

powered by CCD BIHOR

LEARN, DELEARN, RELEARN

# Paperless

ISSN 2810 - 3025

AUTUMN 2024

FABRICA DE  
CAPODOPERE

Cât mai  
contează  
notele?

La izvorul  
SENTIMENTELOR

AI generated image

www.schoolbit.ro

www.ccdbihor.ro

Casa Corpului Didactic a Județului Bihor

# ÎN NOUA PARADIGMĂ A DIGITALIZĂRII EDUCAȚIEI

O CONTRIBUȚIE DE PROF. DR. ALIN ȘTEFĂNUȚ, DIRECTOR AL CCD BIHOR

*Pe fondul digitalizării unităților de învățământ din județul Bihor și sărbătoririi Zilei mondiale a educației, Casa Corpului Didactic a Județului Bihor a organizat un simpozion dedicat Zilei educației bihorene, ediția a II-a. Acțiunea a avut loc marți, 8 octombrie, la Consorțiul pentru Învățământ Dual Campus Oradea. Puteți citi în continuare intervenția de bun-venit, din debutul evenimentului, susținută cu acest prilej de prof. dr. Alin Ștefănuț, directorul CCD Bihor.*

*Pretextul – în sensul pozitiv – al acestei întâlniri îl reprezintă Ziua mondială a educației, adoptată de către UNESCO în 1994 și marcată în fiecare an. Scopul acestei sărbători este de a sensibiliza întreaga comunitate în legătură cu importanța rolului jucat de educatori, în sensul general al termenului în societate.*

*Voi începe prin a mulțumi tuturor celor care au făcut posibilă organizarea ediției anterioare a Zilei educației bihorene, care au participat sau au încurajat colegii ia parte la acea activitate ce s-a bucurat de prezența a peste 750 de cadre didactice din școlile bihorene.*

*„Omul poate deveni om numai prin educație” afirmă Immanuel Kant, filosof german din a doua jumătate a secolului al XIII-lea. Având în vedere ideea că educația se face de către oameni și pentru oameni, pentru elevi și copii, ne propunem ca pe parcursul dialogului de astăzi să surprindem o parte din transformările învățământului bihorean, care, departe de a avea un caracter vetust,*

*anacronic, înglobează dimensiunea digitală a existenței elevilor și copiilor noștri și îi pregătește, prin fiecare dintre noi, pentru provocările viitorului incert în care vor trebui să dea dovadă – mai mult decât de cunoștințe declarative – de putere de adaptare, de capacitate de reinventare.*

*Ne propunem să abordăm sintetic situația digitalizării și utilizării tehnologiei în unitățile de învățământ din Bihor, dar nu numai, într-o conversație în care îi avem alături de noi pe dl. inspector școlar general, prof. dr. Horea Florian Abrudan, dna viceprimar al municipiului Oradea, prof. Antonia Nica, dna prof. univ. dr. Florica Orșan, director al Departamentului pentru Pregătirea Personalului Didactic din cadrul Universității din Oradea, dl. Romeo Moșoiu, consilier în Ministerul Educației, dl. director al CE Partenie Cosma Oradea, Negrean Daniel-Dumitru, și dna directoare Lup Codruța de la Școala Gimnazială Nr. 1 din comuna Avram Iancu.*





Toți dintre cei menționați interacționează, într-un mod sau altul, cu tehnologia la nivelul învățământului și încearcă în mod constant să vadă în aceasta un aliat și nu un inamic, o provocare și nu o problemă irezolvabilă. Fără a prelungi mai mult decât e cazul această secțiune introductivă, îi dau Îi vom da cuvântul dlui inspector școlar general, prof. dr. Horea-Florian Abrudan, unul dintre principalii artizani ai digitalizării unităților de învățământ din Bihor, dacă nu prin altceva, cel puțin prin coordonarea Programului Național de Reducere a Abandonului Școlar la nivelul județului nostru.

Cu permisiunea dnei viceprimar și a dnei prof. univ. dr. Florica Orțan, îl vom invita pe dl consilier în Ministerul Educației, Romeo Moșoiu, pentru a ne adresa gândurile sale în legătură cu Ziua educației și cu nevoia / sau excesul de tehnologie la nivelul sistemului de învățământ.

Dna prof. univ. dr. Florica Orțan, de la DPPD Oradea, căreia îi datorăm mulți dintre noi formarea profesională, este membră în peste 15 asociații profesionale cu relevanță la nivel național și internațional și expert în management educațional.

O avem alături de noi pe dna viceprimar Antonia Nica, parte activă, critică – în sensul bun al termenului – a tot ceea ce înseamnă educație și cultură în Oradea și în județul Bihor, pe care o invită, să ne transmite mesajul dumneaei în legătură cu digitalizarea / utilizarea tehnologiei în unitățile de învățământ din Oradea.

Îl vom invita pe dl director al Colegiului Economic Partenie Cosma din Oradea, Negrean Daniel-Dumitru, pentru a ne transmite câteva cuvinte în legătură cu modul în care

SmartLab-ul instalat în unitatea de învățământ pe care o reprezintă a influențat raportarea elevilor la tehnologie și la învățare.

Țin să reamintesc faptul că în cadrul CE Partenie Cosma a fost instalat primul SmartLab din partea de vest a țării.

Laboratorul instalat vizează trei tehnologii de bază:

robotică, realitate virtuală și print 3D, fiind dotat și cu un sistem interactiv și sistem de video-conferință performant.

Îi vom da apoi cuvântul dnei directoare Lup Codruța de la Școala Gimnazială nr. 1 din comuna Avram Iancu, pentru a prezenta sintetic transformările pe care le-a adus în școală tehnologia achiziționată în cadrul PNRAS și, mai mult decât atât, schimbările de mentalitate și de practică produse prin valorificarea dimensiunii digitale a existenței unității de învățământ pe care o conduce.

Vă voi prezenta pe scurt câteva aspecte prin care noi, CCD Bihor, dorim să venim în întâmpinarea nevoilor de formare a cadrelor didactice în domeniul pedagogiei digitale. Este vorba de un proiect finanțat prin PNRR, ce își propune să dezvolte competențele digitale ale cadrelor didactice. Prin acest proiect, intenționăm să facem câțiva pași mai departe înspre ceea ce înseamnă utilizarea coerentă, didactică a tehnologiei în procesul instructiv-educativ.

Ca o concluzie, tehnologia reprezintă un adjuvant / este utilă în procesul instructiv-educativ, însă trebuie utilizată cu discernământ și responsabilitate. Rolul nostru nu este de a interzice radical utilizarea tehnologiei, ci de a gândi modalități eficiente prin care să îi învățăm pe elevi să o folosească în procesul de dezvoltare personală și profesională.



## Technology Intelligence

**It is unknown how many online bots are fraudulent, writes James T. Lickens in San Francisco**

**I**magine you give a local booksmith in the pre-Internet age used a computerized system to sell your books. The system would be a sophisticated, high-tech, and very profitable business. To train him, you would suggest to your local computerized system of operation, "You, my dear, would absolutely give me to look, looking at getting up early to see the first signs of rain, going to the local coffee shop, then, after a quick stop at the bank, heading home to get the mail, and then, finally, heading to the office to get the mail."

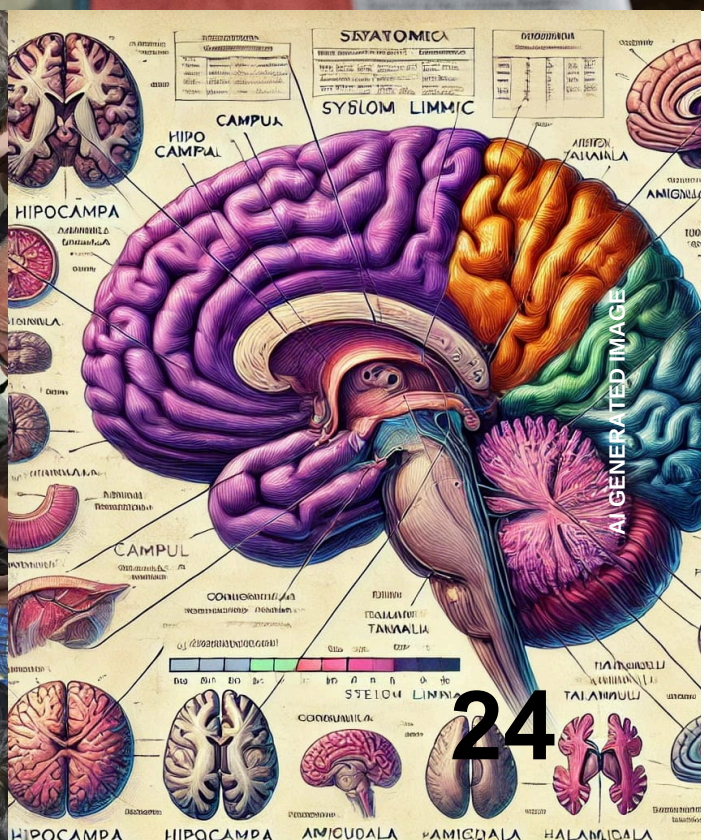
[illegible]

# JOB-URILE CELE MAI FERITE DE INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ



31

**FOTO: MARCELA URS**



24

## DE UNDE VIN EMOȚIILE

Un ansamblu profund de structuri din encefal, numit sistem limbic, este sediul emoțiilor și sentimentelor.



# SUMAR

## PROFESORUL ORGANIC

Bine e destul. Foarte bine e  
remarcabil 6

Fabrica de capodopere 9

«Educația e șansa ta» la debut 13

Ziua internațională a sportului  
școlar 15

## PSIHOLOGIE

Stresul la elevi 17

Nu te autodistringe prin muncă! 20

Cum să promovezi empatia  
în rândul elevilor 22

## BIOS

De unde vin sentimentele 24

Dimineața mamiferelor 26

## LEARN AND TRAVEL

Floare de Colț Beiuș și experiența  
Erasmus 29

Erasmus la Colegiul Traian Vuia 31

## TEHNOLOGIE

Elevi conectați. Profesori deconectați 34

Fură timp cu ChatGPT! 37

## MÂNA PE CARTE

O călătorie în lumea lecturilor grele 39

Curs ChatGPT pentru începători 41

## UNLEARNING

Arta colaborării. Cum să-ți faci prieteni,  
nu dușmani 43

De ce notele nu contează 47

## REPORTAJ

Din nou la școală 50

## TEHNOSFERA

Job-urile cele mai protejate de tsunami-  
ul AI 52

Evoluția tehnologiei protezelor 55

## ROBOTIC MODE

Prima școală fără profesori umani 59

PAPERLESS ȘI SCHOOL BIT SUNT PUBLICAȚII ÎNREGISTRATE LA BIBLIOTECA NAȚIONALĂ  
A ROMÂNIEI, AVÂND CODUL DE IDENTIFICARE ISSN 2810-3025, RESPECTIV ISSN-L 2810-3025



schoolbit@ccdbihor.ro



+ 040 773 391 705

5



www.schoolbit.ro

www.ccdbihor.ro





**BINE E DESTUL.**  
**FOARTE BINE E REMARCABIL**



***Primii ani de predare reprezintă o etapă deosebit de provocatoare pentru profesorii cu tendințe perfecționiste. Trebuie să recunoaștem, însă, că nici pentru cadrele didactice cu experiență nu este întotdeauna mai ușor să gestioneze această dorință de a atinge excelența absolută. Indiferent de stadiul carierei, este esențial să accepți că unele lucruri vor trebui să fie, cel puțin temporar, „suficient de bune pentru moment”. Pentru a exemplifica această idee, îți prezint conceptul de „curbă S a timpului și calității”.***

Ca profesor debutant, trebuie să accepți că timpul nu poate fi manipulat. Nu vei avea niciodată suficient timp pentru a transforma toate sarcinile de la stadiul „inexistent” la „perfect” în același interval limitat, iar aceasta este o realitate normală. Este posibil ca unele dintre activitățile tale să fie deja la un nivel „bun” sau chiar „foarte bun”. Acestea pot fi păstrate ca atare sau perfecționate cu un efort minim. De exemplu, poate că școala ta folosește o structura bine organizată, care necesită doar mici ajustări, sau poate lucrezi într-o echipă care îți oferă sprijin și resurse. Pe de altă parte, dacă te afli în situația de a construi totul de la zero, vei constata că multe sarcini încep de la stadiul „inexistent” pe axa calității. Procesul de a aduce ceva de la „inexistent” la „bun” este considerabil mai lung și mai complex decât îmbunătățirea unei sarcini de la „bun” la „foarte bun”. Dacă ai o fire perfecționistă, s-ar putea ca acel „bun” să ți se pară insuficient, însă, temporar, va trebui să accepți acest nivel. Dacă aloci tot timpul pentru perfecționarea unei singure sarcini, alte trei sau patru lucruri importante vor rămâne în stadiul de „inexistent”, ceea ce poate genera dificultăți pe termen lung. Asta înseamnă să accepți mediocritatea? Răspunsul este categoric nu! Scopul tău ar

trebui să fie să faci tot ce poți cu resursele și timpul disponibile, având în vedere că întotdeauna există oportunitatea de a îmbunătăți lucrurile ulterior.

Cum se aplică acest principiu în practică?

Situația 1: Vrei să creezi un Kahoot pentru recapitularea unui test de unitate, dar trebuie să și scrii testul. Care este prioritar? Cel mai probabil, testul.

