Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MAI, 2024

GHID DIDACTIC PENTRU EDUCAȚIA ADULȚILOR



ISSN 2972 – 0281 ISSN-L 2972 – 0281
NO.3
COSTEȘTI, 2024



REVISTĂ RALIZATĂ ÎN CADRUL PROIECTULUI ERASMUS CU NUMĂR DE REFERINȚĂ 2023-1-RO01-KA121-ADU-000126726

COORDONATOR REVISTĂ:
PROF.: VIOLETA DRĂGUȚ, ONG ICAR, COSTEȘTI

REDACTORI:
PROF. VIOLETA DRĂGUȚ, ONG ICAR, COSTEȘTI
CRUCEAN RALUCA, ONG ICAR, COSTEȘTI

COLABORATORI
MEMBRI ADULȚI ICAR:

- SAULEA ROBERTINA
- STAN MARIAN
- NEAGOE DELIA ADRIANA
- GHIȚULESCU DANIELA
- ZAHARIA ALEXANDRU
- CIOBANU ICĂ
- POPESCU IOAN
- SANDU ALEXANDRU
- POPA DRAGOȘ
- ANCA MARIUS
- IONIȚĂ CRISTIAN EDUARD

FORMATORI:

- STOENESCU LĂCRĂMIOARA
- VIȘAN ȘTEFANIA
- VORNICU AURORA MIHAELA
- SAVU GABI
- POPESCU ION
- DRĂGUȚ VIOLETA

CUPRINS

- TIPOLOGIA GÂNDIRII
- ACTIVITĂȚI
- STRATEGII DE DEZVOLTARE

ACTIVITĂȚI DE MOBILITATE

1. CURS DE FORMERE
2. JOB SHADOWING
3. MOBILITATE DE GRUP ADULȚI

ORGANIZATII PARTENERE

- ARAXA EDU, Fethiye/Mugla/Turkey, Manager, HULYA NARSAP KADIK
- Bostancı Halk Eğitim, ISTANBUL, Turcia

GÂNDIRE

Nr. proiect 2023-1-RO01-KA121-ADU-000126726



GÂNDIRE CRITICĂ

Gândirea critică reprezintă o capacitate fundamentală de a analiza și evalua informațiile într-o manieră rațională, permițându-ne să facem distincții clare între idei și argumente. De la învățăturile lui Socrate și Platon, care au pus bazele raționamentului și dezbaterii filozofice, până la provocările actuale generate de avalanșa de informații din mediul digital, gândirea critică a rămas o competență esențială în dezvoltarea noastră personală și profesională.

GÂNDIRE LATERALĂ

Gândirea laterală este un concept popularizat de Edward de Bono, care se referă la abordarea problemelor din perspective neobișnuite și la utilizarea creativității pentru a găsi soluții inovatoare. Spre deosebire de gândirea liniară, care urmează un șir logic de raționamente, gândirea laterală încurajează salturile imaginative și asocieri neașteptate, facilitând o explorare mai profundă a opțiunilor.





O ABILITATE ESENȚIALĂ ÎN ERA INFORMAȚIONALĂ

În societatea contemporană, în care știrile false circulă rapid și manipulează opinia publică, abilitățile de gândire critică sunt mai necesare ca niciodată. Capacitatea de a pune la îndoială sursele de informație, de a analiza argumentele și de a distinge între fapte și opinii este crucială pentru formarea unor decizii informate și pentru promovarea unei societăți bine educate.

GÂNDIREA CRITICĂ-CREATIVĂ ȘI FRICA



Când discutăm despre gândirea critică, unul dintre cei mai mari factori de descurajare este frica.

Aceasta este o reacție fizică în corp, nu un gând mental; este un semnal pe care organismul nostru îl trimite creierului. Creierul nostru reacționează rapid și, în mare parte, inconștient.

Dacă frica provine dintr-un obiect fizic, creierul ne îndeamnă să luptăm sau să fugim. Dacă frica provine dintr-o idee, acesta ne spune să ne opunem ideii sau să o ignorăm. Așa cum unui explorator nu îi poate fi frică să deschidă uși și să cerceteze colțurile, la fel, atunci când ne angajăm în gândirea critică, nu trebuie să ne temem să ne imaginăm, să explorăm și să examinăm toate posibilitățile din jurul nostru.

Dansul este o modalitate excelentă de a practica și de a explora sentimentele care ne pot speria. Noutatea, fie că este vorba de o problemă nouă, o idee neconvențională sau o credință opusă a noastră, poate provoca adesea un răspuns de frică.

Când ne temem de o problemă, idee sau credință, pierdem ocazia de a o evalua și ne limităm opțiunile.

Prin provocarea corpurilor lor să fie expresive și flexibile, dansatorii nu doar că devin mai buni în ceea ce știu deja, ci se deschid, împreună cu publicul lor, către noi moduri de a gândi și de a simți.





În cadrul programului „Moving Minds", provocăm participanții să încerce perspective diferite, să-și extindă gândirea despre ceea ce văd și cum se implică în acest proces. De asemenea, îi îndemnăm să ia în considerare modul în care fiecare dintre aceste perspective se resimte în corpul lor.

