

**COLEGIUL „ȘTEFAN ODOBLEJA”
CRAIOVA, JUDEȚUL DOLJ**

MANAGEMENTUL SĂNĂTĂȚII ȘI SECURITĂȚII OCUPAȚIONALE



**ISSN 2501-3297
ISSN-L 2501-3297**



**COLEGIUL „ȘTEFAN ODOBLEJA”
CRAIOVA, JUDEȚUL DOLJ**

MANAGEMENTUL SĂNĂTĂȚII ȘI SECURITĂȚII OCUPAȚIONALE



Nr. 10/2025

**ISSN 2501-3297
ISSN-L 2501-3297**

Revista
MANAGEMENTUL SĂNĂTĂȚII ȘI SECURITĂȚII
OCUPAȚIONALE

Nr. 10/2025

Coordonatori revistă:

prof. Firescu Georgiana Daniela, *Director Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Radu Nicolae, *Director adjunct Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. drd. Ciulu Simona, *Consilier, Direcția Generală Echitate și Performanță în Învățământul Preuniversitar – Ministerul Educației*

prof. Bălășoiu Doinița, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Goiceanu Dorina, *Colegiul Național „Frații Buzești” Craiova, Dolj*

prof. Goiceanu Sandu, *Colegiul Național Pedagogic „Ștefan Velovan” Craiova, Dolj*

prof. Ceucă-Diaconescu Monica, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Cealțicu Isabela Elisa, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Meetescu Nicoleta, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Predatu Liliana Carmen, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

ISSN 2501-3297
ISSN–L 2501-3297

**MINISTERUL EDUCAȚIEI
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DOLJ
CASA CORPULUI DIDACTIC DOLJ
AKDENIZ UNIVERSITY ANTALYA TURCIA
PREVIFORM, PORTUGALIA
APSHSTDC - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SAÚDE, HIG. E
SEG.TRABALHO, DESENV. E COOP. INTERNACIONAL - ONGD
INSPECTORATUL TERITORIAL DE MUNCĂ DOLJ
SC MISO SRL CRAIOVA
PROMAS ROMÂNIA**

COLEGIUL „ȘTEFAN ODOBLEJA” CRAIOVA, JUDEȚUL DOLJ

CONFERINȚĂ INTERNAȚIONALĂ

„SĂNĂTATE ȘI SECURITATE LA LOCUL DE MUNCĂ”

Ediția a X-a, JUBILIARĂ

14 FEBRUARIE 2025

PARTENERI STRĂINI

Victor Santos Jorge	APSHSTDC - Associação Portuguesa de Saúde,Hig. e Seg.Trabalho, Desenv. e Coop. Internacional-ONGD
Adélia Prata	APSHSTDC - Associação Portuguesa de Saúde,Hig. e Seg.Trabalho, Desenv. e Coop. Internacional-ONGD
Zuhal Demir	Akdeniz University Antalya Turcia
Rui Vieto	PreviForm Portugal

CRAIOVA

Comitetul de organizare

prof. Roxana-Mihaela JIANU, *Casa Corpului Didactic Dolj*

ing. Mohora Cătălin Tiberius, *Inspectoratul Teritorial de Muncă Dolj*

insp. Pufulete Corina, *Inspectoratul Teritorial de Muncă Dolj*

dr. ing. Bălțeanu Mihnea, *SC MISO SRL Craiova*

dr. ec. Riza Ionuț, *SC MISO SRL Craiova*

prof. Firescu Georgiana Daniela, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Radu Nicolae, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. drd. Ciulu Simona, *Direcția Generală Echitate și Performanță în Învățământul Preuniversitar – Ministerul Educației*

prof. Jenaru Răzvan Mircea, *Casa Corpului Didactic Dolj*

prof. Goiceanu Dorina, *Colegiul Național „Frații Buzești” Craiova, Dolj*

prof. Goiceanu Sandu, *Colegiul Național Pedagogic „Ștefan Velovan” Craiova, Dolj*

prof. Bălășoiu Doinița, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Cealîcu Isabela Elisa, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Ceucă-Diaconescu Monica, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Meetescu Nicoleta, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

prof. Predatu Liliana Carmen, *Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova, Dolj*

Răspunderea privind conținutul științific al lucrărilor, originalitatea acestora, respectarea condițiilor de tehnoredactare și a drepturilor de autor revine în exclusivitate participanților.



CENTRUL NAȚIONAL ISSN
BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI
Bd. Unirii nr. 22, sect. 3, cod 030833
București - ROMANIA
Tel. +40 21 311.26.35
e-mail: issn@bibnat.ro

București, 21.03.2016

Către Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova

Vă anunțăm că publicația pe care o editați a fost înregistrată și a primit codul de identificare ISSN, după cum urmează:

Managementul sănătății și securității ocupaționale

= ISSN 2501-3297

ISSN–L 2501-3297

Codul ISSN va fi utilizat conform instrucțiunilor conținute în anexa “ISSN – informații generale”, respectând Legea nr. 111/1995 republicată și Legea nr. 186/2003, privind promovarea culturii scrise.

Teodora Ușurelu
Centrul Național ISSN



Secțiunea S1:

ȘCOALA-MEDIU SIGUR ȘI SĂNĂTOS: PROVOCĂRI ACTUALE (VIOLENȚĂ, BULLYING, MOBBYING, CYBERBULLYING, ADICȚII Ș.A.)

(autorii/coautorii, în ordine alfabetică)

Nr. crt.	Numele și prenumele	Titlul lucrării	Pag
1	AFRONIE GEORGIANA DANIELA	<i>Violența în școală</i>	11
2	ARDELEAN LUMINIȚA DOINA	<i>Secretele sănătății mintale la locul de muncă</i>	14
3	BADEA CĂTĂLIN	<i>Cum identificăm corect bullyingul?</i>	19
4	BADEA DELIA	<i>Bullying și cyberbullying în școală</i>	22
5	BALASOIU-TATOMIR AUREL BALASOIU-TATOMIR CONSTANTA	<i>Adicțiile în mediul gimnazial din România: probleme și soluții integrate în domeniul sănătății și protecției muncii</i>	25
6	BANDI ANDREA MONICA	<i>Școala – mediu sigur și sănătos: provocări actuale</i>	28
7	BARBU MIRELA POPESCU MONICA	<i>Școala – un mediu sigur și sănătos: provocări contemporane</i>	30
8	BÎRZESCU ION CĂTĂLIN	<i>Provocările (cyber)bullyingului</i>	33
9	BÎRZESCU VENERA ELENA	<i>Bullyingul și cyberbullyingul în școli</i>	36
10	BOAȚĂ NICULAE TIȚA ANCUȚA MIRABELA	<i>Efectele cyberbullying-ului asupra stării de bine a adolescenților</i>	39
11	BOGDAN IULIANA-ADELINA	<i>Cyberbullyingul – o formă nouă de violență</i>	43
12	BOGEA MARIAN TEODOR	<i>Bullying: cauze, efecte, modalități de combatere</i>	47
13	BOSTAN ELENA	<i>Proiectul Educațional „Stop Bullying!”</i>	50
14	BUTUȘINĂ GABRIELA EMCIUC NATALIA	<i>Cyberbullying în școlile din România: o problemă actuală și provocări de soluționare</i>	54
15	CALOTĂ LUMINIȚA ELENA	<i>Proiect educativ „Sănătatea ta contează”</i>	56
16	CAZACU ROXANA CAMELIA CIULU SIMONA	<i>Școala – mediu sigur și sănătos: provocări actuale privind adicțiile</i>	59
17	CEALÎCU ISABELA ELISA CEUCĂ-DIACONESCU MONICA	<i>Școala-mediul sigur și sănătos: provocări actuale</i>	62
18	CEAUȘU GETA CRISTINA	<i>Cyberbullying-ul în gimnaziu: înțelegerea și prevenirea agresiunii online</i>	64
19	CIOCHNĂ LUISA ANA	<i>Cyberbullying-ul – provocare actuală și nu numai</i>	68
20	CODREȘ MIHAELA	<i>Efectele Cyberbullying-ului asupra elevilor</i>	70

21	COJOCARU LUCIANA	<i>Securitatea muncii în laboratorul școlar</i>	72
22	DIACONESCU GHEORGHITA	<i>Bullying - un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra copiilor</i>	76
	SANDU MIHAELA		
23	DIȚĂ ELENA	<i>Să navigăm în siguranță pe Internet</i>	78
24	GHIVERCEA VALERIA	<i>Școala mea a început să facă schimbări sănătoase de ieri</i>	81
25	GÎTAN MARIA CRISTINA	<i>Pericolele nevăzute din spatele ecranului</i>	84
	POPESCU GEORGIANA SORINA		
26	GRECU ANA-MARIA	<i>Efectele fenomenului de bullying asupra elevilor</i>	88
	URUCU ADRIANA ROXANA		
27	HETTMANN ANDREIA CRISTINA	<i>Programul Olweus de prevenire a bullying-ului. Exemple de bune practici</i>	90
28	ILINCA GINA CARMEN	<i>Școala-mediul sigur și sănătos. Provocări actuale și soluții</i>	94
	IONICĂ IONELA JANINA		
29	ION PAUL	<i>Bullying-ul - provocări și soluții în școala modernă</i>	97
	ION STELA		
30	LENGYEL BIANCA	<i>Un fenomen nedorit în școală: bullying-ul</i>	100
	MIHUȚ CORNELIA		
31	MANOLEA MIHAELA	<i>Securitatea elevilor în timpul desfășurării activităților extracurriculare</i>	103
	PÎRVULESCU MIHAELA		
32	MARINESCU MIHAELA-DANA	<i>Proiecte pentru reducerea violenței în școală – un mediu sigur și sănătos. Exemple de bune practici</i>	106
	PICU EMILIA MĂDĂLINA		
33	MĂNESCU DORINA NICOLETA	<i>Prevenirea cyberbullyingului în mediul școlar</i>	115
34	MEETESCU NICOLETA	<i>Ce este mobbing-ul?</i>	117
	PREDATU LILIANA CARMEN		
35	MENDEA ELENA CLAUDIA	<i>Tipurile de acțiuni din categoria bullyingului, manifestate în mediul școlar</i>	121
	ROMEE NATALIA DANIELA		
36	MIERCAN ELENA	<i>Bullying - un fenomen îngrijorător în rândul elevilor</i>	125
37	MÎNDRILĂ FLORINA	<i>Prevenirea și combaterea violenței în școală</i>	127
	ZLOTEANU DANA - ANCA		
38	NEACȘU DANIELA RAMONA	<i>Măsuri pentru prevenirea bullyingului în școala românească</i>	131
39	NEAGOE ANCUȚA-DANIELA	<i>Bullying-ul. Profilul victimei și al agresorului în mediul școlar</i>	134
	NEAGOE DANIEL-NICOLAE		
40	NEAMȚU MARILENA	<i>Bullying-ul la adolescenți</i>	137
	ONOFREICIUC CARMEN		

41	NICOLAE MARIANA	<i>Absenteismul și violența în rândul comunității școlare</i>	140
42	NUȚĂ ANGELICA	<i>Violența începe acolo unde se termină cuvântul</i>	143
43	PARIȘ IVONA RODICA	<i>Siguranța la locul de muncă</i>	147
44	PĂDUREȚU MĂDĂLINA CARMEN	<i>Aspecte ale siguranței în școala contemporană</i>	149
45	PREDA ELENA	<i>Violența și bullying-ul în școli, provocări și soluții pentru un mediu educațional sănătos</i>	152
46	RĂDUȚI CRISTIAN	<i>Sănătatea mintală și emoțională, condiție esențială în dezvoltarea echilibrată a elevilor</i>	154
	ROIBU TANIA		
47	SĂSEANU MIRELA DANIELA	<i>Sindromul de mobbing sau trauma psihică la locul de muncă</i>	157
48	SOARE ELENA FLORINA	<i>Rolul literaturii în modelarea comportamentelor elevilor</i>	161
49	STĂNESCU ALINA-NICOLETA	<i>Școala în viața elevului</i>	163
50	TOPORAN DANIELA	<i>Combaterea cyberbullying-ului</i>	166
51	TUDOR ANDREEA-SILVIA	<i>Managementul emoțiilor</i>	168
52	ȚENEA CODRUȚA-ELENA	<i>Riscuri ale utilizării site-urilor de socializare de către tineri</i>	171
53	VANCIU ALEXANDRU GHEORGHE	<i>Școala, mediu sigur pentru formarea tinerilor</i>	175
54	VÎNĂTORU MARIANA	<i>Strategii de intervenție pentru menținerea unui mediu școlar sănătos și securizant</i>	179

VIOLENȚA ÎN ȘCOALĂ - MODALITĂȚI DE PREVENIRE

prof. Afronie Georgiana Daniela

Liceul Tehnologic „Constantin Ianculescu” Cârcea, Dolj

Violența este o problemă actuală a societății noastre, având impact asupra actului educațional desfășurat într-un cadru instituționalizat. Violența umană este, fără îndoială, una dintre temele recurente ale societăților contemporane. Fiind un fenomen complex, violența are determinări psihologice, sociale, culturale, economice, lucru evident atunci când luăm în considerare amploarea formelor ei de manifestare și inter-relațiile pe care le presupune.

Violența școlară este doar una dintre manifestările violenței cotidiene. În Europa, dezbaterile privind relația între conceptul de „drept la siguranță” și mediul școlar au căpătat o dezvoltare continuă, cu diferențe de la țară la țară, devenind oficial o problemă politică, în urma unei întâlniri a experților, organizată de Comisia Europeană în 1997. Mass-media acordă din ce în ce mai multă atenție violenței, contribuind astfel la conștientizarea și creșterea interesului public față de violența tinerilor și implicit, cea școlară.

Violența este o problemă care își face simțită prezența din ce în ce mai mult în societate, iar de câțiva ani și în școală.

Există un nivel de indisciplină inerent în școli, ca rezultat al faptului că elevii sunt la o vârstă la care sunt tentați să treacă peste reguli, iar această indisciplină poate duce la un comportament violent. Lipsa modelelor sociale, mediatizarea excesivă a cazurilor de violență și indisciplină pot influența comportamentul elevilor, aceștia putând fi tentați să imite acțiunile văzute la televizor. Violența este din păcate pentru mijloacele de informare în masă o afacere rentabilă, iar formele dramatizării și exagerării atrage publicitatea dorită, rating-ul. În mass-media se pune accentul pe ideea că nu este nevoie să ai multă școală pentru a avea succes în viață și că succesul se măsoară în primul rând prin bani. Aceste modele sunt perpetuate și în familie, și pe stradă, iar școala are puține șanse de a schimba mentalitatea elevilor în condițiile în care toate celelalte surse de informare spun contrariul. Copiii sunt în școală șase sau șapte ore pe zi. În rest sunt acasă, pe stradă, se uită la televizor. Tot ce învață în școală – cum să vorbească, cum să se poarte – este contrazis de ce văd în rest. Părinții nu se implică suficient. Tema „violența” invită din păcate și la respingerea vinovăției și a răspunderii. Școala singură nu poate să reziste tendinței actuale. Este nevoie de o politică hotărâtă de combatere a violenței sociale și de educare a adulților.

Agresiunile întâlnite în școală sunt injuriile, jignirile, îmbrâncelile, intimidările, vulgaritățile. Conflictele au de cele mai multe ori o justificare minoră, însă pot culmina cu agresiuni fizice. Elevii nu discută cu profesorii și preferă să-și rezolve singuri conflictele ce apar între ei, fără

implicarea cadrelor didactice, dar simt nevoia unor ore în care să discute despre problema conflictului, metode și tehnici de negociere a conflictelor sau despre consecințele comportamentului violent. Este necesară prezența în fiecare școală a unui psiholog care să consilieze elevii și să colaboreze cu profesorii, dar se face simțită și necesitatea educării părinților, mai ales că unele conflicte au fost escaladate tocmai prin implicarea acestora, ajungându-se la amenințări cu moartea și bătăi în plină stradă. Situația devine problematică atunci când aceste incidente se repetă foarte des, fie când violența este foarte puternică sau se manifestă asupra profesorilor. Sunt necesare măsuri pentru întărirea securității, respectiv angajarea unor firme de pază și o mai bună colaborare cu poliția, instalarea unor sisteme de supraveghere video în curtea și holurile școlii.

În această problematică este vorba de răspunderea cetățenilor, adolescenți și adulți deopotrivă. O importanță deosebită o are întrebarea pedagogică, cum pot învăța copiii și adulții să-și recunoască răspunderea de a avea o atitudine clară față de violență, să exerseze forme pașnice de a stinge conflicte, să îndepărteze violența din drumul lor și să reacționeze împotriva violenței. Rolul prevenției violenței: întărirea personalității, toleranță, promovarea creativității și sprijinirea dezvoltării individuale. Succesul școlar poate ajuta la clădirea aprecierii personale. Dacă un elev cunoaște eșecul la școală, trebuie să-l convingem că el este valoros pentru societate și pentru noi. Astfel îi vom întări personalitatea. Școala trebuie să dea posibilitatea elevilor să înțeleagă relațiile sociale și să-i pregătească să fie responsabili, să se poată descurca într-o societate a vitezei.

Există consens în părerea că cea mai mare parte a potențialului de agresiune și violență care apare în școală este „importat”. Dar este sigur că există și factori școlari care duc la violență, începând cu relația profesor-elev și climatul social până la metodele de predare, evaluare, eșec, izolare. Atitudinea violentă a unor elevi are cauze atât externe cât și interne. Cauzele externe ocupă un loc uriaș de mare: climatul educativ restrictiv din familie, alăturarea la grupuri agresive și consumul regulat de filme cu violență. Elevii care trăiesc în astfel de mediu se comportă agresiv la școală.

Se mai poate preveni violența și prin întărirea curajului civil. În școală și în afara școlii este vorba de două obiective: clarificarea noțiunii de curaj civil și antrenarea, exersarea acestui curaj. Curajul civil se bazează pe hotărârile personale și nu pot fi prescrise. Asta trebuie să înțeleagă copiii prin curaj civil: să intervină pentru cineva, chiar dacă ar fi mai simplu să treacă cu vederea și să plece; să fie pregătiți să ia în considerare și eventuale dezavantaje legate de intervenție; să nu se lase intimidați; să ajute la nevoie; să-și exprime părerea, chiar dacă aproape toți din grup au alte opinii; să ceară ajutor, să dea anunțuri, să descrie faptașul.

Sportul are un rol deosebit de mare în prevenirea violenței și a intoleranței. El poate canaliza și îndepărta agresivitatea din perspectivă fiziologică și psihologică, poate promova integrarea socială, îndeosebi prin jocurile de echipă. Sportul promovează recunoașterea regulilor, respectarea adversarului.

Și religia joacă un rol important în acest sens. Fiecare trebuie să aibă suficientă morală și înțelegere pentru a distruge lanțul urii. Aceste poziții sunt alternative la violență și ură. Comparațiile dintre religii pot încuraja înțelegerea și toleranța.

Acțiunea, intervenția curajoasă pentru demnitatea umană și pentru o conviețuire pașnică, tolerantă presupune găsirea unui punct de vedere, a unei hotărâri personale. Acest lucru se poate întâmpla cu ajutorul mijloacelor argumentative ale învățării. Prelucrarea, câștigarea unei poziții poate fi încurajată și de reprezentarea artistică prin care își poate găsi exprimarea. În procesul de prelucrare grafică se face schimb de idei cu elevii și astfel educatorul participă cu sfaturi. Arta se dovedește astfel în tematica violenței o formă potrivită de exprimare pentru că ea face loc nu numai argumentelor, ci și a sentimentelor de apropiere de semenii. În procesul de instruire accentul cade pe rolul răspunderii personale. Nu trebuie promovată atitudinea de a tolera violența (în cazul bătăilor din curtea școlii, sau în clasă), ci de a lua atitudine, după posibilități, împotriva violenței.

Organizația Mondială a Sănătății dă o definiție a violenței: „amenințarea sau folosirea intenționată a forței fizice sau a puterii contra propriei persoane, contra altuia sau contra unui grup, unei comunități care antrenează sau riscă puternic să antreneze un traumatism, un deces sau daune psihologice, o dezvoltare improprie sau privațiuni.”

Bibliografie:

Ferreol, Gilles, Adrian, Neculau, *Violența. Aspecte psihosociale*, Iași, Editura Polirom, 2003

* * * Institutul de Științe ale Educației, UNICEF, *Violența în școală*, București, 2005

SECRETELE SĂNĂTĂȚII MINTALE LA LOCUL DE MUNCĂ

ing. Ardelean Luminița

Școala Gimnazială „Dimitrie Cantemir”, Baia Mare

Sănătatea mintală la locul de muncă a devenit o problemă extrem de importantă care afectează nu numai bunăstarea individuală, ci și productivitatea generală și succesul unei organizații. Cu un număr tot mai mare de persoane care se confruntă cu stres, anxietate și alte provocări la locul de muncă, este esențial ca angajatorii și angajații să înțeleagă importanța promovării unui mediu de lucru sănătos din punct de vedere mintal. În acest articol, vom explora starea actuală a sănătății mintale la locul de muncă, provocările comune cu care se confruntă angajații și strategiile pentru crearea unui mediu de lucru susținător și prosper.

Termenul „sănătate mintală la locul de muncă” cuprinde bunăstarea psihologică, emoțională și socială a angajaților din cadrul unei organizații. Este un concept larg care include factori precum satisfacția în muncă, implicarea angajaților, nivelul de stres și prezența sau absența tulburărilor de sănătate mintală. Un loc de muncă sănătos din punct de vedere mintal este unul care promovează bunăstarea angajaților săi, îi sprijină pe cei care se confruntă cu probleme și promovează o cultură a deschiderii și înțelegerii în jurul subiectului.

Pe măsură ce ne adâncim în lumea sănătății mintale la locul de muncă, este esențial să recunoaștem importanța abordării acestei probleme și impactul pe care îl are atât asupra angajaților, cât și asupra organizațiilor în ansamblu.

1. Importanța abordării sănătății mintale la locul de muncă

Sănătatea mintală este o componentă crucială a bunăstării generale, iar impactul ei asupra locului de muncă este major. Atunci când angajații se confruntă cu probleme de sănătate mintală, aceasta poate duce la scăderea satisfacției în muncă, la scăderea productivității și la creșterea absenteismului. Dimpotrivă, un mediu de lucru pozitiv care susține bunăstarea mentală poate duce la un angajament sporit al angajaților, o performanță îmbunătățită la locul de muncă și un succes general mai mare pentru organizație.

Mai mult, nerespectarea sănătății mintale la locul de muncă poate avea repercusiuni financiare semnificative pentru întreprinderi. Conform statisticilor muncii în domeniul sănătății mintale, costul economic al problemelor de sănătate mintală netratate la locul de muncă este estimat la aproximativ 1 trilion de dolari pe an la nivel global. Această cifră ia în considerare factori precum pierderea productivității, costurile de asistență medicală și fluctuația angajaților.

Având în vedere impactul semnificativ pe care sănătatea mintală îl poate avea atât asupra angajaților, cât și asupra organizațiilor, este clar că abordarea acestei probleme ar trebui să fie o prioritate de vârf atât pentru angajatori, cât și pentru angajați.

2. Statistici și tendințe privind sănătatea mintală la locul de muncă

Pentru a înțelege mai bine starea actuală a sănătății mintale la locul de muncă, să aruncăm o privire la câteva statistici și tendințe cheie:

- conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), numai depresia și tulburările de anxietate costă economia globală aproximativ 1 trilion de dolari pe an în productivitate pierdută.
- în Statele Unite, tulburările de sănătate mintală sunt cauza principală a dizabilităților, reprezentând 62% din toate zilele de lucru lipsite.
- un studiu realizat de Harvard Business Review a constatat că 60% dintre angajații chestionați au raportat că au experimentat simptome de afecțiune mintală în ultimul an.
- același studiu a constatat că 40% dintre respondenți au considerat că mediul lor la locul de muncă contribuie la aceste simptome.

Aceste statistici subliniază importanța abordării sănătății mintale la locul de muncă și necesitatea ca organizațiile să ia măsuri proactive pentru a susține bunăstarea angajaților lor.

3. Provocări des întâlnite de sănătate mintală cu care se confruntă angajații

Există o varietate de provocări de sănătate mintală cu care se pot confrunta angajații la locul de muncă. Unele probleme comune includ:

- **Stresul:** stresul legat de muncă este o problemă larg răspândită, factori precum volumul de muncă, termenele limită și conflictele interpersonale contribuind la creșterea nivelului de stres.
- **Anxietate:** tulburările de anxietate sunt cea mai frecventă problemă de sănătate mintală în Statele Unite, iar locul de muncă poate fi o sursă semnificativă de anxietate pentru multe persoane.
- **Depresia:** depresia poate fi declanșată sau exacerbată de factori la locul de muncă, cum ar fi nemulțumirea, lipsa de sprijin din partea colegilor sau a șefilor și sentimentele de izolare sau singurătate.
- **Burnout:** Burnout-ul este o stare de epuizare emoțională, fizică și mentală care poate rezulta din stresul cronic la locul de muncă, ceea ce duce la reducerea productivității și a performanței la locul de muncă.

Abordarea acestor provocări și oferirea de sprijin angajaților care se confruntă cu probleme de sănătate mintală este esențială pentru crearea unui mediu de lucru sănătos din punct de vedere mental.

4. Strategii pentru promovarea unui mediu de muncă sănătos

Există mai multe strategii pe care angajatorii și angajații le pot adopta pentru a promova un mediu de lucru sănătos din punct de vedere mental:

1. **Favorizați o cultură de suport și incluzivă:** încurajați comunicarea deschisă și înțelegerea problemelor de sănătate mintală și creați un spațiu sigur în care angajații să își împărtășească experiențele și să caute sprijin.

2. **Promovați echilibrul dintre viața profesională și cea privată:** încurajați angajații să mențină un echilibru sănătos între viața lor profesională și cea personală, stabilind așteptări rezonabile, oferind aranjamente flexibile de lucru și încurajând angajații să ia pauze și timp liber atunci când este necesar .
3. **Oferiți acces la resurse și asistență pentru sănătate mintală:** asigurați-vă că angajații au acces la resurse de sănătate mintală, cum ar fi programe de asistență pentru angajați (EAP), servicii de consiliere și workshopuri sau formare în domeniul sănătății mintale.
4. **Implementați strategii de reducere a stresului:** oferă angajaților oportunități de a se angaja în activități de reducere a stresului, cum ar fi exerciții de conștientizare, activitate fizică sau tehnici de relaxare.
5. **Recunoașteți și recompensați realizările angajaților:** recunoașteți realizările angajaților și oferiți feedback pozitiv, care poate întări stima de sine și poate contribui la un mediu de lucru pozitiv.

Prin implementarea acestor strategii, angajatorii pot crea un mediu de lucru susținător și prosper, care promovează bunăstarea mentală a angajaților.

5. Beneficiile sănătății mintale pozitive la locul de muncă

Există numeroase beneficii în cultivarea unui mediu de lucru pozitiv care susține sănătatea mintală, inclusiv:

- **Implicare sporită a angajaților:** angajații care se simt susținuți și apreciați la locul lor de muncă au mai multe șanse să fie implicați în munca lor.
- **Productivitate și performanță îmbunătățite:** un mediu de lucru sănătos din punct de vedere mental poate duce la creșterea productivității și la îmbunătățirea performanței la locul de muncă, deoarece angajații sunt mai bine pregătiți să gestioneze stresul și să se concentreze asupra sarcinilor lor.
- **Reducerea absenteismului și a turnover-ului:** sprijinirea sănătății mintale a angajaților poate duce la o reducere a absenteismului și a turnover-ului angajaților, deoarece este mai puțin probabil ca persoanele să își ia concediu sau să-și părăsească funcțiile din cauza problemelor de sănătate mintală.
- **Relații îmbunătățite la locul de muncă:** un mediu de lucru susținător și înțelegător poate contribui la relații mai puternice între colegi, stimulând sentimentul de lucru în echipă și colaborare.

Aceste beneficii demonstrează valoarea investiției în inițiative de sănătate mintală și impactul pozitiv pe care îl poate avea atât asupra persoanelor, cât și asupra organizațiilor.

6. Crearea unei politici de sănătate mintală la locul de muncă

Elaborarea unei politici de sănătate mintală la locul de muncă este un pas esențial în promovarea unui mediu de lucru sănătos din punct de vedere mintal. O politică cuprinzătoare ar trebui să includă următoarele elemente:

1. **Angajamentul față de sănătatea mintală:** articulați în mod clar angajamentul organizației de a sprijini sănătatea mintală a angajaților și importanța creării unui mediu de lucru sănătos din punct de vedere mental.
2. **Identificarea problemelor cheie de sănătate mintală:** identificați cele mai frecvente provocări de sănătate mintală cu care se confruntă angajații din cadrul organizației și oferiți îndrumări cu privire la modul de abordare a acestora.
3. **Accesul la resursele de sănătate mintală:** descrieți resursele de sănătate mintală disponibile angajaților, cum ar fi EAP-urile, serviciile de consiliere și formarea în domeniul sănătății mintale.
4. **Instruire pentru manageri și supraveghetori:** Oferiți formare managerilor și supraveghetorilor despre cum să recunoască și să răspundă la problemele de sănătate mintală la locul de muncă.
5. **Confidențialitate și intimitate:** asigurați-vă că confidențialitatea și intimitatea angajaților sunt respectate și menținute pe tot parcursul procesului de sprijin.
6. **Evaluare și monitorizare:** evaluați în mod regulat eficacitatea politicii de sănătate mintală și efectuați ajustările necesare.

Prin crearea unei politici de sănătate mintală la locul de muncă, organizațiile își pot demonstra angajamentul de a sprijini bunăstarea angajaților și pot oferi un cadru pentru abordarea problemelor de sănătate mintală la locul de muncă.

7. Formare și resurse pentru sănătate mintală pentru angajatori și angajați

Pentru a aborda în mod eficient sănătatea mintală la locul de muncă, este esențial ca atât angajatorii, cât și angajații să aibă acces la formare și resurse în domeniul sănătății mintale. Iată câteva exemple de resurse care pot fi utile:

- **Programe de asistență pentru angajați (EAP):** EAP-urile oferă asistență confidențială angajaților care se confruntă cu probleme personale sau legate de muncă, inclusiv provocări de sănătate mintală.
- **Instruire în domeniul sănătății mintale:** organizațiile pot oferi managerilor, supraveghetorilor și angajaților formare în domeniul sănătății mintale pentru a-i ajuta să identifice și să răspundă problemelor de sănătate mintală.
- **Servicii de consiliere:** organizațiile pot oferi acces la serviciile de consiliere fie la fața locului, fie printr-un sistem de recomandare.
- **Aplicații de sănătate mintală:** există multe aplicații de sănătate mintală disponibile care îi pot ajuta pe angajați să gestioneze stresul, anxietatea și alte provocări.
- **Grupuri de asistență:** organizațiile pot oferi grupuri de asistență pentru angajații care se confruntă cu provocări de sănătate mintală, oferind un mediu sigur și de susținere pentru ca aceștia să se conecteze cu alții care ar putea trece prin experiențe similare.

Oferind aceste resurse și oportunități de formare, organizațiile pot crea o cultură a conștientizării și a sprijinirii sănătății mintale la locul de muncă.

În concluzie, sănătatea mintală la locul de muncă este o problemă critică care afectează bunăstarea angajaților și succesul organizațiilor. Recunoscând importanța abordării acesteia la locul de muncă, implementând strategii pentru promovarea unui mediu de lucru sănătos din punct de vedere mintal și oferind resurse și oportunități de formare, angajatorii pot crea o cultură pozitivă la locul de muncă.

Mergând înainte, este esențial ca organizațiile să continue să acorde prioritate sănătății mintale și să ia măsuri proactive pentru a susține bunăstarea angajaților lor. Procedând astfel, ei pot promova o cultură a conștientizării sănătății mintale și pot crea un mediu de lucru înfloritor, care să fie în beneficiul tuturor.

Bibliografie

1. Popa,I. , Filip,R. *Managementul internațional*, Ed. Economică, București,1999.
2. Darabonț, Al, *Valori limită de expunere la agenții fizici la locul de muncă – Risc și securitate în muncă*, I.C.S.P.M., București, nr. 1-2/1994
3. Darabonț, Al., Pece, Șt., Dăscălescu, A., *Managementul securității și sănătății în muncă* – Ed. Agir, București, 2001
4. dr. ing. Nisipeanu,S., ing. Stepa,R. *Implementarea managementului securității și sănătății în muncă*”, Ed. Libra, București, 2003
5. http://europa.eu.int/comm/educationn/policy_en.html
6. <https://www.alfraconsulting.eu>

CUM IDENTIFICĂM CORECT BULLYINGUL?

prof. Badea Cătălin

Colegiul Național de Informatică „Matei Basarab”, Rm. Vâlcea

Bullyingul este un concept de care ne loveam foarte rar, în urmă cu 10 - 15 ani , dar pe care îl întâlnim la tot pasul în zilele noastre. Se pune întrebarea dacă este o practică nouă și dacă termenul *bullying*, atât de des întâlnit astăzi este folosit corect, pentru a încadra anumite comportamente violente?

În definiție, bullying-ul reprezintă agresiunea sau hărțuirea fizică și/sau psihică pe o perioadă extinsă de timp, având un caracter repetitiv și care reprezintă un dezechilibru de putere între două persoane: agresor- victimă.

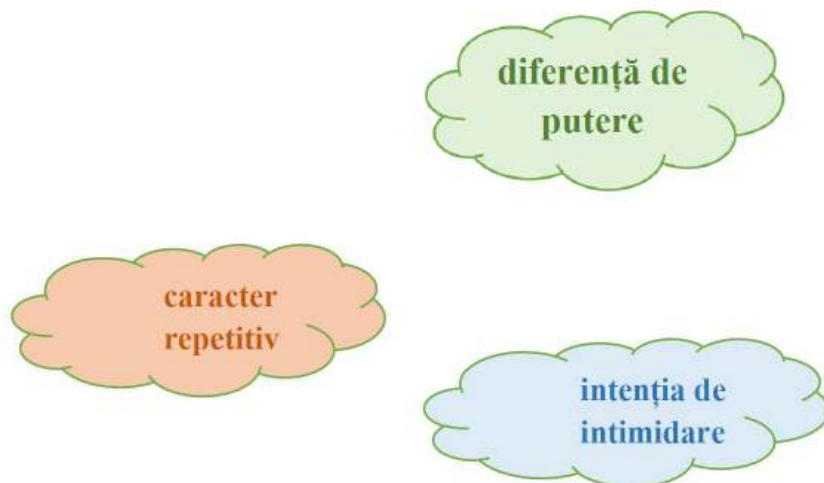
Potrivit Legii Educației Naționale nr. 1 /2011 „Bullying-ul este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale.”

Pentru a înțelege cât mai bine fenomenul, vom detalia în cele ce urmează care sunt principalele roluri identificate în cadrul unei situații de bullying.

- **Rolul de agresor.** Acesta este cel care își dorește să pună în practică agresiunea fizică sau verbală, fiind chiar cel care o inițiază în mod repetat, având rolul de lider al actului de hărțuire.
- **Rol de adept.** Reprezentat de copilul căruia îi place acest comportament, ia parte la el, dar niciodată nu este el cel care inițiază.
- **Rolul de suporter activ.** Acest rol este susținut de cel care râde, scoate în evidență situația în fața altora cu scopul de a se amuza, dar nu se alătură comportamentului agresiv.
- **Rolul de suporter pasiv.** Este îndeplinit de cel căruia îi face plăcere, dar nu manifestă nici o reacție exterioară.
- **Rolul de spectator.** Reprezentat de privitorul care asistă, dar nu se implică de nici o parte.
- **Rolul de apărător pasiv .** Este reprezentat de cel căruia nu îi place comportamentul observat, care este de părere că victima trebuie ajută, manifestă compasiune pentru ea, dar nu face nimic.

- **Rolul de apărător activ.** Este reprezentat de cel căruia nu îi place, nu este de acord cu comportamentele de hărțuire și decide să facă ceva pentru a veni în sprijinul victimei
- **Rol de victimă.** Acesta reprezintă ținta comportamentelor de bullying.

Pentru a încadra corect un comportament ce presupune bullying este necesar să identificăm cele toate trei elemente cheie:



Tipuri de bullying:

A. Bullying direct: bullying fizic; amenințări, porecle / insulte;

B. Bullying indirect: zvonuri, excludere, cyberbullying

Bullying fizic - intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, invadarea spațiului personal, hărțuire sexuală, furtul obiectelor etc.

Bullying verbal - acesta se manifestă prin vorbe, uneori și în formă scrisă, fiind vorba de tachinări, injurii, porecle, comentarii de natură sexuală, amenințări, umilire etc.

Bullying social - acesta are efecte devastatoare la nivel emoțional, fiind vorba despre latura socială a unei persoane. Bullying-ul social presupune distrugerea reputației și în principal a legăturilor sociale pe care le creează o persoană. *Cyberbullying* - pe fondul dezvoltării tehnologiei a apărut o nouă formă de bullying, fiind implicate rețelele de socializare și alte aplicații ale mediului digital. În acest caz, sunt asociate acțiuni specifice bullying-ului verbal și social, ele desfășurându-se în mediul online. În cele mai multe situații este vorba de imagini compromițătoare ale unui elev pe social media, propagarea unor informații false despre acesta, furtul de identitate și realizarea unor acțiuni în numele lui etc.

Ce nu este bullying?

1. Situațiile de tachinare cu intenție de amuzare și conectare;
2. Conflict, generat de dorința de echilibru de putere;
3. Violență fizică gravă, situație izolată care se pedepsește conform legislației în vigoare.

O viziune general valabilă asupra școlilor le încadrează pe acestea ca fiind un mediu în care elevii și profesorii se simt în siguranță să își exprime identitatea, să își manifeste potențialul și să construiască relații armonioase.

Bullying-ul este, din păcate, un fenomen extrem de prezent în rândul elevilor. Potrivit unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății, România ocupă locul 3 la nivel european privind bullying-ul în școală.

Pentru a găsi soluții eficiente la întrebarea „Cum putem diminua bullyingul în școală?” trebuie să privim cu atenție la rolurile anterior menționate și să îi determinăm pe elevii noștri prin discuții, jocuri de rol, teme de reflecție etc. ca din adepți, suporterii activi/pasivi, spectatori și apărători pasivi să se transforme în apărători activi, în persoane empatică , creând astfel punți de comunicare nonviolentă și de promovare a comportamentelor antibullying.

Elevii trebuie să fie educați în raportarea situațiilor de bullying prin care trec ei sau colegii lor. Aceste situații trebuie să fie adresate părinților, profesorilor diriginți sau personalului școlii

Personal, consider că cea mai bună soluție de eliminare a bullyingului este prevenția și medierea imediată a situațiilor apărute. Discuțiile periodice care aduc împreună elevi, părinți, consilieri școlari și cadre didactice, pe tema „ce ție nu-ți place altuia nu-i face” pot fi adevărate repere în rândul elevilor pentru adoptarea unor comportamente nonviolente, conștient asumate.

Bibliografie:

1. Legea educației naționale nr. 1/2011, normele metodologice de aplicare, privind violența psihologică bullying;
2. M.B. Rosenberg, „Comunicarea nonviolenta. Un limbaj al vieții”, Editura Ponte, 2014
3. S. O Malley, „Copii mai puternici decat bullyingul. Cum sa cresti un copil încrezător, echilibrat și puternic”, Editura Corint, 2022

BULLYING ȘI CYBERBULLYING ÎN ȘCOALĂ

prof. Badea Delia

Școala Gimnazială „Take Ionescu”, Râmnicu Vâlcea

Ce reprezintă de fapt bullying-ul ?

Bull în lb. engleză înseamnă taur. Bullies (în aceeași limbă) înseamnă agresori, iar Bullying este acțiunea agresivă (verbal, acțional și implicit emoțional) desfășurată între două sau mai multe persoane și începe prin intimidarea unuia de către celălalt. Poate nu întâmplător rădăcina termenului este „taur”, cu trimitere la brutalitate, „luat în coarne”, forța conflictuală și comportament agresiv.

Intimidarea și amenințarea este o încercare agresivă, de obicei sistematică și continuă în scopul subminării și rănirii cuiva pe baza unor slăbiciuni percepute la acesta. Deși frecvent asociate cu copii, agresiunile pot apărea la orice vârstă, iar membrii grupurilor minoritare sunt mult mai susceptibile de a fi hărțuiți la vârsta adultă (în limbaj de specialitate mobbing-ul).

Un exemplu de bullying

Intimidarea agresivă a elevilor este probabil, forma cea mai bine cunoscută de bullying. Copiii pot intimida fizic pe alți copii lovindu-i, luând în posesie cu forța obiectele acestora, deteriorându-le sau nu. Intimidarea poate fi, de asemenea, verbală și poate include tactici de excludere, poreclire și amenințarea cu bătaia. O problemă în creștere este cyberbullying constând în utilizarea internetului și a altor tehnologii de comunicare pentru a face rău în mod deliberat unei alte persoane.

Unele studii indica faptul că băieții sunt mult mai probabil să se angajeze în agresiuni fizice în timp ce fetele sunt mai înclinate spre a participa la agresiuni verbale. Din acest motiv, agresiunile fetelor pot fi subestimate și pot dura mai mult înainte de a fi observate.

Atacurile pot apărea, de asemenea și la vârsta adultă. În ultimii ani, la locul de muncă agresiunile au primit o atenție semnificativă (și un nume – mobbing-ul). Aceste agresiuni pot lua forma de hărțuire sexuală, încercarea de a smulge favoruri, excluderea unor oameni din ședințe sau activități, bârfe sau alte forme de ostilitate fățișă. Unele forme de intimidare și hărțuire la locul de muncă în special cele din punct de vedere sexual, sunt atacabile în justiție și penalizate legal.

Efectele bullying-ului

Intimidarea agresivă poate scădea dramatic stima de sine a victimei. Atunci când apare în copilărie, aceasta poate interfera cu dezvoltarea de aptitudini sociale și relații normale. Victimele agresiunii simt de multe ori frica de a merge la locul unde s-a petrecut agresiunea, fapt deosebit de problematic atunci când agresiunea se produce la locul de muncă sau la școală. În cazuri extreme, intimidarea și agresiunea victimelor poate avea drept consecință tentativa de sinucidere. În ultimii ani, au existat mai multe sinucideri intens mediatizate, cazuri provocate cel puțin în parte de cel puțin un tip de agresiune.

Psihologii definesc agresiunea de tip bullying ca un model constând în următoarele comportamente (nu neapărat toate simultan):

- Excluderea socială
- Calomnie (transmisă din gură în gură, prin social media, etc)
- Abuz direct verbal
- Alte forme de violență psihologică de tip "război" (serialul "Mean Girls" e un exemplu pentru a obține o idee)
- Altercații fizice neprovocate de victimă, ca ex: împingeri, înghionțiri mai ales dacă sunt severe și cu greu pot fi catalogate ca rezonabile și neintenționate. O astfel de acțiune trebuie amendată imediat de la prima intenție.
- Agresiuni sexuale neprovocate de victima ca de ex : atingeri nepotrivite pe anumite zone intime. O acțiune imediată ar trebui să apară după prima intenție sau în cazul în care astfel de acte sunt folosite ca amenințări.

Victimele pot fi ținte din cauza unei calități unice sau a unui set de calități ce diferențiază tânărul de ceilalți colegi ai săi. Calități sau caracteristici, cum ar fi inteligența, atractivitatea, o dizabilitate de învățare, precum și depresia sau anxietatea specifică pot seta un tânăr ca fiind o potențială victimă. Agresorii nu se potrivesc de obicei stereotipului de brută. De multe ori, agresorii sunt carismatici, arată o empatie mare față de cei în "cerc", și au alte calități dezirabile, care fac colegii să graviteze în jurul lor. Aceste calități, la rândul lor, împrumută o formă de acceptabilitate a comportamentului lor, fie printr-o teamă pe care alții o au de a nu fi acceptați sau de a fi vizați, ori din cauza convingerii că un "copil bun" nu ar acționa în acest fel față de altul decât dacă acela ar merita agresiunea.

O formă caracteristică și foarte actuală de bullying este cyber-bullying-ul, respectiv atacurile pe internet și telefonie mobilă, atacuri cu intenție de subminare a stimei de sine, a umilirii, batjocoririi, amenințării și „călcării în picioare” a unei alte ființe presupusa victimă.

Prevenție și soluții salvatoare

Dacă bănuiți sau știți că cineva este agresat, este foarte important să-i oferiți sprijin. Asigurați victima agresiunii că totul se va încheia în cele din urmă, și ajutați-o să identifice strategii pentru rezolvarea problemei. O mărime nu se potrivește tuturor, astfel încât o varietate de strategii și intervenții ar trebui să fie luate în considerare, în funcție de situația specifică. Sfaturi anti-agresiune pot fi găsite atât pe internet cât și în cabinetele specializate în managementul conflictului și comunicare. De multe ori, obținerea de sfaturi de la un terapeut sau un consilier psihologic a putut ajuta prevenirea sau stoparea unei terorizări și cercul vicios agresor-victimă. Fetele agresor pot de asemenea beneficia de consiliere, unde pot învăța să-și asume responsabilitatea pentru comportamentul lor și să identifice sursa și „supapele” adecvate de defulare a furiei și nevoii lor de control.

Prevenirea este esențială, și trebuie să vină atât din familie cât și din societate (ex: școala). Părinții pot să discute cu copiii lor despre agresiune, chiar înainte de a se produce. Explicarea fetelor

cum să reacționeze în situații cu potențial dificil înainte de a se dezvolta este esențială ajutând astfel fetele tinere să-și îmbunătățească stima de sine prin dezvoltarea unor puternice interese școlare, sportive sau extrașcolare, să-și găsească prieteni care împărtășesc interese similare (astfel încât statutul lor social să nu fie la fel de critic), și ar putea reduce vulnerabilitatea acestora în a se încadra în categoria victime. Școlile ar trebui să ofere inițiative anti-intimidare, inclusiv formarea personalului, programe pentru elevi, precum și servicii de consiliere atunci când este necesar. Când părinții, școlile și comunitatea promovează un mediu în care agresiunea este inacceptabilă, e mai probabil ca și mai puține fete (și băieți) vor trebui să se confrunte cu bullying-ul.

Prin evaluarea frecvenței și a severității agresiunii, precum și stabilirea strategiilor de intervenție, școlile în colaborare cu părinții copiilor pot lua măsuri semnificative, oprind fenomenul înainte de escaladarea și ieșirea de sub control.

Bibliografie:

1. Anca Velicu (2014). „Bullying-ul online și offline: Victime versus agresori”. Revista română de sociologie (București)
2. „Împreună putem combate fenomenul bullying în 2 pași” (PDF). *Asociația Telefonul Copilului*. 2014.

ADICȚIILE ÎN MEDIUL GIMNAZIAL DIN ROMÂNIA

PROBLEME ȘI SOLUȚII INTEGRATE ÎN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII ȘI PROTECȚIEI MUNCII

prof. Bălăsoiu-Tatomir Aurel

prof. Bălăsoiu-Tatomir Constanța

Școala Gimnazială „Înv. M. Georgescu” Celaru

Introducere

În contextul actual, mediul școlar gimnazial se confruntă nu numai cu provocări academice, ci și cu probleme de ordin social și de sănătate. Adicțiile – fie că vorbim despre consumul de substanțe (nicotină, alcool, droguri) sau despre comportamente adictive (dependența de internet, jocuri video, rețele sociale) – pot afecta negativ evoluția educațională, sănătatea fizică și mentală a elevilor, dar și climatul instituțional. În plus, o abordare integrată care să coreleze prevenirea acestor adicții cu principiile de sănătate și protecția muncii contribuie la crearea unui mediu sigur atât pentru elevi, cât și pentru cadrele didactice.

Tipuri de adicții identificate în mediul academic

Adicții de substanțe

- **Fumatul:** Deși prevalența este mai redusă la vârstele gimnaziale, fumatul poate începe ca experimentare și se poate transforma în obicei.
- **Consumul de alcool și alte substanțe:** Uneori, elevii sunt expuși la tentații legate de consumul de băuturi alcoolice sau chiar de alte substanțe interzise, în special în contexte extrașcolare.

Adicții comportamentale

- **Dependența de internet și rețele sociale:** Accesul facil la tehnologie, deși oferă oportunități educaționale, poate conduce la utilizarea excesivă care interferează cu activitățile școlare și sociale.
- **Jocurile video:** O problemă tot mai des întâlnită, unde timpul dedicat jocurilor poate afecta performanța școlară și relațiile sociale.

Alte tipuri

- **Adicții legate de alimentație:** Consumul excesiv de alimente nesănătoase poate fi și el considerat un comportament adictiv, cu impact pe termen lung asupra sănătății.. **Impactul**

Adicțiilor

- **Sănătate fizică și mentală:** Elevii pot dezvolta probleme de sănătate (de exemplu, afecțiuni respiratorii din cauza fumatului sau tulburări de somn din cauza utilizării excesive a ecranelor) și probleme de natură psihologică, cum ar fi anxietatea sau depresia.

- **Performanța academică:** Concentrabilitatea scăzută, absențele frecvente sau performanțele slabe pot fi consecințe directe ale unor comportamente adictive.
- **Climatul școlar:** Adicțiile pot afecta interacțiunile între elevi și cadrele didactice, generând tensiuni și un mediu de învățare deficitar.
- **Protecția muncii pentru personal:** Cadrele didactice, ca angajați, trebuie să se asigure că mediul școlar nu devine un factor de stres accentuat, ceea ce ar putea conduce la probleme de sănătate profesională (SSM).

Corelarea cu sănătatea și protecția muncii

Un mediu școlar sănătos nu se rezumă doar la performanțe academice bune, ci implică și:

- **Implementarea normelor de protecție a muncii (SSM):** Acestea includ instruirii periodice, evaluarea riscurilor și asigurarea unui mediu de lucru sigur, aspecte ce se aplică și în unitățile de învățământ.
- **Promovarea sănătății:** Programele de educație pentru sănătate pot integra informații despre prevenirea adicțiilor, gestionarea stresului și importanța activității fizice.
- **Suport psihosocial:** Atât elevii, cât și cadrele didactice pot beneficia de consiliere și programe de suport, contribuind la reducerea riscului de comportamente adictive.

Soluții aplicate și proiectate

Programe de informare și prevenire

- **Workshop-uri și sesiuni educative:** Organizarea de sesiuni interactive dedicate informării despre efectele nocive ale substanțelor și comportamentelor adictive. Aceste sesiuni pot fi integrate în orele de educație pentru sănătate.
- **Campanii de conștientizare:** Programe de tip „anti-adicție” care implică elevii, părinții și cadrele didactice, folosind materiale vizuale și participative.

Formarea cadrelor didactice

- **Traininguri specializate:** Instruirii periodice care să ajute profesorii să identifice semnele timpurii ale adicțiilor și să intervină eficient.
- **Workshop-uri privind protecția muncii:** Sesuni de formare în domeniul SSM adaptate mediului școlar, pentru a reduce stresul și pentru a îmbunătăți condițiile de lucru.

Măsuri de mediu și organizare

- **Spații sigure și ergonomice:** Amenajarea sălilor de clasă și a spațiilor recreative astfel încât să se reducă stresul și să se promoveze un stil de viață activ.
- **Reguli stricte în incinta școlii:** Stabilirea unor politici clare privind consumul de substanțe interzise și utilizarea excesivă a dispozitivelor electronice.

- **Monitorizarea mediului digital:** Implementarea unor platforme de educație digitală care să încurajeze utilizarea responsabilă a internetului și să ofere monitorizare pentru identificarea comportamentelor riscante.

Implicarea părinților și a comunității

- **Colaborare cu părinții:** Organizarea de întâlniri și ateliere în care se discută despre importanța unui stil de viață sănătos și despre semnalele de alarmă ale adicțiilor.
- **Parteneriate cu specialiști:** Colaborarea cu consilieri psihologi, medici și specialiști în sănătate pentru a dezvolta programe integrate de prevenire.

Proiecte Pilot și Evaluare Continuă

- **Implementarea proiectelor pilot:** Testarea unor intervenții specifice în anumite școli pentru a evalua impactul acestora asupra comportamentelor adictive.
- **Monitorizarea și evaluarea:** Realizarea de chestionare și analize periodice pentru a măsura eficiența măsurilor adoptate și pentru a ajusta intervențiile pe baza feedback-ului.

Concluzii

Abordarea adicțiilor în mediul academic gimnazial trebuie să fie una integrată, care să combine intervenții educaționale, măsuri de sănătate publică și principii de protecție a muncii. Implementarea unor programe de prevenire, formarea continuă a cadrelor didactice și implicarea activă a părinților sunt esențiale pentru crearea unui mediu școlar sănătos și sigur. Astfel, nu doar elevii vor beneficia de condiții optime de învățare, ci și personalul didactic va putea lucra într-un mediu care susține sănătatea și bunăstarea tuturor.

Bibliografie:

- 1) Gruia, Sînziana. Efectele drogurilor și alcoolului asupra adolescenților – Iași : PIM, 2012
- 2) Drăgan, Jenică. Aproape totul despre... droguri – București : Editura militară, 1994
- 3) Gold, Jodi. Părinte în era digitală: Învăță-ți copilul cum să folosească adecvat rețelele sociale și aparatele digitale; Editura Trei, 2016
- 4) https://educatieincluziva.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/01/ghid_practic_cadre-didactice-consum-droguri.pdf

ȘCOALA – MEDIU SIGUR ȘI SĂNĂTOS: PROVOCĂRI ACTUALE

*prof. ing. Bandi Andrea Monica
Liceul Tehnologic ANGHEL SALIGNY-Baia Mare*

Școala ar trebui să fie un spațiu sigur, în care elevii să se dezvolte armonios, să învețe și să își construiască un viitor. Totuși, în ultimii ani, probleme precum violența, bullying-ul, mobbing-ul, cyberbullying-ul și diferite forme de adicție au devenit tot mai frecvente, afectând atât sănătatea fizică și mentală a elevilor, cât și climatul educațional. Gestionarea acestor provocări este esențială pentru a asigura un mediu școlar propice învățării și dezvoltării personale.

1. Violența în școli

Violența școlară este o problemă persistentă, manifestată prin agresiuni fizice, verbale și psihologice. Conform studiilor realizate în România, acest fenomen este influențat de factori precum mediul familial, influențele sociale și expunerea la conținut violent în media. Violența poate duce la traume emoționale severe și la scăderea performanței școlare a victimelor.

2. Bullying-ul și mobbing-ul

Bullying-ul reprezintă o formă de hărțuire repetată, intenționată, care vizează umilirea și intimidarea unei persoane. În mediul școlar, acesta poate lua forme fizice, verbale sau relaționale (excluderea din grup, răspândirea de zvonuri). Mobbing-ul, un fenomen mai puțin discutat, se referă la hărțuirea psihologică sistematică, manifestată în relațiile de grup. Ambele forme de agresiune au efecte negative pe termen lung asupra stimei de sine și a sănătății emoționale a elevilor.

3. Cyberbullying-ul – o amenințare modernă

Odată cu dezvoltarea tehnologiei, cyberbullying-ul a devenit o problemă tot mai gravă. Agresiunile din mediul online, cum ar fi mesajele jignitoare, răspândirea de informații false sau postarea de imagini compromițătoare, afectează profund psihicul tinerilor. Cyberbullying-ul este periculos deoarece victima nu se poate refugia într-un spațiu sigur, iar hărțuirea poate avea loc 24/7.

4. Adicțiile în rândul elevilor

Dependențele reprezintă o altă provocare serioasă în mediul școlar. Fie că este vorba de consum de substanțe (alcool, tutun, droguri), de dependența de jocuri video sau de rețelele sociale, aceste comportamente afectează negativ sănătatea fizică și psihică a elevilor. În România, studiile arată că vârsta de debut pentru consumul de alcool și tutun este îngrijorător

de scăzută, iar utilizarea excesivă a tehnologiei poate duce la izolare socială și probleme de concentrare.

Concluzie

Pentru a combate aceste provocări, este necesară o abordare multidisciplinară, care să implice profesori, părinți, psihologi și autorități. Campaniile de conștientizare, programele de educație emoțională și dezvoltarea unor strategii eficiente de prevenire pot contribui la crearea unui mediu școlar mai sigur și sănătos. Doar printr-un efort comun putem asigura elevilor un viitor lipsit de violență și de traume.

Bibliografie

- Dascălu, M. (2019). *Psihologia copilului și adolescentului*. Editura Polirom.
- Voicu, B. (2021). *Violența în școli: cauze și soluții*. Editura Universitară.
- Ioniță, A. (2020). *Cyberbullying-ul în rândul adolescenților*. Editura Trei.
- Popescu, C. (2018). *Adicțiile la vârsta adolescenței*. Editura Humanitas.
- Ministerul Educației Naționale (2022). *Raport privind siguranța în școli*.

ȘCOALA – UN MEDIU SIGUR ȘI SĂNĂTOS PROVOCĂRI CONTEMPORANE

prof. Popescu Monica

prof. Barbu Mirela

Liceul „Matei Basarab” Craiova, Dolj

Școala, în idealul său, reprezintă un spațiu de învățare, dezvoltare și socializare pentru tineri. Însă, în realitate, acest mediu este adesea confruntat cu o serie de provocări care pun în pericol siguranța și sănătatea emoțională a elevilor. Violența, bullying-ul, mobbing-ul, cyberbullying-ul și adicțiile sunt doar câteva dintre fenomenele care au pătruns în instituțiile de învățământ, transformându-le în adevărate câmpuri de luptă.

Violența în școli poate lua diverse forme, de la agresiuni fizice și verbale până la intimidare și amenințări. Bullying-ul, o formă specifică de violență, se caracterizează printr-un comportament repetitiv și intenționat de hărțuire, care vizează un elev mai vulnerabil. Mobbing-ul, la rândul său, este o formă de bullying care se desfășoară pe termen lung și implică un grup de agresori. Cyberbullying-ul, o variantă a bullying-ului tradițional, se desfășoară în mediul online și utilizează tehnologiile informației și comunicației pentru a hărțui și umili victimele.

Toate aceste forme de violență au consecințe grave asupra sănătății psihice a elevilor, manifestându-se prin anxietate, depresie, scăderea stimei de sine, izolare socială și, în cazuri extreme, chiar tentativă de suicid. Pe lângă impactul asupra individului, violența școlară afectează negativ întregul climat al școlii, creând un mediu tensionat și nesigur, care împiedică procesul de învățare.

Adicțiile, o altă problemă majoră în rândul tinerilor, reprezintă un alt factor de risc pentru sănătatea fizică și psihică. Consumul de substanțe interzise, dependența de jocuri de noroc sau de internet sunt doar câteva exemple de comportamente adictive care pot apărea în rândul elevilor. Aceste adicții pot avea consecințe devastatoare asupra vieții școlare, sociale și familiale a tinerilor.

Cauzele acestor fenomene sunt multiple și complexe, implicând factori individuali, familiali, sociali și școlari. Lipsa de comunicare și înțelegere în familie, presiunea grupului de prieteni, modelele comportamentale negative, precum și un climat școlar nesigur pot contribui la apariția și perpetuarea violenței și adicțiilor. Pentru a combate aceste probleme, este necesară o abordare multidimensională, care să implice colaborarea dintre familie, școală și comunitate. Prevenirea violenței și a adicțiilor trebuie să înceapă încă din primii ani de viață ai copilului, prin educarea acestuia în ceea ce privește valorile morale, respectul față de ceilalți și rezolvarea pașnică a conflictelor.

La nivelul școlii, este important să se creeze un climat de încredere și respect reciproc, să se implementeze programe de prevenire a violenței și a adicțiilor, să se ofere sprijin psihologic elevilor aflați în dificultate și să se colaboreze cu părinții pentru a identifica și rezolva problemele care pot apărea.

De asemenea, este necesară o implicare mai mare a comunității în combaterea acestor fenomene, prin organizarea de activități de conștientizare și de prevenire, precum și prin sprijinirea proiectelor care vizează promovarea unui mediu școlar sigur și sănătos.

Strategii de prevenire a violenței și a adicțiilor în școli

Violența și adicțiile în școli sunt probleme complexe care necesită abordări multidimensionale. Iată câteva strategii cheie pentru prevenirea și combaterea acestor fenomene:

Prevenirea violenței în școli

Educație pentru pace și non-violență:

- Introducerea în curriculum a unor programe care promovează valorile respectului, toleranței și empatiei.
- Organizarea de ateliere și dezbateri pe teme legate de rezolvarea conflictelor în mod pașnic.
- Implicarea elevilor în proiecte de voluntariat și acțiuni comunitare.

Crearea unui climat școlar pozitiv:

- Stabilirea unor relații de încredere între elevi, profesori și personal auxiliar.
- Promovarea unui mediu școlar sigur și incluziv.
- Implicarea părinților în viața școlară a copiilor.

Identificarea și intervenția timpurie:

- Instruirea profesorilor și a personalului auxiliar pentru a identifica semnele de violență sau de risc.
- Oferirea de consiliere și suport psihologic elevilor care manifestă comportamente violente sau sunt victime ale violenței.

Colaborarea cu comunitatea:

- Implicarea poliției, a serviciilor sociale și a altor organizații comunitare în prevenirea și combaterea violenței.
- Organizarea de campanii de conștientizare în comunitate.

Prevenirea adicțiilor în școli

Educație pentru sănătate:

- Informarea elevilor despre efectele negative ale consumului de substanțe și despre riscurile asociate acestuia.
- Dezvoltarea de abilități de refuz și de rezistență la presiunea grupului.

- Promovarea unui stil de viață sănătos.

Activități alternative:

- Organizarea de activități sportive, culturale și artistice pentru a oferi elevilor alternative sănătoase la consumul de substanțe.
- Crearea de cluburi și cercuri pe interes.

Colaborarea cu părinții:

- Organizarea de întâlniri cu părinții pentru a discuta despre problematica adicțiilor și pentru a identifica împreună soluții.
- Oferirea de materiale informative și de suport pentru părinți.

Parteneriate cu instituții specializate:

- Colaborarea cu centre de consiliere și tratament pentru a oferi elevilor și familiilor lor acces la servicii specializate.

În concluzie, școala, în ciuda rolului său esențial în formarea viitorilor adulți, este confruntată cu o serie de provocări care pun în pericol siguranța și sănătatea elevilor. Violența, bullying-ul, mobbing-ul, cyberbullying-ul și adicțiile sunt fenomene complexe, care necesită o abordare multidimensională și o colaborare strânsă între familie, școală și comunitate. Prin eforturi comune, putem crea un mediu școlar sigur și sănătos, în care toți elevii să se simtă în siguranță și să aibă oportunitatea de a se dezvolta armonios.

Bibliografie

1. https://alse.utgjiu.ro/wp-content/uploads/2024/10/03_VIRTOP-Sorin-Avram_BADOI-Madalina-Ionela_MATEIESCU-Bianca-Elena_CURRENT-CHALLENGES-OF-EDUCATION-AND-YOUTH-ISSUES-BETWEEN-TRAINING-AND-INTEGRATION.pdf
2. <https://edict.ro/scoala-traditie-si-provocari-contemporane/>
3. https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2024/10/Raport_Siguranta-in-scoala_21.10.2024.pdf

PROVOCĂRILE (CYBER)BULLYINGULUI

prof. Bîrzescu Ion Cătălin, Colegiul Energetic, Râmnicu Vâlcea

Bullyingul, în toate formele sale, reprezintă o problemă majoră în societatea modernă. Odată cu dezvoltarea tehnologiei, bullyingul a evoluat într-o formă digitală, cunoscută sub numele de cyberbullying. Această manifestare afectează tot mai mulți oameni, în special copii și adolescenți, care sunt expuși zilnic riscurilor generate de platformele online.

Termenul de „bullying” vine de la cuvântul englezesc „bully”, care înseamnă bătăuș, huligan și se poate traduce prin agresiune, hărțuire sau intimidare. Bullying-ul reprezintă rănirea repetată și intenționată a unei persoane sau a unui grup, de către o altă persoană sau un grup, iar relația implică un dezechilibru de putere. Se pot identifica trei forme ale comportamentului de tip bullying:

1. forme verbale ale comportamentului de tip bullying: tachinarea, jignirea (bullying direct) și bârfirea (bullying indirect);

2. forme fizice ale comportamentului de tip bullying: lovirea, îmbrâncirea, distrugerea sau furtul obiectelor personale (bullying direct) și convingerea unui prieten să atace pe cineva în locul tău (bullying indirect);

3. forme socio-emoționale ale comportamentului de tip bullying: amenințarea, gesturi obscene (bullying direct) și excluderea altora dintr-un grup, manipularea prietenilor (bullying indirect).

Bullyingul este un fel de agresivitate care se manifestă cel mai des în contextul școlar și are ca scop producerea unei suferințe, rănirea și umilirea publică a unui coleg, prin diverse forme: agresarea fizică (prin lovire, împingere, înțepare, tras de păr, dezbrăcare etc.) distrugerea sau deposedarea de bunuri personale (aruncarea ghiozdanului, ruperea hainelor, distrugerea ochelarilor, furtul sandvișului, cotizarea forțată de bani), distrugerea reputației unei persoane (răspândirea de zvonuri, poreclirea, fotografierea în ipostaze denigratoare, cyberbullying, sechestrare în toaleta școlii etc.), izolare socială (excludere din jocuri și activități de grup etc.).

Există o serie de factori prin care se poate explica acest comportament violent al unui copil de a agresa repetitiv și cu intenție pe un coleg, care e considerat a fi mai slab din mai multe puncte de vedere. Contextul familial din care provin acești copii este unul provocator: divorțul părinților, lipsa unui părinte de acasă sau a amândurora perioade lungi, lipsa de conectare cu copilul în cazul părinților foarte ocupați care nu oferă validare, încurajare, timp de calitate precum cu copilul (sau cu fiecare dintre copiii familiei), care se simte nevăzut și neapreciat suficient de mult pe cât ar avea el nevoie. Copiii care nu sunt văzuți acasă caută contexte sociale și modalități de a ieși în evidență, de a câștiga popularitate, chiar și prin mijloace disfuncționale social.

Contextul social/Anturajul: ceilalți – adulți sau alți copii – pot fi modele de la care învață să obțină ceea ce își doresc prin comportamente agresive. În această categorie intră și copiii care au fost

victime ale bullyingului și au preluat acest comportament ca model pentru a evita să mai fie supuși oricărui fel de agresiune din partea altor colegi.

Incapacitatea copiii de a-și gestiona funcțional emoțiile de frică sau de furie în fața unui pericol perceput sau a unei nedreptăți percepute, în mediile sociale în care copilul funcționează – familie, școală, grup de prieteni, colegi de cursuri extrașcolare. Frica de a nu fi respins, de a nu suficient de bun, de a nu mai „pierde“ oameni, relații, conexiuni importante pentru ei, de a nu se simți în control. Uneori, cei care agresează pentru a recăpăta controlul și pentru a câștiga putere în fața colegilor sunt copii care nu au exersat empatia și care pun mare preț pe atenția colegilor.

Prin cyberbullying înțelegem hărțuirea în mediul online, care se manifestă prin: mesaje care ținesc să denigreze imaginea unei persoane; comentarii răutăcioase la fotografii sau la alte postări; distribuire de fotografii sau informații personale distorsionate, ajunse întâmplător sau intenționat la persoanele care se implică în hărțuire; limbaj agresiv în timpul jocurilor online în perechi sau grup pe care le preferă atât copiii din ciclul primar, cât și adolescenții.

Hărțuirea online poate lua mai multe forme:

Intimidarea și amenințarea – hărțuitorii folosesc Internetul pentru a ajunge mai repede la victima țintită cu scopul de a o intimida prin mesaje sau comentarii negative, fie scrise în mesaje private, fie postate acolo unde mai mulți utilizatori le pot citi și se pot alătura. Amenințările pot fi de diferită natură, începând cu divulgarea anumitor informații personale, până la amenințări de aplicare a violenței asupra persoanei vizate sau apropiaților săi.

Excluderea – hărțuitorii doresc să oblige astfel o persoană să părăsească un anumit grup (cerc de prieteni, clasa în care învață copilul, alte grupuri de interese etc.), adresându-i mesaje și comentarii cu caracter denigrator, care l-ar diferenția de grupul cu care se identifică.

Denigrarea/defăimarea – în unele situații hărțuirea începe de la anumite caracteristici particulare pe care le posedă un copil. De exemplu, trăsături fizice (culoarea pielii, înălțimea, masa corporală etc.), dizabilități fizice sau psihice, orientare religioasă, apartenența etnică, limba vorbită, statutul social, anumite preferințe sau hobby-uri etc. Toate acestea sunt utilizate de hărțuitori ca puncte de pornire a agresiunii în mediul online.

Șantajul – hărțuitorii pot ajunge și la situații când încearcă să șantajeze victima, cerându-i anumite servicii sau bunuri în schimbul nedivulgării anumitor informații sau imagini personale compromițătoare ori neplăcute ale victimei.