Soluție: Identifică un Kahoot deja existent, care este similar cu ce îți dorești, și ajustează-l ușor, dacă timpul îți permite. În timpul jocului, oferă clarificări acolo unde este necesar. Utilizează timpul disponibil pentru a redacta un test bine structurat. La următoarea predare a unității, vei avea testul deja pregătit și vei putea dezvolta un Kahoot mai bun, dacă este cazul.

Situația 2: Dorești să creezi un proiect de tip podcast, dar nu ai experiență în acest domeniu. Realizarea acestuia de unul singur va consuma mult timp și este posibil să îți scape detalii esențiale.

Soluție: Apelează la un coleg care a realizat un astfel de proiect, chiar și într-o altă disciplină, și adaptează materialele lor pentru nevoile tale. Alternativ, poți găsi resurse pe platforme precum Teachers Pay Teachers. Utilizează-le anul acesta și notează îmbunătățirile pe care le poți face pentru viitor.



## Reflecție și eficiență în timp

Aceste exemple ilustrează o realitate comună în rândul cadrelor didactice: crearea de la zero necesită mult timp, dar ajustările ulterioare sunt considerabil mai rapide și mai eficiente.

Pe măsură ce acumulezi experiență în planificarea lecțiilor, crearea de evaluări, comunicarea cu elevii și părinții, vei deveni mai eficient în gestionarea timpului.

Această eficiență îți va permite să atingi standardele de excelență pe care ți le dorești, dar într-un interval mai scurt.

Acest principiu nu se aplică doar ție.

Gândește-te la elevii tăi, care, la rândul lor, pot avea tendințe perfecționiste. La fel ca tine, aceștia nu pot controla timpul. Este important să le arăți empatie și să îi sprijini să își maximizeze eforturile în funcție de timpul pe care îl au la dispoziție.

În final, un gând esențial pentru profesori. De multe ori, „foarte bine” este deja un rezultat remarcabil, mai ales pentru profesorii care sunt extrem de exigenți cu ei înșiși. Reamintește-ți frecvent acest adevăr: „Pentru profesori, foarte bine este, de fapt, extraordinar!” Continuă să faci lucruri minunate în limita timpului pe care îl ai, dar lasă loc și pentru tine și viața ta personală.

În calitate de învățătoare al școlii duminicale a bisericii, pot spune că, am întâmpinat astfel de momente, în care dorința de a atinge perfecționismul, în toate aspectele, era mult prea mare, iar astfel, am eșuat.

De cele mai multe ori, nu conștientizăm că,

*Procesul de a aduce  
ceva de la  
„inexistent” la „bun”  
este considerabil  
mai lung și mai  
complex decât  
îmbunătățirea unei  
sarcini de la „bun” la  
„foarte bun”.*

începutul este doar un pas înspre împlinirea scopului, lăsând ca dezamăgirea pentru toate greșelile, să mă cuprindă.

Însă, a fost un moment în care am realizat că pentru a face mai bine ceea ce fac, este nevoie să las trecutului ceea ce este a trecutului și să fac ce țin de prezent și viitor, dar și să transform greșelile de ieri, în reușite de azi.

Astfel, am început să mă concentrez mai mult pe calitatea timpului petrecut împreună cu copii, din toate punctele de vedere!

SALOMEA BUDA

# FABRICA DE CAPODOPERE

Artwork: Sarah Penyacsek



## **„TINERII DE AZI NU MAI SUNT CA ALTĂDATĂ... ȘI-AU PIERDUT CREATIVITATEA ȘI ORIGINALITATEA”. CU SIGURANȚĂ AI AUZIT SI TU ACEASTĂ FRAZĂ MĂCAR O DATĂ. OARE CHIAAR AȘA SĂ FIE?**

„Tinerii de azi nu mai sunt ca altădată... Și-au pierdut creativitatea și originalitatea”.

Cu siguranță ai auzit si tu această frază măcar o dată. Oare chiar așa să fie?

O mare parte din adolescenții de azi petrec - din plictiseală, nevoia de a se integra sau ca formă de refugiu - timp excesiv în fața ecranelor. Întru-un studiu publicat de Kaspersky, datele centralizate în cercetarea de specialitate relevă faptul că, zilnic, tinerii cu vârste între 18 și 34 de ani petrec în medie 5 ore pe rețelele de socializare, în timp ce pentru 4% din aceștia media ajung de la șapte până la opt ore în fiecare zi.

Cum ar fi ca, în loc să lăsam tinerii - căroră „oricum nu avem ce le face, căci stau cu ochii lipiți acolo toată ziua” - să se piardă pe ei înșiși, încercând să devină ca toți ceilalți și să își subestimeze potențialul, privind mereu prin prisma comparației la persoana lor, să îi încurajăm să iasă din tipare și să devină creativi, devenind chiar ei cei care îi inspiră pe cei din jurul lor, prin ideile pe care până atunci le era frică sau pur și simplu lene să le pună în aplicare?

Folosirea social media în dezvoltarea personală înseamnă întâlnirea cu tinerii acolo unde ei locuiesc: pot face din

inamicul timpului lor liber și al stimei lor de sine un instrument care să trezească geniul din ei, care până la acel moment moțăia într-un colț al minții, dând scroll printre reel-uri pe Insta. În acest proces, ei încep să se vadă în postura de creatori - nu doar consumatori - de conținut.

Pofta vine mâncând, dar trebuie să mănânci, „ca să crești mare”.

Prima dată s-ar putea sa le iasă prost. Dar dacă nu fac o primă încercare de a crea, nu pot să ajungă la a mia încercare, care cu siguranță va fi mai bună decât prima. Toate geniile creative au pornit de la idei în care nu a crezut nimeni la început. Întrebă-l asta pe Thomas Edison, care a încercat 3.000 de idei diferite de sisteme de iluminat, înainte de a reuși „să aducă la lumină” becul.

În acest fel, tinerii nu doar că pot scăpa de sentimentul că „nu sunt buni de nimic”, văzând rezultatul muncii lor, dar crearea de conținut vine cu multe avantaje, cum ar fi oportunități de a promova produse și de a câștiga și bani din asta, de a fi remarcați de diferite persoane și de a aduce un plus de valoare, poate chiar și încurajare, prin autenticitatea lor, într-o generație tristă cu poze fericite.

Una dintre cele mai bune decizii pe care





Artwork: Sarah Penyacsek



le-am luat în liceu a fost să mă strecur printre standardele societății și să mă expun pe social media, deși cu anumite măsuri de siguranță, cu riscul de a fi judecată.

S-a întâmplat și asta?

Da.

A meritat?

Cu siguranță.

Crearea de conținut pe social media nu doar că mi-a dezvoltat accelerat

*exprimarea și modul de a vedea lumea, dar am avut și satisfacția de a culege roadele muncii mele, atunci când cei din jur îmi spuneau că îi inspiră ceea ce postam sau că experiențele pe care le împărtășeam, unele chiar negative, i-au încurajat mult în diferite situații din viața lor.*

*Te-ai născut original, nu muri o copie!*

SARAH PENYACSEK



FOTO: SARAH PENYACSEK





Foto: prof. ALEXANDRA TERME

# PROIECTUL «EDUCAȚIA E ȘANSA ȚA!» L'A DEBUT



ÎN SATUL CĂLUGĂRI E O ȘCOALĂ MICĂ, DAR CU VISURI MARI, CARE SE VOR ÎNDEPLINI CU AJUTORUL BANILOR EUROPENI ȘI AL CELOR CARE AU SCRIS PNRAS. DIN DORINȚA DE A OFERI ELEVILOR NOȘTRI O EDUCAȚIE DE CALITATE ȘI DE A LE CREȘTE MOTIVAȚIA ȘCOLARĂ PRIN ACTIVITĂȚI DIVERSE , AM APLICAT PENTRU O FINANȚARE ÎN CADRUL PROGRAMULUI NAȚIONAL PENTRU REDUCEREA ABANDONULUI ȘCOLAR FINANȚAT PRIN PLANUL NAȚIONAL DE REDRESARE ȘI REZILIENȚĂ, APROBAT PRIN OME NR. 3319/2022, CU PROIECTUL EDUCAȚIA E ȘANSA TA!

Proiectul nostru a ieșit câștigător, iar școala noastră este beneficiara unui grant de 70.000 de euro prin intermediul căruia vom derula numeroase activități educative și extrașcolare ce vor contribui la reducerea abandonului școlar și vor crește motivația școlară, derulându-se pe parcursul a doi ani. Așa cum spune și titlul proiectului, educația oferă șanse elevilor școlii noastre de a beneficia de pachete cu rechizite, ore remediale, masă caldă, excursii, activități culturale, sportive și de dezvoltare personală. Scopul proiectului este combaterea abandonului școlar, prin reducerea absenteismului și creșterea ratei de promovabilitate la Evaluarea Națională. Pentru că investiția în educație trebuie să aibă în spate și o investiție de încredere, activitățile din cadrul proiectului au fost gândite pentru a oferi șanse egale la educație tuturor beneficiarilor, dar și posibilitatea de a-și

dezvolta competențele socio-emoționale, de a dobândi autonomie, perseverență, încredere în forțele proprii, dar și dezvoltarea de competențe de comunicare și colaborare. Prin activitățile de consiliere psihologică și psiho-educatională, de consiliere și orientare școlară, educație pentru sănătate, educație pentru dezvoltare durabilă sau terapie prin artă, ne dorim ca elevii noștri să fie motivați să-și continue studiile și să-și construiască un viitor mai bun, devenind astfel adulți responsabili care să se integreze mai ușor în societatea aflată în continuă schimbare. Cu speranța că vom reuși să ducem la bun sfârșit ceea ce ne-am propus, le dorim tuturor elevilor și cadrelor didactice implicate putere de muncă și mult succes în implementarea proiectului.

prof. ALEXANDRA TERME,  
Școala Gimnazială Călugări





Foto: prof. RAMONA MAGHIAR

# ZIUA EUROPEANĂ A SPORTULUI ȘCOLAR #BEACTIVE





Foto: prof. RAMONA MAGHIAR

Colegiul Național Mihai Eminescu Oradea, în calitate de partener al Programul Erasmus+ European School Sport Day (ESSD), a promovat conceptului #BeActive al Uniunii Europene, în cadrul Zilei Europene a Sportului Școlar 2024, ediția a X-a, prin jocuri sportive diverse.

Activitatea, derulată în 27 septembrie 2024, este organizată la nivel european de Hungarian School Sport Federation și International Sport and Culture Association Danemarca, având Cofinanțarea Comisiei Europene prin Programul Erasmus+.

Activitatea sportivă a avut ca obiectiv conștientizarea importanței unui stil de viață activ pentru elevii participanți și a fost concepută să le ofere trambulina pentru o viață sănătoasă. La această activitate au participat 40 de elevi din clasele a X-a E și a XII-a E, alături de profesorii Ursuț Coralia, Maghiar Ramona (coordonator) și directorii

Muntean Livia și Cadar Ioan.

Activitatea extrașcolară a început cu exerciții de încălzire și a continuat cu jocuri sportive diverse: rațele și vânătorii și ștafeta. Elevii participanți au fost entuziasmați de toate exercițiile realizate, ajungând la finalul activității, să își depășească cei 2024 de pași propuși inițial.

Mulțumim domnului Mihai Androhovici, președintele Asociației Județene Sportul pentru Toți Suceava, pentru gestionarea înscrierilor pe platforma European School Sport Day, organizație desemnată de către organizatorii europeni (Hungarian School Sport Federation) să disemineze informațiile legate de acest eveniment european la nivelul României.

prof. RAMONA MAGHIAR,  
CN Mihai Eminescu Oradea



# DESCIFRAREA STRESULUI LA ELEVI



# STRESUL ȘCOLAR ESTE UNA DINTRE CELE MAI MARI PROVOCĂRI CU CARE SE CONFRUNTĂ ELEVII ÎN ZIUA DE AZI, AVÂND UN IMPACT MAJOR ASUPRA SĂNĂTĂȚII EMOȚIONALE, COGNITIVE ȘI FIZICE. STUDIILE ARATĂ CĂ PRESIUNEA CONSTANTĂ DE A OBȚINE REZULTATE ACADEMICE BUNE, COMBINATĂ CU AȘTEPTĂRILE SOCIALE ȘI PERSONALE, POATE DUCE LA ANXIETATE, PROBLEME DE SOMN ȘI DIFICULTĂȚI DE CONCENTRARE.

Acest stres este intensificat de factori precum sarcinile excesive, testele standardizate și lipsa timpului pentru activități recreative sau odihnă

Ce arată studiile ?

Un nou studiu arată că elevii care se confruntă cu un eșec academic, cum ar fi o notă proastă, le poate face cortizolul (așa-numitul hormon al stresului ) din corp să crească. Pentru cei mai mulți studenți scade la niveluri normale o zi mai târziu, dar pentru unii rămâne ridicat. Acești studenți rămân fixați pe eșec și au dificultăți în a merge mai departe.

Stresul nu este întotdeauna rău. Cortizolul crește glicemia, metabolismul și funcția de memorie, oferind un impuls temporar capacității fizice și cognitive, iar stresul pozitiv – numit eustres – poate stimula motivația și luarea deciziilor, ajutând elevii să atingă obiectivele. Stresul experimentat la un test

viitor este un memento de a studia, o modalitate de a ridica miza astfel încât elevii să recunoască importanța de a fi pregătiți.

