PROGRAMUL DE ÎNVĂȚARE PE TOT PARCURSUL VIEȚII
SCHOOL, SWEET HOME!
2019-1-RO01-KA101-062774

NUMELE CURSULUI DE FORMARE:
HAPPY SCHOOLS: POSITIVE EDUCATION FOR WELL-BEING AND LIFE-SKILLS DEVELOPMENT
INSTITUȚIA DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII DE FORMARE:
EUROPASS Teacher Academy, Florența, Italia
LOCUL ȘI PERIOADA DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚII:
NISA, FRANȚA, 18-23 OCTOMBRIE 2021
Beneficiari:

- Prof. Mirela-Ofelia Sănduleanu
- Prof. Roxana Vatavu
- Prof. Livioara-Alina Mavrescu
- Prof. Iuliana Daniela Panaete
- Prof. Lucia Ștefănescu

Liceul Pedagogic „Nicolae Iorga” Botoșani

VALORIZARE

În cadrul cursului de formare **„Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development”**, au fost prezentate și discutate fundamentele și istoria educației pozitive și a psihologiei pozitive, prin referire la modelele PERMA – Martin Seligman și FLOW – Mihaly Csikszentmihalyi. Aceștia au construit teorii ale stării de bine și ale fericirii, care au în comun dorința de creștere a calității vieții și care își găsesc aplicare în școli, care pot deveni, la rândul lor „fericite”, atâta vreme cât elevii, profesorii, părinții sunt fericiți. Atât demersul teoretic, cât și activitățile practice organizate în cadrul cursului de formare au permis proiectarea unor activități care urmăresc, în esență, creșterea gradului de implicare a elevilor în activitățile școlare, ușurarea procesului de învățare, păstrarea cunoștințelor pe termen lung.

Modelul PERMA+ al lui Seligman explicat: O teorie a stării de bine

Ce este modelul PERMA+ al lui Seligman?

Abraham Maslow (1962) a fost unul dintre primii în domeniul psihologiei care a descris starea de bine, cu caracteristicile sale de persoană autoactualizată. Descrierea autoactualizării este o prefigurare a modelului PERMA, care conturează caracteristicile unui individ înfloritor și Teoria stării de bine - Wellbeing Theory (WBT).

În 1998, dr. Martin Seligman și-a folosit discursul inaugural în calitate de viitor președinte al Asociației Americane de Psihologie pentru a schimba atenția de la bolile mintale și de la patologie la studiul a ceea ce este bun și pozitiv în viață. Din acest moment, teoriile și cercetările au examinat intervențiile de psihologie pozitivă care ajută la formarea necesității ca viața să merite trăită, precum și felul cum se definește, se cuantifică și se creează starea de bine (Rusk & Waters, 2015).

În dezvoltarea unei teorii care să abordeze acest lucru, Seligman (2012) a selectat cinci componente pe care oamenii le urmăresc pentru că sunt motivante intrinsec și contribuie la starea de bine. Aceste elemente sunt măsurate independent unele de altele (Seligman, 2012).

Cele cinci elemente sau componente (PERMA; Seligman, 2012) sunt:

- **P**ositive emotion - Emoție pozitivă
- **E**ngagement - Implicare
- **R**elationships - Relații
- **M**eaning - Sens
- **A**ccomplishments – Realizări, succese

Modelul PERMA alcătuiește WBT, în care fiecare dimensiune lucrează pentru a da naștere unei construcții de ordin superior care prezice înflorirea grupurilor, a comunităților, a organizațiilor și a națiunilor (Forgeard, Jayawickreme, Kern și Seligman, 2011).

Cercetările au arătat asocieri pozitive semnificative între fiecare dintre componentele PERMA și sănătatea fizică, vitalitatea, satisfacția în muncă, satisfacția de viață și angajamentul în cadrul organizațiilor (Kern, Waters, Alder și White, 2014).

