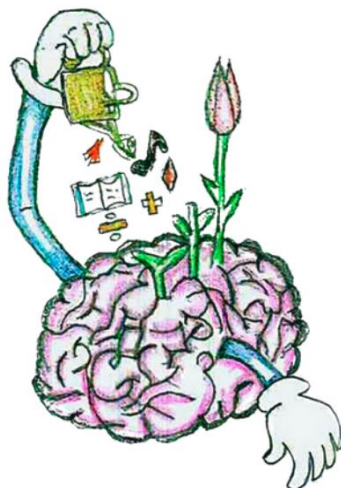


SET DE INSTRUMENTE DE CREȘTERE A MENTALITĂȚII

Cazuri didactice practice, gata de utilizare în clasă

MindsetGo 2.0



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene





Cuprins

REZUMAT.....	3
INTRODUCERE	4
CAPITOLUL 1: MENTALITATEA DE CREȘTERE ÎN ACTIVITĂȚILE RECOMPENSATOARE	5
Activitatea 1: Activitate în aer liber - Recunoașterea plantelor, vânatoare de comori	6
Activitatea 2: "ABC-ul sănătății" - activitate de dezvoltare a încrederii în sine pentru elevi	8
Activitatea 3: Inteligența naturalistă - descoperă-ți propriul tip de inteligență!	11
Activitatea 4: Găsește comori în natură ca piratul din film	13
Activitatea 5: "Siguranța în drumețiile montane"	14
Activitatea 6: Memoria apei	15
CAPITOLUL 2: REZILIENȚA: CARACTERISTICA DE BAZĂ A DEZVOLTĂRII MENTALITĂȚII DE CREȘTERE	17
Activitatea 1: Arborele așteptărilor (mesaje de încurajare)	18
Activitatea 2: Personajul meu rezilient (desenarea unui personaj)	20
Activitatea 3: Personajul meu rezilient (scrierea poveștii unui personaj).....	22
Activitatea 4: Superputerea mea (scrierea unei povești)	24
Activitatea 5: Ce pot face pentru a deveni rezilient? (exemple de situații)	26
CAPITOLUL 3: DEZVOLTAREA UNEI MENTALITĂȚI DE CREȘTERE PRIN MINDFULNESS - O CĂLĂTORIE INTERIOARĂ.....	28
Activitatea 1: Mindful VS. Conștient.....	29
Activitatea 2: Sentimente, gânduri și convingeri atunci când suntem atenți VS. Conștient.....	31
Activitatea 3: Rezolvarea conștientă a problemelor	34
Activitatea 4: Exerciții de conștientizare în viața de zi cu zi	37
Activitatea 5: Conștientizarea conștientă a bullying-ului	40
CAPITOLUL 4: LA REVEDERE MENTALITATE FIXĂ, BUNĂ ZIUA MENTALITATE DE CREȘTERE	44
Activitatea 1: Investigarea mentalității de creștere	45
Activitatea 2: Modalități de creștere a mentalității	47
Activitatea 3: Înfrentarea gândurilor de mentalitate fixă	50
Activitatea 4: Stăpânirea gândurilor de creștere a mentalității	53
Activitatea 5: Pot avea succes	56
CAPITOLUL 5: TEATRUL ȘI RENUNȚAREA: SĂ LUCRĂM PE ÎNCREDEREA ÎN SINE PENTRU A NE DEZVOLTA MINTEA	58
Activitatea 1: Când șansa devine regizor (teatru de improvizație)	59
Activitatea 2: Citește-mă te urmăresc	60
Activitatea 3: Descoperă-ți propriul clown (călătorie interioară)	61
Activitatea 4: punerea în voce a textelor literare: dramatizarea	63
CAPITOLUL 6: ACTIVITĂȚI FIZICE ÎN AER LIBER: EXERCIȚIU, PERSEVEREAZĂ, DEPĂȘEȘTE-TE, (RE)DOBÂNDEȘTE ÎNCREDERE ÎN TINE ÎNSUȚI PRIN DESCOPERIREA INSULEI.....	66
Activitatea 1: Orientarea cu ajutorul unei hărți într-o zonă definită (cursă de orientare în pădurea Étang-Salé)	67
Activitatea 2: Conduceți, propulsați și echilibrați-vă într-o barcă (caiac pe râul Bras des Marsoins).....	68
Activitatea 3: Plimbare în grup pe un traseu definit (drumeții sportive cu denivelări)	69



REZUMAT

Growth Mindset Toolkit este un instrument de predare creat pentru profesorii care doresc să crească, să cultive și să dezvolte spiritul de creștere al elevilor din clasa lor cu ajutorul unor cazuri practice de predare, gata de utilizare în clasă. Poate funcționa, de asemenea, ca un memento puternic pentru profesori că mentalitatea de creștere poate fi învățată cu adevărat cu ajutorul diferitelor activități în procesul de predare și învățare. Setul de instrumente oferă idei de activități care pot fi benefice pentru ca elevii să facă o dezvoltare a mentalității de creștere care să le schimbe viața. Elevii învață și își consolidează conștientizarea faptului că își pot dezvolta abilitățile și talentele prin efort și perseverență, precum și prin receptivitate la lecții și feedback. Aceștia se transformă la vârsta adultă într-o persoană care, în general, crede că se poate îmbunătăți prin muncă asiduă și prin încercarea de noi metode de învățare.

Cazurile de predare incluse în acest set de instrumente sunt gata și ușor de utilizat în clasă, fiind împărțite în cinci capitole. Setul de instrumente este format din 28 de activități bazate pe diferite cazuri de predare din școlile partenere în cadrul proiectului Erasmus+ MindsetGo 2.0. Majoritatea activităților sunt estimate a fi realizate într-o oră de școală (45 de minute), ceea ce facilitează și mai mult punerea în aplicare a activităților.

Proiectul MindsetGo 2.0 a reunit cadre didactice din diferite țări care au relatat despre cazurile lor de predare în legătură cu mentalitatea de creștere. Pe baza cazurilor lor practice de predare și a exemplelor de activități, am creat acest set de instrumente cu scopul de a aduce aceste activități în mai multe săli de clasă din întreaga lume. Profesorii activi în cadrul proiectului au fost o sursă de inspirație pentru conectarea unei practici de creștere a gândirii în activități jucăușe și pline de viață, care sunt cuprinse în acest set de instrumente. Ca urmare a cunoștințelor împărtășite, a fost posibilă realizarea acestui set de instrumente pentru mentalitatea de creștere în cadrul proiectului Erasmus+ MindsetGo 2.0.



INTRODUCERE

Fiecare elev este diferit, iar diferența este și mai evidentă atunci când le observăm mentalitățile. Poate fi un domeniu de lucru provocator să folosești și să dedici nivelul de mentalitate de creștere al profesorilor la dezvoltarea mentalității de creștere a elevilor. Ne dorim ca elevii noștri să aibă responsabilități diferite, oportunități de a învăța și de a-și dezvolta abilitățile, dorința de a căuta în mod activ oportunități de învățare și noi provocări și, în general, așteptări pozitive și înalte față de ei înșiși prin dezvoltarea unei mentalități de creștere. Ei trebuie mai întâi să creadă că au capacitatea de a învăța și de a-și dezvolta mentalitatea de creștere.

Persoanele cu o mentalitate de creștere cred că inteligența și talentele pot fi îmbunătățite prin efort și învățare în timp. De asemenea, acestea recunosc că eșecurile sunt o parte necesară a procesului de învățare și permit oamenilor să "revină" prin creșterea efortului motivațional. Acest tip de mentalitate vede "eșecurile" ca fiind temporare și schimbătoare și, ca atare, o mentalitate de creștere este crucială pentru învățare, reziliență, motivație și performanță.

Cei care adoptă o mentalitate de creștere sunt mai predispuși să îmbrățișeze învățarea pe tot parcursul vieții, cred că inteligența poate fi îmbunătățită, depun mai mult efort în învățare deoarece cred că efortul duce la măiestrie, văd eșecurile ca pe niște eșecuri temporare, iar feedback-ul ca pe o sursă de informații, sunt dispuși să accepte provocările, succesul altora este o sursă de inspirație, iar feedback-ul este o oportunitate de a învăța și de a progresa.

Acest set de instrumente este destinat tuturor profesorilor care doresc să își îmbunătățească abilitățile de predare. Activitățile și fișele de lucru pot fi utilizate pur și simplu în clasă, fără a fi nevoie de prea multe adaptări. Ele se concentrează în special pe dezvoltarea mentalității de creștere a elevilor dumneavoastră.

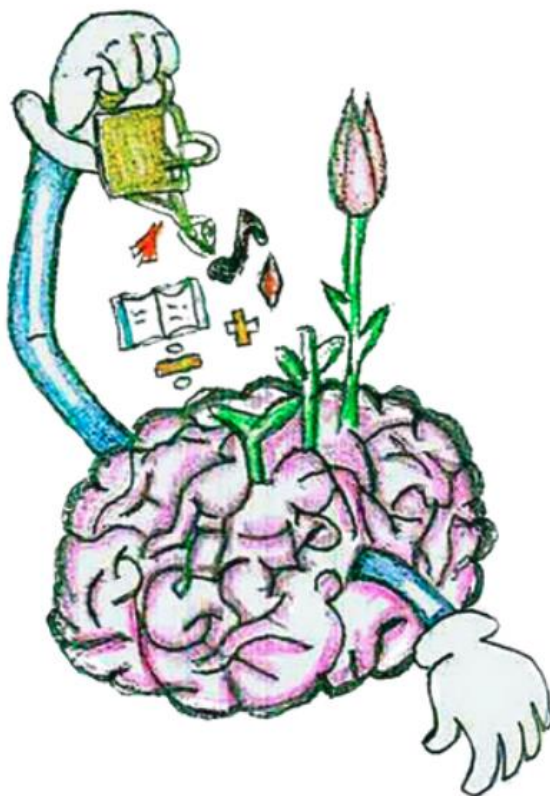
Pe lângă punerea în aplicare a acestor activități în clasă, dezvoltarea unei mentalități de creștere este mai eficientă atunci când este înrădăcinată în pedagogia disciplinei și dintr-o abordare mai discretă. Ținând cont de acest lucru, următoarele aspecte merită, de asemenea, să fie luate în considerare în clasa dvs. Gândiți-vă cu atenție la limbajul pe care îl folosiți în fiecare interacțiune cu fiecare elev. Concentrează-te pe folosirea tipului corect de laudă, laudarea inteligenței copiilor dăunează motivației acestora și acest lucru dăunează în cele din urmă performanței lor. Recompensați efortul și ceea ce poate fi realizat prin studiu, practică, perseverență și strategii bune. Stabiliți standarde înalte și provocați elevii încă de la început. Permiteți elevilor să învețe din greșeli și să dezvolte perseverența și rezistența, angajându-vă efectiv în practica deliberată. Folosiți feedback-ul în mod eficient, indicându-le elevilor să folosească strategiile de învățare corecte specifice disciplinei, apoi acordați-le timp pentru a acționa pe baza acestui feedback specific.



CAPITOLUL 1

MENTALITATEA DE CREȘTERE ÎN ACTIVITĂȚILE DE RECOMPENSARE

Activități propuse și testate de cadrele didactice de la Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, BN, România



Mentalitatea de creștere se dezvoltă cu fiecare activitate/lecție în fiecare zi.

Elevii pot să cultive, să mențină și să promoveze mentalitatea de creștere prin acceptarea provocărilor, prin perseverența în fața eșecurilor, prin găsirea de lecții și inspirație în succesul altora, prin învățarea din critici și prin stabilirea efortului ca fiind calea spre măiestrie. Toate cele de mai sus pot fi încurajate în continuare prin texte narative, benzi desenate, filme, discuții, dezbateri, activități inspirate din viața de zi cu zi.