Dar, cu stresul cronic, nivelurile ridicate de cortizol pot afecta în schimb funcționarea creierului și pot suprima sistemul imunitar, provocând daune pe termen lung. În timpul copilăriei, circuitele neuronale pentru a face față stresului sunt maleabile, iar stresul cronic poate reconecta creierul pentru a deveni prea reactiv sau încetinește să se închidă atunci când se confruntă cu amenințări. Deci, prea mult stres poate perturba dezvoltarea normală a creierului și poate crește riscul de boli chiar și la vârsta adultă, potrivit unui raport al Universității Harvard din 2014.

Factorii care contribuie la stresul școlar Printre factorii care contribuie la stresul școlar se numără: presiunea academică (Elevii se simt adesea copleșiți de cerințele de



performanță, iar această presiune poate duce la sentimente de eșec), mediul social (Teama de a fi judecat de colegi sau de a nu se integra poate amplifica stresul.) și nu în ultimul rând, gestionarea timpului (Multe activități extracurriculare combinate cu temele școlare duc la supraîncărcare și lipsă de odihnă a elevului ).

#### STRATEGII PENTRU REDUCEREA STRESULUI

**Motivație pozitivă:** Profesorii pot crea un mediu care să promoveze învățarea ca o plăcere, oferind lecții conectate la interesele elevilor, dar de altfel trebuie să fim și pozitivi, cu noi înșine, și să ne placă ceea ce facem. Acest lucru poate îmbunătăți neurotransmisia și funcțiile creierului.

**Tehnici de relaxare:** Pauzele pentru acele numite mindfulness, respirația profundă sau activitățile care calmează răspunsul la stres al creierului pot îmbunătăți concentrarea și reglarea emoțională.

**Sentimentul de incluziune :** Un alt aspect important este crearea unei identități de grup pozitive în școli. Studiile arată că elevii care simt că aparțin unui grup sau unei comunități educaționale au mai puține șanse de a experimenta stresul intens. Profesorii pot cultiva acest sentiment prin activități de colaborare, setarea unor obiective comune și încurajarea solidarității între colegi. Această abordare nu doar că reduce presiunea individuală, dar crește și motivația generală a elevilor

Dar să nu uităm că totul pornește de la noi înșine.

Au și părinții și profesorii scopul lor ?

Sprijinul emoțional din partea adulților joacă un rol crucial. Profesorii pot folosi strategii de predare care reduc anxietatea, iar părinții pot ajuta prin cultivarea unui echilibru între

*Un eșec academic, cum ar fi o notă proastă, poate mări semnificativ în corp nivelul de cortizol, așa-numitul hormon al stresului. Iar unii elevi rămân fixați pe eșec.*

responsabilități și recreere. În plus, promovarea abilităților de flexibilitate cognitivă le oferă elevilor instrumente de gestionare a stresului pe termen lung. Prin integrarea acestor strategii, putem transforma școala într-un mediu care nu doar informează, ci și inspiră, ajutând elevii să-și dezvolte reziliența emoțională și să prospere academic și personal.

Concluzia? Studenții stresați nu se gândesc la soluții niciodată. Dacă dorim ca și elevii, să învețe din greșelile lor și să depășească obstacolele, ar trebui să ne gândim la modalități de a-i încuraja să adopte o mentalitate pozitivă pentru creșterea încrederii în sine.

BIANCA MOCA





# NU DUCE MUNCA PÂNĂ LA AUTODISTRUGERE!

ÎN ULTIMII ANI, EDUCAȚIA A ÎMBRĂȚIȘAT CONCEPTUL DE **GRIT**, VĂZUT CA O SOLUȚIE PENTRU DEPĂȘIREA PROVOCĂRILOR ATÂT DE CĂTRE ELEVI, CÂT ȘI DE PROFESORI. SUCCESUL VINE DIN CURAJUL DE A ÎNFRUNTA OBSTACOLELE ȘI DE A MUNCII CONSTANT, FĂRĂ A RENUNȚA. MESAJUL E SIMPLU: CREȘTEREA PERSONALĂ NECESITĂ PERSEVERENȚĂ, IAR EȘECUL NU ÎNSEAMNĂ CAPĂT DE DRUM, CI OPORTUNITATE DE ÎNVĂȚARE.



Acest concept părea să fie cheia succesului, mai ales pentru cei care se confruntau cu dificultăți mari. Totuși, timpul ne-a învățat o lecție esențială: perseverența excesivă, fără pauze de reflecție, poate duce la epuizare. Pandemia a adus o schimbare de perspectivă. Într-un context de stres și oboseală generalizată, ideea de auto-susținere a câștigat teren. Pauzele, echilibrul emoțional și protejarea energiei au devenit priorități. Elevii și profesorii au fost încurajați să ia pauze și să se refacă, pentru a-și proteja sănătatea mintală.

Cu toate acestea, auto-susținerea poate deveni o capcană atunci când este utilizată ca scuză pentru a evita provocările. Lecția importantă este că perseverența și auto-susținerea nu se exclud reciproc, ci sunt complementare. Obstacolele nu trebuie privite ca inamici, ci ca oportunități de creștere. Prin exerciții precum „mersul prin adversitate” sau prin reflecții asupra progresului, elevii pot învăța să îmbrățișeze greutățile și să le transforme în lecții valoroase.

Perseverența capătă cu adevărat sens doar atunci când este direcționată către un scop clar și semnificativ. Este vital ca elevii să fie încurajați să își stabilească obiective care să le ofere motivație. De exemplu, un proiect colectiv în care fiecare realizare individuală este marcată printr-o mică bilă colorată într-un recipient comun simbolizează puterea efortului colectiv.

Pe măsură ce recipientul se umple, întreaga comunitate școlară sărbătorește succesul. Astfel, fiecare reușită individuală contribuie la o victorie colectivă, încurajând colaborarea și solidaritatea.

Pauza nu este un semn de slăbiciune, ci de înțelepciune. Profesorii pot sprijini acest echilibru prin planificarea testelor și

proiectelor astfel încât să evite suprasolicitarea elevilor. Este important ca aceștia să învețe să își gestioneze energia, să recunoască semnele oboselii și să își planifice munca pe termen lung. Astfel, pot rămâne motivați fără a se simți copleșiți.

În plus, recunoașterea micilor victorii este esențială. Un elev care a depus efort merită apreciere la fel ca unul care a obținut o notă mare. În acest fel, îi învățăm pe elevi să se bucure de proces, nu doar de rezultate. Educația nu trebuie să aleagă între perseverență și auto-susținere. Creșterea reală vine din îmbinarea acestor două principii. Adevăratul succes se construiește prin găsirea unui echilibru între muncă și răgaz, între efort și reflecție. Elevii și profesorii pot reuși împreună atunci când învață să lupte cu înțelepciune, dar și să se odihnească pentru a se regăsi.

Viața este un dans delicat între a urca muntele și a admira peisajul. Când vom învăța să unim perseverența cu auto-susținerea, vom arăta fiecărui copil cum să prindă aripi și vom transforma educația într-o poveste plină de sens, echilibru și bucurie.

Ca elev, cred că echilibrul între perseverență și auto-susținere este esențial pentru o creștere sănătoasă. Perseverența mă motivează să îmi ating obiectivele, iar auto-susținerea îmi oferă puterea de a continua.

Când muncim inteligent și cu grijă pentru noi înșine, putem construi o viață plină de sens. Acesta este, în viziunea mea, adevăratul scop al educației: să ne învețe cum să muncim, cum să ne susținem și cum să creștem armonios, pentru a ne transforma viețile într-o poveste frumoasă și echilibrată.

NATALIA POP

FOTO: BIANCA PĂCURAR



# CUM SĂ PROMOVEZI EMPATIA ÎN RÂNDUL ELEVILOR



EMPATIA ESTE O CALITATE ESENȚIALĂ PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI, MAI ALES PENTRU TINERI, DEOARECE ÎI AJUTĂ SĂ CONSTRUIASCĂ RELAȚII SĂNĂTOASE ȘI SĂ ÎNȚELEAGĂ MAI BINE LUMEA DIVERSĂ ÎN CARE TRĂIM. ÎNSEAMNĂ SĂ NE PUNEM ÎN LOCUL CELORLALȚI, SĂ LE ÎNȚELEGEM EMOȚIILE ȘI SĂ REACȚIONĂM CU GRIJĂ ȘI RESPECT. UNA DINTRE CELE MAI BUNE MODALITĂȚI DE A ÎNVĂȚA EMPATIA ESTE PRIN EXPERIENȚĂ DIRECTĂ.

De exemplu, lucrul în echipă, voluntariatul sau discuțiile deschise cu oameni diferiți sunt ocazii excelente pentru a practica empatia. Participarea la activități sociale îi poate ajuta pe tineri să înțeleagă provocările și bucuriile altora.

Totodată, ascultarea activă este o abilitate importantă. Când asculți cu atenție ceea ce spun ceilalți, fără să-i judeci, arăți că îți pasă care oamenii se respectă și se ajută reciproc este mai armonioasă.

#### CUM POȚI DEZVOLTA EMPATIA?

Citește povești despre oameni din medii diferite de al tău. Acest lucru îți poate deschide ochii către experiențe și perspective noi.

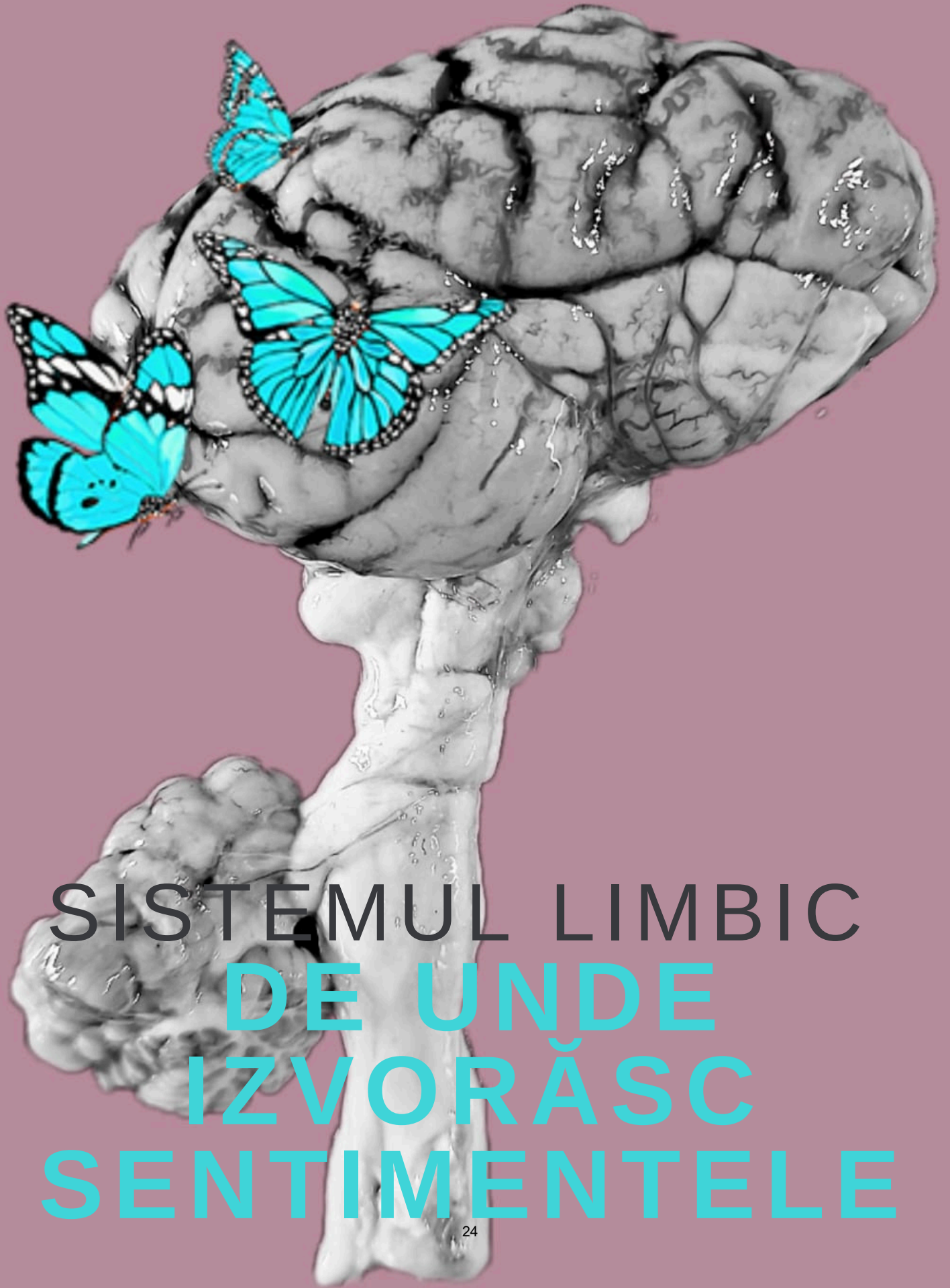
Participă la dezbateri sau discuții, unde să asculți cu atenție și să înțelegi ideile altora.

Observă oamenii din jur, comportamentele, emoțiile și reacțiile lor. Asta te poate ajuta să înțelegi mai bine ce simt sau prin ce trec.

Exersează bunătatea prin gesturi mici: o vorbă caldă, un zâmbet sau un ajutor oferit la nevoie. Acestea pot avea un impact mare asupra celor din jur.