Școala trebuie să ofere elevilor săi nu numai un mediu sigur de învățare și dezvoltare, dar și competențele necesare pentru a cunoaște cum să fie în siguranță în diferite medii (acasă, la școală, în stradă, online), cum să facă față anumitor provocări în aceste medii și de la cine să ceară ajutor atunci când se simt intimidați, ofențați sau le sunt încălcate drepturile.

Este necesar ca profesorii/consilierii să se vorbească copiilor despre hărțuirea în spațiul online și urmările oricărui comportament răutăcios sau agresiv pentru părțile implicate într-o astfel de situație. E necesar să aflăm mai multe despre cum petrec copiii timpul în mediul online, dacă sunt sau nu utilizatori ai unor rețele de socializare sau jocuri online, să observăm comportamentul și reacțiile copiilor utilizând telefonul la pauze sau la lecții, anumite glume sau comentarii care ar putea atrage atenția asupra unui caz de hărțuire.

Dacă probabil cunoaștem că există un copil pe seama căruia se fac glume, e nevoie să abordăm situația de hărțuire în școală, să aflăm dacă aceasta nu continuă și în mediul online. E important să vorbim cu copilul hărțuit despre cele întâmplate, să-i oferim suport și susținere. De asemenea, dacă situația de depășește, trebuie să apelăm la ajutorul unui psiholog.

Recomandări pentru adolescenți

Scrierea unui jurnal – acolo poate fi un loc sigur pentru procesarea experiențelor. Mai mult decât atât, o scrisoare de bunătate pentru tine, în care să îți exprimi gândurile și emoțiile, poate contribui la o reglare emoțională mai bună.

Cutie stării de bine – scopul este să stocăm într-un loc accesibil lucruri care ne trezesc amintiri și emoții pozitive. Pot fi mesaje, versuri, picturi, imagini, obiecte mici de la diferiți oameni dragi. Poți scrie un inventar cu semnificația fiecărui element special din cutie.

Vacanțe mentale – uneori avem nevoie să acordăm minții noastre o pauză. Gândește-te la un loc în care te-ai simțit foarte bine sau pe care ți-ai dori să-l vizitezi. Cu acest loc special în minte, poți face una din următoarele activități : să desenezi, să pictezi, să faci un colaj sau un album de însemnări.

Pentru a preveni și combate bullying-ul și cyberbullying-ul, este nevoie de o implicare colectivă a tuturor actorilor educaționali: elevi, profesori, părinți, consilieri școlari, autorități locale etc. Este important să se creeze un climat școlar bazat pe respect, toleranță, încredere și comunicare. De asemenea, este esențial să se dezvolte competențe socio-emoționale la elevi, care să le permită să își exprime sentimentele, să își gestioneze emoțiile, să își rezolve conflictele în mod pașnic și să își apere drepturile. În plus, este necesar să se informeze elevii despre riscurile și responsabilitățile pe care le implică folosirea internetului și a rețelelor sociale, precum și despre modalitățile de raportare și de intervenție în cazul unor situații de cyberbullying.

Bibliografie:

<https://www.paginadepsihologie.ro/fara-ura-si-partinire-despre-bullying/>

<https://mindeducation.ro/ce-este-cyberbullying-ul-si-ce-putem-face/>

<https://siguronline.md/rom/educatori/informatii-si-sfaturi/hartuirea-in-mediul-online-sirolul-scolii>

BULLYINGUL ȘI CYBERBULLYINGUL ÎN ȘCOLI

prof. Bîrzescu Venera Elena, Colegiul Energetic, Râmnicu Vâlcea

Bullyingul reprezintă comportamentul agresiv, intenționat și repetat, care are loc într-un dezechilibru de putere, de obicei între un individ sau un grup și o altă persoană sau grup de persoane mai vulnerabile. Aceste comportamente pot fi fizice (lovituri, împingeri), verbale (însulte, amenințări) sau sociale (izolarea, excluderea). Bullyingul poate avea loc în diverse contexte, cum ar fi școala, locul de muncă sau comunitatea.

Prin definiție, bullyingul este un comportament ostil, de luare în derâdere a unei alte persoane, de defăimare intenționată, cu scopul de a-l umili în fața altora; în mediul școlar, fenomenul de hărțuire se consideră bullying, dacă se petrece în mod repetat.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură.

În cazul existenței bullyingului, sunt implicați 3 categorii de persoane: victima, agresorul și martorul sau martorii, deoarece, în mediul școlar, pot exista mai mulți martori sau spectatori. Aceștia pot fi și ei considerați răspunzători, deoarece nu iau atitudine, iar, de cele mai multe ori, nu aduc la cunoștința cadrelor didactice faptele acestea ce implică violența de orice natură, fie ea verbală, fie fizică.

Cyberbullyingul reprezintă utilizarea tehnologiei și a internetului pentru a hărțui, intimida, amenința sau agresa pe cineva. Acesta implică folosirea telefoanelor mobile, a platformelor de socializare, a mesageriei instantanee, a e-mailului și a altor mijloace digitale pentru a aduce prejudicii emoționale și psihologice persoanei vizate. Exemple de cyberbullying includ distribuirea de mesaje ofensatoare sau amenințătoare online, publicarea de informații private sau fotografii jenante fără consimțământul persoanei respective și crearea de situații de ostracizare pe rețelele sociale. Ambele forme de bullying au un impact negativ semnificativ asupra persoanelor vizate și pot provoca stres emoțional, anxietate, depresie și alte consecințe grave. Este important să luăm în serios aceste probleme și să promovăm un mediu sigur și respectuos în școli, locuri de muncă și comunități, atât online, cât și offline.

Uneori, copiii și adolescenții pot fi expuși la modele de comportament agresiv în familie sau în comunitatea lor, ceea ce poate influența modul în care se raportează la ceilalți în mediul școlar. Se știe din cele mai vechi timpuri că: „Violența generează, de obicei, violență.” (Eschil) De asemenea, factori precum sărăcia, dezorganizarea familiei sau prezența unor evenimente traumatice pot contribui la apariția violenței școlare.

Un alt aspect important este influența mediului școlar asupra manifestării violenței. Un climat școlar negativ, lipsit de disciplină și respect, poate favoriza apariția comportamentelor agresive.

Formele bullyingului și ale cyberbullyingului.

Forme de bullying tradițional (offline): Bullying verbal: include insulte, porecle umilitoare, comentarii jignitoare sau amenințări verbale repetate.

Bullying fizic: implică agresiune fizică directă, cum ar fi lovituri, împingeri sau alte acte de violență.

Bullying social: constă în excluderea deliberată a unei persoane din grupuri sociale, în răspândirea de zvonuri sau în defăimarea lor în fața altora.

Bullying sexual: implică hărțuirea sau abuzul de natură sexuală, cum ar fi comentariile cu conținut sexual, atingerea neautorizată sau agresiunile sexuale.

Forme de cyberbullying (online): Mesaje amenințătoare: trimiterea de mesaje sau email-uri care conțin amenințări sau insulte.

Hărțuire online: urmărirea și hărțuirea constantă a unei persoane prin intermediul rețelelor sociale, comentarii ofensatoare sau răspândirea de zvonuri. Publicarea de conținut umilitor: postarea de imagini, videoclipuri sau mesaje jignitoare sau umilitoare în spațiul online, cu intenția de a răni sau umili persoana respectivă. Excluderea online: excluderea unei persoane din grupurile online, înlocuirea sau ștergerea conținutului său sau împiedicarea sa de a participa la conversații online. Acestea sunt doar câteva exemple, iar bullying-ul și cyberbullying-ul pot lua multe alte forme în funcție de circumstanțe și de modalitățile prin care se desfășoară.

Cum putem preveni sau ameliora aceste fenomene?

Educația și conștientizarea: Începe prin a educa elevii, profesorii și părinții cu privire la problema bullyingului și cyberbullyingului, inclusiv consecințele negative pe care le au asupra victimelor. Organizează prezentări, seminarii sau ateliere pentru a le oferi informații despre cum să recunoască și să prevină aceste comportamente.

Modalități de prevenire a violenței școlare: realizarea unor regulamente în clase și implicarea elevilor în stabilirea regulilor și sancțiunilor. Aceasta poate fi o strategie eficientă în promovarea unui mediu școlar sănătos și respectuos. Aceasta oferă elevilor oportunitatea de a se implica activ în procesul decizional și de a dezvolta abilități de comunicare, colaborare și responsabilitate.

Sugestii pentru implementarea acestor regulamente în clasă:

- se asigură un cadru de discuție și colaborare prin organizarea de ședințe de clasă în care se poate discuta deschis și într-un mediu sigur despre regulile și sancțiunile potențiale. Fiecare elev este încurajat să participe activ și să-și exprime opiniile și preocupările.

- se definesc regulile principale: e important să lucrăm împreună cu elevii pentru a identifica regulile principale care să se aplice în clasă. Acestea pot include respectul față de ceilalți, ascultarea activă, nesupunerea față de violență și bullying, evitarea limbajului ofensator etc.

Este necesar să ne asigurăm că regulile sunt clare, concise și ușor de înțeles pentru toți elevii.

- se stabilesc sancțiunile: este important să implicăm elevii în discuții privind posibilele sancțiuni pentru încălcarea regulilor stabilite. Este important să existe consecințe pentru comportamentele inadecvate, dar acestea ar trebui să fie proporționale și justificate. De asemenea, putem discuta și despre posibilele măsuri de rehabilitare sau reconciliere pentru a ajuta elevii să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și să se dezvolte într-un mod pozitiv.

Revizuirea și adaptarea regulamentului: regulamentul poate fi revizuit periodic pentru a ține cont de schimbările și nevoile clasei. Aceasta poate fi o oportunitate de a evalua eficacitatea regulilor și sancțiunilor existente și de a face ajustări în funcție de feedback-ul și experiențele acumulate.

Implicarea elevilor în crearea și respectarea regulamentului clasei îi responsabilizează și îi ajută să dezvolte abilități importante pentru viață. Aceasta poate contribui la crearea unui mediu școlar pozitiv, în care toți elevii se simt în siguranță și valorizați.

Violența în școli și bullying-ul au un impact profund asupra copiilor și adolescenților, afectându-le atât stima de sine, cât și performanțele școlare. Acestea pot duce la consecințe grave pe termen lung, cum ar fi probleme de sănătate mintală, absenteism școlar și chiar abandon școlar. De asemenea, aceste fenomene pot perpetua un ciclu negativ de comportamente agresive și violente în societatea noastră.

În România, există legislație specifică care abordează problema violenței școlare și bullying-ului. Legea nr. 317/2004 privind Consiliul Național pentru Combaterea Discriminării și Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului prevăd măsuri de prevenire și combatere a violenței în școli. De asemenea, Ministerul Educației dezvoltă și implementează programe și strategii de prevenire a violenței școlare

Este important să înțelegem că violența în școli și bullying-ul nu sunt simple incidente izolate, ci reflectă probleme mai profunde legate de cultură, relațiile și dinamica din cadrul școlii și a comunității. Prin urmare, este necesar ca toți actorii implicați – elevi, părinți, cadre didactice și comunitatea în ansamblu - să se implice activ în prevenirea și combaterea acestor fenomene.

Bibliografie:

1. <https://ro.graphistik.com/anti-bullying-bullying-quotes-remember>
2. stopbullying.gov.
3. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Bullying#Cyberbullying>
4. <http://www.lecturiadaelevilor.anpro.ro/universul-stie-de-erin-entrada-kelly-in-lecturadenisei-maria-havasi/>

EFECTELE CYBERBULLYING-ULUI ASUPRA STĂRII DE BINE A ADOLESCENȚILOR

prof. Boată Nicolae

Liceul Tehnologic „Alexe Marin”, Slatina

prof. Tița Ancuța Mirabela

C.J.R.A.E. Olt

Odată cu creșterea semnificativă a comunicării digitale, noi provocări însoțesc noile facilități. În timp ce informațiile sunt mai accesibile și mai rapid primite, rata la care putem transfera date și ne putem conecta cu alții, mai înaltă, anonimatul aparent din spatele tuturor, nu este întotdeauna benefic. Nu toată lumea are cele mai bune intenții atunci când folosește resursele digitale care se extind rapid și, adesea, cei mai tineri dintre noi sunt cei care nu numai că abuzează de aceste instrumente, dar și suferă abuzuri.

Pe de o parte, în contextul siguranței online vorbim despre riscurile la care este supus adolescentul, considerându-l în acest sens vulnerabil, cel puțin din două perspective: pentru că trece prin metamorfoza spre viața de adult dar și fiind cel care este addictable (dependent) de social-media, ca sursă generatoare de riscuri. Pe de altă parte siguranța este una dintre fațetele stării de bine derivată din satisfacerea nevoilor umane din treapta a II-a a piramidei lui Maslow. Astfel ajungem să conectăm cyberbullying-ul, ca risc al comunicării digitale, cu starea de bine.

Odată cu tehnologizarea, bullying-ul a căpătat noi valențe, evoluând la fenomenul de „cyberbullying”, care definește hărțuirea online.

Hărțuirea în mediul online sau așa numitul cyberbullying (din engleză) are loc prin intermediul rețelelor sociale, a diferitelor aplicații online, camere chat, unde postările pot fi făcute publice prin intermediul computerelor, tabletelor sau telefoanelor mobile, când o persoană sau un grup de persoane este în repetate rânduri înjosită, criticată și luată în derâdere de către o altă persoană sau grup de persoane, utilizatori ai Internetului.

Principalele caracteristici ce se conturează în cazul hărțuirii online sunt:

- **Anonimatul:** Agresorii în mediul online își pot ascunde ușor identitatea. Astfel, stabilirea identității acestora pentru a construi o plângere oficială sau pentru a apela la autorități este, de regulă, dificilă.

- **Răspândirea rapidă:** Mesajele și conținutul online pot fi distribuite rapid și către o comunitate online extinsă, ceea ce poate amplifica impactul hărțuirii.

- **Persistența:** Interacțiunile online dăunătoare pot continua chiar și după ce contul agresorului este blocat. Fără acces la identitatea acestuia, nu putem opri agresorul din a reveni prin alte mijloace.

- **Dificultatea gestionării:** Lipsa unei educații complete în școli despre cyberbullying împiedică răspândirea unor strategii clare de gestionare a fenomenului de agresiune online.

La fel de multiple sunt și formele acestui fenomen:

- **Hărțuirea:** Tipuri de cyberbullying în care acțiunile de agresiune online persistă chiar și după repetate încercări de aplanare sau încheiere a conflictului.

- **Persecutarea:** Cazuri de cyberbullying unde acțiunile de hărțuire online includ amenințări și încercări de manipulare prin frică.

- **Denigrarea:** Tipuri de cyberbullying care presupun postarea sau trimiterea de informații false și răuvoitoare despre o altă persoană, însoțită de ridiculizare și umilire pe platforme publice.

- **Furtul de identitate:** Folosirea identității online a unei alte persoane, accesarea contului acesteia pe rețele sociale fără permisiune, deseori însoțită de distribuirea unui conținut fals sau denigrator la adresa victimei.

- **Expunerea:** Distribuirea de informații personale, fotografii sau materiale video despre o persoană fără permisiune.

- **Șantajul:** Tipuri de cyberbullying în care se practică antrenarea victimei în discuții intime pentru a o expune ulterior pe rețele sociale și platforme publice sau pentru a o șantaja.

- **Trolling-ul:** Lansarea unor discuții provocatoare frecvent, vizând un anumit utilizator de rețele sociale și platforme publice sau un anumit grup de persoane pentru a crea conflict în comunitățile online.

Efectele cyberbullying-ului sunt evidente pentru ceea ce reprezintă starea de bine (wellbeing) a adolescentului, aceasta din urmă fiind tratată în mod conventional ca stare de spirit pozitivă (de exemplu, mulțumire, fericire), absența emoțiilor negative (de exemplu, depresie, anxietate), satisfacție, împlinire și funcționare pozitivă și deseori fiind confundată cu bunăstarea (wellness), sau fericirea, sănătatea. Nu există un consens în jurul unei singure definiții a stării de bine /bunăstării. În scopuri de sănătate publică, bunăstarea fizică (eg. simțindu-se foarte sănătos și plin de energie) este, de asemenea, privită ca fiind esențială pentru bunăstarea generală.

Suferința copiilor hărțuiți se manifestă prin izolare, tristețe, stimă scăzută de sine, sentimentul de singurătate, eșec sau chiar abandon școlar, stări depresive și chiar tendințe suicidale. Problema hărțuirii în general și în special în școală are un caracter complex, ea începe pe coridoarele școlii și poate continua online, precum și viceversa.

UNICEF și partenerii lor globali vin și cu o serie de recomandări de acțiuni preliminare pentru a atenua riscurile online pentru copii:

Pentru școli: să actualizeze politicile actuale de protecție pentru a reflecta noile realități pentru copiii care învață de acasă; să promoveze și să monitorizeze comportamente online bune și să se asigure că copiii au acces continuu la serviciile de consiliere la școală.

Pentru părinți: să se asigure că dispozitivele copiilor au cele mai recente actualizări de software și programe antivirus; să aibă dialoguri deschise cu copiii despre cum și cu cine comunică online; lucreți cu copiii pentru a stabili reguli pentru cum, când și unde poate fi utilizat internetul; să fie atenți la semne de suferință la copii care pot apărea în legătură cu activitatea lor online și să cunoască politicile din districtul școlar și mecanismele locale de raportare și aveți acces la numeroase linii de asistență și linii de asistență la îndemână.

Dacă existența unor cazuri de cyberbullying ne este confirmată, este esențial să acționăm prompt și eficient prin:

- **Încurajarea discuțiilor deschise despre acest subiect:** astfel, reamintim copiilor ce este cyberbullying, ajutându-i să-l identifice și încurajându-i să comunice.

- **Ascultarea activă:** în momentul raportării unor cazuri de cyberbullying, toți participanții trebuie ascultați fără judecată. Este important să punem întrebări și să validăm experiența copiilor pentru a le oferi susținere emoțională relevantă experienței lor.

- **Colaborarea deschisă între părinți și profesori:** împreună, putem oferi un sistem complet de susținere printr-un schimb intens de informații relevante despre cum putem pune stop cyberbullying.

- **Validarea stimei de sine:** este esențial să transmitem faptul că situația de hărțuire online nu îi definește pe cei mici.

- **Încurajarea autonomiei:** deși, ca adulți, putem lua multiple acțiuni de protecție în numele celor mici (cum ar fi restricționarea accesului la joc/platformă socială etc.) acestea le pot transmite ușor mesajul că sunt neputincioși sau pedepsiți în virtutea situației. Un pas sănătos ar fi să le prezentăm cu calm posibilele acțiuni pe care le pot lua și să fim cu adevărat interesați de acțiunile pe care ei le-ar alege și motivele lor.

- **Implicarea unui psihoterapeut calificat:** dacă situația este imposibil de gestionat emoțional, a ne recunoaște limitele proprii este cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru cei mici. Miza pe care nu trebuie să o uităm este ca ei să învețe ceva benefic, chiar și dacă se confruntă cu cazuri de cyberbullying.

Hărțuirea cibernetică este o problemă socială în creștere care a devenit prea comună în comunitățile online. Agresiunea de tip cyberbullying este în legătură cauzală directă cu starea de bine a adolescenților și determină o serie de efecte pe termen lung, care necesită a fi precăutate prin efort comun susținut de toate structurile și toți actorii implicați în procesul educațional al adolescenților.

Bibliografie:

1. Aune, N. M. (2009). Cyberbullying, The Graduate School University of Wisconsin-Stout.
2. Belsey, B. (2005). Cyberbullying: An emerging threat to the „always on” generation, http://www.cyberbullying.ca/pdf/feature_dec2005.pdf

3. Charles, E., Padgett, S., Roden, J. (2013). Cyberbullying: A Review of the Literature, Universal Journal of Educational Research, Horizon Research Publishing.
4. Chisholm, J. F. (2014). Review of the Status of Cyberbullying and Cyberbullying Prevention, Journal of Information Systems Education, Vol. 25.
5. European Network and Information Security Agency (2011). Cyber-Bullying and online Grooming: helping to protect against the risks, A scenario on data mining / profiling of data available on the Internet.
6. http://www.stopcyberbullying.org/parents/youth_empowered_solutions.html
7. http://now.symassets.com/content/dam/content/en-gr/collaterals/ebook/norton-cyberbullying_guide.pdf 8. <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it/index.html>

CYBERBULLYINGUL – O FORMĂ NOUĂ DE VIOLENȚĂ

prof. Bogdan Iuliana-Adelina

Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”, Drobeta-Turnu Severin

Violența a devenit, din păcate, o constantă în viața omului contemporan, indiferent de vârstă pe care acesta o are. Acasă, pe stradă, în mijlocul de transport, la televizor, formele acestui fenomen sunt din ce în ce mai numeroase, atingând toate sensurile oferite de „Dicționarul explicativ al limbii române” violenței: „însușirea, caracterul a ceea ce este violent; putere mare, intensitate, tărie, lipsă de stăpânire în vorbe sau în fapte, vehemență, furie, faptul de a întrebuița forța brutală; constrângere, violentare, siluire, încălcarea ordinii legale.” Această definiție poate fi completată cu cea a Organizației Mondiale a Sănătății, conform căreia violența înseamnă „amenințarea sau folosirea intenționată a forței fizice sau a puterii contra propriei persoane, contra altuia sau contra unui grup, unei comunități care antrenează sau riscă puternic să antreneze un traumatism, un deces sau daune psihologice, o dezvoltare improprie sau privațiuni.”

Istoric și cultural, violența este o noțiune relativă ce depinde de codurile sociale, juridice și politice ale societății în care se manifestă: „Violența este o realitate multidimensională, care poate fi abordată din perspective diferite: istorică, sociologică, biologică, antropologică și psihologică. Din perspectivă psihologică și socială, violența se manifestă, cu diferențe culturale, în toate societățile.

Complexitatea fenomenului, dar și prin marea diversitate a formelor sale de manifestare, ne face să luăm în evidență și faptul că „violența are efecte negative asupra sănătății fizice și mentale, precum și asupra dezvoltării sociale a elevilor. Atât victimele, cât și agresorii pot suferi diverse traume fizice sau chiar moartea. Violența are legătură cu o serie de probleme psihice: traume, stres, afectarea atașamentului, diminuarea stimei de sine etc. Tinerii supuși violenței prezintă un comportament de risc ridicat asociat cu anxietate și neputință dobândită. Aceste comportamente de risc includ: abuzul de substanțe, absentismul școlar sau exmatricularea, relații sexuale precoce, iar în unele cazuri sentimente de autoblamare și autoculpabilizare care pot genera un comportament suicidar”

Înmulțirea cazurilor de violență nu este generată doar de expunerea la violența zilnică și de lipsa de intervenție a persoanelor din jur. Numărul mare de pași (19) prevăzuți de fișa Schema de management a cazurilor de violență gravă între preșcolari/elevi petrecute în mediul școlar îi descurajează pe cei care lucrează aici să intervină. Totuși, parcurgerea **Procedurii privind managementul cazurilor de violență asupra antepreșcolarilor/preșcolarilor/elevilor și a personalului unității de învățământ, precum și al altor situații corelate, în mediul școlar și a suspiciunii de violență asupra copiilor în afara mediului școlar** (aprobată prin ordinul de

ministru nr. 6.235/2023) aduce soluții în rezolvarea acestor cazuri. Mult mai greu de oprit sunt formele de violență care se petrec în online, unde odată ce materialul este trimis, nu poate fi retras materialul sau agresorul este greu de identificat.

Formă mai nouă a violenței, cyberbullying trimite la agresiunile cu care se confruntă omul pe dispozitivele digitale (tabletă, telefon, calculator/laptop) . Legislația în domeniul combaterii violenței cibernetice și a bullying-ului online este esențială pentru a proteja drepturile și securitatea cetățenilor. Fiecare țară are propriile sale legi care reglementează infracțiunile cibernetice. Multe țări au adoptat legi specifice care reglementează aceste acțiuni, iar în Uniunea Europeană, Directiva 2016/679 privind protecția datelor (GDPR) include și aspecte legate de hărțuirea online și protecția datelor personale.

În România, legislația privind aceste infracțiuni este cuprinsă în Codul Penal și alte legi speciale. De exemplu, Legea nr. 161/2003 privind prevenirea și combaterea criminalității informatice este una dintre primele, dar și principalele legi care abordează această problemă.

Problema cyberbullying este o formă mai nouă de violență despre care foarte puțini profesori te învață cum să te ferești, oferindu-ți sfaturi practice. Două dintre acestea sunt expuse frecvent în cadrul orelor de informatică: utilizarea parole complexe, care includ litere mari și mici, cifre și caractere speciale, dar și schimbarea periodică a parolelor, care nu sunt folosite pentru mai multe conturi. Dar ce facem noi ceilalți ?Bineînțeles că avem și noi soluții. Ne documentăm sau apelăm la un specialist care le poate expune elevilor sugestii pentru a evita pierderea datelor , dar care, totodată, le poate vorbi elevilor de cazurile de cyberbullying.

Ziua de 30 ianuarie, **Ziua Internațională a Nonviolentei în Școală**, și cea de-a doua zi de marți a lunii februarie, când este **Ziua Internațională a Siguranței pe Internet** sunt două prilejuri care te fac să nu mai amâni conversația cu elevii pe această temă. Bineînțeles, tematica poate fi abordată și în cadrul lectoratelor și ședințelor cu părinții.

Dacă specialistul în IT poate vorbi despre folosirea unor programe antivirus, actualizarea Software-ului (ce presupune actualizarea tuturor programelelor și sistemul de operare la cele mai recente versiuni disponibile, dar și folosirea update-urile automate oriunde este posibil) , despre utilizarea autentificării în doi factori (adăugarea un strat suplimentar de securitate prin utilizarea autentificării 2FA), dar și backup-uri regulate (realizate pe un hard disk extern sau în cloud, dar și criptarea acestora), cu totul alta va fi viziunea unui polițist sau unui psiholog. Fiecare specialist va aborda tema din perspectiva meserie sale, atenționându-i pe elevi în privința problemelor pe care le pot genera încălcarea drepturilor în lumea virtuală și cât de multe sunt pericolele la care se supun când nu respectă regulile.

Ca orice formă a violenței, cyberbullyingul poate avea trei modalități de prevenție pe care le poate desfășura școala și care se completează reciproc:

a) O prevenție primară - realizată de fiecare profesor prin dezvoltarea unei priviri pozitive asupra fiecărui elev, exprimarea încrederii în capacitatea lui de a reuși, valorizarea efortului elevului. Toate aceste atitudini duc la reducerea riscului apariției violenței

b) O prevenție secundară care pleacă de la faptul că școala ocupă un post de observație privilegiat al dezvoltării intelectuale și afective a elevului, iar profesorul poate repera efectele unor violențe la care elevul a fost supus în afara mediului școlar. Privirile insistente în telefon, tresăritul atunci când se vorbește cu acesta, simpla menționare a unui mesaj sunt doar câteva dintre semnele care ne avertizează că avem un caz de cyberbullying. Prin semnalarea acestor cazuri profesioniștilor (consilierul școlar, asistentul social) și autorităților competente, pot fi luate măsuri de ajutor și de protecție care să vizeze înlăturarea cauzelor violenței.

c) O prevenție terțiară - își propune să sprijine direct elevii care au comportamente violente. Ei vor recurge la următorii factori de protecție ce pot fi exercitați în cadrul instituției școlare: menționarea unor așteptări pozitive față de ei, dezvoltarea sentimentului de apartenență comunitară, exprimarea preocupării față de situația pe care o au și integrarea lor în activitățile grupului. Prin aceste măsuri se poate împiedica cronicizarea tulburărilor provocate de violență și eventuala transmitere a lor de la o generație la alta.

Încercarea de a opri un hărțuitor cibernetic poate avea succes foarte rapid dacă are loc o comunicare între părinte-elev-profesor, prin explicarea cyberbullyingului și a modului în care îi traumatizează pe ceilalți și consecințele sale, stabilirea comportamentelor care sunt inacceptabile, laudarea comportamentelor îmbunătățite și stabilirea consecințelor, încurajarea elevilor de a se pune în situația celui agresat în mediul online.

Deși este imposibil să se elimine toate formele violenței școlare, indiferent de forma pe care aceasta o îmbracă sau de mediul în care aceasta se desfășoară, luarea măsurilor adecvate pentru a reduce factorii de risc este importantă în asigurarea unui sistem de siguranță școlară și a unui climat optim procesului de învățare. Este importantă și mai ales necesară implicarea proactivă, decisă și între limite bine-stabilite a mai multor instituții, iar în centrul acestei cooperări se va afla, în permanență școala căreia îi revine un rol important în prevenirea violenței și asta nu numai în condițiile în care sursele agresivității sunt în mediul școlar, ci și în situația în care sursele se află în mediul extern, chiar dacă în aceste situații este mai greu de intervenit.

Bibliografie:

- Ferreol, Gilles, Adrian, Neculau, *Violența. Aspecte psihosociale*, Iași, Editura Polirom, 2003
- Licanu, Aurora, *Violența umană: o neliniște a societății contemporane în Violenta aspecte psihosociale*, Editura Polirom, 2003

- Rosan, Adrian, *Violența juvenilă școlară - teorie, prevenție și intervenție integrativă*. Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca , 2006,
- Institutul de Științe ale Educației, UNICEF, „Violența în școală”, București, 2005, (document PDF);
- ***, *Dicționarul explicativ al limbii române*, Editura Univers Enciclopedic, București, 1998
- www.edu.ro

BULLYING

– CAUZE, EFECTE, MODALITĂȚI DE COMBATERE –

prof. Boga Marian Teodor

Liceul Tehnologic „Constantin Ianculescu” Cârcea, Dolj

Bullying-ul este un comportament intenționat, de intimidare, care apare în mod repetat și are la bază o percepție a unui dezechilibru de forțe. De multe ori, victima este percepută drept vulnerabilă (provenind din alt mediu social, este percepută ca diferită, etc) și/sau având dificultăți în a face față acestui comportament. Pe de altă parte, prin intimidare bully-ul se simte în control, dominant.

Bullying-ul există doar între copii sau adolescenți. Actele de violență verbală sau fizică ale adulților asupra copiilor/adolescenților se numesc abuzuri și sunt pedepsite conform legilor referitoare la abuz.

Cauzele bullying-ului sunt multiple și trebuie considerate la nivel individual. De multe ori bully-ul trăiește într-un mediu nesigur acasă și poate el însuși este victima abuzului în familie. De asemenea riscul de abandon școlar este mai mare în această categorie. Probabilitatea de a apărea probleme în viața acestora, mai târziu, este mai mare. Este bine să nu generalizăm și să înțelegem ce se află în spatele acestor probleme. Bullying-ul nu trebuie acceptat, iar bully-ul (cel care exercită agresiunea) poate avea nevoie de ajutor.

Diferența dintre bullying și comportamentul normal constă în intenția comportamentului și efectul negativ asupra victimei. Copiii și adolescenții învață să „voiajeze” relațiile interumane, iar acest proces poate să includă certuri, alianțe sau neînțelegeri. Acest lucru este normal. Atunci când cineva este rănit (emoțional sau fizic) în mod intenționat și repetat vorbim de bullying.

Există mai multe tipuri de bullying care pot să apară împreună sau izolat: verbal, fizic, emoțional sau cyberbullying.

Verbal constă în: jigniri, insulte, amenințări, porecle sau denigrare.

Fizic constă în: bătăi, tras de păr, îmbrânciri, loviri, etc.

Emoțional: răspândire de zvonuri, excluderea victimei din grupul de socializare, încurajarea altor persoane să nu vorbească cu victima, etc.

Cyberbullying: comentarii negative online, mesaje de denigrare, trimiterea de mesaje abuzive etc.

Efectele vizibile sunt legate de bullying-ul fizic:

– efecte directe: vânătăi, zgârieturi, răni etc.

– efecte indirecte: caiete rupte, obiecte distruse sau furate (de ex. copilul se întoarce acasă fără ceas, telefon mobil sau bani).

În cele mai multe cazuri, efectele bullying-ului sunt la nivel emoțional. Ele pot să includă: stimă de sine redusă, anxietate, depresie, randament școlar redus, intenție suicidară, tulburări de

alimentație, rușine. Victima se simte neputincioasă și singură. Aceste consecințe pot fi pe termen scurt, mediu și lung, depinzând de durata bullying-ului, suportul familial-școlar și de reziliența individuală. Sunt multe studii de cercetare care arată că persoanele care au fost victimele bullying-ului sunt mai predispose în viața de adult la probleme psihiatrice, precum tulburare depresivă sau anxietate.

Recunoaștem dacă cineva este victima bullying-ului prin modificări de comportament – emoționale, bruște. Refuz școlar, furie, izolare socială, tristețe. Copiii mai mici se pot plânge de dureri care nu au cauze medicale, de exemplu dureri de cap sau de burtă. Aceste dureri sunt legate de stres și cei mici sunt chinuiți de aceste simptome (nu le inventează). Schimburi bruște ale cercului de prieteni. Reacții emoționale negative după timpul petrecut online.

Cum putem ajuta ca părinți?

- A asculta și a vorbi despre probleme cu cei tineri este extrem de important.
- Alocați timp zilnic pentru a întreba și a discuta despre cum a fost la școală.
- Dacă adolescentul sau copilul dumneavoastră relatează probleme, ajutați-l să identifice o persoană adultă de la școală(de încredere) cu care poate discuta despre aceste probleme. De asemenea , discutați posibile soluții ale bullying-ului (cum să evite persoana în cauză, cum să ceară ajutor).

- Dacă copilul dumneavoastră este victima bullying-ului, sfătuiți-l să rămână calm, să nu își afișeze emoțiile în acele momente și să iasă din situația respectivă cât mai repede. Ideal ar fi să existe o persoană de contact în școală, căreia i-ar putea relata dificultățile.

- Luați legătura cu școala și discutați procedurile anti-bullying. Doar prin colaborare se poate remedia această problemă.

- Dacă sunteți îngrijorați de siguranța adolescentului/copilului atunci alertați Poliția. Uneori schimbarea școlii este o opțiune.

- Dacă nu copilul dumneavoastră este victima bullying-ului, ci altcineva din clasă, încurajați-vă copilul să fie un model împotriva bullying-ului (adică să ofere ajutor, să îi încurajeze și pe ceilalți să intervină). Majoritatea tinerilor nu sunt de acord cu acest comportament, important este ca adolescentul dumneavoastră să știe că are puterea de a produce schimbări. Bullying-ul este oprit printr-un efort colectiv.

Combaterea bullying-ului la nivel școlar:

Proceduri bine stabilite pentru combaterea bullying-ului.

Să existe consecințe clare pentru comportamentul de acest tip, consemnate în regulamentul de ordine interioară.

Școala să-și asume responsabilitatea de a păstra siguranța tuturor elevilor.

Să fie persoane desemnate care să vorbească cu elevii ce sunt victime ale bullying-ului.

Să colaboreze cu psihologii educaționali care oferă suport victimelor , dar și agresorilor.

Mesaje pentru tineri:

Dacă sunteți victime ale bullying-ului, cereți ajutor familiei, profesorilor și chiar autorităților. Nu rămâneți izolați! Este dreptul vostru să trăiți într-un mediu sigur. Nu sunteți singurii care trec prin aceste momente!

Dacă sunteți martori ai bullying-ului, nu rămâneți tăcuți. Știu că vă e frică să nu fiți și voi victime, dar ajutându-vă colegii veți da un exemplu bun. Nu uitați că majoritatea persoanelor sunt împotriva acestui comportament.

Dacă ați tratat pe cineva cu răutate, opriți-vă! Întrebați-vă de unde provine această furie și accesați ajutorul necesar. Gândiți-vă cum v-ați simți dacă cineva drag ar fi tratat în așa fel! Cereți-vă scuze (indiferent de vârstă) și recâștigați-vă respectul celorlalți.

Concluzii

1. Este datoria tuturor să identifice, raporteze și să oprească bullying-ul (elevi, profesori, părinți și autorități).

2. Bullying-ul poate fi oprit doar prin efortul colectiv.

3. Atât victima cât și bully-ul au nevoie de ajutor multidisciplinar: psihologic, școlar și familial. Victimele ar trebuie să fie ajutate să proceseze traumele emoționale și să își recapete încrederea în sine. Acest lucru se poate face dacă se simt în siguranță, atât la școală cât și acasă. Bully-ul ar trebui ajutat să înțeleagă de ce nu este acceptabil un astfel de comportament, dar și să aibă ocazia să discute despre propriile probleme.

4. Respectul reciproc ar trebui să existe, indiferent de rasă, religie, apartenență socială, abilități școlare, etc.

Respectându-ne reciproc vom trăi într-o lume mai bună.

Bibliografie selectivă:

1. Abuzul și neglijarea copilului, Salvați Copiii, București, 2013
2. Agabrian Mircea, Analiza de conținut, Editura Polirom, București, 2006;
3. Chelcea Septimiu, Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative (ed. a 2-a), Ed. Economică, București, 2004
4. Micle, M.I., Săucan, D.Ș., Preda, G., Bolohan, A.B., Bullying-ul în școală: perspectivă socio-ecologică, Revista de Psihologie, 2020, p. 357–375.

PROIECTUL EDUCAȚIONAL „STOP BULLYING!”

prof. Bostan Elena

Colegiul Tehnic „Costin D. Nenițescu” Pitești, Argeș

Acest articol își propune să prezinte proiectul educațional *Stop Bullying* desfășurat în anul școlar 2023- 2024 de o echipă de cadre didactice și elevi de la clasa a XII a, de la Colegiul Tehnic „Costin D. Nenițescu” Pitești. Proiectul a avut ca partener o asociație non-guvernamentală: Asociația Alchimistii și a colaboratori din Comitetul reprezentativ al părinților.

1. Argument În școlile românești, fenomenul de bullying are o incidență din ce în ce mai ridicată, pericolul venind din falsa impresie de normalitate a acestuia, majoritatea oamenilor acceptându-l ca pe o componentă obișnuită a vieții de zi cu zi. Bull în limba engleză înseamnă taur. Bullies (în aceeași limbă) înseamnă agresori, iar bullying este acțiunea agresivă (verbal, acțional și implicit emoțional), desfășurată între două sau mai multe persoane, și începe prin intimidarea unuia de către celălalt. Poate nu întâmplător rădăcina termenului este „taur”, cu trimitere la brutalitate - „luat în coarne”, forța conflictuală și comportament agresiv.

Intimidarea/amenințarea este o încercare agresivă, de obicei sistematică și continuă, în scopul subminării și rănirii cuiva, pe baza unor slăbiciuni percepute la acesta. Deși frecvent asociate cu copiii, agresiunile pot apărea la orice vârstă, iar membrii grupurilor minoritare sunt mult mai susceptibili de a fi hărțuiți la vârsta adultă (în limbaj de specialitate mobbing-ul). Efectele asupra victimei sunt adesea devastatoare din punct de vedere emoțional și comportamental. Bullying-ul poate să transforme școala într-un loc de temut, în timp ce aceasta ar trebui să le asigure elevilor un mediu în care să se simtă în siguranță.

Odată informați, copiii pot lua atitudine, pot interveni pentru ei înșiși, dar și pentru ceilalți, iar numărul cazurilor de acest fel se va diminua treptat. Prevenirea acestui fenomen este responsabilitatea tuturor și nimeni nu ar trebui să fie indiferent față de acele persoane care se află în incapacitatea de a se descurca într-o asemenea situație. Cadrele didactice pot să contribuie la diminuarea fenomenului fie prin activități de informare, implicare și combatere a fenomenului, fie prin neacceptarea și sancționarea imediată a unor astfel de comportamente

2. Scopul proiectului: Informarea corectă a elevilor din învățământul liceal, a părinților acestora și a cadrelor didactice cu privire la fenomenul ”bullying”: definiție, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească, forme de prevenție, modalități de a lua atitudine, de a interveni pentru ei înșiși și/sau pentru alții, în vederea diminuării numărului cazurilor de acest fel.

3. Obiectivele proiectului: Diseminarea informațiilor despre fenomenul ”bullying”: definire, forme de manifestare, cauze, efecte, statistici privind gradul de escaladare a fenomenului în școala românească; Aplicarea chestionarului Bullying, pentru a se stabili gradul de răspândire a fenomenului bullying în rândul elevilor; Creșterea gradului de conștientizare a efectelor negative ale fenomenului „bullying” în rândul elevilor, părinți ai acestora, cadre didactice și al nivelului de informare al acestora asupra necesității implicării în prevenirea și combaterea acestui fenomen; Însușirea de către elevi, părinți ai acestora și cadre didactice, a unor tehnici de gestionare corectă a situațiilor în care elevii sunt victime ale unor persoane care practică „bullyingul”; Consilierea elevilor care practică „bullying-ul”, cu accent pe dezvoltarea altor metode de exprimare a emoțiilor negative și de rezolvare a conflictelor interioare proprii; Instruirea cadrelor didactice și a părinților elevilor cu privire la felul în care își pot sprijini elevii/ copiii implicați în situații de tip ”bullying” (“victime” sau ”agresori”); Diseminarea rezultatelor proiectului, într-un interval de 2 luni”.

4. Grupul țintă : elevi din învățământul liceal; cadre didactice.

5. Beneficiarii direcți și indirecti: direcți: elevi, părinți, cadre didactice, indirecti: comunitatea locală

6. Durata proiectului: Mai -Iunie 2023

7. Locul de desfășurare: săli de clasă, curtea școlii, cabinet de informatica

8. Resurse materiale: Coli albe, colorate, markere, carioca, acuarele, culori, bilețele care se lipesc/Post-it-uri, pixuri, flipchart. aparat foto, casetofon , laptop; filme tematice;

9. Resurse procedurale:

Strategii didactice: conversația euristică, expunerea, modelarea, explicația, problematizarea, algoritimizarea, generalizarea, jocuri de rol și exerciții practice de modelare comportamentală, dezbateri, expuneri.

Forme de organizare: frontal, individual, lucrul pe grupe.

10. Evaluare: Chestionar, afișe, fluturași, recompense, diplome, felicitări, fotografii,

11. Rezultate așteptate: Proiecte, portofolii, expoziție cu produsele proiectului.

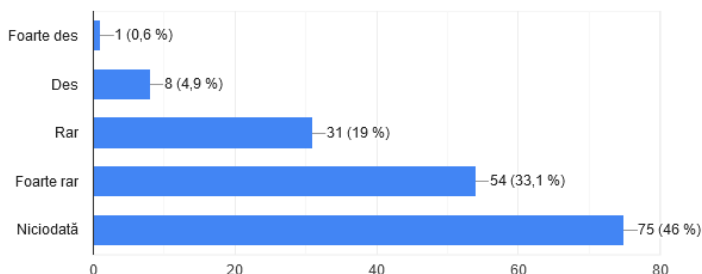
12. Acțiuni: Stabilirea unui calendar de lucru, planuri de activitate, popularizarea activităților realizate.

Concluzii: Am inițiat și derulat acest proiect, conștienți fiind că „datorăm copilului cel mai profund respect”. Activitățile desfășurate au reprezentat o formă de a educa altfel, de a îi învăța pe elevi să fie mai buni, mai toleranți, mai empatici și mai solidari cu problemele celor din jurul lor, prin intermediul unor activități educative non-formale care le-au stârnit curiozitatea, inițiativa, dorința de implicare și participare. Toți cei implicați în proiect au înțeles că încălcarea drepturilor copilului naște povești triste și grele, că respectarea drepturilor copilului nu este o opțiune, ci o obligație pe care o avem fiecare, indiferent că suntem adulți sau copii. Doar astfel putem contribui la construirea unei școli și, implicit, a unei lumi mai bune, mai tolerante, mai incluzive pentru fiecare dintre noi.

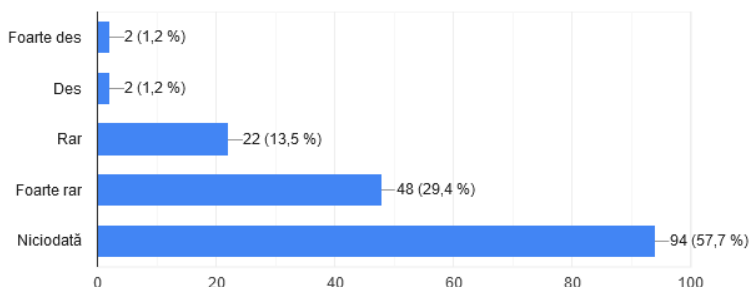
În cadrul proiectului a fost aplicat și un chestionar despre bullying. Au răspuns chestionarului un nr de 163 de persoane cu vârste cuprinse între 14 și 20 de ani. Voi prezenta în continuare o selecție a celor mai importante întrebări din chestionar.

a. **Genul:** Masculin -85 persoane, Feminin – 78 persoane

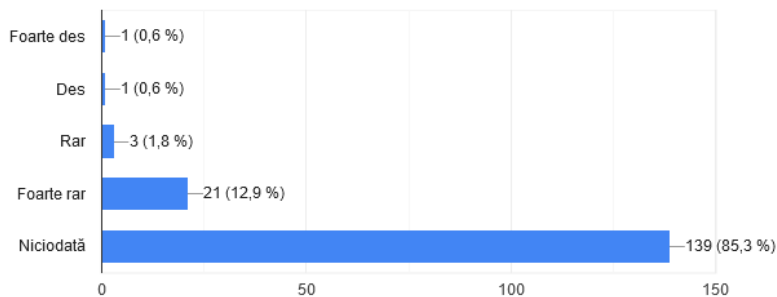
1. Ți s-a întâmplat la școală să fii jignit/ironizat/lovit de către colegi ?



2. Ți s-a întâmplat la școală să jignești, să ironizezi, să lovești un alt coleg ?



3. Ți s-a întâmplat la școală să jignești sau să ironizezi un profesor?



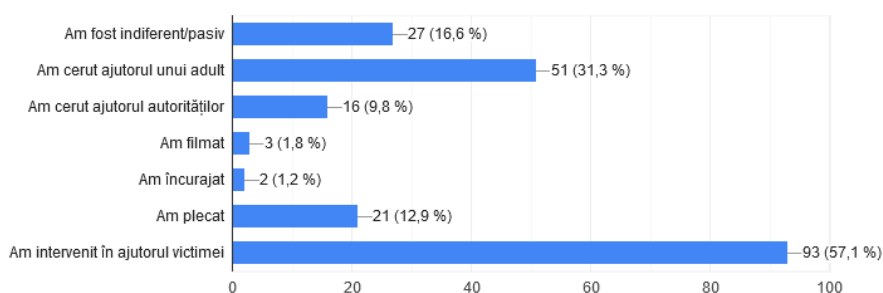
4. Ai auzit de bullying? 100% au auzit de bullying

5. Dacă „Da” de unde ai auzit? (puteți bifa mai multe răspunsuri): 35% la ora de dirigenție, sau de pe internet, 37% de la prieteni, din alte surse 28%

6. Atunci când în școala ta a apărut o formă de violență repetată (bullying), cine intervine, cine ia măsuri? (puteți bifa mai multe răspunsuri): 65% directorul și dirigințele, 52% psihologul școlar, 41% profesorul de seviciu, 32% alți profesor, 38% alți elevi, 7% nu intervine nimeni.

7. În cazul în care ai fost victima unei forme de bullying, care a fost prima persoană căreia i-ai povestit? 28% mama, 23% tata, 10% alți membrii din familie, 15% prof. dirigințe, 3% psihologul școlar, 19% nu a fost cazul.

8. În cazul în care ai asistat la manifestarea unei forme de bullying (jignire, ironizare, lovire), cum ai reacționat? (puteți bifa mai multe răspunsuri)



Prezentăm în continuare câteva răspunsuri la întrebarea: „Te rugăm să propui o soluție potrivită pentru prevenirea și combaterea formelor de violență/bullying în școală”:

- Să le vorbim elevilor mai deschis despre viața, educație, asta ar ajuta mult la dezvoltarea lor;
- Problema nu este numai la copii, este o problema foarte extinsă la un nivel foarte mare, de la o educație proastă oferită copiilor de către părinți, până la interpretarea greșită a unor puncte de vedere religioase. Multe persoane care practica bullying-ul fiind niște ipocriți, oameni mulți cu dublu standard;
- Să tratăm cu indiferență pe cei ce ne provoacă și să anunțăm un adult;
- Toți suntem egali, indiferent de culoare, sex, religie sau statut social. Trebuie să învățăm să ne apreciem unii pe ceilalți,
- Să se vorbească despre bullying în școală cât mai mult, să existe respect și metode de sancționare pentru nerespectarea acestui lucru;
- Implicarea părinților în educația copiilor;
- Mi se pare imposibil. Această formă de agresiune vine deseori din partea unui copil traumatizat, poate neîubit, care se simte satisfăcut atunci când dă într-o persoană fără apărare. Îl face să se simtă puternic. Atât timp cât o să existe probleme în familie (neînțelegeri, lipsuri, poate o stare financiară precară - sau dimpotrivă), o să existe bullying. Totul pornește din familie sau din mediu în care persoana a fost crescută. Atât timp cât individul nu a reușit să filtreze niște principii morale - primordiale, înseamnă că psihicul lui este slab

Bibliografie

- <https://childhub.org>
- <https://legallhour.ro/ce-este-bullying-si-cum-poate-fi-combatut-in-scoala/>
- <https://www.parintiicerschimbare.ro/bullying-definitie-forme-metode-de-combatere/>
- <https://www.twinkl.ro/blog/11-resurse-despre-tipuri-de-bullying-si-cyberbullying>

CYBERBULLYING ÎN ȘCOLILE DIN ROMÂNIA: O PROBLEMĂ ACTUALĂ ȘI PROVOCĂRI DE SOLUȚIONARE

prof. ing. Emciuc Natalia

prof. Butușină Gabriela

Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații „Gheorghe Airinei”, București

Cyberbullying-ul reprezintă o formă de hărțuire care se desfășoară prin intermediul tehnologiilor digitale, inclusiv rețele sociale, mesagerie instantanee și platforme online. Această problemă a devenit din ce în ce mai prevalentă în rândul elevilor din România, în special în contextul creșterii utilizării internetului și a dispozitivelor mobile. Lucrarea de față își propune să analizeze fenomenul cyberbullying-ului în școlile din România, impactul său asupra elevilor și măsurile de prevenire și intervenție.

Conform unui studiu realizat de Organizația Salvați Copiii, aproximativ 1 din 4 elevi români a fost victimă a cyberbullying-ului. Această statistică alarmantă evidențiază amploarea problemei și necesitatea de a aborda acest fenomen cu seriozitate. Victimele cyberbullying-ului pot suferi de anxietate, depresie, scăderea stimei de sine și, în cazuri extreme, pot ajunge la comportamente autodistructive.

În plus, cyberbullying-ul nu afectează doar victimele, ci și pe cei care asistă la hărțuire. Martorii pot deveni, de asemenea, victime indirecte, experimentând sentimente de frică și neputință. De aceea, este crucial să se dezvolte un mediu școlar sigur și suportiv.

Cauzele care stau la baza cyberbullying-ului sunt variate. Printre acestea se numără:

1. „Anonimatul” - Internetul oferă o mascare a identității, ceea ce îi încurajează pe agresori să își manifeste comportamentele negative fără teama de repercusiuni.
2. „Presiunea grupului” - În unele cazuri, elevii pot simți presiunea de a se conforma comportamentelor negative ale colegilor lor pentru a fi acceptați în grup.
3. „Lipsa educației digitale” - Multe școli nu oferă suficiente resurse educaționale pentru a învăța elevii despre utilizarea responsabilă a tehnologiei.

Pentru a combate fenomenul cyberbullying-ului, este esențial să se implementeze măsuri de prevenire și intervenție:

1. „Educația digitală”- Școlile ar trebui să integreze în curriculum lecții despre utilizarea responsabilă a internetului, empatie și respect.
2. „Program de suport pentru victime”- Este important ca școlile să dezvolte programe de suport pentru elevii care au fost victime ale cyberbullying-ului, oferind consiliere psihologică și asistență.
3. „Implicarea părinților”- Educația părinților cu privire la cyberbullying este crucială. Aceștia ar trebui să fie informați despre semnele care indică faptul că copilul lor ar putea fi victimă sau agresor.

4. „Politici clare”- Instituțiile de învățământ ar trebui să aibă politici clare împotriva cyberbullying-ului, cu sancțiuni bine definite pentru cei care se fac vinovați de astfel de comportamente.

Cyberbullying-ul reprezintă o provocare serioasă în școlile din România, dar prin educație, implicare și politici adecvate, putem crea un mediu mai sigur pentru elevi.

Este responsabilitatea noastră, ca societate, să ne unim forțele pentru a combate acest fenomen și a asigura bunăstarea tuturor copiilor.

Bibliografie:

1. Salvați Copiii România. (2022). „Studiu privind fenomenul cyberbullying-ului în rândul elevilor din România.”
2. European Commission. (2020). „Cyberbullying among young people: A report on the current state of knowledge in Europe.”
3. UNESCO. (2021). „Education Sector Responses to Bullying: A Global Review.”
4. Ministerul Educației Naționale. (2023). „Strategia națională pentru prevenirea și combaterea violenței în școli.”
5. Olweus, D. (2013). „Bullying at School: What We Know and What We Can Do.” Wiley.

PROIECT EDUCATIV: „SĂNĂTATEA TA CONTEAZĂ”

prof. Calotă Luminița Elena, Colegiul Energetic Râmnicu Vâlcea

Tipul de educație în care se încadrează: educație pentru dezvoltare personală

ARGUMENT

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, sănătatea individului este definită drept „o stare de bine fizică, mentală, socială și nu doar absența bolii sau infirmității”.

Menținerea și întărirea sănătății, în condițiile prezente de poluare și stres ale lumii întregi constituie factorul de bază pentru ca omul să poată participa eficient și activ la viața socială.

Dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor vine în sprijinul unei inserții sociale ulterioare eficiente.

Elevii sunt expusi riscului îmbolnavirii profesionale, în toate spațiile în care se desfășoară activitatea didactică, dar cu precădere în timpul efectuării stagiilor de practică.

Condițiile în care se desfășoară procesul de învățământ în școlile de toate gradele, complexitatea dotărilor tehnice din spațiile didactice de instruire (săli de clasă, laboratoare, cabinete, ateliere, săli de gimnastică și baze sportive, poligoane, șantiere, ferme și loturi agricole s.a.), munca productivă din școli, participarea elevilor la procese de producție industriale și agricole necesită organizarea și desfășurarea muncii și a activităților școlare și extrașcolare pe baza cunoașterii, înțelegerii și aplicării normelor de securitate și sănătate a muncii.

Este vorba despre păstrare securității și sănătății voastre în prezent și protejarea sanatații voastre în viitor astfel încât să vă puteți bucura pe deplin de viață.

SCOP

- Formarea deprinderilor de viață sănătoasă necesară integrării socio-profesionale post – liceale.
- Dezvoltarea unor atitudini și practici la nivelul întregii populații aflate într-o formă de învățământ, prin intermediul programelor școlare și de petrecere a timpului liber, în scopul adoptării unui stil de viață sănătos, fără tutun, alcool și droguri

OBIECTIVE

- Dezvoltarea deprinderilor de management al informațiilor, prin facilitarea accesului la informații
- Dezvoltarea sentimentului de responsabilitate pentru propriile decizii și alegerea unui stil de viață sănătos
- Identificarea situațiilor și a factorilor de risc pentru sănătate și integritatea vieții;

- promovarea dialogului și a comunicării între elevi și cadre didactice din unități și localități (ate)diferite;
- sensibilizarea tinerilor participanți cu privire la efectele negative ale consumului de droguri, alcool și tutun

RESURSE PROIECTULUI

UMANE

- elevi, părinți, profesori, cadre medicale și specialiști

MATERIALE:

- planșe, pliante, mulaje etc; aparat foto, cameră foto, computer, CD-uri, DVD-uri, DVD, broșuri și reviste de sănătate, filme educative CD, imprimanta și videoproiector, coli de scris, coli de carton, marker de diferite culori, carioca, hartie creponată, lipici

EVALUARE/REZULTATE:

- Publicarea de materiale în revista școlii
- Realizarea unui avizier pentru diseminarea informațiilor cu privire la activităților din proiect
- Realizarea de expoziții cu desene, pliante, postere create în proiect

Nr. crt.	Numele activității	Scop	Metode și tehnici de lucru	Rezultate așteptate	Evaluarea
1.	Ziua internațională SSM 28 aprilie	Dezvoltarea comportamentului și cunoștințele fundamentale și a contribui în mod pozitiv la sănătatea și securitatea noastră și a altora	Prezentare ppt, filmulețe SSM,	Înșușirea regulilor de igienă necesare prevenirii îmbolnăvirilor profesionale. să înțeleaga nevoia existenței regulilor;	Realizarea de pliante și filmulețe
2.	„Învață azi, să te păzești o viață!”	sensibilizarea și educarea elevilor cu privire la respectarea normelor de securitate și sănătate în muncă	Concurs POSTERE și pliante, filme - - Prezentare de broșuri și pliante privind SSM - Premiera elevilor	Înșușirea măsurilor de prevenire a îmbolnăvirilor la școală, acasă la agentul economic.	Realizarea unui concurs de desene și afise

Bibliografie

<https://osha.europa.eu/ro/themes/mainstreaming-osh-education/oshvet-project-osh-vocational-education-and-training>

<https://incdpmerasmus.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/07/o1-ghid.pdf>

https://www.protectiamuncii.ro/pdfs/publicatii_agentie/factsn52-ro.pdf

ȘCOALA – MEDIU SIGUR ȘI SĂNĂTOS: PROVOCĂRI ACTUALE PRIVIND ADICȚIILE

prof. Ciulu Simona

prof. Cazacu Roxana

Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova

Școala reprezintă un forum necesar pentru dezvoltarea elevilor, nu doar din perspectiva științifică, ci și socială și afectivă. Un context al sănătății și al siguranței presupune prevenirea periclitărilor ce pot compromite binele elevilor, iar adicțiile reprezintă una dintre cele mai vârstice adevărate provocări ale timpurilor noastre. Consumul de tutun, alcool, substanțe stupefiante, dar și dependențele comportamentale în formă de jocuri de noroc și abordarea excesivă a tehnologiei pot afecta în mod negativ sănătatea fizică și psihică a tinerei generații.

De-a lungul ultimilor ani, România a raportat o alertantă creștere în adicțiile adolescenților. În conformitate cu un studiu efectuat de Agenția Națională Antidrog (ANA) în anul 2023:

- 19% dintre liceeni au folosit cel puțin o dată droguri ilegale.
- 30% dintre liceeni și-au fumat țigările electronice (vaping).
- 50% dintre între 15-18 ani consumă alcool cel puțin o dată pe lună.
- mai mult de 60% dintre gimnaziții și liceenii au depus mai mult de 5 ore pe zi în fața ecranului.

Datele de la rândul următor subliniază obligația implementării unor măsuri educaționale și de prevenție astfel încât școala să rămână un loc sigur și sănătos pentru toți elevii.

1. Principalele tipuri de adicții în rândul elevilor. Adicțiile se pot grupa în două mari categorii:

1.1. Adicții legate de substanțe

- Tutun și țigări electronice – Consumul țigărilor electronice s-a răspândit printre adolescenți, deși conțin substanțe toxice care pot să afecteze dezvoltarea creierului.
- Alcool – Sporirea facilității și presiunea socială îl forțează pe adolescent să bea alcool încă din gimnaziu.
- Droguri – Consumul cannabisului și de substanțe psihoactive a fost în creștere, și a fost influențat de mediul online și de grupul de prietenie.

1.2. Adicții comportamentale

- Tehnologie de dependență – Exposura îndelungată în fața ecranelor îmboldește atenția, performanța școlară și sănătatea mentală.
- Jocurile de noroc – Înmulțirea siturilor internetice de jocuri de noroc aduce tot mai mulți tineri sub riscul de problemă socială și financiară.

2. Factorii care Favorizează Adicțiile

- Printre factorii contributivi la formarea adicțiilor în rândul elevilor se mai numără:
- Influențele sociale – presiunea grupului și modele negative din mass-media.
- Probleme familiale – nevoie de comunicare cu părinții, financiar, expoziția în familie a consumului de substanțe.
- Factorul psihologic – stres școlar, anxietate și absența stimei de sine îl conduce pe tânăr la „evadare” prin substanță sau tehnologie.

3. Impactul adicțiilor asupra elevilor și mediului școlar

- sănătatea problemelor – fumat și consumul de alcool îl pot îndepărta pe elev pe drumuri al cronicelor respiratorii, cardiovasculare și tulburări psihice.
- scăderea performanței școlare – studenții dependenți înțeleg mai slab și sunt riscant de a fi omiși la școală.
- problematică socială – violențele de comportament, izolare și conflictele familiale apar frecvent la adolescenți dependenți.

Studiu de caz: Programul „STOP VAPING” în școlile României

În ultimii ani, țigările electronice au devenit extrem de populare în rândul elevilor. Deși sunt considerate a fi mai sigure decât țigările tradiționale, acestea conțin nicotină și alte substanțe toxice, afectând dezvoltarea sistemului nervos al adolescenților.

Contextul problemei conform unui studiu efectuat de Institutul Național de Sănătate Publică în 2023, 30% dintre liceeni au încercat vaping-ul. Elevii cred că țigările electronice sunt „inofensive”, fiind influențați de reclame și social media.

Intervenția: Programul „STOP VAPING”

În 2023, Ministerul Educației a lansat un pilot de test în 50 de școli din România și care are următoarele componente:

- informațiile despre nocivitatea vapatului, predate de specialiști medici, psihologi.
- rezolvarea prin workshop-uri de tip interacțiune cu îndrumători foste persoane fumătoare cărora li s-a relatat experiența.
- dezvoltarea "ambasadorilor sănătății" – elevilor care promet un stil sănătos de viață.

Rezultate statistice, ca efect după 6 luni:

- Scădere de 25% a numărului de copii care vaporează.
- Reducerea gradului de conștientizare asupra efectelor negative cu 40%.
- Îmbunătățirea colaborării cu școală, părinți și comunitate.

5. Soluții la Mediu Sigur și Sănătos în Școli

1. Prevenția și educație se poate face prin

- Introducerea unor cursuri obligatorii de educație pentru sănătate în școli.

- Invitație a experților la ședințe de informare pentru elevi și părinți.
2. Suport emoțional și consiliere
- Școli care au centre de consiliere pentru elevi ce se întâlnesc cu probleme privind adicții.
 - Întâlniri cu elevi și profesioniști în scopul identificării semnelor timpurii ale consumului de substanțe.
3. Activități extracurriculare
- Cluburi artistice, sportive și de voluntariat pentru a prezenta alternative sănătoase.
 - Campanii de sensibilizare desfășurate în parteneriat cu ONG-uri.

Concluzie

Adicțiile reprezintă o provocare majoră în școlile din România, dar prin educație, prevenție și sprijin emoțional, elevii pot fi ajutați să facă alegeri sănătoase. Școala, familia și comunitatea trebuie să colaboreze pentru a menține un mediu sigur și sănătos pentru toți tinerii.

Este recomandat pentru viitor extinderea programului „STOP VAPING” la nivel național, crearea unor aplicații educaționale pentru prevenirea adicțiilor, introducerea cursurilor de mindfulness și sănătate mentală în școli. Prin măsuri proactive, putem asigura o generație mai sănătoasă, responsabilă și conștientă de riscurile adicțiilor.

Bibliografie

1. Agenția Națională Antidrog (ANA) – „Studiu național privind consumul de droguri în rândul elevilor din România”, București, 2023. Disponibil la: www.ana.gov.ro
2. Institutul Național de Sănătate Publică (INSP) – „Raport privind utilizarea țigărilor electronice în rândul tinerilor din România”, București, 2023. Disponibil la: www.insp.gov.ro
3. Ministerul Educației din România – „Programul Național de Prevenire a Adicțiilor în Școli”, 2023. Disponibil la: www.edu.ro
4. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) – „Raport global privind consumul de tutun și impactul acestuia asupra tinerilor”, Geneva, 2022. Disponibil la: www.who.int
5. UNICEF România – „Impactul rețelelor sociale asupra sănătății mintale a adolescenților”, București, 2023. Disponibil la: www.unicef.org/romania
6. Psihologia Educației și Sănătății Mentale – Revistă de specialitate, Volumul 8, Nr. 2, 2023, Editura Universitară.
7. Institutul de Cercetare și Prevenire a Criminalității (ICPC) – „Raport privind comportamentele de risc în rândul adolescenților din România”, 2023. Disponibil la: www.politiaromana.ro

prof. Ceucă-Diaconescu Monica

prof. Cealîcu Isabela Elisa

Colegiul „Ștefan Odobleja”, Craiova

Introducere

Școala reprezintă un mediu esențial pentru dezvoltarea intelectuală, socială și emoțională a elevilor. Totuși, acest mediu este supus unor provocări din ce în ce mai complexe, care pot afecta bunăstarea și siguranța copiilor. Printre acestea se numără violența, bullying-ul, mobbing-ul, cyberbullying-ul și diversele tipuri de adicții. În acest referat, vom analiza aceste probleme și vom evidenția măsuri de prevenție și soluții posibile.

Violența în școli

Violența în școli poate lua mai multe forme, de la agresiuni fizice și verbale, până la violența psihologică. Consecințele sunt adesea grave, incluzând traume emoționale, scăderea stimei de sine și performanțe scăzute la învățătură.

Statisticile arată că un procent semnificativ de elevi sunt victime ale violenței în școli, ceea ce impune nevoia unor programe educaționale pentru gestionarea conflictelor și promovarea respectului reciproc.

Bullying-ul

Bullying-ul este o problemă majoră în multe școli, caracterizat prin comportamente repetate de intimidare sau umilire. Acesta poate fi fizic, verbal sau relațional, iar impactul său se poate extinde asupra sănătății mentale și emoționale a victimelor. Studiile arată că elevii care sunt victime ale bullying-ului au un risc mai mare de a dezvolta depresie, anxietate și tendințe suicidale. De asemenea, bullying-ul poate afecta și agresorii, perpetuând un ciclu de violență.

Mobbing-ul

Mobbing-ul, sau hărțuirea colectivă, este o altă formă de abuz frecventă în mediul școlar. Acest fenomen implică hărțuirea susținută de către un grup asupra unui individ, ceea ce poate duce la excluderea socială a victimei. Mobbing-ul are consecințe similare cu bullying-ul, dar este adesea mai dificil de identificat și abordat din cauza naturii sale colective.

Cyberbullying-ul

Odată cu avansul tehnologic, cyberbullying-ul a devenit o provocare semnificativă.

Acesta implică utilizarea mijloacelor digitale, precum rețelele de socializare, mesajele text sau e-mailurile, pentru a hărțui sau umili o persoană.

Spre deosebire de bullying-ul tradițional, cyberbullying-ul este greu de controlat, deoarece poate avea loc în afara orelor de școală și poate afecta victimele non-stop. Consecințele includ izolare socială, scăderea performanțelor școlare și probleme serioase de sănătate mentală.

Adicțiile

Adicțiile, fie că este vorba despre consumul de substanțe, jocuri de noroc sau utilizarea excesivă a tehnologiei, reprezintă o altă problemă ce afectează elevii. Dependentele pot reduce capacitatea de concentrare, pot afecta rezultatele școlare și pot duce la comportamente antisociale. Este esențial ca școlile să promoveze programe de educație pentru prevenirea adicțiilor și să ofere sprijin elevilor afectați.

Soluții și Prevenții

Pentru a transforma școala într-un mediu sigur și sănătos, sunt necesare mai multe măsuri:

- **Implementarea unor politici anti-bullying:** Acestea trebuie să includă proceduri clare pentru raportarea și soluționarea incidentelor.
- **Educație emoțională și socială:** Programele de dezvoltare a inteligenței emoționale pot ajuta elevii să gestioneze conflictele și să dezvolte relații pozitive.
- **Implicarea părinților:** Colaborarea dintre școală și familie este esențială pentru prevenirea și soluționarea problemelor.
- **Monitorizarea mediului online:** Educarea elevilor despre utilizarea responsabilă a tehnologiei și monitorizarea activităților online pot reduce riscurile asociate cyberbullying-ului.
- **Consiliere psihologică:** Serviciile de consiliere pot oferi sprijin emoțional elevilor afectați de violență sau alte probleme.

Concluzie

Școala trebuie să fie un spațiu sigur și sănătos, unde elevii să se poată dezvolta armonios. Combaterea provocărilor actuale, precum violența, bullying-ul, mobbing-ul, cyberbullying-ul și adicțiile, necesită un efort comun din partea elevilor, profesorilor, părinților și autorităților.

Prin implementarea unor politici eficiente și prin promovarea valorilor de respect și incluziune, școala poate deveni un mediu propice pentru dezvoltare și învățare.

Bibliografie

1. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
2. Smith, P. K., & Sharp, S. (1994). *School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge.
3. Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2012). *Cyberbullying: Bullying in the Digital Age*. Wiley-Blackwell.
4. Ministerul Educației și Cercetării. (2020). *Strategii pentru prevenirea violenței în școli*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
5. World Health Organization. (2014). *Preventing Violence in Schools: A Global Perspective*. Geneva: WHO.

