Școala Gimnazială Dumbrăvița
1892

Cofinanțat de Uniunea Europeană

ȘCOALA GIMNAZIALĂ COMUNA DUMBRĂVIȚA

METODE DIDACTICE INOVATIVE

Ghid de bune practici nr. 3 din cadrul Acreditării Erasmus+, Anul III

DIN EUROPA ÎN CLASA NOASTRĂ

Jobshadowing

STEAM

Bullying

Inteligență artificială

Inteligență emoțională

Resurse Educaționale Deschise

Ghid de bune practici

Acreditare Erasmus+
2025-1-RO01-KA121-SCH-000318153







Prezentul **Ghid de bune practici** a fost realizat în cadrul **Proiectului Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000318153**, derulat în **al treilea an de implementare a acreditării Erasmus+** a Școlii Gimnaziale Comuna Dumbrăvița. Materialul valorifică experiențele de învățare și formare europeană ale cadrelor didactice participante la **cursuri de formare și activități de job shadowing** desfășurate în **Finlanda, Turcia, Croația, Cipru și Irlanda.**

Experiențele de mobilitate au oferit profesorilor oportunitatea de a explora și aprofunda metode, strategii și instrumente actuale din domenii esențiale pentru educația contemporană: **învățarea prin observare și schimb de bune practici, prevenirea bullyingului și cyberbullyingului, utilizarea inteligenței artificiale în educație, instruirea diferențiată și educația incluzivă, abordarea STEAM,** precum și **dezvoltarea inteligenței emoționale și a stării de bine prin practici de mindfulness.** Contactul direct cu alte sisteme și contexte educaționale europene a contribuit la dezvoltarea competențelor profesionale și la diversificarea practicilor didactice utilizate la clasă.

Un obiectiv important al mobilităților Erasmus+ îl reprezintă **transferul experiențelor europene în activitatea didactică de zi cu zi.** Astfel, metodele, tehnicile și instrumentele descoperite sau aprofundate în cadrul mobilităților au fost adaptate particularităților elevilor și integrate în activități concrete de învățare. Profesorii participanți au devenit, astfel, **multiplicatori ai experienței Erasmus+,** contribuind la dezvoltarea unei culturi organizaționale bazate pe colaborare, incluziune, inovare și schimb de bune practici.

În urma acestor experiențe au fost create și aplicate la clasă **RED-uri (Resurse Educaționale Deschise),** care ilustrează parcursul **de la experiența europeană la practica educațională.** Ghidul reunește descrierea activităților desfășurate, resursele create, modalitățile de aplicare la clasă, competențele dezvoltate, rezultatele și impactul asupra elevilor, precum și imagini relevante din activitățile realizate.

„Din Europa în clasa noastră” exprimă esența acestui demers: experiențele Erasmus+ nu se încheie odată cu revenirea din mobilitate, ci continuă în școală, prin metode noi, resurse împărtășite și experiențe de învățare relevante pentru elevi. Prezentul ghid este atât o **colecție de bune practici,** cât și o mărturie a dezvoltării profesionale continue și a angajamentului Școlii Gimnaziale Comuna Dumbrăvița pentru o educație **incluzivă, inovatoare, colaborativă și conectată la spațiul educațional european.**

Învățăm împreună ♥ *Creștem împreună*

Inspirăm viitorul!

MOBILITĂȚILE ERASMUS+ – ANUL III

Experiențe europene • Învățare • Inovație • Transfer în practica didactică

1. FINLANDA • HELSINKI

10 – 12 martie 2026

JOB SHADOWING
„Connect, Explore & Learn”



Participanți:

- Cret Ioana Marcela
- Nicola Adrian
- Popi Miruna Irina

Observăm • Învățăm • Ne inspirăm • Transferăm bune practici

2. TURCIA • IZMIR

14 – 18 aprilie 2026

„STEAM in Education: Cultivating Innovation through Creativity and Science”



Participanți:

- Albu Lucia
- Luca Elisabeta Violina
- Vasiu Sanda Felicia

Știință • Tehnologie • Inginerie • Artă • Matematică

3. CROAȚIA • DUBROVNIK

3 – 7 mai 2026

CURS 1

„Prevent Bullying and Cyberbullying in Schools”



Participanți:

- Novacovici Georgeta Mirela
- Resiga Elisabeta Narcisa
- Sale Patricia

Prevenție • Respect • Empatie • Siguranță

4. CROAȚIA • DUBROVNIK

3 – 7 mai 2026

CURS 2

„Explore the World of Artificial Intelligence & ChatGPT for Teachers”



Participant:

- Trifon Bianca Sorana

Inteligență artificială • Instrumente digitale • Inovație în educație

5. CIPRU • NICOSIA

25 – 29 mai 2026

„Differentiated Instruction for Special Education Students – Strengthening Instruction in Inclusive Classrooms”



Participanți:

- Neamțu Cristiana Rossana
- Vințan Ioana Daniela

Incluziune • Diferențiere • Echitate • Învățare pentru fiecare elev

6. IRLANDA • GALWAY

13 – 17 iulie 2026

„Tools for Mindful Educators”



Participanți:

- Lăzărescu Cristina Mariana
- Sîrbu Emilia Maria

Mindfulness • Echilibru emoțional • Stare de bine • Relații pozitive

DIN EUROPA ÎN CLASA NOASTRĂ

Experiențele de mobilitate devin resurse, metode și practici educaționale adaptate elevilor noștri.



FINLANDA

Nume și prenume participant: CRET IOANA MARCELA
Tipul mobilității: ☐ Curs de formare X Job shadowing
Țara / localitatea: FINLANDA - Helsinki
Perioada mobilității: 10-12 martie 2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: „Connect, explore & learn”

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

În cadrul mobilității Erasmus+ de tip job-shadowing, am observat practici didactice centrate pe elev, care valorifică învățarea prin descoperire, colaborarea, autonomia și reflecția individuală. Am adaptat aceste abordări într-o activitate de investigație istorică, în care elevii au analizat dovezi, au formulat ipoteze și au argumentat concluzii, utilizând resurse digitale interactive.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: a VI-a A
Disciplina / aria curriculară: Opțional istorie – Om și societate
Titlul activității: Detectivii Trecutului – Misterul orașului ascuns. Metode moderne de investigare a trecutului
Durata: 50 de minute

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

La finalul activității, elevii vor fi capabili:

O1. Să identifice metode moderne de investigare a trecutului (LiDAR, analiza ADN, analiza izotopică, reconstrucția 3D);

O2. Să interpreteze dovezi arheologice și să formuleze concluzii argumentate;

O3. Să distingă între fapte demonstrate, interpretări și ipoteze istorice;

O4. Să evalueze critic informații istorice din mediul online, verificând sursele și dovezile.

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul mobilității am observat: metode de învățare activă, bazate pe investigație, colaborare și autonomie, în care elevii participă la construirea cunoștințelor, iar profesorul îndeplinește rolul de facilitator.

Am adaptat această practică astfel: am organizat lecția „Detectivii Trecutului – Misterul orașului ascuns” sub forma unei investigații istorice interactive. Elevii au rezolvat misiuni în echipe, au analizat dovezi arheologice, au verificat informații și au formulat concluzii argumentate, completând individual fișa de investigație.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției: Activitatea a debutat prin prezentarea unui dosar de investigație digital, „Misterul orașului ascuns”. Elevii au fost provocați să descopere urmele unei civilizații maya ascunse sub vegetația junglei și să identifice metode de cercetare fără afectarea sitului arheologic.

Activitatea principală: Utilizând resursa interactivă Genially „Detectivii Trecutului”, elevii au parcurs misiuni succesive: alegerea tehnologiei LiDAR, interpretarea imaginilor obținute prin scanare, explorarea posibilităților și limitelor analizelor ADN și izotopice, evaluarea unei reconstrucții 3D și verificarea unei știri fictive despre piramidele maya. Fiecare provocare a presupus observarea, formularea de ipoteze și argumentarea răspunsurilor.

Lucru individual / pe grupe: Elevii au colaborat în echipe pentru analizarea dovezilor și formularea unui verdict istoric, completând individual fișa de lecție și investigație. Discuțiile au încurajat exprimarea opiniilor, justificarea concluziilor și respectarea perspectivelor colegilor. Profesorul a avut rol de facilitator, orientând investigația prin întrebări.

Reflecție / evaluare: Evaluarea formativă s-a realizat prin răspunsurile la provocările interactive, argumentele formulate și fișele individuale. Activitatea s-a încheiat cu un „bilet de ieșire”, în care elevii au completat enunțul: „Înainte să cred o informație istorică găsită pe internet, voi…”, reflectând asupra importanței verificării surselor și dovezilor.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: Detectivii Trecutului – Misterul orașului ascuns
Link RED: https://view.genially.com/6ac4d1c5b40e50cb7e773937
Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva X Genially ☐ Wordwall ☐ LearningApps ☐ Altă platformă

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

Resursă educațională digitală interactivă, structurată ca o investigație istorică în nouă etape. Elevii explorează metode moderne de cercetare a trecutului (LiDAR, ADN antic, analiză izotopică, reconstrucții 3D), rezolvă provocări, interpretează dovezi și verifică informații istorice. RED-ul integrează întrebări interactive, indicii și feedback, fiind completat de o fișă individuală de lecție și investigație.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- Investigarea trecutului prin utilizarea și interpretarea surselor istorice.
- Formularea de ipoteze și concluzii argumentate pe baza dovezilor.
- Gândire critică și evaluarea credibilității informațiilor digitale.
- Colaborare, comunicare și exprimarea argumentată a opiniilor.
- Autonomie în învățare și reflecție asupra propriilor concluzii.

4. COD QR:

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Ce au învățat elevii? Elevii și-au consolidat cunoștințele despre metodele moderne de investigare a trecutului și au exersat interpretarea dovezilor arheologice, diferențierea faptelor de ipoteze și verificarea critică a informațiilor istorice.

Cum au reacționat / cum s-au implicat? Activitatea a favorizat participarea activă, colaborarea și exprimarea opiniilor argumentate. Misiunile interactive au oferit contexte de discuție și rezolvare de probleme, iar elevii au completat individual fișele de investigație.

Ce schimbare sau progres am observat? Elevii au valorificat cunoștințele anterioare despre LiDAR și au rezolvat sarcinile fără dificultăți observabile. Activitatea a evidențiat capacitatea lor de a aplica informațiile în contexte noi și de a formula concluzii pe baza dovezilor.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE









REFLECȚIA PROFESORULUI

În urma experienței Erasmus+, voi valorifica tot mai frecvent învățarea prin descoperire, colaborarea și reflecția individuală. Voi continua să proiectez activități interactive, în care elevii să investigheze, să analizeze dovezi și să formuleze concluzii argumentate. Experiența mi-a reconfirmat importanța profesorului ca facilitator și a tehnologiei digitale ca instrument de explorare și dezvoltare a autonomiei elevilor.

FINLANDA

Nume și prenume participant: NICOLA ADRIAN
Tipul mobilității: ☐ Curs de formare ■ Job shadowing
Țara / localitatea: FINLANDA, HELSINKI
Perioada mobilității: 10.03.2026 - 12.03.2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: A JOB SHADOWING: Experience for Teachers and Educators: Connect, Explore & Learn

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Participarea la mobilitatea Erasmus+ de tip job shadowing în Finlanda a reprezentat pentru mine, atât ca profesor, cât și ca director de școală, o experiență valoroasă de învățare, reflecție și dezvoltare profesională. Am descoperit perspective noi asupra educației, am observat practici pedagogice diferite și am înțeles mai profund importanța unei școli centrate pe elev, pe colaborare și pe starea de bine.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: Clasa a V-a
Disciplina / aria curriculară:Religie/ Om și societate
Titlul activității: Autocunoașterea
Durata: 50 minute

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

O1: să identifice și să enumere cel puțin trei calități personale și două aspecte pe care doresc să le îmbunătățească;
O2: să recunoască și să denumească emoțiile trăite în diferite situații de viață;
O3: să identifice propriile interese, preferințe, aptitudini și preocupări;
O4: să exprime opinii și sentimente personale într-un mod adecvat, manifestând încredere în sine;
O5: să recunoască asemănările și deosebirile dintre sine și ceilalți, manifestând respect și toleranță;
O6: să formuleze un obiectiv personal de dezvoltare, adaptat propriilor nevoi și posibilități.