În final, empatia nu este doar o abilitate pe care o învățăm, ci și o alegere pe care o facem în fiecare zi. Alegem să fim mai atenți, să ascultăm și să oferim sprijin celor din jur. Este o putere care ne face mai umani și care poate schimba lumea, începând cu pași mici. Dacă fiecare dintre noi ar încerca să fie puțin mai empatic, am construi împreună o societate mai bună, mai înțelegătoare și mai unită.

**BIANCA PĂCURAR**



ai generated artwork

# SISTEMUL LIMBIC DE UNDE IZVORĂSC SENTIMENTELE



# TOATE EMOȚIILE ȘI SENTIMENTELE PE CARE LE EXPERIMENTĂM DE-A LUNGUL VIEȚII ÎȘI AU ORIGINEA ÎNTR-UN ANSAMBLU DE STRUCTURI SITUATE PROFUND ÎN ENCEFALUL NOSTRU. ACESTE FORMAȚIUNI, AȘEZATE ÎN JURUL CORPULUI CALOS (CARE LEAGĂ EMISFERELE CEREBRALE ÎNTRE ELE), POARTĂ DENUMIREA DE SISTEM LIMBIC.

Ce sunt emoțiile și sentimentele? Din punct de vedere biologic, emoțiile sunt reacții fiziologice datorate acțiunii unor stimuli.

Atunci când un stimul acționează, structurile din sistemul nervos vor genera și transmite o comandă care apoi va fi executată de către diferiți efectori (organe, glande, mușchi).

Reacții precum accelerarea bătăilor inimii, a respirației, contractia mușchilor mimicii, modificarea temperaturii corpului ne ajută să ne integrăm în mediul exterior și să acționăm corespunzător. Așadar, emoția este inconștientă. Atunci când emoția devine conștientă, aceasta se numește sentiment și poate să fie exprimat prin limbaj.

Un segment important al acestui sistem este hipocampusul. V-ați întrebat vreodată de ce avem amintiri încă vii de la vârste fragede, însă nu ne putem aminti ce am mâncat marțea trecută? Ei bine, hipocampusul este cel care stabilește care amintiri sunt stocate și care nu, în funcție de importanța lor sau de intensitatea emoțiilor asociate cu acestea.

O altă componentă cu o importanță deosebită, studiată intens de neurocercetători, este amigdala. Ea e responsabilă de interpretarea potențialelor pericole. Atunci când apare un pericol, ea declanșează "alarmă" în tot

organismul și pune în funcțiune sistemul nervos simpatic.

Tot amigdala este responsabilă și de apariția fricii și anxietății, pe care cu toții le-am experimentat și cu care vom avea de-a face în continuare. Un studiu recent a demonstrat faptul că inclusiv vederea unei suprafețe mai mari din albul ochilor unei persoane activează amigdala.

Ai observat că atunci verbalizezi ceea ce simți starea ta se îmbunătățește?

Oamenii de știință au descoperit că atunci când exprimăm în scris sau verbal ceea ce simțim, activitatea amigdalei se diminuează. De exemplu, o conversație despre emoții cu colegul de bancă înaintea testului la matematică îți va reduce semnificativ nivelul de anxietate și stres.

Așadar, prin funcțiile segmentelor sale, sistemul limbic este generatorul de sentimente și emoții care influențează, împreună cu ariile lobului frontal responsabile de gândire și rațiune, întregul nostru comportament și mod derelaționare cu cei de lângă noi.

ILINCA MEHESZ



FREE STOCK IMAGE

POVESTIRI DESPRE  
DIMINEAȚA MAMIFERELOR  
CU UN PALEONTOLOG  
DE EXCEPȚIE



Pe 17 octombrie, începând cu ora 16:00, la Muzeul Țării Crișurilor din Oradea, va avea loc o conferință fascinantă despre evoluția vieții pe Pământ după dispariția dinozaurilor, intitulată Lumea de după dinozauri. Dominația mamiferelor. Evenimentul va fi susținut de prof. univ. dr. Vlad A. Codrea de la Universitatea Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca, un renumit specialist în paleontologie. Această conferință, organizată de Muzeul Țării Crișurilor, în parteneriat cu Consiliul Județean Bihor și Primăria Municipiului Oradea, va explora modul în care mamiferele au preluat supremația pe Terra după extincția marilor reptile. Audiența va avea ocazia să descopere informații captivante despre speciile care au dominat Pământul și despre evoluția acestora în perioada post-dinozauriană. Evenimentul va avea loc la sediul muzeului situat pe strada Armatei Române nr. 1/A, fiind deschis publicului larg interesat de istoria naturală și de marile schimbări care au modelat ecosistemele de-a lungul timpului. Prof. univ. dr. Vlad A. Codrea este expert în geologie, paleontologie, arheozoologie, mineralogie și petrologie, autorizat de Ministerul Culturii și Patrimoniului Național. Născut la Oradea, specializat în paleontologia vertebratelor, stratigrafie și paleomedii continentale mezozoic terminale și cenozoice, geologie regional și geologia fluidelor termalizate și hidrocarburilor. Teza de doctorat, intitulată Evoluția, stratigrafia și descrierea monografică a Ceratomorfelor din România, a obținut (2002) Premiul "Grigore Cobălcescu" al Academiei Române. A publicat singur ori în colaborare șase cărți, 350 de lucrări în reviste din țară și străinătate, 169 rezumate, 52 lucrări destinate publicului larg și a prezentat 507 lucrări la simpozioane și congrese naționale și internaționale. A mai

obținut Premiul "Ion Simionescu" al Societății Paleontologilor din România (2007) și medalia de aur la Expoziția Europeană de Creativitate și Inovare (2019). Este membru al Society of Vertebrate Paleontology (Illinois, USA), GeoD (București), al Diviziei pentru Istoria Științelor a Academiei Române. A petrecut stagii de cercetare și predare la Paris, Bruxelles, Belgrad, Budapesta și Chișinău. A condus în calitate de lider de proiect opt granturi naționale guvernamentale și trei granturi internaționale (National Geographic Society, Sepowski), fiind membru în trei granturi naționale și 47 naționale. A fondat Laboratorul de Paleotheriologie și Geologia Cuaternarului (2002) care funcționează la Facultatea de Biologie și Geologie a UBB, cu o colecție de peste 2.500 eșantioane, parte din ele potențiale holotipuri. Donator a numeroase materiale paleontologice la Muzeul de Paleontologie-Stratigrafie al UBB, Muzeul Țării Crișurilor Oradea, Muzeul "Vasile Pârvan" Bârlad, Muzeul Județean Mureș Tg. Mureș etc. Organizator a numeroase expoziții pentru publicul larg (Bruxelles, Galați, Cluj-Napoca, Sighetu Marmăției, Oradea, Baia Mare, Tg. Mureș). A format 23 de doctori în geologie și știința Mediului. În prezent este afiliat, în afara UBB, în calitate de cercetător onorific la Muzeul Țării Crișurilor Oradea, Muzeul Județean Mureș Tg. Mureș și Institutul de Speologie "Emil Racoviță" al Academiei Române, București. Prelegerea Lumea de după dinozauri prezintă istoria frământată a ocupării de către mamifere a nișelor ecologice dominate anterior de dinozauri, precum și diversificarea evolutivă respectivă. De asemenea, sunt incluse date de paleogeografie și de paleoclimă, inclusiv din România, bazate de fosile de polen și spori. Dintre faunele din

România, se disting cele mai vechi mamifere neozoice din Europa de Est (multituberculate și insectivore). Se mai remarcă reflectarea în faunele și floarele din România a bio evenimentului dintre perioadele eocen-oligocen, inclusiv prin prezența unor tapiri, rinoceri giganti (Indricotheri), unii dintre ei fiind mai mari chiar decât girafele actuale, Chalicoteri, rozătoare, 0, Entelodon (un gen de porc preistoric uriaș), lemurieni etc.

La conferința din 17 octombrie, de la ora 16:00, susținută la Muzeul Țării Crișurilor din Oradea, de către prof. univ. dr. Vlad A. Codrea de la Universitatea Babeș-Bolyai, au participat și câțiva elevi ai CN Onisifor Ghibu Oradea, din clasa a 11-a D, secția Biochimie. Redăm în continuare câteva din impresiile unor elevi.

„Participarea mea la prezentarea profesorului Vlad A. Codrea a fost un prilej de a-mi accentua cunoștințele de istorie naturală. La școală nu avem tangență cu astfel de subiecte, consider util să cunoaștem istoria teritoriului țării noastre, chiar și pe cea din mezozoic și cenozoic. Expresivitatea domnului Codrea a creat un mediu plăcut în care nu te-ai simțit sufocat de informații și cuvinte pompoase”. (Bogdan Coita)

„Cel mai mult mi-a plăcut pasiunea cu care prof. Vlad A. Codrea vorbea despre munca sa. Personal, m-au impresionat antracoterii sau, cum le spunea el, «mamiferul din cărbune». Am apreciat enorm această prezentare a unui paleontolog cu experiența dânsului. Mi-a deschis ochii cu privire la evoluția acestor animale surprinzătoare”. (Alexia Ghiță)

„Prezentarea a fost extrem de captivantă și informativă. Am dobândit cunoștințe valoroase despre procesul de extragere a fosilelor, inclusiv faptul că este necesară o cantitate semnificativă de pământ pentru a recupera un singur dinte de mamifer antic. Apreciez, de asemenea, includerea fotografiilor domnului

Vlad din zonele menționate în prezentare, deoarece acestea au adăugat o notă personală și au demonstrat pasiunea sa pentru domeniu. Cu toate acestea, aș fi fost recunoscător pentru mai multe informații despre dinozauri, deoarece aceștia reprezintă un subiect de interes deosebit pentru mine”. (Cătălin Șandor)

„Personal, i-am adresat invitatului o întrebare legată de care a fost cel mai spectaculos lucru pe care l-a descoperit în cariera sa. Astfel, acesta a început cu o glumă spontană:

«Caracterul ciudat al colegilor». După care a continuat: «Eu sunt foarte atașat de mamifere multi-tuberculate, mi se par fascinante. Încă mai am așteptări deosebite de la căutările mele, dar eu în sufletul meu sunt teriolog, adică iubitor de mamifere.» Faptul că încă își păstrează entuziasmul în explorările sale mi se pare admirabil. Apreciez pasiunea pe care o are pentru domeniul său și faptul că, deși este un expert, nu își pierde fascinația pentru aceste animale unice.” (Amalia Buda)

„Nu mă așteptam să aflu atâtea lucruri despre animalele primordiale. Va puteți imagina ca un paleontolog poate identifica specia animalului după setul de dinți descoperiți? Nici eu.

Prezentatorul a avut câteva afirmații care mi au dat de gândit legat de ceea ce constituie evoluția vieții cum ar fi lipsa ghearelor crocodililor primordiali pentru a le da capacitatea să se deplaseze rapid și faptul că fosilele de Peratherium au fost descoperite în principal în Europa, ceea ce este interesant pentru că astăzi marsupialele sunt întâlnite în special în Australia și în America de Sud. În concluzie, aceasta prezentare și a atins scopul de a capta atenția publicului și a face publicul interesat de acel subiect”. (David Bak)



A photograph showing three young children, two boys and one girl, feeding a cow in a trough. The children are wearing jackets and are holding handfuls of feed. The cow is black and white. The trough is filled with yellow feed. The background is slightly blurred, showing other people and a fence.

# „FLOARE DE COLȚ” BEIUȘ ȘI EXPERIENȚA GRĂCEASCĂ ERASMUS+

EDUCATOARELE DE LA GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT „FLOARE DE COLȚ” BEIUȘ AU PARTICIPAT LA PROIECTUL ERASMUS+KA122-SCH, ÎMPREUNĂ, MAI APROAPE DE NATURĂ – INCLUZIUNE ȘI GÂNDIRE CRITICĂ PRIN EDUCAȚIE OUTDOOR, CARE S-A FINALIZAT LA SFÂRȘITUL LUNII SEPTEMBRIE 2024.



În cadrul acestui proiect, am colaborat cu două tipuri de organizații-gazdă: Grădinița Platon, din Katerini, Grecia, o grădiniță cu profil similar grădiniței noastre, unde două cadre didactice ale Grădiniței cu Program Prolungit „Floare de Colț” Beiuș au efectuat un stagiul de job shadowing pentru însușirea de bune practici incluzive prin abordări non-formale de tipul educației outdoor, precum și instituția de formare Platon MEPE Grecia, la care alte două cadre didactice ale grădiniței noastre au participat la un curs de formare cu tema Critical Thinking for Kindergarden Through Outdoor Activities, acest curs fiind cel mai potrivit obiectivelor proiectului și nevoilor grădiniței noastre.

Prima mobilitate s-a derulat în luna aprilie, când două educatoare de la Grădinița „Floare de Colț” din Beiuș, au participat la cursul de formare. În urma acestei experiențe, colegile participante și-au îmbunătățit competențele profesionale, au dobândit cunoștințe și tehnici pedagogice pentru dezvoltarea gândirii critice la preșcolari prin educația outdoor. De asemenea, și-au îmbunătățit competențele de limba engleză și au cunoscut oameni noi, o țară nouă, cu tradiții și obiceiuri diferite.

prof. înv. preșcolar VIORICA KRISTO,  
Grădinița cu Program Prolungit „Floare de Colț” Beiuș







# O NOUĂ EXPERIENȚĂ ERASMUS+ KA 121 LA COLEGIUL TRAIAN VUIA

FINALUL LUNII AUGUST A MARCAT SFÂRȘITUL CELUI DE-AL TREILEA AN DE ACREDITARE ERASMUS+ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE, PENTRU COLEGIUL TEHNIC „TRAIAN VUIA”, ORADEA. ÎN PERIOADA 13-24 MAI 2024 A AVUT LOC A TREIA PERIOADĂ DE STAGII DE PREGĂTIRE PRACTICĂ DIN CADRUL PROIECTULUI ERASMUS+ KA121 – ACREDITARE ERASMUS+ ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE, PROIECT CARE SE DERULEAZĂ CU SPRIJINUL FINANCIAR AL COMISIEI EUROPENE.