CYBERBULLYING-UL ÎN GIMNAZIU: ÎNȚELEGEREA ȘI PREVENIREA AGRESIUNII ONLINE

prof. Ceașu Geta Cristina,
Școala Gimnazială „Take Ionescu”/Colegiul Energetic, Râmnicu Vâlcea

Cyberbullying-ul, sau hărțuirea cibernetică, este o problemă gravă care afectează tot mai mulți elevi în era digitală în care trăim. Acest fenomen constă în comportamente repetate de intimidare, denigrare, hărțuire sau amenințare realizate prin intermediul dispozitivelor electronice sau a platformelor online. Elevii de gimnaziu sunt în mod particular vulnerabili la acest tip de agresiune, având în vedere creșterea utilizării tehnologiei în rândul acestei grupe de vârstă.

Cyberbullying-ul se manifestă în multe forme, inclusiv mesaje denigratoare, răspândirea de zvonuri, publicarea de poze sau informații personale fără consimțământ și, în cazuri extreme, amenințări cu violență. Efectele acestui comportament pot fi devastatoare, ducând la anxietate, depresie și chiar sinucidere în cazurile extreme.

Prevenirea cyberbullying-ului începe cu educarea elevilor, părinților și cadrelor didactice despre natura și consecințele acestui comportament. Iată câteva modalități prin care se poate face acest lucru:

- **Educația digitală:** Elevii ar trebui să fie educați despre eticheta online, inclusiv despre cum să se comporte cu respect în mediul online și cum să reacționeze în cazul în care sunt victime ale cyberbullying-ului.
- **Monitorizarea activității online:** Părinții și cadrele didactice ar trebui să fie conștiente de activitatea online a copiilor și să îi ajute să își seteze opțiunile de confidențialitate pe platformele pe care le folosesc.
- **Politici școlare clare:** Școlile ar trebui să aibă politici clare împotriva cyberbullying-ului, inclusiv sancțiuni pentru cei care îl practică.
- **Sprijin psihologic:** În cazul în care un copil este victimă a cyberbullying-ului, este esențial să primească sprijin psihologic adecvat pentru a face față traumei.
- **Promovarea empatiei și a respectului reciproc:** Este important să se promoveze valorile de respect și empatie în rândul elevilor, astfel încât aceștia să înțeleagă impactul acțiunilor lor asupra celorlalți.
- **Crearea unui sistem de raportare:** Școlile ar trebui să dezvolte și să promoveze un sistem de raportare a incidentelor de cyberbullying, care să permită elevilor și părinților să raporteze în mod anonim cazurile de hărțuire cibernetică. Acest sistem ar trebui să fie ușor accesibil și să fie

gestionat de personalul școlar dedicat, care să răspundă în mod eficient și să ofere sprijin celor afectați.

- **Colaborarea cu experți în domeniu:** Școlile ar trebui să colaboreze cu experți în domeniul securității cibernetice și sănătății mentale pentru a dezvolta și implementa cele mai bune practici de prevenire și intervenție în cazurile de cyberbullying.
- **Ateliere și campanii de conștientizare:** Organizarea de ateliere și campanii de conștientizare poate ajuta la educarea elevilor, părinților și profesorilor despre riscurile asociate cu cyberbullying-ul și modul în care pot contribui la prevenirea acestuia. Acest lucru poate implica discuții în grup, prezentări, postere informative și sesiuni de întrebări și răspunsuri.
- **Încurajarea comunicării deschise:** Părinții și cadrele didactice ar trebui să încurajeze copiii să vorbească despre experiențele lor online și să se simtă în siguranță să raporteze orice comportament abuziv sau problemă întâmpinată în mediul virtual.
- **Consiliere și mentorat:** În cazul în care un copil este atât agresor, cât și victimă, este important să se ofere consiliere și mentorat pentru a aborda problemele emoționale și comportamentale care stau la baza acestor acțiuni. Acest lucru poate implica consiliere individuală, de grup sau familie și ar trebui să se axeze pe dezvoltarea abilităților sociale, a empatiei și a strategiilor de gestionare a conflictelor.

Eforturile conjugate ale școlilor, părinților, comunității și guvernelor sunt necesare pentru a combate eficient cyberbullying-ul în rândul elevilor de gimnaziu. Prin educarea și sprijinirea tinerilor să devină cetățeni digitali responsabili, putem contribui la crearea unei societăți online mai sigure și mai sănătoase pentru generațiile viitoare.

Studiu de Caz: Confruntarea cu Cyberbullying-ul în Școala Gimnazială „X”

Situația: În Școala Gimnazială "X", o instituție de învățământ cu un număr de 1200 de elevi, au început să apară numeroase cazuri de cyberbullying. Elevii reclamau faptul că erau ținta unor mesaje răutăcioase pe rețelele de socializare, precum WhatsApp, Instagram și Facebook, iar în unele cazuri, apăreau fotografii cu ei distribuite fără consimțământul lor, uneori cu modificări jignitoare.

Intervenția: Personalul didactic, împreună cu părinții și cu ajutorul unui psiholog școlar, a decis să abordeze problema printr-un program complex de prevenție și intervenție. Programul a inclus următoarele măsuri:

- ✚ **Educație digitală:** Atelierele educaționale pentru elevi s-au desfășurat într-un format interactiv și au fost adaptate la nivelul de vârstă și cunoștințele elevilor. Au fost abordate teme precum eticheta online, drepturile și responsabilitățile în mediul digital, precum și modalități de protecție împotriva cyberbullying-ului. De exemplu, au fost prezentate cazuri fictive de cyberbullying și elevii au fost încurajați să analizeze situațiile și să identifice soluții.

- ✚ **Crearea unui sistem de raportare:** Sistemul de raportare online a fost implementat sub forma unui formular web ușor de accesat de pe site-ul școlii, care permitea elevilor să semnaleze în mod anonim incidentele de cyberbullying. Formularul includea câmpuri precum data incidentului, platforma folosită, tipul de agresiune și orice dovezi relevante, cum ar fi capturi de ecran.
- ✚ **Politici școlare de prevenire:** Codul de conduită a fost distribuit atât în format tipărit, cât și digital, și a fost prezentat în cadrul adunărilor generale ale școlii. Regulile privind comportamentul online acceptabil și sancțiunile pentru încălcarea acestora au fost explicate pe larg, iar fiecare elev a semnat un angajament de respectare a acestor reguli.
- ✚ **Consiliere:** Psihologul școlar a oferit consiliere individuală celor afectați de cyberbullying, abordând probleme precum stima de sine, gestionarea stresului și dezvoltarea unor mecanisme de coping. Grupurile de suport pentru victime erau conduse de psihologul școlar și ofereau un mediu sigur pentru elevii afectați să împărtășească experiențele lor și să primească sprijin emoțional și practic.
- ✚ **Mentorat:** Elevii care erau identificați ca agresori au primit mentorat pentru a-i ajuta să își înțeleagă comportamentul și să dezvolte strategii mai sănătoase de gestionare a conflictelor. Aceasta a implicat sesiuni individuale cu un consilier sau cu un mentor care a lucrat cu ei pentru a discuta problemele lor, a înțelege motivele comportamentului lor și a le oferi alternative constructive la comportamentul agresiv. Au fost discutate teme precum empatia, respectul față de ceilalți și gestionarea emoțiilor negative.

Rezultate: După implementarea programului, numărul incidentelor de cyberbullying a scăzut semnificativ. Elevii au raportat că se simt mai în siguranță și mai încrezători în gestionarea situațiilor de cyberbullying. De asemenea, părinții și cadrele didactice s-au arătat mai conștiente de riscurile asociate cu mediul online și mai capabile să sprijine copiii în fața acestor provocări.

De exemplu, înainte de program, s-a raportat o medie lunară de 20 de cazuri de cyberbullying. După șase luni de la implementarea programului, numărul mediu lunar de cazuri a scăzut la 5. În plus, sondajele de opinie efectuate printre elevi au indicat o creștere a înțelegerii riscurilor de cyberbullying și a modurilor de a reacționa atunci când se confruntă cu astfel de situații.

Concluzii: Acest studiu de caz evidențiază importanța unei abordări complexe în prevenirea și combaterea cyberbullying-ului. Prin educare, monitorizare, implementarea unor politici clare, oferirea de sprijin psihologic și promovarea unui comportament online responsabil, școlile pot juca un rol crucial în protejarea elevilor de efectele dăunătoare ale cyberbullying-ului. A fost demonstrat faptul că astfel de programe pot avea un impact pozitiv semnificativ asupra siguranței și bunăstării elevilor în mediul online.

Astfel, cyberbullying-ul este o problemă serioasă care necesită o abordare multifactorială pentru a fi prevenită. Educația, monitorizarea, politici clare, sprijinul psihologic și promovarea valorilor pozitive sunt toate elemente cheie în prevenirea acestui fenomen nociv. Împreună, putem proteja elevii de gimnaziu și crea un mediu online sigur și respectuos pentru toți.

Bibliografie:

1. Englander, E. (2012). „Bullying and Cyberbullying: What Every Educator Needs to Know”. Harvard Educational Review.
2. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2020). „Cyberbullying prevention and response: Expert perspectives”. New York, NY: Routledge.
3. Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2012). „Cyberbullying Prevention and Response: Expert Perspectives”. Routledge.
4. Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). „Cyberbullying: Another main type of bullying?”. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147–154.
5. Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). „Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376–385.

CYBERBULLTING-UL – PROVOCARE ACTUALĂ ȘI NU NUMAI

prof. Ciochină Luisa Ana

Școala Gimnazială „Take Ionescu”, Râmnicu Vâlcea

Datorită progreselor tehnologiei, bullying-ul nu se mai limitează la curtea școlii, ci s-a apropiat de spațiile cibernetice, evoluând într-un nou tip numit cyberbullying. Descoperirile indică faptul că hărțuirea cibernetică a crescut rapid în popularitate exercitând efecte deosebit de dăunătoare asupra copilului.

Consecințele agresiunii cibernetice sunt similare sau, în unele cazuri, chiar mai grave decât cele ale tipurilor tradiționale de bullying.

Cyberbullying” este tipul de bullying care se întâmplă prin intermediul tehnologiei, de exemplu, prin intermediul site-urilor de socializare sau al mesajelor. Poate apărea sub formă de e-mailuri abuzive, mesaje rău intenționate, imagini și videoclipuri deranjante sau răspândirea zvonuri mincinoase, postarea unor profiluri false pentru a exclude pe cineva din societate.

Există mai multe diferențe majore între hărțuirea cibernetică și hărțuirea tradițională cea față în față. În primul rând, prima poate avea loc oriunde și oricând, chiar și atunci când victima este singură. În al doilea rând, autorii agresiunii online pot fi anonimi, deoarece își maschează identitatea sub un cont fals, ceea ce face uneori imposibilă urmărirea surselor.

Hărțuirea cibernetică are puterea de a accesa un public mai larg și poate avea, de asemenea, efecte pe termen foarte lung, deoarece materialele online pot dura mult timp înainte de a fi șterse sau eliminate. În plus, din moment ce agresorii nu sunt fizic martori la reacțiile victimelor, uneori fac sau spun lucruri care sunt chiar mai dureroase decât în situațiile de hărțuire față în față, făcând astfel hărțuirea cibernetică mult mai periculoasă.

Sunt multe motive pentru care oamenii îi agresează pe alții, astfel putem aminti preocupări legate de popularitate, probleme de familie, frustrare, influența colegilor sau percepții greșite despre violență. Aceste situații de agresivitate apar atât din dorința copilului de a rămâne popular și puternic, dar și din perspectiva adolescentului care vrea să se integreze în societate. De asemenea, victimele pot fi umilite din cauza statutului lor social, a orientării sexuale, a aspectului neobișnuit sau a stimei de sine scăzute.

Cel mai semnificativ factor care face ca bullying-ul online să fie deosebit de popular este anonimatul. Deoarece cei care realizează agresiunea nu se confruntă direct cu victimele în timpul actului lor, hărțuirea cibernetică, în general, nu necesită atât de mult curaj ca în confruntările față în față. Pe de altă parte, din moment ce are loc în spațiul cibernetic unde se află adevăratele identități ale oamenilor, creează o concepție greșită comună în rândul agresorilor că nu vor fi prinși, ceea ce îi

încurajează să comită și mai multe evenimente de agresiune online. Astfel aceștia nu constietizeaza efectele acțiunilor lor.

Spre deosebire de cazurile tradiționale de hărțuire, în care consecințele sunt evidente, agresiunile cibernetice nu sunt atât de vizibile. Mulți participanți la hărțuire cibernetică consideră că evenimentele sunt „amuzante, populare”.

Presiunea socială cu care se confruntă unii elevi atunci când se simt excluși dacă nu își urmează prietenii și nu se alătură situațiilor de agresiune, constituie un alt factor important în bullying-ul online.

Consecințele directe și cele mai tipice ale hărțuirii cibernetice sunt evidente, existând o legătură clară între hărțuirea online și unele forme severe de traume psihologice, cum ar fi depresia, anxietatea socială, problemele de încredere sau stima de sine scăzută.

Cyberbullying-ul poate avea un efect drastic asupra sănătății fizice a victimelor. Durerile de cap sau de stomac, lipsa apetitului, toate sunt adesea asociate cu anxietate prelungită, sau autovătămarea văzută ca o modalitate de a atenua suferința.

O alta consecinta frecventă la victimele bullyingului online este abuzul de țigări sau droguri sau alcool.

Pe lângă asta, mulți elevi încep să facă absențe, ajung să schimbe școala sau chiar o abandonează, ceea ce, fără îndoială, le va afecta educația ulterioară și îi va afecta pe termen lung.

Într-o perioadă relativ scurtă de timp, hărțuirea cibernetică a apărut și a evoluat într-o problemă presantă în multe părți ale lumii, crescând atât în popularitate, cât și în seriozitate.

Este esențial ca oamenii să fie informați în mod adecvat cu privire la gravitatea hărțuirii cibernetice și ca măsurile adecvate luate pentru a combate problema cât mai curând posibil. Soluțiile nu trebuie neapărat să fie extraordinare, ieșite din comun, așa cum presupun mulți oameni, pot fi la fel de simple ca ceva ce oamenii pot face zilnic sau chiar fără efort. Uneori, să gândim bine înainte de a scrie poate face o diferență enormă pentru cineva din spațiul virtual.

Bibliografie:

1. Donegan, R., 2012, *Bullying și Cyberbullying: istorie, statistici, drept, prevenire și analiză*, Elon Journal of Undergraduate Research in Communications.
2. Mishna, F., Khoury-Kassabri, M., Gadalla, T., Daciuk, J. 2012, *Factori de risc pentru implicarea în hărțuirea cibernetică: Victime, bătăuși și victime*,
3. Jigău, M, B, M, 2006, *Prevenirea și combaterea violenței în școală*, ghid practic pentru directori și cadre didactice, Editura Alpha MDN, București.
4. Păunescu, C., 1994, *Agresivitatea și condiția umană*, Editura Tehnică, București,;
5. Stoica-Constantin, Ana, Neculau, Adrian, *Psihosociologia rezolvării conflictului*, Editura Polirom, Iași, 1998;

EFECTELE CYBERBULLYING-ULUI ASUPRA ELEVILOR

prof. Codreș Mihaela, Școala Gimnazială „Sf. Gheorghe”, Craiova

Hărțuirea, cunoscută drept cyberbullying atunci când are loc pe Internet, implică folosirea tehnologiilor informației și comunicațiilor, cum ar fi mail-ul, telefoanele mobile, site-urile web defăimătoare, blog-urile etc., cu scopul de a ataca în mod deliberat, repetat și ostil un individ sau un grup de indivizi. Hărțuirea cibernetică poate consta în trimiterea de e-mail-uri unei persoane care a spus că nu vrea să mai comunice cu expeditorul, email - uri care pot conține amenințări, remarci sexuale, incitări la ură, șicanări ale victimelor precum și afișarea oricăror declarații false care au ca scop umilirea victimei. Amenințările pot fi private, sau publice pe forumuri și grupuri de discuție. Agresorii cibernetici pot divulga date reale, cu caracter personal, despre victimele lor pe site-uri și forumuri sau pot publica materiale în numele lor cu scopul de a le defăima și/sau ridiculiza. De asemenea, unii agresori pot trimite și e-mail-uri de amenințare și hărțuire, în timp ce alții publică bârfe și instigă alte persoane la comportamente răutăcioase împotriva victimelor.

Cyberbullying-ul poate include:

- Batjocora repetată a unei persoane
- Trimiterea de mesaje obscene prin intermediul Internetului
- Ridiculizarea cuiva prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare
- Trimiterea de amenințări
- Publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză

Cyberbullying-ul apare de obicei în contextul folosirii aplicațiilor de mesagerie instant cum ar fi Yahoo Messenger, Skype, MSN Messenger, etc. El poate lua proporții și mai mari devenind public atunci când are loc pe bloguri sau rețele sociale cum ar fi Facebook, Hi5 sau website-uri de hostare cum ar fi Youtube. Aplicațiile telefoanelor mobile cum ar fi SMS-ul sau imagini video capturate cu camera telefonului pot fi și ele folosite pentru a hărțui în acest fel.

Se pare că în legătură cu motivațiile și caracteristicile hărțuitorului cibernetic nu există în momentul de față foarte multe cercetări. Totuși, mai multe trăsături specifice descoperite la hărțuitorii obișnuiți ar putea aduce la lumină profilul hărțuitorilor cibernetici. Un hărțuitor în general percepe intenții ostile în acțiunile celorlalți, reacționează mai repede la mânie decât alții, folosesc forța mai repede ca alții, au credințe rigide, văd în imagine calea spre putere și folosesc comportamente agresive pentru a-și proteja propria imagine (Hazler, Carney, Green, Powell, & Jolly, 1997). S-a observat că-I controlează pe ceilalți prin amenințări verbale și fizice și manifestă puțină empatie pentru problemele victimelor (Hazler, et al., 2006).

Impulsivitatea în timpul adolescenței poate fi un factor care contribuie la incidența hărțuirii cibernetice. Adolescenții pot acționa fără a lua în considerare în întregime posibilele consecințe pentru victime. De aceea, prin analiza componentelor impulsivității este posibil să înțelegem mai multe despre de ce apare acest tip de hărțuire.

Efecte ale cyberbullying-ului

- Scăderea stimei de sine și a sentimentului de siguranță
- Sentimente de frică, supărare, rușine
- Refuzul de a se prezenta la școală
- Creșterea anxietății

Bibliografie:

1. Bullying No Way! (2004). Spotlight on cyber bullying. Retrieved July 3, 2007, from <http://www.bullyingnoway.com.au/talkout/spotlight/cyberBullying.shtml>
2. Doneman, P. (2008, February 24). School computer feud linked to hit-run injury. Retrieved April 5, 2008, from <http://www.news.com.au/couriermail/story/0,23739,23264806-952,00.htm>

SECURITATEA MUNCII ÎN LABORATORUL ȘCOLAR

prof. Cojocaru Luciana

Liceul Tehnologic de Transporturi Auto, Craiova

Securitatea muncii reprezintă un concept central atât pentru științe, cât și pentru orice domeniu de activitate practică. Siguranța în laborator este responsabilitatea tuturor.

Necesitatea demonstrării experimentelor chimice și prioritatea respectării regulilor de securitate a muncii trebuie să fie în centrul atenției cadrului didactic, în proiectarea și realizarea lecțiilor de chimie.

Pentru a asigura securitatea și sănătatea muncii în unitățile de învățământ, conducătorii unităților trebuie să implementeze un sistem de management al securității și sănătății în muncă, ce constituie o parte componentă a sistemului general de management.

Acest sistem include următoarele elemente:

- elaborarea unei politici de securitate și sănătate în muncă;
- organizarea unui sistem de management cu alocarea clară a responsabilităților în domeniul securității muncii;
- evaluarea riscurilor pentru securitatea și sănătatea în muncă care va fi revizuită ori de câte ori condițiile se modifică;
- auditarea de securitate și sănătate în muncă;
- formarea, informarea și instruirea în domeniul securității și sănătății în muncă;
- proceduri pentru cazuri de urgență;
- analizarea periodică a sistemului pentru a se asigura că este eficient;
- menținerea documentației și înregistrărilor pentru a asigura continuitatea activității

Pentru prevenirea accidentelor de muncă și îmbolnăvirilor profesionale în laboratoarele școlare se pot lua următoarele măsuri:

a) Înainte de începerea experiențelor:

- experiențele la care se utilizează curent electric, la tensiuni ce pot fi periculoase, vor fi efectuate numai de către profesorul de specialitate, ajutat eventual de un laborant, cunoscător al lucrărilor de laborator și al normelor de protecție a muncii;
- planul de desfășurare a experiențelor va fi dinainte stabilit iar personalul va fi instruit în prealabil;
- pardoseala din jurul locului unde se desfășoară experiențele trebuie să fie uscată sau acoperită cu un covor izolant;

- masa de lucru trebuie să fie suficient de mare pentru a permite plasarea în bune condiții a întregului aparataj;
- alimentarea de la rețea se va face de la un tablou cu siguranțe fuzibile calibrate sau întrerupătoare automate; în cazul când se folosește o priză, aceasta va fi în prealabil verificată și asigurată prin siguranțe fuzibile;
- părțile metalice ale aparatelor care ar putea intra accidental sub tensiune vor fi legate la pământ;
- racordurile dintre părțile componente ale montajului se vor face, în mod obligatoriu, prin cordoane în bună stare, perfect izolate și corespunzătoare tensiunilor folosite în experiența respectivă;
- uneltele de lucru (șurubelniță, clește etc.) vor fi prevăzute cu mânere izolante, rezistente la tensiunile care se află în instalație;
- pentru controlul tensiunii și intensității, se vor introduce în circuite aparate de măsurat;
- realizarea montajului sau a oricărei modificări a montajului existent precum și introducerea sau scoaterea instrumentelor de măsurat din circuit se va face cu întregul aparataj scos de sub tensiune;
- înainte de conectarea instalației la sursa de curent electric, se va face o ultimă verificare generală a aparatelor, legăturilor, izolației etc.;
- pentru alimentarea cu energie electrică se va utiliza de preferință un întrerupător special al montajului, plasat pe masa de lucru; scoaterea montajului de sub tensiune trebuie să poată fi efectuată cu ușurință printr-o singură manevră;
- dacă se lucrează cu tensiuni periculoase, se va așeza pe masa de lucru, la loc vizibil, o placă avertizoare a pericolului de electrocutare, iar elevii vor fi opriți să se apropie.

b) În timpul desfășurării experiențelor:

- în timpul experiențelor, pe masa de lucru nu se va găsi, în afara părților componente ale montajului, nici un obiect care ar putea, accidental, antrena legăturile montajului sau ar putea stabili contactul cu părțile aflate sub tensiune;
- cei care efectuează experiențele vor avea o îmbrăcăminte adecvată (strânsă pe corp, mâneci bine încheiate), de preferință halate de laborator;
- este interzisă părăsirea sau lăsarea fără supraveghere a montajului de tensiune;
- se recomandă ca, la instalația aflată sub tensiune, toate manevrele să se facă cu o singură mână;
- în timpul funcționării montajului, este interzisă atingerea părților neizolate (schimbarea legăturilor, atingerea becurilor, intercalarea aparatelor de măsură);

- pentru prevenirea accidentelor după terminarea experiențelor, montajul va fi scos obligatoriu de sub tensiune; orice intervenție asupra instalației electrice trebuie să fie făcută de un electrician autorizat iar lucrarea să aibă caracter definitiv.

c) La lucrările de laborator unde se folosesc substanțe chimice:

- lucrările de laborator și aplicațiile practice se efectuează cu cantitățile de substanță, cu concentrațiile, cu vasele și aparatele indicate în proceduri, în manuale și în instrucțiunile de folosire a materialelor respective, după ce în prealabil profesorul sau maistrul-instructor a verificat exactitatea datelor;
- efectuarea experiențelor este permisă numai după verificarea prealabilă a aparaturii respective;
- efectuarea experiențelor în vase murdare este interzisă; imediat după terminarea experienței, vasele utilizate trebuie să fie spălate;
- vasele de laborator se spală cu amestecuri oxidante sau detergenți și apă distilată fără a se utiliza nisipul, care provoacă fisuri și la încălzire sticla se va sparge ușor;
- vasele care conțin substanțe toxice vor purta etichete avertizoare și vor fi păstrate la locuri sigure, sub cheie. Nu este permisă depozitarea alăturată a vaselor cu substanțe care produc reacții violente prin contact; nu este permisă păstrarea substanțelor în vase neetichetate;
- la identificarea substanțelor pentru experiențe, se citește cu atenție eticheta; dacă există cea mai mică îndoială asupra conținutului unui vas, acesta se va trimite laboratorului de analize chimice, pentru identificare;
- trebuie să existe la îndemână un set de *Fișe tehnice de securitate* (OUG 200/2000) pentru toate substanțele și preparatele chimice periculoase folosite astfel încât proprietățile fizico-chimice și toxicologice, efectele asupra sănătății, măsurile de protecție necesare la manipularea lor și procedurile în caz de urgență să fie cunoscute;
- elevilor le este interzis să guste sau să miroasă substanțele, să se aplece asupra vaselor fără avizul profesorului de specialitate, deoarece acțiunea multor substanțe este puternic toxică, chiar dacă aceasta nu se manifestă imediat;
- toate substanțele chimice se păstrează în dulapuri încuiate; nu este permisă înstrăinarea substanțelor din laborator;
- purtarea ochelarilor de protecție este obligatorie la toate experiențele cu substanțe chimice agresive.
- eprubeta în care se încălzește un lichid se ține înclinată (nu spre cel care lucrează, sau spre vecin); de asemenea, eprubeta nu trebuie încălzită numai la partea de jos, ci pe toata

lungimea ocupată de substanță; susținerea eprubetei se va face cu un suport special construit, nu improvizat;

- rămășițele substanțelor periculoase (metale alcaline, fosfor, baze, substanțe caustice) nu trebuie aruncate la întâmplare, ci separat în vase destinate acestui scop, pentru a fi apoi cât mai repede neutralizate (făcute inofensive prin metode corespunzătoare);

d) La mânăuirea substanțelor chimice :

- experiențele în care se produc substanțe gazoase sau vapori trebuie făcute sub nișă;
- fărâmițarea alcaliilor, a calcei sodate, a iodului, a sărurilor acidului cronic, ca și a altor substanțe care dau o pulbere toxică, se va face de asemenea, sub nișă. Totodată, după caz, este obligatorie și folosirea ochelarilor de protecție.

e) La depozitarea substanțelor chimice :

- depozitarea se face într-o încăpere separată și nu în laborator; depozitul trebuie semnalizat cu semne grafice de avertizare;
- magazia trebuie să fie bine ventilată;
- depozitul trebuie să fie dotat cu mijloace adecvate și suficiente de stingere a incendiilor;
- substanțele/ produsele chimice periculoase trebuie să fie etichetate și ambalate în recipiente corespunzătoare;
- la depozitare se va ține cont de incompatibilitățile la depozitare;
- toate chimicalele împrăștiate accidental trebuie să fie curățate imediat; trebuie să existe la îndemână mijloace de neutralizare, curățare și adecvat;
- instrucțiunile de securitate și sănătate în muncă trebuie să fie afișate în loc vizibil pentru a avertiza personalul didactic și elevii cu privire la măsurile de securitate necesare.

Bibliografie:

1. Razvan Anghel, Georgiana Anghel-Tudor, Daniel Nicola-Gheorghiu „Sanatatea si securitatea în muncă”, Editura C.H. Beck, 2019
2. Antonio Serrano „Manual de securitate și sănătate în laborator” Editura FREMAP, 2013
3. Opopol N. „Sănătatea mediului”, Ch. Bons Offices, 2006.

BULLYING - UN FENOMEN ÎNGRIJORĂTOR CU IMPACT NEGATIV ASUPRA COPIILOR

prof. Sandu Mihaela

prof. Diaconescu Gheorghita

Școala Gimnazială „Înv. M. Georgescu” Celaru, Dolj

Bullying-ul este un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra dezvoltării copilului pe termen scurt și lung. Bullying-ul poate provoca copiilor probleme de ordin emoțional, social și chiar fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere. Totodată bullying-ul afectează performanțele școlare ale copilului. Un copil hărțuit tinde să absenteze de la școală, să nu se implice în activitățile extracuriculare sau are dorința de a renunța la școală ca formă de protecție în fața agresivității cu care trebuie să se confrunte acolo.

Cu toate că în spațiul public se discută și despre **bullying la locul de muncă** spre exemplu, în general, cei mici și adolescenții sunt mai expuși acestor tipuri de comportamente agresive și repetitive. Ei se află într-o perioadă de dezvoltare fizică, emoțională și psihică. Sunt în plin proces de învățare despre cum se construiesc relațiile sociale și cum se gestionează emoțiile, nu au la îndemână instrumentele adulților de a se apăra, ceea ce îi face mai vulnerabili în fața acțiunilor de bullying.

Chiar dacă cel mic nu comunică despre ceea ce i se întâmplă, observă dacă apar:

- **Schimbări de comportament** – alternarea rapidă a stărilor de tristețe profundă cu bucurie sau invers, iritabilitate crescută, stres, izolarea de prieteni, renunțarea la activitățile care înainte îi făceau plăcere.
- **Anumite semne fizice** pe care încearcă să le justifice atunci când este întrebat despre proveniența lor - vânătăi, zgârieturi sau răni.
- **Refuzul de a merge la școală**, invocarea unor motive de boală pentru a lipsi de la ore.
- **Schimbări în rutina zilnică**, de exemplu nu mai vrea să iasă în parc să se joace cu prietenii.
- **Schimbări în obiceiurile alimentare sau de somn** – pare obosit dimineața la trezire, adoarme greu, nu are pofta de mâncare sau din contră, se refugiază în mâncare, se confruntă cu tulburări digestive.
- **Evitarea școlii** și a altor activități școlare, scăderea performanței școlare.
- **Scuze** cu privire la anumite obiecte pierdute sau despre care declară că nu știe unde sunt – haine, obiecte școlare, jucării.
- **Plângeri frecvente** – acuză dureri de cap, dureri de stomac.
- **Autocritica** – se concentrează insistent pe greșeli, vorbește despre defectele lui, spune despre sine că este *prost*, *inutil*, un *ratat*.

Bullying-ul reprezintă comportament agresiv și repetitiv, în care o persoană sau un grup de persoane, în mod intenționat, provoacă suferință și disconfort unei alte persoane considerate mai slabe, vulnerabile.

Bullying-ul îmbracă diverse forme, de la insulte și jigniri verbale, până la amenințări fizice, lovituri, ignorarea și excluderea din grup cu scopul de a răni ori propagarea unor zvonuri false despre persoana în cauză.

Copilul agresat are de obicei probleme în a se apăra și nu face nimic pentru a „provoca” agresiunea.

Bullying sau tachinare?

Uneori părinții întâmpină dificultăți în identificarea acestui tip de comportament atât în situațiile în care copilul lor este cel care are un astfel de comportament la adresa altui copil, cât și în situațiile în care bullying-ul este îndreptat împotriva propriului copil.

De altfel, există două idei care adesea maschează fenomenul de bullying:

- Agresiunea fizică și/ sau verbală din partea unui/ unor coleg/i ca parte normală din dezvoltarea copiilor „*așa era și când mergeam noi la școală, mai glumea un coleg pe seama mea, mai îmi dădea o palmă, dar n-am rămas cu traume din cauza asta*”.
- Comportamentele de tip bullying justificate prin „*sunt copii, așa sunt copiii, se mai bat, se mai cearta între ei*”.

Mai jos regăsiți principalele **diferențe între bullying și o simplă joacă între copii:**

- Tachinarea sau glumele nevinovate pe care le fac copiii la adresa altor copii au un caracter ludic, sunt făcute în joacă și pentru distracție, în mod spontan.
- În schimb, bullying-ul are un caracter intenționat și are la bază un dezechilibru de putere deoarece implică o persoană aflată în poziție de vulnerabilitate și o alta sau altele, percepute de grup/ colectivitate/ victimă ca fiind „puternice”.
- Tachinarea este de cele mai multe ori verbală, de exemplu o glumă cu privire la un anumit articol vestimentar. Bullying-ul are multiple forme, de la agresiune verbală la agresiune fizică.
- Tachinarea nu implică amenințări și umiliri.
- Tachinarea tinde să nu fie repetitivă, iar bullying-ul are un caracter repetitiv.
- Tachinarea, spre deosebire de bullying, NU provoacă efecte negative în plan fizic și psihologic.

Conform statisticilor, în Statele Unite ale Americii, bullying-ul este un fenomen comun, 1 din 5 elevi de liceu a raportat că a fost victima unor astfel de comportamente agresive în mod repetat.

Bibliografie:

- www.apa.org
- www.stopbullying.gov
- www.medlineplus.gov
- www.mayoclinic.org
- www.unicef.org
- Strategii pentru o clasă fără bullying: <http://listen.animusassociation.org/wp>

SĂ NAVIGĂM ÎN SIGURANȚĂ PE INTERNET

prof. Diță Elena, Liceul de Industrie Alimentară Craiova

Siguranța pe internet se referă la protecția și securitatea utilizatorilor în timp ce navighează, comunică și utilizează resurse online. Este importantă în contextul actual în care tot mai multe activități, inclusiv educația, comunicarea, cumpărăturile și divertismentul, se desfășoară pe internet. Siguranța pe internet implică protejarea informațiilor personale, prevenirea accesului neautorizat la conturi și protejarea împotriva amenințărilor online, securitatea și bunăstarea utilizatorilor. Ca urmare a creșterii folosirii internetului în aproape toate aspectele vieții noastre, asigurarea securității și protecției este din ce în ce mai importantă.

Aspectele cheie ale siguranței pe internet se referă la:

- **Protejarea datelor personale și a confidențialității**

Utilizatorii trebuie să fie vigilenți în ceea ce privește furnizarea de informații personale online. Este important să se evite distribuirea necugetată a datelor personale, cum ar fi numele complet, adresa, numărul de telefon sau detalii financiare, adresa de e-mail sau orice alt fel de informație personală către surse nesigure sau persoane necunoscute. Toate acestea pot fi utilizate în mod negativ dacă sunt accesate de persoane rău intenționate. Utilizarea parolelor puternice și actualizarea regulată a acestora poate ajuta la protejarea conturilor personale. Aceasta implică limitarea accesului la informațiile personale și protejarea vieții private online.

- **Protecția împotriva amenințărilor și atacurilor cibernetice**

Utilizatorii trebuie să fie conștienți de diferitele tipuri de amenințări sau fraude online, cum ar fi virusii, malware-ul, phishing-ul și atacurile cibernetice. De aceea trebuie să fie precauți în legătură cu informațiile pe care le furnizează sau cu linkurile pe care le accesează.

Phishing-ul este o formă de fraudă online prin care atacatorii încearcă să obțină informații personale și confidențiale, cum ar fi parole, numere de card de credit sau detalii de cont bancar, prin intermediul unor metode frauduloase. De obicei, phishing-ul se realizează prin e-mailuri, mesaje text, apeluri telefonice sau site-uri web falsificate care imită în mod fraudulos instituții sau companii reale.

Atacatorii care se angajează în phishing trimit mesaje sau comunicări care par autentice și credibile, adesea folosind logo-uri, culori și formulări specifice ale instituțiilor sau companiilor reale. Aceste mesaje solicită de obicei informații personale sau sensibile și conving utilizatorii să furnizeze aceste date sub pretextul unor motive aparent legitime, cum ar fi actualizarea contului, verificarea securității sau rezolvarea unei probleme.

Scopul phishing-ului este de a obține acces la informațiile personale și de a le folosi în mod fraudulos, cum ar fi efectuarea de tranzacții neautorizate, furtul de identitate sau fraudarea financiară.

Pentru a ne proteja împotriva phishing-ului, este important să urmăm câteva măsuri de precauție:

- Să fim vigilenți înainte de a furniza informații personale sau sensibile prin intermediul mesajelor sau site-urilor web. Să verificăm întotdeauna sursa și autenticitatea comunicărilor, în special atunci când sunt solicitate informații confidențiale.
- Să nu facem clic pe link-uri suspecte sau necunoscute din e-mailuri sau mesaje text. Este mai sigur să introducem manual adresele web în browser pentru a accesa site-urile.
- Să verificăm întotdeauna adresa web a site-ului. Atacatorii pot crea site-uri web falsificate care imită în mod fraudulos site-uri legitime, așa că verificăm cu atenție adresa web și ne asigurăm că este corectă și autentică.
- Să folosim instrumente de securitate, cum ar fi antivirus și anti-malware, care pot detecta și bloca mesajele sau site-urile phishing.
- Să ne informăm în mod regulat cu privire la tehnici și semne de recunoaștere a phishing-ului. Să ne familiarizăm cu strategiile utilizate de atacatori și să fim atenți la indicii, cum ar fi greșeli de ortografie sau gramaticale în mesaje sau solicitări urgente și neașteptate de a furniza informații personale.

Prin adoptarea unei atitudini vigilente și prin luarea de măsuri preventive, utilizatorii pot reduce riscul de a fi victime ale phishing-ului și își pot proteja informațiile personale și financiare. De asemenea, utilizarea unui software de securitate, cum ar fi antivirus și firewall, poate ajuta la protejarea dispozitivelor de astfel de amenințări.

- **Utilizarea responsabilă a rețelelor sociale**

Interacțiunile pe rețelele sociale pot implica riscuri, cum ar fi hărțuirea online, expunerea la conținut inadecvat sau implicarea în activități ilegale. Utilizatorii trebuie să fie responsabili în gestionarea profilului lor online, să respecte regulile și să protejeze atât propriile persoane, cât și pe ceilalți. O atitudine etică și respectarea regulilor și termenilor de utilizare a platformelor online ajută la menținerea unui mediu virtual sigur și plăcut pentru toți utilizatorii.

- **Educația și comunicarea deschisă**

Educația privind siguranța pe internet este esențială, atât pentru copii, cât și pentru adulți. Este important să se învețe despre amenințările online, să se identifice și să se evite situațiile periculoase și să se comunice deschis despre experiențele online cu părinții, profesorii sau mentori.

Siguranța pe internet pentru copii este un aspect aparte, deoarece internetul poate expune copiii la conținut inadecvat sau periculos. Părinții ar trebui să supravegheze activitatea online a copiilor și să utilizeze filtre de conținut sau soluții de control parental pentru a restricționa accesul la conținut nesănătos.

Informarea și educarea utilizatorilor cu privire la amenințările de securitate și la practicile sigure pe internet sunt cruciale. Informarea despre cum să identifice și să evite potențialele pericole poate contribui semnificativ la siguranța online.

Siguranța pe internet este un aspect crucial pentru a beneficia în mod sigur și responsabil de resursele online. Fiind conștienți de riscuri și implementând practici de siguranță, utilizatorii pot proteja informațiile personale și se pot bucura de experiențe online.

Navigarea pe internet este un efort continuu, iar utilizatorii trebuie să fie vigilenți și să ia măsuri pentru a se proteja și pentru a păstra confidențialitatea informațiilor lor personale în mediul digital.

Bibliografie:

1. Bird Linda, „Internet – ghid complet de utilizare”, Ed. Corint, București, 2020
2. Lynch Michael, „Internetul nostru”, Ed. Niculescu, București, 2017
3. Albu Mihaela, „Corespondență în era internetului”, Ed. Eikon, București, 2022
4. Larchet Jean-Claude, „Captivi în internet”, Ed. Sophia, București, 2018

ȘCOALA MEA A ÎNCEPUT SĂ FACĂ SCHIMBĂRI SĂNĂTOASE DE IERI

prof. Ghivercea Valeria, Liceul de Industrie Alimentară Craiova

Ca și alte servicii publice, școlile se adaptează la o perioadă de schimbări considerabile pentru a face față în continuare provocărilor existente. Clădirile școlare influențează sănătatea, gândirea și performanța elevilor în timpul creșterii și dezvoltării critice. E normal să existe îngrijorare suplimentară parentală/publică/politică, alături de griji cu privire la aversiunea excesivă la risc, cu toate că cheia, în acest sens pare a fi educația privind siguranța și integrarea „riscului” în curriculum.

Abordarea este că ar trebui să ne străduim să facem școlile cât mai sigure pe cât este necesar, nu atât de sigure pe cât posibil. Predarea în siguranță – și asigurarea faptului că instalațiile și activitățile unității școlare sunt adecvate pentru pregătirea copiilor pentru viața adultă învățându-i să înțeleagă și să gestioneze riscul ajută la evitarea accidentelor costisitoare, a pierderilor cauzate de întreruperi și a daunelor aduse moralului școlii și reputației. Și, desigur, permite școlii să își îndeplinească îndatoririle în temeiul legii securității și sănătății.

Asigurarea sănătății și siguranței se află în centrul modului în care este condusă o școală, o abordare ambițioasă pentru reducerea accidentelor și protejarea sănătății ce spune multe despre etosul și profesionalismul său general. O școală nu începe și nu se termină cu elevii, profesorii și directorul – există o serie de organisme de conducere, organizații de caritate și angajatori care ajută și alți membri ai personalului. Dar, de obicei, angajatorul este cel care decide ce reguli de sănătate și siguranță trebuie executate. Angajatorul poate fi o autoritate locală, un proprietar, un trust, o organizație de caritate, un consiliu guvernamental sau o companie, responsabil pentru a se asigura că riscurile potențiale pentru copii sau personal sunt gestionate într-un mod rezonabil.

Un manager de școală responsabil cu atitudine față de siguranță nu va acționa doar ca un motivator intern în rândul personalului și al elevilor - care vor fi asigurați că bunăstarea este de interes primordial – ci va servi și la atragerea de noi adepți oferind o platformă foarte practică pentru a-i învăța pe tineri cum să rămână în siguranță, devenind cetățenii de mâine conștienți de riscuri. Așa o școală sigură și susținătoare poate crește performanța școlară a elevilor, precum și satisfacția profesională și performanța la adulți.

Într-o școală sau la locul de muncă, siguranța este responsabilitatea tuturor, în școala cu atât mai mult cu cât asigurarea siguranței elevilor a făcut parte din cadrul etic de decenii fără doar și poate.

Când părinții își trimit copiii la școală, ei vor să fie siguri că aceștia se află într-un mediu sigur și în mod similar, profesorii trebuie să se asigure că elevii sunt protejați inclusiv în timpul orelor de învățare. Reglementările adecvate de sănătate și siguranță nu sunt numai o cerință pentru școli pentru a-și menține elevii și personalul într-un mediu protejat, ci o necesitate. Cu toate acestea, se întâmplă și

accidente. Uneori, ca profesor nu poți face mare lucru pentru a le preveni, dar de cele mai multe ori poți ajuta prin măsurile de sănătate și siguranță. Deși un element de risc va rămâne întotdeauna, măsurile generale de pus în aplicare, servesc ca o reamintire a ceea ce trebuie făcut, iar toți membrii personalului trebuie să cunoască protocolul de urmat în caz de accident sau urgență.

Nu numai angajatorul personalului școlii este responsabil din punct de vedere legal pentru sănătatea și siguranța generală a școlii, responsabilitatea se extinde și asupra membrilor personalului iar necesitatea de a implementa și menține măsuri pentru a asigura sănătatea și siguranța elevilor și a personalului din jurul școlii este un adevăr al zilelor noastre efervescente din punct de vedere al întâmplărilor. Elevii sunt predispuși la tăieturi, vânătăi și zgârieturi și atunci când se bucură de recreere iar personalul este obligat să supravegheze inclusiv aceste zone, plus în caz de boală sau rănire, să poată fie să trateze elevul, fie să-l îndrume către alt prim ajutor specializat. Astfel, cunoașterea modului de efectuare a primului ajutor de bază este necesară sau pur și simplu utilă și esențială pentru profesori și alți profesioniști din domeniul educației, inclusiv pentru elevi întrucât ei se confruntă în mod regulat cu circumstanțe în care știința primului ajutor poate salva vieți.

Școlile sănătoase conduc la elevi sănătoși. Iar elevii sănătoși au șanse mai mari să își atingă potențialul maxim. De aceea siguranța lor este un proces planificat continuu, o parte integrantă a managementului școlii cu politici clare, planuri clare și mecanisme de monitorizare. Informațiile sunt folosite doar pentru a revizui și a învăța pentru îmbunătățirea continuă.

Abordarea siguranței în școala noastră este înrădăcinată în știință și este oferită cu grijă, Un climat școlar pozitiv și un mediu sigur de învățare și predare sunt esențiale pentru ca elevii să reușească. Aceasta înseamnă că toată lumea se simte în siguranță, binevenită și respectată. Toți elevii, părinții sau tutorii, profesorii, personalul și membrii comunității au dreptul de a fi în siguranță și de a se simți în siguranță. Cu acest drept vine și responsabilitatea ca fiecare să fie responsabil pentru acțiunile lui și să contribuie la un climat școlar pozitiv.

Noi, ca școală:

- promovăm un comportament pozitiv al elevilor
- asigurăm intervenții precoce și continue
- prevenim comportamente inadecvate
- abordăm comportamentul inadecvat cu consecințe adecvate

Pentru că organizarea siguranței la noi, își propune să activeze comportamente responsabile și adecvate ca într-o școală sigură cu sistem și management în care personalul operează într-o cultură a sănătății și siguranței iar elevii sunt instruiți într-o cultură a protecției sănătății și securității pe care o transferă apoi în lumea muncii.

Așa că, „Școala mea a început să facă schimbări sănătoase încă de ieri !“

Referințe bibliografice

1. Dusenbury, L., Falco, M., Lake, A., Brannigan, R. și Hirschstein, M. K. Școlile sigure. Manual: Prevenirea și răspunsul la violența școlară. (2015).
2. Holic, V.C., Popov, A.R. Divers și invizibil în clasa contemporană. Orientări teoretice și aplicativ. Printis. Iași. (2021)
3. ORDIN nr. 5.726 din 06 august 2024 pentru aprobarea Regulamentului-cadru de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar
4. UNESCO. (2019). Dincolo de cifre: sfârșitul violenței și agresiunii la școală. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>

PERICOLELE NEVĂZUTE DIN SPATELE ECRANULUI

prof. înv. primar Popescu Georgiana
prof înv. primar Gîtan Maria-Cristina
Liceul Tehnologic de Transporturi Auto, Craiova

Copiii și online-ul sunt două realități tot mai interconectate. Internetul oferă oportunități imense pentru învățare, socializare și distracție, dar vine și cu riscuri importante. Internetul poate fi un loc sigur și util dacă este folosit responsabil! Online-ul îi atrage pe copii printr-o combinație de factori psihologici, sociali și tehnologici. De aceea este atât de captivant pentru ei și lor le este greu să observe pericolele.

Jocurile sunt benefice pentru copii în multe feluri. Jocul este un mod distractiv și sociabil de a petrece timpul care încurajează munca în echipă și dezvoltarea abilităților, care sunt toate lucruri bune. Cu toate acestea, există câteva lucruri de care trebuie să fii conștient: Unele jocuri permit copiilor să se joace și să discute cu oricine din lume. Aceasta înseamnă că s-ar putea întâlni cu limbaj ofensator și intimidare. Nu toată lumea online este cine spune că este. Copiii ar trebui să evite să ofere detalii personale care i-ar putea identifica pe ei sau locația lor. Unele jocuri îi încurajează pe jucători să cumpere elemente suplimentare în timpul jocului - se știe că copiii ridică facturi mari fără să-și dea seama.

În cazuri extreme, o formă de agresiune numită „doliu” poate fi folosită ca tactică pentru a câștiga jocuri. Copiii se pot găsi fie harțuind, fie sunt harțuiți. Implicati-vă descoperind ce tip de jocuri îi plac copilului și asigurându-vă că sunt potrivite pentru vârsta lui. Poate fi greu să oprești unele jocuri în mijlocul unei batalii, deoarece există penalități pentru renunțare. Oferă-i copilului tău avertismente, astfel încât să știe când trebuie să se oprească din joc și să-și poată planifica. Cu un număr mare de jocuri video disponibile pentru copii, poate fi copleșitor să găsești care sunt cele mai bune pentru copilul tău. Am creat o listă de verificare pentru a vă ajuta să alegeți jocuri care îi vor menține implicați și îi vor sprijini în dezvoltarea abilităților cheie. **Jocurile de acțiune** – Acesta este cel mai popular tip de joc care se concentrează pe timpul de reacție a jucătorilor și pe coordonarea ochi-mână cu progresia prin niveluri. **Joc online cu mai mulți jucători:** prezintă mai mulți jucători care interacționează între ei în timp real prin comunicare vocală sau text online.

Jocurile video online pot fi o modalitate de a sprijini învățarea copilului și de a-i învăța abilitățile esențiale de viață. Deși jocurile sunt o formă de divertisment, cu sprijinul și îndrumarea părinților beneficiază de jocurile video, ajutându-i pe copii să-și dezvolte creativitatea, să cultive relațiile cu prietenii și să îmbunătățească gândirea strategică. De asemenea, îi poate ajuta pe tinerii jucători să-și dezvolte perseverența pentru a atinge obiectivele, să-și dezvolte rezistența și să-și

imbunatateasc abilitatile de comunicare, in special in jocurile video multiplayer online. Studiile arata ca anumite jocuri beneficiaza copiii mai mici, ajutandu-i sa-si imbunatateasca abilitatile de citire timpurie, cu sprijinul parintilor si al profesorilor. De asemenea, odata cu cresterea jucariilor conectate, copiii pot experimenta jocul fizic in timp ce se joaca pe dispozitive. Jucariile educationale combina piese de joc tactile cu camera unui dispozitiv pentru a da viata actiunii din joc. Jocurile care sunt captivante si necesita abilitati de strategie si de rezolvare a problemelor pentru a castiga necesita jucatorilor sa-si aminteasca si sa preia multe informatii. Jocul regulat la aceste tipuri de jocuri poate ajuta la imbunatatirea memoriei pe termen scurt si lung a tinerilor jucatori. Ele pot, de asemenea, sa creiera procese de informatie mai rapide. In plus, jocurile video capteaza imaginatia jucatorilor, ajutandu-i sa ramana concentrati asupra anumitor sarcini, construindu-si perseverenta pentru a atinge un obiectiv.

Jocurile care impun jucatorilor sa gaseasca obiecte in timp ce se lupta cu alti adversari necesita atentie la detalii si reactii rapide. Studiile au aratat ca acest tip de joc aduce beneficii tinerilor jucatori, ajutandu-i sa-si dezvolte abilitatile de multi-tasking. Jocurile multiplayer online mai complexe ii ajuta pe jucatori sa-i invete cum sa fie strategici si analitici pentru a evalua riscul si recompensa. Aceste jocuri solicita jucatorilor tineri sa reactioneze rapid la schimbarile din joc. Acest tip de joc aduce beneficii copiilor, deoarece abilitatile pot fi transferabile in locuri de munca din lumea reala, care se bazeaza pe rezolvarea problemelor, abilitati analitice si gandire strategica. Deoarece jocurile le permit copiilor sa se cufunde in lumi virtuale si, uneori, sa se conecteze cu oameni din intreaga lume, poate fi o modalitate excelenta pentru ei de a invata despre diferite perspective si culturi. Indiferent daca copiii joaca jocuri multiplayer online cu prietenii sau folosesc aplicatii potrivite pentru familie, aceste tipuri de jocuri pot ajuta la dezvoltarea relatiilor prin momente comune. De asemenea, imbunatatesc abilitatile sociale ale copiilor. Pentru copiii care pot avea dizabilitati, poate fi, de asemenea, o modalitate pentru ei de a face prietenii pe care s-ar putea lupta sa le creeze offline si sa contribuie la dezvoltarea generala a copilului. Jocurile online multiplayer beneficiaza de tinerii jucatori, permitandu-le sa-si asume o serie de roluri, cum ar fi gestionarea echipelor sau colaborarea cu altii pentru a castiga. Experienta comuna poate fi o modalitate excelenta de a colabora si de a invata unul de la celalalt pentru a construi increderea copiilor. Exista o serie de jocuri si aplicatii dezvoltate pentru a ajuta copiii sa-si gestioneze emotiile si sa incurajeze comportamentul amabil, compasiunea si empatia. Uneori poate fi mai usor sa vorbești despre griji intr-un context virtual, iar jocurile de noroc pot fi de folos copiilor, oferind copiilor un loc sigur pentru a se exprima. Jocurile captivante pot ajuta copiii sa experimenteze povestile intr-un mod diferit si implicat.

Copiii învață de la vârste fragede să se joace o mulțime de jocuri pe telefoanele sau tabletele părinților datorită tehnologiei mult prea avansate. Nimic rău până aici, dacă ne gândim că rapiditatea cu care se dezvoltă intelectual și emoțional este cu mult mai puternică acum. Însă, ce se întâmplă

atunci când copiii accesează jocurile online? Ce efecte pozitive au jocurile online asupra copiilor, am văzut în rândurile de mai sus, dar, de ce sunt considerate periculoase? Aproape că nimănui nu îi mai este străin termenul de jocuri online. Pe scurt, acum, jocurile funcționează prin intermediul internetului și se joacă într-o rețea formată din mai mulți jucători. Însă, jocurile nu au apărut de puțin timp. S-au putut juca dintotdeauna, în ciuda tehnologiei avansate de acum. Bineînțeles, înainte de internet aveam acces la jocuri prin modem-uri sau terminale fără fir. Începând cu anul 1990, jocurile online au devenit tot mai vizibile, iar începând de aici s-au creat noi forme de joc. O informație utilă care ne-ar putea ajuta să conștientizăm puterea jocurilor online este faptul că în anul 2006, vânzările pentru jocuri ajungeau la o valoare de peste 300 de milioane de dolari pe an, iar peste aproximativ un an, în 2007, vânzările jocurilor online erau evaluate la mai mult de un miliard de dolari pe an. În prezent, există tot mai multe site-uri românești care pun la dispoziție în mod facil accesul la o gamă variată de jocuri online. De aici și ușurința cu care mulți copii ajung să acceseze jocurile, de multe ori fără să știe ce fac cu adevărat. Dacă sunt alese greșit și mai ales dacă un copil petrece ore în șir în fața calculatorului, jocurile video pot avea și efecte negative! Ce efecte periculoase pot avea jocurile online asupra copiilor?

- Distracția de pe internet poate fi rapidă și lipsită de efort.
- Multe jocuri sunt simple și nu necesită un grad major de concentrare, însă pe termen lung, jocurile pot avea următoarele efecte negative:
 - Jocurile online descurajează în mod direct pasiunea pentru lectură.
 - Copiii vor renunța să mai depună efort pentru a transpune cuvintele în imagini din cărțile de lectură pe care ar trebui să le citească.
 - Jocurile pe calculator pot limita această etapă, iar copiii să nu o mai considere atât de importantă pentru dezvoltarea optimă a comportamentului lor.
 - Jocurile pe calculator îi pot face pe copii să se izoleze.
 - Recomandarea tuturor specialiștilor în educația copiilor este ca, încă de la vârste fragede, copilul să interacționeze cu alți copii de vârsta lui și nu numai. Ei bine, timpul petrecut în fața calculatorului poate limita cooperarea cu alți copii, o acțiune nefavorabilă pe termen lung pentru copil.
 - Copiii pot acumula tensiune musculară în timpul jocurilor pe calculator.
 - În timpul jocurilor pe calculator, copiii acumulează o serie de tensiuni pe care nu le exprimă, iar acest lucru poate duce la reacții agresive atunci când vor crește mari.
 - Corpul acumulează o serie de energii negative din cauza emoțiilor care se pot transforma în frustrări și ulterior, în daune incontestabile.
- Jocurile video pot avea efecte violente pe termen scurt

Atat timp când e vorba de moderatie, echilibru intre timpul in fata ecranelor si timp in aer liber, alte activitati si socializare, cat nu afecteaza performantele scolare, sanatatea fizica, mentala si

emotionala a copilului si comportamentul, jocurile video nu sunt o problema. La fel ca in multe alte activitati care prezinta beneficii si riscuri potentiale, echilibrul si moderatia sunt cheia. Majoritatea riscurilor pot fi reduse prin limitarea numarului de ore petrecute in fata ecranelor si printr-un stil de viata sanatos in general. Asta include exercitii fizice, joc liber sau structurat, socializare, activitati educative de alt tip, timp petrecut in natura, lectura etc. Pe scurt, jocul video poate fi distractiv si o activitate educativa si benefica atunci cand este integrat intr-un stil de viata sanatos, care include ore suficiente de somn, exercitii fizice si o alimentatie corecta, socializare etc.

Bibliografie:

Gheorghe Virgiliu, „Efectele micului ecran asupra minții copilului”, Editura Prodromos, București

EFECTELE FENOMENULUI DE BULLYING ASUPRA ELEVILOR

prof. Grecu Ana-Maria,
Colegiul Național Pedagogic „Ștefan Odobleja”, Drobeta Turnu-Severin
prof. Urcu Adriana Roxana,
Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”, Drobeta Turnu-Severin

Bullying-ul este un comportament agresiv repetat, caracterizat printr-un dezechilibru de putere și intenția de a provoca rău. Elevii care sunt hărțuiți se simt adesea amenințați și neputincioși. În timp ce hărțuirea poate fi distructivă și persistentă, poate fi, de asemenea, suficient de subtilă încât profesorii să nu fie conștienți de aceasta. Întrucât bullying-ul poate duce la probleme psihologice, emoționale și fizice de lungă durată, este esențial ca profesorii să recunoască semnele agresivității și cum să o combată.

Cele trei tipuri de hărțuire pe care le pot experimenta elevii sunt: hărțuirea directă, hărțuirea indirectă și hărțuirea cibernetică. În aceste categorii se află hărțuirea verbală, fizică și socială sau relațională.

Hărțuirea directă este o combinație de hărțuire verbală și fizică. Bullying-ul verbal implică comentarii vorbite sau informații scrise care dăunează emoțional elevului vizat. Bullying-ul fizic constă în vătămarea fizică a unui elev sau a bunurilor acestuia. Un exemplu de agresivitate directă este lovirea unui elev în timp ce i se spun nume nepoliticoase sau folosirea unui limbaj nepolitic.

Bullying-ul indirect este în principal verbal și este experimentat frecvent în școli. Un exemplu de astfel de comportament ar fi un elev care răspândește informații false despre un alt elev cu intenția de a provoca umilire.

Ascensiunea tehnologiei a dus bullying-ul pe internet. Hărțuirea cibernetică este atunci când elevii folosesc e-mailul sau platformele de socializare precum pentru a scrie conținut dăunător. Un studiu din 2015 al Centers for Disease Control a constatat că 15,5% dintre elevii de liceu sunt victime de hărțuire cibernetică, în timp ce 24% dintre elevii de gimnaziu sunt hărțuiți cibernetic. O formă comună de hărțuire cibernetică este distribuirea fotografiilor sau videoclipurilor private ale unui elev fără consimțământul acestuia. Această formă de agresivitate este mai insidioasă și are loc adesea în afara școlii, așa că este mai dificil de detectat și abordat de către profesori. Asemănător hărțuirii cibernetice, hărțuirea socială sau relațională este atunci când studenții bârfesc sau răspândesc zvonuri pentru a afecta reputația elevului care este hărțuit.

Cauzele agresivității sunt variate, ceea ce înseamnă că orice elev poate deveni o țintă, indiferent de sex, rasă, religie sau statut social. Înțelegerea motivului pentru care unii elevi îi agrează pe alții poate ajuta profesorii să o combată mai bine. Factorii care pot duce la agresivitate includ diferențele de

aspect, statut social, rasă și orientare sexuală. Unii elevi care îi agrează pe alții au o stima de sine scăzută; cu toate acestea, există și alții care au o încredere în sine mult mai mare. Celor cu mare încredere în sine tind să le lipsească compasiunea și empatia și pot răspunde agresiv ori de câte ori se simt amenințați.

Evenimentele și conversațiile sociale actuale pot agrava problemele de intimidare. În unele cazuri, nevoia de atenție a elevilor și dorința de a fi percepuți ca fiind curajoși și încrezători îi pot determina să agrezeze. Elevii care se confruntă cu probleme acasă, cum ar fi abuzul și neglijența sau un divorț, îi pot determina să-i agrezeze pe alții din cauza disperării, furiei sau geloziei.

Bullying-ul în timpul anilor de formare în școală poate avea efecte de lungă durată. Elevii care sunt hărțuiți pot avea performanțe academice slabe, deoarece interesul și participarea lor la școală scade și pot apărea răni inexplicabile și comportament autodistructiv. Un sondaj din 2016 al Centrului Național de Statistică Educațională arată că 14% dintre elevii hărțuiți se luptă din punct de vedere academic.

Efectele emoționale includ lupte cu stima de sine scăzută, insomnie, depresie și gânduri și acțiuni suicidare. În plus, studenții care sunt hărțuiți au de două ori mai multe șanse să sufere de probleme de sănătate, cum ar fi probleme cu stomacul sau dureri de cap. Bullying-ul nu afectează doar elevii, ci și familia și colegii lor. Simțindu-se neputincioși și confuzi, părinții și alți membri ai familiei sunt ținte de agresiune.

Bibliografie:

- Signe Whitson, *Fenomenul bullying: 8 strategii pentru a-i pune capăt*, Ed. Herald, București, 2017
- Peter K. Smith, *Bullying. Psihologia bullying-ului*, Ed. Prior, București, 2021
- Amanda F. Doering, Melissa Higgins, *Bullyingul nu este amuzant*, Ed. Bookzone, București, 2021

PROGRAMUL OLWEUS DE PREVENIRE A BULLYING-ULUI

EXEMPLE DE BUNE PRACTICI

Consilier școlar, **Hettmann Andreia Cristina**
Școala Gimnazială „Iosif Moldovan” Arad

Bullying-ul, un concept, un fenomen ce își face loc tot mai mult în viețile noastre, mai ales în rândul elevilor. Putem spune că aproape jumătate dintre copiii din România au fost la un moment dat victime ale bullying-ului (sursa: Studiu național realizat de organizația Salvați Copiii).

Din cele citite putem spune că bullying-ul este de fapt o formă de abuz care se manifestă printr-un comportament agresiv, intenționat, repetat asupra aceluiași copil din partea altcuiva, iar relațiile interpersonale ajung să fie afectate.

În cadrul activităților de consiliere psihopedagogică individuală/grup sau în parteneriat cu instituții specializate în prevenirea și combaterea fenomenului de bullying am încercat prin vizionarea de filme tematice, prin ateliere de lucru, discuții, dezbateri cu elevii să găsim soluții la diversele situații conflictuale care apar zilnic între elevi, atât la școală cât și acasă, pe stradă, între prieteni.

Când devin elevi, ei trebuie să învețe în mediul școlar și cum să construiască diferite relații și să-și formeze un simț al apartenenței la spațiul său intern dar și la conviețuirea în comunitate împreună în grupuri dar și în colectivul de elevi.

Din perspectiva mea, elevii trebuie să învețe cum să se adapteze unul la altul, să accepte și să respecte regulile, să fie capabil să își gestioneze comportamentele neadecvate. Astfel în funcție de resursele lor personale, de mediul de proveniență cultural și social, dar și în funcție de circumstanțele vieții, elevii au o personalitate diferită și sunt învățați să facă față provocărilor personale și sociale din partea școlii.

Ca atare pentru ei este vital să învețe să facă față provocărilor și cerințelor pentru a adopta și manifesta comportamente cât mai potrivite.

Acest program propus de **Olweus Dan**, profesor și cercetător norvegian are ca scop implicarea sistematică și orientată pe copil dar și responsabilizarea elevilor cu privire la stoparea fenomenului de bullying și de a fi cât mai eficienți împotriva lui. Dar pentru a descrie mai în ansamblu acest program este bine să evidențiem ce tipuri de bullying există și ce se întâmplă în relația agresor-victimă.

Ce tipuri de bullying există:

- * **Fizic** – atunci când agresorul își folosește forța fizică pentru a-și arăta puterea asupra celorlalți prin lovire, împingere, distrugere de obiecte personale și care este foarte ușor de identificat;

- * **Relațional/Social** – agresorul își folosește popularitatea pentru a strica imaginea socială a celuilalt sau pentru a-l exclude din grupul de prieteni, a-l face de râs;
- * **Verbal** – agresorul spune sau scrie lucruri răutăcioase despre celălalt în sensul de tachinare, poreclă etc;
- * **Cyberbullying** – care se petrece în spațiul online sau prin mesaje ori e-mailuri, spre exemplu crearea de profiluri false, împărtășirea unor imagini sau filmulețe jenante, răspândirea de zvonuri false pe platformele de social media.

Un copil care este victima bullying-ului se poate simți singur, confuz, temător și totodată vinovat pentru ceea ce i se întâmplă. O astfel de experiență are consecințe *psihologice* importante deoarece poate afecta grav dezvoltarea psiho-individuală a copilului. Mai exact acest fenomen are implicații serioase în plan emotional și social.

Într-o astfel de situație, cum este cea de bullying este foarte important să înțelegem motivele pentru care un copil poate recurge la astfel de comportamente.

Exemplificând, acest copil în rol de agresor se poate simți nesigur și vulnerabil la rândul lui iar sentimentul de control și putere pe care îl are atunci când necăjește pe altcineva îl face să se simtă mai bine.

Sunt situații în care unii copii nu sunt învățați că nu trebuie să râdă de copiii care sunt mai diferiți. Alteori vor să-și impresioneze colegii, prietenii iar câteodată sunt ei înșiși victime ale agresorilor din altă parte a vieții lor

Sfaturi pentru încurajarea comportamentului pozitiv:

- * Ajută ca un copil să nu devină victimă a bullying-ului, faptul că este perfect conștient și în controlul limbajului său (al corpului). Spre exemplu, copilul poate exersa că de fiecare dată când comunică cu cineva, să fie atent la culoarea ochilor persoanei. Astfel, într-o situație de bullying, va face contact vizual direct ceea ce îl arată ca încrezător.
- * Copilul poate exersa felul în care să vorbească cu un posibil agresor, folosind un ton ferm și puternic spunând lucruri ca „Nu mă mai deranja!”, „Nu voi mai vorbi cu tine dacă te porți răutăcios”, „Mda, cum spui tu!”, retrăgându-se. Dacă un copil demonstrează că nu poate fi deranjat, de regulă agresorul dă înapoi sau se orientează către altcineva.

Cum îmi dau seama că un copil este **victimă** a bullying-ului:

- Îi este teamă să meargă la școală;
- Se simte rău dimineața
- Își modifică traseul către școală;
- Pleacă la școală mai devreme sau mai târziu decât ora obișnuită;
- Are dificultăți cu temele de casă și are note mai mici decât de obicei;

- Are schimbări emoționale sau comportamentale, în rutina de joc sau felul în care folosește internetul și rețelele sociale;
- Minte;
- Are toleranță scăzută la frustrare;
- Devine neliniștit când este întrebat ce se întâmplă la școală.

Cel mai important aspect în prevenirea sau oprirea acestui fenomen de agresiune este comunicarea cu copilul, comunicare care se învață în familie. Încă de mic copilul trebuie educat și încurajat să spună adevărul, să-și privească părintele ca pe cel mai bun prieten pe care să nu-l mintă niciodată și în care să găsească sprijin ori de câte ori are o problemă, să povestească tot ceea ce i se întâmplă bun sau rău la școală, în colectivitate.

Olweus Dan, profesor și cercetător norvegian a elaborat un program de prevenire a bullying-ului numit „*Programul Olweus de prevenire a bullying-ului – Un exemplu european de bună practică*” care are ca principale obiective reducerea comportamentelor de tip bullying existente în rândul elevilor, prevenirea noilor comportamente de bullying și construirea unor mai bune relații între elevi și școală.

Principiile cheie ale programului sunt:

1. Arătați căldură și interes pozitiv și implicați-vă în viețile elevilor.
2. Acționați ca modele pozitive de comportament pentru elevii școlii!
3. Stabiliți limite ferme pentru comportamentele inacceptabile, astfel încât fiecărei persoane din cadrul școlii, adult sau copil, să îi fie clar care sunt comportamentele așteptate, încurajate și care sunt cele față de care școala ca instituție de educație va lua atitudine.
4. Identificați în mod consecvent cauzele care duc la încălcarea limitelor și construiți soluții eficiente.

Programul propune și **patru reguli** care vor ghida zilnic conduita socială a elevilor în spațiul școlii. Ele pot fi afișate în școlă și în fiecare clasă, și pot fi discutate cu elevii și părinții și anume:

1. Nu îi vom agresa pe colegii nostri.
2. Vom încerca să-i ajutăm pe elevii care sunt agresați.
3. Vom încerca să-i includem pe elevii care sunt excluși.
4. Dacă știm că cineva este agresat, îi vom spune unui profesor din școală și unui adult de acasă.

Ca și o concluzie în urma celor expuse mai sus, după părerea mea pentru a construi soluții eficiente pentru prevenirea/diminuarea comportamentelor de tip bullying este util ca fiecare școală, pornind de la echipa de management, personal didactic, personal auxiliar, părinți, consilierul școlar să desfășoare o abordare educațională de colaborare, având în vedere nevoile și resursele fiecărei

școli în parte iar copilul care este agresat întotdeauna să ignore comportamentul de agresare, să se distanțeze de situația și locul respectiv, să reacționeze într-o manieră asertivă și să se asigure de protecție (solicitarea ajutorului).