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

Participarea la mobilitatea Erasmus+ de tip job shadowing în Finlanda, în cadrul experienței „Concert, Explore and Learn”, mi-a oferit oportunitatea de a descoperi noi perspective asupra educației și de a reflecta asupra modului în care experiențele de învățare pot fi valorificate în activitatea didactică.

Pornind de la importanța acordată învățării active, reflecției personale, respectului față de fiecare copil și creării unui climat educațional bazat pe încredere, am proiectat și desfășurat, în cadrul orei de Religie, activitatea cu tema „Autocunoașterea”, prin care am urmărit să îi ajut pe elevi să descopere mai bine cine sunt, ce calități au, ce simt și cum pot deveni mai buni.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Am creat un climat afectiv pozitiv, bazat pe încredere, respect și deschidere, pornind de la întrebarea: „Cât de bine mă cunosc pe mine însumi?”

Elevii au reflectat asupra propriei persoane și au răspuns, voluntar, la întrebări precum: „Ce îmi place la mine?”, „Care sunt calitățile mele?” și „Ce aș putea îmbunătăți la mine? Au înțeles faptul că fiecare persoană este unică, are calități, sentimente, aptitudini și valori proprii, iar autocunoașterea reprezintă un pas important în dezvoltarea personală și spirituală.Am făcut legătura cu valorile creștine, subliniind importanța iubirii față de sine și față de aproapele nostru, a respectului, a sincerității și a recunoașterii binelui din fiecare persoană.

Am explicat noțiunea de autocunoaștere și am evidențiat importanța identificării calităților personale, a emoțiilor, a intereselor și a comportamentelor, precum și a conștientizării aspectelor care pot fi îmbunătățite.Prin conversație euristică și întrebări de reflecție, elevii au fost încurajați să identifice exemple din viața cotidiană în care să își poată manifesta calitățile și valorile morale creștine, precum bunătatea, răbdarea, sinceritatea, generozitatea și iertarea.Pentru consolidarea cunoștințelor și implicarea activă a elevilor am realizat o resursă educațională digitală (RED) realizată în Wordwall, care conține întrebări referitoare la autocunoaștere. Elevii au răspuns la întrebări, și-au exprimat opiniile , au argumentat alegerile, fiind încurajați să reflecteze asupra propriei persoane și să respecte răspunsurile colegilor.

La finalul activității, elevii au fost invitați să reflecteze asupra celor învățate și să identifice un aspect nou pe care l-au descoperit despre propria persoană.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: __Autocunoaștere_____
Link RED / resursa: https://wordwall.net/ro/resource/121893343/autocunoa%C8%99tere-activitate-dirigen%C8%9Bie
Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva ☐ Genially ■ Wordwall ☐ LearningApps ☐ Altă platformă: _____

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

Această resursă conține întrebări și teme de reflocție privind importanța cunoașterii de sine, a acceptării propriilor calități și limite și a dezvoltării unor relații armonioase cu cei din jur.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- ✓ Dezvoltarea imaginii de sine și a încrederii în propriile capacități;
- ✓ Dezvoltarea inteligenței emoționale;
- ✓ Formarea capacității de reflecție și autoevaluare;
- ✓ Cultivarea respectului față de sine și față de ceilalți;
- ✓ Dezvoltarea empatiei, a comunicării și a cooperării.

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

În urma mobilității Erasmus+ de tip job shadowing desfășurate în Finlanda, am valorificat experiența europeană prin realizarea și integrarea unei resurse educaționale digitale (RED), utilizând platforma Wordwall, în cadrul orei de Religie, cu tema „Autocunoașterea”.

Prin această resursă interactivă, am urmărit să transform învățarea într-un proces atractiv, participativ și centrat pe elev, oferindu-le copiilor oportunitatea de a reflecta asupra propriei persoane, de a-și identifica propriile calități și valori și de a înțelege importanța relației cu sine și cu ceilalți.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Voi păstra ceea ce dă sens educației: grija față de copil, bucuria descoperirii, respectul pentru unicitatea fiecărui elev și convingerea că învățarea autentică începe atunci când copilul se simte înțeles, acceptat și încurajat să crească. Pentru mine, aceasta este una dintre cele mai valoroase moșteniri ale experienței Erasmus+: nu doar ceea ce am învățat într-un alt sistem educațional, ci ceea ce aleg să aplic, zi de zi, în propria clasă.

FINLANDA

Nume și prenume participant: POPI MIRUNA IRINA
Tipul mobilității: ☐ Curs de formare ☒ Job shadowing
Țara / localitatea: FINLANDA, HELSINKI
Perioada mobilității: 10.03.2026 - 12.03.2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: A JOB SHADOWING: Experience for Teachers and Educators: Connect, Explore & Learn

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Experiența din Finlanda m-a încurajat să integrez în activitatea didactică sarcini de explorare și descoperire, activități colaborative, momente de reflecție și contexte în care elevii își exprimă și argumentează propriile idei, adaptând aceste practici la specificul disciplinei Limba și literatura română.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: a VI-a
Disciplina / aria curriculară: Limba și literatură română/limbă și comunicare
Titlul activității: O imagine, o emoție, o poveste…. scriere creativă
Durata: 50 minute

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

- să identifice tema și ideile esențiale ale textului literar;
- să formuleze impresii, emoții și opinii personale pornind de la textul literar și imaginea-suport;
- să redacteze un scurt text literar, valorificând elemente descriptive și narative;

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul activității de Job Shadowing din Finlanda am observat și aprofundat modalități de învățare centrate pe elev, bazate pe explorare, întrebări deschise, învățare prin descoperire, colaborare și reflecție. Pornind de la aceste abordări observate în cadrul mobilității Erasmus+, am creat și implementat la clasă resursa educațională deschisă „O imagine, o emoție, o poveste...scriere creativă", adaptată vârstei și nevoilor elevilor. Activitatea a urmărit stimularea creativității, exprimarea propriilor idei și emoții, colaborarea și dezvoltarea capacității de redactare, prin observarea unei imagini, discuții, lucrul în perechi și redactarea unui text creativ.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției

Red-ul a debutat cu observarea imaginii-suport și formularea unor impresii, emoții și ipoteze prin conversație euristică și brainstorming.

Activitatea principală

Se realizează lectura unui fragment literar în care descrierea cadrului natural contribuie la conturarea atmosferei și la transmiterea unor stări sufletești**.** Sunt formulate întrebări deschise, încurajând elevii să formuleze propriile interpretări și să le argumenteze prin exemple din text**.** Se aplică metoda Think – Pair – Share (Gândește – Lucrează în pereche – Comunică).

Etapa 1 – Gândește:

Fiecare elev notează individual câteva idei pornind de la imagine și de la text.

Etapa 2 – Lucrează în pereche:

Elevii își compară ideile și formulează împreună o posibilă continuare a poveștii.

Etapa 3 – Comunică:

Perechile prezintă clasei ideile formulate.

În continuare, elevii realizează o sarcină de scriere creativă:

„Imaginează-ți că acest peisaj reprezintă începutul unei povești. Scrie un text de 10–15 rânduri în care să prezinți ce se întâmplă.”

Pentru stimularea creativității sunt oferite cuvintele:

DRUM – PĂDURE – LUMINĂ – SECRET – ALEGERE

Elevii sunt încurajați să utilizeze expresii sugestive și elemente descriptive pentru construirea atmosferei.

Lucru individual / în perechi / pe grupe

Elevii au explorat imaginea, au formulat idei individual, apoi au colaborat în perechi și pe grupe pentru a dezvolta o posibilă continuare a poveștii.

Reflecție / evaluare

Activitatea s-a încheiat prin prezentarea textelor, feedback colegial și autoevaluare, elevii reflectând asupra ideilor și experienței de învățare.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: „O imagine, o emoție, o poveste …scriere creativă”
Link RED / resursa 1/2: https://canva.link/keyi9d5tsvx8hnc
Platforma utilizată: ☐ Livresq ☒ Canva ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ LearningApps ☐ Altă platformă: _____

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI: Red-ul „O imagine, o emoție, o poveste… scriere creativă” este o resursă digitală realizată în Canva, care valorifică un stimul vizual, un fragment literar și sarcini de interpretare și scriere creativă.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- Creativitatea și exprimarea personală
- Comunicarea și exprimarea ideilor
- Colaborarea și lucrul în echipă
- Gândirea critică și reflecția
- Competențele de redactare și exprimare scrisă

4. COD QR:

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Ce au învățat elevii?

Elevii au exersat receptarea și interpretarea textului literar, identificarea elementelor care contribuie la construirea cadrului și a atmosferei, exprimarea unor opinii și emoții personale și redactarea unui text creativ pornind de la un tablou din natură. De asemenea, au învățat să își susțină propriile interpretări și să valorifice ideile colegilor în cadrul activităților colaborative.

Cum au reacționat / cum s-au implicat?

Elevii au fost implicați activ în toate etapele activității. Imaginea-suport și întrebările deschise au stimulat curiozitatea și au generat răspunsuri diverse. Lucrul în perechi a încurajat schimbul de idei și cooperarea, iar sarcina de scriere creativă le-a oferit libertatea de a-și valorifica imaginația și experiența personală.

Ce schimbare sau progres am observat?

Am observat o participare mai activă la discuțiile despre text și o mai mare disponibilitate a elevilor de a formula răspunsuri personale și interpretări proprii. Activitatea a contribuit la dezvoltarea încrederii în exprimarea propriilor idei și la înțelegerea faptului că un text literar poate genera perspective și interpretări diferite.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Ce voi păstra în practica mea didactică după această experiență Erasmus+?

Cu siguranță, un loc aparte îl va ocupa învățarea centrată pe elev, colaborarea, întrebările deschise, utilizarea resurselor digitale și reflecția.

Experiența Erasmus+ mi-a evidențiat rolul profesorului de facilitator al învățării, încurajând elevii să observe, să interpreteze și să creeze.

Voi valorifica aceste abordări în orele de Limba și literatura română pentru a susține o învățare activă, creativă și colaborativă.

TURCIA

Nume și prenume participant: ALBU LUCIA
Tipul mobilității: x Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: Turcia, Kemalpaşa Ferzent Bulum Anadolu Lisesi, Izmir
Perioada mobilității: 14 – 18 aprilie 2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: *STEAM in Education: Cultivating Innovation through Creattivity and Science*

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată:

În cadrul cursului am avut parte de informații teoretice despre Metodele STEM și cum le putem integra în curriculum, dar am beneficiat și de activități practice și proiecte interactive. Educația integrată STEM este o abordare unică și interdisciplinară a învățării, care înglobează elemente din știință, tehnologie, inginerie și matematică. Cele patru discipline sunt îmbinate pentru a încuraja creativitatea, gândirea critică, rezolvarea problemelor care pot apărea în viața reală, descoperirea unor noi lucruri și inovația.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: Clasa I
Disciplina / aria curriculară: Matematică și explorarea mediului
Titlul activității: Proiect interdisciplinar / Activitate STEM
Durata: 50 minute

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

- observarea și descrierea unei plante , etapele de dezvoltare a acesteia;
- identificarea relațiilor simple dintre condițiile de mediu și dezvoltarea plantei;
- numărarea, citirea, scrierea, compararea și ordonarea numerelor în contexte concrete;
- realizarea unei etichete;

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul mobilității am descoperit / observat / exersat:

În cadrul cursului am avut parte de informații teoretice despre Metodele STEM și cum le putem integra în curriculum, dar am beneficiat și de activități practice și proiecte interactive. Am desfășurat activități în Efes, Șirince și Nazarkoy.

Am adaptat acestă practică pentru elevii mei astfel:

Am aplicat metoda STEM la clasele primare, aceasta răspunde nevoii de a construi învățarea pe observație, experiment, explorare și transfer în contexte reale. În literatura de specialitate, proiectele STEM/STEAM sunt descrise ca fiind eficiente în dezvoltarea competențelor secolului XXI, precum comunicarea, colaborarea, creativitatea și gândirea critică. La vârste mici, copiii învață cel mai bine prin acțiune, joc și descoperire, iar proiectele interdisciplinare oferă exact acest cadru.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției: Captarea atenției se realizează cu ajutorul unei povești de pe You Tube: **„** Povestea unei căpșunici";

Activitatea principală constă în observarea etapelor dezvoltării unei plante de căpșun, de la sămânță până la fructe și semințe, recoltarea fructelor și spălarea, tăierea și prepararea gemului de căpșune. Am introdus planșă cu ciclul de viață al plantelor, un chestionar, probleme de matematică, am avut în vedere ca răspunsurile elevilor să fie formulate în propoziții dezvoltate. Pentru partea de arte elevii au creat o etichetă pentru borcanul cu gem de căpșune. Activitatea se incheie cu o audiție muzicală „Căpșunica".

