



Modulul 3
Plan de lecție 1



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Numele lecției	Împreună prosperăm: cum arată implicarea?
Conectarea la cadrul ȘCOLILOR PROSPERE	<p><i>Această lecție susține relațiile pozitive prin promovarea muncii în echipă, a participării active și a comunicării respectuoase. Promovează implicarea prin provocări cooperative care încurajează elevii să se concentreze, să contribuie și să celebreze succesul comun. Rutinele pozitive și feedback-ul consolidează bunătatea, incluziunea și atenția, integrând principiile implicării din modelul PERMA în practica zilnică din clasă.</i></p>
Durata	45 minute
Interval de vârstă	10-12 ani
Obiective	<p>Obiective:</p> <p><i>După finalizarea acestei lecții, elevii vor fi capabili să:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>Reflecteze asupra propriilor sentimente și a implicării lor în diferite activități din clasă.</i> ● <i>Identifice strategii și comportamente care îi ajută pe ei înșiși și pe ceilalți să rămână concentrați, motivați și pozitivi.</i> ● <i>Colaboreze eficient în grupuri mici, demonstrând respect, muncă în echipă și rezolvarea comună a problemelor.</i> ● <i>Stabilească obiective personale pentru a menține atenția, a contribui semnificativ și a susține un mediu pozitiv în clasă.</i> ● <i>Conecteze experiențele lor de implicare la concepte mai largi de stare de bine, cum ar fi concentrarea, plăcerea și cooperarea.</i>
Amplasare	<p>Lecția are loc în sala de clasă, amenajată astfel încât să sprijine munca în grup și participarea activă. Băncile sau mesele sunt organizate în grupuri mici pentru a încuraja comunicarea și munca în echipă. Activitatea poate include, de asemenea, un scurt segment de mișcare sau reflecție, care poate fi desfășurat într-o zonă interioară deschisă (de exemplu, în spatele clasei sau într-un spațiu comun) pentru a facilita implicarea și interacțiunea.</p>
Materiale și resurse necesare	<p><i>Tablă albă și markere</i> - pentru înregistrarea ideilor cheie, a reflecțiilor de grup și rezumarea modelelor de implicare în timpul discuțiilor.</p>

Notițe autoadezive – de utilizat în Activitatea 1 pentru ca elevii să scrie și să împărtășească strategii personale de implicare.

Hârtie grafică și bandă adezivă – pentru brainstorming în grup și afișarea creațiilor echipei.

Cronometru pentru clasă – pentru a ajuta la gestionarea timpului în timpul provocărilor și reflecțiilor echipei.

Fișe cu sugestii de reflecție – care conțin întrebări îndrumătoare pentru cercul de reflecție (de exemplu, „Ce a ajutat echipa ta să funcționeze bine?”).

Creioane și materiale de colorat – pentru scrierea și decorarea creativă a fișelor de lucru sau a angajamentelor de implicare.

Perete sau panou de afișare pentru implicarea clasei – un spațiu dedicat pentru a prezenta angajamentele elevilor și a celebra implicarea continuă.

Activități

Activitatea 1: Descoperirea implicării – Ce ne ajută să prosperăm? (10–12 minute)

Abordare didactică: Discuție cu întreaga clasă și reflecție ghidată

Mărimea grupului: Întreaga clasă

Materiale: Tablă albă, markere, notițe autoadezive

Pași:

Pasul 1: Începeți cu o întrebare: „Când vă simțiți cel mai concentrați și entuziasmați de învățare?” Încurajați elevii să împărtășească exemple personale.

Pasul 2: Notați ideile cheie pe tablă sub două coloane: „Implicat” și „Dezangajat”.

Pasul 3: Prezentați pe scurt PERMA și explicați că „E” înseamnă Implicare – a fi complet absorbit de o activitate care se simte semnificativă și plăcută (*Anexa 2, fișa de lucru 1*).

Pasul 4: Invitați elevii să scrie un lucru care îi ajută să rămână implicați pe o notiță autoadezivă și să o lipiți pe tablă (*Anexa 2, fișa de lucru 3*).

