



Modul 2
Plan de lecție 1



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

Numele lecției	Puterea momentelor pozitive
Conectarea la valorile Școli Prospere	<p>Această lecție sprijină emoțiile și relațiile pozitive prin încurajarea elevilor să recunoască și să împărtășească momente de bucurie, recunoștință și bunătate. Ea întărește conștientizarea de sine și empatia prin activități de povestire și reflecție colaborativă și aplică rutinele SWPBS prin predarea și consolidarea comportamentelor așteptate, cum ar fi ascultarea respectuoasă și interacțiunile pozitive între colegi. Aceste practici asigură integrarea durabilă și practică a principiilor PERMA în viața de zi cu zi a clasei.</p> <p>Element(e) PERMA: Emoții și relații pozitive – elevii identifică și exprimă experiențe pozitive și colaborează pentru a construi încredere și apartenență.</p> <p>Competență(e) SEL: Conștientizare de sine și empatie – elevii exersează recunoștința, luarea de perspectivă și comunicarea pozitivă.</p> <p>Practică(i) SWPBS: Predarea și întărirea comportamentului așteptat – elevii co-creează și repetă rutine de clasă care promovează bunătatea, aprecierea și interacțiunea respectuoasă.</p>
Timp alocat	45 minute - activitățile sunt planificate pentru a se desfășura într-o oră de lecție.
Interval de vârstă	10–12 ani
Obiective	<p>La finalizarea acestei lecții, elevii vor fi capabili să:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifice experiențe personale care trezesc emoții pozitive. 2. Describe modul în care interacțiunile pozitive contribuie la construirea relațiilor respectuoase. 3. Urmeze rutinele de clasă care susțin bunătatea și exprimarea aprecierii.

Context	<p>În sala de clasă.</p> <p>Acest mediu permite:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discuții de grup și împărtășirea ideilor • Joc de rol și activități de reflecție • Co-crearea de rutine și postarea de dispozitive vizuale • Utilizarea șabloanelor tipărite și a fișelor de activitate
Materiale/resurse necesare	<p>Fișa de reflecție a momentelor pozitive – o fișă de lucru prin care elevii identifică și descriu o experiență personală pozitivă.</p> <p>Poster rutinele din clasă – un suport vizual pentru crearea și afișarea așteptărilor comportamentale pozitive.</p> <p>Carduri cu scenarii pentru jocurile de rol – sugestii scurte pentru exersarea comunicării respectuoase și a empatiei.</p> <p>Notițe sau cartonașe mici – pentru ca elevii să scrie și să împărtășească mesaje de bunătate sau de mulțumire.</p> <p>Tablă albă sau flipchart – pentru brainstorming și rezumarea ideilor grupului.</p> <p>Markere sau creioane colorate – pentru decorarea posterelor și exprimarea creativității.</p> <p>Cronometru sau timer – pentru gestionarea tranzițiilor și menținerea ritmului lecției.</p> <p>Jurnale sau caiete ale elevilor – pentru reflecție opțională și luarea de notițe.</p> <p>Lista de verificare a interacțiunilor pozitive – un instrument simplu pentru consolidarea și urmărirea comportamentelor pozitive din timpul lecției.</p> <p>Muzică sau audio pentru mindfulness (opțional) – pentru susținerea unei atmosfere calme și reflective la finalul lecției.</p>
Activități	<p>Activitatea 1: Momentele pozitive (10 minute)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teaching Method: Reflective journaling and individual sharing