Lucru individual / în perechi / pe grupe: Activitatea integrată STEM se desfășoară individual, frontal.

Reflecție / evaluare: La finalul lecției elevii au demonstrat că au înțeles principalele etape ale dezvoltării căpșunului, de la sămânță până la obținerea gemului. Și-au exersat gândirea logică și capacitatea de a face conexiuniîntre știință, matematică, arte și viața de zi cu zi. Activitatea a stimulat curiozitate, implicare și învățare prin descoperire.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: „ Căpșuna – de la sămânță la gem" _____

Link RED / resursa 1/2:

https://view.livresq.com/view/6ac211c0e22da5f21f3890d3/#

Platforma utilizată: x Livresq ☐ Canva ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ Learnir

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

Acest RED a fost creat din dorința de a putea veni la clasă cu partea practică și a putea deduce apoi partea teoretică. Copiii sunt familiarizați cu gemul de căpșuni și cu producerea lui, astfel am pornit de la acest aspect și am vorbit despre ciclul vieții la căpșun, părțile componente ale plantei, precum și etapele de dezvoltare. Am realizat o activitate integrată de cunoașsterea mediului, matematică, arte și muzică.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- Observarea și recunoașterea etapelor de dezvoltare ale plantelor;
- Efectuarea de adunări și scăderi în cocentrul 0-10;

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Elevii au învățat că teoria are corespondent în viața de zi cu zi. Este mult mai ușor să pornim de la ceea ce știm, vedem, putem atinge sau cunoaștem spre teorie. Dacă am cunoscut parte practică a fenomenelor, este mult mai ușor să înțelegem legăturile de cauzalitate și să reținem teoria.

Au devenit mult mai comunicativi, dornici să răspundă. Și-au însușit noțiunile teoretice și au propus activități similare pentru lecțiile viitoare.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Ce voi păstra în practica mea didactică după această experiență Erasmus+?

Experiența Erasmus + a avut un rol important în dezvoltarea mea profesională, oferindu-mi oportunitatea de a decoperi noi metode de predare, strategii educaționale și noi perspective asupra educației. Interacțiunea cu colegii din alte țări m-a ajutat să îmi îmbunătățesc competențele de comunicare, colaborare și să folosesc cu încredere Metoda STEM la clasă.

TURCIA

Nume și prenume participant: LUCA ELISABETA VIOLINA
Tipul mobilității: Curs de formare
Țara / localitatea: Turcia, Izmir
Perioada mobilității: 14.04.2026- 18.04.2026
Titlul cursului : STEAM in Education: Cultivating Innovation through Creativity and Science

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

a) Dezvoltarea de noi competențe metodice moderne care revitalizează activitățile curente de la clasă;

b) Aplicarea practică a elementelor STEAM și a resurselor digitale pentru un mediu de învățare incluziv, stimulativ și sustenabil;

c) Testarea de noi instrumente digitale dedicate povestirilor vizuale(digital storytelling) și simulărilor interactive la clasă;

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată:

- **Metode și tehnici moderne de predare-învățare**, centrate pe elev, precum învățarea prin proiecte, colaborarea, învățarea bazată pe investigație și activitățile interdisciplinare.
- **Practici STEAM și utilizarea resurselor digitale**, prin integrarea tehnologiei în activități practice și creative, stimulând gândirea critică, creativitatea, colaborarea și rezolvarea de probleme.
- **Digital storytelling și simulări interactive**, utilizarea unor instrumente digitale pentru crearea de povești vizuale, prezentări multimedia, scenarii interactive și activități de simulare, adaptate nivelului și nevoilor elevilor.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa: a VII-a C
Disciplina / aria curriculară: Limba și literatura română
Titlul activității: Lectura activă și interactivă a textului narativ;
Durata: 50 de minute

2. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

a) Înțelegere a unui text narativ;
b) Recunoașterea trăsăturilorpersonajelor și a emoțiilor;
c) Exersarea empatiei și interpretarea situațiilor emoționale;
d) Dezvoltarea strategiilor de comprehensiune;

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. **DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ** **În cadrul mobilității am observat :**

Am observat metode moderne și interactive de predare a textului narativ, utilizarea resurselor digitale și a tehnicilor de povestire vizuală pentru dezvoltarea competențelor de lectură, înțelegere și comunicare ale elevilor.

Am adaptat această practică pentru elevii mei , astfel:

Am aplicat metodele observate într-o activitate de lectură și înțelegere a textului narativ literar, integrând activități interactive și resurse digitale pentru identificarea personajelor, a ideilor principale și a etapelor acțiunii, stimulând participarea activă și creativitatea elevilor.

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

2. **Ce au învățat elevii?**

Elevii au învățat să identifice personajele, ideile principale și momentele acțiunii dintr-un text narativ și să formuleze răspunsuri și opinii personale, utilizând și resurse digitale.

3. **Cum au reacționat / cum s-au implicat?**

Elevii au fost interesați și activi, participând cu entuziasm la activitățile interactive, formulând răspunsuri, colaborând și exprimându-și creativ ideile.

4. **Ce schimbare sau progres am observat?**

Am observat o mai bună înțelegere a textului, creșterea interesului pentru lectură și o implicare mai activă în activitățile de învățare. Elevii au devenit mai încrezători în exprimarea propriilor opinii și în utilizarea resurselor digitale.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE






3.Reflecția profesorului Activitatea a evidențiat eficiența metodelor interactive și a resurselor digitale în stimularea interesului elevilor pentru lectură și în dezvoltarea competențelor de comprehensiune. Practicile observate în cadrul mobilității Erasmus+ au contribuit la diversificarea demersului didactic și mi-au oferit noi modalități de a transforma lectura textului literar într-o experiență atractivă, colaborativă și centrată pe elev.

TURCIA

Nume și prenume participant: VASIU SANDA FELICIA
Tipul mobilității: x Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: Kemalpașa, Izmir, TURCIA
Perioada mobilității: 14-19 aprilie 2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: *CURS: "STEAM in Education: Cultivating Innovation through Creativity and Science* "

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată:

- În urma participării la cursul ***"STEAM in Education: Cultivating Innovation through Creativity and Science* "** am dobândit și consolidat metode, tehnici, instrumente și practici pe care le-am putut integra în activitatea didactică,precum:abordarea interdisciplinară STEAM, prin integrarea științelor, tehnologiei, ingineriei, artei și matematicii în activități comune, învățarea bazată pe proiect (Project-Based Learning), prin implicarea elevilor în rezolvarea unor situații-problemă concrete, precum și învățarea prin descoperire și experimentare, care stimulează creativitatea, curiozitatea și gândirea critică.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: clasa a IV-a C- ciclul primar
Disciplina / aria curriculară: Științe ale naturii
Titlul activității: *PLANTA CARE SUPRAVIEȚUIEȘTE ORIUNDE!*
Durata: 2 ore

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

- Să enumere nevoile de bază ale plantelor;
- Să explice de ce plantele au nevoie de aer, apă, lumină, temperatură potrivită și substanțe nutritive;
- Să observe cum se adaptează plantele la diferite condiții de mediu deșert, pădure, zone reci, apă;
- Să construiască jardiniere/ghivece de flori din material reciclabil;
- Să realizeze măsurători pentru descrierea modelului realizat și să realizeze calcule simple;
- Să proiecteze un model de floare folosind material reciclabile;
- Să colaboreze cu membrii echipei și să prezinte rezultatele proiectului;

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În urma experienței Erasmus+ am valorificat metodele și strategiile STEAM observate și exersate în cadrul mobilității și le-am expus într-o activitate interdisciplinară la clasa a IV-a. Elevii au investigat nevoile de bază ale plantelor, au utilizat resurse digitale precum documentare, au formulat ipoteze, au proiectat și au realizat modele de plante adaptate unor medii diferite de viață, au realizat măsurători și au construit ghivece de flori din material reciclabil. Prin aceste activități am stimulat învățarea activă, creativitatea, gândirea critică, colaborarea și rezolvarea de probleme, integrând cunoștințe de știință, tehnologie, inginerie, artă și matematică intr-un context practic și atractiv pentru elevi.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției

- ✓ Proiectul a debutat prin crearea unei întrebări-problemă: Cum putem crea o plantă care să supraviețuiască într-un anumit mediu?

Pornind de la întrebarea cheie a proiectului am realizat următoarele activități:

Activitățile STEAM realizate:

Desfășurarea proiectului STEAM:

- **Prin acest RED am urmărit consolidarea cunoștințelor copiilor referitoare la nevoile de bază ale plantelor precum și la caracteristicile pe care le prezintă plantele la adaptarea la mediul de viață.**
- **S - ȘTIINȚĂ**: Se prezintă elevilor imagini cu diverse plante care trăiesc în medii diferite de viață (cactus, ferigă, nufăr, brad, etc).
- Elevii observă imaginile și răspund la întrebări precum: unde trăiește fiecare plantă, de ce are nevoie pentru a supraviețui, ce caracteristici o ajută să trăiască în acel mediu, ce s-ar întâmpla dacă nu ar primi lumină și apă?
- Elevii vor completa tabelul cu numele plantei, mediul de viață și adaptări observate:
- **T- TEHNOLOGIE:** Elevii folosesc o prezentare, imagini cărți sau resurse digitale pentru a afla informații despre plantele alese. Fiecare echipă completează: planta aleasă, mediul în care trăiește, nevoile plantei, adaptarea plantei și o informație interesantă. Folosesc tehnologia la completarea activităților si la jocuri.
- **E- INGINERIE** : Echipele realizează ghivece pentru plante din material reciclabil. S-au folosit PET-uri de 2 L, s-a tăiat partea superioară folosindu-se doar partea de jos a sticlei de 10-15 cm și s-a obținut un ghiveci de flori care a fost decorat ulterior. După decorarea ghivecelor s-au plantat flori naturale în aceste ghivece și au fost oferite mamelor.
- **A- ARTĂ** : Copiii decorează ghivecele din material reciclabil după preferință și confecționează plante din hârtie.S-au folosit materiale precum: bețișoare, resturi de hârtie, sfoară, plastilină, lipici, creioane colorate, hârtie, carton colorat, paie, sfoară, acuarele și pensulă.
- **M – MATEMATICĂ** : S-au făcut măsurători la realizare ghivecelor, precum și

la confecționarea plantelor din hârtie. Am folosit creion, hârtie și liniar. S-au făcut calcule cu privire la realizarea profitului dacă s-ar vinde ghivecele decorate cu flori în ele. Copiii au calculat profitul scăzând din prețul de vânzare investiția făcută (costul plantei, al pământului și prețul PET-ului dacă l-ar fi reciclat).

- **Lucrul individual/în perechi/pe grupe**

Modul de lucru al elevilor a alternat, în funcție de nevoi și de momentul proiectului, s-a lucrat atât în perechi cât și individual și pe grupe.Elevii s-au sprijinit reciproc, și-au împrumutat materiale, au făcut schimburi de idei, s-au susținut, s-au ascultat și s-au ajutat unii pe alții.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: "PLANTA CARE SUPRAVIEȚUIEȘTE ORIUNDE!"
Link RED / resursa 1/2: https://educatieinteractiva.md/manual-digital/20457
Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ LearningApps ☐ Altă platformă: _X_ ____

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI:

RED-ul „Planta care supraviețuiește oriunde!" este o resursă educațională digitală destinată elevilor clasei a IV-a, realizată într-o abordare STEAM. Resursa combină informații științifice, jocuri, imagini, exerciții interactive, întrebări de verificare, activități de observare și o provocare practică în care elevii proiectează și confecționează modele de plante adaptate unor medii precum deșertul, mediul acvatic, pădurea sau zonele reci. Activitatea valorifică interdisciplinar Științele, Tehnologia, Ingineria, Arta și Matematica, stimulând curiozitatea, creativitatea, colaborarea, gândirea critică și capacitatea elevilor de a găsi soluții la probleme concrete.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

RED-ul a contribuit la dezvoltarea următoarelor competențe:

1.*Competențe științifice* – observarea plantelor, identificarea nevoilor acestora și explicarea adaptării la diferite condiții de mediu;

2.*Competențe digitale* – utilizarea resursei digitale, accesarea informațiilor și rezolvarea exercițiilor interactive;

3. *Gândire critică și rezolvare de probleme* – identificarea unor probleme de mediu și găsirea unor soluții pentru adaptarea plantei;

4.*Competențe sociale și de colaborare* – lucrul în echipă, distribuirea sarcinilor și prezentarea rezultatelor;

5.Competențe matematice – măsurarea, compararea și utilizarea unor calcule simple în realizarea proiectului;

6. *Comunicare* – formularea unor explicații, argumentarea alegerilor și prezentarea proiectului;

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1.REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Activitatea a avut un impact pozitiv asupra elevilor prin creșterea motivației și interesului pentru învățare, stimularea curiozității științifice, exersarea competențelor digitale prin utilizarea RED-ului și căutarea de informații despre plante, precum și dezvoltarea capacitățide muncă în echipă și de a formula explicații și argumente pertinente.

