritatea și interdisciplinaritatea definesc, de fapt, diferite niveluri de comunicare între științe. Sinonime, noțiunile de pluridisciplinaritate și multidisciplinaritate definesc studierea unui anumit subiect din perspectiva mai multor științe, principalul lor beneficiu fiind o sporire a complexității subiectului respectiv.

Transdisciplinaritatea este o formă complexă de înrădire între mai multe discipline, având avantajul de a genera un nou domeniu de cunoaștere sau o nouă disciplină, conectând școala cu viața reală. **Interdisciplinaritatea** presupune utilizarea în contexte multiple a fenomenelor, conceptelor, metodelor comune mai multor discipline cu scopul unei înțelegeri complete a unei anumite probleme. Pe lângă o interdisciplinaritate a problemelor (studiul unei probleme necesită apelul la mai multe discipline) au fost identificate interdisciplinaritatea domeniilor învecinate, interdisciplinaritatea metodelor (folosirea metodelor specifice unei anumite discipline în alte discipline) și o interdisciplinaritate a conceptelor (conceptele dintr-o disciplină se folosesc în cercetarea unei alte discipline).

Indiferent de formă, interdisciplinaritatea a fost adoptată drept concept fundamental în reforma curriculumului școlar actual, aceasta dezvoltându-și valențele pozitive în predarea tuturor disciplinelor cuprinse în curriculum, la toate nivelurile de școlarizare.

Beneficiile acestui tip de abordare sunt multiple și confirmate de experiența la catedră. Astfel, în predarea disciplinei Limba și literatura română, interdisciplinaritatea este aplicabilă atât în gimnaziu, cât și în liceu, în studierea unei teme sau în dezvoltarea unor abilități de receptare a unui text literar. O abordare interdisciplinară întâlnim încă din ciclul inferior al liceului, în clasa a IX-a conceperea pe criteriul tematic a materiei oferind elevilor posibilitatea de a-și construi o perspectivă integratoare asupra tradiției unei mari teme literare.

Într-o epocă în care se înregistrează o expansiune a vizualului, a învăța să privești devine o necesitate pe care abordarea unei teme cum este iubirea în literatură, teatru și film încearcă să o satisfacă. Conținuturi complexe sunt achiziționate cu ușurință prin apelul la interdisciplinaritate. Este evident plusul de cunoștințe, trăinicia acestora și imaginea unitară pe care o va avea elevul de clasa a XI-a despre Formarea limbii române prin apelul la alte discipline cum ar fi lingvistica, istoria, geografia, dialectologia, limba latină etc.

Nu în ultimul rând, multiplele contexte de învățare pe care le pune la dispoziția elevului tratarea interdisciplinară conduc la o revitalizare a metodelor tradiționale, stimulând o mai intensă angajare a elevilor în actul receptării textului literar și determinând reflecția personală, independentă – condiție esențială pentru formarea elevului ca lector avizat de literatură. Studiul Simbolismului la clasa a XI-a poate valorifica tratarea

interdisciplinară atât pentru a asigura o înțelegere completă a fenomenului (prin apelul la impresionismul în pictură și în muzică), cât și pentru dezvoltarea abilităților de receptare a unui text poetic simbolist prin tehnici specifice mai multor discipline: limba română/ franceză, muzica.

În toate cazurile, subiectele abordate ies în evidență, avantajele fiind atât ale elevilor ale căror achiziții sunt calitativ superioare, cât și ale profesorului care depășește astfel limitele unei abordări monodisciplinare. Formula de cooperare între discipline pe care o oferă astfel reforma curriculară prin afirmarea interdisciplinarității reprezintă una dintre cele mai importante metode de eficientizare a procesului de predare-învățare.

Bibliografie

1. Virginia, Crețu, Direcții de colaborare interdisciplinară în învățământul gimnazial, Revista de pedagogie nr. 5, 1980.
2. Jean, Piaget, Dimensiunile interdisciplinare ale psihologiei, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1972.
3. *** Interdisciplinaritatea în științele umane, București, Editura Politică, 1966.
4. ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/74-81_0.pdf (accesat 13 aprilie 2021, 18.30)

Promovarea interdisciplinarității în învățământ – percepții și perspective ale cadrelor didactice

De **Cristiana Spataru**

Școala Gimnazială Teodor V. Stefanelli, Câmpulung Moldovenesc (Suceava)



Obiectivul principal al acestui demers este cel de investigare a problematicei interdisciplinarității așa cum apare aceasta în percepția cadrelor didactice care găsesc (sau ar trebui) modalități specifice de aplicare a interdisciplinarității în educație. Pentru aceasta, am încercat să realizăm o radiografie a caracteristicilor teoretice și investigative așa cum apar în documentele și cercetările din literatura de specialitate consultată. Reperetele care fundamentează demersul investigativ demonstrează că interdisciplinaritatea nu este numai un concept teoretic, ci este un domeniu căruia practicienii din domeniul educațional i-au găsit aplicații viabile.

1. Rolul interdisciplinarității în educație - considerații generale

Tendința spre unitate în cunoaștere nu este nouă, rădăcinile ei pot fi căutate în chiar totalitățile nediferențiate ale cunoașterii prin

intermediul miturilor. Pe măsura ce procesul de reflectare a lumii câștigă tot mai mult sub aspectul problematicei, al metodologiei, al gradelor de adevăr, eforturile de subliniere a unității s-au păstrat.

Interdisciplinaritatea a devenit un principiu pentru selecționarea și organizarea conținuturilor învățământului. Ea conduce la economie de timp întrucât diminuează supraîncărcarea elevilor. Elevii descoperă și percep unitatea lumii în diversitate prin preluare, precizare, aplicarea conceptelor și, prin repetiții, ei descoperă că lumea este populată de sisteme și subsisteme. Problema interdisciplinarității a redevenit actuală prin explozia informațională a diferitelor ramuri ale științelor ce oferă oportunități semnificative pentru conexiuni, concepte comune, aplicații complementare, dezvoltarea gândirii critice a elevilor și a curiozităților epistemologice. Percepând unitatea lumii și ceea ce numim „problematika lumii contemporane”, elevii vor identifica mai bine specificitatea domeniilor și a disciplinelor, pragmatismul achizițiilor pentru propria lor devenire și pentru educația științifică.

În opinia lui G. Văideanu, interdisciplinaritatea „implică un anumit grad de integrare între diferitele domenii ale cunoașterii și între diferite abordări, ca și utilizarea unui limbaj comun permițând schimburi de ordin conceptual și metodologic”.

Interdisciplinaritatea este o formă de cooperare între discipline științifice diferite, care se realizează în principal respectând logica științelor respective, adaptate particularităților legii didactice și-l ajută pe elev în formarea unei imagini unitare a realității, îi dezvoltă o gândire integratoare. În pofida rezervelor sau disputelor epistemologice, în știința contemporană s-a declanșat un proces real de căutare a unității, a unei paradigme unificatoare.

În investigațiile realizate am încercat să măsurăm cum este perceput procesul de integrare al conținuturilor din perspectiva cadrelor didactice din învățământul primar.

2. Scopul cercetării

Cercetarea de față încearcă să investigheze care sunt percepțiile cadrelor didactice privind câteva aspecte ale aplicării principiilor interdisciplinarității. Obiectivul fundamental al prezentei cercetări a constat în sondarea procesului de aplicare al interdisciplinarității pe o serie de componente precum: cunoașterea conceptului, motivația căutării datelor despre acest concept, proiectarea activităților interdisciplinare, eficiența interdisciplinarității în învățământul primar, percepția asupra utilizării interdisciplinarității pentru o mai bună înțelegere a noțiunilor și percepția conexiunilor cu finalitățile educației. De asemenea, ne-am propus să aflăm dacă aceste percepții sunt influențate de vârsta respondenților, de gradul didactic și de mediul de rezidență al acestora.

3. Obiective

Principalele obiective ale demersului experimental au fost:

- Identificarea percepției cadrelor didactice asupra cunoașterii conceptului de interdisciplinaritate;
- Analiza datelor legate de motivația de a căuta informații despre interdisciplinaritate;
- Identificarea percepției asupra interdisciplinarității aplicate în lecțiile la care au asistat cadrele didactice;
- Analiza datelor referitoare la posibilitățile de proiectare

bazate pe demersuri interdisciplinare;

- Interpretarea datelor privind rolul și eficiența interdisciplinarității.

4. Ipoteze de cercetare

Ipoteza 1. Există diferențe între percepția celor cu definitivat în ceea ce privește cunoașterea conceptului de interdisciplinaritate și cei cu gradul I.

Ipoteza 2. Există diferențe în ceea ce privește percepția asupra frecvenței de proiectare a demersurilor în manieră interdisciplinară între cei care au un grad didactic și cei care au definitivatul.

Ipoteza 3. Există diferențe în ceea ce privește căutarea informațiilor despre interdisciplinaritate în funcție de mediul de rezidență.

Ipoteza 4. Există diferențe în ceea ce privește folosirea interdisciplinarității și mediul în care lucrează cadrele didactice.

5. Metodologie

Cercetarea s-a desfășurat pe un lot de 56 de cadre didactice. Diferențiat după variabila gen, lotul de subiecți conține 4 de subiecți de gen masculin și 52 de subiecți de gen feminin.

Diferențiat după variabila vârstă, lotul de subiecți conține: 6 cadre didactice care au vârsta între 20-30 ani, 42 cadre didactice cu vârsta între 30-40 ani, 4 cadre didactice cu vârsta între 40-50 ani, 4 cadre didactice cu vârsta peste 50 de ani. După variabila grad didactic, lotul de subiecți are în componență 14 cadre didactice care au definitivat, 24 care au gradul II și 18 cadre didactice cu gradul didactic I.

Variabile dependente:

- Percepția asupra cunoașterii conceptului de interdisciplinaritate;
- Motivația de a căuta informații despre interdisciplinaritate;
- Percepția asupra interdisciplinarității aplicate în lecțiile la care au asistat cadrele didactice;
- Reprezentarea asupra posibilităților de proiectare bazate pe demersuri interdisciplinare;
- Rolul și eficiența interdisciplinarității.

Variabile independente:

- Vârsta: 4 categorii: între 20 și 30 ani, 30 și 40 ani, între 40 și 50 ani și peste 50 ani;
- Gradul didactic: trei categorii: definitivat, gradul II și gradul I;
- Gen, două categorii: masculin, feminin.

Cercetarea privind modalitățile de integrare ale conținuturilor în practica educativă s-a realizat pe baza administrării unui chestionar lotului de subiecți descris mai sus. Chestionarul a fost construit din 10 itemi. Itemii au 3 variante de răspuns: foarte mult, mult, puțin sau de multe ori, de puține ori sau deloc. Itemii din acest chestionar fac referire la obținerea de date privind:

- Percepția cadrelor didactice asupra cunoașterii conceptului de interdisciplinaritate;
- Date legate de motivația de a căuta informații despre

interdisciplinaritate;

- Percepției asupra interdisciplinarității aplicate în lecțiile la care au asistat cadrele didactice;
- Date referitoare la posibilitățile de proiectare bazate pe demersuri interdisciplinare;
- Date referitoare la eficiența interdisciplinarității;
- Informații despre rolul interdisciplinarității în cunoașterea realității;
- Informații privind utilizarea interdisciplinarității cu scopul de a crește gradul de atenție al copiilor.

