

**INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN SUCEAVA**

**Tatiana VÎNTUR**

**Nr. 37/  
Anul VIII  
2020**



**BAROMETRUL  
REUȘITEI ȘCOLARE  
JURNALUL UNUI TIMP IZOLAT**

**Editura „George Tofan” Suceava**



# Barometrul reușitei școlare

Jurnalul unui timp izolat

**Publicație bianuală  
nr. 37- Anul VIII, 2020**

**ISSN 2344-6277  
ISSN - L 2344-6277**

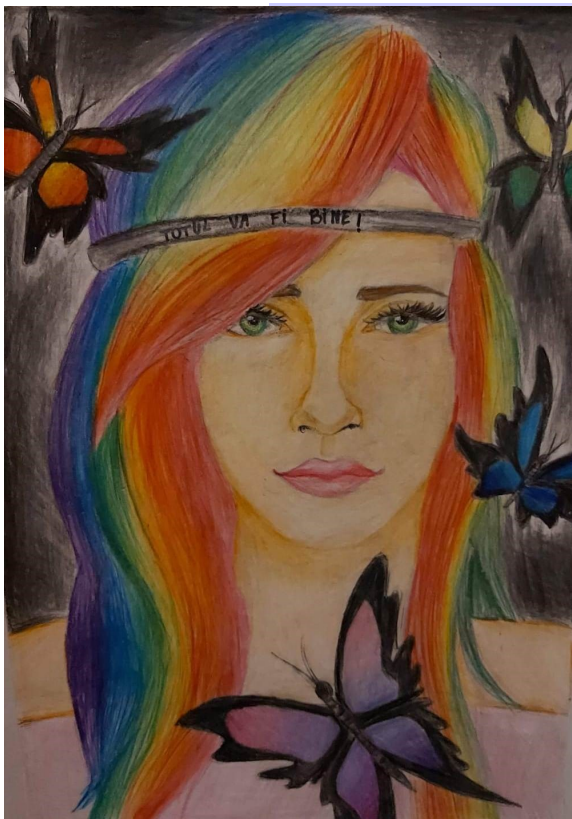
## Cuprins

Cuprins	3 - 4
Argument	5 - 6
<b>Capitolul I: Liderii unui timp izolat</b>	<b>8 - 44</b>
Lecții cu și despre COVID - 19	8 - 9
Lecție de rugăciune - PAPA FRANCISC	10 - 11
Lecții academice - academician Ioan Aurel POP	12 - 13
Lecții de leadership pe timp de criză - lider mondial John MAXWELL	14 - 15
Lecții despre continuarea învățării - ministru Monica Cristina ANISIE	16 - 17
Lecția A trăi în vremuri de criză - prof. univ. dr. Mircea MICLEA	18 - 19
Lecția sistemelor complexe - prof. univ. dr. Mihai DIMIAN	20 - 21
Lecția Jurnal de carantină - scriitor Daniela ZECA BUZURA	22 - 23
Lecția E firesc! - Georgiana ROȘCULEȚ	24 - 25
Lecția de voluntariat - Camelia IORDACHE	26 - 27
Lecția Bucovina - jurnalist Tiberiu AVRAM	28 - 29
Lecția „Avem nevoie de învingători” - jurnalist Sorin AVRAM	30 - 31
Lecția de viață - prof. înv. primar Nicoleta BOGOȘ	32 - 33
Lecții de muzică și speranță	34 - 35
Lecția de igienă psihologică - psiholog Alina Laura CIUPERCOVICI	36 - 37
Lecția Reacție pentru Educație - director prof. Daniela CEREEDEV	38 - 39
Lecție despre Ce lăsăm în urmă? - prof. Dan POP	40 - 41
Lecția despre veșnicie - In memoriam Georgie Daniel VLAD	42 - 43
Lecția despre roua lacrimii - părintele Constantin NECULA	44 - 45
Lecția de responsabilitate socială - antreprenor Ștefan MANDACHI	46
<b>Capitolul II - Experiențe de învățare online</b>	<b>47 - 78</b>
Lecția Învățarea în mediul on-line - inspector școlar general prof. Grigore BOCANCI, inspector școlar general adjunct prof. Ioan Dumitru PUIU, inspector școlar general adjunct prof. Mircea POPESCU	48 - 53
Lecția platformelor de învățare - inspector școlar prof. Tatiana VÎNTUR	54 - 57
Lecția educației digitalizate - prof. Florin VIU	58 - 59
Lecția SuperTeach	60 - 61
Lecția Profesor în online - Digital Nation	62 - 63
Lecția de provocare online - British Council	64 - 65
Lecții de învățare online - director prof. Marius Claudiu PINTILII	66 - 67
Lecția bobului de mazăre sau despre responsabilitate - inspector școlar prof. Tatiana VÎNTUR	68 - 69



Lecția Primăvara 2020 - prof. înv. primar Liuța JUCAN	70 - 71
Lecțiile Maculatorului de învățare alternativă - director prof. Daniela CEREDDEV	72- 73
Lecția de învățare experiențială „Cafeaua cu ZOOM-zet”- inspector școlar prof. Tatiana VÎNTUR	74 - 78
<b>Capitolul III - Lecțiile unui timp izolat</b>	
<b>79 - 138</b>	
Pagini dintr-un jurnal de pandemie - prof. Florin George POPOVICI	80 - 81
Lecția Trilogie pandemică - eleva Miruna POPOVICI	82 - 83
Lecția „Igienă mâinilor”	84 - 85
Lecția despre izolare	86 - 87
Lecția „Totul va fi bine”	88 - 89
Lecția despre fericire	90 - 91
Lecția despre sănătate orală - prof. înv. primar Aurica CHIDOVEȚ	92 - 93
Lecția despre cuvinte - prof. Andreea Ramona VASILOSCHI AANEI	94 - 95
Lecția apei cea de toate zilele - prof. Aurica CHIDOVEȚ	96 - 97
Lecția Mesaje pentru Terra	98 - 99
Lecția despre sănătate	100 - 101
Lecția despre inventică - prof. Anca GRECULEAC	102 - 103
Lecția Creștem prin educație - prof. director Daniela ILINCĂI, prof. director adj. prof. Dana CRĂCIUN, prof. Brîndușa NISIOI	104 - 105
Lecția Școala altfel, chiar...altfel - prof. înv. primar Mihaela GOGU	106 - 107
Lecția Școala altfel de acasă - prof. Elena BRUTARU, director prof. Elisabeta ZAIȘOVACHI	108 - 109
Lecția Școala altfel „Bucovina merge mai departe” - director prof. Ilaria PUȘCĂ, prof. Cristina BÎNDIU	110 - 111
Lecția Școala altfel online - director prof. Cristina Elena MIHALESCU, prof. Carmen-Elisabeta CÎMPAN, prof. Mariana ILICA	112 - 113
Lecția de religie online - prof. Bogdan NISTOR	114 - 115
Lecții de creativitate didactică	116 - 117
Lecția Ziua Pământului - prof. Elena ADROBOTOAEI, prof. Ancuța Raluca CUCU, director prof. Dumitru MORARU	118 - 119
Lecția păsărilor - prof. înv. primar Paula Veronica DULGHERIU	120 - 121
Lecția Ziua Europei - prof. Dorina COCARI	122 - 123
Lecția de solidaritate - prof. Ionela PINIUC	123 - 125
Lecția despre familie - prof. Liuța JUCAN	126 - 127
Lecțiile cluburilor de acasă	128 - 133
Lecția despre copilărie - prof. Mariana RADU	134 - 135
Lecția despre dor de poezie	136
Coperta III- IV	137 - 138

## Jurnalul unui timp izolat



„Dincolo de orice reușită e o altă încercare.

Cât timp trăiești, simte-te viu.

Dacă ți-e dor de ce făceai înainte, fă-o din nou.

Nu te pierde printre fotografiile îngălbenite de timp... mergi mai departe când toți se așteaptă să renunți.

Nu lăsa să se tocească tăria pe care o ai în tine.

Fă în așa fel încât, în loc de milă, să impui respect.

Când nu mai poți să alergi, ia-o la trap.

Când nu poți nici asta, ia-o la pas.

Când nu poți să mergi, ia bastonul.

Însă nu te opri niciodată.” (**Maica Tereza**)

### Argument

*Jurnalul unui timp izolat* deapănă amintirile unui timp venit brusc, (a) simptomatic, cu tăceri stridente provocate de un virus contagios, invizibil, care ne-a îndemnat la izolare și autoizolare, la distanțări și însingurări, un timp ce pare că s-a oprit.

„În călătoria către succesul școlar, într-un proiect de formare profesională, Leonardo da Vinci, a fost lansat *Barometrul reușitei școlare*—instrument util comunității educaționale FnonF (formal - nonformal), ce deslușește, periodic, influența factorilor succesului școlar.

*Presiunea și altitudinea* sunt cuvintele cheie care, în sensurile lor conotative, sunt inerente reușitei în orice sferă a vieții umane. Nicidecum substituibile, cele două noțiuni descriu, din laturi diferite, două dintre condițiile aspirației spre succes: *presiunea*—internă sau indusă extern, este factorul propulsator, stimulentele necesare, *altitudinea* rămânând ținta, mereu întrezărită, niciodată atinsă și stăpânită.” (**Tatiana Vintur**)

Nu credeam că știm a învăța vreodată, „visători la steaua singurătății”, să trăim în absența unor lucruri, a copiilor, a oamenilor dragi, într-un timp devenit lent, presant, precum firul de nisip al clepsidrei care, doar în cădere, înseamnă timp.

*Jurnalul unui timp izolat* a ales oameni și fapte, cu irizări educaționale, care vor rămâne în amintirile document ale vremurilor tumultuoase, pandemice.

*Jurnalul* cuprinde *cadrele unui film* în care noi, oamenii școlii, suntem actori, în realitatea zilelor izolate, a acelor zile care au născut teamă, alteori panică, revoltă, neputință, așteptări, limitări dar și o invadare a curiozității și al triumfului spațiului virtual de învățare.

Alegerea faptelor și a evenimentelor nu respectă atât firul timpului apăsător (pe)trecut, cât mai ales firul unor emoții educaționale dublate de anxietate, distanțare psihosocială, dar și de optimism, asemenea stelelor dătătoare de speranță, în întuneric.

Viața din izolare, presărată cu tot felul de năluciri, ne-a aruncat în bătălii ce ne-au rănit sau, dimpotrivă, ne-au făcut mai puternici. Ne-am simțit blocați în făgașul călătoriei prin viață, am fost actori/spectatori ai unor „lecții”, pe care nu le putem uita vreodată. Pe câteva dintre ele le-am adunat aici. Sunt lecții despre rugăciune, viață, motivație, implicare, învățare, veșnicie, lacrimi și speranță, despre nevoia de a învinge, despre ceea ce lăsăm în urmă, într-o nevoie (permanentă) de educație și de învățare, solidaritate, omenie și responsabilitate.

*Jurnalul timpului izolat* poartă reperele stării de urgență și ale stării de alertă, reperele nevoii constante de educație, pe care elevi, părinți, profesori am reinventat-o în această perioadă.

*Jurnalul* cuprinde atitudini proactive față de învățare, de adaptare și de metamorfozare a învățării, nuanțate de spectrul luminii: **Totul va fi bine!**



# Jurnalul unui timp izolat

Jurnalul unui timp izolat



„În perioada următoare se vor aplica prevederile M.E.C. și ale Comitetului pentru Situații Speciale de Urgență din România. Toate precizările referitoare la deciziile ministerului și ale guvernului au fost transmise de conducerea inspectoratului școlar conducerilor unităților școlare.

Consider că în această perioadă avem obligația să promovăm, înainte de toate, **dreptul la viață și dreptul la sănătate**. Avându-le pe acestea vom respecta și **dreptul la învățatură**, în condițiile precizate de autoritățile și instituțiile statului.

Vă îmbrățișez cu dragoste și prețuire pentru lucrurile formidabile pe care le faceți în această perioadă, dragi cadre didactice, împreună cu elevii și familiile acestora.

Sănătatea este valoarea supremă!”

**„Stați acasă!”**

**Tatiana VÎNTUR**

**Comunitatea FnonF**



Toate școlile din România au fost închise începând de miercuri, 11 martie, 2020 până în 22 martie, într-o primă etapă. (Decretul Președintelui României nr.195/16 martie 2020)



Președintele Klaus Johannis a emis, luni, 16 martie 2020, decretul prin care s-a instituit **starea de urgență în România** pentru o perioadă de 30 de zile, ca urmare a pandemiei de coronavirus și a insistat că aplicarea măsurilor pe care le -a inclus în decretul care instituie starea de urgență se face gradual.



Starea de urgență a fost prelungită prin Decretul Președintelui României nr. 240/ 14.04.2020, până pe data de 15 mai 2020.



A fost declarată **starea de alertă** în baza legii 55/2020, începând cu 18 mai 2020, pentru o perioadă de 30 de zile.



Activitățile din școli s-au desfășurat în conformitate cu Ordinul MEC nr. 4135/21 aprilie 2020 privind aprobarea Instrucțiunii pentru crearea și/sau întărirea capacității sistemului de învățământ preuniversitar prin învățare on-line.



I.Ș.J. Suceava a elaborat **Planul județean de intervenție educațională, pentru situația suspendării cursurilor în învățământul preuniversitar**, cauzată de pandemia de COVID-19 nr. 2535/27 aprilie 2020.



„Indiscutabil, trăim o perioadă de criză. Nu numai că ne confruntăm cu riscul

îmbolnăvirii sau decesului din cauza unui virus, dar avem deja primele semne ale unei crize economice majore și ale unei uriașe crize de încredere. În astfel de vremuri, emoțiile negative (de la anxietate și stres, la furie sau disperare) preiau controlul asupra minții noastre. Credem că gândim realist, când, de fapt, atenția devine captivă știrilor negative, veștile rele sunt memorate mai repede și reamintite mai ușor; construim scenarii catastrofice despre viitor, iar situațiile neutre sunt înțelese ca fiind periculoase. Vedem peste tot răul și nu mai vedem binele. Devenim, știm asta din neuroștiințele cognitive, suprasenzitivi și suprareactivi. Vorba lui Caragiale, „simț enorm și văz monstruos”. *Funcționăm ca o alarmă de mașină prost reglată, care se declanșează de mai multe ori în toiul nopții și sperie tot blocul.*”

**(Mircea MICLEA - profesor la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației de la Universitatea Babeș-Bolyai, cercetător, fondatorul școlii cognitive în psihologia românească, a fost ministru al Educației)**

# Capitolul I

## Liderii unui timp izolat



**Anonim - eleva Mădălina Moroșanu, clasa a IX-a  
Prof. Dan Grigoraș  
Clubul Copiilor Fălticeni**



„Nu trebuie să-ți fie frică de nimic în viață. Trebuie doar să înțelegi.” (Marie Curie)

## Lecții cu și despre COVID 19



Am traversat cu toții o perioadă dificilă, cauzată de epidemia, devenită pandemie, CORONA VIRUS.

Nu vom derula firul evenimentelor ce a dus la suspendarea cursurilor în școlile din România, precum într-un jurnal,

dar vom încerca să redăm ceea ce, noi toți, am învățat din „lecțiile” derulate în jurul nostru, din care noi, și cred că și dumneavoastră, am învățat, într-o perioadă de izolare, acasă.

Educația, cea formală și nonformală, este o prioritate națională (vezi Legea educației/2011). Pentru noi toți, parte a sistemului de învățământ românesc, învățarea continuă este mai mult decât o necesitate. Învățarea nu poate lua vacanță indiferent de perioada socială pe care o parcurgem, pentru că „înțelepciunea este pentru suflet ceea ce este sănătatea pentru trup” (Francois de la Rochefoucauld), de amândouă avem mare nevoie.

**Coronavirusurile** sunt o familie numeroasă de virusuri care pot provoca boli la animale sau oameni. La om provoacă infecții respiratorii, de la răceala comună la boli mai severe, cum ar fi Sindromul respirator din Orientul Mijlociu (MERS) și Sindromul respirator acut sever (SARS). Cel mai recent coronavirus descoperit provoacă boala coronavirus COVID-19.

**Ce este COVID-19 ?** COVID-19 este boala infecțioasă cauzată de coronavirusul cel mai recent descoperit. Acest nou virus și această boală nu au fost cunoscute înainte de apariția focarului în Wuhan, China, în decembrie 2019.

Există strategii care s-au dovedit esențiale pentru controlul bolilor infecțioase în cazul unei epidemii care s-a extins la nivel global? Învățăm din greșeli și devenim mai experimentați după ce am reușit să găsim rezolvarea unor probleme. Izolarea persoanelor infecțioase s-a dovedit a fi una dintre măsurile luate încă din cele mai vechi timpuri pentru a limita transmiterea infecției respective către oamenii sănătoși.

Organizația Mondială a Sănătății consideră că ne confruntăm cu o pandemie cu noul coronavirus SARS-CoV-2. În această situație, este necesar ca măsurile să fie luate de la cel mai mic nivel, până la nivel global. Aflați ce înseamnă izolarea la domiciliu, ce este carantina și de ce sunt necesare, cui și în ce cazuri se recomandă fiecare dintre acestea și cum sunt sprijinite persoanele aflate în autoizolare.

**Izolarea și carantina** ajută la protejarea publicului prin prevenirea expunerii la contactul cu persoanele care au sau care pot avea o boala contagioasă. Acestea se realizează în mod practic fie separând persoanele bolnave de cele sănătoase, fie separând persoanele potențial infectate de cele sănătoase.

Carantina separă și restricționează circulația persoanelor care au fost expuse unei boli contagioase pentru opri posibilitatea transmiterii infecției, în cazul în care acestea sunt infecțioase.

Carantina și autoizolarea înseamnă ca persoana să rămână într-un anumit loc destinat pentru aceasta sau la domiciliu pentru o perioadă după expunerea la situația în care s-ar fi putut produce o infectare cu COVID-19. Dovezile privind pandemiile de gripă indică faptul că utilizarea metodelor de izolare individuală contribuie în mod nemijlocit la reducerea transmiterii bolii.

**Carantina se instituie pentru toate persoanele care nu prezintă simptome, dar care se întorc din zonele cu transmitere comunitară extinsă a noului coronavirus (COVID-19).** Carantina va dura o perioadă de 14 zile și va fi organizată în spații special amenajate,

pute la dispoziție de autoritatea locală, în colaborare cu Direcția de Sănătate Publică.

De ce 14 zile? Durata carantinei depinde de perioada estimată de incubație a virusului (adică perioada de timp dintre momentul infectării și apariția primelor simptome ale bolii). Estimările inițiale indică o perioadă medie de incubație pentru COVID-19 de 5,2 zile, dar există și persoane care dezvoltă simptome după 13 zile. Calculele medicilor evidențiază că din 100 de persoane infectate cu COVID-19, 95 au prezentat simptome înainte de 13 zile. Durata de 14 zile este, prin urmare, considerată suficientă pentru monitorizarea persoanelor care au intrat în contact cu cazurile de COVID-19. **(Ministerul de Interne - Grupul de Comunicare Strategică)**





## „Tragediile, ca și bucuriile, omul le trăiește singur.” (Liviu Rebreanu)

**Autoizolarea** se instituie pentru persoanele care nu prezintă succese dar care:

⇒ au călătorit în ultimele 14 zile în regiuni/localități din zonele afectate de COVID-19, altele decât cele cu transmitere comunitară extinsă;

⇒ au intrat în contact direct cu persoanele cu simptome și care au călătorit în zone cu transmitere comunitară extinsă;

⇒ au intrat în contact direct cu persoanele confirmate cu coronavirus (COVID-19).

⇒ membrii de familie ai unei persoane care se încadrează în una dintre situațiile de mai sus.

Aceste persoane se vor autoizola la domiciliu pentru o perioadă de 14 zile de la data întoarcerii din călătorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoană simpto-

matică sau confirmată. În acest timp, vor fi monitorizate de către medicul de familie sau, în lipsa acestuia, de către Direcția de Sănătate Publică.

Autoizolarea se aplică tuturor membrilor familiei și persoanelor care locuiesc la același domiciliu, pentru o perioadă de 14 zile de la data întoarcerii din călătorie, respectiv de la data ultimului contact cu o persoană simptomatică/confirmată.

### Izolare

de Anna Ahmatova

Atâtea pietre-n mine s-au zvârlit,  
Că nu mai mă-nspăimântă  
celelalte;

Un turn semeț, capcana-a  
devenit,

Cel mai înalt din cele mai înalte.

Constructorilor lui le  
mulțumesc,  
Să-i ocolească răul ca pe-un  
templu,  
De-aicea, zorii prima îi zăresc,  
Și cea din urma-amurgul îl  
contemplu.

Încrucșiându-și nordice cărări,  
Aici vin vânturi din vreo șapte  
mări,  
Și-un alb hulub din palma-mi  
grâu mănâncă....

Iar pagina ce n-am sfârșit-o încă  
O scrie cu o liniște de zeu  
O muză oacheșă, în locul meu.

### Izolare

Persoanele aflate în izolare la domiciliu trebuie să respecte următoarele măsuri de igienă personală:

- Să evite contactul apropiat cu celelalte persoane din locuință și, dacă este posibil, să se izoleze într-o cameră separată.
- Să NU primească vizitatori în perioada de autoizolare la domiciliu.
- **Să se spele pe mâini cu apă și săpun**, timp de cel puțin 20 de secunde, ori de câte ori este necesar (după utilizarea toaletei, înaintea pregătirii mesei etc.).
- Să curățe și să dezinfecteze zilnic toate suprafețele pe care le ating frecvent (ex: mese, clanțe, obiecte de mobilier, bateria/robinetele de la chiuvetă, alte obiecte care pot fi atinse și de alte persoane).
- Să își acopere gura și nasul cu șervețel de unică folosință sau cu o țesătură atunci când strănută sau tușesc ori sau **să strănute și să tușescă în pliul cotului**. Batista se aruncă imediat la coșul de gunoi, în sac de plastic, după care se spală pe mâini cu apa și săpun timp de 20 de secunde.
- Să aerisească cât mai bine toate încăperile casei. Spațiile comune ale casei (bucătărie, baie) trebuie să fie bine aerisite!
- Să țină legătura zilnic cu medicul de familie și să-l informeze asupra evoluției tuturor membrilor familiei.
- Să sune la numărul unic de urgență 112 în cazul în care apare cel puțin unul din următoarele simptome: tuse, febră, dificultăți la respirație, durere în gât – să își acopere nasul și gura cu o mască de protecție.

De asemenea, persoanele se pot informa cu privire la noul coronavirus la TELVERDE 0800 800 358 – acest număr de telefon pentru informare, nu pentru urgențe.

Printre **măsurile de curățare și dezinfecție a locuinței** și obiectelor din locuință se numără, curățarea zilnică și dezinfectarea zilnică a suprafețelor care sunt în mod obișnuit atinse cu frecvență mare și utilizarea de substanțe dezinfectante de uz casnic pe bază de clor.



„Tu, Doamne, nu ne lăsa în voia furtunii. Nu vă temeți!” (Papa Francisc)

## Lecție de rugăciune

### Papa FRANCISC

„Noi nu putem distruge Creația. Creația ne poate distruge pe noi.” Papa Francisc



Cinci ventilatoare pulmonare, două fiind de ultimă generație, 200 de combinezoane, 900 de măști FFP2 și 5000 de măști sanitare. Episcopul Iosif Păuleț al Diecezei Romano-Catolice de Iași a însoțit transportul materialelor medicale până la spitalul sucevean. Materialele sanitare au fost procurate prin grija cardinalului Konrad Krajewski, responsabilul cu activitatea caritabilă a Papei (Elemosinaria Apostolică).

Sfântul Părinte Papa Francisc, într-un moment extraordinar de rugăciune, în timp de pandemie, ne-a spus tuturor: „Tu, Doamne, nu ne lăsa în voia furtunii”, „Nu vă temeți!”. Papa Francisc a rostit rugăciunea în Piața „Sfântul Petru” din Vatican, pustie, seara, cuprinsă de tăcere, pe ploaie, ca o metaforă a lacrimilor neputințelor noastre, amintindu-ne că „**am mers mai departe nepăsători, crezând că rămânem sănătoși într-o lume bolnavă**”. Rugăciunea a fost anunțată cu o săptămână înainte: „La un virus universal vrem să răspundem cu universalitatea rugăciunii”.

„**Urbi et Orbi**” (Către Cetate) se rostește în ziua de Paște, de Crăciun și doar în ziua alegerii sale ca urmaș al Sfântului Apostol Petru.

«De ce sunteți fricoși? Încă nu aveți credință?». Iubiți frați și surori, din acest loc, care amintește credința de piatră a lui Petru, în această seară aș vrea să vă încredințez pe toți Domnului, prin mijlocirea Maicii Sale Sfinte, salvarea poporului său, steaua mării în vreme de furtună.

„Furtuna demască vulnerabilitatea noastră și lasă descoperite certitudinile false și inutile cu care ne-am întocmit agendele, proiectele noastre, obișnuințele și prioritățile noastre. Ne dovedește cum am lăsat să adoarmă și să ne părăsească ceea ce alimentează, susține și fortifică viața noastră și comunitatea noastră. Furtuna scoate la suprafață toate propunerile prin care am „ambalat” și uitat ceea ce a însuflețit spiritul popoarelor noastre; toate acele tentative de a anestezia obișnuințele aparent „salvatoare”, incapabile să facă apel la rădăcinile noastre și să evoce memoria bătrânilor noștri, lipsindu-ne astfel de imunitatea necesară pentru a înfrunta adversitățile.

O dată cu furtuna s-a șters și machiajul acelor stereotipuri cu care acoperiam „ego-urile” noastre, mereu preocupați de propria imagine; și a rămas descoperită, din nou, acea (binecuvântată) apartenență comună de la care nu ne putem sustrage: apartenența ca frați.”

«După ce s-a înserat» (Mc 4,35). Cu aceste cuvinte începe Evanghelia pe care am ascultat-o. De săptămâni întregi pare că s-a așternut seara. Neguri dense s-au îngămădit deasupra piețelor noastre, deasupra străzilor și orașelor noastre; au pus stăpânire pe viețile noastre întrerupând totul cu o tăcere asurzitoare și cu un gol dezolator, care paralizează totul la trecerea sa: acest lucru se simte în aer, se observă în

de noi!” (cfr I Pt 5,7).

gesturi, se citește în priviri. Ne-am trezit înfricoșați și rătăciți. Asemenea discipolilor din Evanghelia am fost luați prin surprindere de o furtună neașteptată și furioasă. Ne-am dat seama că suntem în aceeași barcă, toți fragili și dezorientați, dar în același timp importanți și necesari, chemați cu toții să vâslim împreună, având toți nevoie să ne aducem mângâiere unii altora. Pe această barcă... suntem cu toții. Asemenea acelor discipoli care vorbesc într-un glas și spun înfricoșați: «Pierim» (v. 38), și noi ne-am dat seama că nu putem merge înainte fiecare pe cont propriu, ci numai împreună.

Ne regăsim cu ușurință în această relatare. Ceea ce ni se pare greu de înțeles este atitudinea lui Isus. În timp ce discipolii sunt în mod firesc alarmați și sperați, El stă la pupă, în acea parte a bărcii care se scufundă prima. Și ce face? În ciuda clătării puternice a bărcii, doarme liniștit, încrezător în Tatăl ceresc – este singura dată în care în Evanghelia îl vedem pe Isus că doarme –. Apoi, când este trezit, după ce a potolit vântul și apele, li se adresează discipolilor cu un ton muștrător: «De ce sunteți fricoși? Încă nu aveți credință?» (v. 40).

Să încercăm să înțelegem. În ce constă lipsa de credință a discipolilor, care se opune încrederii pe care o manifestă Isus? Ei nu încetaseră să creadă în El, de fapt l-au chemat. Dar să vedem cum îl invocă: «Învățătorule, nu-ți pasă că pierim?» (v. 38). *Nu-ți pasă*: consideră că pe Isus nu-l interesează de ei, că nu are grijă de ei. Când discutăm între noi, în familiile noastre, unul dintre lucrurile care ne doare cel mai mult e când auzim că ni se spune: „Nu-ți pasă de mine?”.

Sursa: <http://angelus.com.ro/papa-francisc-predica-27032020>



Să-l invităm pe Isus în bărcile vieților noastre. Să-i încredințăm temerile noastre, pentru ca el să le risipească.

Asemenea discipolilor, vom experimenta că, alături de el la bord, nu naufragiem.

Este o frază care rănește și stârnește furtuni în inimă. Probabil că l-a tulburat și pe Isus. Pentru că nimănui nu-i pasă mai mult de noi decât Lui. De fapt, o dată chemat, îi salvează pe discipolii săi descurajați. Furtuna demască vulnerabilitatea noastră și lasă descoperite certitudinile false și inutile cu care ne-am întocmit agendele, proiectele noastre, obișnuințele și prioritățile noastre. Ne dovedește cum am lăsat să adoarmă și să ne părăsească ceea ce alimentează, susține și fortifică viața noastră și comunitatea noastră. Furtuna scoate la suprafață toate propunerile prin care am „ambalat” și uitat ceea ce a însuflețit spiritul popoarelor noastre; toate acele tentative de a anestezia

obișnuințe aparent „salvatoare”, incapabile să facă apel la rădăcinile noastre și să evoce memoria bătrânilor noștri, lipsindu-ne astfel de imunitatea necesară pentru a înfrunta adversitățile. O dată cu furtuna s-a șters și machiajul acelor stereotipuri cu care acopeream „ego-urile” noastre, mereu preocupăți de propria imagine; și a rămas descoperită, din nou, aceea (binecuvântată) apartenență comună de la care nu ne putem sustrage: apartenența ca frați.

«De ce sunteți fricoși? Încă nu aveți credință?». Doamne, în această seară, Cuvântul tău ne impresionează și ne privește, pe toți. În această lume a

noastră, pe care o iubești mai mult decât o iubim noi, am mers cu toată viteza înainte, simțindu-ne puternici și capabili de orice. Avizi de câștig, ne-am lăsat absorbiți de lucruri și distrași de grabă. Nu ne-am oprit în fața apelurilor tale, nu ne-am trezit în fața războaielor și a nedreptăților planetare, nu am ascultat glasul celor săraci, al planetei noastre grav bolnavă. Am continuat fără teamă, crezând că vom rămâne mereu sănătoși într-o lume bolnavă. Acum, în timp ce suntem pe o mare agitată, te implorăm: **„Trezește-te, Doamne!”**.

## Rugăciune

«De ce sunteți fricoși? Încă nu aveți credință?». Doamne, ne adresezi un apel, un apel la credință. Care nu înseamnă doar să credem că tu ești, ci să venim la Tine și să ne încredem în Tine. În acest Post Mare răsună apelul tău urgent: „Convertiți-vă”, «întoarceți-vă la mine din toată inima» (Gal 2,12). Ne chemi să primim acest timp de încercare ca pe *un timp de alegere*. Nu este timpul judecății tale, ci al judecății noastre: timpul de a alege ce contează și ce e trecător, de a separa ceea ce este necesar de ceea ce nu este necesar. Este timpul de a restabili traseul vieții noastre către tine, Doamne, și către ceilalți. Și putem privi la numeroșii tovarăși de drum exemplari, care, la teamă, au răspuns cu darul propriei vieți. Este puterea lucrătoare a Duhului Sfânt revărsată și plămădită în dăruiri curajoase și generoase. Este viața Duhului capabil să răscumpere, să valorifice și să arate că viețile noastre sunt întreșesute și susținute de persoane obișnuite – de obicei uitate – care nu apar în titluri de ziare și de reviste, nici pe marile pasarele ale ultimului *show*, dar care, fără îndoială, scriu astăzi evenimentele decisive ale istoriei noastre: medici, infirmieri și infirmiere, angajați din supermarket-uri, agenți de poliție, îngrijitori, transportatori, forțe de ordine, voluntari, preoți, persoane consacrate și mulți alții care au înțeles că nimeni nu se salvează singur.

În fața suferinței, unde se măsoară adevăratul stadiu de dezvoltare a popoarelor noastre, descoperim rugăciunea sacerdotală a lui Isus: «ca toți să fie una» (In 17,21). Cât de mulți sunt cei care practică în fiecare zi răbdarea și răspândesc speranță, având grijă să nu semene panică, ci co-responsabilitate. Cât de mulți tați, mame, bunici și bunice, profesori îi învață pe copiii noștri, cu gesturi mărunte și cotidiene, cum să înfrunte și să traverseze o criză, readaptând obișnuințe, îmbărbătând și încurajând rugăciunea. Cât de multe persoane se roagă, oferă și mijlocesc pentru binele tuturor. Rugăciunea și slujirea tăcută: sunt armele noastre învingătoare.

«De ce sunteți fricoși? Încă nu aveți credință?». Începutul credinței stă în a recunoaște că avem nevoie de mântuire. Nu suntem autosuficienți, singuri ne scufundăm: avem nevoie de Domnul așa cum navigatorii din vechime aveau nevoie de stele. Să-l invităm pe Isus în bărcile vieților noastre. Să-i încredințăm temerile noastre, pentru ca el să le risipească. Asemenea discipolilor, vom experimenta că, alături de el la bord, nu naufragiem. Pentru că aceasta este puterea lui Dumnezeu: să îndrepte spre bine tot ceea ce ni se întâmplă, chiar și lucrurile urâte. El aduce seninul în furtunile din viețile noastre, pentru că împreună cu Dumnezeu viața nu pierie niciodată.

„Avem o ancoră: prin crucea lui am fost mântuiți. Avem o cârmă: prin crucea lui am fost răscumparați. Avem o speranță: prin crucea lui am fost vindecați și îmbrățișați pentru ca nimeni și nimic să nu ne despartă de iubirea sa mântuitoare.”



„Cu cât are cineva mai mult spirit cu atât găsește mai mulți oameni originali.” (Blaise Pascal)

## Lecții academice

### Prof. Univ. Dr. Ioan - Aurel POP Președintele Academiei Române

Președintele Academiei Române, Ioan-Aurel Pop, afirmă că în mijlocul acestui „rău imens”, care este pandemia de coronavirus, am câștigat în comunicare, în dialog și în omenie și îndeamnă la instaurarea în viața publică a domniei legii și ordinii.

continuat: „M-am dus la doctor, m-o operat, nu mă simt rău, dar n-o vrut să ia de la mine coșarca cu oiaga (sticla) de vinars, cu ouăle, cu piciorul de porc și plicul, dat de copii, cu vreo câteva sute în el. Dacă n-o vrut, îi semn rău, înseamnă că mă duc și nu mai este nimic de făcut”. Cu alte cuvinte, facerea de bine se răsplătește, în concepția populară, printr-un fel de ofrandă, ca pe vremea zeilor de demult și, dacă ofranda nu este primită, atunci augurii nu sunt buni. Așa credeau popoarele vechi, arhaice, de dinainte de Hristos, dar și de după. Veți spune că lumea s-a schimbat și modernizat demult și că niciun român nu mai gândește așa. Nu știu, însă, dacă rămășițe ale acestei gândiri mitice, de pe vremea când zeii și eroii umblau pe pământ, nu ne marchează și pe noi. Episodul îmi amintește de un altul, povestit de un mare și îndrăgit actor român, care a luat odată în mașina sa, pe un drum de țară, o femeie bătrână, îmbrăcată în negru, care făcea cu mâna. Femeia s-a mirat de bunăvoința omului și, întrebată de ce se miră, ar fi răspuns: „Domnule dragă, dumneata ești bun că m-ai luat, dar lumea de azi îi așa de rea, încât mă mir că se mai face ziuă!”.

Cu alte cuvinte, pentru păcatele noastre cele multe și mari, ar trebui să fim aruncați de Dumnezeu în întuneric. Este în zilele acestor femei amărâte și fără carte o anumită înțelepciune ancestrală, pe care noi, rașionali și deșteptii de azi, tindem s-o respingem. Am auzit recent la televizor că oamenii politici ne sfătuiesc să-i prețuim pe medici, care sunt eroii zilei, fiindcă se sacrifică pentru noi. Prima pildă evocată aici, în simplitatea ei, face din doctor un demiurg, un zeu sau un erou, fără să spună direct acest lucru. Doctorul – vrea să spună femeia – are har de la Dumnezeu, pentru că știe ce e viața și cât durează ea pe acest pământ. Dacă doctorul nu primește mulțumita omului, înseamnă că acesta, omul amărât și bolnav, se duce spre altă lume. Această gândire mitică și, pentru unii, primitivă, creștină în esența ei, e plină, însă, de eresuri, de descântece, de rugăciuni, aspre și duioase în același timp, de smerenie și de semeție, de voci abia simțite, de semne și semnale, de simboluri vechi. Noi nu mai credem în așa ceva, pentru că suntem – nu-i așa! – oameni ai mileniului al treilea, cu telefonul mobil mereu în mână și cu nelipsitul laptop în geantă ori în rucsac, cu democrația în degetul cel mic și cu dorința de dreptate absolută. Că ne uităm, însă, la zodii, că blestemăm pisica neagră, că aruncăm mizerii pe jos și că ne gândim numai la confortul personal, uitând de aproapele nostru, nu contează. Noi vrem dreptatea absolută! Este natural ca, într-o societate civilizată, cei care încalcă legea să fie judecați și, la nevoie, pedepsiți. Toți oamenii sunt supuși păcatului și greșelii, iar greșeala poate să fie, câteodată, penală. Medicii sunt și ei oameni și, prin urmare, pot să greșească. Dar dreptatea nu o putem face fiecare dintre noi, ci doar organele de justiție, iar dreptatea absolută o poate face doar Dumnezeu.

Așa, am ajuns să blamăm vaccinurile, că doar suntem atoateștiutori. Copiii noștri sunt sfinți și nu vrem să-i otrăvim cu seruri! Dar, oare, cohortele întregi de medici care au muncit pe brânci ca să facă acele vaccinuri și care s-au sacrificat, unii, pe sine înșiși, transformându-se în cobai, vor fi fost proaste și înapoiate? Oare protestatarii improvizați de azi știu câte sute de milioane de oameni au murit, la vârsta copilăriei mai ales, dar nu numai, de boli cu nume exotice, precum ciumă, holeră, lepră, tifos etc.? Oare știu ei câte sute de milioane de oameni fost apoi salvate de la moarte sigură, prin vaccinurile contra poliomielitei, rujeolei, rubeolei, scarlatinei, oreionului etc., etc.? Toate aceste boli ne ocolesc azi datorită medicilor.” (Articolul poate fi citit integral pe site-ul Academiei Române - [www.acad.ro](http://www.acad.ro))



## Sărmanii medici eroi

„Demult, în copilărie, credeam că medicii – din moment ce pot să vindece toate bolile – sunt nemuritori și am rămas foarte dezamăgit când am aflat că nu sunt. Apoi, însă, când am început să pricep mai bine lumea, am rămas impresionat de judecata unei femei de la țară, trecută prin viață și care îi povestea mamei mele, în prezența mea, cum și de ce se pregătește de moarte: „Mi le rânduiesc pe toate, draga lelei, pentru că doctorul mi-a dat de înțeles că nu mai am nădejde să rămân pe lumea asta”.

Mama s-a mirat, iar femeia a

continuat: „M-am dus la doctor, m-o operat, nu mă simt rău, dar n-o vrut să ia de la mine coșarca cu oiaga (sticla) de vinars, cu ouăle, cu piciorul de porc și plicul, dat de copii, cu vreo câteva sute în el. Dacă n-o vrut, îi semn rău, înseamnă că mă duc și nu mai este nimic de făcut”. Cu alte cuvinte, facerea de bine se răsplătește, în concepția populară, printr-un fel de ofrandă, ca pe vremea zeilor de demult și, dacă ofranda nu este primită, atunci augurii nu sunt buni. Așa credeau popoarele vechi, arhaice, de dinainte de Hristos, dar și de după. Veți spune că lumea s-a schimbat și modernizat demult și că niciun român nu mai gândește așa. Nu știu, însă, dacă rămășițe ale acestei gândiri mitice, de pe vremea când zeii și eroii umblau pe pământ, nu ne marchează și pe noi. Episodul îmi amintește de un altul, povestit de un mare și îndrăgit actor român, care a luat odată în mașina sa, pe un drum de țară, o femeie bătrână, îmbrăcată în negru, care făcea cu mâna. Femeia s-a mirat de bunăvoința omului și, întrebată de ce se miră, ar fi răspuns: „Domnule dragă, dumneata ești bun că m-ai luat, dar lumea de azi îi așa de rea, încât mă mir că se mai face ziuă!”.

Cu alte cuvinte, pentru păcatele noastre cele multe și mari, ar trebui să fim aruncați de Dumnezeu în întuneric. Este în zilele acestor femei amărâte și fără carte o anumită înțelepciune ancestrală, pe care noi, rașionali și deșteptii de azi, tindem s-o respingem. Am auzit recent la televizor că oamenii politici ne sfătuiesc să-i prețuim pe medici, care sunt eroii zilei, fiindcă se sacrifică pentru noi. Prima pildă evocată aici, în simplitatea ei, face din doctor un demiurg, un zeu sau un erou, fără să spună direct acest lucru. Doctorul – vrea să spună femeia – are har de la Dumnezeu, pentru că știe ce e viața și cât durează ea pe acest pământ. Dacă doctorul nu primește mulțumita omului, înseamnă că acesta, omul amărât și bolnav, se duce spre altă lume. Această gândire mitică și, pentru unii, primitivă, creștină în esența ei, e plină, însă, de eresuri, de descântece, de rugăciuni, aspre și duioase în același timp, de smerenie și de semeție, de voci abia simțite, de semne și semnale, de simboluri vechi. Noi nu mai credem în așa ceva, pentru că suntem – nu-i așa! – oameni ai mileniului al treilea, cu telefonul mobil mereu în mână și cu nelipsitul laptop în geantă ori în rucsac, cu democrația în degetul cel mic și cu dorința de dreptate absolută. Că ne uităm, însă, la zodii, că blestemăm pisica neagră, că aruncăm mizerii pe jos și că ne gândim numai la confortul personal, uitând de aproapele nostru, nu contează. Noi vrem dreptatea absolută! Este natural ca, într-o societate civilizată, cei care încalcă legea să fie judecați și, la nevoie, pedepsiți. Toți oamenii sunt supuși păcatului și greșelii, iar greșeala poate să fie, câteodată, penală. Medicii sunt și ei oameni și, prin urmare, pot să greșească. Dar dreptatea nu o putem face fiecare dintre noi, ci doar organele de justiție, iar dreptatea absolută o poate face doar Dumnezeu.



Președintele Academiei Române - simbol al spiritualității, forum al consacării, spațiu al cercetării fundamentale - consideră că această criză neașteptată „ne-a învățat ce să prețuim în viață” și își exprimă speranța că poate după „această grea încercare”, „ne vom revărsa preaplinul sufletului spre lume și spre țară”.

„Ne socotim adesea mai proști decât alții, mai necivilizați, mai inculți. Dăm buzna în magazine, ne aprovizionăm peste măsură, dăm din coate și zbierăm, mințim că nu suntem infectați și că nu am fost în zone de risc, ne purtăm iresponsabil. Dar oare alții - puși în fața acestei situații-limită - cum fac? Oare sunt mult mai buni, mai umani, mai solidari? Nu sunt astfel întotdeauna și nu toți! Am văzut cozi imense la Londra sau la Los Angeles, am văzut îmbrânceli, insolente și prefăcătorii la Paris ori la Madrid. Oamenii sunt oameni peste tot, cu bune și cu rele. Popoarele nu sunt, însă, bune sau rele, morale ori imorale, egoiste sau generoase, ci numai oamenii sunt așa. Nu este momentul să ne lamentăm, ci trebuie să ne adaptăm cât mai bine împrejurărilor și să mergem

înainte. Am vrea (mai ales acum) să-i simțim și pe politicieni ca fiind de-ai noștri, cu spaimile și cu credințele noastre, cu vorbele noastre simple. Dar, în plus, dincolo de toate aceste naivități ale mele, ei mai au o datorie: să ia măsuri bune, să aibă alura de lideri, să -și conștientizeze rolul de elite, ca să ne poată insufla încredere și speranță. Dacă nu pot sau nu știu să facă acest lucru, atunci este grav, căci poporul acesta are nevoie de ghidaj bun, de călăuze potrivite.

Altminteri, „bucuroși le-om duce toate”, pentru că ne știm trecători și vulnerabili. Suntem trestii gânditoare, cum zicea Blaise Pascal și ne purtăm ca atare, cu umilință și cu semeție în același timp, în căutarea echilibrului. Dacă nu o facem mereu, înseamnă că

avem mari carențe în educație, că nu am făcut școală cum se cade, că am rămas la un stadiu de ființă inferioară. Criza aceasta neașteptată ne-a învățat ce să prețuim în viață, cum să separăm valorile de nimicuri, ce mare avere este bogăția sufletească. Alergăm clipă de clipă după slujbe bănoase, căutăm să trăim în mare confort material, ne ascundem adesea adevăratele sentimente și acum ne dăm seama ce bogăție avem în noi și cum am putea să revărsăm această bogăție spre semenii noștri. Poate că, după această grea încercare, ne vom rândui altminteri viața individuală și socială, ne vom trezi să fim mai buni și mai drepti, ne vom revărsa preaplinul sufletului spre lume și spre țară, adică spre colțul nostru de lume, pe care nu-l iubim pentru că este perfect (nu este!), ci pentru că este (încă) al nostru.”

## Pledoarie pentru seniori

### Lecții academice

„Cu mai bine de două secole în urmă, pe când desfășura campania din Egipt, Napoleon (pe atunci el era doar generalul Bonaparte) a decis, în fața mamelucilor și a unei situații-limită, să aplice o tactică de apărare de tip circular, cu valorile puse la mijloc și cu militarii francezi desfășurați pe lungimea cercului. Se zice că atunci viitorul împărat ar fi dat un ordin memorabil, care nu a sunat bine deloc: „Măgarii și savanții la mijloc!”. Asta însemna să fie protejate aceste două categorii de ființe (adevărate valori) prin așezarea lor cât mai departe de primejdie. Nu era rău, ci era bine pentru că savanții nu erau asimilați cu măgarii, decât din punctul de vedere al utilității lor. Dincolo de glumă, măgarii erau de neprețuit pentru că erau cei mai buni cărăuși, iar savanții erau indispensabili pentru descifrarea comorilor istorice ale Egiptului, inclusiv a scrierii hieroglifice. Ambele categorii și-au făcut datoria, fapt pentru care Parisul s-a ales cu obeliscuri egiptene jefuite și cărate cu greu, iar umanitatea cu mesaje în clar despre o lume căreia îi datorăm, între altele, civilizația greco-romană, din care se trage civilizația noastră modernă și contemporană. Unii au înțeles astăzi, tot într-o situație-limită, dar fără umorul lui Napoleon, să-i pună alături de protejării „măgarii și savanții” și pe bătrâni, și tot cu intenția benefică de apărare. Pandemia aceasta este o nenorocire cum nu s-a mai întâmplat una la fel în istoria celor vreo 80-90 de ani recentți (adică timp de trei generații). Planeta, de la Al Doilea Război Mondial încoace, a trăit (în mare parte din Europa, America, Asia, Australia) multe decenii liniștite, prospere și chiar pline de răsfăț pe ici, pe colo. Criza declanșată de această boală și de numeroasele cazne și morți pricinuite de ea a trezit în oameni și lupta feroce pentru existență. Modul de a gândi „politicește corect” – criticat, pe bună dreptate, în multe privințe – a fost înlocuit uneori cu o gândire pragmatică, de genul „scapă cine poate”. Evident, nu se spune asta în mod direct. Noi trăim într-un continent numit Europa, unde sedimentările de civilizații una peste alta sunt ca sendvișurile cu multe straturi, spre care ne lăcomim uneori. Această evoluție ne-a obișnuit cu un anumit rafinament al comunicării, cu disimularea minciunii, cu ascunderea rețelilor intenții, cu ademeniri înșelătoare.” (Articolul poate fi citit integral pe site-ul Academiei Române - [www.acad.ro](http://www.acad.ro))



„Diamantul nu poate fi șlefuit fără frecare și nici omul perfecționat fără încercări.” (Confucius)

## Lecții de leadership pe timp de criză

### John MAXWELL - lider mondial

„Un lider ar trebui să se arate într-o criză, dar, de fapt, criza dezvăluie cine este un lider.”

John Maxwell



Cum să devii un lider mai bun într-o perioadă de criză?

⇒ Prioritatea nr.1: **Pune-i pe oameni pe primul loc!** În situația pandemiei de coronavirus ne referim la siguranța oamenilor. Totul este despre oameni!



Jurnalul unui timp izolat

Scopul summit-ului online este de a face lumea mai luminoasă, de a fi o lumină.

Cum răspund liderii în și prin vremuri dificile?

„Se spune că frica este cel mai mare dușman al omului.

Ea este răspunzătoare de multe eșecuri, boli și neînțelegeri în viața acestuia.”

Joseph Murphy

Cum transformi dificultățile în avantaje în viața ta?

Există oportunități în orice dificultate.

Leadershipul este influență. „Totul se ridică sau se prăbușește din cauza leadershipului.”

Într-o criză, un lider bun, menține totul constant. Nu creștem, nu devenim mai buni.

O criză scoate ceea ce e mai bun din fiecare.

Ce este o criză? O perioadă de dificultăți intense sau pericol care necesită o decizie care va fi un punct de cotitură.

Felul cum privesc lucrurile determină modul în care le fac.

⇒ Prioritatea nr.2: **Informați-vă!** Care este adevărata problemă? Sunt multe incertitudini referitoare la coronavirus. Nu aș merge la mass-media. Au alte interese, la fel ca politicienii. Aș merge să mă informez la Organizația Mondială a Sănătății (OMS) sau Centrul pentru Controlul Bolilor - USA (Omologul centrului în România este Centrul Național de Supraveghere și Control al Bolilor Transmisibile - CNSCBT - [www.cnscbt.ro](http://www.cnscbt.ro) precum și Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate).

⇒ Prioritatea nr.3 **Fiți flexibili!** O criză are mai multe incertitudini și are multe schimbări. Atunci când nu funcționează planul A, folosește planul B. uneori într-o criză este necesar și un plan C, sau un plan D.

⇒ Prioritatea nr.4 **Folosiți echipa!** Împreună aveți aceeași viziune și misiune, dar aveți perspective diferite. „Toți la un loc suntem mai deștepti decât fiecare în parte.” (Ken Blanchard)

⇒ Prioritatea nr.5 **Comunicați rațional!** Comunicați rațional mai mult decât continuu. Folosiți o judecată bună; vorbiți mai puțin și gândiți mai mult. Atunci când comunicați, faceți-o după o gândire temeinică, cu un discernământ bun, o judecată bună. Oamenii au nevoie de o comunicare înțeleaptă.

⇒ Prioritatea nr.6 **Fiți autentici!** Autenticitatea este ceea ce vor oamenii de la lideri. Asta vor mai mult decât perfecțiunea. „Am petrecut mult timp câștigând încrederea.” Spuneți mereu adevărul! Rămâneți aproape de oameni și permiteți-le să fie vizual cu voi. Să păstrăm distanța socială. Autenticitatea înseamnă că incertitudinea este permisă. Nu trebuie să aveți răspunsurile la toate întrebările. Conduceți prin exemplu!

Liderii buni se ocupă de lucrurile negative înainte să se întâmple, când marea nu este calmă. Niciun marinar nu s-a făcut remarcat când marea era calmă! Te faci remarcat în vremuri dificile.

Liderii buni transformă dificultățile în avantaje. Conectarea cu John Maxwell se poate face prin minutul zilnic, gratuit, „Minutul cu Maxwell” - afirmații puternice care vă pot ridica moralul, prin intermediul blogului [JohnMaxwell.com](http://JohnMaxwell.com).



\*\*\*Când a apărut SIDA în 1981, a fost nevoie de 2 ani pentru a identifica virusul HIV care cauza boala.

\*\*\*În cazul COVID-19, în 31 decembrie 2019 a fost raportată problema în China iar până pe 7 ianuarie 2020 virusul a fost deja **identificat**.

\*\*\*În 13 ianuarie existau deja teste de identificare, care pot **detecta virusul**.

\*\*\*Virusul poate fi eliminat prin dezinfectare.

\*\*\*Cercetătorii se ocupă de studierea virusului în toată lumea.

\*\*\*„Prima responsabilitate a unui lider este de a defini realitatea.” (Max DePree)

\*\*\* Liderul e în mulțime, nu face parte din mulțime.

\*\*\* În vreme de criză liderul aplică decizii de tipul **SCE**:  
**S** - **suferințe, (care este pierderea cea mai mare);**  
**C** - **câștiguri (potențialele avantaje);**  
**E** - **experiențe.**

\*\*\* **Ce fac în situație de criză?**

- ⇒ citesc ce n-am apucat în ultimul timp;
- ⇒ scriu ce nu am scris, nu am terminat;
- ⇒ petrec mai mult timp cu familia, fac sport;
- ⇒ eliminați sentimentele negative.

Cinci perspective asupra crizei:

**1. Crizele sunt destul de frecvente.** Aceasta nu este prima criză de pe planetă. Avem tendința să credem că n-a mai fost atât de rău ca până acum, că suntem singurii care experimentăm așa ceva. În anul 2000 - virusul Y2K sau „Armagedonul comunicării”, „Vor cădea avioane”, „Apocalipsa” – acestea erau în anul 2000 problemele dezbătute de presă cu referire la Y2K, prescurtarea de la „Year 2000”. 2001 a fost anul Antrax - teama de a deschide plicurile sigilate de teama infectării. În anul 2002 - virusul West Nill, în 2003 virusul SARS, gripa aviară în 2005, E-Coli în 2006, 2008-criza financiară, în 2009 - gripa porcina, în 2010 - BP Oil. În 2012 calendarul maias vorbea de sfârșitul lumii. În 2013, Coreea de Nord avea să ne ucidă pe toți. Virusul Ebola a fost în 2014, în 2015- rujeola Disney și criza teroristă ISIS, în 2016 - virusul Zika. *Oamenii într-o criză cred că niciodată nu a fost mai rău. În perioada 1918 - 1920, gripa ucidea un milion de oameni pe săptămână., timp de 25 de săptămâni.* Credem că crizele majore sunt cele prin care trecem în prezent.. **„Și asta va trece!” (regele Solomon)**

**2. Criza este o distragere.** Criza ne abate de la traseu, ne încurcă prioritățile. Ne împiedică să progresăm. Dacă *tragea* e acțiunea care ne atrage către ce ne dorim în viață, *distragerile* sunt acțiuni care ne îndepărtează de ceea ce dorim în viață. Știrile TV ne distrag atenția de la lucruri importan-

te pe care le putem face. *Trebuie să ținem post de la unele știri. Consecințele distragerii? Rătăcirea minții. Minte rătăcește și pune întrebări. „Ce s-ar putea întâmpla?”* Întrebări fără răspuns, gândire negativă, ne lăsăm dominați de frică. Frica se împrăștie mai repede ca virusul. „Doar pentru că cerul tău se prăbușește, nu înseamnă că și al meu”. M-a întrebat cineva ce faci? Fac limonadă! *Când primești lămâi, faci limonadă!* Anxietatea și îngrijorarea nu îmbunătățesc situația.

**3. Criza ne dezvăluie ce este în interiorul nostru.** Crizele ne dezvăluie. Alegerile ne crează, iar crizele dezvăluie. „Cei mai mulți oameni își găsesc puterea în lucruri din exteriorul lor. Bani, putere, funcții, garderobe, mașini. Dar cele mai importante lucruri ale unui lider sunt în interiorul său: integritatea, înțelepciunea, încrederea, vulnerabilitatea, bucuria, pasiunea, compasiunea, intuiția. Aceste lucruri provin din experiențele vieții. Din încercările vieții. Din cea mai profundă parte a sufletului unei persoane. Nu le poți falsifica și nu le poți cumpăra pentru că nu sunt de vânzare. Viața pune o întrebare fiecărui lider care îi măsoară eficiența și înțelepciunea. Întrebarea e „*Prin ce ai trecut?*” după o bătălie regele Arthur îi alinia pe soldați și îi punea pe soldați să le arate cicatricile, iar dacă nu existau îi spunea soldatului: „*Du-te să-ți primești cicatricile!*” Cea mai bună cale către o viață autentică este prin cicatricile tale. Pe măsură ce le dobândești înveți să lași prostiile din viață și să te atașezi de esența vieții. (...) Așa cum oțe-

lul se căleşte în foc, liderii se călesc prin eșecuri. Nu există curcubeu fără furtună.” (Clive Staples Lewis, scriitor)

**4. Crizele necesită capacitatea de a te adapta.** Crizele implică un grad de incertitudine. Toți antrenorii buni au un plan preliminar, dar cei excelenți se diferențiază la pauză, pentru că la pauză ei văd realitatea, nu teoria. La pauză ajustează. Ei au un plan B care îi face pe antrenori să fie excelenți. Liderii de succes au un plan B, poate un plan C și chiar un plan D. Conformitatea (a fi la fel ca ceilalți, se integrează în mulțime) e diferită de adaptabilitate. Adaptabilitatea e o trăsătură pozitivă și înseamnă ajustarea, nu din cauza slăbiciunii, ci a puterii. *Ajutăm oamenii să-și ajusteze calea spre victorie.*

**5. În timpul unei crize liderii ies la iveală.** Sunt niște principii testate în timp pentru un lider pe timp de criză. Faptul că sunt deschiși, sinceri, au mintea limpede și sunt primii să se ridice și să iasă în evidență. Liderul unei companii le-a spus clienților săi: „Suntem pregătiți, am învățat, am acționat.” Incertitudinea într-o criză e o realitate a vieții. Liderii conduc prin incertitudini. Nu avem mereu răspunsul. Incertitudinea e diferită de claritate. Putem să fim incerți față de ce se întâmplă în jur, dar putem fi clari cu privire la speranță. Claritatea îi ajută pe oameni să stabilească priorități. Nu putem controla ce este în jurul nostru, dar putem controla alegerile pe care le facem.



**„Învățătura fără gândire este muncă pierdută, gândirea fără învățatură este periculoasă.” (Confucius)**

### Lecții despre continuarea învățării

## Ministru Monica Cristina ANISIE Ministerul Educației și Cercetării



Ministru Educației, într-o scrisoare deschisă, adresată cadrelor didactice, a transmis profesorilor că au o contribuție importantă la menținerea echilibrului emoțional al elevilor, al părinților și nu în ultimul rând, al întregii societăți.

**„Învățatură nu se obține prin șansă, trebuie căutată cu ardoare și frecventată cu sârguință.”**

**Abigail Adams**

Pe perioada stării de urgență și a stării de alertă structura anului școlar nu s-a modificat.

#### Cursuri:

⇒ Luni, 13 ianuarie 2020 – Vineri, 3 aprilie 2020

#### Vacanța de primăvară:

⇒ Sâmbătă, 4 aprilie 2020 – Marți, 21 aprilie 2020

#### Cursuri:

⇒ Miercuri, 22 aprilie 2020 – Vineri, 12 iunie 2020

#### Vacanța de vară:

⇒ **Sâmbătă, 13 iunie 2020** – data din septembrie 2020 la care încep cursurile anului școlar 2020-2021

- **pentru clasele a XII-a, a XIII-a seral și frecvență redusă**, anul școlar are 33 de săptămâni de cursuri și se încheie pe 29 mai 2020

- **pentru clasa a VIII-a**, anul școlar are 34 de săptămâni de cursuri și se încheie pe 5 iunie 2020

- **pentru clasele liceale – filiera tehnologică și pentru clasele din învățământul profesional**, anul școlar are 37 de săptămâni de cursuri.

Programul **Școala altfel** se desfășoară în perioada 7 octombrie 2019 – 29 mai 2020, pe o perioadă de 5 zile consecutive lucrătoare, la decizia școlii.

Recuperarea cursurilor nu se poate realiza în perioada vacanțelor; prevede ordinul, pentru cazurile în care cursurile sunt suspendate din cauza unor calamități naturale, intemperii, epidemii sau alte situații excepționale.

„Stimați colegi,

Traversăm cu toții o perioadă plină de provocări într-un context în care sănătatea noastră și a celor din jur este lucrul cel mai de preț de care trebuie să ne îngrijim. Măsura suspendării cursurilor a fost și este una necesară.

**În aceste momente, conștientizăm cu toții cât ne lipsește școala, cât de mult ne dorim să ne revedem elevii și colegii.**

Cu toții vrem, în acest moment, să știm cu certitudine când vom reveni în sala de clasă, însă această certitudine trebuie privită în strânsă legătură cu situația evoluției epidemiei provocate de coronavirus în România, iar decizia pe care Comitetul Național pentru Situații Speciale de Urgență o va lua va viza siguranța că niciun elev sau cadru didactic nu va fi infectat în momentul revenirii la cursuri.

**Mai mult decât oricând, noi, cadrele didactice trebuie să contribuim la menținerea echilibrului emoțional al elevilor noștri, al părinților și nu în ultimul rând, al întregii societăți.** Continuarea învățării de acasă reprezintă modalitatea prin care putem să fim alături de copiii noștri. Suspendarea cursurilor reprezintă o perioadă în care vom valorifica activitatea pe care am desfășurat-o în sala de clasă, prin modalități de fixare a cunoștințelor și de recapitulare a temelor predate, **fără a preda noi cunoștințe și fără a evalua elevii.**

Am încredere, dragi colegi, în măiestria dumneavoastră de a crea contexte educaționale prin orice mijloace de comunicare și de a-i motiva pe elevi să rămână conectați la educație. Aceasta presupune păstrarea unui echilibru în tot ceea ce înseamnă acest proces: adaptarea volumului de resurse pe care îl transmitem elevilor, a activităților individuale pe care le solicităm acestora, iar participarea la cursurile online trebuie să fie un moment așteptat de elevi, nu o presiune în plus.

Ministerul Educației și Cercetării a identificat instrumente și resurse digitale, care pot fi utilizate la învățarea de acasă, cea asistată de tehnologie și le-a centralizat în platforma

ma **DIGITAL pe educared.ro**, ce poate fi accesată la adresa <https://digital.educared.ro>.

Recomand fiecărui cadru didactic să selecteze instrumentele și resursele cele mai adecvate sau să-și creeze propriile resurse.





MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

**EDUCAȚIA CONTINUĂ  
ÎN ORICE SITUAȚIE!**

Suntem conștienți de faptul că sunt elevi și cadre didactice care nu dispun de tehnologie pentru continuarea învățării. Vă încurajez, stimați colegi, să continuăm și în situațiile acestei învățarea, utilizând manualele din biblioteca școlii, diverse materiale auxiliare de care dispuneți, toate acestea raportate la particularitățile de vârstă ale elevilor.

„Pentru pregătirea elevilor în vederea susținerii examenelor naționale, am realizat împreună cu Centrul Național de Evaluare și Examinare un set de [cinci resurse de antrenament tip test. Acestea respectă modelul subiectului de examen.](#) Ele au fost publicate în data de **30 martie 2020**, pe site-ul <https://rocnee.eu/testeantrenament/>. În data de **3 aprilie 2020**, vor fi postate baremele de evaluare și de notare, pe același site. Rolul acestora este de autoevaluare și calibrare a felului în care s-au redactat răspunsurile.

Totodată, în cadrul emisiunilor **Teleşcoala** vor fi prezentate unele soluții ale acestor resurse de antrenament, cu explicațiile necesare, pentru a înțelege cât mai bine răspunsurile din baremele de evaluare și de notare.

Vă asigur că la nivelul Ministerului Educației și Cercetării se lucrează la scenarii care să compenseze efectele acestei crize, efecte care îi vizează atât pe elevii noștri, cât și pe dumneavoastră, cadrele didactice. Măsurile care vor fi luate vor fi comunicate oficial și vor avea în vedere ca elevii noștri să nu sufere și să nu piardă de

pe urma acestei suspendări a cursurilor. În ceea ce privește susținerea examenelor naționale pentru elevi, dar și examenele pe care unele cadre didactice le au de susținut, vă asigur că vom prezenta public variantele la care specialiștii din cadrul ministerului lucrează. Acestea vor fi unele oneste, realiste și transparente, adaptate contextului în care ne aflăm.

Vă mulțumesc pentru tot efortul pe care îl depuneți, vă doresc multă sănătate și aștept momentul, cât mai curând, să revenim în sălile de clasă.”

Cu deosebită considerație,  
**Monica-Cristina ANISIE**”

**Lecții despre continuarea învățării**

„Mesajul nostru comun către copii, elevi, studenți, cadre didactice și părinți este unul simplu: **sănătatea și siguranța copiilor noștri sunt mai importante acum decât oricând!** Să fim responsabili și să respectăm cu strictețe măsurile de prevenire și combatere a îmbolnăvirii cu COVID-19. În această perioadă, trebuie evitată pe cât posibil ieșirea în spațiile publice și trebuie să ne concentrăm atenția asupra învățării de acasă. Totodată, informarea corectă, doar din surse oficiale, este foarte importantă. Cu calm, responsabilitate și dând dovadă de solidaritate vom trece împreună și peste această situație!” (www.edu.ro/ 16 martie 2020)



În cadrul parteneriatului dintre Ministerul Educației și Cercetării și Asociația Proacta EDU a fost lansată prima linie de consiliere psihologică pe tema COVID-19, gratuită, pentru cadre didactice, părinți și elevi, sub denumirea de „**AMBASADOR pentru COMUNITATE**”.



Ministerul Educației și Cercetării a lansat platforma *Digital pe educared.ro* (*digital.educared.ro*), un spațiu creat pentru toate cadrele didactice care doresc să valorifice noile tehnologii în activitățile de învățare cu elevii. Această platformă a fost dezvoltată de echipa proiectului „Curriculum Relevant, Educație Deschisă pentru toți” - CRED, cu sprijinul experților Institutului de Științe ale Educației (IȘE), în scopul susținerii cadrelor didactice și elevilor pentru continuarea învățării de acasă. În acest spațiu virtual - *digital.educared.ro* - sunt centralizate mai multe tipuri de resurse digitale și informații utile, în activitățile educaționale desfășurate. Toate resursele colectate pe platformă sunt gratuite.



Ministerul Educației și Cercetării, alături de organizația neguvernamentală Narada, cu sprijinul Cora România, au lansat inițiativa „Reacție pentru educație”, o modalitate prin intermediul căreia tehnologia poate ajunge la profesorii și elevii din comunitățile dezavantajate. Platforma pune la dispoziția cadrelor didactice un formular pentru exprimarea nevoilor materiale pe care aceștia și elevii lor le au în demersul pe care îl desfășoară acum pentru continuarea educației la distanță. Obiectivul acestui instrument este acela de a atrage și de a coagula comunitățile locale, astfel încât să fie acoperite cât mai multe nevoi într-un timp cât mai scurt.



În contextul suspendării cursurilor, pentru pregătirea elevilor în vederea susținerii examenelor naționale, Ministerul Educației și Cercetării a publicat un prim set de resurse de antrenament pentru elevii care vor susține examenele naționale.