Elevii au demonstrat un nivel crescut de implicare și interes pentru tema abordată. Majoritatea elevilor au identificat corect nevoile de bază ale plantelor și au reușit să explice modalitățile de adaptare ale plantelor la condițiile de mediu. Activitatea practică a favorizat colaborarea, creativitatea și aplicarea cunoștințelor în contexte concrete de viață.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE











3. REFLECȚIA PROFESORULUI

După acestă experiență Erasmus+ voi păstra în practica mea didactică trecerea de la predarea fragmentară, pe discipline, la învățarea integrată bazată pe proiecte reale STEAM de câte ori e posibil. Concret, voi continua să le ofer elevilor mei provocări deschise în care să experimenteze, să creeze soluții, folosind atât logica științifică și matematică cât și exprimarea artistică și tehnologia. Învățarea proactivă, dinamică și

CROATIA

Nume și prenume participant: NOVACOVICI GEORGETA
Tipul mobilității: ■ Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: CROAȚIA, DUBROVNIK
Perioada mobilității: 3–7 mai 2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: **„Reducing Bullying and Cyberbullying in School Environment”**

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată:

Din experiența Erasmus+ am preluat metode practice bazate pe **empatie, comunicare pozitivă, mindfulness, cooperare și incluziune**, precum și strategii de prevenire a bullyingului și cyberbullyingului. Am transformat aceste idei într-o activitate adaptată vârstei elevilor, folosind jocuri, materiale video, exerciții de recunoaștere și exprimare a emoțiilor și activități de autoreglare.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: Elevi ai ciclului primar
Disciplina / aria curriculară: Consiliere și orientare
Titlul activității: *Respir, Gândesc, Respect*
Durata: 2 ore

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

- să identifice comportamente de bullying și excludere;
- să recunoască emoțiile personajelor;
- să propună soluții pentru sprijinirea unui coleg nou;
- să exprime opinii și emoții într-un mod respectuos;
- să înțeleagă importanța incluziunii și a bunătății în colectiv.

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

Am descoperit metode practice de prevenire a bullyingului și cyberbullyingului, activități de mindfulness și autoreglare emoțională, precum și strategii bazate pe empatie, comunicare, cooperare și incluziune. Am exersat tehnici de reflecție, respirație și încredere, pe care le-am adaptat ulterior vârstei elevilor.

Am descoperit metode practice de prevenire a bullyingului și cyberbullyingului, activități de mindfulness și autoreglare emoțională, precum și strategii bazate pe empatie, comunicare, cooperare și incluziune. Am exersat tehnici de reflecție, respirație și încredere, pe care le-am adaptat ulterior vârstei elevilor.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției:

Am discutat cu elevii despre emoții, despre situațiile în care ne simțim bine sau răniți și despre importanța respectului și a prieteniei. Pentru componenta de mindfulness, am realizat exerciții de respirație și relaxare, pornind de la „Respirația balonului” și „Mandala emoțiilor”.

Activitatea principală:

Pentru prevenirea bullyingului și cyberbullyingului, elevii au urmărit materiale video educative și au analizat situații concrete de excludere, agresiune și comportamente nepotrivite în mediul online. Au identificat emoțiile personajelor, au discutat despre comportamentele potrivite și au propus soluții de sprijin și intervenție.

Lucru individual / în perechi / pe grupe:

Elevii au rezolvat jocuri interactive de identificare și sortare a comportamentelor, au asociat situații cu emoții și au formulat soluții. Individual, au realizat exerciții de exprimare a propriilor emoții, iar în cadrul activităților de grup au discutat și au colaborat pentru găsirea unor modalități de a-i ajuta pe ceilalți.

Reflecție / evaluare:

La final, elevii au reflectat asupra emoțiilor trăite, a comportamentelor discutate și a modului în care pot reacționa atunci când întâlnesc o situație de bullying sau cyberbullying. Au oferit exemple din propria experiență, au propus soluții și au formulat idei despre cum pot contribui la o clasă mai sigură, empatică și incluzivă.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: ***RESPIR, GÂNDESC, RESPECT*** _____
Link RED / resursă: https://uvt.wand.education/view/c48c23a7cd214997
Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva ☐ Genially ■ Wordwall ■ LearningApps ■ Alte platforme: Wand.education, CapCut, Heygen

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

„Respir, Gândesc, Respect” este o resursă educațională deschisă destinată elevilor din ciclul primar, care valorifică metode bazate pe empatie, comunicare pozitivă, cooperare, incluziune, mindfulness, prevenirea bullyingului și wellbeingul în școală. Resursa promovează un climat educațional sigur, empatic și incluziv prin activități interactive și accesibile.

Scopul resursei este sprijinirea cadrelor didactice în formarea unui mediu școlar sigur, incluziv și prietenos, prin activități care îi ajută pe elevi să comunice respectuos, să își exprime emoțiile și să reacționeze adecvat în situații de bullying și cyberbullying.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- recunoașterea emoțiilor proprii și ale colegilor;
- dezvoltarea empatiei și a respectului;
- identificarea situațiilor de bullying și cyberbullying;
- exersarea comunicării pozitive;
- cooperarea și incluziunea în grup;
- utilizarea unor strategii simple de calmare și autoreglare;
- dezvoltarea gândirii critice în rezolvarea de conflicte.

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Ce au învățat elevii?

Cum au reacționat / cum s-au implicat?

Ce schimbare sau progres am observat?

Activitatea a urmărit dezvoltarea empatiei, respectului și comunicării pozitive, recunoașterea emoțiilor și identificarea situațiilor de bullying și cyberbullying. Prin activitățile interactive, elevii au fost încurajați să își exprime emoțiile, să propună soluții pentru sprijinirea colegilor și să înțeleagă importanța incluziunii și a unui climat sigur în clasă. Aceștia au recunoscut situații de bullying și cyberbullying, au oferit exemple din propria experiență și au propus soluții pentru gestionarea acestora. Au participat activ la discuții și jocuri, exprimându-și opiniile și emoțiile într-un mod deschis și respectuos.

Activitatea le-a plăcut, iar implicarea lor a evidențiat interesul pentru teme precum empatia, respectul, incluziunea și sprijinirea colegilor. Aceste rezultate se regăsesc în competențele urmărite prin RED: recunoașterea emoțiilor, empatie, comunicare pozitivă, cooperare și identificarea situațiilor de bullying și cyberbullying.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Ce voi păstra în practica mea didactică după această experiență Erasmus+?

La finalul acestei mobilități, am rămas cu sentimentul că am câștigat mult mai mult decât informații și metode noi de lucru. Am câștigat încredere, motivație și o perspectivă mai amplă asupra rolului profesorului în societatea actuală. Experiența Erasmus+ de la Dubrovnik mi-a reamintit că educația nu înseamnă doar transmiterea de cunoștințe, ci și formarea unor oameni echilibrați, capabili să comunice, să respecte și să înțeleagă diversitatea.

Consider că această experiență va avea un impact real asupra activității mele didactice. Ideile, metodele și reflecțiile acumulate în cadrul cursului pot fi integrate în activitatea de la clasă pentru a crea un mediu educațional mai sigur, mai empatic și mai apropiat de nevoile reale ale elevilor. Dubrovnik va rămâne pentru mine nu doar un oraș spectaculos, ci locul unei experiențe care m-a inspirat și m-a ajutat să privesc educația dintr-o perspectivă mai profundă și mai umană.

CROATIA

Nume și prenume participant: RESIGA ELISABETA NARCISA
Tipul mobilității: ☐X Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: Croația/ Dubrovnik
Perioada mobilității: 03-07 mai 2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: Reducing Bullying and Cyberbullying in School Environments

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată:

-Metode și tehnici de autoreglare emoțională & mindfulness,
-Metode și tehnici de antrenare cognitivă & bilateralitate,
-Metode bazate pe joc, cooperare și dinamica de grup,
-Metode de art-terapie și exprimare creativă,
-Tehnici și instrumente digitale,
-Metode reflexive și de comunicare asertivă.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: a V-a H
Disciplina / aria curriculară: Consiliere și orientare
Titlul activității: Simt, Reacționez, Susțin
Durata: 4h

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

-Dezvoltarea increderii reciproce;
-Formarea deprinderilor de comunicare pozitiva;
-Stimularea empatiei;
-Antrenarea atenției, concentrării si a autoreglării emoționale;
-Incurajarea cooperării si a lucrului in echipă.

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul cursului Erasmus+ „**Reducing Bullying and Cyberbullying in School Environment”**, desfășurat la Dubrovnik, Croația, am aprofundat metode și strategii de prevenire a bullyingului și cyberbullyingului, de dezvoltare a inteligenței emoționale, a empatiei și a incluziunii, precum și de promovare a stării de bine și a unui climat școlar sigur. Pornind de la competențele și experiențele dobândite în cadrul mobilității, am creat și implementat la clasă resursa educațională deschisă „**Simt, Reacționez, Susțin**”, adaptată nevoilor elevilor de clasa a V-a. Activitățile au urmărit recunoașterea și gestionarea emoțiilor, prevenirea comportamentelor de excludere și a agresivității în mediul online, dezvoltarea comunicării asertive și a încrederii, prin povești educative, jocuri interactive, exercitii de mindfulness, reflectie si utilizarea instrumentelor digitale, într-un cadru sigur.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției

RED-ul „Simt, Reacționez, Susțin” a debutat cu activitatea de spargere a gheții „Toba și Dirijorul tăcut”, prin care elevii au explorat, într-un mod distractiv, influența grupului asupra comportamentului individual. Jocul a constituit punctul de plecare pentru discuțiile despre bullying, presiunea grupului și importanța curajului de a nu imita comportamentele negative.

Activitatea principală

1. **„Umbra din spatele băncii”** – prin lectura unei povești educative despre bullyingul școlar, elevii au identificat emoțiile personajelor, comportamentele de excludere și modalitățile prin care pot sprijini un coleg.
2. „**Povara Cyberbullying-ului**” – elevii au vizionat un material video despre efectele hărțuirii online și au identificat măsuri de protecție, precum evitarea răspunsurilor agresive.
3. **„Cuvintele care cântăresc – Harta emoțiilor online” –** utilizând aplicația Mentimeter, elevii au identificat emoții precum tristețea, furia, rușinea, singurătatea și respingerea, reflectând asupra impactului pe care îl pot avea cuvintele și acțiunile din mediul digital.
4. **„Scutul Clasei Noastre”** – prin intermediul platformei Padlet, elevii au construit un panou virtual cu promisiuni și angajamente privind comportamentul responsabil în mediul online.
5. **„Mandala emoțiilor mele”** – elevii au realizat o activitate creativă de colorare, alegând culori și simboluri care reflectă starea lor emoțională.
6. **„Cum îmblânzim agitația**” – elevii au descoperit o tehnică simplă de autoreglare emoțională, bazată pe stimulare tactilă și respirație conștientă.
7. **„Parteneri de drum: Joc de încredere”** – elevii au exersat încrederea, cooperarea, responsabilitatea și grija față de colegi, înțelegând importanța sprijinului reciproc într-un colectiv sigur.
8. **„Harta Vremii din pieptul meu”** – elevii și-au exprimat stările interioare prin asocierea emoțiilor cu fenomenele naturii.
9. „**Grădina Secretă din Inima Mea**” – printr-un exercițiu de vizualizare ghidată, însoțit de respirație conștientă și muzică relaxantă, elevii au explorat un spațiu imaginar de liniște și siguranță.

Lucru individual / în perechi / pe grupe

Activitățile au îmbinat lucrul individual cu exercițiile în perechi și activitățile colective.