Pasul 5: Rezumați tiparele (de exemplu, munca în echipă, creativitatea, provocarea) și faceți legătura cu accentul de astăzi: „Vom explora modul în care munca în echipă și respectul îi ajută pe toți să rămână implicați”. Implicarea elevilor: Elevii reflectă, contribuie cu idei și construiesc împreună înțelegerea prin dialog și participare vizuală.

Activitatea 2: Provocarea în echipă – Lucrul împreună cu respect (20–25 de minute)

Abordare didactică: Învățare colaborativă și activitate experiențială

Dimensiunea grupului: Grupuri mici (4–5 elevi)

Materiale: Fișe cu provocarea în echipă, hârtie grafică, bandă adezivă, cronometru pentru clasă

Pași:

Pasul 1: Împărțiți elevii în grupuri mici și explicați că fiecare grup va finaliza o provocare distractivă care necesită muncă în echipă, concentrare și creativitate (de exemplu, construirea celui mai înalt turn de hârtie, proiectarea unei mascote pentru clasă sau crearea unui scurt jingle despre bunătate).

Pasul 2: Revizuiți așteptările clasei folosind rutinele SWPBS - ascultați, respectați rândul, încurajați-i pe ceilalți și celebrați efortul.

Pasul 3: Distribuți materialele provocării și porniți cronometrul (10–15 minute). Profesorul circulă, întărind comportamentul pozitiv cu laude verbale și încurajări („Excelentă muncă în echipă, văd că toată lumea contribuie!”).

Pasul 4: Când timpul se termină, fiecare grup își prezintă creația sau își explică procesul. Elevii colaborează activ, își împart rolurile și experimentează „fluxul” pe măsură ce se concentrează asupra unui obiectiv comun. Ei practică comunicarea respectuoasă, luarea deciziilor și rezolvarea creativă a problemelor.

Activitatea 3: Cerc de reflecție – Cum ne-am implicat? (10 minute)

Abordarea didactică: Învățare reflexivă și discuții în grup

Dimensiunea grupului: Întreaga clasă (încercuiți locurile, dacă este posibil)

Materiale: Fișe cu sugestii de reflecție sau sugestii pe tablă albă

Pași:

Pasul 1: Rugați elevii să stea în cerc și să se gândească la experiența lor în activitatea de grup.

Pasul 2: Folosiți sugestii de ghidare: „Ce a ajutat echipa voastră să funcționeze bine?”, „Cum v-ați simțit când ați fost implicați?”, „Cum i-ați inclus pe ceilalți?”

Pasul 3: Invitați voluntari să împărtășească răspunsuri. Subliniați comportamentele pozitive observate în timpul muncii în echipă.

Pasul 4: Rezumați concluziile cheie: Implicarea crește atunci când ne concentrăm, cooperăm și ne sprijinim reciproc. Elevii participă prin

discuții și reflecție emoțională, conectând experiența la conștientizarea de sine și empatie. Activitatea promovează învățarea socială și emoțională, consolidând în același timp normele comune din clasă.

Activitatea 4: Pot să rămân implicat! (8–10 minute)

Abordare didactică: Reflecție individuală și stabilirea obiectivelor

Mărimea grupului: Lucru individual, apoi împărțire în perechi

Materiale: Fișă de lucru sau pagină de jurnal „Pot să rămân implicat!”, creioane

Pași:

Pasul 1: Distribuți fișe de lucru și rugați elevii să completeze temele (*Anexa 2, fișa de lucru 2*): „Un lucru care mă ajută să rămân implicat este...” „Un comportament pe care îl voi exersa pentru a-mi ajuta clasa să rămână implicată este...” „Când sunt concentrat, simt...”

Pasul 2: Elevii scriu în liniște timp de 3–5 minute, apoi își împărtășesc angajamentele cu un partener.

Pasul 3: Colectați sau afixați angajamente voluntare pe un „Perete al implicării clasei” pentru a consolida angajamentul continuu. Elevii își asumă responsabilitatea pentru învățarea lor prin identificarea strategiilor personale de concentrare și participare. Acest lucru încurajează autoreglarea, motivația intrinsecă și responsabilitatea - aspecte cheie ale pilonului Implicare în PERMA.