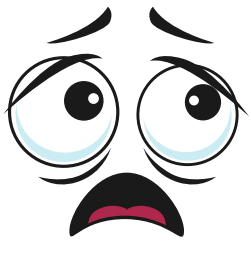
Cum reacționează corpul lor în situații vulnerabile și cum le influențează acest lucru procesul de luare a deciziilor?

Încurajăm participanții să încetinească și să observe feedback-ul pe care corpul lor îl oferă, astfel încât această informație să nu devină un declanșator pentru luptă sau fugă, ci o oportunitate de a explora și de a descoperi noi perspective.

A privi gândirea critică ca pe un proces care este la fel de mult un dans cât și o activitate științifică ne poate ajuta să devenim mai buni decidenți. Ne poate reaminti că majoritatea deciziilor nu constau în a găsi o soluție la o problemă.

Gândirea critică este un proces exploratoriu, care, în cele mai multe cazuri, ne conduce treptat către o înțelegere mai bună a ceea ce se află în fața noastră. La fel ca un dansator, putem recunoaște că, deși posibilitățile pot părea nelimitate, este esențial să ne facem timp pentru a le explora. De asemenea, putem conștientiza că trupurile noastre au la fel de multe de spus despre aceste posibilități ca și mințile noastre.





CUM POT ADULȚII SĂ-ȘI DEZVOLTE GÂNDIREA CRITICĂ?



DANSUL

Este despre creativitate, expresie și talent.
Gânditorii critici mai puțin pricepuți tind să vadă deciziile ca fiind binare, cu o alegere ca fiind greșită și cealaltă ca fiind "corectă".
Dansatorii, asemenea oricărui artist din orice domeniu, sunt gânditori critici foarte abilitați. Arta implică un proces de luare a deciziilor. Atunci când cineva coregrafiază un dans, face numeroase alegeri.
Există o infinitate de moduri în care aceste decizii pot fi luate. Prin urmare, deși rareori există un mod „corect" de a se mișca, există mai multe modalități posibile de a face acest lucru.
Dansatorul conștientizează că nicio mișcare nu va transmite complet ceea ce dorește publicul, dar există modalități mai eficiente și mai expresive de a se mișca decât altele.
Pentru a-și crea și interpreta lucrările, dansatorii trebuie să transforme ideile în acțiuni concrete. Ei sunt experți în materializarea acestor idei.

Dans sincron în echipă

Dansul și gândirea critică creativă pot părea, la prima vedere, discipline distincte, dar există legături profunde între ele.

Dansul strategic

Dansul permite explorarea emoțiilor și a ideilor prin mișcare, stimulând creativitatea și gândirea critică în interpretarea mesajelor.







GÂNDIRE CRITICĂ

Exercițiu practic de dezvoltare a gândirii critice

Analiza unei știri





- **Alege o știre recentă**

– Poate fi dintr-un ziar, un site de știri sau o rețea socială. Asigură-te că este un subiect de interes general.

- **Identifică sursa**

– Notează cine a publicat știrea și dacă este o sursă de încredere.

- **Citește cu atenție**

– Fii atent la detalii. Ce informații sunt prezentate? Există date statistice sau declarații ale unor experți?

- **Formulează întrebări:**
- **Ce dovezi susțin afirmațiile din articol?**
- **Există informații care ar putea contrazice această narațiune?**
- **Ce perspective sunt omise?**
- **Evaluează argumentele**

– Analizează dacă argumentele prezentate sunt logice și coerente. Există vreo biase evidentă sau o manipulare emoțională?

- **Reflectează asupra impactului**

– Ce consecințe pot avea informațiile din această știre asupra opiniei publice sau a deciziilor individuale?

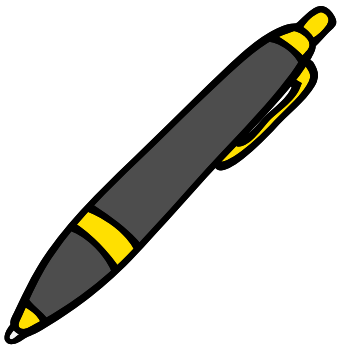
- **Discută cu alții**

– Dacă este posibil, discută despre concluziile tale cu un prieten sau coleg. Ce păreri au ei despre subiect? Aceasta poate aduce perspective noi.

GÂNDIRE LATERALĂ

Exercițiu practic

Un exemplu clasic al gândirii laterale este exercițiul: „să găsim 100 de utilizări pentru un obiect obișnuit”, cum ar fi un pix.





Gândirea laterală are aplicații în diverse domenii, de la afaceri la artă și educație.



În mediul de afaceri, de exemplu, echipele care adoptă o abordare laterală pot genera idei inovatoare pentru produse sau servicii, îmbunătățind astfel competitivitatea.





De asemenea, în educație, încurajarea gândirii laterale îi ajută pe adulți să devină mai adaptabili și mai reziliențI, pregătindu-i pentru provocările viitoare.

