

FIȘĂ DE ACTIVITATE

Unitatea de învățământ	ȘCOALA GIMNAZIALĂ "MATEI BASARAB" TÂRGOVIȘTE
Profesor coordonator	BADEA CLARA - ADRIANA
Titlul activității / proiectului	Starea de bine acasă și la școală <i>„Familia perfectă” sau „Cea mai dragă familie din lume”?</i>
Scopul activității	Dezvoltarea inteligenței emoționale, a capacității de autoreglare și a coeziunii grupului familial/ de învățare, prin integrarea în rutina clasei a practicilor de mindfulness, a lecturii ghidate și a instrumentelor digitale
Data/perioada de desfășurare	06. 05. 2026
Clase implicate	Clasa a III-a A
Durata activității	50 minute
Locul desfășurării activității	Sala de clasă
Număr elevi participanți	25
Număr cadre didactice implicate	1
Număr părinți implicați	25
Parteneri implicați	părinții
Competențe vizate	• Identificarea propriilor emoții, utilizând asocieri și metafore (inteligență emoțională) • Aplicarea tehnicilor de respirație și ancorare senzorială pentru detensionare fizică și mentală • Identificarea calităților și trăsăturilor pozitive în cadrul familiei și al grupului clasei, pornind de la textul suport „Cea mai dragă familie din lume”

	• Recunoașterea asemănărilor și deosebirilor dintre sine și celălalt, dintre persoane și grupuri • Utilizarea aplicațiilor digitale într-un mod constructiv, pentru a exprima și stoca recunoștința
Descrierea activității	Activitatea este structurată în 4 etape fundamentale, care ghidează elevii de la recunoașterea emoțiilor spre autoreglare și exprimarea recunoștinței: 1. Ritualul de conectare (5 min) – Jocul „Meteo - emoția” Activitatea debutează printr-un exercițiu de spargere a gheții și conștientizare emoțională. Profesorul modelează primul exercițiu, spunând cum se simte într-o formă neobișnuită: „<i>Dacă starea mea de acum ar fi un fenomen meteo, ar fi un soare puțin obosit, dar bucuros că vă văd</i>”. Apoi, pe rând, fiecare elev își asociază starea interioară cu un fenomen meteorologic (ex: „<i>Sunt un nor plin de ploaie pentru că sunt trist.</i>”, „<i>Sunt o zi senină.</i>”, „<i>Sunt un curcubeu.</i>”). Acest exercițiu dezvoltă vocabularul emoțional și normalizează stările afective, facilitând un spațiu sigur din punct de vedere psihologic. 2. Antrenamentul minții (5 min) – Tehnici de mindfulness și ancorare Minutul de liniște (Ancorare auditivă): Profesorul roagă elevii să adopte o postură confortabilă și să închidă ochii. Timp de un minut, sarcina lor este de a asculta cu atenție și de a identifica mental 3 sunete distincte pe care le aud în acel moment (ex: zgomotul străzii, respirația colegului, un ceas). Această tehnică reduce ruminația (frământarea mentală) și aduce mintea în momentul prezent. 3. Integrarea mesajului (30 min) – Lectură și Reflecție Înainte de lectură - 5 minute • Profesorul invită elevii să se gândească și să răspundă la întrebarea: <i>Cum ai descrie clasa perfectă?</i> Sunt îndrumați să se gândească la relațiile cu ceilalți, reguli, obiceiuri. Copiii lucrează câte doi, notează răspunsurile pe un post-it, apoi prezintă ideile. • Profesorul invită elevii să se gândească și să răspundă la întrebarea: <i>Cum ai descrie familia perfectă?</i> Sunt îndrumați să se gândească la componența familiei, la relațiile din membri. Copiii lucrează individual, notează răspunsurile pe un post-it, apoi prezintă ideile. După primele două răspunsuri întreabă: <i>A mai descris cineva la fel sau foarte asemănător familia perfectă? Cine a descris diferit?</i> Solicită să răspundă elevii care au descrieri diferite. Lectură propriu-zisă - 15 minute https://online.anyflip.com/ztkzy/eaai/mobile/index.html Profesorul anunță elevii că vor citi povestirea „<i>Cea mai dragă familie din lume</i>”. Se citește titlul, se prezintă numele autoarei care este și ilustratoarea, Georgiana Chițac. Se va folosi citirea interactivă. Textul se citește pe fragmente, proiectându-se paginile cărții pentru ca elevii să poată urmări textul și imaginile. Se solicită elevilor citirea primei părți a povestirii, urmărindu-se: a) <i>Despre cine este vorba în povestire?</i>

b) *Cu ce problemă se confruntă? / Ce îi cauzează dificultăți?*

Paginile 2-4

După ce se citește pagina 4, se cere elevilor să răspundă la întrebările a) și b) de mai sus. Se discută pe scurt despre Miruna. Se evidențiază faptul că părinții Mirunei s-au despărțit (au divorțat). Apoi, se solicită elevilor să își exprime părerea: *Credeți că Miruna va fugi de acasă? De ce (da/nu)?*