Activitatea 1: Activitate în aer liber - Recunoașterea plantelor, vânătoare de comori (de Barteș Bombonica - Geta)

	ORA	Această activitate durează 50 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta de 8-9 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 1: Activitate în aer liber - Recunoașterea plantelor, vânătoare de comori</i> . Pregătiți creioane suplimentare pentru elevi și câteva pungi pentru sortarea frunzelor. Profesorul trebuie să aibă un telefon cu aplicația Google Lens pentru recunoașterea plantelor și fluierul pentru regrupare. De asemenea, recomandăm echipament de drumeție pentru toată lumea.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Profesorul și elevii merg într-o excursie în pădurea din apropiere. Acolo, profesorul le spune elevilor că vor căuta plante, insecte și flori, că vor găsi mirosuri și forme noi și le dă elevilor o copie a fișei de lucru 1. Profesorul le explică elevilor că vor face o activitate în aer liber numită vânătoare de comori: Numiți florile, copacii, păsările și animalele cunoscute și încurajați-i pe copii să plece în căutarea lor, prin pădurea de la marginea orașului, rezolvând astfel fișa de lucru. - 30 min.</p> <p>Copiii colectează frunze, care sunt sortate după mărime, culoare, formă etc. - 15 min.</p> <p>Se recomandă ca profesorul să folosească între timp aplicația Google Lens, cu ajutorul căreia să afle noutăți despre plantele și insectele întâlnite pe parcurs.</p> <p>Copiii care stau lângă copaci ascultă în liniște sunetele naturii, se relaxează. O idee de întrebare de reflecție: "Dacă copacul ar putea vorbi, ce poveste ar spune?" etc. - 30 de minute (Copiii raportează despre obiectele găsite și despre emoțiile trăite).</p> <p>Debriefing: care sunt "comorile" găsite în timpul călătoriei noastre? - 15 min</p>





Fișa de lucru 1 a activității 1: Activitate în aer liber - Recunoașterea plantelor, vânătoare de comori

NR.	ÎNTREBARE	RĂSPUNSUL DUMNEAVOASTRĂ
1.	Găsiți ceva verde.	
2.	Găsiți ceva rotund.	
3.	Găsește ceva drept.	
4.	Găsiți ceva moale.	
5.	Găsiți trei frunze diferite.	
6.	Găsiți ceva zgomotos.	
7.	Găsiți ceva neted.	
8.	Găsiți ceva dur.	
9.	Găsiți o piatră frumoasă.	
10.	Găsiți o eroare.	
11.	Găsește un băț care să semene cu ceva.	
12.	Găsiți petale de flori.	
13.	Găsește ceva ce ți se pare minunat.	
14.	Găsiți ceva ce credeți că este o comoară.	



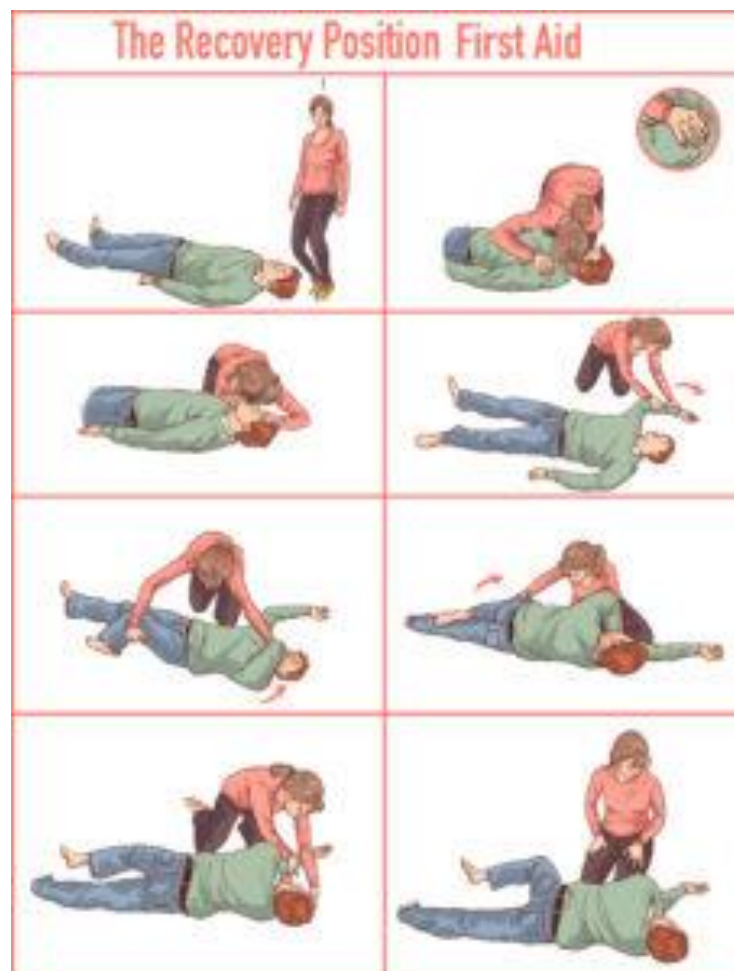
Activitatea 2: ABC-ul sănătății - activitate de dezvoltare a încrederii în sine pentru elevi (de Victoria Svinți)

	ORA	Această activitate durează 60 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani.
	DE CE AI NEVOIE	Activitatea s-a desfășurat cu ajutorul a 4 elevi și a unui profesor de la un Liceu Teoretic Sanitar din Bistrița, care au adus cu ei echipamente de salvare și manechin. Pentru această activitate este nevoie de un echipament de salvare și de un manechin.
	INSTRUCIUNI DE ACTIVITATE	Principalele activități practicate de elevi au fost: oprirea sângerării nazale, manevra Heimlich, poziția de siguranță a unei persoane inconștiente. 1. Elevii se adună în cerc și li se explică importanța opririi sângerării nazale și li se arată cum să o facă.  Aceștia exersează manevra de mai multe ori, sub atenta supraveghere a specialiștilor. - 15 minute Elevii se adună în cerc și li se explică cum se salvează viața prin manevra Heimlich, apoi, pe rând, o exersează:



Aceștia exersează manevra de mai multe ori, sub atenta supraveghere a specialiștilor. - 15 minute

Elevii se adună în cerc și primesc explicații despre poziția de siguranță/recuperare a unei persoane inconștiente, apoi o exersează pe rând.



Aceștia exersează manevra de mai multe ori, sub atenta supraveghere a specialiștilor. Aceștia joacă pe rând, jucând rolul persoanei inconștiente și pe cel al persoanei ajutătoare. - 15 minute



Ultima parte este dedicată unei scurte revizuirii și reflecții cu privire la noile lucruri învățate și la importanța de a fi pregătit pentru a salva vieți și a accepta provocările. Profesorul îi încurajează pe elevi să se gândească cum a fost să încerce activități noi, să învețe ceva nou, cum s-au simțit atunci când au făcut o greșală și ce putem învăța din această greșală, cum se pot sprijini unii pe alții pentru a învăța mai mult despre acest subiect în viitor etc. - 15 min.



INFORMAȚII SUPLIMENTARE




Uneori, o viață poate fi salvată dacă cineva, la momentul potrivit, știe cum să facă o manevră simplă, dar eficientă. Datorită unui profesor și a 4 elevi de la Liceul Teoretic Sanitar din Bistrița, toți copiii din ciclul primar al școlii noastre au învățat ce trebuie să facă atunci când cineva se îneacă, cum să oprească o hemoragie nazală și cum să poziționeze o victimă în poziție de siguranță. Activitatea a fost una interactivă, deosebit de atractivă pentru elevi, ei fiind, pe rând, atât "victime", cât și "salvatori". Au învățat surprinzător de repede și au exersat rolurile cu pasiune și încântare. Să sperăm că nu vor avea ocazia să aplice aceste manevre în situații reale, dar este bine să fie înarmați cu astfel de abilități.

Feedback: Părinții au declarat că activitatea a fost binevenită și utilă; copiii au mers acasă și le-au arătat părinților și fraților lor ce manevre au învățat. O mamă i-a spus profesoarei că toată ziua fetița ei a ținut-o întinsă pe podea și a "salvat-o".



Activitatea 3: Inteligența naturalistă - descoperă-ți propriul tip de inteligență!

(de Teodora Pop)

	ORA	Această activitate durează 2 ore și 30 de minute (concepută pentru "Săptămâna verde" - cursuri alternative orientate spre natură și mediu, 27 -31 th martie 2023).
	VÂRSTA	Activitate profesor-elevi pentru tineri de 13-15 ani
	DE CE AI NEVOIE	<ol style="list-style-type: none">1. Cartonașe cu cuvinte pentru a forma perechi (ex. sare și piper) - sparge gheața2. Proiector, laptop, acces la internet pentru următoarele link-uri: https://www.youtube.com/watch?v=4p5286T_kn0&ab_channel=ClintPulver https://www.youtube.com/watch?v=A7HFA4NUWQg https://www.idrlabs.com/multiple-intelligences/test.php https://padlet.com/superteopop/post-your-intelligence-type-here-ccasa0io9sgttxbi https://www.youtube.com/watch?v=ArAwUq8HVAk https://play.kahoot.it/v2/lobby?quizId=ac5e695f-cae3-4059-9a6e-5aa3282317e63. Foi de hârtie tipărite cu instrucțiuni pentru vânătoarea de comori4. Indicii tipărite pentru vânătoarea de comori5. Postere cu prăjituri inteligente (inteligente multiple) de Susan Morrow (de pe teacherspayteachers.com), citate motivaționale pentru clasă6. Cookie-uri pentru toți7. Premii pentru câștigătorii de la Kahoot (autocolante cu animale și plante/flori, batoane de ciocolată)
	INSTRUCIUNI DE ACTIVITATE	<ol style="list-style-type: none">1. Mai întâi, profesorul spune instrucțiunile pentru spargerea gheții. Ea dă câte un cartonaș fiecărui elev și aceștia trebuie să țină cartonașul pe frunte în timp ce se deplasează și pun întrebări închise pentru a afla ce este (Sunt un obiect? Etc). Apoi, ei trebuie să își găsească perechea (sare și piper, foc și gheață etc.). După ce se așează, în perechi, trebuie să pună 3 întrebări despre cealaltă persoană pentru a se cunoaște reciproc. (20 de minute)2. Ca o introducere, pe baza a două ilustrații, elevii trebuie să explice care cred că sunt mesajele desenelor: "Sistemul nostru de educație, profesorul și animalele" și "Aceeși sticlă, valoare diferită", de Mounika.studio Instagram. (10 minute)



3. Pentru a intra în subiect, profesorul le prezintă elevilor *povestea lui Clint Pulver* (primul videoclip), iar aceștia vor adăuga la finalul ei propriile experiențe (dacă au simțit vreodată același lucru la școală). (5 minute)

4. Următorul video este un doodle despre *Teoria inteligențelor multiple*. Copiii le vor revedea pe toate (9) după video, descriindu-le în propriile cuvinte, într-un brainstorming. De asemenea, vor trebui să ghicească propriul lor tip de inteligență pe baza prezentării videoclipului. (10 minute)

5. Elevii fac *testul Inteligențe multiple* (scanând un cod QR pentru a găsi un link), la finalul căruia își vor descoperi tipul predominant, din toate cele 9: intrapersonal, interpersonal, muzical, corporal-kinetic, logico-matematic, lingvistic, spațial, existențial, naturalist. (15-20 de minute)

6. După ce termină, trebuie să facă o captură de ecran și să o posteze pe *link-ul Padlet* (un alt cod QR pentru a economisi timp), pentru ca profesorul să o vadă și să o discute împreună (10-15 minute).

7. Adolescenții vor trebui să urmărească un alt scurt videoclip despre o persoană celebră (afro-americană) cu inteligență naturalistă: *George Washington Carver*. La final, elevii care au fost mai atenți vor spune clasei câte informații au reținut din videoclip (10 minute).

8. Elevii, împărțiți în echipe, trebuie să ghicească indiciile și să găsească piesele ascunse cu ajutorul informațiilor din videoclipul anterior. Este o vânătoare de comori în clasă. Când le au pe toate, trebuie să le ordoneze cronologic. Toți membrii din prima echipă care reușesc acest lucru câștigă un punct (40 de minute).




9. Elevii joacă individual un *joc Kahoot* bazat pe toate informațiile din activitatea de astăzi. Dacă cineva de pe locul al doilea a fost în echipa câștigătoare a vânătorii de comori, datorită aceluși punct câștigat, merge pe primul loc. Primii trei câștigători primesc un premiu! (15 minute).