GÂNDIRE CREATIVĂ PRIN ATELIERE DE LUCRU
MODELARE PENTRU ADULȚI



Modelarea este o activitate și pentru adulți, implicând gândirea, socializarea, comunicarea, relaxarea și de ce nu ideie de antreprenoriat.
Stimulează soluționarea inovatoare a problemelor și abordează provocările cu mentalitate deschisă.
Socializarea facilitează construirea relațiilor și crearea comunității.
Comunicarea îmbunătățește abilitățile de comunicare, ajutând la exprimarea ideilor și la ascultarea activă.
Transformă timpul liber în momente de relaxare și contribuie la bunăstarea mentală.

Afaceri

Este esențială pentru inovație, permițând companiilor să dezvolte produse și servicii unice.







Proiecte de modelare

- Ornamente
- Realizați diverse forme, cum ar fi flori, animale sau forme geometrice, care pot fi utilizate ca decorațiuni pentru birou sau acasă.
- Tablouri
- Creați un fundal din plastilină, apoi adăugați elemente tridimensionale pentru a crea un tablou colorat și interesant.

GÂNDIRE CRITICĂ ȘI CREATIVĂ PRIN ATELIERE DE LUCRU

PICTURĂ PENTRU ADULȚI



Pictura pentru adulți este o formă de exprimare artistică care promovează gândirea critică și creativitatea. Această activitate nu doar că oferă o modalitate de relaxare, ci și stimulează explorarea ideilor și soluțiilor inovatoare.

Beneficiile picturii

- Dezvoltarea creativității

Pictura permite explorarea stilurilor și tehnicilor diferite, încurajând inovația.

- Gândire critică

Procesul de a decide ce culori să folosești, ce forme să creezi și cum să compui imaginea îmbunătățește abilitățile de analiză.

- Auto-exprimare

Adulții pot explora și comunica emoții și gânduri prin artă.













GÂNDIRE CRITICĂ ȘI CREATIVĂ PRIN ATELIERE DE LUCRU

PICTURĂ PENTRU ADULȚI



În procesul de pictură, participanții sunt adesea provocați să analizeze și să reflecteze asupra alegerilor lor artistice.

Pictura oferă un cadru ideal pentru a explora creativitatea laterală, care implică găsirea de soluții originale și inovatoare.

Aceasta poate fi cultivată prin:

- **Exerciții de brainstorming:**

Participanții pot fi încurajați să genereze idei fără restricții, explorând concepte neobișnuite sau combinații neașteptate de tehnici și teme.

- **Abordări neconvenționale:**

Utilizarea unor instrumente diferite (de exemplu, periile de machiaj sau degetele) poate deschide noi posibilități de exprimare artistică.

Aceste metode stimulează o gândire care depășește limitele convenționale, ajutând participanții să-și descopere potențialul creativ.













GÂNDIRE CRITICĂ ȘI CREATIVĂ PRIN ATELIERE DE LUCRU

DESEN PENTRU ADULȚI



Desen....simplu...dar nu este simplu deloc.

Arta exersării gândirii critice și creative prin desen

- Alegeți tema de desen
- Alegeți modelul
- Desenați
- Comparați
- Analizați
- Socializați
- Apreciați







Desenul nu este doar o abilitate tehnică; este și un mod de a gândi și de a observa lumea din jurul nostru. Prin desen, putem explora perspective diferite, putem experimenta cu compoziții și putem da viață unor concepte abstracte. De asemenea, este un instrument puternic pentru dezvoltarea gândirii critice, deoarece ne provoacă să analizăm formele și să ne imaginăm noi modalități de a le reda.





BRODERIA ȘI ÎMPLETITUL
ARTIZANAT CU BENEFICII PENTRU MINTE ȘI SUFLET





Broderie, împletit....simplu...mijloc de comunicare, socializare și de ce nu și mijloc de a face antreprenoriat.

Într-o lume tot mai digitalizată, arta broderiei și a împletitului reînvie nu doar tradițiile, ci și sănătatea mentală. Broderia transformă lenjeriile și hainele în opere de artă, adăugând nuanțe de culoare și textură. Fiecare cusătură devine o expresie personală, oferind un sentiment de apartenență și identitate.



Pe lângă frumusețea estetică, aceste activități manuale aduc beneficii semnificative pentru creier. Studiile arată că împletitul și alte forme de artizanat contribuie la menținerea sănătății cognitive. Aceste activități stimulează concentrare, creativitate și gândire critică, ajutând la prevenirea declinului cognitiv și a bolilor precum Alzheimer.

Prin implicarea în broderie sau împletit, adulții își antrenează creierul, îmbunătățind memoria și abilitățile de rezolvare a problemelor. Actul de a crea ceva cu mâinile nu doar că oferă o satisfacție profundă, dar și creează o oportunitate de meditație și relaxare, reducând stresul cotidian.