„Prea mulți oameni se gândesc mai mult la siguranță și nu la oportunitate. Par mai speriați de viață decât de moarte.” (James Francis Byrnes)

## Lecția A trăi în vremuri de criză

Prof. Univ. Dr. Mircea MICLEA

Mircea Miclea, profesor la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației de la Universitatea Babeș-Bolyai, cercetător, fondatorul școlii cognitive în psihologia românească, a fost ministru al Educației



Indiscutabil, trăim o perioadă de criză. Nu numai că ne confruntăm cu riscul îmbolnăvirii sau decesului din cauza unui virus, dar avem deja primele semne ale unei crize economice majore și ale unei uriașe crize de încredere. În astfel de vremuri, emoțiile negative (de la anxietate și stres, la furie sau disperare) preiau controlul asupra minții noastre. Credem că gândim realist, când, de fapt, atenția devine captivă știrilor negative, veștile rele sunt memorate mai repede și reamintite mai ușor; construim scenarii catastrofice despre viitor, iar situațiile neutre sunt înțelese ca fiind periculoase. Vedem

peste tot răul și nu mai vedem binele. Devenim, știm asta din neuroștiințele cognitive, suprasenzitivi și suprareactivi. Vorba lui Caragiale, „simț enorm și văz monstruos”. Funcționăm ca o alarmă de mașină prost reglată, care se declanșează de mai multe ori în toiul nopții și sperie tot blocul.

În astfel de momente e instructiv să analizăm ce au făcut alții, înaintea noastră, care au traversat cu succes crize existențiale și mai mari. Cum au devenit ei rezilienți, adică nu numai capabili să absoarbă șocul crizei, dar să își revină și să se dezvolte robust; cum au traversat abisul? Sintetizez aici câteva dintre răspunsurile pe care cercetările interdisciplinare, din ultimii ani, asupra rezilienței, ni le oferă.

„Când se construiește ceva, un pod, de exemplu, se stabilește care este rezistența pe care el trebuie să o aibă ca să își facă treaba. Apoi, această rezistență se înmulțește cu un factor de siguranță, adică de câte ori trebuie să crească rezistența pentru ca să facă față unor riscuri neprevăzute. Când faci un boiler, de pildă, factorul de siguranță este 6. Când faci un avion, factorul de siguranță variază între 1,2 și 2! Pentru că, dacă iei prea multe măsuri de siguranță, avionul devine sigur, dar nu se mai poate ridica de la sol!

Oamenii și societățile sunt la fel. Unii vor să fie ca boilerul: să fie în siguranță, chiar dacă fierb în interior. Alții preferă să fie ca avioanele: să poată zbura, chiar dacă riscurile sunt mari. Ne așteptăm o alegere: ce vrem să fim, boiler sau avion? **Eu prefer zborul.**”

1. **Perseverența în proiectele personale.** O criză ne scoate din ordinea firească a vieții, ne pune sub semnul întrebării modul în care trăim, proiectele noastre de viață. Dar dacă mintea noastră se încapățânează să fie orientată spre viitor, **dacă întâmpinăm ziua de mâine cu un plan, nu cu o nouă teamă, devenim mult mai puțin vulnerabili la ce ni se întâmplă în prezentul imediat.** Ne afectează mai puțin veștile proaste sau stările neplăcute, dacă avem un țel și ne străduim să mai facem un pas, oricât de mic, în direcția lui. Sau măcar să rămânem mereu cu mintea la el. În lagărele de concentrare, în multe situații de calamități sau dezastre, cei care au avut un vector personal, un plan sau un scop pentru ziua de mâine, dincolo de ziua de azi, cu grijile ei, au rezistat cel mai bine și au fost primii care s-au dezvoltat ulterior. Ceilalți au cărat cu ei traumele trecutului mulți ani, unii nu le-au mai depășit niciodată. Așadar, să nu renunțăm la proiectele pe care le-am avut înaintea crizei, să facem, în fiecare zi, ceva pentru ele, oricât de puțin. Nu renunțați la planurile de concediu, la ideea de a vă schimba jobul sau de a dobândi o nouă competență profesională, de a vă amenaja apartamentul sau de a avea un copil, de a citi niște cărți pe care le-ați pus deoparte, de a învăța ceva nou.

2. **Autodisciplina.** În criză, realitatea îți oferă oricâte motive dorești să nu te mai focalizezi pe sarcini, ci pe stările pe care le trăiești. Ai putea încălca regulile firești de viață, ai toate alibiurile. De pildă, acum, lucrând de acasă, pot să mă scol când vreau, să mănânc când vreau, să lucrez când vreau. Dezordinea pe care o introduc în viața mea, încet, dar sigur, va lăsa însă urme, se va internaliza și va deveni dezordine a minții mele. Exact în această situație e necesar să ne stabilim noi înșine reguli și să ne ținem de ele cu strictețe. Regulile ne reduc din anxietate. Simțim că noi ne controlăm viața, nu stările noastre, nici conjuncturile nefericite prin care trecem. Orice grup, că e familie sau organizație, dacă are reguli este mai coeziv. Dacă urmăm regulile pe care noi ni le-am stabilit (autodisciplina), la finalul zilei vom avea un sentiment de control și de eficiență personală. Iar controlul și eficiența personală, spun sute de studii, sunt esențiale pentru echilibrul emoțional. Dar ele trebuie dobândite prin faptele noastre, nu prin repetarea papagalicească a unor formule pozitive, predate de nu știu ce guru.

**Dezordinea indusă de orice criză poate fi contracarată cu un plus de ordine interioară.**

„Nu există siguranță pe acest pământ, există doar oportunitate.” (Douglas MacArthur)

„Cultul siguranței încetinește învățarea și inovarea. Ca să învățăm, trebuie să experimentăm, să avem curajul să facem lucruri. Evident, adesea vom greși. Dar, cum ne spun științele cognitive, învățăm mult mai mult și mai repede dintr-o greșală decât dintr-un succes. Greșelile sunt neplăcute dar utile, pentru că ele stau la baza învățării și a inovației. Dacă, dimpotrivă, vrem să fim cât mai în siguranță, vom experimenta tot mai puțin, deci, vom învăța tot mai puțin și vom inova și mai puțin. Dacă stăm de pildă, cu copiii închiși în casă, fără să începem, treptat, să reluăm școala, nu vom învăța cum să facem educație în noile condiții. Noroc cu alții care, la rate mult mai mari de mortalitate, au înțeles că trebuie să riște, să experimenteze ca să învețe! Măcar să învățăm de la ei, dacă nu suntem capabili pe cont propriu. Ca indivizi și ca țară, trebuie să alegem: vrem un plus de învățare și inovare sau un plus de siguranță, vrem să fim tot mai înapoiți, dar mai în siguranță, sau mai în față, riscând.”

Sursa: [www.g4media.ro](http://www.g4media.ro)

### 3. Dezvoltarea caracterului.

Criza e ca un reactiv chimic: scoate la iveală toate caracteristicile ascunse pe care le avem. În criză, ticăloșii camuflați devin și mai ticăloși, fricoșii – și mai fricoși, narcisiștii – și mai narcisiști. Dar criza oferă și șansa enormă a dezvoltării personale, a descoperirii și trăirii valorilor în care merită să credem. *Caracterul nu se dezvoltă în lux și siguranță, ci în confruntare cu asprimea realului* (N. Hartman).

**O situație dificilă, spun filosofii stoici, e ca un antrenor.** Te poți folosi de ea să -ți dezvolti o virtute pe care nu o aveai sau care era prea puțin definită. Avem acum oportunitatea de a ne dezvolta o calitate personală. Unii – răbdarea, alții – controlul emoțiilor, alții – empatia, îngăduința pentru greșelile celui-lalt, curajul sau perseverența. Știm din scrierile lui V. Frankl și din memorialistica deținuților politici că cei care, în situații dificile, și-au cultivat caracterul, și-au trăit valorile au ieșit

din lagăre mult mai puternici și mai normali la cap, decât cei care și-au trăit lașitățile în libertate. Avem șansa de-a ieși din criză mai buni decât am intrat, dacă știm cum să o valorificăm.

### 4. Solidaritatea.

Cei care i-au ajutat pe alții, în situații limită, au devenit ei înșiși mai robuști. Cum spune Nicolae Steinhart, „*Dăruind vei dobândi!*”

**Psihologic, ne ajută să ieșim din obsesia autoprotecției personale și să riscăm ajutându-i pe alții.** Asta înseamnă să facem ceva pentru ei (să-i ajutăm în nevoințele lor), dar și să nu facem pentru noi ceea ce ne vine să facem (să nu cumpărăm zeci de kilograme de alimente, pentru că și alții sunt în nevoie). Individualismul consumerist ne poate distruge pe toți. Solidaritatea ne poate salva. A avea grijă de celălalt, indiferent cine o fi el, e cea mai profundă solidaritate. Ea face diferența dintre un grup coeziv și o adunătură de oameni.

**5. Cultivarea emoțiilor pozitive.** Închipuți-vă echilibrul emoțional ca pe o balanță. Acum e dezechilibrată, emoțiile negative sunt mult mai multe și mult mai “grele” decât cele pozitive. Putem însă echilibra balanța, dacă ne producem mai multe emoții pozitive. O parte le obținem din perseverența în proiecte personale, din autodisciplină, din trăirea valorilor sau acordarea de ajutor celor în nevoie. Dar sunt multe alte căi prin care ne putem echilibra emoțiile. Călugării iezuțiți, când aveau o apăsare sufletească, erau sfătuți să se plimbe prin natură și să privească departe în zare. Să înțeleagă că durerea lor e mai nimic față de lumea asta mare. Așa că să băgăm de seamă că a venit totuși primăvara, că ne zâmbește un copil, că ceaiul pe care îl bem are atâta savoare, că avem parte de prieteni buni și apusuri de soare superbe. Bucuriile mărunte fac muzica vieții. Acum trebuie să ni le cultivăm deliberat, ca să ne menținem echilibrul emoțional.

## Lecția „A trăi în vremuri de criză”

Toate lucrurile prezentate mai sus **țin de responsabilitatea noastră personală**, nu de deciziile sau acțiunile autorităților. Ele rezumă multe cercetări despre reziliență și merită să le punem în practică.

Să ne gândim, o clipă, la copiii noștri.

Vrem să-și urmeze proiectele lor personale sau să se lase copleșiți de frică? Vrem să se folosească de scuzele pe care le oferă oricând realitatea sau vrem să aibă control și eficiență personală? Vrem să devină oportuniști sau oameni de caracter? Vrem să fie egoiști sau solidari? Vrem să se plângă mereu sau să-și producă singuri bucurii?

Răspunsul nu e prin cuvinte. E prin faptele noastre, e în modelul pe care noi îl vom oferi, zi de zi, traversând această criză. Ca orice criză, și asta va trece. Depinde de noi dacă vom ieși din ea mai puternici și mai buni sau cu sufletele schilodite.

Sursa: [www.edupedu.ro](http://www.edupedu.ro)



## Lecția sistemelor complexe

**Prof. Univ. Dr. Mihai DIMIAN**  
**Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava**

USV a inițiat acțiuni și evenimente de impact pe perioada pandemiei, a stării de urgență. Pulsul constant, obiectiv, vocea profesionistului au fost coordonatele unei comunicări reale din perspectivă instituțională sau personală realizată de prorectorul universității sucevene.

Laboratorului de Metagenomică și Biologie Moleculară din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava (USV) a implementat o linie semi-automată de testare pentru coronavirus (COVID-19), sub coordonarea șefului de lucrări biolog

Teoria haosului sau **teoria sistemelor complexe** descrie comportamentul anumitor sisteme dinamice neliniare, care prezintă fenomenul de instabilitate numit sensibilitate față de condițiile inițiale, motiv pentru care comportamentul lor pe termen relativ lung este imprezibil, adică aparent haotic.

Teoria haosului a fost formulată de către matematicianul Edward Lorenz în 1960. Savantul spunea că „un fenomen care pare a se desfășura la întâmplare, are de fapt un element de regularitate ce ar putea fi descris matematic”. În termeni mai simpli, există o ordine ascunsă în orice evoluție aparent haotică a oricărui sistem dinamic complex. Numele de Teorie a Haosului vine de la faptul că în sistemele descrise de aceasta există o dezordine aparentă. Teoria haosului este un domeniu de studiu în matematică, fizică, economie și filozofie și se ocupă cu studierea comportamentului sistemelor dinamice care sunt foarte sensibile față de condițiile inițiale. Această sensibilitate mai este numită și **efectul fluturelui**.

Andrei Lobiuc și a profesorului universitar Mihai Dimian, cu consultarea colegilor de la Institutul „Matei Balș” din București și a specialiștilor din industria de profil.

⇒ Prorector al Universității „Ștefan cel Mare” Suceava

⇒ Profesor asociat al Howard University Wasinghton

⇒ Cercetător la Max Planck Institute for Mathematics in the Sciences

„Această linie de testare este formată dintr-un aparat Real Time PCR, un extractor automat de acizi nucleici, hotă microbiologică cu certificare de siguranță clasa II, vortex, centrifugă cu răcire, laptop, pipete automate monocanal și multicanal. Echipamentele folosite în acest demers sunt de ultimă generație, extractorul automat, cu o capacitate de 24 de probe, permițând reducerea timpului de lucru și creșterea siguranței microbiologice. De asemenea, menționăm faptul că aparatul Real Time PCR este de tip multiplex, ceea ce înseamnă că, în combinație cu kit-urile de detecție folosite, permite triplarea numărului de probe efectuate în același timp, cele 3 gene ale COVID-19 fiind amplificate și cuantificate simultan. Astfel, estimările efectuate arată că este posibilă efectuarea a peste 200 de teste de mare precizie zilnic, pornind de la probe biologice recoltate de la pacienți. Echipamentele au fost achiziționate pe parcursul anului 2019, prin intermediul unui proiect cu finanțare europeană coordonat de prof.univ.dr. Mihai Covașă și prof.univ.dr. Mihai Dimian. Linia de testare va fi instalată în cadrul Spitalului de Urgență „Sfântul Ioan cel Nou” din Suceava în zilele următoare, după instruirea personalului implicat și amenajarea spațiului alocat pentru laboratorul de diagnosticare moleculară COVID-19.”

◇ Prof. univ. dr. Mihai Dimian a analizat și promovat ideile de testare extinsă a populației și oportunitatea instituirii carantinei (pagina de facebook conține argumente pro carantină).

◇ A X-a ediție a manifestărilor „Zile și Nopti Studentești” la USV, on-line. Stay tuned!



„Mișcarea aripilor unui fluture, azi, poate produce o mică schimbare a atmosferei. Din această cauză și de-a lungul unei anumite perioade de timp, atmosfera se va schimba. Peste o lună poate, o tornadă care trebuia să lovească coasta Indoneziei nu va mai apărea. Sau din contră, tocmai din această cauză va apărea.”

(Efectul fluturelui sau teoria haosului)

◇ **USV a implementat o linie semi-automată de testare COVID-19**, care va fi predată Spitalului Județean Suceava pentru înființarea laboratorului de testare. Echipa



www.usv.ro

\*\*\*Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava a pus la dispoziția cadrelor medicale din Spitalul Județean spații de cazare în unul dintre căminele studențești din campusul universitar, căminul 2 al Universității Suceava, în care sunt disponibile 111 camere, cu un număr total de 341 de locuri.

\*\*\*USV a deschis liniile de suport emoțional și consiliere psihologică gratuită dedicate cadrelor medicale din cadrul Spitalului Județean de Urgență Suceava afectate de pandemia COVID-19.

<http://covid19.usv.ro/consiliere>

#COVID\_Resilience

\*\*\*Prorectorul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava, prof. univ. dr. Mihai Dimian, a cerut, miercuri, în contextul epidemic actual din județul Suceava o mai bună organizare și comunicare la nivel județean, asigurarea de consumabile, kit-uri și un specialist cu experiență pentru linia de testare, iar în același timp, el a prezentat modele de urmat din SUA.

Pentru suceveni vă rog analizați informațiile și ghidurile oferite de site-urile autorizate de Ministerul Sănătății; <https://cemafac.ro/> și <https://fiipregatit.ro/>

(NewsBucovina - 25 martie 2020)

\*\*\* 100 de viziere făcute de

studentul **Alex Hantascu**

Le mulțumim pentru că transportă zilnic pachete către cei izolați și le urăm multă sănătate polițiștilor afectați (inclusiv domnului Doroftei)! Dacă le sunt utile facem mai multe.

\*\*\*Asociația studenților din USV a lansat o campanie de ajutor pentru o studentă USV a cărei casă a ars zilele trecu-

te.

\*\*\* A fost lansat InfoMED, un proiect cartografic ce își propune prezentarea unor informații de interes medical pentru județele Suceava și Botoșani. Platforma folosită în cadrul proiectului este ArcGIS Online.



## Sisteme complexe



Suntem aici  
pentru tine

Suport psihologic pentru  
comunitatea medicală  
din municipiul Suceava

Psihologii noștri vă oferă sesiuni de consiliere, telefonice sau on-line, pentru a vă ajuta să treceți mai ușor peste această perioadă dificilă.



Echipa Laboratorului de Metagenomică și Biologie Moleculară din cadrul Universității „Ștefan cel Mare” din Suceava (USV) a implementat o linie semi-automată de testare pentru coronavirus (COVID-19), sub coordonarea șefului de lucrări biolog Andrei Lobiuc și a prof. univ. dr. Mihai Dimian, cu consultarea colegilor de la Institutul „Matei Balș” din București și a specialiștilor din industria de profil.



„Începând de marți, 31 martie 2020, Spitalul Județean de Urgență „Sfântul Ioan cel Nou” din Suceava are un laborator de biologie moleculară unde se realizează analizele necesare în diagnosticarea infecției cu Covid-19. Performanța aparține echipei de proiect formată din patru specialiști - un medic primar de medicină de laborator, un chi-

mist, un asistent de laborator angajați ai spitalului și un doctor în biologie de la Universitatea „Ștefan cel Mare” din Suceava, care, împreună, în echipă, construiesc o nouă linie de apărare în lupta cu pandemia CoVid-19. Primele teste au fost deja realizate folosind echipamentul de RT-PCR pus la dispoziție de Universitatea „Ștefan cel Mare” Suceava, la inițiativa prof. dr. Mihai Dimian, prorector cu activitatea științifică.” (www.monitorulsv.ro)



O echipă formată din prorectorul Universității „Ștefan cel Mare”, Mihai Dimian, și colegii Radu Vatavu și Ovidiu Schipor, a conceput, dezvoltat și transmis către Direcția de Sănătate Publică Suceava mai multe aplicații IT, care vor ajuta la gestionarea situației COVID-19. Este vorba despre o aplicație pentru telefoane Android DSPSMS, care să asigure transmiterea automată a mesajelor cu rezultate la teste, și de o aplicație pentru sistemul de operare Windows, utilă în gestiunea bazei de date. „Sperăm ca aceste acțiuni de digitalizare să eficientizeze activitatea DSP-urilor și să diminueze numărul de erori umane”, a spus prorectorul Dimian. (www.cotidianul.ro)



**„Luați seama la crinii câmpului (...) nici Solomon, în toată mărirea lui, nu s-a îmbrăcat ca unul dintre aceștia.” (Matei, 6, 28-29)**

## Lecția Jurnal de carantină

**Daniela Zeca BUZURA**

„Am continuat fără teamă, crezând că vom rămâne mereu sănătoși într-o lume bolnavă. Acum, în timp ce suntem pe o mare agitată, te implorăm: *Trezește-te Doamne!*” (Papa Francisc)

se va pogorî peste tine și puterea celui Preaînalt te va umbri.” (Luca, I, 34-35).

Gabriel sau Gavriil e lecția ce ni se arată cum că nu putem izbândi decât vestiți, ocrotiți și atinși de revelația divinului și a binecuvântării, fiindcă „la Dumnezeu nimic nu e cu neputință”. Crinul lui Gavriil e un însemn pe pagina cărții deschise a revelației. O altă tâlcuire ascunsă a purtătorului de floare e aceea că nu descoperim nimic prin noi înșine, ci doar călăuziți de inspirația și îndurarea Celui care s-a nevoit și s-a jertfit pentru noi toți.



Poate că nu e întâmplător că începutul acestei sărbători a Bunei Vestiri pornește din Răsăritul Europei, în secolul al V-lea, pentru ca două veacuri mai târziu, în vremea papei Leon al II-lea, să fie preluată de Roma. Creștinii armeni au celebrat-o cei dintâi, chiar dacă ei o prăznuiesc și azi pe 7 aprilie, orientându-se după întâia consemnare a datei de naștere a Mântuitorului.

Nu în ultimul rând, îngerul Gabriel-Vestitorul e una dintre cele mai trainice controversate teologice. Cercetătorii cronologiilor Bisericii nu ostenesc să lege punți între acest misterios simbol al monoteismului și figuri sau credințe de dinaintea iudaismului.

În ebraica veche, sensul lui Gabriel e „omul-Dumnezeu”, mesager deopotrivă al mântuirii și pedepsei. Precum Mihail, Gavriil este îngerul care se află lângă Tatăl și de aici, noua dispută : pentru ce stă purtătorul de crin în stânga PreaPuternicului, pe locul rezervat, prin tradiție, femeii? Gabriel este unicul între fețele angelice ale iudeo-creștinismului, despre care există ipoteza că ar fi femeie. În iconografia cunoscută, când nu poartă crinul, el duce trâmbița vestirii, o lance, o ramură din Rai, făclia sau chiar o oglindă în care se reflectă prima literă grecească a numelui lui Hristos. Faptul că el este îngerul păzitor al lui Iisus, dar și vestitor către Zaharia al nașterii lui Ioan Botezătorul, complică o dată mai mult înțelesurile. Pentru ce nu îi vorbește el poruncitor Mariei, în știuta tradiție testamentară, ci dimpotrivă, o proslăvește și i se închină, numind-o „cea plină de har”, încât Maica lui Dumnezeu se întrebă: „ce fel de închinăciune poate fi aceasta?” Puternic și profund, îngerul Gabriel nu doar că îi apare lui Iisus în Grădina Ghetsimani și tot el mai târziu dă de-o parte piatra mormântului, vorbindu-i Magdalenei că „Nazarineanul cel răstignit a înviat”, dar pătrunde de două ori în viziunile profetului Daniel, încunoștinându-l de întoarcerea evreilor din robia Babilonului. Tot el îi dă putere lui Moise să scrie Cartea Facerii și Pentateuhul, în timp ce studiile rabinice adaugă că Gabriel este îngerul care l-ar fi învățat pe Iosif cele 70 de limbi trebuitoare pentru a stăpâni Egiptul. Aceeași tradiție ebraică face din Gabriel un bici al pedepsei cerești care se abate asupra Sodomei și Gomorei, pe când o altă mare religie abrahamică, Islamul, îi găsește un corespondent în Jibrail. „Spirit divin al dreptății”, Jibrail cel cu 140 de perechi de aripi, îi dictează profetului Mohamed versetele Coranului, lăsându-l pe Vestitorul cu crin al creștinătății să fie, în toate configurațiile teologice și simbolice ale lumii, un purtător al darului, al harului și al revelației.

Cu drag, pe mâine, DZB. (Mic dejun cu câmpion - pagina de facebook, 25 martie 2020)



Sursa: Facebook.com/MicDejunCuUnCampion

⇒ **Daniela Zeca-Buzura** este prozatoare, eseistă, critic literar și realizatoare de emisiuni radio și TV de origine română. Până în august 2012 a ocupat funcția de director al postului de televiziune TVR Cultural. Este realizatoarea emisiunii „Mic dejun cu un campion”.

⇒ Jurnalul de carantină are 40 de pagini (zile).

„De mai multe zile nu dorm. Prin definiție insomniacă, la început nu am evocat asta, deoarece, fiind de demult ca o a doua piele a firii mele, nu mi-am dorit să pară că mă plâng. Însă azi, în această duminică în care, pe vremuri de tihnă, poate că m-aș fi dus la biserică, o spun răspicat, fiindcă am fost atât de încrezătoare că mai e timp și-atât am amânat, până când a venit Biserica la mine, cu dumnezeire cu tot. O spun azi, așadar, fără ocolișuri: de vineri nu dorm, de când l-am auzit în piață, mai degrabă decât să îl văd- căci

nu era decât ca un fulg alb, lăsat din corpul unui înger. Pe sub ploaia mărunță, pe lângă măreția coloanelor lui Bernini, acest sfânt trist și fără un plămân mi-a dat destinul peste cap.

Vineri, în 27 martie, Papa Francisc a coborât în piața Vaticanului crucifixului bisericii arse San Marcello, același care a învins ciuma, în 1512, același care a scăpat nevătămat în cenușă, după ce turlele s-au mistuit.

„Am plâns”, au mărturisit nu puțini dintre catolicii Italiei și, alături de ei, o lume în care nu au mai contat schismele din

conciliile clericilor.

Am să rămân cu asta, până la sfârșit: cu imaginea lui de bătrân preschimbat într-o arcadă de lumină, tocmai când era pregătit să ne pară străin și mai singur decât toți.

Fără trezia noastră neîntârziată, Papa Francisc nu e decât o pildă de miracol pe o insulă care se scufundă sub ape. De vreme ce ne-a amintit, folosindu-se de o parabolă a Evangheliei, „că suntem în aceeași barcă”, iar barca aceea e în furtună, să ne trezim, oameni buni! Și să rămânem împreună!”

## Lecția „Jurnal de carantină”

## JOJO, FIUL MAI MARE

„Resemnarea, la fel ca eșecul, e pentru mediocri.” (Eugen Ionescu) Când eram foarte tânără și îl studiam, mă întrebam dacă Ionescu, marele autor al „Cântăreței chele” și promotor al teatrului absurd, ne-a iubit vreodată. Răspunsul l-am primit curând după ce, terminând cu dramaturgia, jurnalul și eseurile lui, m-am apucat de „NU”, manifestul său vehement, în care am găsit această frază: „poporul român este leneș în viața de zi cu zi, liric în poezie și tembel în politică.”

Nici asta, nici alte scrâșniri nu m-au nedumerit sau înfuriat, fiindcă am înțeles definitiv ce trist și singur a fost totdeauna Eugen Ionescu, acest atât de pe deplin scriitor, încât l-a primit Academia Franceză, Sorbona a început să îl predea, iar teatrele din toată lumea îi deschid ușile.

Multă vreme am crezut că frustrările sale survin din complexul de a nu fi fost francez sadea, așa cum pare că era Marie - Therese, femeia care l-a născut, ci a trebuit să își combine sângele cu acela al unui avocat român (culmea, numit tot Eugen) și care i-a abandonat în plin război, în Franța, pe el, o soră și pe mamă, luptându-se apoi cu dinții ca să obțină custodia și să-i aducă pe copiii încă mici la București.

Ceea ce am pierdut din vedere a fost că familia lui Ionescu cel trist, (numit de mamă Jojo în alint), a mai avut un fiu mezin pe care, din prima copilărie, fiul cel mare și-l mai amintea, împreună cu trauma dispariției lui, în urma unei epidemii de meningită.

„Elegii pentru noul rinocer”, volumul Liliane Corobca, recent apărut în colecția „Biografii romanțate” de la Polirom, mi-a pus sub ochi un text necunoscut, sfâșietor, o scrisoare a Mariei-Therese către sora ei: „Jojo și Marilina au ascuns jucăriile lui Mircea, să nu le vad. Încearcă să mă înveselească, să mă facă să râd, dacă plângi, plângem și noi. Nu-i așa, mami, că oamenii și când râd pot fi triști? Că râsul e ca să rămânem în viață? Întrebă Jojo. Da, mami. Și cei buni, și cei foarte buni, și cei foarte cuminiți, și clownii, și magistrații lui papa, toți mor, da, mami? Și dacă mâncăm tot din farfurie, tot murim, și dacă vorbim frumos și suntem deștepți, tot murim, mami?”

Jojo pune întrebări despre moarte la care nu îi pot răspunde. Murim, Jojo, murim, băiatul meu. Au amândoi grijă de mine, parcă-s doi moșnegei înțelepți și maturizați peste noapte. Ce copilărie au mai avut și ei, bieții mei copilași! Cum să mă rup de mezinul meu și să revin la cei vii?”

Ar fi multe de spus, dar mă opresc aici, adăugând că, după epistola asta inedită am înțeles, privind prin alt hublou exasperărilor, amărăciunea și revolta lui Ionescu, cel care până la sfârșitul vieții a susținut că nu s-ar fi născut în 1909, cum indică actele, ci în 1912, doar pentru că acesta din urmă era anul morții lui Caragiale, românul care adusese teatrul într-un punct, iar el, cel atât de nefericit în copilărie, l-a urnit de acolo și l-a împins mai departe.

Pe mâine, cu drag, DZB. (Mic dejun cu campion - pagina de facebook, 1 aprilie 2020), X)



„Cei nefericiți nu au alt remediu decât speranța.” (William Shakespeare)

## Lecția E firesc!

### Georgiana ROȘCULEȚ Organizația „Salvați Copiii”



Dragă dascăl,

Cum ești tu zilele astea? Cum te simți?

„Te-am văzut pe tine sau pe alți colegi de-ai tăi cum ați găsit soluții să continuați activitatea, cum v-ați adaptat „din mers” de pe o zi pe alta, cum ați „strâns rândurile” și cum faceți schimb de resurse și practici.”

M-am gândit mult la tine în perioada asta. Mă întrebam ce ecou are în tine această situație fără precedent în care ne aflăm cu toții.

Te-am văzut pe tine sau pe alți colegi de-ai tăi cum ați găsit soluții să continuați activitatea, cum v-ați adaptat „din mers” de pe o zi pe alta, cum ați „strâns rândurile” și cum faceți schimb de resurse și practici. Acțiunile prompte, inspirate, solidaritate ale oamenilor din întreaga lume au făcut să apară soluții grozave care sprijină educația și cultura prin oportunități online care sunt acum deschise și gratuite.

**De oriunde am privi situația, traversăm o perioadă de profundă transformare globală ... cu sau fără voia noastră, ni se înfățișează o ocazie prin care devenim mai conștienți de cât de interconectați suntem prin fire invizibile, cum depindem unii de alții și cum tehnologia este o resursă care, folosită corespunzător, ne sprijină în dezvoltarea și apropierea noastră. Putem să vedem cum sănătatea, starea de bine și manifestările fiecăruia dintre noi influențează tot organismul colectiv din care facem cu toții parte și, la rândul nostru, suntem profund impactați de tot ceea ce se întâmplă în lume.**

Toți, absolut toți, avem capacitatea de a face față stresului. De fapt, acesta este și cel care ne împinge către evoluție. Problema apare când acesta depășește cu mult resursele și capacitățile noastre din momentul prezent în raport cu pericolul real sau perceput. Atunci rămânem cumva blocați în tipare vechi de acțiune și se pierde capacitatea obișnuită de auto-liniștire, de auto-îngrijire, de a avea mintea limpede și a răspunde optim la situația curentă și, desigur, implicit nu suntem de un real sprijin celor din jur.

**Georgiana** dezvoltă și coordonează programele de formare și educaționale marca Ora de Net. Rolurile de coordonator de programe educaționale - naționale și europene, formator, coordonator al comunității de voluntari, expert în domeniul siguranței online și psihoterapeut îi oferă o viziune complexă asupra dinamicii de grup care stimulează sau inhibă învățarea individuală, comunicarea relațională și transformarea sistemică.

Știu că și tu poți sesiza că ceea ce trăim fiecare în parte nu este doar despre acest virus, este despre toate „butoanele” care ne sunt apăsată în timp ce trăim consecințele acestei epidemii.

Pentru unii dintre noi este prima dată când experimentăm evenimente de asemenea anvergură globală, unele care amenință starea de sănătate sau chiar viața noastră și a semenilor noștri. Totul pare că se petrece prea rapid, de parcă nu ar fi suficient timp să ne pregătim și să ne asigurăm protecția. Frica crește cu atât mai mult cu cât întregul fenomen beneficiază de atâta atenție publică, sunt informații relativ puține și adeseori incongruente cu privire la acest virus și măsurile optime ce trebuie luate. În plus, pare că multe, multe lucruri se schimbă și viitorul a devenit brusc destul de imprevizibil.

Pentru unii dintre noi este prima dată când experimentăm evenimente de asemenea anvergură globală, unele care amenință starea de sănătate sau chiar viața noastră și a semenilor noștri. Totul pare că se petrece prea rapid, de parcă nu ar fi suficient timp să ne pregătim și să ne asigurăm protecția. Frica crește cu atât mai mult cu cât întregul fenomen beneficiază de atâta atenție publică, sunt informații relativ puține și adeseori incongruente cu privire la acest virus și măsurile optime ce trebuie luate. În plus, pare că multe, multe lucruri se schimbă și viitorul a devenit brusc destul de imprevizibil.

Pentru unii dintre noi aspecte din ceea ce se întâmplă acum amintesc de alte experiențe de viață prin care am trecut: probleme de sănătate care au necesitat izolarea, momente în care am fost lipsiți de libertate sau de contact cu cei dragi, situații provocate de dezastre naturale sau chiar război. Într-o situație cu atât de multe reverberații sociale și atâtea variabile pot să revină la suprafață senzații, imagini, comportamente, emoții și asocieri de semnificații pe baza trecutului care ne pot răscoli.

**Intenția din spatele rândurilor următoare este să îți ofere invitația de a te opri puțin din ceea ce deja faci, să reflectezi la atmosfera ta interioară, să îți dai voie să te asculți pentru a îți aminti care sunt resursele pe care le ai și, mai apoi, să poți însoți mai bine copiii și adolescenții să treacă mai ușor prin această perioadă.**





## ORA DE NET

⇒ **Ora de net** este un program european unic în România care promovează utilizarea Internetului de către copii și adolescenți într-un mod creativ, util și sigur.

⇒ [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro)

*Ce trăiești în interiorul tău? Ce scenarii face mintea ta în încercarea de a te proteja? Ce îți șoptește inima? Cum îți este corpul?*

Fără a avea pretenția că știu ce se întâmplă cu tine sau că înțeleg exact care este contextul în care te afli, vreau doar să știi că te văd, te simt și te recunosc. Știu că acum, mai mult ca oricând, ai nevoie de o reconfigurare profundă și rapidă a felului în care îți aduci contribuția în viața copiilor și adolescenților cărora le ești dascăl. Ceea ce se întâmplă te invită la un proces de învățare accelerat și poate într-un domeniu pe care nu țineai musai

să îl aprofundezi, educarea cu sprijinul mijloacelor digitale. Știu că nu toți aveți condițiile pentru această opțiune și mă bucur să deja am văzut discuții pe grupuri cu cadre didactice care se susțin și fac fișe de lucru.

Ceea ce vreau să împărtășesc cu tine este că tu, la fel ca oricare om, poți învăța și poți fi de folos într-un mod autentic doar după ce te simți în siguranță și conectat emoțional cu alți oameni. Abia după ce aceste condiții sunt împlinite poți declanșa forța vitală în serviciul creativității și lucidității

de care ai nevoie pentru a le oferi copiilor o experiență din care să învețe.

Pentru a înțelege mai bine la ce mă refer, o să descriu, pe scurt, din ce este constituit creierul uman și cum funcționează. Creierul este format din trei mari regiuni: creierul reptilian, sistemul limbic și neocortexul. Cel reptilian, cel mai primitiv dintre toate, are sarcina clară de a ne asigura supraviețuirea și se ocupă de instinctele primare și funcțiile vitale (respirația, ritmul cardiac etc), sistemul limbic este implicat în generarea și procesarea emoțiilor iar neocortexul este spațiul pentru sarcinile de ordin intelectual,

rațional.

## Lecția despre firesc

- ⇒ E firesc să simți frică ... doar e un pericol real și există atât de mult necunoscut în situația asta, media prezintă în mare parte doar cazurile de îmbolnăviri și decese nu și procente care pun în perspectivă situația, s-a instaurat o stare națională de izolare și aproapele tău este perceput ca un potențial pericol.
- ⇒ E firesc să simți tristețe ... doar în decurs de câteva zile-săptămâni ai pierdut stilul obișnuit de viață, obiceiurile, contactul cu prietenii, copiii, colegii pentru o perioadă nedeterminată încă și, probabil, unele dintre planurile pe care ți le făcusei nu se vor mai împlini așa cum sperai.
- ⇒ E firesc să simți furie ... doar pare nedrept și te simți neputincios în fața a ceea ce îți pare un inamic nevăzut, te deranjează cei care văd situația altfel decât o percepi tu, care spun sau acționează altfel decât tine.
- ⇒ E firesc să simți o oarecare vină ... poate uneori vrei să te detașezi de tot pentru că este prea mult și nu mai vrei să auzi și să vezi nimic însă poate consideri că e lipsit de responsabilitate să faci asta.
- ⇒ E firesc să ai momente când simți că mintea ți-o ia razna ... e o perioadă nesigură și asta poate da senzația că îți fuge pământul de sub picioare și apar scenarii dintre cele mai sumbre. Află că e posibil ca aceste gânduri să nu fie doar ale tale ci „împrumutate” din ceea ce spun alții.
- ⇒ E firesc să simți bucurie sau chiar entuziasm ... poate această situație răspunde unor nevoi neglijate de multă vreme, de contact autentic cu cei dragi, de odihnă, de empatie, de autenticitate, de provocare, de autonomie.
- ⇒ E firesc să simți recunoștință ... poate ai acum ocazia să prețuiești mai mult prezența oamenilor dragi, legăturile profunde, activitățile care îți fac inima să vibreze și poate percepi un sens mai înalt în toată această situație.
- ⇒ E firesc să fii tu și să îți dai voie să îmbrățișezi fiecare aspect care apare în tine, e metoda inteligenței organismului tău prin care încearcă să mai elibereze din tensiunea internă. Cu cât creștem gradul de prezență și încredere în propria capacitate de a rămâne sănătoși, de a ne reveni din orice se arată, de a fi rezilienți, cu atât suntem mai bine mental-emoțional-fizic.



Georgiana Rosculet

Psiholog și coordonator programe educaționale  
Salvati Copii Romania



„Dacă credința nu este urmată de fapte, ori credința nu-i adevărată, ori nu crezi tu în ea.”  
(Richard Wurmbrand)

## Lecția de voluntariat

**Camelia IORDACHE**  
Organizația Salvați Copiii Suceava



# Salvați Copiii



În vremuri mai puțin bune, suntem mai puternici dacă ne susținem și acționăm responsabil în spiritul binelui general, al întregii comunități.

Organizația Salvați Copiii a deschis un fond de urgență pentru sprijinirea imediată a sistemului medical și începe echiparea spitalelor cu aparatură medicală urgentă în lupta contra pandemiei de COVID-19. În urma solicitărilor primite de la peste 50 de spitale, am centralizat o nevoie de aparatură medicală, echipamente de protecție și consumabile în valoare de peste 3 milioane de euro.

În contextul închiderii școlilor și grădinițelor, 35,7% dintre copiii români, adică cel puțin 1.300.000 de copii deja afectați de sărăcie, vor fi grav vulnerabilizați, izolarea lor și a părinților lor punându-le în mod efectiv în pericol sănătatea ori supraviețuirea. Salvați Copiii și-a concentrat intervențiile în perioada următoare pentru copiii din programele sale, oferind de la distanță acces la forme alternative de educație și, direct, suport material de urgență, prin echipe ce distribuie beneficiarilor noștri tichete sociale destinate achiziționării de produse alimentare, precum și produse igienico-sanitare de bază.

Binele copiilor este în continuare prioritatea organizației, acțiunile noastre nu se suspenda, ci se transformă. Cu atât mai mult, în aceasta situație de criză, copiii sunt mai vulnerabili și au nevoie de sprijinul nostru. Am reacționat rapid și am deschis un fond de urgență pentru a putea interveni imediat acolo unde nevoia este mai mare.

După ce Salvați Copiii a reușit să ducă Spitalului Județean de Urgență „Sfântul Ioan cel Nou” din Suceava o prima tranșă de echipamente de protecție și aparatură medicală vitale, **Camelia Iordache, președintele Filialei Salvați Copiii Suceava** a vorbit pentru [www.ziare.com](http://www.ziare.com) despre cauzele care

au făcut ca Suceava să ajungă într-o adevărată dramă - închis, cu pază militară, cu peste 200 de cadre medicale infectate și spitale neechipate.

presiunea exterioară.

*Camelia Iordache, la ce trebuie să ne mai uităm în această perioadă, când e vorba despre categorii vulnerabile?* Nu trebuie să îi uităm pe medicii de familie. Ei vor fi în perioada imediat următoare următorii eroi care vor porni la război tot cu mâinile goale.

Nu trebuie să îi uităm pe cei care provin din medii vulnerabile și nu au condițiile sau posibilitățile să se protejeze.

Să nu îi uităm pe cei care au rămas singuri acasă, copii, bătrâni sau bolnavi, pentru că ceilalți membri ai familiei sunt internați, izolați sau în carantină.

Instituțiile și administrațiile locale ar trebui să aibă în permanență o diagnoză a comunității și să facă front comun cu societatea civilă și mediul de afaceri pentru a răspunde nevoilor acestor categorii.

### Implică-te și tu! Donează!

**Extras din [www.ziare.com](http://www.ziare.com) (2 aprilie 2020), interviu de Magda Jităreanu**

*Cum arată lucrurile la Suceava? Care e situația de la fața locului?*

Este o stare generală de nesiguranță. Faptul că Spitalul Județean a fost declarat COVID și zona a intrat în carantină, interzicându-se astfel ieșirea din oraș, creează o stare total neconfortabilă.

Lipsa unei soluții reale și sigure în cazul apariției unei situații de urgență medicală induce o teamă generală.

Cu toate acestea, fiecare încearcă să facă ceea ce este necesar pentru a minimiza efectele, se redescoperă și își regăsește resursele pentru a merge mai departe și pentru a depăși toate emoțiile ce ating cote maxime cu fiecare nouă știre de confirmare sau deces.

Avem cunoștințe, prieteni, rude care sunt fie confirmați, fie așteaptă un rezultat, care parcă nu mai vine, și suntem parte din boala sau din nesiguranța fiecăruia dintre ei.

E greu, pentru că sunt informații care prezintă situații limită din spital, pentru că nu sunt suficiente cadre medicale, pentru că nu sunt suficiente medicamente și tot personalul medical este expus atât la riscul îmbolnăvirii, cât și la



Comportamentul părintelui este modelul prin care copilul învață cum să relaționeze sănătos cu sine și cu ceilalți. Un adult care își gestionează adecvat situațiile tensionate, reacționează controlat, este pentru copil o sursă de siguranță și confort.

Atunci când copiii se simt speriați, triști, furioși, ei au nevoie de sprijinul adulților pentru a face față situațiilor dificile în care se află. Au nevoie să se simtă iubiți, în siguranță, înțeleși și acceptați.

*Cum s-a organizat Salvați Copiii la nivel local? Ce nevoi sunt? Cum funcționează filiala în aceste condiții de carantină?*

În primul rând, am deschis linie telefonică pentru copiii ai căror părinți au fost identificați infectați și au fost izolați, trimiși în carantină sau internați. Acum linia este deschisă pentru orice persoana care are nevoie de suport psiho-emoțional și social și este deservită de 4 psihologi și 1 asistent social, angajați sau voluntari.

Am asigurat materiale de protecție pentru medicii din spitalele din Câmpulung Moldovenesc, Gura Humorului și, în curând, Rădăuți, precum și pentru personal ce are în îngrijire copii instituționalizați.

Am menținut în permanentă legătură cu beneficiarii noștri din comunitățile urbane și rurale, cu specialiștii parteneri și răspundem solicitărilor acestora pentru asigurarea pachetelor minime pentru igiena personală și alimentație.

Suștinem medicii de familie din comunitățile cu care lucrăm și dorim să le asigurăm echipamentele, medicamentele și produsele de dezinfectie și igienă.

Colaborăm cu instituțiile și administrațiile locale pentru identificarea cazurilor limită, situațiile în care copiii pot fi lipsiți de îngrijire din cauza îmbolnăvirii părinților sau aparținătorilor.

Zilele acestea, prin campania „**Fond de urgență pentru întărirea sistemului medical**” derulată la nivel național, am reușit să donăm Spitalului Județean un ventilator de suport respirator, patru injectomate, echipamente de protecție și 375 kg de dezinfectanți, în valoare totală de 46.850 de euro.

## Lecție de ajutor psihologic

Părinți bolnavi, personal medical sau simpli cetățeni, trimiși în izolare, carantină sau internați într-un spital care se demonstrează a fi focar de infecție.

Copiii acestora ce simt profund fiecare emoție și temere, ce nu au siguranța momentului sau a zilei de mâine, ce sunt implicați într-un vârtej al informațiilor contradictorii și, de cele mai multe ori, neîncurajatoare.

Aceasta este atmosfera în județul Suceava.

### Noi suntem aici!

3 psihologi și 1 asistent social acordă suport psiho-emoțional și social între orele 10:00 - 18:00 la telefoanele de mai jos.

Spitalele din județul Suceava au nevoie de noi! Cadrele medicale sunt în situație critică și acest lucru se răsfrânge asupra fiecăruia dintre noi.

Salvați Copiii România intervine și vrea să susțină cu ceea ce este necesar pentru a contribui la diminuarea infectării la nivelul județului Suceava.

Societățile comerciale și persoanele fizice pot dona în contul RO43RNCB0071011434790083, FOND DE URGENȚĂ pentru susținerea sistemului medical.



Salvați Copiii

## Linie de ajutor psihologic

Organizația Salvați Copiii, filiala Suceava, oferă suport psihologic gratuit copiilor din județul Suceava la numerele de telefon:

Fix:  
0230525559

Mobil:  
0741785791  
0748083584  
0743401906  
0743548893



Urmareste-ne pe @salvaticopiiisuceava



**FOND DE URGENȚĂ**  
pentru întărirea sistemului medical

RO43 RNCB 0071 0114 3479 0083

**Sușține sistemul medical!**

[www.salvaticopiii.ro/coronavirus](http://www.salvaticopiii.ro/coronavirus)



**„Sunt două feluri de a-ți trăi viața... Unul - de a crede că nu există miracole. Altul - de a crede că totul este un miracol.” (Albert Einstein)**

## Lecția Bucovina

**Tiberiu AVRAM - jurnalist**  
**Monitorul de Suceava**

„Pădurile de fag ce sunt fără seamăn (numite pe românește Codru - Koder, iar pe slavonește Bukovina) - nota germanul - străbat țara (Moldova) de-a lungul și de-a latul.” (regele Carol al XII-lea al Suediei, 1697-1718)



Vă scriu din Suceava. Știți de Suceava, nu? Bucovina, aici e Bucovina. De aici vă scriu eu, din Bucovina. Un colț de rai. În vremuri mai bune, în această perioadă a anului, oameni din toată țara se grăbeau să prindă ultimele locuri de cazare, pentru a petrece aici sărbătorile pascale. În inima codrilor, în preajma mănăstirilor, în mijlocul unor oameni inimoși și, întotdeauna, bucuroși de oaspeți. Astăzi, nimeni nu mai vrea să vină în Bucovina, între bucovineni, între suceveni. Ba unii vor să nu ne mai lase nici pe noi să ieșim din granițele județului. Nu-i condamn, numai să nu ne pună laolaltă pe noi, cei care putem merge încă pe picioarele noastre, cu bolnavii cronici sau cu cei ce au nevoie urgentă de diverse intervenții chirurgicale. Noi, cei care încă mai stăm pe picioare, ne-om descurca cumva, dar fie-vă milă de ceilalți. Sunt oameni, mulți mai în etate și au dreptul la viață. Până ieri, le căutați ospesia, le mulțumeați pentru bucatele pe care le înșirau pe masă, pentru tradițiile pe care le duc mai departe cu încăpățănare. Iar astăzi, nu-i mai cunoașteți, nu vreți nici măcar să vă calce pragul județului. Lor nu le-a rămas decât ruga la Dumnezeu, în fața bisericilor închise, într-o liniște de mormânt.

Liniște. Pentru că în Bucovina e liniște. Doar câțiva zevzeci, întorși recent din țări străine, umblă pe la centrele comerciale, în căutare de materiale de construcții. În rest, oamenii stau în casă. Înfricoșați. Înfricoșați și tăcuți. Bătrânii, inclusiv cei peste 65 de ani, de abia intrați în această categorie, își petrec o bună parte din zi privind pe fereastră. Privind spre drumul pe care, până nu demult, se întorceau acasă copiii și nepoții.

La alte ferestre, tot în Bucovina, ori mai departe de ea, stau și privesc, din când în când, copiii. Îngrijorați pentru părinții lor. „Dacă lemne și-au luat, dacă oasele-i dor / Dacă nu au murit triști în casele lor...”. Pun mâna pe telefon și se sună. „Noi suntem bine. Voi să aveți grijă de voi și de copii. Va fi bine, dragii mamei, va fi bine!” Mama! Întotdeauna a știut ce să spună.

La lăsarea serii, bucovinenii se roagă din nou. Pentru ei, pentru cei dragi, pentru toți cei care trăiesc în țara asta. Inclusiv pentru cei care astăzi nu îi mai vor. Atât le-a mai rămas lor, celor bătrâni, și poate bolnavi, să se roage. Credeți că e puțin? Deloc. Au credința în Dumnezeu, iar asta înseamnă totul.

Așa e acum la noi, în Bucovina. Azi am ieșit în oraș, nu am mai ieșit din casă de două zile. Am fost să iau pâine. În jur, la metri buni distanță, văd din când în când câte un om. Cu mânuși și mască. Eu nu am mască, am doar mânuși, așa că mulți mă privesc ciudat. De două săptămâni caut să cumpăr măști de protecție și nu găsesc. Trei zile la rând am fost la o farmacie din apropierea locuinței, unde mi s-a spus că la orele amiezii vor primi măști de protecție. Făcute undeva la Fălticeni. Le-am ratat de fiecare dată. În a treia zi, farmacistei i s-a făcut milă de mine și mi-a zis că mă trece pe lista de așteptare. M-am înscris cu 10 bucăți. De ce 10? Nu știu. A fost primul număr care mi-a venit în minte, deși farmacistă mi-a explicat că sunt măști care se pot spăla și se pot folosi vreme îndelungată. Mi-a spus că le vor primi la sfârșitul săptămânii. Mă vor suna. Acum aștept, stau și aștept să sune telefonul de la farmacie. Între timp, un bun prieten mă întreabă, pe WhatsApp, dacă nu am „un pont” de unde să cumpere niște măști. Soția lui este asistentă medicală și de 4 zile folosește aceeași mască de protecție, pe care o spală când ajunge acasă și o dezinfectează cu clor. Acum realizez de ce m-am înscris pe lista de la farmacie cu 10 măști. Îi spun să aibă răbdare până la sfârșitul săptămânii, că rezolvăm problema. Îi voi da 5 măști. Noi suntem doar trei membri în familie, așa că ne mai rămân două. Le țin, poate mai apare cineva care are mare nevoie de ele. Așa procedăm noi, în Bucovina. De aici, de unde vă scriu aceste rânduri. Aici, unde am ajuns să facem liste de așteptare la farmacie pentru măști de protecție. Dar ne vom descurca, vom trece noi și peste asta. Cu ajutorul lui Dumnezeu, cu ajutorul rugilor înălțate spre cer de bătrânii noștri. Citește mai mult pe Monitorul de Suceava: <https://www.monitorulsv.ro/Editorial/2020-03-27/Scrisoare-din-Bucovina#ixzz6Kj15KC8X>



**Ridică-te, frumoasă Bucovină!****Versuri și voce: Alina IOSIF****Muzică: Ciprian CUZIC**

Și cât va fi cuvânt pe lume  
Și cântec sfânt pe care să îl cânti  
Rămâi minunea noastră, Bucovina  
Și ochii mamei ce nu poți să-i uiți.

Trecut-au peste noi și foc și ape  
De atâtea ori speranțele s-au frânt  
E jale și e moarte în Cetate  
Dar Ștefan mai veghează din mormânt.

Suntem aici cu vii și cu morții  
Un cântec ne-a rămas și un cuvânt  
Să nu ne lase ceru-n voia sorții  
Căci clopotele Putnei astăzi plâng.

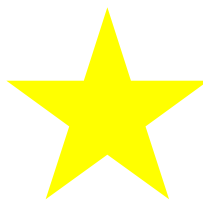
*Ridică-te, frumoasă Bucovină!*  
*Ca focul sfânt ce arde din mormânt,*  
*Ridică-te cu munții în lumină*  
*Căci de la Putna bate clopot sfânt.*

Tăcere peste toate în Cetate,  
Suceava își jelește morții mulți  
Și niciun vis de ieri nu se mai poate  
Și nu se-aude niciun cântec sfânt.

Din Putna-n Voroneț ieși-vom iară  
Pe umeri de strămoși ce ne-au vegheat  
Cu lumânări aprinse și speranță  
Vom spune toți: Hristos a înviat!

*Ridică-te, frumoasă Bucovină*  
*Ca focul sfânt ce arde din mormânt*  
*Ridică-te și scaldă-te-n lumină*  
*Căci de la Putna bate clopot sfânt.*

Pământul tău nu-i un pământ al morții.

**„Stelele nu pot străluci fără întuneric.” (anonim)**

**Alina Iosif**, corespondent România TV, trăiește în Suceava, a spus ce se întâmplă în oraș după intrarea în carantină totală din cauza coronavirusului.

„Avem sentimentul că am fost abandonați, că Bucovina a fost abandonată!

Măsura cu carantina nu va avea niciun efect dacă Bucovina nu va fi ajutată!

Nu avem un spital viabil în Suceava, nu sunt medici, nu sunt asistente!

Se moare pe bandă rulantă la Suceava.

În Bucovina am rămas doar noi între noi și preoții care se roagă în fiecare zi.

Dumnezeu a rămas singura speranță pentru că Bucureștiul nu ne mai aude! Nu ne ajută nimeni.

Avem dreptul la sănătate și la viață, poate se înțelege asta la București. Politicienii veneau aici și-și făceau campanie.

Acum unde sunt oamenii ăștia?!”

„Noi, la Putna ne-nchinăm și la Sucevița, Voronețu-i poartă-n cer, vatră Moldovița, Oamenii pe care-i avem toți îi s pentru țară, Nu ne face nimenea neamul de ocară! N-am cerut la nimenea, că avem de toate, Să ne deie Dumnezeu, numai sănătate! Fete și feciori cumiți să ne poarte neamul

Cu iubire de părinți, ca bucovineanul!” (folclor românesc)

**Imnul vieții****Maica Tereza de Calcuta**

Viața e o șansă – nu o lăsa să se piardă!

Viața e frumoasă – admir-o!

Viața e bucurie – gust-o din plin!

Viața e un vis – transformă-l în realitate!

Viața e o sfidare – înfrunt-o!

Viața e o datorie – împlinește-o!

Viața e un joc – joacă-!

Viața e prețioasă – ai grijă de ea!

Viața e o bogăție – păzește-o!

Viața e dragoste – bucură-te de ea!

Viața e un mister – încearcă să-l pătrunzi!

Viața e o promisiune – n-o lăsa neîmplinită!

Viața e tristețe – treci peste ea!

Viața e un imn – cântă-!

Viața e o luptă – accept-o!

Viața e o tragedie – fii tare!

Viața e o aventură – îndăznește să ți-o asumi!

Viața e fericire – fii astfel încât să o meriți!

Viața e viață – ocrotește-o!



„Pentru a fi învingător, lucrează numai cu învingători.” (Warren Buffet)

## Lecția avem nevoie de învingători

**Sorin AVRAM - jurnalist**

Jurnalul unui timp izolat

*În perioade dificile (și nu numai atunci) avem nevoie de un fir coerent al evenimentelor, de obiectivitate, credibilitate, adevăr, sinceritate- repere ale informațiilor de calitate.*

*Mass-media are rol educativ, cultural, de informare dar și de influențare a opiniei publice și, cred, de largă inspirație. E o voce auzită, ascultată!*

*În tensiunea vremurilor pandemice sunt valoroase vocile care fac diferența între știre, informație, opinie, audiență, zvon.*



„După o luptă dură cu noul coronavirus, care a durat patru săptămâni, soții Ardeleanu, au învins.

Sâmbătă, 11 aprilie 2020, soții Ardeleanu au revenit acasă, după „4 săptămâni de suferință și trei săptămâni de spitalizare”, după cum mi-a scris într-un sms profesorul universitar doctor Sanda Maria Ardeleanu, coordonatoarea Bibliotecii Universității „Ștefan cel Mare” Suceava. Acum, doamna Ardeleanu și soțul domniei sale, Mihai Ardeleanu, medic nefrolog la Spitalul Județean Suceava, sunt în carantină pentru 14 zile. Într-un interviu pe care a avut amabilitatea să mi-l acorde în această dimineață, doamna Ardeleanu a

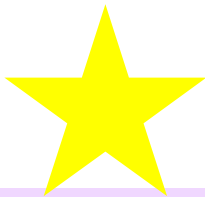
ținut să mulțumească „întregului colectiv de la Sectia de Boli Infecțioase și de la Secția ATI a Spitalului Județean Suceava” și radiologilor de la spital, dar și medicilor de la Iași, și povestește prin ce clipe groaznice au trecut domnia sa și soțul domniei sale.

Iată câteva pasaje din interviu:

- Am avut sentimentul pentru prima dată în viață că sunt depășită ca om, că voința ca persoană în a-mi rezolva o problemă. Întotdeauna am avut încredere în Dumnezeu, dar și în mine. Întotdeauna am fost convinsă că eu și doar eu sunt persoana care poate să rezolve o anumită problemă ce ține de mine și alții pentru care m-am implicat adesea. De data aceasta, pentru prima oară am simțit că nu mai depinde nimic de mine și simplul lucru pe care mi-l doream era ca oamenii să se roage pentru noi. Culmea, nu ne-am dorit nimic în momentele cele mai grele. Prietenilor din străinătate care m-au sunat să mă întrebe ce avem nevoie le-am spus doar atât: să se roage pentru noi. A fost un moment de maximă singurătate, deși simțeam solidaritatea din jurul meu, deși simțeam organismul, căldura echipelor medicale.

- Deși această solidaritate în jurul meu a fost foarte bine percepută, totuși m-am simțit singură, am avut zile întregi când spuneam dacă mi se întâmplă ceva nimeni nu poate să facă nimic pentru mine, până la cele mai sumbre și mai negre gânduri. Eu nu puteam face nimic pentru soțul meu, el nu putea face nimic pentru mine, copiii nu puteau face nimic, rudele, nimeni nu putea face nimic pentru noi. Foarte importantă a fost comunicarea cu familia și chiar un lucru extraordinar a fost telemedicina în care eu credeam și nu credeam. Fiul meu (acesta este medic - n.r.) lucrează la 12.000 de kilometri distanță de România, a monitorizat medical toată situația noastră prin ceea ce se cheamă telemedicină.

- Vreau să vă spun că cel mai mult m-a impresionat momentul în care am părăsit spitalul, Pavilionul 4 de la Spitalul de Boli Infecțioase Iași, acum două zile. La întâlnirea cu cei șase medici, dintre care și un domn, dr. Roșu, șeful Secției de ATI de la Infecțioase Iași, în rest erau doamne. Nu le-am văzut, nu le-am recunoscut chipul, erau „marțieni”. Una dintre doctorițe, când ne-a înmănat foaia de externare ne-a spus într-un dialog foarte frumos: „Uitați, nici eu, deși sunt mult mai tânără decât dvs., domnule doctor, nu am nici un fel de confirmare legat de parcursul acestei boli. Nu pot să spun la momentul acesta ce se va întâmpla, fiecare este un caz aparte, o poveste de sine stătătoare. Pot să spun un singur lucru, dacă cineva te salvează din această boală acela este doar DUMNEZEU”. Sigur că m-a cutremurat și mă gândeam câtă distanță între sentimentul de siguranță pe care mi l-a transmis echipa, aveam senzația că există un fir roșu și că se știe exact ce trebuie făcut în situația noastră și că se fac pașii perfect ca la carte... ei vedeți că nu e chiar așa. Era profesionalismul desăvârșit al echipelor, era atitudinea față de pacient, de a transmite încredere, dar de fapt era în spate o mare necunoscută. Și sigur că de-abia de acum vor începe cercetările pe această maladie.



„Cu iubire și răbdare, nimic nu este imposibil.” (Daisaku Ikeda)

**Când învingătorul comite o greșeală, spune: „Am greșit!” și învață lecția.**

Când învinsul comite o greșeală, spune: „Nu e vina mea!” și aruncă vina pe alții.

**Un învingător știe că adversitatea este cel mai bun învățător.**

Un învins se simte victimă în fața adversităților vieții.

**Un învingător știe că rezultatele acțiunilor lui depind de el.**

Un învins crede în existența ghinionului.

**Un învingător muncește mult, dar își și creează mult timp liber pentru el însuși.**

Un învins este o persoană mereu „foarte ocupată”, care nu are timp nici pentru ai lui.

**Un învingător înfruntă provocările una câte una.**

Un învins le evită și nu îndrăznește să le înfrunte.

**Un învingător promite, își dă cuvântul și și-l ține.**

Un învins face promisiuni, dar nu dă nicio asigurare.

**Un învingător spune „Sunt bun, dar voi fi și mai bun!”**

Un învins spune: „Nu sunt chiar așa de rău ca mulți alții...”

**Un învingător ascultă, înțelege și răspunde.**

Un învins doar așteaptă până când îi vine rândul să vorbească.

**Un învingător îi respectă pe cei ce știu mai mult decât el, și încearcă să învețe ceva de la ei.**

Un învins se împotrivesc celor care știu mai mult decât el și ține seama numai de defectele lor.

**Un învingător spune: „Trebuie să existe o cale mai bună de a o face...”**

Un învins spune: „Așa am făcut-o întotdeauna!”

**Un învingător este o parte din soluție.**

Un învins este o parte din problemă.

**Un învingător ține seama de „cum se vede zidul în întregime”.**

Un învins ține seama de „cărămida pe care trebuie să o pună”.

**Un învingător ca tine împărtășește acest mesaj...**

Un învins, ca ceilalți, este egoist și îl păstrează numai pentru el însuși...

**Biblia învingătorului (sursa <http://www.damaideparte.ro>)**

- Din cauza problemelor grave care au apărut între timp, la mine o pneumonie interstițială și la soțul meu o dublă pneumonie, febră, s-a luat hotărârea de a fi transportați la Iași, nu la cererea noastră, ci la hotărârea echipei medicale de la Suceava. Am ajuns la Iași. Soțul meu a fost internat la Secția Terapie Intensive, iar eu la Secția de Boli Infecțioase în secția condusă de doamna profesor doctor Miftode. Am fost îngrijiți timp de două săptămâni la Iași. Deci, spitalizarea în total a durat trei săptămâni, incluzând zilele petrecute la Suceava. Ne-au îngrijit șase medici, șase infirmiere, cinci-șase asistente. Spun acest lucru pentru a vedea dimensiunea echipei de la Boli Infecțioase Iași.

- Am făcut două teste (înainte de externare) și amândouă au ieșit negative. De mine s-a ținut cel mai mult virusul. Soțul meu a scăpat de el încă din Reanimare. Eu, culmea că, încă pe 3 aprilie, eram pozitivă și a trebuit să mai stăm încă o săptămână pentru încă un test și... încă un test.

- Nu mai luăm nici un fel de medicație, ni s-a spus că nu mai trebuie să luăm absolut nimic. Acesta a fost unul dintre aspectele cele mai dure pentru organismul meu. La un moment dat simțeam că sunt un supraviețuitor al unui război atomic, nuclear. Niște medicamente îngrozitoare. Am luat cele mai dure medicamente împotriva HIV-SIDA, se spune că nu e bine să spunem pentru ca oamenii să nu se inspire, care îmi făceau foarte foarte rău. Ca să iau o pilulă din aceia trebuia să încep să mă gândesc cu două-trei ore înainte ca să pot să o înghit. Această medicație a fost ceva îngrozitor. Cum am ajuns la Iași m-au scos de pe medicație pentru că au văzut că îmi face foarte rău. Dar dacă nu o luam aici timp de două săptămâni ar fi fost foarte rău.

- Nu mâncam nimic nici eu, nici soțul meu, nu aveam gust, miros, nu aveam nici un sentiment că am fi vii, pur și simplu eram inerti. De aceea imediat ce au apărut semnele vindecării, ele au apărut prin reparația gustului, reparația mirosului și reparația poftei de mâncare. Doamna profesor de la Iași ne întreba în fiecare zi dacă avem poftă de mâncare. Sigur, noi nu mâncam absolut nimic, dar erau ceilalți bolnavi din jurul nostru care se hrăneau. La Iași, de la simpla supă până la un dulce, tot ceea ce putea să ne stimuleze pofta de mâncare era foarte important, de aceea dacă există persoane care doresc să ajute bolnavii de această boală să le trimită de mâncare. Tot ce este mai apetisant, mai bun, mai caloric, trebuie un regim hipercaloric după asemenea medicație și după ce ai trecut prin această boală. Dacă cineva vrea să ajute bolnavii de Covid să trimită de mâncare.”

Interviu realizat de jurnalistul Sorin Avram

Sursa: Sorin Avram - pagina de facebook



**„Și chiar de nu voi fi un far, ci o candelă, ajunge. Și chiar de nu voi fi nici candelă, tot ajunge, fiindcă m-am străduit să aprind lumina.” (Nicolae Titulescu)**

## Lecție de viață

### Prof. învă. primar Nicoleta BOGOȘ

#### Școala Gimnazială „Bogdan Vodă”

#### Câmpulung Moldovenesc

### Habar n-aveți ce-nseamnă să trăiești!

nici nu vi le puteți închipui), fie să o salveze pe a altora, cei mai mulți sfidați, huliți, transmiteți panică, puneți în pericol vieți!

Dacă alegeți să sfidați lupta unanimă pentru viață și reîntoarcerea la umanitate, dacă tratați cu superficialitate o situație atât de gravă cu care se confruntă omenirea, dacă alegeți să bravați, să încălcați cu înverșunare regulile, să profitați, să mințiți, să înșelați, să vă puneți în pericol sănătatea/viața și, mai ales a celor din jur, înseamnă că suferiți de un egoism fanatic și habar nu aveți ce înseamnă să mai cerșești viață!

Nu-mi plac înjurăturile și vorbele grele, dar tare îmi vine să vă spun tuturor ignoranților:

### STAȚI ÎN CASĂ ȘI RESPECTAȚI REGULILE ACESTEI LUPTE PE CARE NIMENI NU A DORIT-O!

**FIȚI calmi, raționali!**

**RESPECTAȚI** restricțiile, indicațiile și **Omul!**

Este o luptă a tuturor din care vom ieși învingători atâta timp cât rămânem **OAMENII!** Poate mai mult decât am fost până acum!

Nu lecțiile de la școală vor fi marea pierdere a copiilor, ci lecțiile legate de adevăr, asumare, responsabilitate, grijă pentru toți, iubire!

Mă tem că le vor da copiii adulților!!!

Măcar atât puteți face!

Vă plângeți mulți că nu se implică autoritățile, că a adus Diaspora virusul în țară (ei bine, unul de-acasă a făcut-o), că nu sunt spitalele pregătite, că nu ia nimeni măsuri! Și-atunci, de ce mama naibii nu stați acasă și umblați bezmetici în colectivitate, dacă vă temeți de posibii purtători de virus? Ba mai expuneți și copiii, și bătrânii, și oamenii a căror imunitate e mult slăbită de atâtea și atâtea boli!

Dacă spitalele nu sunt pregătite, de ce, fir-ar să fiți, vă doriți să le umpleți? Ce așteptați? Sutele, miile de morți? Ca să vă băgați mințile în cap? Câți dintre voi, cei inconștienți, ați intrat în comă privind fotografia copiilor? Câți ați luptat cu moartea și cu viața în același timp, umblând cu gheață pe tălpi la minus 20 de grade pentru că afurisita de chimioterapie v-a făcut picioarele carne vie, fără piele pe tălpi, fără unghii? Câți ați gătit sau ați scris la tablă cu lingura/creta legată de antebraț pentru că nu mai aveți piele pe mâini, unghii, iar degetele vă erau doar niște cioturi sângerânde? Câți v-ați luat rămas bun, în fiecare seară de la copii, de la părinți pentru că nu știați dacă mai prindeți

dimineața? Nu știți să prețuiți viața și tot ceea ce e frumos în ea!