10. Toți elevii vor fi răsplătiți pentru curiozitatea și munca lor cu 1-2 fursecuri, profesorul amintindu-le că sunt cu adevărat niște fursecuri inteligente, fiecare excelând la ceva diferit! (5 minute)



Activitatea 4: Găsiți comori în natură ca piratul din filmul





(de Cuciurean Bogdan și Timocea Anca)

	ORA	Această activitate durează 2 ore.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani.
	DE CE AI NEVOIE	Un videoproiector pentru a viziona Căpitanul Sabertooth și diamantul magic sau un alt film cu pirați.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Un videoproiector pentru a viziona Căpitanul Sabertooth și diamantul magic sau un alt film cu pirați.</p> <p>Elevii vor viziona filmul "Dintele sabiei și diamantul magic". Filmul poate fi vizionat în clasă sau la cinema.</p> <p>La finalul filmului, vor avea loc discuții despre cât de interesantă este viața unui pirat, despre aventurile prin care trece și riscurile la care se expune. În a doua parte a activității, elevii sunt conduși într-un colț de natură unde au ocazia să se distreze și să caute comori: frunze colorate, castane, pietre speciale etc.</p> <p>Elevii au la dispoziție 35-40 de minute pentru a căuta obiecte speciale în natură, iar la final li se cere să le prezinte și să precizeze cât de dificil a fost să le găsească și prin ce pericole au trecut pentru a le găsi.</p>



Activitatea 5: Siguranța în drumețiile montane




(de Cătălina Sucilea)

	ORA	Această activitate durează 2 ore.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	<p>Se recomandă ca un profesor să se conecteze cu cunoscători de alpinism, cum ar fi salvatorii montani, din cauza siguranței elevilor în această activitate.</p> <p>Fiecare trebuie să aibă echipament montan adecvat, truse de sănătate, echipament de salvare pe munte.</p>
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>La începutul activității, elevilor li se prezintă echipamentul montan și află care este echipamentul minim pe care este bine să îl aibă pentru a putea face o drumeție montană în siguranță. Elevii au ocazia să vadă pe viu diferența dintre un echipament sportiv și unul dedicat drumețiilor montane. - 20 min</p> <p>Urmează secțiunea de orientare a hărții. Elevii învață semnificația și rolul marcajelor montane și exersează orientarea pe hărți pe hărțile puse la dispoziție de salvatorii montani. - 30 min.</p> <p>Apoi, elevii vor afla, prin intermediul unor materiale video din activitatea salvatorilor montani, care sunt riscurile posibile în drumețiile montane și cum să le evite: avalanșa, rătăcirea, schimbarea bruscă a vremii, dezorientarea etc. - 30 min</p> <p>https://www.arrivealive.mobi/hikers-and-hiking-safety</p> <p>La final, urmează secțiunea de salvare a unei victime în munți. Elevilor li se prezintă echipamentul de salvare, iar elevii joacă pe rând rolurile de victimă și salvator. - 30 min.</p> <p>Evaluarea este un chestionar de feedback aplicat studenților. Profesorul poate, de asemenea, să conducă o discuție despre lucrurile noi învățate și despre importanța de a fi pregătit să îmbrățișeze diferite provocări. Profesorul încurajează elevii să se gândească cum a fost să încerce activități noi, să învețe ceva nou. - 10 min</p>



Activitatea 6: Memoria apei

(de Iustina Sîmbotelecan)

	ORA	Această activitate durează 60 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 12 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	Pentru următoarea activitate veți avea nevoie de materiale, cum ar fi hârtie, pensule, bandă adezivă albastră, bandă adezivă, flipchart, markere, vopsea pe bază de apă sau acrilică. Pregătiți, de asemenea, tablă inteligentă, laptop, videoproiector și tablă albă.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Procedura:</p> <p>Ruperea gheții (4 min)</p> <ul style="list-style-type: none">• Telefon fără fir <p>Starter</p> <p>Discuții privind apa.</p> <p>Profesorul le spune elevilor că astăzi vom vorbi despre Memoria apei.</p> <p>Principal</p> <p>Vizionarea unor secvențe din filmul "Mesaje din apă"</p> <p>Mesajele din apă - Film complet Masaru Emoto The GOYS Life - YouTube</p> <p>Discuții despre videoclip:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cum găsești acest videoclip?• Ați aflat ceva interesant?• Ați aflat ceva nou?• Știați că emoțiile, gândurile și cuvintele noastre au un impact asupra apei?• Ați văzut cum arătau cristalele de apă atunci când pe borcan era lipit numele A. Hitler?• Ce puteți spune despre orezul din borcan?• Corpul nostru conține aproximativ 70% apă. Credeți că sănătatea noastră poate fi influențată în vreun fel de cuvintele și gândurile negative ale noastre sau ale altora?• Dragostea, bucuria, aprecierea sunt sentimente sau cuvinte pozitive și ne ajută să ne bucurăm de viață. Totul este ușor, realizabil, frumos. Sistemul nostru imunitar este foarte puternic.



- Frustrarea, furia, invidia sunt sentimente care ne rănesc pe noi înșine și pe ceilalți.
- Sentimentele negative sunt normale. Toată lumea se simte furioasă din când în când, dar trebuie să acceptăm situațiile dificile și să învățăm să le lășăm să treacă, este doar o experiență care va dispărea la un moment dat. (observați-o, acceptați-o)

Discuții despre culori:

- Credeți că culorile ne influențează starea de spirit?
- Roșul simbolizează: energie, furie, agresivitate
- Cum te-ai simți într-o cameră roșie? (energizat, apoi agresiv la un moment dat)
- Albastru: comunicare, afecțiune, echilibru
- Verde: viață, iubire, regenerare
- Dacă ai fi o culoare, ce culoare ți-ar plăcea să fii? De ce?

Discuție despre muzică (video care arată cât de "frumoase/urâte" sunt cristalele de apă atunci când se ascultă diferite tipuri de muzică)

- Ce fel de muzică vă place?
- Știați că muzica clasică are un efect mai pozitiv asupra noastră decât heavy metalul?
- Ați observat cum au apărut cristale frumoase în timp ce ascultați muzică clasică? Dar cristalele care au apărut în timp ce ascultați heavy metal?

-Să ne întoarcem la apă. Ce culoare are apa? Cum o simțiți? Cum arată la apus?

Oferirea de bucăți de hârtie elevilor pentru a exprima modul în care percep viața și apa, pictând elemente specifice vieții subacvatice: recife de corali, meduze, scoici, crabi, cascade, pești, oceane, lacuri la apus, izvoare etc.

- (fundal muzical)

Elevii își prezintă lucrarea (vorbesc despre titlul și culorile lucrării lor).

Închiderea

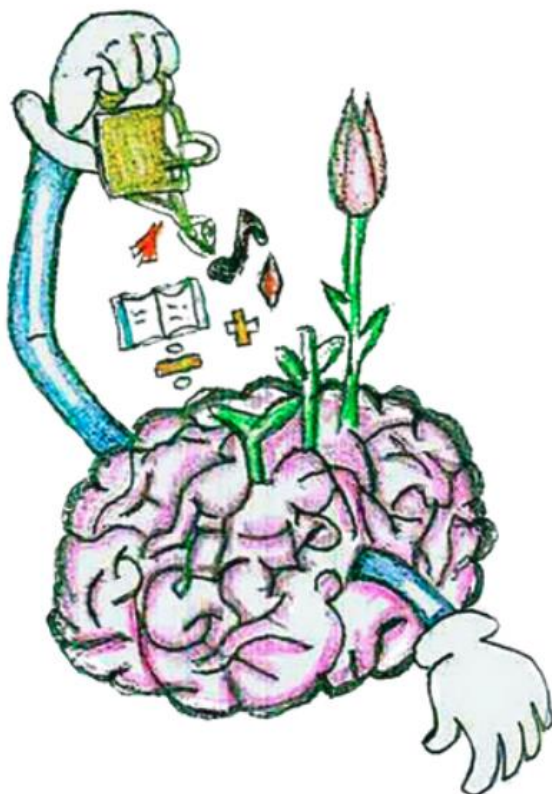
Elevii scriu pe post-it-uri cum această lecție le va schimba gândurile, sentimentele și cuvintele pe care le folosesc atunci când se adresează lor și altora. Notele post it care conțin concluzii, feedback vor fi afișate pe o tablă de flipchart "Arborele învățării" pe tablă.



CAPITOLUL 2

REZISTENȚĂ: CARACTERISTICA DE BAZĂ A DEZVOLTĂRII MENTALITĂȚII DE CREȘTERE

Inspirat de Elena Buneru, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională







Reziliența este un pariu pe viitor. Nu este o promisiune. Cu cel puțin o certitudine.

Următoarele activități pentru elevi vor consta în cinci activități de informare despre reziliență și mentalitatea de creștere. Elevii pot să cultive, să mențină și să promoveze mentalitatea de creștere și prin faptul că sunt mai rezilienți. Reziliența este cunoscută ca fiind una dintre caracteristicile de bază ale dezvoltării mentalității de creștere. Reziliența este abilitatea de a face față la tot ceea ce îți aruncă viața în față și de a respira din ce în ce mai mult și de a fi din ce în ce mai standard. Reziliența este procesul, capacitatea sau rezultatul unei adaptări reușite în situații în care provocările din anumite circumstanțe au fost depășite.



Activitatea 1: Arborele așteptărilor (mesaje de încurajare)

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 1: Arborele așteptărilor</i> . Pregătiți coli de hârtie suplimentare, în cazul în care unii dintre elevi vor desena mai multe. Pentru a le oferi elevilor mai multe opțiuni pentru tehnicile de desenare, vă sfătuim să pregătiți creioane, markere, creioane colorate etc.
	INSTRUCIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți vorbi despre mesajele de încurajare. Discutați timp de 10 minute despre care sunt cele mai comune și mai utile mesaje de încurajare pe care le aud de la părinți, profesori, colegi, prieteni etc. În cadrul discuției, întrebați-i despre importanța acestor mesaje și când au nevoie să le audă cel mai mult.</p> <p>Oferiți elevilor 30 de minute pentru a scrie mesajul lor preferat de încurajare, dedicat unei persoane din viața lor și rugați-i să deseneze copacul așteptărilor care ar reprezenta mesajul lor de încurajare.</p> <p>După ce mesajele și desenele au fost concepute, faceți un timp de 10 minute în care elevii să prezinte copacul de încurajare și să spună cui și de ce a fost adresată această încurajare.</p>



Fișa de lucru 1 a activității 1: Arborele așteptărilor (mesaje de încurajare)





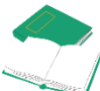

Scrieți un mesaj de încurajare pentru o persoană (părinte, profesor, coleg, prieten etc.) și reprezentați-l prin desenarea unui copac al așteptărilor.

Desene de desen

Care este mesajul tău de încurajare? Scrieți-l.



Activitatea 2: Personajul meu rezilient (desenarea unui personaj)

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 7 și 12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 2: Caracterul meu rezilient</i> . Pregătiți coli de hârtie suplimentare, în cazul în care unii dintre elevi vor desena mai mult. Pentru a le oferi elevilor mai multe opțiuni în ceea ce privește tehnicile de desen, vă sfătuim să pregătiți creioane, markere, creioane colorate etc.
	INSTRUCIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți vorbi despre reziliență. Faceți o discuție de 10 minute despre care sunt cele mai îndrăgite personaje ale elevilor dintr-o carte, dintr-un desen animat sau dintr-o poveste preferată, care au trecut printr-un eveniment negativ (și-au pierdut obiectul preferat, li s-a refuzat să se joace etc.). În cadrul discuției, întrebați-i, de asemenea, cum își dau seama din intrigă, că și-au revenit după eveniment.</p> <p>Oferiți elevilor 30 de minute pentru a desena cel mai iubit personaj al lor care a trecut printr-un eveniment negativ. Spuneți-le să deseneze acel eveniment negativ în afară de personajul însuși.</p> <p>După ce desenele sunt realizate, rezervați un timp de 10 minute pentru ca elevii să prezinte desenele personajelor și să povestească cum s-a simțit personajul atunci când și-a revenit după un eveniment negativ.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 2: Personajul meu rezistent (desenarea unui personaj)





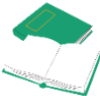

Desenează-ți cel mai iubit personaj care a trecut printr-un eveniment negativ și care și-a revenit după el. Desenați personajul în mediul în care a avut loc acel eveniment negativ.

Desene de desen

Cum s-a simțit personajul atunci când și-a revenit după un eveniment negativ?