Paginile 5-11

c) *De ce nu a fost perfectă familia din casa roșie?*

d) *Ce fel de familie credeți că va mai întâlni Miruna?*

Paginile 12-17

e) *De ce nu a fost perfectă familia din casa albastră?*

f) *Ce credeți, va găsi Miruna familia perfectă? De ce (da/nu)?*

Paginile 18-29

g) *Din cine se compune familia din casa verde? Dar cea din casa indigo? De ce Mirunei nu i-au părut perfecte aceste familii?*

Li se propune elevilor să asculte povestirea până la capăt ca să aflăm ce a înțeles Miruna despre familia perfectă.

Paginile 30-33

h) *Așadar, ce a aflat Miruna despre familia perfectă?*

După lectură - 10 minute

- Se solicită elevilor să își reconsidere părerile despre familia perfectă exprimate la începutul lecției.
- Se atrage atenția copiilor asupra titlului cărții: *Cea mai dragă familie din lume*. Li se cere să explice titlul și se concluzionează: **fiecăruia dintre noi ne este cea mai dragă familia proprie, chiar dacă ne mai și supărăm unul pe celălalt.**

- Se solicită elevilor să se gândească la familiile proprii și:

a) să deseneze și să eticheteze (cu numele și trăsătura)

b) să scrie un text despre familia proprie, atribuind trăsături la superlativ fiecărui membru și să explice de ce este cel mai/cea mai...

Trăsăturile pot fi și fizice, dar preferabil morale: *amuzant / blând / curajos / darnic / energic / fericit / grijuliu / harnic / iubitor / jucăuș / lent / muncitor / neînfricat / optimist / puternic / răbdător / serios / talentat / uimitor / vrednic / înțeleghător / prietenos.*

4. Reflecție și Digitalizare (10 min) – „Borcanul cu Recunoștință”

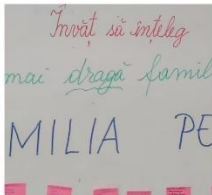
- *Aplicația digitală folosită: Padlet* (un avizier/ panou digital colaborativ). Se solicită elevilor să posteze ideile inițiale despre familia perfectă și lucrarea despre cea mai dragă familie, apoi să scrie o reflecție personală. (ex. *Mi-e dragă familia mea, chiar dacă avem multe reguli.*)
- *Descriere:* Înainte de plecare, în loc să se folosească un borcan fizic, profesorul proiectează pe tablă un panou virtual creat în Padlet, intitulat „Borcanul cu recunoștință”. Elevii folosesc tabletele clasei sau telefonul personal pentru a adăuga un scurt mesaj anonim sau asumat,