Mâncați, naibii, mămăligă cu ceapă și stați acasă!

Fiți sinceri și declarați de unde ați venit pentru că minciuna ucide, de data aceasta ucide!

Nu mai huliți și căutați vinovați, ci faceți ce e de făcut bine! N-AVEȚI ce face? Iubiți, regăsiți-vă copiii, regăsiți-vă pe voi, rugați-vă, fiți buni, fiți mângâiere, fiți eroi în familiile voastre!

Aveți grijă de voi și de cei din jur!

Așteptați autoritățile? Să facă ce? Să vă adune de pe drumuri?

Puneți mâna, în al doisprezecelea ceas și dați copiilor lecții de curaj, umanitate, responsabilitate, implicare! Eu știu ce înseamnă și moartea, și fiecare zi de viață câștigată! Așa cum știu mulți alții! Va fi greu pentru cei mai mulți dar învrăbiți, răzvrățiți, inconștienți, panicați vom duce greul acesta înmii!

Nu te preocupa!  
Mami, tati, cei dragi vor avea grijă de tine!

Acasă e iubirea, asta înseamnă când îi auzi pe cei mari rostind #stămacasă







Starea de urgență este reglementată de Constituția României, de Legea nr. 453 din 1 noiembrie 2004 pentru aprobarea Ordonanței de Urgență a Guvernului nr. 1/1999 privind regimul stării de asediu și regimul stării de urgență și de Ordonanța de Urgență nr. 21/2004 privind Sistemul Național de Management al Situațiilor de Urgență.

## Ce este starea de urgență?

\*\*\*\*\* **Eveniment excepțional, cu caracter nonmilitar**, care prin amploare și intensitate amenință viața și sănătatea populației, mediul înconjurător, valorile materiale și culturale importante, iar pentru restabilirea stării de normalitate sunt necesare adoptarea de măsuri și acțiuni urgente, alocarea de resurse suplimentare și managementul unitar al forțelor și mijloacelor implicate;

\*\*\*\*\* **Măsuri posibile în timpul situației de urgență:**

- ⇒ limitarea sau interzicerea circulației vehiculelor sau a persoanelor în anumite zone ori între anumite ore;
- ⇒ percheziții și razii oriunde și oricând este nevoie;
- ⇒ exercitarea în mod exclusiv a dreptului de a autoriza desfășurarea adunărilor publice, a manifestațiilor sau marșurilor;
- ⇒ evacuarea din zona supusă regimului stării de asediu sau de urgență a persoanelor a căror prezentă nu se justifică;
- ⇒ protejarea informațiilor cu caracter militar;
- ⇒ închiderea temporară a unor stații de distribuție a carburanților, a unor restaurante, cafenele, cluburi etc.;
- ⇒ suspendarea temporară pentru difuzarea unor emisiuni ale posturilor de radio ori de televiziune;
- ⇒ raționalizarea alimentelor și a altor produse de strictă necesitate;
- ⇒ interzicerea circulației rutiere, feroviare, maritime, fluviale și aeriene.

## Lecții de viață

Salut,  
Eu sunt un virus...îi cunoști cu siguranță pe verișorii mei, tu le spui Răceală și Gripă.

Eu mă numesc CORONAVIRUS

TU ai auzit până acum de mine?

Ce emoție te cuprinde când auzi de mine?

liniște      confuzie      teamă

curiozitate      îngrijorare      tristețe

Dă-mi voie să îți explic câteva lucruri!

COVID-19

Așa vei înțelege mai bine cine sunt eu, Covid19

Când vin în vizită aduc cu mine:

febră      tuse

Până când medicii vor găsi tratamentul iată ce trebuie să faci:

- Spală mânuțele cu apă și săpun din belsug, ori de câte ori e nevoie!  
↳ Între timp poți cânta melodia ta preferată
- Folosește și soluții dezinfectante dar nu uita să îți usuci mânuțele!  
↳ Suflă peste mânuțe ca atunci când suflă în lumânările de pe tort!

Zilele acestea ai să mă vezi des la T.V.  
Sunt vedetă...

Ca să înțeleg mai bine cum te simți când auzi de mine desenează emoția pe care o simți în acel moment

Trimite-mi emoția ta

Și eu mă voi simți exact la fel ca tine!

Îmi place mult să călătoresc. Am fost prin China, Italia, Spania și zilele acestea am ajuns în România

Cel mai comod stau pe mânuțe

Că să nu mai vin în vizită medicii...

muncesc și caut un medicament sau vaccin care să te protejeze

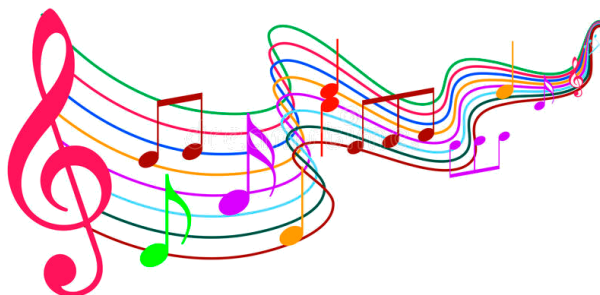
Chiar dacă medicii nu au găsit încă tratamentul dacă tu stai acasă îți speli mânuțele de multe ori; nu îți atingi ochii, nasul și gura cu mânuțele; îți acoperi gura și nasul stăcătusești sau strănuți

BYE BYE...



„Muzica, tu ești tovarășul meu de zi și de noapte, la durere și la fericire. Tu ești apă răcoritoare în pustiul vieții mele.” (Rabindranath Tagore)

## Lecții de muzică și speranță



**3.4 milioane de persoane** au urmărit live concertul lui **Andrea Bocelli - „Music For Hope” („Muzică pentru speranță”).**

Mulți au plâns, mărturisind în comentarii cât de puternică li s-a părut această imagine a tenorului, care cântă într-o catedrală goală pentru a le readuce zâmbetul pe buze celor aflați în izolare sau carantină. „Magnific” și “fermecător” au fost cuvintele folosite pentru a descrie recitalul lui Bocelli, ce a putut fi urmărit pe YouTube și de către publicul din România.



„În ziua în care celebrăm încrederea într-o viață care triumfă, sunt onorat și bucuros

De Paște, Paștele catolic, Andrea Bocelli a adus bucuria și speranța în casele credincioșilor catolici printr-un concert special, susținut în Domul din Milano. Într-o catedrală complet goală, dar cu milioane de spectatori urmărind online de acasă, tenorul a scris istorie, reamintindu-ne că muzica nu are niciun fel de bariere.

Mascagni

4. **Domine Deus** (from „Petite Messe Solennelle”) Gioachino Antonio Rossini

să răspund cu „Da” invitației adresate de Orașul și Domul din Milano. Cred în puterea rugăciunii colective; cred în Paștele creștin, un simbol universal al renașterii de care - fie că suntem credincioși sau nu - avem cu adevărat nevoie cu toții acum.

Prin intermediul muzicii, transmise prin live streaming, ce aduce împreună milioane de mâini împreunate de peste tot din lume, vom îmbrățișa această inimă rănită a Pământului, această minunată internațională forță, motiv al mândriei poporului italian. Generosul, curajosul, proactivul oraș Milano și întreaga Italie vor fi încă o dată, foarte curând, un model al victoriei, un motor al renașterii la care sperăm cu toții. Va fi o bucurie să asistăm la ea, în Dom, în timpul celebrării Paștelui, sărbătoare ce evocă misterul nașterii și al renașterii”, a transmis **Andrea Bocelli**.

### Tracklist Andrea Bocelli - „Music For Hope”:

1. **Panis Angelicus** (from „Messe Solennelle” Op. 12, FWV 61) César Franck
2. **Ave Maria**, CG 89a (arr. from Johann Sebastian Bach, “Prelude” no. 1, BWV 846) Charles-François Gounod
3. **Sancta Maria** (arr. from „Cavalleria Rusticana”, Intermezzo) Pietro

5. **Amazing Grace**  
John Newton

([www.infomusic.ro](http://www.infomusic.ro))

Înregistrarea concertului special - pagina de youtube

<https://www.youtube.com/andreabocelli>

BY INVITATION OF THE CITY OF MILAN AND OF THE VENERANDA FABBRICA DEL DUOMO

SUNDAY, APRIL 12<sup>TH</sup>

LIVE STREAMING FROM DUOMO CATHEDRAL IN MILAN, ITALY

ANDREA BOCELLI

MUSIC FOR HOPE

TIMEZONE

10AM L.A. | 1PM NY | 6PM UK | 7PM CET | 10:30PM INDIA

LIVE ON YOUTUBE.COM/ANDREABOCELLI

YouTube STAY HOME #WITH ME



⇒ Fundația lui Beyoncé - BeyGOOD - a anunțat o inițiativă caritabilă în valoare de 6 milioane de dolari pentru a-i ajuta lucrătorii indispensabili în timpul pandemiei de coronavirus.

⇒ În parteneriat cu fondatorul Twitter, Jack Dorsey, BeyGOOD va împărți banii între mai multe organizații pentru a se asigura că cei care luptă împotriva COVID-19 vor primi sprijinul de care au nevoie.

www.infomusic.ro

\*\*\*\*\* Cel numit „Prințul Întunerului” (Ozzy Osbourne) a lansat un tricou cu mânecă lungă și o mască de față asortată, cu expresia „F\*ck Coronavirus”.

\*\*\*\*\* Articolele de îmbrăcăminte au ca artwork general imaginea unui liliac ce poartă o mască de protecție. Alegerea liliacului face trimitere la un incident de acum 38 de ani, când **Ozzy Osbourne** a mușcat un liliac viu.

Pe 20 ianuarie 1982, în timpul unui concert din Iowa, **Ozzy Osbourne** a văzut pe scenă un liliac nemișcat. Cântărețul a crezut că este o jucărie de plastic, l-a pus în gură, dar la un moment dat acesta a început să dea din aripi. Solistul s-a speriat, a încercat să-l scoa-

tă, dar liliacului i s-a rupt capul. Concertul a fost întrerupt, iar solistul dus de urgență la spital pentru a i se face un vaccin antiviral.

**Pe lângă acest motiv, se mai adaugă și ideea potrivit căreia noul coronavirus ar fi fost transmis oamenilor de către liliaci.**

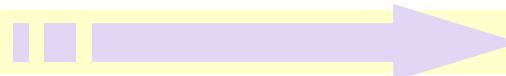
\*\*\*\*\* Statul Michigan este una dintre zonele cele mai afectate ale pandemiei de coronavirus, Detroit suferind mai multe victime decât oricare alt oraș important din SUA, cu excepția New York-ului. Ca alte celebrități care au pus osul la treabă ajutându-i pe cei care au nevoie, **Eminem** s-a gândit și el la o mișcare caritabilă, însă puțin atipică. Rapper-ul a imortalizat orașul Detroit în filmul semi-

autobiografic „8 Mile”. Tot în cadrul aceluși proiect cinematografic, a fost prezentat și îndrăgitul soundtrack, din care s-a remarcat piesa „**Lose Yourself**”, câștigătoare a două premii Grammy.

\*\*\*\*\* Trent Reznor vine să ne aline singurătatea cu două albume Nine Inch Nails. E vorba despre „Ghosts V” și „Ghosts VI”.

\*\*\*\*\* Festivaluri de muzică au fost anulate, artiști, printre care și Madonna sau Miley Cyrus, și-au amânat concertele. Surse au declarat pentru Variety și Billboard că se încearcă reprogramarea Coachella începând cu 9 octombrie 2020.

## Muzică și speranță



The Rolling Stones a lansat prima piesă originală din ultimii 8 ani. Melodia se numește „Living in a Ghost Town” și ilustrează realitățile pe care le trăim în prezent.

Înregistrată în prima parte a anului 2019, deci cu mult înainte de perioada pandemică, noua piesă **The Rolling Stones**, „**Living In A Ghost Town**”, descrie cu o surprinzătoare acuratețe actualul context.

„Nu a fost scrisă pentru ceea ce trăim acum, dar a fost pur și simplu una din situațiile acelea ciudate. Ideea piesei a pornit de la a te afla într-un loc ce a fost plin de viață, dar care acum e lipsit de puls, ca să spun așa...Exersam la chitară și am scris-o foarte repede, în vreo 10 minute”, a povestit **Mick Jagger** într-un interviu acordat lui **Zane Lowe**.

Frontman-ul **The Rolling Stones** a scris piesa împreună cu **Keith Richards** și au hotărât de comun acord să schimbe versurile pentru a reflecta și mai bine starea generală din prezent. „Și eu și Keith Richards ne-am gândit că ar trebui să lansăm acum piesa. Dar i-am spus <<Trebuie să o rescriu>>. O parte din ea nu va merge și o altă parte era puțin ciudată și puțin prea întunecată. Așa că am modificat-o puțin. Nu a trebuit să rescriu prea mult din ea, să fiu sincer. În mare parte, piesa e așa cum a fost gândită inițial.”





„A te stresa este similar cu a te legăna. Ai ceva de făcut, dar nu ajungi nicăieri!” (Mark Myer)

## Lecția de igienă psihologică

**Alina Laura CIUPERCOVICI**

Managerul Clinicii Aliat Suceava, psihoterapeutul Alina Laura Ciupercovici, oferă servicii de consiliere gratuită pentru persoanele care au nevoie de susținere în aceasta perioadă.

Oferta de consiliere se adresează personalului medical, polițiștilor, dar și altor persoane cu probleme de anxietate.

Telefon: 0720 863 222 / 0744 285 178



Dragii noștri, este o perioadă grea și ne preocupă permanent să fiți în siguranță și bine. Însă suntem conștienți că sentimentele de îngrijorare, teamă, anxietate, tristețe și frică pot să apară.

**Ghidul de igienă psihologică - Sfaturi practice și ajutor în privința anxietății COVID 19** vine în ajutorul nostru cu multe sugestii și idei care pot fi de ajutor. Vă dorim să fiți bine!

**Ghidul de igienă psihologică - Sfaturi practice și ajutor în privința anxietății COVID 19** poate fi accesat de pe pagina de facebook a Clinicii Aliat

„Vă oferim câteva lucruri simple prin care să gestionați emoții precum neliniștea, frica, tristețea, pe care le avem toți, dar care parcă sunt mai grele în perioada aceasta. Vom posta în cadrul campaniei „Pentru Suflet”, a Clinicii Aliat Suceava, exercițiile care i-au ajutat pe clienții noștri de-a lungul anilor să își controleze emoțiile, să-și învingă teama, să gestioneze stresul.”



**clinica  
aliat  
suceava**  
Psihoterapia altfel.

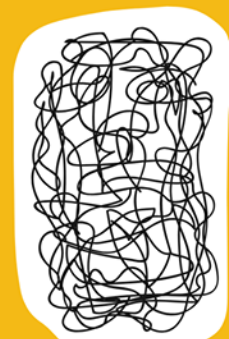


# CUM SĂ PREVENIM UN ATAAC DE PANICĂ

AȘEAZĂ-TE ÎNTR-UN LOC ÎN CARE TE SIMȚI CONFORTABIL ȘI INSPIRĂ ADÂNC DE CÂTEVA ORI, DUPĂ CARE:

UITĂ-TE ÎN JUR ȘI GĂSEȘTE:

- 5 LUCRURI PE CARE LE POȚI VEDEA
- 4 LUCRURI PE CARE LE POȚI ATINGE
- 3 LUCRURI PE CARE LE POȚI AUZI
- 2 LUCRURI PE CARE LE POȚI MIROSI
- O EMOȚIE PE CARE O SIMȚI





[www.cetrebuiեսafac.ro](http://www.cetrebuiեսafac.ro)

*Clinica a fost deschisă în 2015 în Suceava, iar rata de recuperare a pacienților este de 65%, procent care o situează într-o poziție de top între centrele de tratament al dependenței din România.*

*Echipa Clinicii Aliat Suceava este formată din specialiști în tratarea dependențelor. Experiența lor de peste 20 de ani dobândită din practică profesională și specializări în străinătate i-a ajutat să creeze un program terapeutic care tratează eficient în contextul social actual problemele de dependență.*

Cum se transmite COVID-19

Transmiterea de la persoană la persoană

Se crede că virusul se transmite în principal de la persoană la persoană:

- Între oameni care sunt în contact apropiat unul cu celălalt (la o distanță de cca. 1,5 - 2 m).
- Prin stropi respiratorii produși atunci când o persoană infectată tușește sau strănută. Acești stropi pot ajunge ușor în gura sau nasul celor din preajmă sau chiar pot fi inhalați în plămâni. Poate fi cineva contagios chiar dacă nu are niciun simptom aferent COVID-19?

- Cei mai contagioși se consideră a fi cei care au cele mai puternice simptome (cei în starea cea mai gravă).

Unii pot fi contagioși și înainte să manifeste simptomele bolii. În cazul COVID-19 s-au raportat o serie de astfel de cazuri, însă se consideră că nu aceasta este metoda principală de contagiune.

Infectarea prin atingerea unor suprafețe contaminate

E posibil ca o persoană să devină purtătoare de COVID-19 în urma atingerii unei suprafețe sau a unui obiect care a fost contaminat și apoi să-și atingă gura, nasul sau chiar ochii, dar se consideră că nu acesta este modul principal de transmitere.

*„Nu se știe cu exactitate cât timp supraviețuiește în general pe suprafețe virusul care cauzează COVID-19, dar se pare că se comportă similar cu alte coronavirusuri. Studiile sugerează că durata de supraviețuire pe suprafețe a coronavirusurilor (inclusiv COVID-19 așa cum a fost studiat inițial) este de câteva ore până la câteva zile. Această durată poate varia în condiții diferite (de exemplu, în funcție de tipul suprafeței, de temperatură sau de gradul de umiditate al mediului). Dacă ai bănuieți că o suprafață ar putea fi contaminată, curățată cu un dezinfectant simplu pentru a distruge virusul și pentru a te proteja pe tine și pe ceilalți”.*

## Lecții de igienă psihologică

### Cât de ușor se transmite virusul?

Ușurința cu care un virus trece de la o persoană la alta poate varia mult. Unele virusuri sunt puternic contagioase (se transmit foarte ușor), precum pojarul, în timp ce alte virusuri se transmit în ritm mai lent. Un alt factor de control îl constituie posibilitatea de a opri sau încetini contagiunea unei mase mari de oameni. Virusul care cauzează COVID-19 pare a se transmite extrem de rapid și îndelungat în comunitate în anumite zone geografice.

**Transmiterea în cadrul comunității reprezintă situația în care mai mulți oameni sunt infectați într-un anumit areal geografic, inclusiv persoane pentru care nu putem afla nici când și nici cum au luat virusul.**

### Simptome

Simptomele de mai jos au fost raportate în cazul persoanelor confirmate cu infecția COVID-19, având intensitate diferită, de la cele ale unei simple răceli, până la stări grave care au condus la deces.

Simptomele menționate mai jos se pot instala în cca. 2-14 zile de la data expunerii la virus: Febră. Tuse seacă. Insuficiență respiratorie (dificultate în respirație/senzație de sufocare).

Unele persoane pot să fie infectate, dar nu dezvoltă niciun simptom și nu se simt bolnave. Majoritatea oamenilor (aproximativ 80%) își revin după ce au fost afectați de boală fără a avea nevoie de tratament special. Circa 1 din 6 persoane care au COVID-19 dezvoltă forme severe ale bolii și au dificultăți în respirație. Persoanele în vârstă și cei cu probleme medicale anterioare, precum tensiune arterială mare, probleme cu inima sau diabet au șanse mai mari să dezvolte o formă severă a bolii.

**Dacă ai simptome, sau dacă ai nevoie de informații cu privire la transmiterea și răspândirea virusului, te rugăm să apelezi TelVerde la numărul 0800.800.358. Numărul TELVERDE nu este un număr de urgență, este o linie telefonică alocată strict pentru informarea cetățenilor. De asemenea, românii aflați în străinătate pot solicita informații despre prevenirea și combaterea virusului la linia special dedicată lor +4021.320.20.20.**

[www.clinica-aliat-suceava.ro](http://www.clinica-aliat-suceava.ro)



„Nimeni nu te obligă să înveți. Ai să înveți când ai să vrei chiar tu.” (Richard Bach)

## Lecția Reacție pentru Educație

**Director Prof. Daniela CERDEEV**  
Liceul Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovița

Inițiativa „Reacție pentru educație” a reușit să identifice o parte dintre resursele materiale necesare elevilor și cadrelor didactice pentru continuarea orelor în regim online. Până în prezent, aproape 110.000 de elevi și peste 1.000 de profesori au accesat platforma **NARADA** și au solicitat sprijin pentru continuarea educației în mediul digital.

Narada, în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării, cu susținerea Cora România, au lansat o platformă digitală care le permite profesorilor și elevilor să solicite resursele materiale necesare pentru a-și continua educația în mediul digital și, în același timp, oferă posibilitatea companiilor sau persoanelor interesate să se implice și să susțină comunitățile care au nevoie de sprijin.

„Momentele pe care le trăim cu toții ne-au făcut să conștientizăm cât de important este să fim uniți, să ne sprijinim și să găsim soluții concrete la nevoile pe care mulți dintre elevii și profesorii din diferite zone ale României le au. Este important să identificăm comunitățile vulnerabile și să venim în sprijinul celor care au nevoie în această perioadă de orice resursă educațională astfel încât școala să poată continua și de acasă.” (Monica Anisie, ministrul educației și cercetării)

„Pentru comunitățile vulnerabile, școala înseamnă mult mai mult decât parcurgerea curriculei și promovarea examenelor. Școala înseamnă mai ales locul în care sute de mii de copii au contact cu dascălii lor, adică adulți care se uită la ei și le văd potențialul, locul în care învață să ia decizii critice pentru viața lor și mai ales înseamnă sursa prin care ei află că viața poate fi și altfel decât împărțită între munci fizice și familii care se confruntă, de multe ori, cu greutăți multiple. Înseamnă locul din comunitate în jurul căruia se adună pentru ei toate lucrurile bune. Să le tăiem accesul la școală înseamnă să le tăiem accesul la speranța că viața poate fi și bună, și mai ales la gândul că ei au în față un viitor care poate fi luminos”, spune **Andra Munteanu, co-fondator Narada.**



Narada este o platformă online care îți pune la dispoziție toate instrumentele de care tu, Profesorul sau Învățătorul, ai nevoie pentru a sprijini un proiect în favoarea unei educații mai bune pentru elevii tăi. Obiectivul nostru este să aducem laolaltă profesorii – lideri și sponsorii capabili să ofere sprijin pentru cauza formării unei națiuni mai bune. Oferim mijloacele prin care profesorii cu inițiativă să fie încurajați, iar elevii lor să aibă toate instrumentele și mijloacele pentru o educație solidă.

26 de copii din Moldovița, care fac parte din Centrul pentru Inovație, Voluntariat și Inițiativă Comunitară CIVIC Jr. - Liceul Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovița, au primit tablete din partea Narada, o comunitate formată din antreprenori, manageri, oameni de acțiune, al cărei scop este acela de a oferi soluții eficiente și rapide de modernizare a educației.

„Mesagerul” a fost prof. Daniela Ceredeev, directorul Liceului Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovița, care a înmănat fiecărui elev darul prețios. Elevii au fost receptivi, surprinși și fericiți în același timp, iar prof. Daniela Ceredeev a împărtășit cu ei această bucurie. Donația a fost făcută în cadrul proiectului „Reacție pentru educație”, susținut de Ministerul Educației și Cercetării și inițiat de Narada, cu sprijinul Cora România.

„Reacție pentru educație” este de fapt o platformă digitală care ușurează accesul la educația la distanță pentru cel puțin 30.000 de profesori și elevii lor din toată țara. „Bucurii (marca Narada) înainte de Florii! Nu, n-am să scriu că <o întâmplare fericită a făcut să...>, ci voi spune că niște naradieni minunați, ne-au făcut un dar inspirat și conectat la viitor. Inițiativa lor de educație în medii digitale, <Reacție pentru educație>, derulată în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării și Cora România, a ajuns și la copii din Centrul pentru Inovație, Voluntariat și Inițiativă Comunitară CIVIC Jr, Liceul Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovița. Recunoștință pentru toate, naradieni dragi! Cu voi... Inovăm! Învățăm! Creștem bucuria!”, este mesajul postat de directoarea Liceului Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovița, imediat după ce i-a vizitat pe cei 26 de copii din Moldovița și le-a oferit tabletele atât de necesare.

**Dragul nostru elev,**



Cursurile s-au suspendat cu un rost până în 22 martie. Dacă vrei, poți să fii parte a soluției.

Ce poți face în tot acest timp?

Petrece cât mai mult timp acasă. Limitează ieșirile în spațiul public la strictul necesar. Verifică-ți rezistența la auto-izolare. Joacă-te mai mult cu părinții și bunicii. Ajută-i și la treburile casei. Spală-te des pe mâini, îngrijește-te mai mult de igiena ta și de curățenia din casă, ai grijă de animalele de companie și de flori. Visează și scrie-ți gândurile, fă primii pași pentru a-ți atinge scopul. Împrietenește-te mai mult cu cărțile din biblioteca ta sau cu e-book-uri, cărți disponibile on-line.

Poți găsi aici <http://cartibunegratis.blogspot.com/p/catalog-de-carti-gratuite-in-romana.html> cele mai bune cărți din literatura română clasică.

Exersează și învață matematică, urmărind filmele de matematică online pe **Înțelegi Matematica**

filmele mquest.ro urmăresc programa școlară, explicațiile sunt clare, fundamentate pe multe exemple și orientate către înțelegere. <https://mquest.ro/?fbclid=IwAR3iIUXjsu7y7dwMy91ditot5sFMEr0UPpgwI7v5G8YChMulbyuAviSsdRI>

Antrenează-ți creierul pentru performanțe școlare cu ajutorul jocurilor on-line pentru a-ți cultiva atenția, concentrarea sau pentru a asimila tehnici de învățare accelerată, care îți vor fi de mare folos când vom relua cursurile: <https://www.brainiq.ro/>. Antrenamentul mental BrainIQ îți va oferi un mod educativ și distractiv de îmbunătățire a memoriei, a atenției și a gândirii. Și asta fără timp irosit inutil!

Urmărește filme documentare pe platforma: <http://docuart.ro>

Urmărește spectacole on-line, de exemplu piesele de teatru transmise live în luna martie: <https://tinyurl.com/qu8cwb7> sau poți asculta bijuterii ale teatrului radiofonic aici: <http://www.radio-archive.ro/teme/teatru-radiofonic/251> sau aici: <http://eteatru.ro>

Poți deveni un mic regizor sau actor, împreună cu prietenii tăi, transformând o carte pe care ați citit-o într-un trailer:

<https://www.facebook.com/booviefestival/>

Poți să faci tururi virtuale ale muzeelor din România sau din lume: <http://www.cimec.ro/muzee/muzee-cu-tur-virtual.html>

Descoperă canale noi educaționale, fascinante, de exemplu, pe Youtube: [https://blog.feedspot.com/educational\\_youtube\\_channels/](https://blog.feedspot.com/educational_youtube_channels/)

Poți urmări experimente științifice împreună cu Profesorii Trăsniți: <https://www.youtube.com/channel/UCT0VdzX-D0X8d7WVlKRsPvsw>.

Învață să desenezi 3D pe calculator sau să editezi video cu softuri liber accesibile on-line: <https://download.cnet.com/design-modeling-3d/>

Învață o limbă străină on-line: <https://www.loecsen.com/ro> sau <https://ro.duolingo.com>. Îți poți îmbunătăți cunoștințele în limba engleză cu scurte selecții din filme și exerciții aici: <https://www.englishcentral.com/browse/videos>.

Urmărește un curs gratuit pe Khan Academy: <https://www.khanacademy.org/>.

Lucrează cu prietenii tăi la proiecte pe care le agreeți, pe mail, Whatsapp, Facebook, GoogleDrive, TikTok etc. Descoperă noi resurse educaționale: <https://www.eduapps.ro/resurse-educationale/>

Învață cum să comunică în siguranță și bine pe rețelele sociale: <https://learndigital.withgoogle.com/atelieruldigital/courses> sau cum să înveți online: <https://www.futurelearn.com/courses/learning-and-collaborating>.

Și profesorii tăi lucrează în perioada aceasta la proiectarea unor activități cu suport digital (<https://adservio.ro/>, <https://www.eduapps.ro/>, [www.suntprofesor.ro](http://www.suntprofesor.ro), <https://iteach.ro/>) la care vei fi putea participa în zilele ce vor urma.

Și, cel mai important, reține faptul că măsura privind suspendarea cursurilor a fost luată spre binele tău și al celor din jur.

(Pagina de facebook - Liceul Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovița, director prof. Daniela Ceredeev)



„Cândva totul va fi bine, iată speranța.... acum totul este bine, iată iluzia!” (Nichita Stănescu)

## Lecție despre Ce lăsăm în urmă

Prof. Dan POP

„Așadar ce lăsăm în urma noastră? Iată o întrebare care revine mereu și mereu, ca o obsesie, o obsesie care devine aproape dureroasă spre apusul vieții. Aceeași întrebare, de data aceasta nerostită, neconștientizată sau prea puțin luată în seamă, ne justifică unele acțiuni sau imbolduri stranii.”

care sunt încredințați că trec dintr-un ciclu existențial într-altul, dintr-o formă de viață într-alta, la nesfârșit. În anumite cercuri se minimizează existența noastră și ni se induce amăgirea că vom putea scăpa de dezamăgirile, eșecurile, erorile, remușcărilor, faptele de care ne rușinăm în existența viitoare, sau, privind dintr-o perspectivă pozitivă, că vom putea duce la desăvârșire în existența noastră viitoare ceea ce am început cu timiditate și cu nepricepere aici. Urmând acest raționament, ni se spune că omul se reduce aici, pe pământ la un nume și la două numere separate printr-o linie pe piatra de mormânt: anul nașterii și anul morții, că tot ce s-a întâmplat cu noi între acești ani este mult prea insignifiant în comparație cu ceea ce urmează să ni se întâmple, că ar fi de dorit să căutăm starea ideală a ființei noastre pe care s-o avem în momentul trecerii într-o nouă etapă a existenței noastre.

Jurnalul unui timp izolat

Poate că un asemenea imbold a avut și condamnatul eliberat după 50 de ani de închisoare din The Shawshank Redemption (Închisoarea îngerilor) care a cioplit în grinda de care s-a spânzurat: „Brooks a trecut pe aici”.

Unii ne scrijelim numele pe un arbore sau îl gravăm pe un zid, și nu pe un zid oarecare ci pe unul încărcat de istorie, pentru a fi siguri că va fi băgat în seamă de cineva. Oare imboldul acesta nu vine din nevoia de a atrage atenția: „Hei, voi care citiți asta, aflați că am trecut pe aici. Sunt un necunoscut pentru voi, nu vă spune nimic numele meu și nici nu contează pentru voi, în schimb, pentru mine contează că privirea voastră zăbovește asupra lui!”

Unii ne agățăm de speranța că vom deveni nemuritori prin copiii noștri, printr-un șir infinit de urmași care ne vor împlini visele care pentru noi au devenit dintr-un motiv sau altul de neatins, că vor transforma eșecurile noastre în reușite spectaculoase. Sau că banalitatea vieților noastre va fi dată uitării prin faima unor fapte remarcabile ale urmașilor noștri dintr-un viitor nu foarte îndepărtat. Dar câți dintre descendenții noștri își vor aduce aminte de noi? Și ce i-ar putea face să ne pomenească din când în când în discuțiile lor ocazionale? Oare nu suntem conștienți că cei mai mulți dintre noi vom rămâne doar în amintirea nepoților, că puțini dintre noi abia dacă vom fi cunoscuți de strănepoți și că foarte puțini vom fi doar niște personaje fără chip în câteva povești de seară despre un strămoș dintr-un ținut îndepărtat în timp și spațiu? Oare nu riscăm să devenim un simplu prenume dintr-un pomelnic înmănat unui preot pentru o slujbă de pomenire, și acela aproape neobservat în înșuruirea interminabilă sau repetat după un algoritm neînțeles, parcă? Apoi, uităm oare că putem influența din ce în ce mai puțin drumul pe care îl vor urma copiii noștri? Oare uităm că nu depinde aproape deloc de noi dacă șirul descendenților noștri va continua sau se va întrerupe? Sau este doar o amăgire, doar o încercare nereușită de a ne justifica trândăvia, lașitatea, inerția de a ieși dintr-o existență anostă? Iar cei dintre noi care trăim doar pentru aici și acum, ajungem inevitabil în punctul în care realizăm că nu am trăit suficient de

intens și ne aruncăm cu frenezie în experiențe de viață inedite și nefirești alcătuirii noastre, asemenea eroului din filmul Ikiru (A trăi) regizat de Akira Kurosawa, pentru a recupera timpul irosit înainte să ne dăm ultima suflare sau, aidoma aceluiași erou, ne întorcem privirea îndreptată înspre noi înșine ca să-i descoperim pe semenii noștri și să ne dedicăm lor printr-un gest recuperator și reparator, măcinați brusc de ideea de a lăsa ceva în urma noastră.

Așadar ce lăsăm în urma noastră? Iată o întrebare care revine mereu și mereu, ca o obsesie, o obsesie care devine aproape dureroasă spre apusul vieții. Aceeași întrebare, de data aceasta nerostită, neconștientizată sau prea puțin luată în seamă, ne justifică unele acțiuni sau imbolduri stranii.

Cât de puternic, de irezistibil e impulsul sau cât de obsedantă e nevoia de a lăsa o dovadă materială pe care arheologii timpurilor viitoare s-o scoată la iveală din colbul istoriei? Cât de durabilă trebuie să fie această dovadă pentru ca să nu fie erodată de vreme și de vremuri, de uitare și de nepăsare sau de cele patru elemente primordiale?

Câți dintre noi lăsăm și mai ales ce lăsăm în urma noastră? Care sunt urmele trecerii noastre prin spațiul și timpul hărăzit prezenței noastre întrupate sau în memoria colectivă a omenirii?



Dar, fie că ne punem aceste întrebări fie că nu, existența noastră reflectă un soi de căutare a sensului ei. Într-un mod conștient sau subconștient, în gesturile noastre, în faptele ori gândurile noastre, revin mereu și mereu mici strigăte, mici crâmpie de căutări și de întrebări, uneori înăbușite de tumultul preocupărilor cotidiene, alteori amplificate de disperarea, de pustiu, de alienarea din noi: „Cine sunt eu?” Iar apoi, perfect conștienți de efemeritatea umblării noastre pe acest pământ: „Ce las în urma mea?” Și aceia dintre noi care credem în neantizarea ființelor noastre, și aceia care cred în strămutarea noastră într-o altă dimensiune spațială în care timpul își pierde funcția distructivă și încremenește ca într-o pictură de Salvador Dali, și aceia



Blog: [www.dappon1959.wordpress.com](http://www.dappon1959.wordpress.com)



Dan POP ne-a propus cu generozitate, în perioada stării de urgență, pe facebook:

- ◇ Top 20 filme educative pentru copii între 8-14 ani
- ◇ Top 20 filme educaționale pentru profesori
- ◇ Top 55 filme – ecranizări ale unor capodopere literare

### Recomandări

Ce trebuie să discutăm (cu argumente) după vizionarea împreună a filmului:

- ⇒ ce au observat urmărind filmul respectiv (provocați -i să răspundă)
- ⇒ ce sentimente și stări sufletești au avut vizionând filmul (provocați-i să spună de ce)
- ⇒ care sunt lucrurile care i-au pus pe gânduri
- ⇒ personajele și imaginile sau scenele care le-au plăcut și care i-au impresionat
- ⇒ despre personajele pozitive și cele negative
- ⇒ despre lucrurile memorabile din film
- ⇒ despre scenele emoționante din film pentru ca spectatorii adolescenți să-și recapete sensibilitatea față de lucrurile frumoase și emoționante și să empatizeze cu eroii filmului, iar mai apoi cu oamenii din jurul lor
- ⇒ despre situațiile prezentate în film din care putem să învățăm ceva util pentru viața noastră
- ⇒ de ce filmul urmărit a avut calități artistice și nu a fost unul de duzină
- ⇒ semnalarea cărții după

- ⇒ care s-a făcut filmul
- ⇒ semnalarea altor filme sau cărți cu subiect asemănător
- ⇒ despre regizori și actori
- ⇒ pornind de la subiectul filmului se pot iniția dezbateri despre problemele lor arzătoare, despre problemele societății contemporane, despre unele evenimente politice sau sociale actuale, despre lumea ideilor și a cunoașterii în general.

- ◇ **Coordonează cercul de cinematecă din Liceul Teologic Baptist „Emanuel” Cluj-Napoca**

Mulțumesc, domnule profesor!

### Dan POP

- ◇ Profesor TIC
- ◇ Inginer de sistem (IT)
- ◇ Liceul Teologic Baptist „Emanuel” Cluj-Napoca
- ◇ Anticar
- ◇ Inginer calculatoare MApN

Detalii

[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

## Lecția „Ce lăsam în urmă?”

### 2. To Sir, with Love



- Regia: James Clavell – Marea Britanie, 1967
- Titlul în limba română: **Domnului profesor cu dragoste**
- De reținut: Povestea unui om care ajunge profesor mai degrabă accidental, dar care se dovedește a fi plin de dăruire și entuziasm, reușind să transforme radical o clasă de elevi considerați irecuperabili

### 5. Stand and Deliver



- Regia: Ramon Mendez – SUA, 1988
- Titlul în limba română: **Ridică-te și arată ce poți**
- De reținut: Povestea unui profesor de matematică extraordinar

### 6. The Great Debaters



- Titlul în limba română: **Marile dezbateri**
- Regia: Denzel Washington – SUA, 2007
- De reținut: Despre dăruire și dedicare dincolo de orele ținute la catedră

### 7. The Emperor's Club



- Titlul în limba română: **Clubul împăraților**
- Regia: Michael Hoffman – SUA, 2002
- De reținut: Despre profesorul care merge dincolo de programa impusă printr-un concurs anual între cei mai buni elevi ai săi

### 8. Pay It Forward



- Titlul în limba română: **Dă mai departe**
- Regia: Mimi Leder – SUA, 2000
- De reținut: Despre profesorul care îi provoacă pe elevii lui să încerce să schimbe lumea din jurul lor

### 13. Temple Grandin



- Titlul în limba română: **Temple Grandin**
- Regia: Mick Jackson – SUA, 2010
- De reținut: Profesorul este un personaj secundar, dar rolul pe care-l are acesta în formarea eroinei filmului este major și foarte bine exemplificat



- Titlul în limba română: **Peter Weir – SUA, 1989**
- Regia: **Cercul poezilor dispărută**
- Recomandare: **Căutați pe internet subtitrarea semnătă Dappon și realizată de mine**
- De reținut: Un profesor nonconformist care își îndrumă elevii să descopere literatura, poezia, teatrul. Atenție! Deși foarte iubit de elevii săi, acest profesor nu și-a dus misiunea până la capăt, abandonându-și elevii la jumătatea drumului.



„Taina veșniciei nici tu n-o știi, nici eu; aceste scrieri neînțelese nici tu nu le vei citi, nici eu.” (Omar Khayyam)

## Lecția despre veșnicie

### In memoriam Georgie Daniel VLAD

„Cu sufletele împietrite de durere, am aflat că, în pragul Marii Sărbători a Învierii Domnului, colegul nostru inspector școlar, prof. Georgie-Daniel Vlad, ne-a părăsit, la fel de discret precum a trăit, răpus de blestematul virus COVID-19, la vârsta de numai 64 de ani.

În aceste clipe de adâncă tristețe ne este foarte greu să găsim cuvintele potrivite, pentru că nimic nu mai poate mângâia sufletele noastre, odată cu pierderea unui coleg drag.

Inspector de matematică-informatică din anul 2002, profesorul Georgie-Daniel Vlad a fost un om blând, calm, dedicat profesiei de dascăl și funcției pe care o deținea. A fost un intelectual de mare calitate, un profesionist adevărat, un model uman și profesional pentru toți cei care l-au cunoscut.

Este dureros să pierzi o ființă dragă. Am sperat, ne-am rugat pentru însănătoșirea lui, dar moartea a fost mai puternică și ni l-a smuls dintre noi. Îl vom păstra în inimile noastre tot restul vieții. Sincere condoleanțe familiei sale!”



stricăciunii. Toate cele duhovnicești, înalte, sunt veșnice, și Domnul, care a biruit moartea cu moartea Sa, ne-a dăruit biruință prin Domnul nostru Iisus Hristos (I Corinteni 15, 55).

Totuși în fața morții se iscă în noi adeseori întrebarea: „De ce?” În fiecare moarte există scop și există rost, chiar dacă ele nu ne-au fost descoperite. În moarte nu e nimic întâmplător, ea este rânduită de Tatăl Ceresc, Care nu dă uitării nici cea mai mică pasăre. Ea este rânduită de Cel ce iubește viața, nu moartea, lumina nu întunericul, binele, nu răul și de aceea tot ce face spre bine face. Noi nici nu trebuie să știm pricina și însemnătatea tuturor lucrurilor.

Cum să murim când primim dezlegarea nedumeririlor noastre, când ne săturăm de adevăr, când în sfârșit aflăm pacea care covârșește orice minte, de care a însetat atât de mult sufletul nostru printre zbuciumele și suferințele pământestești? Cum să murim când îl vedem față către față pe Mântuitorul, pe

care Îl iubim cu iubire ce nu e încă desăvârșită? Cum să murim când trecem în viața veșnică?

Se dedică domnului profesor Daniel Georgie Vlad și domnului Cornel Grosaru, dar și tuturor celor care au pierdut lupta cu virusul neiertător. Veșnica lor pomenire!

**Prof. Lucian DIMITRIU - inspector școlar, I.Ș.J. Suceava**



Unde ți-e moarte boldul!? Unde ți-este iadule biruința? (I Corinteni 15,55)

De fapt cei ce mor cu frică de Dumnezeu și cu credință în Hristos nu gustă moartea: pentru ei nu există moarte, ci doar renaștere, strămutare. Ei trec într-o nouă viață, păstrându-și simțămintele, gândurile, înșușirile. Fără îndoială că îi așteaptă odihnă, dar ce odihnă? Nu pasivitate, ci pace a sufletului. Ei se odihnesc de păcat, de amărăciune, de frică, de îndoială de griji: iată adevărata pace, în care petrece Domnul Înșuși!

Odihnă desăvârșită în lucrare necontenită. Iată, fără îndoială, pacea de care se bucură sufletele dreptilor! Dacă așa stau lucrurile, ce mângâiere avem noi, muritorii, care am pierdut un om apropiat, în gândul că moartea înseamnă naștere în viața cea mai înaltă, în care se schimbă doar învelișul care acoperă sufletul nostru nemuritor! Unde e atunci boldul morții? El nu atinge ființa noastră duhovnicească, ce nu este supusă

Verset fantast  
de George Bacovia  
Un vals

A plâns în depărtare...  
A răsunat vreodată  
În ore de-ntristare.

Un infinit demonic  
Și ironii amare,

Dureri ce-au răsunat  
În umbre solitare.

„Ceea ce nu trăim la timp nu mai trăim niciodată.” (Octavian Paler)

## Fii înțelept

### de Ana Blandiana

Nu te speria de gesturile mele,  
Tu cel care mă vezi,  
Oricât de aprigă mi-ar fi mișcarea.  
Fii înțelept și bucură-te.  
Eu sunt asemenea elicei avionului,  
Neputincioasă până-i poți vedea rotirea -  
Ucigător este doar locul pașnic unde  
Elicea avionului se-nvârte invizibilă.  
Tu teme-te numai de spațiu-n care  
Îți pare cum că nu exist, și plângi  
Numai în vântul transparent care m-ascunde.

Nu pot fi de acord cu timpul trecut al verbelor folosite de voi, prieteni dragi! Eu aud ecoul amintirilor, pașii domoli, vorbele calde mereu inspirate și- i văd pe cer privirea...  
Urăsc cuvântul „dacă” și „salvare” care nu- i salvare ci „frică” și „așteptare” și „suspin” și „dor” ...OFFF!  
Și doare al naibii de tare fiecare clipă! Și golul din jur vuitește și sufletul se chinuie căutând alinare în drumul spre el, acolo sus, pe dea-

lul de lângă noi. Aproape?  
Ne așteaptă istovit, trădat de o lume care i-a ucis prezentul și viitorul verbelor.  
A dus cu el în spital rucsacul de la olimpia-

da de informatică în care a pus mândria de a fi profesor, o carte, o iconiță și multă speranță.  
A crezut că va găsi acolo siguranță, respect, normalitate. „Aici e moartea, Florice! Cum sunteți ...tu, copiii? Ai grijă! Să nu ajungeți aici!”  
A crezut până-n ultima clipă că va mai aduna puteri să reziste...și s- a topit... Cred că ne iubeste de acolo, de Sus! Cum ar putea fi altfel? Lubesc Cerul, dealul de lângă noi, copiii noștri dragi, Constantin și Elena, și sufletul acela bun care ne va ocroti mereu. George, te așteptăm aici, acasă, să fii soț, prieten și părinte drag!  
Să vii cu fiecare adiere de

vânt, cu umbrele înserării, cu norii, cu soarele ...! Vei fi mereu în rugăciunile noastre! Te iubim!  
O fi o altă zi?  
Îi aud!  
Ușa șifonierului se închide...  
„Ai simțit? Miroase a tati...  
Închide că se duce!”  
Și este iar cu noi și îl simțim intrând încet în casă, ocrotitor, mângâietor și bun...dar pe aripi de suflet ...si de dor.  
Va veni și mâine și... îl aștept și aici.

Florentina VLAD

Mulțumim,  
Georgie Daniel  
Vlad

## Colegul nostru, bunul nostru coleg, a plecat în Ceruri!

Ne-a pârjolit sufletul suferința ta și patimile unor zile lungi de așteptare, teamă, speranță, rugăciune. Noi am suferit, tu ai plătit cu viața! Pentru noi ai fost un erou! Ți-ai alungat singurătatea, teama, neîncrederea, spaimetele firești, luptându-te cu un inamic invizibil. Noi toți ne-am rugat! Copiii tăi s-au rugat! „Sfântul Antonie cel Mare, Bunule Părinte Antonie, cel ce durerile și păcatele noastre le cunoști, nu trece cu vederea glasurile de rugăciune...”

Credeam, da credeam că te vei înșănătoși. Credeam că în lupta nedreaptă cu nepăsarea și amânarea unor soluții salvatoare TU vei triumfa! Că minunea se va săvârși.

Cine nu se teme?

Cine nu se roagă? Cine nu imploră?

Cine nu crede în minuni?

Îți mulțumim pentru camaraderia exemplară cu care ne-ai înconjurat. Îți mulțumim pentru amintirile unor ani plini de viață, cu satisfacții profesionale, năzuințe, doruri, cu bucurii și tristeți, ca-n viața fiecăruia dintre noi!

Îți mulțumim pentru că noi toți am făcut parte din povestea vieții tale, în calitate de colegi, ani și ani. Profesor, director, inspector - trepte profesionale pe care le-ai urcat cu competență, modestie, profesionalism, pasiune și repere morale incontestabile.

Îți mulțumim pentru atâtea generații de elevi care au învățat de la tine tainele informaticii și care poartă amprenta ta în suflet!

Îți mulțumim pentru activitatea de mentorat a atâtor profesori din județul Suceava, din țară și străinătate!

Îți mulțumim pentru discreția cu care îți trăiai bucuria reușitelor din viața personală și profesională!

Îți mulțumim pentru echilibrul păstrat în tot ceea ce ai năzuit, pentru umorul fin, englezesc, hâtru, cu înțelesuri fine și pentru tăcerile șuierătoare deslușite în priviri.

Îți mulțumim pentru calitățile umane, pentru omenie, pentru iubirea și faptele iubirii față de oameni.

Omul de omenie, se sfințește, privește spre veșnicie, spre infinit, cuprinde cu ochii sufletului nemărginirea și este deschis spre milostenie prin valorile spirituale care-l călăuzesc.

Îți mulțumim pentru tot ce ai dăruit într-o viață, niciodată destul de lungă!

**Adio, dragul nostru Georgie Daniel VLAD! Drum bun către îngerii! Dumnezeu să te aibă în grija Sa!**



„Doamne, uite între ce oameni frumoși m-ai lăsat pe acest pământ!”  
(ÎPS Pimen - arhiepiscop al Sucevei și Rădăuților)

## Lecție despre roua lacrimii

### Părintele Constantin NECULA

«Nu cancelaria îți spune dacă ești un profesor bun sau nu. **Copiii îți vor spune** acest lucru. Ei au puterea aceasta de a spune „te iubesc!”, uneori părând că nici nu te bagă în seamă. Și tot ei au cea mai mare calitate pe care noi, adulții, **am pierdut-o: capacitatea fundamentală de a spune „iartă-mă!”**»

ce-i care-i fură răzeșia! Inima Bucovinei e vie! Poate că și de aici putem face o transfuzie de plasmă duhovnicească să ne înviem Țara. Să nu o mai lășăm în tristeți nemeritate. Bucovina a fost zilele acestea locul din România prin care Dumnezeu s-a pogorât să ne lumineze vremurile!

„Aduceți-vă aminte că sunteți nemuritori! Puneți mâna pe sufletul vostru și spuneți:  
«Doamne, nimic nu mai am în afara de sufletul meu». Sus inima și țineți fruntea ridicată! Nu vă mai fie frică să fiți oameni, îndreptați spatele, învățați cuvintele fundamentale ale rezistenței în nemurire și învățați să trăiți cu nemurirea care vă străbate.”  
(Părintele Constantin Necula)

Constantin-Valer Necula a absolvit Facultatea de Teologie „Andrei Șaguna” din Sibiu și este doctor în teologie, specializarea catehetică-omiletică și pedagogie creștină. Este autor de volume de predici, de studii și articole de omiletică și catehetică dar și de cărți pentru copii și tineret. A tradus mai multe cărți și a scris articole în publicații din țară și străinătate. A semnat zeci de studii în limba română și în limbi străine - franceză, italiană, germană - și numeroase recenzii. A susținut 150 conferințe în țară și în străinătate și a participat la o serie de emisiuni de radio și de televiziune atât la posturi naționale cât și internaționale.



Cred că Pimen Arhiereul a zâmbit stingherit, azi, de atâtea gesturi de iubire.

Fie să fie asta începutul învierii unui Neam ce-și negociază prea ușor sufletul cu



Am cules întreaga zi roua lacrimii din gene. Bucovina și-a plâns Păstorul. Plecat la vreme de pandemie parcă să-și însoțească morții Sucevei din pricina bolii. I-a fost greu să-i lase singuri. Iar celor vii le-a fost greu să-l lase să plece fără dragostea lor. Desigur că prea marea apropiere de sicriu a unor persoane nu este în regulă. Dar, au fost mii, zeci de mii – îndrăznesc să vă îndemn să revedeți filmările din sera venirii Acasă, la Mănăstirea Sfântul Ioan cel Nou și să remarcați grija oamenilor să nu atragă ponegriri și sminteli.

Admirabilii bucovineni pare că și-au așezat bunda mândriei naționale pe umeri încovoiați de griji și s-au plecat cu smerenie la fruntea de duh a Vlădicului Pimen. Ce i-a făcut să iasă în stradă? Ce i-a unit cu el? Îndrăznesc să spun că inclusiv prigonirea Bătrânului din ultimele zile i-a adus pe oameni aproape de el. Nu. În Bucovina subțirile de alcov politic ori din partea urâtă a presei de pe Dâmbovița (și nu numai) nu țin, nu mișcă. De la Vodă Ștefan încoace, trecând prin lunga iarnă a Imperiului, Bucovina nu s-a lăsat din poziția de încordare întru Libertate. De aceea a biruit și astăzi. Cuminte. Dincolo de predicile remarcabile ale Părinților Arhieri – aș zice în duhul Vlădicului Pimen – dincolo de mesajul Părintelui Patriarh ori al oficialităților – nu pot să nu remarc mesajul Președintelui – au fost oameni.

Cei patru „mascați” care au dus sicriul în prima seară au făcut-o cu o gingășie de gest care nu putea trece neobservat. Sunt printre oamenii pe care combinezonul nu i-a împiedicat să-și arate inima. Tristețea radioasă a călugărilor ori frumusețea gestului înfloririi catafalcului din grija de drag a oamenilor, rândurile de preoți și credincioși care – știind că nu pot participa la înmormântarea – l-au așteptat în drumul pe care Vodă Ștefan însuși îl parcurgea de la Fălticeni ori Baia către Cetatea de Scaun, cântând înlăcrimat Hristos a Înviat au fost reținute pe pelicula adevărului momentului mai atent decât pe aceea a știrilor. Am vibrat cu fiecare gest. Dar, mai ales am vibrat când cortegiul „voievodal” s-a apropiat de Putna, cetatea de Duh a Măriei sale Vodă Ștefan. Oamenii în stradă, unul lângă altul precum oștenii când trecea Voievodul, însoțiți de copii nevinovați cu flori în mână. O Țară l-a întâmpinat. Volta ușoară a cortegiului până în dreptul porților, acolo unde Părintele Stareț (apropro de știri false, era acolo!) a rostit cuvânt de rugăciune.

Barometrul reușitei școlare, nr.37/2020 - Jurnalul unui timp izolat

## Carantină

de Ana Blandiana

Durerea nu e contagioasă,  
Vă asigur, durerea nu se transmite,  
Nici un nerv răsucit în trupul  
aproapelui meu  
Nu produce în mine sfâșietoare  
atingeri.

Durerea nu e contagioasă, durerea  
Singularizează mai atroce decât  
zidurile,  
Nici o carantină nu izolează atât de  
perfect,  
E banal ce spun - acesta e argu-  
mentul.

Doamne, câtă literatură conținem!  
Sentimentele - vă amintiți? - le-am  
învățat încă la școală.  
În jurul patului celui ce moare ei  
plâng,  
Dar nu se contaminează de moarte  
nici unul.

Fiți liniștiți, privegheați altruști pe  
bolnavi.  
Nu veți lua durerea lor, fiți fără  
teamă.  
A murit. Vrea cineva să-l urmeze?  
Numai bocete tradiționale.

Ușor, apoi, cortegiul a urcat  
mai spre munte, spre  
Sihăstria de suflet a Avvei  
Pimen – vlădicul monah  
deplin – unde răzeșii de  
duh ai Bucovinei au dat  
în buciom. Vestind peste  
Obcine și Cer că s-a în-  
torsi acasă Păstorul. Gin-  
gășia ce mi-a rupt inima  
ca s-o vindece a fost însă  
o inegalabil de diafană  
interpretare a Baladei lui  
Ciprian Porumbescu. O  
copilă smerită și cu tea-  
ma de a nu călca linia de  
var trasată pe jos, ca să  
păstreze distanța, a pus  
tot sufletul copilăriei  
bucovinene în arpeggiile  
inconfundabile ale Măias-  
trului din Stupca ce au  
rupt zăgazul de înalt al  
muzicii inimilor rănite de  
tristețe. Poporul cel  
mândru și tandru al Bu-  
covinei a dat semn de  
onor la Arhiepiscopul. Știau  
că a fost cu ei mereu. Că  
nu era străin de viața și  
nici indiferent la moartea  
lor. L-au ascultat rugându-  
se și acum se rugau. L-

au văzut empatizând cu ei, și  
acum îl însoțeau. Vlădicul a dat  
semn și Oastea Țării s-a  
strâns.

Poate că nu au fost respectate  
toate consemnele și toate  
măsurile de siguranță. Poate  
că, pentru cei care nu trăiesc  
în Biserică, aceasta pare o  
blasfemie la religioasa pande-  
mie ce ne bântuie. Dar pentru  
ei, răzeșii de duh ai Bisericii  
din Bucovina, altfel nu s-a pu-  
tut. Poate acum vedem cu alți  
ochi ce s-ar fi întâmplat dacă  
Biserica nu s-ar fi implicat –  
cuminte și în respect față de  
hotărârile de Guvern – în vre-  
mea de rod duhovnicesc a  
Paștelui. Le-a fost greu oame-  
nilor să lipsească la bătaia de  
clopote a Învierii.  
Acum, la vremea când Păsto-  
rul merge către Păstorul cel  
mare, Iisus Hristos, au voit să-  
i dea semn Aceluia că Vlădicul  
Pimen nu pleacă dintr-o Bucu-  
vină pustie. Azi am văzut cu  
ochii ceea ce inima știa de  
mult timp, cu fiecare drum  
printre bucovineni: Bucovina e  
o inimă mare, uriașă, care nu

uită Omenia și harul ce o ține  
legată de Rai! Azi a bătut în  
ritm de toacă, a cântat în glas  
de buciom și a tresărit în fri-  
son de Baladă. Îndrăznesc să  
spun că aceasta este una din-  
tre minunile ultimelor zile.  
Într-o Țară zguduită de o ură  
incredibilă, suficientă să nu  
mai avem nevoie de dușmani  
ca să ne ucidem din culpă,  
Bucovina a dovedit că nu e  
totul pierdut. Că există o ma-  
ree de iubire incredibilă a po-  
porului pentru aceia care,  
smerit și cumpătat, țin Româ-  
nia sus, aproape de Cer.

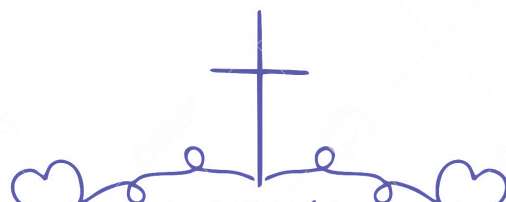
Cred că Pimen Arhiepiscopul a  
zâmbit stingherit, azi, de atâ-  
tea gesturi de iubire. Fie să fie  
asta începutul învierii unui  
Neam ce-și negociază prea  
ușor sufletul cu ce-i care-i fură  
răzeșia! Inima Bucovinei e vie!  
Poate că și de aici putem face  
o transfuzie de plasmă duhov-  
nicească să ne înviem Țara. Să  
nu o mai lăsăm în tristeți ne-  
meritate. Bucovina a fost zilele  
acestea locul din România prin  
care Dumnezeu s-a pogorât să  
ne lumineze vremurile!

Oradea, 16/17 octombrie 1964

## Lecția despre roua lacrimii

„Să fiu înmormântat în Bucovina. Pentru că aici mi-am trăit cei mai frumoși ani din viața mea, frumusețe în cadrul culturii și a credinței. Și am ales loc de înmormântare Sihăstria Putnei, un schit al Mănăstirii Putna. De ce mi-am ales acest loc de înmormântare? Pentru că după ocuparea Bucovinei de către Austria, la un an sau doi, împăratul a dat dispoziție ca în școlile primare din Bucovina să se introducă predarea în limba germană. Și acești sihaștri au făcut scrisoare către împărat, scrisoare de protest. Au spus că dacă se va întâmpla așa se va desființa neamul românesc. Nu s-a dat curs cererii lor, lucrurile au mers înainte. Dar acești sihaștri... Sihaștri iubitori de țară și de neam românesc... Iar oamenii de aici, de la Putna, au contribuit la formarea mea și la zidirea mea sufletească. Când am auzit <Balada> lui Ciprian Porumbescu, am zis că nu poate să fie un cântec mai frumos decât această baladă. Arată durerea ocupației austriece, dar arată și o rază de bucurie pentru un viitor mai luminos pentru bucovineni. Este istoria Bucovinei pe coardele unei vioare”. (IPS Pimen - arhiepiscopul Sucevei și Rădăuților)

Monitorul de Suceava: <https://www.monitorulsv.ro/>





**„Omul devine cu adevărat om atunci când își asumă întreaga răspundere pentru ceea ce este: ăsta e primul curaj, cel mai mare curaj.” (Osho)**

## Lecția de *responsabilitate socială*

### Ștefan MANDACHI

Antreprenorul Ștefan Mandachi din Suceava a inițiat o campanie de responsabilizarea socială. A vândut, simbolic, metrul de autostradă: 1cm de autostradă cu 10 euro, în scop umanitar pentru Crucea Roșie.



„Știți câtă autostradă avem în Moldova? Un metru ori 30 (n.r. lățimea)... 300.000 de centimetri pătrați”, spune **Ștefan Mandachi**, într-un video lansat pentru o campanie de strângere de fonduri pentru Crucea Roșie pentru a fi cumpărate echipamente medicale. „Dacă ne ajuți cu 10 euro, primești centimetrul tău de autostradă împreună cu certificatul de proprietar (...) Eu donez primii 10.000

Județul Suceava a fost unul dintre cele mai afectate de epidemia de coronavirus, având cel mai mare număr de îmbolnăviri și o situație

**Ștefan Mandachi**, celebru pentru construcția primului metru de „autostradă” din Moldova, a strâns suma de un milion de euro în doar 17 zile, după ce a vândut simbolic centimetri din „drumul” respectiv cu scopul de a strânge bani pentru spitalele din Moldova, în special pentru cel din Suceava.

dificilă în spitale. Campania de strângere de fonduri **„Cu toții în linia întâi”** continuă, în aceste condiții.

Antreprenorul Ștefan Mandachi vinde simbolic fiecare centimetru din metrul de autostradă construit de el în Suceava, iar banii astfel obținuți sunt donați către Crucea Roșie Suceava, pentru achiziția de ventilatoare și de

echipamente medicale necesare spitalului din municipiul Suceava sau altor spitale din județ.

„M-am gândit că trebuie să merg în zona asta ca să pot să stârnesc oamenii, să conving antreprenorii din oraș, sucevenii, moldovenii și toți românii, să doneze substanțial (...) Este cea mai mare strângere de fonduri din Suceava. Timpul? Cinci zile. Suntem foarte mulți antreprenori care ne-am unit. Sunt antreprenori din Suceava, oameni de rând care cumpără un centimetru, 10 cm, 100 cm, chiar și 1.000 cm. Noi emitem un certificat de proprietate simbolic, care este trimis fiecărui cumpărător”.



Intra pe [www.1cm.ro](http://www.1cm.ro)

SAU

**IMPLICĂ-TEI! DONEAZĂ! SALVEAZĂ VIEȚI!**  
Donează în contul CRUCII ROȘII SUCEAVA



IBAN: RO48RNCB0244020411980023  
Beneficiar: Societatea de Cruce Roșie Filiala Suceava  
CUI: 4244520

de euro. Deci mi-am luat deja 1.000 de centimetri. Eu donez singurul metru de autostradă pe care îl are Moldova către Crucea Roșie Suceava. Prin intermediul acestei asociații non-profit transformăm centimetrii în bani pentru spitale”, spune omul de afaceri sucevean.

„Dacă ești sănătos tun sau bolnav la pat, un centimetru contează. Dacă ești tânăr sau bătrân, un centimetru contează. Dacă ești multimilionar sau sărac lipit, fiecare centimetru contează. Hai să transformăm cei 300.000 de centimetri pătrați în echipamente vitale, în ventilatoare sau în ce-o fi nevoie să ne salvăm pe noi de la Suceava sau pe noi din toată țara”, spune Mandachi într-un clip video.

„Cum facem asta? Știu, pare bizar, dar eu donez singurul metru de autostradă pe care îl are Moldova către **Crucea Roșie Suceava**. Prin intermediul acestei asociații non-profit transformăm centimetrii în bani pentru spitale.

Dacă ne ajuți cu 10 euro, primești centimetrul tău de autostradă împreună cu certificatul de proprietar. Numele tău va rămâne în istorie pentru totdeauna inscripționat la primul metru de autostradă”, explică omul de afaceri care în urmă cu un an lansa campania #Șieu și construia simbolic primul metru de autostradă din Moldova în apropiere de Suceava pentru a



**Din 26 martie am reușit să donăm**

# 1.287.400 €

**Lupta noastră continuă și intrăm în istorie!**

**Vom ajunge la 3.000.000 €**

## Capitolul II

### Experiențe de învățare online



Elev Raul Boca , clasa a V-a,  
Prof. Raluca Bădeliță  
Colegiul Național „Petru Rareș” Suceava



Eleva Antonia Atudosiei, clasa a VI-a, Prof. Milena Tomuț;  
Școala Gimnazială nr.1 Gura Humorului



## „Oamenii învață învățând pe alții.” (Seneca)



Pe măsură ce indivizii și familiile din toată Europa se consideră „izolați social” sau în carantină acasă, mulți dintre noi am fost nevoiți să ne adaptăm la noile moduri de lucru și la învățarea de la distanță.

Jurnalul unui timp izolat



În data de 18 mai 2020, miniștrii educației din țările membre ale UE au discutat despre redeschiderea sistemelor de educație și formare profesională, inclusiv diferite măsuri organizatorice și de siguranță, precum și asupra examenelor, a înscrierilor în învățământul superior și continuarea mobilității de învățare.

Majoritatea statelor membre ale UE au decis să redeschidă treptat instituțiile de învățământ și formare profesională și să revină la învățarea și predarea față în față, în unele cazuri doar pentru nivelurile, clasele, activitățile și grupurile țintă selectate.

Miniștrii au făcut schimb de informații despre diferite măsuri organizatorice și de siguranță în ceea ce privește redeschiderea instituțiilor de învățământ. Aceste măsuri se referă la distanțarea socială, incluzând distanța fizică prescrisă și munca în grupuri mai mici, precum și standarde igienice și sanitare stricte.

Miniștrii au discutat și despre organizarea examenelor de finalizare a unui ciclu de învățământ.



Potrivit ordinului de ministru, Ministerul Educației va face demersurile necesare pentru introducerea în curriculumul programelor de formare psihopedagogică inițială a disciplinelor de pregătire didactică și practică de specialitate (obligatorii) pentru dezvoltarea competențelor de integrare a tehnologiei în procesul de predare-învățare-evaluare.



Educația în carantină a devenit o oportunitate neașteptată de conectare a trio-ului profesor- părinte – elev, de reflecție asupra a ceea ce este învățarea, de experimentare a unor noi moduri de a inspira învățarea și de regândire a sistemul educațional din perspectiva realităților secolului XXI.



Educația în izolare aduce în prim plan rolul profesorului: ce este un profesor care nu mai are obligația de a preda și de a evalua? Care este rolul lui? Cu siguranță a fost o îngustime din partea sistemului de a gândi rolul profesorului atât de limitativ. În contextul actual ne dăm seama că profesorul ar trebuie să fie în primul rând un partener de dialog cu elevul, un reper emoțional, un liant între elev și învățare, apoi un facilitator al procesului și nu în ultimul rând un lider care nu doar inspiră învățare ci și conectează comunități.



Școala românească va combina, de acum înainte învățământul online cu cel la clasă.