Activitatea 3: Personajul meu rezilient (scrierea poveștii unui personaj)

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 3: Caracterul meu rezilient</i> . Pregătiți coli de hârtie suplimentare, în cazul în care unii dintre elevi vor scrie mai mult.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți vorbi despre reziliență. Faceți o discuție de 10 minute despre care sunt cele mai îndrăgite personaje ale elevilor dintr-o carte, desen animat sau dintr-o poveste preferată, care au trecut printr-un eveniment negativ (și-au pierdut obiectul preferat, li s-a refuzat să se joace etc.). În cadrul discuției, întrebați-i, de asemenea, cum știu din intrigă, că și-au revenit după eveniment.</p> <p>Oferiți elevilor 30 de minute pentru a scrie o poveste despre cel mai iubit personaj al lor care a trecut printr-un eveniment negativ. Cereți-le să includă și sentimentele și comportamentul personajului, atunci când acesta a depășit un eveniment negativ.</p> <p>După ce poveștile sunt scrise, rezervați un timp de 10 minute pentru ca elevii să-și prezinte poveștile personajelor și să spună cum s-a simțit personajul atunci când și-a revenit după un eveniment negativ.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 3: Personajul meu rezistent (scrierea poveștii unui personaj)



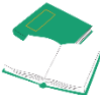



Scrie o poveste despre cel mai iubit personaj al tău care a trecut printr-un eveniment negativ și și-a revenit după el. Includeți o descriere a sentimentelor și a comportamentului personajului atunci când a depășit un eveniment negativ.

Poveste



Activitatea 4: Superputerea mea (scrierea unei povești)

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 din <i>Activitatea 4: Superputerea mea</i> . Pregătiți coli de hârtie suplimentare, în cazul în care unii dintre elevi vor scrie mai mult.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți vorbi despre reziliență. Discutați timp de 10 minute despre definiția pe care o dau ei unei superputeri, exemple de superputeri și care sunt avantajele de a avea superputeri. De asemenea, cercetați împreună care pot fi superputerile umane.</p> <p>Oferiți elevilor un timp de 30 de minute pentru a scrie o poveste în care să investigheze despre superputerile lor - calități care i-au ajutat să se dezvolte și să aibă o stare de bine.</p> <p>Când poveștile sunt scrise, faceți un timp de 5 minute în care elevii să scrie pe bilețelele de hârtie cele trei superputeri investigate. Strângeți toate foile de hârtie ale elevilor și apoi rearanjați-le la întâmplare elevilor. Instruiți-i ca fiecare dintre ei să citească cu voce tare în clasă o superputere scrisă. Ulterior, înainte de încheierea activității, încurajați-i să încerce să dezvolte pe viitor respectiva superputere de pe bilețel.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 4: Superputerea mea (scrierea unei povești)



Scrieți o poveste în care să investigați despre superputerile voastre - calități, care v-au ajutat să vă dezvoltați și să aveți o stare de bine.



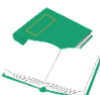

Poveste

Scrieți pe bilețelele de hârtie cele trei superputeri ale voastre.

--	--	--



Activitatea 5: Ce pot face pentru a deveni rezilient? (Exemple de situații)

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 din <i>Activitatea 5: Ce pot face pentru a deveni rezilient?</i> Pregătiți mai multe coli de hârtie, în cazul în care unii dintre elevi vor scrie mai mult.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți vorbi despre reziliență. Discutați timp de 10 minute în ce situații este necesară reziliența într-un context mai larg. De asemenea, întrebați-i cât de des se încurajează pe ei înșiși sau de câte ori primesc încurajări de la alții.</p> <p>Oferiți elevilor 20 de minute pentru a scrie exemple de situații în care s-au încurajat singuri (ce își spun în gând atunci când vor să fie încurajați) și la cine apelează atunci când simt nevoia să fie încurajați.</p> <p>După ce poveștile sunt scrise, stabiliți un timp de 15 minute în care elevii sunt împărțiți la întâmplare în grupuri de trei sau patru. Instruiți-i să împărtășească exemple de situații în care s-au încurajat singuri și la cine apelează atunci când simt nevoia să fie încurajați. Ulterior, fiecare dintre grupuri prezintă pe scurt discuția care a avut loc în grupul său. Ar fi, de asemenea, interesant să îi întrebați care au fost diferitele situații menționate în grup și la cine apelează.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 5: Ce pot face pentru a deveni rezilient (exemple de situații)



Scrieți exemple de situații în care v-ați încurajat (ce v-ați spus în gând atunci când ați vrut să fiți încurajat).



La cine apelezi atunci când simți nevoia de a fi încurajat? Depinde poate de situația în sine? Explicați.

Împărțiți la întâmplare în grupuri de trei sau patru elevi. În cadrul grupului, împărtășiți exemple de situații în care s-au încurajat singuri și la cine apelează atunci când simt nevoia să fie încurajați.

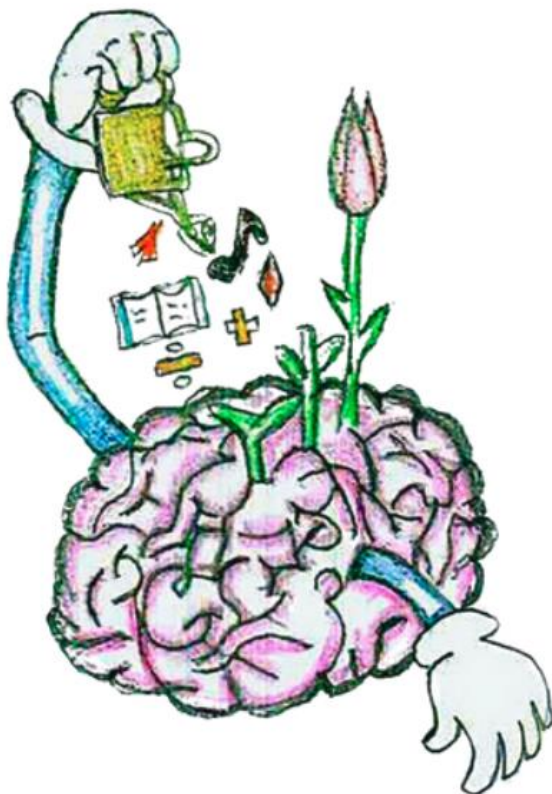
Prezentați în clasă discuția care a avut loc în grupul dumneavoastră. Care au fost diferitele situații menționate în grup și la cine vă adresați cu toții?



CAPITOLUL 3

DEZVOLTAREA UNEI MENTALITĂȚI DE CREȘTERE PRIN MINDFULNESS - O CĂLĂTORIE INTERIOARĂ

Inspirat de Maud Cadoret & Gilberte El Khaldouni, Collège Les Tamarins, Saint-Pierre, la Réunion, Franța și Iustina Simbotelecan, Școala Gimnazială Nr. 4 Bistrița, România



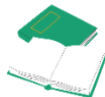



"Mintea ta este instrumentul tău. Învăță să fii stăpânul ei și nu sclavul ei." - Remez Sasson

Următoarele activități pentru elevi vor fi integrate prin mindfulness. Elevii pot să cultive, să mențină și să promoveze mentalitatea de creștere prin practicarea mindfulness. Practicarea regulată a mindfulness, pe lângă faptul că are un impact pozitiv asupra mentalității de creștere, are și beneficii precum reducerea stresului, diminuarea epuizării, creșterea performanțelor cognitive și îmbunătățiri ale bunăstării fizice și mentale. S-a demonstrat, de asemenea, că activitățile de mindfulness sunt utile pentru a crea legături între elevi și profesori și un sentiment mai mare de relaționare și apartenență în clasă. Există, de asemenea, efecte pozitive asupra abilităților cognitive (cum ar fi îmbunătățirea atenției, a memoriei vizual-spațiale, a concentrării), a inteligenței socio-emoționale și a bunăstării.



Activitatea 1: Mindful VS. Conștient

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 din <i>Activitatea 1: Mindful VS. Atenț</i> . Pregătiți piste suplimentare de hârtie dacă vreunul dintre elevi va scrie mai mult.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți vorbi despre semnificația cuvintelor "mindfull" și "mindfull". Faceți o discuție de 15 minute despre exemple de momente în care sunteți atenți și mindfull. De exemplu, spuneți-le că, dacă îi învățați chiar acum, dar vă gândiți și la ce veți găti pentru cina de diseară, atunci sunteți atenți. Spuneți-le că a fi atent înseamnă doar să te gândești la ceea ce se întâmplă în acest moment. Înseamnă, de asemenea, să vă observați propriile gânduri și sentimente atunci când acestea apar. Apoi, întrebați-i dacă s-au mai simțit vreodată atenți și cum a fost?</p> <p>Acordați elevilor 20 de minute pentru a scrie în cercuri ce gândesc, ce simt și ce cred atunci când se simt atenți sau conștienți. Acordați-le acest timp pentru a reflecta cu adevărat asupra măsurii în care sunt cu adevărat conștienți și scrieți cât de mult pot recunoaște în ei înșiși.</p> <p>După ce elevii au completat Fișa de lucru 1, faceți un timp de 10 minute în care elevii să spună dacă sunt mai atenți și mai conștiincioși și cum se manifestă această diferență în activitățile de zi cu zi. Instruiți-i să împărtășească exemple de situații în care sunt mai atenți și mai mindfull.</p>

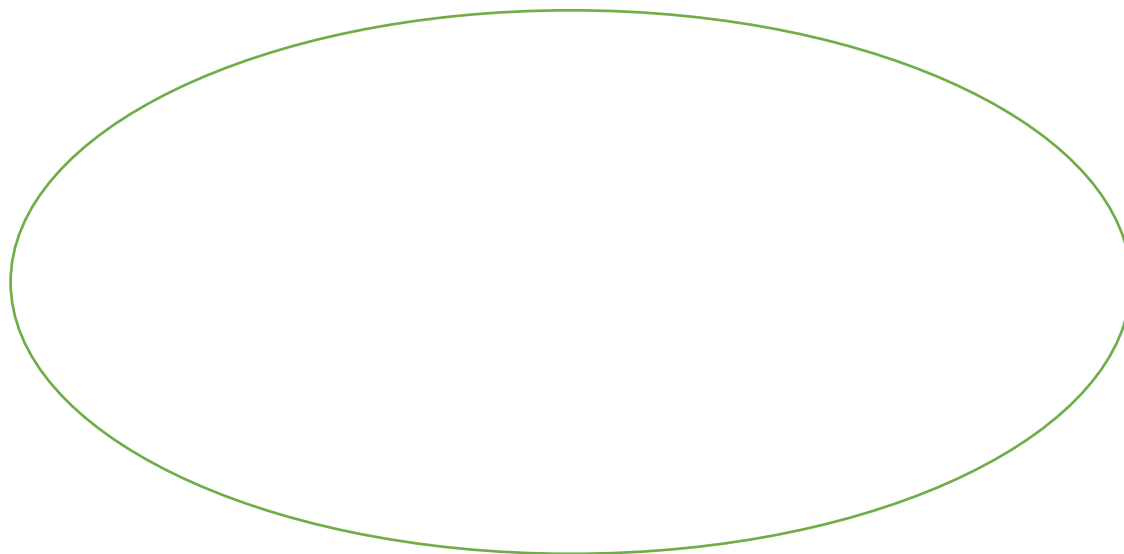


Fișa de lucru 1 a activității 1: Mindful vs. Conștient

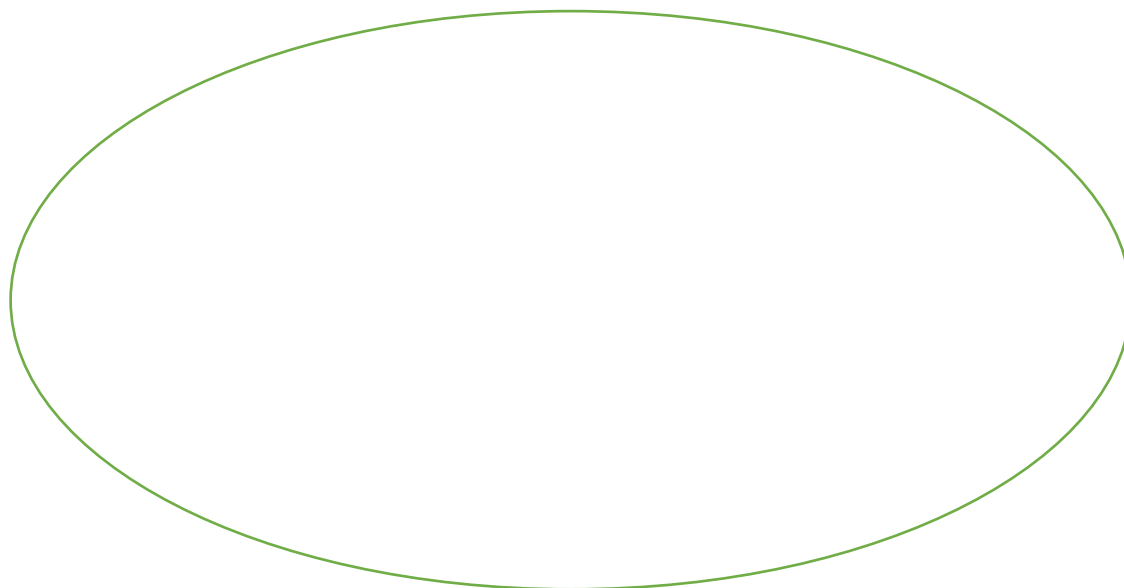


Scrieți în cercuri ceea ce gândiți, simțiți și credeți atunci când vă simțiți atent sau conștient. Reflecțați asupra măsurii în care sunteți cu adevărat atenți și scrieți cât de mult puteți recunoaște în voi înșivă.

