



Modulul 4
Plan de Lecție 1



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Numele lecției	Împreună putem!
Conexiunea cu cadrul Școli Prospere	Această lecție susține componenta „Relații” din Cadrul Școli Prospere prin promovarea empatiei, comunicării și colaborării între elevi. Ea contribuie la construirea unei culturi a clasei bazate pe respect, incluziune și sprijin — elemente esențiale atât pentru bunăstare, cât și pentru implicare.
Durată	45 minute
Interval de vârstă	10-12 ani
Obiective	Obiective: <ul style="list-style-type: none"> • Explică ce înseamnă relațiile pozitive și de ce sunt importante pentru bunăstare. • Identifică calitățile unor prieteni și colegi buni (de ex., bunătate, respect, ascultare). • Exersează comunicarea și cooperarea prin activități în grup și în perechi. • Reflectează asupra modului în care acțiunile și cuvintele lor îi afectează pe ceilalți. • Să își stabilească un obiectiv personal pentru a întări o relație pozitivă din viața lor.
Context	Lecția are loc într-o sală de clasă sau într-un spațiu multifuncțional amenajat pentru a sprijini colaborarea în grupuri mici și discuțiile în cerc. Birourile sau mesele pot fi aranjate în grupuri sau în formă de U pentru a încuraja participarea și conexiunea.
Materiale necesare/resurse	<i>Tablă albă și markere</i> – pentru a nota idei-cheie, reflecții de grup și pentru a rezuma tiparele de implicare în timpul discuțiilor. <i>Cronometru de clasă</i> – pentru a ajuta la gestionarea timpului în timpul provocărilor de echipă și al momentelor de reflecție. <i>„Panoul bunătății”</i> sau posterul clasei, pentru afișare opțională – un spațiu dedicat pentru a expune angajamentele elevilor și pentru a celebra implicarea continuă. <i>Carduri despre calitățile prieteniei</i> – fiecare card numește și explică o calitate esențială a prieteniei.

Elevii pot discuta exemple, pot realiza jocuri de rol sau le pot sorta (de ex. „Întotdeauna”, „Uneori”, „Are nevoie de exersare”).
Fișa „*Obiectivul meu relațional*”.

Activitățile lecției

Activitatea 1: Încălzire: construirea conexiunilor

(2-3 minute)

Este o activitate de salut, folosită în introducerea lecției, cu scopul de a crea o atmosferă primitoare, de a activa cunoștințele anterioare și de a stabili un ton emoțional pozitiv.

Mărimea grupului: întreaga clasă

Materiale: Întrebări de pornire: „Ce îl face pe cineva un prieten bun?”, „Cum arătăm respect sau bunătate față de ceilalți?”

Pași:

Elevii și profesorul stau în cerc. Profesorul îi salută pe toți și introduce tema: „Astăzi vom învăța cum să construim relații puternice și pozitive.”

Implicarea elevilor: Elevii reflectează, contribuie cu idei și își formează înțelegerea prin dialog și participare vizuală.

Activitatea 2: Constructorii prieteniei – crearea cercului nostru de încredere

(10–15 minute)

Mărimea grupului: Grupuri mici (4–5 elevi)

Materiale: carduri cu calitățile prieteniei, coală mare (chart paper), markere colorate, bandă adezivă, cronometru de clasă

Pași:

Pasul 1: Împărțiți elevii în grupuri mici și explicați faptul că fiecare grup va lucra împreună pentru a finaliza provocarea „Constructorii prieteniei”. Fiecare grup primește un set de carduri cu calități ale prieteniei (de ex., bunătate, onestitate, răbdare, empatie, cooperare, respect). Sarcina lor este să aleagă 5 calități pe care le consideră cele mai importante într-o prietenie sau într-o echipă. Pe o coală mare, elevii creează un „Cerc al Încrederii”, scriind aceste calități în interior și decorând posterul într-un mod creativ (simboluri, culori, desene).

Pasul 2: Revizuirea așteptărilor clasei folosind rutinele SWPBS (School-Wide Positive Behavior Support):

- Ascultați cu respect toți membrii grupului.
- Verificați pe rând și asigurați-vă că toată lumea este auzită.
- Încurajați-i și apreciați fiecare idee.
- Apreciați efortul, nu doar produsul final.