## Lecția Învățarea în mediul on-line

**Insp. școlar general Grigore BOCANCI**  
**Insp.școlar gen.adj. Ioan Dumitru PUIU**  
**Insp.școlar gen.adj. Mircea POPESCU**  
**I.Ș.J. Suceava**

**Ministerul Educației și Cercetării a agreat cu partenerii educaționali - reprezentanții elevilor, studenților, părinților, cadrelor didactice și cei ai Consiliului Național al Rectorilor, măsurile care se impun în vederea reluării cursurilor și a finalizării cu succes a anului școlar și universitar 2019/2020.**

În cadrul întâlnirii cu partenerii educaționali, s-au mai stabilit următoarele măsuri:

- În funcție de data la care se vor relua cursurile, probele scrise ale Evaluării Naționale și ale examenului național de Bacalaureat ar putea fi organizate în luna iulie.
- Programele de examen pentru Evaluarea Națională și Bacalaureat nu vor cuprinde materia aferentă semestrului al II-lea.
- Evaluările pentru clasele a II-a, a IV-a, a VI-a, olimpiadele și concursurile școlare, precum și simulările pentru examenele naționale vor fi anulate.
- Sesiunea specială a examenului național de Bacalaureat pentru olimpici va fi anulată.
- Situația școlară a elevilor se va încheia cu minimum două note, cărora li se adaugă nota din teză, acolo unde este cazul.
- Subiectele pentru tezele din semestrul al II-lea vor fi concepute doar din ce s-a studiat până la data de 11 martie 2020.
- Calendarele pentru înscrierea în clasa pregătitoare, grădiniță și cel de mobilitate a personalului didactic vor fi decalate.
- Calendarele aferente proceselor amintite mai sus vor fi anunțate imediat ce va fi stabilită data reînceperii cursurilor. (M.E.C. - 7 aprilie 2020)

Ministerul Educației și Cercetării (MEC), prin Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație (CNPEE), a pus la dispoziția elevilor, săptămânal, teste de antrenament pentru pregătirea susținerii Evaluării Naționale pentru absolvenții clasei a VIII-a, respectiv a Examenului de bacalaureat național. Aceste teste sunt elaborate de specialiștii CNPEE în concordanță cu noile programe aprobate prin ordin al ministrului educației, adică fără materia semestrului al II-lea. În ziua de luni sunt postate testele, iar vinerea baremele de evaluare și notare. (www.rocnee.eu)



M.E.C. a emis Ordinul nr. 4135/21.04.2020 privind instrucțiunile pentru crearea și/sau întărirea capacității sistemului de învățământ preuniversitar prin învățare on-line. Documentul precizează măsurile specifice pentru desfășurarea procesului de învățare on-line din învățământul preuniversitar.



Inspectoratul Școlar Județean Suceava a elaborat și aprobat în Consiliul de administrație **Planul județean de intervenție educațională în contextul suspendării cursurilor din învățământul preuniversitar, nr. 2535/27/04/2020.**

*Monica Anisie, ministrul educației și cercetării, a aprobat prin ordin revizuirea programelor de examen pentru Evaluarea Națională a absolvenților de clasa a VIII-a și examenul național de Bacalaureat, fără conținuturi aferente semestrului al II-lea al anului școlar în curs. Această măsură a fost agreată și cu partenerii educaționali, reprezentanții elevilor, studenților, părinților, cadrelor didactice și reprezentanții Consiliului Național al Rectorilor, în vederea finalizării cu succes a anului școlar 2019-2020.*

**Ordinul de ministru nr. 4115/ 10.04.2020** se referă la.

**Evaluarea Națională** a absolvenților clasei a VIII-a în anul școlar 2019-2020 la disciplinele limba și literatura română, limba și literatura maternă (pentru elevii aparținând minorităților naționale, care au urmat cursurile gimnaziale în limba maternă) și matematică;


**Examenul național de Bacalaureat 2020** la disciplinele limba și literatura română, limba și literatura maternă (pentru elevii de la toate filierele, profilurile și specializările, care au urmat studiile liceale într-o limbă a minorităților naționale), matematică, istorie, fizică, chimie, biologie, informatică, geografie, logică, argumentare și comunicare, psihologie, economie, sociologie și filosofie.


„Prin elaborarea acestui ordin se asigură egalitatea de șanse pentru toți elevii care vor absolvi învățământul gimnazial, respectiv liceal, dar și o evaluare obiectivă, la nivel național, a competențelor specifice formate/dezvoltate, dar și a conținuturilor corespunzătoare parcurse de elevi pe parcursul învățământului gimnazial/liceal, respectiv în clasa a VIII-a/a XII-a până la finalizarea semestrului I al anului școlar 2019-2020”, a declarat Monica Anisie, ministrul educației și cercetării.





Planul județean de intervenție se fundamentează pe o bază legislativă specifică și pe rezultatele unei analize SWOT, realizată la nivelul județului Suceava, în unitățile de învățământ preuniversitar, în perioada 16.03.2020 – 27.04.2020, în legătură cu utilizarea alternativelor de învățare online.


#### Baza legislativă:


 Decretul Președintelui României nr.195/16 martie 2020 privind instituirea stării de urgență pe teritoriul României;

 Hotărârea Guvernului României și a Comitetului Național pentru Situații Speciale de urgență nr.6/09.03.2020 privind aprobarea unor măsuri suplimentare de combatere a noului Coronavirus, cu modificările și completările ulterioare;

 Adresa M.E.C. nr. 8699/12.03.2020 privind suspendarea cursurilor în toate unitățile de învățământ preuniversitar;

 Decretul Președintelui României nr. 240/14.04.2020 privind prelungirea stării de urgență pe teritoriul României;

 OMEC nr. 4135/21.04.2020 de aprobare a Instrucțiunii privind asigurarea continuității procesului de învățare la nivelul sistemului de învățământ preuniversitar;

 Planul național de intervenție educațională pentru situația suspendării cursurilor din învățământul preuniversitar, aprobat cu nr. 93/RLB/22.04.2020.

## „Oamenii învață învățând pe alții.” (Seneca)

### Puncte tari:

\*\*\*Participarea cadrelor didactice din județul Suceava la activități de formare în proiectul „Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți – CRED”: 251 utilizatori învățământ primar și 230 utilizatori învățământ gimnazial;

\*\*\*Platforma creată în cadrul proiectului „CRED-Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți. Formare nivel II” are funcții multiple în care sunt incluse următoarele: accesarea unor prezentări online pe diferite teme de curs, inițierea și participarea la webinarii online interactive;

\*\*\*Oferta CCD Suceava cuprinde programe de formare continuă pentru utilizarea alternativelor de învățare online. Exemple: Programul de formare acreditat „Resurse Educaționale - Tehnologie și Creativitate (22 credite); Programul de formare acreditat TIC în curriculum-ul școlar - 21 credite; Informatica și TIC pentru gimnaziu – clasa a V-a – 15 credite; Folosirea utilă, creativă și sigură a Internetului;

\*\*\*Platformă RED (Resurse Educaționale Deschise) funcțională la nivelul județului;

\*\*\*XXX unități școlare care au licențe educaționale G Suite for Education gratuite, Adservio ș.a.

### Oportunități:

\*\*\*Expertii și formatorii CRED sunt persoane resursă pentru activitățile de învățare online – învățământ primar, limba română, limbi moderne, matematică;

\*\*\*Posibilitatea accesării unor cursuri de formare/ webinarii/tutoriale video specifice utilizării alternativelor educaționale online;

\*\*\*Existența unor platforme educaționale/resurse online, care pot fi accesate gratuit sau parțial gratuit;

\*\*\*Inițiativa Reacție pentru Educație a Asociației Narada cu susținerea și aprobarea MEC;

\*\*\*Ofertă generoasă din partea MEC și a mediului de business privind platforme și aplicații de educație digitală: Adservio, Google Classroom, Clasa Viitorului, Livresque, Teleșcoala;

\*\*\* Posibilitatea promovării și diseminării unor exemple de bune practici în proiectarea, desfășurarea și evaluarea activităților de instruire online.

### Puncte slabe:

Lipsa echipamentelor necesare desfășurării activităților de învățare online în diferite comunități variază între 30-70% pentru elevi și cadre didactice;

Lipsa conexiunii la internet în unele zone din mediul rural sau zone defavorizate;

Existența unor comunități școlare care, din motive profesionale, de apartenență la anumite culte religioase, nu participă la activitățile de instruire online;

Formare continuă insuficientă a personalului implicat în procesul de învățare și de gestionare a activităților TIC și de învățare digitală în educație;

Inerție în integrarea inovațiilor tehnologice în procesul de predare-învățare-evaluare;

Utilizarea strategiilor de învățare preponderent tradiționale în detrimentul unei învățări colaborative, interactive, învățării digitale;

Rezistență la schimbare din partea cadrelor didactice pentru dobândirea competențelor digitale în cadrul unor cursuri de formare continuă;

Probleme de securitate a datelor cauzate de lipsa unor standarde comune pentru platforme de învățare digitală.

### Riscuri:

\*\*\*Supraîncărcarea elevilor, în condițiile unui program școlar neadecvat gestionat;

\*\*\*Inechitate în ceea ce privește accesul la educație pentru toți copiii;

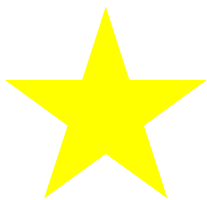
\*\*\*Superficializarea actului de învățare;

\*\*\*Utilizarea excesivă a resurselor digitale reprezintă un risc social deoarece poate duce la diminuarea motivației elevilor și cadrelor didactice pentru interacțiunea față în față;

\*\*\*Posibilitatea apariției decalajelor de învățare și asimilare de noi conținuturi în comunitățile școlare;

\*\*\*Părăsirea timpurie a școlii de către copiii care provin din medii defavorizate;

\*\*\*Accentuarea segregării și a discriminării în mediul școlar.



## Lecția Învățarea în mediul on-line

### Planul de intervenție educațională

#### 1. Promovarea cadrului legal pentru desfășurarea activității didactice în mediul online

- ⇒ Elaborarea Planului județean de intervenție educațională pentru situația suspendării cursurilor prin adaptarea la specificul județean în concordanță cu Planul național prevăzut la art.2 din OMEC 4135/21.04.2020
- ⇒ Elaborarea Planului de intervenție educațională pentru situația suspendării cursurilor prin adaptarea la specificul unității de învățământ în concordanță cu articolele 8, 9,10, Secțiunea 5 Dispoziții finale, din OMEC 4135/21.04.2020
- ⇒ Stabilirea de atribuții specifice și indicatori de performanță referitori la proiectarea, realizarea și evaluarea activităților de învățare online (cf. Secțiunii 4, art. 9, 10 din OMEC 4135/21.04.2020)
- ⇒ Actualizarea fișelor posturilor cadrelor didactice, incluzând atribuții specifice și indicatori de performanță referitori la proiectarea, realizarea și evaluarea activităților de învățare online
- ⇒ Desfășurarea activităților din mediul online cu respectarea cerințelor privind protecția datelor cu caracter personal (art. 16 OMEC 4135/21.04.2020)

#### 2. Informarea/ facilitarea accesului unităților școlare la resursele educaționale online

- ⇒ Transmiterea în teritoriu, în unitățile școlare, a informațiilor cu privire la portalul *Digital pe educared.ro* (<https://digital.educared.ro>), ca totalitate a platformelor de e-learning și a resurselor de învățare online asigurate și, după caz, validate și recomandate de MEC
- ⇒ Distribuirea de tutoriale și webinare a platformelor de învățare online (exemple:, Google Classroom, Livresque, Zoom, Skype ș.a. – *Anexa I- Webinare/ tutoriale – platforme de învățare online*)
- ⇒ Promovarea programului/orarului Teleșcoală.

#### 3. Colaborarea cu partenerii educaționali, în vederea asigurării resurselor necesare desfășurării activității online

- ⇒ Colaborarea cu autoritățile din administrația publică județeană/ locală în vederea asigurării echipamentelor informatice și a conectării la Internet a unităților de învățământ pentru facilitarea conectării elevilor la mediul online și a preșcolarilor/elevilor proveniți din medii dezavantajate
- ⇒ Colaborarea cu autorități și instituții publice, CCD Suceava, ONG-uri, agenți economici etc., pentru dezvoltarea de resurse educaționale deschise, platforme de învățare online, aplicații digitale, emisiuni TV și radio și alte resurse care pot facilita și asigura suport pentru învățarea online
- ⇒ Comunicarea informațiilor cu privire la deciziile adoptate la nivel național pe durata suspendării cursurilor, care au impact asupra activității din unitățile de învățământ



Inspectoratul Școlar Județean Suceava a elaborat și aprobat în Consiliul de administrație **Planul județean de intervenție educațională în contextul suspendării cursurilor din învățământul preuniversitar, nr. 2535/27/04/2020**

#### 4. Realizarea procesului de învățare online

- ⇒ Asigurarea, analizarea și punerea în aplicare împreună cu unitățile de învățământ, Casa Corpului Didactic și cu furnizorii programelor de formare continuă acreditate, a pregătirii personalului didactic din învățământul preuniversitar pentru susținerea activităților didactice online (*Anexa 2 Resurse digitale suport pentru cadrele didactice*)
- ⇒ Formarea persoanelor resursă/ informaticienilor/ profesorilor de informatică pentru activități didactice online folosind platforme de învățare online (exemplu Google G Suite for Education, Google Classroom)
- ⇒ Organizarea de sesiuni online cu cadrele didactice pentru transferul de bune practici în învățarea online
- ⇒ Coordonarea/ îndrumarea, prin inspectorii școlari de specialitate/profesorii metodști, a cadrelor didactice pentru:
  - ⇒ proiectarea activităților de predare-învățare-evaluare online;
  - ⇒ elaborarea unor exemple de resurse educaționale
- ⇒ Identificarea și aplicarea unor modalități de susținere a activităților de învățare online pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES)
- ⇒ Elaborarea de activități de antrenament de tip teste și bareme de evaluare pentru Evaluarea Națională și Examenul Național de Bacalaureat, de resurse suplimentare, după modelul celor transmise de CNPEE
- ⇒ Elaborarea de activități specifice disciplinelor școlare de tip Resurse Educaționale Deschise (RED)



„Nu contează cât de încet mergi, atâta timp cât nu te oprești.” (Confucius)

### 5.a. Monitorizarea activităților suport pentru învățarea online în învățământul preuniversitar

- ⇒ Realizarea de instrumente de monitorizare și dovezi ale desfășurării activităților de învățare online – (presentscreen, captură, cataloage online, postări pe site-ul școlii, blog, grupuri de discuții, facebook, conferințe online, evidențe ale cadrelor didactice, statistici, document googledocs - *Anexa 3 - link*)
- ⇒ Monitorizarea utilizării resurselor de antrenament de tip test și bareme de evaluare și de notare, elaborate de CNPEE, necesare pregătirii individuale pentru susținerea EN a elevilor de clasa a VIII-a și a examenului de bacalaureat

- ⇒ Monitorizarea organizării și desfășurării activităților suport pentru învățarea online în unitățile de învățământ (sesiuni de formare, webinarii, tutoriale etc.)
- ⇒ Monitorizarea organizării și desfășurării activităților didactice pentru învățarea online în unitățile de învățământ - *raportare Anexa 4 – model*

### 5.b. Monitorizarea completării datelor în SIIR

- ⇒ Completarea în SIIR, de către unitățile de învățământ, a informațiilor relevante pentru susținerea și îmbunătățirea accesului la învățare al beneficiarilor sistemului de educație
- ⇒ Analiza datelor înregistrate în scopul actualizării periodice a Planului de intervenție de la nivel județean / local.

### 6. Utilizarea/ eficientizarea instrumentelor de colectare a datelor din unitățile de învățământ preuniversitar

- ⇒ Aplicarea mecanismelor de colectare a feedback-ului de la elevi, părinți, cadre didactice, alte categorii de personal implicat în organizarea și desfășurarea activității suport pentru învățarea online, în scopul luării de măsuri care să conducă la îmbunătățirea accesului, participării și a calității activităților desfășurate online - *chestionar propus la nivelul județului*

*chestionar propus la nivelul unității școlare pentru beneficiarii educației*

- ⇒ Diseminarea de bune practici în organizarea și desfășurarea activităților suport pentru învățarea online.

### 7. Reglarea procesului de predare-învățare-evaluare în mediul online prin utilizarea datelor rezultate din feedback

- ⇒ Valorificarea de către cadrele didactice, prin calificativ/ notă, cu acordul părintelui sau a tutorului legal, a activității de predare-învățare-evaluare

online din unitatea de învățământ

- ⇒ Realizarea de planuri de recuperare și planuri remediale pentru elevii care, în perioada suspendării cursurilor, nu au putut participa la activitățile online, din motive obiective
- ⇒ Raportarea, colectarea și analizarea informațiilor cu privire la activitățile derulate în unitățile de învățământ
- ⇒ Transmiterea către MEC a raportărilor cu privire la desfășurarea activităților suport pentru învățarea online, conform formatului și termenelor stabilite de MEC.

## Învățarea în mediul online

**Nativii digitali** este un termen ce a fost inventat în anul 2001 de către autorul american Marc Prensky. În articolul său, „Digital Natives, Digital Immigrants”, Prensky a definit nativii digitali ca fiind tinerii ce au crescut înconjurați și folosind computerele, telefoanele mobile și alte instrumente ale erei digitale. Autorul a susținut că un mediu digital schimbă dramatic felul în care oamenii gândesc și procesează informația – este posibil chiar să le modifice structura cerebrală.

**Imigranții digitali** definiți ca cei care s-au născut înainte de extinderea largă a utilizării tehnologiei digitale și care au adoptat-o într-o anumită măsură mai târziu, pe parcursul vieții.

Iată care sunt generațiile care formează tabloul social global al momentului:

**Baby Boomers** – este generația celor născuți între anii 1945 – 1964. Numele generației se explică prin faptul că, în perioada de după cel de-al doilea război mondial, Statele Unite au cunoscut vremuri prospere și, ca urmare, natalitatea a crescut, generând un ”boom” al copiilor aduși pe lume în acea perioadă.

**Generația X** – este generația celor născuți între anii 1965 și 1979. Cunoscută și sub numele de ”generația cu cheia la gât” sau ”generația MTV”. Sunt persoane care și-au trăit adolescența în perioada de expansiune a televiziunii, care încă citesc ziare, ascultă radio și se uită la televizor. Sunt pricepuți când e vorba de tehnologie, căreia îi recunosc meritele, își petrec destul de mult timp pe mediile de socializare.

**Generația Y** – este generația celor născuți între anii 1980 și 1994. Ei sunt cei care și-au petrecut cea mai mare parte a copilăriei și adolescenței fără smartphone și social media.

**Generația Z** – este generația celor născuți între anii 1995 până în prezent. Aproximativ 91% dintre cei care compun această generație au acces la smartphone și 90% dintre ei se uită zilnic pe YouTube. Sunt printre primii care au crescut cu social media și tehnologia mobilă – aceasta este principala caracteristică generală a acestei generații.



Fragment Oana Moșoiu - lector la Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București

„Învățat e omul care nu termină niciodată de învățat.” (Lucian Blaga)

„Online-ul nu este o soluție generalizabilă și nu poate fi obligatorie, sau dacă devine obligatorie, trebuie oferite instrucțiuni și instrumente adecvate.

Dintre **soluțiile simple**: de trimis pe e-mail și/sau aplicația WhatsApp/Signal mesaje cu teme sintetizate de profesori și sarcini de lucru, proiecte (majoritatea individuale); conversații online prin Facetime, Skype, Facebook meeting - susținere de lecții online; recomandări de filme, video educaționale (tematice), confe-rințe/înregistrări.

Soluții cu nivel de **dificultate mediu**: Zoom, aplicații G suite for education (cu licență pe instituții de învățământ) - Google meet; de încărcat într-un Google Drive sau Dropbox prezentări, imagini, scheme, sarcini de lucru; evaluări în Kahoot, Google Form și alte tipuri de chestionare, mentimeter și alte aplicații; aplicații de învățare pe telefon/tablete; manuale digitale.

Soluții **complexe**: platforme de învățare online, cu conținut educațional organizat pe teme, clase, domenii de studiu, nivel de vârstă; platforme pentru profesori din care să preia cursuri, tematici și să le faciliteze elevilor; aplicații de învățare.

Soluții **acasă, offline**: lucrat din manuale, cu ajutorul părinților și notițelor sau sintezelor trimise de profesori; lucrat din culegeri, auxiliare; lecturi și jurnale de lectură; joaca de-a teatrul de păpuși, de umbre, scenete; serbări, jocuri și concursuri, karaoke; concursuri de recitat sau citit cu voce tare (dramatizări); jocuri de tip trivia („Cine știe, câștigă!”); teleshcoala la TVR sau alte canale educaționale (Discovery, National Geographic, DaVinci Learning etc.); activități cu părinții pentru abilități de viață - spălat împreună, gătit împreună, organizarea casei, bibliotecii, timpului în casă, bugetul familiei, discuții despre adolescență, dezvoltare emoțională, igienă, participare la rutinele de curățenie din casă; conversații seara, povești, reflecții pe marginea temelor zilei și preocupărilor copiilor; cusut, împletit, croșetat, reparat lucruri; amenajări interioare; alte treburi gospodărești.” (www.ziarullumina.ro)

Argumente pentru învățarea online:

#### PRO

\*\*\*A continuat procesul de învățare

\*\*\* Îmbogățirea competențelor digitale ale elevilor și adulților/cadrelor didactice;

\*\*\*Învățare într-un mediu confortabil

\*\*\*Flexibilitate

\*\*\*Creativitate

\*\*\*Învățare atractivă

\*\*\*Platformele de învățare pot fi accesate de oriunde

\*\*\*Timp economisit (deplasare de la distanțe diferite)

\*\*\*Lecțiile virtuale și resursele educaționale reprezintă un avantaj: oferă copiilor o vedere realistă asupra materiei repetate sau activităților întreprinse

#### CONTRA:

\*\*\*Lipsa interacțiunilor directe

\*\*\* Calitatea predării/învățării/evaluării are alți parametri

\*\*\*Supraîncărcare

\*\*\* Management al timpului defectuos

#### SUGESTII

\*\*\*Resurse alocate pentru echipamentele tehnologice

\*\*\* Formarea cadrelor didactice în vederea dezvoltării competențelor digitale

\*\*\*Familiarizarea cu platforme de învățare online, e-learning.

## Învățarea online


Standardele de calitate în mediul virtual au condus la definirea unui cadru referitor la calitatea e-learning (e-quality), conform Masoumi & Lindstrom (2012):

 **Factorul instituțional** (componenta instituțională, administrativă, științifică, reputația)

 **Factorul tehnologic** (dezvoltarea tehnologică, accesibilitate, platforme tehnologice)

 **Factorul pedagogic** (comunicare și interactivitate, mediul de învățare, evaluarea, resurse de învățare, aspecte sociale)

 **Factorul design instrucțional** (personalizare, scenariile didactice, organizarea resurselor de învățare)

 **Factorul evaluare** (eficiența financiară, eficiența învățării, satisfacția elevilor, satisfacția cadrelor didactice)

 **Suportul pentru elevi/studenti** (suport administrativ, tehnic)

 **Suportul pentru cadre didactice** (asistență tehnică, suport administrativ, suport pedagogic)

Sursa:

Ciprian Ceobanu, Învățarea în mediul virtual: Ghid de utilizare a calculatorului în educație, Editura Polirom 2016



**„Oricine continuă să învețe rămâne tânăr. Cel mai important lucru în viață este să-ți păstrezi propria minte tânără.” (Henry Ford)**

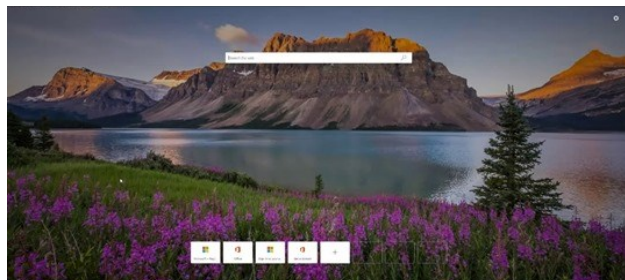
## Lecția platformelor de învățare

### Inspector școlar Tatiana VÎNTUR



Ministrul Educației și Cercetării prin adresa nr. 79 din 10 martie 2020 a anunțat inspectoratele școlare faptul că în conformitate cu prevederile Hotărârii Comitetului Național pentru Situații de Urgență nr. 6/ 9.03.2020, cursurile din unitățile de învățământ preuniversitar de stat și particular vor fi suspendate în perioada 11 - 22 martie 2020, cu posibilitatea prelungirii perioadei în funcție de evoluția situației. Ulterior a fost decretată starea de urgență.

Ministrul Educației și Cercetării a încurajat realizarea de cursuri suport pentru elevi, online, asistate de tehnologie.



Aplicația Teams Office365, aplicație Microsoft. Teams Office365 este o aplicație organizațională care are la bază comunicarea, colaborarea pentru pregătirea activităților de învățare. Explicațiile concentrate, frumos sintetizate ale reprezentanților Microsoft (aplicația este funcțională de 3 ani) din dorința de a fi în actualitatea învățării.

Prin adresa nr. 76/ RLB/ 9.03.2020 recomandă accesarea platformelor educaționale oferite sub licență gratuită de către Google Microsoft: G Suite for Education și Office 365 AI

Platforma școala pe net a fost realizată de Centrul de Resurse în Comunicare, Asociația Techsoup, Teach for Romania, Seeding Knowledge Foundation, cu sprijinul Kaufland România și în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării.

Au mai colaborat

Școala de valori, Fundația Roma Education Fund România și Asociația pentru Valori în Educație.

[www.scoalapenet.ro](http://www.scoalapenet.ro)



Implementat de:



Partener instituțional strategic:



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Proiect susținut de:



**Școala pe Net a fost concepută de patru organizații neguvernamentale cu experiență în domeniile educație, tehnologie și comunicare. Platforma are soluții simple care să îi ajute pe cei aproape 180.000 de profesori din România să se adapteze și să se familiarizeze cu predarea prin noile tehnologii, continuând lecțiile de acasă.**

Inițiatorii platformei spun că proiectul „Școala pe Net” vine în sprijinul profesorilor care au nevoie de resurse pentru adaptarea la noile metode de predare din mediul digital. Pe această platformă li se va explica, pas cu pas, ce mijloace tehnice și pedagogice au la dispoziție pentru a ține cursurile online, cum își pot crea conturi pe diferite aplicații digitale și platforme de e-learning sau cum își pot adapta conținutul educațional folosind noile tehnologii, indiferent de nivelul abilităților tehnice pe care le au. 10 experți în domeniul educației și tehnologiei vor oferi asistență online profesorilor cu privire la adaptarea curriculei și a procesului educațional la predarea pe Internet. Aceștia vor răspunde la întrebările adresate de profesori și vor crea conținut relevant pe platformă, sub formă de articole, tutoriale video sau webinarii cu informații utile.

Conținutul va fi dezvoltat constant pentru a acoperi cât mai multe nevoi și pentru a îmbunătăți permanent procesul didactic. Constant, în perioada suspendării cursurilor, platforma va putea beneficia de o suită de resurse noi, în funcție de aspectele identificate în lucrul cu profesorii și cu Ministerul Educației și Cercetării și de nevoile reale ale acestora.

[www.tvr.telescoala.html](http://www.tvr.telescoala.html)



**Telescoala** a debutat luni, 16 martie 2020, la ora 9 dimineața pe TVR 2, pe TVR+ și pe canalul de YouTube.com al TVR. Instituția a publicat Orarul săptămânal după care vor fi difuzate lecțiile zilnice. Potrivit surselor Edupedu.ro, în prima săptămână vor fi 4 profesori de gimnaziu, 2 de limba română și 2 de matematică, iar pentru liceu – 8 profesori, pentru că sunt mai multe materii de recapitulat.

Programul Telescoala, anunțat la TVR 2 „a creat un curent de solidarizare” în rândul profesorilor, susține ministrul Educației Monica Anisie într-o declarație la Realitatea Plus. Aceasta a anunțat că 40 de profesori care se oferiseră voluntară pentru susținerea lecțiilor televizate, acum sunt deja 50 de cadre didactice. Este vorba despre profesori de gimnaziu și de liceu care vor fi înregistrați în studioul 4 al TVR cum își predau lecția, folosind un laptop.

Pentru elevii claselor a VIII-a și a XII-a în parteneriat cu TVR realizăm cursuri în vederea susținerii pregătirii lor pentru Evaluarea Națională și Bacalaureat. Telescoala începe de la ora 9, primele cursuri

pentru elevii claselor a VIII-a și după-amiază, de la ora 15:00, pentru clasa a XII-a.

„În această perioadă s-a creat un puternic curent de solidarizare în jurul ideii de continuare a educației de acasă. Și mulțumesc profesorilor care au răspuns apelului MEC de a se implica în filmarea acestor cursuri pentru elevii noștri.

Au răspuns invitației noastre peste 50 de profesori, vineri erau 40, între timp numărul s-a mărit, acum avem 50 de profesori care s-au oferit să realizeze aceste cursuri prin Telescoala. Le mulțumesc și îi invit să participe activ la aceste cursuri realizate prin Telescoala.”

ORAR

CLASA aVIII <sup>o</sup>		
LUNI - VINERI	09:00 - 09:30	limba și literatura română
	09:30 - 10:00	matematică
CLASA aXII <sup>o</sup>		
LUNI	15:00 - 15:30	limba și literatura română
	15:30 - 16:00	matematică
MARȚI	15:00 - 15:30	limba și literatura română
	15:30 - 16:00	matematică
MIERCURI	15:00 - 15:30	biologie
	15:30 - 16:00	istorie
JOI	15:00 - 15:30	istorie
	15:30 - 16:00	geografie
VINERI	15:00 - 15:30	logică
	15:30 - 16:00	engleză

## Lecția de învățare online



În contextul actual, generat de creșterea riscului de contaminare cu virusul COVID-19 în colectivitățile școlare, **soluția pentru continuarea activităților didactice este desfășurarea acestora exclusiv în mediul online.**

Astfel, s-a identificat o soluție care îndeplinește cinci condiții de bază:

1. aplicațiile care fac posibilă susținerea cursurilor online sunt disponibile cu licența gratuită
2. este asigurată conformitate cu legislația GDPR
3. simplu de implementat, fără achiziția de echipamente
4. suficiente cadre didactice care sunt familiarizate cu tehnologia digitală pentru susținerea cursurilor online
5. disponibilitatea resurselor educaționale necesare pentru ca și alți profesori să poată dobândi într-un timp cât mai scurt cunoștințele care să le permită să susțină lecții online.

Soluția tehnică asigură accesul la suita de aplicații educaționale oferite sub licență gratuită de către Google și Microsoft: G Suite for Education și Office 365 A1. Ambele companii oferă soft-uri cu ajutorul cărora se pot organiza cursuri online, pot fi gestionate materiale ca suport de curs, pot fi gestionate temele și permit notarea în catalogul virtual, cu informarea părților prin rapoarte automate despre evoluția elevilor la clasă.

„Având în vedere dreptul fundamental al copiilor la educație, precum și **consecințele negative ale întreruperii cursurilor pe o perioadă îndelungată**, vă rugăm să **întreprindeți urgent demersurile necesare pentru ca toate unitățile de învățământ din România să poată utiliza soluția tehnică de cursuri online.**” (adresă M.E.C./10 martie 2020)

„Învățarea este un proces continuu, prin urmare noi toți trebuie să-l susținem și indiferent de momentul în care ne aflăm trebuie să oferim posibilitatea elevilor și profesorilor de a rămâne în contact. (...) Cursurile sunt de limbă și literatură română, de matematică, istorie, fizică, geografie, chimie”, a declarat **Monica Anisie**, ministrul educației și cercetării.



„Experiența este cel mai dur profesor pentru că întâi îți dă testul și apoi îți spune care era lecția.” (Vernon Sanders Law)

## Lecția învățare la distanță

**Inspector școlar prof. Tatiana VÎNTUR**  
I.Ș.J. Suceava

Doi antreprenori români activi în Britanie, Paul Balogh și Cristian Dinu, au întocmit o colecție de soluții software, majoritatea disponibile gratuit pe Internet, soluții care pot fi folosite pentru munca la distanță și învățatul la distanță, după închiderea școlilor și alte măsuri de combatere a epidemiei de coronavirus.

Cei doi, cofondatori ai platformei Hypersay, au lansat [Techagainstcoronavirus.com](https://techagainstcoronavirus.com), unde câteva zeci de aplicații sunt împărțite în trei categorii – Muncă, Educație și Covid-19.

„E practic o listă de produse (majoritatea gratis) pe care le puteți folosi dacă va trebui să lucrați de acasă cu echipa voastră sau să predați la distanță în săptămânile / lunile viitoare.

⇒ [Google Hangouts Meet](#)

<https://techagainstcoronavirus.com/edu/>

Găsiți platforme de învățare la distanță din domeniul educațional sau învățare la distanță (Paul Balogh )

- ⇒ [Hypersay](#)
- ⇒ [Notion](#)
- ⇒ [Anchor](#)
- ⇒ [Brainpop](#)
- ⇒ [ClassDojo](#)
- ⇒ [Discovery Education](#)
- ⇒ [Edmodo](#)
- ⇒ [Flipgrid](#)
- ⇒ [Google Classroom](#)

Google Classroom este un serviciu web gratuit, dezvoltat de Google pentru școli, care își propune să simplifice crearea, distribuirea și clasificarea sarcinilor într-un mod care să nu implice hârtia. Scopul principal al clasei Google este de a eficientiza procesul de partajare a fișierelor între profesori și elevi.

Materialul video face parte din proiectul

### Profesorul Digital

<https://www.profesoruldigital.ro>

Este creat de Dragoș Apostu

<https://www.dragosapostu.com>

- ◇ Cum folosești WhatsApp să predai online
- ◇ Cum folosești Facebook să predai online
- ◇ Cum folosești ZOOM să predai online
- ◇ De ce trebuie să ținem cont într-un sistem care a descurajat până de curând educația digitală
- ◇ Suntem aici să-i sprijinim pe profesori și elevi




[www.eucred.ro](http://www.eucred.ro)

## Lecții de învățare online




Platforma LIVRESQ este o platformă integrată pentru realizarea, publicarea, editarea, consultarea și gestiunea online a documentelor digitale interactive. Pentru cei interesați să învețe despre alternative de realizare a învățării redau mesajul de mai jos:

⇒ A fost transmis un tutorial de pe 23 martie 2020

⇒ Dacă doriți să deveniți iscusiți în folosirea instrumentelor educaționale digitale, vă invităm să vizualizați înregistrarea webinarului [#CRED](#) pe tema Zoom și LIVRESQ.

⇒ Atelier CRED LIVRESQ și Zoom - 23 martie este disponibil pe youtube.

Elevii și profesorii se află în fața unei mari provocări – continuarea procesului de învățare la distanță – un proces cu care mulți se confruntă pentru prima dată.

În acest amplu documentar încercăm să răspundem următoarelor întrebări:

Cum obținem [#Office365](#) Education gratuity

Cum desfășurăm cursurile prin intermediul aplicației [#Teams](#)

Cum utilizăm aplicații precum [#Word](#), [#Excel](#), [#PowerPoint](#) sau [#OneDrive](#).  
[#educatiedigitala](#) [#MicrosoftTeams](#) [#MicrosoftRomania](#)



Online  
pentru educație



Transmitere de teme  
și proiecte online

INVĂȚĂM DE ACASĂ  
**adservio**  
Soluția de management educațional  
Nr. 1 în România

În parteneriat  
cu Telekom



În contul Adservio, prin modulul teme poți să continui evaluarea elevilor direct în platformă. Nu ratezi nici testele pentru că le poți realiza online în modulul chestionare. Solicită acces gratuit la platforma școlară.

[www.adservio.ro](http://www.adservio.ro)



„Copiii sunt educați de faptele unui adult, nu de vorbele lui.” (Carl Jung)

# Digitaliada



## Lecția de digitalizare Prof. Florin VIU

### Școala Gimnazială „Nicolae Stoleru” Baia

Ediția a patra a concursului de resurse educaționale deschise **#Digitaliada**, organizat de Orange România, și-a desemnat câștigătorii.

La categoria Alte Materiale Educaționale, **premiul pentru învățământ gimnazial** i-a revenit lui **Florin Viu**, profesor de chimie – biologie la Școala Gimnazială „Nicolae Stoleru” Baia, județul Suceava, pentru materialul **Introducere în chimie – auxiliar didactic pentru clasa a VII-a**.

În cadrul ediției de anul acesta, creatorii de conținut digital educațional au pus la dispoziția publicului larg peste 160 de resurse originale care pot fi folosite în mod gratuit atât de profesori pentru dezvoltarea și evaluarea competențelor elevilor din învățământul gimnazial și primar, cât și de către copii și părinți, de acasă, pe perioada suspendării cursurilor școlare. „Am parcurs câteva zeci de aplicații la Digitaliada și am simțit ca m-am întors la școală. Este extraordinar cum profesorii reușesc să construiască altfel de materiale educaționale pentru elevii lor. Este, în același timp, și o muncă a lor de învățare a unor tehnologii noi de animație, învățare online sau instrumente vizuale. Digitaliada îmi redă speranța în sistemul de educație din România.” a declarat Ciprian Stănescu, co-founder Social Innovation Solutions.

#### Florin VIU

Profesor de biologie și chimie

Școala Gimnazială „Nicolae Stoleru” Baia

Școala Gimnazială nr.3 Baia

Școala Gimnazială „Ion Lovinescu” Rădășeni

Material premiat în cadrul ediției a IV-a a concursului #Digitaliada, Categoria „Alte materiale educaționale”, premiul pentru învățământ gimnazial.

digital. „Materialele educaționale s-au dovedit cu atât mai mult utile pe perioada suspendării cursurilor școlare.

Resursele sunt permanent gratuite și pot fi accesate pe perioada suspendării cursurilor fără niciun cost de trafic de către clienții Orange, pe [www.digitaliada.ro](http://www.digitaliada.ro).” a declarat Amalia Fodor, director Fundația Orange.

Premiul constă într-un hard disk drive extern, în valoare de aprox. 250 euro. „Fără îndoială că pentru copiii de astăzi, un profesor modern, adaptat, este unul care utilizează resurse educaționale digitale. Utilizarea la ore a acestor resurse ușurează mult activitatea cadrelor didactice și contribuie, fără îndoială, la o mai bună dobândire a priceperilor și deprinderilor în rândul elevilor”, a declarat Florin Viu.

(Sursa: [www.newsbucovina.ro](http://www.newsbucovina.ro))

Ca element de noutate, participanții au înscris materiale în patru categorii de concurs: **Aplicații**, **Conținut video**, **Proiectare didactică** și **Alte materiale educaționale**, iar o comisie de elevi a evaluat materialele create de adulți și a acordat un Premiu de Popularitate. Din acest an, elevii cu vârsta peste 14 ani s-au înscris într-o categorie dedicată exclusiv lor. Câștigătorii primesc echipamente digitale performante, în valoare totală de 8.000 euro, pentru a continua munca de dezvoltare și creare de conținut educațional



Site-ul propus profesorilor de biologie și chimie, gimnaziu:

<https://lectiigimnaziubiologiechimie.wordpress.com/>

Juriul celei de-a patra ediții **#Digitaliada** este format din: prof. univ. dr. **Radu Gologan**, președinte al Societății de Științe Matematice și coordonator al Lotului Olimpic de Matematică; dr. **Ciprian Fartușnic**, cercetător științific principal I, Institutul de Științe ale Educației; **Cristian Pațachia**, Development & Innovation Manager – Orange România; **Ciprian Stănescu**, co-founder Social Innovation Solutions; **Amalia Fodor**, director Fundația Orange. Totodată, 60 de elevi din școlile Digitaliada au jurizat și ei materialele înscrise

în cadrul acestei ediții, iar pe baza notelor acordate, a fost stabilit premiul de Popularitate.

„În această perioadă mai grea prin care trecem, materialele pe care le jurizăm ne ajută să ne ocupăm timpul cu ceva eficient, din care avem foarte multe de învățat și pe care le notăm în funcție de cât de creative au fost și cât de mult ne-au ajutat să înțelegem tema respectivă. Consider că este un avantaj pentru toți elevii.”, a declarat Beatrice Johanna Wenzel, elevă la Școala Gimnazială „Matei Basarab” Turnu Roșu, județul Sibiu.

**#Digitaliada** este un concurs care încurajează crearea de materiale digitale cu conținut original și open source, utile procesului de învățare. Concursul de materiale digitale este organizat în cadrul Digitaliada, proiect de educație digitală al Fundației Orange, și se adresează în principal cadrelor didactice din orice școală din România, dar și persoanelor de peste 14 ani interesate să creeze și să distribuie publicului larg materiale didactice în format digital, ce pot fi folosite în predarea oricărei discipline școlare din ciclul primar și gimnazial.



Bine ai venit pe acest site, adresat în primul rând elevilor și colegilor care predau în ciclul gimnazial. Aici vei găsi materiale didactice utile pentru învățarea (dacă ești elev) sau predarea (dacă ești profesor), într-un mod cât mai ușor și mai plăcut a celor două discipline pe care le pre-

dați: chimia și biologia.

La secțiunea „Despre autor” vei afla date biografice și câteva repere din activitatea mea didactică.

La secțiunea „Lecții Biologie pe ramuri”, sunt postate materiale de botanică, zoologie și anatomie utilizate în trecut la clasele a V-a, a VI-a și a VII-a. O parte dintre ele se pot utiliza și acum ca suport pentru lecțiile de la clasele a VI-a și a VII-a.

La secțiunea „Lecții și schițe lecții Biologie”, sunt postate schițele în format PDF pentru toate lecțiile de clasa a V-a, a VI-a și a VII-a. Acestea acoperă toate conținuturile prevăzute de programa școlară nouă, aprobată prin O.M. 3393/28.02.2017. La clasa a V-a este disponibil și un suport ppsx în care sunt incluse toate lecțiile.

La secțiunea „Lecții și schițe lecții Chimie”, vei găsi la clasa a VII-a schițele PDF ale tuturor lecțiilor și un suport ppsx ce acoperă aproape toate conținuturile din programa școlară nouă (pentru a descărca acest material, utilizează link-ul de sub imagine). La clasa a VIII-a este disponibil auxiliarul în format powerpoint, realizat special pentru inspecțiile de la gradele didactice, dar și seria „Reacții chimice”, studiată în trecut la clasa a VII-a.

La secțiunea „Și altele...” vei găsi jocuri pentru Android cu tematică de biologie și alte materiale folosite cu diverse ocazii (ore de dirigenție, serbări etc.). Pentru colegii profesori, sunt disponibile programele școlare și planificările anuale și semestriale utilizate în anul școlar curent.

Toate materialele pe care le vei găsi aici sunt de concepție proprie. Unele sunt mai noi, altele sunt ceva mai vechi, dar toate s-au bucurat de aprecierile elevilor mei, cei care au avut și au onoarea să se bucure primii de ele. Pe lângă aceste materiale deja publicate, pe viitor vor urma și altele noi. Dacă nu ai găsit ce cauți, te rog să revii sau te aștept cu sugestii. Iar dacă ți-a plăcut sau nu ceea ce ai găsit aici, te rog să lași un comentariu, cu rugămintea de a utiliza un limbaj civilizată.



„O școală în care profesorul nu învață și el e o absurditate.” (Constantin Noica)



## Lecția SuperTeach

Proiectul SuperTeach stimulează dorința profesorilor de a fi cei

În această perioadă, profesorii se confruntă cu numeroase provocări datorate acestei crize - predarea se face online, doar unii copii participă la cursurile zilnice, există un grad înalt de incertitudine în ceea ce privește perioada următoare, nu mai există comunicarea directă, socializarea zilnică. Vă oferim mai jos un ghid care să vă ajute să vă păstrați o mentalitate deschisă!

**Multă inspirație!  
Educație cu dragoste!**

Institutul Dezvoltării Personale (IDP), fiind un curs certificat, în urma căruia profesorii participanți vor obține acreditare. Ulterior, ei pot parcurge și modulul Formare de Formatori, care le oferă oportunitatea de a deveni trainerii pentru alți profesori interesați de program. Programul de formare pentru profesori este complet GRATUIT.

**3. Profesorii-formatori SuperTeach creează comunități locale** de profesori cu mentalitate deschisă, motivați și pasionați de ceea ce fac, și devin factor de schimbare pentru colegii lor și pentru comunitatea în care trăiesc.

(Sursa: [www.superteach.ro](http://www.superteach.ro))



**SuperTeach** a fost creat pentru a stimula descoperirea și dezvoltarea măreției, a talentului și potențialului în fiecare copil.

**SuperTeach** a plecat de la ideea de transformare a mediului educațional astfel încât acest scop să fie atins plecând chiar de la motorul care dă viață acestui sistem: profesorii.

care inițiază și construiesc această schimbare printr-un proces în trei pași:

**1. Conferințele SuperTeach** – organizate în marile orașe din țară, cu durata de o zi. Aici, profesorii intră în contact cu antreprenori, oameni de business și alte cadre didactice care au aplicat cu succes metode inovatoare de predare și de la care își pot lua doza necesară de inspirație.

**2. Programul de formare Mentalitatea Deschisă în Educație (MDE)** – un pro-

Mentalitate interioară	Mentalitate exterioară
Este greu să-i ții implicați în orele online	Ce aş putea învăța despre subiectele lor de interes ca apoi să le integrez în lecțiile mele
Realizarea prezenței online este o farsă și nu are nicio valoare	Prezența online oferă informații relevante despre comportamentul elevilor și este important dacă/când părinții sunt implicați în rezultatele și evaluările elevilor
Echipele de conducere a școlii mele habar nu au ce să facă în această perioadă	Cum pot să comunic mai bine nevoile și greutățile mele așa încât managementul să ofere mai mult sprijin?
Nu pot obține rezultate în acest context de întrerupere al școlii	Cum aş putea să-i ajut pe elevi să obțină rezultate mai bune decât mă aștept ținând cont de întreruperea școlii
Nu are niciun rost să fac ceva diferit sau să învăț lucruri noi. Oricum această criză va trece și vom reveni curând la normal	Învățarea online ar putea deveni o normalitate. Ar trebui să fiu bine pregătit(ă) pentru această schimbare și să învăț cum să folosesc tehnologia și să adaptez structura lecției
Ministerul/Inspectoratul nu sprijină profesorii pe cât ar trebui	Pentru ca Ministerul/Inspectoratul să ne sprijine mai mult, mai întâi noi trebuie să îi sprijinim oferindu-le date de calitative și feedback
Li apreciez pe elevii care îmi fac munca mai ușoară	Cred că fiecare elev are darurile și unicitatea lui, A căuta înseamnă a găsi
Eu sunt responsabil doar să îmi fac treaba și să predau	Felul în care predau, comunic temele pe care le dau are impact atât asupra elevilor, cât și părinților și elevilor mei. Am nevoie să cunosc și să țin cont de acest impact
Toți așteaptă multe de la mine, fără însă să îmi dea vreun sprijin	Cum aş putea să comunic mai bine sprijinul de care am nevoie și să ofer feedback relevant celorlalți așa încât să ne putem ajuta reciproc
Oferirea feedback-ului online și la distanță este dificilă și mare consumatoare de timp	Oferirea feedback-ului este esențială procesului de învățare și trebuie să găsim moduri creative de a-l realiza.



## Prima conferință online SUPERTEACH!

\*\*\* Educația trebuie să continue, chiar dacă [#stamacasă](#).

\*\*\* Cu acest gând, am lansat recent o serie de webinarii care să vină în sprijinul vostru, al profesorilor, iar acum pregătim prima conferință online SuperTeach.

\*\*\* Conectare cu profesorii - aveți cea mai importantă meserie din lume!

\*\*\* Care sunt schimbările cu care se confruntă sistemul educațional în prezent, dar și modalitățile prin care ne putem ajusta eforturile pentru a fi cu toții mai utili în acest context.

\*\*\* Evenimentul a cuprins o parte dedicată discursurilor, iar a II-a parte a fost dedicată atelierelor.

[www.superteach.ro](http://www.superteach.ro)

### Speakeri invitați

- ⇒ Andy Szekely – coach și trainer specializat în dezvoltare personală
- ⇒ Andrada Sorca – învățătoare în cadrul liceului „Nikolaus Lenau” Timișoara, profesor facilitator în Mentalitatea Deschisă în Educație și lider al comunității de profesori SuperTeach
- ⇒ Denisa Dăscălescu - profesor Liceul „Miron Costin”, Iași, profesor facilitator în Mentalitatea Deschisă în Educație
- ⇒ Adrian Timofti – director al Liceului „Varlaam” Iași, profesor facilitator în Mentalitatea Deschisă în Educație
- ⇒ Simona Baci – fondatoare Transylvania College
- ⇒ Robert Brindley – consultant în leadership educațional
- ⇒ alături de fondatorii SuperTeach
- ⇒ Alexandru Ghiță - preșe-

dinte Grup Educativa

- ⇒ Cristina Gheorghe - președinte Institutul Dezvoltării Personale
- ⇒ Dragoș Anastasiu – CEO EuroLines Group
- ⇒ Felix Tătaru - CEO GMP Group

### Ateliere

1. **Strategii de învățare bazate pe neuroștiințe** – Costin Sorici - dezvăluirea celor mai importante 5 secrete ale capacității cognitive ale creierului și pe deprinderea celor 7 strategii și tehnici esențiale care să ajute elevii să atingă performanțe înalte.
2. **#Stamacasă, dar #aproapelele** – Mirela Tanc. Idei: Învățare la distanță/învățare online; Ce fac liderii din educația globală în această perioadă?; Învățare socio-emoțională; Cum să facem față provocărilor; Ce va urma?
3. **Profesorul digital** – Raluca Medeșan - abilitățile digitale contribuie semnifica-

tiv la dezvoltarea competențelor secolului 21 și că tehnologia folosită deșept îți dă timpul pentru a crea și menține relații educaționale sănătoase.

4. Cum și de ce să îți susții elevii să studieze la o universitate de top – Gabriela Măndrescu și Aniela Sălăjan - ce presupun aplicațiile pentru studii în străinătate, care sunt tipurile de programe universitare pe care elevii le pot accesa.
5. Învățare online. Perspectiva elevului și a cadrului didactic – Carmina Vakulovski - împărtășirea de bune practici despre cum facem activități la distanță cu elevii;
6. Împreună (ne) facem bine! – Claudia Cârstocea - împărtășim bune practici pentru preșcolari și școlari mici;
7. Clasa de acasă – Diana Brătucu - ce pot face EU pentru colegii mei, pentru elevi, părinți?

## Lección Superteach

### Ideii pentru o ...Mentalitate deschisă

- ⇒ „Centrul universului unui profesor este învățarea. Gândiți-vă la învățare ca la o cofetărie: prăjiturile din față sunt ceea ce dați mai departe elevilor voștri, ceea ce-i învățați. În spate, se află laboratorul vostru de învățare - locul unde nu încetați să vă formați, unde deveniți mai buni. Întrebarea este: ce fac eu în laboratorul meu de învățare? Cât timp aloc pentru acest proces? Cu ce resurse? Prin ce metode?” Oana Moșoiu ne-a povestit despre barierele autoimpuse în procesul de învățare și ne-a arătat cum ne putem face din învățarea continuă un adevărat prieten.
- ⇒ Noi am crescut cu ideea că stresul este un dușman. Dacă privim stresul ca pe ceva care ne energizează să facem față provocărilor, corpul nostru se transformă și creăm o biologie a curajului. Mai exact, unul dintre hormonii care sunt eliberați este oxitocina, care ne face să cerem ajutor și să oferim ajutor. Studiile arată că atunci când suntem stresați și oferim ajutor sau cerem ajutor, creierul nostru emană mai multă oxitocină, care ne relaxează corpul. Surprinzător sau nu, stresul ne poate ajuta să ne conectăm cu ceilalți.”, ne spunea Cristina Gheorghe.
- ⇒ Profesorul digital și cei 3D ai lui Andy Szekely, tehnica VAM (văd, ajustez, măsoar), tehnica PRO (provocări, reacții, oportunități), conștientizarea schimbărilor nevoilor de bază - feedback de la conferința online (T. Vintur)



„Educația asigură un viitor pentru noi, atâta timp cât și noi asigurăm un viitor pentru educație.” (Digital Nation)

## Lecția Profesor în online

### Digital Nation

#### Activitatea de formare online aplică modelul RDEM - Remote Digital Education Model

Digital Nation este o comunitate de dezvoltare națională în care pregătește tineri, specialiști și business-uri pentru un viitor digital.

Profesor în online este un program național gratuit de pregătire digitală accelerată și formare în predarea online pentru cadrele didactice din România

Profesor în online s-a desfășurat în două serii: aprilie și mai cu participarea a peste 30 000 de cadre didactice.

#### ⇒ Ore de curs virtuale

Orele de predare și dezvoltare au loc online, pe platforma virtuală Digital Nation, unde membrii au acces la întreaga comunitate și la diferite grupuri. Modelul este unul care încurajează progresul susținut - folosește mediul preferat al generațiilor tinere (online) și pune în joc colaborarea și disciplina cultivate în cadrul unei comunități.

#### ⇒ Mediu de învățare accelerat

Modelul RDEM combină perioade scurte de învățare teoretică cu sesiuni aplicative multiple, în care participanții pot pune direct în practică cunoștințele dobândite. Asemănător tacticilor de continuus integration folosite de companiile tech, modelul Digital Nation se bazează pe evaluarea continuă a participanților, atât în format 1-la-1, cu mentorul, dar și în format de grup, în cadrul comunității.

#### ⇒ Program de specializare intensivă

Fiecare program are o durată fixă, la sfârșitul căreia participanții vor fi dobândit experiența practică necesară pentru o poziție în domeniu.

Abordarea virtuală oferă o oportunitate extra acelor care sunt deja angajați, dar care și-ar dori să aprofundeze o nouă materie deși nu dispun de mult timp liber. Astfel, cu o medie de 12-14 ore investite săptămânal, Digital Nation este unul dintre cele mai eficiente programe educaționale din acest moment.

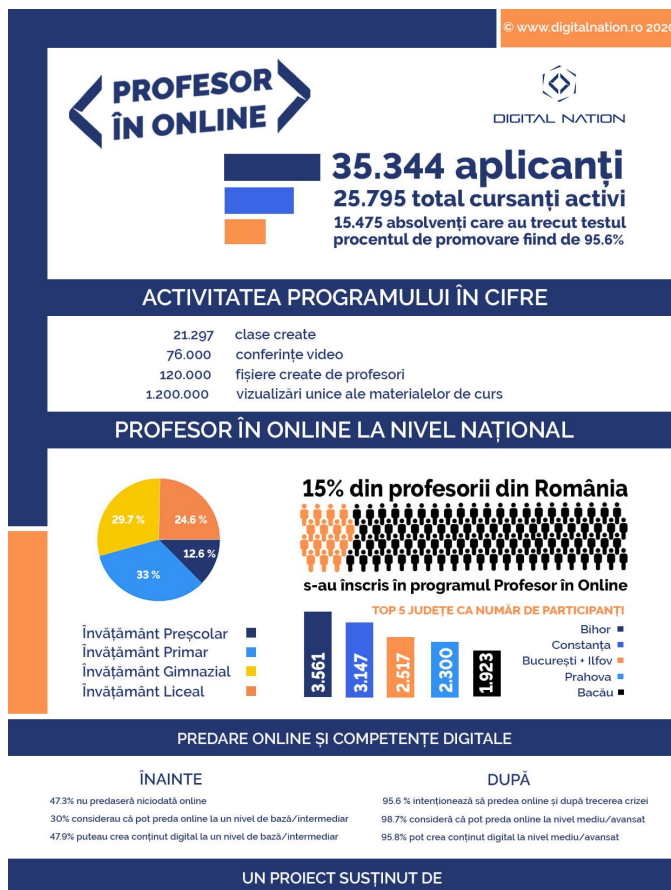
#### ⇒ Mediu care se auto-regenerează

Modelul RDEM este construit pentru a-i tria din timp pe acei participanți care nu se sincronizează cu ritmul impus. Dincolo de evaluările periodice, fiecare program educațional include două praguri eliminatorii. Obiectivul final este acela de a cultiva o cultură a disciplinei, importantă pentru a face față ritmului intens al comunității.

#### ⇒ Performanță care te motivează și te recompensează

Modelul RDEM are la bază productivitatea. De aceea cooperarea în cadrul comunității este întotdeauna recompensată – în vederea creării unei culturi de „team-work”, participanții sunt încurajați să colaboreze și recompensați în situațiile în care își oferă proactiv ajutorul unui alt coleg, de exemplu.

Programul Profesor în online a fost creat special pentru profesori, în perioada stării de urgență, cu scopul de a îmbunătăți competențele digitale folosind G Suite Education, o suită de instrumente de cloud computing, productivitate și colaborare, software și produse dezvoltate de Google. Cursurile de formare a competențelor digitale s-au desfășurat în două serii cu participarea a peste 30.000 de cadre didactice.



- ⇒ Un model de formare practică ce are la bază modelul RDEM și metodologia DigComp de dezvoltare a competențelor digitale.
- ⇒ Platforma profesor.digitalnation.ro are interfață și funcționalități similare cu Facebook. Profesorii se ajută & sunt ajutați 24/7
- ⇒ Mentorii pregătesc 'materia' de curs, setează obiective concrete și oferă sprijin cursanților + asistența tehnică.
- ⇒ Echipa de engagement încurajează interacțiunea și colaborarea, ca participanții să fie activi. Încurjăm, de exemplu, echipe de profesori care lucrează împreună.
- ⇒ Progresul în materie e atins prin acțiuni și exerciții concrete, iar 50% din experiența de învățare înseamnă exerciții. Fiecare tutorial vine cu o serie de "to-do".

Digital Nation are la bază educația prin excelență și antreprenoriatul online. În fiecare an se formează o nouă generație de specialiști și profesioniști, viitori lideri ai antreprenoriatul digital românesc.

Programul gratuit DIGITAL NATION – **Profesor în Online** este un program de învățare și practică a instrumentelor digitale care fac învățarea online mai ușoară pentru toți cei implicați.

#### Conținuturile cursului:

##### ◆ Conferințe video prin Google Meet

- Cum organizez și partajez link? - Cum închid / deschid microfoanele - Cum partajez ecranul? - Cum înregistrez conferința?

##### ◆ Explorăm Google Classroom

- Cum creez o clasă? - Cum invit elevi? - Cum postez

conținuturile? Cum adaug linkuri de pe Youtube?

##### ◆ Teme și verificări

- Cum generez o temă? - Cum fac testări prin Quiz / Formulare? - Cum folosesc Catalogul Digital?

#### Procesul de dezvoltare

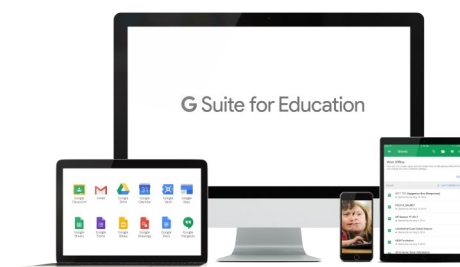
#### Onboarding automatizat și personalizat

- ◆ Se generează automat profesoriilor conținuturi cu licență gratuită Google for Education.
- ◆ Onboarding automat personalizat pe: email, sms, calendar, platformă Material de curs structurat și teme practice.

#### Curs intensiv de 7 zile

- ◆ Material de curs structurat
- ◆ Teme practice Tutoriale postate zilnic 4 Live-streaming-uri zilnice cu mentorii fiecărei clase / modul.

#### Progres centrat pe comunitate



- ◆ Platformă tip forum pentru support 70% din întrebări sunt rezolvate de comunitate, în comunitate
- ◆ Absolvire și certificare prin test practic .

## Profesor în online

### Digital Nation

- ⇒ Digital Nation activează în sfera educației de performanță încă din 2013, fiind unul din pionerii pe plan național care a dezvoltat acest model, echipa din spatele proiectului DevAcademy. Cu 5 ani experiență în formarea tinerilor în ariile tehnice și antreprenoriale, proiectul s-a extins național în 2018. Misiunea noastră este de a pune bazele unui curent de creștere națională susținută, antrenând educația de performanță și antreprenoriatul strategic ca principalele motoare de creștere.



**DIGITAL NATION** (Nation)

⇒ „Este o onoare să întâmpini misiunea de a transforma o țară întregă, cea în care te-ai născut și în care te-ai format, într-un fenomen inteligent de evoluție auto-susținută. Nu de dragul unui patriotism neadaptat, ci dintr-un curaj de a înfrunta o provocare de a rămâne, a crește și a inova chiar în leagănul tău de formare. În loc să ne schimbăm țara pe alta, ne-am gândit să ne unim pentru a o transforma.” (Paul Apostol - fondator Digital Nation)



„Fiecare dintre noi păzim o poartă a schimbării care nu poate fi deschisă decât din interior.” (Marilyn Ferguson)

## Lecția de provocare online

British Council



Știm cu toții că nimic nu poate înlocui contactul uman și relația profesor-elev ce se construiește în sala de curs. Cu toate acestea, dacă renunțăm la a vedea în cursurile online un substitut total al lecțiilor tradiționale și le privim ca pe un mod diferit de a atinge aceleași țeluri educaționale, vom înțelege că putem învăța online limba engleză – și, de fapt, orice alt subiect – într-un mod eficient. Pentru profesorii noștri, cheia succesului a fost să-și imagineze că sunt în luna septembrie, la prima întâlnire cu elevii într-un nou an școlar, construind noi rutine, explicând elevilor cum funcționează cursurile în acest nou mediu și împărtășind cu colegii experiența de zi cu zi pentru a găsi cele mai bune soluții la provocările comune.

Ce fac elevii și cum dispare timpul?

Atunci când ne pregăteam pentru tranziția la cursurile online, toată lumea de la British Council, profesori, părinți și elevi deopotrivă, se întreba dacă *Sunt cursurile online un instrument didactic eficient?*, *Sunt ele pe placul adolescenților?* și *Sunt ele la fel cu cele față către față?* După mai bine de șapte săptămâni avem acum primele răspunsuri la aceste întrebări și lucrăm intens la unele detalii.

Una dintre marile provocări ale predării online este faptul că profesorul nu știe dacă elevul chiar face ce trebuie să facă, mai ales atunci când lucrează în grupuri mici, de pildă în *breakout rooms*. O

*Sunt cursurile online un instrument didactic eficient? – Da; Sunt ele pe placul adolescenților? – Desigur!; Sunt ele la fel cu cele față către față? – Nu, nu sunt, dar nici nu trebuie să fie la fel pentru a fi un instrument eficient de învățare.*

soluție este utilizarea documentelor de grup, e.g., *tabla virtuală ZOOM* cu funcția de adnotare pornită, pentru a permite elevilor să scrie răspunsurile la întrebările primite astfel încât ele sunt vizibile tuturor participanților la curs. Astfel, un elev poate folosi ecranul său la comun cu ceilalți colegi, texte și imagini fiind vizibile simultan tuturor cursanților. O altă soluție este ca elevii să își scrie răspunsurile în secțiunea de *chat* a platformei folosite pentru curs și nu în caiete, crescând în felul aceste interacția cu colegii și profesorul și minimizând activitățile perturbatoare.

Administrarea timpului în cursurile online este o altă provocare. Cu toții ne întrebăm dacă activitățile didactice au aceeași durată ca în cazul cursurilor tradiționale? În mod firesc, adaptarea la ritmul cursurilor online nu se face imediat, iar după intrarea în rutina ciclului de predare-învățare observăm că unele activități durează mai mult, iar altele mai puțin. E important să facem schimb de experiență cu ceilalți colegi implicați în cursuri online și să analizăm observațiile și

sugestiile primite. De asemenea, e important să fim pregătiți cu câteva activități suplimentare, în ca-

zul în care cursul merge mai rapid decât era planificat. Dar recomandarea tuturor profesorilor noștri care țin cursuri online este să alocăm timp pentru a ne obișnui cu mediul online.

Putem fi siguri că vor apărea mici probleme tehnice în majoritatea cursurilor online, tot așa cum putem fi siguri că adolescenții vor fi uneori dificili în sala tradițională de curs. Nu e nimic special în asta, e pur și simplu parte din procesul educațional, să că trebuie să fim pregătiți și să ținem minte că majoritatea problemelor pot fi rezolvate ușor.

Învățați cum să rezolvați problemele tehnice elementare: aflați tot ce se poate despre platforma folosită la cursuri, verificați că toate update-urile sunt făcute și discutați cu colegii despre problemele întâmpinate. Verificați conexiunea Internet, setările audio și video ale calculatorului, învățați să resetați routerul și să va conectați cu ajutorul telefonului mobil, via *hot spot*, ca o soluție de *back-up*, și, cel mai important, explicați-le elevilor toate cele de mai sus.

Spuneți cursanților că sigur vor mai apărea probleme tehnice – ne cade conexiunea la Internet, suntem deconectați de pe platforma de curs, ne îngheață ecranul – și explicați-le cum se le rezolve (restartați routerul, conectați-va din nou pe platforma, restartați calculatorul). De asemenea, este important să avem un mijloc alternativ de comunicare cu studenții, ca să putem discuta cu ei atunci când avem mici probleme tehnice. Soluția British Council de comunicare alternativă este <https://new.edmodo.com/> care este accesibilă și de pe dispozitive mobile, dar desigur că problemele tehnice dificile sunt rezolvate cu ajutorul unei echipe tehnice care lucrează în regim de permanență pe perioada cursurilor, inclusiv în weekend.





### Ce se întâmplă cu elevii care prezintă așa-numitul *zombie syndrome*?

Majoritatea profesorilor British Council ne-a spus că predarea și învățarea online este mult mai intensă decât activitatea didactică față de față din cauza nevoii de a comunica neîntrerupt, tăcerea fiind resimțită ca un disconfort. Cum adolescenții au toată activitatea școlară online, petrecând o bună parte a fiecărei zile în fața calculatorului, există riscul de a se simți copleșiți, de a simți că nu mai pot face față. Cum elevii – dar și profesorii – pot obosi la un moment dat e important să planificăm mici pauze. Putem ruga, de pildă, toți participanții la curs să ia o mică pauză la fiecare jumătate de ore, închizând microfoanele câteva minute, ca să facă câțiva pași, să bea un suc, un ceai, o cafea ș.a.m.d. Este important, de asemenea, ca în cadrul cursurilor să existe mici activități individuale, de exemplu citirea unui text, care să se facă cu microfonul închis, fără contact cu ceilalți cursanți.

### Sfaturi pentru cursuri online

#### Top 10 sfaturi de la profesorii British Council referitoare la cursurile online

**1. Pregătire, pregătire, pregătire.** Verificați lumina din camera unde țineți cursurile online, astfel încât studenții să vă vadă fața clar. Priviți către o fereastră sau puneți o veioză lângă calculator. Verificați setările calculatorului (audio și video) și asigurați-vă că toate update-urile sunt făcute. Verificați funcționarea microfonului și boxelor/căștilor înainte de curs. Deschideți înainte de curs toate documentele pe care intenționați să le folosiți și verificați linkurile site-urilor și video-urilor.

**2. Colaborare.** Nu toți suntem experți IT și mulți dintre noi se simt depășiți atunci când trebuie să învețe atât de multe noi deprinderi într-un timp scurt. Așa că nu trebuie să ne fie frică să cerem ajutor colegilor. Să reținem că avem cu toții cam aceleași provocări și e foarte posibil ca colegii noștri să aibă deja soluții la problemele cu care ne confruntăm.

**3. Elevii/ Studenții învață mai mult decât limba engleză.** În perioada cursurilor online se învață și dezvoltă numeroase deprinderi, de la alfabetizarea digitală până la metode de a-și păstra viața social în mediul online, și toate acestea cer timp. Așa că nu trebuie să ne îngrijorăm dacă nu reușim să acoperim la curs din punct de vedere academic același volum de informații și trebuie să reținem că prin cursuri dezvoltăm studenții ca un întreg, nu doar lingvistic.

www.britishcouncil.ro

**4. Fără presupuneri.** Nu presupuneți că elevii se simt confortabil cu tehnologia doar pentru că sunt adolescenți, au laptopuri de ultimă generație și o conexiune la Internet ultra-rapidă. Țineți minte că au și alte activități pe perioada izolării, cum sunt activitățile școlare, mici activități casnice, ajutorarea fraților sau îngrijirea micilor animale de companie, șamd. În timpul cursurilor online, spre deosebire de sala de clasă, e mai greu să se deconecteze de toate acestea. Unii studenți pot fi timizi și nu sunt confortabili cu vorbitul în fața camerei, șamd, așa că nu trebuie presupus că sunt răuvoitori sau lipsiți de dorința de a se implica la cursuri, o discuție în afara cursurilor putând fi utilă.