Mobilitatea pentru desfășurarea stagiilor de practică a avut loc în localitatea Paralia – Katerini, Grecia. La această mobilitate au participat 27 de elevi de la Colegiul Tehnic "Traian Vuia" Oradea, de la specializări precum: Electrician exploatare joasă tensiune, Tehnician în instalații electrice – electrician electronist auto (domeniul Electric); Tehnician în hotelărie, Bucătar, Ospătar (domeniul Turism și alimentație). Profesorii însoțitori au fost: director prof. Cotca Alina, director adjunct prof. Hoduț Florentina, Inspector ISJ Bihor prof. Vilceanu Daniela și prof. Mateaș Silvia. Organizațiile de primire din Grecia au fost: Sinergia Metaxas & Sia E.E, Polihronidis Ioakeim Ptihiouhos Ilektrologos Mihanikos T.E. și Touristikes Kai Xenodohiakes Epiheireiseis Akti Musson A.E. Sub supravegherea și îndrumarea specialiștilor din organizațiile de primire elevii au efectuat activități practice care să le dezvolte competențele profesionale și personale, în funcție de profilul la care studiază.

### **Obiectivele proiectului**

- dezvoltarea cunoștințelor, abilităților, atitudinilor și valorilor profesionale, sociale, personale ale elevilor prin implicarea în stagii de practică la operatori economici cu o vastă experiență, prin promovarea învățării bazate pe muncă, în scopul facilitării, formării și integrării profesionale pe piața muncii prin utilizarea instrumentului ECVET
- dobândirea abilităților, cunoștințelor, rezultatelor învățării prin derularea de activități practice într-un mediu de

- lucru european pentru 27 de elevi participanți
- dezvoltarea competențelor profesionale, sociale și personale de comunicare, îmbunătățirea competențelor lingvistice și de incluziune socială, cooperare în relațiile de muncă, a competențelor culturale, pentru 27 elevi și patru profesori însoțitori, în scopul unei mai bune tranziții de la școală la viața activă

### **Câteva din rezultatele obținute**

- dobândirea abilităților, competențelor, rezultatelor învățării prin desfășurarea activității practice în mediu de lucru european pentru 27 de elevi participanți la mobilitate
- dezvoltarea competențelor profesionale, sociale, personale, lingvistice, culturale, de incluziune și cooperare pentru 27 elevi, în scopul facilitării integrării pe piața muncii
- crearea modelelor de colaborare instituțională dintre școala noastră și operatorii economici, parteneri de practică, datorită creșterii capacității școlii de a forma competențe relevante
- obținerea a 27 certificări recunoscute în UE – Certificat Europass Mobility

Pentru că astfel de mobilități facilitează și contactul cu istoria, limba, cultura, geografia și tradițiile țării de destinație, prin vizitele culturale organizate elevii au luat contact cu minunata și faimoasa civilizație greacă. Periplusul geografic a purtat pașii elevilor prin locuri minunate, care au relevat Grecia ca o țară minunată, dăruită de Zei și de Dumnezeu. Printre



locurile vizitate enumerăm: orașul Salonic, orașul Edessa și Băile Pozar, Canionul Enipeas de la poalele Muntelui Olimp sau complexul de mănăstiri de la Meteora. Elevii s-au bucurat de o experiență inedită și profund valorificatoare. Ei au dobândit cunoștințe teoretice și practice extrem de valoroase și autentice, dar au cunoscut și atmosfera efervescentă a Greciei și au

descoperit cele mai interesante obiective, care atrag sute de mii de turiști în fiecare an.

O experiență de neuitat cu zâmbete, cu bucurie, dar și cu multe cunoștințe profesionale și culturale acumulate.

prof. MARCELA URS,  
membru în echipa de proiect



FOTO: VIORICA KRISTO

Foto: prof. MARCELA URS





# ELEVI CONECTAȚI. PROFESORI DECONECTAȚI

ÎN SOCIETATEA MODERNĂ, TELEFONUL MOBIL A DEVENIT O  
EXTENSIE A OMULUI, ÎNSĂ, ÎN ACELAȘI TIMP, REPREZINTĂ O  
AMENINȚARE CONSTANTĂ LA ADRESA CONCENTRĂRII  
NOASTRE, MAI ALES A COPIILOR <sup>34</sup> ȘI ADOLESCENȚILOR.



Trăind într-o eră digitală, în care suntem conectați neîncetat la un flux continuu de informații, notificările și aplicațiile captivante ne îngreunează abilitatea de a fi cu adevărat prezenți în momentul respectiv. Telefoanele ne fură atenția prin notificări care întrerup firul gândurilor noastre, determinându-ne să pierdem momente prețioase pe activități ce nu au niciun beneficiu real. Una dintre cele mai eficiente modalități prin care telefoanele ne deviază atenția sunt aplicațiile de socializare. Aceste platforme sunt meticulos concepute pentru a ne capta interesul și pentru a ne ține lipiți de ecrane cât mai mult timp posibil. Fiecare derulare, fiecare postare sau notificare ne îndepărtează de la sarcinile importante. În loc să lucrăm cu sârguință pentru obiectivele noastre sau să purtăm discuții semnificative, ne regăsim răspunzând la mesaje sau vizionând clipuri video care nu au nicio legătură cu prioritățile noastre.

Pe lângă rețelele sociale, există și jocurile sau aplicațiile de divertisment care ne atrag cu promisiunea „câteva minute de distracție”. Însă acele „minute” se transformă rapid în ore, iar timpul pe care l-am fi putut dedica activităților productive dispare în neant. În plus, telefoanele devin o sursă neîntreruptă de distragere a atenției, chiar și atunci când încercăm să ne concentrăm pe alte activități, precum citirea unei cărți sau discutarea unui subiect important.

Într-o lume în care timpul devine din ce în ce mai prețios, este esențial să învățăm cum să gestionăm relația cu telefoanele noastre. Trebuie să devenim

conștienți de cum ne influențează atenția și să stabilim limite pentru a le împiedica să ne fure timpul. Astfel, putem recăpăta concentrarea și să investim momentele noastre prețioase în activități care cu adevărat ne îmbogățesc viața..

Integrarea inteligenței artificiale și a tehnologiei avansate în educație reprezintă o provocare majoră pentru mulți profesori. Această dificultate derivă din mai mulți factori:

### **Lipsa de familiaritate**

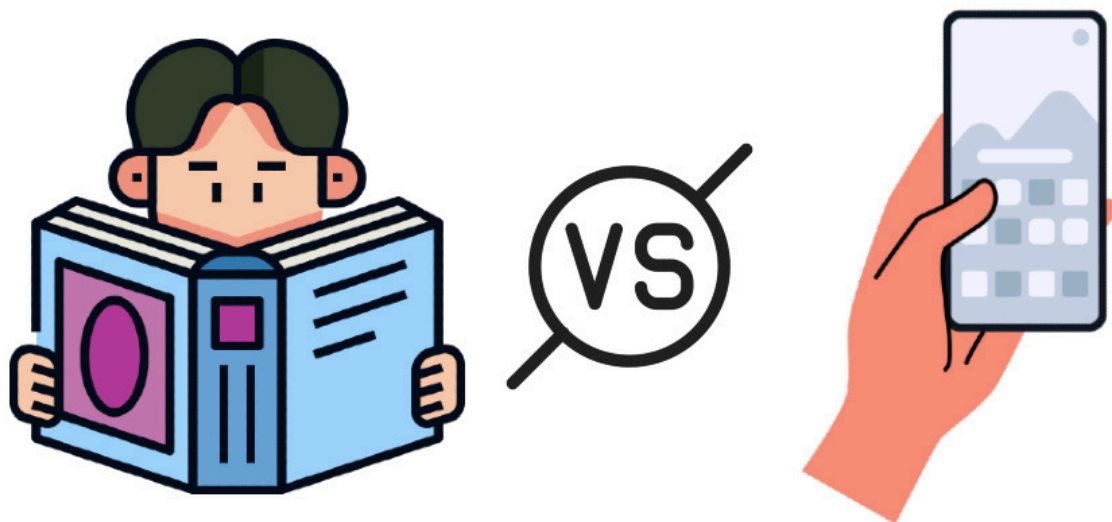
Mulți profesori nu sunt familiarizați cu conceptele de AI sau cu modul în care funcționează aceste tehnologii. Le pot percepe ca fiind intimidante sau prea complexe, mai ales dacă nu au un background tehnologic. Din acest motiv, reticența de a se implica în utilizarea acestor instrumente poate crește, chiar dacă ele ar putea îmbunătăți semnificativ procesul didactic.

### **Instruire și resurse limitate**

Programele de dezvoltare profesională rămân adesea în urma ritmului rapid al avansului tehnologic. Profesorii primesc puțină sau deloc pregătire despre cum să integreze eficient instrumentele bazate pe AI în activitatea lor. Când totuși sunt disponibile cursuri, acestea pot fi prea teoretice sau deconectate de realitatea de zi cu zi din sălile de clasă.

### **Scepticism și teama de înlocuire**

Unii profesori privesc AI ca pe o amenințare la adresa meseriei lor, temându-se că le-ar putea diminua rolul sau relevanța. Alții sunt sceptici față de eficiența AI, întrebându-se dacă aceasta poate înțelege cu adevărat subtilitățile educației sau dacă



se poate adapta nevoilor diverse ale elevilor.

Chiar și când profesorii sunt deschiși să folosească AI, întâlnesc adesea provocări practice; acces limitat la tehnologiile necesare; lipsa timpului pentru a învăța și experimenta cu noi instrumente; îngrijorări legate de confidențialitatea datelor și implicațiile etice ale utilizării AI în educație.

Profesorii văd AI fie ca asistent de nădejde, fie ca amenințare. Atunci când este bine explicată, unii o percep ca pe un mijloc de a automatiza sarcinile repetitive (precum corectarea temelor), de a oferi experiențe personalizate de învățare sau de a identifica mai bine nevoile elevilor. Alții o văd ca pe o „cutie neagră” greu de înțeles sau irelevantă pentru natura umană a predării.

Cum construim poduri între profesori și AI?

Pentru a depăși aceste provocări, e nevoie de mai multe elemente: oferirea

## MULȚI PROFESORI NU SUNT FAMILIARIZAȚI CU CONCEPTELE DE AI.

de instruire accesibilă și practică, adaptată nevoilor specifice ale profesorilor; evidențierea beneficiilor concrete, care să reducă volumul de muncă al profesorilor și să îmbunătățească rezultatele elevilor; promovarea unei abordări colaborative, în care profesorii devin parteneri în proiectarea și utilizarea soluțiilor de AI; răspuns la preocupările etice și explicarea modului în care AI se aliniază cu valorile educaționale.

Pe scurt, tehnologie este o unealtă care are un rol diferit, în funcție de cel care control asupra ei.

**DAVID BAK**



# FURĂ TIMP CU CHATGPT!

ÎNTR-O LUME ÎN CONTINUĂ SCHIMBARE,  
CHATGPT NU ESTE DOAR UN TREND. ESTE UN  
PAS ÎNAINTE.



Timpul e mai prețios ca niciodată, iar tehnologia vine să ne salveze. ChatGPT nu e doar un instrument - e partenerul care te ajută să predai mai ușor, să înveți mai rapid, să rezolvi teme și proiecte pentru școală, dar și să faci față mai simplu provocărilor zilei.

Un exemplu: planificare fără bătăi de cap.

Dacă îi ceri lui ChatGPT: *Explică metabolismul pentru un adult care nu are cunoștințe în biologie*, acesta îți va spune că este procesul prin care corpul folosește mâncarea ca energie.

Produce materiale în câteva minute - o altă cerință. Cere-i lui ChatGPT *Zece motive să iubești algebra*, iar acesta îți va scrie o listă:

1. Dezvoltă gândirea logică.
2. Este utilă în viața de zi cu zi.
3. Te ajută să rezolvi probleme complexe.
4. Este baza matematicii avansate.
5. Stimulează creativitatea.
6. Îmbunătățește abilitățile analitice.
7. Găsește tipare și conexiuni.
8. Are aplicații practice (finanțe, știință, tehnologie).
9. Creează ordine și claritate.
10. Te face să vezi lumea în mod diferit.

ChatGPT poate să creeze, de asemenea, lecții adaptate pentru toți, evaluări fără stres, eseuri, întrebări-grilă, cereri oficiale, exemple de rezolvare, documente PowerPoint ori Word, îți poate oferi un feedback sau poate să facă comunicarea mai eficientă.

Cere-i să-ți scrie o scrisoare către autoritățile locale, pentru modernizarea transportului public, și-ți va da un text conform cerinței:

Către [Autoritatea Locală/Primăria Orașului],

Subsemnatul, [Numele tău], locuitor al orașului [Orașul], doresc să atrag atenția asupra necesității modernizării transportului public.