UMPLEȚI CERCUL CU GÂNDURILE, SENTIMENTELE ȘI CONVINGERILE PE CARE LE AVEȚI ATUNCI CÂND VĂ SIMȚIȚI **CONȘTIENT**.







UMPLEȚI CERCUL CU GÂNDURILE, SENTIMENTELE ȘI CONVINGERILE PE CARE LE AVEȚI ATUNCI CÂND VĂ SIMȚIȚI **CONȘTIENT**.





Activitatea 2: Sentimente, gânduri și convingeri atunci când suntem atenți vs. Conștient

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 2: Sentimente, gânduri și convingeri atunci când ești conștient VS. Atenț</i> . Pregătiți piste suplimentare de hârtie dacă vreunul dintre elevi va scrie mai mult.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți vorbi despre sentimente, gânduri și convingeri atunci când sunteți "atenți" și "mindfull". Discutați timp de 10 minute despre exemple de situații în care sunteți atenți și mindfull. Pentru exemple, consultați Activitatea 1. Apoi, întrebați-i dacă s-au simțit vreodată mindfull înainte și cum a fost?</p> <p>Acordați elevilor 30 de minute pentru a răspunde la întrebările din fișa de lucru 1. Oferiți-le acest timp pentru a reflecta cu adevărat la cât de mult sunt cu adevărat atenți și scrieți cât de mult pot recunoaște în ei înșiși.</p> <p>După ce elevii au completat Fișa de lucru 1, rezervați un timp de 10 minute pentru ca elevii să se împartă în grupuri de trei sau patru și să își împărtășească concluziile despre mindfullness și diferitele strategii pentru a atinge starea de mindfulness.</p>



Fișa de lucru 1 a activității 2: Sentimente, gânduri și convingeri atunci când ești conștient VS. Conștient



Când vă simțiți conștient? Când vă simțiți conștient?



Care sunt unele dintre gândurile/credițele tale atunci când te simți conștient? Ce sentiment este fiecare. Gândul/credița legată de?



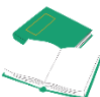



Ce ai putea face data viitoare când te simți conștient să te concentrezi din nou asupra momentului

Te simți conștient? Scrieți 6 - 10 strategii pentru a atinge această stare.



Activitatea 3: Rezolvarea conștientă a problemelor

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 din <i>Activitatea 3: Rezolvarea conștientă a problemelor</i> . Pregătiți piste suplimentare de hârtie dacă vreunul dintre elevi va scrie mai mult.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți face o activitate despre rezolvarea conștientă a problemelor. Scopul acestei activități este să se gândească la strategii mai multe și mai bune atunci când se confruntă cu o problemă.</p> <p>Acordați elevilor 35 de minute pentru a răspunde la întrebările din fișa de lucru 1.</p> <p>După ce elevii au completat Fișa de lucru 1, rezervați un timp de 10 minute pentru ca elevii să se împartă în grupuri de câte doi și să își împărtășească strategiile lor diferite atunci când se confruntă cu o problemă.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 3: Rezolvarea conștientă a problemelor



Concentrează-te pe ultima împrejurare cu un coleg de școală sau un prieten care te-a supărat. Care ar fi alte strategii posibile pentru a vă exprima sentimentele fără a răni acea persoană?



Concentrează-te asupra ultimei împrejurări în care ai primit un cadou de la cineva. Acel cadou nu v-a entuziasmat atât de mult. Care au fost cuvintele pe care le-ați spus acelei persoane? Cum au făcut-o să se simtă acea persoană? Care ar fi alte strategii posibile pentru a vă exprima sentimentele?





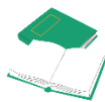

Concentrează-te pe ultima împrejurare în care ai făcut pe cineva fericit prin acțiunile tale. Ce anume ai făcut (descrieți)? De ce credeți că acele acțiuni au fost atât de semnificative pentru acea persoană?



Explicați în detaliu ce ați învățat din această activitate. Care ar putea fi strategii mai bune atunci când vă confrunțați cu o problemă și vă confrunțați cu aceste circumstanțe?



Activitatea 4: Exerciții de conștientizare în viața de zi cu zi

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 7 și 12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 4: Exerciții conștiente de zi cu zi</i> . Pregătiți coli de hârtie suplimentare dacă vreunul dintre elevi va scrie mai mult. Pregătiți dimensiuni de listă A0 pentru realizarea unui poster pentru clasă, niște lipici și o foarfecă. De asemenea, puteți oferi elevilor niște creioane de colorat pentru decorarea unui poster.
	INSTRUCIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și explicați-le că veți face o activitate despre promovarea atenției. Scopul acestei activități este acela de a încuraja, de a menține și de a promova atenția și, de asemenea, de a le prezenta elevilor exerciții de bază pe care le pot face în fiecare zi.</p> <p>Acordați elevilor 20 de minute pentru a răspunde la întrebările din fișa de lucru 1.</p> <p>După ce elevii au completat Fișa de lucru 1, faceți un timp de 10 minute în care elevii rescriu trei afirmații pozitive/încurajatoare alese pe care și le spun adesea. Oferiți-le niște lipici și o listă de A0, pentru a realiza un poster. Unul dintre elevi poate scrie un titlu al posterului, de exemplu "afirmații pozitive", iar ceilalți pot lipi bilețelele lor de hârtie. De asemenea, ei pot decora posterul desenând câteva flori, stele, inimioare etc. Înainte de încheierea acestei activități, elevii pot citi cu voce tare fiecare câte o afirmație aleasă de clasă.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 4: Exerciții de conștientizare în viața de zi cu zi



Scrieți cinci lucruri de care vă bucurați sau pe care le așteptați cu nerăbdare astăzi.



Scrieți cinci afirmații pozitive/încurajatoare, pe care vi le spuneți adesea.



Scrieți cinci lucruri pentru care sunteți recunoscător astăzi.



Scrieți cinci lucruri pozitive pe care le auziți, mirosiți, vedeți, auziți sau simțiți în jurul vostru chiar acum, în acest moment. De ce vă fac acestea fericit sau vesel?






Scrieți pe bilețelele de hârtie cele trei afirmații pozitive/încurajatoare alese, pe care vi le spuneți adesea, și realizați un afiș în clasă împreună cu profesorul și colegii voștri. După ce ați terminat, tăiați bucățile de hârtie cu o foarfecă pe linie.

--	--	--



Activitatea 5: Conștientizarea conștientă a bullying-ului

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta de 11-12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1, 2 și 3 din <i>Activitatea 6: Conștientizarea conștientă a bullying-ului</i> . De asemenea, puteți oferi elevilor câteva pixuri, creioane și markere.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și dedicați primele 10 minute pentru o discuție despre hărțuire. Cercetați împreună cu elevii ce este bullying-ul, cum se recunosc semnele de bullying, cum arată bullying-ul. Ulterior, dați-le instrucțiuni să se împartă în trei grupuri.</p> <p>Primul grup va realiza un poster despre ce înseamnă bullying (act care rănește pe cineva, act făcut intenționat, este greu de făcut să înceteze bully).</p> <p>Cel de-al doilea grup va realiza un desen - un poster despre cum arată bullying-ul (fizic (lovirea cu piciorul, mușcarea, aruncarea cu obiecte etc.), verbal (tachinări, batjocuri, insulte etc.), relațional (bărfe, excluderea sau lăsarea pe dinafară a unor persoane, a le spune oamenilor să nu fie prietenii tăi), cyberbullying).</p> <p>Cel de-al treilea grup va realiza un poster despre cum îi face pe oameni să se simtă bullying-ul (rău, trist, supărat, anxios, speriat, fără speranță, ca și cum nimeni nu îi place, ca și cum nu ar vrea să vină la școală).</p> <p>Fiecare grup primește fișa de lucru corespunzătoare acestei activități. Fiecare grup are la dispoziție 20 de minute pentru a crea un poster.</p> <p>Dedicați ultimele 15 minute pentru prezentările de grup și pentru o discuție despre conștientizarea fenomenului de bullying și despre mentalitatea de creștere. Îi puteți ajuta pe elevi să vadă bullying-ul prin prisma dezvoltării unei mentalități de creștere și a atenției. Ajutați-i să înțeleagă modul în care mentalitatea (convingerile) afectează modul în care răspund la provocările sociale, cum ar fi hărțuirea sau excluderea, la școală. Permiteți-le să consolideze privirea lipsită de prejudecăți asupra celorlalți și să recunoască faptul că oamenii se pot schimba.</p>



Fișa de lucru 1 a activității 5: Conștientizarea conștientă a bullying-ului (Grupa A)

Faceți un poster despre ce înseamnă bullying. Apoi prezentați un poster clasei.



Fișa de lucru 2 a activității 5: Conștientizarea conștientă a bullying-ului (Grupa B)

Realizați un desen - un poster cu ceea ce arată hărțuirea. Apoi, prezentați un poster clasei dumneavoastră.



Fișa de lucru 3 din activitatea 5: Conștientizarea conștientă a bullying-ului (Grupa C)

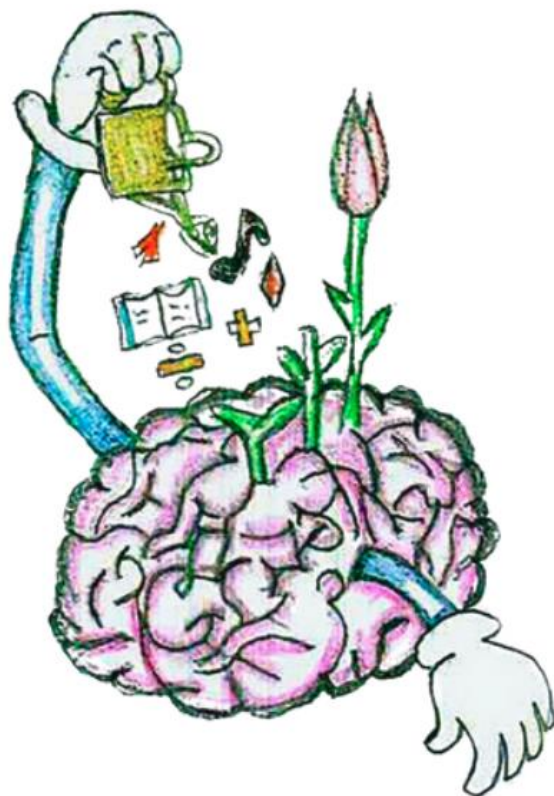
Faceți un poster despre cum îi face pe oameni să se simtă bullying-ul. Apoi prezentați un poster clasei.



CAPITOLUL 4

LA REVEDERE MENTALITATE FIXĂ, BUNĂ ZIUA MENTALITATE DE CREȘTERE

Inspirat de Ločniskar, Ošojnik, Marinšek, școala primară Marije Vere, Kamnik, Slovenia și Jasminka Belščak, M. Sc. inf., consilier didactic, Croația



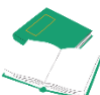



Mentalitatea este în interiorul nostru. Învățați și creșteți în fiecare moment.