Chestionarele au fost aplicate cu ocazia unor întâlniri ale cadrelor didactice din mediul preuniversitar. Au fost aplicate mai multe chestionare dintre acestea 56 fiind valide. Subiecții au fost informați în legătură cu utilitatea și finalitatea cercetării și au fost rugați să participe la experiment. Subiecților li s-a asigurat confidențialitatea răspunsurilor.

6. Rezultate și interpretări

Ipoteza 1. Există diferențe între percepția celor cu definitivat în ceea ce privește cunoașterea conceptului de interdisciplinaritate și cei cu gradul I. Se constată că, între cadrele didactice care au definitivat și cei care au gradul I, există o diferență semnificativă între percepțiile acestora ($t(56)=1,936$, $p=0,047$) asupra cunoașterii conceptului de interdisciplinaritate. Putem observa că diferența dintre medii (media definitivat = 2,00, iar media gradul I = 1,77) indică faptul că cei care au mai multă experiență didactică și sunt preocupați de dezvoltarea lor profesională cunosc mai multe informații legate de acest concept.

Aceasta ne conduce la ideea că ar trebui să fie prezentate mai multe informații atât în formarea inițială cât și în cea continuă elemente teoretice și aplicative din domeniul interdisciplinarității.

Ipoteza 2. Există diferențe în ceea ce privește percepția asupra frecvenței de proiectare a demersurilor în manieră interdisciplinară între cei care au un grad didactic și cei care au definitivatul. Această ipoteză a fost infirmată pragul de semnificație fiind peste 0,05.

Aceasta înseamnă că la nivelul proiectării din perspectivă interdisciplinară nu există diferențe între cei care au mai multă experiență și au gradul didactic I și cei care au mai puțină experiență și au definitivatul. Probabil că la nivel teoretic percepția cadrelor didactice este aceea că proiectează conținuturile în mod interdisciplinar. Cadrele didactice care au făcut parte din lotul de subiecți au răspuns, într-o mare măsură că utilizează proiectarea interdisciplinară.

Ipoteza 3. Există diferențe în ceea ce privește căutarea informațiilor despre interdisciplinaritate în funcție de mediul de rezidență. Am putut constata că diferența mediilor obținute în urma prelucrării răspunsurilor este semnificativă ($p=0,001$ și diferența dintre medii = 0,41)

Aceasta înseamnă că educatorii care lucrează în mediul urban au tendința de a căuta mai multe informații despre interdisciplinaritate. Probabil că acest fapt ar putea fi explicat prin numărul mare de cursuri de formare continuă la care participă cei din școlile din mediul urban, dar și eforturilor de a cerceta felurite subiecte cu scopul de a scrie publicații (mult mai mare pentru cei din mediul urban). De asemenea, am putut constata în urma

analizelor statistice (Corelația Pearson) că există o legătură puternică pozitivă ($r(54) = 0,342$ și $p = 0,01$) între cei care caută informații despre interdisciplinaritate și cei care proiectează în acest fel. Cadrele didactice care sunt motivate să caute informații despre acest subiect sunt și cele care țin cont de acestea atunci când proiectează demersurile didactice.

Ipoteza 4. Există diferențe în ceea ce privește folosirea interdisciplinarității și mediul în care lucrează cadrele didactice. Această ipoteză este și ea confirmată. Putem afirma că, pentru lotul de subiecți investigat, utilizarea interdisciplinarității depinde semnificativ de mediul de rezidență al respondenților ($t(2,06)$ și $p = 0,043$). Cadrele didactice din mediul urban consideră că interdisciplinaritatea este mult mai eficientă decât cei din mediul rural.

7. Concluziile demersurilor investigative

Cercetarea de față a urmărit să analizeze în ce măsură este cunoscută și percepută ca fiind eficientă utilizarea demersurilor interdisciplinare. Rezultatele obținute confirmă trei din cele patru ipoteze lansate.

Astfel, putem afirma că interdisciplinaritatea este un fenomen cunoscut mai ales de către cei care au o vechime mai mare la catedră, dar și care locuiesc în mediul urban.

Totodată, cadrele didactice din mediul urban caută mai mult informații despre noile abordări interdisciplinare decât cei care sunt în mediul rural. În schimb, cei care au definitivatul față de cei care au gradul I nu au abordări semnificativ diferite pentru proiectarea didactică interdisciplinară.

8. Limitele cercetării, direcții posibile de dezvoltare

O primă limită ar fi dată de construirea chestionarului prin care am cules datele. Am avut numai itemi obiectivi care au adus un plus de informații asupra reprezentărilor legate de subiectul cercetat, dar au și dezavantajul de a îngreuna posibilitățile de a răspunde ale celor intervievați. De asemenea, numărul de răspunsuri posibile a fost relativ limitat, au avut un număr de trei posibilități de alese.

O a doua limită posibilă este dată de faptul că lotul investigat ar fi fost necesar să fie mai cuprinzător și mai divers (de la mai multe tipuri de cadre didactice și din mai multe județe sau tipuri de școli din zona sau din țară).

Ca viitoare direcții de analiză, am dori să sondăm alte aspecte ale eficienței și aplicării proiectării interdisciplinare, precum: Posibilitatea ca această „cultură a transferurilor interdisciplinare” să fie realizată în timpul formării inițiale ale cadrelor didactice sau în formarea continuă;

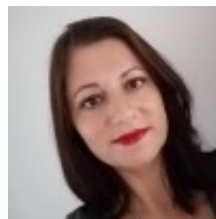
Corelarea datelor cu informațiile obținute la chestionare cu alte cercetări și instrumente care să valideze rezultatele.

Né exprimăm speranța ca în următoarele noastre demersuri investigative să subliniem eficacitatea și aplicabilitatea multelor posibilități ale acestui domeniu.

Educația incluzivă – o necesitate și o provocare

De **Anca-Irina Vâlcă**

Școala Gimnazială Miron Cristea, Toplița (Harghita)



Educația incluzivă este o necesitate și în același timp o provocare. Incluziunea copiilor cu cerințe educaționale speciale în învățământul de masă este un proces complex. Toți copiii au dreptul la educație și fiecare copil este capabil să învețe în ritm propriu. Școala și politicile școlare trebuie să se schimbe în funcție de nevoile fiecărui copil. Tipul dizabilității, atitudinea cadrelor didactice, a copiilor, implicarea familiei sunt factori care influențează educația incluzivă.

Copiii sunt ca fluturii care zboară în văzduh. Unii se înalță mai sus ca alții, însă fiecare zboară cât de bine poate. De ce să-i compari între ei? Fiecare este diferit. Fiecare este special. Fiecare este frumos.

Există copii care ar vrea „să zboare”, dar, pur și simplu nu pot, pentru că nu știu cum să o facă, sau știu cum să o facă, dar, pur și simplu nu pot. Aceștia sunt copiii cu cerințe educative speciale, sau copiii cu dificultăți de învățare. Toți copiii au dreptul la educație, iar școala și noi dascălii, în principal, suntem datori să le-o oferim. Fiecare copil are nevoie de școală și chiar și școala are nevoie de fiecare dintre ei. Astăzi, nu ni se mai pare ciudat ca un elev să aibă dificultăți de învățare și pentru că né pasă, né punem întrebarea Cum îi putem ajuta? Cel mai greu e să găsim metodele potrivite pentru a-i sprijini pe acești elevi să învețe, să progreseze, să se adapteze, să răspundem nevoilor lor atât de diferite. De ce? Pentru că fiecare este unic și chiar și atunci când crezi că ai descoperit o metodă potrivită, poate deveni imediat mai puțin eficientă.

Copiii cu CES nu se pot adapta ritmului și cerințelor școlii, ei pot participa conform abilităților și propriului nivel de dezvoltare. De aceea, școala, în general, a început să se transforme pentru a răspunde nevoilor de învățare și dezvoltare ale copilului. Câți pași a făcut spre incluziune...? Cred că depinde de fiecare școală și nu numai. Incluziunea școlară este o treaptă spre incluziunea la nivelul societății.

Toți copiii, cu sau fără dizabilități, trebuie să învețe împreună, indiferent de mediul social sau cultural din care provin, de religie, etnie, limbă. Este foarte important să reducem, ba chiar să eliminăm excluziunea și discriminarea, indiferent ce formă ar avea ele, să oferim copiilor cu tipuri și niveluri diferite de handicap șanse egale să participe la educație în cadrul sistemului general de învățământ.

Beneficiind de servicii de sprijin corespunzătoare în cadrul școlii unde sunt integrați, persoanele deficiente au posibilitatea de a ajunge la niveluri funcționale fizice, psihice și sociale care le pot

schimba viața, le pot da un mai mare grad de independență. Totodată, copiii tipici vor învăța ce înseamnă toleranța, acceptarea, înțelegerea, vor deveni mai buni.

Educația incluzivă este un proces permanent care presupune școlarizarea copiilor cu cerințe educative speciale, adaptarea școlii la nevoile acestora, participarea lor la activități educative formale și nonformale, care să le asigure învățarea și dezvoltarea. Incluziunea presupune identificarea și eliminarea barierelor, bariere care pot avea legătură cu modul de organizare a școlilor, cu modalitățile de predare și evaluare a progresului elevilor.

Transformarea școlii și a politicilor școlare astfel încât să răspundă nevoilor educative și de dezvoltare ale fiecărui copil duce la incluziune școlară, dar mai ales la incluziune socială, unde oricine, indiferent de deficiență să poată fi tratat ca un membru al comunității din care face parte.

Este deosebit de importantă atitudinea comunității față de copiii cu CES, a cadrelor didactice, a părinților, a colegilor de clasă, a cadrelor didactice. Dacă învățătorul dovedește înțelegere și o atitudine pozitivă, el poate influența atât atitudinea clasei incluzive, a părinților, dar și a copilului cu CES. Gradul de acceptare, ajutorarea și relaționarea din partea colegilor sunt și ele premise ale integrării.

Integrarea unui copil cu CES în învățământul de masă depinde de familia acestuia. Mulți părinți refuză să accepte că propriii lor copii ar avea probleme. Pentru a-i determina să conștientizeze deficiențele pe care le are copilul, cadrele didactice pot apela la consilierul școlar. Colaborarea familiei cu echipa de caz este necesară.

Un alt factor important este copilul cu CES, nevoile acestuia. De exemplu, un copil cu deficiențe senzoriale, auditive sau vizuale nu va putea fi integrat într-o școală de masă, unde nu există specialiști. De asemenea, atitudinea lui negativă față de acceptarea sprijinului, instabilitatea emoțională, factorii temperamentalii pot îngreuna derularea unui program de intervenție.

Educația incluzivă presupune schimbarea atitudinilor, a mentalităților, a politicilor și practicilor de excludere și segregare. Aceasta este promovată prin documente naționale de politică educațională care promovează o educație centrată pe elev, o educație de calitate care se poate realiza prin programe de învățământ adecvate, o bună organizare, alegerea unor strategii optime de predare-învățare-evaluare, folosirea unor resurse și tehnologii variate etc..

O școală incluzivă pune accent pe progresul individual și nu pe diferențele dintre elevi; este promovată învățarea prin cooperare, în cadrul căreia copiii sunt încurajați să se ajute, învață unii de la alții și fiecare elev este valorificat. O școală și un profesor bun sunt aceia care obțin progres cu toți elevii.

EU SUNT SPECIAL...pentru că sunt un copil normal, dar pot să-i ajut pe cei mai puțini norocoși ca mine!