În prezent, infrastructura și serviciile existente sunt insuficiente pentru a răspunde nevoilor comunității, ceea ce duce la întârzieri, aglomerație și utilizarea excesivă a autoturismelor personale.

Propun investiții în mijloace de transport ecologice, modernizarea stațiilor, creșterea frecvenței curselor și implementarea unor soluții digitale pentru gestionarea traficului.

Aceste măsuri ar reduce poluarea, ar îmbunătăți calitatea vieții cetățenilor și ar face orașul mai accesibil.

Vă mulțumesc pentru atenție și aștept un răspuns pozitiv.

Cu respect,  
[Numele tău]  
[Datele de contact]

Astfel, ChatGPT face treaba mai eficientă și mai modernă. Îți oferă timp pentru ceea ce contează cu adevărat, eliminând rutina și deschizând noi perspective. Este partenerul ideal pentru prezentul în care trăim.





FOTO: CLAUDIA GAVRILAȘ

Lumea cărților este o lume care își deschide porțile doar celor care sunt gata să pășească dincolo de suprafață, să caute sensuri ascunse și să accepte provocarea de a înțelege gânduri care transcend timpul și spațiul. Dar, pentru mulți elevi, citirea unui text complex poate părea mai degrabă o piedică decât o călătorie fascinantă.

Este o poveste personală despre descoperire, speranță și puterea incredibilă pe care o au cuvintele atunci când știm cum să le înțelegem. Citirea unui text dificil nu este doar despre a parcurge cuvintele, ci despre a deveni activ în proces. Tehnici precum sublinierea ideilor principale, împărțirea textului în secțiuni mai mici sau formularea întrebărilor pe marginea paginii sunt instrumente valoroase. Chiar dacă pare greu de crezut, aceste texte ne pregătesc pentru situații reale din viață. Ne învață să fim atenți, să ne organizăm gândurile și să găsim sens în lucruri care, la prima vedere, par imposibil de înțeles.

Poate că textele complexe sunt dificile, dar ele ne oferă șansa de a descoperi lucruri noi despre noi înșine. În fiecare frază pe care o înțeleg, simt că fac un pas înainte. În fiecare metaforă descifrată, îmi dau seama că sunt capabil să gândesc mai profund decât credeam.

Am învățat că nu trebuie să mă grăbesc. Cititul unui text dificil este ca urcatul unui munte: pas cu pas, ajungi în vârf. Și odată ce ești acolo, priveliștea este incredibilă. Cel mai important lucru este să nu renunți. Oricât de greu ar părea, cu puțin ajutor și

—răbdare, orice text poate deveni accesibil. Îmi amintesc foarte clar prima mea întâlnire cu un text cu adevărat dificil. Aveam în față o poezie a lui Mihai Eminescu, încărcată de imagini simbolice și fraze care păreau să se întindă pe pagini întregi. Îmi doream să înțeleg, să mă las prins de magia pe care profesorul încerca să ne-o transmită, dar tot ce simțeam era o confuzie adâncă. M-am simțit neputincios și rușinat. Îmi era teamă să ridic mâna și să întreb, să recunosc că nu reușeam să leg sensurile între ele. Acea tăcere în care m-am refugiat atunci a fost începutul unei lupte pe care mulți elevi o trăiesc zilnic. Această experiență m-a învățat cât de important este să creăm un spațiu sigur în care elevii să poată întreba, greși și învăța. Textele complexe nu sunt dușmani, ci parteneri care ne provoacă să gândim mai profund, dar pentru a ajunge acolo, e nevoie de ghidare, răbdare și empatie. La început, nu înțelegeam de ce profesorii insistă atât de mult pe citirea acestor texte grele. Ce rost are să deslușesc versuri sau să analizez paragrafe întortocheate, când există lucruri mai ușor de citit? Însă, încet-încet, am descoperit ceva: textele complexe te provoacă să gândești diferit. Ele îți arată că viața nu este întotdeauna simplă, că trebuie să cauți răspunsuri, să pui întrebări și să vezi dincolo de ceea ce pare evident.

CLAUDIA GAVRILAȘ



# NOUĂ APARIȚIE EDITORIALĂ: **INTELIGENȚA ARTIFICIALĂ PENTRU UZUL PROFESORILOR ȘI ELEVILOR**



A apărut cartea *Inteligența Artificială – ChatGPT, Curs pentru începători, care le oferă elevilor, studenților și profesorilor, un ghid practic și accesibil pentru a învăța cum să utilizeze și să integreze inteligența artificială în activitățile educaționale, pregătindu-i astfel să facă față noilor cerințe digitale impuse de Ministerul Educației.*

Formatul este fizic, 192 de pagini, ISBN: 978-630-6559-16-9.

Un recent proiect de ordin publicat de Ministerul Educației din România la data de 13.08.2024 stabilește cadrul competențelor digitale pentru elevii din învățământul preuniversitar și subliniază importanța integrarea tehnologiilor moderne, inclusiv a inteligenței artificiale (IA), în educația tinerilor: „În era digitală, este crucial ca elevii să dezvolte competențe digitale solide pentru a naviga cu succes în societatea modernă. Cadrul de competențe digitale pentru elevi are ca model de referință DigCompRo, bazat pe DigComp 2.2, și detaliază principalele arii de competență, nivelurile de performanță așteptate și descriptorii specifici pentru fiecare competență”.

Cadrele didactice sunt invitate să îmbrățișeze aceste schimbări și să devină lideri ai transformării digitale în educație. Documentul evidențiază clar că viitorul educației este digital, iar profesorii sunt chemați să joace un rol central în această revoluție AI. Uneltele digitale sunt recomandate pentru toate materiile! Integrarea IA în educație nu este doar o provocare tehnologică pentru elevi, ci și pentru profesori.

Documentul subliniază importanța pregătirii cadrelor didactice pentru a ghida eficient elevii în dobândirea acestor noi competențe. Profesorii trebuie să fie capabili să explice concepte complexe, cum ar fi gândirea algoritmică și utilizarea etică a IA, și să faciliteze aplicarea acestora în contexte reale.

În acest sens, documentul încurajează cadrele didactice să participe la programe de formare continuă pentru a-și dezvolta propriile competențe digitale. Acest demers nu doar că va îmbunătăți calitatea predării, dar va permite profesorilor să devină mentori autentici în era digitală, sprijinind elevii să navigheze în siguranță și eficient în lumea digitală.

Proiectul de ordin privind competențele digitale pentru elevi, publicat de Ministerul Educației, nu este doar o inițiativă legislativă, ci o viziune strategică asupra viitorului educației în România. Integrarea inteligenței artificiale în curriculum-ul preuniversitar este un pas crucial pentru a asigura că tinerii sunt pregătiți pentru provocările viitorului.

Cadrele didactice sunt invitate să îmbrățișeze aceste schimbări și să devină lideri ai transformării digitale în educație. Prin dezvoltarea continuă a competențelor digitale și adoptarea IA ca instrument educațional, profesorii pot transforma provocările digitalizării în oportunități de creștere și inovare. Documentul evidențiază clar că viitorul educației este digital, iar profesorii sunt chemați să joace un rol central în această revoluție.





# ARTA COLABORĂRII

## CUM SĂ ÎȚI FACI PRIETENI, NU DUȘMANI

Instantaneu de după  
concluziile unui proiect  
colaborativ la Istorie, cu  
elevi ai clasei XI D, CN  
Onisifor Ghibu. Foto:  
David Burdaș

*În loc să încurajăm competiția acerbă între elevi, în care aceștia ajung să se canibalizeze pentru a demonstra „cine e mai bun”, ar trebui să punem accent pe colaborare. O astfel de abordare poate fi susținută prin acțiuni care încurajează lucrul în echipă, asigurându-ne că fiecare elev este valorizat și nimeni nu e marginalizat sau pus la colț.*

Gândiți-vă la un scenariu frecvent: un proiect de grup în care sunt implicați patru - șase elevi sau chiar mai mulți. Ce se întâmplă, de obicei, într-o astfel de situație? Lideratul informal este preluat de câțiva elevi mai dominanți, în timp ce ceilalți rămân pasivi, izolați, fără a contribui activ. Această pasivitate poate avea consecințe grave: elevii care nu se implică pot ajunge să regrete lipsa de participare, își pierde încet potențialul creativ și, în timp, dezvoltă un mod de viață reactiv, funcționând pe pilot automat. Mulți se întreabă mai târziu: „Unde au trecut anii?”, fără a realiza că acest tip de comportament a început chiar din copilărie.

Această atitudine de evitare a responsabilității se formează adesea în copilărie. Mulți elevi preferă să paseze mingea altora, crezând că astfel își fac viața mai ușoară. În realitate, această lipsă de implicare duce la pierderea ocaziilor de a dezvolta abilități esențiale: gândirea critică, rezolvarea problemelor și colaborarea eficientă. Elevii care adoptă acest comportament riscă să devină marionete care execută ordine, fără să folosească gândirea proprie sau creativitatea.

Răspunderea pentru această problemă nu

revine doar elevilor, ci și profesorilor și părinților. Deseori, aceștia nu le oferă copiilor oportunități să-și exerseze creativitatea sau nu încearcă să le arate cum să o valorifice. Sistemul educațional pune prea mult accent pe memorare și conformitate, făcând din elevi mașinării perfecte care rețin informații, dar nu creează nimic.

Elevii trebuie învățați cum să colaboreze eficient pentru a obține rezultate remarcabile. Conflictele și certurile din cadrul grupurilor, frecvente în lipsa unor abilități de lucru într-o echipă, erodează motivația și dorința de colaborare. Din fericire, există soluții concrete pentru a schimba această dinamică.

Oamenii de succes din diverse domenii demonstrează importanța colaborării prin poveștile lor inspiraționale. De exemplu, Steve Jobs și Steve Wozniak, fondatorii Apple, au combinat abilitățile tehnice și viziunea creativă pentru a revoluționa tehnologia. Wozniak a adus expertiza sa tehnologică, în timp ce Jobs a fost forța din spatele strategiei și designului. Această simbioză a făcut posibilă crearea unor produse inovatoare care au schimbat lumea.

Un alt exemplu remarcabil este echipa de cercetători condusă de Francis Crick și



James Watson, care a descoperit structura ADN-ului. Colaborarea lor, completată de contribuțiile Rosalind Franklin, a fost esențială pentru înțelegerea geneticii moderne. Fiecare membru a adus o perspectivă unică, iar această diversitate a ideilor a fost cheia succesului lor.

De asemenea, filmul de succes *The Lord of the Rings* nu ar fi fost posibil fără efortul comun al unei echipe masive de actori, regizori, designeri și tehnicieni, conduși de Peter Jackson. Această colaborare complexă a demonstrat cum participarea activă și egală a tuturor poate crea capodopere ce rezistă testului timpului. Aceste exemple ilustrează că fundația unei colaborări de succes constă în participarea egală și activă a tuturor membrilor echipei. Prin diversitatea ideilor, în care fiecare voce este auzită și fiecare contribuție este valorizată, se pot atinge rezultate extraordinare. Pentru a realiza acest obiectiv, este esențial să cultivăm motivația intrinsecă în rândul elevilor, învățându-i să colaboreze și să valorifice punctele forte ale fiecăruia.

Profesorii joacă un rol esențial în crearea unui mediu care stimulează colaborarea. Prin proiecte bine gândite și prin metode pedagogice adaptate, dascălii pot să formeze elevi motivați, capabili să lucreze în echipă. Câteva principii cheie includ: - accent pe efort, nu doar pe rezultate: Elevii trebuie încurajați să aprecieze procesul de colaborare, nu doar succesul final al proiectului, recunoașterea proceselor cognitive complexe: Gândirea critică, atenția la detalii, strategia și comunicarea

eficientă trebuie să fie recunoscute și apreciate ca elemente esențiale ale colaborării, recompense spontane: Recompensele pot fi utile, dar acestea trebuie să fie imprevizibile și acordate pentru momente remarcabile de efort sau ingeniozitate. Acest lucru previne motivația exclusiv extrinsecă.

### **Strategii practice pentru colaborare**

**Definirea rolurilor clare:** Fiecare elev trebuie să aibă un rol bine definit în cadrul proiectului. Acest lucru reduce anxietatea și confuzia, oferind fiecăruia un scop concret.

**Crearea unui mediu de sprijin:** Profesorii trebuie să faciliteze un spațiu sigur în care elevii să se simtă confortabil să-și exprime ideile.

**Promovarea învățării reciproce:** Elevii trebuie încurajați să-și valorifice cunoștințele unii altora, pentru a aduce plusvaloare proiectelor.

O educație bazată pe colaborare are puterea de a redefini profund modul în care elevii se raportează la munca în echipă, la creativitate și la viitor. Această abordare promovează dezvoltarea motivației intrinseci, a gândirii critice și a abilităților interpersonale, oferindu-le elevilor mai mult decât cunoștințe: le oferă uneltele necesare pentru a se adapta și excela într-o lume tot mai dinamică, unde colaborarea devine o cerință fundamentală. Profesorii și părinții sunt pilonii acestui proces transformațional, având oportunitatea de a modela generații capabile să inoveze, să colaboreze eficient și să răspundă provocărilor cu empatie și



Free stock picture

determinare. Beneficiile unei astfel de educații se reflectă nu doar pe termen scurt, în succesul academic al elevilor, ci și pe termen lung, în capacitatea lor de a

— contribui cu adevărat la progresul societății.