PERMA este, de asemenea, un predictor mai bun al stresului psihologic decât rapoartele anterioare de stres (Forgeard et al., 2011). Aceasta înseamnă că lucrul proactiv asupra componentelor PERMA nu numai că mărește aspectele legate de starea de bine, dar scade și suferința psihologică.

- **Positive emotion - Emoție pozitivă**

Emoția pozitivă este mult mai mult decât simpla „fericire”. Emoțiile pozitive includ speranța, interesul, bucuria, dragostea, compasiunea, mândria, amuzamentul și recunoștința, satisfacția, Emoțiile pozitive sunt un indicator principal al înfloririi și pot fi cultivate sau învățate pentru a îmbunătăți starea de bine. (Fredrickson, 2001).

Când indivizii pot explora, savura și integra emoțiile pozitive în viața de zi cu zi (și vizualizările vieții viitoare), se îmbunătățește gândirea și acțiunea obișnuită. Emoțiile pozitive pot anula efectele dăunătoare ale emoțiilor negative și pot promova reziliența (Tugade & Fredrickson, 2004).

Creșterea emoțiilor pozitive îi ajută pe indivizi să construiască resurse fizice, intelectuale, psihologice și sociale care conduc la această rezistență și bunăstare generală.

Modalitățile de a construi o emoție pozitivă includ:

- Petrece timp cu oamenii de care îți pasă.
- Fă activități care îți plac (hobby-uri).
- Ascultă muzică înălțătoare sau inspirațională.
- Reflectează asupra lucrurilor pentru care ești recunoscător și la ceea ce merge bine în viața ta.

- **Engagement - Implicare**

Potrivit Seligman (2012), angajamentul înseamnă „a fi una cu muzica”. Este în conformitate cu conceptul de „flux” al lui Csikszentmihalyi (1989). Fluxul include pierderea conștiinței de sine și absorbția completă într-o activitate. Cu alte cuvinte, omul trăiește în momentul prezent și se concentrează în întregime pe sarcina în cauză.

Fluxul sau acest concept de implicare apare atunci când se găsește combinația perfectă de provocare și abilitate/putere (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Oamenii au mai multe șanse să experimenteze fluxul atunci când își folosesc punctele forte ale caracterului. Cercetările privind implicarea au descoperit că indivizii care încearcă să-și folosească punctele forte în moduri noi în fiecare zi timp de o săptămână au fost mai fericiți și mai puțin deprimați după șase luni (Seligman, Steen, Park și Peterson, 2005).

Conceptul de implicare este ceva mult mai puternic decât simplul „a fi fericit”, dar fericirea este unul dintre numeroasele produse secundare ale angajamentului.

Modalități de a crește implicarea

- Participă la activități pe care le iubești cu adevărat, în care pierzi noțiunea timpului când le faci.
- Exersează trăirea clipei, chiar și în timpul activităților zilnice sau al sarcinilor banale.
- Petrece timp în natură, urmărind, ascultând și observând ceea ce se întâmplă în jurul tău.

- Identifică punctele forte ale caracterului tău și fă lucruri la care excelezi.

- **Relationships - Relații**

Relațiile cuprind toate interacțiunile diferite pe care le au oamenii cu parteneri, prieteni, membri ai familiei, colegi, șefi/mentori/supraveghetori și comunitatea lor în general.

Relațiile din modelul PERMA se referă la sentimentul susținerii, iubirii și aprecierii de către ceilalți. Relațiile sunt incluse în model, bazându-se pe ideea că oamenii sunt în mod inerent creaturi sociale (Seligman, 2012). Există dovezi în acest sens peste tot, dar conexiunile sociale devin deosebit de importante pe măsură ce îmbătrânim.

S-a constatat că mediul social joacă un rol critic în prevenirea declinului cognitiv, iar rețelele sociale puternice contribuie la o mai bună sănătate fizică în rândul adulților în vârstă (Siedlecki, Salthouse, Oishi și Jeswani, 2014).

