


SEEVAL Șablon Activități de învățare

1. Titlul activității	Nu vă temeți, este doar frica!		
2. Grupul țintă	Elevi 15 - 18 ani (clasele IX-XII)		
3. Durata	50 minute		
4. Mediul de învățare	Activitățile se vor organiza în sala de clasă sau pot fi adaptate pentru a se desfășura în exterior (curtea școlii, parc, teren de sport etc) În cazul în care activitățile de desfășurare în sala de clasă, este necesară amenajarea spațiului prin aranjarea băncilor și asigurarea unui spațiu deschis în mijlocul clasei.		
5. Rezultatele învățării	La sfârșitul acestei activități, elevii vor fi capabili <ul style="list-style-type: none"> ● Să conștientizeze că fiecare dintre noi ne temem de ceva, că nimeni nu este perfect, dar, că acceptându-ne reciproc, ne putem ajuta să devenim mai buni; ● Să identifice împreună soluții pentru depășirea unor temeri; ● Să-și însușească tehnici de respirație abdominală. ● Să-și reducă stresul de examen 		
6. Discipline vizate și teme abordate	Consiliere și orientare Activitatea are însă deschidere către toate disciplinele la care se susțin examene de final de ciclu (de ex. Bacalureat)		
7. Competențe socio-emoționale (SEL)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> PERSONALE <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor <input checked="" type="checkbox"/> Autoreglarea <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate <input type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere <input type="checkbox"/> Bunăstare <input checked="" type="checkbox"/> Gestionarea emoțiilor negative <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilitate/ reziliență/ rezolvarea problemelor </td> <td style="vertical-align: top;"> SOCIALE <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input checked="" type="checkbox"/> Aprecierea diversității <input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor <input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea <input type="checkbox"/> Rezolvarea conflictelor <input checked="" type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile <input checked="" type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative, cum ar fi hărțuirea </td> </tr> </table>	PERSONALE <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor <input checked="" type="checkbox"/> Autoreglarea <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate <input type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere <input type="checkbox"/> Bunăstare <input checked="" type="checkbox"/> Gestionarea emoțiilor negative <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilitate/ reziliență/ rezolvarea problemelor	SOCIALE <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input checked="" type="checkbox"/> Aprecierea diversității <input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor <input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea <input type="checkbox"/> Rezolvarea conflictelor <input checked="" type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile <input checked="" type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative, cum ar fi hărțuirea
PERSONALE <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor <input checked="" type="checkbox"/> Autoreglarea <input checked="" type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate <input type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere <input type="checkbox"/> Bunăstare <input checked="" type="checkbox"/> Gestionarea emoțiilor negative <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilitate/ reziliență/ rezolvarea problemelor	SOCIALE <input checked="" type="checkbox"/> Empatie <input checked="" type="checkbox"/> Aprecierea diversității <input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor <input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea <input type="checkbox"/> Rezolvarea conflictelor <input checked="" type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile <input checked="" type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative, cum ar fi hărțuirea		

8. Tehnici și Metode Didactice	<p>Argument:</p> <p>Vorbim prea puțin despre emoții, deși fac parte din viața noastră la fiecare pas. Pentru că le asociem cu ideea de a fi slab și vulnerabil, emoțiile sunt discutate în termeni de „a face față emoțiilor”, „a depăși emoțiile” sau „a nu te lăsa copleșit de emoții”.</p> <p>O abordare mai benefică este aceea de a schimba această perspectivă asupra emoțiilor, astfel încât emoțiile să fie integrate și acceptate ca parte din viața noastră.</p> <p>Scop: </p> <p>Să înțeleagă că primul pas în depășirea unor emoții negative este să își accepte temerile și să le trăiască, pentru a nu se lăsa controlați de ele.</p> <p>Metode didactice: lucru în grupuri mici, dezbateri</p>
9. Instrumente / Resurse / Auxiliare didactice	<p><i>Resurse:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - carton colorat, lipici, foarfecă, instrumente de scris, coala A3 sau planșă de polistiren, flipchart, laptop, videoproiector, ecran. <p><i>Rolul profesorului:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - captează atenția elevilor; - stimulează elevii să-și expună și argumenteze opiniile; - dirijează și facilitează procesul de învățare; - observă și mediază activitatea elevilor în cadrul grupele de lucru; - încurajează realizarea de conexiuni interdisciplinare și creativitatea; - stimulează exprimarea emoțiilor și este partener al elevilor în evaluarea produselor finale;
10. Descriere detaliată a etapelor activității / secvențelor unității de învățare	
Moment organizatoric – pregătirea spațiului/resurselor, reamintirea regulilor de grup (1 min)	

Reguli de grup

Le-am stabilit împreună, să le respectăm!