Următoarele activități pentru elevi vor reprezenta exerciții de bază ale mentalității de creștere pe care elevii le pot face în mod regulat. Unele dintre activități dezvoltă, de asemenea, mentalitatea de creștere prin aspecte de supraveghere pozitivă. Accentul se pune în principal pe analiza obiectivelor, nu pe analiza problemelor. Activitățile promovează gândirea, cum ar fi: ce a mers bine (chiar și numai puțin), cum a fost util pentru elevi, ce ar putea face diferit data viitoare etc. În cea mai mare parte, activitățile sporesc gradul de conștientizare a importanței mentalității de creștere și includ o anumită formare privind modul de gândire în acest sens.



Activitatea 1: Investigarea mentalității de creștere

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 6 și 10 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 din <i>Activitatea 1: Investigarea mentalității de creștere</i> . Pentru colorare vă sfătuim să pregătiți creioane, markere, creioane colorate etc.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și prezentați-le expresia "growth mindset". Întrebați dacă vreunul dintre elevi a mai auzit această expresie înainte și faceți un brainstorming împreună, care ar fi semnificația din spatele acestui cuvânt. Apoi, explicați-le că a avea o mentalitate de creștere înseamnă să crezi că creierul tău poate crește și că poți învăța multe lucruri noi. Nu te naști inteligent, ci devii inteligent. O mentalitate fixă este exact opusul. Aceasta înseamnă să crezi că nu poți învăța lucruri noi. Te naști cu cunoștințele și abilitățile tale și nu poți deveni mai deștept. Poate fi de ajutor să explicăm că creierul este ca un mușchi. La fel ca atunci când ridici greutatea, atunci când îți exersezi creierul, acesta va deveni mai mare și mai puternic.</p> <p>Oferiți elevilor 30 de minute pentru a cerceta ce fel de atitudine și gândire se află în spatele unei persoane cu o mentalitate de creștere. Pe foaia de lucru 1, ei vor colora o schiță cu gânduri care sunt comune pentru persoanele cu o mentalitate de creștere. Le puteți citi înainte de a le colora împreună.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 1: Investigarea mentalității de creștere



Investighează ce fel de atitudine și gândire se află în spatele unei persoane cu mentalitate de creștere și colorează o schiță.



S-AR PUTEA
SĂ NU POT SĂ
O FAC ÎNCĂ!

VOI CONTINUA
SĂ LUCREZ
ȘI SĂ ÎNCERC



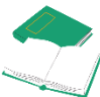

ESTE GREU,
DAR VOI
ÎNCERCA!

POT ÎNVĂȚA
CUM SĂ
FAC ASTA!

GREȘELILE
MĂ AJUTĂ
SĂ ÎNVĂȚ

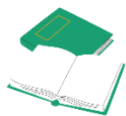


Activitatea 2: Modalități de creștere a mentalității

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 1: Modalități de creștere a mentalității</i> . Pentru această activitate, pregătiți liste A2 sau A3 pentru fiecare grup de elevi. Pentru a le oferi elevilor mai multe opțiuni de proiectare a tehnicilor, vă sfătuim să pregătiți creioane, markere, creioane colorate etc.
	INSTRUCIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și prezentați-le modul de gândire de creștere. Întrebați dacă vreunul dintre elevi a mai auzit acest cuvânt înainte și faceți un brainstorming împreună, care ar fi semnificația din spatele acestui cuvânt. Apoi, întrebați care elev ar dori să citească informații scrise despre growth mindset pe Fișa de lucru 1. Ascultați împreună în clasă despre acest subiect și întrebați elevii dacă toată lumea înțelege semnificația din spatele lui. De asemenea, puteți să le adresați câteva subîntrebări.</p> <p>Împărțiți aleatoriu elevii în grupuri de câte doi. Împrăștiți listele A2 sau A3 între grupurile împărțite. Oferiți elevilor 30 de minute de timp pentru a realiza un poster cu un model de gândire despre subiect. De asemenea, instruiți-i să prezinte o mentalitate de creștere printr-un desen cu un simbol, un lucru, un obiect sau o plantă etc.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 2: Modalități de creștere a mentalității de creștere



Citiți informații despre mentalitatea de creștere și, într-un grup de doi elevi, realizați un poster cu un model de gândire despre acest subiect. De asemenea, prezentați o mentalitate de creștere printr-un desen.

O **mentalitate de creștere** este "înțelegerea faptului că abilitățile și înțelegerea pot fi dezvoltate". Cei care au o mentalitate de creștere cred că pot deveni mai deștepti, mai inteligenți și mai talentați dacă depun timp și efort. Pe de altă parte, o **mentalitate fixă** este cea care presupune că abilitățile și înțelegerea sunt relativ fixe. Cei care au o mentalitate fixă pot să nu creadă că inteligența poate fi îmbunătățită sau că, în ceea ce privește abilitățile și talentele, fie că "o ai, fie că nu o ai". Principala diferență între cele două mentalități este credința în permanența inteligenței și a abilităților; una le vede ca fiind foarte permanente, cu puțin sau deloc loc de schimbare în ambele direcții, în timp ce cealaltă le vede ca fiind mai schimbătoare, cu posibilități de îmbunătățire (sau, de altfel, de regres). Această diferență de mentalitate poate duce la diferențe marcante și în ceea ce privește comportamentul. Dacă cineva crede că inteligența și abilitățile sunt trăsături imuabile, este puțin probabil să depună mult efort pentru a-și schimba inteligența și abilitățile inerente. Pe de altă parte, cei care cred că pot schimba aceste trăsături pot fi mult mai dispuși să depună timp și efort suplimentar pentru a atinge obiective mai ambițioase. Cu o mentalitate de creștere, indivizii pot realiza mai multe decât alții, deoarece își fac mai puține griji cu privire la faptul că par inteligenți sau talentați și își pun mai multă energie în învățare (Dweck, 2016).

Cum să-ți schimbi mentalitatea?

Există opt abordări generale pentru dezvoltarea bazelor unei astfel de mentalități:



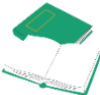

1. Creați o nouă convingere convingătoare: o convingere în voi înșivă, în propriile abilități și capacități și în capacitatea voastră de a realiza schimbări pozitive.
2. Priviți eșecul într-o altă lumină: vedeți eșecul ca pe o oportunitate de a învăța din experiențele voastre și de a aplica ceea ce ați învățat data viitoare.
3. Cultivați-vă conștiința de sine: încercați să deveniți mai conștienți de talentele, punctele forte și punctele slabe; adunați feedback de la cei care vă cunosc cel mai bine și puneți-le cap la cap pentru a obține o imagine completă despre dumneavoastră.
4. Fiți curioși și angajați-vă să învățați pe tot parcursul vieții: încercați să adoptați atitudinea unui copil, privind lumea din jurul vostru cu uimire și mirare; puneți întrebări și ascultați cu adevărat răspunsurile.
5. Familiarizează-te cu provocările: află că, dacă vrei să realizezi ceva valoros, te vei confrunta cu multe provocări pe parcursul călătoriei tale; pregătește-te pentru a face față acestor provocări și pentru a eșua uneori.
6. Fă ceea ce iubești și iubește ceea ce faci: este mult mai ușor să reușești atunci când ești pasionat de ceea ce faci; fie că îți cultivi dragostea pentru ceea ce faci deja sau te concentrezi pe ceea ce faci deja, dezvoltarea pasiunii este importantă.
7. Fii tenace: este nevoie de multă muncă pentru a reuși, dar este nevoie de mai mult decât să muncești din greu - trebuie să fii tenace, să treci peste obstacole și să te ridici după fiecare cădere.
8. Inspiră și lasă-te inspirat de alții: poate fi tentant să îi invidiezi pe alții atunci când reușesc, mai ales dacă ajung mai departe decât tine, dar acest lucru nu te va ajuta să reușești;



angajează-te să fii o sursă de inspirație pentru alții și folosește succesul altora pentru a te inspira și tu (Zimmerman, 2016).



Activitatea 3: Înfrentarea gândurilor de mentalitate fixă

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 3: Înfrentarea gândurilor cu mentalitate fixă</i> .
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și discutați cu ei despre gândurile și afirmațiile legate de mentalitatea fixă. Spuneți-le că este important să recunoască aceste gânduri în procesul de promovare a mentalității de creștere. Cu toții le putem întâlni zilnic, dar le putem restructura într-un mod mai pozitiv, de creștere a mentalității. Pentru aceasta este dedicată activitatea. În calitate de profesor, citiți-o cu voce tare și explicați-le că veți reflecta în principal asupra a trei gânduri de mentalitate fixă alese, care sunt destul de comune în rândul tuturor oamenilor. Alocați 30 de minute pentru ca elevii să rezolve Fișa de lucru 1.</p> <p>După ce elevii rezolvă Fișa de lucru 1, întrebați-i cum s-au simțit atunci când și-au amintit de momentele în care s-au confruntat cu anumite circumstanțe cu acele gânduri fixe. Îi puteți întreba, de asemenea, cum a fost utilă reformularea afirmațiilor. Discutați despre cum pot folosi acest lucru în viața de zi cu zi și exersați acest lucru.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 3: Înfrentarea gândurilor de mentalitate fixă



V-ați gândit vreodată "Nu mă pricep la asta"? Care au fost circumstanțele în care v-ați gândit la asta (descrieți sentimentele)?

Încercați să înlocuiți această afirmație cu una mai pozitivă. Scrieți-o. Cum vă face să vă simțiți noua declarație?



V-ați gândit vreodată "E prea greu"? Care au fost circumstanțele în care v-ați gândit la asta (descrieți sentimentele)?

Încercați să înlocuiți această afirmație cu una mai pozitivă. Scrieți-o. Cum vă face să vă simțiți noua declarație?



V-ați gândit vreodată "Nu pot să o fac"? Care au fost circumstanțele în care v-ați gândit la asta (descrieți sentimentele)?

**Încercați să înlocuiți această afirmație cu una mai pozitivă. Scrieți-o.
Cum vă face să vă simțiți noua declarație?**

În următorul dreptunghi verde, scrieți trei afirmații noi, mai pozitive, pe care le-ați reformulat. Puteți, de asemenea, să tăiați această parte a fișei de lucru, să o salvați și să citiți din nou aceste afirmații atunci când vă confrunțați cu gânduri de mentalitate fixă.

1ST DECLARAȚIE POZITIVĂ

În loc de "Nu sunt bun la asta", îmi voi spune

2ND DECLARAȚIE POZITIVĂ



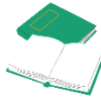

În loc de "E prea greu", îmi voi spune

3RD DECLARAȚIE POZITIVĂ

În loc de "nu pot să o fac", îmi voi spune



Activitatea 4: Stăpânirea gândurilor de creștere a mentalității

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 12 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 din <i>Activitatea 4: Stăpânirea gândurilor de creștere</i> .
	INSTRUCIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și discutați cu ei despre gândurile și afirmațiile legate de mentalitatea fixă. Spuneți-le că este important să recunoască aceste gânduri în procesul de promovare a mentalității de creștere. Există o listă cu afirmațiile de mentalitate fixă ale Lonelei, pe care le experimentează chiar acum. Elevii o pot ajuta pe Lola și le pot înlocui cu afirmațiile "mentalității de creștere".</p> <p>Acordați 30 de minute pentru ca elevii să rezolve fișa de lucru 1. După ce elevii rezolvă Fișa de lucru 1, întrebați-i cum s-au simțit atunci când au ajutat-o pe Lola să înlocuiască afirmațiile privind mentalitatea fixă cu cele privind mentalitatea de creștere. Îi puteți întreba, de asemenea, cum a fost utilă reformularea afirmațiilor. Faceți o discuție despre cum pot folosi acest lucru în viața de zi cu zi pe exemplul lui Lola și exersați acest lucru.</p>



Fișa de lucru 1 a Activității 4: Stăpânirea gândurilor legate de mentalitatea de creștere



Citiți următoarele afirmații de mentalitate fixă pe care Lola le are chiar acum și înlocuiți-le cu afirmațiile de mentalitate de creștere. Ajutați-o.

1. " Ori sunt bun la ceva, ori nu pot face acel ceva."

2. " Nu voi eșua dacă nu încerc."

3. "Sunt gelos pe notele bune ale colegului meu de școală."

4. "Critica constructivă (feedback care oferă sugestii specifice, care pot fi puse în practică) este doar un atac personal."

5. "Este ceea ce este."

6. "Nu mai am nevoie să învăț."

7. "Renunț când sunt frustrat."