Mulți oameni au scopul de a îmbunătăți relațiile cu cei de care sunt cei mai apropiați. Cercetările au demonstrat că împărtășirea de vești bune sau celebrarea succesului favorizează legături puternice și relații mai bune (Siedlecki et al., 2014). În plus, a răspunde cu entuziasm celorlalți, în special în relațiile apropiate sau intime, crește intimitatea, starea de bine și satisfacția.

Cum să construiești relații:

- Alătură-te unei clase sau unui grup care te interesează.
- Pune întrebări persoanelor pe care nu le cunoști bine pentru a afla mai multe despre ei.
- Creează prietenii cu oameni pe care îi cunoști.
- Ia legătura cu persoane cu care nu ai mai vorbit sau cu care nu ai mai avut legătură de ceva vreme.

- **Meaning - Sens**

O altă calitate umană intrinsecă este căutarea sensului și nevoia de a avea un sentiment de valoare. Seligman (2012) a discutat despre semnificația ca apartenență și/sau slujire a ceva mai mare decât noi înșine. A avea un scop în viață îi ajută pe indivizi să se concentreze asupra a ceea ce este cu adevărat important în fața provocărilor sau adversității semnificative.

A avea sens sau scop în viață este diferit pentru fiecare. Sensul poate fi urmărit printr-o profesie, o cauză socială sau politică, un efort creativ sau o credință religioasă/spirituală. Poate fi găsit într-o carieră sau prin activități extracurriculare, de voluntariat sau comunitare.

Simțul sensului este ghidat de valorile personale, iar oamenii care raportează că au un scop în viață trăiesc mai mult și au o satisfacție mai mare în viață și mai puține probleme de sănătate (Kashdan, Mishra, Breen și Froh, 2009).

Modalități de a construi sens

- Implică-te într-o cauză sau într-o organizație care contează pentru tine.
- Încearcă activități noi, creative pentru a găsi lucruri cu care te conectezi.
- Gândește-te cum îți poți folosi pasiunile pentru a-i ajuta pe alții.
- Petrece timp de calitate cu oamenii la care îți pasă.

- **Accomplishments - Realizări**

Realizarea în PERMA este cunoscută și ca măiestrie sau competență. Un sentiment de realizare este rezultatul lucrului pentru atingerea obiectivelor, al realizării unui efort și al automotivării pentru a finaliza ceea ce ți-ai propus. Acest lucru contribuie la starea de bine, deoarece indivizii își pot privi viața cu un sentiment de mândrie (Seligman, 2012).

Realizarea include conceptele de perseverență și pasiunea de a atinge obiectivele.

Atingerea obiectivelor intrinseci (cum ar fi creșterea și conexiunea) duce la câștiguri mai mari în ceea ce privește starea de bine, decât obiectivele externe, cum ar fi banii sau faima (Seligman, 2013).

Modalități de a obține realizări

- Stabilește obiective care sunt SMART (specifice, măsurabile, realizabile, realiste și limitate în timp).
- Reflectează asupra succeselor trecute.
- Caută modalități creative de a-ți celebra realizările.

Opt moduri de a crea FLOW/flux -Mihaly Csikszentmihalyi

Doriți să vă creșteți starea de bine, creativitatea și productivitatea?

Dacă da, poate doriți să cultivați fluxul, un concept care descrie acele momente în care sunteți complet absorbit de o sarcină provocatoare, dar realizabilă.

Mihaly Csikszentmihalyi, considerat unul dintre co-fondatorii psihologiei pozitive, a fost primul care a identificat și cercetat fluxul. (Dacă nu ești sigur cum să-i pronunți numele, iată un ghid fonetic: „Me high? Cheeks send me high!”).

Cele mai bune momente din viața noastră nu sunt momentele pasive, receptive, relaxante. . . Cele mai bune momente apar de obicei dacă corpul sau mintea unei persoane este întinsă la limitele sale într-un efort voluntar de a realiza ceva dificil și util. (Csikszentmihalyi, 1990).