ÎMPLETITUL ȘI GÂNDIREA CRITICĂ LATERALĂ



Împletitul este o tehnică artistică care implică combinarea firelor sau materialelor pentru a crea un obiect nou, fie că este vorba despre îmbrăcăminte, accesorii sau obiecte de decor. Această activitate necesită nu doar abilități practice, ci și o abordare creativă, în care fiecare alegere poate influența rezultatul final.

Pe de altă parte, gândirea critică laterală este o metodă de rezolvare a problemelor care încurajează abordări neconvenționale și creative. Aceasta implică gândirea „în afara cutiei", căutând soluții care nu sunt evidente la prima vedere. Când combinăm aceste două concepte, observăm că împletitul poate fi văzut nu doar ca o tehnică manuală, ci și ca o metaforă pentru gândirea critică laterală.



De exemplu, atunci când împletim, trebuie să ne gândim la cum fiecare fir se îmbină cu celelalte, creând o structură complexă. Similar, în gândirea critică laterală, este important să considerăm cum ideile diferite se pot combina pentru a produce soluții inovatoare.
Această abordare interdisciplinară ne învață să apreciem diversitatea gândirii și să căutăm conexiuni între concepte aparent disparate.





INIȚIERE ÎN CROITORIE
ARTIZANAT CU BENEFICII PENTRU MINTE ȘI SUFLET



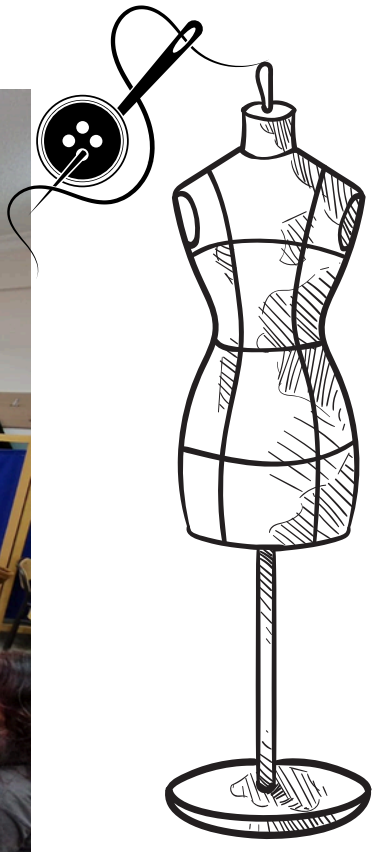
Cusutul este o artă fascinantă, o modalitate de a transforma o simplă bucată de material într-o operă de artă personalizată.

Folosind acul, am început să îmi împărtășesc ideile prin cusături simple, dar pline de semnificație. Am experimentat cu diferite culori, aducând la viață un spectru vibrant care a transformat fiecare pătrățel de material. Fiecare pas vertical a creat un fundal solid, în timp ce pașii orizontali adăugau o notă de fluiditate și mișcare.



Prin această experiență, am realizat că cusutul nu este doar un proces manual; este o formă de exprimare. Fiecare cusătură spune o poveste, iar fiecare detaliu contează. Am învățat să apreciez frumusețea imperfecțiunilor și să îmbrățișez creativitatea. Astfel, cusutul devine nu doar o activitate, ci o meditație, o călătorie în care fiecare pas adaugă un nou strat de semnificație.





INIȚIERE ÎN ARTA CREATIVĂ
ARTA MĂRGELELOR, O TRADIȚIE UITATĂ DAR BENEFICĂ



Creearea brățărilor și colierelor din mărgele necesită nu doar tehnici de împletire și construcție, ci și o dozare generoasă de creativitate. Gândirea critică laterală ne îndeamnă să experimentăm cu forme, culori și texturi neobișnuite. De exemplu, în loc să ne limităm la modele standard, putem combina mărgele din materiale diferite—de la lemn la sticlă sau metal—pentru a crea piese unice care reflectă stilul nostru personal.



Un alt aspect interesant este utilizarea mărgelelor în moduri inovatoare. De exemplu, putem explora ideea de a integra mărgelele în bijuterii multifuncționale, cum ar fi brățări care se pot transforma în coliere sau accesorii care se pot purta în mai multe moduri. Această flexibilitate este un exemplu perfect de gândire critică laterală, unde punem la îndoială utilizarea tradițională și căutăm noi funcționalități.









GÂNDIRE CRITICĂ ȘI CREATIVĂ PRIN ATELIERE DE LUCRU

TEATRU CREATIV



Tetru creativ

- Atelier

-Se propun prin braistorming personaje de teatru și diferite acțiuni sau obiecte;
-Se trag la sorți 2 bilete, cu personaj și acțiune/obiect;
-pregătirea unei scenete pe baza biletelor extrase;
-prezentarea secentei.