- **Metodă de predare:** Jurnal reflexiv și împărtășire
- **Mărimea grupului:** lucru individual, urmat de împărtășire în cadrul întregii clase
- **Materiale necesare:** Fișa de reflecție „Momente pozitive”, pixuri/creioane
- **Descriere activitate:**
 - ✓ *Pasul 1:* Distribuți fișa de reflecție fiecărui elev.
 - ✓ *Pasul 2:* Invitați elevii să se gândească la un moment recent în care s-au simțit fericiți, mândri sau recunoscători. Încurajați reflecția individuală în liniște și completarea fișei, urmând instrucțiunile.
 - ✓ *Pasul 3:* Rugați câțiva voluntari să își împărtășească reflecțiile cu clasa. Puneți accent pe ascultarea activă, respectuoasă și pe aprecierea experiențelor celorlalți.
 - ✓ *Pasul 4:* Notați pe tablă emoțiile comune (ex: bucurie, mândrie, recunoștință) și discutați cum aceste stări contribuie la un climat pozitiv în clasă.
- **Implicarea elevilor:** Activitatea stimulează conștientizarea de sine și alfabetizarea emoțională. Elevii reflectează asupra propriilor trăiri și împărtășesc cu ceilalți, consolidând empatia și conexiunea.
- **Alinierea cu obiectivele de învățare:**
 - ✓ *Identifică experiențele personale care trezesc emoții pozitive*
 - ✓ *Descrieți modul în care interacțiunile pozitive contribuie la relațiile respectuoase*

Activitatea 2: Empatia la acțiune (20 minute)

- **Metoda de predare:** Joc de rol și învățare colaborativă
- **Dimensiunea grupului:** perechi sau grupuri mici
- **Materiale:** Carduri cu scenarii pentru jocuri de rol, listă de verificare a interacțiunii pozitive
- **Descrierea activității:**
 - ✓ *Pasul 1:* Împărțiți elevii în perechi sau grupuri mici și distribuți fiecărui grup câte *un card cu scenarii*.
 - ✓ *Pasul 2:* Elevii citesc scenariul și discută cum ar putea răspunde cu empatie și bunățate.
 - ✓ *Pasul 3:* Fiecare grup prezintă un scurt joc de rol în fața clasei, demonstrând comunicare respectuoasă și rezolvare pozitivă a problemelor.

- ✓ *Pasul 4:* Utilizați *fîșa de verificare a interacțiunii pozitive* pentru a observa și întări comportamentele pozitive. Oferiți feedback și aprecieri verbale.

- **Implicarea elevilor:** Activitatea implică elevii în mod activ prin simularea unor situații reale, exersarea empatiei și învățarea prin colaborare. Jocul de rol face ca procesul de învățare să fie practic, antrenant și memorabil.

- **Implicarea elevilor:** Activitatea implică elevii în mod activ prin simularea unor situații reale, exersarea empatiei și învățarea prin colaborare. Jocul de rol face ca procesul de învățare să fie practic, antrenant și memorabil.

- **Alinierea cu obiectivele de învățare:**

- ✓ *Describe modul în care interacțiunile pozitive contribuie la relații respectuoase*

- ✓ *Urmează rutinele din clasă care promovează bunătatea și aprecierea*

Activitatea 3: Codul de bunătate (15 minute)

- **Metoda de predare:** Creație colaborativă și învățare vizuală
- **Dimensiunea grupului:** Întreaga clasă
- **Materiale:** Poster pentru rutinele din clasă, markere, flipchart sau tablă albă
- **Descrierea activității:**
- ✓ *Pasul 1:* Introduceți conceptul de „Cod al bunătății” – un set de comportamente comune care susțin o atmosferă pozitivă în clasă.
- ✓ *Pasul 2:* Ghidați o discuție de grup pentru a identifica comportamente care exprimă bunătate, respect și apreciere. Notați ideile pe tablă.
- ✓ *Pasul 3:* Folosind *șablonul de poster*, creați împreună cu elevii o versiune vizuală a codului. Atribuiți responsabilități pentru redarea vizuală posterului și redactarea formei finale.
- ✓ *Pasul 4:* Afișați posterul în clasă și faceți trimitere la el frecvent ca parte a rutinei zilnice.
- **Implicarea elevilor:** Elevii contribuie activ la stabilirea normelor de comportament, ceea ce le oferă sentimentul de apartenență și responsabilitate. Componenta vizuală și colaborativă crește implicarea și favorizează memorarea.
- **Alinierea cu obiectivele de învățare:**
- ✓ *Urmează rutinele din clasă care promovează bunătatea și aprecierea*