Experiența fluxului este universală și s-a raportat că are loc în toate clasele, genurile, vârstele și culturile și poate fi experimentată în timpul multor tipuri de activități. Dacă ați auzit vreodată pe cineva descriind o perioadă în care performanța sa a excelat, probabil că descria o experiență de flux. Fluxul are loc atunci când nivelul de calificare și provocarea sunt egale.

Studiile lui Csikszentmihalyi l-au condus la concluzia că fericirea este o stare internă a ființei, nu una externă. Populara sa carte din 1990 „Flow: The Psychology of Optimal Experience” se bazează pe premisa că nivelurile de fericire pot fi modificate prin introducerea fluxului. Fericirea nu este o stare rigidă, neschimbătoare, a susținut Csikszentmihalyi. Dimpotrivă, manifestarea fericirii necesită un efort angajat.

Dincolo de punctul de referință al fericirii fiecărei persoane, există un nivel de fericire asupra căruia fiecare individ are un anumit grad de control. Prin cercetare, Csikszentmihalyi a început să înțeleagă că oamenii erau cel mai creativi, productivi și fericiți atunci când sunt într-o stare de flux.

Csikszentmihalyi a intervievat sportivi, muzicieni și artiști pentru că dorea să știe când au experimentat niveluri optime de performanță. De asemenea, era interesat să afle cum s-au simțit în timpul acestor experiențe. Csikszentmihalyi a dezvoltat termenul „flow state” deoarece mulți dintre oamenii pe care i-a intervievat și-au descris stările optime de performanță ca fiind cazuri în care munca lor pur și simplu a curs din aceste stări, fără prea mult efort.

El și-a propus să descopere ce stimulează creativitatea, în special la locul de muncă, și cum creativitatea poate duce la productivitate. El a stabilit că fluxul nu este doar esențial pentru un angajat productiv, ci este imperativ și pentru unul mulțumit.

În cuvintele lui Csikszentmihalyi, fluxul este „o stare în care oamenii sunt atât de implicați într-o activitate, încât nimic altceva nu pare să conteze; experiența este atât de plăcută încât oamenii vor continua să o facă, de dragul de a o face” (1990).

Cele opt caracteristici ale fluxului

Csikszentmihalyi descrie opt caracteristici ale fluxului:

1. Concentrare completă asupra sarcinii
2. Claritatea mentală a obiectivelor și a recompensei și feedback imediat
3. Transformarea timpului (accelerarea/încetinirea)
4. Experiența este intrinsec plină de satisfacții
5. Lipsă de efort și ușurință
6. Există un echilibru între provocare și abilități
7. Acțiunile și conștientizarea sunt îmbinate
8. Există un sentiment de control asupra sarcinii.

Cine experimentează fluxul?

Interesant este că această capacitate de a experimenta fluxul poate diferi de la o persoană la alta. Studiile sugerează că cei cu personalități autotelice au tendința de a experimenta mai mult flux. Astfel de oameni tind să facă lucrurile de dragul lor, mai degrabă decât să urmărească un obiectiv extern îndepărtat. Acest tip de personalitate se distinge prin anumite meta-abilități, cum ar fi interesul ridicat pentru viață, perseverență și egocentrismul scăzut.

Într-un studiu recent care investighează asocierile dintre flux și cele cinci trăsături de personalitate, cercetătorii au descoperit o corelație negativă între flux și nevrotism și o corelație pozitivă între flux și conștiinciozitate (Ullén, 2012).

Se poate specula că indivizii nevrotici sunt mai predispuși la anxietate și autocritică, care sunt condiții care pot perturba o stare de flux. În schimb, indivizii conștiincioși au mai multe șanse să petreacă timp stăpânind sarcini provocatoare – o parte importantă a experienței fluxului, în special la locul de muncă.

Ce se întâmplă în creier în timpul fluxului?

Starea fluxului a fost rareori investigată dintr-o perspectivă neuropsihologică, dar ajunge în centrul atenției unor cercetători. Potrivit lui Arne Dietrich, a fost asociat cu scăderea activității în cortexul prefrontal (2003).