Pasul 3: Porniți cronometrul pentru 15 minute.

Profesorul se deplasează între grupuri pentru a susține colaborarea și pentru a întări comportamentele pozitive prin feedback verbal specific: „Îmi place cum grupul vostru se asigură că toată lumea contribuie!”, „Foarte bine — arătați respect și ascultați cu atenție.”

Pasul 4: Când timpul a expirat, fiecare grup își prezintă Cercul Încrederii în fața clasei, explicând de ce au selectat cele cinci calități esențiale ale prieteniei. Profesorul rezumă asemănările și diferențele dintre grupuri, subliniind că echipele și prietenii puternice se bazează pe valori comune precum bunătatea, respectul și comunicarea.

Activitatea 3: *Provocarea comunicării – rezolvarea conflictelor cu bunătate*
(15 minute)

Abordare didactică: joc de rol, învățare socio-emoțională (SEL), reflecție ghidată

Mărimea grupului: Perechi sau grupuri mici (3–4 elevi)

Materiale: carduri cu scenarii de conflict, carduri cu emoții (opțional), cronometru de clasă

Pași:

Pasul 1: Introducerea activității

Explicați faptul căi câteodată chiar și prietenii buni uneori nu sunt de acord — ceea ce contează cel mai mult este modul în care gestionăm situația. Spune-le elevilor că vor exersa rezolvarea unor conflicte mici într-un mod respectuos și amabil, folosind comunicare clară și empatie. De exemplu: „Uneori ne supărăm, și este în regulă. Important este să folosim cuvinte blânde, să ascultăm și să încercăm să găsim o soluție împreună.”

Pasul 2: Modelarea procesului

Alături de un voluntar, modelați un conflict simplu (de ex., doi elevi vor aceeași minge în pauză). Prezentați două versiuni:

- o reacție neproductivă (întreruperi, reproșuri, ignorare),
- o reacție utilă (ascultare, folosirea afirmațiilor de tip „Eu simt...”, propunerea unui compromis).

Discutați pe scurt: „Ce a făcut versiunea a doua mai bună? Cum au arătat respect și bunătate?”

Pasul 3: Practică în grup

Distribuiți cardurile cu scenarii de conflict perechilor sau grupurilor mici. Exemple:

- Doi elevi vor să fie lideri într-un proiect de grup.
- Un coleg a uitat să împartă materialele.
- Un elev a rănit din greșeală sentimentele altuia.

Cereți grupurilor să:

- Citească scenariul.
- Interpreteze conflictul și apoi să arate o soluție pozitivă folosind comunicare respectuoasă.
- Acordați-le 5–7 minute pentru a se pregăti și a juca scena.

Profesorul se deplasează printre grupuri, oferind încurajări și reamintiri:

„Nu uitați să ascultați înainte de a răspunde.”

„Încercați să folosiți afirmații de tipul «Eu simt... când... pentru că...».”

Pasul 4: Reflecție și discuție

Invitați voluntari să prezinte scenetele în fața clasei. După fiecare prezentare, discutați pe scurt:

- Ce strategii au ajutat la rezolvarea problemei?
- Cum au făcut empatia și ascultarea o diferență?
- Cum v-ați simțit în această experiență?

Rezumat: bunătatea, respectul și comunicarea îi ajută pe toți să se simtă în siguranță și apreciați în clasă — ingrediente esențiale pentru bunăstare și cooperare.

Activitatea 4: Obiectivul meu relațional – punerea bunătății în acțiune (ANEXA 3. Fișa 1. Obiectivul meu relațional) (10 minute)

Abordare didactică: reflecție ghidată și stabilirea obiectivelor (bazată pe SEL)

Mărimea grupului: reflecție individuală, apoi împărtășire opțională în perechi

Materiale: fișa „Obiectivul meu relațional”, creioane și un „Panou al bunătății” sau poster al clasei pentru afișare opțională

Pasul 1: Reflecție ghidată

Invitați elevii să dedice un moment de liniște pentru a se gândi la activitățile de astăzi:

„Am învățat că lucrul în echipă, arătarea bunătății și comunicarea

respectuoasă ne ajută să ne simțim bine și să facem din clasa noastră un loc grozav pentru învățare. Gândiți-vă la o relație — poate cu un prieten, coleg sau membru al familiei — pe care ați vrea să o întăriți.”