Bibliografie:

- Tzvetina Arsova Netzelmann, Elfriede Steffan, Marina Angelova, Strategii pentru o clasă fără bullying-Manual pentru profesori și personalul școlar, 2016 Salvați Copii
- Signe Whitson., Fenomenul Bullying – 8 strategii pentru a-i pune capăt, Editura Herald, București, 2017
- Olweus, Dan., Bullying at School:What We Know and What We Can Do, Wiley-Blackwell, New-York, U.S.A., 1993

ȘCOALA – MEDIU SIGUR ȘI SĂNĂTOS.

PROVOCĂRI ACTUALE ȘI SOLUȚII

prof. Ionică Ionela Janina

prof. Ilinca Gina Carmen

Liceul de Industrie Alimentară, Craiova

Școala reprezintă un spațiu fundamental pentru dezvoltarea fizică, psihologică și socială a copiilor și adolescenților. În contextul actual, însă, diverse provocări pun la încercare capacitatea acestui mediu de a fi unul sigur și sănătos. Printre acestea se numără violența, bullying-ul, mobbing-ul, cyberbullying-ul și adicțiile. Aceste fenomene au un impact profund asupra bunăstării elevilor și necesită intervenții strategice și eficiente.

Provocări actuale:

1. Violența școlară

Violența fizică și verbală între elevi sau între elevi și profesori afectează grav climatul educațional. Aceasta poate lua diverse forme, de la agresiuni fizice la insulte sau intimidări.

2. Bullying-ul

Definit ca un comportament agresiv intenționat, repetat și dezechilibrat, bullyingul este o problemă frecvent întâlnită. Victimele acestuia pot suferi traume emoționale pe termen lung, care afectează atât performanțele școlare, cât și stima de sine.

3. Mobbing-ul

Spre deosebire de bullying, mobbingul se referă la hărțuirea colectivă, de obicei asupra unui individ. Acest fenomen este întâlnit atât în rândul elevilor, cât și al profesorilor, ceea ce contribuie la un mediu de lucru și învățare nesănătos.

4. Cyberbullying-ul

Odată cu creșterea utilizării internetului și a rețelelor sociale, cyberbullyingul a devenit o provocare majoră. Anonimatul oferit de mediul online facilitează comportamentele negative, care pot escalada rapid și pot lăsa urme emoționale adânci.

5. Adicțiile

Adicțiile, fie ele de substanțe (alcool, droguri) sau comportamentale (dependența de jocuri video, social media), au devenit tot mai comune în rândul elevilor. Acestea afectează capacitatea de concentrare, relațiile interpersonale și sănătatea generală.

Soluții pentru un mediu școlar sigur și sănătos:

➤ Educația pentru prevenție

Introducerea modulelor de educație socio-emoțională: Aceste module pot include activități practice precum jocuri de rol, discuții ghidate. Ele ajută elevii să recunoască și să gestioneze emoțiile, să comunice eficient și să rezolve conflictele în mod pașnic.

Educația digitală: Este esențial ca elevii să fie învățați despre securitatea online, riscurile expunerii pe internet și cum să identifice comportamentele de tip cyberbullying. Cursurile despre eticheta online și utilizarea responsabilă a tehnologiei pot preveni problemele legate de hărțuirea cibernetică.

➤ **Crearea unui climat școlar pozitiv**

Training pentru profesori: Profesorii trebuie să fie instruiți pentru a gestiona situațiile de violență, bullying sau mobbing. Acest lucru poate include tehnici de mediere, crearea unor relații bazate pe respect reciproc și utilizarea strategiilor de reducere a conflictelor.

Activități extracurriculare: Organizarea de activități extracurriculare precum cluburi tematice, sporturi de echipă sau proiecte de voluntariat contribuie la construirea relațiilor pozitive între elevi și la dezvoltarea sentimentului de apartenență la comunitatea școlară.

Afișarea valorilor pozitive: Mesaje vizibile în spațiul școlar, precum postere sau afișe cu mesaje împotriva violenței și bullyingului, pot întări valorile școlii și pot descuraja comportamentele negative.

➤ **Intervenții timpurii**

Sisteme de raportare anonime: Școlile pot implementa platforme online sau cutii fizice pentru raportarea anonimă a cazurilor de bullying sau violență. Acest lucru încurajează victimele și martorii să semnaleze incidentele fără teamă.

Monitorizarea comportamentului elevilor: Profesorii și consilierii școlari ar trebui să observe schimbările de comportament la elevi, cum ar fi retragerea socială, scăderea performanțelor școlare sau semnele de anxietate, și să intervină prompt.

Colaborare cu specialiști: În cazurile mai grave, școala poate colabora cu psihologi, asistenți sociali sau autorități locale pentru a oferi sprijin adecvat elevilor afectați.

➤ **Colaborarea cu părinții**

Sesiuni de informare: Organizarea unor întâlniri regulate cu părinții pentru a-i informa despre riscurile bullying-ului, adicțiilor sau utilizării necontrolate a tehnologiei. Aceste sesiuni pot include și exemple practice despre cum să discute cu copiii privind aceste teme.

Implicarea părinților în activități școlare: Programele de tip „părinți voluntari” pot stimula colaborarea dintre părinți și școală, întărind legătura dintre elevi și adulți.

Crearea unui ghid pentru părinți: O broșură cu informații despre semnele timpurii ale problemelor de comportament sau ale adicțiilor poate fi un instrument util pentru părinți.

➤ **Utilizarea tehnologiei în scopuri pozitive**

Aplicații și platforme educaționale: Platformele online securizate pot încuraja colaborarea dintre elevi și profesori și pot preveni utilizarea necontrolată a tehnologiei.

Programe de monitorizare a activității online: Instalarea de software-uri care să protejeze elevii de conținut dăunător sau de interacțiuni nepotrivite poate reduce riscurile cyberbullying-ului.

Campanii de educare pe rețele sociale: Crearea și distribuirea de conținut educativ atractiv pe platformele frecventate de elevi poate contribui la conștientizarea riscurilor din mediul online.

➤ **Campanii de conștientizare**

Ziua anti-bullying: Organizarea unei zile dedicate combaterii bullying-ului, cu activități precum discuții deschise, prezentări, concursuri tematice sau teatru educativ.

Testimoniale: Invitarea unor persoane care au trecut prin situații de bullying sau adicții să împărtășească experiențele lor poate inspira și sensibiliza elevii.

Proiecte de tip peer-education: Implicarea elevilor mai mari în roluri de mentori pentru colegii lor mai mici. Aceștia pot oferi sprijin și informații într-un mod accesibil și prietenos.

Crearea unui mediu școlar sigur și sănătos necesită eforturi concertate din partea tuturor actorilor implicați: profesori, elevi, părinți și autorități. Prin implementarea unor măsuri proactive și prin promovarea valorilor de respect și toleranță, școala poate deveni un spațiu în care toți elevii să se simtă în siguranță și să-și poată atinge potențialul maxim.

Bibliografie:

1. Ciolan, Lucian - Managementul clasei de elevi. Ghid pentru profesori, Editura Polirom, Iași, 2017.
2. Golu, Mihai - Psihologia copilului și adolescentului, Editura Fundației România de Mâine, București, 2016.
3. Salvați Copiii - Studiu național privind bullyingul în școli, Editura Salvați Copiii, București, 2020.
4. Șchiopu, Ursula - Probleme psihosociale ale educației moderne, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014.
5. Voinea, Mihaela - Educația socio-emoțională. O prioritate în școala contemporană, Editura Paralela 45, Pitești, 2019.

BULLYING-UL - PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII ÎN ȘCOALA MODERNĂ

prof. dr. ing Paul Ion

prof. Stela Ion

Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații „Gheorghe Airinei” București

Bullying-ul în școala modernă este un fenomen complex ce implică efecte devastatoare de durată la nivelul psihic și emoțional, afectând considerabil aspectul social al vieții victimelor. Teamă, înjosirea și complicitatea impuse contribuie la formarea unui mediu social vulnerabil, în care relațiile dintre persoane sunt compromise. Numeroase studii la nivel național au demonstrat că mai mult de jumătate dintre elevii din gimnaziu și liceu au fost, la un moment dat, supuși bullying-ului. Este din ce în ce mai sigur, după numeroase investigații și studii că bullying-ul este unul dintre fenomenele tot mai răspândite în toate structurile societății iar efectele cele mai îngrijorătoare se regăsesc în rândul elevilor. Acest fenomen se axează pe un comportament ostil intenționat, fiind implicat un dezechilibru de putere, în cazul în care o persoană hărțuiește sau intimidează în mod constant altă persoană și poate îmbrăca mai multe forme de manifestare:

- **Bullying verbal** - acesta se manifestă verbal sau formă scrisă, prin injurii, porecle, comentarii de natură sexuală, tachinări, amenințări, umilire etc.
- **Bullying fizic** – manifestat prin invadarea spațiului personal intimidare fizică, vătămare, atac asupra unei persoane într-un grup, hărțuire sexuală, furtul obiectelor etc;
- **Bullying social** - cu efecte devastatoare la nivel emoțional, atunci când ne referim la latura socială a unei persoane. Bullying-ul social presupune distrugerea reputației și în principal a legăturilor sociale pe care le creează o persoană.
- **Cyberbullyingul** -agresiunea cibernetică, cea mai des întâlnită formă de bullying din prezent, în rândul copiilor este tratat cu amuzament de elevi, care apreciază că este la modă să postezi pe tiktok, indiferent că obiectul postării este un coleg, care nu dorește să apară public, în ipostazele surprinse. Cyberbullying-ul este astfel semnificativ legat de delincvență și interiorizarea unor forme de devianță precum auto-vătămarea intenționată și ideea suicidară.



Bullying-ul, sub orice formă, poate provoca, mai ales copiilor, probleme de ordin emoțional, social și fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere.

Fenomenul „bullying” este, concret orice lezare fizică, verbală și socială, având efecte devastatoare atât asupra psihicului unui copil sau adolescent, cât și asupra unei persoane adulte. Acesta îmbracă forma agresiunilor directe sau indirecte, excluderi, farse cu caracter denigrator, umilitor sau intimidant. Pentru ca un abuz fizic sau emoțional să fie considerat ca aparținând fenomenului de bullying, acesta trebuie să prezinte câteva caracteristici, și anume: să fie intenționat, să fie consecvent sau altfel spus să aibă caracter repetitiv și să existe o inegalitate clară între forțe, agresorul considerându-se superior victimei, adică având capacitatea de a o domina.

În legislația din țara noastră, violența psihologică – bullying este descrisă ca fiind acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale.

Violența fizică se realizează prin atingeri/contacte fizice dureroase, exercitate de un elev asupra unui alt copil sau grup de copii, intimidare fizică îndreptată asupra victimei sau distrugerea unor bunuri personale care aparțin victimei. Formele concrete de manifestare cel mai des întâlnite sunt: împins, trasul de păr, răsucirea brațelor, contuzii, arsuri, bătăi, lovituri cu pumnul, cu palma sau cu piciorul, aruncarea în victimă cu diverse obiecte, izbirea de pereți, utilizarea unor obiecte ca arme etc.

Violența psihologică, cibernetică sau cyberbullyingul constă în acțiuni care se realizează prin intermediul rețelelor de internet, calculator, tabletă, telefon mobil și poate cuprinde elemente de hărțuire online, alături de un conținut ilegal și/sau ofensator care se referă la orice comportament mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social-media, website-uri, mesagerie. Această formă de violență nu se limitează la comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, imagini, filme cu un conținut abuziv/jignitor/ofensator, aceasta însemnând, de asemenea, și excluderea deliberată/marginalizarea unui copil în spațiul online, spargerea unei parole de cont personal de e-mail, derulate pe grupuri și rețele de socializare online sau prin alte forme de comunicare electronică online. Copiii care sunt hărțuiți suferă atât pe plan emoțional, cât și social, pentru că le este greu să își facă prieteni, astfel că vor avea o stimă de sine scăzută: vor începe să creadă că ceea ce se spune despre ei este adevărat. Victimele bullying-ului pot experimenta mai multe emoții: tristețe, mâhnire,

frustrare, singurătate și izolare. Mai mult, și părinții victimelor pot experimenta un sentiment de eșec cu privire la creșterea și îngrijirea copilului lor și pot fi copleșiți de întreaga situație

Ca efecte posibile ale bullyingului putem numi: performanțe școlare slabe, dificultate în menținerea relațiilor sociale, creșterea riscului de consum de alcool sau droguri, manifestarea unui comportament antisocial, dificultatea de a se integra pe piața muncii, sancțiuni juridice, etc.

Bullying-ul este sancționat de lege: amenințarea- prin art 206 Cod Penal, șantajul -prin art.207 Cod Penal, hărțuirea – prin art. 208 Cod Penal, lovirea sau alte violențe – prin art. 193 Cod Penal, etc.

În școli trebuie să existe o echipa multidisciplinară și interinstituțională formată din profesioniști, precum cadrul didactic, consilierul școlar, cadrul medical din unitatea de învățământ, asistentul social, medicul specialist, polițistul, magistratul ș.a., aflați în relație directă cu copilul și sunt împuterniciți cu responsabilitatea de a realiza, fiecare în parte, activități specifice în interesul copilului. La nivelul fiecărei unități de învățământ, se poate crea un grup de acțiune antibullying cu rol de prevenire, identificare și soluționare a faptelor de bullying, comise între elevi, prin acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice.

Unitățile de învățământ stabilesc, prin regulamentul de ordine interioară a unității de învățământ (ROI), măsurile aplicabile în cazul unui comportament inadecvat, imoral sau necolegial al unor elevi față de colegii lor.

Bibliografie selectivă

1. <https://www.kidmagia.ro/utile/scoala/bullying-ul-in-scoala-cauze-efecte-masuri-de-combatere-recomandate-de-specialist>
2. <https://www.smtsol.ro/blog/bullying-in-scoala>
3. <https://www.familienportal.nrw/ro/6-bis-10-jahre/krisen-konflikte/bullying-la-scoala>
4. https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/Bullying-ul%20in%20scoli_prezentare.pdf
5. <https://www.doc.ro/sanatatea-copilului/bullying-ul-la-scoala-solutii-pentru-victime-cat-si-pentru-agresori>
6. <https://www.edumi.ro/wp-content/uploads/2023/07/Carte-bullying.pdf>
7. <https://www.digifm.ro/matinalii/bullying-ul-in-scoli-nu-exista-sanctiuni-reale-copilul-nu-mai-are-un-respect-fata-de-niste-principii-reale-154263>

„UN FENOMEN NEDORIT ÎN ȘCOALĂ: BULLYING-UL”

Prof. Lengyel Bianca, Liceul Tehnologic Jimbolia, Timiș

Prof. Mihuț Cornelia, Liceul Tehnologic Jimbolia, Timiș

Școala reprezintă un mediu esențial pentru dezvoltarea copiilor și tinerilor, un loc unde aceștia învață nu doar noțiuni academice, ci și valori fundamentale despre respect, toleranță și comportamentele corecte în raport cu ceilalți. Din păcate, într-un număr considerabil de școli, fenomenul bullying-ului este o realitate care afectează mulți elevi, influențându-le atât dezvoltarea personală, cât și performanțele educaționale. Astfel, este esențial ca școala să devină un mediu sigur, sănătos și incluziv, în care toți elevii să se simtă respectați și protejați.

Ce este bullying-ul?

Bullying-ul poate fi definit ca orice formă de agresiune repetată, intenționată și sistematică, care are loc într-un context de putere inegală între agresor și victima sa. Acesta poate îmbrăca diverse forme, cum ar fi:

- **Bullying-ul fizic:** lovituri, împingerea, smucirea, vandalizarea bunurilor;
- **Bullying-ul verbal:** insulte, porecle, batjocură, amenințări;
- **Bullying-ul social:** excluderea din grupuri, zvonuri răspândite cu intenția de a dăuna unei persoane;
- **Cyberbullying-ul:** intimidare, umilire sau agresiune prin intermediul internetului sau al rețelelor sociale.

Aceste forme de bullying au un impact negativ semnificativ asupra victimei, afectându-i stima de sine, sănătatea mentală și fizică, dar și capacitatea de a învăța și de a interacționa cu ceilalți.

Bullying-ul poate avea consecințe grave asupra elevilor care sunt victimele acestuia. Printre efectele negative se numără:

- **Scăderea performanțelor școlare:** Elevii care sunt victime ale bullying-ului au dificultăți în a se concentra în clasă și a-și îndeplini sarcinile școlare.
- **Probleme psihologice:** Stresul, anxietatea, depresia și scăderea încrederii în sine sunt doar câteva dintre problemele psihologice cu care se confruntă victimele bullying-ului.
- **Izolarea socială:** Copiii și tinerii care sunt intimidați de colegii lor se simt adesea singuri și se retrag din activitățile școlare și sociale.

- **Comportamente autodestructive:** În cazuri extreme, bullying-ul poate duce la comportamente de auto-vătămare sau chiar la sinucidere.

Cum poate fi prevenit bullying-ul în școli?

Prevenirea bullying-ului în școli necesită implicarea tuturor celor care fac parte din comunitatea școlară: profesori, părinți, elevi și autorități educaționale. Iată câteva măsuri care pot contribui la un mediu școlar sigur și sănătos:

1. **Educarea elevilor:** Este important ca elevii să fie învățați încă din primii ani de școală despre respectul față de ceilalți și despre impactul negativ al bullying-ului. Programul educativ ar trebui să promoveze empatia, colaborarea și înțelegerea diversității.
2. **Formarea cadrelor didactice:** Profesorii trebuie să fie instruiți în a recunoaște semnele de bullying și în a interveni prompt și corect. De asemenea, aceștia trebuie să creeze un mediu de învățare sigur, în care elevii să se simtă protejați și respectați.
3. **Implicarea părinților:** Părinții au un rol important în prevenirea bullying-ului, educându-și copiii despre cum să gestioneze conflictele și cum să se comporte într-un mod respectuos. De asemenea, părinții trebuie să fie atenți la semnele de bullying și să colaboreze cu școala pentru a rezolva problemele care apar.
4. **Crearea unui sistem de sprijin:** Este important ca școlile să aibă consilieri școlari sau psihologi care să poată oferi sprijin psihologic elevilor afectați de bullying. Aceștia pot ajuta victimele să-și gestioneze emoțiile și să învețe strategii de autoapărare și autoajutor.
5. **Politici clare împotriva bullying-ului:** Fiecare școală ar trebui să aibă o politică clară și bine definită împotriva bullying-ului, cu proceduri de intervenție și sancțiuni pentru cei care practică bullying. Aceste politici trebuie să fie cunoscute de toți membrii comunității școlare.

Rolul comunității școlare în combaterea bullying-ului

Un alt aspect esențial în combaterea bullying-ului este implicarea întregii comunități școlare. Elevii, profesorii, părinții și chiar autoritățile locale pot contribui la crearea unui mediu sigur și pozitiv prin:

- **Promovarea unui climat de respect și acceptare:** Școlile trebuie să promoveze un climat de respect reciproc, unde diferențele sunt apreciate, iar discriminarea și violența nu sunt tolerate.
- **Campanii de conștientizare:** Organizarea de campanii educaționale pentru a atrage atenția asupra fenomenului bullying-ului și pentru a-i învăța pe elevi cum să reacționeze atunci când sunt martori ai unui astfel de comportament.
- **Colaborarea între școli și autorități:** Autoritățile educaționale trebuie să colaboreze cu școlile pentru a implementa strategii eficiente de prevenire și combatere a bullying-ului, asigurându-se că elevii sunt protejați într-un cadru legal.

În concluzie, prevenirea bullying-ului în școli este esențială pentru a asigura un mediu educațional sigur și sănătos. Combaterea acestui fenomen necesită o abordare integrată, care implică educația elevilor, formarea cadrelor didactice, implicarea părinților și crearea unui sistem de sprijin eficient. Numai prin colaborare și prin angajamentul tuturor actorilor implicați se poate crea un mediu școlar în care fiecare elev să se simtă protejat, respectat și susținut.

BIBLIOGRAFIE

1. **Olweus, D.** - *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford University Press, 1993.
2. **Smith, P. K., & Sharp, S.**-*School Bullying: Insights and Perspectives*. Routledge, 1994
3. **Rigby, K.** - *New Perspectives on Bullying*. Jessica Kingsley Publishers, 2002
4. **UNICEF**- *Prevenirea și combaterea bullying-ului în școli*. [Raport], 2001.

SECURITATEA ELEVILOR ÎN TIMPUL DESFĂȘURĂRII ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE

prof. Manolea Mihaela

prof. Pîrvulescu Mihaela-Valentina-Emilia

Liceul Tehnologic „Domnul Tudor” Drobeta-Turnu Severin

Activitățile extracurriculare joacă un rol esențial în dezvoltarea elevilor, oferindu-le oportunități de învățare și socializare într-un cadru nonformal. Aceste activități includ cluburi de sport, teatru, muzică, excursii, concursuri sau proiecte educaționale, iar implicarea în ele contribuie la dezvoltarea unor abilități importante pentru viitorul elevilor, precum lucrul în echipă, comunicarea eficientă sau gândirea critică. Cu toate acestea, în ciuda beneficiilor evidente, desfășurarea acestor activități presupune și riscuri, motiv pentru care securitatea elevilor trebuie să fie o prioritate pentru cadrele didactice și autoritățile educaționale.

Securitatea elevilor este un aspect fundamental al educației, iar asigurarea acesteia în cadrul activităților extracurriculare trebuie să fie abordată cu maximă seriozitate. Elevii sunt expuși la diverse riscuri, de la accidente fizice la situații neprevăzute care pot afecta sănătatea mentală și fizică a acestora. Fie că este vorba despre un accident sportiv, o cădere în timpul unei excursii sau o posibilă stare de panică într-o activitate cu mulți participanți, riscurile sunt constante și trebuie gestionate cu eficiență.

În acest sens, activitățile extracurriculare trebuie să fie planificate și coordonate astfel încât să minimizeze riscurile pentru elevi. De asemenea, cadrele didactice și organizatorii trebuie să fie conștienți de importanța supravegherii și să ia măsuri de prevenire a accidentelor. Implementarea unor proceduri clare pentru gestionarea situațiilor de urgență și a accidentelor este esențială.

Pentru a asigura securitatea elevilor, este necesar ca activitățile extracurriculare să fie organizate conform unor standarde și reglementări specifice. Acestea includ, dar nu se limitează la:

- *Supravegherea constantă:* În cadrul oricărei activități extracurriculare, este important ca elevii să fie supravegheați permanent de cadre didactice sau instructori specializați. De exemplu, în cazul activităților sportive, un antrenor sau profesor de educație fizică trebuie să fie prezent și să supravegheze mișcările elevilor, pentru a preveni accidentele.

- *Evaluarea riscurilor:* Înainte de începerea unei activități, este important ca organizatorii să realizeze o evaluare a riscurilor. Aceasta poate include verificarea terenului sau a echipamentului, evaluarea condițiilor meteo în cazul excursiilor sau verificarea stării de sănătate a elevilor înainte de participarea la activități fizice intense.

- *Formarea cadrelor didactice și a personalului:* Este esențial ca profesorii și ceilalți organizatori de activități extracurriculare să fie instruiți în privința măsurilor de siguranță. Aceștia trebuie să fie familiarizați cu regulile de securitate, cu procedurile de prim-ajutor și cu modul de gestionare a situațiilor de urgență.

- *Echipamente adecvate și sigure:* În cazul activităților care implică echipamente (de exemplu, sporturi, escaladă, etc.), este imperativ ca acestea să fie de bună calitate și conforme cu standardele de siguranță. De asemenea, elevii trebuie să fie informați despre utilizarea corectă a echipamentelor.

- *Accesul la prim-ajutor:* Fiecare activitate extracurriculară trebuie să beneficieze de acces rapid la echipamente de prim-ajutor și la personal instruit în acordarea acestuia. În cazul unor accidente sau incidente, intervenția rapidă poate face diferența între o situație minoră și una gravă.

Este de asemenea esențial ca elevii să fie educați despre comportamentele care le pot asigura propria siguranță în timpul activităților extracurriculare. În acest sens, școlile ar trebui să organizeze sesiuni de informare pentru elevi, în care aceștia să fie învățați cum să se comporte corect, cum să evite pericolele și să respecte regulile stabilite. Aceste sesiuni pot include, de exemplu:

Comunicarea deschisă: Elevii trebuie să fie încurajați să comunice orice neliniște sau pericol care ar putea apărea în timpul activităților extracurriculare. Acestea pot include orice observație legată de echipamente, de comportamente riscante sau de alte situații care ar putea reprezenta un pericol.

Respectarea regulilor de siguranță: Atunci când participă la activități sportive sau recreative, elevii trebuie să fie învățați să respecte regulile de siguranță, cum ar fi utilizarea echipamentului de protecție, evitarea comportamentelor riscante sau respectarea distanței față de colegi.

Pentru a asigura securitatea elevilor, este importantă și o colaborare constantă cu părinții. Aceștia trebuie să fie informați în legătură cu activitățile extracurriculare, cu măsurile de siguranță implementate și cu orice alte detalii relevante. De asemenea, părinții trebuie să fie implicați în procesul de evaluare a stării de sănătate a elevilor, mai ales atunci când este vorba despre activități fizice intense. În cazul în care un elev are condiții de sănătate care pot reprezenta un risc în timpul activităților extracurriculare, părinții trebuie să informeze cadrele didactice, pentru a putea lua măsurile necesare.

Securitatea elevilor în timpul activităților extracurriculare nu trebuie privită ca un aspect opțional, ci ca o prioritate esențială. Aceste activități oferă beneficii semnificative pentru dezvoltarea personală și academică a elevilor, însă pot implica și riscuri care trebuie gestionate cu atenție. Măsurile de prevenire a accidentelor, supravegherea constantă a elevilor, instruirea cadrelor didactice și colaborarea strânsă cu părinții sunt toate elemente esențiale pentru garantarea unui mediu sigur în timpul desfășurării activităților extracurriculare. Numai prin implementarea acestor măsuri, activitățile extracurriculare pot deveni un cadru sigur, benefic și eficient pentru dezvoltarea elevilor.

Bibliografie:

1. Baci, D. (2019). *Ghid de prevenire a accidentelor în cadrul activităților extracurriculare*. Editura Didactică și Pedagogică.
2. Ionescu, M. & Popescu, A. (2020). *Siguranța elevilor în școli: măsuri de prevenire și intervenție*. Editura Universitară.
3. Mitroi, C. (2021). *Organizarea activităților extracurriculare în școli: bune practici și reglementări*. Editura Educația pentru Viitor.

Webbiblografie

4. Ministerul Educației Naționale. (2023). *Regulament privind organizarea și desfășurarea activităților extracurriculare în școli*. Accesibil la: <https://www.edu.ro>
5. Asociația Profesioniștilor în Educație. (2022). *Securitatea elevilor în cadrul activităților extracurriculare: recomandări și bune practici*. Accesibil la: <https://www.asociațiaeducatiei.ro>
6. Rădulescu, L. (2022). *Măsuri de prevenire a accidentelor în școlile din România*. Accesibil la: <https://www.siguranta-elevilor.ro>
7. Educația pentru sănătate. (2023). *Siguranța copiilor în activitățile recreative și sportive*. Accesibil la: <https://www.educatieasanatate.ro>

PROIECTE PENTRU REDUCEREA VIOLENȚEI ÎN ȘCOALĂ – UN MEDIU SIGUR ȘI SĂNĂTOS EXEMPLE DE BUNE PRACTICI

prof. Marinescu Mihaela Dana

prof. Picu Emilia Mădălina

Liceul Tehnologic „Dimitrie Filișanu”, Filiași

De-a lungul timpului, la nivel de școală am abordat o serie de proiecte extracurriculare, multe cu finanțare europeană, atât pentru elevi, cât și pentru profesori.

În perioada 2023 – 2025, la nivelul școlii am implementat un proiect finanțat și inițiat de Terre des Hommes, numit CARING.



Scopul proiectului în școală a fost organizarea de activități de grup cu tineri (1 grup de min. 10 persoane/școală) care să elaboreze și să pună în practică propriile intervenții/inițiative de a crea o școală mai prietenoasă, activități care îi pot viza pe colegi, pe părinți, pe profesori sau chiar întreaga comunitate locală. Tinerii au fost sprijiniți în acest proces de către facilitatori și formatori, precum și de părinți, care au fost invitați să li se alăture la mai multe întâlniri.

Etapele proiectului au fost:

- Formarea Facilitatorilor – Noiembrie 2023
- Formarea personalului școlilor – Ianuarie – Februarie 2024
- Evenimente cu părinții – Februarie – Iulie 2024
- Susținere peer-to-peer – Martie 2024 – Aprilie 2025
- Formarea Tinerilor Lideri – Aprilie, Mai, Iunie 2024
- Evenimente organizate cu copiii: pregătire – Mai-August 2024, implementare – Sept – Decembrie 2024
- Întâlniri cu stakeholders – Octombrie 2024 – Martie 2025
- Eveniment regional în Budapesta – Decembrie 2024 – Ianuarie 2025
- Conferința finală în Zagreb – Aprilie – Mai 2025

Inițiativa tinerilor lideri din școala noastră a avut în vedere o serie de obiective cu scopul de a preveni și conștientiza violența în mediul școlar, astfel:

- reducerea fenomenelor de violență în cadrul liceului nostru prin sensibilizare cu postarea mesajului UN CONFLICT EVITAT, UN SUFLET VINDECAT! în fiecare sală de clasă din liceu;

- antrenarea tinerilor cu potențial creativ din școală în pictarea unor desene sugestive legate de bullying, în locuri în care elevii se simt tensionați – holuri și toaletele școlilor, dar și în curtea școlii.
- amenajarea unei săli de relaxare în cadrul liceului în care elevii să socializeze, să dezbătă probleme care îi preocupă, să participe în proiecte și să ia inițiative alături de colegii și profesorii lor;
- crearea unui spațiu prietenos în curtea școlii, un spațiu cu desene graffiti cu mesajul STOP BULLYING – START LOVIN, în care să desfășurăm activități de grup și întâlniri în parteneriat profesori – elevi – părinți -autorități locale.
- sala de relaxare se vrea a fi epicentrul școlii, locul în care elevii împreună cu mediatorul, profesorul diriginte sau consilierul să dezbătă problema violenței și să găsească soluții.
- stabilirea unor conexiuni și schimb de idei profesori – elevi – părinți – autorități locale
- popularizarea inițiativei la nivelul comunității și autorităților locale (primărie, poliție)

Metode folosite in analiza de nevoi:

- aplicația CANVA
- chestionare online trimise pe grupuri elevilor din liceu
- dezbateră
- problematizarea
- schimbul constructiv de idei
- brainstorming
- jocul de rol
- DIAGRAMA GANTT
- pictarea unor mesaje create de tinerii lideri pe pereții școlii
- graffiti
- aplicații practice prin amenajarea unor spații prietenoase în școală

Instrumente de management utilizate în implementarea inițiativei:

- analiza chestionarelor și ideilor tuturor tinerilor respondenți din cadrul școlii
- implicarea tinerilor lideri în construirea unor mesaje cu rol de sensibilizare a întregii populații școlare (cca 1400 elevi)
- implicarea comunității locale și a partenerilor sociali în reducerea violenței în școală
- monitorizarea activităților și obiectivelor stabilite în diagram GANTT
- corelarea inițiativei tinerilor lideri cu bugetul proiectului
- identificarea unor surse de extrafinanțare (sponsorizări) pentru implementarea tuturor ideilor creative ale tinerilor lideri dezvoltate în cadrul proiectului.

Sesiunea 1: *Analiza climatului școlar prin prisma sigurantei*

În această sesiune ne-am întâlnit online, într-o clasă virtuală și am lucrat în aplicația CANVA. Am analizat o zi din viața unor colegi băieți/fete, pe nume Timi și Daiana.

Elevilor le-a plăcut formatul aplicației, au fost împărțiți pe grupe și au identificat activități care le fac și lor plăcere în calitatea lor de elevi – „vine la școală ca să petreacă timp cu prietenii și ca să învețe”.

Au conturat/identificat locurile nesigure din școala noastră, identificând holurile și baia ca locuri în care se simt tensionați, uneori fiindu-le chiar frică de comportamentul sau vorbele celorlalți elevi.

Sesiunea 2: *Analiza percepției colegilor noștri cu privire la școala noastră*

Ne-am întâlnit fizic și am conturat împreună întrebările unui chestionar online pe care tinerii lideri l-au partajat celorlalți elevi din școală. Chestionarul a conținut următoarele întrebări:

- gen
- vârstă
- clasă
- ai avut partea de agresiune în școală? – cei mai mulți, 76% au răspuns NU
- de ce tip de violență ai avut parte în școală? – majoritatea, 64% - violență verbală, după care 23% violență fizică
- numește o categorie de persoane care te-a agresat în școală – majoritatea au răspuns alți colegi de liceu (58%) , urmat de 35% răspunsuri un coleg de clasă
- transmite un mesaj legat de bullying în școala noastră – au existat gânduri de tipul:

Vreau ca profesorii sa se implice mai mult când este vorba de bullying nu doar

- *sa zică sa ne cerem scuze și gata, nu se rezolva nimic asa chiar devine mai rău.*
- *Pentru rezolvarea problemei cu violența în școli propun următoarea metodă: să fie camere de filmat peste tot și tot odată și o persoana care sa stea permanent sa se uite pe camere, dacă apare vreun act de violent de exemplu o bătaie, să fie și 2-3 polițiști care sa oprească bătaia, că dacă vă puneți baza in profesori, își iau bătaie și ei și până la urmă ce pot face niste profesori de 40+ ani care abia mai pot urca niște scări.*

• *Îmi doresc ca violența să nu mai fie tratată cu indiferență, ci cu interes, cu ajutorul echipei CARING și a altor persoane din acest liceu.*

Pentru a contura idei creative de îmbunătățire a spațiului școlar, am aplicat un nou chestionar elevilor din școala noastră cu ajutorul tinerilor lideri.

Am descoperit ceea ce știam deja, de faptul că spațiile școlii arată bine pe exterior, dar nu și pe interior , așa cum arată și din contorizarea chestionarelor:

În ceea ce privește comportamentul elevilor și profesorilor părerile sunt împărțite, sunt în general bune, cu toate că ideea majorității este că se poate îmbunătăți, atât comportamentul elevilor, cât și al profesorilor.

Am analizat răspunsurile elevilor pe baza chestionarului aplicat și am identificat problemele ce stau la baza răspunsurilor primite:

- întârzierea lucrărilor de renovare;

- lipsa dotărilor moderne;

- existența unui singur loc prietenos în care elevii pot desfășura activități împreună cu profesorii, consilierul școlar, în afara orelor de curs sau a programului școlar, așa numita „sală de proiecte”;

- funcționarea provizorie într-un fost cămin școlar, cu holuri înguste și „triste”, așa cum le numesc elevii și clase mici, neprietenoase, chiar „urâte”

- lipsa unor mesaje de conștientizare a fenomenului bullying-ului în spațiul școlar;

- o curte a școlii neamenajată în care elevii să se întâlnească, să se joace, să realizeze activități împreună cu profesorii și autorități locale, etc.

Conturând împreună copacul problemelor, am descoperit formele de agresiune întâlnite în școala noastră: agresiune emoțională, fizică – în general în afara spațiului școlar, agresiune sexuală – sub forma unor mesaje transmise de colegii de clasă sau de liceu;

Sesiunea 3: Soluții pentru o școală prietenoasă și sigură

Am început să conturăm copacul soluțiilor și să ne imaginăm cum ar arăta o școală prietenoasă și sigură pentru elevi și cadre didactice.

Am dezbătut problema violenței în mediul școlar și am conturat împreună copacul soluțiilor privind reducerea violenței în școală.

Am analizat din nou percepția elevilor chestionați și am concluzionat că putem să reducem fenomenul violenței prin producerea unor mesaje sugestive de tipul:

1. Alege să fii inteligent, nu violent! - Dna. Prof. Picu. □
2. Oferă zâmbete și ajutor, NU jigniri și lovituri! - Ana Sprîncu
3. Un conflict aplanat (rezolvat), un suflet vindecat. - Victoria Cojocaru
4. NU distruge cu vorbele ceea ce poți repara cu scuze! - Denisa Ciungulescu
5. Dacă recurgi la violență, deja ai pierdut! - Isabelle Fratoștițeanu
6. Nu fi agresorul de azi, pentru că poți fi victima de mâine! - Florea Dănuț
7. Puterea adevărată vine din calm și înțelegere, nu din forță! - Ana-Maria Ianoși
8. Împreună punem capăt violenței! - Cătălin Tudorică
9. Mai mult câștigi prin iertare decât prin violență! - Denisa Codău
10. Oamenii puternici ridică alți oameni, nu îi doboară! - Cristina Dănanău

11. Cuvintele tale pot vindeca sau pot răni. Alege-le cu grijă! - Giulia Greci
12. Violență lasă cicatrici, dar bunătatea vindecă suflete! – Ianoși Ana Maria
13. Fiecare are o luptă despre care nu știi nimic. Fii bun întotdeauna! - Yannis Badea
14. Violența naște violență, nu pace. - Isabelle Fratoștițeanu

Am ales prin vot democratic mesajul pe care tinerii lideri îl doresc scris în fiecare clasă, ca și logo al proiectului și anume: Un conflict evitat, un suflet vindecat.

Împreună cu tinerii lideri ne-am gândit la elevii foarte talentați la desen cunoscuți de ei și modul în care îi putem implica.

Pentru a populariza școala prietenoasă am stabilit că vom prezenta soluțiile propuse în consiliul elevilor și consiliul profesoral și vom începe implementarea proiectului creative de transformare a școlii într-una mai prietenoasă și mai atentă la nevoile elevilor.

Sesiunea 4: Școala prietenoasă – idei și soluții propuse

În această etapă, am analizat problemele și am transpus o serie de soluții pentru ameliorarea acestora:

Copacul soluțiilor propus de tinerii lideri a cuprins:

-promovarea respectului reciproc prin producerea unor mesaje postate pe holurile școlii și în apropierea băilor;

- legarea unor noi prietenii prin socializare și schimb de idei într-un spațiu prietenos, nonformal în cadrul școlii – o sală de relaxare, cu scop recreativ și educative în același timp;

- popularizarea proiectului în rândul elevilor, cadrelor didactice, părinților și autorităților locale;

- realizarea unui logo al proiectului pentru a fi popularizat în fiecare sală de clasă;

- producerea unor mesaje creative de sensibilizare a elevilor și părinților cu privire la fenomenul violenței în mediul școlar;

- realizarea unui graffiti în curtea școlii prin care să sensibilizăm cadrele didactice și elevii cu privire la existența fenomenului de bullying și dorința de stopare a acestuia

Am dezbătut proiectul în grupul tinerilor lideri, cu directorul și grupul profesorilor, în cadrul întâlnirilor peer to peer.

Am căzut de acord că în cadrul școlii amenajarea unui loc nonformal în care elevii să se întâlnească în consiliul elevilor, sau cu clasa, profesor diriginte, consilier școlar, în grupuri mai mari sau mai mici, le oferă elevilor perspectiva de a se identifica cu școala, de faptul că și în școală pot exista locuri prietenoase, mai puțin convenționale și moderne, locuri care le oferă intimitate și posibilitatea de a crea, identifica probleme și propune soluții. Am găsit un nume potrivit pentru acest spațiu nonformal din școală – SALA DE RELAXARE.

Prin implicarea și alăturarea unor tineri creativi, ce desenează în creion schițe sugestive cu scene de bullying este o altă soluție identificată de tinerii lideri. Ne-am gândit împreună cu tinerii

lideri că ajutorul doamnei profesor de desen, nou venită în școala și echipa noastră este o altă modalitate prin care ne putem implementa ideile creative. Am căzut de acord cu pictarea acestor desene pe holul școlii, prin care intră în fiecare zi cel puțin 300 de elevi și majoritatea cadrelor didactice ale școlii.

Producerea unui logo este o altă soluție propusă de tinerii lideri, afișat în fiecare sală de clasă din liceu, pentru ca mesajul să ajungă la toți elevii școlii indiferent de vârstă sau profilul clasei.

Pentru a preîntâmpina eventuale problemele ce puteau apărea pe parcurs am jucat jocul Turnulețul – joc de echipă și de coordonare, de management al timpului și stabilire de sarcini în cadrul proiectului.

Realizarea unei pagini de Instagram care să conțină și să ajute la popularizarea proiectului cu mesajele antibullying, logo –ul proiectului, imagini cu elevii și profesorii implicați în proiect.

Cu ajutorul diagramei GANTT a fost conturat în linii mari bugetul proiectului, responsabilitățile și termenele stabilite pentru implementarea proiectului.

Ne-am informat și consultat cu privire la materialele necesare implementării ideilor creative.

Am propus datele de începere ale inițiativei și responsabilitățile acestor activități.

Împreună cu tinerii lideri, profesorul de desen, cadre didactice creative, părinți și alți elevi ce s-au alăturat proiectului am făcut necesarul de material, am stabilit mesajele pe care le vrem postate pe hol, în sala de relaxare și în curtea școlii.

Am identificat sponsori pentru implementarea și finalizarea tuturor ideilor creative produse de tinerii lideri.

Am identificat prin intermediul tinerilor lideri și cadrelor didactice elevii creativi ai școlii care să ne ajute să pictăm pereții și să amenajăm sala de relaxare, de pe holurile școlii și să amenajăm în desene graffiti doi pereți din curtea școlii.

Sesiunea 6: Revizuirea diagramei GANTT și implementarea inițiativei

După ce am stabilit inițiativa și ne-a fost acceptat bugetul inițiativei am revizuit Diagrama GANTT și am restabilit sarcinile:

1. CAMERA DE RELAXARE – Victoria Cojocaru împreună cu Ana Sprîncu, Ciungulescu Denisa, Codău Denisa, Gheorghe Andrei, împreună cu profesorul de desen Neațu Cristina și elevii talentați Florescu Bianca, Florescu Ana Maria și Ciaușu Daniela s-au ocupat de conturarea și realizarea picturilor în camera de relaxare. În sprijinul lor au participat și alți elevi precum Neagoe Tatiana și Bundic Rodica;

Pentru amenajarea sălii cu mese, scaune, perdea, perete bibliotecă au fost responsabili părinții Pele Liliana, Șipanu Mădălina, împreună cu profesorii facilitatori și elevii Florea Dănuț, Badea Yannis, Drăghici, Balaci Erik, Caia Eduard și Oproiu Fabian ghidați de cei doi facilitatori și domnul director. - termen 12 noiembrie 2024;



2. Pentru conturarea picturilor pe holul școlii ne-a ajutat să le conturăm și să le realizăm elevele Tița Delia, Florescu Bianca, Florescu Ana Maria și Ciaușu Daniela ghidate îndeaproape de dna prof de desen Neațu Cristina. – termen 11 noiembrie 2024;



3. Mesajele suggestive și logo – ul dezvoltat în cadrul proiectului – responsabili – Cojocaru Victoria, Ianoși Ana Maria, Fratoștițeanu Isabelle, Badea Yannis, Florea Dănuț, Tudorică Alexandru, coordonați de cei 2 profesori facilitatori – termen 28 octombrie 2024;



4. Pentru graffiti în curtea școlii responsabile au fost Căprărin Izabela și Cismaru Larisa, monitorizate de dna Picu Madalina – termen 12 noiembrie 2024;



5. Pentru realizarea și îmbunătățirea paginii de Instagram dedicate proiectului CARING – responsabil Ciungulescu Denisa împreună cu elevii de la clasa 11 B – termen 28 octombrie 2024;

Proiectul CARING, ca toate cele implementate până acum în școala noastră prin intermediul Tdh (REVIS și ACTIV) s-a bucurat de un real succes în rândul cadrelor didactice și elevilor.

Întâlnirile au fost antrenante, relaxate, s-au discutat probleme legate de violența în mediul școlar, forme ale violenței și modalități de combatere a celor mai întâlnite forme de violență din mediul nostru școlar.

Am descoperit elevii foarte talentați, dornici să se implice în comunitatea noastră școlară și care să tragă un semnal real de alarmă legat de violența în mediul școlar.

A fost fantastic să descoperim dorința cadrelor didactice și părinților de implicare în proiect, prin mesajele transmise pentru a fi postate pe hol/sala de relaxare, dar și dorința de schimbare a mentalității acestora cu privire la strategiile de reducere a violenței.

CARING a făcut ca toată școala și comunitatea să vibreze împreună !

Elevii și profesorii vorbesc deschis de problemele cu care se confruntă în spațiul școlar, le conștientizează și își doresc să le schimbe, chiar și cu pași mici, de tipul producerii unor mesaje puternice, sau întâlniri nonformale și informale cu elevii în spații prietenoase din școală.

Magnific este cuvântul de final pentru acest proiect care s-a bucurat de un real succes în școală și în comunitate. Ni s-au alăturat intuiția primarului, membrii Consiliului de Administrație al școlii și poliția orașului Filiași, actori importanți în managementul cazurilor de violență în comunitatea școlară din Filiași și împrejurimi.

Vocea elevilor și facilitatorilor s-a propagat prin proiectul CARING pe o rază de 50 kmp, orașul și satele înconjurătoare, furnizori de elevi pentru școala noastră.

În concluzie, am învățat că doar lucrând împreună elevi-cadre didactice – părinți – conducerea școlii – intuiții locale putem fi puternici, putem schimba mentalități și putem aduce o pată de culoare, de schimbare asupra mentalității colective și asupra fenomenelor de violență din școală.

Bibliografie:

1. UNICEF (2021), Communities – Care, <https://www.unicef.org/media/104221/file/Communities-Care-Part-1-Social-Norms-Training-Toolkit-2021.pdf>

2. Shifting social norms to tackle violence against women and girls - Schimbarea normelor sociale pentru a combate violența împotriva femeilor și fetelor (VAWG), https://www.oecd.org/dac/gender_development/VAWG%20HELPDESK_DFID%20GUIDANCE%20NOTE_SOCIAL%20NORMS_JAN%202016.pdf
3. Child Fund International, Child - and Youth - friendly Participatory Action Research Toolkit, https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/child_friendly_par_toolkit_small.pdf/
4. https://childhub.org/sites/default/files/library/attachments/200325_tdh_youcreate_light.pdf

PREVENIREA CYBERBULLINGULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

prof. Mănescu Dorina Nicoleta, Colegiul Economic „Gheorghe Chițu” , Craiova

Prevenirea cyberbullying-ului în mediul școlar este o provocare importantă, având în vedere impactul negativ pe care îl poate avea asupra sănătății mintale și emoționale a elevilor. Digitalizarea învățământului în contextul ultimilor ani școlari care au stat sub spectrul pandemiei COVID a adus cu sine apariția și extinderea unei alte forme de violență psihologică în mediul școlar și anume cyberbullyingul.

În conformitate cu prevederile OMEC 4343 /2020 violență psihologică - bullyingul este acțiunea sau seria de acțiuni fizice, verbale, relaționale și/sau cibernetice, într-un context social dificil de evitat, săvârșite cu intenție, care implică un dezechilibru de putere, au drept consecință atingerea demnității ori crearea unei atmosfere de intimidare, ostile, degradante, umilitoare sau ofensatoare, îndreptate împotriva unei persoane sau a unui grup de persoane și vizează aspecte de discriminare și excludere socială, care pot fi legate de apartenența la o anumită rasă, naționalitate, etnie, religie, categorie socială sau la o categorie defavorizată ori de convingerile, sexul sau orientarea sexuală, caracteristicile personale, acțiune sau serie de acțiuni, comportamente ce se desfășoară în unitățile de învățământ și în toate spațiile destinate educației și formării profesionale.

Violență psihologică cibernetică sau cyberbullyingul constă în acțiuni care se realizează prin intermediul rețelelor de internet, calculator, tabletă, telefon mobil și poate cuprinde elemente de hărțuire online, alături de un conținut ilegal și/sau ofensator care se referă la orice comportament mediat de tehnologie, identificat în spațiul de social-media, website-uri, mesagerie. Această formă de violență nu se limitează la comportamente repetate de tip: mailuri, postări, mesaje, imagini, filme cu un conținut abuziv/jignitor/ofensator, aceasta însemnând, de asemenea, și excluderea deliberată/marginalizarea unui copil în spațiul online, spargerea unei parole de cont personal de e-mail, derulate pe grupuri și rețele de socializare online sau prin alte forme de comunicare electronică online.

Cyberbullyingul înseamnă așadar bullying prin folosirea tehnologiilor digitale. Acesta se poate întâmpla pe rețelele de socializare, platformele de jocuri și pe telefoanele mobile. Este vorba despre un comportament repetat cu scopul de a-i speria, înfuria sau umili pe cei vizați. Exemplele de cyberbullying în mediul școlar sunt următoarele:

- răspândirea minciunilor sau postarea de fotografii jenante ale cuiva pe rețelele de socializare;
- transmiterea de mesaje supărătoare sau de amenințări prin whatsapp, messenger, facebook;
- copierea identității unei persoane și transmiterea în numele acesteia de mesaje răuvoitoare cuiva;

- excluderea unui copil din grupurile de discuții online constituite cu colegii clasei pentru restrictionarea accesului la informații referitoare la activitățile desfășurate cu clasa de elevi .

Ceea ce diferențiază cyberbullying de bullyingul față în față este faptul ca acesta lasă amprente digitale- înregistrări care se pot dovedi utile și care pot oferi dovezile necesare pentru ca persoanele abilitate să intervină și să remedieze situațiile semnalate de elevi sau părinți. Totodată aceste amprente ale cyberbullyingului pot constitui probe într-un proces penal sau civil.

Prevenirea cyberbullyingului este responsabilitatea tuturor. Măsurile care pot fi luate pentru crearea unui mediu online mai sigur acționează pe următoarele paliere:

- Educația și conștientizarea care constă în informarea tinerilor, părinților și profesorilor despre ce este cyberbullying-ul, cum se manifestă și efectele sale;

- Promovarea empatiei și a respectului prin învățarea copiilor despre importanța empatiei și respectului în interacțiunile online și încurajarea comunicării pozitive , sprijinului reciproc între colegi;

- Stabilirea unor reguli clare de utilizare a internetului în familie sau în cadrul școlii;

- Utilizarea setărilor de confidențialitate prin învățarea utilizatorilor despre cum să își seteze profilurile pe rețelele sociale pentru a controla cine le poate vedea postările și cine poate interacționa cu ei precum și încurajarea utilizării opțiunilor de blocare sau raportare a utilizatorilor care se comportă abuziv;

- Încurajarea comunicării deschise prin crearea unui mediu în care tinerii se simt confortabil să discute despre problemele întâmpinate online cu părinții sau cadrele didactice;

- Încurajarea intervenției rapide în cazul în care se observă comportamente de cyberbullying și raportarea incidentelor către platformele de socializare sau autoritățile competente;

- Promovarea utilizării responsabile a tehnologiei prin învățarea tinerilor despre responsabilitatea pe care o au atunci când folosesc tehnologia și despre consecințele acțiunilor lor online.

Internetul cu siguranță aduce cu sine și capcane în direcția violenței psihice online dar acestea pot fi evitate prin creșterea gradului de implicare și responsabilizare atât a părinților cât și a profesorilor.

Bibliografie:

- Legea nr. 221/2019 pentru modificarea și completarea Legii educației naționale nr. 1/2011
- OMEC 4343 din 27 mai 2020 privind aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor art. 7 alin. (1[^]1), art. 56[^]1 și ale pct. 6[^]1 din anexa la Legea educației naționale nr. 1/2011, privind violența psihologică – bullying
- <https://www.unicef.org/>
- Peter K. Smith, Bullying. Psihologia bullying-ului scolar, Editura Prior, București, 2021

CE ESTE MOBBING-UL?

prof. Predatu Liliana Carmen

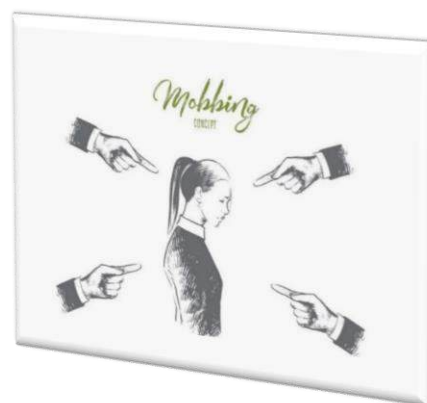
prof. Meetescu Nicoleta

Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova, Dolj

„Hărțuirea la locul de muncă - orice conduită abuzivă, prin gest, cuvânt, atitudine care aduce atingere prin repetare sau caracter sistematic demnității sau integrității fizice ori psihice a unei persoane, punând în pericol munca ei sau degradând climatul de muncă.” (Marie-France Hirigoyen)

Suntem tentați să credem că bullying-ul se întâmplă doar în rândul copiilor sau al adolescenților care nu s-au maturizat suficient pentru a-și gestiona emoțiile în mod corespunzător. Adevărul este însă că bullying-ul nu are o limită de vârstă, iar hărțuirea la locul de muncă este un fenomen cu care specialiștii de resurse umane se întâlnesc din ce în ce mai frecvent.

Ca adult, ai fost jignit, exclus, umilit sau hărțuit în orice fel la locul de muncă? Află că acest fenomen are denumirea de *mobbing* și, în calitate de angajat, ai o serie de drepturi legale de care te poți ajuta pentru a ieși din această situație. În mediul profesional contemporan, o problemă tot mai semnificativă și mai alarmantă este reprezentată de fenomenul de mobbing sau hărțuire psihologică la locul de muncă. Acest fenomen afectează atât angajații individuali, cât și mediul organizațional în ansamblul său, putând avea consecințe negative serioase atât asupra sănătății mentale și a performanțelor angajaților, cât și asupra mediului de lucru și a imaginii organizației. Relațiile interumane într-un mediu prin definiție concurențial, așa cum este locul de muncă, sunt complexe și uneori foarte complicate, iar situațiile care ies din tiparele normale sunt inevitabile. Pentru a putea înțelege ce este mobbingul, care sunt condițiile în care se poate vorbi cu adevărat despre hărțuire, dar și pentru a face diferența dintre hărțuire și alte comportamente incorecte, trebuie înțelese și definite situațiile mobbingului.



Ca fenomen, mobbingul a fost definit prima dată de austriacul Konrad Lorenz, în lucrarea „On Aggression”, publicată în anul 1963. În anul 1984, conceptul a fost adaptat raporturilor de muncă de Heinz Leymann (doctor în psihologia muncii, profesor la Universitatea din Stockholm), care a identificat elementele centrale ale mobbingului și comportamentele tipice care definesc această formă de agresiune interumană. Heinz Leymann arăta că „Teroarea psihică sau mobbing-ul în viața profesională înseamnă comunicare ostilă și lipsită de etică și care este direcționată într-un mod sistematic de către unul sau mai multe persoane, în principal, către un individ”.

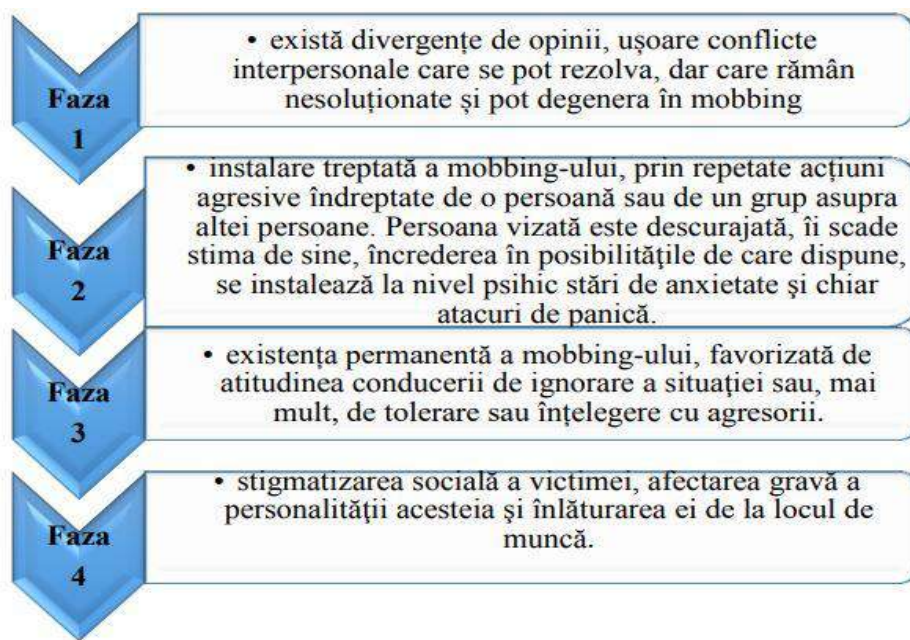
Stig Berge Matthiesen arăta că „Hărțuirea la locul de muncă înseamnă hărțuirea, ofensarea, excluderea socială a cuiva și care afectează negativ sarcinile de lucru ale acestuia”. Același autor

arată că „Pentru ca eticheta bullying (sau mobbing) să poată fi aplicată unei anumite activități, interacțiuni sau proces, aceasta trebuie să aibă loc în mod repetat și în mod regulat (de exemplu, săptămânal) și pe o perioadă de timp (de exemplu, aproximativ șase luni). ... Un conflict nu poate fi numit bullying dacă incidentul este un eveniment izolat sau dacă două părți de putere aproximativ egală se afla în conflict”.

În ceea ce ne privește, apreciem că mobbing-ul, cunoscut și sub denumirea de hărțuire psihologică la locul de muncă, reprezintă un comportament ostil și repetitiv, care vizează intenționat denigrarea, umilirea sau izolarea unei persoane în cadrul mediului de lucru.

Studii relevante, realizate la nivelul Uniunii Europene, au arătat că aproape 10% dintre angajați sunt victime ale hărțurii emoționale, însă specialiștii în resurse umane afirmă că numărul real este cu mult mai mare și asta pentru că, de cele mai multe ori, angajații se tem să recunoască sau să reclame abuzul psihologic la care sunt supuși. Mobbing-ul sau hărțuirea psihologică asupra unei persoane la locul de muncă, de către ceilalți membri ai colectivului este „arma“ cea mai subtilă și mai eficientă de minimalizare și discreditare a unui angajat.

Leymann distinge patru faze de evoluție a mobbing-ului.



Faze de evoluție a mobbing-ului (adaptat după Leymann)

Sorina Priceputu și Alves Lucas arată că „Diferitele forme de hărțuire depind de scopul urmărit.” Astfel, este vorba despre:

- ✓ *mobbingul strategic*, atunci când un angajat hărțuiește moral un alt coleg de muncă, în scopul de a-i ocupa postul;
- ✓ *mobbing-ul ascendent*, manifestat din partea colectivului și orientat către eșalonul superior; este cel mai puțin întâlnit;

- ✓ *hărțuirea pe verticală*, cea mai frecventă, exercitată de către superiori asupra subordonaților;
- ✓ *hărțuirea pe orizontală*, între membrii echipei, cu sau fără un scop anume, deseori, din motive rasiale”.

În unitățile de învățământ, starea de mobbing este aplicabilă cadrelor didactice titulare, care se bucură de stabilitatea care o au pe post. Pentru suplinitori problema se pune altfel, deoarece ei pot fi mult mai ușor înlăturați. De altfel, având mai multe opțiuni, probabil că nici cel în cauză nu și-ar mai dori să revină într-un loc de muncă unde nu este agreat de elevi sau/și colegi. De cele mai multe ori demersul este unul colectiv, în care pionii de intimidare pot fi chiar unii dintre colegii victimei. Scopul este ca persoana vizată să cedeze psihic și să plece din acel loc de muncă.

Consecințele mobbing-ului pot avea un impact devastator atât asupra persoanelor victime, cât și asupra întregii organizații.

Victima acestor comportamente se poate confrunta cu tulburări de natură psihică și psihosomatică (depresie, burnout, agresivitate, frică, irascibilitate, lipsa de chef, nesiguranță, insomnie, cefalee, tulburări de concentrare, tulburări gastrointestinale, dureri de spate sau cervical) și risc suicidal ridicat. Mobbing-ul apare de obicei în contexte în care există o inegalitate de putere între victimă și agresor. Agresorul poate deține o poziție superioară în ierarhia organizațională sau poate fi parte a unui grup de persoane care acționează în mod coordonat împotriva victimei. Acest comportament poate fi subtil și insidios, fiind adesea dificil de identificat în stadiile sale incipiente. Victima este supusă unei presiuni constante și repetitive, care poate avea un impact devastator asupra sănătății mentale și emoționale. O caracteristică importantă este faptul că mobbing-ul este un proces în evoluție, care debutează de multe ori cu conflicte minore și evoluează treptat către persecuție, însoțită de atacuri repetitive și continue. În paralel, climatul de lucru devine contaminat, contribuind la o atmosferă toxică, iar moralul și performanța angajaților pot suferi scăderi semnificative. Majoritatea situațiilor conflictuale incumbă anumite aspecte stresante, care generează implicit trăiri emoționale negative conducând la riscuri crescute de mobbing. În plus, trebuie să conștientizăm importanța deosebită a rezolvării situațiilor conflictuale până ca acestea să ajungă să se transforme în mobbing. Cu certitudine, rezolvarea conflictului profesional cuprinde o categorie de strategii preventive, dar și rezolutive, de comunicare, de organizare a mediului competițional deschis și corect, prin care conflictul este analizat și orientat spre performanță. Atunci când procesul de mobbing este confirmat (proces verificat prin frecvența și persistența lui), putem face apel la anumite acte de legislație a muncii care obligă autosesizarea managementului și conceperea unor programe cu adresabilitate individuală pentru protejarea și reabilitarea psihosocioprofesională a victimei. De asemenea, trebuie să se urmărească prevenirea stigmatizării angajatului, păstrarea reputației și competențelor anterioare. În cele din urmă, o ultimă formă de intervenție la care se apelează, atunci

când cele anterioare au eșuat, rămâne reabilitarea juridică a victimei. În această situație, mobbing-ul capătă forma unui litigiu, soluționat conform metodologiei dreptului civil.

Fenomenul de mobbing este studiat în țările nordice, în Anglia, Franța, Italia, Spania, încă din anii 90. În România s-au demarat cercetări în acest sens prin intermediul Institutului de Cercetare a Calității Vieții, în anul 2009. Totuși, mobbing-ul, ca o formă de discriminare indirectă, rămâne un fapt de viață greu de dovedit. Intră probabil în categoria acelor aspecte ale vieții despre care considerăm că nu există până ce nu le denumește explicit un grup de experți.

Dacă ești în situația de a fi victima mobbing-ului la locul de muncă, apelează la toate variantele pe care le ai la îndemână pentru a rezolva lucrurile, nu este normal să te afli în ipostaza de victimă, nici acasă și nici la locul de muncă.

Bibliografie:

1. Chraif M. Comportamentul contraproductiv. Teorie și aplicații. București: Ed.Universitară, 2010.
2. Heinz Leymann, Mobbing and Psychological Terror at Workplaces, in Violence and Victims, Vol. 5, No. 2, 1990, pp. 119-126.
3. Sorina Priceputu și Alves Lucas, Ce este mobbingul, articol publicat la 16 februarie 2021 pe site-ul „Bun de angajat”; <https://bundeangajat.olx.ro/ce-este-mobbingul/>.
4. Stig Berge Matthiesen, Bullying at work, Antecedents and outcomes, Department of Pshychosocial Science Faculty of Psychology, University of Bergen, Norway, 2006.
5. Ordonanța Guvernului nr. 137/2000 privind prevenirea și sancționarea tuturor formelor de discriminare, republicată în Monitorul Oficial al României nr. 166 din 7 martie 2014.
6. <https://lege5.ro/Gratuit/he2dsmrvgi4a/mobbing-hartuirea-morala-a-angajatului-la-locul-de-munca-definitie-criterii-evaluarea-facuta-de-catre-instanta-de-judecata>

TIPURILE DE ACȚIUNI DIN CATEGORIA BULLYINGULUI, MANIFESTATE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

prof. Mendea Elena Claudia

prof. Romee Natalia Daniela

Liceul de Industrie Alimentară, Craiova

„Bullyingul reprezintă comportamentul abuziv, realizat în mod repetat și cu intenție directă sau indirectă, care duce la prejudicierea fizică și/sau psihică a victimei/victimelor, prin umilire, rănire, persecuție, intimidare sau alte fapte. **Acest tip de comportament se manifestă prin forme diverse, putând fi verbal, emoțional/ nonverbal, fizic, relațional inclusiv sexual, deposedare de lucruri și electronic (cyberbullying)**”, se arată în textul proiectului de Hotărâre de Guvern, pentru aprobarea Normelor metodologice de aplicare a prevederilor Legii privind violența psihologică-bullying.

Tipurile de acțiuni din categoria bullyingului, manifestate în mediul școlar:

1. **Bullying elev – elev;**
2. Bullying elev – profesor;
3. Bullying profesor – elev;
4. **Bullying părinte – elev, în spațiul școlii;**
5. Bullying părinte – profesor, în spațiul școlii;
6. Bullying profesor – părinte, în spațiul școlii

Forme de bullying

Bullying elev-elev:

1. **Verbal:** Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socioeconomică etc.
2. **Emoțional/nonverbal:** Priviri/gesturi amenințătoare repetate; intimidarea, gesturi de excludere, ignorare etc
3. **Fizic:** Lovire, bătaie, pus piedică, îmbâncire, plesnit, blocarea căii, înghesuire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc
4. **Relațional inclusiv sexual:** Comportamente repetate de: respingere, subminare, excludere, izolare, ignorare, intimidare, agresiuni sexuale (hărțuire, atingere, avansuri etc.), comportament ironic, răspândirea de zvonuri malițioase, insulte în locuri publice etc
5. **Deposedare de lucruri:** Comportamente repetate de: cerere de bani, bunuri sau echipamente, însoțite de amenințări; furt; provocarea sau forțarea de a fura, ascunderea de lucruri, vandalism, distrugere, incendiere etc.

6. **Electronic (cyber bullying)**: Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză etc

Bullying părinte-elev, în spațiul școlii:

1. **Verbal**: Apelative denigratoare, tachinare, insulte, poreclire, țipete, sarcasm, minciună, bârfă, amenințări verbale, șantaj, jigniri repetate referitoare la: trăsături fizice sau psihice, orientarea sexuală, dizabilitate, gen, religie, etnie, naționalitate; situația socio-economică etc.
2. **Emoțional/nonverbal**: Priviri/gesturi amenințătoare repetate; intimidarea, gesturi de ignorare
3. **Fizic**: Lovire, bătaie, pus piedică, îmbâncire, plesnit, blocarea căii, înghesuire, împingere, agresiuni fizice diverse repetate etc.
4. **Relațional inclusiv sexual**: Comportamente repetate de: respingere, excludere, izolare, ignorare, intimidare, agresiuni sexuale; comportament ironic, răspândirea de zvonuri malițioase, insulte în locuri publice etc.
5. **Electronic (cyber bullying)**: Mesaje repetate supărătoare, amenințătoare, insultătoare, obscene, filmări/imagini/mesaje denigratoare la telefon, computer; ridiculizare a unui elev prin crearea unui profil sau a unui blog fals, conținând informații umilitoare; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză etc.

