



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale  
2014-2020

„Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020”

## Educație în vremea pandemiei

*Învățământ de calitate pentru viitorul copiilor noștri în județul Dolj*

Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe, Cod Apel: POCU/74/6/18/ 104980

Parteneri:

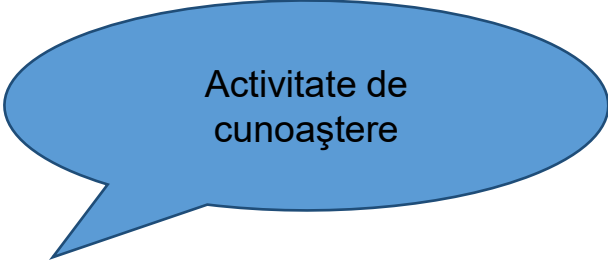
**INSTITUTUL PENTRU DEZVOLTAREA EVALUĂRII ÎN EDUCAȚIE**

**INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DOLJ**



**INSPECTORATUL ȘCOLAR  
JUDEȚEAN DOLJ**

# Cum ne menținem mintea sănătoasă și relația cu elevii?



Activitate de  
cunoaștere

## **MOMENTUL 1:**

Bun găsit! Dat fiind că susținem acest atelier online, aș dori să ne prezentăm, astfel încât să facem o scurtă prezență la întâlnirea noastră online. Așadar, o să vă rog să ne spuneți prenumele vostru și o calitate care considerați că v-a fost de folos până acum în perioada de izolare socială.

Identificarea caracteristicilor acestei perioade de izolare

- **MOMENTUL 2:**

Așadar, putem spune că, deși este o perioadă cu care niciunul dintre noi nu s-a mai întâlnit și care ne obligă să îi facem față din mers, iată că ne-a ajutat să descoperim în noi resurse care ne pot ajuta să trecem cu bine.

Vă propunem următoarele teme caracteristice acestei perioade:

Izolare socială

Respectarea strictă a normelor de igienă

Plictiseală

Anxietate

Depresie

Nevoia de adaptare la o nouă rutină zilnică

Nevoia de informare

Identificarea unor activități care ne mențin mintea sănătoasă în această perioadă- discuție cu participanții

- **MOMENTUL 3:**

*Stabilirea unei rutine zilnice – un program care trebuie respectat cu strictețe*

Stabilirea unei rutine zilnice este vitală în perioade ca aceasta pe care o traversăm cu toții. Aparent avem foarte mult timp liber pe care îl gestionăm așa cum vrem, dar este o variantă înșelătoare, cu efecte deloc benefice pe termen lung. Avem mai mult timp pentru noi, dar îl putem organiza astfel încât, în loc să lenevim la nesfârșit pe canapea, să ne ținem mintea și întregul organism active, astfel încât, când vom reveni la rutina anterioară izolării, să ne adaptăm mai ușor!

*Lectura menține mintea în formă*

Putem citi cărți și articole de specialitate, resurse educaționale care să ne inspire în activitatea cu elevii sau beletristică. Fiecare dintre noi are cărți cumpărate și care așteaptă să fie citite.

- *Mișcare*

Iată câteva din beneficiile sportului: controlul greutății, scade riscul de îmbolnăvire, crește imunitatea, oferă o stare de bine prin eliberarea endorfinelor, potențează învățarea prin creșterea capacității de concentrare a atenției și a memorizării. Așadar, câteva minute în care să facem exerciții fizice nu ar strica.

- *Treburile casnice*

Faptul că stăm izolați nu este un motiv să lenevim. Așadar, nu ar strica să facem curat, să aerisim casa în care locuim (de altfel și medicii recomandă acest lucru), să pregătim masa și să aranjăm masa ca pentru o ocazie specială. Avem mai mult timp decât de obicei pentru această activitate.



- *Mici bucurii*

O cafea sau un ceai aromat, prăjitura preferată sau vizionarea unui film alături de cei dragi...Micile bucurii sunt cele care ne schimbă viața și ne dau o stare de bine.

- *Informare din surse oficiale*

În această perioadă este important să fim la curent cu ceea ce se întâmplă. Nu trebuie să abuzăm de știri – 2-3 jurnale de știri pe zi sunt mai mult decât suficiente pentru a ne informa. **Atenție!** Nu începeți ziua cu știri alarmiste și nici nu o încheiați cu un buletin de știri. Între jurnalul de știri și mersul la culcare este de preferat să treacă măcar 3 ore.

- *Păstrez legătura cu toți cei dragi*

Comunicarea este importantă și avem nevoie de ea. Tehnologia ne oferă posibilitatea de a păstra legătura cu toți cei dragi. Așadar, ne sunăm membrii familiei, prietenii, și, de ce nu, și elevii.





Cum păstrăm legătura cu elevii noștri?

#### **MOMENTUL 4:**

În continuare vom identifica care este relația fiecăruia cu elevii și cum păstrăm legătura cu ei, cum organizăm cursurile și temele pentru acasă.

Putem ține cursuri pe platforma Zoom, dar putem păstra legătura cu fiecare dintre elevi cu ajutorul telefonului mobil, dar și al unor aplicații: Skype, Facebook, WhatsApp.

- ***Scrisoarea către elevul meu:*** Putem să le scriem elevilor câte o scrisoare, din când în când, în care să le povestim cele mai importante momente din perioada de izolare socială. La fel, putem cere copiilor să ne scrie scrisori sub forma unor jurnale de carantină. Astfel copiii exersează scrisul de mână, abilitățile de comunicare, dar și talentul scriitoricesc. Scrisorile vor fi înmânate când ne vom reîntâlni la școală.

- Încurajarea elevilor să țină un program zilnic în care să noteze cele mai importante activități
- Jurnalul *Eu în vremea pandemiei*

DISCUȚIE DE FINAL

**MOMENTUL 5:**

în încheiere, propunem ca fiecare să spună ce abilitate/ competență și-a dezvoltat cel mai bine în această perioadă.