Spargerea gheții - Hora calităților

(4 min)

Participanții se așează în cerc, se prind de mână și se prezintă grupului printr-o calitate care îi definește și pe care ar vrea să o transmită și celorlalți.

Ciorchinele emoției – are ca scop sublinierea modului în care emoțiile ne pot influența alegerile, sănătatea, viața.

Se va nota pe tablă sau flipchart cuvântul cheie **emoție** și prin metoda ciorchine se vor pune în evidență principalele tipuri de emoții și efectele lor asupra noastră.

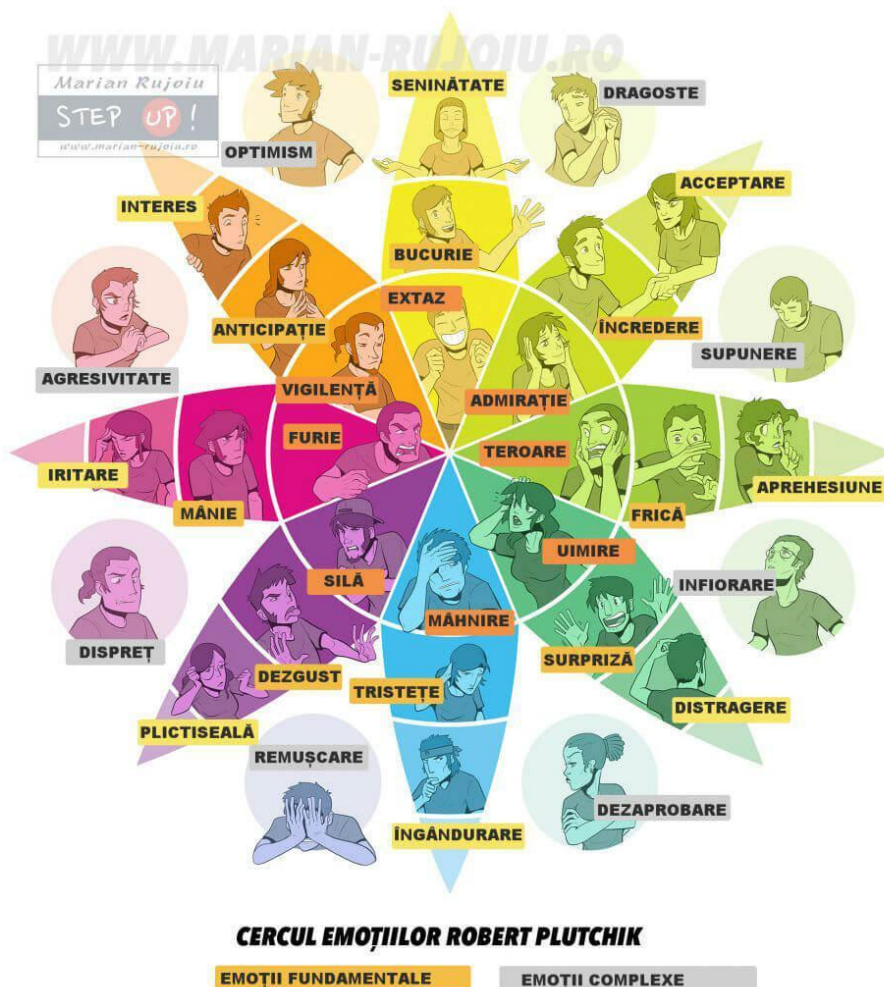
Una din cele mai păguboase emoții este frica.

De exemplu, un copil care se sperie sau se descurajează ușor va avea dificultăți la școală chiar dacă este un copil inteligent.