Evaluare

Evaluare formativă

- Elevii oferă cel puțin un exemplu clar despre momentele în care se simt implicați.
- Elevul identifică cel puțin un factor care ajută la implicare (de exemplu, munca în echipă, provocarea, creativitatea).
- Elevii contribuie cu idei de notițe autoadezive și ascultă cu respect pe ceilalți.
- Dacă există timp, rugați elevii să scrie o propoziție: „Un lucru care mă ajută să rămân implicat este ____.”
- Oferiți un feedback de 1-2 minute întregii clase: evidențiați factorii comuni de implicare, lăudați exemplele și abordați orice concepții greșite pe care le-ați auzit.
- Anexa 2, fișa de lucru 4.

	<p>Întrebări de investigare de utilizat în timpul observării: „Puteți spune mai multe despre motivul pentru care acea activitate v-a menținut concentrați? „Cum v-a ajutat lucrul cu ceilalți să rămâneți interesați?”</p>
<p>Resurse suplimentare (dacă este cazul)</p>	<p>Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.</p>

Anexa 1

Note pentru profesori

Predarea eficientă merge dincolo de transmiterea de conținut - implică crearea unui mediu de clasă în care elevii se simt în siguranță, apreciați și motivați să participe. Următoarele sfaturi sunt concepute pentru a vă ajuta să promovați implicarea, să încurajați colaborarea și să susțineți un comportament pozitiv pe parcursul lecției. Prin modelarea respectului, oferirea de îndrumări clare și răspunsul flexibil la nevoile elevilor, puteți maximiza învățarea, puteți construi încredere și puteți crea o cultură a clasei în care fiecare elev se simte inclus și inspirat să contribuie.

Câteva recomandări:

- Creați un mediu pozitiv și sigur, puteți începe lecția cu căldură și entuziasm. Subliniați faptul că toate ideile sunt binevenite și că greșelile fac parte din învățare.

Demonstrați ascultare activă, încurajare și curiozitate pe parcursul discuțiilor și activităților. Elevii oglindesc adesea comportamentul profesorilor.

- Fiți pregătiți să ajustați momentul activităților în funcție de nivelurile de implicare ale elevilor. Unele grupuri pot avea nevoie de mai mult timp pentru colaborare sau reflecție.

- Pentru activitățile de grup, oferiți instrucțiuni concise, pas cu pas, și verificați înțelegerea înainte de a începe.

- Îndemnați elevii mai liniștiți cu blândețe cu întrebări precum: „Ce părere aveți despre această idee?” sau „Puteți împărtăși un lucru care v-a ajutat echipa?”

- Folosiți laude specifice (de exemplu, „Am observat cum l-ați ajutat pe coechipierul dvs. să-i includă pe toți în discuție”), mai degrabă decât comentarii generale.

Chiar și într-o lecție bine planificată, pot apărea provocări care pot afecta implicarea, participarea sau dinamica clasei elevilor. Următoarele strategii oferă soluții practice la probleme comune, ajutându-vă să mențineți un mediu de învățare pozitiv și productiv, sprijinind în același timp toți elevii în atingerea obiectivelor lecției.

Ce puteți face:

- Atribuiți roluri (de exemplu, cronometru, prezentator, încurajator) pentru a vă asigura că fiecare are o responsabilitate clară. Circulați și verificați dacă fiecare elev contribuie.

- Redirecționați atenția cu ușurință punând întrebări deschise și captivante: „Cum folosește echipa voastră ideile tuturor?” sau „Ce ar putea face proiectul vostru și mai creativ?”

- Oferiți începuturi de propoziții sau sugestii: „Un lucru care m-a ajutat să rămân implicat a fost...” sau „M-am simțit mândru când...”. Împărtășirea de idei în perechi înainte de discuția cu întreaga clasă poate ajuta la creșterea încrederii.

- Păstrați un cronometru vizibil și oferiți mementouri periodice. Fiți pregătiți să scurtați sau să prelungiți puțin activitățile, menținând în același timp obiectivele de învățare de bază.