Tipurile de intervenție în cazul bullyingului:

Intervenție specifică la nivel de caz – victimă, agresor, martor

- Identificarea timpurie a elevilor cu potențial violent și a cauzelor care pot determina manifestări de tip bullying a acestora, prin implicarea cadrelor didactice și a personalului specializat (consilieri școlari, psihologi, asistenți sociali, mediatori) și a familiei;
- Valorificarea intereselor, aptitudinilor și capacității elevilor prin diferite activități școlare și extrascolare pentru a preveni manifestări problematice/de tip bullying (sportive, artistice);
- Implicarea Consiliului Național al Elevilor în proiectarea și derularea activităților de prevenire și reducere a manifestărilor de tip bullying;

Intervenție extinsă – familie, clasă de elevi, grup

- Colaborarea cu Federația Națională a Părinților din Învățământul Preuniversitar și informarea părinților cu privire la serviciile pe care le poate oferi școala în scopul prevenirii acțiunilor de tip bullying și ameliorării relațiilor părinți-copii (consiliere, asistență psihologică, mediere); implicarea în astfel de activități a personalului specializat (consilieri școlari, psihologi);
- Colaborarea școlii cu familiile elevilor cu potențial violent pentru a găsi și aplica soluțiile pentru prevenirea bullying-ului;
- Identificarea unor părinți-resursă care să se implice în activitățile de prevenire;

- Inițierea unor programe destinate părinților, centrate pe constientizarea, informarea și formarea cu privire la dificultățile de adaptare a copiilor la mediul școlar și la diferite aspecte ale acțiunilor de tip bullying (forme, cauze, modalități de prevenire, parteneri);
- Semnalarea de către școală a cazurilor de familii cu un comportament violent față de copii; colaborarea școlii cu instituții cu responsabilități în acest domeniu, precum Autoritatea Tutelară, Autoritatea Națională pentru Drepturile Persoanelor cu Dizabilități, Copii și Adopții, Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, poliție

Intervenție extinsă la nivel de unitate de învățământ

- includerea, pe agenda întâlnirilor formale ale școlii (Consiliul de administrație, Consiliul profesoral, Consiliul elevilor, Comitetul de părinți), a unor teme legate de acțiunile de tip bullying, care să aibă ca scop constientizarea dimensiunii fenomenului și analiza formelor, a actorilor și a cauzele situațiilor de la nivelul instituției respective;
- elaborarea unor strategii coerente de prevenție, care să fie fundamentate pe diagnoza situației existente și să fie incluse în planul de dezvoltare instituțională; inițierea unor programe care să răspundă unor situații specifice unității de învățământ respective (identificarea riscurilor în contextul concret al școlii , a actorilor cu potențial violent sau cu risc de a deveni victimă), cu implicarea activă a elevilor ca actori și ca parteneri cheie;
- transformarea regulamentului intern, specific fiecărei școli, din instrument formal în mijloc real de prevenire, prin:
 - definirea clară și funcțională a criteriilor de disciplină școlară și de conduită în școală a tuturor actorilor școlari (elevi, profesori);
 - adaptarea prevederilor la contextul specific în care funcționează instituția;
 - consultarea tuturor actorilor de la nivelul școlii (elevi, cadre didactice, părinți) în definirea și aplicarea prevederilor acestuia;
 - operaționalizarea conținutului la nivelul activității didactice concrete, prin negocieri directe între profesor și elevi;
- inițierea la nivelul școlii și/sau al inspectoratului școlar a unor structuri cu rol demediere care să contribuie la identificarea surselor de conflict; aceste structuri/ grupuri de inițiativă ar trebui să fie formate dintr-un nucleu de elevi, cadre didactice și părinți; astfel de structuri pot fi coordonate de personal specializat (profesori consilieri școlari, asistenți sociali, psihologi) și pot iniția și derula programe de prevenire a bullying-ului împreună cu parteneri de la nivelul comunității (ONG-uri, poliția de proximitate, autorități locale);
- dezbateră, în timpul orelor de consiliere și orientare/dirigenție, a situațiilor de tip bullying petrecute în școală sau în vecinătatea acesteia și încurajarea exprimării opiniei elevilor privind aceste situații și posibile căi de soluționare;

- valorificarea temelor relevante pentru problematica bullying-ului, care se regăsesc în curriculumul diferitelor discipline școlare (drepturile și îndatoririle individului, libertate și normă/regulă de comportament, decizie și consecințele deciziilor, abilități sociale etc.), prin utilizarea unor strategii activ-participative (studiu de caz, joc de rol, analiză critică a mesajelor audio-vizuale de tip bullying, problematizare etc.), care să conducă la constientizarea și dezvoltarea unei atitudini critice a elevilor față de problematica bullying-ului.
- derularea unor programe și activități extrașcolare pe tema combaterii bullying-ului (de exemplu: săptămâna anti-bullying; jocuri, concursuri și expoziții tematice; întâlniri cu specialiști care să prezinte în mod interactiv teme legate de bullying, la care să participe elevi, cadre didactice și părinți).

Bibliografie

<https://sparknews.ro/2020/01/28/sase-tipuri-de-bullying-in-scoli-solutii-si-etape-de-interventie-norme-metodologice-de-aplicare-a-legii-anti-bullying->

BULLYING - UN FENOMEN ÎNGRIJORĂTOR ÎN RÂNDUL ELEVILOR

prof. Miercan Elena

Colegiul Energetic, Râmnicu Vâlcea

Bullying-ul este un fenomen îngrijorător cu impact negativ asupra dezvoltării copilului pe termen scurt și lung. Bullying-ul poate provoca copiilor probleme de ordin emoțional, social și chiar fizic, conducând la depresie, anxietate, probleme cu somnul, tulburări de alimentație (creștere sau scădere în greutate), uneori la gânduri de sinucidere. Totodată bullying-ul afectează performanțele școlare ale copilului. Un copil hărțuit tinde să absenteze de la școală, să nu se implice în activitățile extracuriculare sau are dorința de a renunța la școala ca formă de protecție în fața agresivității cu care trebuie să se confrunte acolo.

Bullying-ul a devenit o problemă a comunității școlare și necesită o soluție la nivelul comunității. În momentul actual, viața instituțiilor școlare și-a schimbat viziunea, datorită tensiunilor și disfuncționalităților imprevizibile, legate în primul rând de atitudinea comportamentală a copiilor.

Dacă la grădiniță fenomenul este prezent în faza incipientă, la școală se dezvoltă drastic. Sunt sute de cazuri în care părinții își mută copiii în alte unități de învățământ pentru că au fost agresați, fizic sau verbal, de alți colegi. Iar statisticile cresc de la an la an. Victimele bullying-ului sunt adesea timide, cu stimă de sine scăzută, abilități sociale slabe, în general mai puțin puternice din punct de vedere fizic decât colegii lor; agresorii îi aleg după aceste criterii tocmai pentru a se pune ei în siguranță deoarece, de obicei, aceștia nu se răzbună.

Ce tipuri de bullying există în școală?

Bullyingul poate fi fizic, verbal, psihologic sau orice combinație a acestora.

- Bullyingul fizic – include acțiuni precum: lovirea, împingerea, împiedicarea, furtul bunurilor și agresiunea sexuală.
- Bullying-ul verbal – include: tachinări, porecle cu conotație negativă, comentarii sexuale inadecvate și batjocură.
- Bullyingul social- include: răspândirea de zvonuri sau excluderea cuiva dintr-un grup.
- Cyber-bullyingul – combină practici ale bullyingului social și verbal, însă în mediul digital, în special prin intermediul rețelelor de socializare.

Cum recunoaștem bullying-ul?

Chiar dacă copilul nu comunică despre ceea ce i se întâmplă, noi, cadrele didactice și părinții acasă, trebuie să observăm dacă apar:

- **Schimbări de comportament** – alternarea rapidă a stărilor de tristețe profundă cu bucurie sau invers, iritabilitate crescută, stres, izolarea de prieteni, renunțarea la activitățile care înainte îi făceau plăcere.

- **Anumite semne fizice** pe care încearcă să le justifice atunci când este întrebat despre proveniența lor – vânătăi, zgârieturi sau răni.
- **Refuzul de a merge la școală**, invocarea unor motive de boală pentru a lipsi de la ore.
- **Schimbări în rutina zilnică**, de exemplu nu mai vrea să iasă cu prietenii.
- **Schimbări în obiceiurile alimentare sau de somn** – pare obosit dimineața la trezire, adoarme greu, nu are poftă de mâncare sau din contră, se refugiază în mâncare, se confruntă cu tulburări digestive.
- **Evitarea scolii** și a altor activități școlare, scăderea performanței școlare.
- **Scuze** cu privire la anumite obiecte pierdute sau despre care declară că nu știe unde sunt – haine, obiecte școlare.
- **Plângeri frecvente** – acuză dureri de cap, dureri de stomac.
- **Autocritica** – se concentrează insistent pe greșeli, vorbește despre defectele lui, spune despre sine că este *prost, inutil, un ratat*.

Bullying-ul poate devasta nu numai viața unui copil ci a întregii sale familii deoarece persoana implicată direct își poate schimba comportamentul într-un mod devastator. Pentru copii, școala nu reprezintă doar mediul în care se depun eforturi pentru a obține performanțe academice, ci este și cadrul ideal pentru învățarea socio-emoțională a elevilor. Din acest motiv, este o prioritate națională asigurarea climatului educațional prielnic învățării și promovarea relațiilor sociale pozitive între elevi.

Atât elevii cât și părinții trebuie să fie conștienți că nimic nu se rezolvă cu violență, fie ea fizică sau verbal, că trebuie să colaborăm pentru a găsi cea mai bună soluție pentru ca elevii să învețe într-un mediu sigur atât fizic cât și virtual.

Pentru copiii acestui secol al vitezei, acest fenomen este foarte prezent, el generând repercusiuni iremediabile, dacă nu este eliminat sau măcar diminuat în timp. Iar noi, în mediul școlar, trebuie să ne unim eforturile cu toți factorii implicați, să colaborăm și mai mult pentru a-l descuraja încă „de pe băncile școlii”. Misiunea este una grea, dar nu imposibilă.

Bibliografie:

1. Gittins, Chris, Reducerea violenței în școală, un ghid al schimbării, Copiii și violența, COE, 2007
2. Popescu Alexandrina- Managementul conflictului în organizația școlară
3. Managementul conflictului, 2001. Ghid MEC – CNPP: București

PREVENIREA ȘI COMBATerea VIOLENTEI ÎN ȘCOALĂ

prof. Mîndrilă Florina

prof. Zloteanu Dana-Anca

Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații „Gheorghe Airinei”, București

Violența are multiple manifestări și înțelesuri și este omniprezentă în istoria omenirii, la nivelul individului, grupului, familiei sau societății. Manifestările violenței sunt cunoscute din perspectiva victimei, agresorului sau observatorului.

În sens general, violența poate fi definită ca fiind „utilizarea forței și a constrângerii de către un individ, grup, clasă social în scopul impunerii voinței asupra altora.” (Rădulescu, 1993) Comportamentele violente pot fi direcționate spre ceilalți, spre ambient, spre natură sau spre propria persoană.

Prezentăm succint un model de bună practică, ce poate să facă parte din programele de prevenire și combatere a violenței desfășurate în școală, cu scopul general de a dezvolta comportamente responsabile la elevi, implicarea lor în dezvoltarea propriei personalități și sprijinirea în demersul de a-și armoniza propriul sistem de valori în acord cu cel social.

Problema violenței în școală poate și trebuie să devină o temă de reflecție pentru toți actorii implicați în actul educațional cu atât mai mult cu cât școala dispune de suficiente resurse pentru a concepe și desfășura programe de prevenire a violenței. Este important ca, prevenirea violenței prin școală să aibă ca elemente centrale deprinderea stăpânirii de sine, a colaborării, a comunicării asertive, a cultivării spiritului civic, precum și respectului față de celălalt.

Atitudinile agresive ale adolescenților sunt dependente în mare parte de tipul de temperament, precum și de stima de sine a acestora. Pentru a interveni în diminuarea agresivității în clasa de elevi poate fi adoptat un program care se va desfășura pe parcursul orelor de dirigenție. Alegem ora de dirigenție pentru că se presupune că dirigintele are un mai mare impact asupra clasei sale, fiind, cel puțin teoretic, mai legat administrativ și, de ce nu, și afectiv de aceasta. Pe de altă parte, în orele de dirigenție nu se urmărește asimilarea unor noi cunoștințe sau teorii, ci mai degrabă învățarea și exersarea unor atitudini și comportamente sociale direct dezirabile.

Astfel, elevul va învăța:

- a se cunoaște și înțelege pe sine vs a-i cunoaște și înțelege pe ceilalți;
- a înțelege consecințele faptelor sale, modul în care acestea îi afectează propria persoană și modul în care sunt afectate celelalte persoane de comportamentul pe care îl adoptă.

Concret, pe parcursul fiecărei ore de dirigenție, elevilor li se vor propune diferite situații de interacțiune cu colegii. Când vorbim de astfel de situații ne referim la o interacțiune care poate

conduce la agresivitate, fapt datorat mai multor cauze cum ar fi diferențele de opinie, diferențe de personalitate sau pur și simplu antipatii pe care le dezvoltă fără o cauză precisă, fără un motiv bine determinat.

De asemenea, elevii pot fi solicitați să realizeze anumite jocuri de rol, fiind puși în anumite situații care nu le fac plăcere, situații care pot conduce la agresivitate. Pe baza acestor exemple, elevii sunt îndrumați să reacționeze așa cum ar face în mod normal, pentru ca mai apoi profesorul coordonator să ofere o imagine mai clară asupra consecințelor comportamentelor desfășurate. Dirigintele poate oferi de asemenea o perspectivă asupra modului în care trebuie rezolvate anumite situații, fără a aduce prejudicii celor din jur și fără a pune în pericol propria integritate.

Se pot prezenta și anumite cazuri de agresivitate școlară, urmate de dezbateri, pentru a desprinde un comportament adecvat în asemenea situații. Într-o astfel de abordare este foarte importantă sublinierea consecințelor comportamentelor agresive. Considerând un cadru strict didactic putem propune următoarele sugestii:

- recunoașterea meritelor fiecărui elev ori de câte ori acestea sunt demne de acest fapt;
- considerarea aspectelor meritorii în raport cu progresul personal la învățatură sau comportamental al fiecărui elev;
- practicarea, la nevoie, pentru ridicarea stimei de sine, a unei supraevaluări moderate;
- observarea atentă a elevilor cu un posibil temperament coleric sau / și agresiv;
- implicarea plină a elevilor cu un potențial agresiv pe fond temperamental sau de stimă de sine scăzută în activități care să le consume excesul de energie și să le dea satisfacții;
- evitarea unor pedepse prea dure vis a vis de greșelile comise de elevi, dar accentuarea cauzelor unor noi greșeli și sugerarea de modalități corecte de abordare etc.

Tot în acest sens, iată câțiva parametri pe care Ilie Marian îi propune, în lucrarea "Elemente de pedagogie generală, teoria curriculum-ului și teoria instruirii" - 2005), pentru ca educatorul să poată construi o relație educațională eficientă cu propria clasă:

- „să formuleze obiective educaționale prin raportare strictă la educabilii concreți cu care lucrează;
- să vizeze cu prioritate formarea de atitudini;
- să planifice un proces didactic bazat pe curba în formă de „J”;
- să gândească educabilul ca parte activă a tacticilor didactice propuse;
- să dea educabilului libertate de mișcare și inovație în demersul didactic;
- să gândească procesul didactic lăsând spațiu restructurării din mers a tacticilor didactice stabilite;
- să lase spațiul necesar abordării unor tactici didactice neprevăzute inițial;
- să creeze situații de învățare;

- să se constituie în facilitator al învățării;
- să construiască situații problemă;
- să încurajeze libera exprimare a opiniilor;
- să fie în permanență activ (coordonator, conducător, facilitator) în desfășurarea procesului didactic, dar să devină „violetă întâi a concertului educativ” doar la nevoie;
- să realizeze o evaluare pe patru coordonate: activitatea elevului, activitatea sa, desfășurarea procesului și evaluarea evaluării;
- să faciliteze elevului acțiunea de autoevaluare etc.” (Ilie, D. M., 2005, pp. 228 - 229).

O altă modalitate pentru a spori înțelegerea între colegi și pentru a reduce comportamentele agresive ale elevilor ar fi lectoratele cu părinții, discuțiile individuale sau de grup cu aceștia, pentru a descrie situația de la nivelul clasei și pentru a găsi împreună soluții. Linii de urmat în discuțiile cu părinții: există unele principii orientative pe care părinții unui elev trebuie să le aibă în vedere pentru a oferi un cadru cât mai favorabil atât dezvoltării propriului copil cât și menținerii unui climat cât mai favorabil în relațiile cu ceilalți: •să înțeleagă că educația seamănă mai mult cu o relație de prietenie, mai ales la această vârstă, reușind astfel să exercite un control discret, dar consecvent asupra elevului. Este dovedit faptul că adolescenții care beneficiază de o manieră educativă democratică în familie rămân racordați la informațiile ce le parvin din partea părinților; •să asigure un cămin plin de căldură și seninătate oferindu-i permanent o dragoste necondiționată.

Concret, acest lucru presupune ca părinții să-l iubească pe adolescent așa cum este și chiar dacă nu aprobă multe din faptele sale; indiferent de provocările sale, familia să-și mențină nealterată autoritatea. Dacă în copilărie limitele educative, postulate de părinți, trebuie să fie destul de ferm și restrictiv conturate, la această vârstă ele pot deveni mai largi și mai flexibile; •când este necomunicativ să nu fie bombardat cu întrebări. Inițierea unor activități comune conduce treptat la dezamorsarea tensiunii și îndulcirea atmosferei; părintele să fie apt oricând pentru a discuta cu adolescentul; părinții să vină, permanent în întâmpinarea nevoilor adolescentului și să îl sprijine neîncetat ca să își cunoască toate calitățile, iar mai apoi, pe baza lor, să își exerseze încrederea în sine. De asemenea, lauda să funcționeze concret și cu maximă promptitudine. Ea trebuie să devină un obicei verbal, ori de câte ori este posibilă, zilnică chiar.

În concluzie, iată câteva direcții de intervenție în situațiile violenței școlare și agresivității între elevi: dezvoltarea spirituală, morală, socială, culturală a comunității în care se integrează școala: valori promovate, oportunități și implicare în activități extracurriculare; școala ar trebui să ofere șanse egale pentru toți la exprimare și succes, ceea ce presupune regândirea raportului dintre cooperare-competiție și recompensele puse în joc; satisfacerea nevoilor speciale, pentru elevii vulnerabili, fiind necesară satisfacerea unui climat de securitate; promovarea unui cod normativ clar în privința conduitelor de violență; educarea părinților (cum să intervină în cazul în care copilul lor este fie

agresor, fie victimă a agresiunii), profesorilor (cum să încurajeze copiii să comunice incidentele de violență și cum să intervină în cazul violențelor între elevi) și elevilor (cum să evite violențele și cum să se implice ei înșiși în acțiuni împotriva violenței); crearea unor facilități pentru descărcarea sentimentelor de frustrare sau mânie astfel încât să se evite exprimarea lor prin agresiuni asupra colegilor (să trântescă cu putere o minge, să lovească o pernă, să facă un tur în jurul școlii); consiliere, cursuri de autoapărare pentru elevii victimizați.

Așadar, ne propunem dezvoltarea la tineri a unui comportament responsabil care să demonstreze că apreciază pacea și securitatea personală și pe a celorlalți, conștientizarea elevilor privind respectarea drepturilor omului, a prevenirii conflictelor, a conviețuirii într-un mediu natural, economic, social și cultural divers, capabil să acorde șanse egale tuturor.

Bibliografie:

1. Banciu, D., Rădulescu, S. M. (1985). Introducere în sociologia devianței, București: Editura Științifică și Enciclopedică;
2. Debarbieux, E. (1996). La violence en milieu scolaire, vol I (Etat des lieux), ESF, Paris;
3. Ferreol, G., A Neculau (2003). Violența. Aspecte psihosociale, Iași: Editura Polirom;
4. Ilie, D., Marian (2005). Elemente de pedagogie generală, teoria curriculum-ului și teoria instruirii, Timișoara: Editura Mirton;
5. Șoitu L., Hăvărneanu, C. (2001). Agresivitatea în școală, Iași: Editura Institutului European.
6. https://iamnotscared.pixel-online.org/data/database/publications/93_11%20Violen%C5%A3a%20%C3%AEn%20%C5%9Fcoal%C4%83.%20Agresivitate%20%C3%AEn%20r%C3%A2ndul%20elevilor.pdf

MĂSURI PENTRU PREVENIREA BULLYINGULUI ÎN ȘCOALA ROMÂNEASCĂ

**prof. Neacșu Daniela Ramona,
Liceul Sanitar „Antim Ivireanu”, Râmnicu Vâlcea**

Bullying-ul este un fenomen care s-a născut odată cu primele grupuri de oameni și care a evoluat cultural odată cu societatea. Dacă în zorii civilizației umane, hărțuirile se limitau la provocări vocale/verbale sau fizice, odată cu progresul tehnologic, Homo Sapiens Sapiens a înlocuit ghioaga cu telefonul mobil sau internetul, păstrând, în schimb, intenționalitatea de a-și domina adversarul. Frecvent auzim despre mesaje care au forța de a distruge vise de adolescenți sau cariere. Poate că, pentru strămoșii noștri, ar fi fost de neconceput ca o simplă propoziție să poată distruge un om, însă pentru un secol în care informația este motorul progresului social, arma cea mai eficientă a devenit, în mod ironic, chiar cuvântul.

Deși fenomenul bullying-ului a însoțit precum o umbră omul în evoluția sa, în mod paradoxal, este dificil de diferențiat de alte forme pe care le îmbracă agresivitatea, fiind asimilat cu violența fizică sau abuzul. Dar violența, de orice fel, afectează sănătatea fizică și emoțională a copiilor. La nivel internațional, fenomenul de bullying este cunoscut și studiat, însă în România există un număr foarte mic de specialiști în domeniul bullyingului și foarte puține programe de prevenire și stopare a acestui fenomen.

În a doua parte a anului 2018, Asociația Telefonul Copilului a elaborat o serie de propuneri pentru implementarea unor politici publice privind recunoașterea formală a fenomenului bullying în școli, precum și dezvoltarea unor proceduri de identificare, intervenție și soluționare. Au fost propuse autorităților o serie de măsuri concrete: supravegherea video în spațiile publice din perimetrul instituțiilor de învățământ; monitorizarea audio-video a unităților de învățământ a grădinițelor, nu numai a școlilor; introducerea unor teme legate de bullying în curriculumul școlar în cadrul orelor de consiliere și orientare, dirigenție, ca subiecte de educație civică incluse în manualele aferente; reglementarea consilierii psihologice în unitățile de învățământ.

În noiembrie 2019, a fost promulgată legea prin care se interzic comportamentele de tip bullying în toate unitățile de învățământ. Asociația Telefonul Copilului a inițiat o a doua lege care conține soluții concrete pentru preîntâmpinarea episoadelor de bullying în școli. În decembrie 2019, Asociația Telefonul Copilului a organizat Forumul Național Anti-Bullying, în care s-au dezbătut politicile publice pentru combaterea fenomenului în rândul copiilor. Pe 22 noiembrie 2019 a intrat în vigoare Legea nr. 221/2019, care reglementează juridic pentru prima dată în România fenomenul

sociologic prezent în școli cunoscut drept „bullying”. Ministerul Educației și Cercetării și specialiștii din grupul de lucru au elaborat o serie de norme metodologice pentru aplicarea Legii nr. 221/2019 prin care este prevenit și combătut bullying-ul în spațiile destinate învățământului, care au fost aprobate prin ordin de ministru și publicate în Monitorul Oficial din 10 iunie 2020.

La nivelul fiecărei instituții și al fiecărei clase de elevi se pot lua diferite măsuri de prevenire a acestui fenomen:

- Crearea unui Comitet de coordonare pentru prevenirea bullying-ului în școală (un grup mic de profesori energici, personal de conducere, psiholog școlar și alți angajați ai școlii) care este implicat în planificarea și monitorizarea activităților implementate în școală și care va analiza constatările sondajului, pentru a discuta problema bullyingului în școală și a planifica activitățile de prevenire a bullying-ului din școală;
- Desfășurarea unui sondaj în rândul elevilor pentru a determina natura și amploarea problemelor de bullying în școală;
- Alcătuirea unui plan școlar de prevenire și combatere a violenței;
- Supravegherea sporită a zonelor care sunt „puncte fierbinți” pentru bullying și violență în școală;
- Implicarea psihologilor școlari sau a altor profesioniști, în funcție de caz;
- Desfășurarea activităților de informare și conștientizare;
- Promovarea unui climat educațional suportiv și participativ prin stabilirea rutinelor, a regulilor, a limitelor și a consecințelor;
- Promovarea relațiilor democratice copii-adulți;
- Crearea unui mediu securizat prin măsuri administrativ-organizatorice;
- Formarea cadrelor didactice pentru dezvoltare personală și disciplinare pozitivă a copiilor;
- Atragerea părinților în participarea la dezbateri și sesiuni de informare cu privire la bullying
- Inițierea de programe care să răspundă unor situații specifice școlii, cu implicarea activă a elevilor ca actori și ca parteneri-cheie;
- Inițierea unor programe și activități extrașcolare pe tema combaterii bullyingului (jocuri, concursuri, expoziții tematice, întâlniri cu specialiști);
- Inițierea unor programe de sensibilizare a comunității privind fenomenul de bullying școlar, cu aportul tuturor actorilor sociali;
- Implicarea cadrelor didactice în campanii și programe în domeniu, aflate în derulare la nivel național.

În ultimul timp, incidența bullying-ului a crescut, iar procesul de vindecare implică atât mediul școlar, cât și mediul familial, părinții, ce trebuie să găsească metode și soluții eficiente. O soluție venită în sprijinul părintelui este utilizarea de aplicații de control parental pe smartphone-ul sau

tableta copilului și configurarea unor filtre pe computer, pentru a bloca conținutul web neadecvat, ce poate ajuta la monitorizarea activităților online, precum și monitorizarea atentă și constantă a preocupărilor și a anturajului copilului. O altă soluție o constituie dezvoltarea de programe în cadrul școlii de conștientizare a fenomenului, precum și o atenție sporită din partea cadrelor didactice și a consilierului educativ în prevenirea și diminuarea fenomenului.

Sitografie:

- <https://www.kidmagia.ro/utile/scoala/bullying-ul-in-scoala-cauze-efecte-masuri-decombatere-recomandate-de-specialist>
- <https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/protectie/protectie-impotriva-violentei/prevenireavolentei-in-scoala>
- <https://www.doc.ro/sanatatea-copilului/bullying-ul-la-scoala-solutii-pentru-victime-cat-sipentru-agresori>

BULLYINGUL. PROFILUL VICTIMEI ȘI AL AGRESORULUI ÎN MEDIUL ȘCOLAR

prof. psihopedagog: Neagoe Ancuța-Daniela,
Centrul Școlar de Educație Incluzivă „Sfântul Stelian” Costești, județul Argeș

Bullying-ul este o agresivitate direcționată spre persoană, fără a fi identificat în mod obligatoriu un scop. Studiile evidențiază lipsa necesității unor emoții de furie, a unei provocări externe. Mai mult decât atât, acesta poate fi calificat drept o obișnuință sau o agresiune „rece”. În acest sens, bullying-ul este diferit de agresivitatea reactivă, care implică accese/explozii de supărare ca reacții la amenințări/provocări reale sau percepute.

Printre rolurile participative există câteva modalități de comportament: agresiv-activ (agresorul), pasiv sau succesor agresiv (complicii), pasiv (victima), prosocial (apărător al victimei) și retras (outsider). În această ordine de idei, transpare necesitatea descrierii unor dimensiuni personale ale rolurilor participative, ceea ce va oferi cadrelor didactice, consilierilor și psihologilor școlari posibilitatea demascării a ceea ce stă ascuns în culisele comportamentului.

În atenția majoră a cercetătorilor au fost în mod special profilul agresorului și cel al victimei.

Profilul elevului cu comportament de victimă

În privința profilului victimei există un consens al cercetătorilor, aceștia observând în cadrul studiilor demerate câteva aspecte care caracterizează victimele actului de bullying.

Victima este, în general, un elev anxios și nesigur pe sine, de multe ori tăcut și care atunci când este atacat de ceilalți răspunde prin plâns și retrăgându-se din situația respectivă.

Dacă în privința agresorului nu s-a găsit o corelație directă cu stima de sine, în ceea ce privește victimele acestea sunt “elevi ce prezintă o stimă de sine redusă, au o percepție nefavorabilă asupra propriei persoane, consideră că eșuează în toate inițiativele, simțindu-se incompetenți, rușinați și neplăcuți de ceilalți” (Olweus, 1994, p. 1178). S-a constatat faptul că elevii victimă cred, deseori, că merită să fie agresați de colegii lor.

Victimele sunt acei copii diferiți, care prezintă anumite particularități. Iată câțiva indocatori prin care puteți identifica potențialele victime într-o clasă de elevi. Victimele sunt deseori:

- Copiii supraponderali
- Cei mai mici sau de o naționalitate diferită
- Cu abilități scăzute la sport
- Ce provin din grupuri etnice minoritare
- Care provin din familii mai sărace
- Mai timizi, sau cei ce au abilități sociale mai scăzute
- Considerați „socialari”
- Cu anumite particularități fizice distincte

- Cu dizabilități sau tulburări de sănătate mintală
- Cei care au comportamente și roluri sexuale și de gen altele decât cele majoritare (homosexualitate, transexualitate)

- Din centre de plasament sau adoptați
- Cei ce sunt percepuți a fi „altfel” de către grup.

În literatura de specialitate sunt definite două tipologii de victime: victimele pasive, submisive și victimele reactive, care ripostează. În continuare vom analiza profilul fiecărei categorii de victimă.

Profilul copilului potențial agresor.

Ce anume transformă un copil într-un **bully**? Care este motivația acestuia de a deveni (și de a rămâne) nu doar un agresor întâmplător, ci un hărțuitor permanent?

Agresorii (**bullies**, în engleză) se formează în timp – ei nu se nasc agresori. Undeva, pe parcursul vieții, copiii învață că pentru a înainta pe scara ierarhică/socială, pentru a obține beneficii (atenție, recunoaștere, reputație, popularitate, influență, putere, etc.) au nevoie să „lupte”, să domine sau să se impună prin înfrângerea/ supunerea celorlalți. Astfel, la modul concret, acești copii învață că pentru a avea succes, trebuie să își folosească puterea (atât cea sub formă fizică, cât și abilitățile intelectuale/sociale), pentru a câștiga în fața celorlalți, „urcând” peste ei cu forță. Acest tip de comportament dominant, competitiv-agresiv, îl pot învăța de la părinți, de la colegii din grupul sau anturajul în care petrec mai mult timp, de la un frate mai mare, uneori și de la profesori, și nu în ultimul rând și din media (televizor și Internet). Astfel, un copil neghidat corespunzător ajunge să folosească aceste comportamente în mod exagerat, abuzând de ele atât la școală, cât și în viața de zi cu zi, în încercarea lui de a avea „succes” (respectiv, beneficii sau satisfacții de ordin social și emoțional – uneori chiar și material). Pe de altă parte, în această epocă a vitezei, copiii s-au obișnuit să obțină satisfacții și beneficii imediate, cu efort minim. Deseori aceste beneficii sunt superficiale și nu le mențin în timp același nivel al satisfacției, făcând persoana în cauză să caute noi beneficii sau noi moduri de obținere a acestora. Trebuie, însă, menționat faptul că, la copii, aceste cicluri neținute sub control, conduc la schimbări comportamentale de esență, în special lipsa răbdării, lipsa atenției și lipsa concentrării, nemulțumirea cronică, plictiseala și căutarea permanentă a unor factori care să le distragă atenția sau care să-i stimuleze pe plan emoțional.

Comportamentul de bullying se face simțit mai ales atunci când există diferențe de ordin economic, rasial, cultural, de vârstă etc., iar copiii îl învață de la adulți, copiii mai mari, televizor. În procesul de creștere, aproape fiecare copil experimentează „necăjirea” (teasing) de către cei mai mari și adulți. Poate pentru aceștia este o simplă joacă, dar, pentru copil, este un model de comunicare de la cel puternic către cel slab; copilul este în plin proces de achiziții, încă nu are capacitatea de a discerne între bine și rău, încă nu poate prevedea pe termen lung consecințele faptelor sale sau ale altora, așa că interiorizează comportamentul, modelul de la cei apropiați lui și care îi asigură supraviețuirea sau din alte surse atunci când părinții săi îl acceptă prin neimplicare.

Copilul învață și el să „necăjească” și, făcând acest lucru în mod repetat, comportamentul devine „bullying” și se manifestă comportamental, astfel:

Agresorul (bully-ul)

- îi face pe ceilalți să se teamă, pentru a se simți mai puternic;
- face comentarii (cuvinte, remarci, glume răutăcioase sau binevoitoare etc.) despre:

aspectul fizic: greutate, înălțime, culoarea părului, culoarea ochilor, vestimentație;

familie: tip de familie (monoparentală), divorț, nivel de cultură (lipsa cărților din casă, educația părinților, durata și calitatea petrecerii timpului liber împreună), lipsa părinților (plecați la muncă în străinătate, fără timp liber, decesul unuia dintre părinți etc.), apariția unui nou membru în familie;

activitatea școlară: performanțe, prezența/absență, abandon școlar, interese, hobby/ pasiuni, aptitudini, atitudini, evoluție școlară;

comportament: specific adolescenților (piercing, popularitate);

nevoi speciale: dizabilități motorii, alte tipuri de dizabilități, cum ar fi: dislexie, ADHD, sărăcie, religie, etnie etc.

alte diferențe: stil de învățare (vizual, auditiv, tactil kinestezic), stil de muncă (rapid, lent, sintetic, analitic, experiențial), stare de sănătate, obiective de carieră, dorințe, drepturilor, abuzul de orice tip, agresivitatea verbală sau scrisă.

Nedepistat la timp, bullying-ul poate lăsa traume și poate determina repercusiuni grave asupra gradului de adaptabilitate a copilului în societate. Conform precizărilor psihologului suedez-norvegian Dan Olweus, au fost identificate trei forme de comportament de tip bullying:

- ✚ **verbal:** amenințări, etichetări, batjocură; excluderea intenționată a cuiva dintr-un grup sau dintr-o activitate; manipulare, ridiculizare.
- ✚ **psihologic:** izolarea victimei, răspândirea de zvonuri; amenințări, tachinare, insulte, bătaie de joc, șantaj, poreclire, răspândirea minciunilor;
- ✚ **fizic:** lovire, împingere, pocnire, ciupire, constrângerea celui alt elev prin contact fizic;

Victimele bullying-ului sunt adesea timide, cu stimă de sine scăzută, abilități sociale slabe, în general mai puțin puternice din punct de vedere fizic decât colegii lor; agresorii îi aleg după aceste criterii tocmai pentru a se pune ei în siguranță deoarece, de obicei, aceștia nu se răzbună.

Bibliografie:

1) Beldean-Galea I., Mireștean I.-M., Irimie S. ș.a. Comportamentul bullying în școală - formă specifică a violenței școlare. În: Revista de Medicină Școlară și Universitară, Vol. III, nr.3, 2016. p. 31-39.

2) Turchină T., „Profilul agresorului și al victimei în contextul interacțiunilor școlare ale adolescenților”, în Revista „Dezvoltarea curriculumului școlar din perspectiva principiului optimizării”, Editura Didactica Pro, nr. 4, 2011

BULLYING-UL LA ADOLESCENȚI

prof. Carmen Onofreiciuc

prof. Marilena Neamțu

Liceul Tehnologic „Theodor Pallady”, București

Cuvinte cheie: bullying, cyber-bullying

Bullying-ul este un comportament negativ care afectează serios atât victima, cât și agresorul, precum și persoanele care sunt martore ale incidentelor. Se întâmplă cel mai des în școli, dar și în afara lor, personajele principale fiind copii și adolescenți. Copiii afectați de bullying pot dezvolta dificultăți la învățatură sau pot ajunge să se retragă din comunitate, există riscul să apeleze la droguri sau să dezvolte comportamente inadecvate. Copiii care comit bullying pot dezvolta în viitor tulburări psihice sau manifestări psihosomatice. Conform studiilor, unii dintre copiii cu porniri violente au trecut la rândul lor prin experiențe în care au fost agresați fizic sau verbal. Atât agresorii, cât și victimele, au nevoie de ajutor și monitorizare din punct de vedere al sănătății și comportamentului în societate.

Bullyingul poate fi exprimat prin acțiuni sau amenințări care au loc cu scopul de a speria. Poate fi fizic, verbal, social, manifestat în interacțiunile offline sau din mediul virtual - așa numitul cyber-bullying. Bullyingul fizic poate include orice fel de atingere agresivă, de la împingere și lovire până la abuz sexual. Bullyingul verbal poate include orice fel de expresii sau fraze menite să facă victima să se simtă prost, indiferent de subiect. Bullyingul social se referă la excluderea unei persoane din grupul social sau răspândirea unor informații negative, adevărate sau nu, despre persoana respectivă. Glumele și comentariile negative pot fi o sursă de amuzament pentru agresori, însă pot în același timp afecta negativ pe termen lung persoana care este vizată.

Uneori copiii care sunt victime sau agresori în cazurile de bullying imită comportamentul pe care l-au trăit acasă. Cei violenți pot imita părintele agresiv, iar cei care au rol de victime imită părintele care nu reacționează. Agresorii sunt copii care simt nevoia să se simtă puternici și să dețină controlul. De multe ori, părinții îi neglijează sau nu le acordă suficientă atenție, nu discută cu ei sau nu sunt interesați decât de rezultatele la învățatură, nu și de alte detalii. Există și situații în care copii care au fost hărțuiți în anumite medii să devină la rândul lor agresori, din răzbunare sau imitând modelul pe care l-au învățat. Copiii care au de-a face cu situații de bullying sunt adesea copii cu care nu se discută acasă, care nu au parte de o comunicare sănătoasă. Cei care sunt în postura de victime pot crede că merită ce li se întâmplă și să accepte situația.

Martorii care nu intervin sunt fie copii care se simt la rândul lor amenințați și cărora le e teamă să nu ajungă în locul victimelor, fie copii care acționează cu indiferență. Aceștia pot considera că dacă nimeni nu se implică, nu au de ce să se pună în postura de a ieși ei în evidență prin luare de atitudine.

În același timp, martorii pot ajunge la rândul lor agresori, din dorința de a fi acceptați de către agresorii inițiali. Apartenența la grup este foarte importantă în rândul copiilor și adolescenților, care vor să fie acceptați și validați de către cei pe care îi consideră populari sau superiori din diverse motive. Motivele pot fi diverse, însă o comunicare bazată pe încredere între copii și părinți poate ajunge să rezolve semnificativ situații care altfel pot părea fără ieșire. Copiii care sunt victime ale situațiilor de bullying ajung să aibă o părere foarte proastă despre ei. Simt că nu merită ajutor, că nu sunt suficient de buni, le lipsește curajul și se simt adesea rușinați sau stânjeniți. Se pot simți triști, speriați, copleșiți, simt nevoia să se izoleze, pot dezvolta probleme cu somnul sau cu alimentația.

Consecințele fizice ale bullyingului pot fi imediate, în urma rănilor fizice, sau cu efecte pe termen lung, cum ar fi dureri de cap, insomnii, dificultăți de învățare sau memorare, lipsa concentrării sau diverse alte acuze fizice sau mintale. Consecințele pe termen lung sunt greu de identificat și diagnosticat, deoarece ele pot fi și rezultate ale anxietății, stresului sau ale altor tipuri de evenimente negative care au avut loc în viața copilului.

Atunci când stresul este prelungit, victima dezvoltă o formă de rezistență, care se manifestă ca o amortire, o lipsă de reacție la stimuli stresanți care apar când sunt la vârsta adultă. Persoana afectată poate avea în viitor tendința de a ignora problemele care sunt surse de stres, în loc să încerce să le rezolve. Astfel, va apărea tendința de interiorizare, de acumulare de stări negative neverbalizate și situații care nu sunt înfruntate, ceea ce pe termen lung are consecințe negative asupra psihicului.

Persoanele care reacționează astfel au dificultăți în gestionarea conflictelor, luarea de decizii și asumarea de situații cu potențial riscant. Le este greu să se adapteze la situații noi și pot alege mereu calea cea mai simplă. Se lasă ușor manipulate și acceptă ca alte persoane să ia decizii pentru ele, chiar dacă nu sunt de acord cu acestea. Manifestările negative sunt rezultate ale unor sentimente negative. Atunci când copilul are un comportament ciudat sau neadecvat, este important ca părinții să încerce să afle care este sursa acestui comportament. Copilul trebuie să fie încurajat și să se simtă în siguranță să vorbească despre temerile și problemele lui. Dacă părinții reacționează la rândul lor agresiv și amenință cu pedepse pentru comportamentul sau rezultatele negative de la școală, copilul va avea parte de fapt de probleme și acasă, nu doar la școală sau în mediul în care este hărțuit.

Părintele trebuie să fie înțelegător și deschis, chiar dacă nu este de acord cu alegerile sau acțiunile copilului. Pentru a-și putea înțelege copilul, este necesar ca părintele să învețe mai întâi să îl asculte. Un copil cu o relație apropiată cu părinții va fi un copil mai puțin afectat de bullying. Este mult mai probabil în acest caz ca el să semnaleze mai repede problemele și să accepte sfaturi și ajutorul necesar dacă este apropiat de cel puțin un adult. O relație strânsă cu copilul este esențială în aceste situații. Ca părinți, este important să transmitem copilului sentimentul că nu este singur, că este înțeles și ajutat, că ceea ce se întâmplă nu este în regulă și se va rezolva, dar mai ales că nu are legătură cu el direct, ci este doar o modalitate a agresorului de a-și exprima propriile suferințe într-un mod greșit.

Părintele este dator să semnaleze aceste situații către învățător sau diriginte, care va lua măsurile necesare. În ultimă instanță, se poate lua în considerare schimbarea mediului cu totul prin transfer sau relocare. Sănătatea fizică, mentală și emoțională a copilului trebuie să fie mereu prioritară. Părinții pot să încurajeze copiii să își facă prieteni noi, să își dezvolte talentele și aptitudinile și să aibă și activități de grup, cum ar fi sporturi de echipă. În tranziția dintre copilărie către adolescență, copilul tinde să aibă mai multă încredere și să se bazeze mai mult pe părerea prietenilor decât pe membrii familiei, însă cu o atitudine deschisă și cu conectare prin activități plăcute și timp de calitate împreună, menținem o legătură strânsă cu copilul, pentru a-i putea oferi sprijinul de care are nevoie, chiar dacă nu realizează. Părinții își pot ajuta indirect copiii îndrumându-i spre sporturi care implică și manevre de auto-apărare, fără a instiga la violență. Astfel de sporturi îi pot ajuta să se simtă mai siguri pe ei și uneori atitudinea, precum și aptitudinile dobândite astfel îi pot salva din diverse situații care pot apărea.

Astfel, copilul va învăța de mic să exprime ceea ce simte, iar prin discuții deschise va învăța să aibă încredere și să se poată sfătui cu adulții din familie în legătură cu diverse situații întâlnite.

Bibliografie

1. <https://oradenet.ro/consiliere/ce-este-cyberbullying-ul/>
2. <https://www.unicef.org/moldova/articole/cyberbullying-ce-este-%C8%99i-cum-%C3%AEi-punem-cap%C4%83t>
3. <https://hilio.com/ro/blog/parenting/bullying-tipuri-cauze-solutii>
4. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK390414/>
5. <https://www.stopbullying.gov/bullying/effects>
6. <https://www.familylives.org.uk/advice/bullying/advice-for-parents/how-does-bullying-affect-your-child>
7. <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/bullying/conditioninfo/health>

ABSENTEISMUL ȘI VIOLENȚA ÎN RÂNDUL COMUNITĂȚII ȘCOLARE

prof. Nicolae Mariana

Liceul Tehnologic de Transporturi Auto Craiova

Absenteismul se constituie într-un fenomen ce nu mai poate fi ignorat. El nu ține numai de sfera învățământului, ci afectează atât elevul, cât și familia și comunitatea. Elevii care absentează la școală se confruntă cu mai multe probleme decât colegii lor care frecventează în mod regulat școala. În primul rând ei vor fi primele victime ale abandonului școlar și ca o consecință a acestuia, vor avea probleme în găsirea unui loc de muncă sau în integrarea socială. Cauzele absenteismului sunt numeroase, de la evitarea obținerii unor note proaste până la sărăcia cruntă. Importantă este însă cunoașterea acestor cauze, descoperirea lor în situații concrete și căutarea de modalități eficiente pentru combaterea cauzelor și, implicit, a absenteismului. Articolul de față își propune să ofere o imagine de ansamblu asupra fenomenului absenteismului, raportându-l la starea actuală a societății românești. Prima parte, prezintă o serie de cauze generale ce determină absenteismul școlar, cu accent pe sărăcie, în relație directă cu absenteismul dar și cu ceilalți factori determinanți ai acestuia, cât și efectele negative ce derivă din nefrecventarea cursurilor. Aceste efecte sunt caracterizate din prisma realității sociale din România. Trebuie precizat că efectele negative prezentate nu sunt neapărat dependente de absenteismul școlar, dar acesta poate contribui în multe cazuri la amplificarea lor. Inițial, prin analiza documentelor școlare, s-a putut sesiza cursul ascendent al absenteismului, pornind de la numărul de absențe anual înregistrat în cataloagele școlare. Amplificarea fenomenului absenteismului școlar constituie una din motivațiile de baza pentru efectuarea unei analize mai aprofundate a acestuia.

Egalitatea șanselor este un ideal către care aspiră învățământul românesc și nu numai. Și asta pentru că nu se poate lua moștenirea genetică, materială, socială a fiecăruia și aduce la un numitor comun. Dar parcă în România discriminarea materială a ajuns la extrem. Dacă de la anumite trepte în sus școala le este unora inaccesibilă, pentru alții constituie un lux facil, abordat de pe pozițiile tuturor posibilităților.

Famiile prospere apelează, ca mod de suplinire a învățământului deficitar, la formele paralele ale pregătirii particulare, care cer investiții substanțiale. O soluție aplicată de o parte a elitei financiare este educația în străinătate la școli de prestigiu, cu taxe mari și perspective superioare în marea provocare a formării. Pentru ceilalți însă nu rămâne decât acceptarea situației, într-o complicitate neputincioasă. Evident, fenomenul se extinde și la nivel universitar. În timp ce unii urmează instituții autohtone, unele inapte a se adapta în spirit și calitate reperelor contemporane, alții frecventează universități americane sau europene, de faima cărora își leagă pragmatic viitorul. Este potrivită în acest context oferirea unei definiții a clasei sociale. Astfel, majoritatea sociologilor

întrebuințează termenul pentru a desemna deosebirile socio-economice dintre grupurile de indivizi, în care se creează diferențieri în privința prosperității materiale și a puterii.

Mai multi autori (Bourdieu, Berger, Luckman) consideră diferențele de clasă socială ca fiind importante pentru existența și menținerea diferențelor dintre rezultatele școlare ale tinerilor aparținând unor clase sociale diferite. Conform acestor teorii, apartenența la clasă influențează deciziile tinerilor și ale familiilor în punctele de bifurcație (continuarea studiilor pe diferite niveluri sau abandonarea studiilor după examene, testări sau alte modalități de selectare), influențează opțiunile educaționale, probabilitatea succesului în cazul diferitelor opțiuni educaționale, accesul la resurse și creează diferențe în utilizarea resurselor ce, teoretic, sunt la dispoziția tuturor tinerilor dintr-o colectivitate mai largă. Apartenența la clase sociale diferite conduce la următoarele presupuneri:

- copiii din familii bogate au acces mai mare la resurse de toate tipurile (carti, bunuri si alimentație, petrecerea timpului liber, oportunitati de invatare suplimentara);

- inegalitati care apar între mediile de rezidenta si inegalitatea tratamentului in cadrul instituției școlare si al claselor de studiu;

- păstrarea statutului social sau realizarea mobilitatii sociale expectate comporta diferente pentru subiecți din clase diferite. Conform unui studiu publicat in revista „Sociologie Romanească”, deși mobilitatea intergenerationala este predominant ascendenta, aceasta s-a realizat cu precădere între categorii vecine si îndeosebi la niveluri inferioare ale scalei ierarhice. Exista discrepante majore între medii rezidențiale (rural-urban), precum si persistenta inegalitatii de șanse in educație. In acest scop prezint declinul unor indicatori de analiza relevanți pentru caracterizarea resurselor umane din România: amplificarea ratei de abandon școlar care a atins cota de 23%; diminuarea capacitatii de promovare sociala prin educație – doar 5% din studenți provin din unitati școlare din mediul rural; participarea scăzuta a populației la programele de invatare permanenta - doar 1,8%.

Având în vedere amploarea acestui fenomen în multe zone ale lumii și influența lui directă sau indirectă asupra celorlalte cauze ale absenteismului, consider necesară o incursiune în interiorul perspectivelor și teoriilor ce au vizat sărăcia de-a lungul timpului.

Referitor la cauzalitatea sărăciei au fost emise mai multe teorii diferite, explicațiile variind între individ și sistemul social ca vinovați pentru aceasta stare de fapt. Explicația individual-psihologică a cauzalității sărăciei arată că vinovați de starea de sărăcie sunt înșiși săracii, datorită greșelilor personale și comportamentului lor deviant orientat spre gratificații ușoare și imediate: alcoolism, lipsa de interes pentru procesele educaționale si lipsa lor efectiva de interes de a se îndepărta de starea de sărăcie. Din punct de vedere al acestei teorii, cauzele care duc la sărăcie sunt de natura patologică (indolență și nepăsare, resemnare, fatalism si presupun blamareavictimei).

Bibliografie:

1. Banciu, D., Rădulescu, S.M., Voicu, M., - Introducere în sociologia devianței, Editura Stiintifica si Enciclopedica, București, 1985.
2. Chelcea, S., Ilut, P. (coord.) - Enciclopedie de psihosociologie, Editura Economica, București, 2003.
3. Ilut, P. - Valori atitudini si comportamente sociale – Teme actuale de psihosociologie, editura Polirom, Iași, 2004, p.107-122.

VIOLENȚA ÎNCEPE ACOLO UNDE SE TERMINĂ CUVÂNTUL

prof. Nuță Angelica, Liceul de Industrie Alimentară, Craiova

În mod tradițional, școala este locul de producere și transmitere a cunoașterii, de formare a competențelor cognitive, de înțelegere a sensului vieții și a lumii care ne înconjoară, de înțelegere a raporturilor cu ceilalți și cu noi înșine.

Școala trebuie să profileze caractere, să-i educe tânărului plăcerea de a învăța, dorința de a reuși și de a face față schimbărilor pe piața muncii.

În acest context, a vorbi despre violență acolo unde ne așteptăm să găsim cele mai bune condiții pentru formarea și dezvoltarea armonioasă a personalității, poate părea un fapt cel puțin neverosimil.

Violența în școală este „orice formă de manifestare a unor comportamente”, precum:

- exprimare inadecvată sau jignitoare, cum ar fi: poreclire, tachinare, ironizare, imitare, amenințare, hărțuire;
- bruscare, împingere, lovire, rănire;
- comportament care intră sub incidența legii (viol, consum/comercializare de droguri, vandalism – provocarea de stricăciuni cu bună știință – furt);
- ofensa adusă statutului/autorității cadrului didactic (limbaj sau conduită ireverențioasă față de cadrul didactic);
- comportament școlar neadecvat: întârzierea la ore, părăsirea clasei în timpul orei, fumatul în școală și orice alt comportament care contravine flagrant regulamentului școlar în vigoare.

Fenomenul violenței școlare este extrem de complex, iar la originea lui se află o multitudine de factori. Școala însăși poate reprezenta o sursă a unor forme de violență, ea reprezintă un loc unde elevii se instruiesc, învață, dar este și un loc unde se stabilesc relații, se promovează modele, valori, se creează condiții pentru dezvoltarea cognitivă, afectivă și morală a copilului. Clasa școlară constituie un grup al cărui membri depind unii de alții, fiind supuși unei mișcări de influențare reciprocă de a determina echilibrul funcțional al câmpului educațional.

Violența în școală nu poate fi explicată, prevenită, ameliorată sau combătută fără a examina și mediul familial, acesta având un rol esențial în dezvoltarea copilului și a mecanismelor de autocontrol a impulsurilor violente.

Violența în mediul școlar este un fenomen destul de complex, cu o diversitate de forme de manifestare care justifică folosirea terminologiei specializate, rafinate: astfel școala este spațiul de manifestare a conflictului între copii și între adulți-copii, iar raporturile de forță sau planul în care se consumă conduitele ofensive (verbal, acțional, simbolic) sunt variabile importante în înțelegerea fenomenului.

Se poate afirma ca violența între elevi, în diferite forme de manifestare, este un fenomen generalizat în școli. De cele mai multe ori, manifestările violente dintre elevi (în special formele „ușoare” de agresivitate) sunt percepute ca atitudini și comportamente prezente în orice școală, „obraznicii” tolerate și specifice vârstei și oricărui mediu școlar.

Cele mai frecvente forme țin de domeniul violenței verbale (certuri, conflicte, injurii, țipete) și sunt considerate situații tolerabile și obișnuite în orice școală, în contextul social actual (violența verbala a străzii, a mass-mediei etc.). În același domeniu al violenței verbale au fost menționate cu frecvență ridicată și jignirile cu referire la trăsăturile fizice sau psihice ale colegilor, comportament determinat deseori de specificul vârstei adolescenței, când elevii devin mai atenți și mai critici cu privire la diferite caracteristici fizice sau psihice, proprii sau ale celorlalți.

În comparație cu elevii din zonele rurale (unde nivelul de dezvoltare socio-economică a familiilor este de obicei omogen la nivelul unei comunități), este de presupus că elevii din școlile urbane provin din familii cu nivel socio-economic foarte variat. De aici apar și diferențe privind modul cum se îmbracă, banii de buzunar, obiectele personale utilizate în spațiul școlii (rechizite, telefon mobil etc.).

Ca și în cazul altor forme de violență între elevi, cauzele agresivității fizice – „expresie culturală a frustrării în spațiul școlii” pot fi diverse: consecințe ale imobilității elevilor în clasă pe parcursul duratei unei activități didactice (și, de aici, nevoia de mișcare în timpul recreației, care poate genera agresivitate fizică între elevi); lipsa unei „culturi a jocului”, ceea ce face ca jocul să se transforme în agresivitate fizică: copiii nu mai știu să se joace, nu mai sunt învățați cum să facă acest lucru, trăsăturile specifice vârstei (nevoia de libertate și de manifestare a propriei individualități, de impunere într-un grup, inclusiv prin violența fizică); apariția unor „găști” ca manifestare a subculturilor școlare; proveniența din medii socio-familiale și culturale foarte diferite.

Formele de violență ale elevilor față de profesori sunt variate, de la comportamente care nu sunt în deplină concordanță cu regulamentul școlar și cu statutul de elev la forme mai grave, care țin de violența fizică sau care intră sub incidența legii.

Aceste tipuri de comportament pot fi grupate în trei categorii:

a) comportamente neadecvate ale elevilor în raport cu statutul lor, care presupun lipsa de implicare și participare a acestora la activitățile școlare: absenteismul școlar, fuga de la ore, actele de indisciplina în timpul programului școlar, ignorarea voită a mesajelor cadrelor didactice.

Acestea sunt aspecte „pasive” ale fenomenului de violență școlară. Cei mai mulți profesori și părinți sunt de părere că aceste comportamente aduc în timp grave prejudicii elevilor și școlii și apar ca urmare a unor regulamente școlare deficitare, a unor relații pedagogice „prea democratice” sau a influenței negative a mediului extrașcolar.

În multe cazuri însă, aceste tipuri de atitudini și comportamente nu sunt catalogate drept violente și țin de domeniul situațiilor care sunt „trecute cu vederea” atât timp cât nu capătă intensitate ridicată, deși intră în contradicție cu prevederile regulamentului școlar.

b) comportamente care implică agresiune verbală și nonverbală de intensitate medie și care reprezintă o ofensă adusă statutului și autorității cadrului didactic: refuzul îndeplinirii sarcinilor școlare, atitudini ironice față de profesori, zgomote în timpul activității didactice, mișcări ale elevilor neautorizate de profesor (intrarea și ieșirea din clasă).

c) comportamente violente evidente. Această a treia categorie de comportamente violente ale elevilor față de profesori cuprinde comportamente agresive evidente, care presupun agresiune verbală și fizică: gesturi sau priviri amenințătoare, injurii, jigniri, amenințări verbale, lovire și agresiune fizică, agresiune indirectă (asupra mașinii sau a altor bunuri ale profesorilor).

Violența profesorilor față de elevi este un aspect important în analiza vieții școlare, cu implicații multiple și pe termen lung asupra elevului și asupra calității activității educative.

Prin însuși statutul său, profesorul trebuie să fie model pentru elevi, iar orice comportament neadecvat cu această postură este mai puțin acceptat. Personalul didactic trebuie să aibă „o ținută morală demnă, în concordanță cu valorile educaționale pe care trebuie să le transmită elevilor” (și că este interzisă violența verbală (etichetare, injurii, insulte) față de elevi sau părinți, cu referire la diferite aspecte (naționalitate, religie, stare socială etc.).

Ca și în cazul violenței elevilor față de profesori, formele de comportament neadecvat al cadrelor didactice în relație cu elevii sunt diverse, de la situații care nu sunt caracteristice unei relații corecte profesor-elevi la forme mai grave, care țin de agresivitatea fizică.

Un alt tip de comportament neadecvat al profesorilor față de elevi, se referă la agresiunea non-verbală. Aceasta ia uneori forme mai ușoare – ignorarea mesajelor elevilor și neacordarea de atenție acestora –, care nu caracterizează o relație optimă profesor-elev și constituie bariere în comunicarea didactică.

Pedeapsa fizică este o metodă specifică școlii tradiționale, unele teorii pedagogice clasice susținând chiar „eficiența” pedagogică a acesteia. O dată cu apariția noilor curente în pedagogie, care au pus copilul în centrul educației, violența fizică față de copii devine o modalitate incriminată în orice spațiu de educație. În ceea ce privește atitudinea părinților față de violența fizică a profesorilor, părerile sunt împărțite: de la respingerea pedepselor fizice în spațiul școlii la acceptarea și încurajarea acestora.

Manifestată sub formă mai ușoară sau prin comportamente mai grave, violența profesorilor față de elevi este condamnabilă în spațiul școlii și contravine oricăror principii de educație.

Nu degeaba se spune că „indiferența susține violența”, pentru că dacă vom rămâne la orice abuz indiferenți, violența va crește și va crește ca o plantă ce este udată. Dacă vom găsi putere

pentru a „învinge” indiferența, atunci să fim siguri că vom putea învinge orice tip de violență. Trebuie să știm că indiferența este ca și umbra violenței.

Bibliografie:

1. Jigău Mihaela, Liiceanu Aurora, Preoteasa, Liliana, *Violența în școală*, Institutul de Stiinte ale Educatiei, UNICEF. - Buzau : Alpha MDN, 2006, ISBN (10) 973-7871-47-2 ; ISBN (13) 978-973-7871-47-3
2. Neamtu, Cristina, *Devianța școlară. Ghid de interventie în cazul problemelor de comportament ale elevilor*. Iasi, Ed. Polirom, 2003.

SIGURANȚA LA LOCUL DE MUNCĂ

prof. Pariș Ivona Rodica, Liceul Tehnologic Special „Beethoven”, Craiova

Protecția muncii cuprinde totalitatea măsurilor și acțiunilor ce au ca scop prevenirea riscurilor profesionale, protecția sănătății, securitatea lucrătorilor. Aceste măsuri includ informarea, consultarea, instruirea și protejarea lucrătorilor sau a reprezentanților lor.

Angajatorul are obligația de a asigura angajaților condițiile prevăzute de legea privind protecția și securitatea în muncă, în caz contrar el fiind sancționat cu amendă. În același timp, și angajații au datoria de a respecta normele.

Siguranța la locul de muncă și normele de protecția muncii sunt reglementate de Legea 319 din 2006 (Legea securității și sănătății în muncă – SSM) actualizată în 2015 și de Codul Muncii.

Normele și normativele de protecție a muncii stabilesc :

- a) măsuri generale de protecție a muncii pentru prevenirea accidentelor de muncă și a bolilor profesionale, aplicabile tuturor angajatorilor;
- b) măsuri de protecție a muncii, specifice pentru anumite profesii sau anumite activități;
- c) măsuri de protecție specifice, aplicabile anumitor categorii de personal;
- d) dispoziții referitoare la organizarea și funcționarea unor organisme speciale de asigurare a securității și sănătății în muncă.

Obligațiile angajatorului privind siguranța la locul de munca și normele de protecție a muncii

Legea nr. 319/2006 prevede pentru angajator următoarele obligații :

- a) să evalueze riscurile pentru securitatea și sănătatea lucrătorilor, inclusiv la alegerea echipamentelor de muncă, a substanțelor sau preparatelor chimice utilizate și la amenajarea locurilor de muncă;
- b) ulterior evaluării prevăzute la lit. a) și dacă este necesar, măsurile de prevenire, precum și metodele de lucru și de producție aplicate de către angajator să asigure îmbunătățirea nivelului securității și al protecției sănătății lucrătorilor și să fie integrate în ansamblul activităților întreprinderii și/sau unității respective și la toate nivelurile ierarhice;
- c) să ia în considerare capacitățile lucrătorului în ceea ce privește securitatea și sănătatea în muncă, atunci când îi încredințează sarcini;
- d) să se asigure că planificarea și introducerea de noi tehnologii vor face obiectul consultărilor cu lucrătorii și/sau reprezentanții acestora în ceea ce privește consecințele asupra securității și sănătății lucrătorilor, determinate de alegerea echipamentelor, de condițiile și mediul de muncă;

Angajatorul are și următoarele îndatoriri:

- răspunde de organizarea activității, de asigurare a sănătății și securității în muncă și prevede în regulamentul intern, în mod obligatoriu, reguli privind securitatea și sănătatea în muncă;
- în elaborarea măsurilor de securitate și sănătate în muncă angajatorul se consultă cu sindicatul, sau, după caz, cu reprezentanții salariaților, precum și cu comitetul de securitate și sănătate în muncă;
- asigură toți salariații pentru risc de accidente de muncă și boli profesionale, în condițiile legii;
- organizează instruirea angajaților săi în domeniul securității și sănătății în muncă;
- organizează locurile de muncă astfel încât acestea să garanteze securitatea și sănătatea salariaților,
- organizează controlul permanent al stării materialelor, utilajelor și substanțelor folosite în procesul muncii, în scopul asigurării sănătății și securității salariaților;
- răspunde pentru asigurarea condițiilor de acordare a primului ajutor în caz de accidente de muncă, pentru crearea condițiilor de preîntâmpinare a incendiilor, precum și pentru evacuarea salariaților în situații speciale și în caz de pericol iminent.

Bibliografie.

1. Guga Simion, Novac Rodica „Securitatea și sănătatea la locul de muncă”, publicație realizată în cadrul unui proiect pentru Uniunea Europeană.
2. Ștefănescu Ion Traian, „Tratat de dreptul muncii”, Ed. Universul juridic, București, 2014
3. Surse on-line. www.muncii.ro

prof. Pădurețu Mădălina Carmen

Liceul Tehnologic „Domnul Tudor” Drobeta-Turnu Severin

Școala românească contemporană și, din păcate, nu numai ea, se confruntă cu numeroase provocări printre care asigurarea unui climat sigur și sănătos și eliminarea unor fenomene precum bullyingul rămân cele mai stringente.

Bullyingul reprezintă un act de violență, fizică, verbală și psihică. Școala este mediul propice pentru descărcarea de frustrări, pentru că aici copilul își poate manifesta lupta pentru putere. În școală, copilul caută un individ mai slab decât el și încearcă să-l domine și prin intermediul lui să scape de problemele sale (lovește, scoate în evidență defectele fizice, jignește și pune diverse porecle).

Comportamentele de bullying reprezintă o încercare de a obține ceva prin metode coercitive, prin intimidare, fiind asociată cu așteptări de succes ale comportamentului agresiv.

- **Cauzele apariției bullyingului**

Problemele apărute sunt și oglinda dezechilibrului din familie. Familiile în care există violență oferă un mediu optim pentru formarea agresorilor. Copiii își copiază părinții, bunicii, rudele apropiate. Au modele de urmat în acest sens. Din aceste considerente, violența domestică naște agresori. Copiii agresori au învățat că a fi puternic înseamnă ca ceilalți să se teamă de tine. Părinții, de multe ori, își umilesc copiii și îi constrâng prin forță să facă anumite lucruri, considerând astfel că ei fac educație. Alții pun presiune pe copii simțind nevoia de a demonstra că sunt "cineva". Îi determină astfel să devină agresori pentru a stârni admirația. Copilul trebuie să aibă o stimă de sine ridicată, consolidată permanent de părinți.

- **Cum depistăm și cum combatem fenomenul bullying?**

Când un copil este etichetat, tachinat, batjocorit, împrăncit sau chiar lovit repetitiv, este clar că asistăm la fenomenul de bullying. Ca dascăli sau ca părinți, cel mai simplu e să-i observăm pe copiii în curtea școlii, aceasta din urmă reprezintă un micro-univers social în care copiii primesc lecții de viață în afara familiei.

- **Cum reacționăm?**

Indiferent dacă aveți un copil agresat sau agresor, trebuie să luați atitudine. De multe ori agresorii se pot simți victime. Un copil care nu știe să se apere poate recurge la violență.

Ca părinte, puteți interveni doar în cazul propriului copil, indiferent în ce postură se află. Neavând o jurisdicție în acest sens este recomandat să apelați la sprijinul învățătoarei, dirigintei, profesorului, consilierului școlar, directorului, polițistului de proximitate sau Direcției de Protecția Copilului de sector. Puteți interveni cu un ton calm, împăciuitor, la început, și apelați la un specialist

din cadrul școlii pentru a sta de vorbă cu fiecare copil și să identifice cauzele declanșării fenomenului de bullying.

Una dintre tacticile cele mai utile este ca toți factorii responsabili să se implice. Părinții, profesorii, elevii și personalul auxiliar trebuie să colaboreze pentru stoparea violenței.

Propunem, în rândurile de mai jos, câteva sfaturi utile pentru părinți:

Dacă aveți un copil în postura de victimă, învațați-l să urmeze câțiva pași pentru a evita și ieși din situații neplăcute. Iată ce trebuie să-i spuneți, conform sfaturilor psihologilor:

- evită să te afli în preajma colegilor violenți.
- poate descuraja agresorul!
- gândește-te cât de valoros ești pentru mine și mulți din jurul tău pentru calitățile tale, orice om are și defecte;
- răspunde cu un compliment pentru a-l descuraja;
- fă-ți prieteni pentru a te ajuta să faci față conflictelor și problemelor;
- cere sprijinul învățătoarei, dirigintei, profesorului, consilierului școlar pentru a găsi împreună soluții de a stopa aceste situații.

➤ **Dacă aveți un copil în postura de agresor**, învațați-l cum să-și gestioneze frustrările, cum să-și exprime nemulțumirile și așteptările. Iată alte câteva recomandări:

- discuții prin care să înțeleagă postura în care se expune și să conștientizeze consecințele grave pe care le poate avea;
- exemple de bună practică (în funcție de vârsta copilului puteți să-i dați exemple din viața reală sau imaginară);
- exerciții pentru a-l învăța pe copil cum să își controleze propriile reacții, arătați-i modalități acceptabile prin care poate să își exprime furia;
- oferiți exemple de comportare pozitivă în situații de stres;
- orientați copilul spre activități sportive care să-l ajute în a se autodisciplina și să elimine toate emoțiile negative și frustrările;
- tratați copilul cu respect.

• **Ce putem face la școală?**

1. Ca părinte, semnalati problema educatoarei/ învățătoarei/ dirigintei și insistați să ancheteze cazul și să se ia măsuri.

2. Deschideți problema ca temă de dezbateri în cadrul ședințelor cu părinții (cauze, efecte, prevenție).

3. Cereți ajutorul consilierului școlar din unitatea de învățământ pe care o frecventează copilul. În cazul în care în școală nu există un consilier, solicitați ajutorul directorului unității.

4. Dacă fenomenul se repetă de mai multe ori, solicitați conducerii școlii luarea unor măsuri disciplinare împotriva copilului care generează violența la nivelul clasei/școlii.

5. Numai în cazul în care observați că fenomenul se repetă și după sancționarea elevului și niciuna din măsurile luate nu au fost eficiente sesizați Inspectoratul școlar.

6. Dacă nici sesizările făcute la Inspectorat nu au niciun efect, mergeți la Poliție și depuneți o plângere. Nu încercați să rezolvați problema prin violență!

În concluzie, școala, care are un rol important în dezvoltarea copiilor și tinerilor, alături de familie și societate, trebuie să aibă în vedere o permanentă monitorizare și accesul la strategii de control ale comportamentelor cu risc pentru sănătatea fizică și mentală, cu scopul menținerii unui nivel optim al stării de bine al copiilor.

Bibliografie:

1. Costescu G., *Bullyngul în școală-o nouă îngrijorare pentru părinți*,
<http://www.părințiibuni.ro/index.php/Parenting-de-la-A-la-Z/bullyngul-in-școală-o-nouă-îngrijorare-pentru-părinți.html>;
2. Beldean-Galea I., Mireștean I.-M., Irimie S. ș.a, *Comportamentul bullyng în școală-formă specifică a violenței școlare*. În Revista de Medicină Școlară și Universitară, Vol.III,nr.3,2016.

VIOLENȚA ȘI BULLYING-UL ÎN ȘCOLI, PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII PENTRU UN MEDIU EDUCAȚIONAL SĂNĂTOS

prof. Preda Elena, Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”, Drobeta-Turnu Severin

Școala continuă să fie unul dintre cele mai importante medii de formare a noii generații într-o lume în continuă schimbare. În mod ideal, ea ar trebui să fie un paradis în care copiii să învețe lecții importante de viață, abilități sociale și valori, pe lângă informațiile academice. Din păcate, există probleme semnificative în ceea ce privește atmosfera de predare în multe școli românești și internaționale, bullying-ul și violența fiind cele mai răspândite. Aceste probleme nu numai că pun în pericol securitatea psihică și fizică a elevilor, dar au un impact și asupra climatului general al școlii. Găsirea unor răspunsuri care să garanteze o atmosferă sigură, sănătoasă, în care fiecare copil să se simtă susținut și în siguranță este esențială în această situație.