Adresați întrebări de reflecție:

- „Care este un lucru pe care îl poți face pentru a fi un prieten sau coleg mai bun?”
- „Cum poți arăta bunătate sau cum poți asculta mai atent pe cineva săptămâna aceasta?”
- „Ce cuvinte sau acțiuni îi ajută pe ceilalți să se simtă incluși?”

Pasul 2: Scrierea unui obiectiv personal

Distribuiți fișele **Obiectivul meu relațional**. Elevii scriu un obiectiv scurt, specific și realist.

Exemple:

- „Voi invita pe cineva nou să se alătore grupului meu în pauză.”
- „Voi asculta fără să întrerup atunci când vorbește prietenul meu.”
- „Voi complimenta pe cineva în fiecare zi din această săptămână.”

Încurajați formularea pozitivă și orientată spre acțiune — concentrată pe ceea ce **vor face**, nu pe ceea ce **nu vor face**.

Pasul 3: Împărtășire opțională

Invitați voluntari să-și împărtășească obiectivul cu un coleg sau un grup mic.

„Când ne împărtășim obiectivele, îi inspirăm pe ceilalți și ne reamintim că învățăm și creștem împreună.”

Dacă este potrivit, elevii își pot posta obiectivele pe **Panoul bunătății** sau le pot adăuga la un poster al clasei intitulat *Împreună putem!*

Pasul 4: Încheiere și încurajare

Adunați clasa în cerc. Mulțumiți-le pentru munca în echipă și bunătatea arătată pe parcursul lecției.

Încheiați cu o afirmație scurtă:

„Atunci când lucrăm împreună, ne respectăm și folosim cuvinte blânde, facem din școala noastră un loc în care toți putem prospera.”

Evaluare

Evaluare formativă

- Elevii descriu cel puțin o calitate a unei relații pozitive (de ex., bunătate, respect, ascultare, incluziune).

	<ul style="list-style-type: none"> • Elevii demonstrează cooperare și interacțiuni respectuoasă în timpul activităților de grup (de ex., împărțirea sarcinilor, respectarea rândului, oferirea de încurajări). • Elevii reflectează asupra propriului comportament și își stabilesc un obiectiv personal pentru îmbunătățirea unei relații (vezi Anexa 2, Fișa 4). • Elevii contribuie cu idei verbal sau în scris în timpul discuției în cerc sau în timpul reflecției (Activitatea 4). <p>Întrebări pentru ghidarea evaluării:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Ce face pe cineva un coleg de echipă sau un prieten bun?” • „Cum a rezolvat grupul tău neînțelegerile sau cum ați luat decizii împreună?” • „Cum crezi că au afectat cuvintele sau acțiunile tale pe colegii tăi?” • „Care este un mod în care poți arăta bunățate sau cooperare mâine?”
Resurse suplimentare (dacă este cazul)	<p>Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.</p>

Anexa 1

Note pentru profesor

Mai jos sunt câteva recomandări pentru a-i ghida pe profesori în desfășurarea eficientă a lecției, anticiparea posibilelor provocări și asigurarea sprijinului necesar tuturor elevilor — inclusiv celor cu nevoi socio-emoționale sau de învățare diverse — pe parcursul sesiunii.

Câteva recomandări:

- Creați un mediu sigur și de susținere. Înainte de a începe, reamintiți elevilor că sala de clasă este un spațiu sigur în care sentimentele și opiniile tuturor sunt respectate. Subliniați că greșelile fac parte din învățare și munca în echipă.
- Stabiliți așteptări clare de comportament. Revizuiți normele pentru ascultarea respectuoasă, respectarea rândului și folosirea unui limbaj prietenos. Afișarea lor pe tablă poate fi utilă.
- Adaptați unele aspecte pentru elevii cu nevoi diverse. Unii elevi pot avea nevoie de suport vizual, limbaj simplificat sau începuturi de propoziții pentru a-și exprima ideile sau emoțiile.
- Încurajați participarea. Concentrați-vă pe implicare și cooperare, nu pe „răspunsul corect”. Lăudați eforturile mici care arată empatie sau spirit de echipă.
- Arătați cum se ascultă fără a întrerupe, cum se parafrazează ideile altora și cum se folosește limbajul corporal încurajator (zâmbete, aprobări din cap).
- Asigurați-vă că elevii mai timizi sunt repartizați în perechi cu colegi suportivi. Dacă apar conflicte sau tachinări, interveniți blând, dar ferm, reorientând clasa către valorile stabilite.

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

Ce puteți face:

- Atribuiți roluri (de ex., cronometrator, prezentator, încurajator) pentru a vă asigura că fiecare elev are o responsabilitate clară. Circulați prin clasă și verificați ca fiecare elev să contribuie.
- Redirecționați atenția cu blândețe punând întrebări deschise și stimulative: „Cum folosește echipa voastră ideile tuturor?” sau „Ce ar putea face proiectul vostru și mai creativ?”
- Oferiți începuturi de propoziții sau enunțuri ajutătoare: „Un lucru care m-a ajutat să rămân implicat a fost...”, „M-am simțit mândru când...”. Împărtășirea în perechi înaintea discuției în plen poate crește încrederea.
- Folosiți un cronometru vizibil și dați memento-uri periodice. Fiți pregătiți să scurtați sau să extindeți unele activități, menținând totuși obiectivele centrale ale lecției.

Dacă doriți să maximizați implicarea:

- Folosiți materiale vizuale (post-it-uri, diagrame, postere) pentru a face ideile abstracte mai concrete.
- Sărbătoriți reușitele dar nu în mod excesiv (laude verbale, autocolante, afișarea lucrărilor pe „Panoul Implicării Clasei”).
- Încurajați elevii să observe și să reflecteze asupra propriei evoluții și a abilităților lor de colaborare.

După lecție, luați în considerare:

- Ce activități i-au implicat cel mai mult pe elevi?
- S-au simțit toți elevii incluși și sprijiniți?
- Cum a gestionat grupul neînțelegerile sau provocările de comunicare?
- Ce abilități (empatie, ascultare, autoreglare) au părut cele mai dezvoltate și care necesită mai mult exercițiu?

Anexa 2.

Cardurile prieteniei

KINDNESS



I treat my friends with care and say kind words.

RESPECT



I listen to my friends' opinions even if they differ from mine.

HONESTY



I tell the truth, even when it's hard.

TRUST



My friends can rely on me to keep a promise.

LOYALTY



I stand by my friends in good and bad times.

EMPATHY



I try to understand how my friend feels.

FAIRNESS



I take turns and share.

FORGIVENESS



I can say "sorry" and forgive mistakes.



Kindness wall

"Kindness Goals"

"Acts of Kindness"

"Kind Words Corner"