Vom explica copiilor că doar exprimându-le și identificându-le, putem să avem o relație sănătoasă cu emoțiile și să nu ne simțim copleșiți de ele atunci când nu ne dorim acest lucru. În plus, vorbind deschis împreună despre temerile lor, copiii vor ajunge să se privească cu mai multă înțelegere, să se ajute reciproc și să se respingă mai puțin. Desigur, pentru acest lucru este nevoie

ca orice glume răutăcioase ale copiilor să fie descurajate pe parcursul activității. Vom explica copiilor ca uneori oamenii aleg să râdă de ceilalți doar pentru a se apăra ei înșiși și pentru că, la rândul lor, se tem să fie vulnerabili.

- Se proiectează Cercul emoțiilor Robert Plutchik



Sursa: <https://www.marian-rujoiu.ro/emotii/>

(10 min)

„Copacul fricii” - Desenează pe coala de hârtie un copac.

(15 min)

Decupăm împreună frunze de diferite culori și fiecare (inclusiv cadrul didactic) va scrie pe o frunză unul sau mai multe lucruri sau situații de care se teme. „Întuneric”, „lucrări de control”, „dentist”, „note mici”, „câini”, „tunete și fulgere”, „monștri”, „cutremure”, „să dorm singur”, „fantomе”, „să fiu singur acasă”, „furia părinților”, „înălțime” pot fi posibile răspunsuri ale copiilor.

Încurajăm să scrie orice își doresc și nu le cerem să scrie numele lor pe frunza cu temeri. Lipim apoi frunzele în crengile copacului.

„Copacul curajului” - este etapa în care elevii se împrietenesc cu temerile și caută împreună soluții pentru a le depăși.

Se desenează un al doilea copac și scriu pe frunze acțiuni care ne pot ajuta să depășim temerile. Îi ajutăm pe elevi să găsească soluții pentru fiecare temere și le scriem pe frunzele care le lipim în al doilea copac. Poate fi vorba de soluții simple: „încerc din nou”, „cer ajutor”, „vorbesc cu prietenul meu”, „învăț cum să mă relaxez”, „respir adânc”, „nu renunț”, „caut altă soluție”, „îmi recunosc frica”, „glumesc”, „iau o pauză”, „zâmbesc”.

Soluțiile sunt, desigur, diferite de la caz la caz. Este esențial însă ca elevii să înțeleagă ca primul pas este să își accepte temerile și să le trăiască, pentru a nu se lăsa controlați de ele. (15 min)



Tehnica de respirație abdominală - are ca scop oferirea elevilor a unui instrument simplu de relaxare și atenuare a fricii. (5 min)

Elevii vor urmări și își vor însuși: *Tehnici de respirație abdominală pentru reducerea stresului și anxietății*: <https://youtu.be/wsbO26McTNs>



11. Extensie / Activitate pentru acasă

- Să exerseze zilnic acasă timp de două minute respirația abdominală.
- Să urmărească documentarul „O scurtă poveste despre sentimente” https://www.youtube.com/watch?v=0kP3_gTBSik, ce va fi postat pe grupul clasei de pe facebook și să facă comentarii.

	<p>- Să posteze pe pagina de facebook a clasei aforisme despre frică și curaj</p>
<p>12. Feedback & evaluare</p>	<p>Participanții sunt rugați să noteze pe tablă cu (+) dacă le-a plăcut sau nu (-) activitatea. Se numără calificativele acordate.</p> <p>Elevii sunt întrebați:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Cum s-au simțit în timpul activității? o Ce li s-a părut cel mai greu? o Ce li s-a părut cel mai amuzant? o Cum s-au simțit atunci când și-au exprimat temerile ? o Dar când au găsit singuri soluții la temeri?
<p>13. Drepturi de proprietate intelectuală (IPR) / Sursa activității</p>	<p><i>Prof. Humelnicu Cezar Daniel, Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări Iași</i></p> <p>Bibliografie: <i>Compass - A manual on Human Rights Education with young people (2002) – Council of Europe Publishing</i></p> <p><i>Licențe Creative Commons - Necomercial (NC)</i></p>