EU SUNT SPECIAL...pentru că am dificultăți în învățare, dar am nevoie să mă accepti așa cum sunt!

EU SUNT SPECIAL...pentru că sunt părinte, îmi înțeleg copilul și vreau să-l învăț ce e frumos în oameni!

EU SUNT SPECIAL...pentru că sunt cadru didactic și am înțeles că educația dată copiilor, reprezintă, de fapt, viitorul!

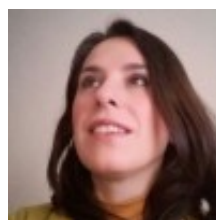
Bibliografie

- Gheorghiu, F. (2005), Modalități de intervenție personalizată în cadrul învățământului integrat, Presa Universitară Clujeană.
- Gherguț, A. (2001), Psihopedagogia persoanelor cu cerințe speciale, Editura Polirom, Iași.
- Vrăjmaș, E. și alții (2005), ghid pentru cadre didactice de sprijin, Editura Vanemonde, 2005.

Plan de acțiune pentru integrarea copiilor cu dizabilități

De **Camelia Timofte**

Școala Gimnazială George Emil Palade, Buzău (Buzău)



Recent, două evenimente mi-au prilejuit scrierea acestui articol care, citit de către mai multe persoane, poate deschide poarta și către luarea unor decizii, nu doar trage semnale de alarmă: 2 aprilie, Ziua internațională de conștientizare a autismului și finalizarea cursului CRED, care impune ca una dintre temele sale să fie elaborarea unui plan de acțiune pentru integrarea copiilor cu dizabilități. În martie 2020, prevalența acestei boli în SUA era de 1 la 54 de copii, cifrele fiind mai mult decât relevante. Soluții imediate implică alinierea societății noastre prin modificări legislative ce trebuie puse în practică, prin aprobarea decontării plății orelor de terapie care sunt pe termen lung (până la 8-10 ani, 20 de ore pe săptămână), înființarea unor instituții de intervenție integrată a tuturor serviciilor necesare (ore instructive, logopedie, kinetoterapie, art terapie, terapie cu animale etc.) finanțate de stat, cu personal calificat angajat, monitorizat și evaluat constant, pentru a se oferi o șansă reală de integrare a persoanelor cu TSA. Până să vină acea zi, rămân doar să ne face auzită vocea așa cum putem. A mea este cea a unui cadru didactic recunoscut în comunitatea mea pentru profesionalism (cel puțin așa mă știu!), părinte al unui băiat de 11 ani, diagnosticat cu TSA. Aș zice o voce avizată, fără modestie.

I. Considerații generale

Integrarea elevilor cu CES în școala de masă implică schimbări de sistem și de mentalitate la nivelul personalului (cadrele didactice). Sistemul trebuie să investească în:

- resurse financiare pentru achiziția de materiale educaționale adaptate nevoilor copiilor cu dificultăți/deficiențe de învățare:
 - camera senzorială pentru momentele de suprasolicitare psihică a elevilor cu dificultăți/deficiențe de învățare
 - săli de clasă adaptate - colțul de relaxare, mobilier adaptat (ex. texturi diferite, scaune mobile, etc)
- resurse umane - personal calificat și dedicat
 - angajarea de personal calificat - profesori de sprijin, logopezi, terapeuți, psihologi, proporțional cu numărul elevilor cu nevoi speciale

- alocarea unui profesor de sprijin la 2 elevi cu dificultăți/deficiențe de învățare
- formarea obligatorie a personalului care are înscris la clasa astfel de elevi

Alte măsuri:

- diminuarea numărului de elevi din colectiv, respectând proporția 1 elev CES /4 elevi (ex. elevi 20 elevi + 1 elev CES; 16 elevi + 2 elevi cu CES)

II. Plan de implementat la nivelul instituției școlare

1. Numirea unei comisii de integrare – prof de sprijin, psiholog, logoped, profesori, terapeuți
2. Elaborarea unor proceduri de optimizare a integrării elevilor cu CES:
 - Informarea consiliului clasei asupra dificultăților de învățare ale elevului – diagnostic, dificultăți asociate diagnosticului, manifestări comportamentale etc.
 - Stabilirea responsabilităților de elaborare, implementare, monitorizare și evaluare constantă a planului de intervenție personalizat, grafic al întâlnirilor pentru fiecare elev cu CES
 - Ghid care să cuprindă modalități de susținere, metode și tehnici adecvate învățării, exemple de bună practică, surse bibliografice etc.
3. Elaborarea, implementarea și promovarea continuă a egalității de șanse, printr-o politică reală de integrare și acceptare (nu doar la nivel declarativ). Elaborarea și implantarea de proiecte dedicate exclusiv, adaptarea temelor pentru a permite accesul elevilor cu CES la toate proiectele școlii, pregătirea personalului – personalului didactic-auxiliar și nedidactic, pentru a comunica, interacționa optim cu aceștia etc.

III. Plan de integrare personalizat pentru fiecare elev cu CES

Elevul: Ș.T – clasa a IV-a, diagnosticat cu TSA
Părinte: cadru didactic, cursuri de specialitate

Elaborarea planului de integrare personalizat îi revine profesorului de sprijin/itinerant în colaborare cu psihologul școlar, logopedul, terapeuți, dar la care trebuie să contribuie/participe toate cadrele didactice care predau la clasa elevului respectiv.

Conținutul planului de intervenție personalizat:

1. PIP pentru fiecare disciplină, realizat în colaborare cu fiecare cadru didactic
2. Sesiuni de modelare – profesorul de sprijin oferă exemple de bună practică (profesorii asistă la orele acestuia)
3. Grafic de consiliere cadre și colegi de clasă, consiliere părinți
4. Grafic al sesiunilor de evaluare a programului și de adaptare a acestuia
4. Grafic de monitorizarea continuă a progresului elevului
5. Jurnal al reflecțiilor zilnice ale cadrelor didactice – dificultăți apărute, soluții identificate.

Comunicarea între membrii echipei este esențială. Părinții și/sau terapeuții implicați în programul de intervenție al copilului, care se ocupă de programul extra școlar, trebuie să facă parte din echipă, să fie consultați sau mentorați, după cum este cazul.

Tulburarea de spectru autist

Persoanele cu autism experimentează diferit modul în care

comunică și socializează cu ceilalți. Cei mai mulți nu au abilitățile sociale dezvoltate corespunzător vârstei cronologice, de aici aflați doar la un pas de a fi considerați nesociali. Conceptele și convențiile sociale sunt abstracte și dificil de decodificat de către persoanele din spectru, noțiuni precum e frumos, e periculos, e rușinos, fiind aproape de neînțeles pentru ei.

În ciuda acestor dificultăți evidente, comunicarea se poate realiza folosind imagini adaptate, simplificate, care duc direct spre convențiile sociale mai sus numite. Există o gamă largă de abilități la indivizii cu TSA, unii dintre aceștia folosesc limbajul vorbit, imagini (sistemul PECS) sau instrumente de comunicare moderne (tableta sau laptop). Deși unii pot repeta vorbele sau frazele întocmai (ecolalia), nerealizând acordul la propria persoană, nu înseamnă neapărat că a eșuat comunicarea, ci doar că aceasta a folosit o modalitate defectuoasă de realizare.

O dificultate comună pentru persoanele din spectru este interacțiunea optimă cu cadrul didactic. Familiarizarea acestuia cu dificultățile impuse de diagnostic, sensibilități, dar și preferințele personale și recompensele sunt elemente cheie în comunicarea cu succes.

Prezentăm mai jos câteva strategii la îndemâna oricărui cadru didactic care pot optimiza comunicarea școlară și pot face implementarea planului de intervenție mai sus amintit, un plan posibil, cu rezultate vizibil și satisfacții de ambele părți.

- Folosește cuvinte care se potrivesc nivelului de înțelegere al individului. Când este posibil, folosește imagini sau cuvinte scrise pentru a comunica mesajul și oferă timp mai mare pentru a răspunde.
- Folosește o tonalitate normală, evită modulațiile vocii și rezumă-te doar la propoziții enunțative care specifică activitatea pe care te aștepti să o îndeplinească: ex. *Citește cuvântul!*, nu folosi enunțuri de tipul *Știi să citești acest cuvânt?*
- NU cumula mai multe sarcini odată, enunță-le pe rând, pe măsura ce acestea s-au realizat. Ex. Copiază propoziția. (Elevul îndeplinește sarcina.) Citește primul cuvânt. (Elevul citește primul cuvânt.) Desparte în silabe. (Elevul desparte în silabe.) Evită formularea: Copiază această propoziție, identifică primul cuvânt și desparte-l în silabe sau Cum desparti în silabe primul cuvânt?
- NU interzice, vei valida și întări un comportament negativ: Ex. Copilul se joacă și nu îndeplinește sarcina de lucru. Reacția cadrului didactic: Colorează animalul, evită reacții de genul Nu te mai juca!
- Deturneză atenția de la un comportament neadecvat prin implicarea imediată într-o activitate pe placul copilului: ex. Copilul a început să râdă necontrolat. NU interzice râsul, va râde mai zgomotos, ci implică-l într-o activitate relaxantă de genul modelare de plastilină, realizarea unui puzzle (alege o activitate motrică, preferată și folosită frecvent pentru a detensiona persoana din spectru).
- Pregătește orice schimbare prin anticiparea următoarelor acțiuni: folosește imagini cu noua locație, persoane care fac acțiunile ce se doresc a fi realizate, alege momentul potrivit și, mai ales, oferă timp pentru adaptare. Se cunoaște că rezistența la schimbare este puternică, de multe ori fiind factorul decisiv în declanșarea unei reacții comportamentale

nedorite.

- NU interzice comportamentul repetitiv, ce poate include repetarea unor cuvinte sau acțiuni care par a nu avea niciun scop. Acestea sunt importante pentru defularea unor energii negative, sunt o strategie proprie de calmare.
- Persoanele cu autism experimentează diferit provocările senzoriale, de multe ori experiențele senzoriale sunt percepute exacerbate. Intervenția adaptativă este cheia - eliminarea stimulilor vizuali excesivi din sala de clasă, poziționarea într-un loc mai retras (nu lângă geam sau ușă), oferirea de obiecte anti stres sau alte mijloace senzoriale pot favoriza comunicarea.
- Dificultățile în reglarea emoțională pot face ca situația să degenereze rapid și să se atingă pragul unei crize. Toleranță scăzută la frustrare sau reacțiile neadecvate contextului fac importante recunoașterea acestor manifestări. Intervenția reglatoare se face în momentele premergătoare crizei, semnalată de obicei prin agitație, refuz de a comunica, crize de râs etc.
Important - dacă acest moment a fost pierdut, atunci criza trebuie să fie lăsată să se manifeste, în condiții de siguranță pentru copilul din spectru, dar și pentru colegii acestuia.
Ex. Elevul a încercat de mai multe ori o sarcină e lucru și nu reușește să o îndeplinească. A început să se agite, are mișcări necontrolate. Este momentul premergător unei reacții comportamentale nedorite.
Acțiune: renunță la sarcină fără să enunți acest lucru, solicită ieșirea din cadru de lucru (sala de clasă), pentru îndeplinirea unei sarcini pe placul copilului (Spală mâinile la toaletă).
- Utilizează interesele sau preferințele pentru a construi o relație de încredere, o punte de legătură, pentru a constitui punctul de sprijin în momente de criză.
- Construiește cu tact și delicatețe o relație cu familia acestuia, alege întotdeauna modul de comunicare și limbajul cel mai adecvat, nu dramatiza și nu exagera, nu îți plânge de milă că trebuie să lucrezi cu un astfel de copil. De multe ori, limbajul nonverbal și gestică transmit clasei de elevi direcția. Cadrul stigmatizează și discriminează poate involuntar, dar efectele sunt catastrofale - incluziunea este doar una formală, de fațadă, la nivel declarativ.