Agresivitatea fizică este unul dintre cele mai frecvente tipuri de violență în școli. Prevalența disputelor violente între elevi a crescut, iar cei care sunt implicați suferă mult în urma acestor incidente. Pe lângă faptul că pun în pericol siguranța unui copil, atacurile fizice alimentează, de asemenea, un climat de teamă și nesiguranță care pătrunde în întreaga școală. În plus, agresivitatea nu ia doar forma unei agresiuni fizice. La fel de dăunătoare și adesea neglijate sau subevaluate sunt agresiunile verbale și psihologice, care iau forma batjocurii, umilirii și intimidării.

O strategie educațională cuprinzătoare care să se concentreze atât pe profesori, cât și pe elevi este răspunsul la această problemă. Programele care predau respectul, comunicarea non-violentă și soluționarea pașnică a disputelor trebuie implementate în școli. În acest sens, educația ar trebui să pună accentul pe dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale elevilor, pe lângă pregătirea academică. Profesorii și alți angajați ai școlii trebuie, de asemenea, să urmeze o formare continuă, astfel încât să poată observa semnele de avertizare ale hărțuirii și violenței și să acționeze rapid și adecvat.

Școlile trebuie să pună în aplicare politici explicite care interzic hărțuirea sub orice formă pentru a aborda această problemă. Un sistem educațional care insuflă tuturor elevilor valoarea diversității și a respectului trebuie să stea la baza acestor inițiative. Atât victimele, cât și agresorii, care au adesea traume și lupte personale care se manifestă în acțiunile lor, au nevoie de asistență psihologică din partea școlilor. Prevenirea efectelor dăunătoare ale bullying-ului necesită un răspuns prompt și asistență pentru elevii afectați.

Dezvoltarea unei culturi școlare pozitive care să acorde prioritate cooperării, incluziunii și respectului reciproc este un alt pas esențial în crearea unui mediu de învățare sigur și sănătos. Elevii care se simt apreciați și bineveniți sunt mai puțin susceptibili de a participa la comportamente negative precum intimidarea, prin urmare școlile ar trebui să depună eforturi pentru a-i ajuta să

dezvolte un sentiment de apartenență. Relațiile dintre elevi pot fi consolidate, iar o comunitate școlară iubitoare și solidară poate fi creată prin promovarea activităților de cooperare și de lucru în echipă, inclusiv proiecte de grup, evenimente la nivelul întregii școli și programe de mentorat între colegi. Intimidarea și violența sunt mai puțin probabile atunci când elevii simt că aparțin unei atmosfere favorabile.

Stabilirea unor linii deschise de comunicare între elevi, profesori și personalul școlii este esențială pentru combaterea hărțuirii și a violenței, pe lângă crearea unui climat școlar plăcut. Deoarece permite elevilor să își exprime îngrijorările și să caute ajutor înainte ca lucrurile să scape de sub control, comunicarea deschisă poate fi o strategie foarte eficientă pentru reducerea violenței. Școlile pot aborda problemele din timp și pot oferi intervenții prompte prin instituirea unor proceduri care să le permită elevilor să raporteze incidente de intimidare sau violență fără a-și face griji cu privire la represalii. Întâlnirile frecvente între elevi și consilieri și sistemele de raportare anonimă pot ajuta la identificarea elevilor care ar putea fi în pericol sau care se confruntă cu dificultăți și pot asigura că aceștia primesc sprijinul și îngrijirea de care au nevoie.

Așadar, hărțuirea și violența în școli sunt probleme care nu pot fi neglijate, dar care pot fi rezolvate cu răspunsuri corecte și participare activă. Întreaga comunitate școlară - elevi, profesori, părinți și autorități - are responsabilitatea de a crea un mediu de învățare sigur și sănătos. Fiecare copil se poate simți în siguranță, apreciat și sprijinit în dezvoltarea sa în școlile care sunt construite prin educație, prevenire și intervenție de succes. În acest fel, educația va deveni cu adevărat un loc în care elevii pot dobândi informații academice, precum și dezvolta principii morale puternice care le vor permite să creeze o societate mai bună și mai coerentă.

Bibliografie:

1. Olweus, D. (2002). *Bullying în școli: Ce știm și ce putem face*. Editura Trei
2. Șchiopu, I. (2006). *Psihologia educației. Teorii și aplicații*. Editura Polirom
3. Dobre, D. (2013). *Violența în școli: Abordări psihopedagogice*. Editura Universității din București

SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI EMOȚIONALĂ, CONDIȚIE ESENȚIALĂ ÎN DEZVOLTAREA ECHILIBRATĂ A ELEVILOR

prof. înv. primar Roibu Tania

prof. Răduți Cristian

Liceul Tehnologic de Transporturi Auto, Craiova

Sănătatea mintală a copiilor este un subiect important care afectează dezvoltarea, bunăstarea și viitorul copiilor. Ea acoperă funcționarea emoțională, socială și cognitivă a unui copil, precum și capacitatea acestuia de a face față stresului, de a construi relații sănătoase și de a se adapta la schimbare. Sănătatea mintală a copiilor este influențată de mulți factori, cum ar fi genetica, familia, societatea, educația, mediul și cultura. Pentru a-i ajuta pe copii să crească sănătoși și puternici, trebuie să știm cum să avem grijă de sănătatea lor mintală.

Sănătatea mintală se întinde de la bunăstarea emoțională, psihologică, socială și nu numai. Afectează felul în care oamenii gândesc, simt și acționează. Sănătatea mintală a unei persoane influențează modul în care face față stresului, relaționează cu ceilalți și face alegeri. Costurile emoționale, medicale și financiare pentru indivizi, comunități și societăți afectate de probleme de sănătate mintală sunt substanțiale. Din păcate, este nevoie de sprijin adecvat, în special pentru tineri.

Modul în care tinerii se gândesc la sănătatea mintală influențează nu numai modul în care își abordează propria stare de a fi și de a căuta ajutor, ci și modul în care îi sprijină pe colegi care trec prin momente dificile. Stigmatul, discriminarea, frica sau rușinea, neîncrederea în sistemul de sănătate, precum și normele și narațiunile individuale și culturale ale sănătății mintale pot duce la tinerii care se feresc să se adreseze unui adult care îi poate ajuta. Inițiativele universale școlare care vizează promovarea conștientizării sănătății mintale, scăderea stigmatizării și împuternicirea tinerilor pentru a-și satisface nevoile pot fi un instrument important în prevenirea bolilor mintale în populația generală.

UNICEF marchează Ziua mondială a sănătății mintale subliniind nevoia de a investi în promovarea sănătății mintale, în măsuri de prevenție și de abordare a problemelor complexe cu care se confruntă copiii în prezent. Pentru ca dreptul copiilor la sănătate mintală să devină o realitate, este nevoie de comunicare, de acțiune și de intervenții în familie, școală și la nivelul comunității, dar și de educație digitală pentru identificarea și combaterea informațiilor false din mediul online.

O boală mintală sau tulburare de sănătate mintală, reprezintă modele sau schimbări în gândire, sentimente sau comportamente care provoacă suferință sau perturbă capacitatea unei persoane de a funcționa. Tulburările de sănătate mintală la copii sunt, în general, definite ca întârzieri sau întreruperi în dezvoltarea gândirii, comportamentelor, abilităților sociale sau reglării

emoțiilor adecvate vârstei. Aceste probleme sunt supărătoare pentru copii și le perturbă capacitatea de a funcționa bine acasă, la școală sau în alte situații sociale.

Pot fi dificil de înțeles tulburările de sănătate mintală la copii, deoarece dezvoltarea normală a copilăriei este un proces care implică schimbare. Totodată, simptomele unei tulburări pot diferi în funcție de vârsta copilului și este posibil ca, de cele mai multe ori, copiii să nu poată explica cum se simt sau de ce se comportă într-un anumit fel.

Prevalența tulburărilor mintale în rândul adolescenților din România este de 11,2%. De asemenea, 32% dintre fetele de 15 ani din România au avut sentimente de însingurare de cele mai multe ori sau mereu în ultimul an, un procent semnificativ mai mare decât cel de 21%, în cazul băieților.

Printre cele mai frecvente tulburări mintale diagnosticate se numără: tulburările de conduită (24,19%), tulburarea de hiperactivitate și deficit de atenție (22,65%), tulburările de anxietate (19,23%), tulburările din spectrul autist (14,47%), episodul depresiv (9,14%), tulburările de atașament (4,3%), fobia școlară (3,10%) și tulburările de comportament alimentar (2,88%). Aproximativ 22.000 de copii și adolescenți trăiesc cu un diagnostic de boală mintală. Sunt cifre îngrijorătoare ce necesită măsuri urgente.

Tulburările de sănătate mintală la copii pot include următoarele:

- Tulburările de anxietate la copii reprezintă temeri persistente, griji sau anxietate care le poate perturba capacitatea de a participa la joacă, la școală sau la situații sociale tipice adecvate vârstei. Diagnosticile includ anxietatea socială, anxietatea generalizată și tulburările obsesiv-compulsive.
- Tulburarea cu deficit de atenție/hiperactivitate (ADHD) când, spre deosebire de majoritatea copiilor de aceeași vârstă, copiii cu ADHD prezintă dificultăți de atenție, manifestarea unui comportament impulsiv, hiperactivitate sau o combinație a acestor probleme.
- Tulburarea spectrului autist (ASD) este o afecțiune neurologică ce apare în copilăria timpurie (înainte de vârsta de 3 ani). Deși severitatea ASD variază, un copil cu această tulburare prezintă dificultăți în comunicarea și interacțiunea cu ceilalți.
- Tulburările de alimentație sunt definite ca o preocupare pentru un tip de corp ideal, gândirea dezordonată despre pierderea în greutate și obiceiurile nesigure de alimentație și dietă. Tulburările de alimentație (anorexia nervoasă, bulimia nervoasă și tulburarea de alimentație excesivă) pot duce la disfuncții emoționale și sociale, precum și complicații fizice care pot pune viața în pericol.
- Depresia și alte tulburări de dispoziție se caracterizează prin sentimente persistente de tristețe și pierdere a interesului care perturbă capacitatea copilului de a funcționa la școală și de a interacționa cu ceilalți. Tulburarea bipolară duce la schimbări extreme de dispoziție

între depresie și niveluri emoționale sau comportamentale extreme care pot fi riscante sau nesigure.

- Tulburare de stres posttraumatic (PTSD) este suferința emoțională prelungită, anxietate, amintiri supărătoare, coșmaruri și comportamente perturbatoare ca răspuns la violență, abuz, rănire sau alte evenimente traumatice.
- Schizofrenia este o tulburare a percepțiilor și gândurilor, care determină o persoană să piardă contactul cu realitatea (psihoza). Cel mai adesea, schizofrenia poate avea ca rezultat halucinații, iluzii, gândire și comportamente dezordonate.

Una dintre consecințele grave ale sănătății mintale este sinuciderea. La nivel global, sinuciderea este a doua cauză de deces pentru tinerii cu vârste cuprinse între 15 și 29 de ani. Tentativa de sinucidere lasă individul cu cicatrici psihologice și cu riscul unor tentative de sinucidere ulterioare și de moarte. Extinzându-se dincolo de individul aflat în dificultate, efectele asupra familiilor, prietenilor și comunității sunt profunde.

Sănătatea mintală a copiilor este un subiect important care afectează dezvoltarea, bunăstarea și viitorul copiilor. Ea acoperă funcționarea emoțională, socială și cognitivă a unui copil, precum și capacitatea acestuia de a face față stresului, de a construi relații sănătoase și de a se adapta la schimbare. Sănătatea mintală a copiilor este influențată de mulți factori, cum ar fi genetica, familia, societatea, educația, mediul și cultura. Pentru a-i ajuta pe copii să crească sănătoși și puternici, trebuie să știm cum să avem grijă de sănătatea lor mintală.

Bibliografie:

1. Amen, D., *Creier sănătos, minte sănătoasă*, Editura Bookzone, București, 2024.
2. Bonchiș, E., *Plictiseala la copii și adolescenți*, Editura Polirom, Iași, 2022.
3. Edwards, A., *Cartea copilului supraîncărcat emoțional*, Editura Niculescu, București, 2021.
4. George, A., *Sănătatea emoțională a copilului de azi*, Editura Bookzone, București, 2024.
5. Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2018.
6. Siegel, D., *Mintea și creierul adolescentului*, Editura Herald, București, 2022.

SINDROMUL DE MOBBING SAU TRAUMA PSIHICĂ LA LOCUL DE MUNCĂ

prof. Săseanu Mirela Daniela

Liceul Tehnologic de Transporturi Auto Craiova

Denumirea mobbing provine de la termenul englezesc mob care se traduce ca adunătură, gloată, plebe. Astfel, sindromul de mobbing se poate traduce ca a se purta nepoliticos cu cineva, a persecuta, a hărțui, a jigni, a exclude din punct de vedere social o persoană sau a-i afecta în mod negativ sarcinile de muncă, mai mult sau mai puțin conștient, în mod repetat și de-a lungul unei perioade de timp.

Sindromul de mobbing la locul de muncă mai este cunoscut și ca sindromul de hărțuire. Acesta este un fenomen periculos de tratare a unei persoane de locul de muncă cu acuzații nejustificate, umilire, hărțuire generală, abuz și/sau teroare. Acest fenomen poate să fie indus de liderul organizației, superior, coleg sau chiar subordonat, care, într-un mod sistematic, angrenează frecvent acest tip de comportament și chiar încearcă să-l popularizeze.

Astfel de circumstanțe apar atunci când organizația ignoră, aprobă sau chiar instigă acest tip de comportament, iar victima (sau victimele) sunt neajutorate și puse în situații dăunătoare pentru sănătatea lor mintală și fizică. Rezultatul este întotdeauna vătămare - suferință fizică sau psihică sau boală, tulburare socială și uneori chiar renunțarea la locul de muncă. Prin urmare, conflictele de la locul de muncă pot căpăta potențial traumatic pentru angajați, cu consecințe psihice grave.

Mobbing-ul este un proces în care o persoană este supusă la locul de muncă unor comportamente agresive dificil de probat inițial din cauza naturii lor discrete și indirecte, dar care determină mai târziu apariția comportamentelor agresive și directe.

Printre factorii care caracterizează comportamentul de tip mobbing se numără durata în timp, gradul de dificultate și frecvența evenimentelor, condițiile determinante, felul în care este afectată victima și tipul relației între aceasta și agresor.

Pe lângă acești factori, sindromul de mobbing se manifestă la nivelul agresorului prin:

- atacuri verbale
- îngrădirea mijloacelor de comunicare și perturbarea comunicării
- atacurile asupra relațiilor sociale, imaginii în societate, calității profesionale a victimei
- afronturi și atacuri verbale și fizice
- critici susținute
- discreditare profesională
- calomnii, zvonuri, ridiculizare
- teroare psihică la locul de muncă

- intenția de a provoca suferință în cadrul unei situații relaționale
- teroare în gândire (predomină gândurile legate de experiența traumatizantă și supărările suferite).

Victima acestor comportamente se poate confrunta cu tulburări de natură psihică și psihosomatică (depresie, burnout, agresivitate, frică, irascibilitate, lipsa de chef, nesiguranță, insomnie, cefalee, tulburări de concentrare, tulburări gastrointestinale, dureri de spate sau cervical) și risc suicidal ridicat.

Prima reacție a victimei este de dezorientare. Aceasta nu își explică cauza presiunii și nici nu acționează împotriva ei, crezând că mai devreme sau mai târziu va trece. Dacă hărțuirea continuă, persoana începe să se întrebe cu ce a greșit și ce trebuia să facă pentru a opri persecutarea. În acest moment, apar tulburările de somn, primele semne de anxietate și tulburări în alimentație. La acest nivel, hărțuitorul a fost identificat și se încearcă oprirea presiunii prin intermediul unei soluții care să nu atragă prea mult atenția, așteptând înțelegere din partea sa.

În acest fel, victima se află într-un impas, căutând o formă de a rezolva problema, fără să-și prejudicieze locul de muncă sau statutul. Aceasta obișnuiește să caute ajutor printre prieteni, găsind cu dificultate înțelegere și suport. Acum, persoana se simte complet izolată și își dezbate cele două alternative: negarea problemei pe de o parte și necesitatea înfruntării deschise față de persecutor.

Hărțuirea psihologică împotriva victimei se intensifică cu scopul de a o intimida și în același timp de a o convinge că orice mișcare de apărare nu va face altceva decât să accentueze agresiunea. Uneori există amenințări, cu caracter sever, orientate în mod explicit către statutul sau siguranța la locul de muncă a persoanei hărțuite.

În fața creșterii presiunii, victima apelează la unele persoane din organizație care ar putea să o ajute să înfrunte problema (în general persoane cu un statut destul de bun sau cu o putere mare de influență în organizație). Răspunsul acestor persoane din organizație tinde să fie pozitiv, dar ineficace, în absența unor măsuri rapide și drastice, cu suport de specialitate.

În absența unor programe dedicate sănătății mintale și wellbeingului organizațional, apar primele sentimente de vinovăție și odată cu ele, semnele de depresie. Problema devine insuportabilă, victima începe să își piardă interesul pentru sarcinile sale, devine tot mai îngrijorată pentru starea sa de sănătate (prezentarea la diverși medici specialiști). Mai mult decât atât, persoana începe să prezinte comportamente de dependență (fumatul, alcoolul, drogurile) ajungând astfel în incapacitatea de a munci.

Victima se poate afla în situația în care să nu mai reziste în acel mediu de lucru. Astfel, pornește în căutarea soluțiilor în afara organizației din care încă face parte, suportând presiunea și mergând la muncă cât de puțin se poate sau pensionându-se anticipat în cazul în care nu există alte opțiuni.

Adesea, agresorii sunt persoane cu traume care îi umilesc pe cei din jur continuând astfel ciclul agresiunii la care au fost supuși. Victima nu este aleasă aleator. Agresorul testează terenul, forțând limitele și alegând persoana care nu opune rezistență atacului mascat pe care acesta îl orchestrează. El caută o țintă ușoară.

Oricine poate să fie o victimă a mobbing-ului, însă, de obicei, sunt mai predispuse persoanele entuziaste, cu potențial, integre și responsabile. De bună credință, acestea pot crede inițial că este numai o ieșire și nu acționează prompt, acceptând această încălcare a limitelor cu urmări copleșitoare.

Ca victimă, regula de aur, este să identifice și să acționeze asupra persoanei principale care instigă la mobbing, determinand-o să își asume răspunderea acestui comportament.

Legislația țării noastre nu prevede niște dispoziții clare care să facă referire la mobbing, însă o serie de alte legi care vizează discriminarea sau încălcarea egalității de șanse, în care se încadrează abuzul la locul de muncă pot fi de ajutor.

Spre exemplu, O.G. nr. 137/2000 privind prevenirea și sancționarea tuturor formelor de discriminare, Legea nr. 202/2002 privind egalitatea de șanse și de tratament între femei și bărbați). De asemenea, începând cu anul 2007, este stipulat în Codul muncii art. 253, conform căruia poți solicita daune morale în litigiile de muncă.

Pentru că întotdeauna este mai bine să previi decât să tratezi, același lucru se aplică și în cazul mobbing-ului la locul de muncă.

Angajatorul se poate implica și lua măsuri pentru ca hărțuirea la locul de muncă de către colegi să nu apară.

Câteva dintre ele sunt:

- verificarea stării emoționale a echipei, ca ansamblu, și a indivizilor;
- adoptarea unei politici de toleranță zero la mobbing orice fel de abuz la locul de muncă;
- facilitarea participării la cursuri care ținesc educația în ceea ce privește hărțuirea la locul de muncă de către șef sau colegi, dar și soluționarea conflictelor;
- construirea unui mediu de lucru sănătos, care adoptă promovarea unor politici pro-angajați, cum ar fi: acordarea unor zile suplimentare de concediu pentru sănătate mintală sau așa-numitul concediu de burnout, respectarea zilelor de concediu de odihnă și concediu medical, oferirea unor beneficii de sănătate și wellbeing;
- adoptarea unor protocoale clare pentru a gestiona bullying-ul și mobbing-ul la locul de muncă;
- promovarea proiectelor bazate pe cooperare;
- respectarea confidențialității;
- punerea în aplicare a unei medieri imparțiale în ceea ce privește gestionarea unui eventual conflict și în ceea ce le privește pe acele părți aflate în conflict

Ignorarea sau minimalizarea situațiilor dificile din mediul profesional nu le face să dispară.

Este important să vorbim despre traumă, atacuri de panică, depresie. Să nu mai evităm acești termeni. Sunt cuvinte care ne ajută să exprimăm ce simțim sau să cadram ceea ce s-a întâmplat.

Din cauza refuzului de a ne exprima emoțiile într-un mod sănătos, de a apela la specialiști, recurgem la mecanisme de negare, suprimare și disociere ceea ce duce la somatizarea emoțiilor și la transformarea lor în afecțiuni.

Bibliografie

1. Peter K. Smith, Bullying. Psihologia bullying-ului școlar, Ed. Editura Prior & Books, 2021
2. Frederique Corre Montagu, Bullingul școlar, Editura Gama, 2023
3. Dragoș Călin, Mobbingul. Hărțuirea la locul de muncă, Ed. Universitară, 2019

ROLUL LITERATURII ÎN MODELAREA COMPORTAMENTELOR ELEVILOR

prof. Soare Elena Florina

Școala Gimnazială „Take Ionescu”, Râmnicu Vâlcea

Școala, locul formării viitorului adult, reprezintă o instituție care are menirea de a oferi un echilibru și o dezvoltare armonioasă tuturor elevilor. Școala trebuie să se acomodeze continuu la un mediu actual ce impune tot felul de obstacole și, indiferent de influența tuturor factorilor negativi, aceasta trebuie să găsească soluții pentru orice problemă cu care se confruntă elevii.

Este cunoscut aspectul că prin studiul literaturii române se urmăresc valori și atitudini care ajută la formarea unei personalități autonome a elevilor. Literatura (care cuprinde texte atât literare, cât și nonliterare) – notează Florentina Sâmișăian în didactica sa – „oferă domeniilor limbă și comunicare un material divers sub aspect *textual* (modalități de structurare a textului, tipuri de text diferite: narativ, descriptiv, dialogat, argumentativ, expozitiv), *lingvistic* (moduri de organizare a elementelor de construcție a comunicării la nivelul propoziției și al frazei) și *discursiv* sau *situațional* (adaptarea discursului unui emițător la circumstanțele situației de comunicare, tipuri diferite de interacțiuni)”.

Totodată, concepută ca un act de comunicare, literatura are un impact uriaș asupra cunoașterii despre lume și despre noi înșine. Este ca un drum al cunoașterii și autocunoașterii, care nu se știe unde se încheie, este o cale pe care o reconstruim mereu, pe măsură ce înaintăm și acumulăm tot mai multe informații.

În ultima vreme, școala se confruntă cu tot felul de probleme de natură psihosocială în rândul elevilor, deoarece, după cum bine știm, atât vârsta preadolescenței, cât și cea a adolescenței constituie o perioadă a schimbărilor continue, a întrebărilor despre ce semnifică viața, despre lume și care este rolul preadolescentului/adolescentului în această lume. Această etapă este una a crizei existențiale, în care copilul poate avea diverse trăiri și tulburări, care, dacă nu sunt depistate la timp și nu sunt îndreptate, pot conduce la devieri grave de comportament. De asemenea, tot în această etapă, unii elevi vor să dețină controlul absolut asupra colegilor din jur, aplicând tot felul de strategii care presupun umilirea, intimidarea, brutalizarea sau terorizarea. În această situație, vorbim despre *fenomenul bullyingului*.

Chiar dacă nu există în limba română o traducere exactă a ceea ce semnifică „bullyingul”, acesta este considerat ca fiind un act comportamental care se repetă și care presupune rănirea fizică sau psihică a unei persoane de către o altă persoană care dorește să domine și să câștige supremația într-un grup anume.

Școala este, din păcate, mediul în care există cele mai multe „bătălii” pentru această supremație. Aici se întâlnesc, deseori, copii cu diverse traume, care, pentru a obține atenția necesară, adoptă tot felul de comportamente nesănătoase, lovindu-i pe cei din jur, jignindu-i, adresându-le porecle sau obligându-i să facă ceea ce nu doresc. În acest context, rolul celui care educă este extrem de important pentru a preveni sau combate asemenea atitudine. Educația emoțională are un rol aparte în conturarea personalității unui elev, chiar și a celui cu anumite traume, deoarece prin intermediul acestui tip de educație se dezvoltă competențe civice și sociale, ajutându-i pe aceștia să comunice eficient între ei, să se descopere, să colaboreze și să se respecte reciproc, să fie empatici, solidari, să aibă încredere în propriile puteri și să persevereze în orice situație.

Toate problemele de ordin psihosocial, care apar în rândul elevilor, pot fi, cu siguranță, înțelese sau chiar rezolvate prin intermediul literaturii, prin intermediul personajelor, care-i pot ajuta pe copii să-și formeze valorile morale și le pot fi modele adevărate în lungul drum al cunoașterii și al autocunoașterii. Cărțile ce abordează temele principale din literatură (familia, școala, jocul, iubirea, cunoașterea, prietenia) ating probleme sociale și afective cu care copiii se confruntă, aceste cărți reprezentând surse de inspirație prin modelele de comportament pe care le promovează.

O astfel de carte, cu un subiect sensibil, dar de mare actualitate având în vedere tematica dezbătută, este cunoscutul roman „Minunea”, scris de Raquel Jaramillo Palacio, un roman complex în care se îmbină armonios toate temele amintite anterior. August Pullman, personajul principal, un băiețel născut cu diformitate facială și integrat în învățământul de masă abia în clasa a cincea, poate constitui pentru elevi un adevărat model de blândețe, bunătate, curaj, perseverență, modestie și lista calităților ar putea continua. Chiar dacă acesta este pus în situații de bullying, fiind el însuși ținta răutăților unor colegi din școala în care învață, August reușește, fiind susținut de oamenii buni din jurul său, să-și facă prieteni adevărați și să-și recapete încrederea în sine. Cartea poate fi citită încă din clasele primare, iar dezbaterile făcute pe marginea bullyingului, având ca suport și ecranizarea acestui roman, pot fi adaptate în funcție de specificul vârstei la care se realizează lectura sau vizionarea.

Așadar, literatura poate fi un aliat de nădejde în promovarea modelelor comportamentale și poate contribui la schimbarea modului de acțiune a unor elevi cu probleme de relaționare, conturându-le frumos personalitatea.

Bibliografie:

1. Cosmovici, Andrei, *Psihologie școlară*, Editura Polirom, Iași, 2008.
2. Sâmișăian, Florentina, *O didactică a limbii și literaturii române*, Editura Art, București, 2014.

ȘCOALA ÎN VIAȚA ELEVULUI

prof. Stănescu Alina-Nicoleta

Liceul Teoretic „William Shakespeare”, Timișoara

Școala a fost întotdeauna mijlocul cel mai important pentru transferarea comorilor tradiției de la o generație la cea următoare. Lucrul acesta este și mai adevărat astăzi decât în trecut, deoarece prin dezvoltarea modernă a vieții economice, rolul familiei de purtător al tradiției și al educației a slăbit. Viața și sănătatea societății umane depinde, astfel, de școală într-o măsură și mai mare decât în trecut.

Uneori școala este privită doar ca un instrument pentru transmiterea unei anumite cantități maxime de cunoștințe către tânără generație. Lucrurile nu stau însă așa. Cunoștințele sunt ceva mort, școala, în schimb, servește vieții. Ea trebuie să dezvolte la tineri acele calități și capacități care prezintă valoare pentru bunăstarea obștei. Aceasta nu înseamnă însă că individualitatea trebuie anihilată, iar individul trebuie să devină o simplă unealtă a comunității, aidoma unei albine sau unei furnici. Fiindcă o comunitate de indivizi standardizați, fără originalitate personală și scopuri personale ar fi o comunitate nevolnică, fără posibilități de dezvoltare. Dimpotrivă, scopul trebuie să fie formarea unor indivizi caracterizați prin acțiune și gândire independentă care vad însă menirea supremă a vieții lor în slujirea obștei.

Cuvintele sunt și rămân sunete goale, iar drumul spre pierzanie a fost însoțit întotdeauna de exaltarea în vorbe a câte unui ideal. Personalitățile nu se formează însă prin spuse și auzite, ci prin muncă și activitate.

De aceea, cea mai importantă metodă de educație a constat dintotdeauna în a-1 antrena pe tânăr într-o activitate efectivă. Aceasta este valabil atât pentru primele încercări ale școlarului de a deprinde scrisul, cât și pentru lucrarea de licență la absolvirea universității, pentru simpla memorare a unei poezii, pentru scrierea unei compuneri, interpretarea și traducerea unui text, rezolvarea unei probleme de matematică sau practicarea unui sport.

În spatele oricărei realizări stă însă motivația pe care se întemeiază și pe care, la rândul ei, reușita activității o întărește și o alimentează. Aici întâlnim cele mai mari diferențe și ele sunt de cea mai mare importanță pentru valoarea educațională a școlii. Una și aceeași muncă își poate avea drept origine teama și constrângerea, dorința ambițioasă de autoritate și de autoevidențiere, sau interesul sincer pentru obiect și dorința de adevăr și înțelegere, așadar acea curiozitate, divină pe care o posedă orice copil sănătos, dar care de atâtea ori seacă de timpuriu. Influența educativă exercitată asupra tânărului prin efectuarea uneia și aceleiași activități poate fi foarte diferită, după cum la baza ei stau teama de pedeapsă, pasiunea egoistă sau dorința de plăcere și satisfacție. Și

nimeni nu va susține că administrația școlii și atitudinea învățătorilor și profesorilor nu are influență asupra modelării structurii psihologice a tinerilor.

Pentru o școală lucrul cel mai rău este să lucreze în principal cu metodele fricii, forței și autorității artificiale. Un asemenea tratament distruge sentimentele sănătoase, sinceritatea și încrederea în sine a tânărului. Educatorului ar trebui să folosească cât mai puține măsuri coercitive cu putință, astfel încât singura sursă a respectului tinerilor față de el să fie calitățile lui umane și intelectuale.

Trebuie să ne ferim deci a pune predică tinerilor ca scop al vieții- succesul în sensul curent al termenului. Fiindcă un om de succes este cel care primește mult de la semenii săi, de obicei incomparabil mai mult decât echivalentul serviciilor făcute de el lor. Valoarea unui om trebuie văzută însă în ceea ce dă, și nu în ceea ce e capabil să primească.

Imboldul cel mai important pentru muncă în școală și în viață este plăcerea de a munci, plăcerea produsă de rezultatul muncii și conștiința valorii acestui rezultat pentru comunitate. Sarcina cea mai importantă a școlii eu o văd în trezirea și întărirea acestor forțe psihologice ale tinerilor. Numai un asemenea fundament psihologic duce la o năzuință fericită spre cele mai înalte bunuri ale omului — cunoașterea și creația artistică.

Trezirea acestor puteri psihologice productive este, desigur, mai puțin ușoară decât practicarea forței sau ațâțarea ambiției individuale, dar este în schimb mai de preț. Principalul este dezvoltarea înclinației copilărești pentru joacă și a dorinței copilărești de a dobândi recunoașterea precum și călăuzirea copilului spre domenii importante pentru societate; este acea educație care se bazează în principal pe dorința de a desfășura cu succes o activitate și pe dorința de recunoaștere. Dacă școala izbuteste să lucreze cu succes într-o asemenea direcție, ea își va dobândi o înaltă stimă în ochii tinerei generații și sarcinile date de ea vor fi primite ca un dar. Personal am cunoscut copii care preferau vacanțe în zilele petrecute la școală.

O asemenea școală pretinde din partea educatorului să fie un fel de artist în domeniul său. Ce se poate face pentru ca un astfel de spirit să fie adoptat în școli ? Aici există la fel de puțin un remediu universal ca și pentru păstrarea sănătății unui individ. Există însă anumite condiții ce trebuie neapărat îndeplinite. În primul rând, educatorii trebuie crescuți în astfel de școli. În al doilea rând, educatorului trebuie să i se lase o largă libertate în alegerea materialului ce urmează a fi predat și a metodelor de predare. Căci și pentru el e adevărat că forța și presiunea exterioarăucid plăcerea muncii de calitate.

Școala trebuie să urmărească tot timpul ca tânărul să părăsească băncile ei nu ca un specialist, ci ca o personalitate armonioasă. Aceasta este valabil, după opinia mea, într-un anumit sens chiar și pentru școlile tehnice, ai căror absolvenți se vor consacra unei profesii bine determinate. Pe primul plan trebuie pusă totdeauna dezvoltarea capacității generale de gândire și de

judecată independentă, și nu dobândirea de cunoștințe de specialitate. Dacă cineva stăpânește bazele domeniului studiat și dacă a învățat să gândească și să lucreze independent, el își va găsi cu siguranță drumul și, în plus, va fi mai bine pregătit pentru a se adapta progresului și schimbărilor decât cel a cărui educație a constat în principal în dobândirea de cunoștințe detaliate.

În încheiere, vreau să subliniez încă o dată că ceea ce am spus aici într-o formă oarecum categorică nu pretinde să fie mai mult decât opinia personală a unui om, bazată exclusiv pe experiența personală pe care a dobândit-o ca elev, student și profesor.

Bibliografie:

1. Bîrzea, Cezar, Educația pentru cetățenia democratică - o perspectivă a învățării permanente, Polirom, București, 2000;
2. Ionescu, M., Velea, S., Educația viitorilor părinți. Ghid pentru profesori, Iași, 2005

COMBATAREA CYBERBULLYING-ULUI

prof. Toporan Daniela, Liceul de Industrie Alimentară Craiova

Odată cu creșterea semnificativă a comunicării digitale, noi provocări însoțesc noile facilități. În timp ce informațiile sunt mai accesibile și mai rapid primite, rata la care putem transfera date și ne putem conecta cu alții, mai înaltă, anonimatul aparent din spatele tuturor, nu este întotdeauna benefic.

Nu toată lumea are cele mai bune intenții atunci când folosește resursele digitale care se extind rapid și, adesea, cei mai tineri dintre noi sunt cei care nu numai că abuzează de aceste instrumente, dar și suferă abuzuri.

Pe de o parte, în contextul siguranței online vorbim despre riscurile la care este supus adolescentul, considerându-l în acest sens vulnerabil, cel puțin din două perspective: pentru că trece prin metamorfoza spre viața de adult dar și fiind cel care este addictable (dependent) de social-media, ca sursă generatoare de riscuri. Pe de altă parte siguranța este una dintre fațetele stării de bine derivată din satisfacerea nevoilor umane din treapta a II-a a piramidei lui Maslow. Astfel ajungem să conectăm cyberbullying-ul, ca risc al comunicării digitale, cu starea de bine. Odată cu tehnologizarea, bullying-ul a căpătat noi valențe, evoluând la fenomenul de „cyberbullying”, care definește hărțuirea online. Hărțuirea cibernetică este descrisă ca „prejudiciul deliberat și repetat provocat prin utilizarea telefoanelor mobile/smartphone-urilor, computerelor/tabletelor și a altor dispozitive electronice (inclusiv dispozitive de jocuri Wi-Fi).

Hărțuirea în mediul online sau așa numitul cyberbullying (din engleză) are loc prin intermediul rețelelor sociale, a diferitelor aplicații online, camere chat, unde postările pot fi făcute publice prin intermediul computerelor, tabletelor sau telefoanelor mobile, când o persoană sau un grup de persoane este în repetate rânduri înjosită, criticată și luată în derâdere de către o altă persoană sau grup de persoane, utilizatori ai Internetului.

Așa cum am specificat anterior social media este sursa cea mai extinsă prin care se aplică cyberbullying-ul. Imaginea dată ilustrează procentual platformele social media prin care persoanele experimentează acest tip de hărțuire. Așa cum nu orice agresiune este considerată bullying, la fel și nu orice agresiune în mediul online este considerată cyberbullying.

Principalele caracteristici ce se conturează în cazul hărțuirii online sunt:

- online, repetat, intenționat. Însă: este o modalitate mai ușoară de a agresa pentru că, spre deosebire de agresiunea tradițională;
- nu implică interacțiune față în față; nu prezintă prea mult pericol pentru agresor;
- are spațiul oriunde, oricând;

- neîntreruptă, poate continua în afara orelor de școală, inclusiv nopțile și weekendurile; este mai frecventă (are loc cu o rată de 15 peste două ori mai mare decât hărțuirea tradițională);
- mulți agresori cibernetici cred că comportamentul lor este mai puțin dăunător sau prezintă un risc mai mic de consecințe, deoarece sunt „doar cuvinte”;
- desensibilizarea agresorului;
- incapacitatea de a identifica impactul acțiunilor lor sau de a recunoaște atunci când o situație a avansat la un nivel toxic sau dăunător;
- dificil de recunoscut din cauza insultelor acoperite și chiar a limbajului codificat;
- poate rămâne ascunsă de părinți și profesori în diferite aplicații populare pentru adolescenți ș.a.

Elevii cu CES pot deveni foarte ușor victime ale acestui fenomen, întrucât ei fiind incluși în instituțiile din învățământul de masă alături de elevii tipici, în timpul școlarizării, încep să se evidențieze anumite diferențe între ei, de unde reies neînțelegeri, conflicte, ce degenerază în bullying, deoarece și așa elevii cu cerințe educaționale speciale resimt sentimente de frustrare, nesiguranță, neîncredere în sine și în propriile forțe, imagine de sine negativă, marginalizare, respingere, neacceptare, inferioritate față de ceilalți elevi tipici și de membrii comunității în care conviețuiesc împreună.

Din mediul școlar, managerul școlii și cadrele didactice care se implică în procesul incluziunii elevilor cu CES în clasele incluzive din învățământul de masă, ar trebui să fie antrenați în modificarea atitudinilor din partea personalului școlii, a elevilor tipici și a părinților acestora, precum și a altor membri din comunitatea locală și societate, în general, față de elevii cu CES. Acest proces al incluziunii se bazează pe respectarea drepturilor persoanelor cu dizabilități, astfel încât orice individ are dreptul la educație și trebuie să i se acorde șanse egale, acces și participare la propria dezvoltare, pe toate ariile, prin valorificarea potențialului personal de care dispune fiecare elev în parte.

Bibliografie:

1. <http://csriu.org/cyberbullying.pdf>
2. <http://www.fbi.gov/>
3. <http://www.nodismed.ro/planing-familial/hartuirea-cibernetica-suicidul-5360728.html>
4. <http://www.sigur.info/docs/resursa-cyberbullying.pdf>

Managementul emoțiilor

Prof. Tudor Andreea, Liceul *Marin Preda* Odorheiu Secuiesc, Harghita

Zilnic noi, cadrele didactice, ne confruntăm cu noi contexte, care ne solicită luarea unor decizii, care ne dezvoltă în plan personal și profesional, astfel încât modul nostru de a trăi să devină unul care poată să transmită elevilor perspectiva unei influențe constructive și a stării de bine, atât în raport cu noi înșine, cât și în relațiile interpersonale în care investim.

Din experiența didactică, ca profesor de 20 de ani, am constatat că una dintre cauzele care determină stările de interiorizare care pot dura într-un moment sau care pot conduce la oboseala cronică, frustrarea, nemulțumirea, insuccesul sau lipsa progresului este incapacitatea de a gestiona emoțiile.

Managementul emoțiilor reprezintă o cale de gestionare și adaptare a capacităților și aptitudinilor pe care le avem în vederea dezvoltării noastre continue

Pe de altă parte, este firesc să avem emoții, acestea sunt un prim semnal al funcționării noastre ca persoane, ele dau culoare vieții. Așa cum noi, profesorii, reușim sau nu să ne gestionăm stările emoționale, așa se întâmplă și cu elevii care, fie își doresc mai mult, fie au acumulat stări de oboseală, fie nu pot să își gestioneze emoțiile în situații-limită.

Ce sunt emoțiile? Ele sunt un răspuns extern al reacției fizice sau o demonstrație exterioară a ceea ce se petrece în interiorul omului. Acest răspuns este o strategie de apărare sau de reacționare pe care o alege corpul uman, care se derulează la diferite niveluri de intensitate. Ne confruntăm zilnic cu emoții care ne pot îmbolnăvi sau care ne vindecă, esențial este să putem să le controlăm și să le orientăm pentru a beneficia de efecte pozitive, care vor alimenta starea noastră de bine. Anume starea de bine reprezintă confortul psihologic,

emoțional, cognitiv, social și fizic care determină, în mod direct, progresul în dezvoltarea noastră. De aceea, fiecare cadru didactic înțelege că starea de bine a noastră și a elevilor este benefică pentru un climat educațional deosebit, cald. Altfel, vor apărea stări conflictuale, situații neplăcute. Propun o activitate ce poate fi utilă pentru a diminua sau măcar micșora tensiunea comportamentală.

Alegerea tehnicii de intervenție pedagogică urgentă

Pentru a evita confruntarea și a micșora tensiunea în clasă, vă propunem **6 reguli** de comportament. Imaginați-vă că comportamentul care corespunde regulii este plasat pe o linie, care la un pol corespunde total regulii, iar la celălalt – este opusul regulii.

Ce comportament vă reprezintă pe Dvs.?

Pe fiecare linie notați printr-un punct locul unde vă aflați.

Regula 1. Accentuați-vă atenția asupra comportamentului elevului/copilului, dar nu asupra personalității lui

Fiecare elev trebuie urmărit, dar nu stresat

Focalizarea pe comportamentul elevului

Regula 2. Nu demonstrați emoțiile dvs negative.

Eu nu transmit
emoțiile mele negative

Eu niciodată nu demonstrez
emoțiile mele negative

Regula 3. Nu amplificați tensiunea situației

Eu nu fac ceva
ce înrăutățește situația

Eu rareori vorbesc sau fac ceva
ce înrăutățește situația.

Regula 4. Examinați fapta după

Eu întotdeauna examinez fapta

Eu amân examinarea faptei după

Regula 5. *Permiteți elevului/copilului să-și păstreze demnitatea*

Eu ofer elevului posibilitatea
să-și păstreze demnitatea

Eu întotdeauna ofer elevului posibilitatea
să-și păstreze demnitatea

Regula 6. *Demonstrați un comportament neagresiv*

Eu niciodată sunt agresiv

Eu niciodată nu sunt agresiv

RISCURI ALE UTILIZĂRII SITE-URILOR DE SOCIALIZARE DE CĂTRE TINERI

prof. Țenea Codruța-Elena, Colegiul Energetic, Râmnicu Vâlcea

Cyberbullying și hărțuirea on-line – cyberbullying este o formă a bullying-ului care are loc pe dispozitive digitale, cum ar fi telefoane mobile, computere și tablete; presupune a utiliza în mod intenționat media digitală pentru a comunica informații false, jenante sau ostile despre o altă persoană. Deși „hărțuirea online” este adesea folosită în mod interschimbabil cu termenul „cyberbullying”, este de fapt o entitate diferită. Datele actuale sugerează că hărțuirea online nu este la fel de frecventă ca hărțuirea offline, dar cyberbullying-ul este frecvent, poate să se înrăutățească foarte repede și să ducă la consecințe psihologice de durată, incluzând aici depresie, anxietate, izolare și chiar suicid.

Stimă de sine scăzută și tendințe depresive crescute - timpul petrecut pe rețelele de socializare tinde să fie corelat cu un concept social de sine mai ridicat, dar și cu o stimă de sine mai scăzută și cu tendințe depresive crescute. Cercetătorii au propus un nou fenomen numit „depresie Facebook”, definit ca depresie care se dezvoltă atunci când preadolescenții și adolescenții petrec o mare parte din timp pe site-urile de socializare și încep apoi să prezinte simptome clasice ale depresiei. Intensitatea lumii online este considerată a fi un factor care poate declanșa depresia la unii adolescenți. Ca și în cazul depresiei offline, există riscul de izolare socială și uneori apelează la site-uri și bloguri riscante (pentru a solicita „ajutor”), care pot promova abuzul de substanțe, practici sexuale nesigure sau comportamente agresive sau autodistructive.

Sexting - sextingul este trimiterea, primirea sau redirecționarea de mesaje, fotografii sau imagini sexuale explicite, în general pe telefoanele mobile, despre sine sau despre alții. Poate include, de asemenea, utilizarea unui computer sau a oricărui dispozitiv digital. Multe dintre aceste imagini sunt apoi distribuite rapid prin intermediul telefoanelor mobile sau pe internet.

Impact negativ asupra sănătății și asupra stimei de sine/imaginii corporale - deși studiile din acest domeniu sunt în principal corelaționale, iar rezultatele sunt mixte, cercetările anterioare par să sugereze o relație între utilizarea rețelelor de socializare și nemulțumirea cu privire la imaginea corporală, chiar dacă natura și forța exactă a relației rămân necunoscute.

Utilizarea inadecvată a tehnologiei: împărtășirea prea multor informații, fotografii sau videoclipuri pe care le regretă mai târziu, lipsa intimității sau postarea de informații false despre sine sau despre alte persoane. Aceste comportamente pun în pericol confidențialitatea.

După cum putem observa, utilizarea rețelelor de socializare poate avea consecințe negative asupra populației de tineri. De aceea este important ca aceștia, dar și adulții cu care au contact și care

exercităm influență asupra lor, cum ar fi părinții și profesorii, să cunoască aceste efecte și să ia măsuri de precauție pentru a putea preveni depresia, stima de sine scăzută și acte de cyberbullying.

În acest context, bunele maniere digitale devin foarte importante pentru că, fără ele, lumea digitală poate deveni un mediu ostil sau chiar periculos, un loc de fals confort în care nu îți dorești să fii. Din păcate, aceste lucruri nu sunt predate și învățate în școala, poate pentru că sunt considerate încă ”noi” de către cei care au trăit într-o lume care nu era încă dominată de rețele de socializare și care încă citeau ziarul în format letric.

Cu toții am fost aruncați într-o lume a tehnologiei fără un ghid. Iar pentru tineri, aflați într-o etapă de dezvoltare a creierului, de formare a diferitelor interese, lucrurile pot să devină cu ușurință confuze și copleșitoare.

În mijlocul acestui peisaj digital, în care dispozitivele ne coordonează fiecare emoție, avem o nevoie mai mare de a ne asigura că tinerii noștri adoptă modalitățile corecte de interacțiune cu oamenii față în față pentru a face față lumii. Adolescenții descarcă aplicațiile de social media precum instagram sau snapchat în primele două minute după ce primesc un nou smartphone.

Așa că, iată câteva sfaturi cu privire la **bunele maniere digitale pentru adolescenți (și nu numai):**

- 1) **Regula de aur:** purtați-vă cu ceilalți așa cum vreți să se poarte și ei cu voi. Vorbiți cu ceilalți și tratați-i în mediul online la fel cum v-ați purta dacă ar fi în fața voastră.
- 2) **Nu postați fotografii sau videoclipuri cu cineva, nu etichetați o persoană fără permisiunea sa.** De asemenea, nu faceți o fotografie sau videoclip unei persoane fără permisiune doar pentru că există camera la telefon. Nu postați poze online cu cineva dacă nu aveți acordul său. Atunci când aveți dubii, este frumos să întrebați înainte să etichetați. Nu etichetați pe cineva dacă nu este într-o fotografie. Nu vă etichetați nici pe voi dacă nu sunteți în poză.
- 3) **Amintiți-vă că tot ceea ce postați este public;** nu contează dacă ștergeți sau nu postarea, dacă ați publicat-o, poate fi găsită și urmărită.
- 4) **Vorbiți amabil.** Amintiți-vă: poate că pare a fi doar un ecran în fața voastră, dar de cealaltă parte este o altă persoană (sau persoane) care primește mesajul vostru.
- 5) **Nu faceți postări atunci când sunteți furioși sau copleșiți de emoții.** Atunci când comentați într-un șir de mesaje, puteți cu ușurință să vă lăsați conduși de gândurile și părerile personale ajungând să stârniți o ceartă cu cineva care vede lucrurile diferit. Părerile diferite sunt în regulă – chiar asta face internetul atât de grozav, dar este considerată lipsă de bune maniere să insultați pe cineva din cauza părerii sale. Acest comportament poate să vă aducă chiar excluderea de pe platforma de socializare. Atunci când sunteți cuprinși de emoții puternice, nu gândiți la fel de clar și nu puteți formula gândurile și ideile la fel de bine ca de obicei. Nu folosiți internetul ca mijloc pentru a vă face ordine în gânduri. Mai degrabă, întâlniți-vă cu un adult de încredere sau cu un prieten care să vă ajute să treceți peste ceea ce vă afectează.

- 6) **Spuneți mulțumesc din când în când.** Nu se așteptă nimeni să spuneți “mulțumesc” de fiecare dată când cineva dă like la o postare, dar un mulțumesc din când în când e binevenit.
- 7) **Permiteți-le și celorlalți să se exprime.** Fiecare are dreptul la opinia sa, iar a nu-i permite cuiva să-și exprime acest drept este considerată lipsă de bune maniere. Chiar dacă nu sunteți de acord cu gândurile și părerile lor, este important să îi lăsați să se exprime.
- 8) **NU FOLOSIȚI LITERE MARI TOT TIMPUL.** Atunci când vrem să accentuăm ceva, nu este foarte ușor în mediul online și uneori folosim litere mari pentru a face acest lucru. Deși poate să fie eficient, dacă folosiți constant litere mari, ceilalți pot crede ca vă răstiți la ei.
- 9) **Folosiți cu cumpătate semnul de exclamație!** Semnul de exclamație poate să modifice destul de mult sensul mesajului pe care vreți să îl transmiteți. În loc să folosiți semnul de exclamație, încercați să utilizați cuvintele potrivite pentru a vă face înțeleși.
- 10) **Utilizați diferite conturi și parole pentru site-urile pe care le accesați.** Nu le folosiți pe aceleași tot timpul. Mulți oameni folosesc aceleași conturi și parole pentru toate site-urile și acest lucru nu este o idee bună. Dacă cineva reușește să afle aceste date de siguranță, vor avea acces la tot. Cel mai bine este să aveți utilizatori și parole diferite pentru protecție maximă.
- 11) **Nu vă creați adrese de e-mail cu nume stupide.** Veți folosi adresa de email și pentru a aplica pentru un loc de muncă, pentru o bursă sau pentru a trimite un CV. Priviți adresa de mail și întrebați-vă: ”Această adresă de e-mail face o impresie bună?” Dacă răspunsul este nu, creați una nouă.
- 12) **Nu vorbiți cu persoane pe care nu le cunoașteți.** Nu intrați pe chat-uri în care să menționați informații confidențiale despre voi. Puteți avea impresia că știți persoana cu care vorbiți, dar poate fi un fals.
- 13) **Nu dați informații personale sau confidențiale despre voi online.** Nu împărtășiți niciodată numele complet, adresa, numărul de telefon, CNP-ul, parole, numele școlii, numele membrilor familiei sau numărul cardului de credit.
- 14) **Într-un mediu public, puneți telefonul pe silențios.** Nu este nimic mai enervant ca sunetul telefonului cuiva într-un mediu public, mai ales dacă are și o melodie ciudată.
- 15) **Nu stați tot timpul pe telefon atunci când vă aflați în compania cuiva.** E nepolitic și face persoana respectivă să se simtă neimportantă.
- 16) **Includeți contextul.** Atunci când comentași într-un șir de mesaje sau la o postare existentă, este considerată lipsă de bune maniere dacă nu includeți informații relevante despre postarea originală pentru a adăuga context comentariului tău. Poate crea confuzie pentru ceilalți utilizatori.
- 17) **Citiți ce ați scris înainte de a trimite.** Necitind ceea ce ați scris înainte să apăsați ”postează” sau ”trimite”, e posibil să spuneți ceva ce nu ați avut intenția! O greșeală de tastare sau de autocorectare e suficientă pentru a schimba tot sensul mesajului. Iar pentru cel care primește mesajul poate fi ofensator sau îi poate produce o suferință inutilă.

- 18) **Catfishing.** Se consideră încălcare a normelor atunci când pretindeți că sunteți altcineva, dacă folosiți fotografia altei persoane sau dacă mințiți în legătură cu propria identitate. Catfishing-ul poate avea efecte psihologice serioase asupra celuilalt și poate distruge relația/prietenia pe care o aveți cu aceasta.
- 19) **Stabiliți limită de timp pentru cât stați pe un dispozitiv (telefon, tabletă, laptop).** Dispozitivele electronice nu pot să înlocuiască o persoană. Exagerările de orice fel nu sunt sănătoase, așa că folosiți cu moderație aceste dispozitive și petreceți mai mult timp cu prietenii offline decât online.
- 20) **Spamarea.** Se consideră încălcarea normelor de comportament civilizată dacă trimiteți un lanț continuu de mesaje unei companii sau unei persoane online. Acest tip de comportament poate avea consecințe precum blocarea pe platforma de socializare respectivă sau blocarea capacității de a trimite mesaje pe site-ul respectiv.

Acestea sunt ponturi pentru respectarea normelor de etichetă digitală pentru adolescenți (și nu numai). Chiar dacă avansarea tehnologiei este interesantă, aceasta are și dezavantajele sale. Așadar, să ne amintim că este important să aveți interacțiuni semnificative cu ceilalți atât în mediul online cât și offline.

Bibliografie

- Blomfield Neira CJ, Barber BL., Social networking site use: linked to adolescent's social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Austral J Psychol.* 2014;66:56-64
- Boyd D. *Taken Out of Context: American Teen Sociality in Networked Publics.* Berkeley, CA: University of California; 2008. Available at: www.danah.org/papers/TakenOutOfContext.pdf.
- O'Keeffe G. S., Clarke-Pearson K. The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *American Academy of Pediatrics*, April 2011, VOLUME 127 / ISSUE 4, Available at: <https://pediatrics.aappublications.org/content/127/4/800>
- Richards D, Caldwell PH, Go H. Impact of social media on the health of children and young people. *J Pediatric Child Health.* 2015;51:1152-1157
- M. N.O. Sadiku, S. R. Nelatury, S.M. Musa, Internet Etiquette, *Journal of Scientific and Engineering Research*, 2017, 4(4):51-52
- https://en.wikipedia.org/wiki/Etiquette_in_technology
- <https://learningesentialsedu.com>
- <https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it/index.html>

prof. Vanciu Alexandru Gheorghe

Liceul Tehnologic „Constantin Ianculescu” Cârcea, Dolj

În articolul propus se accentuează necesitatea creării în școală a unui mediu sigur pentru fiecare, care oferă experiențe pozitive pentru toți copiii și promovează starea lor psihosocială bună, respectul de sine și încrederea. Promovează egalitatea, respectul, nondiscriminarea și incluziunea tuturor copiilor. Promovează un mediu care reflectă o stare de sănătate, nutriție și igienă bună.

Amploarea schimbărilor ce au loc în lume și în Republica Moldova constituie o provocare pentru învățământ, impulsionând reforme menite să producă remanieri la nivel de politică educațională, dar și la nivel de sistem, de proces. Acțiunile întreprinse în ultimul deceniu în vederea racordării învățământului la imperativele societății au creat premise pentru modernizarea continuă a școlii.

Managementul școlii contemporane trebuie să fie unul participativ, membrii comunității școlare (cadre didactice, elevi, părinți, personal administrativ) fiind consultați în legătură cu direcția de dezvoltare și politicile acesteia, implicați în luarea deciziilor referitoare la schimbările majore în activitatea instituției.

O asemenea școală, deschisă pentru fiecare, își propune să ofere prin învățare condiții autentice pentru viață într-o societate democratică. O școală pentru fiecare este o școală democratică, în care relațiile dintre membri se bazează pe încredere și respect reciproc. Într-o astfel de școală copiii au posibilitatea să-și exprime opiniile, să se implice activ și creativ în probleme care îi privesc direct sau indirect: prin consiliul elevilor, prin promovarea practicilor care să contribuie la crearea unei culturi democratice în instituție, prin dezvoltarea sentimentului de apartenență la o comunitate școlară prietenoasă.

Educația pentru adaptare la schimbare, pentru promovarea valorilor unei societăți deschise, pentru egalizarea șanselor este axată pe dezvoltarea competențelor. În acest context, pentru a face față noilor roluri și responsabilități, școala urmează să își modernizeze structurile, mecanismele și serviciile.

Abordările care vizează școala în ansamblul său implică o atenție acordată climatului școlar general. Un mediu de învățare sigur și protector sprijină relațiile benefice pentru și între profesori, personalul școlii și elevi. De exemplu, un mediu fizic sigur, primitor și stimulat, precum și sporturile și activitățile fizice regulate desfășurate pentru toți elevii sunt importante. Școlile pot investi în managementul conflictelor în cadrul spațiilor comune din școală, pentru a promova o cultură a dialogului și a diversității. Aceste condiții contextuale și de învățare ajută la crearea unui climat benefic și creează un sentiment de apartenență pentru toți elevii.

Toți elevii – dar mai ales cei care prezintă dificultăți de învățare sau nevoi speciale, sau care se confruntă cu probleme de ordin personal, social sau emoțional – au nevoie de acces facil la

profesori sau alți specialiști care pot veni în sprijinul dezvoltării lor educaționale și personale. Activitățile de consiliere și mentorat pot oferi orientare profesională, în timp ce activitățile culturale și extracurriculare sunt importante pentru extinderea aptitudinilor personale și sociale.

O gamă variată de servicii de sprijin și consiliere care se bazează pe o viziune integrativă a individului poate, de asemenea, include servicii sociale și servicii destinate familiei. Ar trebui să se acorde o atenție deosebită impactului evenimentelor critice ale vieții (inclusiv evenimente traumatizante) asupra dezvoltării personale a unui tânăr. Aceasta ar trebui să includă sprijin emoțional și psihologic, oferit în cadrul școlii sau prin intermediul altor servicii, grupuri de suport. Un astfel de sprijin ar trebui să se axeze pe consolidarea încrederii în sine și în ceilalți și a motivației elevului, permițându-i acestuia să își construiască o viziune pozitivă asupra viitorului său.

Profesorii și personalul școlar ar trebui să beneficieze de oportunități de dezvoltare profesională astfel încât să poată oferi ajutor elevilor care au nevoie de sprijin emoțional suplimentar. Aceștia ar trebui să cunoască și să aibă acces la canalele de comunicare, cu scopul de a împărtăși informații personale despre elevi și a accesa sprijin suplimentar pentru elevii respectivi. De asemenea, ar trebui să fie sprijinită bunăstarea emoțională a personalului.

O problemă și o dilemă a sec. XXI este violența, care afectează atât personalitatea elevilor, cât și școala. Cum poate fi prietenoasă o școală, dacă în spațiul ei se aplică metode autoritare? Cum pot învăța copiii în colaborare, dacă acasă sunt supuși violenței și au drept model comportamente deviate? Pentru a minimaliza efectele violenței, se impune o abordare directă a fenomenului care, uneori, nu este perceput în faza inițială. Pentru aceasta elevii și părinții pot fi antrenați în activități de percepere a tipurilor de violență.

În acest context, pentru a preveni violența în mediul școlar, a preveni diverse riscuri este important ca, curțile instituțiilor să fie îngrădite, la intrarea în instituție să fie un gardian, holurile și zonele cu risc sporit să fie supravegheate de sisteme video. Școlile ar trebui să aibă, de asemenea, strategii de prevenire a comportamentului agresiv. Aceste strategii ar trebui să abordeze toate formele de agresivitate, inclusiv hărțuirea online, pentru a asigura un mediu sigur și pentru a răspunde efectiv încălcărilor drepturilor copiilor. La nivel de instituție este necesar de a elabora Politica de Protecție a Copilului pentru a crea un climat sigur, protectiv și a preveni copiii, personalul de orice formă de violență. Toate activitățile desfășurate în Instituție au ca scop diminuarea factorilor de risc pentru copii și adulți de a deveni victime sau autori ai violenței și consolidarea factorilor care îi protejează față de asemenea situații.

Acțiunile de prevenire primară sunt adresate tuturor elevilor și urmăresc oferirea de informații, dezvoltarea de abilități de bază și atitudini cu referire la problema violenței și consecințele acesteia, în conformitate cu Metodologia de aplicare a Procedurii de organizare instituțională. Cunoștințele și competențele de prevenire a violenței au un caracter pro activ și sunt dezvoltate în

cadrul tuturor disciplinelor școlare și prin activitățile extracurriculare. Toate cadrele didactice sunt obligate să contribuie la dezvoltarea acestor abilități.

Programele de educație parentală constituie o parte importantă a activității de prevenire primară a violenței față de copii. Instituția conștientizează rolul părinților în prevenirea violenței, de aceea contribuie la dezvoltarea abilităților parentale în cadrul ședințelor cu părinții, îi informează despre drepturile copilului, Politica Instituției referitoare la protecția copilului și rolul fiecărui cetățean adult de a raporta cazurile suspectate sau cunoscute de abuz. Instituția acordă o atenție sporită copiilor din grupuri cu risc sporit de a deveni victime ale violenței sau de a manifesta comportament violent. Prevenirea secundară are ca scop identificarea timpurie a factorilor de risc și prevenirea riscurilor de maltratare sau neglijare a copiilor.

Un alt aspect ce trebuie de abordat în contextul unei școli sigure pentru toți ar fi asigurarea unei alimentații sănătoase pentru fiecare. Acest aspect ar preveni multe riscuri: pentru că au consumat multă energie în timpul orelor, elevii se înfometează și obișnuiesc să consume în pauze orice aliment pe care îl găsesc la chioșcul de peste drumul școlii, ce presupune traversarea străzii, trafic, procurarea produselor nesănătoase, apariția bolilor gastrointestinale din cauza alimentației nesănătoase și corecte.

Ori altfel spus, școala mediu sigur pentru fiecare:

1. Oferă experiențe pozitive pentru toți copiii și promovează starea lor psihosocială bună, respectul de sine și încrederea. Elevii învață din lucrul în grup și din practicile aplicate, participă în activitățile școlare conform intereselor lor.

2. Promovează egalitatea, respectul, nondiscriminarea și incluziunea tuturor copiilor. Școala nu clasifică public elevii conform performanțelor, oferă tuturor elevilor oportunități egale, fără a fi părtinitoare, dispune de măsuri pentru a ajuta copiii cu nevoi speciale de protecție (orfani, copii cu dizabilități, copii din familii sărace).

3. Oferă educație în baza realității vieții copiilor, dezvoltă respectul elevilor față de părinți și pentru conservarea culturii locale, oferă orientare și consiliere despre educația permanentă și modul de viață.

4. Promovează educația, comportamentul și un mediu care reflectă o stare de sănătate, nutriție și igienă bune, promovează și sprijină sănătatea elevilor și a tuturor persoanelor din școală, este mediu fără droguri, jocuri de noroc și violență

5. Ajută copiii, părinții și profesorii să stabilească parteneriate armonioase în spiritul colaborării, oferă oportunități pentru toți elevii de a se uni în exprimarea opiniei lor în privința activităților și vieții școlare.

6. Consolidează guvernarea școlii prin descentralizare, abordare comunitară

Bibliografie:

1. Stoicescu, D. *Valori comportamentale și reducerea violenței în școală. Dezvoltarea profesională a cadrelor didactice prin activități de mentorat*,. București, 2009.
2. Whitson, Signe. *Fenomenul Bullying*. București, 2017.
3. Depino, Catherine. *Violența în școală. Ajută-ți copilul să-i facă față*. București, 2013.
4. Jigău, M. *Prevenirea și combaterea violenței în școală: ghid practic pentru directori și cadre didactice*. Buzău, 2006.

STRATEGII DE MENȚINERE A UNUI MEDIU ȘCOLAR SĂNĂTOS ȘI SECURIZANT

prof. Vînătoru Mariana

Liceul Tehnologic de Transporturi Auto, Craiova

Astăzi, sala de clasa trebuie abordată și ca un spațiu de confruntare, unde nu întotdeauna profesorul beneficiază de o poziție privilegiată. De multe ori, sursele confruntării se află în exterior (frustrări sociale, probleme familiale etc.), dar acest lucru nu înseamnă că profesorul le poate ignora. Consider că dimensiunea terapeutică a rolului social al profesorului se impune în prezent cu tot mai multă pregnanță. Pentru a face față noilor condiții, profesorul poate recurge la trei tipuri de strategii: strategii de evitare, strategii de diminuare și strategii de confruntare.

STRATEGIILE DE EVITARE includ cultivarea unei toleranțe largi din partea profesorului, simularea bolii, plasarea conflictului în registrul glumei. Dacă a dovedit constant toleranță, un profesor aflat în dificultate poate ignora momentan criza creată în sala de clasă fără a-și pierde credibilitatea. Sub masca bolii, profesorul poate evita implicarea într-un conflict pe care simte că nu va fi în stare să-l stăpânească, fără ca acest lucru să-i compromită autoritatea în viitor. Același rost îl are și utilizarea registrului glumei. Deși aceste strategii pot părea exotice profesorilor din România, ele fac parte din arsenalul curent al profesorilor din Occident, impuse fiind de variabilele tot mai numeroase care pot influența un conflict din sala de clasă. M.Saunders subliniază fără echivoc și „precaritatea” acestor strategii: „Strategiile de evitare pot să aibă o anumite valoare de supraviețuire, dar ele nu rezolvă mare lucru, atâta timp cât profesorul nu câștigă nicio satisfacție profesională, iar conflictul nu este rezolvat”.

STRATEGIILE DE DIMINUARE includ acțiuni de amânare, răspunsuri tangențiale, evitarea, apeluri la generalizare. Acțiunile de amânare, așa cum sugerează chiar numele, implică amânarea unor decizii, pentru a evita precipitarea unei crize sau pentru că profesorul nu este sigur de urmările imediate ale deciziilor pe care urmează să le ia. Răspunsurile tangențiale vizează problemele periferice, ignorând deliberat sursele principale de conflict. Profesorul recurge la evitare când este invitat să ia poziție într-un conflict deoarece știe dinainte că, orice poziție ar adopta, aceasta ar duce la escaladarea conflictului. Apelul la generalizare este utilizat când profesorul vrea să descurajeze o solicitare imperioasă din partea unui elev; el trebuie să-i demonstreze elevului că, venită din partea lui, cererea este rezonabilă, dar venită și din partea altor colegi, ea își pierde acest caracter, devenind nerezonabilă. Saunders notează că și acest tip de strategii este nesatisfăcător, pentru că nu rezolvă situația conflictuală.

STRATEGIILE DE CONFRUNTARE includ strategii de putere și strategii de negociere. Un profesor recurge la strategii de putere când aplică metoda divide et impera; când recurge la procedee axate pe principiul pseudoputerii, adică preferând amenințări pe care știe că nu le va traduce în

practica; de fiecare data când manipulează recompense, dar și când face apel la tradiția școlii – “Nu așa se procedează în școala noastră!”. Strategiile de negociere se pot aplica doar când deznodământul situației conflictuale nu pare a fi iminent, iar “actorii” par dispuși să accepte o soluție rațională. În acest sens Saunders amintește trei procedee: compromisul, apelul la afiliere și pseudocompromisul. Compromisul reclamă o atenție sporită din partea profesorului, deoarece poate construi un precedent la care elevii pot recurge ulterior. Apelul la afiliere nu se poate produce decât dacă există deja un sistem curent și acceptat de permisivități și interdicții care să le permită elevilor “neutri” să se desolidarizeze de “turbulenți” fără ca acest lucru să afecteze relațiile lor ulterioare. De aceea, profesorul trebuie să recurgă doar în ultimă instanță și numai dacă are siguranța respectivului sistem de permisivități și interdicții. Pseudocompromisul ridică probleme ulterioare detensionării situației, legate de posibila stare de frustrare pe care o poate resimți elevul, dacă nu a înțeles între timp că pretențiile lui sunt absurde sau exagerate. În același context cu Saunders, C. Watkins și P. Wagner sugerează câteva exigențe a căror respectare poate contribui la detensionarea unei situații conflictuale:

- evitați confruntarea cu elevii în fața clasei, deoarece poziția lor poate câștiga noi aderenți;
- întrebați elevul dacă disputa este atât de importantă pentru el încât să merite o asemenea escaladare;
- evitați amenințările de orice fel, mai ales acelea care pot fi percepute ca amenințări fizice;
- căutați acea alternativă care să dea câștig de cauză amândurora;
- încurajați elevul să spună cât mai multe despre percepția sa asupra stării conflictuale;
- explicați în mod limpede propria percepție asupra stării conflictuale respective.

Trebuie reamintit că nu există tehnici infailibile de management și control al clasei. Strategiile și tehnicile sugerate sunt mai degrabă rezultatul generalizat al unor investigații empirice de durată decât soluții certe, fundamentate pe legi științifice. Asimilarea lor va contribui la introducerea profesorilor în lumea codurilor și ritualurilor specifice meseriei, cu avantajele și dezavantajele de rigoare.