Reflecție / evaluare

Evaluarea a fost formativă și reflexivă, realizată prin observarea implicării elevilor, discuții ghidate, întrebări de reflecție, exprimarea emoțiilor și analiza situațiilor concrete.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: „Simt, Reacționez, Susțin”

Link RED / resursa 1/2: https://uvt.wand.education/view/323d86f1959265bc

https://drive.google.com/file/d/1awUU3mNF2sGsR79QhUes_7zxrn3h4BGb/view?usp=sharing

Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ LearningApps ☐ XAltă platformă: Wand

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

RED-ul valorifică experiențele și metodele dobândite în cadrul mobilității Erasmus+, integrând exerciții de mindfulness și activități socio-emoționale menite să contribuie la crearea unui climat școlar sigur și incluziv. Prin intermediul acestora, elevii sunt încurajați să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, să înțeleagă impactul propriilor comportamente asupra celorlalți, să dezvolte empatia și să identifice modalități adecvate de prevenire și gestionare a situațiilor de bullying și cyberbullying.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE

-identificarea diferenței dintre un conflict ocazional și fenomenul de bullying/cyberbullying;
-conștientizarea consecințelor legale și emoționale ale acțiunilor din mediul virtual (amprenta digitală);
-exersarea tehnicilor de comunicare asertivă
-dezvoltarea unor strategii de decuplare digitală și reducere a anxietății
-mobilizarea grupului pentru sustinerea si integrarea colegilor izolati.

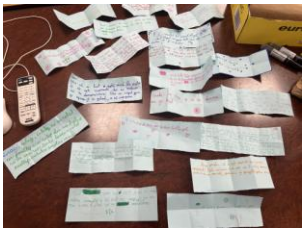
IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Prin intermediul activităților din RED, elevii au învățat să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, să manifeste empatie și să înțeleagă impactul bullyingului asupra celor din jur. S-au implicat în exerciții și discuții, au colaborat și și-au exprimat opiniile și trăirile. Am observat o mai mare deschidere în comunicare, o conștientizare a importanței respectului reciproc și o mai bună înțelegere a modului în care pot preveni și gestiona situațiile de bullying și cyberbullying.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
</table>

3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Ce voi păstra în practica mea didactică după această experiență Erasmus+?

Voi păstra în practica mea didactică activitățile de mindfulness și exercițiile socio-emoționale care îi ajută pe elevi să își recunoască și să își gestioneze emoțiile. Voi integra mai des jocurile de cooperare, discuțiile despre empatie și respect reciproc, precum și activitățile de prevenire a bullyingului și cyberbullyingului. Consider important să creez un mediu școlar sigur și incluziv, în care fiecare elev să se simtă ascultat, acceptat și încurajat să își exprime emoțiile.

CROATIA

Nume și prenume participant: TURUCZ-SALE PATRICIA
Tipul mobilității: ■ Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: Croația / Dubrovnik
Perioada mobilității: 03-07 mai
Titlul cursului / tema job shadowingului: **Reducing Bullying and Cyberbullying in Dubrovnik-Croația**

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată:

În cadrul mobilității Erasmus+ din Dubrovnik, la cursul **„Reducing Bullying and Cyberbullying in School Environment”**, am descoperit și exersat metode practice pentru dezvoltarea unui climat de clasă sigur, empatic și incluziv.

În broșura realizată am valorificat mai multe activități inspirate din curs: **colorarea mandalelor** pentru exprimarea emoțiilor și liniștire, exercițiul **„Eu pe dinăuntru”** pentru autocunoaștere, activitatea **„Îngerul păzitor”** pentru dezvoltarea încrederii și a responsabilității față de colegi, jocuri și discuții despre **cuvintele care dor și cuvintele care vindecă**, situații practice de tip **„Stop bullying! Ce pot face?”**, exerciții de **respirație conștientă** și meditația ghidată **„Iazul liniștit al gândurilor”**.

Aceste activități îi ajută pe elevi să își recunoască emoțiile, să comunice respectuos, să coopereze, să se calmeze în momente tensionate și să reacționeze potrivit în situații de excludere, conflict sau bullying.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: Clasa I - N
Disciplina / aria curriculară: Dezvoltare personală / Consiliere și orientare / Activități de prevenire a bullyingului și dezvoltare socio-emoțională
Titlul activității: Mandala emoțiilor mele
Durata: 40 minute

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

La finalul activității, elevii vor fi capabili:

- să participe la un exercițiu de liniștire și concentrare prin colorarea unei mandale;
- să își exprime emoțiile prin alegerea culorilor;
- să respecte modul de lucru și exprimare al colegilor;

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul mobilității am descoperit / observat / exersat:

În cadrul cursului Erasmus+ din Dubrovnik, am participat la activități care au pus accent pe autocunoaștere, echilibru emoțional, mindfulness și construirea încrederii. Una dintre activitățile relevante a fost colorarea mandalelor, urmată de o reflecție asupra modului în care fiecare participant a ales culorile și a lucrat.

Am observat că o activitate aparent simplă poate avea un impact profund: îi ajută pe participanți să se liniștească, să își observe propriile emoții și să înțeleagă faptul că fiecare persoană are un ritm, o stare și un mod propriu de exprimare.

Am adaptat această practică pentru elevii mei astfel:

Am transformat activitatea într-un exercițiu potrivit pentru elevii de ciclul primar, cu accent pe exprimarea emoțiilor prin culoare. Elevii au primit câte o mandală și au fost invitați să o coloreze în liniște, alegând culorile care li se potriveau în acel moment.

După finalizarea activității, am discutat despre culori, stări, răbdare și respectarea lucrărilor colegilor. Nu am interpretat rigid desenele copiilor, ci am folosit mandala ca punct de plecare pentru un dialog despre emoții și despre felul în care fiecare copil are nevoie să se simtă în siguranță în clasă.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției

Activitatea a început cu o scurtă discuție despre emoții și despre faptul că fiecare copil poate veni la școală cu o stare diferită: bucurie, oboseală, neliniște, entuziasm sau tristețe. Le-am explicat elevilor că uneori putem vorbi despre ceea ce simțim, iar alteori ne putem exprima prin desen, culoare sau activități liniștitoare.

Am prezentat mandala ca pe un exercițiu de calm, răbdare și atenție. Le-am spus copiilor că nu există o variantă corectă sau greșită de colorare și că fiecare lucrare va fi unică.

Activitatea principală

Elevii au primit câte o fișă cu mandală și au fost invitați să coloreze în liniște, alegând culorile în funcție de starea lor. În timpul activității, am creat o atmosferă calmă, potrivită pentru concentrare și relaxare.

Copiii au lucrat individual, într-un ritm propriu. Unii au ales culori vii, alții au lucrat mai atent și mai ordonat, iar alții au combinat mai multe culori. Accentul nu a fost pus pe perfecțiunea estetică, ci pe proces: atenție, liniște, răbdare și exprimare personală.

Lucru individual / în perechi / pe grupe

Activitatea a fost realizată individual, pentru ca fiecare elev să își poată exprima propria stare. După finalizarea mandalei, elevii au putut privi lucrările colegilor și au fost încurajați să observe diferențele cu respect.

Am discutat despre faptul că, așa cum mandalele sunt diferite, și emoțiile oamenilor sunt diferite. Fiecare copil are dreptul să simtă altfel, să aleagă alte culori și să se exprime într-un mod propriu.

Reflecție / evaluare

La finalul activității, am purtat o discuție scurtă cu elevii, pornind de la întrebări simple:

- Ce culoare ai folosit cel mai mult?
- Cum te-ai simțit în timp ce ai colorat?
- A fost ușor sau greu să lucrezi în liniște?
- Ce putem face când observăm că un coleg este trist, agitat sau retras?
- Cum putem contribui la o clasă în care fiecare copil se simte în siguranță?

Evaluarea s-a realizat prin observarea implicării elevilor, a modului în care au respectat regulile activității și a felului în care au participat la discuția finală.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: Clasa în care ne simțim în siguranță_____

Link RED / resursa 1/2: https://drive.google.com/file/d/16L-hvAkW0dPLEIB9CkwVnDdGuFxXAPD4/view_____

Platforma utilizată: ☐ Livresq ■ Canva ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ Learni

Altă platformă: _____

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

Resursa educațională deschisă „Clasa în care ne simțim în siguranță” a fost realizată în urma participării la cursul Erasmus+ din Dubrovnik și conține activități practice pentru prevenirea bullyingului și dezvoltarea empatiei la elevii din ciclul primar.

RED-ul propune activități de autocunoaștere, exprimare emoțională, cooperare, încredere, respirație conștientă și mindfulness. Printre activitățile incluse se regăsesc: Mandala emoțiilor mele, Eu pe dinăuntru, Îngerul păzitor, Cuvinte care dor / cuvinte care vindecă, Stop bullying! Ce pot face?, Pauza de respirație și Iazul liniștit al gândurilor.

Resursa poate fi utilizată la orele de dezvoltare personală, consiliere, educație civică sau în contexte în care cadrul didactic dorește să consolideze relațiile pozitive din colectivul clasei.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

Prin utilizarea RED-ului, elevii își dezvoltă următoarele competențe:

- recunoașterea și exprimarea emoțiilor;
- dezvoltarea empatiei și a grijii față de colegi;
- comunicarea respectuoasă;
- cooperarea și construirea încrederii în grup;
- identificarea comportamentelor care rănesc;
- alegerea unor reacții potrivite în situații de bullying;
- exersarea unor strategii simple de calmare și autoreglare;
- creșterea atenției, răbdării și capacității de reflecție.

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Ce au învățat elevii?

Elevii au învățat că emoțiile pot fi exprimate nu doar prin cuvinte, ci și prin culoare, desen și activități de liniștire. Au înțeles că fiecare copil poate avea o stare diferită și că este important să respectăm modul în care colegii noștri se exprimă.

De asemenea, elevii au învățat că o clasă sigură se construiește prin grijă, răbdare, respect și atenție la nevoile celorlalți.

Cum au reacționat / cum s-au implicat?

Elevii s-au implicat cu interes și curiozitate. Activitatea de colorare a mandalelor a fost primită foarte bine, deoarece le-a oferit un moment de liniște și libertate de exprimare. Mulți copii au lucrat cu atenție, au fost concentrați și au manifestat dorința de a continua activități asemănătoare.

Unii elevi au observat singuri că activitatea i-a ajutat să se calmeze și să se concentreze mai bine. Atmosfera clasei a devenit mai liniștită, iar copiii au fost deschiși să vorbească despre culorile și emoțiile lor.

Ce schimbare sau progres am observat?

Am observat o creștere a interesului elevilor pentru activitățile de autocunoaștere și mindfulness. Copiii au devenit mai receptivi la momentele de liniște și mai dispuși să participe la discuții despre emoții.

De asemenea, am observat că astfel de activități pot contribui la reducerea agitației, la creșterea atenției și la consolidarea relațiilor pozitive din clasă. Elevii au început să privească aceste exerciții ca pe momente firești ale vieții clasei, nu ca pe activități izolate.

IMPACT ȘI DOVEZI

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



Mandala emoțiilor mele

IMPACT ȘI DOVEZI

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



IMPACT ȘI DOVEZI

3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Ce voi păstra în practica mea didactică după această experiență Erasmus+?

După această experiență Erasmus+, voi păstra în practica mea didactică ideea că prevenirea bullyingului începe înainte de apariția conflictelor, prin construirea unui climat de clasă în care copiii se simt văzuți, ascultați și acceptați.

Voi continua să folosesc activități de mindfulness, exprimare emoțională, cooperare și reflecție, deoarece am observat că acestea îi ajută pe elevi să se liniștească, să comunice mai bine și să devină mai atenți la emoțiile proprii și ale colegilor.

Experiența Erasmus+ din Dubrovnik mi-a confirmat faptul că un profesor nu transmite doar conținuturi, ci creează contexte de învățare, relaționare și dezvoltare personală. Activitățile simple, precum colorarea unei mandale sau o discuție despre emoții, pot avea un impact real atunci când sunt integrate cu sens în viața clasei.