În concluzie, empatia ar trebui să constituie filonul reglator al oricărui cadru didactic.

Deși a avea la clasă un elev cu CES și munca cu el ridică provocări și dificultăți curente, unele neanticipate, incluziunea socială are ca punct de plecare incluziunea școlară. Iar cadrul didactic este cel care dă direcția: educă colectivul în sensul acceptării, al implicării și sprijinirii în îndeplinirea sarcinilor de lucru, în adaptarea cadrului și a sarcinii, așa încât să ofere momente de satisfacție tuturor părților implicate, care să fie evidențiate și împărtășite pentru a crea cultura unei comunități școlare incluzive reale.

P.S. Situația prezentată este departe de a fi aceasta. Sistemul, prin instituția școlară, oferă 2 ore de pregătire individuală cu profesorul itinerant, care, dacă și-a atins norma didactică, nu le face nici pe acelea. Cadrul didactic, 1 la 30-33 de elevi, poate alocă maxim 5 minute unui elev cu CES să lucreze, în condiții de experiență didactică mare, pentru a ține sub control managementul clasei. Câteodată acestea nu sunt eficiente din cauza lipsei de pregătire adecvată, de implicare sau dorință de a

identifica punctele de comunicare.

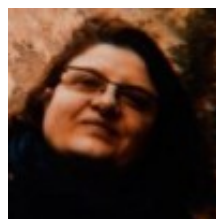
Situația copilului cu CES în școala românească este dramatică: este doar acceptat, prin legislație, dar nu și integrat în mod real.

Mai dramatică este situația părinților, care nu știu care este drumul de urmat, bat pe la porțile instituțiilor pentru a li se oferi soluții, care de multe ori nu există, plătesc ore de terapie nenumărate, pe termen lung, fără siguranța că se implementează un plan de intervenție de calitate, evaluat constant și îmbunătățit. În multe orașe din țară nu există centre care să se ocupe de copii TSA (cel mult până la vârsta școlarizării), de aici calea pentru mulți oportuniști de a-și deschide cabinete private, unde își desfășoară activitatea în spatele ușilor închise, fără a avea un sistem de acreditare și evaluare constant, de monitorizare și responsabilizare. De aici multe frustrări, depresii și dezamăgiri pentru părinții care sunt plătitori de taxe către statul român, cel care nu se simte responsabil și nu plătește, în anul 2021, terapia copiilor cu autism.

O analiză elementară: învățământ tradițional - învățământ modern

De **Isabela-Luminița Mititelu**

Liceul Ștefan Procopiu, Vaslui (Vaslui)



Lăsând la o parte învățământul derulat în mediul online, am încercat să mă gândesc cum este mai bine: să continuăm învățământul în forma lui tradițională, să adoptăm un învățământ modern sau să îmbinăm cele două linii încercând o cale prin care elevul să nu fie pus în centrul atenției doar în documente.

Învățământul tradițional

Învățământul tradițional, în cea mai mare parte, este centrat pe cadrul didactic și pe materia de învățat și se desfășoară după un scenariu oarecum clasic: cadrul didactic predă, elevul ascultă. Acest tip de învățământ pleacă de la ipoteza că nevoile și interesele sunt aceleași pentru toți elevii, iar aceștia, fiind de aceeași vârstă, pleacă de la același nivel iar noile cunoștințe sunt procesate la fel. În consecință, profesorul, în raport cu programa școlară, selectează informațiile care par importante și esențiale, expune materialul nou, respectă legea conținutului, oferă exemple, adresează întrebări prin care se verifică dacă noile cunoștințe au fost înțelese. Elevii sunt atenți, lucrează mai mult sau mai puțin individual, memorează și redau informațiile transmise de către profesor. Evaluările sunt tot de tip clasic, prin probe orale și scrise.

În câteva cuvinte - profesorul este actorul principal, cu cele mai multe sarcini, cu cele mai mari responsabilități, elevului

nerevenindu-i decât sarcina de a memora și de a reproduce materialul de învățat.

Învățământului modern

Învățământul modern, centrat pe cel ce învață, are o serie de particularități care-l face să fie diferit față de învățământul tradițional. Iată câteva dintre acestea:

- Curriculum și învățarea pot fi individualizate la maximum. Selecția conținuturilor poate fi realizată în funcție de posibilitățile, interesele și nevoile elevilor;
- Elevii progresează în ritm propriu și este încurajată învățarea independentă;
- Se încurajează inițiativa, elevii sunt activi pe domeniul lor de interes; este promovată învățarea semidirijată;
- Elevului i se oferă maximum de ocazii pentru a-și construi cunoașterea, atât în cadrul instituției școlare cât și în afara acesteia prin acțiuni extrașcolare;
- Orice experiență nouă de învățare este corelată cu precedentele;
- Cadrul didactic este partener în învățare, elevul fiind implicat activ în procesul de predare și evaluare. Munca se realizează în grupuri mici sau individual; profesorul diagnostichează dificultățile elevului și îl orientează fără a-l contrazice; astfel contribuindu-se și la conturarea personalității elevului;
- Profesorul este întâi educator și apoi sursă de informații;
- Actualitatea și problemele vieții intră în instituția de învățământ, școala fiind în posibilitatea de a alege anumite specializări în care se preconizează dezvoltarea economică;
- Se promovează învățarea permanentă, elevul fiind învățat cum să învețe, să se adapteze la noile cerințe impuse de piața forței de muncă;
- Relația elevilor cu cadrele didactice este una democratică. În funcție de nivelul de vârstă, de nivelul de experiență și de pregătire, elevii participă la formularea cerințelor, la respectarea și la aplicarea lor;
- Spațiul, mobilierul, echipamentele sunt utilizate în mod flexibil;
- Evaluarea este formativă pe baza probelor de evaluare criterială, obiectul evaluării fiind procesele cognitive, în defavoarea produselor învățării;
- Se stimulează autorefecția, autoevaluarea, autoreglarea comportamentului de învățare.

Dacă analizăm comparativ cele două sisteme de învățământ (modern și tradițional) și le suprapunem peste actualul sistem de învățământ; vom observa că acesta din urmă este de fapt o îmbinare a celor două sisteme: profesorul rămâne în continuare un transmițător de cunoștințe, însă încercă să imprime elevilor învățarea semidirijată, elevii sunt conștienți că învățarea permanentă nu este doar un concept, însă așteaptă să fie constrânși să învețe, elevii doresc o comportare democratică din partea profesorului însă atunci când sunt lăsați să-și aleagă o variantă de învățare sau sunt orientați spre autorefecție nu cooperează, am putea spune că și profesorului și elevului îi sunt convenabile aceste situații: unul vorbește, iar celălalt doar ascultă.

Întrebarea care se pune este: *né convine?*, cu atât mai mult că în

societate și în comunitățile din care facem parte, elevi, părinți, profesori né regăsim membri egali, contribuitori la bunăstare, eficiență, coeziune, siguranță, confort, stare de bine (sau dimpotrivă).

Ar fi multe exemple de asemenea atitudini și din partea profesorilor și din partea elevilor care contribuie la stagnarea începerii unui învățământ cu totul modern, bazat pe cunoaștere și nu doar pe cunoștințe, bazat pe învățarea practică și nu pe învățarea teoretică, pe formarea unor abilități de lucru și nu pe o teorie abstractă. Suntem de părere că tot profesorii ar trebui să imprime în mentalul colectiv al societății civile această noțiune de învățare permanentă, bazată pe căutări și descoperiri de informații utile și care asigură, cu timpul, formarea competențelor în diferite domenii de activitate.

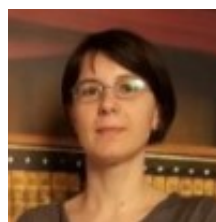
„Metodele de învățare centrată pe elev fac lecțiile interesante, ajută elevii să realizeze judecăți de substanță și fundamente, sprijină elevii în înțelegerea conținuturilor pe care să fie capabili să le aplice în viața reală.” (Metode și strategii de învățare centrate pe elev)

Teoretic, nu ar trebui să existe nicio luptă și niciun dubiu în echilibrarea acestei balanțe. În vederea dezvoltării gândirii critice și autonome pentru elevi, trebuie să utilizăm, cu precădere unele strategii activ-participative, creative. Acestea nu trebuie rupte de cele tradiționale deoarece marchează un nivel superior în spirala modernizării strategiilor didactice însă nici metodele tradiționale nu trebuie îndepărtate atât timp cât încă nu pot fi înlocuite cu altceva.

Violența în mediul școlar: o provocare pentru sistemul de învățământ românesc

De **Mariana-Carmen Dincă**

Liceul Teoretic, Costești (Argeș)



Violența în mediul școlar este un subiect și o realitate din ce în ce mai prezentă, din păcate, în zilele noastre. De aceea, se scriu numeroase articole, se țin o multitudine de conferințe pe această temă și se propun multe programe, cu diferite soluții pentru stopare sau, măcar, diminuarea fenomenului. În acest articol, né-am propus, să vedem care ar fi câteva din soluțiile practice și cu caracter aplicativ pentru a lupta cu acest fenomen, soluții pe care școala le-ar avea la îndemână și ar trebui să le aplice, pentru a ține situația aceasta sub control sau pentru a preveni episoade de violență școlară.

Interesul opiniei publice față de violența școlară a crescut o dată cu dezvoltarea mijloacelor de informare, presă scrisă, audio-vizual, dar mai ales internet. Se acordă din ce în ce mai multă importanță acestei manifestări încercându-se determinarea cauzelor, dar și

stabilirea unor metode eficiente de diminuare, prevenție, intervenție și combatere a manifestărilor violente. Dar, ca să previi acest fenomen, trebuie să cunoști mai întâi amploarea sa. Și, cum școala este parte integrantă a societății, este absolut normal ca problemele cu care se confruntă societatea să se regăsească și în mediul școlar. Avem astfel situații de agresiune verbală, fizică, situații de intimidare, amenințare, distrugere a bunurilor, etc. ceea ce contribuie la instaurarea unui climat de insecuritate.

Ce ar trebui să facă școala? În primul rând ar trebui să dezvolte niște practici eficiente de prevenire a violenței plecând de la formarea inițială și continuă a dascălilor și continuând cu o cercetare de teren cât se poate de serioasă. Lupta împotriva acestui fenomen a devenit prioritară în multe școli; știm cu toții că la începutul fiecărui an este avizat un regulament care prevede o serie întreagă de măsuri disciplinare în cazul vreunei abateri de la normele morale și de conduită în mijlocul elevilor (muștrare, suspendare, scăderea notei la purtare, etc.). Dar aceste măsuri nu sunt pe deplin eficiente! Alte inițiative provin direct din mediul școlar, rezultat al intervenției specialiștilor. Din păcate, acțiunile întreprinse sunt de cele mai multe ori axate pe nevoia urgentă a intervenției, și nu pe analiza reflexivă și mijloacele aplicate! Trebuie acționat înainte ca acest fenomen să ia amploare.