IEPURELE ȘI CALOFIRUL



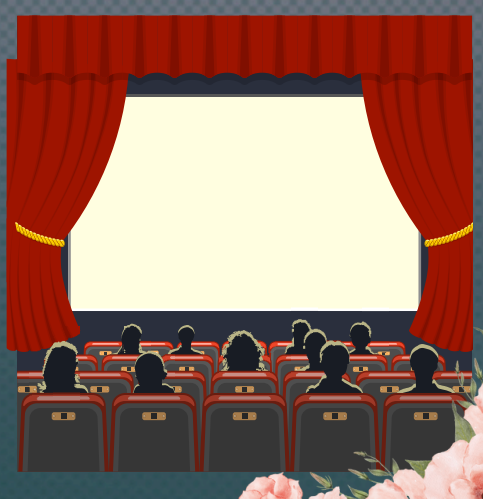


EURO ȘI TRANDAFIRUL



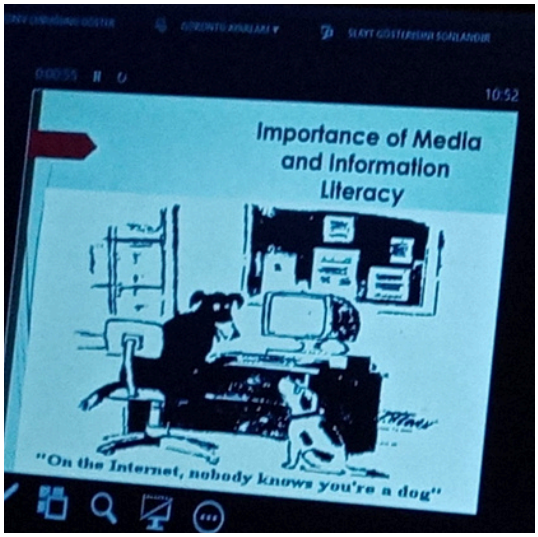






ALFABETIZAREA MEDIA ȘI BUNĂSTAREA – INFLUENȚA MASS-MEDIA ASUPRA SĂNĂTĂȚII NOASTRE MENTALE

"Aici este bine, NIMENI nu știe că eu sunt un câine!



ÎNTR-O LUME INUNDATĂ DE INFORMAȚII, CAPACITATEA DE A ANALIZA, EVALUA ȘI INTERPRETA CONȚINUTUL MEDIA DEVINE CRUCIALĂ.



DECONSTRUIREA VIZUALURILOR



Vizualele joacă un rol crucial în alfabetizarea media, deoarece ele pot influența modul în care percepem și interpretăm informațiile. Deconstruirea vizualelor ne ajută să înțelegem mesajele subtile și tehnicile folosite în media, în timp ce construirea propriilor vizuale dezvoltă abilități critice esențiale. Acest proces nu doar că îmbunătățește înțelegerea conținutului media, ci și capacitatea de a crea mesaje eficiente și convingătoare.



Aceasta ne ajută să înțelegem cum sunt create anumite efecte sau emoții prin alegerea culorilor, compoziția și simbolurile folosite.

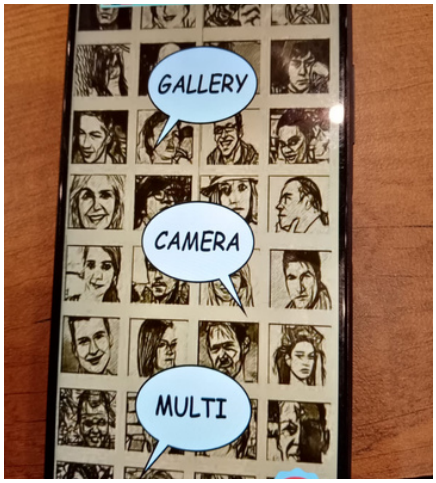


COMICA=O APLICAȚIE DE EDITARE VIZUALĂ





Găsește scopul reclamei...



"De exemplu, o reclamă poate folosi imagini sugestive pentru a genera o reacție emoțională, iar prin deconstruire, putem identifica aceste strategii și putem evalua impactul lor.

În contextul alfabetizării media, abilitatea de a deconstrui și construi vizuale este esențială pentru a naviga eficient prin informațiile disponibile. Acest lucru le permite indivizilor să devină consumatori critici ai media, capabili să analizeze sursele de informații și să comunice idei originale.



ȘTIRI FALSE – CUM PUTEM SĂ LE RECUNOAȘTEM ȘI SĂ LUPTĂM ÎMPOTRIVA LOR

1. Verificarea surselor
Întotdeauna verificați sursa informației. Întrebați-vă: Este publicația de încredere? Are reputație? Căutați informații despre autor și despre organizația care a publicat articolul.

2. Analiza titlurilor
Adesea, titlurile pot fi exagerate sau înșelătoare. Citiți întregul articol înainte de a trasa concluzii. Oferă context suplimentar care contrazice titlul?

3. Verificarea faptelor
Folosiți site-uri de verificare a faptelor, precum Snopes, FactCheck.org sau alte resurse locale, pentru a valida informațiile prezentate. Aceste platforme analizează și confirmă veridicitatea știrilor.

4. Examinarea datelor și a imaginilor
Verificați dacă imaginile sau statisticile utilizate în articol sunt prezentate corect. Căutați surse originale ale datelor și folosiți instrumente de căutare inversă a imaginilor pentru a verifica autenticitatea fotografiilor.