- Abordați conflictele cu calm și privat, dacă este posibil. Empatizați cu empatie și abilități de rezolvare a problemelor. Reamintiți-le elevilor că munca în echipă înseamnă respect și colaborare.

Dacă doriți să maximizați implicarea:

- Folosiți materiale vizuale (notițe autoadezive, diagrame, postere) pentru a concretiza ideile abstracte.
- Evidențiați tiparele din contribuțiile elevilor pentru a arăta conexiunile dintre idei.
- Sărbătoriți succesele în moduri mici (laude verbale, autocolante sau afișarea lucrărilor pe un „Perete de implicare a clasei”).
- Încurajați elevii să observe și să reflecteze asupra propriei dezvoltări și a abilităților de lucru în echipă.

După lecție, luați în considerare:

- Ce activități au generat cea mai mare implicare și de ce?
- Au reușit elevii să identifice strategii pentru a rămâne concentrați și a lucra în colaborare?
- Cum ați putea ajusta lecțiile viitoare pentru a sprijini o participare sau o reflecție mai puternică?

Anexa 2

Fișă de lucru 1: *Ce este PERMA?*

PERMA este un model creat de psihologul Martin Seligman pentru a ne ajuta să înțelegem ce îi face pe oameni fericiți și să prospere.

Fiecare literă reprezintă ceva care ne ajută să ne simțim bine și să ne descurcăm bine:

Litera	Semnificația	Descrierea
P	Emoții Pozitive	Simțind bucurie, recunoștință, speranță și bunătate.
E	Angajament	Să fiți concentrat și pe deplin implicat în ceea ce faceți.
R	Relații	Sentimentul de conectare și sprijin de către ceilalți.
M	Sens	A face lucruri care par importante și valoroase.
A	Autorealizare	Atingerea obiectivelor și mândria progresului dvs.

Implicarea înseamnă să fii complet absorbit de o activitate care pare semnificativă și plăcută.

Când suntem implicați, pierdem noțiunea timpului pentru că suntem atât de concentrați și entuziasmați de ceea ce facem!

Fișă de lucru 2. Cum arată implicarea?

Gândiți-vă la asta. Răspundeți sau discutați aceste întrebări cu un partener sau un grup:

Când vă simțiți cel mai implicat în clasă sau în timpul altor activități?

• _____

• _____

Ce tipuri de activități vă ajută să vă concentrați și să vă bucurați de învățare?

• _____

• _____

De ce este uneori dificil să rămâneți implicat/ă?

• _____

• _____

Profilul meu de implicare

Mă simt cel mai implicat când... (încercuiți toate variantele care se aplică)

fac lucrul în echipă

rezolv o provocare sau a un puzzle

creez sau desenez ceva

îi ajut pe alții

învăț informații noi

mă mișc sau desfășor activitate fizică

mă gândesc în liniște pe cont propriu

împărtășesc ideile mele cu clasa

Altele: _____

Reflecția mea

Completați propozițiile de mai jos:

Un lucru care mă ajută să rămân implicat/ă este:

• _____

Când sunt implicat/ă, simt:

• _____

O modalitate prin care îi pot ajuta pe alții să rămână implicați este:

• _____

Asumați-vă provocări!

Desenați sau scrieți o activitate în care vă simțiți în elementul dvs. - atât de concentrat încât uitați de orice altceva!

• _____

• _____

Fișă de lucru 3. *Cum arată implicarea?*

Numele cursantului: _____

• Când vă simțiți cel mai concentrat și entuziasmat în legătură cu învățarea? Scrieți sau desenați un exemplu mai jos.

• Mă simt cel mai implicat/ă când ...

• Uitați-vă la lista de idei a clasei de pe tablă. În căsuțele de mai jos, scrieți sau desenați exemple care corespund fiecărui sentiment.