Observăm că uneori atât adulții, cât și elevii sunt prea toleranți față de violența a cărei gravitate e minoră (insulte, amenințări verbale) dar care repetată poate aduce cu sine probleme școlare și psihologice serioase! Prin urmare, luând în calcul cauze de ordin individual, socio-economic și socio-cultural putem ajunge la aplicarea unor programe specifice menite să identifice încadrarea acestor fapte de către școală și măsurile care pot contribui la prevenirea comportamentului agresiv și violent. Marginalizarea agresorului nu face decât să sporească ruptura dintre el și școală în condițiile în care el este victima propriei violențe, prizonierul propriei imagini, izolat și respins de toți colegii.

De altfel, această capacitate de a acționa agresiv face parte din bagajul genetic al ființei umane, né naștem cu ea! Însă când agresivitatea devine un mod curent sau exclusiv de interacțiune socială vorbim de gesturi antisociale sau violente ale căror manifestări compromit integritatea fizică, morală, psihologică sau materială a celorlalți și a autorului însuși.

Ca lupta împotriva violenței școlare să fie eficientă, trebuie înțeles mai întâi contextul social și familial din care provine elevul. Se întâmplă uneori ca anumiți factori care provin din mediul școlar să fie elementul declanșator al manifestărilor sale violente. Includem în această categorie măsurile disciplinare punitive, regulile stricte, atitudinea severă a numitor dascăli, ceea ce contribuie și mai mult la declanșarea comportamentului negativ sau a manifestărilor violente. Soluția acestei probleme stă în empatia care ar trebui să existe în primul rând între profesori și elevi; în egală măsură putem vorbi de colaborarea dintre școală și familie, deoarece cu toții né dorim să oferim elevilor un mediu care să favorizeze găsirea celor mai bune soluții la problemele lor și dezvoltarea unor strategii de autocontrol comportamental și emoțional.

Închei printr-un citat: „Elevii de azi sunt foarte abili social – se conectează ușor unul la celălalt, sunt capabili – inconștient – să scaneze energia oamenilor și să dea „ignore” adulților neautentici și deconectați. Sunt intuitivi, învață în imagini, absorb informația în „bulk”, nu neapărat secvențial, nu neapărat în adâncime. Folosesc puține cuvinte, dar înțeleg – sublimat aproape – relațiile

dintre oameni. Nu le plac nedreptățile, sunt hipersensibili la critică, tare dornici de validare și acceptare. Cea mai bună strategie este să fii tu, ca adult, „chill”, fără agende și mesaje perpendiculare, adică fără speech-uri sau cicăleli inspiraționale. Învățarea trebuie să li se întâmple, nu să pară planificată.

Elevii de astăzi sunt dificili, procesează întâi realitatea emoțională a lucrurilor ca să poată ajunge la noțiuni și raionamente. Par superficiali, leneși sau obraznici. Niciuna dintre etichetele acestea nu e din vina lor – sunt doar mecanisme de adaptare la o mulțime de adulți (...) fără iubire de sine.”

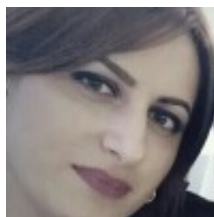
Bibliografie

paginadePsihologie.ro/epictalk-cu-oana-moraru-despre-noua-pedagogie-a-mintii-si-a-inimii-pentru-parinti-si-dascalii/

Activarea parametrilor creativi prin integrarea artelor vizuale în disciplinele studiate în ciclul primar

De **Elena-Andreea Tomescu**

Liceul de Arte Margareta Sterian, Buzău (Buzău)



Permanent, cadrul didactic ar trebui să contribuie la dezvoltarea personalității creatoare a elevilor, să îi îndrume să descopere frumosul din jurul lor. Pornind de la ideea că multe din creațiile elevilor pot fi folosite cu succes ca mijloace de învățământ în cadrul altor discipline, oferind întrebunțări diverse acestor lucruri, nu facem altceva decât să le sporim interesul față de activitățile întreprinse, dorința de a munci eficient, în mod creativ. Lucrarea de față prezintă exemple de bună practică a modului de integrare a artelor vizuale în disciplinele studiate în ciclul primar. Astfel, se pot realiza activități care să conducă la exersarea și consolidarea cunoștințelor însușite, să binedispună, să activeze și să-i motiveze pe elevi în realizarea unor creații originale, efortul intelectual îmbinându-se armonios cu cel creativ.

Integrarea artelor vizuale în disciplinele studiate la vârsta școlarității mici poate aduce contribuții semnificative în achiziționarea scrisului, prin dezvoltarea mușchilor mici ai mâinii și coordonarea mână – ochi, prin exercițiile de calligrafie și gravură, prin liniatura etaminei. Această disciplină poate sprijini și Matematica, prin deprinderea de sesizare a formelor și volumului diverselor obiecte. De asemenea, poate fi utilă disciplinei

Dezvoltare personală prin exersarea exprimării în contexte variate, prin sensibilizarea în fața frumosului și a obiectelor cu valoare artistică, prin exersarea cunoașterii de sine și a celorlalți, din mediul apropiat. Astfel, copilul va învăța, prin metode adecvate vârstei, ceea ce are utilitate pentru dezvoltarea sa armonioasă în această etapă și pentru a face față cu succes cerințelor școlare,

reușind să își activeze toți parametrii creativi: fluentă, flexibilitate, originalitate, elaborare, astfel încât orice situație-problemă să poată fi rezolvată.

Multe din creațiile elevilor pot fi folosite cu succes ca mijloace de învățământ în cadrul altor discipline, cum ar fi ceasul, piesele Tangram, corpurile geometrice, diverse figurine și șabloane sau ca obiecte cu utilitate mai largă, precum semne de carte, ornamente, măști etc. Oferind întrebări lucrurilor create de elevi, nu facem altceva decât să le sporim interesul față de activitățile întreprinse, dorința de a munci eficient, în mod creativ.

Integrarea artelor vizuale în disciplinele studiate în ciclul primar stabilește conexiuni, evidențiind coeziunea, unitatea, globalitatea temei sau a problemei de studiat.

Concret, la Matematică și explorarea mediului, se pot realiza activități care conduc la exersarea și consolidarea cunoștințelor însușite, binedispun, activează și-i motivează pe elevi în realizarea unor creații originale:

Adunarea și scăderea numerelor naturale

Probleme care se rezolvă printr-o operație:

– Realizează diferite figurine din plastilină. Compune probleme pornind de la creațiile tale sau ale colegului.

Noțiuni de geometrie

Orientare spațială și localizare în spațiu:

– Desenează o casă, deasupra ei un zmeu, lângă zmeu o pasăre, în dreapta casei un copac, sub copac trei mere, pe fiecare măr câte o furnică.

– Decorează ulciorul, folosind linii în poziții diferite: verticale, orizontale, oblice.

Forme plane:

– Decupează pătratul Tangram și, cu ajutorul formelor geometrice recunoscute

(două triunghiuri mari, un triunghi mijlociu, două triunghiuri mici, un pătrat și un paralelogram), creează forme ale unor obiecte sau animale.

– Realizează o compoziție plastică numai cu ajutorul formelor plane (cerc, triunghi, pătrat, dreptunghi).

Corpuri 3D:

– Înveselește corpurile (cub, cuboid, cilindru, sferă), desenându-le ochi, gură, mâini, picioare. Colorează-ți noii prieteni și găsește-le un nume potrivit!

Unități de măsură

Măsurarea timpului:

– Desenează pe carton un cerc, decupează-l după contur, scrie pe el orele, desenează și decupează acul mic și pe cel mare, lipește-le pe cadran. Arată ora indicată pe ceasul realizat de colegul tău, apoi schimbăți rolurile.

– Desenează în copac un număr de flori egal cu numărul zilelor a două săptămâni.

Corpul omenesc. Scheletul și organe majore

– Realizează alături de un coleg, un colaj în care să prezinți corpul omenesc și organele sale majore.

Animale. Părți componente ale corpului

– Realizează un animal fantastic, prin lipirea unor părți din corpurile altor animale.

Forme și surse de energie

– Confectionează o morișcă din hârtie, apoi decorează-o după cum dorești.

– Realizează un afiș împreună cu membrii grupului, din care să reiasă moduri de economisire a energiei.

La Comunicare în limba română, efortul intelectual se îmbină armonios cu cel creativ, conținuturile sale, oferind o paletă largă a modurilor de integrare a artelor vizuale:

– Desenează în fiecare cadran, imagini sugerate de fiecare strofă a poeziei „Somnoroase păsările” de Mihai Eminescu.

– Redă prind desen și culoare fragmentul audiat din „Povestea lui Melc” de Silvia Kerim.

– Confectionează semne de carte pe care să le decorezi cu elemente grafice învățate.

– Desenează personajul tău îndrăgit și găsește-i locul într-o altă poveste creată de tine.

– Modelează din plastilină și înveșelește literele învățate.

– Realizează un *lapbook* cât mai colorat cu tema „Alfabetul”.

– Confectionează marionete pe deget sub forma fructelor sau legumelor preferate și joacă pe rând rolul vorbitorului/ascultătorului pentru a le prezenta.

– Realizează un jurnal de călătorie care să conțină desene inspirate din plimbările alături de familie.

– Desenează pe jetoane sporturile de iarnă preferate. Scrie două-trei enunțuri despre fiecare.

– Realizează o scrisoare desenată pentru Moș Crăciun.

– Confectionează o felicitare de Paște, aplicând tehnica *Quilling*.

– Realizează un afiș cu titlul „Gala filmului animat”, desenând sau decupând din ziare și reviste personajele preferate.

Una dintre competențele generale ale disciplinei Muzică și mișcare constă în raportarea spontană la muzică prin intermediul propriilor abilități creative. Astfel, copiii pot exprima prin desen ceea ce simt, ce aud în cântecelele studiate, pot confectiona diferite jucării muzicale, după cum urmează:

– Decorează lingurile de lemn, imaginându-ți figuri umane sau de animale. Le vom utiliza lor în acompanierea cântecelului “Iepurașul” de D.D. Stancu.

– Confectionează instrumente muzicale din materiale și obiecte refolosibile pentru orchestra clasei.

– Creează un afiș prin care să atragi cât mai mulți spectatori la Concertul „Pe aripile muzicii”.

– Executați un desen inspirat din audiția „Cântece și jocuri populare românești”.

Lecțiile de Dezvoltare personală, în ale căror demersuri se regăsesc influențe cu caracter practic din arte vizuale, oferă un cadru semnificativ pentru stimularea flexibilității cognitive și a creativității elevului:

– Realizează „arbore familiei”, ilustrând chipul membrilor familiei tale pe frunzele copacului.

– Desenează un simbol pentru orașul în care trăiești.

– Promovează, prin realizarea unui afiș, produse de igienă preferate.

– Ilustrează prin desen unul din drepturile copilului extras din „Convenția cu privire la drepturile copilului”. (exp. art.6- „Orice copil are dreptul la viață și la dezvoltare.”)

Multe din aceste exemplificări pot fi aplicate cu succes ca activități individuale sau colective, pentru a capta atenția elevilor, a aprofunda unele teme sau a exersa experiențe anterioare. Indiferent de disciplina sau etapa în care alege să integreze,

învățătorul trebuie să permită elevilor săi să descopere și să-și experimenteze abilitățile, aptitudinile creative, să faciliteze transferul acestora în viața reală. Importanță deosebită o are feedbackul permanent față de progresul fiecărui elev, prin încurajarea ideilor, expunerea și valorizarea produsului creat.