Cortexul prefrontal este o zonă a creierului responsabilă pentru funcțiile cognitive superioare, cum ar fi conștiința auto-reflexivă, memoria, integrarea temporală și memoria de lucru. Este o zonă care este responsabilă pentru starea noastră de spirit conștientă și explicită.

Cu toate acestea, într-o stare de flux, se crede că această zonă se reglează temporar într-un proces numit hipofrontalitate tranzitorie. Această inactivare temporară a zonei prefrontale poate declanșa sentimentele de distorsiune a timpului, pierderea conștiinței de sine și pierderea criticii interioare.

Mai mult, inhibarea lobului prefrontal poate permite minții implicite să preia controlul, permițând mai multor zone ale creierului să comunice liber și să se angajeze într-un proces creativ (Dietrich, 2004). În alte cercetări, s-a emis ipoteza că starea de flux este legată de circuitele creierului de recompensă pentru dopamină, deoarece curiozitatea este foarte amplificată în timpul fluxului (Gruber, Gelman și Ranganath, 2014).

Cum să obțineți fluxul

Este important de reținut că nu se poate experimenta fluxul dacă distragerile perturbă experiența (Nakamura și colab., 2009). Astfel, pentru a experimenta această stare, trebuie să stai departe de hoții de atenție obișnuiți într-o viață modernă în ritm rapid. Un prim pas ar fi să vă opriți smartphone-ul atunci când căutați flux.

De asemenea, echilibrul provocărilor și abilităților percepute sunt factori importanți în flux (Nakamura et al., 2009). Pe de o parte, atunci când o provocare este mai mare decât nivelul de abilități, omul devine anxios și stresat. Pe de altă parte, atunci când nivelul de îndemânare depășește dimensiunea provocării, omul devine plictisit și distras.

Deoarece experiența acestei stări este doar la mijloc, echilibrul este esențial.

„Inducerea fluxului se referă la echilibrul dintre nivelul de calificare și dimensiunea provocării la îndemână.” (Nakamura, 2009)

Experiența fluxului în viața de zi cu zi este o componentă importantă a creativității și a stării de bine. Deoarece este intrinsec plin de satisfacții, cu cât îl practici mai mult, cu atât mai mult cauți să reproduci aceste experiențe, care ajută la o viață complet angajată și fericită.

Fluxul nu se obține de unul singur

Într-un studiu, cercetătorii de la Universitatea St. Bonaventure au cerut studenților să participe la activități care ar induce flux fie într-o echipă, fie singuri (Walker, 2008). Studenții au apreciat că fluxul este mai plăcut atunci când sunt într-o echipă decât atunci când sunt singuri. De asemenea,

studenților le-a plăcut mai mult dacă membrii echipei au putut să vorbească între ei. Această constatare a fost replicată chiar și atunci când nivelul de calificare și provocarea au fost egale (Walker, 2008).

Un studiu final a constatat că a fi într-un grup interdependent, în timp ce experimentezi fluxul este mai plăcut decât unul care nu este astfel (Walker, 2008). Deci, dacă doriți să vă bucurați mai mult de flux, încercați să vă implicați împreună în activități. Acest lucru face ecoul concluziei psihologului Christopher Peterson că psihologia pozitivă poate fi rezumată în trei cuvinte: „Alții contează”.

Care este motivația din spatele stării tale de flux?

Cele mai multe acțiuni conștiente necesită motivație și există două tipuri de motivație de bază: intrinsecă și extrinsecă. Motivația intrinsecă este atunci când faci ceva pentru că iubești să faci respectivul lucru. Csikszentmihalyi a spus că cea mai înaltă motivație intrinsecă este o stare de flux în care conștiința de sine este pierdută, se predă complet momentului și timpul nu înseamnă nimic (2013). Gândiți-vă la un muzician competent care cântă fără să se gândească sau la un surfer care prinde un val grozav și îl călărește cu bucurie. Motivația extrinsecă este atunci când motivația ta de a reuși este controlată extern. Aceasta include să faci ceva pentru a evita să ai probleme sau să muncești din greu pentru a câștiga mai mulți bani. Acest tip de motivație este de scurtă durată. Un bun tip de motivație extrinsecă este atunci când exersați pentru a vă îmbunătăți abilitățile, dar aveți nevoie de un tutore sau un profesor care să vă valideze eforturile.