Cursul la care am participat m-a învățat că un climat de clasă sigur se construiește prin exerciții constante, prin atenție la emoții și prin oferirea unor instrumente concrete pe care copiii să le poată folosi atunci când se simt copleșiți. Meditația **„Iazul liniștit al gândurilor”** este una dintre practicile pe care o voi păstra, deoarece îi ajută pe elevi să înțeleagă, într-un mod simplu și blând, că pot avea gânduri multe și totuși pot rămâne calmi.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: Iazul liniștit al gândurilor

Link RED / resursa 1/2: https://drive.google.com/file/d/16L-hvAkW0dPLEIB9CkwVnDdGuFxXAPD4/view

Platforma utilizată: ☐ Livresq ☒ Canva ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ Learni

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

RED-ul **„Iazul liniștit al gândurilor”** este o resursă educațională deschisă realizată în urma mobilității Erasmus+ din Dubrovnik, în cadrul cursului **„Reducing Bullying and Cyberbullying in School Environment”**. Resursa propune o activitate de mindfulness adaptată elevilor din ciclul primar, prin care copiii învață să își observe gândurile și emoțiile într-un mod calm și blând.

Activitatea pornește de la o metaforă accesibilă copiilor: **mintea este asemenea unui iaz liniștit, iar gândurile sunt peștișori care înoată prin apă**. Elevii sunt ghidați prin exerciții de respirație și imaginație, învățând că gândurile pot apărea și dispărea fără ca ei să fie nevoiți să reacționeze imediat la ele.

Resursa poate fi utilizată la orele de dezvoltare personală, consiliere, educație socio-emoțională sau în momentele în care clasa are nevoie de liniște, reconectare și reglare emoțională.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

Prin utilizarea RED-ului **„Iazul liniștit al gândurilor”**, elevii își dezvoltă următoarele competențe:

- conștientizarea propriilor gânduri și emoții;
- utilizarea respirației ca instrument de calmare;
- dezvoltarea atenției și concentrării;
- creșterea capacității de autoreglare emoțională;
- observarea emoțiilor fără reacții impulsive;
- exprimarea trăirilor într-un mod adecvat vârstei;
- dezvoltarea răbdării și a autocontrolului;
- consolidarea stării de bine și a siguranței emoționale în clasă.

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Ce au învățat elevii?

Elevii au învățat că gândurile și emoțiile pot fi observate fără teamă și fără grabă. Prin metafora iazului și a peștișorilor, copiii au înțeles că gândurile vin și pleacă, iar ei pot rămâne calmi chiar și atunci când în mintea lor apar mai multe preocupări sau emoții.

De asemenea, elevii au exersat respirația conștientă și au descoperit că aceasta îi poate ajuta să se liniștească atunci când sunt agitați, supărați, obosiți sau neliniștiți.

Au reținut ideea-cheie a activității:
„Eu sunt iazul. Gândurile sunt peștișorii. Le observ și le las să treacă.”

Cum au reacționat / cum s-au implicat?

Elevii au fost curioși și receptivi la activitate, deoarece metafora iazului și a peștișorilor a fost ușor de înțeles și apropiată de universul lor. Au participat cu interes la exercițiul de respirație și au încercat să păstreze liniștea pe parcursul meditației ghidate.

Unii copii au fost mai concentrați, alții au avut nevoie de timp pentru a intra în ritmul activității, însă, treptat, atmosfera clasei a devenit mai calmă. Elevii au fost atrași în special de partea imaginativă a exercițiului, în care și-au reprezentat gândurile sub forma unor peștișori.

Activitatea a fost primită pozitiv, deoarece nu a fost percepută ca o sarcină dificilă, ci ca un moment de liniște, relaxare și reconectare.

Ce schimbare sau progres am observat?

Am observat că elevii au început să înțeleagă mai bine legătura dintre respirație, corp și emoții. După activitate, clasa a fost mai liniștită, iar copiii au părut mai atenți și mai disponibili pentru activitățile următoare.

Un progres important a fost faptul că elevii au putut verbaliza, la nivelul vârstei lor, stări precum liniște, agitație, bucurie, oboseală sau neliniște. De asemenea, au început să înțeleagă că nu toate gândurile trebuie transformate imediat în reacții sau comportamente.

Activitatea a contribuit la dezvoltarea unui climat de clasă mai calm și mai sigur emoțional, oferindu-le copiilor o strategie simplă pe care o pot folosi și în alte momente: să respire, să observe și să se liniștească înainte de a acționa.

CROATIA

Nume și prenume participant: TRIFON BIANCA SORANA
Tipul mobilității: x Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: CROAȚIA/DUBROVNIK
Perioada mobilității: 03.05. – 07.05.2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: "Explore the World of Artificial Intelligence & Chat GPT for Teachers"

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată:

Am dobândit cunoștințe practice despre utilizarea inteligenței artificiale și a ChatGPT în activitatea didactică. Am descoperit instrumente și metode care mă pot ajuta să creez mai ușor materiale, activități și resurse adaptate nevoilor elevilor. Plec de la acest curs cu idei noi, mai multă încredere și dorința de a integra responsabil AI în procesul educațional.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: a VIII-a B
Disciplina / aria curriculară: Informatică și TIC
Titlul activității: Introducere în folosirea inteligenței artificiale
Durata: 50mim

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

a. Familiarizarea elevilor cu noțiunile de bază privind inteligența artificial
b. Identificarea principalelor modalități de utilizare a acesteia în procesul de învățare
c. Utilizarea responsabilă a instrumentelor de inteligență artificială și verificarea informațiilor generate.

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul mobilității am descoperit și exersat:

- modalități moderne și interactive de introducere a inteligenței artificiale în procesul educațional;

- utilizarea unor instrumente de inteligență artificială ca suport pentru învățare, documentare, creativitate și rezolvarea de sarcini;
- exemple de activități prin care tehnologia poate stimula participarea și implicarea activă a elevilor;
- importanța utilizării responsabile și etice a inteligenței artificiale;
- modalități de formulare a unor cerințe clare pentru instrumentele de inteligență artificială și de verificare critică a informațiilor generate;
- metode de lucru colaborativ și activități practice centrate pe elev.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției

Profesorul prezintă elevilor câteva exemple de situații în care inteligența artificială este utilizată în viața de zi cu zi și le adresează întrebări precum: „Unde întâlnim inteligența artificială?”, „Ați folosit vreodată un instrument AI?” și „Cum credeți că ne poate ajuta AI să învățăm?”. Răspunsurile elevilor sunt valorificate pentru introducerea temei și pentru identificarea cunoștințelor anterioare.

Activitatea principală

Profesorul explică, pe înțelesul elevilor, ce este inteligența artificială, cum funcționează, unde poate fi utilizată și care sunt avantajele și limitele acesteia. Sunt prezentate câteva instrumente AI și exemple de utilizare în scop educațional. Elevii observă exemple de întrebări/cerințe adresate unui instrument AI și analizează răspunsurile primite, discutând despre importanța verificării informațiilor.

Lucru individual / în perechi / pe grupe

Elevii lucrează în perechi sau în grupe și formulează cerințe simple pentru un instrument de inteligență artificială, în funcție de o sarcină propusă de profesor. Aceștia analizează răspunsurile generate, identifică informațiile utile și verifică dacă acestea sunt corecte. La final, fiecare pereche/grupă prezintă colegilor rezultatul și modul în care a utilizat AI.

Reflecție / evaluare

La finalul activității, elevii răspund la câteva întrebări de reflecție: „Ce am învățat nou despre inteligența artificială?”, „Cum mă poate ajuta AI în procesul de învățare?” și „De ce este important să verific informațiile generate de AI?”. Evaluarea se realizează prin observarea implicării elevilor, analiza sarcinilor realizate și discuția finală. Se urmărește în special înțelegerea utilizării responsabile, critice și creative a inteligenței artificiale.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED:
Introducere în folosirea inteligenței artificiale_____

Link RED / resursa 1/2:
https://uvt.wand.education/view/97e7a2f6f54cf55b_____

Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ Learni __uvt.wand.education____

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

Această lecție va explora conceptele fundamentale ale inteligenței artificiale, importanța sa în educație și modalitățile de utilizare responsabilă.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- **Competențe digitale** – utilizarea responsabilă și eficientă a instrumentelor de inteligență artificială.
- **Gândire critică** – analizarea și verificarea informațiilor generate de AI.
- **Creativitate** – folosirea AI pentru generarea de idei și realizarea unor produse educaționale.
- **Competențe de comunicare** – formularea clară a întrebărilor și cerințelor adresate instrumentelor AI.
- **Competențe de colaborare** – realizarea sarcinilor în perechi sau în echipă.
- **Competențe de învățare autonomă** – utilizarea AI ca instrument de sprijin pentru documentare și aprofundarea cunoștințelor.
- **Competențe etice și civice** – conștientizarea utilizării corecte, responsabile și sigure a inteligenței artificiale.

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

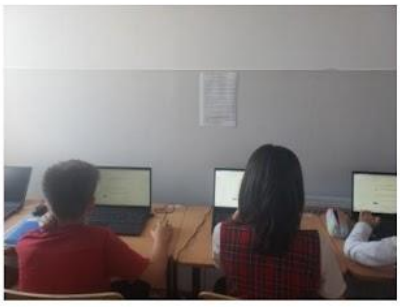
Ce au învățat elevii?

Elevii au înțeles ce este inteligența artificială și cum poate fi utilizată în procesul de învățare. Au învățat să formuleze cerințe clare pentru instrumentele AI, să analizeze răspunsurile generate și să verifice informațiile înainte de a le utiliza.

Cum au reacționat / cum s-au implicat?
Elevii au manifestat curiozitate și interes față de utilizarea inteligenței artificiale. S-au implicat activ în exercițiile practice, au colaborat în perechi sau în grupuri și au fost dornici să descopere noi modalități de folosire a instrumentelor AI.
pentru învățare și creativitate.

Ce schimbare sau progres am observat?
Am observat o creștere a interesului pentru utilizarea tehnologiei în scop educațional, precum și dezvoltarea capacității elevilor de a analiza și verifica informațiile. Activitatea i-a încurajat să utilizeze inteligența artificială nu doar pentru obținerea rapidă a unor răspunsuri, ci ca instrument de sprijin

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Ce voi păstra în practica mea didactică după această experiență Erasmus+?

Voi păstra utilizarea instrumentelor de inteligență artificială ca suport pentru învățare, creativitate și dezvoltarea competențelor digitale ale elevilor. Voi integra mai frecvent activități interactive și practice, centrate pe elev și adaptate nevoilor acestora. Voi pune accent pe dezvoltarea gândirii critice și pe verificarea informațiilor oferite de instrumentele AI. De asemenea, voi promova utilizarea responsabilă și etică a inteligenței artificiale în activitățile școlare.

CIPRU

Nume și prenume participant: NEAMȚU CRISTIANA ROSSANA
Tipul mobilității: ☒ Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: Cipru / Nicosia
Perioada mobilității: 25.05 – 29.05.2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: „Differentiated Instruction for Special Education Students – Strengthening Instruction in Inclusive Classrooms”

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată: **instruirea diferențiată și strategiile de predare incluzivă pentru clase eterogene:**

- sarcini gradate pe niveluri de dificultate și sprijin oferit treptat, pe măsura fiecărui elev;
- activități de ice-breaking și de dezvoltare a inteligenței emoționale, într-un climat sigur;
- managementul pozitiv al comportamentului: întărirea pozitivă și contingențele de grup;
- învățarea prin cooperare și jocul de rol, pentru implicarea activă a tuturor elevilor.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: Clasa a V-a – elevi din ciclul gimnazial
Disciplina / aria curriculară: Limba engleză și Geografie – activitate integrată
Titlul activității: „Hello, Europe! Let’s Get to Know Each Other”
Durata: 2 ore

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

- să se prezinte și să ofere informații personale simple în limba engleză;
- să localizeze pe hartă și în Google Earth Ciprul, capitala Nicosia și alte capitale europene;
- să asocieze capitalele cu țările lor și să denumească în engleză țări din Europa și din lume;
- să rezolve sarcini adaptate propriului nivel (fișa de anagrame pe trei niveluri);
- să coopereze în perechi și în grup, respectând regulile și ascultându-și colegii;
- să manifeste curiozitate și deschidere față de spațiul european.

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul mobilității am descoperit / observat / exersat: Cursul de la Nicosia mi-a oferit ocazia să lucrez alături de profesori din mai multe țări europene și să exersez modalități concrete de adaptare a predării la nevoile și ritmul fiecărui elev. Am descoperit cât de important este să începem cu activități de ice-breaking, care creează un climat de încredere, și cum pot fi gradate sarcinile, astfel încât fiecare elev să aibă o provocare pe măsura lui. Prin studii de caz și joc de rol, am exersat strategii de întărire pozitivă și de lucru pe grupe.