Copilului îi place să se joace cu culoarea, este atras de artă, sub toate formele ei și de aceea are nevoie să experimenteze prin diversitatea temelor concepute cu sârguință de cadrul didactic. Cunoașterea abilităților și a intereselor copiilor conduc către alegerea metodelor și a tehnicilor potrivite, implementând o strategie de integrare a artelor vizuale, oportună dezvoltării potențialului intelectual și creativ al elevilor.

Integrarea conținuturilor școlare este o necesitate într-un demers educativ ce se dorește a fi unul creativ, prin împletirea fructuoasă a activităților, metodelor și tehnicilor de lucru, prin alternarea formelor de organizare, în scopul stimulării interesului elevului, posibilității sale de a-și manifesta liber, spontan imaginația. Această strategie modernă de integrare, ce reflectă o tematică unitară, comună mai multor discipline, oferă copilului posibilitatea să se implice atât efectiv, cât și afectiv. De asemenea, se aduce un plus de lejeritate și mai multă cursivitate procesului didactic.

În concluzie, creativitatea se învață, devine indispensabilă, rămâne o mare provocare, care atrage de la sine și cele mai mari recompense. Astfel, pledez pentru ideea conform căreia cadrul și mijlocul cel mai generos de activare și stimulare a acesteia îl constituie disciplina Arte vizuale și abilități practice, dimensiunile creativității regăsindu-se în creațiile, produsele elaborate de către elevi. Și nu în ultimul rând, un învățător care va reuși să iasă din tiparele unui învățământ formal și va continua această traiectorie, va avea satisfacții sufletești enorme, contribuind la dezvoltarea personalității creatoare a elevilor săi.

Bibliografie

1. Stoica, Ana, Creativitatea - Posibilități de cunoaștere și educare, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983;
2. Programa școlară pentru Arte vizuale și abilități practice - Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, Anexa 2 aprobată prin ordin al ministrului educației naționale Nr. 3418/19.03.2013, București, 2013;
3. Oprea, C., Lăcrămioara, Strategii interactive în cadrul grupului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2009;
4. Roco, Mihaela, Creativitatea și inteligența emoțională, Editura Polirom, București, 2004.

Alergare de rezistență - unitate de învățare pentru educație fizică aplicată atât online, cât și față-în-față

De **Marinela Pantea**

Liceul Teoretic Jean Monnet (București)



În cadrul disciplinei de educație fizică și sport, programa școlară, planificările, conținuturile și activitățile de învățare au suferit anumite modificări, lucru permis de flexibilitatea acestora și permisivitatea înlocuirii, eliminării sau completării lor cu alte elemente, chiar și interdisciplinare sau transdisciplinare. O unitate de învățare specifică, *Alergare de rezistență*, cu aplicare la început de an școlar, a avut nevoie de anumite schimbări în actualul context pandemic, adică cu păstrarea normelor, a igienei, a distanței, dar și fără executarea unui efort maximal. Păstrând experiența aplicării învățării centrate pe cooperare, comunicare, colaborare și rezolvare de probleme, prin îmbinarea metodelor tradiționale de lucru cu cele moderne, din postura de profesor am dorit să observ: „ce intenționez? ce doresc să obțin? ce reacții vor avea elevii (pozitive, negative)? ce feedback voi oferi elevilor? ce aș fi putut face mai bine? ce îmi propun pentru data următoare?”. Astfel, am adaptat conținutul învățării și am îmbinat metodele tradiționale cu cele moderne, copiii participând cu interes la acest mod nou de realizare a temelor.

Începând anul școlar cu această unitate de învățare, „Alergarea de rezistență”, am putut lucra cu elevii care au fost și online, dar și cu participare fizică. A fost mai dificil pentru cei din online, care nu au putut realiza în paralel cu colegii lor, dar au lucrat în timpul liber, ei trimițând capturi de ecran cu distanța, durata efectuată și numărul de pași efectuați, astfel s-a putut urmări evoluția sau lipsa de progres pentru această unitate de învățare. Au fost însă și posibilități de a efectua în casă între 2 și 6 minute de alergare ușoară, într-un ritm propriu, în funcție de nivelul școlar, în care s-a urmărit controlul respirației, coordonarea brațe-picioare, capacitatea organismului de a susține un efort îndelungat, dezvoltarea capacității respiratorii (atât de necesară în contextul actual pandemic). Anterior acestei situații, atenția era concentrată și pe lungimea pasului, pe tempou, pe alergarea în pluton (cu punerea unui lider, prin rotație), pe pasul lansat de semifond, pe sosire și se exersa și alergarea în tempo variabil o anumită distanță, alternând tempoul uniform cu cel accelerat.

Am îmbinat metodele tradiționale cu cele moderne și nă-am axat pe respirația corectă, pe menținerea unui tempou uniform, pentru a nu interveni oboseala, pe capacitatea de rezistență la efectuarea unui efort de tip alergare, pe vizionare de filme cu temă specifică și pe analiza acestor vizionări, totul în mod interactiv, cu implicarea elevilor în suportul de discuții.

Astfel, cei aflați în online nu au simțit izolarea de colectiv, chiar dacă tipul lor de efort nu includea activitățile de învățare ale celor prezenți la școală. Pentru ambele grupe participante, am utilizat vizionarea de video cu descrierea efectelor alergării de rezistență asupra organelor interne, și mai ales asupra capacității respiratorii. Au vizionat și video cu progresele înregistrate de sportivi atleți din domeniu, luând contact, astfel, cu termenii de specialitate și cu o imagine mai din interior legată de această unitate de învățare (pentru că este, în general, respinsă de către copii, iar până acum reușeam realizarea cu finalitate prin participarea la crosuri, unde întâmpinau un nou element:

alergarea în grup strâns, experiența directă din care învățau că este bine să nu alergi prima parte foarte tare, organismul cedând rapid, ci că ai nevoie de o dozare echilibrată a efortului, de un control al tempoului și de cunoașterea momentului în care să crești tempoul și să realizezi cu succes finish-ul).

Ce am intenționat?

Revenind la unitatea de învățare, competențele specifice 2.4. și 3.2. (executarea de procedee tehnice în structuri motrice specifice disciplinelor sportive studiate și, implicit, aplicarea pe parcursul activităților a prevederilor regulamentare în condițiile adaptării acestora) au putut fi realizate, iar conținuturile (pasul lansat de semifond, actul respirator corect, alergarea de durată, alergarea în tempo variabil) utilizate în primele 2 lecții nu au reprezentat elemente extrem de dificil de realizat, chiar dacă elevii erau după o pauză îndelungată (în cadrul școlii noastre s-au susținut cursuri 2 săptămâni în off-line și două săptămâni în online, cu clasa împărțită în jumătate).

Ce am obținut?

Cu răbdare, discuții, indicații metodice, conștientizarea corectitudinii execuției procedeele tehnice, impactul unor exerciții efectuate greșit, i-am determinat pe elevi să respecte cerințele de lucru și să exerseze cu succes activitățile de învățare prezentate.

Au fost realizate adaptări, acolo unde a fost nevoie, legate dozare și de tempoul personalizat la capacitățile individuale de efort, dar și de pregătire, copiii lucrând în așa zise grupe valorice, chiar cu păstrarea distanței minime de 2m dintre ei. S-au sprijinit reciproc, au avut pare de încurajări, sfaturi împărtășite chiar pe parcursul deplasărilor. Am lucrat și pe grupe de gen, lucru realizabil, pentru că era prezent doar jumătate de colectiv și am putut alerga cu ambele grupe, timp în care le explicam despre controlul respirației, îi ajutam să perceapă tempoul mediu, tempoul constant, să își controleze eventualele "ruperi de ritm", atunci când nu era util. Când o grupă lucra, cealaltă se odihnea urmărindu-și pulsul, dar urmărind și execuția grupului care era în lucru.

Ce reacții au avut elevii?

Au apreciat lucrul în acest mod, cu grijă și respect față de ei, având participarea mea directă la fiecare activitate de învățare, dar au apreciat și aplicațiile digitale (prezentare în Nearpod despre alergarea de durată, chestionar inițial prin Quizizz și Google forms, pentru a afla dacă au mai desfășurat activități pe parcursul vacanței, care le este starea actuală a sănătății etc., dacă au avut activități motrice de timp liber cu familia, apoi Kahoot - intermediar, pentru a verifica nivelul unor cunoștințe, dar și pentru a consolida ceea ce au aflat ca noutate, iar la final PollEverywhere: *Cum v-ați simțit în timpul realizării evaluării prin alergarea de durată? Este ceva ce v-a plăcut, în cadrul activităților de învățare ale alergării de durată?*, pentru a vedea feedback-ul asupra activităților de învățare utilizate, ce nu le-a plăcut, dar și ce ar fi dorit să schimbe).

O participare cu succes, pentru cei care au dorit să finalizeze în acest fel (iar notarea a fost pentru realizarea aceasta), a fost la *Crosul Happy run*, din perioada 25-27 septembrie 2020. Înscrierea a fost colectivă, pentru grupul unității noastre de învățământ, au avut posibilitatea să își personalizeze mesajul de pe numărul de înscriere și a fost ceva diferit și nou pentru ei (obișnuiți din anii

anteriori cu participarea la crosuri) de a realiza individual sau împreună cu familia, o activitate cu specific pentru rezistență la un efort (alergare cu coarda, alergare de tip jogging 3 sau 5 km, plimbare 3 km), în oricare din cele 3 zile puse la dispoziție, alăturându-se Fundației „Renașterea” la cea mai mare cursă caritabilă.

Ce feedback ofer elevilor mei?

Întotdeauna dau feedback de apreciere și de încurajare a ceea ce fac pentru ei înșiși și pentru starea lor de sănătate generală, ei înțelegând că scopul principal nu este de a realiza un barem pentru o notă, ci pentru reușita lor cotidiană, atunci când trebuie să facă față unui astfel de tip de efort, pentru sănătatea organismului lor și îmbunătățirea unor performanțe personale.

Ce aș fi putut face mai bine?

Să fiu alături de copiii mei de acasă, pentru a nu se simți stingheri și izolați, cu toate că am purtat permanent laptop-ul cu mine, pe tot parcursul desfășurării orei, pentru a auzi, vedea și primi și ei îndrumările și sfaturile, dar și eventualele corecturi aduse colegilor, pentru a ști și ce trebuie să evite. Și ei au avut întrebări, și ei au oferit suport colegilor prezenți fizic, și ei au acordat sfaturi și au avut colaborare cu colegii lor.

Ce îmi propun pentru data viitoare?

Îmi propun să mențin aceeași implicare din partea mea, pentru ca elevii să se simtă în siguranță și să realizeze cu plăcere aceste activități, pentru că nu au simțit că „trebuie”, ci că alergarea poate fi extrem de relaxantă și de frumoasă, dacă ști cum să o realizezi. Îmi propun și continuarea lucrului pe grupe (de opțiuni, de gen, valorice).