**5. Feedback.** Țineți minte că și profesorii au nevoie de timp ca să învețe, iar elevii pot veni cu sugestii excelente de exerciții sau activități care pot fi incluse în cursuri. Cum nu știm cum arată cursurile de cealaltă parte a camerei, e important să discutăm cu studenții /elevii pe marginea cursurilor.

**6. Simplitate.** Cursurile trebuie să fie captivante și amuzante ca să-i ajute pe elevi să rămână concentrați și motivați. Cu toate acestea nu e nevoie de aplicații sofisticate și efecte speciale ca să ținem studenții concentrați și motivați. Așa că experimentați diverse opțiuni pentru varietate, dar nu le folosiți pe toate într-un singur curs, pentru a nu-i copleși.

**7. Tăcerea e bună.** În cursurile online mult mai mult ca în cursurile tradiționale tăcerea

e deseori deranjantă și avem senzația că trebuie să vorbim constant. Să nu uităm că uneori e o mică întârziere între întrebare și răspuns și că tăcere nu înseamnă că studenții nu fac nimic, ci că pur și simplu se gândesc la ce să spună și procesează sarcinile primite.

**8. Asigurarea interacției dintre student/elevii.** Să nu uităm că discuțiile cu ceilalți sunt esențiale atunci când învățăm o limbă străină, așa că lecțiile trebuie să fie cât mai colaborative cu putință. Folosiți, așadar, breakout rooms, googledocs, folosirea la comun a ecranului, Kahoot (<https://kahoot.com>), Padlet (o planșetă digitală, <https://padlet.com>), povești, teste, jocuri de echipă, orice creează o comunitate și generează interacțiune.

**9. Reinventați-vă.** Nu vă așteptați să fiți același profesor în mediul online și în tradiționala sală de curs. Atitudinea voastră față de învățare și predare se va schimba semnificativ, veți folosi alte instrumente și chiar imaginea voastră în sala de curs va fi alta, pentru a vă integra mai bine în noul mediu educațional.

**10. Aveți grijă de părinți.** Chiar dacă din motive ce țin de regulile de protecția copiilor un adult trebuie să fie în casă în timpul cursurilor online, părinții nu trebuie să participe la cursuri în mod activ. Pot veni, desigur, să ajute copiii atunci când apar probleme de ordin tehnic, dar nu-i încurajăm să participe la cursul efectiv.

**Monika Zaczek** – Academic Manager în cadrul [British Council](https://www.britishcouncil.ro)



„Învățătura trebuie să fie uneori un drum; întotdeauna un orizont.” (Nicolae Iorga)

## Lecții de învățare online

Director prof. Marius Claudiu PINTILII

Școala Gimnazială „Ioan Ciurea” Fălticeni

Se. Am trecut apoi la etapa de selectare a instrumentelor în funcție de specificul unității noastre școlare și de particularitățile de vârstă, de competențele digitale ale elevilor. Am continuat cu implementarea propriu-zisă a soluțiilor selectate, iar pasul următor a implicat monitorizarea învățării on-line.

La ce soluții ne-am oprit? Voi preciza, mai întâi, că, în alegerea acestora, am avut în vedere ideea de a asigura accesul cât mai multor elevi la toate materialele postate de către cadrele didactice. Dincolo de faptul că nu toți copiii dispun de dispozitive specifice noilor tehnologii, există și situația elevilor care,

### O altfel de învățare, la distanță, în siguranță

Schimbările neașteptate reprezintă adevăratele provocări!

O astfel de schimbare a fost și trecerea destul de bruscă la învățarea on-line. Cu toții, elevi și cadre didactice, am fost nevoiți să ieșim din micul nostru univers familiar al sălii de clasă și să pătrundem pe tărâmul virtual al platformelor on-line, cunoscut de prea puțini dintre noi. Cu toate acestea, am pornit împreună la drum și au apărut și primele obstacole. Ce aplicații să folosim? Ce platforme să valorificăm pentru învățare? Dacă sala de clasă avea regulile sale bine cunoscute, derularea activităților de învățare exclusiv cu ajutorul noilor tehnologii a reprezentat o adevărată reconfigurare a procesului educațional. Și cum orice schimbare înseamnă adaptare, am învățat și noi să învățăm on-line, înțelegând (deși nu ne-a fost prea ușor) că, în această perioadă, distanța din mediul on-line este singura modalitate de continuare a învățării în condiții de siguranță.

deși dețin astfel de dispozitive, nu au acces la internet sau au semnalul slab din cauza zonei în care locuiesc.

În aceste condiții, în principiu, modul de lucru a fost adaptat specificului fiecărei clase: la ciclul primar, se folosesc mai mult aplicații precum WhatsApp și Facebook, elevii și părinții putând comunica destul de ușor cu învățătorii; la clasele gimnaziale, dincolo de comunicarea pe grupurile de Facebook, elevii sunt stimulați să utilizeze platforma de învățare Google Classroom (care facilitează gestionarea claselor, transmiterea unitară a materialelor și centralizarea temelor elevilor) și să folosească aplicații de tipul conferințelor video (cu precădere ZOOM). Toate aceste resurse educaționale sunt recomandate și în cadrul portalului de sprijin <https://digital.educred.ro>.

Totuși, în condițiile în care învățarea on-line oferă foarte multă libertate (iar acest lucru trebuie văzut ca un avantaj!) în alegerea platformelor de învățare și a instrumentelor de comunicare, cum am putea avea o imagine de ansamblu, la nivelul școlii, asupra progresiei învățării? Dacă într-un grup de Facebook/WhatsApp, sunt postate zilnic fișierele specifice tuturor disciplinelor, cum pot urmări elevii toate conținuturile fără să se încurce? (Aici, Classroom-ul ar fi soluția ideală, dar este destul de complicată pentru cei mici.) În condițiile în care unii elevi au semnalul internetului slab sau nu îl au deloc în unele zile, cum am putea asigura accesul tuturor copiilor la materialele postate pe diverse platforme, aplicații sau pe diferite grupuri? Pentru a răspunde acestor întrebări,

am ales să implementăm o soluție de tipul unei platforme cloud. În acest sens, am reconfigurat site-ul școlii, <http://www.scoala-ioanciurea.ro>, creând două secțiuni corespunzătoare celor două cicluri de învățământ: Școala on-line CP-IV (cuprinzând câte o pagină pentru fiecare clasă primară) și Școala on-line V-VIII (cu pagini pentru clasele gimnaziale).

### Primii pași în învățarea on-line, soluții implementate

Ca să ne organizăm cât mai eficient la nivelul Școlii Gimnaziale „Ioan Ciurea” din Fălticeni, pentru început, ne-am documentat, am accesat cât mai multe platforme, am urmărit tutoriale, am analizat principalele posibilități de valorificare a resurselor educaționale deschise.



Moldovanu Luca-Ioan (I A)

<http://www.scoala-ioanciurea.ro>



Togan Andrei, a II-a A – „Ziua Pământului”

### Exemple de bună practică

La acest capitol, consider că toți elevii și toate cadrele didactice ar trebui felicitate. Deși începutul a fost mai dificil, rezultatele frumoase ale învățării online nu au întârziat să apară. Elevii au fost implicați în diverse activități atractive, fiind stimulați să-și valorifice creativitatea. În ciuda perioadei dificile, cu mic cu mare am descoperit lucruri noi, am studiat împreună, ne-am împărtășit temerile și am găsit soluții.

Am creat apoi un cont de Google Drive al școlii (platformă cloud), la care au acces toate cadrele didactice și care a fost sincronizat cu site-ul școlii. Deși implementarea nu a fost tocmai ușoară, mecanismul este unul destul de simplu: cadrul didactic încarcă pe Google Drive toate fișierele lucrute într-o zi, iar acestea sunt postate automat pe site-ul școlii la fiecare clasă. Astfel, toți elevii au o centralizare a materialelor la fiecare disciplină, putând urmări și progresia învățării.

Desigur, sunt și unii elevi care nu au acces deloc la tehnologie și încercăm să găsim soluțiile potrivite și pentru ei. De exemplu, pentru copiii din Fălticeni, ne bucurăm de sprijinul Asociației „The Human Republic” (președinte, dna Rachila Păstrăv), care s-a oferit să le ducă fișele de lucru acasă. La Limba și literatura română, într-una dintre activități, cei mici au fost invitați să participe la un proiect de promovare a lecturii/ a cărții printr-un filmuleț (coord., prof. înv. primar Cornelia Goran, prof. Marius Pintilii):

Alexandra Gabor, I B – prezentarea propriei creații „Cartea mea uriașă despre primăvară”: <https://www.youtube.com/watch?v=twaUqfb64MQ&feature=youtu.be>

Adelina Pintilii, I B – recenzie pentru „Cărțile micului ge-

niu: Corpul omenesc”, de Ken Jennings, ed. Arthur: [https://www.youtube.com/watch?v=IHH\\_PZ8uszY](https://www.youtube.com/watch?v=IHH_PZ8uszY)

La Educație muzicală, elevilor li s-a propus proiectul „Cântă cu ce ai la îndemână” (coord, prof. Mirabela Apopei), iar aceștia au răspuns cu drag provocării:

[https://www.youtube.com/watch?v=nq3ArzfppZc&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=nq3ArzfppZc&feature=emb_logo)

La Arte vizuale și abilități practice, elevilor din clasa a II-a B (prof. înv. primar Antonela Marian) li s-a solicitat să realizeze creații plastice inspirate din culorile primăverii. Este interesant de remarcat faptul că cei mici resimt dorința de a socializa, de a fi împreună cu ai lor colegi, de vreme ce mulți dintre ei au desenat în centrul peisajului câte două persoane.

## Lecție de învățare online



Silion Rareș, a II-a B



Ciobanu Yarina, I A, „Jocul X și O, după Paști”



Bucatariu Mario, a II-a B



„Urmează cei 3 R: respect pentru tine, respect pentru alții, responsabilitate pentru toate acțiunile tale.” (Dalai Lama)

## Lecția bobului de mazăre sau despre responsabilitate

Inspector școlar prof. Tatiana VÎNTUR



Un om drag îmi spune azi că este precum „un bob de muștar” în imensitatea lumii, exprimându-și astfel zădărnicia, neputința, teama, îndoiala, dilemele zilelor bânuite de virusul ce s-a abătut asupra omenirii, devenită din ce în ce mai încrezătoare în sine, în tot și în toate. E pozitivă!

Argumentele mele, omenești, empaticе, nu reușesc să-i spulbere anxietatea cu atât mai mult cu cât testul „negativ” nu-i înlătură simptomele virulente pe care le percepe de la propria-i familie, de la colegi, cadre medicale, trimiși cu mâinile goale în prima linie, de către „specialiști” ce-i îndeamnă să nu se teamă de un... „(nu pot reda epitetul) de virus”. Mi-am amintit de Hipocrate. Oare e desuet?!

Etimologic, cuvântul „responsabilitate” provine din limba latină: „respondere”- răspund de vorbele și faptele mele. (DEX) Responsabilitatea este „Obligația de a efectua un lucru, de a răspunde, de a da socoteală de ceva, de a accepta și suporta consecințele, atitudine responsabilă față de obligațiile proprii”.

Credința, chiar cât un bob de muștar, spune Biblia, este răspunsul la orice neputință, îți dă puterea să răstorni munții când toți cred că e zadarnic, face ca un miracol să se întâmple, îți dă speranțe în întunericul de smoală.

Dezvoltarea personală pentru integrare socială are la bază formarea a trei atitudini fundamentale:  
\*Stima de sine  
\*Responsabilitatea  
\*Atitudinea activă

„Împărăția Cerurilor este ca un bob de muștar, pe care l-a luat un om și l-a semănat în ogorul său: el este într-adevăr cel mai

mic dintre toate semințele (dintre cele ce erau cunoscute de gospodarii vremii, din Canaan), dar, după ce a crescut, este mai mare decât zarzavaturii și devine un copac (se cunoșteau două soiuri de plante de muștar, una de aproximativ 3 m și alta de aproximativ 7,5 m), așa că păsările cerului vin și își fac cuibul între ramurile lui”. (Matei, 13:32) Așadar, mi-am amintit de credință. Oare e desuet?!

Dar cum să crești acest „copac”? M-am gândit la iubire, la adevăr, la altruism și dincolo de toate m-am gândit la responsabilitate. Oare e desuet?!

Copacul nu poate crește cu minciună, ură, egoism, lașitate. Oare e desuet?!

Povestea boabelor de muștar, de Cristina Chivarsie, în lectura lui Florian Pittiș <http://martinmaia.blogspot.com/2018/04/povestea-boabelor-de-mustar-cristina.html>

Învață de la apă să ai statornic drum,  
Învață de la flăcări că toate-s numai scrum,  
Învață de la umbră să taci și să veghezi.  
Învață de la stâncă tu neclintit să crezi,  
Învață de la soare cum trebuie s-apui,  
Învață de la piatră cât trebuie să spui,  
Învață de la vântul ce-adie pe poteci  
Cum trebuie prin lume de liniștit să treci,  
Învață de la toate că toate sunt surori,  
Cum treci frumos prin viață, cum trebuie să mori,  
Învață de la vierme că nimeni nu-i uitat,  
Învață de la nufăr să fii mereu curat,  
Învață de la flăcări ce-avem de ars în noi,  
Învață de la ape să nu dai înapoi,  
Învață de la umbră să fii smerit ca ea,  
Învață de la stîncă să-nduri furtuna grea –  
Învață de la soare ca vremea să-ți cunoști,  
Învață de la stele că-n cer sunt multe oști,  
Învață de la greier când singur ești să cînți,  
Învață de la lună să nu te înspăimânți,  
Învață de la vulturi cînd umerii ți-s grei,  
Și du-te la furnică să vezi povara ei.  
Învață de la floare să fii gingaș ca ea,  
Iar mielul să te-nvețe să ai blîndețea sa;  
Învață de la păsări să fii mereu în zbor,  
Învață de la toate că totu-i trecător.

(poem norvegian)

„Prețul măreției este responsabilitatea.” (Titu Maiorescu)

„În singurătate omul învață să își făurească un caracter puternic și să capete încredere în forțele proprii. În acea stare depinde doar de el și de semnele Cerului pentru a rămâne în viață”, spune Robinson Crusoe.

În aceste zile de izolare, autoizolare, de singurătate, autosingurătate, de însingurare, de tăceri ce sfredelesc mai puternic decât oricare alt tipăt mintea noastră, tăceri ce ne răsucesc mințile,

avem răgaz pentru noi și pentru toți cei pe care-i iubim sau nu-i iubim, avem răgaz să ne rescoperim darurilor pe care fiecare le avem în noi înșine și, uneori, uităm să ne bucurăm, să le vedem.

Cred că e necesar să continuăm să învățăm, iar și iar, faptul că „înțelepciunea este pentru suflet ceea ce sănătatea este pentru trup” (Francois de la Rochefoucauld), valori de care avem cu toții nevoie, măcar cât bobul de muștar, prin educație. Oare e desuet?!

Vă invit, în perioada următoare, dragi înfăptuitori ai educației, în călătoria curburii R.E.S.P.E.C.T.

**(Responsabilitate.** Educație. Siguranță. Prevenție. Emoții. Comunicare. Toleranță) cu ceea ce e potrivit, să învățăm de la toate:

„Învață de la umbră să taci și să veghezi, Învață de la stâncă cum neclintit să crezi... (...)

Învață de la greier, când singur ești, să cânti, Învață de la Lună să nu te însăpăimâți....”

R.E.S.P.E.C.T.



**Responsabilitate (DEX):**

**Obligația** de a efectua un lucru, de a răspunde, de a da socoteală de ceva, de a accepta și suporta consecințele, atitudine conștientă față de obligațiile proprii.”

„Anarhia este pretutindeni atunci când responsabilitatea este nicăieri.” (Gustave Le Bon)

Lecție despre responsabilitate

\*\*\*\*Realizează un aritmograf care să aibă pe verticală cuvântul responsabilitate.

Definește toate cuvintele folosite pe orizontală, folosind dicționarul explicativ al limbii române (DEX).

Așa a fost formulată sarcina de lucru pentru elevii clasei a VII-a de la Școala Gimnazială Ipotești.

	N	O	R	M	E							
R	E	S	P	E	C	T						
		A	S	C	U	L	T	A	R	E		
	C	O	M	P	O	R	T	A	M	E	N	T
A	J	U	T	O	R							
	D	E	M	N	I	T	A	T	E			
			S	O	C	I	E	T	A	T	E	
		F	A	M	I	L	I	E				
	L	I	B	E	R	T	A	T	E			
			I	U	B	I	R	E				
N	O	R	M	A	L	I	T	A	T	E		
		I	N	I	T	I	A	T	I	V	A	
C	O	R	E	C	T	I	T	U	D	I	N	E
			A	B	I	L	I	T	A	T	E	
	A	T	I	T	U	D	I	N	E			
		E	D	U	C	A	T	I	E			



„Trăiește-ți viața ca și cum fiecare faptă a ta ar deveni lege universală.” (Immanuel Kant)

## Lecția Primăvara 2020 Prof. învă. primar Liuța JUCAN

Școala Gimnazială nr.4 Vatra Dornei

În contextul pandemiei de coronavirus, care a împins multe state să închidă școlile pe o perioadă care se poate extinde mai multe săptămâni, profesorii din România sunt acum provocați să se adapteze rapid și să transmită un mesaj important elevilor: învățarea continuă dincolo de școală și cu instrumente online accesibile tuturor și multă determinare, putem face progrese împreună și, mai mult decât oricând, putem încuraja elevii să învețe și să lucreze independent.

Acum o lună primeam și ofeream mărtișoare, învățam cântece pentru ziua mamei, făceam pregătire suplimentară pentru concursurile școlare care se anunțau, consilii profesoriale, ore, corectam caiete, teste, făceam fișe de activitate, proiecte didactice, eram mereu în criză de timp, prinși în tăvălugul activităților care păreau prea multe, iar cele 24 de ore ale zilei prea puține, până când într-o zi, totul s-a oprit brusc.

A existat o secundă în care, atunci când s-a anunțat suspendarea cursurilor și închiderea școlilor, am avut pornirea egoistă de a ne bucura în secret cu gândul la câteva zile în care să ne tragem suflul. Dar a fost doar o secundă, pentru că în următoarea am realizat că situația trebuie să fie gravă dacă s-a instituit starea de urgență.

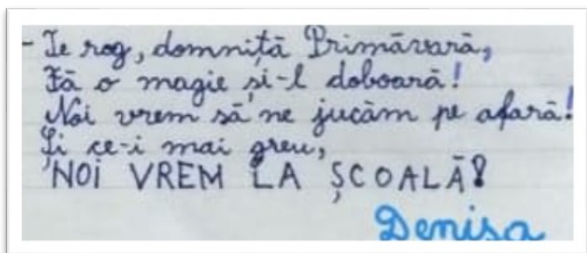
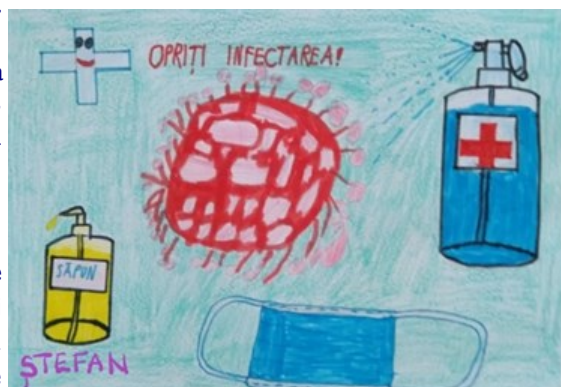
Am înțeles că închiderea școlilor este spre binele și sănătatea elevilor noștri și a familiilor acestora, iar noi, oamenii școlii, trebuia să găsim soluții de a-i ține conectați și de a-i face să înțeleagă că nu sunt în

Învățarea online - o modalitate de a menține legătura cu școala, de a ne păstra în formă, dar și de a progresa! - clasa a III-a A, Școala Gimnazială nr.4 Vatra Dornei

#staiacasășiînvăță  
#zoom

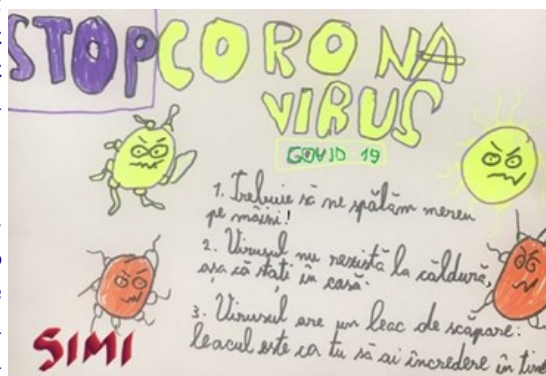
vacanță. Astfel, elevi, profesori, părinți ne-am adaptat din mers, ne-am orientat spre *homeschooling*, am descoperit și am experimentat metoda inedită a învățării online, oferind copiilor ocazia de a interacționa (virtual), de a exersa în continuare, de a învăța unii de la ceilalți.

Mai întâi, am considerat necesar să le explicăm copiilor pe înțelesul lor ce se întâmplă, așa că printre primele „lecții” a fost cea despre Covid-19. Copiii au aflat de ce e bine să stea acasă, ce trebuie să facă pentru a preveni îmbolnăvirea și care sunt regulile de igienă pe care trebuie neapărat să le respecte.



Un proiect pe care am reușit să-l continuăm online a fost dedicat anotimpului care se instalează în toată splendoarea lui, neținând cont nici de virusuri, nici de starea de urgență și care, din fericire, nu s-a izolat în carantină: PRIMĂVARA, văzut de copii ca un aliat în lupta împotriva Covid-19.

Iar dacă întâlnirile pe platformele online au fost virtuale, rezultatele muncii elevilor sunt cât se poate de reale: lucrări literare și plastice, puse deocamdată în foldere, până când vor putea fi aranjate într-o expoziție în sala de clasă sau pe holurile școlii. Astfel, prin joc și aproape fără să-și dea seama, copiii își antrenează memoria, atenția, gândirea logică, comunicarea și inteligența emoțională, exersează ce au învățat la școală, învață în continuare lucruri noi, descoperă lumea înconjurătoare și interacționează între ei. E adevărat că școala online are și neajunsuri, dar este deocamdată singura școală pe care le-o putem oferi elevilor noștri: **școala de acasă**.



„Aprilie aduce în toate spiritul tinereții.” (William Shakespeare)



O întâlnire de reușită!

Într-o zi de primăvară am ieșit la o plimbare scurtă prin pădure. Deodată, am zărit o siluetă strălucitoare. Era zâna Primăvară!

Am urmărit dăra de ghiocci plâpâzi până am ajuns-o pe frumoasa zână.

- Bună ziua, Primăvară! Ce frumoasă ești! Din ce ai fost creată?

- Din razele soarelui. El este tatăl meu.

- Cum reușești să readuci natura la viață în fiecare an?

- Reduc natura la viață cu căldura razelor mele.

- Ți place să înveselești oamenii?

- Îmi place să îi vad fericiți!

- Te știu că oamenii așteaptă cu nerăbdare timpul cald, pomii cu crenguțe de floare pline și ciuipitul vesel al păsărilor.

- Mă bucur că sunt atât de așteptată!

- Dar căci anul acesta nu ne putem bucura de natura din cauza virusului COVID-19! Când crezi că vom scăpa de el?

- Eu încerc să-l distrug cu razele mele calde.

- Sper să reușești și să ne revedem cu bine anul viitor!

## O PRIMĂVARĂ TĂCUTĂ

de Petru Iosep, clasa a III-a A

Apriga iarnă și-a lepădat cojoacele grele, dând la iveală pământul dornic de o nouă viață. Delicatele flori de primăvară își fac apariția timid, iar razele fierbinți ale soarelui încălzesc totul.

Dar...ceva s-a schimbat- unde sunt oamenii? Străzile sunt pustii, școlile goale, e ceva nemaivăzut.

Gândindu-mă la aceste lucruri pe malul iazului, în timp ce hrăneam peștii înfomețați, mi se arată o făptură aproape ireală, îmbrăcată într-o rochie de flori și având părul împletit în cosițe aurii.

Brusc, mă întrebă:

- Tinere, ești tare cufundat în gânduri...mi le poți împărtăși?

Ăăă...nu știu... nu mă așteptam să vină cineva, mai ales atât de... înflorat!

- Ce amuzant ești! Nimeni nu m-a mai numit astfel, dar cred că mi se potrivește! Doar sunt Primăvara! Eu dăruiesc oamenilor numai lucruri frumoase!

- Așa zici? Cred că de data asta nu prea ți-a reușit...

Tu chiar nu citești ziarele?

- Ce vrei să spui?

- Covid-19 nu îți zice nimic? Un virus ucigaș care ține oamenii captivi în case?

- O, nu știam nimic! Deci de asta e totul pustiu! Și aerul atât de curat!

- Sper că va dispărea repede, iar noi să ne putem relua viețile.

- Te asigur că așa va fi! Natura este uimitoare și totul se va rezolva, iar oamenii se vor bucura de toate lucrurile care le lipsesc acum.

Stefan

- Îmi doresc mult! La revedere!

- La revedere, tinere! Fii încrezător!





„Viața nu este despre a te regăsi. Viața este despre a te reinventa.” (George Bernard Shaw)

Jurnalul unui timp izolat

## Lecțiile Maculatorului de învățare alternativă Director Prof. Daniela CERDEEV

Liceul Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovița



17 martie 2020

(Ministrul Educației: Școlile rămân închise până după Paște, cât e anunțată starea de urgență)

Copile drag, din oricare parte de țară,

lăță că s-a îndepărtat pentru încă o vreme ziua în care ne vom putea întoarce în școală! Aș vrea să știi că tuturor ne e dor și că fiecare dintre aceste zile vine cu o nouă provocare pentru fiecare dintre noi.

Și pentru că tocmai am scris cuvântul fermecat, am și pentru tine și pentru prietenii tăi o nouă (și tare-mi doresc!) și motivantă provocare...

Ce-ai spune de un **Maculator de învățate alternativă?**

Poate fi un caiet, un carnețel sau o agendă drăguță, sau pagini din jurnalul tău secret, sau file dintr-un portofoliu, cu care să te împrietenești în fiecare zi. Va fi un maculator ce te va pune pe tine în valoare. Asemeni unui joc strategic în

care tu vei putea fi în același timp: **arhitect**, pentru că tu vei gândi structura și numărul pieselor ce vor compune maculatorul și dimensiunea și complexitatea lor (și poți alege: jurnal de lectură; diagrama performanței – științe; file de calendar național/internațional/UNESCO; portret biografic; harta caselor memoriale din județul tău, din regiunea ta sau din țară; caligrame; pagini de dicționar; jocuri, rebus, palindrom, aritmogrif, benzi desenate și câte alte-cele!); **designer**, deoarece fiecare filă va purta amprenta creativității (citește personalității!) tale; și ce amprentă mai elocventă ai putea găsi decât scrisul tău atent ortografiat (daaaaa! de mână.); **strateg**, fiindcă tu vei decide ritmul în care maculatorul tău va fi pregătit pentru momentul lansării în Galeria maculatoarelor de învățare alternativă și vei și putea concura la categoria "complexitate"; **jurnalist** sau **PR** entuziast, pregătit să povestească lumii despre reușitele sale; **artist**, ce-și dovedește măiestria de a transpune gânduri și emoții și sentimente și idei în forme inedite și-n culoare și, nu în cele din urmă, **agent creativ și voluntar și inova-**



## Maculator de învățare alternativă



**tiv de schimbare.** Da! Îți propun o învățare-schimbare și știu că vei fi, și de această dată, surprinzător, ca întregă generația ta.

Ai putea să începi chiar de azi. Sau de mâine. Sau din clipa în care vei simți nevoia să ne mai scrii despre tine și despre ceea ce-ți place și despre ceea ce vorbește lumii despre viitorul ce se ascunde și-n tine!

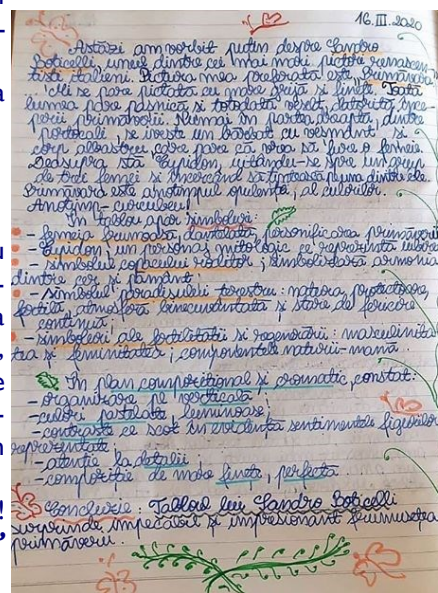
Te rog nu amâna prea mult! Maculatorul tău va putea deveni peste câțiva ani o poveste. Poveste de copil arhitect al devenirii sale.

19 martie 2020

Sofia și pasiunile ei!

Ne vorbește despre pictura lui Sandro Botticelli (azi, „Primavera”) cu profunzimea sufletului care știe să picteze el însuși în cuvinte. Ce-am reținut, impresionanți, de la ea? Plan compozițional, cromatică, simboluri, contraste și „femeia frumoasă, dantelată, personificarea primăverii”. O invitație întreită la a înțelege (și, deopotrivă, a prețui!) profunzimile artei; a scrie (cu sens, argumentat și atât de frumos!) despre emoții și pasiuni; a fi inspirat (și a inspira!) din nevroemelniciile naturii. Și-aș vrea să-mi dați dreptate (și-o voi tot repeta!): Ce copii minunați putem avea!

Îți mulțumim, Sofia dragă, și așteptăm și alte pagini de maculator! (Sofia-Catarina Șerbu, clasa a VII-a A, Colegiul Național „Mihai Eminescu” Buzău, prof. dr. Mihaela Nicolae, Laureat Proiectul Merito 2018)





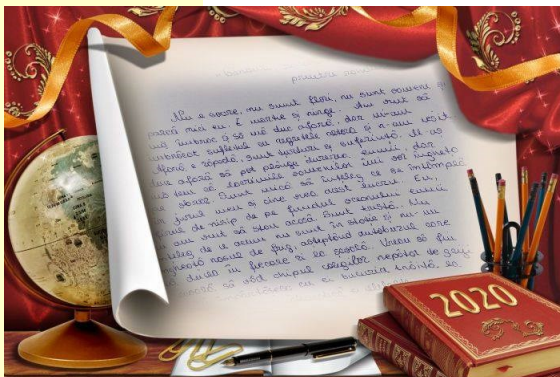


### 20 martie 2020

Dalia, o sprintară și sensibilă fiică a Bucovinei, cu cosițe blonde și zâmbet înseninat, ne mărturisește dorul ei, un dor pe care cred, încă de pe acum, că-l vom recunoaște tot mai mult în zilele ce vor urma.

„Mi-e dor de doamna învățătoare și de colegii mei gălăgioși, de sunetul clopoțelului și de zarva copiilor din curtea școlii.”

Și-apoi, în finalul aceleiași mărturisiri, ne invită să reflectăm, să visăm, să citim: „Când în sfârșit a venit vremea să mă duc la școală, eram atât de entuziasmată, că abia puteam să-mi țin astâmpărul. Școala era lumea mea și lumea mea era școala.” (**Eu sunt Malala**, Malala Yousafzai & Patricia McCormick) (**Dalia-Ioana Priscorneac-Belei**, clasa a IV-a, **Liceul Tehnologic Moldovațița**, prof. **Diana-Elena Belei-Priscorneac**, director adjunct



## „Educația întregii lumi este mai presus de orice.” (Pierre Athanase Larousse)

### 24 martie 2020

Gânduri..., rânduri..., gânduri printre rânduri...

Adelina Vîntu, o adolescentă care „învață mersul pe valuri, în picioare” și căreia nu-i sunt străine bucuria descoperirii, îndrăzneala visării și emoția preschimbării vieții în metaforă, ne scrie că-i este dor de orele de română, orele acelea în care „ni se dă voie să gândim, să modificăm, să intervenim, să fim noi înșine.”

Și ce bucurie ne este mărturisirea că are un astfel de profesor!

N-aș vrea să nentristeze rândurile sale. Sunt semn că tinerii noștri frumoși înțeleg frământările acestei lumi și le trăiesc odată cu ea...

„Nu e soare, nu sunt flori, nu sunt oameni și parcă nici eu. E martie și ninge. Am vrut să mă îmbrac și să ies afară, dar mi-am îmbrăcat sufletul cu regretele altora și n-am mai ieșit. Afară e zăpadă. Sunt țurțuri și suferință. M-aș duce afară să pot plânge durerea lumii, dar mă tem că lacrimile oamenilor îmi vor îngheța pe obraz.”

(Adelina-Maria Vîntu, clasa a X-a A, **Liceul Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovațița**, prof. **Dănuța Mitric**)

### 26 martie 2020

Acum, mai mult ca oricând, redescopăr fascinanta lume a copiilor. Copiii mei, ferestre și oglinzi, mă încredințează – iar și iar și iar – că uneori ne sunt ei nouă înțelepciune și speranță și umăr de plecat tâmpla obosită.

Sofia-Ioana Darie, copila mea-curcubeu, maestră a Gratematiei (cum îmi place să-i spun, pentru că și la olimpiadele de matematică e premiantă mereu) ne scrie despre bunica-lumină și simt că fiecare cuvânt al ei e, în fapt, un strigăt ascuns către noi toți. O repetată metaforă-rugăciune!

„Pielea îi este albă precum firavele petale de ghiocel, încrețită de vreme, brădată de dungă. Câteva fire răzlețe din părul încăruntit, prins în două codițe, îi ies de sub baticul de pe creștet. Pe spatele încovoiat poartă greutatea amintirilor despre furtuni puternice, deșerturi aride, dar și păduri răcoroase, liniștite, câmpii întinse, oportunități și bucurii, tristeți și amărăciuni. De fiecare dată povestește despre ele cu drag, și în ochii verzi îi apar scânteii de fericire de sub nori mohorâți de singurătate.

Lumea bunicii, deși mărginită de munți de tristețe și pustiu, cufundată în ceața a zeci de ani, încă mai este presărată cu izvoare de iubire, stânci de speranță, oceane de bunătate.”

(**Sofia-Ioana Darie**, clasa a VI-a A, **Liceul Tehnologic „Vasile Cocea” Moldovațița**)

### 28 martie 2020

lubesc să pictez icoane!

E mărturisirea pe care ne-a făcut-o, de Ziua

Internațională a Poeziei, Georgiana Alexa, o adolescentă din Școala Gimnazială Albești, județul Botoșani. În filele jurnalului său, înscris în maculaturul nostru de învățare alternativă, am regăsit și icoana Sfântului închisorilor – Mărturisitorul Valeriu Gafencu. Cel despre care s-a spus: „Dumnezeu revărsase asupra lui harul frumuseții. Fizic părea un arhanghel, moral nu i se putea reproșa ceva, iar spiritual era transfigurat tot timpul, într-o stare extatică aproape permanentă, nu puteai să-ți dai seama dacă ceea ce spune vede în duh sau dacă Duhul vorbește prin el. Viața lui era zbor spre înălțimi, pe care cu greu îl puteai urmări. Valeriu iradia, la nivelul percepțiilor senzoriale, o căldură interioară greu de înțeles și de exprimat. Valeriu Gafencu ardea ca o făclie de la care fiecare lua putere trupească și sufletească. Valeriu Gafencu se dăruia, nu dăruia”. (Propunerea de canonizare „**Valeriu Gafencu, o lumină!**”)

Și „nu știu alții cum sunt”, dar îmi tresaltă inima de bucurie că asemenea tineri mie dat să întâlnesc și mie. (**Georgiana Alexa**, cl a VIII-a A, **Școala Gimnazială Albești, jud. Botoșani, prof. Carmen Macovei**)

### 30 martie 2020

Au trecut abia două săptămâni, dar filele maculaturului nostru se-nșiră cu încredere și bucuria împărtășirii. 42 de copii din 16 școli din țară ne-au scris că au profesori minunați și că sunt încredințați că „**Va fi bine!**”. Ne vedem în fiecare zi, și de acum înainte, între file duioase și vesele și blânde și uneori triste de maculatur.



„Educația este cea mai puternică armă pe care o poți folosi pentru a schimba lumea.”  
(Nelson Mandela)

## Lecția de învățare experiențială Cafeaua cu ZOOM-zet

Inspector școlar prof. Tatiana VÎNTUR



În mai 2020, la ora 11.00, s-a deschis comunitatea de învățare formală și nonformală „FnonF, Cafeaua cu ZOOM-zet, pentru prietenii educației, educativi și cadre didactice din județ, cu scopul de a împărtăși experiențe de



de învățare, după 50 de zile de izolare. Cum am reușit să ne adaptăm? Ce a fost mai dificil în această perioadă? Ce am învățat în izolare? Acestea au fost principalele întrebări într-o oră și ceva de dialog constructiv, împreună cu 25 de participanți la „Cafeaua cu ZOOM-zet”.

Gustul online al cafelei ne-a dezlegat sufletul armonizându-ne dorurile de real, de un timp pe care-l credeam imbatabil. „Râde iarăși primăvara...”- un râs sfios, amestecat cu parfumul delicat de lăcrămioare, liliac sau miozot, revigorantă.

„A fost, este și va fi o perioadă grea, dar poate am avut nevoie de această resetare ca să învățăm să avem timp și pentru noi, să avem echilibru și să ne bucurăm de lucrurile care ne readuc zâmbetul pe buze, ne dau strălucire ochilor și ne ajută să mergem mai departe. Am învățat să privesc florile și să observ detaliile, flori cărora până acum le acordam atenție doar în trecut, pentru că veșnic eram pe fugă și pe care nu puteam să le ating pentru că aveam mâinile ocupate de gențile pline cu hârtii.” (Eugenia Rusu)

Cafeaua cu ZOOM-zet este un pretext de învățare experiențială, adresat comunității educaționale FnonF, desfășurată în context virtual.

„Întoarce-ți fața către soare și umbrele vor rămâne în urma ta.”

(proverb)

Smarphone, tabletă, laptop, computer, platforme de învățare online sunt mijloacele prin intermediul cărora noi, profesorii, după o perioadă de negare, respingere, a urmat o altă de acceptare și experimentare astfel încât ne-am apropiat și integrat tot mai mult tehnologiile informaționale în activitățile de învățare online. Consider că atributele acestei perioade au fost:

- **Autodisciplină** – cu toții am identificat nevoia de a avea un program mai bine structurat, resimțind modul de lucru haotic cu grupuri de elevi cu resurse digitale diferite dar și o încredere tot mai mare atunci când azi am lucrat mai eficient ca ieri. Am perseverat cu multă voință, după ore de pregătire și de muncă online;
- **Adaptabilitate** – folosirea echipamentelor digitale cu entuziasm sau teamă, într-un timp relativ scurt, au dus în cele din urmă la o rutină și la o familiarizare cu webinarii, tutoriale, acceptând că putem greși, că nu le știm pe toate, fiind receptivi față de elemente de noutate și am putut face față unor dificultăți care au apărut în noul mediu de învățare;
- **Autoeducare** – în această perioadă am insistat cu toții pe dezvoltarea/îmbunătățirea unor competențe digitale și folosirea lor în noi context printr-o activitate independentă și de învățare prin descoperire. Ce am învățat, dincolo de platforme, webinarii și multe ore de pregătire și activități online? Răspunsurile participanților la conferința online pe platforma ZOOM au fost, printre altele: „Am învățat să prețuiesc

clipa, iar lucrurile mici sunt la fel de importante, uneori chiar mai mult”.

„Am învățat să-mi înving teama și să am răbdare, că sunt importantă și-mi pot acorda mai mult timp” „Am învățat că în orice întâmplare poate exista o oportunitate.” „Am învățat să prețuiesc sănătatea, să mă bucur împreună cu cei de lângă mine” „Am învățat să fac „curățenie” în minte și suflet”, „să mă organizez”. „Am învățat să mă accesez pe mine și să fac un refresh al acțiunilor mele”. „Am învățat să-i ascult pe cei din familia mea, se pare că sufeream de o deficiență din cauza lipsei de timp, aveam urechi doar pentru alții, pentru cei care îmi vorbeau de mai departe. Am învățat ce este acel egoism sănătos, să pot trăi fără telefon, să mă bucur de simplitatea momentului, să fac doar ceea ce îmi place și să am curajul să aleg, să spun ce îmi place și ce nu-mi place, să fac lucrurile în ritmul meu și în felul meu. Am învățat să îmi amintesc de lucrurile frumoase din trecut, să caut frumosul în prezent și să nu-mi fac griji pentru viitor. Am învățat să nu mă mai las tulburată de ceea ce spun sau gândesc alții, să mă bucur de ceea ce sunt și cum sunt. Aș putea să spun că am început să mă iubesc. Am învățat să fac pâine fără drojdie, să fac sirop de păpădie și să cos cămăși naționale.”

Dincolo de ceea ce am învățat noi, trebuie să fim empatici față de nevoile copiilor, să păstrăm un echilibru în dozarea activităților online fiind necesară o planificare judicioasă a activităților online. Activitățile „față în față” și „online” nu se exclud, ci se completează, viitorul aparținând învățării de tip „blended learning”.

Concluzia dialogului on-line: „Da, fericirea noastră vine de la noi! Izolarea ne-a dat răgaz. Să învățăm din toate tăcerile timpului pentru noi și împreună cu noi!” „Un dram de timp este un dram de aur: păzește-l ca pe o comoară. Apreciază-i natura trecătoare” – gândul zilei.

„Cafeaua cu ZOOM-zet”, ediția a II-a, s-a desfășurat, marți, 5 mai 2020 cu scopul de a împărtăși experiențe de învățare într-un cadru noformal, relaxat, experiențial.

Pe parcursul întâlnirii am căutat răspunsuri la întrebările:

Ce aromă are „Cafeaua cu Zoom-zet”, astăzi?  
„Share-uim” învățarea.  
Învățăm împreună –  
„Minutul cu Maxwell”.

Ce este SCE - ul unui lider? „Semaforul emoțiilor” și „ochelarii cu lentile roz”. Care sunt nevoile noastre în perioada de izolare?

„Cafeaua cu zoom-zet” – un pretext de învățare experiențială – a avut arome și gusturi variate: „determinată, energică”, cu „gustul profesorilor valoroși”, cu „zâmbetul unor copii frumoși și părinți interesați”, cu „gust de iubire, fericire, dăruire”, cu „nădejde”, „speranță”, „cu aroma florilor de măr”, cu „perseverență și încredere”, „prospețime”, „speranța revederii cu elevii, colegii”.

„Cafeaua de dimineață”, cu Doru Stănculescu, a fost o propunere de audiție muzicală în ton cu întâlnirea online. „Deși lumea este plină de suferință, există în același timp și capacitatea de a o birui.” (Helen Keller) – este propunerea lui John Maxwell în „Minutul cu Maxwell”. Cum am biruit? Cu răbdare, credință, mai multă rugăciune, grijă față de noi și ai noștri, cu mai multă organizare, cu timp pentru

copii, cu optimism, cu timp pentru cărți necitite, lucruri rămase nedescoperite, timp pentru autorefecție, timp ocupat, cu sens.

Am „share”-uit învățarea: sugestii de la „Ema la școală” – realizarea de jocuri online și fișe de lucru (www.emalascoala.ro); „WhatsApp – trucuri” și Ce este SCE - ul unui lider? Adică: S- suferințe (dificultăți, dezavantaje); C – câștiguri (avantaje, beneficii); E – experiențe (Mulțumim John Maxwell – Conducerea pe timp de criză, webinarii online). Nevoile resimțite de noi toți în această perioadă se referă la gestionarea emoțiilor, la autocontrol în doză mare, mare, absența autonomiei și a controlului – nu putem controla exteriorul, dar putem să ne schimbăm noi comportamentele, atitudinile. Cum reușim asta? Putem în-

cerca tehnica semaforului (Daniel Goleman) – nu vom trece pe roșu, nici măcar la galben, dar la verde pot oferi soluții problemei, după o analiză profundă. De asemenea este potrivit să folosim „ochelarii cu lentile roz” pentru o abordare pozitivă, optimist, cu încredere ce ne poate oferi soluții ce pot fi validate. Cum a fost? „O extraordinară tehnică de supraviețuire...Mulțumim din suflet! (Luminița Țăran); „Ne-am împropătat mințea, sufletul și simțurile!” (Claudia Țuca); „Chiar dacă s-a racit cafeaua, aroma ei a fost una plăcută! (Lavinia Palaghianu); „Optimism, speranță, putere! O cafea motivațională care ne umple de energie... roz!” (Isabella Istrate) Gândul zilei a fost: „Nimic nu valorează mai mult ca ziua de azi!” (J.W.von Goethe) Tatiana Vintur

## Învățare experiențială

Ce aromă a avut azi, joi - 7 mai 2020, cafeaua? O varietate de arome: încredere, învățare, de împărtășire a învățării, dăătoare de energie, cu impuls de a ieși din starea de confort, cu gust de ploaie, chiar și cu fulgi de zăpadă (la munte), cu speranță și renaștere profesională, de firesc și dor de libertate, cu gust de copilărie și cu optimismul molipsitor al copiilor, de prietenie, inspirație, cu raze de soare, melancolie, dar și cu energie pozitivă.

E deja luna mai! Oprisem timpul de mărtisor, așa încât... „Mai încerc o dată. Chiar dacă nu mi-a ieșit. Mai nădăduiesc. Chiar dacă am pierdut. Mai cred. Chiar dacă m-am îndoit. Mai rămân puțin. Chiar dacă îmi vine să fug. Mai zâmbesc, totuși. Chiar dacă îmi vine să plâng. Mai mângâi. Chiar dacă îmi vine să lovesc. Mai cânt. Chiar dacă îmi vine să urlu. Mai insist. Chiar dacă îmi vine să renunț...” (Alexandra Svet, „Floarea din asfalt”).

„Minutul cu Maxwell” ne-a ajutat să ne răspundem la întrebarea „Cum decolăm împotriva curentului?”, pentru că Hanry Ford spune, într-o afirmație puternică, „Când totul pare a-ți fi împotriva, amintește-ți că avionul decolează împotriva curentului, nu pe direcția lui.” Așadar, cum decolăm? Prin autodepășire, depășirea limitelor vizibile/invizibile, „cu încredere, cu dorință de reușită, canalizați pe ceea ce dorim să facem, nu pe modul cum vom ateriza.” (Lavinia Palaghianu); „Având încredere în aripile noastre și în pilot” (Luminița Dobrea); Prin asumarea unor riscuri, țeluri asumate.” (Viorica Bența); „Cu perseverență și răbdare, disciplină și efort.” (Claudia Țuca)

Perspectivile învățării online, în opinia noastră, nu exclud învățarea tradițională, ci o învățare de tipul „blended learning” (învățare combinată), care necesită asigurarea unor precondiții: resurse materiale – echipamente digitale, pentru instituție, cadre didactice, elevi; competențe (tot) digitale; un mediu de învățare cu echilibru, reguli, orar și autodisciplină, resurse de timp gestionate judicios. Avantajele învățării online? Învățarea online, vrem sau nu vrem, este educația viitorului, este mai puțin formală, este participativă, dinamică, implică și familia, ne aduce pe noi, profesorii, la același nivel cu elevii, ne apropie și ne depărtează în egală măsură, dar necesită adaptare, gestionarea mai bună a conținuturilor învățării, flexibilizarea metodelor, nevoia de tutoriat pentru elevi și cadre didactice.

În teoria despre „fericirea kaisen” se spune că pentru a schimba ceva în viața ta creierul are de ales între „luptă!” sau „fugi!” Nu renunța! Mergi mai departe! Mergem mai departe!



**„Unul dintre singurele moduri prin care poți ieși dintr-un spațiu îngust este să-l inventezi.”  
(Jeff Bezos)**



### Cafeaua cu ZOOM-zet, 12 mai 2020, cu aromă de creativitate

Mediul online ne oferă posibilitatea să fim și noi, și elevii creativi: „Creativitatea e contagioasă. Dă-o mai departe!”, spune A. Einstein, iar „Copilul trebuie învățat să-și folosească ochii, nu numai

pentru a vedea, dar și pentru a privi; urechile, nu numai pentru a auzi, dar și pentru a asculta cu atenție; mâinile, nu numai pentru a apuca obiectele, ci și pentru a pipăi și a le simți” (Lonwfnfeld)

Mediul on-line sporește creativitatea elevilor; ei se află într-un mediu confortabil relaxat, cel de acasă, astfel încât învățarea devine prietenoasă și motivantă. Bucuria adulților aflați într-un proces de învățare continuă, aflați într-un proces de învățare prin descoperire, de îmbunătățire și consolidare a competențelor digitale, contribuie la elaborarea unor materiale de învățare valoroase, creative. Da, sunt colegi entuziasmați de noul mediu de învățare, după cum sunt și persoane care rămân în așteptarea redeschiderii școlii tradiționale. În opinia noastră învățarea în online înseamnă noi ferestre către educație.

Minutul cu Maxwell ne-a amintit că „Un pesimist e unul care își transformă oportunitățile în dificultăți, iar un optimist e unul care își transformă dificultățile în oportunități” (Harry S. Truman), cunoscută fiind povestea a doi negustori de pantofi care au plecat cu o corabie să cucerească piața unei țări mai puțin dezvoltată. După o săptămână de informare, fiecare dintre aceștia a trimis o telegramă acasă: Unul dintre ei a scris: „Este o situație dezastruoasă. Aici locuitorii nu poartă pantofi. Nu trimiteți marfa!” Celălalt a scris: „, Aici locuitorii nu poartă

„O cafea cu gust de optimism și recunoștință pentru privilegiul de a intra în această cafenea virtuală... Multumim distinselor gazde! Acesta este un loc în care cuvântul „prietenie” capătă noi valențe, un loc în care purtăm cu drag ochelarii roz, pentru că doar așa putem zâmbi din tot sufletul, iar „vremea se va îndrepta după răsul nostru...” Doar așa putem avea soarele în privire!  
(Luminița Dobrea)

Ne-am despărțit cu gândul zilei: „Stai departe de oamenii care îți micșorează ambiția. Oamenii mici întotdeauna fac asta. Cei cu adevărat mari te fac să te simți că și tu poți deveni mare.”  
(Mark Twain)

Aici locuitorii nu poartă pantofi. Nu trimiteți marfa!” Celălalt a scris: „, Aici locuitorii nu poartă pantofi. Trimiteți o cantitate dublă de marfă!”

Abordarea pesimistă sau optimistă este cea care oferă motive, fiecăruia, să acționăm. Alegerea ne aparține. Creștem profesional în perioada de izolare? „Cred că e la fel ca la elevi: cine era silitor în școala tradițională, este și acum activ. Așa și cadrele didactice: dacă aveau sete de cunoaștere, de învățare permanent, de dezvoltare profesională atunci când își exercitau meseria tradițional, vor continua și în această perioadă de izolare.” (Ocsana Palaghianu)

Sugestiile pentru învățarea online au fost oferite de British Council, iar acestea se referă la: pregătire, pregătire, pregătire, la colaborare, feedback, tăcere – respectarea interlocutorilor, interacțiunea elevilor, reinventarea noastră.

Am *share-uit* învățare de pe platforma Digitaliada ([www.digitaliada.ro](http://www.digitaliada.ro)), sau Profesor în online ([www.digitalnation.ro](http://www.digitalnation.ro)) – curs de familiarizare cu instrumentele digitale folosite de Google (Classroom, Hangouts sau Meet) și de îmbunătățire a competențelor digitale (vi le recomand).

Cei mai mari inamici sunt gândurile negative, așa încât, prin autoeducație, putem crea premise pentru abordări optimiste, fericirea fiind și ea contagioasă.

Profesorul din tine a fost invitat la a V-a ediție, joi, 14 mai 2020, la **Cafeaua cu ZOOM-zet**

Prietenii mei de învățare online sunt oameni pasionați de meseria lor, sociabili, adaptabili, perseverenți, înțelegători, entuziaști. Sunt multe caracteristici necesare unui bun profesor: „un profesor ar trebui să fie în primul rând dedicat profesiei, intuitiv, astfel încât să ajungă în sufletele copiilor, cu capacitate de analiză și autoevaluare” (Raluca Toader). „E necesar simțul umorului (deși, credeți-mă, am zile în care aș plânge), să fie entuziast, creativ, plin de imaginație, să manifeste calm și răbdare, să aibă inspirație și motivație pentru orice copil.” (Dorina Cocari)

„Un profesor are nevoie de vocație, de omenie, nu ești om, nu poți forma oameni. Este nevoie de decență, atât morală cât și comportamentală, modestia și nu în ultimul rând respectul față de tine și față de cei din jurul tău.” (Loredana Mihaela Munteanu)

Din perspectiva receptării noutăților profesorul poate avea caracteristicile unor păsări, așa încât poate fi „struț”, „pinguin”, „porumbel”, „pescăruș”, „ciocănitore” sau „vultur”. Nu putem fi mereu vulturi, dar putem aduce pe discipolii noștri în pragul devenirii lor, cu entuziasm, bunătațe și blândețe, cu răbdare și încredere, cu pasiune și adaptare, transformare și capacitate de schimbare, pentru că „Profesorul cu adevărat înțelept nu te invită să intri în casa înțelepciunii sale ci, mai curând, te călăuzește către pragul minții tale.” (Kahlil Gibran)

Mulțumesc pentru că am împărtășit împreună bucuria de a învăța! (Tatiana Vîntur)



„Cafeaua cu ZOOM-zet”, ediția a VI-a, desfășurată pe 19 mai 2020, a fost un pretext de învățare experiențială a fost aromată cu optimism, alături de oameni dragi, gust de prietenie, aromă de poezie, speranță și încredere. A fost nuanțată și de provocările perioadelor traversate de noi toți, oscilante emoțional, caracterizate printr-o multitudine de informații, uneori contrare, stări de spirit oscilante ce au necesitat adaptări rapide, iar schimbările în avalanșă au fost și sunt surse generatoare de stres.

„A te stresa este similar cu a te legăna într-un balansoar, ai ceva de făcut dar nu ajungi nicăieri.” (Mark Myer) dar, pe de altă parte, „Stresul este asemenea unui condiment: prea puțin face mâncarea neinteresantă, prea mult te poate sufoca.” (Donald Tubesing)

Ce este stresul? Care sunt sursele de stres? Copiii sunt stresați? Cum se manifestă copiii în situație de stres? Ne influențează modul nostru de gândire reacțiile față de stres?

Călătoria noastră de învățare experiențială a respectat structura propusă și acceptată în edițiile precedente.

„Am zărit lumina pe pământ/ și m-am născut și eu/Să văd ce mai faceți Sănătoși? Voinici!/ Cum o mai duceți cu fericirea? (...)O cafea neagră voi servi, totuși/ Din mâna ta. Îmi place că tu știi s-o faci/Amară. (Marin Sorescu, Am zărit lumina pe pământ) – momentul de poezie pentru toți participanții. Minutul cu John Maxwell a subliniat imposibilitatea de a trăi fără situații care generează stres pentru că „...cea mai grea sarcină cu care ne confruntăm zilnic este să ne conducem pe noi înșine.”

Stresul apare când menținerea echilibrului organismului în situații conflictuale cere eforturi prea mari. Sursele de stres, din această perioadă, țin de perioada de pandemie, de schimbările/adaptările rapide din viața școlii, modalitățile de evaluare, teama de note/teste, evaluările finale și naționale cărora li s-au adăugat lipsa relațiilor interpersonale, izolarea acasă și multe altele.

Reacționăm diferit la stres: ne blocăm, țipăm sau dimpotrivă ne apasă tăcerile, bătăile inimii sunt mai rapide, plângem sau nu, sunt reacții la stres grupate în fizice sau fiziologice, cognitive, emoționale, comportamentale.

Cum pot reduce situațiile de stres? Prin acțiune, exerciții fizice, umor, gândire pozitivă, făcând din stres o sursă de motivație, care să ne împingă înainte, „E reconfortant să ai persoane calme și echilibrate în jur și îmi place să fiu sursă de liniște și armonie unde mă aflu. Sunt situații când îi simt și pe copii, la școală sau acasă, stresați, panicați, obosiți, supărați, dar cu un cuvânt bun, o privire blândă, un zâmbet sincer și o îmbrățișare caldă rezolvăm multe probleme și alungăm stresul!” (prof. Mariana Radu)

„Consider ca stresul este un factor care ne afectează pe plan emoțional generând multe probleme, dar conștientizând efectele negative, făcând ceea ce ne place, sporim încrederea în noi și reușim să fim cu adevărat oameni încre-

zători cu dorință de viață și mult mai puternici, înmulțind binele și bucuria.” (Cristina Mihalea)

„Ca părinte am recunoscut perioade de stres la copiii mei, probleme banale pentru mine, dar deosebit de importante pentru ei. Cu vârsta am știut să identific cele mai potrivite modalități pentru a-i învăța să se apere singuri, să-și creeze propriile mecanisme de apărare împotriva situațiilor stresante, i-am ascultat și i-am ajutat să-și exprime trăirile. De aceea, e foarte important să îi educăm pe elevi și din punct de vedere emoțional, pentru a-și recunoaște și gestiona emoțiile, iar pe părinții acestora să-i învățăm să accepte că fiecare copil e unic.” (Prof. Dora Dulceac)

„Pe ce te concentrezi, în ce pui energie aceea vei crește și vei dezvolta. Cu cât credem că stresul este un factor nociv pentru sănătate, cu atât vom avea probleme. Să învățăm să ne păstrăm luciditatea și răbdarea în fața stimulilor.” (Prof. Claudia Țuca)

## Învățare experiențială

Sunt elevii stresați? Categoric, da! „În ultimele două săptămâni mi-am făcut o strategie: când am observat că un elev a „dispărut” de pe platformă (a devenit inactiv), am început să sun: pe ei, apoi pe părinți. Am realizat ce greutate au pe umerii lor firavi!. Scenariul era aproape același: un părinte plecat în străinătate, la serviciu sau în spital; celălalt părinte la muncă (zi lumină) sau la serviciu pentru două săptămâni (Centrul de la Sasca Mică). Grija copiilor a devenit sănătatea părinților și treburile casei (animale, păsări, grădină). Uneori au norocul unei bunici din apropiere sau a uneia (mai stresată) ce și-a lăsat casa pentru a avea grijă de nepoți. Am realizat că temele și lecțiile de pe platformă nu ajutau: ei aveau nevoie să li se vorbească și mai ales să vorbească. Elevii sunt de clasa a VI-a, iar eu le sunt diriginte. Absolut toți (elevi și părinți) mi-au mulțumit pentru telefon și mai ales pentru grijă. De cele mai multe ori suntem (trebuie să fim!) puternici și, plini de optimism, îi susținem și îi motivăm pe alții. Alteori noi suntem cei slabi care au nevoie de ajutor și încurajare pentru a continua să ajutăm.” (prof. Gheorghe Acatrinei)

În situații de stres copiii se comportă diferit, la fel ca noi, adulții. Putem să recunoaștem semnele unei stări nefirești: *oboseală și lipsa de energie, lipsa poftei de mâncare, izolare, izbucniri emoționale, probleme de concentrare, insomnia*. Nu sunt rețete antistres, dar sunt atitudini față de copiii noștri sau față de copiii de la școală; este important ca ei să știe că empatizăm cu starea lor, că sunt în atenția noastră, că ne pasă!

**„Partea cea mai bună a viitorului este că vine în fiecare zi.” (Abraham Lincoln)**

O ediție finală a incursiunii virtuale în identificarea nevoilor educației, nevoilor de schimbare, inerente, la nivel personal, organizațional, dar și la nivelul societății s-a desfășurat joi, 21 mai 2020.

„Cafeaua cu ZOOM-zet” a avut savoare împăratească (La mulți ani! celor care poartă numele sfinților împărați Constantin și Elena), gust de sărbătoare, viață, credință, iubire, iertare și speranță! Cafeaua, uneori amară, a avut și gust de recunoștință și prețuire, cu parfum de speranță și încredere sau cu „soare crud în liliac” și cu bucuria de a o savura cu oameni frumoși și dragi!

Jurnalul unui timp izolat

Cum așteptăm viitorul? Suntem pregătiți pentru generația nativilor digitali? Cum fac față schimbărilor? Care sunt competențele necesare pentru viitor? Sunt câteva întrebări la care am reflectat, luându-ne răgaz, pe mai departe, să exersăm răspunsuri ample, argumentate și soluții posibile aplicând curiozitatea intelectuală, capacitatea de adaptare, de responsabilizare socială – competențe necesare (și) în viitor.

Generațiile se schimbă. Vorbim de „nativi digitali”- tinerii ce au crescut înconjurați și folosind computerele, telefoanele mobile și alte instrumente ale erei digitale și de „imigranți digitali” – cei care s-au născut înainte de extinderea largă a utilizării tehnologiei digitale și care au adoptat-o într-o anumită măsură mai târziu, pe parcursul vieții. Cei mai mulți suntem imigranți...!

„Suntem tot timpul într-o continuă schimbare, schimbarea

„A fost minunat că ați reușit să apropiați oameni care nu se cunoșteau fizic, într-un moment în care am fost distanțați până și de cei apropiați nouă. Ne-ați dăruit o călătorie minunată (poezia și muzica au fost tovarăși excelenți) și o destinație și mai minunată!

Am parcurs cu mare drag toate materialele trimise și vreau să vă mulțumesc din suflet!”

(Prof. Ani Candrea)

Educația are nevoie de mai mulți profesori dedicați, de profesori cărora să le pese de nevoile elevilor.” (Prof. Elena Solonaru)

re, schimbarea ne transformă, ne dezvoltă.

Chiar dacă schimbarea presupune și suferință, aceasta ar trebui să producă efecte pozitive asupra dezvoltării personale. În ceea ce privește această perioadă, am suferit, am învățat, m-am adaptat, am evoluat.

Educația are nevoie de mai mulți profesori dedicați, de profesori cărora să le pese de nevoile elevilor.” (Prof. Elena Solonaru)

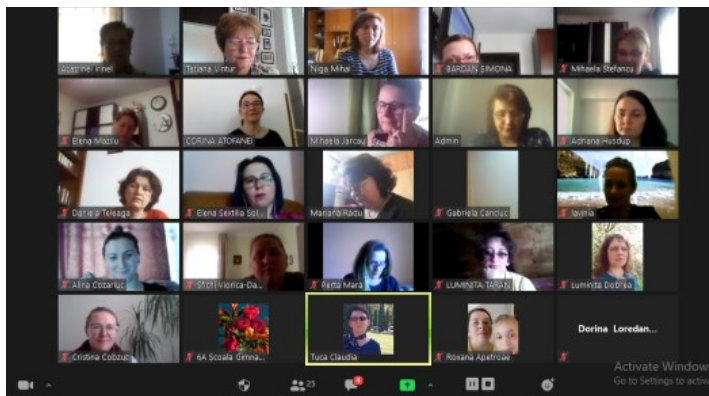
**Generația X**, cunoscută și sub numele de „generația cu cheia la gât” sau „generația MTV”, este generația celor care citește ziare, ascultă radio și se uită la televizor. **Generația Y** – este generația celor născuți între anii 1980 și 1994, a celor care și-au petrecut cea mai mare parte a copilăriei și adolescenței fără smartphone și social media. Copiii noștri sunt reprezentați de **Generația Z** – generația celor născuți între anii 1995 până în prezent. Aproximativ 91% dintre cei care compun această generație au acces la smartphone și 90% dintre ei se uită zilnic pe YouTube. Sunt cei care au crescut cu social media și tehnologia mobilă.

„Pentru a face față generației nativilor digitali este necesar să ne adaptăm din mers și într-un ritm foarte rapid. Ora în sala de clasă și toate beneficiile activității directe, nu vor putea fi niciodată înlocuite și nici nu vor avea aceleași rezultate în cadrul activităților online. În schimb, cele două tipuri de învățare ar putea fi soluția pentru un învățământ ideal, în condițiile în care ar fi folosite una în completarea celeilalte.” (Prof. Luminița Dobrea)

Care sunt nevoile lor de educație? Care sunt nevoile noastre, ale societății? Voi menționa câteva dintre acestea menționate într-un timp limitat: resursele insuficiente, formarea inițială și continuă, educarea comportamentelor bazate pe valori umane, o viziune fragmentată a conținuturilor din manuale și abordări timide cross/trans/interdisciplinare și câte încă...!

Schimbarea nu este instantanee. „Schimbarea înseamnă învățare, experiențe, care ne transformă în persoane mai ancorate în existența aceasta, a informatizării. Mi-a plăcut această perioadă pentru că mi-a oferit prilejul să mă redescopăr, să-mi testez limitele profesionale. Aș propune în fiecare semestru câte o săptămână de online.” (Prof. Dora Dulceac)

„Experiența dobândită în cadrul întâlnirilor din cafeneaua virtuală cu ZOOM-zet am sintetizat-o în câteva idei care reprezintă pentru mine o parte din cheile care vor deschide ușile către marea cetate a educației din viitor. Pe aceste chei se regăsesc următoarele coduri: **AAAAA** (autocunoaștere, adaptabilitate, autoeducare, autocontrol, autodepășire), **SCE** (suferințe, câștiguri, experiențe), **MAI** (mai încerc o dată ... pentru că florile se pot culege și „din asfalt”), **CG+** (creativitate și gândire pozitivă), **ROZ** (răbdare, omenie, zâmbet cu ...ZOOM-zet). Pentru toate acestea, dar și pentru minunata cheie către muzica de calitate, îi mulțumesc doamnei inspector și aștept să ne vedem la o cafea reală pe care să o savurăm din ceșcuțe personalizate. (Prof. Luminița Dobrea)



## Capitolul III

### Lecțiile unui timp izolat



**Totul va fi bine, elevul Moldovanu Luca-Ioan (I A)**

**Școala Gimnazială „I. Ciurea” Fălticeni**



„Dacă dorim să continuăm a trăi pe această planetă, este nevoie de o schimbare de atitudine.” (Albert Einstein)

**Pagini dintr-un jurnal de pandemie**  
**Prof. Florin George POPOVICI**  
**Colegiul Național**  
**„Eudoxiu Hurmuzachi” Rădăuți**



Au trecut două luni[1] de când traiectoria realității românești a dobândit, datorită situației pandemice, coordonate inedite, depășind orice experiență sau anticipare. S-au succedat zile în care noi, protagoniștii acestui scenariu, am traversat, fiecare după măsura temperamentului și a caracterului propriu, o suită abundentă de gânduri, emoții și trăiri. Am experimentat pentru prima dată o țesătură complicată de stări psihologice în care s-au amestecat negarea fermă, credulitatea, suspiciunea

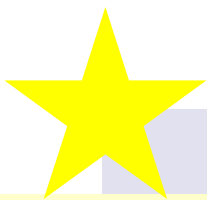
ezitantă, sfidarea, revolta înăbușită, resemnarea, speranța. Obligați de autorități să practicăm reclusiunea, distanțarea socială, am reacționat fiecare dintre noi diferit, în funcție de gradul nostru de reziliență interioară, totodată de cultura și civilizația proprie, de exercițiul prealabil al respectului față de lege, normă sau interdicție. Ne-am străduit să examinăm spectacolul unei realități dramatice prin obiectivele și filtrele montate sub presiunea evenimentelor de către actorii instituționali și mediatice, atenți la cei de bună credință, totodată vulnerabili la contaminarea celor dispuși să obțină profit sau audiență în miezul acestor împrejurări neobișnuite. Am tresărit la fiecare alarmă stridentă de ambulanță, imaginându-ne istorii credibile despre salvatori și cei salvați, despre viață și moarte, am încercat să-i înțelegem, dar fără speranță, pe trecătorii ieșiți fără motive din case. Am privit în jurul nostru cu neliniște și speranță, dar mai ales ne-am străduit în răstimpuri să pătrundem dincolo de suprafața lucrurilor, într-un itinerariu reflexiv cu și despre noi înșine.