	respectând regula: „<i>Spune un lucru bun care ți s-a întâmplat azi sau un lucru pentru care ești recunoscător!</i>”. • <i>Scop:</i> Cultivarea emoțiilor pozitive și a aprecierii. Formatul digital permite păstrarea „borcanului” pe tot parcursul pentru mai mult timp și accesarea lui vizuală în momentele dificile.
Instrumentele/ materialele utilizate	- bilețele de tip post-it (pentru notarea ideilor la activitatea de grup și individuală), coli de hârtie, instrumente de scris și de colorat (pentru desenarea și descrierea familiei proprii). - cartea / povestirea „Cea mai dragă familie din lume” de Georgiana Chițac (în format digital / flipbook). - tablă inteligentă, tabletele clasei sau telefoanele personale ale elevilor. - aplicația digitală colaborativă <i>Padlet</i> (pentru crearea „Borcanului nostru cu recunoștință”). https://padlet.com/clarabadea3/starea-de-bine-acasa-si-la-scoala-familia-perfecta-sau-cea-m-i5rpdso7b7cuz6xg?lang=ro
Modalitatea de aplicare la clasă	Activitatea s-a desfășurat într-o manieră interactivă și centrată pe elev, alternând activitatea frontală cu cea individuală, lucrul în perechi și utilizarea tehnologiei digitale, prin parcurgerea a patru pași metodologici: Etapa 1: Ritualul de conectare (Frontal) – Aplicarea jocului „Meteo-emoția”, în cadrul căruia fiecare elev și-a exteriorizat starea interioară prin asocierea ei cu un fenomen meteorologic, facilitând crearea unui climat afectiv securizant și empatic. Etapa 2: Antrenamentul minții (Individual) – Ghidarea elevilor în exercițiul de mindfulness „Minutul de liniște” (ancorare auditivă), aceștia având sarcina de a identifica cu ochii închiși 3 sunete din mediul înconjurător pentru focalizarea atenției pe momentul prezent. Etapa 3: Integrarea mesajului (Individual, în perechi și frontal) – Chestionarea inițială a elevilor privind „familia perfectă” (activitate pe post-it-uri), urmată de lectura interactivă și ghidată (pe fragmente) a textului suport proiectat pe tablă. Ulterior, elevii au realizat o activitate practică reflexivă, desenând și redactând un text în care au atribuit trăsături la superlativ membrilor propriei familii. Etapa 4: Reflecție și digitalizare (Individual și digital) – Integrarea platformei virtuale <i>Padlet</i>. Elevii au utilizat tabletele clasei sau telefoanele personale pentru a accesa panoul digital „<i>Borcanul nostru cu recunoștință</i>” și au postat un scurt mesaj (asumat sau anonim) despre un lucru bun sau un motiv de recunoștință din ziua respectivă.
Rezultate/ observații/ reflecții personale	Rezultate obținute: ➤ Elevii au înțeles diferența dintre un ideal nerealist („familia perfectă”) și valoarea reală a propriei familii („cea mai dragă familie”). ➤ Cultivarea unui climat de empatie, recunoștință și sprijin reciproc în cadrul grupului de elevi și în relație cu familiile acestora.

	➤ Integrarea cu succes a tehnologiei (platforma <i>Padlet</i>) ca instrument de exprimare emoțională și stocare a gândurilor pozitive. Reflecții personale: Activitatea a reprezentat o oportunitate deosebită de a explora universul emoțional al elevilor și de a le consolida stima de sine în raport cu mediul lor familial. Conduși prin tehnici de mindfulness și lectură ghidată, copiii au reușit să își exprime deschis trăirile, realizând că armonia și atașamentul sunt mult mai valoroase decât o perfecțiune iluzorie. Utilizarea platformei <i>Padlet</i> ca „Borcan virtual al recunoștinței” a adus un plus de inovație și interactivitate, transformând tehnologia într-un catalizator al emoțiilor pozitive. Am convingerea că am oferit elevilor și părinților nu doar o lecție, ci un instrument practic de cultivare a fericirii zilnice și a coeziunii emoționale. Reflecțiile copiilor: ➤ Focus pe tema familiei: <i>„Mi-am dat seama că familia mea nu trebuie să fie ca în reviste sau perfectă ca să fie cea mai bună. Chiar dacă mami și tati mă mai ceartă uneori când nu îmi strâng lucrurile, ei mă iubesc cel mai mult și eu îi iubesc pe ei. Sunt recunoscător că am o familie caldă.”</i> ➤ Focus pe utilizarea tabletei/<i>Padlet</i>: <i>„Mi-a plăcut la nebunie „Borcanul cu Recunoștință” pe tabletă! A fost cool să scriem acolo mesaje și să vedem cum apar pe ecran. Am scris anonim că sunt recunoscător pentru colegii mei care mă ajută mereu când nu știu la mate.”</i> ➤ Focus pe starea de bine/mindfulness: <i>„Astăzi am învățat că e bine să ne oprim puțin și să ne gândim la lucrurile bune din viața noastră. Când am făcut exercițiul de liniște, m-am simțit foarte relaxat. Sunt fericit pentru ziua de azi!”</i>
Impactul (asupra instituției, personalului școlii, elevilor, părinților, comunității locale, etc)	• Asupra elevilor: Activitatea a contribuit direct la reducerea presiunii emoționale și a anxietății legate de standardele nerealiste de „perfecțiune”. Elevii au dobândit o mai bună înțelegere a propriilor emoții, dezvoltându-și empatia, stima de sine și sentimentul de apartenență. Utilizarea aplicației <i>Padlet</i> pentru „Borcanul cu recunoștință” le-a oferit o metodă inovatoare de exprimare, dezvoltându-le simultan competențele digitale și capacitatea de a conștientiza aspectele pozitive din viața cotidiană. • Asupra părinților: Implicarea activă a celor 25 de părinți a consolidat legătura afectivă dintre aceștia și copii. Activitatea a deschis noi canale de comunicare în familie, oferindu-le părinților o perspectivă clară asupra importanței practicilor de mindfulness și a cultivării recunoștinței în mediul casnic pentru asigurarea stării de bine a copiilor lor. • Asupra cadrelor didactice/ personalului școlii: Proiectul a oferit un model de bună practică în ceea ce privește integrarea armonioasă a tehnicilor de autoreglare emoțională și a instrumentelor digitale în activitățile de consiliere/ orientare și educație civică. Personalul implicat a conștientizat beneficiile aduse de un climat școlar bazat pe suport emoțional, recunoștință și colaborare directă cu familia. • Asupra instituției / școlii: Școala își promovează imaginea ca un spațiu incluziv și modern, centrat pe dezvoltarea holistică și starea de bine a elevilor săi. Activități de acest tip consolidează un mediu educațional sigur și armonios, prevenind fenomenele de izolare sau neînțelegerile prin cultivarea coeziunii comunității școlare. • Asupra comunității locale: Prin promovarea valorilor fundamentale legate de familie, respect reciproc și inteligență emoțională, activitatea contribuie pe termen lung la formarea