Provocările predării online și posibile soluții

De **Daniela Georgeta Coman**

Liceul de Arte Margareta Sterian, Buzău (Buzău)



Realitatea cu care ne confruntăm în zilele noastre demonstrează că instruirea în modelul tradițional devine tot mai rapid istorie. În prezent, cadrul didactic trebuie să fie proactiv, deschis la nou, bine ancorat în actualitatea tehnologică, pedagogică și a domeniului de specializare, cu disponibilitate pentru colaborare și comunicare cu colegii. În articolul redactat mi-am propus să prezint câteva aplicații utile în procesul instructiv educativ, cu o scurtă descriere și sugestii de utilizare în diferite momente din activitatea didactică specifică învățământului primar.

Instruirea asistată de calculator completează de mult timp activitățile didactice convenționale, aducând plus valoare prin: facilitarea înțelegerii conținuturilor de către elevi, creșterea motivației acestora pentru învățare, sporirea atractivității materiei

școlare, integrarea cu variate activități educaționale nonformale, precum și în ceea ce privește proiectarea și desfășurarea lecțiilor de către profesor, contribuind la favorizarea activităților de instruire diferențiată, o coordonare mai bună a activităților didactice, activități colaborative, creative, centrate pe elev.

În proiectarea unei activități didactice de succes, în care este integrată tehnologia prin utilizarea diferitelor aplicații digitale, trebuie să se țină seama de câteva aspecte care pot constitui repere în proiectarea resurselor din cadrul unităților de învățare și anume: identificarea și menționarea clară, explicită a competențelor specifice unității de învățare și a modalităților de evaluare; propunerea unor activități de învățare care să asigure diferențierea instruirii pentru elevii cu ritmuri diferite de învățare precum și pentru cei capabili de performanță; utilizarea unor metode colaborative pentru susținerea motivației în învățare; rigurozitate în alegerea activităților de învățare cu suport digital care să fie cât mai interactive, implicând emoțional și cognitiv elevii; feedback-ul să fie prompt și la obiect; aplicația digitală/soft-ul educațional ales să monitorizeze activitatea elevilor și să le susțină parcursul în scopul atingerii obiectivelor propuse; încurajarea cooperării între elevi pentru rezolvarea unor sarcini ce vizează proiecte de grup, dar și independența în învățare.

În cele ce urmează voi prezenta câteva aplicații utile în procesul instructiv educativ, cu o scurtă descriere și sugestii de utilizare în diferite momente din activitatea didactică specifică învățământului primar.

Astfel, pentru captarea atenției poate fi utilizată aplicația Jigsaw Planet (jigsawplanet.com) care oferă posibilitatea încărcării unei anumite imagini dintre cele disponibile sau alegerea uneia din dispozitivul propriu și transformarea ei în puzzle. De asemenea, aplicația permite realizarea unor jocuri puzzle cu nivel diferit de dificultate. Imaginile reîntregite pot constitui punctul de plecare pentru inițierea unor discuții care vor facilita trecerea la lecția nouă.

O altă aplicație similară celei prezentate este I'm a Puzzle (im-a-puzzle.com). Aceasta dispune de o galerie bogată de imagini grupate pe diferite categorii (animale, anotimpuri, locuri, sporturi etc.) și aduce un plus prin faptul că pot fi adăugate, pentru deblocarea pieselor, sarcini de lucru sub formă de întrebări sau exerciții cu răspunsuri multiple (quiz). Înainte de a fi oferit elevilor, pentru a putea fi accesat de către aceștia, puzzle-ul trebuie făcut public.

În cazul ambelor aplicații, link-ul poate fi distribuit în secțiunea Chat a platformei pe care se desfășoară activitatea sau prin orice alt mijloc de comunicare (whatsapp, mesaj text, e-mail). De precizat este și faptul că nu este necesar ca elevii să aibă un cont creat pe aceste platforme.

În scopul reactualizării cunoștințelor, deosebit de utile și interactive sunt rebusurile online create pe diverse platforme. Un avantaj notabil al rebusurilor online este faptul că elevii primesc feedback imediat, iar profesorul are acces în timp real la toate rezolvările cu răspunsurile aferente.

Transmiterea noilor cunoștințe poate fi facilitată prin utilizarea unor aplicații precum BookCreator (www.bookcreator.com) sau Nearpod (www.nearpod.com) care permit inserarea de texte, documente, imagini, desene, audio, video-uri ce pot fi accesate cu ușurință pe parcursul activităților. Cărțile digitale multimedia pot

fi partajate online sau descărcate în format PDF și accesate de către elevi ori de câte ori doresc, pentru a fi parcurse și în ritmul propriu. Modalitatea atractivă de prezentare a conținuturilor noi va menține atenția elevilor și va stăni interesul acestora pentru învățare.

Pe lângă exemplele oferite, pot fi selectate și alte aplicații utile care permit transmiterea cunoștințelor într-o manieră plăcută, atractivă și adaptată nevoilor de învățare ale elevilor zilelor noastre. Aplicația Kahoot se bazează pe învățarea prin joc utilizând tehnologia educațională. Aceasta este accesibilă, ușor de folosit atât de cadrele didactice, cât și de elevi, permite realizarea unor teste de evaluare la diferite discipline, este ușor de folosit, iar testele sunt verificate în timp real. De asemenea, se pot crea jocuri de învățare Kahoot pe orice subiect și pentru elevi de toate vârstele, se poate accesa folosind orice dispozitiv, calculator sau laptop care dispune de un browser web.

Pentru fixarea cunoștințelor aplicația MindMup (mindmup.com) este un excelent mod de sistematizare a cunoștințelor prin crearea, individuală sau în echipă, a unor hărți conceptuale, scheme ale lecțiilor, hărți ale textelor studiate ce pot fi stocate în cloud (JPEG, PDF, PowerPoint, schițe etc.) și accesate oricând, de pe orice dispozitiv. Pentru crearea acestora nu este necesară existența unui cont.

O altă etapă în derularea demersului instructiv educativ este reprezentată de evaluare, componentă esențială a procesului de învățământ, alături de predare și învățare. În mediul online, pentru a evalua cunoștințele elevilor, se pot aplica teste/chestionare create cu ajutorul formularelor Google Forms care permit conceperea unor tipuri diferite de itemi (obiectivi, semiobiectivi și subiectivi), colectarea răspunsurilor într-o foaie de calcul și salvarea lor în contul Drive. În același scop se pot folosi aplicații precum LearningApps (learningapps.org/) sau Live work sheets (www.liveworksheets.com/) care necesită crearea unui cont de profesor ce permite accesul la toate resursele din comunitatea platformelor respective. Avantajul acestora este că elevii primesc feedback imediat privind corectitudinea răspunsurilor date și punctajul aferent.

De asemenea, realizarea unor activități personalizate pentru clasă este posibilă folosind platforma WordWall (www.wordwall.net) ce conferă dinamism și interactivitate orelor de curs desfășurate în mediul online și nu numai. În acest sens, pot fi propuse elevilor teste, jocuri de cuvinte, competiții și multe altele. De menționat este faptul că, în varinata gratuită, platforma oferă posibilitatea creării unui număr de materiale limitat la cinci, dar se pot găsi numeroase resurse utile postate de alte cadre didactice.

În scopul cooperării și întocmirii unor proiecte educaționale colaborative, elevii pot folosi cu ușurință aplicația Padlet (www.padlet.com) care permite crearea unui „perete” virtual pe care pot fi postate scurte mesaje text, imagini și link-uri către diferite video-uri potrivite temei abordate. Poate fi folosită pentru brainstorming, pentru a posta cuvinte noi, termeni sau comentarii pe o anumită temă dată. Colaboratorii pot fi invitați prin e-mail sau cu ajutorul link-ului.

În concluzie, se poate afirma că procesul instructiv educativ poate fi unul pe placul elevilor utilizând resursele digitale în scop educativ, adaptându-le la schimbările care, cu sau fără voia noastră, se întâmplă. Elevilor le putem incita curiozitatea pentru cunoaștere folosind ceea ce îi atrage cel mai mult, resursele

digitale.

„Practica educațională indică o creștere a motivației învățării în condițiile utilizării noilor tehnologii, precum și o cerere masivă de educație asistată de calculator, grefată pe o nevoie tot mai mare de a ține pasul cu schimbările rapide la nivelul profilului de competențe cerute de piața muncii. În acest context, este nevoie de o fundamentare teoretică solidă pentru ameliorarea programelor de e-learning în derulare și pentru elaborarea altora, în întâmpinarea noilor provocări ale societății bazate pe cunoaștere și ale practicii didactice contemporane” (Istrate, 2011). De reținut este faptul că aplicațiile favorizate de TIC sunt proiectate pentru a sprijini, nu pentru a înlocui procesele umane, de grup, iar cadrelor didactice le revine sarcina de a alege și a propune elevilor aplicații accesibile care facilitează învățarea.

Bibliografie

- Olimpiu Istrate, Provocări pedagogice în proiectarea programelor de elearning. În: Elearning.Romania, 2011. Online: elearning.ro/provocari-pedagogice-in-proiectarea-programelor-de-elearning
- Mihaela Brut, Instrumente pentru e-learning – ghidul informatic al profesorului modern, Editura Polirom, Iași, 2006
- Petre Botnariuc și colaboratorii, Școala online – elemente pentru inovarea educației, Editura Universității din București, 2020. Online: unibuc.ro/wp-content/uploads/2020/05/Scoala_Online_Raport_aprilie_2020.pdf

Puterea și magia inteligenței artificiale (AI)

De **Gabriela Violeta Tănăsescu**

Liceul Teoretic Traian, Constanța (Constanța)



Demersul acestui articol pornește de la întrebarea „Cum va arăta lumea în 2050?” și este o introducere în fascinanta lume a noilor tehnologii, cu accent pe aplicabilitatea inteligenței artificiale în lumea reală și pe schimbările așteptate în viitor. Scopul acestui material este de a capta atenția către noile tehnologii și pentru a deschide noi provocări cu privire la domeniul AI.

În viitor, se va pune accent pe rezolvarea problemelor globale și permiterea tuturor oamenilor să-și îmbunătățească nivelul de viață, indiferent de locație sau statut, iar AI va juca un rol important. Transformarea și personalizarea educației va fi bazată pe nevoile și stilul unic al elevului.

„Prezicerea viitorului nu este magie, ci este inteligență artificială.” – Dave Waters (profesor, Universitatea Oxford)

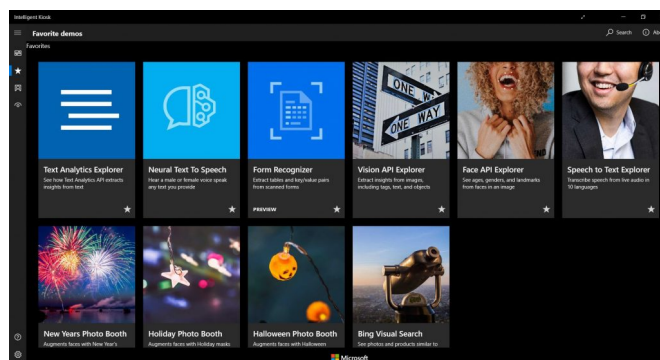
Inteligența artificială este un termen informatic provenit din limba engleză (AI – Artificial Intelligence) folosit pentru a descrie o caracteristică a unei mașini care poate prelua informații din

mediul înconjurător și care poate să ia decizii folosind acele informații. De exemplu, o mașină, cum ar fi o linie de producție auto care urmează un set de instrucțiuni pre-programate, nu este considerată în general AI. Dar, când mașina este programată să folosească informații din mediul înconjurător, să decidă asupra unui curs de acțiune, este mult mai probabil să fie considerată AI.