Ca părinte, pandemia mi-a dăruit o oportunitate nesperată, aceea de a mă reconecta cu propriul copil, încântarea greu de descris a reinventării unei legături psihologice care, cu sinceritate trebuie să admit, fusese oarecum slăbită de abundența și agitația obligațiilor profesionale. Am redescoperit în aceste zile de izolare farmecul și seninătatea bucuriilor împărtășite în familie, frumusețea gesturilor simple dar esențiale, momentele de conversație degajată în fața unei cești cu ceai sau cacao, colaborarea în diferite întreprinderi domestice, competiția amicală într-o serie de jocuri și activități distractive pe care aproape că le uitasem. Am improvizat sesiuni spontane de creativitate muzicală sau am orchestrat cu meticulozitate ateliere de ingeniozitate artistică. Am decis, de la o vreme, să evităm torentul de știri alarmiste, însă ne-am abandonat confortabil bucuriei de a urmări cu interes filme, documentare și seriale...

În toată această perioadă am descoperit și redescoperit la propriul copil o suită de idei, atitudini, trăsături, manifestări afective și conduite de o interesantă și totodată dezarmantă diversitate, ingredientele unui spectacol al maturizării firești [2]. Am asistat, ca părinte, la desfășurarea unor stări distincte, de la bucuria trezirii ceva mai târziu, la exuberanța întâlnirilor cu colegii pe Whatsapp, de la frustrarea de a nu putea ieși în parcul de joacă, la seriozitatea cu care a abordat fiecare temă și provocare online.

Ca profesor, pandemia a așezat în fața mea dificultățile specifice educației online, chiar dacă domeniul în cauză nu a fost pentru mine, până acum, deloc străin, dimpotrivă, dobândisem deja o oarecare familiaritate și chiar competență[3]. Personal, consider că nu poți înlocui influențele educative directe, survenite la nivelul realității fizice, cu unele de aceeași complexitate și eficacitate prin intermediul tehnologiei. Fără să asum niciun fel de partizanat față de maniera clasică, consider totuși că sala de clasă, în raport cu mediul virtual, oferă avantaje și beneficii educative certe. De pildă, în privința predării filosofiei, este dificil să transpui online, oricât de abil te-ai strădui, interacțiunea și spontaneitatea directă, dialogul prolific de idei, întrebările, curiozitățile și mirările, răsturnările conversaționale binevenite. Chiar și așa, cu toate rezervele și limitările, precum toți colegii mei profesori, dar și elevi, am făcut efortul de a mă adapta, de a ține pasul, pentru a face față rezonabil situației. Atunci când porțile școlii s-au închis, mi-am dat seama că este nevoie de o soluție, că este necesară deschiderea altor porți, cele ale educației la distanță facilitate tehnologic. Evident, lucrurile s-au pus în mișcare cu ezitări și dificultăți firești, oferind tuturor celor implicați, protagoniști ai acestei situații inedite – profesori, părinți și elevi – pretextul unor manifestări și reacții diferite. Într-una din conversațiile pe care le-am purtat cu un elev în mediul online, acesta mi-a mărturisit: „Perioada cu zile neîntrerupte de somn – mâncat – somn a trecut foarte repede, m-am săturat după mai puțin de o săptămână... Am început să fac ceea ce-mi place, să mă dedic pasiunilor: am învățat mai multe lucruri despre electricitate, am realizat un film, m-am înscris la niște cursuri online ș.a.m.d. Totuși planurile mele s-au schimbat atunci când am primit un email prin care eram anunțat că trebuie să rezolv  $n$  variante de bacalaureat.” Abordând problema beneficiilor și dezavantajelor dintre educația directă (offline) și cea mediată tehnologic (online), un alt elev mi-a scris: „Orice materie, inclusiv cele legate de bacalaureat, nu sunt tratate de elevi cu aceeași rigoare și conștiinciozitate. Mai mult, este foarte dificil să te concentrezi asupra a ceea ce înveți, atunci când stai în fața unui ecran de computer. Parcă lipsește ceva din implicarea și motivația specifice unui grup de persoane aflat într-o încăpere, prezența efectivă, sentimentul de apartenență la un scop comun, camaraderia, faptul că fiecare primește ceva de făcut, se schimbă idei, se împărtășesc rezultate... Școala desfășurată în mediul online pare mai curând o abstracție ce nu poate înlocui în niciun caz mediul educativ fizic, concret”.





Evident, opiniile și reacțiile elevilor cu privire la învățarea online diferă: într-un capăt al spectrului se găsesc cei interesați de ceea ce se întâmplă în spațiul virtual din perspectiva învățării, urmează cei dispuși să schimbe mai greu computerul ca modalitate de evadare, joc și divertisment, cu computerul ca unealtă educativă. În fine, la celălalt capăt al spectrului sunt cei care păstrează distanța, rezerva față de educația prin intermediul tehnologiei, din motive știute numai de ei. Dincolo de ceea ce ne străduim cu toții să facem, de eforturile învățării digitalizate desfășurate de profesori și elevi, descopăr câteodată, spre neplăcuta mea surprindere, atitudini neînțelese, reacții și raportări viscerale centrate pe discreditare, intoleranță și chiar dispreț. Este îmbucurător totuși că există și replici de încurajare, chiar admirative, la adresa profesorilor care se străduiesc să se actualizeze în ritm alert cu rigorile educației tehnologice. Interesant este faptul că percepția asupra tehnologiei și discursul implicit a înregistrat, în această perioadă, o schimbare semnificativă: de la exagerarea și stigmatizarea efectelor negative, balanța înclină acum către extrema rolului salvator, mesianic. Cert este faptul că, indiferent dacă suntem nativi sau simpli imigranți digitali, mediul online ne oferă șansa de a ne întâlni, de a schimba idei și impresii, de a ne confirma, în circumstanțele neobișnuite pe care le impune izolarea și distanțarea socială, calitatea de ființe emnamente sociale.

## „Timpurile se schimbă și noi ne schimbăm odată cu ele.” (Ovidius)

Pandemia ne-a oferit tuturor oportunitatea de a înțelege și de a admite că, indiferent de statutul nostru, de privilegiile, posesiile și anvergura noastră socială, suntem la fel de vulnerabili în fața suferinței, a îmbolnăvirii și a morții. Nimeni nu deține privilegiul zeilor, nu este de neatins! În astfel de circumstanțe se cuvine să reconsiderăm *cine suntem și cine vrem să fim cu adevărat*, ca persoane, ca grup sau comunitate, ca părți și ca întreg. Poate că este momentul să angajăm responsabil tehnologia în confruntarea cu o entitate biologică infimă, însă periculoasă, care ne amenință viața, sănătatea, confortul, modul de viață. Poate că nimic nu este întâmplător, iar dincolo sau în însăși miezul acestei realități frământate există o rațiune pe care rațiunea însăși nu este în stare să o înțeleagă. Indiferent de ceea ce credem sau simțim, pandemia ne-a oferit contextul și pretextul unor lecții importante de viață. Așa cum este firesc în orice scenariu educativ, la finalul acestei lec-

ții, unii vor fi învățați ceva, alții, din păcate... Unii poate că vor fi ceva mai responsabili, mai atenți cu ei înșiși și cu semenii lor. Alții, dimpotrivă, vor fi rămas precum Pălărierul cel Nebun și tovarășii lui din povestea celebră a lui Lewis Carroll, continuând să-și irosească timpul, iar după ce vor fi puși în locuri și suflute, se vor muta în alte locuri și suflute, până când, din festinul lor se va alege praful și dezolarea.

Pandemia de coronavirus va trece cu siguranță, iar noi vom fi bine! Ieșirea din starea de urgență, relaxarea măsurilor privind distanțarea socială și chiar sfârșitul încă incert al pandemiei ne va permite să ne reconfigurăm traiectoria propriilor existențe, să ne reluăm atât de râvnitele obișnuințe cotidiene. Unii vor uita, poate, cu repeziciune ceea ce au experimentat, abandonându-se voluntar unui binevenit exercițiu de igienă mentală. Alții poate că vor uita mai greu sau niciodată. Este posibil ca unii să nu mai fie niciodată la fel

sau chiar să nu mai fie... Îmi doresc ca dincolo de aceste vremuri frământate să ne oprim pentru câteva momente și să încercăm un exercițiu de sinceritate, reevaluând ceea ce trebuie valorizat, analizând și interogând ceea ce contează cu adevărat pentru noi, respectând mai mult ceea ce trebuie respectat, apreciind, prețuind și iubind ceea ce se cuvine a fi apreciat, prețuit și iubit. Suntem, indiferent dacă vrem sau nu să recunoaștem, protagoniștii unui eveniment istoric ce ne testează deopotrivă robustețea fizică, integritatea, amplitudinea caracterială, compasiunea, reziliența. Important este ca, la finalul acestui episod fără precedent în existența noastră, atunci când și dacă vom îndrăzni un *anamnesis*<sup>[4]</sup> curajos, totodată un sumar examen de conștiință, să putem spune, senini și împăcați cu noi înșine: „am trecut demn și responsabil printr-o astfel de situație, am reușit să-i rezist fără a-mi pierde umanitatea”.

## Jurnal de pandemie

[1] Am în vedere prima zi de suspendare a cursurilor.

[2] De pildă, ideea de a-și redecora propria cameră.

[3] Din 2010, mă număr printre cei care dețin un blog – <https://floringeorgepopovici.wordpress.com/> – despre care îmi place să cred că are valențe educative. M-am inițiat în schimb, într-un ritm alert, cu câteva dintre beneficiile pe care le oferă platforma *Google Classroom*.

[4] Termen ce aparține epistemologiei platoniciene redată în dialogurile *Menon* și *Phaidon*, unde are înțelesul de *reamintire* a unei existențe trecute, în care sufletul nemuritor a avut acces la Idei sau Forme (Bine, Adevăr și Frumos). În contextul de față, asum conceptul ca o modalitate de a retrăi cu ajutorul gândirii, memoriei și imaginației, o experiență din care ai posibilitatea să înveți.



„Într-o lume nebună, doar cei nebuni sunt sănătoși.” (Akira Kurosawa)

## Lecția *Trilogie pandemică*

**Miruna POPOVICI**  
Școala Gimnazială  
„Bogdan Vodă ” Rădăuți

„Un dezastru înseamnă o schimbare. Este o șansă deghizată, în straie prea largi.” (Richard Bach)



Decidem să organizăm un mic atelier de pictură, realizat în familie, chiar dacă pe o temă din păcate de tragică actualitate. O alegere oportună în condiții de izolare, o activitate menită a ne întreține o stare de spirit pozitivă, o sesiune de muncă în echipă ce ne testează creativitatea.

Izolarea la domiciliu și lipsa interacțiunii și jocurilor cu semenii lor îi fac pe copii anxioși. Din cauză că le-ar putea fi dificil să înțeleagă ce văd online sau la TV, sau ce aud de la alte persoane, copiii pot să fie deosebit de vulnerabili la sentimente de anxietate, stres și tristețe. Lipsa posibilităților pentru jocuri și activități în aer liber i-ar putea face mai agitați și mai frustrați, stresându-i și mai tare pe părinți. ([www.unicef.md](http://www.unicef.md))

Propunerea conceptului este urmată de discuții, sugestii, de schițarea în creion și, evident, de implementare.

Chiar dacă primul desen din această „Trilogie Pandemică” ne neliniștește, totuși, cu credința că lucrurile vor evolua înspre bine, cel mai mult îndrăgim ultimul desen, pentru că în el așezăm, pe lângă culori, toate speranțele noastre.

### Totul va fi bine!

Bravo, Miruna, copilul nostru drag!  
(Prof. Florin George Popovici - tatăl Mirunei)



„Dacă Dumnezeu nu ar exista, ar trebui inventat.” (Voltaire)



Palatul Copiilor Suceava,  
Cercul de pictură, prof. Petronela Rusu

**Sunt vremuri...**

de Sorin Poclitaru

Sunt vremuri când credința e pusă la-ncercare,  
Doar cei ce nu se-ndoaie, stau drept și nu cârtesc,  
Acum, când însuși cerul se tânguie și doare,  
Văd îngerii din ceruri de moarte cum bolesc.  
Fac rugăciuni atei, strigându-se-ntre dânșii  
Și Dumnezeu i-ascultă și tace abătut,  
Și lacrimi curg din ceruri de pe obraji-i plânșii,  
Deasupra celor care abia l-au cunoscut.  
Mândria, banul, ura, nu-s leacuri pentru boală,  
Măririle deșarte, cui folosesc acum?  
Vi-s cuferele pline, dar inima vi-i goală  
Și-mpărăția voastră e un regat de fum.  
Să învățăm iubirea, ce liniștea ne-aduce,  
Să învățăm căldura, frăția întru greu,  
Să învățăm, prieteni, din nou, să facem cruce,  
Să învățăm că, încă, există Dumnezeu.  
Priviți-mă cu ură, vorbiți-mă cu ciudă,  
Eu n-am să fac aceasta, ci am să vă iubesc,  
S-audă toți aceia ce pot să mă audă,  
Că eu-l iubesc pre Domnul și îl mărturisesc!

# #CTRstăACASĂ

## suntem alături de VOI!

Cum ne putem apăra în fața  
unui inamic INVIZIBIL?

Strategia noastră e simplă!  
NE FACEM CU TOȚII  
NEVĂZUȚII!

Însă chiar și așa, de la distanță, SUNTEM ALĂTURI DE VOI, alături de toți cei care lucrați zi și noapte ca viețile noastre să nu fie puse în pericol!

[#CTRstăACASĂ](#)



[#RĂDĂUȚIstăACASĂ](#)

Materialul video a fost realizat prin contribuția elevilor:  
Andreea Mihaela, Ciprian Foca, Sebastian Țehanciu,  
Rebeca Olariu, Isabela Staibringer, Ionela Maftean,  
Fabyana Maria Torac, Mădălina Velniceriu, Eduard și  
Victor Nicoară, Valentina Ionela Ungurean, Cătălina Țofei,  
Alex Levițchi și nu în ultimul rând Ruben Costea.

Mulțumiri sincere pentru implicarea în acest proiect inițiat prin cabinetul psihologic din cadrul școlii, coordonat de psiholog Mărioara Ardelean!

Colegiul Tehnic Rădăuți



Jurnalul unui timp izolat



„Doctorii vor fi mult mai răspunzători, pentru viețile luate, pe cealaltă lume, chiar decât noi, generalii.” (Napoleon Bonaparte)

## Lecția „Igiena mâinilor”

**CE ESTE CORONAVIRUSUL?** Coronavirusurile sunt o familie de virusuri care infectează atât animalele, cât și oamenii. Coronavirusurile umane pot cauza simptome similare răcelii comune, în vreme ce altele cauzează boli mai severe (precum MERS – sindromul respirator din orientul mijlociu și SARS – sindromul respirator acut sever). Anumite coronavirusuri descoperite la animale pot infecta oamenii – acestea sunt cunoscute ca boli zoonotice.

**CUM SE RĂSPÂNDEȘTE CORONAVIRUSUL?** Coronavirusurile umane se răspândesc prin picături (tuse și strănut) și contact personal neprotejat cu o persoană infectată (atingere, strângere de mână).



### 10 elemente comportamentale, prevenire CORONA VID 19:

**Ignaz Philipp Semmelweis**, care a trăit între 1 iulie 1818 și 13 august 1865, a fost un medic și om de știință maghiar, considerat un pionier al procedurilor anti-septice. S-a născut la Budapesta, dar tatăl său era de origine germană.

În 1847, el s-a spus „salvatorul mamelor”, pentru că Ignaz Semmelweis a descoperit că incidența unei afecțiuni numite **febră puerperală** poate fi redusă în mod semnificativ dacă în procedurile obstetricale mâinile sunt dezinfectate.

1. Spălați-vă mâinile de multe ori;
2. Evitați contactul cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute;
3. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile;
4. Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutați sau tușiți;
5. Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul;
6. Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool;
7. Utilizați masca de protecție doar în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave;
8. Produsele „MADE IN CHINA” sau pachetele primite din China nu sunt periculoase;
9. Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau zonele în carantina din Europa de cel puțin 14 zile;



10. Animalele de companie nu transmit coronavirus.

### 11. Spălați-vă mâinile de multe ori

Spălarea și dezinfectarea mâinilor sunt acțiuni decisive pentru a preveni infecția. Mâinile se spală cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde. Dacă nu există apă și săpun, puteți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%.

Spălarea mâinilor elimină virusul. ([www.ms.ro/coronavirus-codid-19/](http://www.ms.ro/coronavirus-codid-19/))

## „Echilibrul în stat e ca sănătatea în corp.” (Mihai Eminescu)



Google a evidențiat importanța spălării mâinilor. 20 martie 2020 Google doodle fost dedicat medicului maghiar Ignaz Semmelweis, supranumit salvatorul mamelor care a descoperit că, prin simple măsuri de igienă în clinicile de obstetrică, poate fi drastic redus riscul de apariție a febrei puerperale. Semmelweis este unul dintre fondatorii asepției.

Ignaz Semmelweis (1818 - 1865), un medic maghiar care lucra la Spitalul General din Viena, este cunoscut ca părintele igienei. În 1846, el a observat că femeile care nășteau într-o instituție medicală de învățământ asistate de studenții la medicină din respectivul spital aveau mai multe riscuri de deces în comparație cu femeile care își aduceau pe lume copiii într-o altă secție a spitalului administrată de moașe. Semmelweis a decis să facă mai multe cercetări, căutând diferențe între cele două secții. El a observat că studenții și medicii mergeau adesea în maternitate după ce efectuau o autopsie.

Pe baza observațiilor sale, Semmelweis a ajuns la concluzia că „particule cadaverice” care însoțeau acele autopsii

erau aduse din camera de autopsie în maternitate. În schimb, moașele nu au efectuat astfel de autopsii, nefiind deci expuse acestor particule. Descoperirea lui Semmelweis este importantă și în zilele noastre: spălătul pe mâini este una dintre cele mai importante măsuri de sănătate publică.

Ca urmare, Semmelweis a impus o nouă regulă, cea care prevede ca doctorii să se spele pe mâini și să își dezinfecteze mâinile cu o soluție cu clor. Rata de deces din maternitatea sa a scăzut simțitor. Aceasta a fost prima dovadă care arată că spălarea și dezinfectarea mâinilor ajută la prevenirea infecțiilor. Totuși, observația sa nu a fost populară în rândul tuturor: unii medici au presupus ca Semmel-

weis insinua că ei sunt de vină pentru decesele înregistrate, motiv pentru care au încetat să se spele pe mâini, aducând ca argument ideea la modă în acele timpuri potrivit căreia apa era cauza potențială de îmbolnăvire.

Medici precum Semmelweis nu au mai considerat îmbolnăvirea ca fiind o consecință a spiritelor rele sau a aerului urât mirositor. Mai mult, el a încercat să îi convingă și pe alți medici din spitalele europene de beneficiile spălătului pe mâini, dar fără succes la acel moment.

Semmelweis este și cel care a implementat un model epidemiologic de prevenire a infecțiilor.

## Lecții de igienă a mâinilor

În fiecare an, pe 15 octombrie,

marcăm la nivel mondial, Ziua mondială a spălătului pe mâini. Pentru a crește gradul de informare privind importanța și necesitatea spălătului pe mâini, Organizația Mondială a Sănătății susține acțiunile desfășurate în această zi. Spălarea corectă a mâinilor cu săpun este printre cele mai eficiente și ieftine metode de prevenire a unor boli.

Ziua mondială a spălătului pe mâini este adresată în special copiilor, avându-se în vedere bolile de care suferă aceștia, precum cele diareice și respiratorii. În țările în curs de dezvoltare, astfel de infecții pot deveni chiar mortale. Ziua mondială a spălătului pe mâini a fost marcată pentru prima dată, în anul 2008.

Orice profesor sau părinte a observat că poate fi dificil să învețe un copil să își spele eficient mâinile. Cu toate acestea, există anumite metode care să îmbunătățească această practică:

- Cântarea unei melodii pe durata spălării – astfel, copilul trebuie să se spele pe mâini până termină cântecelul. Pot fi utilizate diferite melodii sau poezii care includ toți pașii de urmat în cazul **spălării pe mâini**;
- Copilul trebuie instruit să se spele pe mâini mereu, înainte și după masă, dar și după utilizarea toaletei;
- Chiuveta trebuie să fie la nivelul copilului – există chiuvete speciale pentru copii, dar și înălțătoare pentru aceștia;
- Utilizarea de săpunuri distractive – acestea pot include diferite forme și culori, își pot schimba culoarea la spălare sau au diferite mirosuri.



„Cu siguranță, uneori suferința face educație inteligenței.” (Victor Hugo)

## Lecția despre izolare



Nu există încă tratamente specifice infecției COVID-19, deși multe terapii candidate sunt evaluate în studii clinice. De asemenea, Organizația Mondială a Sănătății estimează că un vaccin nu va fi disponibil mai devreme de 18 luni. În acest context, *distanțarea socială*, alături creșterea testărilor în populație, sunt singurele măsuri eficiente pentru controlul pandemiei. Măsurile de sănătate publică includ intervenții non-farmacologice care pot fi folosite pentru a reduce și amâna transmiterea în comunitate. Obiectivul este scăderea vitezei prin care noile cazuri apar și reducerea vârfului de cazuri în comunitate, precum și povara asupra sistemelor de sănătate. (Dr. Cucuș Bianca - [www.raportuldegarda.ro](http://www.raportuldegarda.ro))

Este esențial să știm ce avem de făcut dacă ne aflăm acasă în izolare voluntară, izolare preventivă sau în carantină.

În cazul actualei epidemii de COVID-19 în România, atât carantina, cât și izolarea la domiciliu trebuie respectate pentru o perioadă de 14 zile din momentul în care sunt impuse în fiecare caz individual.

Carantina individuală se aplică în două moduri:

- 1. carantina instituționalizată** (menționată de cele mai multe ori doar sub termenul de carantină), când un individ este plasat de autorități în centre speciale de carantină pentru o anumită perioadă de timp;
- 2. izolarea la domiciliu** (menționată și ca auto-izolare), când un individ are obligația de a rămâne pe raza locuinței pentru o perioadă de timp hotărâtă de autorități.

re/voluntariat, pentru activități agricole sau comercializarea produselor agroalimentare. În cazul în care te duci la muncă, ai nevoie de adeverință de la angajator și de legitimația de muncă. Pentru celelalte cazuri, incluzând liber-profesioniștii, trebuie să ai la tine o *declarație pe proprie răspundere*.

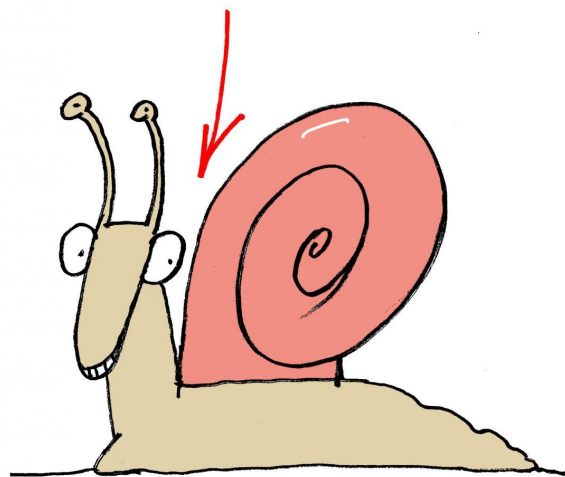
Mesajul frecvent adresat populației, în perioada pandemiei, a fost: **Stai acasă!**



**STAY HOME**  
Read a book

#EuropeansAgainstCovid19

— DECI, HAI, SA  
VA SPUN CUM E CU  
IZOLAREA LA  
DOMICILIU ...



Cațavencii, 19 martie 2020  
(pagina facebook)

Pe 24 martie, guvernul a adoptat o ordonanță militară prin care interzice temporar toate deplasările în afara domiciliului care nu sunt necesare. Astfel, chiar dacă nu te afli în situație de carantină sau izolare, ai voie să ieși din casă doar pentru muncă, cumpărături, asistență medicală urgentă, îngrijirea copilului, a unei persoane bolnave/cu dizabilități sau decesul unui membru de familie, pentru activități fizice individuale sau plimbarea animalelor de companie (doar în apropierea locuinței), donarea de sânge, activități umanitare/voluntariat, pentru activități agricole sau comercializarea produselor agroalimentare.



## PANDEMIA #COVID19. GHID AUTOIZOLARE

Zonele galbene (statele cu peste 500 de cazuri confirmate de infecție cu coronavirus Covid-19) impun autoizolarea la domiciliu timp de 14 zile. Persoanele care au sosit din alte zone decât cele care necesită carantină pot părăsi domiciliul numai după cele 14 zile de autoizolare, dacă nu prezintă niciun simptom. În aceste cazuri, **NU** este necesară testarea pentru coronavirus. Persoanele aflate în autoizolare vor primi la finalul celor 14 zile de autoizolare **aviz epidemiologic de la DSP**, care să ateste că pot reveni în colectivitate. Rămâneți vigilenți și respectați în continuare **recomandările generale** privind prevenirea infecției cu coronavirus sau alt tip de gripă.

### MĂSURI DE IGIENĂ INDIVIDUALĂ. CE TREBUIE FĂCUT ÎN AUTOIZOLARE LA DOMICILIU?



**EVITAȚI CONTACTUL APROPIAT CU CELELALTE PERSOANE DIN LOCUINȚĂ**



**NU PRIMIȚI VIZITATORI ÎN PERIOADA DE AUTOIZOLARE LA DOMICILIU**



**SPĂLAȚI-VĂ PE MĂINI CU APĂ ȘI SĂPUN, PENTRU CEL PUȚIN 20 DE SEC.**



**CURĂȚAȚI ȘI DEZINFECTAȚI ZILNIC TOATE SUPRAFEȚELE ATINSE FRECVENT**



**ACOPERIȚI-VĂ GURA ȘI NASUL ÎN TIMPUL TUSEI SAU STRĂNUTULUI**



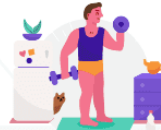
**AERISIȚI CĂT MAI BINE TOATE ÎNCĂPERILE CASEI**



**NU PĂRĂȘIȚI SUB NICIO FORMĂ DOMICILIUL PE PERIOADA CELOR 14 ZILE**



**DACĂ ESTE POSIBIL, ȚINEȚI LEGĂTURA TELEFONIC CU MEDICUL DE FAMILIE**



**ODIHNIȚI-VĂ ȘI OCUPAȚI-VĂ TIMPUL CU ACTIVITĂȚI CARE VĂ FAC PLĂCERE**

### INTERACȚIUNEA CU POȘTAȘII, CURIERII ȘI FURNIZORII ÎN TIMPUL AUTOIZOLĂRII



**ÎNAINTE DE INTRAREA ÎN LOCUINȚĂ A ECHIPELOR DE INTERVENȚIE ȘI AUTORITĂȚII LOCALE PENTRU APROVIZIONARE, ALIMENTELE ȘI BUNURILE NECESARE VĂ VOR FI ADUSE LA DOMICILIU**



**PE TIMPUL INTERACȚIUNII, PĂSTRAȚI, PE CĂT POSIBIL, O DISTANȚĂ MAI MARE DE 2M ÎNTRE DUMNEAVOASTRĂ (PERSOANA IZOLATĂ) ȘI VIZITATOR**



**SEMNAȚI ORICE DOCUMENT CU INSTRUMENT DE SCRIS PROPRIU, NU CU CEL AL VIZITATORILOR, PENTRU EVITAREA CONTAMINĂRII**

### CUM AJUNG ALIMENTELE ȘI BUNURILE NECESARE LA PERSOANELE AFLATE ÎN AUTOIZOLARE?



**DACĂ APELAȚI LA COMITETELE JUDEȚENE PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ ȘI AUTORITĂȚII LOCALE PENTRU APROVIZIONARE, ALIMENTELE ȘI BUNURILE NECESARE VĂ VOR FI ADUSE LA DOMICILIU**



**ALIMENTELE ȘI BUNURILE SUNT LĂSATE LA INTRAREA ÎN DOMICILIU ȘI SUNT PRELuate DE CĂTRE PERSOANA AFLATĂ ÎN IZOLARE DOAR DUPĂ CE CEALALTĂ PERSOANĂ S-A RETRAS**



**ESTE RECOMANDAT CA ATENȚIONAREA ASUPRA FURNIZĂRII ALIMENTELOR SAU PRODUSELOR SĂ SE FACĂ PE CALE TELEFONICĂ, ȘI NU PRIN ATINGEREA UȘII/CLANȚEI/SONERIEI**

„Pentru a fi fericiți, trebuie să fim în contact cu aceste valori fundamentale: libertate și siguranță.

Siguranța fără libertate e sclavagie, iar libertatea fără siguranță este un haos total. Cu toții avem nevoie de ambele dimensiuni pentru a găsi echilibrul în viețile noastre.”

Zygmund Bauman



„Anarhia este pretutindeni atunci când responsabilitatea este nicăieri.” (Gustave Le Bon)

### Lecția Totul va fi bine

„Dumnezeu așează curcubeie în nori astfel încât fiecare dintre noi, în momentele cele mai întunecate și mai dure-roase, să putem zări posibilitatea speranței.”

(Maya Angelou)

mesaj: **Totul va fi bine! EU POT, ȘTIU CĂ POT!**



„Andra, Tutto Bene!” este o acțiune inițiată de mămicile din Italia cu scopul de a-i încuraja pe copii în această perioadă de distanțare socială. Ideea se concretizează într-un desen de tip „banner” cu un curcubeu în care elevii și preșcolarii inserează acest mesaj: „**TOTUL VA FI BINE!**”. Astfel, fiecare balcon, fiecare geam a prins culoare și a contribuit în mod cert la renașterea speranței.

Doamna **educatoare Gabriela Iurcu**, cu vechi și puternice legături în zona Peninsulei Italice, nu a putut sta deoparte și a propus pe grupul online al „**Grupei Albinușelor**” o temă virtuală, materializată într-un inimos

„Ori de câte ori simțim că nu mai putem continua lupta cu viața, speranța ne șoptește în ureche, pentru a ne reaminti:

**Sunteți puternici!”**

(Robert Hensel )



„Astăzi, și noi, copiii de la grupa mijlocie am pictat și desenat alături de frați, surori și părinți. Am realizat aceste lucrări pe care vi le prezentăm cu drag!” a transmis doamna prof. înv. preșcolară Iurcu Gabriela. „Uneori, și noi, adulții avem nevoie de o încurajare, iar atunci când niște copii minunați reușesc să ne transmită acest lucru, ZÂMBEȘTI, te simți mai bine. Felicitări tuturor părinților și copiilor pentru implicare!”

Au răspuns pozitiv la acest apel și elevii claselor a II-a și a II-a/

de solidaritate

a IV-a simultan coordonați de doamnele **învățătoare Rusu Lilioara Mariana** și **Foca Brîndușa**. Sub îndrumarea părinților, fraților și a surorilor, elevii s-au întrecut în a elabora cele mai sugestive desene.

Copiii din **Grupa Mare**, coordonată de doamna **educatoare Bădeliță Ștefania Rita**, au realizat sub supravegherea părinților desene foarte apreciate. (**Școala Gimnazială Stroiești**)





„Lumea are nevoie de speranță ca de lumină.” (Dimitrie Bolintineanu)

# CAMPANIA „TOTUL VA FI BINE”

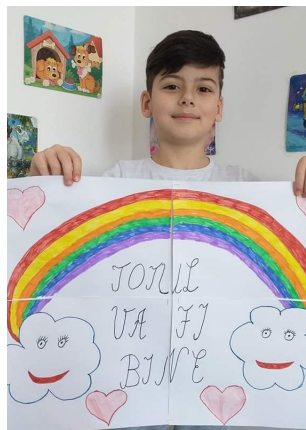
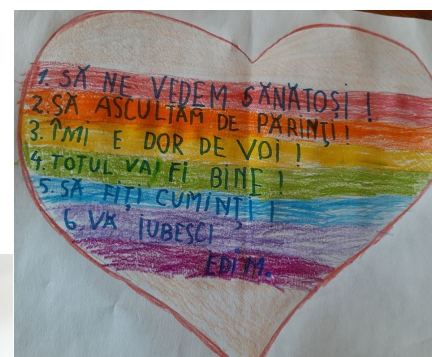
Este o inițiativă în care copiii ajutați de părinți aduc culoare orașului.

IA ȘI TU PARTE LA ACEASTĂ CAMPANIE!

Copiii vor desena un Curcubeu, vor scrie textul „Totul va fi bine,, și îl vor lipi la geam sau balcon pentru a colora zilele triste ale orașului.

Ocsana Lavinia Palaghianu (Școala Gimnazială „Miron Costin” Suceava) își schimbă fotografia de copertă pe facebook.

Iată și răspunsuri în imagini:



„Totul va fi bine!”  
Prof. înv. primar **Anca Darea Corduneanu**  
Liceul cu Program Sportiv Suceava





„Bucură-te de lucrurile mărunte. Într-o bună zi s-ar putea să privești înapoi și să descoperi că erau cele mai importante lucruri.” (Robert Brault)

## Lecția despre fericire

20 martie



### Starea de bine – wellbeing – se referă

la calitatea vieții unei persoane în termeni de sănătate, stare materială, accesul la educație sau servicii sociale de calitate. Cu toate acestea, starea de bine a unei persoane nu poate fi înțeleasă doar ca absența problemelor sau a riscurilor. De aceea, vorbim și despre aspecte subiective ale stării de bine, precum gradul de satisfacție al oamenilor față de viața lor, potențialul de dezvoltare, sănătatea mentală a acestora, calitatea relațiilor sociale.

Starea de bine este în strânsă legătură cu învățarea, o legătură importantă pentru activitățile și eforturile zilnice ale unui profesor. Munca acestora devine tot mai provocatoare în contextul condițiilor sociale și fenomenelor ce generează categorii vulnerabile de copii. Accesul la educație, mobilitatea și stresul zilnic alături de sărăcie, conflictele, problemele de mediu aduc mai multă presiune asupra sistemului educațional și asupra profesorului. (Modelul Rodawell)



Eleva Elena Pitic

Școala Gimnazială nr.1 Vicovu de Sus  
Prof. învă. primar Elena Tărăboanță



**INTERNATIONAL DAY  
OF HAPPINESS**  
20 MARCH

Ziua de 20 martie marchează Ziua Internațională a Fericirii. Tema de anul acesta – „Mai fericiți împreună” – se concentrează mai degrabă pe ceea ce avem în comun decât pe ceea ce ne diferențiază.

Sloganul a fost: „Voi încerca să creez mai multă fericire pentru lumea din jurul meu”. Cu toții ne dorim să fim fericiți și viața este mai fericită atunci când suntem împreună.

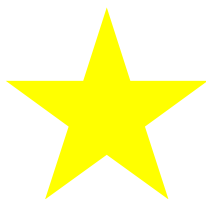
„Fericirea nu este ceva gata făcut, ea vine din faptele tale.” (Dalai Lama)

**Ziua Internațională a Fericirii** este sărbătorită anual pe data de 20 martie la nivel mondial și a fost concepută și fondată de filantrop, activist, om de stat și consilier special al Organizației Națiunilor Unite, Jayme Illien, pentru a inspira, a mobiliza și a promova mișcarea fericirii globale.

În 2011, Illien a adus ideea și conceptul de creare a unei noi zile globale de conștientizare, Ziua Internațională a Fericirii, către înalții funcționari ai Națiunilor Unite.

Illien a organizat cu succes campania de a uni o coaliție globală a tuturor celor 193 state membre ale Organizației Națiunilor Unite și a asigurat aprobarea Secretarului General al Națiunilor Unite, Ban Ki-moon, pentru a susține conceptul de stabilire a unei noi zile internaționale oficiale de observare ca Ziua Internațională a Fericirii.

Pe 28 iunie 2012, Adunarea Generală a ONU a stabilit ca Ziua Internațională a Fericirii să fie sărbătorită pe 20 martie. Ziua dedicată *fericirii mondiale* coincide cu Ziua internațională a Francofoniei.



## Borcanul fericirii



## Resurse:

Bingo „Kindness game” -  
activitate adaptată

de pe site-ul  
[www.edutopia.com](http://www.edutopia.com)

Adaptare:

Tatiana VÎNTUR



Un copil îl poate învăța pe adult 3 lucruri:

- ◇ Să fie fericit fără niciun motiv.
- ◇ Să fie întotdeauna ocupat cu ceva.
- ◇ Să știe cum să ceară din tot sufletul lui ceea ce dorește. (Paulo Coelho)

## Fapte bune

Jocul Bingo „Kindness game” poate fi desenat, reprezentat creativ de către elevi. Jocul poate fi folosit pentru a promova acțiuni și atitudini generoase în colectivul clasei. Elevii completează fiecare pătrat atunci când realizează acțiunile specifice notate. În fiecare câmp al jocului Prima persoană care completează cardul câștigă. Sarcinile de lucru pot fi adaptate grupului și locului de desfășurare.

Zâmbește la 10 persoane	Adresează un mesaj de recunoștință unei persoane din familia ta	Învăță să spui „Mulțumesc” într-o limbă străină, nouă	Invită la prânz un coleg
Oferă unei persoane „High five” (bate palma)			Fă un gest de politețe față de o persoană
Fă un card cu un mesaj de mulțumire profesorului tău			Găsește câteva lucruri/însușiri pe care le ai în comun cu un coleg
Fă o faptă bună!	Află care este ziua de naștere a trei colegi	Adresează un compliment unui coleg	Scrie trei lucruri adevărate despre tine de care ești mândru



„Un corp sănătos este barometrul unei minți sănătoase.” (Swami Shivananda)

# Lecția despre sănătate orală Prof. învă. primar Aurica CHIDOVEȚ

Școala Gimnazială Putna

20 martie

Jurnalul unui timp izolat



**Ziua mondială a sănătății orale** – o inițiativă a Federației Internaționale a Dentiștilor (FDI) este sărbătorită anual pe 20 martie. Acțiunile desfășurate cu acest prilej au ca scop creșterea, la nivel global, a gradului de conștientizare a populației privind importanța menținerii unei stări optime a sănătății orale la orice vârstă.

**Anul internațional al sănătății orale** a fost celebrat începând cu anul 1994.

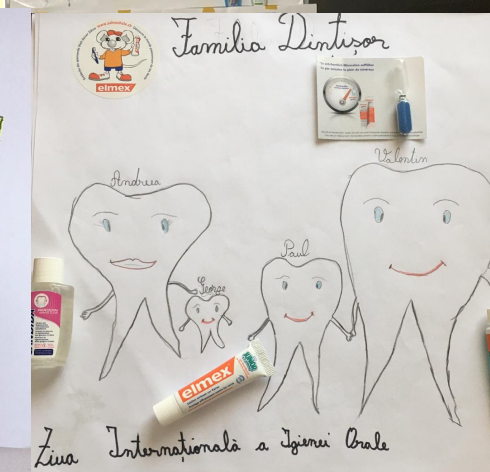
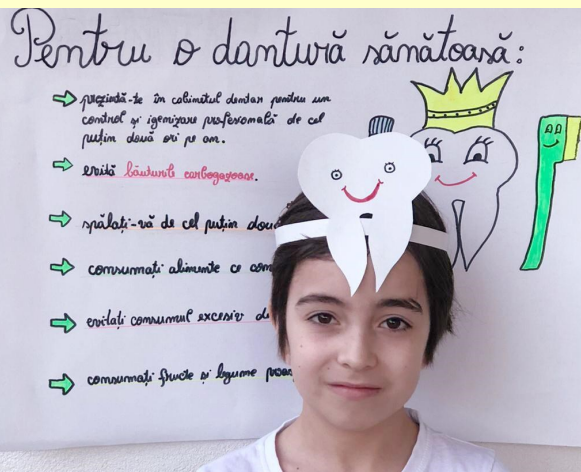
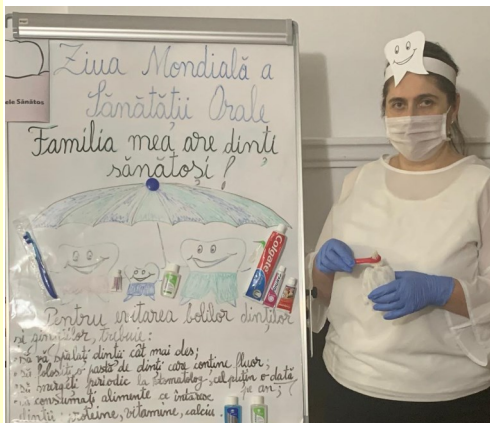
Federația Internațională a Dentiștilor (FDI), subliniază, prin sloganul „**Spune Aaaa! Acționează acum pentru sănătatea ta orală!**” importanța efectuării controalelor stomatologice periodice, alături de atenția deosebită ce trebuie acordată, încă de la vârste mici, igienei orale corecte și alimentației sănătoase.

Reguli pentru o dantură sănătoasă, Familia Dintișor, Structura dintelui, Reguli pentru igiena orală sunt activități desfășurate online la Școala Gimnazială Putna.

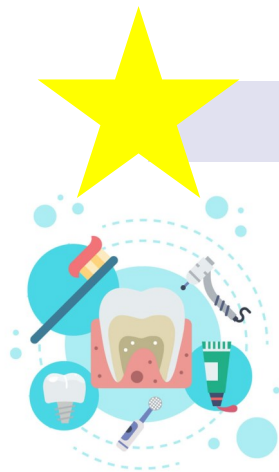


**Sănătatea este un concept superior care include aspecte privind sănătatea fizică, mentală, intelectuală, socială și spirituală, toate într-o strânsă legătură și dependență, care contribuie la bunăstarea și echilibrul nostru.**

„Sănătatea este o stare de bine completă, fizică, mentală și socială, nu numai absența bolii sau a infirmității”. (Organizația Mondială a Sănătății)



„Jocul este cea mai bună formă de învățare.” (Jean Piaget)



**Sănătatea orală contribuie atât la starea generală de sănătate a organismului, cât și la menținerea unui echilibru emoțional.**

O igienă orală precară poate cauza cariile dentare, afecțiuni gingivale și a fost, de asemenea, asociată cu apariția boli-

lor de inimă, a cancerului și a diabetului.

Menținerea unei bune sănătăți orale este un angajament pe care fiecare persoană trebuie să îl respecte pentru tot restul vieții. Dacă aplici cu conștiințiozitate bunele practici de igienă orală (cum ar fi periajul corect al cavității bucale, folosirea aței dentare și limitarea consumului de zahăr), vei evita procedurile stomatologice costisitoare și a problemelor de sănătate pe termen lung. Există numeroase metode prin care îți poți menține sănătatea cavității bucale.

Afecțiunile orale pot fi evitate prin:

- periajul cavității bucale de cel puțin două ori de zi, folosind o pastă cu fluor;
- folosirea aței dentare cel puțin o dată pe zi;
- limitarea consumului de zahăr;
- consumul de fructe și legume;
- evitarea produselor din tutun;
- consumul de apă fluorizată;
- vizitele regulate la cabinetul stomatologic.



## Igienă orală

**Scop:** Îmbunătățirea utilizării măsurilor eficiente de prevenție, atât la nivel individual cât și la nivelul comunității, prin conștientizarea populației generale cu privire la importanța sănătății orale și a factorilor de risc care pot afecta sănătatea orală.

Mesajele campaniei:

- ⇒ Fii inteligent! Păstrează-ți zâmbetul sănătos întreaga viață!
- ⇒ Toată viața un zâmbet sănătos!
- ⇒ Ai grijă de dinții tăi!
- ⇒ Obiceiuri sănătoase pentru dinți sănătoși
- ⇒ Sănătatea începe cu cavitatea orală.
- ⇒ Dinți sănătoși pentru un organism sănătos.
- ⇒ Familia mea are dinți sănătoși.
- ⇒ Dantură sănătoasă, corp sănătos!



**Fii inteligent!  
Păstrează-ți zâmbetul  
sănătos întreaga viață!**

**CAMPANIE DE INFORMARE A POPULAȚIEI  
PRIVIND SĂNĂTATEA ORALĂ**

Barometrul reușitei școlare, nr.37/2020 - Jurnalul unui timp izolat



„Cuvântul este o superbă sălbăticiune care se lasă anevoie capturată, dar odată prinsă nu se mai desprinde de familia omului.” (Grigore Vieru)

## Lecția despre cuvinte

**Andreea Ramona VASILOSCHI AANEI**  
Școala Gimnazială Voitinel

„De multe ori, limba taie mai mult decât sabia.” Anton Pann



Perdea țesută cu flori de pelin a căzut peste noi... Eram fericiți și nu știam; aveam totul și nu încetam să ne plângem că nu avem nimic; puteam face atât de multe lucruri, dar mereu găseam scuze pentru a le amâna... Astăzi viața ne-a predat o lecție de ținut minte și de transmis generațiilor viitoare: „Nu alerga după nonvalori! Fii OM!”

Dorințe ce rămân la stadiu de vise, speranțe deșarte și gânduri efemere ne inundă trista existență. Avem, însă, CUVÂNTUL!

Mulți ar afirma cu nonșalanță: „Și cu ce m-ar ajuta pe mine acest CUVÂNT?” Cum ar putea să-mi picure puțină încredere în viață? Cu toții știm că la început a fost Cuvântul, nu sunetul, nu culoarea... Ceea ce nu cunoaștem, însă, este puterea acestuia.

„Se zice că pomii la început vorbeau graiul astral, dar auzind mai apoi în preajmă cântecele limbii noastre, au muțit de mirare și admirație și de atunci, în locul cuvintelor, nu mai scot pe ramuri decât fructe.”  
Grigore Vieru

„Ca-n basme-i a cuvântului putere;  
El lumi aieva face din păreri,  
și chip etern din umbra care piere,  
și iarăși azi din ziua cea de ieri.  
Aprinde-n inimi ură sau iubire,  
de moarte, de viață dătător,  
și neamuri poate-

mpinge la pieire,  
cum poate-aduce mântuirea lor.” (Alexandru Vlahuță)

Cuvântul te înalță către lumi care par de neimaginat, la fel cum te poate aduce de la condiția de zeu la una de Lucifer, izgonit de pe tărâmul... fericirii. Știe să devină prieten în vremuri de nevoie, dar, în același timp, se poate transforma într-un aprig dușman.

Da, Cuvântul este puternic, invincibil și primejdios. Folosit cu dibăcie, poate să dea naștere unor adevărate opere de artă, să exprime frumuseți desăvârșite, să deschidă porți către alte lumi. Pe de altă parte, acesta poate răni pe nedrept, poate trânti pe oricine în noroiul deșertăciunilor, poate aduce iadul pe pământ.

Scrișul nu este întotdeauna o artă. Deseori, constituie doar o modalitate prin care ne exprimăm gânduri, idei, trăiri. Unii scriu pentru că li se cere, alții o fac pentru a se descărca, pentru a se elibera de poveri greu de rostit, cum este și această pandemie, care ne încheștează speranța, dar care nu o poate ucide.

Însă, indiferent de timpuri, locuri și oameni, din totdeauna s-au plâsmuit opere veritabile de artă, scrieri de divertisment, meditații filosofice, chiar și literatură „kitsch”. S-a scris pentru suflete, pentru minți, pentru oameni.

„Cuvintele, îmi spuse prietenul meu poetul, sunt foarte asemănătoare cu ființele, ele sunt chiar ființe. Ele seamănă întrucâtva cu plantele, ele chiar sunt plante. Au un fel de a trăi al lor, când libere zboară în aer ca păsările, când trăiesc în simbioză cu creierul, cu coardele vocale, cu vălul palatin, cu limba, cu dinții, cu buzele.

Ca și animalele, cuvintele se înmulțesc, au familia lor, se organizează în grupuri, pornesc la vânătoare, hăituiesc sau sunt hăituite. Sau aidoma plantelor, înfloresc, din timp în timp, cresc numai în anumite zone geografice, fac fructe, se scutură, însămânțează cel mai fertil pământ arabil al lumii, creierul uman.

Cuvintele sunt animale și plante abstracte. Ele nu locuiesc de-a dreptul pe globul pământesc, ca animalele și plantele, nici pe emisfera sudică, nici pe emisfera nordică, ci locuiesc pe globul creierului și anume pe atmosfera globului creierului, în acea atmosferă abstractă, în care chiar și stelele cerului pătrund nu prin ele însele, ci prin numele lor. Prin numele frumoase pe care le poartă de obicei razele și lumina [...]



„Răspândește lumina, iar întunericul se va risipi de la sine.” (Erasmus)

De ce scriem?

**Scriem**, pentru că avem acest drept!

**Scriem**, pentru că suntem oameni cu suflete tinere și pline de entuziasm...

**Scriem**, pentru că avem idei ce merită răspândite...

**Scriem**, pentru că nutrim sentimente pure și sincere...

**Scriem**, pentru că adorăm să dăm viață unei bucăți de hârtie...

**Scriem** ca să fim criticați și astfel să reușim a deveni mai buni...

**Scriem** pentru a călători în universuri paralele...

**Scriem** pentru a ne dovedi nouă înșine, zi de zi, că...TRĂIM!

Se-ntâmplă, uneori, să iei un stilou în mână, fără vreun scop, fără niciun plan și să-ncepi a înșirui, pe o foaie, felurite cuvinte. Termini de scris și apoi le privești: parcă au fost făcute să stea astfel unul lângă celălalt!

Deodată, le vezi zâmbind, și încăperea în care te afli se înviorează de o melodie suavă ce vine dinspre slove. Citești încă o dată și simți că plutești într-un vals cântat pe strunele inimii. Ești împlinit sufletește și mândru de tine...

Cum ai putea oare să nu mulțumești pentru asemenea clipe ce ți-au fost date? Cum să nu îngenunchezi cu

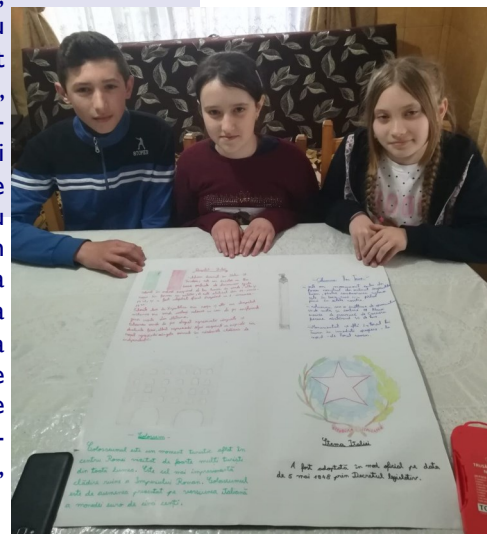
fața către Cer și să nu fii recunoscător că în aceste vremuri tulburi ți s-a îngăduit un moment, pe care trebuie să îl transformi în dă-

ruire pentru familie, pentru elevii tăi, pentru cei dragi de lângă tine?...

Nu a fost și nu (ne) este ușor, nici nouă, nici copiilor... cu toții ne-am trezit într-o altă lume, necunoscută, incertă, în care frica și nesiguranța zilei de mâine tronau cu hotărâre. Dar am renăscut ca pasărea Phoenix, și propria noastră cenușă a început să capete forme dintre cele mai diferite: „on-line”, „muncă”, „ZOOM”, „bucurie”, „revedere”, „webinarii”, „cunoaștere” etc.

Ne-am ridicat și am pornit spre Lumină, cu pași mici și temători, dar ÎMPREUNĂ, și asta ne-a făcut mai puternici. Ne-am destăinuit trăirile interioare din această perioadă, am realizat mesaje de încurajare,

am făcut cunoștință cu prieteni necuvântători, am mâncat chiar și o înghețată „on-line”, cu promisiunea unei



viitoare întâlniri în care să facem o ciocolată de casă împreună. Vom continua să luptăm pentru a răzbi și a ne întâlni optimismul!

Avem la îndemână o supraputere, aceea de a fi oameni! Să o folosim cum se cuvine!

„Cuvintele își au rădăcina în creierul uman și atunci sunt aidoma copacilor, sunt plante, dar după aceea pornesc spre sfera abstractă a auzului, în care și locuiesc un timp. Adorm în literă scrisă ca să se trezească alergând pe limbile vorbitoare. Ele sunt asemenea vântului, mereu gonite din urmă de-mpușcătura privirii, de explozia timpanelor. Decapitate de ghilotina dinților, strivite de gura închisă a gânditorilor care le refuză iluzia sonoră, lăsându-le mereu în pura lor abstracțiune [...] Cuvintele cresc, descresc și mor. Locuiesc pe insule și munți, pe șesuri, călătoresc pe ape. Există o civilizație a cuvintelor, așa cum există o civilizație a materiei organizată în cristale. Ele, cuvintele, sunt organizate în două mari neamuri, în două mari rase, în două continente ale sferei pe care o locuiesc. Sunt organizate în gândirea în imagini și în gândirea în noțiuni. Mai înrădăcinate, mai plante, mai diverse în asociațiile lor, cuvintele gândirii în imagini nasc subiectivitatea luxuriantă, pădurea tropicală, abundența [...] Gândirea în imagini, luându-și cu precădere ca ideal frumosul, este gândirea caniculară a copilăriei și adolescenței. Gândirea în noțiuni domnește peste maturitate, peste vârsta înțelepciunii, peste știință. [...] Cuvintele din punctul de vedere al artei, sunt cea mai rezistentă parte a biologiei umane.” (Fiziologia poeziei, Nichita Stănescu)

### Lección despre cuvinte





„Apă, tu ești nu numai necesară vieții, ci ești însăși viața; ești bogăția fără seamăn pe Pământ, tu ești cea mai delicată, cea mai pură, tu ești sufletul Pământului.” (Antoine de Saint-Exupery)

## Lecția apei cea de toate zilele

Prof. învăț. primar **Aurica CHIDOVEȚ**  
Școala Gimnazială Putna

**22 martie**

Conștientizarea importanței resurselor naturale este un scop prioritar al activităților educative, domeniul educației pentru mediu.

Ziua Mondială a Apei în 2020, **22 martie**, vizează problemele de administrare a apei și schimbările climatice, cele două fiind legate inseparabil. Campania având ca temă „Apa: averea noastră comună” și-a propus să evidențieze modalitățile prin care utilizarea corectă a apei va ajuta la reducerea inundațiilor, a secetei și a poluării și va contribui la lupta împotriva schimbărilor climatice. Folosind mai eficient apa, vom reduce gazele cu efect de seră, se arată pe site-ul ONU dedicat zilei.

Decizia instituirii acestei sărbători a fost luată în cadrul Conferinței Națiunilor Unite pentru Mediu și Dezvoltare de la Rio de Janeiro, la 22 decembrie 1992, în România, această zi se sărbătorește din 1993.

Sărbătorirea Zilei Mondiale a Apei are ca scop aducere în atenția opiniei publice a problemelor legate de necesitatea protejării cantitative și calitative a apelor și de a pune în adevărata lumină rolul, îndatoririle și responsabilitățile celor cu atribuții în întreținerea, valorificarea și protejarea surselor de apă.

Accesul la apă și canalizare este o condiție prealabilă pentru susținerea vieții și un drept uman declarat. Apa este vitală pentru dezvoltarea durabilă - de la sănătate și nutriție, la echitatea de gen și economie. În următorii ani, provocările noastre legate de apă vor necesita soluții urgente. Cerințele crescânde ale unei populații în creștere și ale unei economii globale în curs de dezvoltare rapidă, combinate cu efectele schimbărilor climatice, vor agrava lipsa accesului la apă și canalizare pentru uz casnic. De fapt, mulți experți susțin că o aprovizionare nesigură cu apă ar putea constrânge progresul socio-economic în viitor.

Statisticile ONU arată că: în prezent, una din trei persoane trăiește fără apă potabilă sigură; până în 2050, până la 5,7 miliarde de oameni ar putea trăi în zone în care apa este rară timp de cel puțin o lună pe an; rezerve cu apă rezistente la schimbările climatice și serviciile de salubritate ar putea salva viața a peste 360.000 de sugari în fiecare an; limitarea încălzirii globale la 1,5 grade Celsius peste nivelurile preindustriale ar putea reduce povara asupra apei indusă de climă cu până la 50%; vremea extremă a provocat peste 90% din dezastrele majore în ultimul deceniu; până în 2040, se estimează că cererea globală de energie va crește cu peste 25%, iar cererea de apă va crește cu peste 50%.

Conferința Națiunilor Unite asupra mediului înconjurător de la Rio de Janeiro a adoptat, la 22 decembrie 1992, hotărârea prin care ziua de **22 martie** devenea Ziua mondială a apei (World Water Day) (rezoluția 47/193), prima zi oficială fiind marcată în 1993.

An de an au fost organizate evenimente cu această temă. Astfel, pentru a accelera eforturile de a face față provocărilor legate de apă, Adunarea Generală a Națiunilor Unite a declarat 2018-2028 drept Deceniul Internațional de Acțiune „Apa pentru dezvoltare durabilă”.

Deceniul de acțiune pentru apă a început odată cu marcarea Zilei Mondiale a Apei, din 22 martie 2018 și se va încheia la celebrarea din 22 martie 2028. Un alt eveniment consacrat apei a fost Anul internațional

al cooperării în sfera apei 2013. Aceste manifestări servesc la reafirmarea importanței măsurilor pentru asigurarea apei potabile și a canalizării, esențiale pentru reducerea sărăciei, creșterea economică și sustenabilitatea mediului.

WORLD WATER DAY  
22ND MARCH







**„Un copil voia să scoată peștele din apă - să nu se înecel!” (Lucian Blaga, Inocențe)**



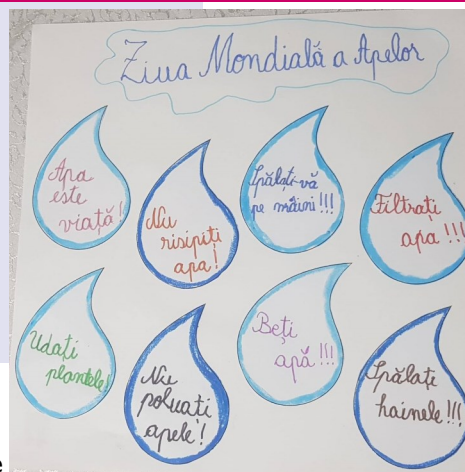
Activitățile extrașcolare de la Școala Gimnazială Putna au marcat „Ziua mondială a apei”, activitate coordonată de învă. Aurica Mariana Chidoveț.

Mesajele audio, video, plastice au subliniat importanța apei pentru viață.

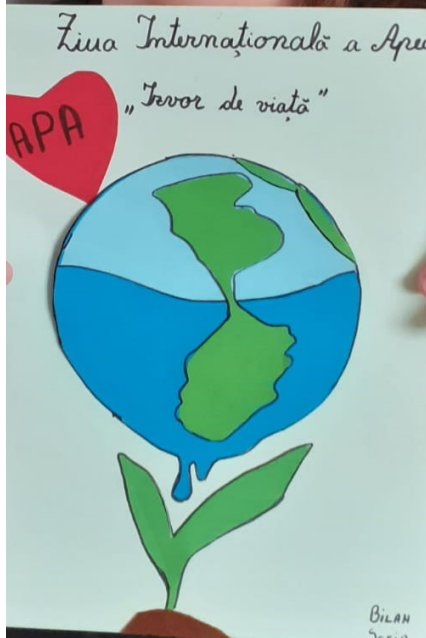
⇒ Fiecare picătură contează!  
 ⇒ O picătură de apă, o picătură de viață!  
 ⇒ Nu poluați apele, căci apa înseamnă viață.  
 Sfaturi:

⇒ Apa este viață.

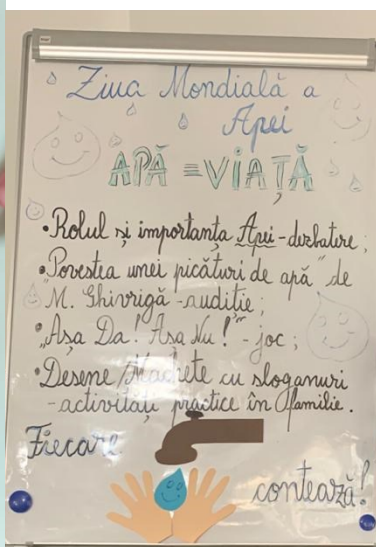
- ⇒ Nu risipiți apa!
- ⇒ Spălați-vă pe mâini!
- ⇒ Udați plantele!
- ⇒ Nu poluați apa!
- ⇒ În 2050 va fi mai mult gunoi decât pești!
- ⇒ Apa reprezintă viață și puritate. Opriți risipa!
- ⇒ Apa, izvor de viață. Protejând apa, viața merge mai departe!
- ⇒ Apa este o comoară!
- ⇒ Apa este inima biosferei!



⇒ Lăsați Planeta să respire. Fiecare picătură de apă contează! Luptați pentru viață!



**Apa cea de toate zilele**



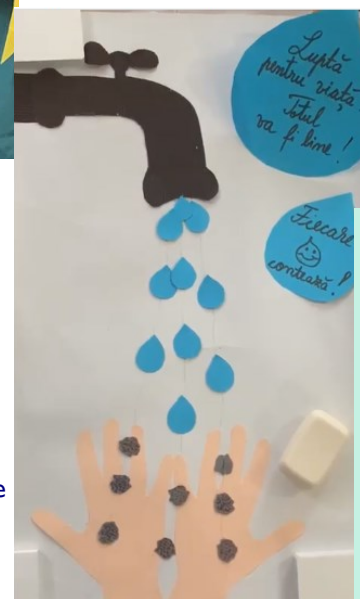
**Apa ce de toate zilele:**

- ⇒ Peste 70% din suprafața Pământului este acoperită de apă, dar mai puțin de 3% din acest procent este apă dulce!
- ⇒ Circa 800 milioane de oameni de pe glob nu au acces la apă curată!
- ⇒ Într-un singur an, un om obișnuit de la oraș, dintr-o



țară dezvoltată, folosește peste 380 000 litri (uz casnic și exterior)?

- ⇒ Pe parcursul vieții, un bărbat consumă aproximativ 35 tone de apă!
- ⇒ Zilnic o persoană bea 2-4 litri de apă și consumă 2000-5000 de litri de apă virtuală (care a fost folosită pentru a produce acel aliment) din mâncare!
- ⇒ Locuitorii din Africa sub-sahariană folosesc numai 8-11 litri de apă zilnic!
- ⇒ Peste un miliard de oameni trăiesc în prezent în zone fără surse de apă și aproape 3.5 miliarde vor ajunge să sufere de lipsa apei până în 2025!





„Nu moștenim Pământul de la străbunii noștri, ci îl împrumutăm pentru copiii noștri.” (proverb)

## Lecția Mesaje pentru Terra

28 martie

Planeta Pământ ne-a dat o lecție pe toată perioada de izolare amintindu-ne că are nevoie de liniște.

Seismologii susțin că la nivel global se înregistrează mult mai puțin zgomot seismic ambiental. În lipsa acestui zgomot, crusta superioară a Pământului se mișcă cu puțin mai puțin.

### Vocea ta pentru Planetă!

Sâmbătă, 28 martie, la ora locală 20:30, Earth Hour (Ora Pământului), cea mai mare mișcare voluntară de mediu din istorie, va reuni oamenii din întreaga lume pentru a atrage atenția asupra problemelor planetei. Pentru prima dată în istoria mișcării însă, **toate evenimentele au avut loc exclusiv online.**

Marco Lambertini, directorul general al WWF Internațional, a declarat: „Suntem profund întristați de pierderea de vieți în urma pandemiei COVID-19, iar gândurile noastre se îndreaptă acum către familiile care au pierdut pe cineva drag sau care suferă. În această perioadă de criză trebuie să rămânem uniți, mai mult ca niciodată, pentru a proteja viitorul nostru și pe cel al planetei. Este momentul pentru solidaritate, pentru a răspunde creativ provocărilor și pentru a colabora, motiv pentru care Ora Pământului este marcată prin evenimente digitale pe tot globul”.

**Ora Pământului a fost marcată sâmbătă, 28 martie 2020, de la ora 20:30 până la 21:30,** când, pentru o oră, s-a stins lumina, pe glob, pentru a accentua năzuința de a trăi în armonie cu natura.

„Să ne unim forțele pentru a opri degradarea naturii! Protejăm natura, deoarece este aliatul nostru împotriva crizei climatice și este vitală pentru supraviețuirea, bunăstarea și fericirea noastră.”

În contextul în care biodiversitatea globală a scăzut într-un ritm alarmant, până la un milion de specii fiind amenințate cu dispariția și planeta este amenințată de criza climatică, **vocea fiecăruia contează și mai mult.** Este important să conștientizăm că natura stă la baza unei planete sănătoase și reprezintă o soluție imediată, puternică și eficientă din punctul de vedere al costurilor pentru a adresa dezastrele climatice.

Liderii mondiali trebuie să agreeze un legământ pentru Pământ, un acord prin care protejează și refac natura până în 2030, protejând cel puțin 30% din spațiile naturale și gestionarea durabilă a celorlalte, limitând în același timp încălzirea

Greta Thunberg, activistă pentru climă și mediu, a spus: „Pentru mine, Ora Pământului este în fiecare ora, în fiecare zi. Nevoia de a ne uni și proteja planeta noastră nu a fost niciodată mai mare. Întrucât ni s-a solicitat evitarea adunărilor publice pentru a încetini răspândirea COVID-19 (coronavirus), recomand tuturor să se conecteze online de #EarthHour, să ne reinnoim angajamentul față de planetă și să ne folosim vocile pentru a solicita acțiuni concrete, în siguranță și responsabil”.

globală la 1,5 C.

Activitatea umană forțează limitele sistemelor naturale, amenințând viața de pe Pământ.

### Ora Pământului

Desen realizat de eleva Puiu Lavinia, clasa a VI-a  
Prof. Violeta Puiu – coordonator,  
Bădăluță Cristina, Burciu Teodora,  
Toader Raluca  
Școala Gimnazială „Constantin Morariu” Pătrăuți  
Concurs inițiat de RORec - premiu național





Pământul „cântă”. O echipă de geofizicieni europeni a reușit, pentru prima dată, să înregistreze „bolboroseala” misterioasă produsă de Planeta albastră.

Oamenii de știință știu de mult că seismele pot face Pământul să vibreze pentru perioade lungi de timp. În 1998 o echipă de cercetători a descoperit că planeta generează constant un semnal vibrațional de joasă frecvență, chiar și în absența cutremurelor. În 2012, zgomotele scoase de Pământ fuseseră înregistrate din spațiu, de sateliții NASA, care au identificat o serie de sunete asemănătoare cu niște ciripituri și fluierături.

Ziua Planetei Pământ a fost sărbătorită și de către micii mei ecologiști de la cercul de ecologie de la Clubul Copiilor Gura Humorului, coordonator prof. Andreea Moroșanu. Provocarea pentru copiii cercului extrașcolar a fost aceea de a ilustra natura din jurul lor, punând în valoare comportamentele ECO!