Când sunt **implicat/ă**

Mă simt ... _____

Fac ... _____

Cred că ... _____

Lucrez mai bine când... _____

Când sunt **neimplicat/ă**

Mă simt... _____

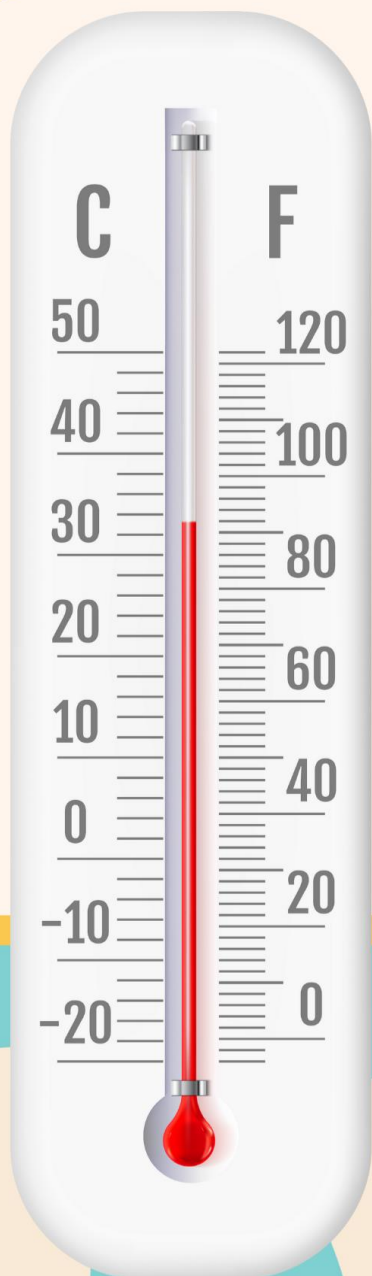
Fac... _____

Cred că ... _____

/

Fișă de lucru 4. *Evaluăți-vă nivelul de implicare*

THERMOMETER



fully committed

interested

balanced

loss of interest



low on energy

Anexa 3

Activitatea 1. Scara succesului

REFLECTION TECHNIQUE "LADDER OF SUCCESS"



Pasul 1: Ascultați

Ascultați cu atenție conceptul sau instrucțiunile explicate.

Pasul 2: Observați

Urmăriți o demonstrație sau analizați exemple vizuale pentru a consolida înțelegerea.

Pasul 3: Executați

Exersați sarcina sau conceptul prin activități practice.

Pasul 4: Reflectați asupra ei

Gândiți-vă la ce ați făcut - ce a funcționat, ce nu și de ce.

Pasul 5: Predați

Explicați sau predăți conceptul unui coleg - acest lucru ajută la consolidarea propriei înțelegeri.

Notă pentru profesori:

Activitatea de reflecție „Scara Succesului” permite elevilor să își autoevalueze înțelegerea și progresul. Pentru a asigura o participare semnificativă a tuturor cursanților, se pot aplica următoarele activități alternative și modificări în funcție de nevoile individuale și stilurile de învățare:

- Pentru elevii care întâmpină dificultăți la scris sau au deficiențe de vedere, încurajați participarea verbală. Elevii pot explica care treaptă a scării reprezintă cel mai bine înțelegerea lor (de exemplu, „Cred că sunt la a treia treaptă pentru că am înțeles-o când am exersat-o”). Profesorul sau un coleg poate înregistra răspunsurile pe o diagramă comună sau pe o tablă digitală.
- Pentru elevii cu dificultăți cognitive sau lingvistice, oferiți o versiune a scării cu pictograme, emoji-uri sau culori care reprezintă fiecare treaptă (de exemplu, 😞 = „Am auzit și am uitat”, 😊 = „Am făcut-o și am înțeles-o”, ✨ = „Pot să învăț pe altcineva”). Elevii pot indica sau colora treapta care se potrivește nivelului lor actual.
- Pentru cursanții kinestezici, creați o scară mare de podea folosind hârtie sau bandă adezivă. Elevii stau în picioare sau calcă fizic pe treapta care reprezintă cum se simt în legătură cu învățarea lor. Urmați cu o scurtă reflecție sau o discuție de grup („De ce ai ales această treaptă?”) pentru a consolida conștientizarea de sine.
- Pentru elevii care preferă să utilizeze tehnologia sau participă de la distanță, oferiți o scară digitală interactivă (de exemplu, pe Jamboard, Google Slides sau Padlet). Elevii își pot trage numele, pictograma sau avatarul la etapa care corespunde înțelegerii lor a conținutului lecției.
- Pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar, oferiți sugestii ghidate cu propoziții, cum ar fi: „Sunt la etapa ___ pentru că...”; „Sunt mândru că pot...”; „Data viitoare, vreau să ajung la etapa în care pot...” Aceste sugestii încurajează reflecția și îi ajută pe elevi să-și articuleze gândurile cu încredere.
- Pentru elevii care necesită asistență suplimentară, revizuiți fiecare etapă a scării cu exemple clare și concrete. Oferiți discuții individuale sau în grupuri mici pentru a-i ajuta să-și conecteze experiențele cu nivelul lor de înțelegere.