Evaluare

Pasul 1: Observarea în timpul activităților

- **Ce evaluăm:** implicarea elevilor, participarea activă, demonstrarea empatiei și a comunicării respectuoase.
- **Cum:**
 - Utilizați **Fișa de verificare a interacțiunii pozitive** în timpul Activității 2 („Empatia în acțiune”).
 - Observați comportamente precum: ascultarea activă, răspunsuri amabile, rezolvarea colaborativă a problemelor.
 - Oferiți **feedback verbal** și aprecieri pentru a consolida comportamentele pozitive.

Pasul 2: Revizuirea fișei de reflecție

- **Ce evaluăm:** profunzimea reflecției personale și nivelul de alfabetizare emoțională.
- **Cum:**
 - Colectați și analizați **Fișele de reflecție a momentelor pozitive** din Activitatea 1.
 - Urmăriți următoarele aspecte: :
 - Identificarea clară a unui moment pozitiv
 - Utilizarea vocabularului emoțional (ex. bucurie, mândrie, recunoștință)
 - Înțelegerea motivului pentru care momentul a fost semnificativ
 - Utilizați o **rubrică simplă** (de ex., o scală de la 1 la 3) pentru:
 - Completitudine
 - Conștientizare emoțională
 - Relevanță personală

Pasul 3: Participarea la jocul de rol

- **Ce evaluăm:** aplicarea empatiei și a comunicării respectuoase
- **Cum:**
 - În timpul Activității 2, evaluați prestația fiecărui grup folosind Fișa de verificare a interacțiunii pozitive.
 - Concentrați-vă pe:
 - Răspunsuri empatică
 - Utilizarea unui limbaj amabil
 - Strategii de rezolvare a problemelor
 - Opțional: permiteți feedback din partea colegilor, folosind o grilă simplificată sau o scară emoji

Pasul 4: Contribuția la Codul de bunătate

- **Ce evaluăm:** înțelegerea comportamentelor pozitive și a normelor de clasă.
- **Cum:**
 - Observați contribuțiile elevilor în timpul Activității 3.
 - Notați:
 - Relevanța comportamentelor propuse
 - Dorința de implicare
 - Creativitatea în realizarea afișului
 - Folosiți notițe informale sau of de verificare rapidă pentru a urmări participarea.

Pasul 5: Încheiere sau reflecție rapidă (opțional)

- **Ce evaluăm:** consolidarea învățării.
- **Cum:**
 - Rugați elevii să scrie sau să spună un lucru pe care l-au învățat despre pozitivitate sau bunătate.
 - Utilizați aceste răspunsuri ca evaluare formativă pentru planificarea lecțiilor viitoare.

Resurse suplimentare (dacă este cazul)

Cărți

1. ***More Activities for Teaching Positive Psychology*** – Edited by Sarah D. Pressman & Acacia C. Parks
A practical workbook with 30 classroom-ready activities.
[APA Bookstore](#)
2. ***How Full Is Your Bucket?*** by Tom Rath & Mary Reckmeyer
A child-friendly book that teaches the impact of positive interactions.
[Scholastic Resource](#)

Site-uri web & Ghiduri

1. **PositivePsychology.com**
Offers free worksheets and activities for teaching empathy and kindness.
[Empathy & Kindness Activities](#)
2. **Ripple Kindness Project**
SEL lessons, kindness printables, and emotional regulation tools.

[Ripple Kindness](#)

3. **Greater Good in Education (UC Berkeley)**

Research-based practices and modules on empathy and well-being.

[Empathy Module](#)

4. **CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning)**

Evidence-based SEL programs and classroom integration strategies.

[SEL in the Classroom](#)

5. **PERMA+ Spotlight Activities**

Weekly classroom activities aligned with the PERMA+ model.

[ShareMyLesson Resource](#)

Anexe

Materiale de suport:

Poster pentru rutina clasei (șablon)

Utilizați acest șablon pentru a crea împreună cu elevii rutine care încurajează bunătatea, respectul și interacțiunile pozitive. Colaborați pentru a defini comportamentele dorite și modul în care acestea vor fi practicate zilnic.