Copiii nu înțeleg noțiunile noi din clasă? Cum îi pot ajuta părinții

Una dintre cele mai frecvente probleme cu care se confruntă cadrele didactice la clasele primare este lipsa de atenție a copiilor la ore. Fie că se joacă cu colegul de bancă, fie că se gândesc la jocul preferat, elevii nu reușesc să se concentreze și să înțeleagă din clasă toate noțiunile noi predate. Ajunși acasă, unde trebuie să-și facă temele, copiii se plâng că nu știu să rezolve problemele la Matematică sau chiar anumite exerciții la Comunicare în Limba Română. Dar dacă am reuși noi, ca și părinții, de altfel, să le dezvoltăm atenția și răbdarea prin metode educaționale moderne și atractive? De multe ori așteptăm din partea cadrului didactic să rezolve toate problemele ce țin de educația copiilor noștri, însă dinamica orelor de studiu de la școală împiedică învățătoarea sau învățătorul să acopere toate nevoile cognitive și emoționale ale celor mici. De aceea, specialiștii în educație ne sfătuiesc pe noi, părinții, să ne alăturăm eforturilor școlii și să ne ajutăm copiii să-și formeze abilități și deprinderi sănătoase și utile pe termen lung.

Iar atenția, capacitatea de concentrare și răbdarea sunt câteva dintre ele.

Cinstit vorbind, învățarea presupune efort, perseverență și dorința de a încerca cu determinare pentru a reuși. E nevoie să le spunem copiilor că nu e ușor, dar că le suntem alături pe tot parcursul lor educațional.

În paralel, e recomandat să ne informăm și să-i susținem - pe lângă sprijinul moral și afectiv - și prin produse de învățare care să-i ajute să înțeleagă mai ușor materia școlară.

Mai ușor și într-un mod mai plăcut. Cu cât învățarea e mai plăcută pentru ei, cu atât vor fi mai deschiși să descopere lucruri noi și, astfel, vor dobândi o curiozitate vie să afle, să cunoască, să cerceteze.

Astfel, produsul educațional online ScoalaIntuitext.ro îi ajută pe copiii din clasele primare să înțeleagă mai ușor noțiunile noi predate la clasă de învățătoare, dar și să recapituleze concepte deja învățate.

Prin jocuri educaționale, filmulețe plăcute de predare, teste sau experimente interactive de laborator, micii exploratori înțeleg într-un mod atractiv materia din programa școlară corespunzătoare clasei lor. Astfel, fiind implicați în această activitate plăcută de învățare, copiii noștri își vor forma în mod natural abilitatea de a se concentra și de a fi atenți pentru intervale mai lungi de timp.

Stilul de atașament format între părinte și copil are un efect puternic nu doar asupra dezvoltării emoționale a copilului, ci și a modului în care, în timp aceștia își vor forma relațiile cu persoanele din jur. Un atașament sigur între părinte și copil are loc atunci când între ei se creează o legătură încărcată emoțional și bazată pe încredere reciprocă. O astfel de relație este cheia dezvoltării sănătoase și armonioase a copilului.

Atașamentul sigur sau securizant. Cum se formează

Atașamentul sigur înseamnă a fi iubit și sprijinit indiferent de ce se întâmplă. Conform literaturii de specialitate, atașamentul sigur are două componente: a oferi confort atunci când e nevoie și a oferi libertate pentru a explora când copilul simte nevoia să facă asta. De-a lungul timpului, studiile au arătat că un atașament sigur între părinte-copil reprezintă fundația unui parenting eficient. Copiii cu atașamente sigure sunt adesea mai fericiți, mai sociabili, mai competenți, au mai multă încredere în cei din jur și dezvoltă relații mai puternice cu părinții, frații și surorile și prietenii decât copiii cu atașamente nesigure. În același timp, copiii cu atașamente sigure sunt mai sănătoși, se descurcă mai bine în școală și reușesc să își dezvolte relații satisfăcătoare cu cei din jur.

Cum poți forma un atașament sigur în relația cu copilul tău?

- Concentrează-te pe prezent în relația cu copilul tău (pe cine este acum), nu pe viitor (cum ți-ai dori să fie sau să devină).
- Ajută-ți copilul să înțeleagă ce simte, să cunoască ce simte și să își gestioneze emoțiile
- Acordă atenție propriilor tale reacții emoționale în raport cu copilul tău, încercând să înțelegi nevoile care stau la baza acestora. De exemplu, dacă reacționezi cu teamă exagerată când copilul tău da semne că vrea să fie autonom, încearcă să îți înțelegi această frică: ai fost crescut

la rândul tău protejat excesiv sau, poate dimpotrivă, ai fost protejat insuficient de către părinții tai și ti-ai format convingerea fundamentală că lumea este un loc periculos?

- De asemenea, dacă simți că nevoia de afecțiune a copilului tău te copleșește, poți afla mai multe despre **efectele neglijării emoționale la maturitate** și poți căuta modalități prin care propriile tale nevoi emoționale să fie îndeplinite.
- Învăță să recunoști semnele independenței și autonomiei copilului tău și încurajează-le (de exemplu, când vrea să se hrănească sau să se îmbrace singur, când încearcă să contribuie la sarcinile casnice imitându-te pe tine etc.)
- Arată-i copilului că îi validezi stările emoționale și ajută-l să facă diferența dintre emoții și comportamente: putem avea orice emoție, dar nu și orice comportament.
- Fii receptiv la nevoile copilului tău
- Folosește de fiecare dată contactul vizual atunci când comunică cu copilul tău
- Îmbrățișează-ți copilul cât poți de des și arată-i semne ale iubirii tale indiferent de momentul zilei sau de context. Învăță mai multe despre limbajele iubirii.
- Atunci când greșești, învață să îți ceri scuze
- Învăță să fii predictibil în interacțiunile cu copilul tău

Atașamentul securizant în relația părinte-copil stă la baza independenței și responsabilității celui mic: atunci când copilul se simte în siguranță în familie, are curajul să încerce lucruri noi, să facă greșeli și să învețe din ele.

Bibliografie:

1. Clerget, Stephane, (2008), *Criza adolescenței*, Editura Trei, București
2. Moisin, Anton, (2007), *Arta educării copiilor și adolescenților în familie și în școală*, Editura Didactică și Pedagogică, București
3. Tatu, Cornelia, *Support de curs: Consiliere școlară* (2009)

Secțiunea S2:**FACTORI DE RISC ÎN UNITĂȚILE ȘCOLARE; EXEMPLE DE BUNE PRACTICI**

(autorii/coautorii, în ordine alfabetică)

Nr. crt.	Numele și prenumele	Titlul lucrării	Pag
1	CĂTĂNESCU ADELA EUGENIA	<i>Aspecte ale siguranței în școală din sistemul britanic - Academia Bulwell</i>	184
2	CHIRFOT CARMEN-VICTORIȚA NEDEIANU DAN	<i>Reguli de protecție în lucrul cu curentul electric</i>	187
3	DIACONU VALERIA URDEȘ JENICA	<i>STUDIU DE CAZ: Un factor de risc în școală - toxiinfecțiile alimentare</i>	189
4	DUMITRESCU GABRIELA CODRUȚA MIDUȘ LAURA GEORGIANA	<i>Reducerea violenței școlare în liceele tehnologice-studiu de caz</i>	193
5	JOIȚA MARIANA	<i>Părinți adolescenți. Siguranța fizică a elevilor</i>	197
6	MARCU VIORICA	<i>Gestionarea coerentă a riscurilor în unitățile de învățământ: strategii și exemple</i>	201
7	MÎNDRECI LENUȚA	<i>Violența școlară - încotro?</i>	204
8	PALCUIE DANIELA	<i>Protecția muncii în laboratoarele școlare electrice/electronice</i>	207
9	TIȚOIU CRISTINA	<i>Factori de risc în unitățile școlare - Exemple de bune practici</i>	209
10	TOPORAN DANIELA	<i>Factorii de risc în școli</i>	212

ASPECTE ALE SIGURANȚEI ÎN ȘCOALĂ DIN SISTEMUL BRITANIC-ACADEMIA BULWELL STUDIU DE CAZ

**prof. Cătănescu Adela Eugenia,
Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”, Drobeta Turnu Severin**

Este mediul școlar unul sigur și protejat pentru elevi și profesori? Putem spune că în orice școală sau măcar în majoritatea școlilor sunt condiții de predare, învățare, recreere în siguranță, fără perturbări ce ar putea crea disconfort participanților la actul educațional?

În cartea sa *Învățarea vizibilă*, John Hattie subliniază faptul că profesorii sunt principalii agenți ai procesului didactic. Din punctul autorului de vedere, „convingerile și angajamentul profesorilor au influența cea mai mare asupra achizițiilor școlare ale elevilor, cea mai mare dintre influențele asupra cărora putem avea un anumit control” (John Hattie, pag. 55). În același mod, profesorii înșiși trebuie să fie într-un mediu sigur, pentru a învăța de la alții despre succes sau despre propriul proces de predare. Crearea unor astfel de medii, stăpânirea unei diversități de strategii de instruire și conștientizarea cognitivă a mijloacelor educaționale care le permit elevilor să învețe necesită persoane dedicate și pasionate”. (John Hattie, pag. 43).

Astfel, putem deduce că pentru eficiență maximă în procesul de predare-învățare-evaluare pe lângă pasiune și dedicație este necesar un mediu sigur din toate punctele de vedere. Cum se poate preda sau învăța însă în școlile unde există fenomenul de violență verbală și fizică? Ce se poate face pentru a diminua/stopa acest fenomen?

S-a discutat intens la un moment dat despre faptul că una dintre soluții ar putea fi adoptarea unor elemente caracteristice sistemelor din Marea Britanie și Statele Unite ale Americii. Acolo există personal specializat care însoțește elevul ce deranjează lecția într-o sală specială unde este supravegheat până la finalul programului, sau elevul trebuie să rămână după programul normal, drept pedeapsă pentru abaterile disciplinare .

Pentru a încerca să lămuresc o parte din ideile care se vehiculează în societate, referitoare la faptul că alte sisteme de învățământ sunt clar superioare celui românesc, sau că putem prelua pur și simplu elemente variate care să funcționeze și la noi, am ales să vorbesc despre experiența mea legată de acest domeniu, din sistemul britanic.

În urmă cu 10 ani am participat la o vizită de studiu la Academia Bulwell din orașul Nottingham, în cadrul proiectului „Model de consiliere centrat pe Consilierea și Educarea Carierei Elevilor”, cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007-2013, Axa prioritară nr.1 „Educația și formarea profesională în sprijinul

creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”,. În perioada 1-3 mai 2013, am asistat la activitățile susținute cu acest prilej și am putut vedea modul în care această școală reușește să-și pregătească elevii pentru alegerea adecvată, conștientă a carierei.

În cele trei zile pe care le-am petrecut acolo, am primit informații despre modul în care își desfășoară activitatea, programul de studii, identificând elemente comune cu cele din țara noastră dar și unele aspecte diferite. Clădirea modernă, inaugurată în anul 2010, se remarcă prin dotările existente dar mai ales prin faptul că avea niște caracteristici de sustenabilitate speciale: acoperișul era acoperit cu materie organică (mușchi) care asigura izolarea termică și fonică a clădirii iar apa de ploaie era stocată și folosită ca apă menajeră la toalete.

Am vizitat unitatea școlară iar una dintre camerele care ne-a intrigat atunci a fost *Black room*, adică camera neagră. Școala introdusese ca un program pilot această idee a unei camere de pedeapsă datorită numărului mare de abateri disciplinare. Cei care încălcau regulamentul școlar erau aduși aici pentru a studia până la sfârșitul programului. Pereții erau vopsiți în culoarea neagră iar zona era împărțită în spații separate, așezate în semicerc. În fiecare fantă îngustă putea sta o singură persoană cu brațele pe lângă corp. Elevii erau supravegheați de către un profesor, poziționat în fața lor și nu aveau voie să vorbească.

Atunci când a fost introdusă pentru prima dată camera aceasta de detenție a devenit un trend în rândul elevilor, existând o perioadă în care numărul abaterilor crescuse alarmant doar pentru că se dorea vizitarea camerei negre de către elevi. Treptat, lucrurile s-au calmat, pentru că pedeapsa era însoțită, dacă abaterea era repetată, și de alte elemente de descurajare, care puteau duce până la eliminarea din școală. Chiar și la momentul vizitei noastre, existau patru elevi care erau în camera neagră, și am aflat faptul că în mod constant diferiți elevi erau trimiși acolo datorită abaterilor. Se pare că totuși introducerea ei nu oferise așa cum se așteptaseră o scădere și o descurajare a ratei incidentelor la clasă.

Ținând cont de rezultatele englezilor cred, de asemenea, că introducerea camerei de detenție nu este o soluție pertinentă, în sistemul românesc, cel puțin în varianta actuală. Găsirea unui spațiu suplimentar este de multe ori dificilă în școlile mai mici, asigurare personalului pentru supravegherea elevilor, numărul de ore pe care să îl petreacă acolo este neclar, șamd.

Un alt element interesant legat de siguranța și securitatea în școală era prezența permanentă la Academia Bulwell din orașul Nottingham a trei persoane special pregătite fizic și psihic pentru a calma situațiile tensionate din școală. Ei erau cei care interveneau în conflictele dintre elevi și îi însoțeau pe aceștia la camera de detenție. I-am întrebat dacă au fost incidente grave, în care au fost loviți. Răspunsul a fost că erau pregătiți să se apere și că rolul lor era pur defensiv, încercând să stopeze atacurile și să imobilizeze pe cei care aveau un comportament violent.

Cred că introducerea unor astfel de persoane specializate în sistemul nostru ar putea să fie una benefică. Faptul că sunt pregătiți diferit, suplimentar, pentru a gestiona și stopa situațiile violente ar conferi clar siguranță atât elevilor cât și profesorilor. În școlile noastre profesorul de serviciu este cel chemat să gestioneze situațiile tensionate, în pauze de obicei, însă abilitățile de care dispune nu sunt de cele mai multe ori unele care să îi mențină în siguranță pe el sau pe elevi. De aceea, cred că, în ciuda inconvenientelor de ordin material, ar trebui luate măsuri clare și introduse în legislație posibilitatea angajării unor astfel de persoane calificate pentru a răspunde prompt în situații tensionate și a contribui la un mediu sigur și protejat în școli.

Accesul restricționat reprezenta în școala britanică un alt factor care contribuia din punctul meu de vedere la siguranța în mediul școlar. Profesorii și elevii aveau cartele de acces în unitate. Existau în școală zone comune, dar și zone unde doar profesorii și personalul autorizat aveau acces, tot pe bază de cartelă. La noi în țară doar anumite școli își pot permite achiziționarea de cartele și porți de acces securizat, aceasta incapacitate reprezentând de obicei o vulnerabilitate. În lipsa uniforme, care ar putea fi un element care să contribuie la siguranța în școală, noi încercăm să introducem semne distinctive pentru elevii unităților, (insigne, brățări, ecusoane) însă acestea pot fi ușor pierdute sau lăsate spre folosirea unor terți.

În concluzie, există numeroase aspecte pozitive privind siguranța și securitatea în școală, pe care sistemul britanic le poate oferi ca model, ca și studiu de caz, însă ele nu pot fi neapărat preluate exact așa. Impedimentele sunt unele foarte variate: de la legislație, regulamente școlare, mentalitate, sistem de evaluare, până la lipsa fondurilor, a personalului specializat, sau a unor spații corespunzătoare. Astfel, găsirea unor soluții general valabile, eficiente, fezabile este încă o provocare pe care sistemul de învățământ o poate rezolva doar prin implicarea activă a profesorilor, analiza și adaptarea ideilor care au funcționat în diferite alte sisteme precum și introducerea unor modificări legislative.

Bibliografie:

<https://elnetsecurity.ro/siguranta-si-securitatea-in-scoli/>

<https://tribunainvatamantului.ro/siguranta-si-securitate-in-scoala/>

<https://ioniordache.com/wp-content/uploads/2022/11/Ghid-ilustrat-securitatea-si-siguranta-unitatilor-de-invatamant-compresat.pdf>

<https://edict.ro/siguranta-in-scolile-din-romania/>

REGULI DE PROTECȚIE ÎN LUCRUL CU CURENTUL ELECTRIC

prof. Chirfot Carmen-Victorița

Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”, Drobeta-Turnu-Severin

prof. Nedeianu Dan

Colegiul Național „Gheorghe Țițeica”, Drobeta-Turnu-Severin

Curentul electric are o acțiune complexă și caracteristică asupra tuturor componentelor organismului omenesc producând tulburări interne grave sau leziuni externe. Accidentele electrice se produc din următoarele cauze:

- folosirea curentului electric la tensiuni care depășesc pe cele prevăzute în normele de tehnica securității;

- atingerea conductorilor neizolați sau insuficient izolați aflați sub tensiune.

În vederea evitării unor asemenea accidente se impune ca izolarea conductorilor să fie perfectă și prin poziția acestora să fie exclusă posibilitatea unei atingeri. Pentru evitarea accidentelor prin electrocutare prin contact cu uneltele cu care se lucrează, acestea vor avea mânerele din materiale electroizolante. Elementele sub tensiune vor fi protejate de carcase, împiedicându-se astfel atingerea acestora. Carcasarea sau îngrădirea se va executa cu plase metalice sau table perforate cu rezistență metalică suficientă și bine fixată.

- contactul direct cu anumite părți metalice ale instalațiilor care au intrat sub tensiune în mod întâmplător;

Pentru a se evita o astfel de accidentare, se va asigura legarea la pământ sau legarea la nul a aparatelor, conform normelor de electrosecuritate. Periodic se va verifica instalația de legare la pământ, lucrările efectuându-se de către persoane de specialitate, autorizate în acest scop;

- pătrunderea curentului de înaltă tensiune în instalațiile de joasă tensiune. Ca măsuri de protecție în acest caz, este necesar să se folosească siguranțe fuzibile calibrate sau întrerupătoare de protecție automate și să se interzică folosirea sârmelor groase, a cuielor, în locul siguranțelor calibrate;

- apropierea de instalațiile sub tensiune înaltă; se impune afișarea plăcilor avertizoare și îngrădirea locurilor respective, iar elevii care vizitează întreprinderile trebuie să fie sub stricta supraveghere a cadrelor didactice și a delegatului întreprinderii;

- alimentarea aparatelor electrice portative de la rețeaua de curent în încăperi umede sau cu gaze, praf și alimentarea aparatelor electrice portative; se vor folosi tensiunile reduse prevăzute în normele de electrosecuritate. De asemenea, revizia periodică a întregii instalații electrice și a aparatelor respective se va face de către personal calificat.

Stațiile de amplificare, aparatele și utilajele electrice vor fi instalate numai în încăperi uscate și curate; alimentarea acestora, prin derivații provizorii, de la tabloul de distribuție este interzisă. Se interzice utilizarea mașinilor și utilajelor la puteri nominale mai mari decât suportă rețeaua.

Toate instalațiile electrice de pe întreg teritoriul școlii aflate în locuri de muncă periculoase, unde elevii și personalul școlii ar putea veni în contact cu ele, vor fi prevăzute cu izolațiile și apărătorile reglementare, precum și cu plăci avertizoare respective (specifice instalațiilor și locului de muncă).

Încăperile și spațiile școlare în care se află instalații electrice, generatoare, transformatoare, acumulatori vor fi prevăzute cu afișe sugestive, placcarde și instrucțiuni referitoare la electrosecuritate.

În caz de electrocutare, *măsurile de prim ajutor* trebuie luate în funcție de starea în care se găsește accidentatul, astfel:

- scoaterea rapidă a accidentatului de sub tensiune prin întreruperea circuitului respectiv, cu respectarea tuturor prevederilor din normele în vigoare, deoarece, dacă accidentatul este atins de o persoană înainte de scoaterea lui de sub tensiune, aceasta poate fi electrocutată;

- cel care oferă ajutorul va folosi obiecte din materiale uscate, rău conducătoare de electricitate, iar la instalațiile de înaltă tensiune este obligatorie folosirea mănușilor și a cizmelor din cauciuc electroizolant; îndepărtarea conductoarelor căzute la pământ se va face cu o prăjină uscată din lemn, iar ruperea lor se face prin lovirea, de la distanță, cu corpuri rău conducătoare de electricitate;

- în cazul când accidentatul este în stare de leșin, trebuie chemat neîntârziat un medic sau salvarea; până la sosirea acestora, persoana accidentată se va așeza într-o poziție comodă, liniștită, îmbrăcăminte îi va fi desfăcută pentru facilitarea respirației, accidentatului dându-i-se în același timp să miroasă o soluție de amoniac; dacă accidentatul a încetat să mai respire sau respiră anormal, rar, convulsiv, i se va face imediat respirație artificială.

Pentru reanimarea accidentatului, fiecare secundă este prețioasă. Dacă scoaterea de sub tensiune și începerea respirației artificiale se fac imediat după electrocutare, readucerea la viață reușește de cele mai multe ori. De aceea, primul ajutor trebuie acordat fără întârziere, chiar la locul accidentului.

Bibliografie:

1. Darabonț, Al., Pece, Șt., Dăscălescu, Aurelia - *Managementul securității și sănătății în muncă*, Editura Agir, 2001;
2. Dr. ing. Pece Ștefan - *Evaluarea riscurilor în sistemul om-mașină*, Editura Atlas Press, 2003;
3. Dr. ing. Steluța Nisipeanu, ing. Raluca Stepa - *Implementarea managementului securității și sănătății în muncă*, Editura Libra 2003.

STUDIU DE CAZ

UN FACTOR DE RISC ÎN ȘCOALĂ - TOXIINFECȚIILE ALIMENTARE

prof. Urdeș Jenica,
Liceul Economic „Petre S. Aurelian” Slatina, Olt
prof. Diaconu Valeria,
Liceul Tehnologic „Alexe Marin” Slatina, Olt

Factorul de risc în școală - toxiinfecțiile alimentare pornește de la dezideratul necunoașterii în detaliu a câtorva factori legați de obiceiurile alimentare ale elevilor, atât sub aspect nutritiv cât mai ales sub aspect igienic.

Prezentul *studiu de caz* are ca punct de plecare câteva întrebări care ar trebui să îi suscite pe cei implicați în securitatea și siguranța elevilor la școală:

”Ce mănâncă elevul la școală?”; ”De unde mănâncă elevul?”; ”Cum mănâncă elevul?”;

Ca profesor de serviciu pe școală, am observat faptul că doar o mică parte din elevi mai vin cu pachetul de acasă, iar majoritatea își procură gustarea de la școală din diverse magazine mai mult sau mai puțin autorizate să desfășoare un astfel de comerț.

Întrebarea este: *”Cât de sigure sunt acele alimente pentru elev?”* Mai putem adăuga lipsa de cultură alimentară și igiena precară în timpul servirii gustărilor de către mulți dintre elevi.

Iată, așa dar, un risc major de a dezvolta toxiinfecții alimentare.

Deși lucrările în acest domeniu sunt destul de puține, există o bibliografie suficientă pentru a putea asigura infomarea necesară tuturor factorilor implicați în securitatea alimentară a elevilor la școală, plecând de la „banalul” spălat pe mâni înainte de masă și până la respectarea condițiilor de depozitare, ambalare și consum al alimentelor în școală.

Toxiinfecția alimentară a fost semnalată ca boală intestinală, încă din antichitate; Hipocrate descriind-o ca pe o boală caracterizată prin crampe și dureri abdominale și frecvente scaune cu sânge și mucus (Jay M. J. 1988 cit. de Bărzoi 1999). Astăzi toxiinfecțiile alimentare constituie un factor important în creșterea procentului de mortalități la om.

Toxiinfecțiile alimentare sunt definite ca boli acute de origine alimentară care apar de obicei, în mod brusc și într-o perioadă scurtă de timp la două sau mai multe persoane care au ingerat același tip de aliment și care din punct de vedere clinic se manifestă preponderent prin simptome digestive, în special greață, vomitări și/sau diaree, și numai rareori prin simptome neurologice și musculare.

În noțiunea de toxiinfecție alimentară sunt incluse următoarele grupe de entități morbide:

a. **infecțiile alimentare** care sunt produse de agenți infecțioși ingerați odată cu alimentele și care se multiplică la nivelul epitelului intestinal, lezarea acestuia determinând tulburări gastrointestinale. Ex: gastroenterita acută virală.

b. **toxiinfecțiile alimentare** propriu zise produse de bacterii și paraziți care își exercită acțiunea patogenă în același timp prin invazie și toxinele pe care le elaborează atât în aliment cât și în organismul bolnavilor. Ex: gastroenterite produse de *Salmonella*, *Shigella*, *E. coli*, toxoplasmoza, trichineloză etc.

c. **intoxicațiile** de origine microbiană în care îmbolnăvirea este determinată de prezența în alimentul ingerat a toxinelor preformate ca urmare a multiplicării în aliment a unor bacterii (*C. botulinum*), muceți.

În ultimii ani a devenit evidentă creșterea incidenței bolilor care pot fi transmise prin alimente. Alimentele s-au dovedit a fi mijlocul de transmitere a bacteriilor și virusurilor socotite anterior a infecta omul numai pe alte căi, iar cauzele unor boli descoperite recent au fost asociate, în mod particular cu consumul de alimente. Creșterea din ultimul timp a incidenței toxiinfecțiilor alimentare se datorează în mare măsură perfecționării metodelor de izolare și de identificare a agenților etiologici.

Principalii factori de risc în toxiinfecțiile alimentare la școală:

Doza infectantă redusă a făcut ca transmiterea indirectă să fie deosebit de activă în situații de igienă precară, fiind redusă ca incidență în țările avansate economic, spre deosebire de țările subdezvoltate unde shigeloza persistă la un nivel endemo-epidemic. (Bărzoi 1999).

Statisticile medicale la nivel mondial evidențiază, în mod constant numărul mare și în continuă creștere al îmbolnăvirilor de origine alimentară având ca etiologie variată. Este evident faptul că infecțiile cu toxiinfecțiile alimentare au devenit un pericol major pentru sănătatea publică, pentru care diagnosticul și eficiența mijloacelor de profilaxie specifică și nespecifică cunoscute se dovedesc a fi încă nesatisfăcătoare. (Enache 2005). Se estimează că numărul îmbolnăvirilor de toxiinfecție alimentară determinate ar fi de 6,5-8 milioane anual. Rata reală a morbidității și mortalității prin toxiinfecții alimentare în fapt mult mai înaltă decât cea raportată, în continuă creștere în întreaga lume este un serios motiv de îngrijorare pentru sănătatea publică.

Dizenteria bacilară este larg răspândită fiind una din cauzele etiologice comune ale bolii diareice în toată lumea. Incidența ei este mai ridicată în țările în curs de dezvoltare, în zonele cu climă caldă. Morbiditatea reală nu este însă cunoscută datorită numărului mare de cazuri medii și ușoare de diaree, ce nu sunt înregistrate și investigate bacteriologic.

Consumul de crudități (salată, ceapă verde) a fost punctul de plecare a unor focare de mare extindere în Europa și America. Lactatele au fost de asemenea frecvent incriminate în izbucniri alimentare deosebi familiale. Controlul curent al surselor potențiale în fabricile de lapte și derivate din lapte și a produsului finit înainte de comercializare reduce mult probabilitatea contaminărilor acestei categorii de produse.

Data fiind importanța sursei umane, măsurile cele mai eficiente se adresează neutralizării ei prin scuratarea stării de excretor, cât și prin limitarea potențialului contaminat. (Bărzoi și col. 1999).

Alimentele de origine animală sunt la origine indemne de. Contaminarea se realizează prin manipularea neigienică, înainte de consum, prin prezența unei surse umane. Marile izbucniri de pe vasele de croazieră sau transporturile aeriene au avut întotdeauna o sursă excretoare umană ce a intervenit în procesarea alimentelor chiar înainte de consum. Vectorii sezonieri – muștele – joacă un rol activator mai frecvent al căii de contact. (Bărzoi și col. 1999).

Controlul bacteriologic al produselor procesate industrial este util. Pragul redus al contaminării face însă ca bacteriile să scape deseori practicilor curente de investigare bacteriologică. De asemenea controlul bacteriologic al crudităților, pe lângă faptul că se realizează foarte greu, prin eficiența redusă nu poate constitui o măsură de control acceptată și nu se efectuează decât în scopuri epidemiologice pentru identificarea căilor de infecție în focare.

Măsurile individuale educativ-sanitare, deprinderile igienice joacă un rol important în limitarea focarelor restrânse, familiale și reducerea morbidității prin dizenterie ca de altfel în toate bolile cu transmitere fecaloid-orală.

Controlul bacteriologic al produselor procesate industrial este util. Pragul redus al contaminării face însă ca această bacterie să scape deseori practicilor curente de investigare bacteriologică.

Este necesar ca în toate laboratoarele veterinare pentru controlul alimentelor de origine animală să fie legiferată obligativitatea diagnosticului curent pentru șigele, întrucât acești germeni fac parte din punct de vedere epidemiologic din aceeași grupă de risc din care fac parte toxiiinfecția alimentară produsă de *Salmonella*. (Enache T., Enache T. Jr. , 2005).

Prevenirea toxiiinfecțiilor alimentare în cadrul școlii:

- atenție sporită în momentul efectuării cumpărăturilor. Nu este recomandat ca produsele din carne să fie așezate lângă celelalte produse achiziționate. În cazul produselor perisabile este recomandată refrigerarea cât mai precoce a acestora;

- prepararea atentă a alimentelor necesită spălarea mâinilor înaintea manevrării alimentelor. - nu este recomandată utilizarea acelorași recipiente pentru păstrarea și tăierea cărnii crude cât și pentru prepararea legumelor și fructelor care vor fi consumate nepreparate termic. De asemenea, este recomandată dezinfecția ustensilelor folosite pentru tăierea cărnii crude după fiecare utilizare (cu soluții clorinate);

- păstrarea corectă a alimentelor (în frigider la temperaturi mai mici sau egale de 4 grade Celsius) precum și reîncălzirea alimentelor deja preparate la temperaturi mai mari de 74 grade Celsius. Alimentele precum hamburgerii (carnea tocată este deseori contaminată cu *E. coli*), peștele consumat crud (sushi), scoicile și alte moluște trebuie consumate când sunt proaspete;

- citirea cu atenție a instrucțiunilor de pe etichetele produselor alimentare, pentru ca acestea conțin informații despre păstrarea și prepararea corectă.

În cazul în care există dubii privind siguranța alimentelor care vor fi consumate este recomandată aruncarea acestora. Reîncălzirea alimentelor contaminate nu este sigură. Nu este recomandată gustarea alimentelor care arată dubios sau au un miros suspicios.

Pentru a evita contaminarea alimentelor cu microorganisme patogene care pot provoca toxiinfecții alimentare este recomandată păstrarea și prepararea acestora la temperaturile corespunzătoare. Nu este indicată păstrarea alimentelor pentru mai mult de 2 ore la temperaturi mai mari de 32 grade Celsius.

Bibliografie:

1. Apostu S., *Microbiologia produselor alimentare*, vol.I,II,III, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006;
2. Apostu S., *Managementul Calității Alimentelor*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2004;
3. Alkan M., Simu A., Salzstein E., *Four cases of Sigella septicemia in Israel*, *Eur. Journal of Clinical Microbiology*, Vol 4, pag. 417-418, 1995;
4. Bazgan O. *Diagnostic de laborator și igiena alimentelor de origine animală*, Editura Moldogrup, Iași, 1998;
5. Bărzoi D., Meica S., Neguț M., *Toxiinfecțiile alimentare*, Editura Diacon Coresi, București, 1999;
6. Bărzoi D., *Microbiologia produselor alimentare de origine animală*, Editura Ceres, București 1985
7. Bărzoi D., Apostu S., *Microbiologia produselor alimentare*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2002;
8. Bondoc I., Șindilar E.V., *Controlul veterinar al calității și salubrității alimentelor*, vol. I, Editura Ion Ionescu de la Brad, Iași, 2002;
9. Buiuc D., Neguț M., *Tratat de microbiologie clinică*, Ediția a II a, Editura Medicală, București, 2008;
10. Buiuc D., *Microbiologie medicală*, Ghid pentru studiul și practica medicinei, Ediția a VI a, Editura Gr. T. Popa, Iași, 2003;
11. Carp-Cărare M., Timofte D., Paul I., Guguianu E., Boișteanu M., Moroșanu Ș., *Semnalaarea unui episod de infecție cu Sigella boydii la puii de găină de 9 zile*, *Lucrări științifice*, Vol. 38-39, UAMV Iași, pg. 72-75 ISSN 0075-5313, 1995-1996;
12. Carp-Cărare M., *Microbiologie veterinară*, Editura Venus, Iași, 2001;
13. *** *Ghid de bune practici de igiena și producție pentru sectorul de procesare a cărnii*, Asociația română a cărnii, Editura Agricolă, București, 2005;
14. *** SR EN ISO 22 000, *Sisteme de management al siguranței alimentelor. Cerințe pentru orice organizație din lanțul alimentar*, Ediția I, 2005;
15. *** SR ISO/TS 22 004, *Sisteme de management al siguranței alimentelor. Recomandări de aplicare pentru ISO 22000 : 2005*, 2006.

REDUCEREA VIOLENȚEI ȘCOLARE ÎN LICEELE TEHNOLOGICE (STUDIU DE CAZ)

prof. Dumitrescu Codruța

Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”, Drobeta Turnu Severin, Mehedinți

ing. Miduș Laura

Școala Gimnazială Nr. 14, Drobeta Turnu Severin, Mehedinți

În ultima perioadă de timp societatea contemporană este marcată de un amplu fenomenul de digitalizare în cadrul căruia tehnologia modernă câștigă teren din ce în ce mai mare; observăm cu ușurință rapiditatea cu care tehnica și dispozitive utilizate se îmbunătățesc pe zi ce trece din dorința de a ne ușura viața cotidiană și cea profesională. În acest context educația tehnologică realizată în instituții educative de profil joacă un rol important în formarea individului modern deoarece educația elevilor în liceele tehnologice are în vedere nu doar partea de pregătire profesională, ci și dorința de formare a unor indivizi adaptați cerințelor pieței de muncă și societății contemporane pe care ne-o dorim mai empatică și incluzivă.

Situație-Revenirea elevilor în bănci după perioada pandemiei a adus cu sine și o modificare a felului acestora de a relaționa cu colegii lor în mediul școlar. Astfel, în perioada scursă după întreruperea școlii în format online și reînceperea cursurilor cu prezență fizică, am identificat o creștere a nivelului de irascibilitate al elevilor, un grad tot mai scăzut al puterii de concentrare la oră pentru perioade mai îndelungate de timp, precum și o tendință de a riposta violent (verbal sau fizic) mult mai rapid la o simplă vorbă aruncată la întâmplare în grupul de cunoscuți. Prin urmare, s-a identificat o creștere a cazurilor de violență școlară în perioada 2020-2022.

Soluții de prevenire a bullying-ului și violenței în mediul școlar

În liceele tehnologice, crearea unui mediu educațional, sigur este una din prioritățile instituționale care se impun la fiecare început de an școlar, deoarece presiunea adaptării sociale este mai mare, iar prevenirea bullying-ului și promovarea empatiei sunt esențiale în acest context.

La liceul nostru, fiecare an școlar debutează cu un Consiliu profesoral în care se stabilesc profesorii diriginți și, totodată, sunt aleși membrii comisiilor cu caracter permanent care își vor derula activitatea în anul curent. Este binecunoscut faptul că dintre aceste comisii cea de prevenire a bullying-ului și a violenței școlare este una extrem de importantă, deoarece vizează buna derulare a activităților într-un mediu școlar sigur și din acest motiv membrii comisiei păstrează o legătură strânsă cu toți diriginții claselor, precum și cu consilierul școlar al instituției noastre. În acest sens, primul pas de acțiune în cadrul comisiei de lucru este stabilirea calendarului acțiunilor și activităților de prevenire a bullying-ului și violenței școlare care vor fi derulate în colaborare cu instituții specializate în acest sens, la nivel

local, județean și chiar național. Dintre instituțiile cu care școala noastră are parteneriate de colaborare în acest sens, menționăm: Inspectoratul Școlar Județean, CJRAE Mehedinți, Inspectoratul Județean de Poliție, Casa Corpului Didactic, alte instituții școlare similare județene și naționale în cadrul diverselor activități cultural-artistice, precum și ONG-uri (Salvați Copiii, UNICEF, etc).

De exemplu, în școala noastră, în fiecare an școlar pentru clasele de început de ciclu liceal, sunt prevăzute în calendarul activităților de prevenire a violenței școlare sesiuni informative realizate în colaborare cu reprezentanți ai instituțiilor abilitate. În acest context, în anul școlar curent, se află în derulare proiectul PREVENT care, după cum o arată și titlul, are ca scop principal prevenirea agresivității, bullying-ului și violenței în mediul școlar, a consumului de droguri, criminalității informatice și traficului de persoane în rândul elevilor. Acest proiect a fost gândit cu scopul de a crește gradul de conștientizare și informarea al copiilor și tinerilor elevi din județul nostru cu privire la riscurile comportamentelor deviate și delincvențe asupra dezvoltării personale și vieții ulterioare ca tineri adulți. Activitățile derulate în cadrul primei părți a proiectului vizează în principal conștientizarea elevilor cu privire la riscurile la care se expun atunci când aleg să participe la acte de agresivitate, violență și bullying, dar mai ales la identificarea unor mecanisme de reacție și adaptare pentru a preveni astfel de situații specifice acestui fenomen alarmant în mediul școlar și nu numai. Elevii se declară mulțumiți de posibilitatea de a lua parte la astfel de activități, deoarece ele se derulează sub forma unor workshop-uri care permit schimbul liber de idei între toți participanții-elevi, cadre didactice, consilierul școlar, reprezentanți ai Poliției Școlare, psihologi din cadrul Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională. Sunt prezentate și discutate exemple concrete de viață la care elevii sau colegii lor au luat parte și, în felul acesta, pot identifica mai multe perspective avizate asupra modului în care ar fi recomandat să reacționeze în asemenea situații.

În plus, astfel de ateliere de lucru sunt organizate și în cadrul orele de consiliere împreună cu profesorul diriginte, dar și în cabinetul consilierului școlar acolo unde elevii sunt încurajați să practice comunicarea eficientă și empatia ceea ce reduce conflictele și comportamentele de bullying (Jolliffe & Farrington, 2006). Aplicarea unor bune practici adaptate specificului unui liceu tehnologic poate duce la dezvoltarea unor competențe emoționale și sociale atât de importante pentru succesul personal, cât și pe cel pentru cel profesional. La orele de Limbă și comunicare, dar și cele de limbi străine sunt realizate periodic dezbateri tematice despre impactul bullying-ului al violenței școlare folosindu-se materiale video cu situații concrete relevante sau pornind de la exemple oferite de elevii noștri din experiența personală. Reflecțiile și discuțiile asupra acestor situații concrete pot contribui la dezvoltarea unei culturi a respectului și a înțelegerii reciproce (Decety & Jackson, 2004). Lucrând în echipe, elevii realizează în colaborare proiecte tematice care le oferă oportunitatea de a lega empatia de realitatea profesională pregătindu-i pentru viitoarele interacțiuni în diverse medii. De asemenea, toți profesorii de cultură generală realizează proiecte lunare de implicare a elevilor în activități din cele

mai variate -culturale,artistice,programe de mentorat,de voluntariat în comunitate,vizite de lucru,excursii,ateliere de lucru,cluburi de lectură-toate având drept scop o mai bună cunoaștere de sine, precum și consolidarea legăturilor dintre elevi și promovarea comportamentelor empaticе (Gordon, 2005). Mai mult, activitățile sunt continuate în laboratorul de informatică unde teme precum cyber bullying și netiquette -sau eticheta/modul de comportament adecvat în online- trezesc un interes deosebit elevilor noștri de la clasele de informatică, dar și cele cu profil tehnic. Materialele realizate de ei în cadrul proiectelor anuale care vizează siguranța pe internet sunt postate pe site-ul școlii la categoria activităților ”Stop Cyberbullying”.

Tot în acest context,profesorii și elevii liceului nostru sunt implicați într-un parteneriat educațional cu Colegiul „Ștefan Odobleja” din Craiova în cadrul căruia sunt derulate anual activități de prevenire a violenței școlare și bullying-ului, dar și de încurajare a securității și siguranței la locul de muncă având în vedere faptul că elevii de la clasele cu profil tehnic realizează orele de instruire practică în cadrul laboratoarelor tehnice, ateliere de lucru și la agenții economici locali. În aceste medii, utilizarea echipamentelor tehnice în condiții de siguranță maximă este esențială, iar colegii de la disciplinele tehnice încurajează permanent utilizarea responsabilă a echipamentelor și respectarea normelor de protecție la locul de muncă. Pe lângă faptul că elevii noștri își dezvoltă abilitățile tehnice la orele de instruire practică, pentru dezvoltarea unei culturi a ajutorului reciproc și muncii în echipă, ei sunt încurajați să ia parte la activități și proiecte extrașcolare de interes pentru domeniul în care se specializează. Astfel, după 2020, activitățile derulate în cadrul proiectelor realizate de colegii de la catedra tehnică pe plan local, național și internațional au avut ca efect o creștere a interesului elevilor pentru domeniul de studiu, dar și crearea unui mediu școlar pozitiv marcat de o îmbunătățire a relațiilor interpersonale și reducerea actelor de violență în școală. Conform studiilor, colaborarea cu partenerii locali poate aduce resurse și expertiză valoroasă în implementarea programelor de empatie și prevenire a bullyingului (Jolliffe & Farrington, 2006). Câteva dintre proiectele derulate în școala noastră se regăsesc pe site-ul școlii (*Hidroelectrică Viitorului*-proiect MEN derulat în colaborare cu Societatea Hidroelectrică SA, Proiect Erasmus+ de parteneriat strategic *Digiweld*, proiectul ECERT (pentru jonctori de fibră optică).

Prin punerea în practică a tuturor soluțiile menționate anterior,la nivelul anului școlar precedent, la liceul nostru am înregistrat o reducere semnificativă a cazurilor de violență școlară.În concluzie, prin adaptarea unor bune practici la specificul unui liceu tehnologic, se poate crea un mediu educațional care promovează nu doar competențe profesionale, ci și valori precum respectul, empatia și solidaritatea. Implementarea unor proiecte cultural-artistice diverse,a atelierelor de lucru si sesiunilor de mentorat, a proiectelor comunitare, precum și utilizarea tehnologiilor moderne și organizarea unor campanii de conștientizare sunt pași concreți pentru reducerea bullying-ului și pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor într-un mediu școlar sigur și plăcut.

Bibliografie:

1. Baron-Cohen, S. (2011). *The Science of Evil: On Empathy and the Origins of Cruelty*. Basic Books.
 2. Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100.
 3. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books.
 4. Gordon, M. (2005). *Roots of Empathy: Changing the World Child by Child*. The Experiment.
 5. Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589-611.
 6. Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing.
- *** „Provocări și soluții în educație” nr. 10, vol. 2 Bucuresti, 2025, ISSN 2972 - 2012, ISSN-L 2972 – 2012

PĂRINȚI ADOLESCENȚI. SIGURANȚA FIZICĂ A ELEVILOR

Prof. Joița Mariana, Liceul „Voievodul Mircea”, Târgoviște

Dorința de a avea copii se manifestă câteodată în adolescență. În special fetele o manifestă. Evenimentul poate apărea întâmplător și atunci opțiunea unora este de a întrerupe sarcina.

Dorința de a avea copil este parte integrantă a identității adolescentului. Pentru unele adolescente, a deveni femeie înseamnă a deveni mamă. Majoritatea adolescentelor care rămân însărcinate au o mamă care la rândul ei a născut de tânără.

O motivație legată de dorința de a da naștere timpuriu este dorința de a verifica integritatea noului trup de femeie făcut să procreze. Dorința precoce de a avea un copil răspunde carențelor afective (a găsi în propriul copil dragostea care i-a lipsit). Părinții sunt rar avizați și se trezesc în fața faptului împlinit. Dacă adolescenta manifestă dorința de a avea un copil, ideea trebuie luată în serios iar maternitatea potențială îi trebuie recunoscută. Consecințele de a avea un copil la această vârstă trebuie menționate și discutate.

Adolescenta nu face diferența între dimensiunea imaginară moștenită din copilărie și realitatea de a avea un copil al său. Timpul alocat creșterii copilului trebuie discutat de asemeni și, în consecință, adolescenta va observa că va sacrifica unele activități desfășurate până atunci. Pericolele unei sarcini precoce nu sunt de neglijat: riscurile de malformații și de mortalitate ale copilului mai crescute, starea de dependență a mamei față de copil, întreruperea legăturilor sociale cu persoane de aceeași vârstă cu ea, frustrarea față de plăcerile specifice vârstei sale cu riscul de a dezvolta ranchiună față de copil, imposibilitatea de a-și continua studiile sau formarea profesională și, în consecință, accentuarea dependenței față de părinți.

Pentru a simula o astfel de situație, adolescenta poate lucra ca baby-sitter o perioadă. Băieții de regulă sunt mai reticenți. Cei naivi sunt mai puțin precauți, consideră că metodele contraceptive reprezintă responsabilitatea fetelor. Băieții trebuie informați în legătură cu asumarea responsabilităților în cazul unei sarcini neplanificate.

Dorința de a da naștere unui copil poate rezulta din lipsa afecțiunii unui părinte. Unii adolescenți cresc doar cu un singur părinte în cazul în care celălalt părinte e ca și absent, dacă nu a recunoscut copilul, nu a dat nici un semn de viață sau a decedat. Se mai întâmplă și ca părintele singur să fi ales să nu mai trăiască în cuplu sau nu a întâlnit persoana potrivită pentru a forma un cuplu. Oricare ar fi situația, sarcinile părintești se dublează.

Sentimentul prezent încă din copilărie de a fi abandonat de către celălalt părinte (inclusiv în cazul unui deces) poate reveni în adolescență. Se poate întâmpla ca adolescentul să își dezvolte un sentiment de lipsă a stimei de sine (nu eram suficient de interesant/ă ca el să rămână). Uneori, este dominat de mânie

care este îndreptată împotriva părintelui prezent, considerat vinovat responsabil de această absență. Faptul că îl consideră responsabil pe părintele prezent se explică prin nevoia inconștientă de a-l proteja pe părintele absent, care devine idealizat și un model de urmat. Astfel, băiatul aflat în această situație, își va îndrepta resentimentele către mamă și o va considera vinovată pentru plecarea tatălui.

Autoritatea este mai greu de suportat cu cât nu mai există și celălalt părinte. Poate apărea nevoia de a avea la rândul său un copil care să suplinească lipsa afectivității și asupra căruia să își manifeste sentimente de protecție și iubire.

Adolescentul trebuie să cunoască realitatea în mod obiectiv astfel încât să înțeleagă lucrurile în mod corect. De asemeni, el trebuie să înțeleagă faptul că plecarea celuilalt părinte nu este vina sa și atunci nu trebuie să se autoblameze. Din contră, el trebuie lăudat și valoarea personală trebuie evidențiată. Dorința de a-și căuta celălalt părinte nu ar trebui evitată dacă adolescentul o nutrește iar informațiile necesare ar trebui furnizate.

Manifestarea dorinței de a avea copil ca urmare a absenței unui părinte va fi discutată realist, obiectiv și analizate consecințele și responsabilitățile părintelui adolescent.

Există și situația în care copilul simte puțină afecțiune sau deloc din partea părintelui vitreg, uneori chiar intră în conflict cu acesta. Este necesar ca viitorul partener să accepte copiii. Ei se vor obișnui cu prezența sa încetul cu încetul. În caz de conflict, părintele vitreg va trebui să accepte că tovarășul său îi va lua apărarea. Adolescentul căruia părintele îi cere să îl respecte pe noul soț va înțelege astfel că în această calitate îi dărează respect. Cu timpul, sentimentul de afecțiune reciprocă îi vor conferi părintelui vitreg o autoritate afectivă.

Poate adolescentul este nemulțumit de noua situație și atunci nutrește dorința de a avea propria familie și automat, poate apărea un copil în cadrul relației acestuia. Copilul poate fi rodul frustrării sau al întâmplării. Se poate preveni acest lucru prin instaurarea unei atmosfere normale în familie prin apropierea de părintele vitreg. Dacă adolescentul continuă să-l critice pe părintele vitreg, se impune fermitate dar adolescentul nu trebuie blamat. Familia nou-formată îl va include și pe acesta iar relațiile trebuie să fie cordiale.

Prietenul/prietena adolescentului poate să nu fie pe placul nostru. Adolescentul este responsabil pentru alegerile sale și trebuie să aibă libertatea de a alege. De regulă, poveștile adolescenților nu durează prea mult. Nu este important faptul că ajunge la concluzia că relația nu este potrivită pentru el, ci nu trebuie să apară consecințe nedorite de altă natură care să priveze dezvoltarea normală a adolescentului în cauză.

Desigur, la această vârstă, se aleg prietenii în funcție de preocupări și personalitate, în funcție de lucrurile comune. Există pericolul de a-și alege prost prietenii, de a intra într-un grup nepotrivit sau o relație nepotrivită. Aceste alegeri, uneori greșite, pot fi rodul unei singurătăți care îl apasă pe adolescent sau nevoii de apartenență la un grup. Consecințele pot fi negative.

Vizitele prietenilor părinților îl pot încuraja pe adolescent, vizând îmbunătățirea încrederii sale în relații. Registrul activităților sale extrașcolare este extrem de important, câteodată atmosfera de la școală poate contribui la crearea ocaziilor nepotrivite pentru noi relații.

Comunicarea este cheia oricărei relații reușite iar el trebuie să își dezvolte compatibilități de socializare. Ei trebuie să conștientizeze că singurătatea la această vârstă nu duce neapărat cu gândul la lipsa calităților personale, ci mai degrabă la moduri deficitare de relaționare care conduc la forme de izolare. Dar alegerea relației greșite nu reprezintă o soluție.

Alegerile pe care adolescenții le fac în această perioadă pot afecta tot parcursul vieții de aceea, comunicarea cu părinții, profesorii și specialiștii este imperios necesară.

Atunci când așteaptă un copil și chiar după ce el s-a născut, părinții abordează mica ființă doar prin prisma nevoilor acesteia, reale sau presupuse. Se întâmplă deseori ca părinții să facă acest lucru toată viața, adică toată concentrarea lor să se canalizeze pe ceea ce își imaginează că ar avea nevoie copilul, sau pe ceea ce își doresc ei înșiși ca el să aibă. Este o relație care se construiește pe tot parcursul vieții în mod conștient. Este o relație în care influențele reciproce sunt majore și nici unul nu își poate construi fericirea în afara acestei influențe.

Se întâmplă frecvent ca părinții, deși au suferit ca și copii de pe urma unui anumit comportament părintesc, să reproducă în mod inconștient acel comportament în relația cu copilul lor. În situația aceasta, lucrurile pot lua o întorsătură mult mai gravă. Dacă generația anterioară a greșit poate din cauza ignoranței, generația următoare, scutită de ignoranță, reia aceeași greșeală. O frustrare adânc ascunsă a copilăriei îl împinge pe cel ajuns adult, pe măsura trecerii timpului, să schimbe rolurile și să devină el cel care produce, nu suferă, frustrări.

Unul dintre factorii care de multe ori face ravagii în relațiile noastre este nevoia de siguranță. Nevoia părintelui de a-și plasa copilul într-o zonă de siguranță poate afecta mult relația cu acesta. Chiar viața copilului poate fi direcționată spre drumuri ce nu i se potrivesc, din aceeași dorință: de a-l ști în siguranță.

Tendința părinților de a controla viața și destinul copilului împiedică manifestarea lui liberă și creează obstacole în dezvoltarea optimă a acestuia. Părintele face eforturi să nu piardă controlul, de teamă că asta l-ar situa pe o poziție inferioară copilului. Teama de a nu pierde puterea și controlul, împreună cu încercarea de a crea o siguranță permanentă pentru copil modifică, de fapt, cursul firesc al vieții acestuia.

O relație sănătoasă este aceea în care fiecare se dezvăluie așa cum este, cu bune și cu rele, fără teama de a fi judecat. O relație adevărată presupune să știi să ascuți cu adevărat și să-l înțelegi pe celălalt dincolo de cuvinte. Lumea copilului trebuie înțeleasă pentru ca acesta să fie înțeles așa cum trebuie.

Există multe tentații în societate iar adolescenții pot fi manipulați foarte ușor. Unul dintre aceste mijloace este televizorul care prezintă multe informații negative-crime, violuri, modele nedemne de urmat. Uneori, adolescenții tind să copieze ceea ce văd, devin victime și suportă

consecințele unui comportament neadecvat. Prin urmare, în societatea actuală vedem foarte mulți adolescenți deveniți părinți ca rezultat al lipsei de informații, lipsei de comunicare, manipulării, lipsei de educație.

Rolul profesorului și al părintelui este de a-i direcționa pe calea cea bună, de a face alegeri bune în contexte potrivite, de a-și croi un drum de succes în viață.

Bibliografie:

1. Ciucurovski, Gabriela-Vorbește cu copilul tău, București, Editura Benefica, 2013
2. Clerget, Stephane-Ghidul adolescentului pe înțelesul părinților, București, Editura Minerva, 2011

GESTIONAREA COERENTĂ A RISCURILOR ÎN UNITĂȚILE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: STRATEGII ȘI EXEMPLE

prof. Marcu Viorica, Liceul Tehnologic de Transporturi Auto, Craiova, Dolj

Managementul riscurilor în învățământ necesită analiză prealabilă, identificarea și evaluarea riscurilor semnificative, stabilirea toleranței, strategii de gestionare, și adoptarea unui stil proactiv. Un management eficace asigură un control intern solid și contribuie la atingerea obiectivelor, adaptându-se continuu la schimbare. Cunoașterea și gestionarea riscurilor în unitățile de învățământ nu doar preîntâmpină evenimente neprevăzute, ci conturează o direcție durabilă pentru viitorul educațional.

În era schimbărilor rapide și a complexității crescânde, gestionarea riscurilor în cadrul unităților de învățământ devine esențială pentru asigurarea unui mediu educațional stabil și eficient. De la analiza prealabilă a expunerilor la risc la stabilirea strategiilor și monitorizarea continuă, vom descoperi cum identificarea, evaluarea și gestionarea riscurilor contribuie la atingerea obiectivelor instituționale și la consolidarea controlului intern managerial. Prin examinarea conceptelor cheie, precum materializarea riscului, probabilitatea de materializare și toleranța la risc, vom contura un cadru comprehensiv pentru o abordare proactivă în anticiparea și tratarea riscurilor în cadrul entităților de învățământ. Realizarea unui management coerent al riscurilor implică:

- „analiza prealabilă a tuturor expunerilor la risc, identificarea surselor de risc fiind fundamentală și determinantă în evaluarea corectă a riscurilor entității publice;
- identificarea riscurilor semnificative/ strategice, care pot afecta eficacitatea și eficiența activităților aferente obiectivelor specifice, fără a ignora regulile și regulamentele; încrederea în informațiile financiare și în management; protejarea bunurilor; prevenirea și descoperirea fraudelor;
- definirea gradului de toleranță/ nivelul acceptabil de expunere la riscuri;
- evaluarea probabilității ca riscul să se materializeze, stabilirea impactului și expunerea acestuia;

Nu trebuie să ne limităm la a trata, de fiecare dată, consecințele unor evenimente care s-au produs, deoarece acest lucru nu ameliorează cauzele. Prin urmare, trebuie adoptat un stil de management pro activ, ceea ce înseamnă că este necesară conceperea și implementarea unor măsuri axate pe identificarea riscurilor posibile, înainte ca ele să se materializeze și să producă consecințe nefavorabile asupra obiectivelor stabilite. ((2018), *Metodologia de management al riscurilor*, sgg.gov.ro/new/wp-content/uploads/2018/07/Metodologia-de-management-al-riscurilor-2018.pdf, p.10). Există o legătură directă între planul de acțiune (asociat cu activitățile derulate pentru atingerea obiectivelor asumate de către entitatea publică) și planul de măsuri elaborat pentru gestionarea riscurilor. Managementul riscurilor presupune abordarea unui stil de management pro activ.

Managementul riscurilor asigură un cadru organizațional eficient și eficace în atingerea obiectivelor unității de învățământ deoarece duce la identificarea și ierarhizarea amenințărilor și a riscurilor va determina o prioritizare în alocarea resurselor entității în urma unor analize „cost – beneficiu” sau mai general – „efort depus – rezultat obținut”; eforturile convergente pentru atingerea obiectivelor asumate de către unitatea de învățământ și analizarea sistematică a riscurilor identificate implică o realocare periodică a resurselor și modificarea unor priorități. În orice unitate de învățământ există o serie de documente manageriale care stau la baza identificării riscurilor derivate din obiectivele generale ale instituției în concordanță cu misiunea entității în condiții de eficiență, economicitate dar și eficacitate. Pentru a se putea identifica și defini riscurile, conducătorii fiecărui compartiment elaborează sau actualizează anual lista de riscuri atașate activităților necesare realizării obiectivelor specifice propuse în concordanță cu alte trei standarde care duc la o bună funcționare, și anume: Standardul de calitate 2: Atribuții, funcții, sarcini, Standardului 6 – Planificarea și Standardului 8 – Managementul riscurilor din Instrucțiunea MEN nr. 1/2018 și prevederile OSGG 600/2018 pentru unitățile de învățământ preuniversitare. Identificarea riscurilor conform Standardului 8 „Managementul riscului” presupune următoarele aspecte, după cum urmează :

- „identificarea riscurilor nu este întotdeauna o operațiune strict obiectivă, ci, în primul rând, este o problemă de percepție;
- riscul este o incertitudine, și nu ceva sigur. Atunci când se identifică un risc, trebuie analizat dacă nu este vorba cumva de o situație existentă, care are un impact asupra obiectivului. În acest caz, nu mai este vorba despre un risc, ci despre o problemă dificilă, care trebuie gestionată, sau despre o oportunitate care trebuie exploatată;
- identificarea riscurilor curente este necesară, dar nu și suficientă. Adaptarea la schimbare impune identificarea unor riscuri ce pot apărea în viitor, ca urmare a unor transformări previzibile;
- riscurile nu se definesc prin negarea obiectivelor;
- nu constituie riscuri probleme (situații, evenimente) a căror apariție este imposibilă;
- riscurile au o cauză de apariție și un efect asupra obiectivelor. Există o cauză pentru fiecare risc, iar dacă riscul se materializează, există și un efect;
- să nu se identifice, ca riscuri, probleme care vor apărea cu siguranță. Acestea nu sunt riscuri, ci certitudini;
- riscul inerent este riscul specific ce ține de realizarea obiectivului, fără a se interveni prin măsuri de atenuare a riscurilor (controlul intern/managerial). Riscul rezidual este riscul ce rămâne după ce s-au pus în aplicare măsurile de atenuare a riscurilor inerente sau, cu alte cuvinte, riscurile remanente controlului intern/managerial;

Strategia pentru riscurile identificate presupune acceptarea (tolerarea) riscului; monitorizarea permanentă a riscului; evitarea riscului; transferarea riscului; tratarea riscului consemnate în registrul

de evidență a riscurilor adaptat dimensiunii, complexității și mediului specific fiecărei unități școlare. Un management eficace al riscurilor presupune faptul că identificarea riscurilor este un proces permanent, care permite racordarea entității la procesul de schimbare / adaptare. De asemenea la nivelul unității școlare se pot face în cadrul unor ședințe de lucru următoarele activități cu scopul de a identifica riscurile din entitate, cum ar fi: interviuri individuale cu persoanele implicate în diferite compartimente, sesiuni de brainstorming în timpul unor ședințe de lucru etc. Gestionarea riscurilor în domeniul educației nu este doar o măsură de prevenire a situațiilor neprevăzute, ci și un instrument strategic pentru optimizarea resurselor, îmbunătățirea calității proceselor. Prin definirea clară a responsabilităților, evaluarea riguroasă a riscurilor semnificative și implementarea unor strategii adaptate la specificul fiecărei instituții, managementul riscurilor devine un element-cheie în consolidarea unei culturi organizaționale rezilientă și orientată către succesul pe termen lung. Astfel, investiția într-un management coerent al riscurilor nu doar previne evenimentele neprevăzute, ci contribuie la conturarea unei direcții clare și durabile pentru viitorul educațional.

Bibliografie:

1. (2018), Metodologie de management al riscurilor, sgg.gov.ro/new/wp-content/uploads/2018/07/Methodologia-de-management-al-riscurilor-2018.pdf, pp.10 -13
2. (2018), Întocmirea și actualizarea registrului de riscuri, www.isjcs.ro/SCIM/02%20-%20PS%20ISJ-10%20-%20Intocmirea%20si%20actualizarea%20registrului%20riscurilor.pdf, p.15

VIOLENȚA ȘCOLARĂ – ÎNCOTRO?

prof. Mîndreci Lenuța

Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”, Drobeta Turnu Severin

Școala are ca sarcină să promoveze încrederea în sine și dezvoltarea personală a tuturor copiilor, să-i încurajeze în procesul de asimilare a cunoștințelor și deprinderilor necesare rolului lor activ în viața economică, socială și culturală și să-i pregătească să devină cetățeni responsabili, care să contribuie la dezvoltarea societății democratice, pluraliste, deschise altor culturi. Ca atare, școala nu este numai un loc al transmiterii, construirii, reconstruirii cunoștințelor ei, înainte de toate, un forum al socializării și deschiderii către lume.

Violența poate fi definită ca un fenomen care se manifestă prin acțiune fizică, cuvânt, stare emoțională și sufletească, umilință, cu scopul de a controla, maltrata sau de a sugera senzația de frică.

O tipologie a conduitei de violență în școală, care combină mai multe criterii - planul agresiunii, verbal/fizic, gradul de deschidere, directă/indirectă și tipul de implicare a agresorului, activă/pasivă, a fost realizată de J. Hebert (1991, 49) și include:

- 1) agresiuni active fizice directe: lovirea unui coleg
- 2) agresiuni active fizice indirecte: lovirea unui substitut al victimei
- 3) agresiuni active verbale directe: injuria, amenințarea
- 4) agresiuni active verbale indirecte: calomnia
- 5) agresiuni pasive fizice directe: împiedicarea producerii unui comportament al victimei
- 6) agresiuni pasive fizice indirecte: refuzul de a realiza o sarcină, activitate, de a da curs unei rugăminți
- 7) agresiuni pasive verbale directe: refuzul de a vorbi
- 8) agresiuni pasive verbale indirecte: negativism.

Se poate observa că toate tipurile de violențe prezentate nu sunt propriu-zis „școlare”, ele putând fi observate cu ușurință și în alte contexte non-școlare: profesionale, familiale etc.

Violența în școală este un fenomen dramatic și prin consecințele pe care le antrenează.. Extrem de grave, pe termen scurt și lung, ele explică abundența cercetărilor și a programelor de intervenție. În situațiile în care victimele supraviețuiesc agresiunii și își conservă capacitatea funcțională, consecințele în plan psihologic afectează victima uneori toată viața; rămân sentimentele de rușine, devalorizare, culpabilitate, se diminuează încrederea în sine și în alții, se diminuează autonomia, concomitent cu deteriorarea autocontrolului.

Prevenirea violenței în școală este cel mai important aspect în răspunsul pe care societatea îl poate da acestui fenomen social. Strategia de prevenire a violenței școlare nu poate fi o verigă

izolată fenomenului de prevenire a fenomenului general de violență: o asemenea strategie, atunci când este realistă are consecințe la nivelul general al societății.

Școlile fac în puține cazuri distincția între activitățile de prevenție și activitățile de asistență acordată elevilor cu manifestări de violență și nu dezvoltă programe coerente anti-violență, pornind de la cunoașterea problemelor cu care se confruntă. Chiar acolo unde există acțiuni destinate problemei violenței, acestea nu contează pe implicarea efectivă a celor vizați, sunt puțin popularizate în rândul celor care ar trebui cu prioritate să le cunoască (autori, victime, elevi cu potențial agresiv, părinți), nu sunt organizate în forme atractive pentru elevi și se limitează la expuneri de documente sau de situații-problemă.

Mulți specialiști vorbesc de trei forme de prevenție pe care le poate desfășura școala și care se completează reciproc:

a) O prevenție primară

Prevenția primară este realizată de fiecare profesor prin dezvoltarea unei priviri pozitive asupra fiecărui elev, exprimarea încrederii în capacitatea lui de a reuși, valorizarea efortului elevului. Toate aceste atitudini duc la reducerea riscului apariției violenței

b) O prevenție secundară

Acest tip de prevenție pleacă de la faptul că școala ocupă un post de observație privilegiat al dezvoltării intelectuale și afective a elevului, iar profesorul poate repera efectele unor violențe la care elevul a fost supus în afara mediului școlar. Prin semnalarea acestor cazuri profesioniștilor (consilierul școlar, asistentul social) și autorităților competente, pot fi luate măsuri de ajutor și de protecție care să vizeze înlăturarea cauzelor violenței.

c) O prevenție terțiară

Aceasta își propune să sprijine direct elevii care au comportamente violente. Ei vor recurge la următorii factori de protecție ce pot fi exercitați în cadrul instituției școlare: menționarea unor așteptări pozitive față de ei, dezvoltarea sentimentului de apartenență comunitară, exprimarea preocupării față de situația pe care o au și integrarea lor în activitățile grupului. Prin aceste măsuri se poate împiedica cronicizarea tulburărilor provocate de violență și eventuala transmitere a lor de la o generație la alta.

Regulamentul școlar – metodă de prevenție

Regulamentul școlar reprezintă un document de bază în activitatea tuturor unităților de învățământ. Printre numeroasele sale funcționalități se numără și aceea de prevenție a violenței școlare. Acestuia i se alătură și alte tipuri de regulamente ce se regăsesc în foarte multe școli: regulament de ordine interioară, regulamentul elevului de serviciu și regulamentul profesorului de serviciu.

Atunci când se realizează toate aceste regulamente trebuie să se țină seamă de nevoile specifice fiecărei școli. Părinții consideră că ar fi bine să fie consultați atunci când se elaborează

astfel de documente, conținutul și funcționalitatea acestora ar putea fi astfel îmbunătățite, considerând că rolul documentelor trebuie să fie activ, nu pasiv.

Pentru a da o dimensiune specifică prevenirii violenței școlare, este necesar să optăm pentru un model de prevenire adaptabil realității sociale care este școala.

Bibliografie:

1. Șoitu Laurențiu, Hăvârneanu Cornel, „Agresivitatea în școală” – Iași, Institutul European, 2001;
2. Boloș Daniela, Sălăgean Daniela, „Ghid de educație civică și antiinfracțională” – Cluj-Napoca, Ed. Eurodidact, 2005

PROTECȚIA MUNCII ÎN LABORATOARELOR ȘCOLARE ELECTRICE/ELECTRONICE

ing. Palcuie Daniela

Colegiul Energetic Râmnicu Vâlcea

Laboratoarele școlare sunt locurile în care elevii sunt mult expuși riscurilor cauzate de existența aparatelor electrice/electronice. Pentru prevenirea situațiilor periculoase se vor avea în vedere următoarele reguli generale:



- ✚ Instrucțiunile scrise să fie afișate la loc vizibil și regulile de securitate evidențiate;
- ✚ Instrucțiunile de securitate să fie prezentate verbal și comunicate la începutul fiecărui experiment;
- ✚ Profesorul/maistrul trebuie să aibă un comportament exemplar din punct de vedere al securității în muncă;
- ✚ Să existe o supraveghere suficientă a elevilor în orice moment;
- ✚ Aparatura electrică/electronică să fie verificată și întreținută în mod regulat, aparatele electrice să aibă împământare;
- ✚ Laboratoarele școlare să fie ventilate și iluminate corespunzător, să aibă un nivel adecvat de umiditate, spațiu suficient și să fie curate;
- ✚ Pardoselile să fie bine întreținute, păstrate curate pentru reducerea riscurilor de alunecare și împiedicare;
- ✚ Să fie asigurată dotarea corespunzătoare pentru prim ajutor pentru utilizare în cazul unui eveniment sau situație de urgență.
- ✚ Să fie asigurate măsurile și mijloacele de prevenire a incendiilor.



Norme specifice pentru elevi:

1. În laborator nu se intră decât însoțit de profesor.
2. Aparatura nu se utilizează înainte de a primi instrucțiunile de utilizare de la profesor.
3. Aparatura electronică nu se pornește fără acordul profesorului.
4. Jocurile cu orice fel de aparatură sunt complet interzise.
6. Aparatura se utilizează doar în parametri normali și nu se va încerca forțarea acesteia în vederea obținerii unor rezultate mai bune.
7. Efectuarea montajelor la mesele de lucru nu se va face decât cu întreruptoarele de alimentare închise.