Am adaptat această practică pentru elevii mei astfel: Ca profesoară de limba engleză, am transferat aceste principii într-o activitate integrată engleză–geografie, realizată împreună cu colega mea, profesoara de geografie Vințan Ioana Daniela. Am creat și aplicat la clasa a V-a RED-ul „Hello, Europe! Let’s Get to Know Each Other”, care îmbină activitățile de cunoaștere în limba engleză cu descoperirea hărții Europei. Diferențierea s-a regăsit în fișa de anagrame pe trei niveluri și în alternarea formelor de lucru, iar călătoria virtuală în Google Earth până în Cipru a adus experiența mea europeană direct în clasa noastră.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției

Activitatea a început cu o „călătorie virtuală” în **Google Earth**, de la școala noastră din Dumbrăvița până la Nicosia, unde am participat la mobilitatea Erasmus+. Colega de geografie i-a ghidat pe elevi să descopere Ciprul pe harta Europei, iar salutul „Hello, Europe!” a deschis partea de limba engleză.

Activitatea principală

1. „Interview Me!” – în perechi, elevii și-au pus întrebări în engleză (nume, vârstă, frați, vacanța de vară, hobby-uri, materia preferată), au notat răspunsurile și și-au prezentat colegul clasei.

2. „Tell me about…” – în grupe, cu zarul, elevii au vorbit în engleză despre ei (culoarea, animalul, anotimpul preferat, ce vor să devină). Căsuța „Where in the world would you like to go most?” a făcut trecerea spre geografie.

3. „European Capital Cities” – elevii au găsit capitalele în rebus și au scris țara fiecăreia (Athens – Greece, Dublin – Ireland etc.). Am evidențiat capitalele țărilor în care profesorii școlii au avut mobilități Erasmus+: Helsinki, Zagreb și Dublin.

4. Capitalele în Google Earth – elevii au localizat capitalele descoperite și au observat poziția țărilor în Europa.

5. „Countries Anagrams” – fișă pe trei niveluri: Level 1 (multe litere date), Level 2 (doar inițiala), Level 3 (fără ajutor). Pe baza indiciilor în engleză, elevii au descoperit țări precum Spain, Germany, Croatia, Iceland sau Peru.

6. Jocul Wordwall – anagramele au fost verificate și consolidate printr-un joc interactiv, rezolvat împreună la tablă.

Lucru individual / în perechi / pe grupe

Elevii au lucrat în perechi (interviul), pe grupe (jocul de societate), individual (rebusul și anagramele, fiecare la nivelul potrivit lui) și frontal (Google Earth, Wordwall). Cei care terminau mai repede treceau la un nivel mai dificil, iar cei care aveau nevoie primeau sprijin de la profesoare sau de la colegi.

Reflecție / evaluare

Evaluarea a fost **formativă**: observarea sistematică, verificarea fișelor, feedbackul din Wordwall și aprecierile verbale. La final, fiecare elev a spus în engleză ce capitală ar vrea să viziteze.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: „Hello, Europe! Let’s Get to Know Each Other”
Link RED / resursa 1/2: Resursa 1 – Wordwall (anagrame): https://wordwall.net/resource/66961975/countries-anagram Resursa 2 – Google Earth (Nicosia, Cipru): https://earth.google.com/web/search/Nicosia,+Cyprus
Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva ☐ Genially ☒ Wordwall ☐ LearningApps ☒ Altă platformă: **Google Earth**

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

RED-ul valorifică principiile instruirii diferențiate aprofundate în Cipru și propune un parcurs integrat engleză–geografie pentru clasa a V-a: activități de cunoaștere în limba engleză, o călătorie virtuală în Google Earth, fișe despre capitale și țări și un joc de anagrame pe Wordwall. Sarcinile gradate pe trei niveluri îi permit fiecărui elev să lucreze în ritmul său și să aibă succes.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- comunicare în engleză: a se prezenta, a întreba și a răspunde;
- localizarea pe hartă a unor țări și capitale europene;
- utilizarea instrumentelor digitale (Google Earth, Wordwall);
- cooperare, ascultare activă și respectarea regulilor;
- încredere în sine și deschidere față de diversitatea europeană.

4. COD QR:

Wordwall *Google Earth*

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Ce au învățat elevii? Elevii au exersat în limba engleză structuri prin care să se prezinte și să vorbească despre preferințele lor, au învățat să formuleze întrebări și să își asculte colegii. Au aflat unde se află Ciprul și care este capitala lui, au recunoscut capitale europene, le-au asociat cu țările corespunzătoare și și-au îmbogățit vocabularul cu denumiri de țări în limba engleză.

Cum au reacționat / cum s-au implicat? Călătoria virtuală în Google Earth le-a stârnit curiozitatea: elevii au pus multe întrebări despre Cipru și au vrut să „zboare” și spre alte orașe. Interviul și jocul de societate au creat o atmosferă relaxată, în care s-au cunoscut mai bine, iar jocul Wordwall a adus o competiție prietenoasă, la care au participat cu entuziasm.

Ce schimbare sau progres am observat? Fișa pe niveluri i-a permis fiecărui elev să reușească: cei care au avut nevoie de sprijin au rezolvat sarcinile fără să se simtă descurajați, iar cei avansați au căutat singuri provocarea nivelului următor. Elevii mai timizi au prins curaj să vorbească în engleză în grupuri mici, iar colaborarea în perechi și pe grupe a contribuit la sudarea colectivului, la început de ciclu gimnazial.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Experiența Erasmus+ din Cipru mi-a arătat că instruirea diferențiată nu este destinată doar elevilor cu cerințe educaționale speciale, ci îi ajută pe toți elevii să învețe în ritmul lor și să aibă încredere că pot reuși. Voi păstra în practica mea didactică sarcinile gradate pe niveluri de dificultate, activitățile de ice-breaking la început de an sau de unitate de învățare, întărirea pozitivă și instrumentele digitale precum Google Earth și Wordwall. Colaborarea cu colega de geografie mi-a confirmat că lecțiile integrate le oferă elevilor o imagine mai bogată despre lume: ora de engleză poate deveni o adevărată fereastră spre Europa.

CIPRU

Nume și prenume participant: VINȚAN IOANA DANIELA
Tipul mobilității: ☒ Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: Cipru / Nicosia
Perioada mobilității: 25.05 – 29.05.2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: „Differentiated Instruction for Special Education Students – Strengthening Instruction in Inclusive Classrooms”

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată: **instruirea diferențiată și strategiile de predare incluzivă, aplicate la geografie:**

- sarcini pe niveluri de dificultate și suporturi vizuale (hărți, imagini) adaptate elevilor;
- observarea sistematică a elevilor și înregistrarea progresului, pentru adaptarea sarcinilor;
- întărirea pozitivă, contingențele de grup și tehnicile de automonitorizare;
- învățarea prin cooperare, în care fiecare elev are un rol clar în grup.

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: Clasa a V-a – elevi din ciclul gimnazial
Disciplina / aria curriculară: Geografie și Limba engleză – activitate integrată
Titlul activității: „Hello, Europe! Let’s Get to Know Each Other”
Durata: 2 ore

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

- să localizeze pe harta Europei Ciprul, insulă în estul Mării Mediterane, și capitala Nicosia;
- să asocieze capitalele europene cu statele corespunzătoare și să le localizeze pe hartă;
- să folosească Google Earth pentru orientare și pentru localizarea unor state și capitale;
- să încadreze pe continente țări din Europa și din lume, pornind de la indicii;
- să rezolve sarcini adaptate propriului nivel (fișa de anagrame pe trei niveluri);
- să coopereze în perechi și în grup și să folosească termeni geografici și în limba engleză.

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul mobilității am descoperit / observat / exersat: Cursul de la Nicosia m-a pus în legătură cu profesori din mai multe țări europene. Am observat cum același conținut poate fi oferit elevilor pe mai multe căi (vizual, practic, digital) și cum pot fi gradate sarcinile, astfel încât fiecare elev să ajungă la rezultat în ritmul lui. Am exersat observarea sistematică a elevilor și strategii de întărire pozitivă și de lucru pe grupe. Am descoperit pe viu Ciprul, pe care până atunci îl arătasem elevilor doar pe hartă. Asta m-a convins că geografia prinde viață atunci când pornește de la experiențe reale.

Am adaptat această practică pentru elevii mei astfel: Ca profesoară de geografie, am transferat aceste principii într-o activitate integrată geografie–limba engleză, realizată împreună cu colega mea, profesoara de limba engleză Neamțu Cristiana Rossana. Am aplicat la clasa a V-a RED-ul „Hello, Europe! Let’s Get to Know Each Other”. În cadrul lui, eu m-am ocupat de orientarea pe hartă: călătoria virtuală în Google Earth până în Cipru, localizarea capitalelor europene și încadrarea țărilor pe continente. Diferențierea s-a regăsit în fișa de anagrame pe trei niveluri, în sprijinul vizual oferit de hartă și în alternarea formelor de lucru.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției

Am deschis activitatea cu o „călătorie virtuală” în **Google Earth**: elevii au urmărit „zborul” de la școala noastră din Dumbrăvița până la Nicosia, locul mobilității noastre Erasmus+. Au descoperit că Ciprul este o insulă în estul Mării Mediterane, a treia ca mărime din această mare, și că face parte din Uniunea Europeană din 2004.

Activitatea principală

1. „Interview Me!” și „Tell me about…” – colega de engleză a condus activitățile de cunoaștere, în perechi și pe grupe. Răspunsurile la întrebarea „Where in the world would you like to go most?” ne-au dat primele destinații pe care le-am căutat apoi pe hartă.

2. „European Capital Cities” – elevii au găsit capitalele în rebus și au completat tabelul capitală–țară (Athens – Greece, Warsaw – Poland etc.), exersând denumirile statelor în română și în engleză.

3. Capitalele în Google Earth – elevii au localizat pe globul virtual capitalele găsite și au observat poziția statelor în Europa. Au remarcat, de exemplu, că Ungaria, Cehia, Austria și Elveția nu au ieșire la mare.

4. „Countries Anagrams” – fișă pe trei niveluri: Level 1 (multe litere date), Level 2 (doar inițiala), Level 3 (fără ajutor). Elevii au încadrat apoi țările descoperite pe continente: Europa (Spain, Germany, Croatia, Iceland), Asia (China, Thailand), Africa (South Africa, Cameroon) și America de Sud (Peru).

5. Jocul Wordwall – anagramele au fost verificate și consolidate printr-un joc interactiv, rezolvat împreună la tablă.

Lucru individual / în perechi / pe grupe

Am alternat lucrul în perechi (interviul), pe grupe (jocul de societate), individual (rebusul și anagramele, fiecare elev la nivelul lui) și frontal (Google Earth, Wordwall). Harta Europei a fost un sprijin vizual pentru elevii care aveau nevoie, iar cei care terminau mai repede treceau la un nivel mai dificil.

Reflecție / evaluare

Evaluarea a fost **formativă**: am urmărit cum se orientează elevii pe hartă, am verificat fișele și am folosit feedbackul imediat din Wordwall. La final, fiecare elev a numit o capitală europeană pe care ar vrea s-o viziteze și a arătat-o pe hartă.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: „Hello, Europe! Let’s Get to Know Each Other”
Link RED / resursa 1/2: Resursa 1 – Wordwall (anagrame): https://wordwall.net/resource/66961975/countries-anagram Resursa 2 – Google Earth (Nicosia, Cipru): https://earth.google.com/web/search/Nicosia,+Cyprus
Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva ☐ Genially ☒ Wordwall ☐ LearningApps ☒ Altă platformă: **Google Earth**

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

RED-ul valorifică principiile instruirii diferențiate aprofundate în Cipru și îmbină geografia cu limba engleză: o călătorie virtuală în Google Earth până în Cipru și prin capitalele Europei, activități de cunoaștere în engleză, fișe despre capitale, țări și continente și un joc de anagrame pe Wordwall. Sarcinile gradate pe trei niveluri îi permit fiecărui elev să se orienteze pe hartă în ritmul său.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- orientarea pe hartă și localizarea statelor și capitalelor;
- încadrarea țărilor pe continente, pe baza unor indicii;
- utilizarea instrumentelor digitale (Google Earth, Wordwall);
- folosirea termenilor geografici și în limba engleză;
- cooperare și deschidere față de diversitatea europeană.