Inteligența artificială se formează printr-o combinație de date, tehnologie, putere de calcul și algoritmi complecși. Se aplică în: finanțe, robotică, jocuri, medicină, aplicații web etc.

- AI în robotică – Mediu înconjurător acționează asupra roboților prin intermediul camerelor, microfoanelor, senzorilor tactili (touch). Roboții pot reacționa utilizând motoarele pentru a se deplasa într-o anumită direcție, pentru a-și mișca brațele, etc. De asemenea, ei pot vorbi cu oamenii, folosind vocea.
- AI în jocuri – Dacă joci șah pe calculator având ca oponent AI, tu reprezintă mediul. Softul jocului de șah este creat să observe mutările tale și apoi să-și genereze propriile mutări, cu scopul de a te înfrânge. Gândește-te că joci șah cu un adversar ce se va afla mereu cu un pas înaintea ta!

Intelligent Kiosk, creată de Microsoft, este un exemplu excelent de aplicație inteligentă care poate înțelege fețele umane și le poate prezice vârsta și emoțiile, având ca principală formă de intrare, camera web. Aplicația poate extrage informații diverse din analiza unui text, recunoaște celebritățile din imagini, efectuează căutări Bing etc.



Aplicația Intelligent Kiosk este gratuită și poate fi accesată la adresa:

microsoft.com/en-us/p/intelligent-kiosk/9nblggh5qd84?rtc=1&activetab=pivot:overviewtab. Pentru instalare, sunt necesare următoarele cerințe – SO Windows 10, cel puțin versiunea 17763.0 și cameră web.

- De exemplu, serviciul “Text Analytics Explorer” poate extrage diferite informații dintr-un text. Astfel, în urma analizării textului se va obține sentimentul predominant al acestuia (pe baza unor procente afișate), se vor extrage fraze cheie, anumite locații și date calendaristice, persoane, numere de telefon, etc.
- Serviciul “Vision API Explorer” extrage diferite informații din imagini, ca de exemplu, etichete, texte și obiecte. Pentru început se poate selecta o imagine deja afișată, dintr-o listă de fotografii, pentru a evidenția atributele acestei opțiuni: descrierea fotografiei, culorile predominante, diferite etichete, fețele persoanelor care apar, obiectele detectate în

fotografie sau textul extras din imagine (dacă acesta există), etc. Majoritatea acestor caracteristici sunt însoțite de procentul de detectare.

- Opțiunea „Face API Explorer” analizează fețele umane dintr-o fotografie și poate detecta dacă persoana respectivă este femeie sau bărbat, vârsta, culoarea părului, diferitele accesorii care apar, sentimentele persoanei (fericire, mânie, dispreț, frică, tristețe, mirare), calitatea imaginii, etc. Există mai multe posibilități de a selecta o fotografie - din lista deja afișată pe ecran, de pe Internet folosind motorul de căutare Bing, din calculatorul personal, sau prin realizarea în timp real a unei fotografii proprii, folosind camera web.

Privind viitorul inteligenței artificiale, pornim de la câteva întrebări: *Tu crezi că în viitor, conversațiile cu AI vor înlocui vreodată conversația cu oamenii? Care sunt consecințele succesului AI? Ce fel de slujbe sau sarcini vor atribui oamenii roboților? Care ar fi beneficiile și dezavantajele AI pentru indivizi și pentru societate?*

„Puterea enormă, puterea și potențialul AI sunt valorificate pentru binele umanității, promovând egalitatea, libertatea și dreptatea. Este un viitor în care AI este o sursă deschisă ce permite inovatorilor din întreaga lume să valorifice puterea tehnologiei, în care se dezvoltă și se utilizează AI în mod firesc...” - Salil Shetty

În prezent, avem asistenți virtuali inteligenți, vehicule autonome „full self-driving” etc. În viitor AI va deveni mai umană - inteligentă emoțională. AI va înțelege și va răspunde utilizând limbajul natural, interacționând cu oamenii, la fel ca un alt om.

„AI este un cal pentru mintea ta, iar caii nu concurează cu călăreții lor; îi fac să meargă mai departe și mai repede.” - Tabitha Goldstaub

Bibliografie

- Digitaliada, „Frumusețea Inteligenței Artificiale (AI)”, 2021
- Microsoft in Education, curs online - “First Steps into Artificial Intelligence”, 2020:
<https://education.microsoft.com/en-us/course/9534f9d9/0>
- Microsoft Edu Live Events - “Using Artificial Intelligence to fight COVID-19”, 2020:
<https://www.microsoft.com/en-us/store/workshops-training-and-events/educators>
- Stanford University via Udacity, curs online - “Intro to Artificial Intelligence”, 2011, act. 2020:
<https://www.udacity.com/course/intro-to-artificial-intelligence-cs271>
- The Royal Institution of Australia Inc, Cosmos Magazine, Teacher’s notes, Issue 47, Artificial Intelligence, 2012:
<https://cosmosmagazine.com>

Efectele multitasking-ului asupra vieții personale și profesionale

De **Iuliana-Alina Muntean**

Liceul Teoretic I.C. Brătianu, Hațeg (Hunedoara)



În contextul digitalizării educației, iminența multitasking-ului în rândul profesorilor și al elevilor devine tot mai mare. Un termen caracteristic industriei IT, apărut în anii ’60 și utilizat întâia oară de IBM, multitasking-ul presupune încercarea de a rezolva două sau mai multe sarcini în același timp, trecerea rapidă și haotică de la o sarcină la alta. Dar care este impactul multitasking-ului asupra creierului nostru și ce preț trebuie să plătim pentru a fi atenți la mai multe lucruri în același timp? Articolul își propune să analizeze câteva din efectele negative ale multitasking-ului asupra creierului și a vieții noastre personale și profesionale. Totodată, vom aduce în discuție și câteva practici simple și eficiente care ne pot ajuta să reducem efectele negative ale multitasking-ului, un obicei de care ar trebui cu toții să scăpăm pentru a ne păstra integritatea psihică.

Anthony Wagner, profesor de psihologie la Universitatea Stanford, subliniază faptul că, deși multitasking-ul implică realizarea mai multor sarcini simultan, în realitate creierul uman nu poate efectua mai mult de o singură operație odată. Un termen mult mai potrivit ar fi, în opinia profesorului de la Stanford, „task switching”. Cu alte cuvinte, multitasking-ul ne forțează să ne decuplăm și să ne decuplăm mintea foarte rapid de la o activitate la alta. El este, de fapt, o modalitate de adaptare a creierului la ritmul alert al vieții în societatea actuală.

Considerat în zilele noastre un „must have”, multitasking-ul a devenit ceva comun, un adevărat mod de viață. Se vorbește chiar despre generația Multitasking (Generația M), alcătuită din tinerii expuși masiv la tehnologie, așa-zii „supertaskers”. Cu certitudine, fiecare dintre noi avem cel puțin două (sau mai multe) ferestre de internet deschise.

Fluxul continuu de mail-uri din Inbox se umple mereu, ferestrele de chat de pe Messenger, Whatsapp sau Skype te asaltează cu mesaje de la diverși oameni, iar telefonul sună, vibrează sau luminează, distrăgându-ți în mod repetat atenția. Dar care este impactul multitasking-ului asupra creierului nostru și ce preț trebuie să plătim pentru a fi atenți la mai multe lucruri în același timp? Un studiu foarte interesant de la Universitatea Stanford a demonstrat că persoanele multitasking sunt mai puțin organizate și întâmpină dificultăți în a face diferența între aspectele relevante și irelevante ale unei sarcini de lucru. Anthony Wagner, profesor de psihologie al acestei universități și director al Stanford Memory Laboratory, a participat la un studiu desfășurat pe o perioadă de peste 10 ani privind legătura strânsă între multitasking și

domeniul cognitiv. Concluzia cercetării este aceea că persoanele care recurg la multitasking vor suferi în timp de tulburări cognitive. Oamenii nu pot funcționa ca niște computere, ei având o capacitate limitată de a avea gânduri diferite în mod simultan. Cu cât încercăm să facem mai multe lucruri odată, cu atât obținem rezultate mai puține și mai puțin calitative. Eficiența superproductivității cu ajutorul multitasking-ului este, așadar, o iluzie.

Vom analiza în continuare câteva din efectele negative ale multitasking-ului asupra creierului și a vieții noastre personale și profesionale:

- tulburări de memorie (mai ales memoria pe termen scurt)
- creșterea riscului de eșec și scăderea productivității cu până la 40%
- scăderea calității muncii
- deficit de atenție
- lipsa energiei și oboseală intelectuală
- lipsa creativității și afectarea gândirii de tipul “out of the box”
- provocarea unor blocaje mentale care încetinesc procesul de finalizare al sarcinilor de lucru
- modificări ale structurii și funcției cerebrale, care afectează învățarea, orientarea și memoria
- evitarea situațiilor în care stimuli lipsesc (dependența de tehnologie)
- dificultatea relaxării
- probleme în comunicare și conectare cu alte persoane
- nervozitate, irascibilitate, anxietate și chiar depresie
- creșterea nivelului de cortisol, hormonul stresului, precum și al adrenalinei, numită și hormonul „luptă-sau-fugi”
- scăderea coeficientului de inteligență (conform unui studiu efectuat de Universitatea din Londra)
- superficialitate în îndeplinirea sarcinilor de lucru.

Există, din fericire, câteva practici simple și eficiente care ne pot ajuta să reducem efectele negative ale multitasking-ului. Dintre acestea, menționăm:

- limitarea tab-urilor din browser la maxim două
- acordarea 100% a atenției unei singure sarcini de lucru timp de 20 de minute
- evitarea verificării mail-urilor și a mesajelor pe telefon la începutul zilei (un început strategic al fiecărei zile, concentrarea pe propria persoană pentru a da tonul zilei într-o notă pozitivă)
- verificarea mail-urilor o dată la câteva ore
- evitarea întreruperilor (ar fi de preferat să dezactivăm notificările de la email și alertele pentru mesaje și aplicații pe telefon)
- prioritizarea celor mai importante sarcini (se recomandă începerea activității cu cele mai dificile task-uri)
- curățarea spațiului de lucru, evitarea clutter-ului și a dezorganizării atât în spațiul fizic, cât și în cel virtual
- alternarea activităților pentru a permite odihna activă a creierului

- folosirea tehnicii pașilor mărunți.

În concluzie, multitasking-ul este, în opinia noastră, un obicei cărui ar trebui să învățăm să îi punem capăt. Oamenii nu pot fi multitasking și cu puțină (sau multă) voință și răbdare ne putem proteja integritatea psihică. Noi nu am fost concepuți să fim roboți, calculatoare sau procesoare. Multitasking-ul este o abilitate aparentă, un mit, iar prețul pe care trebuie să îl plătim crezând în el este mult prea mare.

Bibliografie

evolvetogether.ro/multitasking/
news.stanford.edu/2018/10/25/decade-data-reveals-heavy-multitasking-reduced-memory-psychologist-says/
businessmagazin.ro/cover-story/generatia-multitasking-1051639
thriveglobal.ro/stories/adevarul-despre-multitasking/



iTeach: EXPERIENȚE DIDACTICE

ISSN 2247 – 966X

Editor: Institutul pentru Educație

Pagina Revistei: www.iteach.ro/experiencedidactice