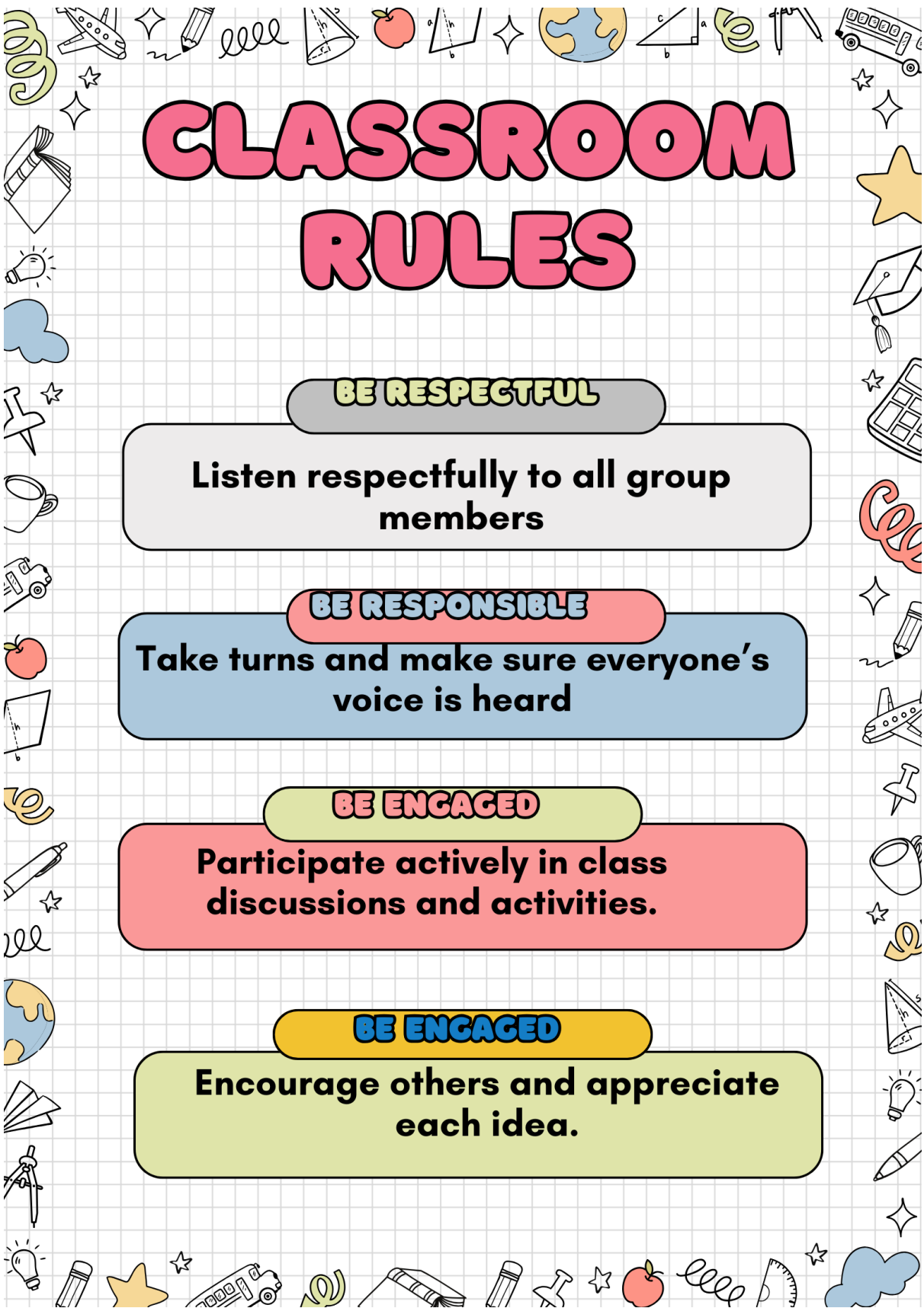
"Kindness Quote"

Good job

"Kindness Quotes"

The image is a colorful template for a 'Kindness wall' on a grid background. At the top left is the 'Thrivng Schools' logo. Below it, the text 'Panoul bunătăii' is written. The main title 'Kindness wall' is in large, pink-outlined letters. The wall is decorated with various hand-drawn elements: a pink flower, a yellow sun, a rainbow, a smiley face, a paper airplane, a superhero child, a cloud, a star, a swirl, and a tulip. There are four distinct sections for writing: 'Kindness Goals' (a blue cloud shape), 'Acts of Kindness' (a blue scalloped rectangle), 'Kind Words Corner' (a pink scalloped rectangle), and 'Kindness Quote' (a yellow scalloped shape). A 'Good job' sticker is at the bottom left, and a 'Kindness Quotes' signature is at the bottom right.

Regulile clasei



CLASSROOM RULES

BE RESPECTFUL

Listen respectfully to all group members

BE RESPONSIBLE

Take turns and make sure everyone's voice is heard

BE ENGAGED

Participate actively in class discussions and activities.

BE ENGAGED

Encourage others and appreciate each idea.

Carduri cu scenarii de conflict

Cardurile cu scenarii de conflict sunt o resursă practică de învățare socio-emoțională (SEL), care îi ajută pe elevi să recunoască, să discute și să rezolve conflictele interpersonale într-un mod constructiv.