5. Conștientizarea emoțiilor
Fiți atenți la cum vă face un articol să vă simțiți. Știrile false adesea provoacă reacții emoționale puternice, precum frica sau indignarea. Dacă o informație vă face să reacționați emoțional, este bine să verificați faptele.

6. Diseminarea informațiilor corecte
Când întâlniți informații corecte, distribuiți-le mai departe. Fie că este vorba de postări pe rețelele sociale sau conversații cu prietenii, ajutați la răspândirea adevărului și la combaterea dezinformării.



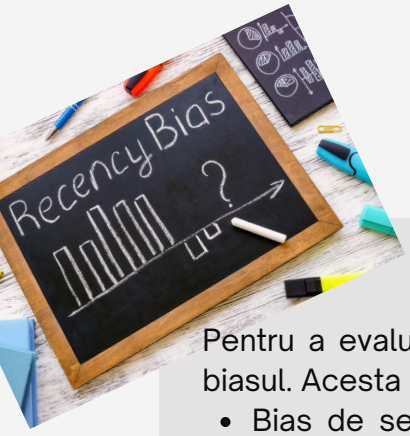
Fiecare acțiune contează în lupta împotriva dezinformării!





BIASUL MEDIA – CÂT DE ÎNCREDERE SUNT SURSELE NOASTRE DE ȘTIRI?





BREAK the BIAS

BIAS

Pentru a evalua încrederea surselor noastre de știri, este esențial să identificăm biasul. Acesta poate apărea în diverse forme, inclusiv:

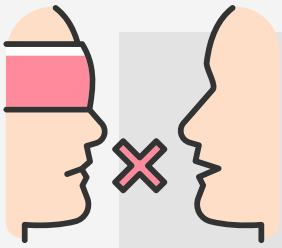
- Bias de selecție: Alegerea anumitor evenimente sau aspecte de acoperit, în timp ce altele sunt ignorate.
- Bias de interpretare: Modificarea sau colorarea informațiilor pentru a susține o anumită narativă.
- Bias de sursă: Încrederea în surse de informații care pot avea interese politice sau economice.

EVALUAREA SURSEI



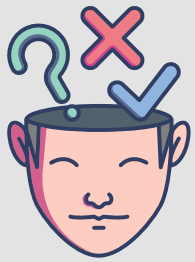
Atunci când consumăm știri, este important să ne întrebăm:

- Cine este autorul? Are reputație și expertiză în domeniu?
- Care este scopul sursei? Este o publicație de știri obiectivă sau are o agendă politică?
- Cât de des este citată sursa în comunitatea jurnalistică? Sursele de încredere sunt adesea recunoscute și verificate de altele.



DIVERSIFICAREA SURSELOR

Pentru a obține o imagine mai clară a evenimentelor, este util să consultăm mai multe surse, inclusiv cele cu perspective diferite. Aceasta ne ajută să avem o viziune mai echilibrată și să reducem riscul de a fi influențați de biasul unei singure surse.



Îmbunătățirea abilităților de gândire critică este esențială în evaluarea surselor de știri. Educația în alfabetizarea media poate oferi instrumentele necesare pentru a analiza informațiile, a distinge între fapte și opinii și a recunoaște biasul.

BIAS BIAS BIAS BIAS

CONSTRUIREA MESAJELOR PE REȚELELE SOCIALE – CUM SĂ LIVRĂM UN MESAJ FOLOSIND MEDIA SOCIALĂ

Rețelele sociale au devenit un instrument esențial pentru comunicare, marketing și mobilizare socială. Crearea unor mesaje eficiente pe aceste platforme necesită o strategie bine definită.

Iată câteva sfaturi pentru a livra un mesaj puternic și convingător:



1. Cunoașterea Publicului
Primul pas în construirea unui mesaj eficient este să înțelegi cine este publicul tău. Analizează demografia, interesele și comportamentele utilizatorilor. Aceasta te va ajuta să adaptezi mesajul astfel încât să rezoneze cu audiența.

2. Claritate și concizie
Mesajele pe rețelele sociale trebuie să fie clare și concise. Utilizatorii scanează rapid informațiile, așa că asigură-te că mesajul tău este direct și ușor de înțeles. Folosește fraze scurte și evită jargonul complicat.

3. Folosirea elementelor vizuale
Imaginile, videoclipurile și grafica atrag atenția și pot îmbunătăți înțelegerea mesajului. Asigură-te că vizualele sunt relevante și de înaltă calitate, susținând mesajul tău în mod eficient.

4. Povestirea
O poveste captivantă poate transforma un mesaj obișnuit într-o experiență memorabilă. Împărtășește anecdote personale sau studii de caz care ilustrează punctul tău de vedere. Aceasta ajută la conectarea emoțională cu publicul.

5. Apelul la acțiune
Include un apel la acțiune clar. Fie că vrei ca utilizatorii să comenteze, să împărtășească sau să viziteze un site web, asigură-te că mesajul tău îi îndrumă spre următorul pas.