Activitatea 2. Alegerea

Instrucțiuni: După lecție, citiți fiecare început de propoziție și alegeți cuvântul (cuvintele) care descriu cel mai bine experiența dvs. Puteți adăuga și un scurt comentariu, dacă doriți.

1. În timpul lecției am lucrat:

- Activ/pasiv
- Comentariu: _____

2. Sunt ... cu munca mea de astăzi:

- Satisfăcut / Nemulțumit
- Comentariu: _____

3. Lecția mi s-a părut:

- Scurtă/ Lungă
- Comentariu: _____

4. Până la sfârșitul lecției, m-am simțit:

- Obosit/Neobosit
- Comentariu: _____

5. Starea mea s-a:

- îmbunătățit / înrăutățit
- Comentariu: _____

6. Materialele lecției au fost:

- Clare/Neclare
- Interesante/Plictisitoare
- Comentariu: _____

Notă pentru profesori:

Această activitate reflexivă îi invită pe elevi să se gândească la implicarea și experiența lor de învățare, selectând cuvintele sau expresiile care descriu cel mai bine cum s-au simțit în timpul lecției.

Pentru a asigura accesibilitatea și participarea tuturor cursanților, următoarele modificări pot fi implementate în funcție de nevoile individuale și preferințele de învățare:

- Pentru elevii care au dificultăți de scriere, deficiențe de vedere sau care beneficiază de exprimarea orală, permiteți-le să își împărtășească răspunsurile verbal cu profesorul sau cu un partener. Profesorul sau un coleg poate înregistra cuvintele alese sau scurtele comentarii pe fișa de lucru sau pe diagrama clasei.
- Furnizați o versiune a activității care include indicii vizuale sau emoji-uri care reprezintă diferite sentimente sau niveluri de implicare. Elevii pot indica, încercui sau colora imaginea care se potrivește cel mai bine experienței lor.
- Pentru elevii cu dificultăți de limbaj sau de înțelegere a textelor citite, simplificați formularea începuturilor de propoziții (de exemplu, schimbați „M-am simțit cel mai implicat când...” în „Mi-a plăcut să învăț când...”). Oferiți mai puține opțiuni, mai concrete, pentru a reduce încărcarea cognitivă.
- Pentru cursanții kinestezici, transformați activitatea de alegere într-o reflecție „Colțurile camerei”. Etichetați fiecare colț cu o opțiune de răspuns (de exemplu, „Foarte implicat”, „Oarecum implicat”, „Neutru”, „Dezafectat”). Elevii se mută în colțul care reprezintă sentimentul lor și, dacă se simt confortabil, împărtășesc un scurt motiv.
- Pentru elevii care au nevoie de sprijin suplimentar, oferiți o bancă de cuvinte cu cuvinte care descriu emoții sau acțiuni (de exemplu, „concentrat”, „curios”, „plictisit”, „distras”). Încurajați-i să aleagă cuvinte care descriu experiența lor și completați începuturile propozițiilor, fie scriind, fie încercuind variantele.
- Oferiți timp de reflecție individuală sau în grupuri mici pentru elevii care ar putea avea nevoie de ajutor suplimentar pentru a-și procesa experiențele sau pentru a-și înțelege emoțiile. Folosiți întrebări de îndrumare și întăriri pozitive pentru a-i ajuta să-și exprime gândurile.