Ele încurajează empatia, înțelegerea perspectivelor celorlalți și comunicarea eficientă — componente esențiale ale învățării socio-emoționale și ale construirii relațiilor.

Fiecare card prezintă un conflict scurt și realist din clasă sau din pauză. Scenariile sunt redactate într-un limbaj simplu, adecvat vârstei elevilor de 10–12 ani. Profesorul le poate imprima, plastifia și tăia în carduri mici pentru a fi folosite în mod repetat.

Opțional, pot fi asociate cu **Carduri ale emoțiilor** pentru a-i ajuta pe elevi să identifice și să numească emoțiile înainte de a căuta o soluție.

Cardul 1: Liderul grupului



Doi colegi vor amândoi să fie liderul proiectului de grup. Încep să se certe și nu mai lucrează împreună.

Întrebare ghidată:

Cum pot decide în mod echitabil și continua proiectul?

Ce ar putea spune fiecare folosind cuvinte blânde și respectuoase?

Cardul 2: Invitația uitată



Un elev se simte trist pentru că prietenul său a uitat să îl invite să se joace în pauză.

Întrebare ghidată:

Cum își pot exprima calm sentimentele?

Ce poate spune prietenul pentru a îndrepta lucrurile?

Cardul 3: Materiale împărțite



Doi elevi trebuie să împartă creioanele colorate pentru un proiect de artă. Unul dintre ei ia toate culorile și nu le dă mai departe.

Întrebare ghidată:

Cum pot rezolva problema astfel încât toată lumea să primească ceea ce are nevoie?

Ce ar putea spune pentru a arăta corectitudine?

Cardul 4: Sentimente rănite



Cineva a râs când un coleg a dat un răspuns greșit în clasă. Acum colegul se simte jenat.

Întrebare ghidată:

Cum poate elevul care a râs să repare situația?

Ce ar putea face profesorul sau colegii pentru a restabili respectul?

Cardul 5: Neînțelegere la sport



În timpul unui joc, un elev spune că altul „a trișat”. Amândoi se supără și nu mai joacă împreună.

Întrebare ghidată:

Cum pot rezolva neînțelegerea fără a da vina unul pe altul?

Ce cuvinte sau acțiuni pot reconstrui încrederea și prietenia?

Cardul 6: Schimbarea partenerului



Un elev se simte dat deoparte pentru că cel mai bun prieten al său a ales un alt partener pentru o activitate.

Întrebare ghidată:

Cum pot vorbi despre sentimentele lor într-un mod sincer, dar blând?

Ce poate face prietenul pentru a-i include pe amândoi?

Instrucțiuni:

- Distribuți carduri diferite perechilor sau grupurilor.
- Rotiți cardurile astfel încât elevii să exploreze mai multe scenarii.
- Încurajați elevii să folosească enunțuri de comunicare SEL, precum:
„Mă simt ___ când ___ pentru că ___.”
„Hai să găsim o soluție care să funcționeze pentru amândoi.”
„Înțeleg cum te simți.”

După scenetele de rol, discutați în plen și notați pe o coală sau pe tablă strategiile-cheie de rezolvare a conflictelor (de ex.: ascultă mai întâi, folosește un ton calm, găsește o soluție corectă).

Anexa 3.

Fișă de lucru 1. Obiectivul meu relațional

Lecția: Împreună putem!

Nume: _____ Data: _____

Când te simți cel mai implicat în clasă sau în timpul altor activități?

☐ _____

☐ _____

Reflectă. Gândește-te la ce am învățat astăzi — bunătate, ascultare, lucru în echipă și respect. Acordă un moment pentru a te gândi la oamenii din jurul tău — colegi, prieteni, familie sau profesori.

Cine este o persoană cu care ți-ai dori să ai o relație mai bună sau mai puternică?

Gândește. Ce te ajută să te simți bine atunci când alții te tratează cu bunătate?

Ce poți TU să faci pentru ca altcineva să se simtă la fel?

Stabilește-ți obiectivul. Scrie un obiectiv clar și specific despre cum vei construi o relație pozitivă în această săptămână. Încearcă să folosești „Voi...” pentru a arăta angajamentul tău.