DAVID BURDAȘ



FOTO: ALESSIA SZMOLEN

# DE CE NOTELE NU CONTEAZĂ

**ÎN CONTEXTUL ACTUAL, TOT MAI MULȚI ELEVI ALEG SĂ DEA PRIORITATE NOTELOR, ÎN DEFAVOAREA ÎNVĂȚĂRII PROPRIU-ZISE. PRINCIPALELE ÎNTREBĂRI ADRESATE PROFESORULUI DESPRE O ANUMITĂ TEMĂ SUNT REVELATOARE: „CÂT DE LUNG TREBUIE SĂ FIE ESEUL?” „CE SĂ FAC PENTRU 10?” , „CÂND ESTE TERMENUL-LIMITĂ?”**

Aceste lămuriri se concentrează pe calificativul obținut, și nu pe informația învățată din rezolvarea cerinței. Cu siguranță, acest efect advers a fost provocat de diferiți factori, precum presiuni ale societății de a avea o imagine “perfectă”, ambiții personale, dar și probleme fundamentale din sistemul educațional. Însă, cu toate acestea, acest material are scopul de a îndemna cititorii să privească problema într-un mod diferit, și să combată lupta care are loc între dorința de a face lucrurile de “mântuială” și îndeplinirea scopului principal al educației, acumularea de cunoștințe și abilități. Cauzele societății centrate pe notele indivizilor provin din mai multe surse. De sigur, nu putem nega faptul că, în cazul educației superioare și nu numai, notele reprezintă și gradul de stăpânire al elevilor asupra topicului discutat. Totuși, calificativul primit nu poate exclude o cunoaștere superficială, mai precis învățarea materialului pentru examen, doar ca informația acumulată să fie uitată. Această abordare limitează dezvoltarea gândirii critice și a abilităților de rezolvare a problemelor. Un motiv ce punctează accentul pus asupra notelor este natura competitivă a educației. Bursele și oportunitățile de angajare necesită frecvent dovezi academice excepționale, fapt ce creează un mediu tip “totul sau nimic”, în care studenții se simt nevoiți să dea prioritate memorării superficiale și înțelegerii la nivel de suprafață în detrimentul cunoașterii pe deplin al materialului. O altă cauză este accentul pus de sistemul educațional pe testarea

—standardizată, descurajând indirect creativitatea atunci când evaluările acordă prioritate rezultatelor măsurabile, cum ar fi întrebări cu variante multiple de răspuns, unde studenții sunt încurajați să studieze pentru test, mai degrabă decât să exploreze subiectele în profunzime. Prețul ignorării învățării propriu-zisă este semnificativ. Înțelegerea profundă a conceptelor este vitală pentru succesul pe termen lung în multe domenii. De exemplu, un student la medicină axat exclusiv pe luarea examenelor cu o notă mare ar putea să nu aibă cunoștințele practice necesare pentru a diagnostica și trata pacienții în mod eficient. În mod similar, un inginer care acordă prioritate notelor față de înțelegerea materiei s-ar putea lupta cu rezolvarea problemelor din lumea reală care necesită soluții inovatoare. Și cu toate acestea, cum ne motivăm să cercetăm mai adânc subiectele dacă nu avem o idee clară despre ceea ce vrem să facem în viitor? Uite câteva idei care să te ajute: asociază ce ai învățat cu interesele personale. Conectează ceea ce studiezi cu lucrurile care te pasionează în viața de zi cu zi. De exemplu, studiind biologia, poți înțelege cum funcționează mușchii în timpul exercițiilor sau cum metabolismul influențează dieta ta. Poți încerca să reformulezi stresul provenit din evaluări. Astfel, în loc să studiezi doar pentru a trece un test, folosește-le ca o oportunitate de a măsura cât de bine ai înțeles materialul. De asemenea, caută sprijin de la profesori și colegi. Transmite dorința ta



de a te concentra pe înțelegerea subiectului profesorului. Ei pot oferi resurse suplimentare, exemple din lumea reală sau oportunități de învățare bazate pe proiecte. Poți crea și un grup de studiu care promovează curiozitatea. Prin acesta elimini presiunea notelor, concentrându-te pe explorarea materialului într-un cadru relaxat. Studiază într-un mod care ți se pare natural, cum ar fi experimentarea cu proiecte practice, discuții despre tematică sau utilizarea aplicațiilor și videoclipurilor pentru învățare

—interactivă.

Iar ultimul motiv, dar nu cel mai puțin important: nu uita de beneficiile pe termen lung. Amintește-ți că înțelegerea unui subiect te va echipa cu abilitățile de care vei avea nevoie în viitor, chiar dacă acum nu pare evident. De exemplu, înțelegerea modului de analizare a literaturii poate îmbunătăți gândirea critică, sau învățarea matematicii poate îmbunătăți abilitățile de rezolvare a problemelor în moduri neașteptate.

ALESSIA SZMOLEN



FOTO: ARIS DEJEU

# DIN NOU LA ȘCOALĂ!

Foto: prof. PETRONELA HEREDEA



ÎN SEPTEMBRIE, LUNGA VARĂ FIERBINTE LASĂ LOC TOAMNEI MULT AȘTEPTATE, CU LUMINA ȘI PLOILE EI, CU NATURA DEZVĂLUINDU-ȘI LA TOT PASUL PALETA DE CULORI. TOAMNA ÎNCÂNTĂ PRIN BOGĂȚIA ROADELOR ȘI DĂ O STARE DE BINE ȘI OPTIMISM.



Dacă e toamnă, e vremea revenirii la muncă. 9 septembrie marchează începutul unui nou an școlar, cu bucuria revederii cu forțe noi și cu noi împliniri. Într-o astfel de zi, generații și generații de elevi mari și mici trăiesc la cote maxime semnificația momentului. În drumul lor spre școală povestesc despre zilele de vacanță la mare sau la munte.

Cu toții am luat parte la festivitatea de început de an la Școala Gimnazială nr. 1 din Lunca, trăind clipe minunate. Au onorat cu prezența dna director, prof. Gabriela Tărcăet, dnul primar Ioan Popa, părintele

Cristian Ifrim, agentul de poliție Alin Ardelean, cadrele didactice, elevi și părinți. Ne-am îndreptat spre sălile de clasă în aer plutind voia bună, optimismul și încrederea în viitor. Am făcut planuri, am legat prietenii și am răsfoit pagini din jurnalul de vacanță, totul profitând din plin de belșugul toamnei, de splendoarea și generozitatea ei.

prof. PETRONELA HEREDEA,  
Școala Gimnazială nr. 1, Lunca

Foto: prof. PETRONELA HEREDEA



FREE STOCK IMAGE

# JOB-URILE CELE MAI FERITE DE TSUNAMI-UL INTELIGENȚEI ARTIFICIALE



Mulți se tem de perturbările de pe piața muncii cauzate de inteligența artificială și automatizare. Pe măsură ce AI continuă să avanseze, potențiala înlocuire a locurilor de muncă pe care mașinile le pot îndeplini mai eficient produce îngrijorare. Nu toate locurile de muncă riscă însă să fie înlocuite de automatizare.

Anumite profesii necesită creativitate umană, rezolvare de probleme complexe, inteligență emoțională și interacțiune socială – abilități pe care AI nu le poate replica ușor. Pe baza previziunilor actuale, textul de față abordează locuri de muncă mai puțin susceptibile să fie automatizate și motivele pentru care acestea vor prospera în următorii ani.

Reziliența profesiilor centrate pe om  
Locuri de muncă care se concentrează pe bunăstarea umană, îngrijire și creativitate tind să fie printre cele mai rezistente la automatizare. Aceste roluri necesită abilități interpersonale complexe, luare a deciziilor și inteligență emoțională. În fruntea listei se află asistentele medicale și consilierii de sănătate mintală, cu rate de creștere estimate de 45,7% și, respectiv, 22,1% până în 2031. Atingerea umană este de neînlocuit în asistența medicală, ceea ce o face una dintre cele mai sigure industrii de automatizare.

În mod similar, carierele în educație și arte, cum ar fi profesorii în domenii precum Nursing, Psihologie și Artă, au un risc minim de automatizare. Acest lucru se datorează în mare parte faptului că aceste locuri de muncă se bazează pe creativitate, mentorat și îndrumări personalizate – trăsături inerent umane.

### **Roluri creative**

AI poate excela în procesarea datelor și automatizarea sarcinilor de rutină, dar locurile de muncă care necesită creativitate și originalitate rămân în mare parte neafectate. Coregrafii, de exemplu, sunt pe locul doi în

ceea ce privește siguranța locului de muncă, cu o rată de creștere estimată de 27%.

Procesul de a crea noi forme de expresie artistică este specific uman și, deși tehnologia poate ajuta în aceste domenii, nu poate înlocui acel ceva necesar pentru a proiecta ceva cu adevărat nou și emoțional.

Alte roluri artistice, cum ar fi terapeuți prin muzică și prin artă (cu o creștere proiectată de 14,4% și 6,8%), sunt, de asemenea, considerate rezistente la IA. Aspectul terapeutic al acestor profesii implică interacțiunea personală și empatie.

### **Asistență medicală**

Asistența medicală este unul dintre cele mai sigure sectoare în fața asaltului AI. Asistenții medicali (creștere estimată cu 31%), kinetoterapeuții (17%) și asistenții sociali pentru sănătate mintală și abuz de substanțe (12,7%) sunt domenii cu o creștere importantă, în care AI nu le poate infiltra cu ușurință. Aceste roluri necesită o înțelegere profundă a nevoilor pacienților, empatie și capacitatea de a lua decizii rapide și nuanțate în situații complexe.

În timp ce AI revoluționează asistența medicală prin instrumente precum algoritmi de diagnostic și operațiunile robotizate, nevoia de judecată umană în îngrijirea pacientului rămâne esențială. Profesiile precum chirurgii ortopedici, stomatologii și asistenții medicali critici sunt mai puțin probabil să fie eliminate prin automatizare, datorită dependenței de interacțiunea cu pacientul.

În timp ce unele sectoare ale științei, tehnologiei, ingineriei și matematicii (STEM) ar putea fi automatizate, multe locuri de muncă din aceste domenii sunt protejate de automatizarea completă. Locuri de muncă precum inginerii biomedicali, oamenii de știință de mediu și inginerii civili necesită cunoștințe de specialitate, creativitate și

gândire critică, pe care mașinile nu le pot replica pe deplin. Aceste profesii implică proiectarea, testarea și perfecționarea soluțiilor la problemele din lumea reală, sarcini care necesită ingeniozitate umană și adaptabilitate.

Se preconizează că bioinginerii și inginerii biomedicali, în special, vor crește cu 10% până în 2031. Deși AI este un instrument puternic pentru procesarea datelor, încă ține de inovația umană procesul de a face noi descoperiri și găsi soluții în aceste domenii.

#### **Educatori și lideri**

Educatorii, în special la nivel post-secundar, joacă un rol esențial în pregătirea generațiilor viitoare pentru provocările unei lumi conduse de IA. Domenii precum instructorii de asistență medicală, profesorii de psihologie și cei de antropologie sunt de așteptat să înregistreze o creștere semnificativă.

Pozițiile de conducere, precum directorii executivi, au și acestea un risc minim de automatizare, deoarece necesită gândire strategică, luare a deciziilor și capacitatea de a conduce și inspira echipe – calități pe care AI nu le posedă.

#### **Viitor al colaborării om – mașină**

În timp ce automatizarea continuă să remodeleze industriile, multe profesii vor rămâne imune, datorită dependenței lor de competențe umane complexe pe care mașinile nu le pot replica cu ușurință. Că este vorba de îngrijire, predare sau muncă creativă, aceste locuri de muncă depind de inteligența emoțională, creativitate și luarea deciziilor nuanțate.

Pe măsură ce AI și robotica avansează, aceste roluri vor prospera într-o lume în care colaborarea om-mașină devine norma, iar valoarea abilităților unice umane continuă să crească.

*Unele sectoare ale științei, tehnologiei, ingineriei și matematicii ar putea fi automatizate, dar multe locuri din aceste domenii sunt protejate de automatizarea completă, precum inginerii biomedicali, oamenii de știință de mediu și inginerii civili.*

Pentru persoanele care caută securitatea în carieră în era AI, axarea pe asistență medicală, educație, arte și roluri de conducere este o cale promițătoare. Viitorul muncii va implica, fără îndoială, inteligența artificială, dar intuiția umană, creativitatea și compasiunea rămân indispensabile. **(după [willrobotstakemyjob.com](https://willrobotstakemyjob.com))**





AI GENERATED ARTWORK

# EVOLUȚIA TEHNOLOGIEI PROTEZELOR

CORPUL UMAN ESTE O CAPODOPERĂ A NATURII, FUNCȚIONÂND CA O MAȘINĂRIE EXTREM DE COMPLEXĂ, CARE NECESITĂ ÎNTREȚINERE ȘI REPARAȚII REGULATE, PENTRU A OPERA EFICIENT. CÂND ACEST SISTEM DELICAT SUFERĂ LEZIUNI SAU BOLI, UNEORI DEVINE NECESARĂ ÎNLOCUIREA PĂRȚILOR PIERDUTE SAU DETERIORATE.