8. "Niciodată nu aș fi bun la sport, așa că nu voi aplica pentru a face sport."

9. "Nu-mi place să experimentez lucruri noi."

10. "Această problemă nu este vina mea, ci a altcuiva."

11. "Prefer să mă simt în siguranță decât să încerc să cresc."



12. "Nu are rost să încerc dacă voi eșua."

13. "Știu deja tot ce trebuie să știu."

14. "Întotdeauna mi s-a spus că nu pot fi un elev de nota 10."

15. "Nu voi fi niciodată atât de deștept."

16. "Prietenul meu poate face toate obligațiile școlare atât de ușor."

17. "Este suficient de bun."

18. "Sunt un ratat."

19. "Ce rost are să încerci?"





20. "Să mergem la concursul de daci a fost o greșeală stupidă. Am eșuat!"



Cu care dintre afirmațiile de mai sus vă confrunțați și dumneavoastră în viața de zi cu zi? Ce ar putea Lola să gândească diferit data viitoare?



Activitatea 5: Pot avea succes

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 a <i>Activității 5: Pot avea succes</i> .
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și discutați despre de ce este importantă mentalitatea de creștere în viață. Discutați despre impactul pozitiv pe care mentalitatea de creștere îl are asupra unei persoane în toate aspectele vieții. Apoi, discutați despre legătura dintre mentalitatea de creștere și succesul (academic).</p> <p>Acordați 40 de minute pentru ca elevii să scrie o scrisoare despre cum pot avea succes. Cu această scrisoare își vor aminti cine sunt. Instruiți-i să scrie despre ei înșiși peste 10 ani; care este esența lor, care sunt obiectivele, dorințele lor și de ce sunt demni, indiferent de obstacolele pe care trebuie să le înfrunte. De asemenea, vor descrie parcursul lor de succes academic și unde se văd peste 10 ani.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 5: Pot avea succes



Scrieți o scrisoare în care să vă amintiți cine sunteți cu adevărat. Scrie despre tine peste 10 ani, care este esența ta, cine ești, care sunt obiectivele tale, dorințele tale; și de ce meriți, indiferent de obstacolele pe care le ai de înfruntat. Descrieți calea spre succesul academic și unde vă vedeți peste 10 ani.

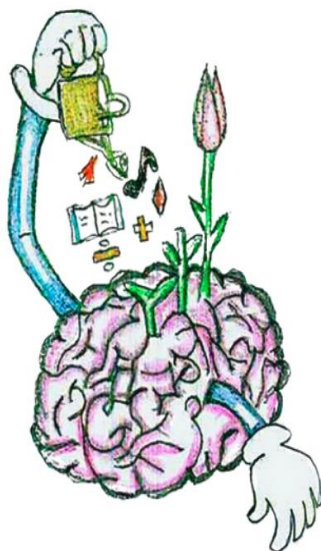
O scrisoare



CAPITOLUL 5

TEATRU ȘI RENUNȚARE: SĂ LUCRĂM PE ÎNCREDEREA ÎN SINE PENTRU A NE DEZVOLTA MINEA

Inspirat de Jackie Siracuse, profesor de franceză, Collège les Tamarins, La Reunion



"Nu trebuie să ne fie rușine de ceea ce suntem."

"Mentalitatea de creștere": aceasta este mentalitatea elevului care nu se simte devalorizat de eșec, ci va reuși să vadă dificultatea ca pe o provocare. Vorbirea este un domeniu în care elevii nu se simt deloc confortabil. Ei simt că sunt în dificultate. Nu este ușor pentru mulți adolescenți să se afle în fața unui public de adulți (în contextul unui examen) sau a unui public de tineri de vârsta lor (pentru prezentări orale etc.). Este dificil chiar și pentru cei mai timizi să vorbească în clasă pentru a răspunde la o întrebare simplă pusă de profesor.

Activitățile teatrale sunt o modalitate eficientă de a lucra asupra încrederii în sine, a fricii de eșec, a fricii de ridicol și a fricii de a fi judecat. Acestea le permit elevilor să lucreze la abilitățile orale care sunt esențiale pentru a se deschide către ceilalți și către lumea exterioară. A avea încredere în sine și a îndrăzni să vorbească în public înseamnă a dezvolta o mentalitate de creștere.





Capitolul următor propune activități teatrale simple și jucăușe.

Punerea în scenă este foarte importantă. Profesorul poate pregăti un spațiu teatral (o mică scenă) și poate pune la dispoziție recuzita și un decor teatral. Este interesant faptul că profesorul participă, de asemenea, la activități. El/ea poate juca situațiile teatrale și chiar poate începe primul exercițiu pentru a-i încuraja pe elevi să îl urmeze. Atunci când profesorul începe prima activitate, nu este vorba de a da un exemplu de urmat, ci de a le arăta elevilor că el se dezvăluie, că îndrăznește, că înfruntă dificultatea de a fi în fața altora. El se pune la același nivel cu elevii pentru a-i însoți și pentru a le arăta că rușinea nu



există în sine, noi suntem cei care o facem să existe și putem, împreună, profesor și elevi, să decidem că ea nu există.

Activitatea 1: Când șansa devine regizor (teatru de improvizație)

	ORA	<p>Această activitate poate dura între 30 de minute și 1 oră, în funcție de numărul de grupuri.</p> <p>Trecerea unui grup durează între 2 și 5 minute.</p>
	VÂRSTA	<p>Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani.</p>
	DE CE AI NEVOIE	<p>Avem nevoie de un spațiu de joc teatral (o scenă).</p> <p>De asemenea, avem nevoie de recuzită care va fi aleasă la întâmplare.</p>
	INSTRUCȚI UNI DE ACTIVITATE	<p>Elevii formează grupuri de 3 sau 4 persoane.</p> <p>Fiecare grup extrage la întâmplare o locație și un obiect și trebuie să improvizeze o situație folosind acel obiect.</p> <p>Exemple de locuri: pe plajă, în clasă, în mașină, la film, pe terenul de fotbal, în drumeții pe munte, la secția de poliție, în biroul directorului, acasă la bunica.</p> <p>Obiecte: obiecte neobișnuite sau foarte utilizate (puteți folosi orice aveți la îndemână).</p>



Activitatea 2: Citește-mă te urmăresc





	ORA	Această activitate durează aproximativ 20 de minute. Trecerea unui grup durează între unu și două minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	Avem nevoie de un spațiu pentru teatru (o scenă). Elevilor li se permite să folosească obiecte pe care le găsesc în mediul lor.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	Elevii formează grupuri de 3 persoane (un vorbitor/doi actori) - fiecare grup poate schimba rolurile de mai multe ori, dacă dorește. Vorbitorul citește un text scurt (ales la întâmplare) celor doi actori din grupul său. Au la dispoziție două minute pentru a găsi o piesă scurtă. Vorbitorul citește textul cu voce tare, iar actorii trebuie să îl interpreteze fără să vorbească.

Fișa de lucru 1 a activității 2: Citește-mă, te urmăresc

Citiți un text scurt (ales la întâmplare) celor doi actori din grupul dumneavoastră.
1. Don Quijote stătea drept și mândru pe o iapă la fel de slabă ca și el. În urma lui era un măgar pe care ațipea un om mic și gras, trezit brusc de un strigăt.
2. Atras de mirosul și de mișcarea viermelui de pământ, peștele l-a înghițit. Imediat, cârligul i-a intrat în buză și a simțit că este scos din apă.
3. Pablo a pornit la drum cu papagalul pe umăr. Când a trecut pe lângă un râu, a văzut niște flori frumoase și a intrat în apă să culeagă câteva. Era în apă până la genunchi când a apărut un crocodil uriaș, cu gura deschisă și amenințătoare.
4. Vrăjitoarea i-a dat un măr lui Albă ca Zăpada. Fetei îi era foame și a mușcat din fruct. Imediat i-a înghețat sângele și a căzut într-un somn adânc. Mărul era otrăvit, iar vrăjitoarea a râs: "Ah, ah, ah!"



Activitatea 3: Descoperă-ți propriul clown (călătorie interioară)

	ORA	Această activitate durează 45 de minute.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	O copie a Fișei de lucru 1 din <i>Activitatea 3: Descoperă-ți propriul clown</i> . De asemenea, veți avea nevoie de foarfeci pentru elevi, astfel încât aceștia să poată tăia bucățele de hârtie. Vă sfătuim să puneți muzică pe fundal pentru o mai mare relaxare, dar nu este obligatoriu.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Dați elevilor o copie a Fișei de lucru 1 și dați-le instrucțiuni să se împartă în grupuri de patru elevi. Pentru această activitate, fiecare dintre elevi va avea la dispoziție 10 minute pentru a juca rolul unui clown. Ei pot cânta, dansa, vorbi, se pot mișca etc. Cea mai importantă parte este ca ei să se simtă relaxați și să fie ei înșiși, pe deplin conștienți. Este și mai mare dacă renunță la propriile limite.</p> <p>Între timp, monitorizați-le progresul, motivați-i, încurajați-i și oferiți-le îndrumare. De asemenea, le puteți arăta câteva mișcări dacă unii dintre elevi nu sunt atât de relaxați.</p> <p>Oferiți elevilor 40 de minute pentru a juca rolul unui clown într-un grup de patru elevi. Pe Fișa de lucru 1, aceștia trebuie să scrie 5 lucruri care le-au plăcut la prestația colegilor lor de școală ca clown.</p> <p>După terminarea activității, elevii taie trei foi de hârtie pe care sunt scrise cele 5 lucruri care le-au plăcut. Ei dau câte o bucată de hârtie fiecărui membru al grupului lor.</p>



Fișa de lucru 1 din activitatea 3: Descoperă-ți propriul clovn

Instrucțiuni de desfășurare a activității:

Pentru această activitate, fiecare dintre elevi va avea la dispoziție 10 minute pentru a juca rolul unui clovn. Puteți să cântați, să dansați, să vorbiți, să vă mișcați etc. Cea mai importantă parte este să vă simțiți relaxați și să fiți voi înșivă, pe deplin conștienți. Este și mai mare dacă renunțați la propriile limite.





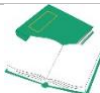

Scrive 5 lucruri care ți-au plăcut la spectacolele colegilor de școală în calitate de clovn.

După terminarea activității, tăiați cele trei foi de hârtie și dați-le fiecărui membru al grupului.

Numele colegilor de școală:	Numele colegilor de școală:	Numele colegilor de școală:
_____	_____	_____
În rolul tău de clovn, mi-a plăcut:	În rolul tău de clovn, mi-a plăcut:	În rolul tău de clovn, mi-a plăcut:
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.



Activitatea 4: punerea în voce a textelor literare: dramatizarea

	ORA	Această activitate durează 1 oră
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	Avem nevoie de un spațiu pentru jocul teatral. Avem nevoie de elemente de recuzită legate de text (sabie falsă, pelerină...) Elevii au voie să folosească obiecte pe care le găsesc în mediul lor.
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	Atunci când studiem un text literar important, lucrăm la punerea lui în voce (teatralizare). Etapete: <ul style="list-style-type: none">• citirea tăcută a textului citirea cu voce tare• lectură teatrală cu recuzită

TEXT MODEL PENTRU ACTIVITATEA 4:

Ne aflăm într-o secvență despre Tristan și Yseult, în cadrul studiului textelor medievale. Partea evidențiată cu galben servește ca suport pentru activitatea 3.

"Lorzi ai Irlandei, Morholt a luptat bine. Vedeți: sabia mea este ciobită, un fragment de lamă este înfipt în craniul lui. Luați această bucată de acer, domnilor: Este un tribut al lui Cornwall!"

Accesorii recomandate: o sabie falsă, o pelerină, muzică eroică...



EXEMPLU DE TEXT ÎN LIMBA ENGLEZĂ



Before we start: let's locate the kingdom of Ireland on the map and remind ourselves where each character comes from.

Tristan climbed into a boat alone and sailed towards the island of Saint-Samson. But the Morholt had hoisted a rich purple sail from its mast, and was the first to land on the island. He was tying his boat to the shore when Tristan, touching down in his turn, pushed his boat out to sea with his foot.

Vassal, what are you doing?" said the Morholt, "and why haven't you tied up your boat like me?"

- Vassal, what's the point?" replied Tristan. One of us will return alive from here: isn't one boat enough for him?

And the two of them, rousing each other to battle with outrageous words, plunged into the island.