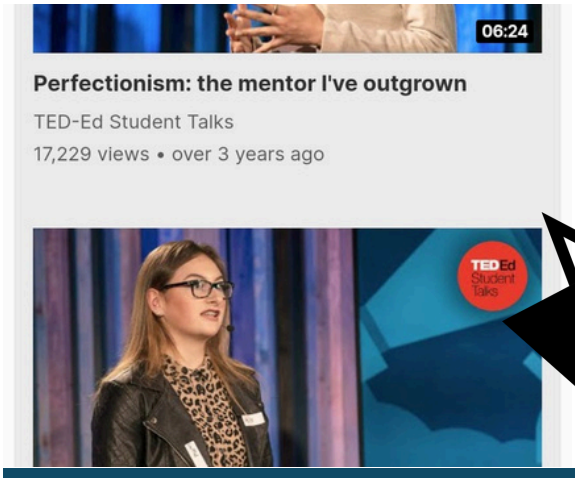
6. Utilizarea hashtag-urilor
Hashtag-urile ajută la creșterea vizibilității mesajelor tale. Folosește hashtag-uri relevante pentru a ajunge la un public mai larg și pentru a conecta mesajul tău cu conversațiile existente.

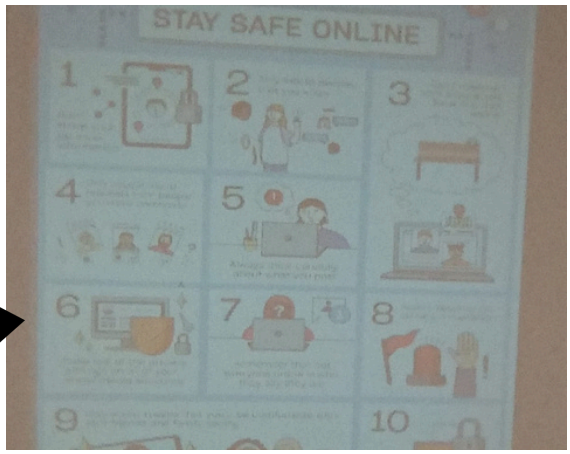
7. Monitorizarea și feedback-ul
După ce mesajul a fost livrat, monitorizează reacțiile și feedback-ul. Analizează metricile de angajament pentru a evalua eficiența mesajului și ajustează strategia pe baza rezultatelor.

NEWSLETTER

FAKE NEWS







TIPURI DE FAKE NEWS:

- **Dezinformare**: Informații complet false create cu scopul de a induce în eroare.
- **Malinformare**: Informații adevărate, dar prezentate într-un context care le schimbă semnificativ înțelesul.
- **Știri satirice**: Articole care folosesc umorul sau sarcasmul pentru a critica sau a ridiculiza subiecte, dar care pot fi confundate cu știri reale.





FAKE OR REAL?



September 2030

NEWSLETTER

DETOX DE SCROLLING





DEPENDENȚA DE RĂSFOIRE ONLINE

Ce caut în mediul online?

DACĂ NU AI RĂSPUNS ÎNSEMNĂ CĂ TE-AI MOLIPSIT.

Trebuie să intervii:
-fixează tema exactă de căutare online;
-fixează timpul pe care vrei să-l petreci online;
-lasă-ți spații și fără ecrane;
-găsește-ți un mod plăcut de a te relaxa!

CE ESTE SCROLLINGUL/RĂSFOIREA VIRTUALĂ

În era digitală, scrollingul continuu pe rețelele sociale și site-urile de știri poate deveni o obișnuință nesănătoasă. Detoxul de scrolling este o metodă de a reduce acest comportament, ajutându-te să îți recapeți timpul și să îmbunătățești sănătatea mentală.





COMUNICĂ ȘI GĂSEȘTE SOLUȚII



ADULT EDUCATION

2023-2024



SAULEA ROBERTA

- Am învățat tehnici de analiză și evaluare critică.
- Chitara tipică turcă se numește bağlama. Este un instrument cu coarde, specific muzicii tradiționale turcești, și are o formă distinctivă, cu un gât lung și un corp rotund.
- Muzica ne-a unit, iar improvizațiile au adus un plus de distracție.
- Am realizat cât de important este să fim deschiși la ideile altora.

SANDU ALEXANDRU

- Am învățat să evaluez critic informațiile și să le aplic în viața reală.
- Am dezvoltat abilități de empatie și gestionare a conflictelor.
- M-am simțit mai pregătit să fac față provocărilor sociale.
- Am realizat importanța gândirii critice în luarea deciziilor.
- Am construit relații mai puternice cu colegii.

WHAT'S NEW?

ABOUT MOBILITY

ADULT EDUCATION

2023-2024



IONIȚĂ CRISTIAN

- Am dobândit abilități de gândire critică prin exerciții practice.
- Am înțeles importanța inteligenței emoționale în relațiile interumane.
- Am devenit mai încrezător în exprimarea opiniilor.
- M-am simțit mai conectat cu ceilalți participanți.
- Am început să aplic tehnicile de gândire critică și laterală în activitatea de zi cu zi.