PROIECTE DE ACTIVITATE/SECVENȚĂ DE ACTIVITATE

Activitatea 1

Scop: Întărirea relațiilor din clasă, promovarea comunicării asertive
Activitate: Poveste despre o decizie, bazată pe identificarea adjectivelor pozitive referitoare la comportamentul uman
Metodă: Comunicarea asertivă bazată pe metoda cartonașelor „At My Best”

Obiective	Descrierea activității	Resurse	Timp
1.Identificarea și alcătuirea unei liste-inventar de adjective pozitive 2.Stimularea ascultării active 3.Producerea de mesaje reflexive, bazate pe autocunoaștere 4.Furnizarea de feedback pozitiv 5.Creșterea gradului de acceptare 6.Stimularea capacității de identificare și folosire a limbajului asertiv	Profesorul împarte elevilor un fragment de text referitor la comportamentul unui elev și cere clasei sa identifice adjectivele care definesc acest comportament. Pe tablă se vor realiza 2 liste: una cu adjective pozitive și una cu adjective negative. Profesorul cere elevilor să adauge și alte adjective la lista pozitivă. Profesorul grupează clasa în perechi aleatorii. Se stabilesc rolurile elevilor: povestitor și audient. Elevul narator povestește celuilalt o situație în care a fost nevoit să ia o decizie pe care el o consideră bună. Elevul audient ascultă și notează pe foaia de flipchart câteva adjective pozitive (din lista de pe tablă) care caracterizează comportamentul povestitorului din timpul întâmplării. La final, ascultătorul își justifică față de povestitor alegerea adjectivelor. În partea a doua se schimbă rolurile. La finalul activității profesorul va adresa câteva întrebări reflexive clasei: Cum v-ați simțit când ați povestit/ ascultat? Cum v-ați simțit când ați auzit lista de adjective folosite pentru comportamentul vostru? etc.	Cartonașele AT MY BEST, Foi de flipchart, markere	15 min.

Activitatea 2

Scop: Asigurarea coeziunii grupului, a cunoașterii reciproce prin dezvăluirea propriei persoane
Activitate: Expunerea unor informații despre propria persoană în cadrul grupului în scopul intercunoașterii
Metode: expunerea, conversația

Obiective	Descrierea activității	Resurse	Timp
1.Dezvoltarea capacității de exprimare 2. Îmbunătățirea competențelor de ascultare activă 3. Cultivarea relațiilor de colegialitate 4. Creșterea stimei de sine 5.Acordarea feedbackului pozitiv în relație cu ceilalți	Profesorul le cere elevilor să noteze pe o foaie trei lucruri despre ei, care ar putea să nu fie cunoscute de ceilalți din clasă. Două lucruri sunt adevărate și unul este fals. Elevii citesc, pe rând, cele trei informații, iar ceilați ascultă și stabilesc care informații sunt adevărate și care sunt false. Se discută despre măsura în care noile informații schimbă sau completează imaginea unor colegi, se evidențiază și se apreciază calitățile nou descoperite.	Foi, pixuri	20 de min.