1. Comportamentele noastre agreate

Enumerați comportamentele asupra cărora clasa a ajuns la un acord (ex: ascultare activă, oferirea de ajutor, folosirea unui limbaj prietenos):

2. De ce sunt importante

Explicați de ce aceste comportamente contribuie la un mediu de clasă pozitiv, sigur și sprijinitor:

3. Cum le vom exersa

Descrieți cum va practica și întări clasa aceste comportamente zilnic (ex: mementouri vizuale, încurajări verbale, sprijin între colegi):

Fișa de verificare a interacțiunii pozitive

Utilizați această listă pentru a observa și încuraja comportamentele pozitive în timpul activităților din clasă. Bifați comportamentele pe măsură ce sunt demonstrate de elevi.

Comportamente pozitive	Observat (✓)
A folosit cuvinte amabile	
A ascultat cu respect opiniile celorlalți	
I-a inclus pe colegi în activitatea de grup	
A exprimat apreciere sau recunoștință	
A oferit ajutor fără a fi solicitat	
A așteptat cu răbdare rândul său pentru a vorbi	
A încurajat un coleg aflat în dificultate	
A rezolvat un conflict cu calm	
A urmat rutinele stabilite în clasă	
A demonstrat empatie în timpul jocului de rol	

Fișă de reflecție – Momente pozitive

Gândește-te la un moment recent care te-a făcut să te simți fericit, mândru sau recunoscător.
Răspunde la întrebările de mai jos pentru a reflecta asupra acelei experiențe

1. Descrie un moment care te-a făcut să te simți fericit sau mândru:

2. Ce emoții ai simțit în acel moment? (ex: bucurie, mândrie, entuziasm, recunoștință)

3. De ce a fost acest moment important pentru tine?

4. Ce poți face pentru a crea mai multe momente pozitive ca acesta în fiecare zi?

Rubrică de evaluare – Fișă de reflecție „Momente pozitive”

Completitudine

- 1 - Răspuns minim; solicitările cheie lipsesc.
- 2 - Cele mai multe solicitări au fost abordate; unele detalii.
- 3 - Toate solicitările au răspunsuri clare și detaliate.

Conștientizare emoțională

- 1 - Vocabular emoțional limitat; sentimente vagi
- 2 - Emoții identificate, dar cu înțelegere de bază.
- 3 - Emoții bine alese, clar exprimate și relevante.

Relevanță personală

- 1 - Momentul pare puțin conectat la propria viață.
- 2 - Relevanță personală moderată; reflecție generală.
- 3 - Reflecție profundă, cu legătură personală clară.

Carduri de scenarii pentru jocuri de rol – Comunicare respectuoasă și empatie

Folosiți aceste carduri de scenarii pentru a exersa empatia, bunătatea și comunicarea respectuoasă. Lucrați în perechi sau în grupuri mici pentru a reprezenta fiecare situație.

Scenariu 1

Observați un coleg de clasă care stă singur în pauză. Ce poți să spui sau să faci pentru a le include?

Răspuns: _____

Scenariu 2

Un prieten spune că sunt neliniștiți în legătură cu un test viitor. Cum poți răspunde cu sprijin?

Răspuns: _____

Scenariu 3

Tu și un coleg de clasă nu sunteți de acord cu privire la modul de finalizare a unui proiect de grup. Cum poți comunica respectuos?

Răspuns: _____

Scenariu 4

Cineva se lovește din greșeală de tine și nu spune nimic. Care este o modalitate bună de a face față?

Răspuns: _____

Scenariu 5

Vezi un coleg tachinat de alții. Ce poți face pentru a arăta empatie și sprijin?

Răspuns: _____

Scenariu 6

Te simți exclus dintr-un joc pe care îl joacă prietenii tăi. Cum îți poți exprima sentimentele în mod pozitiv?

Răspuns: _____