	unor cetățeni empatici și responsabili. De asemenea, parteneriatul solid dintre școală și familiile din comunitate devine un exemplu pozitiv de cooperare socială.
Caracterul inovator	➤ Abordarea conceptuală (Demitizarea perfecțiunii): Activitatea aduce un suflu nou prin abordarea curajoasă a binomului „<i>familie perfectă</i>” vs. „<i>familie dragă</i>”. Într-o societate dominată de standardele nerealiste din social media, ghidarea copiilor (prin tehnici de mindfulness și lectură terapeutică) spre a înțelege că micile imperfecțiuni sau reguli de acasă nu scad valoarea iubirii este o abordare profundă și extrem de adaptată nevoilor psihologice actuale ale copiilor de clasa a III-a. ➤ Digitalizarea practicilor de suport emoțional: Inovația majoră constă în mutarea unui instrument tradițional de psihologie pozitivă — „<i>Borcanul cu recunoștință</i>” (care de regulă se realizează fizic, din sticlă și bilețele de hârtie) — în mediul virtual, prin intermediul aplicației Padlet. Acest avizier digital colaborativ le-a permis celor 25 de elevi să posteze simultan, oferind o dinamică modernă și interactivă lecției. ➤ Securitatea emoțională prin anonimată opțional: Formatul digital pe Padlet a oferit posibilitatea de a trimite mesaje anonime. Acest aspect este inovator pentru managementul clasei, deoarece elimină complet inhibițiile, frica de judecată a colegilor sau timiditatea, oferindu-le copiilor un spațiu 100% sigur pentru a-și exprima vulnerabilitățile și recunoștința sinceră. ➤ Sustenabilitatea și accesibilitatea resursei: Spre deosebire de o activitate clasică pe hârtie care se încheie odată cu sunetul clopoțelului, „Borcanul virtual” rămâne o resursă permanent deschisă. El poate fi accesat de elevi, părinți și profesor pe tot parcursul anului școlar, funcționând ca o „ancoră vizuală și emoțională” la care copiii pot reveni oricând au o zi dificilă sau trec printr-un moment tensionat.

Două
fotografii
reprezentative





Clara Badea • 22 • 4 luni

Starea de bine acasă și la școală - „Familia perfectă” sau „Cea mai dragă familie din lume”? BORCANUL CU RECUNOȘȚINȚĂ

Abia aștept să aflu ce te determină să fii recunoscător!

Facilitator Argintiu
acum 4 luni

Karina

Clara Badea
acum 4 luni

BORCANUL RECUNOȘȚINEI

BORCANUL RECUNOȘȚINEI
PENTRU FAMILIA MEA

Recunoștința face familia mai puternică și mai unită!

ÎI MULȚUMESC FAMILIEI MELE

12 Patrick acum 4 luni
Păstrător Amintiri acum 4 luni
Dana-Simona Tudor

Raisa
acum 4 luni

Mi-e dragă familia mea, chiar dacă uneori mă ceartă.

2 Adaugă comentariu

Panțuru Petru

Ema Ioana Cucui
acum 4 luni

Mi-e dragă de familia mea, chiar dacă uneori ne certăm

4

Petcu Medeea
acum 4 luni

Familia perfectă

Mi-e dragă familia mea, chiar dacă nu suntem perfecți!

2 Adaugă comentariu

Lukas

+ Postează