No one saw the bitter battle, but three times it seemed that the sea breeze carried a furious cry to

the shore. Then, as a sign of mourning, the women beat their palms in chorus, and the Morholt's companions, massed apart in front of their tents, laughed. At last, around nine o'clock, the purple sail was seen stretching in the distance; the Irishman's boat detached itself from the island, and a cry of distress rang out: "The Morholt! the Morholt! But as the boat grew, suddenly, at the top of a wave, it showed a knight standing at the bow; each of his fists held out a brandished sword: it was Tristan. Immediately twenty boats flew out to meet him, and the young men swam in.

The valiant man rushed to the shore and, as the mothers kissed his iron shoes on their knees, he shouted to the Morholt's companions:

"Lords of Ireland, the Morholt fought well. Look: my sword is chipped and a fragment of the blade is stuck in his skull. Take this piece of steel away, lords: it is the tribute of Cornwall!"

So he went up to Tintagel (...) Tristan reached the castle and collapsed in King Mark's arms, blood streaming from his wounds.



EXEMPLU DE TEXT ÎN LIMBA FRANCEZĂ



Avant de commencer: Situons sur la carte le royaume d'Irlande et rappelons d'où vient chaque personnage.

« Nul ne vit l'âpre bataille »

Après avoir reçu une éducation de chevalier, Tristan se rend à Tintagel, à la cour de son oncle, Marc de Cornouailles. Or le Morholt, un chevalier géant, frère de la reine d'Irlande, réclame aux Cornouaillais trois cents jeunes gens et trois cents jeunes filles destinés à devenir esclaves. Seul Tristan accepte d'affronter le géant, sur l'île de Saint-Samson, au large de Tintagel.

Tristan monta seul dans une barque et cingla¹ vers l'île Saint-Samson. Mais le Morholt avait tendu à son mât une voile de riche pourpre², et le premier il aborda dans l'île. Il attachait sa barque au rivage, quand Tristan, touchant terre à son tour, repoussa du pied la sienne vers la mer.

5 — « Vassal³, que fais-tu ? dit le Morholt, et pourquoi n'as-tu pas retenu comme moi ta barque par une amarre⁴ ?

— Vassal, à quoi bon ? répondit Tristan. L'un de nous reviendra seul vivant d'ici : une seule barque ne lui suffit-elle pas ? »

Et tous deux, s'excitant au combat par des paroles outrageuses⁵,
10 s'enfoncèrent dans l'île.

Nul ne vit l'âpre⁶ bataille ; mais, par trois fois, il sembla que la brise de mer portait au rivage un cri furieux. Alors, en signe de deuil, les femmes battaient leurs paumes⁷ en cœur, et les compagnons du Morholt, massés⁸ à l'écart devant leurs tentes, riaient. Enfin, vers l'heure de none⁹, on vit au loin se tendre la
15 voile de pourpre ; la barque de l'Irlandais se détacha de l'île, et une clameur de détresse retentit : « Le Morholt ! le Morholt ! » Mais, comme la barque grandissait, soudain, au sommet d'une vague, elle montra un chevalier qui se dressait à la proue¹⁰ ; chacun de ses poings tendait une épée brandie : c'était
Tristan. Aussitôt vingt barques volèrent à sa rencontre et les jeunes hommes se jetaient à la nage. Le preux¹¹ s'élança sur la grève¹² et, tandis que les mères à genoux baisaient ses chausses¹³ de fer, il cria aux compagnons du Morholt :
« Seigneurs d'Irlande, le Morholt a bien combattu. Voyez : mon épée est ébréchée, un fragment de la lame est resté enfoncé dans son crâne. Emportez ce morceau d'acier, seigneurs : c'est le tribut¹⁴ de la Cornouailles ! »

25 Alors il monta vers Tintagel [...]. Tristan parvint au château, il s'affaissa entre les bras du roi Marc : et le sang ruisselait de ses blessures.

Le Roman de Tristan et Iseut (XII^e siècle), chapitre 2, adapté par Joseph Bédier (1900).

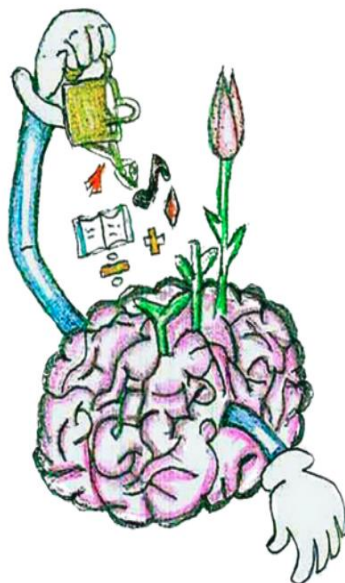
1. cingla : navigua.
2. pourpre : étoffe teinte d'un rouge vif, symbole d'une haute dignité.
3. vassal : terme de mépris, utilisé par les adversaires avant le combat.
4. une amarre : cordage servant à retenir un navire.
5. outrageuses : insultantes.
6. âpre : rude.
7. leurs paumes : mains.
8. massés : rassemblés.
9. none : neuvième heure après le lever du soleil (15 heures).
10. la proue : avant d'un bateau.
11. le preux : brave, vaillant.
12. la grève : rivage.
13. ses chausses : partie de l'équipement du chevalier qui le couvre de la taille aux pieds.
14. le tribut : ce que le vaincu doit donner ou payer au vainqueur.



CAPITOLUL 6

ACTIVITĂȚI FIZICE ÎN AER LIBER: EXERCIȚII FIZICE, PERSEVERENȚĂ, DEPĂȘIREA DE SINE, (RE)DOBÂNDIREA ÎNCREDERII ÎN SINE PRIN DESCOPERIREA INSULEI

Inspirat de Natacha BENARD, profesor de educație fizică și sport, Collège les Tamarins, Saint-Pierre, Insula Reunion







"Alon bat' caré à la découverte de l'île." (Créole) / "Hai să ne plimbăm în jurul insulei."

"Mentalitatea de dezvoltare": aceasta este mentalitatea elevului care nu se simte devalorizat de eșec, ci reușește să vadă dificultatea ca pe o provocare. Într-o societate din ce în ce mai sedentară și mai închisă în sine, în care timpul petrecut în fața ecranelor înlocuiește prea des activitatea fizică și interacțiunea socială reală, elevii noștri, contrar a ceea ce s-ar putea crede, nu se aventurează niciodată foarte departe de cartierul lor. Necunoscutul este problematic pentru ei, deoarece adesea le lipsește încrederea în sine și nu sunt liniștiți de ideea de a merge spre ceva ce nu cunosc. În plus, efortul fizic și perseverența pe care le implică transmit senzații uneori neplăcute și cu care sunt puțin sau deloc familiarizați. Activitățile în aer liber (orientare, caiac-canoe și drumeții) sunt o modalitate excelentă de a lucra asupra încrederii în sine, a fricii de necunoscut și a împingerii la limită, deoarece se bazează pe noțiunea de grup și de noutate. De asemenea, acestea oferă o oportunitate de a lucra la abilitățile sociale care sunt esențiale pentru viața lor de adulți, astfel încât să se deschidă față de ceilalți și față de lumea exterioară. Dobândirea încrederii în sine, perseverența în fața dificultăților și îndrăzneala de a descoperi zone neexplorate de colegi sunt toate oportunități de a experimenta momentele definitorii ale vieții și, mai presus de toate, de a dezvolta o mentalitate de creștere.





Capitolul următor propune trei activități fizice în aer liber, fiecare dintre ele fiind concepută pentru a fi progresivă din punct de vedere al dificultății fizice și mentale. Pentru a facilita implicarea elevilor, pentru toate ieșirile se formează grupuri de afinitate.



Activitatea 1: Orientați-vă cu ajutorul unei hărți într-un spațiu delimitat (cursă de orientare în pădurea Étang-Salé)

	ORA	<p>Această activitate se desfășoară în două etape: prima în 30 de minute și a doua în 1 oră.</p> <p>Fiecare grup de 3 elevi parcurge două trasee diferite, fiecare cu câte 8 repere, și trebuie să se întoarcă la punctul de plecare în limita de timp.</p>
	VÂRSTA	<p>Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani.</p>
	DE CE AI NEVOIE	<p>Vom avea nevoie de o zonă naturală închisă, hărți de orientare cu scală, un telefon mobil, pixuri, cărți de control, cronometre și o foaie "KIFÉKOI" pentru a verifica dacă toți elevii s-au întors.</p>
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Elevii formează grupuri de maximum 2 sau 3 persoane.</p> <p>Fiecare grup pornește pe un traseu la alegere, cu instrucțiuni de siguranță de a rămâne împreună și de a se întoarce înainte de termenul limită stabilit.</p> <p>Scopul este de a găsi toți cei 8 markeri în cel mai scurt timp posibil.</p> <p>Exemple de locații: în școală, în toate locurile enumerate pentru orientare și cu o hartă la scară.</p> <p>Obiecte: hartă, card de control, cronometru, telefon mobil, etc.</p>







	ORA	<p>Această activitate de caiac-canoe pe ape albe durează aproximativ 1 oră.</p> <p>Cu toate acestea, avem de parcurs o oră și jumătate de mers cu mașina pentru a ajunge la situl în sine.</p>
	VÂRSTA	<p>Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani.</p>
	DE CE AI NEVOIE	<p>Avem nevoie de o zonă naturală: un râu, un caiac, o vâslă, o cască, o vestă de salvare și pantofi de apă.</p>
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Elevii formează grupuri de câte 2 și se poziționează într-un caiac cu două locuri. Cei care se simt mai confortabil pot merge singuri într-un caiac cu un singur loc.</p> <p>Călătoria pe râu se face în șir indian, o barcă după alta. În timpul coborârii, se fac 5 opriri după râuri rapide pentru a aduna toate bărcile, înainte de a trece la un alt rapid.</p>



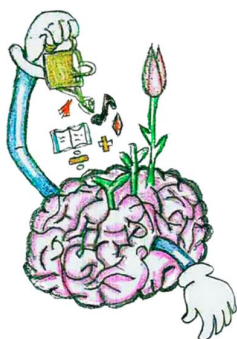
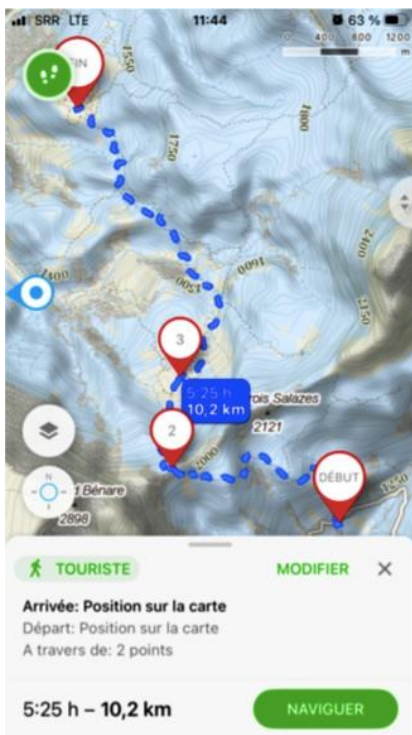


Activitatea 3: Plimbare în grup pe un traseu definit (drumeții sportive cu denivelări)

	ORA	Această activitate necesită între 5 și 6 ore de mers pe jos în fiecare zi.
	VÂRSTA	Această activitate este recomandată pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani.
	DE CE AI NEVOIE	<p>Vom folosi traseele de drumeție GRR2 de pe Insula Reunion.</p> <p>Avem nevoie de echipament adecvat pentru drumeții: pantofi cu crampoane, rucsac de drumeție, geantă de apă de 1,5 litri, șapcă, etc.</p> <p>Un profesor va deschide drumul, iar un altul va fi la sfârșitul procesiunii. Ceilalți profesori sunt răspândiți printre ceilalți elevi.</p>
	INSTRUCȚIUNI DE ACTIVITATE	<p>Elevii ar trebui să împacheteze cât mai puțin posibil, aducând doar ceea ce este esențial pentru cele două zile de mers.</p> <p>Instrucțiunile de siguranță sunt următoarele: mergeți în grup, stați la îndemâna unui adult care să vă supravegheze, mergeți pe versantul muntelui, lăsați telefonul mobil în geantă.</p>

Exemple de itinerarii realizate cu copii de 14 ani





MINDSET GO 2.0

Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