STAN ALEXANDRU MARIAN

- Am învățat să analizez informațiile critic și să identific soluții.
- Am învățat tehnici de comunicare eficientă și dezvoltare a empatiei.
- Am început să îmi gestionz mai bine emoțiile în situații de stres.
- Am realizat importanța ascultării active în comunicare.
- M-am simțit motivat să continui să dezvolt abilitățile învățate

WHAT'S NEW?

ABOUT MOBILITY

ADULT EDUCATION

2023-2024



CIOBANU ICĂ

- Am învățat tehnici de gândire laterală pentru a găsi soluții inovatoare la problemele comunității.
- Am realizat cât de importantă este gândirea critică în evaluarea știrilor.
- M-am simțit mai capabil să analizez informațiile și să le discut cu colegii.
- Am început să aplic metodele gândirii critice pentru a contribui la dezbateri constructive în comunitate.

NEAGOE DELIA

- Am explorat tehnici de gândire laterală, învățând să abordez problemele din perspective diferite.
- Am înțeles cum media poate influența percepția comunității.
- Am devenit mai încrezătoare în formularea opiniilor critice față de informațiile media.
- M-am simțit mai conectată cu colegii, discutând despre problemele comunității.

WHAT'S NEW?

ABOUT MOBILITY

ADULT EDUCATION

2023-2024



ANCA MARIUS

- Am descoperit metode de a aborda informațiile din media cu o minte critică și deschisă.
- Am înțeles impactul pe care media îl are asupra percepției comunității.
- Am câștigat încredere în a-mi exprima ideile și a contesta informațiile prezentate.
- M-am simțit mai conectat la problemele comunității, având o abordare creativă.

POPA DRAGOȘ

- Am învățat să identific sursele de informație și să analizez critic conținutul media.
- Am dezvoltat abilități de a propune soluții inovatoare pentru problemele comunității.
- M-am simțit mai capabil să particip activ în discuțiile despre media și comunitate.
- Am aplicat tehnici de gândire creativă în viața de zi cu zi.

WHAT'S NEW?

ABOUT MOBILITY

ADULT EDUCATION

2023-2024

JOB SHADOWING



VIȘAN ȘTEFANIA ELENA

Pe parcursul celor șapte zile, am avut ocazia să observăm o varietate de activități menite să dezvolte gândirea creativă și critică.

Primele zile au fost dedicate introducerii în conceptul de gândire, unde participanții au învățat despre competențele secolului XXI și despre inteligențele multiple.

Am observat cum aceste concepte au fost aplicate în activități interactive, cum ar fi drama și arta, oferind o formă de exprimare a gândirii critice.

Pentru mine a fost prima activitate de Job Shadowing, am învățat multe, voi aplica la activitatea mea din ONG ICAR.



POPESCU ION

În cadrul programului, am asistat la o serie de activități care au promovat gândirea critică și creativă.

Participanții au avut oportunitatea de a observa metode de predare inovatoare, incluzând utilizarea tehnologiilor pentru a stimula creativitatea.

Sesiunile de problem-solving au fost foarte interactive, iar participanții au demonstrat o capacitate crescută de a gândi critic.

Activitățile au fost adaptate nevoilor grupului, promovând un mediu de învățare incluziv și respectuos.

WHAT'S NEW?

ABOUT MOBILITY

ADULT EDUCATION

2023-2024

CURS DE FORMARE



VORNICU AURORA

Cursul a fost structurat pe parcursul a șase zile, fiecare zi având teme specifice legate de educația media. În prima zi, am fost introduși în conceptul de alfabetizare media, discutând despre influența media asupra sănătății mentale. Am participat la sesiuni interactive, în care ne-am prezentat și am discutat despre bunele practici în utilizarea media. **Pentru mine a fost prima mobilitate Erasmus, am fost complet impresionată.**

Am dezvoltat abilități de gândire critică, devenind mai conștientă de sursele de informație și de influențele media.

Am îmbunătățit competențele mele de comunicare în limba engleză, interacționând cu colegi din diverse țări.

DRĂGUȚ VIOLETA

Cursul a fost interactiv și a inclus sesiuni despre publicitate, rețele sociale și strategii de comunicare.

- Publicitate: Sesiunea despre strategiile de publicitate a fost revelatoare, ajutându-mă să înțeleg cum funcționează mesajele publicitare.
- Activitățile de networking au fost foarte utile pentru a construi relații cu alți profesioniști din domeniu.
- Am învățat cum să folosesc instrumente ICT în predare, integrându-le în metodologia mea de lucru.
- Am dobândit o mai bună înțelegere a diversității culturale și a valorilor europene, ceea ce mă ajută să devin un educator mai inclusiv.

WHAT'S NEW?

ABOUT MOBILITY



ICAR
Costesti















Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, in any form or any means, without permission in writing from the authors.



„ The European Commission is not responsible for any uploaded or submitted content. The content reflects the views only of the European Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein"

ICAR Costesti



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union