Machetele și desenul au fost realizate de elevii: Gramadă Cristina, Ștefancu Ovidiu, Ștefancu Elena și Antonia Rusu. De asemenea „Grădina zânelor”, realizată de Ana Negrea, aduce prospețime și culoare naturii. Felicitări!!!



[www.magnanews.ro](http://www.magnanews.ro)

Luni, 30 martie 2020, au început activitățile din programul ȘCOALA ALTFEL DE ACASĂ la Școala Gimnazială „Mitropolit Iacob Putneanul”, din Putna. Cei 12 elevi din clasa a III-a au marcat Ziua Internațională a Pădurilor prin intermediul noilor tehnologii.

Tema din acest an a fost „Pădurea și biodiversitatea”, sub sloganul „Prea prețioase ca să le pierdem!”/ **Pădurea = Viață** Programul manifestării educative, ce și-a propus să pună în evidență rolul primordial al pădurii în viața întregii noastre planete, a fost următorul:

- Rolul și importanța Pădurii- dezbateri;
- Povești și poezii despre Pădure – citire;
- „Așa DA! Așa NU!”-joc;
- Desene / Machete- activități practice în familie.

Desfășurarea acestor activități acasă în familie au surprins în cel mai plăcut mod atât pe cei mai mici cât și pe părinți, beneficiarii principali fiind copiii!

Aceștia suntem (12 elevi și prof. Chidoveț Mariana Aurica).

Suntem o echipă pe cinstre. Mulțumesc familiilor!



## Atitudine și implicare



„Trăiește ca și cum ai muri mâine și învață ca și cum ai trăi veșnic.” (Ghandi)

## Lecția despre sănătate

7 aprilie

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) subliniază (1986) că sănătatea este mult prea importantă pentru a fi lăsată numai practicienilor din domeniul sanitar; educația și elaborarea de politici trebuie să fie centrale pentru dezvoltarea sănătății la nivel individual, comunitar și național.

Jurnalul unui timp izolat

Ziua Mondială a Sănătății este o zi globală de conștientizare a sănătății sărbătorită în fiecare an la 7 aprilie, sub sponsorizarea Organizației Mondiale a Sănătății, precum și a altor organizații conexe. În 1948, OMS a organizat Prima Adunare Mondială a Sănătății.

În luna aprilie Ministerul Sănătății, prin Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății finanțează și organizează campania de informare „**Împreună cu asistenții medicali și moașele! Prin prevenție, sănătate pentru toți!**”, campanie ocazională de celebrarea Zilei Mondiale a Sănătății, 7 aprilie, care aduce în atenția publică rolul esențial al asistenților medicali și moașelor în furnizarea îngrijirilor de sănătate preventive.

**7 Aprilie**  
**Ziua Mondială a Sănătății**  
**La mulți ani!**  
**RESPECT eroilor**  
**în halate albe!**



În 1948, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a găzduit prima întrunire la nivel mondial dedicată sănătății, în cadrul căreia s-a hotărât aniversarea la 7 aprilie a Zilei mondiale a sănătății. Ziua mondială a sănătății a fost marcată pentru prima dată în 1950 și abordează în fiecare an câte un subiect de importanță majoră, ce afectează sănătatea globală.



**7 Aprilie**  
**Ziua Mondială**  
**a Sănătății**

**La mulți ani,**  
**cadrelor medicale!**

<https://www.mesaj.ro/fotografii>

În 2020, **Anul Internațional al Asistenților și Moașelor**, Ziua Mondială a Sănătății evidențiază **rolul vital al asistenților medicali și moașelor în sistemul de îngrijire a sănătății din întreaga lume și subliniază necesitatea consolidării profesiei de asistent medical și moașă.**

**dării profesiei de asistent medical și moașă.**

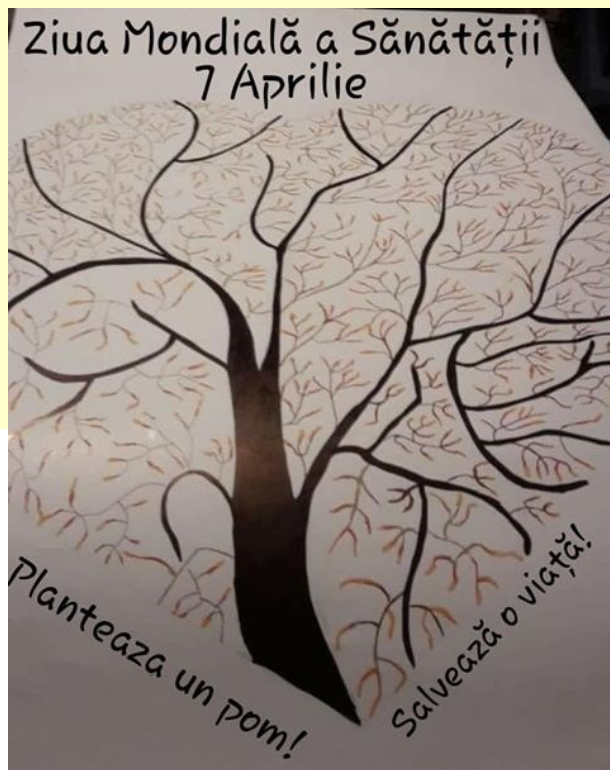
Se estimează că 7,3 milioane de asistenți medicali și moașe sunt în Regiunea Europeană OMS. Acest număr nu este adecvat pentru a răspunde nevoilor curente și viitoare proiectate.

Ziua Mondială a Sănătății a fost marcată la Școala Gimnazială „Constantin Morariu” Pătrăuți, județul Suceava.

Patrula de Reciclare a Școlii este solidară cu toți cei ce participă la menținerea sănătății Planetei și a oamenilor. Mesajul transmis a fost: „Plantează un pom! Salvează o viață!”

Cu ocazia Zilei Mondiale a Sănătății elevii au transmis tuturor multă sănătate și încredere că „Totul va fi bine!”

Elevii, coordonați de doamna prof. Violeta –Mihaela Puiu au realizat un poster cu acest prilej.



„Prima bogăție este sănătatea.” (Ralph Waldo Emerson)

- În săptămâna „Școala altfel” elevii de la Școala Gimnazială Păltinoasa și-au exprimat prin imagini și mesaje sentimentele de recunoștință, respect și solidaritate față de cadrele medicale din întreaga lume, dar mai ales față de cele din județul Suceava, aflate în prima linie de luptă cu Coronavirus.
- Activitățile au fost premergătoare Zilei Mondiale a Sănătății - 7 aprilie.

VĂ MULȚUMIM PENTRU CĂ VĂ SACRIFICĂȚI SĂNĂTATEA, TIMPUL ȘI VIAȚA PENTRU NOI! OAMENII AU MARE NEVOIE DE VOI! FIȚI MEREU PUTERNICI! VĂ RESPECTĂM!



**Boala**

de Marin Sorescu

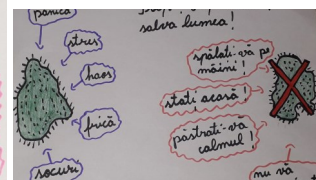
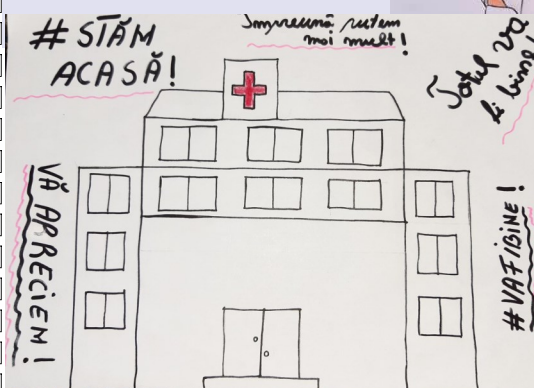
Doctore, simt ceva mortal  
Aici în regiunea ființei mele,  
Mă dor toate organele,  
Ziua mă doare soarele,  
Iar noaptea luna și stelele.

Mi s-a pus un jungghi în norul de pe cer  
Pe care până atunci nici nu-l observasem  
Și mă trezesc în fiecare dimineață  
Cu o senzație de iarnă.

Degeaba am luat tot felul de medicamente,  
Am urât și am iubit, am învățat să citesc  
Și chiar am citit niște cărți,  
Am vorbit cu oamenii și m-am gândit,  
Am fost bun și am fost frumos...

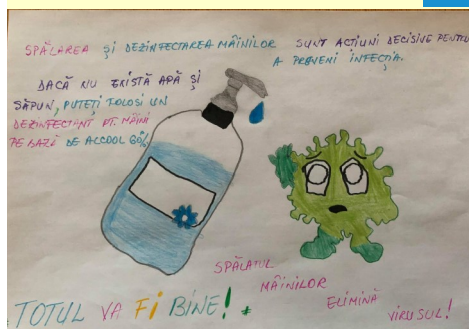
Toate acestea n-au avut nici un efect,  
doctore,  
Și-am cheltuit pe ele o groază de ani.  
Cred că m-am îmbolnăvit de moarte,  
Într-o zi,  
Când m-am născut.

• **Coordonator, prof. Mihaela Coman.**

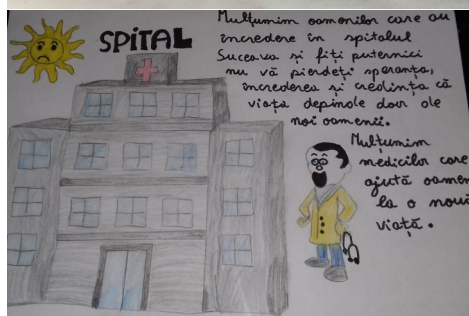


**Responsabilitate**

Începând cu 1950, la fiecare 7 aprilie, Ziua Mondială a Sănătății reprezintă pentru întreaga lume oportunitatea de a se concentra asupra unei probleme de sănătate publică prioritare la nivel global în viziunea Organizației Mondiale a Sănătății (OMS).



Anul acesta, de Ziua Mondială a Sănătății a marcat munca asistentelor medicale și a moașelor și se reamintește, cu acest prilej, liderilor mondiali, rolul critic pe care acestea îl au în menținerea unei lumi sănătoase. În contextul actual, al pandemiei de COVID-19, asistentele medicale și alți lucrători din domeniul sănătății se află în prima linie oferind îngrijiri și tratament de calitate, susținând dialogul comunitar în abordarea temerilor și întrebărilor și atunci când este nevoie de adunarea datelor pentru studiile clinice.





„Spiritul uman trebuie să se ridice deasupra tehnologiei.” (Albert Einstein)

## Lecția de inventică Prof. Anca Greculeac

### Colegiul Național „Petru Rareș” Suceava

Clubul de inventică al Colegiului Național „Petru Rareș” din Suceava, chiar prin membrii săi cei mai mici, dintre care cel mai entuziast este Antonie Grigoraș, sprijină spitalele în lupta lor disperată de a asigura materialele și tehnica de care au nevoie pentru salvarea de vieți omenești, în lupta cu COVID -19. Astfel, anumite unități accesează platforma **3D Printing Media Network** și solicită voluntarilor printarea anumitor echipamente.

Un exemplu de nevoie, chiar dacă minoră, este acela al măștilor, care prin purtare exagerat de lungă, așa cum se întâmplă în ultima perioadă, produc iritații sau chiar răni la nivelul feței sau urechii.

Un exemplu în acest sens este realizarea adaptării celor patru măști

„Easybreath”, destinate realizării de scufundări, spre a fi utilizate în conexiune cu aparatele de respirat artificial. Deși, în ansamblul lor, măștile adaptate sunt un model neomologat, din mediul online s-a aflat că ele sunt utilizate atunci când nu mai există alte variante și când nevoia de sprijin a funcțiilor vitale a bolnavilor depășește capacitatea pe care o au secțiile ATI ale spitalelor.

Pentru a diminua aceste răni, se pot realiza adaptoare de tipul benzilor de ajustare a măștii, tipărite 3D.

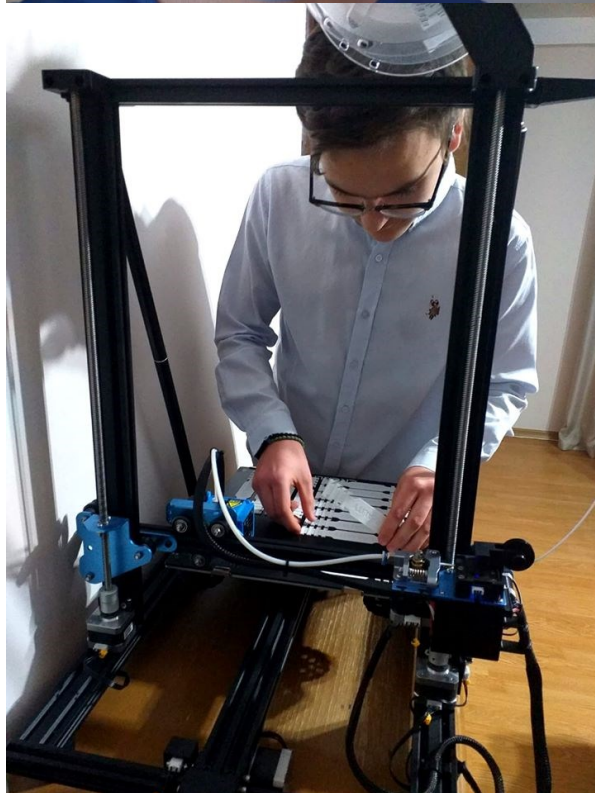
O solicitare care a apărut pe platforma 3D Printing Media Network este aceea de a printa un adaptor pentru a modifica masca „Easybreath”, produsă de Décathlon (pentru Snorkeling), spre a fi folosită la aparatele de respirat artificial. Adaptorul permite racordul la ventilatorul mecanic, cu care pot fi ajutați bolnavii care au nevoie de sprijin respirator. Ideea a apărut pentru prima dată în Italia și, deși, sistemul nu a fost omologat, el este deja folosit cu acordul bolnavilor, atunci când nu există alte opțiuni. Pe această linie se lucrează

deja febril în țară, atât în estul țării, la Universitatea Tehnică „Gheorghe Asachi” din Iași, în colaborare cu spitalele locale, cât și în Transilvania. De acolo a venit solicitarea pe platforma 3D Printing și a fost onorată de către noi.

Clubul de inventică intenționează să adapteze 4 tipuri de măști pentru a fi donate Spitalului Județean de Urgență din Suceava, după o verificare a funcționalității lor. Ideal ar fi să nu fie nevoie de ele, dar dacă acestea vor oferi o șansa la viață, mai trebuie omul curajos care să le folosească. Tinerii din Suceava se alătură astfel colegilor din toată țara în gândul de a răzbi împotriva teribilului flagel reprezentat de COVID-19.



Clubul de inventică al Colegiului Național „Petru Rareș” Suceava a donat secției de Anestezie -Terapie Intensivă a Spitalului Județean de Urgență „Sf. Ioan cel Nou” din Suceava un număr de dispozitive realizate de unii dintre cei mai entuziaști membri ai săi. Toate acestea au scopul de a ajuta persoanele din cea mai fierbinte zonă a spitalului, în lupta cu flagelul reprezentat de COVID – 19.





## „Marele motor zgomotos al schimbării este tehnologia.” (Alvin Toffler)

Elevii cercurilor tehnico științifice de la Colegiul Național „Petru Rareș” Suceava și de la cercul Future TEch - Clubul Copiilor Vatra Dornei s-au alăturat voluntarilor de la Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila care realizează și ei astfel de echipamente de protecție. „Deși printarea 3D nu este o metodă de producție în masă, în contextul epidemiologic actual, când soluțiile, resursele sunt limitate, această tehnologie oferă o metodă alternativă de producție a dispozitivelor de protecție, medicale sau de altă natură. Acest lucru este posibil datorită mobilizării extraordinare a comunității printării 3D, ce a demarat multe proiecte pe această temă, dar mai ales a modulului open source în care a ales să împărtășească rezultatele acestor proiecte.” (dr. Eduard Liciu, președintele Asociației Medicale Române de Biomodelare 3D.

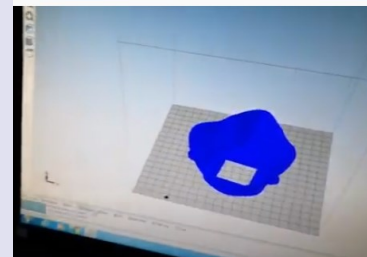
Elevii cercului de robotică, de la Clubul copiilor Vatra Dornei, Future Tech, au realizat viziere de protecție facială, imprimate 3D, pentru a sprijini personalul medical de la Spitalul Municipal Vatra Dornei.

Scopul vizierelor este de a mări protecția față de praf și

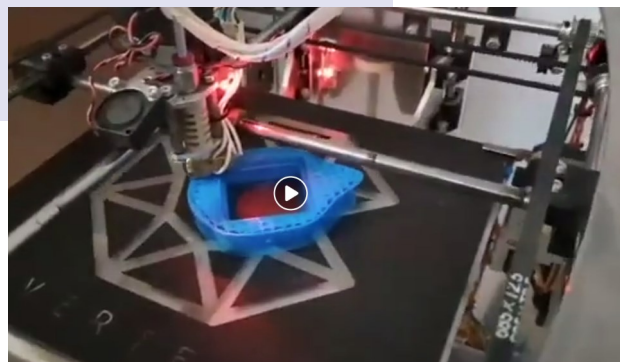
picături.

Profesorii coordonatori ai cercului de robotică:

- ⇒ Ionel Susciuc
- ⇒ Liliana Afloriei



„Consider că prin printarea 3D a acestor echipamente putem să venim atât în sprijinul personalului medical, cât și al pacienților, în cazul în care stocul echipamentelor omologate de către Ministerul Sănătății se va epuiza” precizează Președintele AMRB3D, Dr. Eduard Liciu, doctorand anul III în cadrul UMFCD.



Procedura de producție 3D pentru o vizieră sau o pereche de ochelari de protecție durează aproximativ 60 de minute și implică practic printarea suportului, decuparea filmului PVC și montarea acestuia pe suport.

Procedura de producție 3D pentru o vizieră sau o pereche de ochelari de protecție durează aproximativ 60 de minute și implică practic printarea suportului, decuparea filmului PVC și montarea acestuia pe suport.

## Știință și tehnologie

Timp de trei luni, răspunzând provocării lansate de organizatorii concursului STEM Discovery Campaign 2020, am organizat diferite activități în clasă și în afara sălii de clasă sub forma unei „fascinante călătorii STEM”. Am încercat să îi provoc pe elevii mei să învețe mereu și să-și mențină treaz interesul în descoperirea lumii înconjurătoare.

Ni se schimbă lumea în care trăim, redesenându-ni-se viața. Să le oferim copiilor oportunitatea unei educații STEM, este o șansă spre un viitor mai bun! Ei pot fi viitorii specialiști STEM ce vor împinge mai sus frontierele Științei, Tehnologiei și a Inovației!!

Cu mare bucurie am aflat astăzi că aventura noastră e dată ca exemplu de bune practici. Suntem recunoscători tuturor celor care au făcut această călătorie posibilă.

**Prof. Daniela Lungoci, Școala Gimnazială Ipotești**

<https://sdw-blog.eun.org/2020/05/12/our-interesting-stem-journey/>  
#SDC20 #EuropeanSchoolnet





„Înlocuiește teama cu curiozitatea.” (Steven Spielberg)

**Lecția Creștem prin educație**  
**Prof. Director Daniela ILINCĂI,**  
**prof. director adj. Prof. Dana CRĂCIUN,**  
**prof. Brîndușa NISIOI**

**Școala Gimnazială „Al.I. Cuza” Fălticeni**

„Școlile rămân închise până în septembrie 2020, când va începe noul an școlar.

Va continua învățarea la distanță.

Elevii claselor a VIII-a pot veni la școală în perioada 2-12 iunie, pentru pregătirea examenului național de evaluare.”

**Creștem prin educație!**

**Dragi elevi, profesori, părinți și bunici,**

Chiar dacă stăm acasă, e bine să ne păstrăm un [#program](#) zilnic, pentru că viața merge înainte și e bine să fim în formă pentru când ne vom reîntoarce în viața socială.

✳️ În primul rând, ne protejăm sănătatea: avem grijă să respectăm recomandările autorităților (ne spălăm des pe mâini cu apă caldă și săpun cel puțin **20** de secunde, evităm contactul cu cei care sunt bolnavi și toate celelalte sfaturi)

❌ Ne informăm DOAR din surse oficiale

✳️ Ne stabilim o rutină (un calendar) zilnic, pe care îl respectăm: ne trezim la aceeași oră 🕒, ne facem toaleta ca și

cum am pleca de acasă 🏠, nu rămânem în pijama toată ziua 😞 👕 👖 👗, ne stabilim ore de studiu

📅 și ne ținem de ele!

🔴 Obligatoriu, nu uităm să alocăm timp pentru mișcare! 🏃 🏊

🟢 Căutăm surse de informare [#online](#) ca să ne ajute să ținem ritmul și să fim pregătiți să ne reîntoarcem la școală, unde ne vom reîntâlni cu prietenii.

Vom oferi aici surse

utile, și vă rugăm să ne semnați și voi lucruri interesante, pentru a le împărtăși cu toată [#comunitatea](#).

Până la urmă, haideți să ne gândim la această perioadă ca la un exercițiu [#practic](#) de [#teleeducație](#) prin TELE-PREZENȚĂ!  
[#creștemprin educație](#) și [#învățămcevanouînfierecarezi](#)







„Ideile pot veni de oriunde.” (Alfred Hitchcock)

„Graba a devenit stăpână. Încetaseam să mai simțim nemișcarea deplinătatea uimitoare, frumusețea și perfecțiunea divină a momentului. Trebuie să în-c-e-t-i-n-i-m totul, nu doar să devenim mai prezenți într-un moment singular, ci să prelungim acel moment, astfel încât să-l simțim cu adevărat. Viața merită să fie un mozaic vibrant, simțit profund. Trebuie să ne bucurăm de ziua aceasta ca de o pauză lângă un râu rece, în timpul unei veri toride.”

Sunt cuvintele lui Brendon Burchard, scrise în cartea sa „Manifest pentru motivație”.

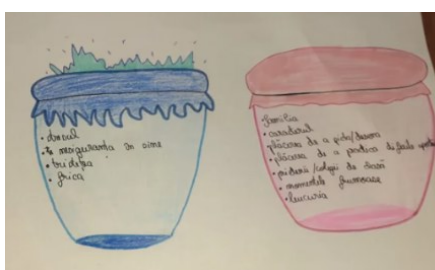
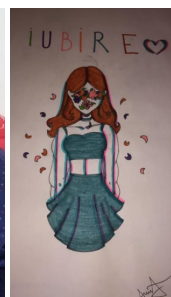
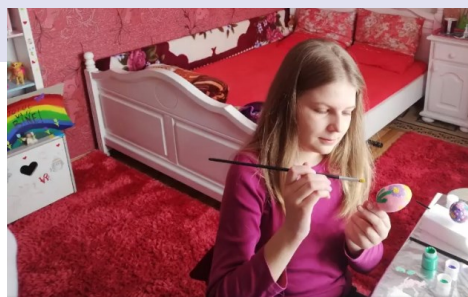
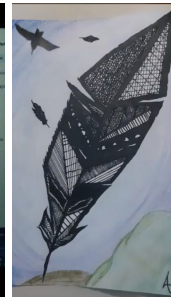
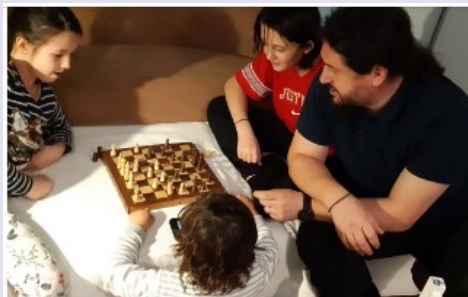
Și parcă niciodată nu au fost mai adevărate aceste cuvinte decât în perioada pe care o traversăm acum, când totul este o nouă provocare, totul este ALTFEL.

Iată că universul ne dă acum ocazia să învățăm o lecție importantă-lecția răbdării și a responsabilității.

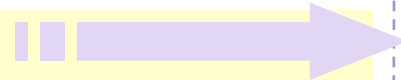
Perioada aceasta ne-a dovedit tuturor că, deși izolați, suntem mai aproape ca oricând, împărtășind ceea ce facem frumos, susținându-ne reciproc, fiind nu doar parteneri educaționali, dar și coechipieri, parteneri de joc, de dans, de lectură sau orie altă activitate.

Mulțumesc dragi părinți că ați răspuns provocărilor mele și felicitări copii- sunteți niște ÎNVINGĂTORI!!!

Profesor diriginte,  
clasa a VI - a A,  
Brîndușa Nisioi



Motivație



Jurnalul unui timp izolat



„Speranța este cel mai bun medicament pe care îl cunosc.” (Alexandre Dumas)

## Lecția Școala altfel, chiar...altfel

Prof. înv. primar Mihaela GOGU  
Școala Gimnazială Baia



Luni, 30. 03. 2020, a debutat programul „Școala altfel” la școala noastră. Datorită situației existente la nivel global, am desfășurat activitățile și proiectele propuse în mediul online.

Primul proiect desfășurat a fost dedicat normelor de igienă și protecție personală împotriva noului virus.

**Titlul proiectului:** „STOP CORONAVIRUS! TE VOM ÎNVINGE! TOTUL VA FI BINE!”

Domeniul: Educație pentru sănătate

Scopul: conștientizarea elevilor asupra pericolului reprezentat de coronavirus prin exersarea unor măsuri de

**Christine Carter**, autoare internațională (*Sweet Spot* și *Raising Happiness*) și Phd. la Universitatea Berkely din California afirmă: „creativitatea ne ajută să gestionăm schimbarea, **să rezolvăm probleme**, ne afectează **inteligenta emoțională** și cea socială, ne ajută să înțelegem mai bine matematica și științele și este o componentă esențială a sănătății și fericirii.”

igienă personală, ca „scut” împotriva acestui pericol.

### Mod de desfășurare:

Elevii au primit tema proiectului cu câteva zile înainte pe grupul clasei: „Buburuzele” și pe Whatsapp. Am trimis elevilor, prin e-mail, materiale informative despre Coronavirus și răspândirea acestuia, materiale care au fost studiate împreună cu părinții, bunicii.

Elevii au fost împărțiți în grupe, fiecare grupă primind câte o sarcină de lucru, pentru întâlnirea în online, pe platforma de învățare online Zoom, pentru ziua de luni.

Sarcini de lucru:

- ⇒ Grupa 1: izbucnirea epidemiei, din China;
- ⇒ Grupa 2: descrieți un virus (culegând anterior informații de pe Internet);
- ⇒ Grupa 3: modalitățile de prevenție împotriva noului virus/ să detalieze modul de spălare corectă a mâinilor;
- ⇒ Grupa 4: să reprezinte, plastic, după imaginația lor, cum arată acest virus.

Elevii au primit au realizat lucrări plastice- desene, colaje, mini machete prin care au reprezentat Coronavirusul- așa cum și l-au imaginat ei, creații prin care să și-au exprime sentimentele față de acesta.

Elevii au realizat videoclipuri și filmulețe prin care au prezentat altor colegi și membri ai comunității modul corect de spălare a mâinilor, pentru a preveni îmbolnăvirea.

Lucrările realizate de elevi au fost fotografiate/ filmate și cu sprijinul părinților. Acestea au fost trimise, prin e-mail și messenger, doamnei învățătoare, pentru evaluare, feedback.

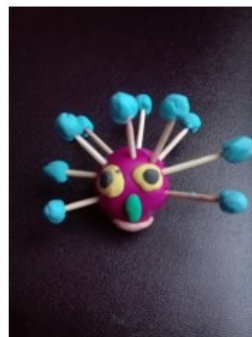
*Părinții acestor elevi s- au implicat extraordinar de frumos în toată această perioadă de desfășurare a activităților, exclusiv în mediul online.*

*La toate activitățile desfășurate au participat de fiecare dată toți cei 24 de elevi ai clasei.*

**Concluzii:** Împreună cu elevii am subliniat importanța măsurilor de protecție împotriva coronavirusului. Printr-o igienă riguroasă a mâinilor și a întregului corp, a îmbrăcăminte și încălțăminte, dar mai ales prin restrângerea deplasărilor și „statul acasă”, putem să limităm răspândirea virusului, să evităm contaminarea și îmbolnăvirea noastră astfel încât să revenim la dorita normalitate.



Rotărița Bianca



Hlihor David



Macovei Ioana



„Chiar și cele mai triste lucruri pot deveni, după ce ne-am împăcat cu ele, sursă de înțelepciune și putere pentru călătoria pe care o mai avem de făcut.” (Frederick Buechner)



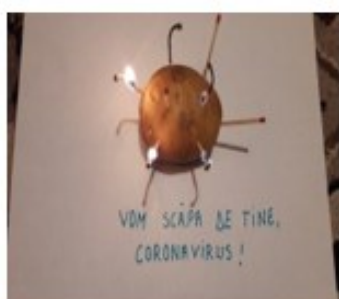
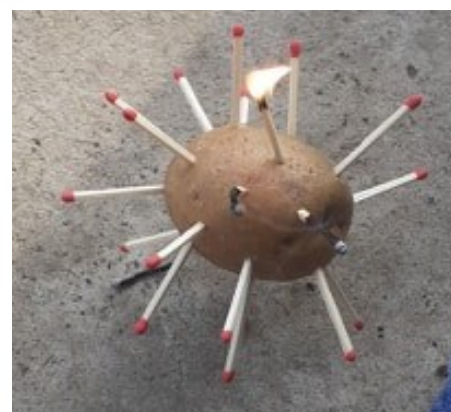
Necolaie Larisa



Maftai Iliuță



Pascariu Lucian



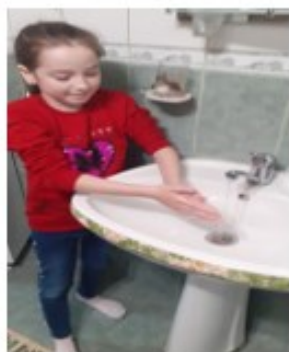
Cazacu Georgiana



Moisii Roxana



Cazamir Georgiana



Bucataru Emanuela



Maftai Iliuță



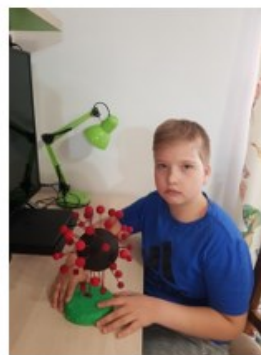
Macovei Ioana



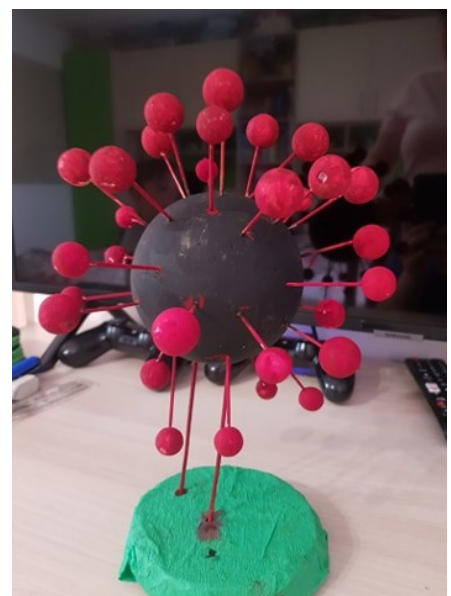
Tărăbuță Teofana



Mleşniță Emanuel



Pascariu Lucian





„O faptă bună este precum un clopot care cheamă oamenii la închinare.” (proverb danez)

## Lecția Școala altfel de acasă

Școala Gimnazială „Dimitrie Gusti”  
Fundu Moldovei



Săptămâna, 30 martie - 3 aprilie 2020, a fost planificată a fi ȘCOALA ALTFEL. Elevii noștri au desfășurat activități acasă și au comunicat cu profesorii și colegii prin diverse mijloace: internet, telefon, platforme de învățare

Jurnalul unui timp izolat

### Tema:

**Responsabilitate pentru  
sănătate fizică și  
mentală**

### Miercuri:

- Reciclez, transform, creez / ABC-ul recunoștinței familiei mele
- Identifică materiale din casa ta care pot fi reciclate: fire haine, carton, cutii de conserve, plastic
- Folosește-ți imaginația și cunoștințele pentru a crea obiecte utile sau propune îmbunătățiri ale unor existențe deja. Poți învăța cu ajutorul membrilor familiei sau al internetului următoarele meșteșuguri: împletit, cusut, țesut, origami, sculptură, crearea de accesorii, de bijuterii. Poți planta flori sau semințe pentru răsaduri. Creează adaposturi pentru animale.
- Joacă-te împreună cu familia ta! Toți membrii familiei pot găsi lucruri pentru care sunt recunoscători, luând la rând literele alfabetului. De exemplu, pentru A: „Sunt recunoscător pentru Apa potabilă”. Poți nota pe o foaie sau într-un carnet. Continuă completarea și în zilele următoare!

O parte dintre elevii au reușit să transmită fotografii cu activități desfășurate în familie: desene, gătit, jocuri, sport și mișcare, crearea de obiecte din materiale reciclabile, crearea de jucării, vizionarea unor filme documentare, ș.a.

### Luni:

- Sunt artist / Afișul meu publicitar
- Pictura este un mod de exprimare și de comunicare. Experimentează tehnici noi, materiale inedite!
- Prezintă lucrările tale și altora!
- Gândește-te la emoțiile cu care te-ai confruntat în ultima perioadă. Cum ar arăta un afiș publicitar despre tine când ești fericit /trist/uimit/ îngrijorat etc.? Alege o culoare în acord cu emoția ta și realizează un desen sugestiv pentru situația în care te afli. Poți adauga mesaje pentru a îmbogăți afișul.

### Marti:

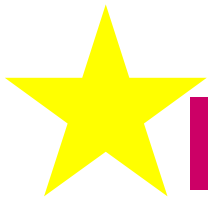
- Mănânc sănătos / Reguli pentru siguranța noastră
- Pentru o viață sănătoasă, trebuie să adoptăm o alimentație echilibrată. Studiază piramida alimentelor și creează o masă corectă din punct de vedere nutrițional.
- Cere bunicilor să gătească un preparat tradițional, sănătos, potrivit în această perioadă. Pofta bună!
- Respectă regulile impuse de autorități în această perioadă. Întreabă membrii familiei tale cum trebuie procedat dacă ai vreo nelămurire sau discută cu dirigințele sau alt profesor!

### Joi:

- Jocuri și jucării / Eu și prietenii mei
- Sunteți copii, iar jocurile fac parte din ființa voastră. Joacă un joc împreună cu cei din familie: scrabble, cărți, șah, șotron, remmy, monopoly, puzzle etc.
- Creează jucării și jocuri pentru copii mai mici decât tine.
- Creează jocuri pe calculator, în Scratch de exemplu!
- Invită-ți prietenii pe o aplicație. Alegeți o melodie agreeată de toți și construiți o coregrafie proprie! Dansați! Descrieți emoția resimțită printr-un desen.

### Vineri:

- Fii curios / Realizați în familie Copacul faptelor bune
- Poți să-ți îmbogățești cultura generală prin lectură, prin vizionarea unor documentare sau filme inspiraționale. Recomandă și altor colegi filmul, cartea, lectura care ți-au plăcut
- Încearcă să îți amintești fiecare faptă bună din această săptămână. Desenează pentru fiecare câte o floare în „Copacul faptelor bune”. De exemplu : ai făcut ordine în camera ta, ai pregătit masa alături de cei dragi etc.



„Viitorul aparține celor care cred în frumusețea propriilor vise.” (E. Roosevelt)

„În plină perioadă de izolare, de învățare online, de căutări și de întrebări, de (re) adaptare am accesat (prietenă fiind) pagina școlii dumneavoastră - Școala Gimnazială „Dimitrie Gusti” Fundu Moldovei.

Ce bucurie mi-ați făcut! Școala altfel de acasă cu activități ingenioase, cu eroi costumați asemenea celor din poveștile citite, abilități de viață consolidate alături de familie, experimente cu mijloacele pe care le-ați avut la îndemână testând cu simțurile voastre realitatea din jurul vostru prin gust, aspect, stare de agregare, însușiri ale unor substanțe la îndemână: sare, zahăr, apă. V-am văzut în fotografiile voastre numai zâmbet: când ați plantat flori, ați semănat în ghivece, ați făcut pâine, cornulețe, ați vopsit ouă, ați greblat, ați realizat corturi ingenioase de care sunteți tare, tare mândri.

Eu am văzut, în toate activitățile voastre, bucuria de a învăța, bucuria învățării prin descoperire, autonomie în învățare și starea voastră de bine, bucuria de a învăța prin joc.

Îi felicit pe părinții voștri pentru că vă încurajează și vă susțin învățarea!

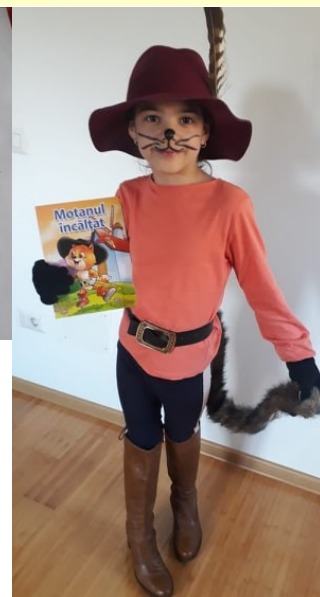
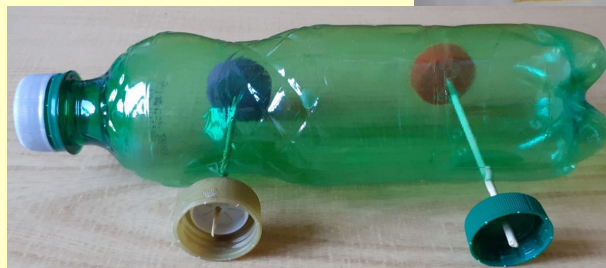
Îi felicit pe profesorii voștri pentru modernitatea exersată și diseminată nouă, tuturor! Vouă, dragi copii, vă spun doar că mi-ați făcut o mare bucurie cu bucuria sufletelor voastre, pentru care vă îmbrățișez, în ton cu vremurile tăcute, izolate.

Sunteți minunați! Aveți grijă de voi și de cei dragi! Stați acasă!”

**Tatiana Vintur**



**Școala de acasă**





„Un popor fără tradiții este un popor fără viitor.” (Alberto Lleras Camargo)

## Lecția Școala altfel „Bucovina merge mai departe”

Director Ilaria PUȘCĂ, prof. Cristina BÎNDIU  
Școala Gimnazială Vatra Moldoviței

Avem bucuria de a enumera pe toți colegii profesori, care vreme de cinci zile, alături de părinți și bunici, au fost mesageri ai Bucovinei: - profesor Zancu Constantin, profesor Trufan Laura, profesor Bîndiu Cristina, profesor Lungu Georgeta, profesor Pușcă Traian-Alin, profesor Coca Ioana, profesor Colban Monica-Georgeta, profesor Gânsă Argentina-Vasileana, profesor Macovei Victoria, profesor Iasinovschi Elena Crizantema, inspector profesor Sauciuc Ilie, profesor Vaman Simona, profesor Badale Adriana, profesor Bursuc Constantina, profesor Trufan Crina-Diana, profesor Fercal Ancuța.

virtuală în muzee, galerii de artă, grădini botanice, etc. Meeting-uri pe platformele de lucru ale claselor în diferite forme: lectură, recital de poezie, învățarea prin joc etc.

**MARȚI** – „Frumusețea în toate a comunei Vatra Moldoviței” prezentarea costumului popular, a zonei geografice, cu caracteristicile specifice, frumusețea Obcinilor Mari și a Feredeului, monumentul UNESCO- Mănăstirea Moldovița, Mănăstirea Veche Moldovița, torentul activ de pe Dealul Mănăstirii, monumentul eroilor din primul Război Mondial, ouăle închistrite, Muzeul Țărănesc a lui Constantin Moisa din Ciurmarna, izvorul cu apă sulfurată de la Ionu, Biserica și Școala veche din Valea Stănei, cu interferența populației etnice germane Freudenthal, traseul Via Transilvanica, ferme și pensiuni.

**MIERCURI** – „Învățăm de la părinți și bunici” – activități de ieri și de azi din gospodăria bucovineană – s-au scos la lumină activități care încă se mai desfășoară în satul nostru: țesutul pânzei, al covoarelor, cusutul iilor, împletitul colțunilor și al laiberelor adică al puloverelor de lână, depănatul, torsul, scărmanatul și răsucitul lânii, urcarea oilor la stână cu toate practicile sale, tunsul oilor, creșterea animalelor și a animalelor de companie, aratul și grădinaritul, trâmbitatul, măcinatul făinii de porumb, pregătirea lemnului pentru iarnă, măcelăritul, stupăritul, conservarea straielor naționale etc.

**JOI** – „Rețete de ieri și de azi” - în cea mai așteptată și mai gustată zi din săptămână,

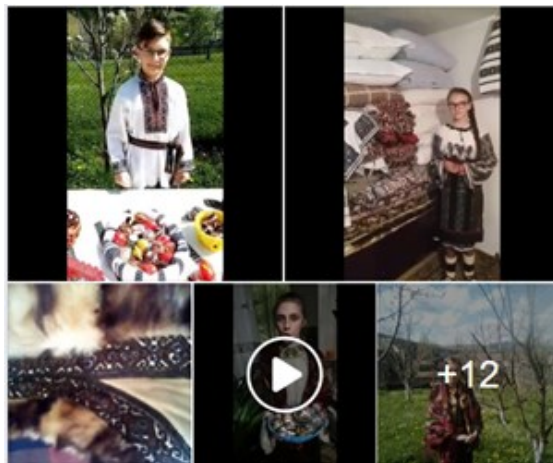
elevii, împreună cu mamele și bunicele lor au gătit tradițional: cozonaci rumeni și pâini aburinde, mămăligă de barabule cu tochtură și huslenka, adică laptele acru huțanesc, chiroște și fripturi, scrijele cu slănină și brânză de oi, borș de miel și de hribi, alivancă și plăcinte poale-n brâu, sirop de pădărie și de brad, pampuște și knedele, tarte, budinci și clătite, brânză cu smântână, mămăligă cu căpșuni și cu smântână, urdă, caș, jintiță și salată cu zer, tocinei și papanasi cu smântână. Interferența etniilor ucrainene și germane și-a spus cuvântul prin miros și gust de calitate. S-au prezentat rețete de iruri și ceaiuri, dar și diverse plante medicinale.

**VINERI** – „Bucovina în Europa” – elevii au prezentat mesaje de încurajare către toții copiii Europei, răbdarea, respectarea regulilor, empatia, milostenia sunt câteva îndemnuri care trimit în întreaga lume spre speranța că oamenii își vor relua cursul, mai înțelepți, mai cumpătați mai buni.



În săptămâna 04 – 08 mai, 2020, la Școala Gimnazială Vatra Moldoviței s-a derulat programul „Școala Altfel” intitulat sugestiv „BUCOVINA MERGE MAI DEPARTE”, în condițiile crizei actuale. Scopul acestui program a reprezentat dezvoltarea competențelor de învățare și a abilităților socio – emoționale la elevii de gimnaziu. Caracteristica inovatoare pentru contextul în care s-a derulat, a fost aceea că elevii de la școlile gimnaziale din Vatra Moldoviței și Paltinu și-au desfășurat activitățile în familie, coordonați de profesori și susținuți de părinți și bunici. Programul a fost foarte bine gândit și organizat tocmai pentru ca elevii să fie în siguranță și activitatea de învățare să se desfășoare cu succes.

**LUNI** – „Copiii Bucovinei în întreaga lume - „Călătorie



„Fără tradiție nu există cultură: nici omul simplu, nici geniul nu pot crea nimic fără tradiție.” (Vasile Pârvan)

Am petrecut cu toții, fiecare la casa noastră, o săptămână de vis. Profesori, elevi, părinți și bunici, ne-am redescoperit și reinventat. Copiii au învățat de la bunici, părinții i-au dăscălit și ei, cum fac de când e Bucovina. Noi, profesorii, am avut cea mai mare bucurie când am văzut ce lucruri minunate știu să facă și să prezinte, cât sunt de determinați și de responsabili, cât de mult iubesc locul în care s-au născut și trăiesc. Interculturalitatea este la ea acasă în comuna noastră, are rolul de a spori specificul acestui loc binecuvântat de Dumnezeu. Mai mult decât oricând, în această „școală altfel-altfel” ne-am simțit ca într-o mare și frumoasă familie. Mesajul nostru către întreaga lume este acela că Bucovina a fost, este și va fi Grădina Maicii Domnului, unde raiul este la el acasă și oamenii știu a trăi frumos și curat.

Programul Școala altfel s-a desfășurat sub egida: *Bucovina merge mai departe.*

Tema zilei este: *Frumusețea satului bucovinean văzută prin ochi de copii.* Activitatea urmărește și să ne facă să uităm, măcar puțin, de boala care bântuie, de izolarea în care trăim, de faptul că nu putem merge la școală și nu ne întâlnim cu colegii decât online. Mai mult, ne-am propus să arătăm lumii întregi că, în ciuda greutăților, am rămas la fel, sufletele oamenilor din comuna noastră racordându-se la frumusețea de rai a Bucovinei.

Ca toate zilele din această săptămână, și ziua de marți debutează cu un meeting, în care ne mai potolim dorul și lămurim elementele esențiale care trebuie punctate în activitățile de azi. Imediat întrebările încep să curgă: *Pot să fotografiez....? Aș putea să prezint....? Aș putea face un*

*videoclip cu....?* Ascultăm, discutăm, explicăm, venim cu idei noi, ne distrăm împreună, profesori și elevi.

Apoi trecem la treabă. În jumătate de oră după încheierea meeting-ului se trimit primele fotografii și primele filmulețe. Toate așteaptă un feed-back. *E bine, doamna?* Nu numai că e bine, e de-a dreptul grozav. Copiii, cu acordul părinților, au răscolit prin lăzile de zestre, aă căutat prin podurile caselor, au luat în stăpânire odaia cea bună plină cu lucruri făcute de mână, au ieșit afară și au privit în jur, immortalizând tot ce li s-a părut frumos.

Satele comunei noastre ni se zugrăvesc în fața ochilor parcă mai frumoase ca niciodată: Mănăstirea Moldovița și ruinele vechii mănăstiri mărturisesc secole de credință, bisericile comunei aduc parcă lumină din cer veghind

la puritatea sufletelor, casele tradiționale sunt pitite printre pomi înfloriți, alături de vile care depun mărturie despre timpul prezent, dar și despre muncă grea în străinătate, departe de copii și de țară, pădurile ne cheamă la plimbare, strălucirea și susurul apelor vindecă, oamenii sunt harnici, primitivi și buni gospodari, iar copiii frumoși și veseli, tradițiile și obiceiurile se păstrează la fel de vii ca odinioară. Copiii de la Paltinu vorbesc despre tradițiile huțurilor, despre felul în care prezența acestora face satul special.

La fel ca în prima zi, fiecare clasă alege o altă modalitate de a-și prezenta roadele muncii: filmulețe, fotografii, texte scurte, meeting-uri.

La finalul zilei suntem obosiți de atâta căutare, dar mulțumiți. Am redescoperit frumusețea de lângă noi. Nu a fost doar o zi bună. A fost o zi extraordinară!

## Multiculturalitate

E ultima zi a săptămânii care a fost mult mai... altfel decât de obicei. Pentru că e 8 mai, dedicăm activitățile de azi Europei, într-o încercare de a spune din nou că împreună, mari și mici, mergem mai departe, că vom reuși să trecem peste această perioadă grea, că atâta vreme cât suntem uniți, totul va fi bine. Fiecare clasă alături de coordonatorii lor alege altă formă de manifestare a acestui mesaj. Dacă unii dintre noi aleg să vorbească despre comunitate și despre familie, pentru că Europa asta înseamnă, alții descoperă istoria Uniunii Europene prin joc, unii transmit mesajele lor pentru eroii de azi ai întregului continent prin intermediul meeting-urilor care devin filmulețe pe YouTube, alții țin să spună, prin videoclipuri și un râu de inimi, că „Inima Bucovinei bate pentru Europa”. Nu lipsesc desenele care ilustrează frumusețea Uniunii Europene, întâlnirile online în care se punctează importanța acesteia pentru țările bătrânului continent, iar clasa a V-a A realizează un videoclip pe al cărui fundal se aude Oda bucuriei.

Copiii mărturisesc că și-ar mai dori măcar încă o săptămână de Școala Altfel. Dacă ne-am dori un feed-back, nu există altul mai bun, iar materialele încărcate pe paginile de Facebook ale profesorilor școlii și pe pagina Școlii Gimnaziale Vatra Moldoviței vorbesc despre ceea ce vrem noi să fim ca școală: o comunitate unită în diversitatea ei.

**Epilog:** La final de săptămână, ne dăm seama că, deși a fost o reală provocare și ne-a pus la încercare în diferite moduri, desfășurarea Școlii Altfel într-o...altfel de formulă nu ne-a împiedicat să fim creativi, să descoperim, să învățăm, să colaborăm, să comunicăm, să gestionăm situații și contexte educaționale, să fim împreună și să muncim cot la cot. Poate lucrurile cele mai importante pe care le-am învățat în această săptămână cu toții, profesori, părinți și copii, au fost că dacă e... altfel nu înseamnă că este imposibil, că obstacolele devin ușor de depășit dacă îți dorești cu tot dinadinsul să crezi ceva frumos, că „nu pot” nu e o alternativă și că, atunci când îi simți pe ceilalți aproape, ceea ce părea imposibil devine posibil, iar visele prind chip.



„Mi-am vârât capul pe fereastră în această dimineață și primăvara m-a sărutat drept în față.” (Langston Hughes)

**Lecția Școala altfel online**  
**Director prof. Cristina Elena MIHALESCU,**  
**prof. Carmen-Elisabeta CÎMPAN,**  
**prof. Mariana ILICA**

**Liceul Tehnologic „Vasile Gherasim” Marginea**

Jurnalul unui timp izolat



În perioada 11-15 mai 2020, elevii Liceului Tehnologic „V. Gherasim” Marginea au desfășurat săptămâna „Școala altfel” prin intermediul activităților educative extrașcolare și extra-curriculare.



Programul Școala altfel s-a desfășurat în proiectul „Școala altfel – Revista mea online... de carantină”, prin implicarea a 41 de cadre didactice și a 630 elevi.

Activitățile desfășurate în mediul online au fost: educație ecologică, educație pentru sănătate, educație pentru valori, educație PSI, orientare școlară și profesională, educație religioasă, cultural – artistice, sportive, cetățenie democratică.

**Scop:** Implicarea activă a copiilor, părinților și cadrelor didactice în activități prin care să conștientizeze potențialul educativ al activităților educative desfășurate în următoarele domenii:

(culturale) promovarea ideii de comunitate activă, prin valorificarea patrimoniului cultural, istoric, arheologic, pentru crearea sentimentelor de mândrie națională și responsabilitate față de prezentul și viitorul creat de noi înșine;

(educație ecologică și protecția mediului) educarea în spiritul protejării mediului înconjurător, dezvoltarea interesului pentru descoperirea de lucruri noi prin excursii tematice și promovarea unei atitudini de respect față de natură;

(cetățenie democratică și responsabilitate socială) prin dezvoltarea aptitudinilor moral civice ale elevilor, a unui comportament adecvat statutului lor a deprinderilor de comportare civilizată și a spiritului de fair-play, adaptarea ținutei, a comportamentului și a atitudinii, vârstei și statutului de elev în vederea

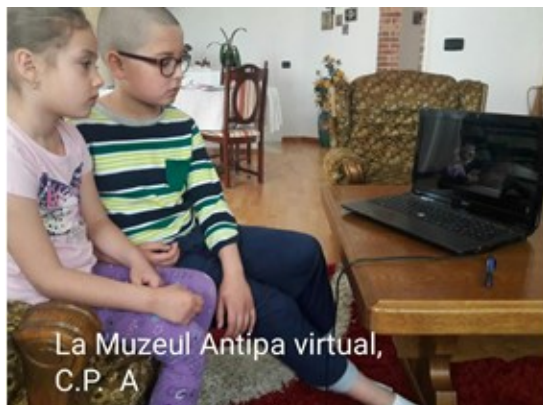
Scopul acestui program a fost implicarea tuturor elevilor și a cadrelor didactice în activități care să răspundă intereselor și preocupărilor, să pună în valoare talentele și capacitățile acestora în diferite domenii, nu neapărat în cele prezente în curriculumul național și să stimuleze participarea lor la acțiuni variate, în contexte non-formale.

formării sociale, prin valorificarea creativității, a inovației, a spiritului ludic în relațiile cu ceilalți;

(abilitați de viață) educarea gustului estetic, completarea instruirii elevilor prin diverse activități atractive, realizate prin îmbinarea armonioasă dintre activitățile școlare și cele extracurriculare, de educație nonformală.

Aceste activități au fost organizate sub diferite forme, ca de exemplu:

- ⇒ educație media și cinematografică;
- ⇒ dezbateri prin intermediul întâlnirilor video;
- ⇒ activități de voluntariat sau de interes comunitar;
- ⇒ excursii tematice virtuale la muzee.



La Muzeul Antipa virtual,  
C.P. A

**La nivel primar s-au desfășurat activități artistice, ateliere de creație, ecologice, gospodărești, dezvoltarea abilităților de viață:**

**Totul e bine, chiar și în bucătărie!**

**Vizită la Muzeul de istorie naturală Grigore Antipa**  
**Sunt un meșter priceput**  
**Ne jucăm, în casă ne distrăm**  
**Micul Masterchef - CPB**  
**Micul pictor - CPA**



Micul pictor C.P. A







„Dacă Dumnezeu nu ar exista, ar trebui inventat.” (Voltaire)

### Lecția de religie online

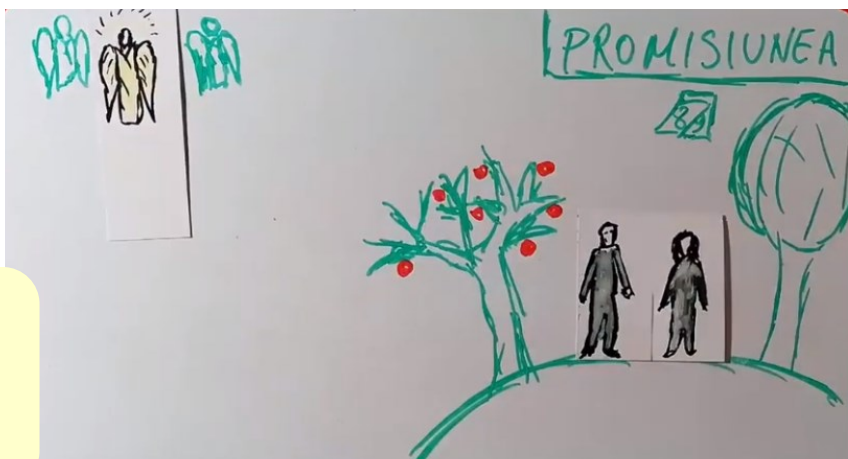
**Prof. Bogdan Nistor**  
**Școala Gimnazială Berchișești**



Jurnalul unui timp izolat

Un material video valoros poate fi accesat pe youtube, intitulat Minutul de religie. Acesta cuprinde capitolele de mai jos:

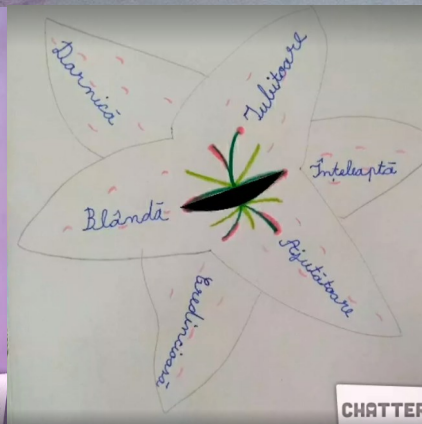
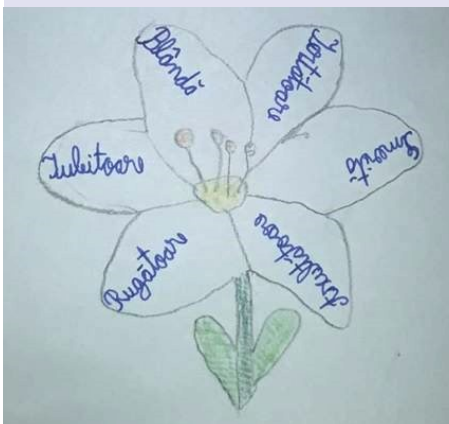
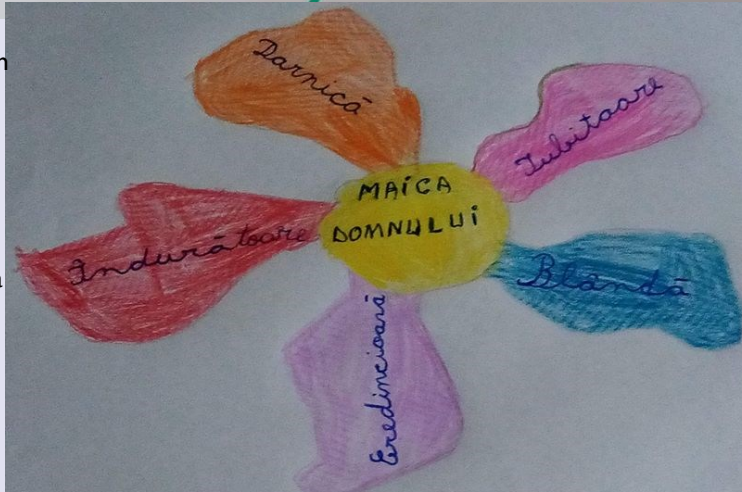
1. Biblia
2. Începutul
3. Promisiune
4. Virusul răului și culorile speranței
5. Turnul care n-a ajuns la cer
6. Avraam și Țara Făgăduinței



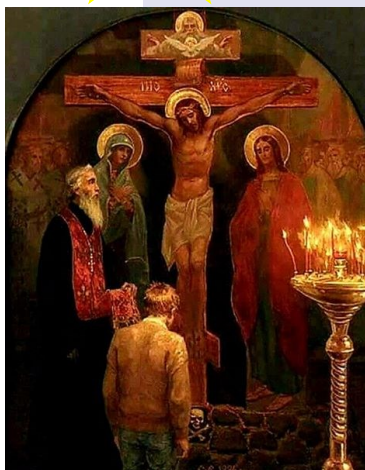
**Alina Daniela Cotor Lucasciuc**

**Școala Gimnazială Breaza**  
**Clasa a III-a**

„Trecând prin aceste momente încărcate emoțional am propus copiilor să descrie prin desen și cuvinte ce înseamnă pentru ei Maica Domnului. Activitatea a început prin urmărirea unui material video referitor la Buna Vestire, apoi am discutat cu ei pe grup despre importanța sărbătorii. Copiii au realizat materialele, le-am trimis pe grupul clasei de WhatsApp și le-am trimis fiecăruia feedback-ul. De asemenea am folosit aplicația CHATTER PIX. Au fost excepționali, prompti și dornici de a face cât mai multe activități on-line. Noi avem un grup al clasei pe WhatsApp și unul pe messenger unde comunicăm permanent, uneori și la ora 20. Am niște copilași și părinți excepționali Activitatea s-a desfășurat în data 25.03.2020, de Buna Vestire”.



## „Suntem ceea ce iubim.” (Nichita Stănescu)



Cu mască și fără mască!?  
 Cu bun simț și fără bun simț!?  
 Cu lumină și fără lumină!?  
 Cu credință și fără credință!?  
 Cu Hristos și fără Hristos!?  
 Cu Înviere și fără Înviere!?  
 Cu demnitate și fără demnitate!?  
 Cu omenie sau fără omenie!?

\*\*\* Iisus privește mistic și dumnezeiește tăcând desăvârșit și suferind în Sine, ce mărunță și josnică a ajuns făptura Sa omenească, ce urât a putut-o infecta și otrăvi diavolul din interior la exterior, după căderea în păcat și neascultarea din Rai.

\*\*\* Ar părăsi icoana și asemănarea făpturii Sale, ar abandona-o, ar anula lupta și planul de mântuire a omului Adam și neamul său căzut, dar a promis Tatălui că îl va mântui, a spus că nu v-a face voia Sa, ci voia Celui care L-a trimis, ascultător făcându-Se pe Sine, până la moarte. (Sf. Evanghelie)

\*\*\* Uităndu-ne la toate persoanele societății zilei de astăzi, vedem că toată lumea este stresată, agitată, dar nu știe

exact de ce? Simplu de înțeles și de dedus: Să ne dăm jos măștile mizeriilor sufletești personale, să ne curățim simțirile, să ne vindecăm patimile, ura, lăcomia, răutatea, facerea de rău, apucăturile grosolane și impulsurile necontrolate de dezumanizare continuă.

\*\*\* Boala se vindecă prin credință, morală, rugăciune, bună-tate, omenie, grijă de trup, grijă medicală, grijă față de starea sufletească și de relația noastră cu Dumnezeu.

\*\*\* Să avem grijă ce mâncăm sau bem, neuitând că măsura în toate și lucru bine făcut, în numele credinței ajută la sănătatea biologică, personală a oricărui om care le practică și le respectă.

\*\*\* Hristos ne-a cerut să ne iubim unii pe alții, nu să ne

facem rău unii altora, tocmai de aceea și El S-a retras de la noi, iar acum noi suferim, fiind bulversați de necazuri, probleme, greutate și neajunsuri.

\*\*\* Să nu ne mai victimizăm, să nu ne mai văităm, să ne aducem aminte că Iisus a intrat la Apostoli prin ușile încuiate, l-a binecuvântat și le-a zis: „Pace vouă! Bucurați-vă!” Lăsați cele pământești Cezarului, iar de cele dumnezeiești să ne ocupăm noi.

\*\*\* Spune rugăciunea de la Euharistie: „Nu voi spune vrăjmașilor tăi taina ta, nici sărutare-ți voi da ca luda, ci ca tâlharul strig, pomenește-mă doamne când vei veni întru împărăția ta”.

Părintele Calistrat

(Dincolo de ceruri)

## Credință

„Izvorul Tămăduirii” este o mare sărbătoare închinată Maicii Domnului.

Sărbătoarea arată rolul Fecioarei Maria în lucrarea mântuirii oamenilor.

- Izvorul Tămăduirii amintește de minuni săvârșite la un izvor de lângă Constantinopol.
- Potrivit tradiției, cu puțin timp înainte de a ajunge împărat, Leon cel Mare se plimba printr-o pădure din acea zonă.
- A întâlnit un bătrân orb care i-a cerut să-i dea apă și să-l ducă în cetate. Leon a căutat un izvor, dar nu l-a găsit. La un moment dat, a auzit-o pe Maica Domnului spunându-i: „Nu este nevoie să te ostenești, căci apa este aproape! Pătrunde, Leone, mai adânc în această pădure și luând cu mâinile apă tulbure potolește setea orbului și apoi unge cu ea ochii lui cei întunecați”. Leon a găsit un izvor din care i-a dat orbului să bea, i-a spălat fața cu această apă, iar orbul a început să vadă. După ce a ajuns împărat, Leon a construit lângă acel izvor o biserică.
- Mai târziu, împăratul Justinian (527-565), care suferea de o boală grea, s-a vindecat după ce a băut apă din acest izvor. Ca semn de mulțumire a construit o biserică și mai mare. De-a lungul timpului, apa acestui izvor a vindecat multe boli.
- Credincioșii care merg la Istanbul (numele nou al vechii cetăți a Constantinopolului) se pot închina în Biserica Izvorului Tămăduirii.

„Mi-a spus cineva,  
 dar nu mai știu  
 cine  
 Că vremea va sta  
 și apoi va fi bine!”

Nichita Stănescu  
 Prevestire



„Creativitatea înseamnă să gândești lucruri noi. Inovația, să le faci.” (Theodore Levitt)

## Lecții de creativitate didactică



Creativitatea este o componentă importantă a învățării. Am propus un joc foarte frumos, copiilor din clasa mea, care se poate juca în familie, pe care l-am intitulat „Ruleta cu porunci”. Se pot folosi materiale pe care le avem la îndemână în gospodărie: cartoane, foi de hârtie, clești de rufe, un spinner.

### Mod de realizare:

\*\*\*Se confecționează un cerc din carton;

\*\*\*Acesta se împarte în sectoare de cerc (6, 8 10 sau 12 sectoare) care se colorează în diferite culori.

\*\*\*Pe fiecare sector de cerc se prinde un clește de rufe care cuprinde o sarcină de lucru, poruncă.

\*\*\*Cercul de carton este lipit pe un spinner (pentru a se roti ușor).

\*\*\* În funcție de vârsta copiilor se scriu diferite sarcini de lucru.

Exemple:

- Spune o strofă dintr-o poezie
- Spune o ghicitoare
- Citește 10 rânduri dintr-o carte
- Stai 3 minute într-un picior

### Ruleta cu porunci

Învățător Elena  
Tărăboanță

Școala Gimnazială  
nr.1 Vicovu de Sus

Creativitatea este un atribut constant al activităților desfășurate de cadrele didactice. Componenta online a activat mai mult creativitatea, a intensificat-o.

- Spune o glumă

- Cântă un cântec
- \*\*\* Se învârtă „ruleta”.

Fiecare jucător rezolvă sarcina din dreptul său, după ce se oprește ruleta. Este interesant și distractiv!

Produsele creative sunt roadele actului de creație. Pentru ca o pictură, obiect sau idee să fie considerată o creație, este necesar să îndeplinească mai multe condiții:

- să fie **originală**, adică să fie deosebită față de alte produse similare
- să fie **valoroasă**, adică să nu fie un produs de duzină sau un kitsch
- să aducă ceva **nou**, adică să nu repete o idee deja existentă
- să fie **utilă**, adică să aibă un scop și să îndeplinească o nevoie a cuiva

Când evaluăm creațiile copiilor trebuie să aplicăm condițiile de mai sus nu produselor în sine, cât mai ales ideii care a stat la baza producerii acestora. Spre exemplu, chiar dacă zmeul cu elice inventat de un copil nu poate zbura, ideea care a stat la baza acestuia este foarte creativă. ([www.psihologpentrucopii](http://www.psihologpentrucopii))





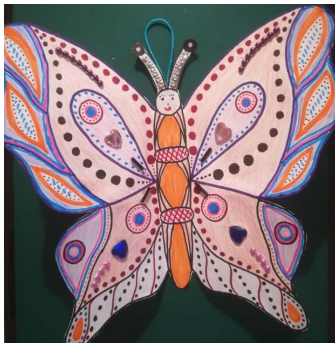
## Fișe de lucru

Dragi copii, pentru lucrarea de astăzi, aveți nevoie de: o coală de carton verde, riglă, creion, foarfece, resturi de hârtie colorată (poate fi și albă), aracet sau lipici, creioane colorate, carioci, mărgelile, paiete sau strasuri (ce aveți în casă).



Fișe de lucru pentru realizarea unor lucrări, de către copiii de diferite vârste, împreună cu părinții, pot fi accesate pe blogul Atelierului fanteziei, coordonat de prof. Marcela Olga Reuț.

- ⇒ Buchetul de flori
- ⇒ Fluturașul
- ⇒ Pălăria din materiale reciclabile
- ⇒ Sticla decorată cu sfoară.



<https://fantezieblog.wordpress.com/>

Modul de lucru este descris pe blog. Lucrările finale sunt ilustrate în fotografiile de mai jos.