Activitatea 3

Scop: Folosirea modalităților de analiză tematică în receptarea textului literar
Activitate: Lectura conștientă a unor fragmente de text și valorizarea muncii în echipă, în beneficiul întregului grup
Metode: Analiza de text, conversația

Obiective	Descrierea activității	Resurse	Timp
1.Utilizarea corectă și adecvată a limbii române în receptarea şi în producerea mesajelor 2. Cultivarea interesului pentru lectură şi a plăcerii de a citi 3. Stimularea gândirii autonome, reflexive şi critice în raport cu diversele mesaje receptate 4. Cultivarea unei atitudini pozitive faţă de comunicare şi a încrederii în propriile abilităţi de comunicare 5. Abordarea flexibilă şi tolerantă a opiniilor şi a argumentelor celorlalţi 6.Identificarea temelor fragmentelor propuse spre studiu	În scopul stabilirii diversității tematice a textului narativ „Bunica se pregătește să moară” de Anton Holban, elevii sunt împărțiți în cinci grupe. Sarcina fiecărei grupe este de a motiva existența unei teme, reflectate în fragmentul de text, reprodus pe fișa de lucru. **Fișe de lucru** 1.Motivați existența *temei morții* în nuvela „Bunica se pregătește să moară” de Anton Holban, valorificând fragmentul următor: *Bunica se teme de moarte! Degeaba se gândește că bunicul, tovarășul ei de toată viața, o așteaptă și chiar se miră de atâta întârziere. Gândul că o să-și părăsească toată munca ei și bucuriile o chinuie. Sub pământ, pe un drum pe care nici nu obișnuia măcar să se plimbe. Și apoi ea a fost toată viața o realistă, nu-i place să vorbească de ce crede că se întâmplă dincolo. Dar mari nădejdi nu are.* (Anton Holban, ***Bunica se pregătește să moară***) 2. Motivați existența *temei orașului* în nuvela „Bunica se pregătește să moară” de Anton Holban, valorificând fragmentul următor: *Sunt legat de toate casele din orășel, de toți oamenii, de întâmplările cele mai mărunte, și oricât de departe aș fi plecat, aud parcă bătăile ceasului de la Adormire, biserica din centru, care despart egal o existență pașnică. Când vin în oraș, în fiecare vară, prima mea întrebare este: ce s-a mai întâmplat în tot timpul absenței mele? Cel mai mic eveniment mă interesează, și rareori aflu câte o nuntă, câte o naștere sau câte o înmormântare. Impresia pe care ți-o dă viața de mănăstire că nimic nu se schimbă, că totul e veșnic. Și totuși, dacă*	Fișe de lucru	20 de min.

	examinez bine, văd că multe s-au schimbat și că, în definitiv, colțul nostru a rezistat cel mai mult, neverosimil de mult. (Anton Holban, ***Bunica se pregătește să moară***) 3. Motivați existența *temei copilăriei* în nuvela „Bunica se pregătește să moară” de Anton Holban, valorificând fragmentul următor: *Legat lângă fântână - fântână cu ciutură - câinele Ursu stă tolănit, câine ciobănesc mare, negru, cu dinți de oțel, impresionant, cu toate că n-a mușcat încă pe nimeni. Verii mei mai mici povestesc că se pot juca în voie cu el. Adinei fuge prin curte, ținându-l de lanț. Totuși, privesc semnele lui de prietenie, dar n-am curajul să mă apropii. De obicei doarme, lenevește pe iarbă. Mi s-a spus că iarna blana lui neagră formează o pată minunată pe zăpada fără sfârșit și imaculată, pe care nu o calcă nimeni.* (Anton Holban, ***Bunica se pregătește să moară***) 4.Motivați existența *temei timpului* în nuvela „Bunica se pregătește să moară” de Anton Holban, valorificând fragmentul următor: *De la pășune se întorcea o cireadă întreagă. Și erau oameni mulți care veneau seara de la munca moșiei încă nevândute. Se întindea o masă mare într-o margine a curții și oamenii mâncau după ce făceau semnul crucii. Mi-aduc aminte bine cum o țărancă răsturna ceaunul, lăsând să apară o mămăligă imensă, fumegândă, și cum o tăia cu sfoara. Pe atunci nu era un pic de iarbă până la poartă, atâta lume trecea în fiecare moment. Iar eu cu verii mei și cu alți copii de prin vecini puteam oricând întinde crochetul pe pământul gol. Acum, când mă plimb de dimineață în lungul curții pustii, cu o carte în mână sau preocupat de cine știe ce gând inutil, mi se umezesc ghetele de rouă.* (Anton Holban, ***Bunica se pregătește să moară***) 5. Motivați existența *temei familiei* în nuvela „Bunica se pregătește să moară” de Anton Holban, valorificând fragmentul următor: *Avem impresia că nimic nu s-a schimbat, că bunicul n-a murit. Anii trec, și noi îl vedem încă la locurile lui obișnuite, la masă, la cafea cu lapte, pe care o lua cu tot dichisul, pășind pe*		