Această necesitate a determinat omenirea să dezvolte soluții ingenioase de-a lungul a mii de ani, evidențiind o combinație incredibilă de creativitate, măiestrie și inovație tehnologică. Printre cele mai vechi exemple cunoscute ale unei astfel de ingeniozități se numără „degetul de la Cairo”, un dispozitiv protetic care ilustrează interacțiunea dintre funcționalitate și design. Confectionat din lemn și piele, acest deget artificial este estimat a avea între 2.700 și 3.000 de ani. Designul său flexibil și dovezile de reparații repetate sugerează că nu era doar un adaos cosmetic, ci un instrument esențial pentru restabilirea mobilității utilizatorului.

Degetul de la Cairo reprezintă o înțelegere profundă a anatomiei și mecanicii în antichitate. Spre deosebire de unele proteze care au doar un scop estetic, acest dispozitiv permitea utilizatorului să meargă, demonstrând că, chiar și în vremuri străvechi, oamenii căutau soluții practice pentru a-și restabili normalitatea și funcționalitatea vieții. Această inovație antică a pus bazele secolelor de progrese în domeniul protezelor, fiecare epocă construind pe cunoștințele și tehnicile predecesorilor săi.

Avansând în timp, s-au realizat progrese semnificative în tehnologia protezelor. În jurul anului 300 î.Hr., un picior prostetic construit din bronz și lemn scobit a fost realizat în ceea ce este acum Italia. Acest dispozitiv, deși rudimentar după standardele moderne, demonstra o înțelegere sofisticată a materialelor și mecanicii. Între secolele al V-lea și al VIII-lea, persoane din Elveția și Germania foloseau picioare protetice din lemn, fier sau bronz. Aceste dispozitive ilustrează adaptabilitatea și ingeniozitatea primilor meșteșugari de proteze, care lucrau cu materialele disponibile pentru a crea soluții pentru persoanele cu dizabilități.

Secolul al XV-lea a marcat un punct de cotitură în istoria protezelor. Această epocă a adus dezvoltarea unor membre artificiale mai funcționale, care încorporau mecanisme precum manivele, roți dințate și arcuri. Aceste progrese permiteau utilizatorilor să-și opereze protezele mai eficient, cu condiția să aibă cel puțin o mână funcțională pentru a manevra mecanismele. Introducerea acestor părți mobile a reprezentat un salt major înainte în încercarea de a face protezele mai receptivă și mai practice, deși erau încă departe de perfecțiune.

În ciuda secolelor de inovație, o provocare persistentă în proiectarea protezelor rămâne: crearea unor membre de înlocuire intuitive și ușor de controlat de utilizatori. Această problemă a determinat cercetătorii moderni să își regândească abordarea, conducând la o schimbare de paradigmă în modul în care sunt dezvoltate protezele. În loc să se concentreze exclusiv pe îmbunătățirea dispozitivelor, mulți ingineri și oameni de știință explorează acum modalități de a reconfigura corpul uman însuși pentru a îmbunătăți integrarea protezelor. Un domeniu de cercetare deosebit de interesant implică eforturile de a restabili propriocepția, simțul poziției și mișcării corpului, la persoanele care au suferit amputații. Acest feedback senzorial este crucial pentru efectuarea fără probleme a sarcinilor de zi cu zi, dar este adesea pierdut cu protezele tradiționale. Pentru a aborda acest aspect, inginerii și chirurgii colaborează pentru a proiecta sisteme protetice avansate care imită procesele naturale ale corpului.

O inovație revoluționară în acest domeniu este redirecționarea mușchilor afectați de amputație. Prin intervenții chirurgicale,



mușchii sunt realiniați pentru a genera semnale electrice similare cu cele produse de mușchii sănătoși. Aceste semnale sunt apoi utilizate pentru a controla mișcările articulațiilor din membrul protetic. Studiile recente au demonstrat potențialul remarcabil al acestei abordări. Persoanele care utilizează proteze dotate cu astfel de interfețe mușchi-proteză au înregistrat o creștere cu 40% a vitezelor maxime de mers, evidențiind impactul profund al acestei tehnologii asupra mobilității și calității vieții.

O altă tehnică revoluționară implică redirecționarea nervilor pentru a îmbunătăți forța și claritatea semnalelor trimise către dispozitivele protetice. Prin redirecționarea nervilor care controlau odinioară membrele amputate, chirurgii pot permite un control mai precis asupra membrelor artificiale. Această metodă permite protezei să răspundă mai intuitiv intențiilor utilizatorului, reducând diferența dintre minte și mașină. În plus, progresele în atașarea directă a protezelor la os au abordat problema frecventă a durerii cauzate de cupele tradiționale pentru proteze. Prin eliminarea necesității unor atașamente bazate pe cupe, această abordare oferă o conexiune mai stabilă și mai confortabilă între corp și proteză.

Aceste inovații de ultimă oră reprezintă o schimbare profundă în relația dintre oameni și tehnologie. Un om de știință a descris acest proces drept „co-ingineria corpului și mașinii.” Această filosofie pune accent pe integrarea perfectă a sistemelor biologice și mecanice, permițând persoanelor cu proteze să atingă niveluri de funcționalitate și confort considerate anterior de neatins. Aplicațiile potențiale ale acestei abordări depășesc cu mult mobilitatea, deschizând calea spre

restabilirea altor simțuri și capacități pierdute din cauza leziunilor sau bolilor.

Pe lângă progresele tehnologice, domeniul protezelor este profund interconectat cu eforturile științifice mai largi, precum cercetarea de teren. Figuri istorice precum Charles Darwin exemplifică importanța observației meticuloase și a colectării de date în avansarea cunoașterii umane. Teoria revoluționară a evoluției, formulată de Darwin, a fost modelată de studiile sale atente asupra plantelor, animalelor și fosilelor adunate în timpul călătoriilor sale în jurul globului. Deși nu are legătură directă cu protezele, acest spirit de curiozitate și explorare continuă să inspire cercetătorii din toate domeniile, inclusiv pe cei dedicați restabilirii funcțiilor fizice și îmbunătățirii sănătății umane.

Cercetătorii moderni de teren, deși mai puțin celebrați decât icoanele istorice precum Darwin, joacă un rol crucial în avansarea înțelegerii noastre despre lumea naturală și aplicațiile sale potențiale. Fie că studiază biomecanica mișcării animalelor pentru a informa designul protezelor sau investighează proprietățile materialelor naturale pentru utilizarea în membre artificiale, acești oameni de știință contribuie cu informații valoroase care stimulează inovația. Munca lor subliniază interconexiunea tuturor disciplinelor științifice și importanța unei abordări holistice a rezolvării problemelor.

Pe măsură ce tehnologia protezelor continuă să evolueze, viitorul promite perspective imense. Cercetătorii explorează integrarea inteligenței artificiale (IA) și a învățării automate în dispozitivele protetice, permițându-le să se adapteze dinamic nevoilor și mediului utilizatorului. Această nouă generație de proteze își propune să ofere nu

doar o mobilitate îmbunătățită, ci și o experiență mai naturală pentru utilizator, cu dispozitive care învață și răspund ca membrele biologice.

În plus, progresele în imprimarea 3D au revoluționat producția de proteze, făcându-le mai accesibile și mai ieftine. Designurile personalizabile, adaptate anatomiei unice a fiecărui individ, asigură o potrivire mai bună și un confort mai mare, reducând totodată costurile de producție și timpul de așteptare. Această tehnologie permite, de asemenea, prototiparea rapidă, oferind cercetătorilor posibilitatea de a testa și perfecționa idei noi mai eficient.

Împreună cu aceste progrese tehnologice, există un accent tot mai mare pe implicațiile etice ale dezvoltării protezelor. Asigurarea accesului echitabil la aceste dispozitive care schimbă vieți este o preocupare presantă, la fel ca și abordarea provocărilor psihologice și sociale cu care se confruntă persoanele cu amputații. Prin promovarea unei abordări

colaborative care include ingineri, profesioniști medicali, eticieni și utilizatori finali, domeniul protezelor se străduiește să creeze soluții nu doar eficiente, ci și incluzive și empaticе.

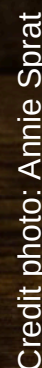
În concluzie, evoluția protezelor reflectă spiritul uman de inovație și reziliență. De la degetul de la Cairo până la dispozitivele sofisticate controlate de mușchi și nervi din prezent, fiecare progres se bazează pe o istorie bogată de creativitate și determinare. Pe măsură ce cercetătorii continuă să împingă limitele posibilului, linia dintre biologie și tehnologie devine din ce în ce mai estompată, oferind noi speranțe și posibilități pentru cei care depind de proteze. Prin eforturile colaborative ale oamenilor de știință, inginerilor și profesioniștilor din domeniul medical, visul de a restabili complet funcțiile pierdute și de a îmbunătăți calitatea vieții pentru persoanele cu dizabilități devine o realitate din ce în ce mai apropiată.

**CĂTĂLIN ȘANDOR**





Credit photo: Annie Spratt



Credit photo: Annie Spratt

20 de elevi din sistemul General Certificate of Secondary Education (set de examene pe care elevii din UK le susțin la sfârșitul învățământului gimnazial, de obicei la vârsta de 16 ani, acoperind mai multe materii, important pentru accesul la educația ulterioară și pentru perspectivele de angajare) vor începe un parcurs educațional în care AI va fi în prim-plan. Folosind platforme avansate de AI și căști de realitate virtuală, acești elevi vor experimenta un nivel de educație personalizată fără precedent. Sistemul bazat pe AI va adapta lecțiile la punctele forte și slăbiciunile fiecărui elev, oferind o experiență de învățare personalizată care se adaptează nevoilor lor. De exemplu, dacă un elev întâmpină dificultăți la matematică, dar excelează la științe, AI-ul poate ajusta programa pentru a se concentra mai mult pe matematică, oferind sprijin suplimentar acolo unde este necesar, în timp ce permite elevului să progreseze mai rapid la științe. Deși ideea unei clase fără un profesor uman poate părea futuristă, David Game College a asigurat că elevii vor primi în continuare instrucția de care au nevoie. Trei persoane vor fi prezente în clasă pentru a monitoriza comportamentul, a oferi sprijin și a preda subiecte la care AI-ul întâmpină dificultăți în prezent, cum ar fi artele și educația sexuală. Acestea nu sunt profesori tradiționali, acționând mai degrabă ca facilitatori, asigurându-se că sistemul AI funcționează fără probleme și că elevii rămân implicați și motivați. Rolul lor este crucial pentru a face legătura între

tehnologie și interacțiunea umană, oferind o experiență educațională echilibrată. Introducerea claselor conduse de AI a stârnit o dezbatere aprinsă despre viitorul educației. Criticii susțin că o dependență prea mare de AI ar putea dezumaniza procesul de învățare, eliminând abilitățile interpersonale dezvoltate prin interacțiunea cu profesorii umani. Ei se tem că elevii ar putea deveni prea dependenți de tehnologie, pierzând capacitatea de a gândi critic și creativ. Pe de altă parte, susținătorii AI-ului în educație cred că această tehnologie are potențialul de a revoluționa învățarea. Ei argumentează că abilitatea AI de a oferi educație personalizată oferă un nivel de precizie și eficiență pe care profesorii umani pur și simplu nu îl pot atinge. De exemplu, AI poate analiza cantități vaste de date pentru a identifica modele în învățarea unui elev, permițând intervenții țintite care îi pot ajuta să depășească provocările mai rapid. Se ridică o întrebare importantă: ar putea AI-ul să înlocuiască complet profesorii umani? Progresele rapide sugerează că ar putea deveni realitate. Cu toate acestea, mulți experți cred că AI-ul nu va înlocui niciodată complet profesorii, ci va lucra alături de aceștia pentru a îmbunătăți experiența de învățare. AI-ul poate prelua sarcini precum notarea, analiza datelor și planificarea lecțiilor, eliberând profesorii pentru a se concentra pe construirea relațiilor cu elevii, încurajarea creativității și stimularea gândirii critice. (după Sky News)



# CONTRIBUTORS

ALIN ȘTEFĂNUȚ Ph. D. (prof.) SALOMEEA  
BUDA SARAH PENYACSEK ALEXANDRA  
TERME (prof.) RAMONA MAGHIAR (prof.)  
BIANCA MOCA NATALIA POP BIANCA  
PĂCURAR ILINCA MEHESZ AMALIA BUDA  
COITA BOGDAN ALEXIA GHIȚĂ VIORICA  
KRISTO (prof.) MARCELA URS (prof.) DAVID  
BAK ANDREEA IOVAN CLAUDIA GAVRILAȘ  
DAVID BURDAȘ ALESSIA SZMOLEN  
PETRONELA HEREDEA (prof.) CĂTĂLIN  
ȘANDOR



**SCHOOL Bit și periodicul trimestrial Paperless apar sub egida CCD Bihor  
str. Mihai Eminescu nr. 11, Oradea, 410019**

**Director: prof. dr. Alin Ștefănuț**

**Redacția: Florina Szabo, Denisa Jurj, Demeter Ignac, Mariana Trofin,  
Anita Capota, Nicolaie Ardelean**

**Administrator financiar: Elena Aristan**

**Informatician: Simona Stanciu**

**Opiniile susținute în această publicație le aparțin semnatarilor materialelor,  
acestea neilustrând neapărat politica editorială a instituției.**

**Nu există niciun acord financiar între această publicație și persoanele  
intervievate sau subiectele prezentate.**

**MATERIALELE DIN ACEASTĂ PUBLICAȚIE NU POT FI PRELuate  
FĂRĂ CONSIMȚĂMÂNTUL SCRIS AL AUTORILOR.  
PUBLICAȚIA NU SE COMERCIALIZEAZĂ.**