Obiectivul meu :

☐ _____

☐ _____

Planul meu de acțiune :

Când o să fac asta? _____

Când o să se întâmple? _____

Cine o să mă ajute sau să îmi reamintească? _____

Reflectează & Împărtășește. Desenează sau scrie cum crezi că acest obiectiv te va ajuta pe tine și pe ceilalți să se simtă:

☐ _____

Promisiunea mea:

☐ _____

Semnătura: _____

Anexa 4.

Fișa de observație a profesorului – „Împreună putem!”

Scop: Monitorizarea comportamentelor socio-emoționale și de colaborare ale elevilor în timpul activităților de grup și ale discuțiilor în plen.

Se utilizează pentru **evaluare formativă** în timpul Activității 2 (Provocarea în echipă) și în timpul reflecției finale.

Numele elevului	Demonstrează empatie (recunoaște și răspunde la sentimentele celorlalți)	Comunică respectuos (folosește cuvinte blânde, ascultă activ)	Cooperează în activitățile de grup (împarte rolurile, își sprijină colegii de echipă)	Arată incluziune (încurajează participarea tuturor)	Reflectează asupra contribuției personale (își identifică punctele forte sau obiectivele)	Observațiile profesorului / Exemple

Adaptări pentru elevii cu CES (cerințe educaționale speciale)

Această lecție este concepută pentru a-i ajuta pe toți elevii să își dezvolte abilitățile socio-emoționale prin exersarea empatiei, comunicării și cooperării. Pentru a asigura participarea semnificativă a fiecărui elev, inclusiv a celor cu CES, profesorii pot implementa următoarele adaptări și tipuri de sprijin, în funcție de punctele forte, nevoile și stilurile individuale de învățare:

- Oferiți suport vizual (de ex., carduri cu calitățile prieteniei, iconițe ale emoțiilor, enunțuri-model de comunicare) pentru a consolida înțelegerea în timpul jocurilor de rol și al discuțiilor de grup.
- Utilizați programe vizuale sau pictograme pas cu pas pentru a ajuta elevii să anticipeze succesiunea activităților (ex.: „Ascultă → Discută → Acționează → Reflectă”).
- Oferiți începături de propoziții precum „Mă simt... când...” sau „Putem încerca... împreună?” pentru a sprijini comunicarea elevilor cu dificultăți de vorbire sau limbaj.
- Împărțiți instrucțiunile în pași scurți și clari și verificați înțelegerea înainte de începerea fiecărei sarcini.
- Folosiți un limbaj simplu, concret și modelați comportamentele sau rezultatele dorite vizual și verbal.
- Repetați sau reformulați ideile esențiale și încurajați elevii să ceară clarificări atunci când au nevoie.
- Permiteți elevilor cu dificultăți de motricitate sau scriere să își exprime reflecțiile verbal, prin desen sau folosind tehnologie asistivă (de ex., tablete, înregistratoare).
- În timpul provocărilor de grup sau jocurilor de rol, atribuiți roluri suportive (ex.: cronometrul, notator de idei, încurajator) elevilor care pot avea dificultăți în a interpreta sau a vorbi în fața altora.
- Oferiți opțiuni de activitate — de exemplu, elevii pot interpreta un rol, pot desena sau pot folosi marionete pentru a demonstra comunicarea respectuoasă.
- Pregătiți elevii pentru interacțiunea în grup prin revizuirea așteptărilor sociale și modelarea comportamentelor adecvate.
- Consolidăți interacțiunile sociale pozitive prin laude specifice (ex.: „Îmi place cum ți-ai ascultat colegul”) și utilizați redirectionări calme atunci când este necesar.
- Oferiți un colț liniștit sau un spațiu de calmare pentru elevii care pot avea nevoie de o pauză senzorială sau emoțională.
- Minimizați distragerile prin aranjarea strategică a locurilor și menținerea rutinei constante.
- Introduceți pauze de mișcare între sarcini pentru elevii care necesită reglare fizică.

Prin integrarea acestor strategii incluzive, profesorii pot crea un mediu de sprijin și flexibil în care fiecare elev poate experimenta succesul, conexiunea și starea de bine, dezvoltând în același timp abilități esențiale de viață precum empatia și colaborarea.