	alei, cetind în salon. Auzim și întrebările cu timbrul vocii. Costache, micul servitor, adunat de bunicul de pe uliți (cum a mai făcut cu atâția copii), care crede în strigoi, pretinde că-l vede deseori sub lună, plimbându-se prin curte, și nouă nu ni se pare faptul imposibil. Bunica vrea să întrețină, cu puțina viață pe care o mai are, gospodăria drept așa cum a fost lăsată de bărbatul ei, și plantează din nou ligustrum, acolo unde s-a vestejit, pune să se taie copacii artistic și repară orice stricăciune. Și când întrevedem uneori ce va fi mai târziu, ne apucă pe toți groaza. (Anton Holban, ***Bunica se pregătește să moară***) După expirarea timpului de lucru, reprezentantul fiecărei echipe prezintă răspunsul, care poate fi completat de către ceilalți cu argumentări ale reflectării temei respective în alte secvențe ale textului. Se formulează concluzii ale analizei tematice, de felul: nuvela *Bunica se pregătește să moară* de Anton Holban asociază o multitudine de teme: moartea, orașul, copilăria, timpul, familia, reflectate în succesiunea de secvențe narative și descriptive care recompun imaginea bunicilor, identificată cu un întreg univers de existență.		

Activitatea 4

Scop: Exprimarea orală sau în scris a propriilor reacţii privind textele receptate
Activitate: Formularea unor întrebări „fierbinți” referitoare la textele literare, în relație cu aprecieri critice
Metodă: Problematizarea

Obiective	Descrierea activității	Resurse	Timp
1.Utilizarea adecvată a achiziţiilor lingvistice în receptarea diverselor texte 2. Compararea ideilor şi atitudinilor diferite în dezvoltarea aceleiaşi teme literare 3. Identificarea elementelor dintr-un text care confirmă sau infirmă o opinie privitoare la textul respectiv 4.Stimularea gândirii autonome, reflexive şi critice în raport cu diversele mesaje receptate 5. Compararea propriei interpretări a textelor studiate cu altele, realizate de colegi sau de critici si istorici literari	Înainte de lectura și de analiza poemului „Riga Crypto și lapona Enigel” de Ion Barbu se prezintă elevilor o apreciere critică: „***Riga Crypto și lapona Enigel*** […] e un ***Luceafăr*** cu rolurile inversate.” (Nicolae Manolescu, ***Metamorfozele poeziei***). Li se cere elevilor să formuleze întrebări „fierbinți”, care să exprime nevoile lor de cunoaștere, legate de felul în care pot fi relaționate cele două poeme, pornind de la aprecierea lui Nicolae Manolescu. Întrebările „fierbinți” pot lua diverse forme: *În poezia lui Barbu personajele se confruntă cu propriile limite?, Poemul barbian ilustrează condiția omului de geniu?, Care este ființa superioară?, Inversarea rolurilor înseamnă și răsturnarea unui sistem de valori?* Fiecare elev își notează întrebarea pe un postit adeziv, pe care îl plasează pe un panou. Profesorul citește întrebările „fierbinți” și le are în vedere pe parcursul analizei textului literar. La sfârșitul orei are loc revizuirea întrebărilor „fierbinți”, explicarea unor eventuale neclarități.	Postituri adezive, pix, panou/tablă	10 minute