4. COD QR:

Wordwall *Google Earth*

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Ce au învățat elevii? Elevii au aflat unde se află Ciprul, că este o insulă în estul Mării Mediterane și că are capitala la Nicosia. Au localizat pe hartă capitale europene, le-au asociat cu statele corespunzătoare și au încadrat pe continente țări din Europa și din lume. În același timp, au învățat denumirile acestor țări și în limba engleză.

Cum au reacționat / cum s-au implicat? Google Earth a transformat harta într-o călătorie: elevii au urmărit cu mare interes „zborul” până în Cipru și au cerut să „viziteze” și alte capitale. Au lucrat cu plăcere în perechi și pe grupe, iar jocul Wordwall a adus o competiție prietenoasă, la care au participat toți.

Ce schimbare sau progres am observat? Fișa pe niveluri și sprijinul vizual al hărții le-au permis și elevilor mai puțin siguri pe ei să reușească, iar cei avansați au trecut singuri la nivelul următor. Am observat că elevii se orientează mai ușor pe harta Europei și leagă mai firesc un stat de capitala și de poziția lui.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Experiența Erasmus+ din Cipru mi-a arătat că instruirea diferențiată își găsește ușor locul și la geografie: harta, imaginile și instrumentele digitale îi oferă fiecărui elev o cale proprie spre înțelegere. Voi păstra în practica mea didactică sarcinile pe niveluri de dificultate, folosirea Google Earth pentru „călătorii” în locurile studiate și observarea sistematică a elevilor, ca punct de plecare pentru adaptarea lecțiilor. Lecția integrată cu colega de limba engleză mi-a confirmat că geografia și limbile străine se completează firesc: elevii nu doar localizează o țară pe hartă, ci învață să vorbească despre ea.

IRLANDA

Nume și prenume participant: LĂZĂRESCU CRISTINA MARIANA
Tipul mobilității: x Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: Irlanda / Galway
Perioada mobilității: 13.07 – 17.07.2026
Titlul cursului / tema job shadowingului: „Tools for Mindful Educators”

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE:

- Strategii și tehnici de mindfulness și educație socio-emoțională, centrate pe conștientizarea emoțiilor, autoreglare, dezvoltarea stării de bine și crearea unui climat educațional sigur și pozitiv. Experiența de formare m-a încurajat să integrez în activitatea cu elevii momente de reflecție, respirație conștientă, vizualizare și exprimare a emoțiilor

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ:

Clasa / grupul țintă: Clasa I D – elevi din ciclul primar
Disciplina / aria curriculară: Dezvolare personală
Titlul activității: „Curajul se învață”
Durata: 4 ore

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

- identificarea și exprimarea emoției de frică într-un mediu sigur;
- înțelegerea faptului că frica este o emoție firească și are un rol protector;
- dezvoltarea unor strategii simple de gestionare a fricii și autoreglare emoțională;
- stimularea curajului, încrederii în sine și a exprimării emoționale;
- dezvoltarea empatiei și a sentimentului de apartenență la grup.

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

În cadrul cursului **„Tools for Mindful Educators”** am aprofundat modalități prin care mindfulnessul și educația socio-emoțională pot fi integrate în activitatea didactică, prin exerciții de conștientizare, reflecție, respirație, vizualizare și exprimare a emoțiilor. Pornind de la competențele și abordările aprofundate în cadrul mobilității Erasmus+, am creat și implementat la clasă resursa educațională deschisă **„Curajul se învață”**, adaptată vârstei și nevoilor elevilor. Activitățile au urmărit recunoașterea și gestionarea fricii, descoperirea resurselor personale și dezvoltarea curajului, prin exerciții de respirație, muzică, exprimarea emoțiilor, reflecție și activități practice, într-un cadru sigur, atractiv și apropiat de universul copiilor.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției

RED-ul **„Curajul se învață”** a debutat prin discuții despre frică și curaj, pornind de la experiențele copiilor. Elevii au înțeles că frica este o emoție firească și că a fi curajos înseamnă să descoperim resurse și strategii pentru a merge mai departe.

Activitățile realizate

1. „Cum arată frica mea?” – elevii au identificat situații care le provoacă teamă și au observat semnalele corpului asociate fricii.

2. „Respir și mă liniștesc” – au exersat respirația conștientă și au observat cum aceasta îi ajută să se calmeze.

3. „Îmi exprim frica și îmi descopăr curajul” – au completat fișe, și-au exprimat temerile prin „Vocea Curajului” și au exersat ascultarea și respectul.

4. „Cântecul Curajului” – prin muzică și cântat împreună, copiii și-au exprimat emoțiile și s-au încurajat reciproc.

5. „Harta curajului meu” – și-au identificat calitățile, persoanele de sprijin și resursele la care pot apela în situații dificile.

6. „Oglinda mea curajoasă” – au descoperit lucrurile pe care le apreciază la ei și propriile reușite, consolidându-și încrederea în sine.

7. „STOP! Aleg să cer ajutor” – au analizat situații concrete și au exersat identificarea soluțiilor și solicitarea sprijinului.

8. „Cercul curajului nostru” – au reflectat asupra reușitelor și strategiilor descoperite și au învățat să ofere sprijin colegilor.

9. „Diploma curajului meu” – și-au valorizat progresul și calitățile personale, fiecare copil primind diploma curajului.

10. „Trusa mea de curaj” – au reunit într-un instrument personal gândurile, strategiile de liniștire, persoanele de sprijin și acțiunile care îi pot ajuta în situații dificile.

Lucru individual / în perechi / pe grupe

Elevii au alternat reflecția individuală cu dialogul și activitățile de grup, exprimând emoții, identificând resurse și exersând ascultarea, empatia și sprijinul reciproc.

Reflecție / evaluare

Evaluarea a fost **formativă și reflexivă**, urmărind capacitatea elevilor de a recunoaște și exprima frica, de a utiliza strategii de liniștire, de a identifica resurse personale și de a cere sau oferi ajutor.

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: ” CURAJUL SE ÎNVAȚĂ”
Link RED / resursa 1/2: **https://canva.link/rdy5p1xm95dftgf** **Deschide RED in format PDF**
Platforma utilizată: ☐ Livresq **x Canva** ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ LearningApps

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI: RED-ul valorifică principiile și tehnicile de mindfulness aprofundate în cadrul mobilității Erasmus+ și propune un set de activități socio-emoționale pentru elevi, centrate pe recunoașterea fricii, înțelegerea rolului acesteia și descoperirea unor strategii de gestionare a emoțiilor.

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:

- recunoașterea și exprimarea adecvată a emoțiilor;
- dezvoltarea capacității de autoreglare emoțională;
- identificarea resurselor personale pentru depășirea situațiilor dificile;
- dezvoltarea încrederii în sine și a empatiei;
- participarea activă și cooperarea în cadrul grupului.

4. COD QR:

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Elevii au învățat că frica este o emoție firească, pe care o pot recunoaște, exprima și gestiona. Prin activitățile desfășurate, au identificat situațiile care le provoacă teamă, au observat reacțiile corpului și au exersat tehnici simple de respirație și liniștire. Și-au descoperit propriile resurse de curaj, calitățile personale, persoanele de sprijin și modalitățile prin care pot cere ajutor atunci când se confruntă cu o situație dificilă. Activitățile „Harta curajului meu", „Oglinda mea curajoasă", „STOP! Aleg să cer ajutor", „Cercul curajului nostru" și „Trusa mea de curaj" au încurajat reflecția, exprimarea emoțiilor, încrederea în sine și găsirea unor soluții potrivite. Muzica și „Cântecul Curajului" au susținut exprimarea emoțională și sentimentul de apartenență la grup. Pe parcurs, elevii au devenit mai deschiși în exprimarea propriilor temeri, au manifestat empatie față de experiențele colegilor și au înțeles treptat că a fi curajos nu înseamnă absența fricii, ci capacitatea de a acționa și de a găsi resurse pentru a merge mai departe**.**

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE



3. REFLECȚIA PROFESORULUI

Experiența Erasmus+ mi-a confirmat valoarea integrării mindfulnessului și a educației socio-emoționale în activitatea didactică. Voi continua să folosesc exerciții de conștientizare, reflecție și autoreglare, adaptate vârstei elevilor, pentru a crea un climat de învățare în care copiii să se simtă în siguranță, ascultați și încurajați să își exprime emoțiile.

IRLANDA

Nume și prenume participant: SÎRBU EMILIA MARIA
Tipul mobilității: x Curs de formare ☐ Job shadowing
Țara / localitatea: IRLANDA/GALWAY
Perioada mobilității: 13.07.26-17.07.26
Titlul cursului / tema job shadowingului: **TOOLS FOR MINDFUL EDUCATORS**

1. CE AM ADUS CU MINE DIN MOBILITATE

Metoda / tehnica / instrumentul / practica observată sau învățată:
In urma acestui curs am invățat strategii și tehnici de mindfulnesssi educație sicio-emoțională centrate pe conștientizarea emoțiilor,dezvoltatea stării de bine și crearea unui climat educational pozitiv.Activități relevante proiectului ,identificarea emoțiilor,joc de rol,ascultare active și exerciții de respirație

2. TRANSFERUL ÎN PRACTICA DIDACTICĂ

Clasa / grupul țintă: CLASA PREGĂTITOARE D-elevi din ciclul primar
Disciplina / aria curriculară: DEZVOLTARE PERSONALĂ
Titlul activității: GESTIONAM EMOȚII, CONSTRUIM CARACTERE
Durata: 4 ore

3. OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII:

-recunoașterea și gestionarea emoțiilor propria
-dezvoltarea empatiei
-exersarea comunicării emoționaleși ascultării active
-rezolvareaconstructivă a emoțiilor

CUM AM TRANSFORMAT EXPERIENȚA EUROPEANĂ ÎNTR-O ACTIVITATE PENTRU ELEVI

1. DE LA EXPERIENȚA ERASMUS+ LA ACTIVITATEA DE LA CLASĂ

Am adaptat această practică pentru elevii mei astfel:un parcursul a 4 ore Despre identificarea emoțiilor,auto reglare,empatie,comunicarea și gestionarea conflictelor.

2. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Introducere / captarea atenției – prezentarea interactivă despre inteligența emoțională,jocul CUM MĂ SIMT ACUM,cu cartonașe reprezentând expresii faciale

Activitatea principală-

1.introducere in inteligența emoțională

2.Recunoașterea emoțiilor prin mimică și Jurnalul emoțiilor

3.Gestionarea emoțiilor prin poveste și respirație

4.Empatie prinPune-te in locul meu și desen

5.Rezolvarea conflictelor prin Joc de rol

Lucru individual / în perechi / pe grupe jurnalul emoțiilor li desen individual,ascultare in perechi , discuții și joc de rol in grup

Reflecție / evaluare observarea participării,jurnalul emoțiilor,feedback verbal și reflecție finală

1. RED / RESURSE CREATE

Titlul RED: EMOTIILE MELE-INȚELEG ȘI SPUN CE SIMT _____
Link RED / resursa 1/2: Emoțiile mele- recunosc și înțeleg ce simt - YouTube _____
Platforma utilizată: ☐ Livresq ☐ Canva ☐ Genially ☐ Wordwall ☐ LearningApps X Altă platformă: _____

2. SCURTĂ DESCRIERE A RED-ULUI

3. COMPETENȚE DEZVOLTATE:autocunoaștere,exprimare și autoreglare emoțională,empatie,ascultare active,colaborare,rezolvarea constructive a conflictelor

4. COD QR:

Inserează aici codul QR către RED, dacă există, daca nu, ștergeți.

IMPACT ȘI DOVEZI

Aplicarea la clasă a RED create în urma mobilității Erasmus+

1. REZULTATE ȘI IMPACT ASUPRA ELEVILOR

Prin această activitate ,elevii au invățat că emoțiile sunt firești,sunt stări pe care le pot gestiona .Au exersat tehnici de respirațieAceastă activitate a incurajat exprimarea emoțiilor,increderea in sine si gasirea unor soluții de iesire din diferite situații.Pe parcurs ,elevii au devenit mai deschiși in rezolvarea propriilor emoții, au devenit mai empaatici fata de emoțiile colegilor.

2. FOTOGRAFII DIN ACTIVITATE









„Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesiona le (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi făcute răspun făcute răspunzătoare pentru acestea."

ISSN 3061 - 4759 ISSN-L 3061 - 4759