Cercul Artă Textilă (Prof. Cristina Hreamătă Macoveiciuc) Broderii realizate de elevii cercului, învățare online.



## ARTĂ TEXTILĂ, prof. Cristina Hreamătă Macoveiciuc, „Șoricelul lunatic”

Astăzi vă propun să facem o lucrare veselă și distractivă. Pentru a realiza șoricelul folosiți o bucată de carton subțire pe care desenați un sector de cerc (ca în poză).



Faceți din carton un con pe care îl înfășurați în sfoară. Tot din sfoară faceți urechile și codița (vezi foto). Ochiul pot fi făcuți din resturi de materiale sau din carton.

Lipiți ochii și urechile. Cu markerul desenați boticul și gura. Puteți lipi fire de ață subțire pentru mustăți. Luna va fi desenată pe o bucată de carton mai gros (este foarte bun cartonul ondulat de la o cutie de care nu mai aveți nevoie – nu aruncați restul, vom avea nevoie de carton și la alte lucrări!). Puteți lipi pe forma de carton resturi de materiale, pânză de sac, hârtie colorată sau o puteți picta.

Faceți din sfoară și lăbuțele, apoi lipiți șoricelul, lăbuțele și codița pe lună. Cei care nu aveți acasă sfoară, lipici, material pentru lună puteți realiza lucrarea și din hârtie.

Pentru aceasta desenați mai întâi formele pe o foaie de bloc de desen. Dacă vreți o lucrare mai mare folosiți o foaie de bloc mare (A3) sau două foi de bloc mic: una pentru lună și alta pentru șoricel. Pentru șoricel faceți un con pe care lipiți urechile. Pentru ochi faceți o mică tăietură cu cuterul, introduceți ochiul și lipiți-l pe spate.

Cu markerul desenați boticul și gura. Puteți lipi fire de ață subțire pentru mustăți.

Faceți codița din sfoară. Dacă aveți din ce faceți o fundiță pentru vârful codiței.

Luna o puteți lipi pe o bucată de carton mai gros (este foarte bun cartonul ondulat de la o cutie de care nu mai aveți nevoie – nu aruncați restul, vom avea nevoie de carton și la alte lucrări!). Lipiți pe lună șoricelul (cu un rest de hârtie), lăbuțele și codița. În partea de sus faceți o agățătoare, pentru a putea pune lucrarea pe perete.

## Creativitate



„Pământul, fragment al universului, stă mărturie pentru univers.” (Honoré de Balzac)

### Lecția Ziaua Pământului Prof. Elena Adrobotoeai, prof. Anuța Raluca Cucu, director prof. Dumitru Moraru

22 aprilie

#### Școala Gimnazială „Miron Costin” Suceava

Elevii de la Școala Gimnazială „Miron Costin” Suceava au sărbătorit anul acesta Ziua Pământului de acasă.

La 22 aprilie, sărbătorim, în fiecare an, Pământul prin marcarea Zilei Planetei Pământ.

Aniversată pentru prima dată în 1970, Ziua Plantei Pământ a fost inițiată de senatorul american Gaylord Nelson și celebrată, inițial, doar pe teritoriul SUA. Legile privind aerul curat, apa curată și speciile pe cale de dispariție au fost create ca răspuns la aniversarea primei Zile a Pământului în 1970, care a avut ca rezultat și crearea Agenției pentru Protecția Mediului. Multe țări au adoptat în ani următori legi similare. Din 1990, datorită eforturilor depuse de activistul Denis Hayes, Ziua Planetei Pământ a început să fie organizată la nivel internațional, în peste 140 de țări.

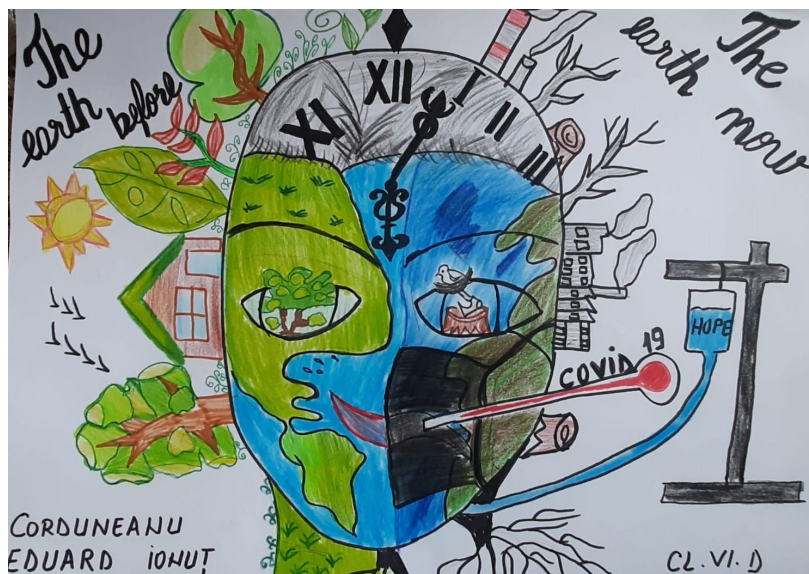
Au răspuns la numeroase întrebări legate de schimbările climatice, folosind platformele online.

De asemenea, au dorit să-și exprime sentimentele în legătură cu acest subiect de actualitate, prin postere și colaje.

În contextul situației actuale, pandemia de Covid-19, mesajul lor vine de la ferestrele caselor lor, fiind intitulată sugestiv: „Lumea văzută de la fereastra mea” (The World seen through my windows), „Primăvara de la fereastră” (Spring from my windows), „Tăcere” (Silence), „Suceava la apus”, „Seninătate și vindecare” (Serenity and healing), „Pământul, acum și atunci” (The Earth now and then).

Unul dintre elevi – Bujorean Justin, clasa a VIII-a D – a creat un film de scurt metraj, în care prezintă

dorința sa de a surprinde, cu sensibilitate, natura și oamenii, atât cât îi permite fereastra.



Este un mesaj profund care ne determină să meditam la frumusețea naturii pe care omul lumii contemporane a uitat să o aprecieze.



# 50 YEARS EARTH DAY 2020

## #EarthDayAtHome

Google a marcat miercuri, 22 aprilie 2020, a 50-a aniversare a Zilei Pământului printr-un doodle special dar și un joc interactiv pentru copii dedicat uneia dintre

„cele mai mici și mai esențiale vietăți: albina!”. „Știați că două treimi din culturile din întreaga lume și 85% dintre plantele cu flori există datorită polenizării făcute de albine?”, se arată în introducerea jocului interactiv creat de Google prin care copiii sunt invitați să afle

informații interesante despre albine și să ajute albinele să polenizeze diverse flori. Amintim că în fiecare an, pe 22 aprilie, se sărbătorește Ziua Pământului, ziua când s-a născut mișcarea pentru protejarea mediului înconjurător.

„Astăzi, când celebrăm Ziua Internațională a Pământului, deși suntem izolați, putem aprecia împreună frumusețea planetei noastre și instrumentele științifice care ne ajută să înțelegem cum funcționează ea...”, transmite agenția spațială americană NASA. În acest sens agenția spațială a creat un set de instrumente online, cu acces gratuit, sub genericul [#EarthDayAtHome](#).

„În urmă cu 50 de ani, oameni din întreaga lume au sărbătorit prima dată Ziua Pământului. Organizatorii au selectat date și au planificat activități mai ales pentru a-i angaja pe tineri în mișcarea de conștientizare a problemelor de mediu”, au transmis oficialii NASA.

Despre Earth Day Toolkit, ei spun că „NASA continuă această mobilizare prin aducerea laolaltă a multor re-

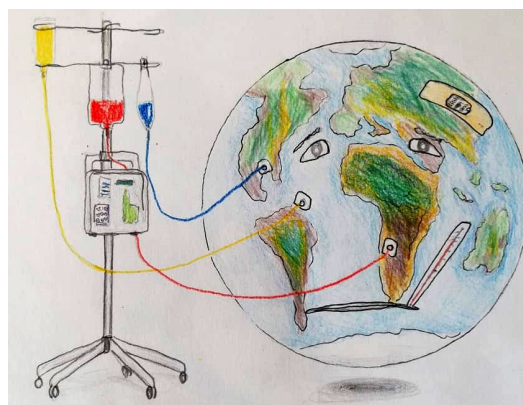
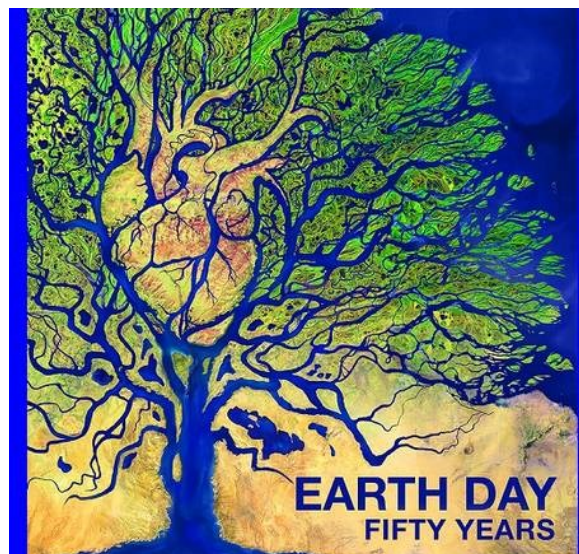
surse ale agenției. Toate sunt gratuite și disponibile profesorilor și elevilor, părinților, liderilor civici, muzeelor și tuturor celorlalți”.

Agenția va găzui o ediție specială a „NASA Science Live”, miercuri, la ora României 21.00.

La rândul său, Muzeul American de Istorie Naturală va transmite întreaga zi „Earthfest”. La miezul nopții de miercuri spre joi, geologul Martha Gilmore

va susține un „watch party” în care va compara planeta noastră cu cele vecine.

Prin instrumentul online Earth Day Network pot fi descoperite numeroase alte evenimente dedicate acestei zile. (Sursa: [www.rfi.ro](http://www.rfi.ro))



Elevii de la Colegiul Economic „Dimitrie Cantemir” Suceava au transmis prin intermediul afișelor mesaje Pământului.

Coordonator prof. Chiper Andreea Ramona

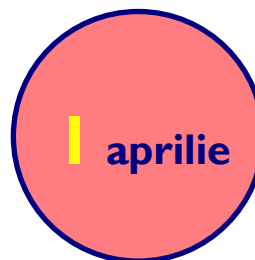


„Păsările nu vor să trăiască mai mult. Au impresia că zborul nu le aparține. Oamenii vor să trăiască veșnic. Au impresia că pot zbura!” (Confucius)

## Lecția păsărilor

Prof. înv. primar Dulgheriu Paula Veronica

Școala Gimnazială Vadu Moldovei



E prima zi de aprilie. Zi friguroasă de dimineață. Amorțită de frig este și natura. Suferă și ea alături de noi. Privirea îmi fuge spre fereastră și descopăr cu o bucurie ce nu o pot descrie în cuvinte că au venit berzele la Vadu Moldovei!

E semn bun, semn de binecuvântare! Bine ați venit la noi! Ne aduceți speranță! Chiar de ziua voastră! Pentru că azi, 1 aprilie e Ziua Internațională a Păsărilor. Și nu e o păcăleală! Ziua Internațională a Păsărilor este sărbătorită încă din 1906, iar la noi în țară în perioada interbelică, preponderent în școli.

Această zi este, anual, marcată în cadrul programului UNESCO “Omul și bisofera”, neîntâmplător fiind celebrată în Aprilie. La 1 aprilie 1906 a fost semnată Convenția Internațională pentru Protecția Păsărilor, unul din primele documente ecologice.

Ziua Păsărilor nu semnifică doar celebrarea semnării Convenției, cât și perioada de migrare a păsărilor din iarnă spre primăvară. Primul eveniment ecologic al lunii aprilie, cu o istorie centenară, are, invariabil, ca scop să educe noua generație spre a iubi și a avea grijă de păsările sălbatice.

În România, această sărbătoare își are originea în perioada dintre cele două războaie mondiale, fiind sărbătorită, mai ales, în școli. Elevii instalau în acea zi sau în duminică apropiată cuiburile artificiale pe care le construieră pentru păsari în timpul iernii. Această tradiție a fost reînviată în 1993 de Societatea Ornitologică Română. Din luna martie a anului 1994, Ziua Păsărilor este sărbătorită în fiecare an în România.

Plină de entuziasm, deschid laptopul pentru a intra, ca de obicei la ora 10:00, pe grupul clasei fluturașilor. Școala, chiar de acasă, „must go on”! Copiii mi-au simțit starea și au transpus emoția acestei zile în lucrări minunate.

Au descoperit, sub îndrumarea mea și a părinților, lecțiile de viață oferite de păsări. Cu zborul, cântecul și frumusețea lor ne încântă și ne inspiră.

Știați că:

- prima pasăre domesticită a fost găscă;
- măcăuțul raței nu are ecou;
- bufnițele își răsucesc capul aproape circular pentru că nu-și pot mișca ochii;

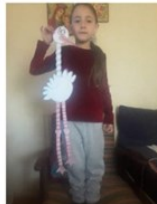
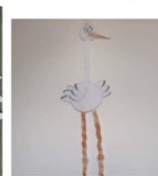


- pupăza este o pasăre ce poate fi domesticită cu ușurință;
- graurii care nu au pui hrănesc puii din cuiburile vecine?

În aceste vremuri tulburi să învățăm de la păsări ce înseamnă răbdarea, să ne învățăm spiritual, să ne ocrotim unii pe alții și apoi să învățăm să zburăm!

Dar azi stăm acasă și lăsăm zborul doar păsărilor pentru ca mâine să zburăm și noi!

Învățătoarea fluturașilor





## „După pene se cunoaște pasărea.” (proverb)



„Învăță de la păsări să fii mereu în zbor...”  
Brâncuși a sculptat Măiastra, printre primele sculpturi în care a folosit forma abstractă unei păsări. Lucrarea a fost inspirată de pasărea legendară a folclorului românesc. Nichita Stănescu în „Laudă omului” spune: „Din punctul de vedere -al aerului,/soarele-i un aer plin de păsări,/aripă în aripă zbatând./Oamenii sunt păsări nemaîntâlnite,/cu aripi crescute înlăuntru,/care bat plutind, planând,/într-un aer mai curat - care e gândul!”  
Astăzi, 1 aprilie, este Ziua Internațională a Păsărilor, marcată în cadrul programului UNESCO „Omul și bisofera”. La 1 aprilie 1906 a fost semna-

tă Convenția Internațională pentru Protecția Păsărilor, unul din primele documente ecologice.  
În aceste vremuri tumultuoase am uitat că la rândul-mi am un suflet înaripat și e ziua lui, ziua lui „Ten-Ten”, o nimfă gălăgioasă, de genul masculin, oferită în dar fiicei noastre, care-și dorea fie un câțel, o pisică sau un animaluț. Atât s-a putut!  
Și numele lui are o poveste, prietenia dintre noi și o „vrabie colorată” este o poveste. E matinal și ne caută compania, altfel are un „cânt” strident, ușor de auzit chiar de la etajul 4. Locuiește într-o colivie, securizată, din cauza motanilor care i-ar face de

petrecanie. Îi recunoaștem „trilurile” în funcție de starea lui și de evenimente. Redă cu ușurință orice fluierat (când vrea să fluiera, fluieră...), detestă mitingurile (în cei 17 ani ai lui a prins câteva), s-a împăcat cu singurătatea, dar s-a și revoltat, nemâncând vreo 3 zile, așteptându-ne cu dor să-i fim în preajmă. Adoră cartofii prăjiți și zboară tot mai jos.  
Mă „ceartă” când vorbesc la telefon.  
E fragil, dar are același look indiferent de vârstă, suplu și diafan.  
(Tatiana Vîntur)



## Atitudine și implicare

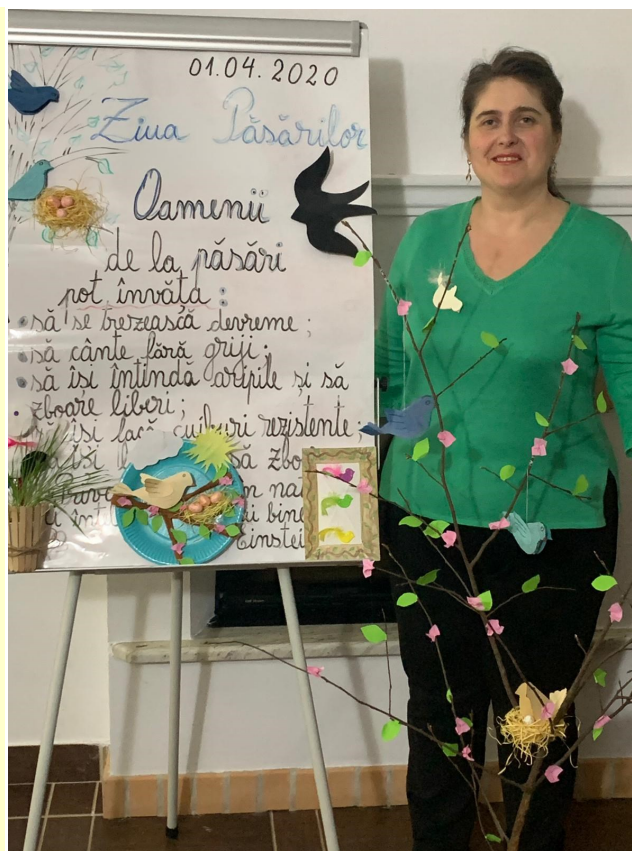
Ziua Păsărilor - Școala Gimnazială Breaza, prof. Alina Daniela Cotor Lucasciuc

Activități educative și antrenante, toate în beneficiul copiilor (Simona Irina Crețan) au fost desfășurate la Școala Gimnazială Putna, coordonate de învățător Aurica Mariana Chidoveț, pe perioada stării de urgență, în Școala altfel.

Oamenii învață de la păsări:

- ⇒ să se trezească devreme;
- ⇒ să cânte fără griji;
- ⇒ să își întindă aripile și să zboare liberi;
- ⇒ să își facă cuiburi rezistente;
- ⇒ să își desăvârșească zborul.

„După cântec se cunoaște pasărea cea mai dulce.” (proverb românesc)





„Teritoriul comun al europenilor este cultura.” (Paul Valery)

## Lecție Ziua Europei

Prof. Dorina COCARI

Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava

9 mai

De șapte ediția Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava desfășoară Concursul interjudețean „Copiii Europei”. Deși activitățile de învățare sau desfășurate în mediul virtual, copiii au găsit timp pentru un concurs cu lucrări plastice care transmite un mesaj de solidaritate Europei.

La mulți ani, Europa!



„Am avut plăcuta surpriză să primim multe lucrări pentru ediția a VII-a a concursului „Copiii Europei”, deși concursurile și competițiile au fost suspendate pe perioada stării de urgență.

Lucrările sunt însoțite de mesaje pentru Ziua Europei, 9 mai.

Am înțeles că vă lipsește scena pe care vă prezentați cu atâta trăire lucrările realizate împreună și zumbetul echipajelor. Apreciez insistența cu care ați mutat ediția concursului în mediul online. Da, voi, copii, părinți și cadre didactice deopotrivă, nu ați lăsat ca această zi să fie tăcută în cadrul concursului nostru! Vă mulțumim pentru consecvență și perseverență,

pentru seninătatea și speranța regăsită în sufletele voastre, pentru că vă simțim mereu aproape! Cu suflete înflăcărate ca ale voastre, Europa va fi bine!

La mulți ani, Europa!

E cazul să privești, dar mai ales să simți, cât de mult te iubesc copiii!”

Vom reda în cele ce urmează mesajele desenele copiilor adresate Europei.

Coordonator prof. Dorina COCARI



„Europa crește”  
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Suceava



„Împreună formăm o inimă uriașă”  
Școala Gimnazială „Miron Costin” Suceava,  
prof. Lavinia Ocsana Palaghianu



„Floare în dar”  
Școala Gimnazială nr.10 Suceava  
Prof. Valentina Maxim

„Noi nu coalizăm statele, ci unim oamenii.” (Jean Monnet)



Împreună vom fi bine!  
Grădina Europei va înflori din nou

„Grădina Europei va înflori din nou”  
Eleva Martineac Amalia, clasa I A  
Școala Gimnazială nr.10 Suceava,  
Prof. Laura Chiticari

Pe continentul european, Ziua Europei este o sărbătoare anuală a păcii și unității în Europa.  
Sunt două date pentru sărbătorirea acestei zile: 5 mai pentru Consiliul Europei și 9 mai pentru Uniunea Europeană.



Eleva Riana Macovei, clasa a IV-a,  
Școala Gimnazială „Ion Creangă” Suceava  
Coordonator prof. Adriana Grădinaru



Clasa a VII-a, Școala Gimnazială nr. 8 Suceava,  
Prof. Gabriela Sincu



Școala Gimnazială Nr. 4 Suceava  
Prof. Maria Tasca

Școala Gimnazială nr. 3 Suceava,  
Prof. Adriana Crișmariu, Prof. Liliana Gabriela Onuț





„Trebuie să trăiești și pentru altul, dacă vrei să trăiești pentru tine.” (Seneca)

## Lecție de solidaritate Prof. Ionela PINIUC

Școala Gimnazială Drăgușeni

Elevii de la Drăgușeni își strâng alocațiile ca să le doneze Spitalului Județean Suceava „Aș dori să știți ca elevii Școlii Gimnaziale „Luca Gavril” Drăgușeni transmit cu mare drag un mesaj de încurajare tuturor celor din linia întâi în cadrul proiectului din Școala Altfel intitulat „Eu sunt Suceava- I am Suceava- Je suis Suceava”. De asemenea au început să își strângă alocațiile pentru a le dona spitalului! Vă atașez câteva imagini realizate de ei! Vă mulțumesc și suntem alături de toți!”, a spus profesoara de engleza Ionela Piniuc.

(mesaj transmis de Oana Șlemco - ziarist)



gimnaziu, pentru care a pregătit proiectul „Eu sunt Suceava / I am Suceava / Je suis Suceava”. În cadrul activităților, elevii au pregătit planșe cu mesaje și desene de încurajare pentru toți cei sunt în linia întâi - personal medical, poliție, armată, jandarmerie etc.

„Fiind profesoară de engleză și franceză, mesajele sunt în limbi străine. Elevii s-au implicat, și-au scris gândurile, emoțiile și au transmis mesajul lor celor care ne apără în aceste zile”, a mai spus profesoara.

(Monitorul de Suceava, Adelina Talpalariu)



Elevii de la Școala Gimnazială Drăgușeni au luat inițiativa de a dona banii din alocația lor pentru a veni în sprijinul bolnavilor infectați cu virusul COVID-19.



Gest de admirabilă generozitate și solidaritate din partea elevilor de gimnaziu, de la școala din comuna Drăgușeni, aceștia hotărând să -și doneze alocația pe o lună pentru Spitalul Județean Suceava.

Prof. Ionela Piniuc ne-a menționat că este vorba de circa 80 de elevi din clasele V-VIII, din Broșteni și Drăgușeni, care vor să-i ajute, pe măsura puterilor lor, pe cei care se implică în lupta cu COVID-19.

„Gestul lor este unul lăudabil pentru că cei mai mulți provin din familii nevoiașe, pentru care aceste alocații sunt necesare, sunt bani importanți pentru familie. Ne gândim prin ce metodă să donăm banii, cel mai probabil ne vom alătura unei campanii inițiate pentru sprijinul spitalului de la Suceava”.

Cuantumul unei alocații școlare este de 156 de lei.

### Mesaje de încurajare pentru medici

Prof. Piniuc ne-a mai povestit că, în cursul săptămânii trecute, a desfășurat „Școala altfel” cu elevii de



**Asociația SEVA** - președinte Angela Zarojanu și **Asociația Multicare** - președinte Nicoleta Daneliuc, alături de Roxana Dumitrache, prin vocea jurnalistei Adriana Dascălu Bulină - Televiziunea Intermedia Suceava, au lansat un apel la solidaritate, o probă de empatie pentru societatea suceveană care, deși încercată, a reușit să se mobilizeze și să fie generoasă în momente dificile.

**Fii aproape de departe** este o inițiativă civică pentru a asigura asistență și alte forme de sprijin, în această perioadă de izolare socială.

Avem resurse de blândețe, de bunătate, de solidaritate pentru a aduce speranță și bucurie!

**Fiți alături de noi!**



### Luciditate, de Tatiana Vîntur

Năzuim atâtea....,  
Când ne este bine!  
Ne gândim la bine  
Când ne este rău!

„Eu, atotputernic,  
Eu, cel nesmerit,  
Caut nemurirea!  
Sunt de neînvins!

Nu am timp de fleacuri,  
Lucruri pămâteneg;  
Caut efemerul,  
Timpul neștiut.

Dilatată-i clipa,  
Plină de himere,  
Și mut, mai departe,  
Câte-un azimut.”

Bănuim că lumea,  
Ea, e vinovată  
De absurde fapte:  
Eu, nu mai sunt Eu!

În lucida clipă,  
Socotim averea:  
O duină ne pare  
Tot ce am făcut!

Măruntele lucruri  
Capătă valoare!  
Alergăm haotic  
Să găsim un leac.

Întoarcem clepsidra.  
Timpul ne apasă!  
Cerșim îndurare:  
„Vreau, doar, să trăiesc!”

## „Școala face omul om și altoiul pomul pom.” (proverb)

„Oameni dragi, eu nu știu câți medici, asistente, personal medical în general am în lista de prieteni, însă mi-aș dori din suflet să mă ajutați să ajungă la ei mesajele piticilor mei de clasa a VI-a C de la Liceul Tehnologic „Mihai Eminescu” din Dumbrăveni, situat la 15 km de [#Suceava](#).

Au muncit din suflet și știm că

e puțin ceea ce facem noi și că suntem mici, însă vrem să fim alături de personalul medical din Suceava măcar cu un zâmbet.

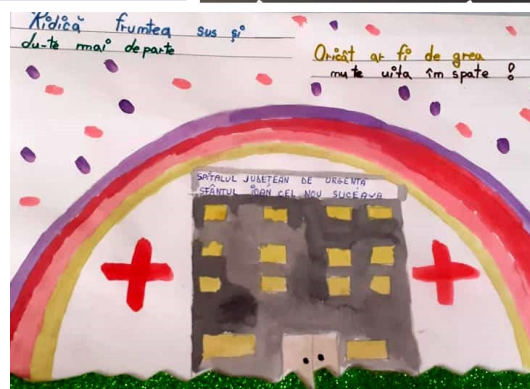
Și am luat și un centimetru din autostrada lui

**Stefan Mandachi**

așa, cum putem și noi.

Copiii și-au pus o părticică din inima lor pe foaia de desen,

aducând astfel o mică încurajare tuturor celor din linia I.  
Prof. Andreea Maria Onișoru



## Solidaritate



Au sosit cele 10 ventilatoare mecanice pentru terapie intensivă, achiziționate de Consiliul Local prin Primăria Municipiului Suceava și pe care le-am transferat cu titlu gratuit Spitalului Județean de Urgență „Sf. Ioan cel Nou” Suceava, în prezența Managerului General interimar doctor Anatolie Buzdugan.

Cu aparatele donate în această zi, conducerea spitalului județean susține că are capacitate de ventilare suficientă pentru numărul de paturi de la Secția de terapie intensivă.

Așa cum se știe, aceste ventilatoare sunt vitale pentru salvarea de vieți

omenești.

Primăria a făcut eforturi deosebite pentru a achiziționa aceste aparate având în vedere că ele nu se găsesc pe piața internă, iar pe cea internațională foarte greu, în această perioadă.

Tot în cursul acestei dimineți am donat 10.000 de măști de protecție, trimise de partenerii noștri din China și 1.000 de combinezoane achiziționate de primărie de pe piața românească. Facem tot ce putem pentru a limita efectele acestui virus nemilos!

Suntem convinși că vom depăși cu bine această perioadă grea prin care trece orașul nostru și ne vom întoarce la o viață normală! **(Primar Ion LUNGU - Primăria Suceava)**



„Familia e o frânghie ale cărei noduri nu se desfac niciodată.” (proverb spaniol)

## Lecția despre familie

Prof. Liuța JUCAN

Școala Gimnazială nr.4 Vatra Dornei



**Ziua Internațională a Familiei** a fost stabilită de către Adunarea Generală a Organizației Națiunilor Unite în data de 20 septembrie 1993.

Evenimentul este celebrat în data de 15 mai a fiecărui an pentru a reflecta asupra importanței pe care comunitatea internațională o acordă familiilor.

Anul 1994 a fost declarat An Internațional al Familiei. Începând cu anul 1995, Ziua Familiei este sărbătorită în mai multe țări de pe planetă. Scopul este de a sensibiliza opinia publică și de a sublinia importanța familiei.

Obiectivul principal al acestei sărbători este acela de a sublinia importanța familiilor, fără discriminare, în societate.

În activitățile desfășurate au fost promovate: **toleranța, respectul, dreptul de a avea o familie, nonviolența familială.**

„Eu sunt copilul,  
Tu ții în mâinile tale  
destinul meu,  
Tu determini, în cea mai  
mare măsură,  
dacă voi reuși sau voi  
eșua în viață!  
Dă-mi, te rog, acele  
lucruri care  
să mă îndrepte spre  
fericire,  
Educă-mă, te rog, ca să  
pot fi  
o binecuvântare pentru  
lume!”  
(Familiei mele – Child’s  
Appeal,  
Mamie Gene Cole)



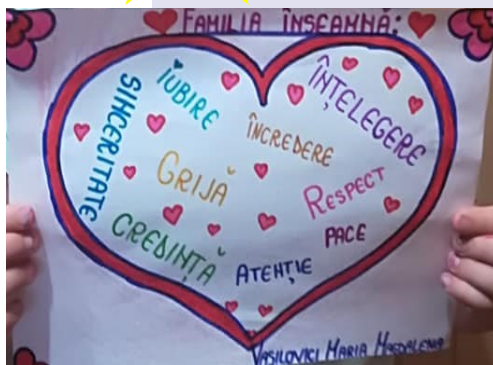
În contextul pandemiei de COVID, a restricțiilor și a distanțării sociale impuse prin instituirea stării de urgență, majoritatea familiilor au avut prilejul de a petrece mai mult timp împreună. În cele mai multe cazuri, acesta a fost un prilej de bucurie, dar și un adevărat test de parenting pentru părinți.

Despre toate acestea, dar și despre importanța familiei în dezvoltarea armonioasă a unui copil, au Zoom-

zăit astăzi, de Ziua Internațională a Familiei, elevii clasei a III-a A, de la Școala Gimnazială Nr. 4 Vatra Dornei. Opiniile și sentimentele pentru familie au fost ilustrate prin desene sau colaje foto și prezentate în cadrul activității on-line „Familia mea”. A fost un prilej de celebrare a bucuriei de a ne avea unii pe alții.



„Viața de familie este prima școală a emoțiilor.” (Daniel Goleman)



Copiii de la Clubul Copiilor Gura Humorului, coordonator prof. Mariana Radu și copiii de la Palatul Copiilor Suceava, coordonator prof. Alina Șandru au desfășurat activități care au evidențiat valorile dominante ale familiei.

Familia reprezintă un grup social ce asigură îngrijirea,

Vasilovici Maria Magdalena  
Clubul Copiilor Gura Humorului



Andreea Săvuț, clasa I

protecția și educația copiilor, astfel încât aceștia să se poată integra în societate ca indivizi responsabili.

Familia reprezintă locul în care o persoană se dezvoltă, pentru a deveni o ființă socială.



Arsenie Maloș  
Clubul Copiilor Gura Humorului



Daria Flaiș  
Clubul Copiilor Gura Humorului



Sara Iurcov, clasa I  
Palatul Copiilor Suceava



Debora Aramă  
Palatul Copiilor Suceava



Elisa Ungurean, clasa a IV-a  
Palatul Copiilor Suceava



„Dacă crezi în tine, ai dedicare și mândrie și nu renunți niciodată, vei fi un învingător.”  
(Paul Bryant)

## Lecțiile cluburilor de acasă

### Palatul și cluburile copiilor din județul Suceava

Jurnalul unui timp izolat



#### Atelierul fanteziei

(coordonator prof. Olga Marcela Reuț)

1. \*\* Avem nevoie de o coală de carton alb sau colorat (o culoare deschisă, pastelatp). Suprapuneți colțurile și îndoiți foaia la mijloc.
2. \*\* Desenați apoi, un fluture, doar pe jumătate. În felul acesta fluturile va fi simetric. Ce înseamnă simetric? Simetric = la fel, adică aripile sunt egale, la fel decorate (Ce avem ca desen și marime în partea dreapta, avem și în partea stângă).
3. \*\* Decupați fluturile, cu foaia îndoită la mijloc, apoi desfăceți și copiați modelul pe partea nedesenată.
4. \*\* Conturați modelul cu cario-ci. Alegeți voi culorile!
5. \*\* Folosiți apoi creioanele colorate și definitivați fluturașul.
6. \*\* Realizați o agățătoare, ca să-l puteți fixa unde doriți voi. Folosiți restul de carton pentru agățătoare și pentru a întări lucrarea. Utilizați aracet pentru a lipi, așa și carton.
7. \*\* Dacă doriți, decorați cu mărgel, paiete sau strasuri, pe care le lipiți tot cu aracet.



Bumbu Ștefan - CP  
Chauciuc Sofia - clasa a II-a

Activitățile de educație prin activități extrașcolare s-au desfășurat la palatul și cluburile copiilor din județ printr-o varietate de activități de învățare online. Felicitări copiilor, elevilor și cadrelor didactice de la Palatul Copiilor Suceava, Clubul Copiilor Fălticeni, Clubul Copiilor Gura Humorului, Clubul Copiilor Câmpulung Moldovenesc, Clubul Copiilor Vatra Dornei, Clubul Copiilor Rădăuți!

Vom exemplifica activități de impact desfășurate pe perioada suspendării cursurilor, în perioada stării de urgență și a stării de alertă.

În această perioadă, în condiții normale ar fi trebuit să facem ultimele reglaje ale motoarelor, să punem la punct noile strategii de pilotaj să verificăm karturile în antrenamente și să ne înscriem în Campionat Național de Karting Școlar 2020.

Chiar dacă stăm acasă putem rămâne cu accelerația apăsată la maxim și să derulăm o serie de activități și teme care să ne mențină în formă. Provocarea acestei zile este pentru

Team Karting Palatul Copiilor Suceava (grupa de performanță copii și părinții) și nu numai. La activitatea noastră pot participa și alte echipe din Cluburi și Palate

din țară, practicantii ai kartingului școlar. Vă rog să realizați un colaj cu 5 până la 10 fotografii sau 1-2 filmulețe scurte care au surprins momente importante din activitatea voastră competițională din anii trecuți și care au un caracter sentimental pentru voi, colaj



însoțit de un scurt comentariu și pe care la rândul vostru să le postați aici. Eu am dat START - prof. cerc Karting **Biatrice- Liliana CHOLEVA - Palatul Copiilor Suceava**

După vacanța de primăvară copiii de la cercul de pictură (coordonator prof. Rusu Petronela) au reînceput activitatea. Unii se pregătesc pentru examene, alții pentru concurs, iar alții își dezvoltă, frumos, aptitudinile artistice. Stăm acasă, dar lucrăm, lucrăm, lucrăm. Iar rezultatele sunt remarcabile.

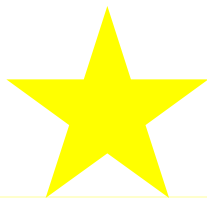


Sava Iasmina, clasa a V-a

Telescu Erica, clasa a V-a







Cercul Cenaclu literar și teatru – prof. coordonator Alina Șandru, împreună cu consilier școlar/profesor psiholog la CJRAE SUCEAVA Otilia Ivan – Țugui au lansat o provocare de Ziua mondială a familiei - 15 mai. Scrieți 2-3 gânduri despre ce înseamnă pentru voi familia sau realizați un desen cu titlul „Familia mea fericită” și puneți-le în comentarii să ne bucurăm cu toții pentru voi.

**„Sentimentul colorează, nu pensula.” (Nicolae Grigorescu)**

Elevii suceveni care activează în cadrul Cercului de Șah din cadrul Palatului Copiilor Suceava se dovedesc a fi concurenți puternici la concursurile de șah online. Tehnologia modernă permite ca unele dintre activitățile cu copiii să poată fi coordonate de la distanță. (Cercul de șah- prof. Marian Culpav)

„Șahul, prin definiție, este și știință, și sport. O lecție teoretică poate fi predată de la

distanță, o poziție de șah de asemenea poate fi postată, urmărită și analizată de la distanță. M-am axat mai mult pe crearea unor probleme pe teme teoretice tratate deja, probleme pe care le-am trimis pe internet tuturor copiilor care și-au manifestat interesul în această direcție”.

Pentru începători, el a creat poziții în format pdf cu 12 sau 15 diagrame (fiecare diagramă reprezentând o problemă de șah), printabile pe format A4.

Celor avansați sau din grupa de performanță le-a recomandat un soft gratis, cu care ei pot deschide seturile tematice de probleme pe care le trimite periodic, la solicitarea lor. Seturile de probleme sunt de dificultate ușor crescută de la unul la altul.

Elevii cercului de șah au obținut rezultate excelente la cele două concursuri la care au participat pe site-ul [Playchess.com](http://Playchess.com).

**Extrașcoală**



**Iurcov Sara - clasa pregătitoare**



**Ungurean Elisa - clasa a IV-a**



Cercul de pictură decorativă - coordonator prof. Cristina Hreamătă Macoveiciuc



Eleva Berari Cătălina Iuliana, clasa a X-a



**Bortă Ilinca, clasa a VII-a**



Artă textilă - Prof. Cristina Hreamătă Macoveiciuc Expoziție „acvatică”



„Învățătura cere o muncă de fiecare moment, munciți câte puțin, în fiecare zi.” (Grigore Moisi)

Jurnalul unui timp izolat

Pictura izvorăște din suflet. Mesajele vin din partea elevilor de la Cercul de arte plastice, prof. coord. Grigoraș Dan, Clubul Copiilor Fălticeni



Micii noștri jurnaliști în acțiune. Elevi de la Cercul de Jurnalism, coordonați de prof. Pavel Daniela.

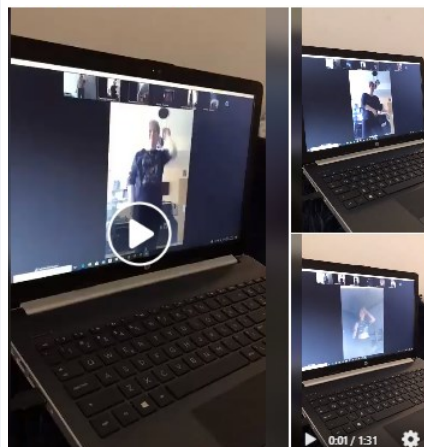


Cu gândul la cărțile vechi care ne așteaptă pe un raft prăfuit, cu gândul la cărțile noi care ne așteaptă la librărie, elevele de la Cercul de Artă textilă și Design, coordonat de prof. Stanciu Geanina, pregătesc de acasă semne de carte, atractive și deosebit de frumoase.

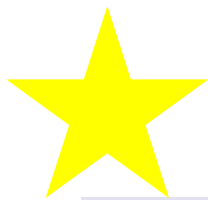


Prof. Activitate online la cercul Protecția Mediului, în cadrul căreia elevii au fost invitați la o discuție, având ca temă fenomene atmosferice deosebite. Coordonatori - prof. Daniela Pascariu, director prof. Marcel Porof

În perioada 20 aprilie-25 mai se desfășoară campania umanitară IHTIS, sub deviza „Folclorul - comoara copilăriei”. Felicit pe toți copiii care s-au implicat cu dăruire. Coordonator prof. Lenuța Rusu



Activitate online de 1 Mai... Dacă anul acesta nu am putut fi prezenți la ponton, am încercat să fac un flash-mob cu trupa Let's do it pe Zoom Urmează, săptămâna viitoare și celelalte trupe.... de la mic la mare! Îmi este dor de toți copiii !!! Coordonator prof. Caterina Elena Moldovanu Feraru, cercul de majorete - Clubul Copiilor Fălticeni



„Copiii sunt mâinile cu care atingem cerul.” (H.W.Beecher)



” – Unde sunt oamenii? reluă în sfârșit micul prinț.  
Ești cam singur în deșert...  
– Ești singur și printre oameni, zise șarpele.”

(“Micul prinț”- Antoine de Saint-Exupéry)

Voi continua prezentarea micilor mei eroi, în acest album, cu Maloș Arsenie, băiețelul cuminte și isteț, cu ochi blânzi precum ai căprioare-

lor și suflet pur, plin de iubire. I-a plăcut povestea populară „Turțița fermecată” pe care a ilustrat-o cu măiestrie. Lumea poveștilor e minunată, iar copiii au prilejul ori de câte ori doresc, să "evadeze" dincolo de spațiu și timp, pentru a fi alături de personajele lor preferate.

La finalul lunii mai, sperăm să surprindem plăcut, atât pe cei mici, cât și pe cei mari, prin ceea ce ne-am propus să realizăm! 😊❤️



Activitățile Clubului Copiilor Gura Humorului

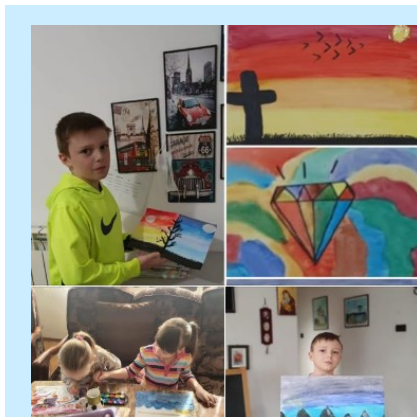
Dragii noștri colegi, copii, părinți, bunici, unchi, mătuși, vecini, prieteni, haideți să umplem acest borcan magic cu toate cuvintele pozitive pe care le aveți în inimă și gând! Vă mulțumim!



Dragi părinți, bunici și copii, Crucea Roșie Română a pregătit o serie de lecții online pentru diferite grupe de vârstă pentru a afla mai exact ce înseamnă acest nou coronavirus.

Trainerul acestor lecții este colega noastră Andreea Dumitroae - voluntar al Crucii Roșii Române și vă așteaptă LUNI (ora 12:00) cu lecția pentru clasele I - IV; MIERCURI (ora 12:00) cu lecția pentru clasele V - VIII și VINERI (ora 12:00) cu lecția pentru clasele IX - XII.

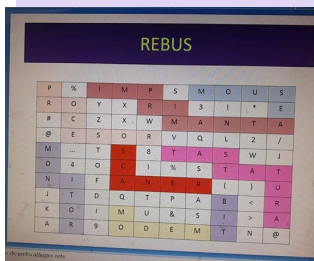
Împreună vom trece cu bine peste această situație de criză... dar este important să fim



Nuțu Emanuel Matei, alături de surioarele sale Miriam-Minodora și Nectaria-Marina sunt „cei trei fantastici”!

Mădălina Slevoacă este o copilă cuminte și sensibilă, frumoasă și talentată. Participă cu multă plăcere și curiozitate la activitățile coordonate de prof. Mariana Radu, prof. Maria Belei, prof. Andreea-Laura Moroșan.

Armonie, Bucurie, Generozitate, Admirație, Emoții, Candoare, Satisfacție, Iubire, Veselie, Tandrețe, Mulțumire, Recunoștință, Joc, Omenie, Perseverență, Curaj, Optimism, Alinare, Minune, Liniște, Lumină, Miracol, Rai, Credință, Triumf, Reușită, Empatie, Educație, Nădejde.



lată și primul rebus rezolvat. BRAVO Ecaterina! Ai pus foarte frumos în evidență cuvintele care reprezintă domeniul informatic! Încă o dată mi s-a confirmat faptul că am niște copii deosebiți cu care colaborez și lucrez.

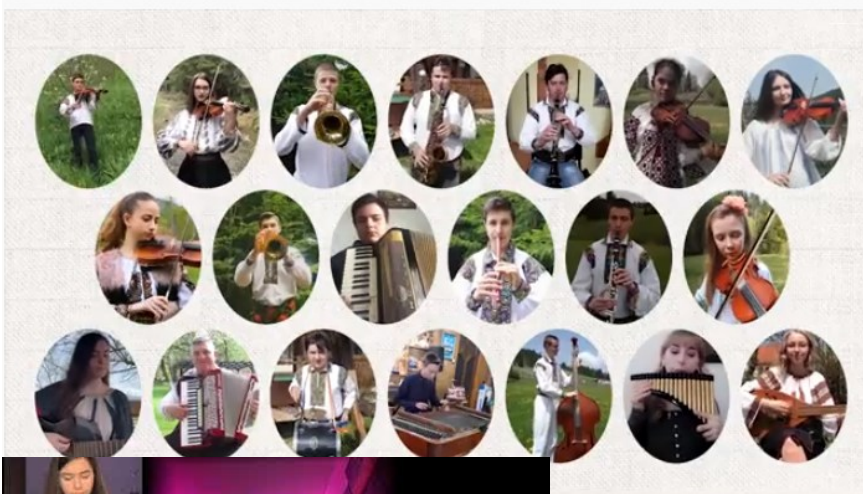




„Natura ne aseamănă, educația ne deosebește.” (Confucius)

Clubul Copiilor Vatra Dornei - director prof. Vasile Moroșan, prof. Dorin Pardău

Orchestra cercurilor de Muzică instrumentală și Ansamblu Folcloric a studiat în această perioadă Țărăneasca din Țara Dornelor. Pentru că studiul a dat rezultate bune, elevii care frecventează aceste cercuri au realizat o mică producție artistică, alături de profesorii Dorin Pardău și Vasile Moroșan, cu sprijinul MySTAR Production. Astfel s-au reunit virtual prin intermediul muzicii tradiționale din Țara Dornelor copii și adolescenți din toate vetrele dornelor: Ciocănești, Mestecăniș, Iacobeni, Coșna, Dorna Candrenilor, Șaru Dornei, Broșteni și Vatra Dornei! Astăzi fiind o sărbătoare importantă ortodoxă, piesa de orchestră le este dedicată celor care poartă numele Sfinților Mari Împărați Constantin și mama sa, Elena!



La fel ca muzicienii de pe toate meridianele Pământului, elevii cercului de muzică ușoară coordonați de prof. Emanuel Ungurean au făcut repetiții online. Astăzi ei ne propun un cover al piesei lui Frank Sinatra „Fly me on the moon”, sincronizat online! - cercul de muzică ușoară



Astăzi, colega noastră prof. Mirela Nedelea (cercul protecția mediului) a susținut online cu succes (nota 10) lucrarea metodică-științifică în vederea obținerii gradului didactic !!

Felicitări, Mirela! Mulțumim colegului nostru prof.ing. Ionel Susciuc pentru realizarea conexiunilor între Universitatea Tehnică Cluj „I.Ș.J. Suceava și Clubul Copiilor Vatra Dornei!



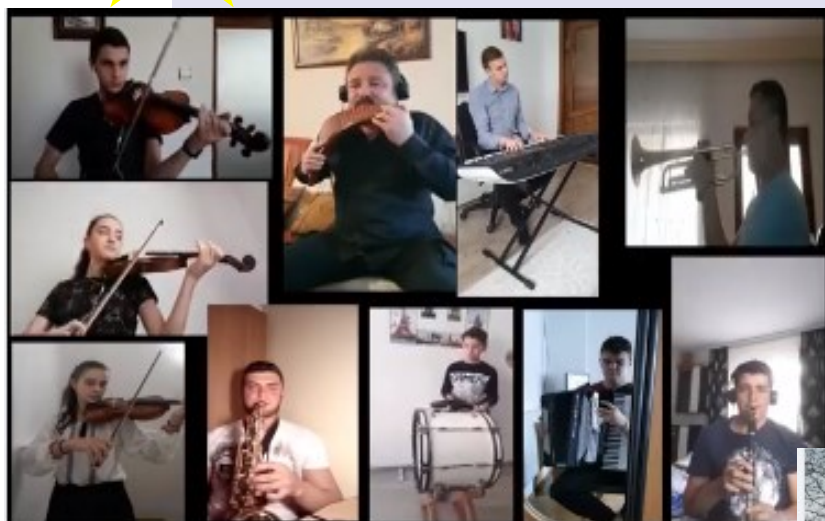
Elevii cercului de robotică, Future Tech, au realizat viziune de protecție facială, imprimate 3D, pentru a sprijini personalul medical de la Spitalul Municipal Vatra Dornei. Scopul viziunilor este de a mări protecția față de praf și picături și a infectării cu virusul Coronavirus.

Profesori coordonatori: Ionel Susciuc și Liliana Aforei





**„Educația este pâinea sufletului.” (Giuseppe Mazzini)**



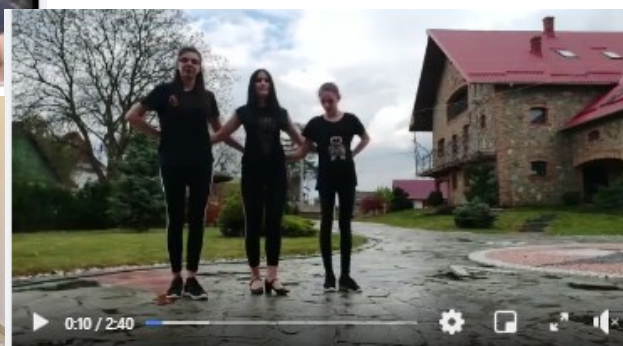
Orchestra de muzică populară „Runculețul” a Clubului Copiilor Câmpulung Moldovenesc.

că Grosu și prof. Daniel Sabie, împreună cu inimoșii elevi, interpretând piesa „Bătrâneasca.” Tehnologia ne-a ajutat să asamblăm instrumentele pentru a putea fi puse împreună, la fel ca în ....offline.

Activitate online realizată de profesorii coordonatori ai cercurilor de muzică populară și instrumentală prof. Romi-

Ansamblul folcloric „Ciobănașul” de la Clubul Copiilor Rădăuți, coordonator prof. Dumitru Pomohaci și Vasile Mucea.

Momente de repetiții, inedite, realizate de elevii membri ai cercurilor culturale - artistice: în curte sau în sufragerie. ❤️



Ansamblul Ciobănașul Rădăuți

1 mai la 18:48 · 🧑🏻

1, 2, 3... #AnsamblulCiobanasul respecta legea, fetele-cochetele #dordevoi ❤️👏🥳



Activitatea extrașcolară se desfășoară în 6 unități cu personalitate juridică din județul Suceava. Activitățile de cerc dezvoltă competențele cheie în cadrul activităților culturale artistice, tehnico - științifice și sportive.

Unitățile școlare de educație nonformală sunt:

- ⇒ Palatul Copiilor Suceava – director prof. Biatrice Choleva
- ⇒ Clubul Copiilor Fălticeni - director Marcel Porof
- ⇒ Clubul Copiilor Gura Humorului - director Maria Macarov
- ⇒ Clubul Copiilor Câmpulung Moldovenesc - director Ioan Catargiu
- ⇒ Clubul Copiilor Vatra Dornei - director Vasile Moroșan
- ⇒ Clubul Copiilor Rădăuți - director Dumitru Pomohaci



Inspector școlar pentru educație permanentă și activități extrașcolare prof. Tatiana VÎNTUR

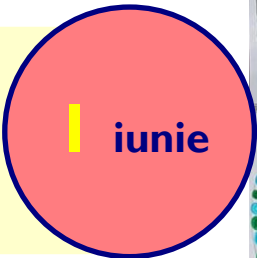


„Copilăria este inima tuturor vârstelor.” (Lucian Blaga)

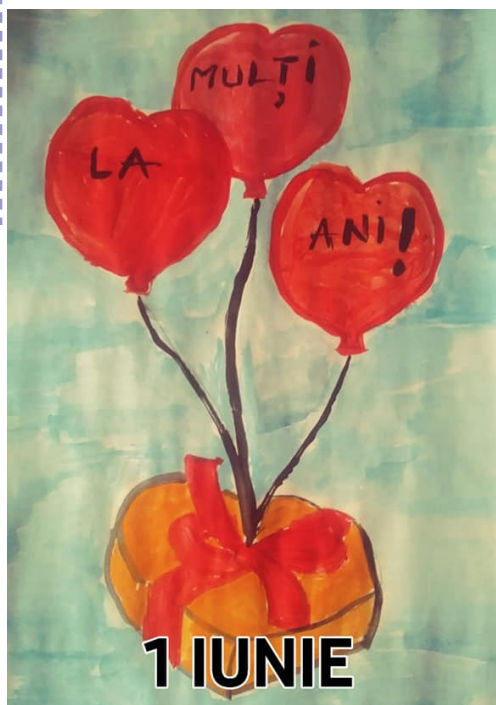
Jurnalul unui timp izolat

## Lecția despre copilărie

**Prof. Mariana RADU**  
Clubul Copiilor Gura Humorului



1 Iunie este Ziua în care celebrăm miracolul inocenței și al candorii.



Luca Bucevski  
Clubul Copiilor Gura Humorului

Ziua Copilului a fost menționată pentru prima dată la Conferința Mondială pentru protecția și bunăstarea copiilor, la Geneva, în august 1925, în cadrul căreia s-a adoptat Declarația pentru protecția copilului.

Ziua Internațională a Copilului are la bază schimbul reciproc de idei, precum și inițierea unei acțiuni de a promova bunăstarea copiilor din toată lumea. Copiii reprezintă viitor omenirii, ei sunt sensul vieții noastre, sunt motiv de bucurie și speranță.

„Chipul copilăriei” zugrăvit de ei este fermecător și ne îndeamnă să călătorim în timp pentru a redescoperi comori de gingășie și sensibilitate.

La mulți ani, dragi copii!

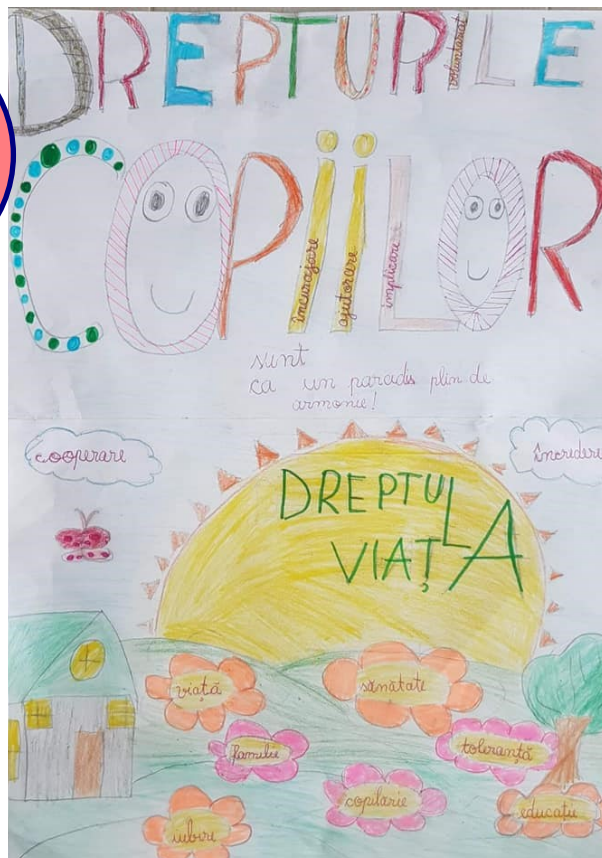
Vă dorim tot ce este mai bun și mai frumos pe lume!

Vă mulțumim pentru căldura din inimile voastre și vă îmbrățișăm cu sufletele! ❤️

Prietenii  
Comunității  
cercului de  
educație civică



Maria Magdalena Vasilovici  
Clubul Copiilor Gura Humorului



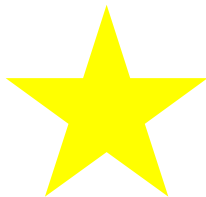
Alexandra Gabriela Venin

Clubul Copiilor Gura Humorului



Daria Flaiș

Clubul Copiilor Gura Humorului



„Copilăria e cadoul pe care ni-l dă viața.” (Horațiu Mălăele)

Creion  
de Tudor Arghezi

Fă-te, suflete, copil  
Și strecoară-te tiptil  
Prin porumb cu moț  
și ciucuri,  
Ca să poți să te mai bucuri.

Strânge slove, cărți și pană.  
Dă-le toate de pomană.  
Unui nou învățacel,  
Să se chinuie și el.

Gândul n-o să te mai fure  
Prin zăvoaie și pădure,  
Cu ecoul de cuvinte  
Care-ngână și te minte.

Când tristețile te dor,  
Uită tot și tâlcul lor.

Din volumul „Copilărie”

„Hai mai bine despre copilărie să povestim, căci ea este veselă și nevinovată și drept vorbind, acest-a adevărul. Ce-i pasă copilului când mama și tata se gândesc la neajunsurile vieții, la ce poate să le aducă ziua de mâine, sau că-i frământă alte gânduri pline de îngrijire. Copilul, încălecat pe bățul său, gândește că se află călare pe un cal dintre cei mai strașnici, pe care aleargă cu voie-bună, și-l bate cu biciul, și-l strunește cu tot dinadinsu, și răcnește la el din toată inima, de-ți ie auzul; și de cade jos, crede că l-a trântit calul, și pe băț își descarcă mânia în toată puterea cuvântului... Așa eram eu la vârsta cea fericită și așa cred că au fost toți copiii, de când îi lumea și pământul, măcar să zică cine ce-a zice”...  
(Amintiri din copilărie, de Ion Creangă)



Diplomă  
de  
copil minunat



Știi tu ce înseamnă să fii copil? Înseamnă să crezi în dragoste, să crezi în frumusețe, să crezi în credință. Înseamnă să fii atât de mic încât spiridușii să ajungă să-ți șoptească la ureche, înseamnă să transformi bostanii în calești și șoricicii în telegari, josnicia în noblete și nimicul în orice, căci orice copil poartă o zână nașă în sufletul lui.

Francis Thompson



„Ei sunt parfumul anotimpurilor noastre și tot ei construiesc pentru noi cel de-al cincilea anotimp, cel al bucuriei, al împlinirii. Cât de săraci am fi fără râsul și plânsul lor, cât de pustii ne-am simți fără mângâierea numelui lor!

La ceas aniversar, să-i îmbrățișăm cu gândul pe toți copiii lumii, de la cei care triumfă până la cei care sunt învinși, de la cei care au, până la cei care cer, de la cei care zâmbesc până la cei care plâng...Să le spunem că fără ei planeta ar fi cel mai pustiu loc din univers!”

„Există doar două moșteniri de durată pe care sperăm să le oferim copiilor noștri. Unul dintre acestea este rădăcina, iar celelalte, aripile.” (Johann Wolfgang von Goethe) Să fim, așadar pentru ei rădăcini, pentru că ei ne sunt nouă aripi.

La mulți ani, copiii! **Prof. înv. primar Laura Chiticariu**



Andrei Olari

Școala Gimnazială Păltinoasa



David

Școala Gimnazială nr.3 Marginea  
Prof. înv. primar Ancuța Rotar



Școala Gimnazială Ipotești  
Prof. înv. primar Ancuța Rotar



„Poeții sunt doar interpreți ai zeilor.” (Socrate)

## Lecția dor de poezie

### Octavian Paler- Viața pe un peron, 10 porunci

„Prima poruncă: Să aștepți oricât.

A doua poruncă: Să aștepți orice.

A treia poruncă: Să nu-ți amintești, în schimb, orice. Nu sunt bune decât amintirile care te ajută să trăiești în prezent.

A patra poruncă: Să nu numeri zilele.

A cincea poruncă: Să nu uiți că orice așteptare e provizorie, chiar dacă durează toată viața.

A șasea poruncă: Repetă că nu există pustiu. Există doar incapacitatea noastră de a umple golul în care trăim.

A șaptea poruncă: Nu pune în aceeași oală și rugăciunea și pe Dumnezeu. Rugăciunea este uneori o formă de a spera a celui ce nu îndrăznește să sperie singur.

A opta poruncă: Dacă gândul ăsta te ajută, nu evita să recunoști că sperii neavând altceva mai bun de făcut sau chiar pentru a te feri de urmările faptului că nu faci nimic.

A noua poruncă: Bindecuvântează ocazia de a-ți aparține în întregime. Singurătatea e o târfă care nu te învinuiește că ești egoist.

A zecea poruncă: Amintește-ți că paradisul a fost, aproape sigur, într-o grotă.”

### Vindecarea

Și oamenii au rămas acasă și au citit cărți și au ascultat, și s-au odihnit și au făcut exerciții și au făcut artă și s-au jucat și au învățat noi moduri de a fi și s-au oprit și au ascultat mai atent cineva medita cineva se ruga cineva dansa cineva și-a întâlnit umbra iar oamenii au început să gândească altfel

Și oamenii s-au vindecat. Și în lipsa oamenilor care trăiau în mod stupid, periculos, fără sens și fără inimă, Pământul începu să se vindece iar când pericolul se sfârși, iar oamenii se regăsiră, se întristară pentru morți și au făcut noi alegeri și au visat la noi orizonturi și au creat noi moduri de a trăi și au vindecat complet pământul la fel cum ei fuseseră vindecați.

Kathleen O'Meara (1839 - 1888)

### Boala

Să fie doar o boală molipsitoare?  
Timpul să fie un virus  
Care trece de la bolnav la bolnav  
Și lasă urme adânci în carnea pe care-o atinge?  
Ar fi posibil să te retragi din calea epidemiei  
Și morbul să nu-ți pătrundă în sânge?  
Ar fi posibil, deci,  
Să mai existe o șansă  
De-a nu te îmbolnăvi  
De boala de veci?  
Chiar dacă îi îngrijești pe cei dragi  
Atinși de flagel  
Și chiar dacă știi  
Că imunitatea e mai greu de suportat decât boala,  
Și-n cele din urmă  
Se termină la fel?

Orologiul fără ore 2016  
Elka Eleni, Santorini



Margaret Mead, celebrul antropolog american, a fost întrebată de către o studentă ce consideră a fi primul semn de civilizație într-o cultură străveche. Un femur vindecat, a venit răspunsul.

Dacă ți-ai rupt piciorul înseamnă moarte în regatul animalelor. Un animal rănit nu se mai duce la râu după apă, nu mai poate alerga după hrană sau apă- ra de dușmani și moare înainte ca osul să apuce să se vindece. Așa că un femur vindecat arată grijă: cineva a dus bolnavul într-un loc sigur, a stat cu el și l-a alinat până s-a făcut bine.

Să ajuți pe cineva să traverseze o perioadă dificilă, așa începe civilizația. Și deși nu-s deloc sigură că nu există animale ce au grijă unele de altele în acest fel, răspunsul lui Margaret Mead reprezintă un gând ce tare se potrivește în aceste zile grele când avem atâtea ocazii de a arăta cât suntem de civilizați dar, de multe ori eșuăm lamentabil.





# **Barometrul reușitei școlare**

**Jurnalul unui timp izolat**

**Colectiv de redacție:**

**Coordonator: Tatiana VÎNTUR**

**Grigore BOCANCI**

**Mircea POPESCU**

**IOAN DUMITRU PUIU**

**ISSN 2344-6277**

**ISSN - L 2344-6277**

**Publicație bianuală**

**Nr. 37- Anul VIII, 2020**

**Design și tehnoredactare: Tatiana VÎNTUR**  
([tatianavintur@yahoo.com](mailto:tatianavintur@yahoo.com))

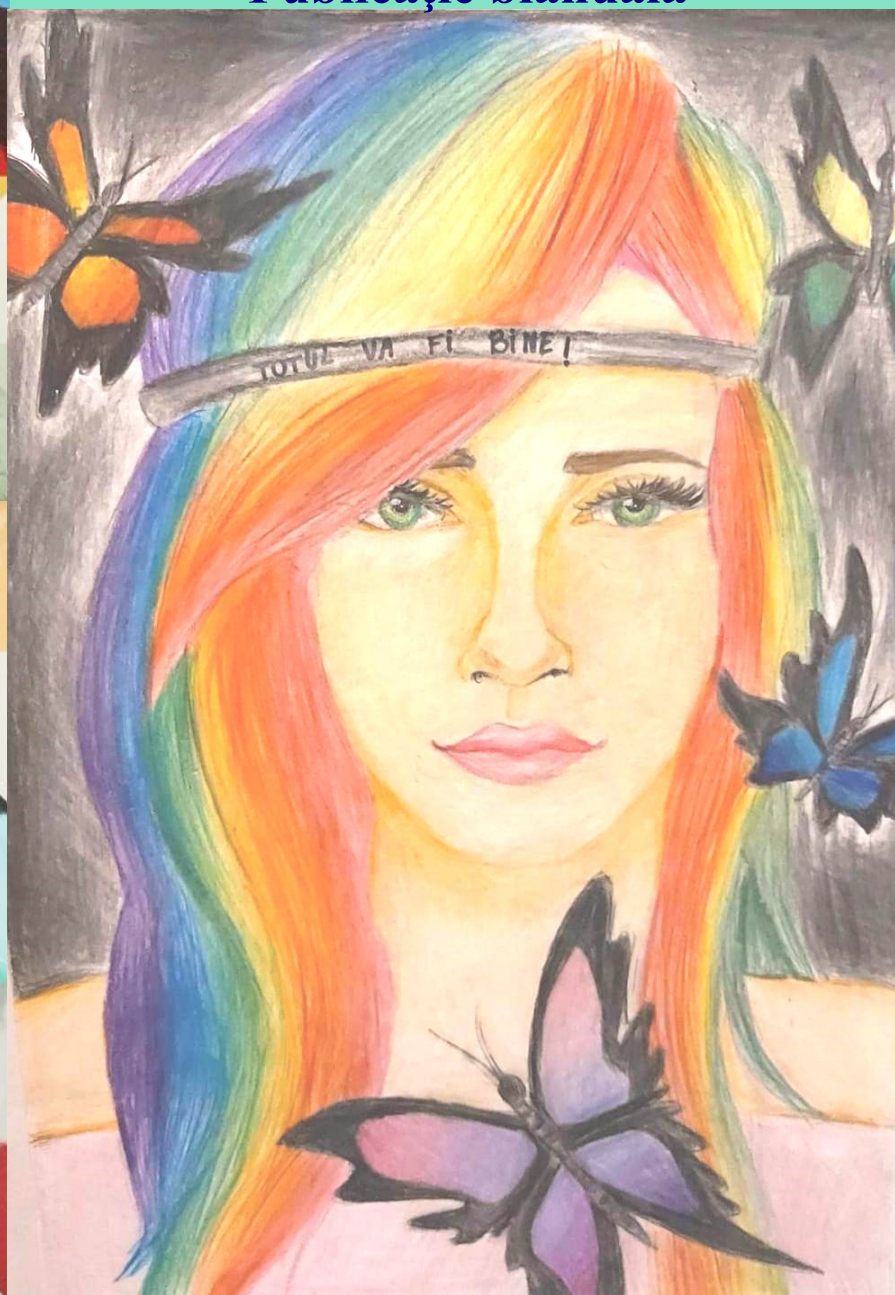
**Desen coperta 1: eleva Miruna POPOVICI**  
**Școala Gimnazială „Bogdan Vodă” Rădăuți**

**Desen coperta 2: eleva Alexandra BOTUȘAN**  
**Școala Gimnazială nr.10 Suceava**

**ISSN 2344-6277**  
**ISSN - L 2344-6277**

**Publicație bianuală**

**Nr. 37/  
Anul VIII  
2020**



**BAROMETRUL  
REUȘITEI ȘCOLARE**

**JURNALUL UNUI TIMP IZOLAT**

**Editura „George Tofan” Suceava**