8. Pentru a evita deteriorarea consumatorilor aleși și a accidentelor cauzate de acestea, se va urmări ca tensiunea de alimentare să corespundă cu tensiunea nominală a acestora.
9. După începerea lucrării la montajul aflat sub tensiune se interzice atingerea cu mâna a părților neizolate.
10. Se vor lega la pământ toate părțile metalice ale instalației utilizate.
11. Nu se va încerca nici un fel de operațiune de modificare/reparare a aparatului. Orice defecțiune se va sesiza profesorului.
12. La apariția oricărui defect pe durata efectuării unui montaj, se anunță imediat profesorul.
13. Sub nici o formă nu se va atinge partea metalică a letconului, chiar dacă acesta este oprit, existând posibilitatea ca acesta să fie încă fierbinte.
14. Nu se scutura letconul în jurul altor persoane.
15. Este interzisă atingerea simultană cu ambele mâini a părților metalice aflate sub tensiune.
16. Nu se va sta cu ochii în fumul degajat la lipire.
17. Între două lipituri cu letconul, acesta va fi plasat în suportul special destinat pentru el (nu se lasă pe masă sau pe alte materiale).
18. Orice modificare a montajului se va face după scoaterea lui de sub tensiune.
19. Deconectarea consumatorilor aflați în sarcină se va face numai de la sursa de alimentare.
20. În cazul în care în montajul lucrării sunt incluse condensatoare, este interzis să se atingă chiar și după scoaterea lor de sub tensiune, deoarece condensatoarele continuă să rămână încărcate. De aceea după terminarea lucrării, condensatoarele se vor descărca scurtcircuitând terminalele prin atingerea cu un conductor metalic. Operația se va repeta de 2-3 ori până la descărcarea completă.
21. La sfârșitul lucrării toată aparatura trebuie deconectată.
22. La terminarea lucrării nu se va începe desfacerea montajului decât după ce se vor opri întrerupătoarele de alimentare astfel încât nici o bornă a aparatului și nici un conductor care face parte din montaj să nu se afle sub tensiune.
23. După prelucrarea normelor de protecție a muncii se face un tabel nominal cu elevii pentru luarea la cunoștință a prelucrării acestor norme.

Bibliografie:

- Legea securității și sănătății în muncă nr. 319/2006, publicată în Monitorul Oficial al României nr. 646 din 26 iulie 2006.
- Normele generale de protecție a muncii 2002.
- HG nr.971/2006 privind cerințele minime pentru semnalizarea de securitate și/sau de sănătate la locul de muncă.
- HG nr.1048/2006 privind cerințele minime de securitate și sănătate pentru utilizarea de către lucrători a echipamentelor individuale de protecție la locul de muncă.

FACTORI DE RISC ÎN UNITĂȚILE ȘCOLARE

-EXEMPLE DE BUNE PRACTICI-

prof. Țițoiu Cristina, Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova, Dolj

Siguranța în unitățile școlare este o preocupare majoră a sistemului educațional, având un impact direct asupra calității actului educațional și a dezvoltării elevilor. Această lucrare analizează principalii factori de risc din școli, inclusiv violența, bullying-ul, infrastructura necorespunzătoare și lipsa resurselor didactice, oferind exemple de bune practici implementate cu succes în diferite instituții educaționale

Siguranța în unitățile școlare este o preocupare majoră a sistemului educațional, având un impact direct asupra calității actului educațional și a dezvoltării elevilor. Această lucrare analizează principalii factori de risc din școli, inclusiv violența, bullying-ul, infrastructura necorespunzătoare și lipsa resurselor didactice, oferind exemple de bune practici implementate cu succes în diferite instituții educaționale.

1. Factori de risc în unitățile școlare

Unitățile școlare se confruntă cu diverse riscuri care pot afecta siguranța elevilor și a profesorilor. Printre cei mai importanți factori de risc se numără:

1.1. Violența și bullying-ul

Bullying-ul și violența fizică sau verbală reprezintă probleme majore în școli. Acestea pot conduce la scăderea performanței școlare, anxietate și depresie în rândul elevilor. Conform unui raport UNESCO, aproape 30% dintre elevii din întreaga lume sunt victime ale bullying-ului la școală.

1.2. Infrastructura necorespunzătoare

Starea precară a clădirilor școlare, lipsa sistemelor de siguranță (camere de supraveghere, iluminat adecvat, ieșiri de urgență) și absența unor măsuri de prevenire a incendiilor reprezintă factori de risc care pot pune în pericol viața elevilor și a profesorilor.

1.3. Lipsa resurselor educaționale

Un alt factor de risc este accesul limitat la materiale didactice de calitate, lipsa personalului calificat și a programelor de sprijin psihologic pentru elevii aflați în dificultate.

1.4. Consumul de substanțe interzise

În unele unități școlare, consumul de alcool, tutun sau droguri în rândul elevilor a devenit o problemă alarmantă. Acest fenomen afectează sănătatea și siguranța elevilor și poate duce la abandon școlar.

2. Exemple de bune practice

Pentru a reduce riscurile din unitățile școlare, s-au implementat diverse strategii eficiente, dintre care amintim:

2.1. Programe anti-bullying

În Finlanda, programul KiVa a demonstrat o reducere semnificativă a cazurilor de bullying prin sesiuni interactive, jocuri de rol și implicarea activă a profesorilor și părinților. Școlile din România au început să adopte inițiative similare, precum „Școala fără bullying”, care promovează respectul și empatia între elevi.

2.2. Modernizarea infrastructurii școlare

În țări precum Germania și Olanda, s-au implementat sisteme de siguranță moderne, cum ar fi iluminatul inteligent în curtea școlii, camere de supraveghere cu acces monitorizat și instruirea personalului pentru situații de urgență.

2.3. Introducerea consilierii psihologice

În SUA, multe școli au inclus în programul zilnic sesiuni de consiliere psihologică și emoțională pentru a sprijini elevii care se confruntă cu anxietate, depresie sau probleme sociale. În România, proiecte precum „Școala încrederii” promovează dezvoltarea emoțională a elevilor.

2.4. Programe de prevenire a consumului de substanțe interzise

Școli din Canada au dezvoltat campanii educaționale în care foști consumatori de droguri împărtășesc experiențele lor pentru a descuraja tinerii să adopte astfel de comportamente. De asemenea, s-au introdus testări antidrog în rândul elevilor cu consimțământul părinților.

Concluzii

Pentru a asigura un mediu educațional sigur, este esențială adoptarea unor măsuri proactive. Școlile trebuie să colaboreze cu autoritățile, părinții și comunitatea pentru a preveni riscurile și a implementa soluții eficiente. Programele anti-bullying, modernizarea infrastructurii și consilierea psihologică sunt doar câteva dintre strategiile care pot îmbunătăți semnificativ siguranța în școli.

Siguranța în școli este esențială pentru un proces educațional de calitate. Probleme precum bullying-ul, infrastructura necorespunzătoare și consumul de substanțe interzise necesită măsuri urgente și eficiente. Prin implementarea unor strategii bazate pe modele internaționale de succes, România poate îmbunătăți semnificativ mediul educațional și protecția elevilor.

Bibliografie:

- ✓ European Commission, Education Policies on School Safety in EU Countries, 2023;
- ✓ Ministerul Educației Naționale, Strategii pentru prevenirea violenței în școli, București, 2023;
- ✓ Ministerul Educației Naționale. Ordinul 6517/2012 privind factorii de risc corespunzători Hărții naționale a riscului educațional, 2012 ;
- ✓ Stoica, M., Factori care favorizează un parcurs școlar pozitiv, Revista Calitatea Vieții, XVII(1–2), 89–105, 2006 ;

- ✓ UNESCO Global Status Report on School Violence and Bullying, 2022;
- ✓ UNICEF România, Raport privind siguranța școlară și bullying- ul, Bucureși, 2024;
- ✓ World Health Organization, Adolescent Well-being and School Environment, WHO/EURO:2021-2846-42604-59268 © World Health Organization 2021.

Webografie:

- ✓ <https://unesdoc.unesco.org/>
- ✓ <https://www.edu.ro>
- ✓ <https://ec.europa.eu/education>
- ✓ https://mail.yahoo.com/d/search/name=doinita_balasoiu%2540yahoo.com&emailAddresses=doinita_balasoiu%2540yahoo.com&listFilter=ALL&contactIds=0000.00ea/messages/84674/ANArhgNeb8rZZ35IIAv2gFMNsMo:8?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLnNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAFhD9difIzEXcZtE6ne2hIDaFzF6oixlCgc0p4PbkvY4JYBQTYwpblCRX6PzjBl6ZKLiirxVBlThm8afDF_4mQVInB9hNO02NWQ-8O_DzU-TGjVzF545xLFZlgiBiV2s7mtRlAmc5shuHo26g_3m-7Hd9gFgjDb0ryDNjVIF0o
- ✓ <https://lege5.ro/Gratuit/gmztomrshe/factorii-de-risc-corespunzatori-hartii-nationale-a-riscului-educational-ordin-6517-2012>
- ✓ <https://revistacalitateavietii.ro/journal/article/download/309/252/473>
- ✓ https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

FACTORII DE RISC ÎN ȘCOLI

prof. Toporan Daniela, Liceul de Industrie Alimentară Craiova

Sănătatea și securitatea în muncă constituie o componentă de importanță majoră în viața de zi cu zi din școală. Este un domeniu colateral oricărei activități școlare și extrașcolare, dar în același timp vital pentru desfășurarea optimă a oricărei acțiuni.

Încă de la începutul existenței sale, omul a luat anumite măsuri pentru a contracara riscurile care făceau parte din activitățile zilnice. Treptat s-a ajuns ca activitatea de asigurare a securității în timpul lucrului, să devină parte integrată a procesului de muncă, indiferent de locul de desfășurare a activităților, iar prin aplicarea în cadrul organizațiilor a unor principii ale securității în muncă este vizată minimizarea posibilelor consecințe ale unor riscuri de accidentare și îmbolnăvire profesională precum și reducerea riscurilor la cele mai mici valori posibile.

De ce este important să acordăm atenție conceptului de risc și factorilor de risc?

În activitățile școlare și extrașcolare elevii se confruntă permanent cu o diversitate de riscuri: riscuri naturale, riscuri profesionale, riscuri ce afectează sănătatea, riscuri ce deteriorează mediul înconjurător, riscuri ce au efecte negative asupra generațiilor viitoare. Factorii de risc, de accidentare și îmbolnăvire profesională sunt factori (însuși stări, procese, fenomene, comportamente) proprii elementelor sistemului de muncă, care provoacă în anumite condiții, accidente de muncă sau boli profesionale. De aici derivă atenția sporită ce trebuie acordată prevenirii accidentelor de muncă sau bolilor profesionale. Deoarece factorii de risc se găsesc la nivelul fiecărei activități zilnice din școală, indiferent dacă sunt desfășurate în săli de casă sau laboratoare de specialitate, măsurile de prevenire vor corespunde cel puțin unuia dintre elementele sistemului. De exemplu, măsurile de prevenire referitoare la executant (pentru elevii de la calificarea profesională tehnician în gastronomie - examen medical, instruire permanentă) au ca scop eliminarea factorilor de risc proprii acestora, generați de lipsa unor acțiuni fizice și psihice corespunzătoare, lipsa cunoștințelor profesionale și de securitate și sănătate în muncă, atitudinea necorespunzătoare față de risc, etc.

Dacă luăm în calcul elementul generator la riscurilor putem evidenția următoarele categorii de factori de risc:

- factori de risc proprii executantului, în cazul de față elevii
- factori de risc proprii sarcinii de muncă – spre exemplu realizarea unei lucrări de laborator
- factori de risc proprii echipamentelor de muncă – purtarea echipamentelor în concordanță cu activitatea desfășurată
- factori de risc proprii mediului de muncă.

În perioada actuală, protecția muncii a devenit și ea o disciplină științifică a cărei activitate se interferează cu alte discipline cum ar fi medicina muncii, ergonomia, etc, tot cu rol în prevenirea accidentelor de muncă, punând accent pe factorii de risc sus menționați. Astfel, o activitate foarte importantă din cadrul protecției muncii este referitoare la măsurile și mijloacele de integrare a protecției muncii în procesul de muncă (cuprinde măsurile de organizare în deplină securitate a lucrului și mijloacele de îndeplinire a acestor măsuri). Pentru prevenirea accidentelor de muncă, executantul trebuie să posede pe lângă cunoștințe profesionale și deprinderi care să-l protejeze împotriva riscurilor de a se accidenta sau îmbolnăvi din cauza activităților pe care le desfășoară, iar acest deziderat nu se poate asigura decât printr-o instruire continuă care începe din școală.

De ce este important să acordăm atenție accidentelor de muncă?

Normele cu privire la accidentele de muncă sunt reglementate de Legea 319 din 2006 - Legea securității și sănătății în muncă. Potrivit acesteia, definițiile termenilor cu privire la incidentele și accidentele de muncă sunt:

a) *Accident de muncă* - vătămarea violentă a organismului, precum și intoxicația acută profesională, care au loc în timpul procesului de muncă sau în îndeplinirea îndatoririlor de serviciu și care provoacă incapacitate temporară de muncă de cel puțin 3 zile calendaristice, invaliditate ori deces;

b) *Boala profesională* - afecțiunea care se produce ca urmare a exercitării unei meserii sau profesii, cauzată de agenți nocivi fizici, chimici ori biologici caracteristici locului de muncă, precum și de suprasolicitarea diferitelor organe sau sisteme ale organismului, în procesul de muncă;

c) *Incident periculos* - evenimentul identificabil, cum ar fi explozia, incendiul, avaria, accidentul tehnic, emisiile majore de noxe, rezultat din disfuncționalitatea unei activități sau a unui echipament de muncă sau/și din comportamentul neadecvat al factorului uman, care nu a afectat lucrătorii, dar ar fi fost posibil să aibă asemenea urmări și/sau a cauzat ori ar fi fost posibil să producă pagube materiale.

d) *Accident ușor* - eveniment care are drept consecință leziuni superficiale care necesită numai acordarea primelor îngrijiri medicale și a antrenat incapacitate de muncă cu o durată mai mică de 3 zile;

Atunci când ne îndreptăm atenția spre clasificarea accidentelor de muncă, conform legislației în vigoare, aceasta împarte accidentele în:

- a) accidente care produc incapacitate temporară de muncă de cel puțin 3 zile calendaristice;
- b) accidente care produc invaliditate;
- c) accidente mortale.

Însă pentru a nu se ajunge la situații precum cele menționate mai sus importante sunt de evidențiat cauzele accidentelor în procesul de muncă. La producerea accidentelor de muncă pot contribui și cauze umane, precum inadaptarea funcțională la nivelul mecanismelor psiho-fiziologice

datorită unei reactivități deficitare a organelor de simț, unor maladii sau datorită inadapării profesionale.

De asemenea, pregătirea profesională necorespunzătoare și neinstruirea temeinică pe linie de protecție a muncii pot duce la necunoașterea suficientă a pericolului de accidentare și în sfârșit, dacă se mai adaugă așa-zisa inadaptare socială, în situația în care executantul cunoaște pericolul de accident, dar nu ia măsuri pentru a-l evita, se epuizează cele mai importante cauze umane de producere a accidentelor de muncă. Acest ultim grup de cauze face parte din așa-numita motivare negativă a accidentului, care poate fi înțeleasă astfel: cum se explică accidentul, cum poate fi motivat faptul că, în condițiile existente de tehnică a securității muncii, lucrătorul alege între metoda de lucru permisă de normele de protecție a muncii și cea interzisă, pe cea din urmă, deși este conștient de pericolul la care se expune.

Stabilirea acestor cauze poate contribui la găsirea celor mai adecvate mijloace de combatere a actelor de indisciplină, aceasta fiind cea mai frecventă cauză umană de accident de muncă.

Ce sunt bolile profesionale?



Bolile profesionale sunt afecțiunile care se produc ca urmare a exercitării unei meserii sau profesii, cauzate de factori nocivi fizici, chimici sau biologici specifici locului de muncă, precum și de suprasolicitare a diferitelor organe sau sisteme ale organismului în procesul de muncă.

În funcție de natura factorului de risc care le-a generat, bolile profesionale se pot clasifica în următoarele grupe:

- intoxicații, provocate de inhalare, ingerare sau contactul epidermei cu substanțe toxice;
- pneumoconioze, provocate de inhalarea pulberilor netoxice;
- boli prin expunere la energie radiantă;
- boli prin expunere la temperaturi înalte sau scăzute;
- boli prin expunere la zgomot și vibrații;
- boli prin expunere la presiune atmosferică ridicată sau scăzută;
- alergii profesionale;
- dermatoze profesionale;
- boli infecțioase și parazitare;
- boli prin suprasolicitare;
- alte boli (care nu intră în categoriile anterioare).



Deși astfel de boli profesionale pot apărea doar după perioade intense de muncă în domenii ce favorizează apariția lor, este important ca încă de pe băncile școlii să existe preocupări în ceea ce privește educarea elevilor în vederea prevenirii apariției acestora.

În concluzie, se poate afirma că identificarea consecințelor și determinarea costului accidentelor și bolile profesionale poate constitui un instrument pentru îmbunătățirea calității vieții întregii populații (nu numai a celei active, dacă avem în vedere că prin diminuarea pierderilor generate de accidente/boli profesionale se poate realiza o redistribuire a resurselor societății către alte sectoare).

Obiectivul tuturor eforturilor pentru securitatea în muncă trebuie să fie cel de a face viețile să fie îndelungate și oamenii să beneficieze de o bună sănătate, de a extinde speranțele unei vieți sănătoase cât mai mult posibil în raport cu fondurile disponibile acestui scop. Cunoașterea categoriilor de mediu (fizic și social) de muncă ce pot conduce la producerea accidentelor de muncă și apariția bolilor profesionale, este de importanță majoră încă de pe băncile școlii.

Bibliografie

1. Mariana Vintilă, Ruxandra Lixandru , Ana Rus, Olivia Cosma, Ion Ionescu, Mihai Lucian Chițu- „Protecția și igiena muncii”, Editura LVS CREPUSCUL, Ploiești, 2001
2. Ghid de evaluare a riscurilor, Editor Inspekția Muncii București, 2007 - Proiect: PHARE RO/04/IB/SO/01
3. <https://www.inspectiamuncii.ro>
4. <https://lege5.ro>
5. <https://osha.europa.eu>
6. <https://www.calculatorvenituri.ro/accidentele-de-munca-legislatie-drepturi-si-obligatii-pentru-angajati-si-angajator>

Secțiunea S3: MANAGEMENTUL SĂNĂTĂȚII ȘI SECURITĂȚII OCUPAȚIONALE ÎN UNITĂȚILE ȘCOLARE
(autorii/coautorii, în ordine alfabetică)

Nr. crt.	Numele și prenumele	Titlul lucrării	Pag
1	ALIMAN ȘTEFANIA AIDA	<i>STUDIU de CAZ privind reziliența emoțională a cadrelor didactice în contextul actual</i>	218
	DIACONU VALERIA		
2	BĂLĂȘOIU DOINIȚA	<i>Integrarea IA și IoT în securitatea la locul de muncă</i>	220
3	BUFANU-BONICI ANGELA-CLAUDIA	<i>Digitalizare și automatizare în educație</i>	225
	NISTOR DANA FELICIA		
4	CAZACU ROXANA CAMELIA	<i>Impactul digitalizării și automatizării asupra siguranței profesorilor și elevilor</i>	228
	PÎRLOGEA RUXANDRA IOANA		
5	CIOROIANU DOINIȚA-ELENA	<i>Sănătatea și securitatea ocupațională în contextul noilor tehnologii</i>	231
	SPIRIDON DANIELA-DORINA		
6	COMAN ELENA ALINA	<i>Sănătatea și securitatea muncii în era digitalizării</i>	235
	MARCU MIOARA		
7	CROITORU GEORGETA	<i>Rolul profesorilor în pregătirea și educarea generațiilor viitoare</i>	238
8	DAVIDESCU ELI ELVIRA	<i>Sănătatea mintală - o realitate ignorată</i>	241
9	DIACONU MARIA MARILENA	<i>Studiu de specialitate privind asigurarea măsurilor de securitate și sănătate pentru desfășurarea competițiilor sportive școlare</i>	245
10	DIACONU VALERIA	<i>Asigurarea mediului școlar în învățământul de masă pentru integrarea elevilor cu deficiențe fizice</i>	247
11	DRĂGĂNESCU CRINA ADRIANA	<i>Sindromul epuizării profesionale</i>	251
	VULPE CARMEN RODICA		
12	FILIP CARMEN	<i>Pregătirea școlii pentru situații de urgență</i>	256
13	FLOREA MIHAELA-CAMELIA	<i>Măsuri de securitate și sănătate în muncă privind stagiile de practică ale elevilor</i>	258
14	GEORGESCU OTILIA	<i>Tendențe actuale în managementul sănătății și securității ocupaționale în unitățile școlare</i>	261
	VASILE STELUȚA		
15	GEOROCEANU LAVINIA	<i>Impactul tehnologizării asupra diverselor domenii de activitate</i>	264
	PĂUN AURORA-MIHAELA		
16	GHEJAN MARIANA	<i>Sănătatea mintală, bunul cel mai de preț</i>	266
	NICOLĂIȚĂ DOINA		
17	GOICEANU DORINA	<i>Managementul situațiilor de criză educațională, între teorie și practică</i>	270
	GOICEANU SANDU		

18	MARCU MĂDĂLINA	<i>Securitatea și sănătatea în muncă în era digitală</i>	275
	OLARU GETA		
19	MARINESCU CĂTĂLINA IRINA	<i>Sănătatea și securitatea participanților la procesul instructiv educativ din unitățile școlare</i>	277
20	PĂUN ROXANA GABRIELA	<i>Promovarea sănătății mintale a cadrelor didactice. Strategii și bune practici pentru un mediu școlar sigur și echilibrat</i>	280
	VENETE ELENA ADELINA		
21	POPESCU CRISTIAN CONSTANTIN	<i>Securitatea și sănătatea muncii în învățământ</i>	283
	POPESCU MIHAELA LOREDANA		
22	POPESCU EUGEN	<i>Sănătatea ocupațională și impactul asupra sustenabilității organizațiilor</i>	285
	STOIAN CARMEN		
23	TOTÎLCĂ ADRIANA	<i>Utilizarea metodelor de dezvoltare a gândirii critice în demersul didactic</i>	289
24	TOTÎLCĂ MARIA-LELIA	<i>Pași în crearea unei resurse educaționale deschise</i>	293
25	VASILE LAURA	<i>Implementarea managementului securității și sănătății în școli</i>	296
26	VĂDUVA DIANA-MIHAELA	<i>Afectarea sănătății de către undele electromagnetice</i>	300

STUDIU DE CAZ

PRIVIND REZILIENȚA EMOȚIONALĂ A CADRELOR DIDACTICE ÎN CONTEXTUL ACTUAL

prof. Diaconu Valeria

Liceul Tehnologic „Alexe Marin” Slatina, Olt

prof. Aliman Ștefania Aida,

Școala Gimnazială „Nicolae Titulescu” Caracal, Olt

Susan David, în lucrarea Agilitate emoțională, (2018), publicată la Editura Litera, definea **reziliența emoțională**, numită și **agilitate emoțională**, ca fiind capacitatea de a reveni emoțional din situații stresante. Înseamnă să putem face față suferinței sau încărcării și să mergem înainte (Domingues). „*Revenirea la funcționarea de bază înseamnă revenirea la starea emoțională pe care o aveai înainte de un eveniment stresant*”, adăuga autoarea. „*Nu înseamnă că nu te confrunți cu stresul*”. Reziliența emoțională reprezintă capacitatea unui individ de a se adapta cu succes la situații stresante, de a depăși adversitățile și de a-și menține un echilibru emoțional.

Reziliența – obținerea de rezultate pozitive în ciuda riscului – a fost folosită, în primă instanță, pentru a descrie nou-născuții cu risc crescut care au depășit obstacolele pentru a obține rezultate mai bune decât se aștepta (Werner & Smith, 1992), persoane care s-au adaptat bine în circumstanțe stresante (Garbarino, Dubrow, Kostelny, & Pardo, 1992) și cei care au obținut un anumit nivel de recuperare după experiențe traumatice (Wolin & Wolin, 1993).

Momentele în care conștientizăm cel mai bine reziliența emoțională sunt cele în care ne confruntăm cu situații stresante.

În cazul cadrelor didactice, reziliența se manifestă prin abilitatea de a face față burnout-ului, de a menține o atitudine pozitivă în fața provocărilor și de a construi relații solide cu elevii, colegii, părinții și comunitatea școlară. În contextul actual, cu toții putem avea abilitatea de a fi rezilienți, însă pentru aceasta, avem nevoie de antrenament, prin exerciții specifice:

1. **Distanțare:** Când constatăm că lucrurile care se întâmplă în viața noastră ne depășesc emoțional, este important, în primul rând, să facem o pauză. Să ne oprim din „a face”, să luăm distanță, emoțional vorbind, de ceea ce se întâmplă. Uneori ajută și distanțarea fizică de locul unde ne copleșesc lucrurile din viața noastră.

2. **Conectare:** Să respirăm de câteva ori profund și să ne scanăm corpul pentru a vedea unde se adună tensiunea, unde resimțim stresul, ce parte din corp e cea care e cea mai reactivă (iar aici putem regăsi mușchi tensionați sau organe care reacționează – dureri de stomac, dureri de cap, puls mărit etc). Conectarea la corp, oferirea de atenție reacțiilor corporale este al doilea pas de făcut.

3. **Meta-poziționare:** Acum e timpul să ne gândim la cum gândim, aceasta este meta-poziționarea. Uneori, în situații de stres putem constata că folosim gânduri iraționale de tip:

1. alb-negru (ori fac asta ori pierd tot);
2. totul sau nimic (ori îmi iese perfect ori mai bine nu o fac);
3. generalizări (toți pot face numai eu nu, nimeni nu mă ajută);
4. catastrofizări (mă simt groaznic, este îngrozitor ce mi se întâmplă);
5. predicția viitorului (nu voi fi în stare să termin la timp, nu va veni la timp...).

Meta-poziționarea ne ajută să oprim astfel de gânduri și să le înlocuim cu gânduri mai realiste.

4. **Ancorarea în realitate:** Ne putem întreba sau putem discuta cu cineva apropiat, de încredere, ce este real și ce nu este real din gândurile noastre. Care sunt zonele gri? Care sunt posibilitățile „de mijloc”, mai realiste?

5. **Repetare:** ca să devină o abilitate, agilitatea emoțională e nevoie să fie antrenată. Așadar, după o astfel de situație este important să ne gândim ce vom face altfel data viitoare când ne vom descoperi prinși în spirala timpului și a acțiunilor.

Un factor de stres influențează atât factorii de risc interni, precum fondul genetic, vârsta, istoricul medical, emoțiile, personalitatea, valorile sau temperamentul, cât și pe cei externi, cum ar fi mediul, relațiile cu colegii, salariul sau volumul de muncă. Această interacțiune poate crește vulnerabilitatea la probleme emoționale.

În astfel de contexte, reziliența emoțională se manifestă prin activarea unor factori de protecție, precum suportul social, validarea, armonia, abilitatea de a soluționa problemele și altele similare.

Prin integrarea acestor acțiuni, se creează un mediu care favorizează reziliența emoțională, sprijinind astfel starea de bine și performanța pe termen lung.

Bibliografie:

- <https://iniminstitute.com/reziliencia-emotionala-la-catedra/>
- <https://humanco.ro/articole/reziliencia-emotionala/>
- Susan David, (2018). Agilitate emoțională, Editura Litera
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening Resilience in Children and Youths: Maximizing Opportunities through the Schools. *Children & Schools*, 28(2), 69–76
- Garbarino, J., Dubrow, N., Kostelny, K., & Pardo, C. (1992). *Children in danger: Coping with the consequences of community violence*. San Francisco: JosseyBass
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY: Cornell University Press
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Random House.

INTEGRAREA IA ȘI IoT ÎN SECURITATEA LA LOCUL DE MUNCĂ

prof. Bălășoiu Doinița, Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova

Argument

Una dintre tendințele care se manifestă puternic în domeniul sănătății și securității ocupaționale este determinată de automatizare și digitalizare: IA, IoT și BigData (analiza datelor) transformă radical modul în care este abordată sănătatea și securitatea ocupațională, monitorizarea în timp real a condițiilor de lucru și dezvoltarea de echipamente de protecție inteligente. Se poate afirma că tehnologiile digitale oferă instrumente precise și eficiente pentru prevenirea accidentelor și îmbolnăvirilor profesionale.

Integrarea IA și IoT în securitatea la locul de muncă îmbunătățește analiza predictivă, monitorizarea în timp real și gestionarea proactivă a riscurilor pentru a reduce semnificativ accidentele și a îmbunătăți siguranța generală.

Introducere

În lumea de astăzi, în care progresele tehnologice au dus la schimbări radicale în diferite sectoare, la nivel global, impactul acestor schimbări este simțit în mod pregnant și în domeniul sănătății și securității ocupaționale (SSO). Evoluția tehnologică începută o dată cu Revoluția Industrială a influențat standardele de siguranță la locul de muncă, necesitând adoptarea de noi strategii de prevenire a accidentelor de muncă și a problemelor de sănătate.

Acest articol își propune să prezinte perspectiva istorică a schimbărilor în practicile SSO odată cu dezvoltarea tehnologiei pentru a înțelege rolul și semnificația inteligenței artificiale (IA) în domeniul SSM.

Încă de la începutul Revoluției Industriale, standardele de sănătate și securitate în muncă au reflectat repercusiunile progresului tehnologic. Răspândirea rapidă a mașinilor și a fabricilor a dus la o creștere semnificativă a accidentelor de muncă și a bolilor profesionale. Cu toate acestea, de-a lungul timpului, tehnologia în evoluție a început să ofere soluții la aceste probleme. De exemplu, utilizarea senzorilor industriali a crescut capacitatea de a detecta în prealabil situațiile periculoase, îmbunătățind astfel standardele de siguranță la locurile de muncă.

De-a lungul perioadei de la Revoluția Industrială până în prezent, înțelegerea securității muncii a înregistrat progrese substanțiale. Utilizarea tehnologiilor inovatoare, cum ar fi analiza de mega date (BigData), Inteligența Artificială (IA) și Internetul Obiectelor (IoT), împreună cu dezvoltarea tehnologiilor informaționale, a oferit măsurilor de siguranță la locul de muncă, mai multă eficiență. Această evoluție urmărește nu numai reducerea accidentelor la locul de muncă, ci și protecția sănătății lucrătorilor.

În acest context, importanța tehnologiei inteligenței artificiale în domeniul SSM crește pe zi ce trece. Inteligența artificială are un potențial unic în analiza seturilor mari de date, identificarea riscurilor potențiale, anticiparea situațiilor de urgență și furnizarea de formare mai eficientă a lucrătorilor. Integrarea IA în practicile SSM are potențialul de a schimba fundamental cultura securității la locul de muncă și de a permite implementarea măsurilor preventive la un nivel fără precedent.

Avantajele multiple ale inteligenței artificiale în domeniul SSM derivă din inovațiile pe care această tehnologie le aduce la standardele de sănătate și securitate în muncă. În acest sens, trebuie subliniat rolul chatbot-urilor conversaționale IA, care sunt din ce în ce mai importante la locurile de muncă de astăzi și care dispun de un potențial uriaș de dezvoltare în viitor.

I. Dezvoltarea tehnologiei și relația acesteia cu SSM

Perioada de la Revoluția Industrială până în prezent indică o evoluție semnificativă a modului în care tehnologiile au influențat practicile SSM. Această evoluție a jucat un rol esențial în stabilirea, implementarea și susținerea standardelor SSM. Câteva exemple istorice ale schimbării practicilor SSM odată cu dezvoltarea tehnologiei, precum și explicații privind modul în care au evoluat standardele pentru sănătatea și securitatea în muncă sunt concludente în acest sens. Înțelegerea acestei evoluții este esențială pentru a percepe modul în care s-a modelat SSM din trecut până în prezent și evidențiază contribuțiile tehnologiei la această evoluție.

1. Revoluția industrială și creșterea numărului de accidente de muncă

Debutul Revoluției Industriale a fost însoțit de răspândirea rapidă a mecanizării și industrializării, ducând la o creștere a accidentelor de muncă și a bolilor profesionale. Lucrătorii au fost nevoiți să opereze în condiții periculoase din cauza măsurilor de siguranță inadecvate. Această perioadă poate fi considerată ca etapa în care a apărut conștientizarea inițială privind sănătatea și securitatea în muncă.

2. Secolul al XX-lea și standardizarea

Spre mijlocul secolului al XX-lea, eforturile de standardizare între industrii au crescut. Standardele SSM au fost dezvoltate prin colaborarea dintre guverne, lideri din industrie și sindicate. O evoluție semnificativă în această perioadă a fost promovarea instruirii în materie de siguranță și utilizarea echipamentului individual de protecție.

3. Tehnologii informaționale și transformare digitală

Spre sfârșitul secolului al XX-lea și începutul secolului al XXI-lea, progresele rapide în tehnologiile informației au adus schimbări radicale în practicile SSM. Senzorii industriali, analiza datelor și alte instrumente digitale au crescut capacitatea de a detecta potențiale pericole la locul de muncă. În special, analiza mega datelor a îmbunătățit semnificativ strategiile de prevenire a accidentelor la locul de muncă.

4. Dezvoltarea inteligenței artificiale și integrarea în SSM

Tehnologia inteligenței artificiale a marcat începutul unei noi ere în SSM: IA are capacități unice de înțelegere a seturilor mari de date, efectuarea de analize predictive și identificarea în avans a riscurilor. Integrarea IA în practicile SSM a îmbunătățit semnificativ standardele de siguranță la locurile de muncă și s-a concentrat pe sănătatea lucrătorilor.

II. Avantajele inteligenței artificiale în aplicațiile SSM

Inteligența artificială (IA) joacă un rol esențial în îmbunătățirea standardelor de siguranță și reducerea la minimum a accidentelor la locul de muncă în domeniul SSM, oferind avantaje semnificative. Rolul IA este unul crucial în crearea unui mediu de lucru durabil și sigur. Câteva avantaje ale IA în aplicațiile SSM, însoțite de precizări privind modul în care tehnologia îmbunătățește standardele de siguranță la locurile de muncă și contribuie la sănătatea lucrătorilor sunt:

1. Big Data Analytics și analize predictive

IA îmbunătățește capacitatea de a identifica riscurile potențiale la locurile de muncă prin analizarea rapidă a seturilor mari de date. Prin analiza mega datelor, riscurile viitoare pot fi prezise mai eficient prin examinarea datelor din evenimentele trecute. Acest lucru permite locurilor de muncă să ia măsuri proactive, prevenind situațiile neașteptate în avans.

2. Senzori industriali și automatizări

IA, integrată cu senzori industriali, poate detecta rapid și precis situațiile periculoase. Automatizarea poate îndeplini sarcini periculoase fără a necesita intervenția umană, reducând riscul de expunere pentru lucrători. De exemplu, sistemele robotizate pot controla riscurile potențiale, minimizând necesitatea prezenței umane în astfel de medii.

3. Formarea și conștientizarea lucrătorilor

IA poate crește gradul de conștientizare cu privire la siguranța la locul de muncă, oferind lucrătorilor materiale de instruire mai eficiente. Programele de instruire interactive și aplicațiile de realitate virtuală permit lucrătorilor să primească formare prin scenarii realiste. Acest lucru asigură o mai bună înțelegere a protocoalelor de siguranță, făcând lucrătorii mai pregătiți pentru potențiale riscuri.

4. Intervenție imediată și management al urgențelor

IA poate identifica rapid situațiile de urgență prin analiza datelor în timp real. Acest lucru ajută echipele de intervenție în caz de urgență cu informații în timp util și exacte. În plus, prin chatbot-uri conversaționale IA, instrucțiuni imediate pot fi date lucrătorilor, îmbunătățind gestionarea situațiilor de urgență la locurile de muncă.

5. Evaluarea riscurilor și raportarea SSM

IA evaluează continuu riscurile la locurile de muncă și identifică nerespectarea standardelor de siguranță. În plus, prin automatizarea proceselor de raportare SSM, IA oferă feedback mai rapid

și transparent la locurile de muncă. Acest lucru permite organizațiilor să își îmbunătățească continuu performanța SSM.

III. Rolul chatbot-urilor conversaționale IA

Chatbot-urile conversaționale IA apar ca un instrument remarcabil în aplicațiile SSM. Acești roboți de chat joacă un rol versatil în procesele SSM, contribuind pozitiv la dezvoltarea unei culturi a siguranței la locul de muncă și a sănătății lucrătorilor. Utilizarea eficientă a tehnologiilor interactive în procesele SSM sprijină eforturile de îmbunătățire a standardelor de siguranță la locurile de muncă.

1. Training și transfer de cunoștințe

Chatbot-urile conversaționale IA pot oferi lucrătorilor materiale educaționale despre siguranța ocupațională. Acest lucru facilitează o mai bună înțelegere a protocoalelor și procedurilor de siguranță. Instruirea SSM poate fi adaptată lucrătorilor prin dialoguri interactive și scenarii personalizabile, oferind o experiență de învățare relevantă.

2. Răspunsuri instantanee la întrebări

Lucrătorii pot adresa întrebări legate de SSM către chatbot-urile conversaționale IA în timpul sarcinilor lor zilnice. Acești roboți oferă răspunsuri instantanee și precise, ajutând lucrătorii să abordeze incertitudinile privind siguranța. Această caracteristică întărește comunicarea la locul de muncă și crește gradul de conștientizare a subiectelor SSM.

3. Raportarea riscurilor (potențiale) și a incidentelor

Lucrătorii pot raporta în mod anonim potențiale riscuri de siguranță sau preocupări prin chatbot-uri conversaționale IA. Acest lucru permite identificarea și rezolvarea rapidă a riscurilor la locurile de muncă. În plus, reduce ezitățile lucrătorilor de a comunica deschis despre preocupările legate de SSM.

4. Instrucțiuni de urgență

Chatbot-urile conversaționale IA pot oferi instrucțiuni lucrătorilor în situații de urgență. În scenarii precum incendii, accidente sau dezastre naturale, acești roboți pot ghida lucrătorii rapid și eficient. Acest lucru îmbunătățește considerabil managementul situațiilor de urgență la locurile de muncă și reduce la minimum daunele potențiale.

5. Analiza mega datelor și îmbunătățiri SSM

Chatbot-urile conversaționale IA pot analiza feedback-ul de la lucrători și angajați. Acest feedback oferă date valoroase pentru îmbunătățirea proceselor SSM și a standardelor de siguranță. Pe baza datelor colectate în mod continuu, acești roboți pot oferi recomandări pentru a îmbunătăți performanța SSM la locul de muncă.

Concluzii

Evoluțiile tehnologice din domeniul sănătății și securității în muncă sunt părți constitutive ale evoluției continue, din trecut până în prezent. Procesul care a început odată cu Revoluția

Industrială atinge apogeul astăzi, cu influența tehnologiei inteligenței artificiale. Din perspectivă istorică, în acest proces evolutiv, rolul tehnologiei și avantajele inteligenței artificiale în aplicațiile de sănătate și securitate în muncă sunt de netăgăduit iar importanța chatbot-urilor conversaționale IA în acest domeniu nu mai trebuie demonstrată.

Avantajele inteligenței artificiale în sănătatea și securitatea în muncă sunt evidente în domeniul precum analiza mega datelor, senzorii industriali, automatizarea și evaluarea riscurilor. Aceste progrese tehnologice permit îmbunătățirea standardelor de siguranță la locul de muncă, minimizarea accidentelor la locul de muncă și protejarea sănătății lucrătorilor.

Impactul chatbot-urilor conversaționale IA asupra proceselor SSM consolidează și mai mult această transformare tehnologică. Oferind funcții precum oferirea de materiale de instruire angajaților, furnizarea de răspunsuri instantanee la întrebări, facilitarea raportării riscurilor și oferirea de instrucțiuni de urgență, acești roboți îmbunătățesc comunicarea la locurile de muncă și sporesc gradul de conștientizare în rândul lucrătorilor cu privire la subiectele de siguranță.

Deci, tehnologia inteligenței artificiale a creat un impact revoluționar asupra sănătății și securității în muncă. Va continua să joace un rol semnificativ în prevenirea accidentelor de muncă și a bolilor profesionale, în crearea unui mediu de lucru sigur și în îmbunătățirea continuă a proceselor. Integrarea corectă și eficientă a acestor tehnologii la locurile de muncă va consolida cultura siguranței, rezultând medii de lucru mai sănătoase și mai sigure.

Bibliografie

- [1] Badri, A., e.a., *Occupational health and safety in the industry 4.0 era: A cause for major concern?*, Safety science, 2018, Elsevier
- [2] J Lemos, J., e.a., *Environmental risk assessment and management in industry 4.0: a review of technologies and trends*, Machines, 2022, www.mdpi.com
- [3] Bavaresco, R., e.a., *Internet of Things and occupational well-being in industry 4.0: A systematic mapping study and taxonomy*, Computers & Industrial Engineering, 2021, Elsevier
- [4] Moore, P., *OSH and the Future of Work: Benefits and Risks of Artificial Intelligence Tools in Workplaces*, International Conference on Human-Computer Interaction, USA, June 2019

DIGITALIZARE ȘI AUTOMATIZARE ÎN EDUCAȚIE

prof. logoped Bufanu-Bonici Angela-Claudia

prod. Nistor Dana Felicia

Școala Gimnazială „Dimitrie Grecescu”, Drobeta Turnu-Severin

Schimbările tehnologice se accelerează pe măsură ce se extinde capacitatea dispozitivelor electronice de a stoca, prelucra și comunica informații în format digital. Digitalizarea transformă economia și piețele muncii din UNIUNEA EUROPEANĂ și nu numai: aproape o treime din locurile de muncă din UE sunt clasificate ca fiind puternic digitalizate. Instrumentele de anticipare a nevoilor de competențe, cum ar fi Panorama competențelor elaborată de Cedefop la nivelul UE sau instrumente similare din statele membre, ar trebui menținute și, dacă este necesar, dezvoltate în continuare pentru a se concentra pe nevoile de competențe în era digitală.

Se recomandă a fi analizate căile de dotare cu competențe relevante a grupurilor vulnerabile (cum ar fi persoanele în vârstă sau cele cu un nivel scăzut de instruire formală), în conformitate cu Planul de acțiune privind Pilonul european al drepturilor sociale și cu Noua agendă pentru competențe în Europa. În același timp, managerii din instituții, inclusive din instituțiile școlare, trebuie să fie instruiți cu privire la particularitățile de organizare a muncii și de gestionare a personalului în era digitală.

Conform Wikipedia, digitalizarea sau digitizarea este un proces de transformare a informațiilor într-un format digital, în care informația este organizată în biți. Rezultatul este reprezentarea unui obiect, imagine, sunet, document sau semnal prin generarea unei serii de numere care descriu un set discret de puncte sau probe.

În glosarul IT Gartner, digitalizarea este definită prin „utilizarea tehnologiilor digitale pentru a schimba un model de afaceri și pentru a oferi noi venituri și oportunități de producere a valorii; este procesul de trecere la o afacere digitală”.

În perspectiva modernă, digitalizarea înseamnă transformarea interacțiunilor, comunicațiilor, relațiilor, funcțiilor de business și a modelelor de afaceri în procese digitale, care adesea se reduc la o combinație de digital și fizic. Digitalizarea utilizării datelor digitizate; versiunile analogice / fizice, cum ar fi documente de hârtie, imagini, fotografii, sunete etc., trebuie convertite în format digital prin digitizare. Odată ce analogicele au fost digitizate, ele pot fi integrate și folosite apoi în diverse aplicații software (cu premise bune pentru automatizări ulterioare).

Procesul digitalizării este un proces care necesită o reactualizare permanentă a activităților de operare, interacțiune sau educare a beneficiarilor, încă din faza de proiectare a acestuia. Transformarea digitală este o ocazie de îmbunătățire a creșterii întregii interacțiuni cu beneficiarul. Cu ajutorul analizei și interpretării datelor, instituțiile școlare pot înțelege nevoile beneficiarilor și adaptării activităților în scopul îmbunătățirii calității serviciilor pe care le oferă.

Digitizarea și digitalizarea sunt procese complexe care se adresează tuturor instituțiilor sau companiilor, de la multinaționale până la cei mici și mijlocii, inclusiv instituții școlare, indiferent de nivelul acestora de predare. Implementarea acestor procese are drept scop îmbunătățirea performanțelor, optimizarea costurilor, minimizarea riscurilor sau valorificarea mai rapidă a oportunităților.

Transformarea digitală a României este accelerată de progresul rapid al noilor tehnologii, cum ar fi inteligența artificială, robotica, tehnologiile de tip cloud computing și blockchain.

Educația beneficiază de pe urma deschiderii către experiențele și proiectele concrete, a noilor instrumente și materiale de studiu, precum și a resurselor educaționale deschise (RED). Elevii și studenții pot dobândi mai multă autonomie prin colaborarea online. Accesul la tehnologii digitale și utilizarea lor pot contribui la reducerea decalajului la învățatură dintre elevii care provin din medii socioeconomice favorizate și cei din medii defavorizate. Tehnicile de predare personalizate determină creșterea motivației elevilor; prin concentrarea personalizată a eforturilor profesorilor asupra fiecăruia dintre aceștia în parte.

Deși progresul înregistrat în privința integrării tehnologiei în educație continuă să fie mic, majoritatea tinerilor din România utilizează Internetul pentru activități sociale și nu numai. Accesul mobil la Internet a crescut semnificativ în ultimii ani, însă utilizarea tehnologiei în scopuri educative nu a reușit să țină pasul cu aceste evoluții, deoarece nu toate școlile primare și secundare din țară, dispun de conexiuni în bandă largă și nu toate cadrele didactice au competențele IT și încrederea de a utiliza instrumentele digitale în activitatea lor de predare – învățare - evaluare. Rezultatele la învățatură pot fi îmbunătățite, iar echitatea și eficiența cresc cu ajutorul inovării în sistemele de educație, înțelegând ca fiind adoptarea de noi servicii, tehnologii, competențe de către organizațiile din domeniul educației.

Pentru a atinge un maxim de eficiență și sustenabilitate, inovarea trebuie susținută de către cadrele didactice bine pregătite și trebuie integrată în obiective didactice clare. Trebuie să se depună mai multe eforturi pentru a stabili cum se pot utiliza cel mai bine mijloacele digitale pentru a atinge obiectivele în materie de educație. Îmbunătățirea educației și a competențelor, reprezintă un element-cheie al viziunii generale pentru transformarea digitală în România.

Profesorii au nevoie de abilități și mentalități pentru a fi inovatori, iar în fața multiplelor schimbări cu care se confruntă educația și formarea profesională, determină apariția unei nevoi mai mare de formare inițială eficientă și dezvoltare profesională continuă. Există o serie de oportunități de învățare virtuală și fizică prin tehnici de învățare mixte și dezvoltarea de noi forme de învățare socială prin intermediul platformelor online.

Ca o concluzie, se poate spune că este foarte important ca argumentele pro și contra digitalizării și automatizării în educație, să fie cântărite cu atenție și să se realizeze amestecul optim între experiențele din lumea reală și cele virtuale. Învățarea cu ajutorul platformelor digitale poate uni persoane cu diferite subiecte de interes, dar și persoane din diferite medii de dezvoltare și educație.

Bibliografie:

1. „Challenges and prospects in the EU /The digital age: Implications of automation, digitisation and platforms for work and employment”, Joint Research Centre and Eurofound (2019), How computerisation is transforming jobs: Evidence from Eurofound’s European Working Conditions Survey, European Commission, Seville,
2. <https://dexonline.ro/definitie/digitalizare>
3. www.eurofound.europa.eu
4. „Strategia privind digitalizarea educației din România”- Ministerul Educației și Cercetării, www.edu.ro , www.smart.edu.ro , digital@smart.edu.ro
5. Tiberiu Mihai Lazăr – Pandemie, emoție și vulnerabilități digitale, în Revista Intelligence, la <https://intelligence.sri.ro/pandemie-emoție-si-vulnerabilitati-digital>
6. <https://ro.wikipedia.org/wiki/Digitalizare>

IMPACTUL DIGITALIZĂRII ȘI AUTOMATIZĂRII ASUPRA SIGURANȚEI PROFESORILOR ȘI ELEVILOR

prof. Cazacu Roxana
prof. Pîrlogea Ruxandra
Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova

Monitorizarea activităților în unitățile școlare

Digitalizarea a dus la implementarea unor sisteme de monitorizare în școli, inclusiv camere de supraveghere, software de urmărire a progresului elevilor și platforme de management al activităților didactice. Deși aceste tehnologii pot îmbunătăți securitatea, ele ridică și probleme legate de supravegherea excesivă și de respectarea drepturilor la intimitate. Profesorii pot resimți stres suplimentar din cauza supravegherii constante, iar elevii pot avea dificultăți în a-și exprima liber creativitatea și gândirea critică. Prin urmare, este esențială adoptarea unor politici clare privind utilizarea acestor sisteme, asigurându-se un echilibru între siguranță și protecția drepturilor individuale.

Securitatea cibernetică în școli

Odată cu creșterea utilizării platformelor digitale pentru predare și administrare, securitatea cibernetică devine o prioritate. Atacurile informatice, scurgerile de date și utilizarea necorespunzătoare a tehnologiei pot compromite informațiile personale ale profesorilor și elevilor. Implementarea unor măsuri stricte de protecție, precum autentificarea multifactorială, educarea utilizatorilor despre bunele practici de securitate și utilizarea unor rețele securizate, este crucială pentru prevenirea acestor riscuri.

Profesorii trebuie să fie instruiți să recunoască și să prevină atacurile ciberneticе, iar elevii să fie conștienți de importanța protejării datelor personale. De asemenea, instituțiile educaționale ar trebui să colaboreze cu specialiști în securitate cibernetică pentru a implementa soluții eficiente de protecție.

Ergonomia digitală și sănătatea profesorilor și elevilor

Utilizarea intensă a dispozitivelor digitale poate duce la probleme de sănătate, cum ar fi oboseala oculară, durerile de spate și afectarea posturii. Profesorii și elevii petrec ore îndelungate în fața ecranelor, ceea ce necesită adoptarea unor măsuri ergonomice adecvate.

Printre soluțiile posibile se numără ajustarea înălțimii ecranelor, utilizarea scaunelor ergonomice, stabilirea unor pauze regulate și implementarea unor exerciții de relaxare. De asemenea, promovarea unor metode alternative de predare, care să reducă dependența de ecrane, poate contribui la îmbunătățirea sănătății fizice și mentale a utilizatorilor.

Sănătatea mintală a cadrelor didactice și elevilor în contextul noilor tehnologii și al presiunilor profesionale. Stresul și epuizarea profesională a cadrelor didactice

Digitalizarea educației a schimbat semnificativ dinamica procesului de predare, crescând presiunea asupra profesorilor. Aceștia trebuie să se adapteze rapid la noile tehnologii, să gestioneze

interacțiunea cu elevii prin platforme digitale și să răspundă unor cerințe administrative sporite. Această tranziție poate duce la stres profesional, epuizare emoțională și anxietate. Pentru a reduce acest impact, este esențial să se implementeze programe de suport psihologic, traininguri pentru dezvoltarea competențelor digitale și politici care să echilibreze volumul de muncă al profesorilor.

Impactul tehnologiei asupra sănătății mintale a elevilor

Elevii sunt din ce în ce mai expuși utilizării excesive a tehnologiei, ceea ce poate contribui la anxietate, depresie și probleme de concentrare. Dependenta de ecrane, cyberbullying-ul și presiunea de a performa academic în mediul digital sunt factori care afectează bunăstarea lor mentală. Instituțiile școlare trebuie să integreze strategii de educație digitală responsabilă, să promoveze activități offline și să ofere acces la consiliere psihologică pentru elevi.

Strategii de prevenție și intervenție

Pentru a combate impactul negativ al tehnologiei asupra sănătății mintale a profesorilor și elevilor, este necesară o abordare integrată. Aceasta poate include sesiuni de conștientizare asupra utilizării echilibrate a tehnologiei, programe de mindfulness și dezvoltare a rezilienței, precum și încurajarea unui mediu de învățare incluziv și suportiv.

Concluzii

Digitalizarea și automatizarea oferă numeroase avantaje pentru sistemul educațional, însă ele vin și cu provocări semnificative în ceea ce privește sănătatea și securitatea ocupațională. Monitorizarea activităților trebuie să fie realizată cu respectarea intimității, securitatea cibernetică trebuie să fie consolidată, iar ergonomia digitală trebuie să fie o prioritate pentru a preveni problemele de sănătate. În același timp, sănătatea mintală a profesorilor și elevilor trebuie protejată prin măsuri proactive, promovând un echilibru sănătos între utilizarea tehnologiei și bunăstarea personală. Prin implementarea unor politici eficiente și colaborarea între profesori, elevi și administrație, se poate crea un mediu educațional sigur, sănătos și sustenabil.

Bibliografie

1. World Health Organization. (2021). „Digital Health and Occupational Safety in Schools.”
2. European Agency for Safety and Health at Work. (2022). „Cybersecurity and Ergonomics in Educational Institutions.”
3. Smith, J. (2020). „The Impact of Surveillance Technologies on Teacher Well-being” *Journal of Educational Technology*, 15(3), 45-60.
4. National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH). (2023). „Guidelines for Ergonomic Practices in Schools.”
5. American Psychological Association. (2022). „The Psychological Effects of Digital Learning on Students and Educators.”

6. European Commission. (2023). „Mental Health and Well-being in Digital Education: Challenges and Solutions.”
7. Ministerul Educației Naționale din România. (2021). „Ghid privind utilizarea tehnologiilor digitale în școli.”
8. Institutul Național de Sănătate Publică. (2022). "Ergonomia muncii în unitățile de învățământ.”
9. Bălan, M. (2020). „Impactul digitalizării asupra educației și sănătății profesorilor din România.” *Revista Română de Științe ale Educației*, 18(2), 25-40.
10. Popescu, A. (2023). „Sănătatea mintală a elevilor în era digitală.” Editura Universitară, București.

SĂNĂTATEA ȘI SECURITATEA OCUPAȚIONALĂ ÎN CONTEXTUL NOILOR TEHNOLOGII

prof. Cioroianu Doinița-Elena
prof. Spiridon Daniela-Dorina
Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova

Rolul sănătății și securității ocupaționale este deosebit de important pentru dezvoltarea economică și socială a unei societăți, materializându-se atât în diminuarea costurilor accidentelor și îmbolnăvirilor, cât și în motivarea mai pronunțată a celor ce muncesc. Pentru îndeplinirea acestui rol este necesară o mai bună cunoaștere și înțelegere a conceptului de securitate și sănătate în muncă, atât la nivel internațional cât și la nivel național, în scopul adaptării permanente a legislației în domeniu pentru a răspunde realității economico-sociale, prezente și viitoare.

Munca și locurile de muncă se schimbă permanent odată cu introducerea de noi tehnologii și procese de lucru, ca urmare a modificărilor structurale ale forței de muncă și ale pieței muncii, precum și a apariției de noi forme de angajare și de organizare a muncii. Acest context creează premisele apariției de noi riscuri și provocări la adresa securității și sănătății lucrătorilor, care trebuie anticipate și soluționate în vederea asigurării unor locuri de muncă sigure și sănătoase în viitor.

Dacă procesul de evaluare a riscurilor se desfășoară necorespunzător sau nu se face deloc, atunci este puțin probabil ca măsurile necesare de prevenire să fie identificate sau implementate. Scopul implementării sistemelor de securitate și sănătate ocupațională este de a mări gradul de conștientizare a modului în care schimbările de orice natură - tehnologice, sociale, politice și economice, pot afecta securitatea și sănătatea lucrătorilor, precum și să încurajeze prevenirea promptă a dificultăților viitoare în materie de SSM, pentru a asigura securitatea și sănătatea la locurile de muncă ale viitorului.

Integrarea securității și sănătății în muncă (SSM) în învățământ constituie, la nivel european, o componentă esențială a dezvoltării culturii de prevenire a riscurilor. Nu de alta, dar acordă posibilitatea tuturor, de la profesori până la elevi, de a învăța să trăiască și să lucreze în siguranță. Existența unor condiții decente de lucru și învățare într-o școală contribuie în mod decisiv la reducerea spre minimum a manifestărilor violente ale elevilor!

Teoretic și practic, o instituție de învățământ ar trebui să fie un mediu de muncă sigur și sănătos și propice educației. Pentru a realiza acest lucru, evaluarea riscurilor trebuie să ia în considerare proiectarea, organizarea și constituirea mediului de muncă, astfel încât necesar este nu doar să se identifice noile riscuri pe măsură ce apar, ci și să se anticipeze schimbările care ar putea avea consecințe asupra securității și sănătății la locul de muncă. Printre temele abordate până acum, TIC și digitalizarea își găsesc un loc important, iar principalele provocări în această materie sunt:

- potențialul automatizării de a îndepărta oamenii de la mediile periculoase, dar și de a introduce noi riscuri influențate în special de interfețele om-mașină;

- factorii psihosociali și organizaționali care vor deveni din ce în ce mai importanți, deoarece noile tehnologii determină schimbări în tipurile de muncă disponibile; ritmul muncii; cum, unde și când se face; cum este gestionat și supravegheat;

- creșterea riscurilor ergonomice cauzate de creșterea activității online și a utilizării dispozitivelor mobile ;

- riscurile de securitate cibernetică datorate interconectării oamenilor cu lucrurile;

Măsurile cuprinse în normele generale de protecție a muncii conțin cadrul general de securitate a muncii pe baza cărora se stabilesc normele specifice de protecția muncii, obligatorii pentru toate persoanele juridice și fizice, inclusiv pentru instituțiile de învățământ.

Condițiile în care se desfășoară procesul de învățământ în școlile de toate gradele, complexitatea dotărilor tehnice din spațiile didactice de instruire (săli de clasă, laboratoare, cabinete, ateliere, săli de gimnastică și baze sportive, poligoane, șantiere), munca productivă din școli, participarea elevilor la procese de producție industriale necesită organizarea și desfășurarea muncii și a activităților școlare și extrașcolare pe baza cunoașterii, înțelegerii și aplicării normelor de securitate și sănătate a muncii. Cazurile în care securitatea și sănătatea constituie parte integrantă a programei școlare nu sunt limitate la o singură disciplină. Securitatea și sănătatea sunt integrate ca „teme transversale“, adică la toate nivelurile de învățământ și în discipline diferite. Protecția muncii în unitățile școlare are ca scop asigurarea celor mai bune condiții de muncă, prevenirea accidentelor și a îmbolnăvirilor profesionale în rândul elevilor, cadrelor didactice, nedidactice și ținerea pasului cu progresul științei și tehnicii.

Digitalizarea schimbă rapid lumea muncii și necesită soluții noi și actualizate pentru securitatea și sănătatea ocupațională.

Digitalizarea oferă atât posibilități pentru o dezvoltare inovatoare și stimulativă la locul de muncă, cât și noi provocări. Prin anticiparea posibilelor provocări privind securitatea și sănătatea în muncă (SSM), putem să valorificăm la maximum beneficiile acestor tehnologii noi și, în același timp, să menținem securitatea condițiilor de lucru. Dacă este gestionată bine, digitalizarea poate să reducă riscurile profesionale și să creeze noi oportunități pentru îmbunătățirea condițiilor de muncă.

Dezvoltarea tehnologiilor digitale, cum ar fi inteligența artificială (IA), robotica avansată, conectivitatea pe scară largă, internetul obiectelor și volume mari de date, dispozitivele portabile, dispozitivele mobile și platformele online, schimbă natura și locația muncii și stabilește cine lucrează și când, precum și organizarea și gestionarea muncii. În prezent, tehnologiile digitale furnizează servicii esențiale pentru toate sectoarele din economia și societatea noastră. Aceste

evoluții pot genera noi provocări pentru SSM și gestionarea acestora. Ritmul accelerat al acestor evoluții este fără precedent.

Roboții devin mobili, inteligenți și cooperanți. Mașinile inteligente preiau o mare parte din sarcinile cognitive, nu doar din cele manuale, care înainte erau realizate de oameni. Lucrătorii sunt supravegheați din ce în ce mai mult de tehnologii și algoritmi de monitorizare, putându-se ajunge în viitor la gestionarea monitorizării de către mașini inteligente. O economie globală permanent interconectată presupune o organizare a muncii tot mai flexibilă și a dat naștere unor noi forme de muncă, cum ar fi munca pe platforme online. În acest context, merită să se acorde o atenție deosebită factorilor de risc psihosociali și organizaționali, întrucât aceștia ar putea genera niveluri mai mari de stres ocupațional și o sănătate psihică precară. De asemenea, apar noi provocări privind securitatea și ergonomia, inclusiv riscuri legate de siguranța funcțională asociată securității cibernetice. Nu în ultimul rând, tehnologiile digitale și noile forme de muncă prezintă provocări pentru aplicarea regulamentelor SSM. Majoritatea discuțiilor legate de digitalizare sunt despre cantitatea locurilor de muncă, însă ar trebui să fie, de asemenea, despre calitatea locurilor de muncă, iar SSM reprezintă un aspect important în acest sens. EU-OSHA are drept scop garantarea unor locuri de muncă mai sigure și mai sănătoase pentru toți în mediul profesional digital, prin reducerea la minimum a posibilelor efecte negative ale digitalizării asupra securității și sănătății lucrătorilor și prin valorificarea la maximum a oportunităților de prevenire oferite de tehnologiile digitale. Acest lucru a devenit mai relevant ca oricând, întrucât digitalizarea economiei și a societății este acum o prioritate a Uniunii Europene declarată la nivel global. EU-OSHA realizează studii ample privind digitalizarea și SSM din anul 2016. Progresele înregistrate în domeniul tehnologiilor digitale ne influențează în mod inevitabil viitorul. Nivelurile crescute de automatizare și monitorizarea constantă a lucrătorilor prin tehnologii digitale vor duce, în multe cazuri, la reducerea interacțiunii umane și la creșterea presiunii asociate performanței, ceea ce ar putea avea efecte defavorabile asupra sănătății psihice a lucrătorilor.

Abordarea provocărilor și a riscurilor și valorificarea la maximum a oportunităților depind de modul în care sunt aplicate, gestionate și reglementate tehnologiile în contextul tendințelor sociale, politice și economice.

În pofida beneficiilor digitalizării, impactul său asupra securității și sănătății în muncă (SSM) este încă în curs de conturare, fiind relativ necunoscut. Este important să se analizeze provocările și riscurile potențiale și să se adapteze în consecință cadrul de reglementare care promovează și protejează securitatea și sănătatea lucrătorilor.

Capacitățile crescânde ale IA de a realiza sarcini cognitive pot transforma semnificativ domeniul precum sănătatea și educația.

În educație, IA poate automatiza pregătirea planurilor de lecție și poate oferi suport personalizat pentru elevi. Implementarea sistemelor avansate de robotică și IA creează atât oportunități, cât și provocări pentru SSM.

Robotica avansată și inteligența artificială oferă un potențial uriaș de satisfacere a cererii în creștere și de creștere a productivității, dar acest lucru ar putea dăuna sănătății psihice a lucrătorilor.

Utilizarea sistemelor IA pentru sarcini sociale poate duce la depersonalizare și pierderea interacțiunii sociale între elevi și profesori.

Pentru a asigura SSM în cadrul automatizării, este esențial ca tehnologia să fie inclusă cât mai devreme în gestionarea SSM. Realizarea unei evaluări a riscurilor înainte de integrarea unui sistem bazat pe IA este crucială. Cu toate acestea, riscurile psihosociale și organizaționale sunt semnificative. Frica de pierderea locului de muncă, stresul, anxietatea și epuizarea emoțională sunt probleme comune în rândul angajaților.

Cazurile relevante ale acestei ultime și celei mai importante etape a procesului educațional, tranziția de la școală la viața activă, sunt consacrate integrării la locul de muncă, etapelor care conduc spre viața profesională și riscurilor care vor trebui luate în considerare.

Este necesară focusarea pe dezvoltarea comportamentului, cunoștințelor fundamentale și utilizarea lor în mod pozitiv pentru a asigura sănătatea și securitatea celor din jur.

Este important să se analizeze provocările și riscurile potențiale și să se adapteze în consecință cadrul de reglementare care promovează și protejează securitatea și sănătatea lucrătorilor.

Abordările proactive față de digitalizare, cum ar fi îmbunătățirea competențelor digitale la locul de muncă sau autorizarea unui program de lucru flexibil, pot contribui la reducerea stresului profesional și la o protecție reală a sănătății mintale a angajaților conferită de angajator.

Exemplele de strategii SSM care ar putea ajuta la reducerea provocărilor SSM pe care le prezintă digitalizarea includ:

- dezvoltarea unui cadru de etică pentru digitalizare, coduri de conduită și guvernanta corectă;
- o abordare puternică bazată pe „prevenire prin proiectare” care să integreze un concept centrat pe factorii umani și o proiectare orientată către lucrători;

Bibliografie:

1. Darabonț, Al., Pece, Șt., Dăscălescu, Aurelia, „*Managementul securității și sănătății în muncă*” – Ed. Agir, 2001
2. dr. ing. Steluța Nisipeanu, ing. Raluca Stepă, „*Implementarea managementului securității și sănătății în muncă*” ed. Libra, 2003
3. Zlate, M., *Psihologia muncii-relații interumane*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981

SĂNĂTATEA ȘI SECURITATEA MUNCII ÎN ERA DIGITALIZĂRII

prof. Coman Elena Alina

prof. Marcu Mioara

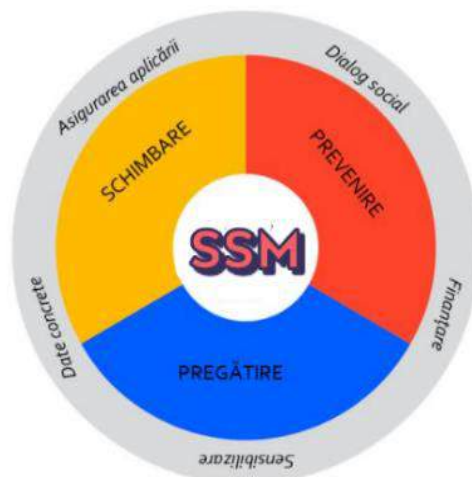
Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații „Gheorghe Airinei”, București

Deschiderea și adaptarea la schimbările tehnologice sunt primordiale pentru progres și competiție pe piața muncii.

Cadrul strategic al Uniunii Europene privind sănătatea și securitatea muncii are în centru trei mari obiective cheie:

- gestionarea schimbării într-o lume care pledează pentru o existență verde și digitală;
- îmbunătățirea prevenirii accidentelor de muncă și a bolilor profesionale;
- creșterea gradului de prevenire pentru eventualele crize sanitare.

Atingerea obiectivelor Uniunii Europene depinde de receptivitatea la nivel național precum și la nivelul organizațiilor, importante fiind dialogul social, finanțarea, sensibilizarea și colectarea datelor.



Modalități de atingere a obiectivelor SSM

Dezvoltarea competențelor digitale este esențială pentru a ne putea adapta la noile cerințe. Procesele tehnologice au devenit mai eficiente datorită automatizării și digitalizării. Robotizarea, inteligența artificială, munca la distanță reduc riscurile unor sarcini periculoase, dar pe de altă parte, utilizarea excesivă a acestora în scopuri profesionale necesită atenție sporită în privința efectelor negative asupra sănătății. Schimbarea formelor de muncă determinată de digitalizare precum și creșterea numărului de angajați care lucrează de la distanță necesită soluții noi și actualizate în ceea ce privește sănătatea și securitatea muncii. Noile tehnologii care definesc economia actuală prezintă o serie de provocări și oportunități de îmbunătățire a sănătății și securității muncii atât pentru angajatori cât și pentru angajați.

Adaptarea locurilor de muncă și protejarea angajaților de către organizații, reprezintă unul din obiectivele importante ale Uniunii Europene. O forță de muncă sănătoasă reprezintă temelia economiei unei societăți puternice. Stresul digital influențează puternic angajații care lucrează de la distanță, aceștia confruntându-se cu epuizarea datorită muncii excesive și a izolării sociale. Trebuie avută în vedere și ergonomia la locul de muncă, mulți dintre angajați riscând să dezvolte anumite afecțiuni fizice. Platformele online pot genera de asemenea o serie de riscuri atât fizice cât și psihosociale. Munca pe platforme trebuie să aibă în vedere determinarea statutului profesional corect al persoanelor care prestează această muncă, transparența, precum și protecția angajaților în contextul gestionării algoritmice. Deoarece tehnologia digitală a pătruns în majoritatea sectoarelor de activitate, este esențială informarea angajatorilor asupra strategiilor de promovare și protecție din punct de vedere al sănătății și securității muncii.

Angajatorii trebuie să aibă soluții concrete pentru munca de acasă și pe platforme cum ar fi: evaluarea și gestionarea riscurilor profesionale, echipamentele ergonomice, stabilirea unui program clar, asistență tehnică, formare continuă, cursuri pentru lideri pentru a-i ajuta să coordoneze echipele de la distanță, informarea angajaților despre factorii de risc specific muncii de acasă sau de pe platformă, gestionarea datelor personale.

Noile directive ale Uniunii Europene au drept scop stimularea colaborării pentru o transformare digitală sigură și eficiență a pieței muncii.

Provocări și riscuri în cadrul sănătății și securității muncii rezultate din implementarea tehnologiilor digitale la locul de muncă:

- monitorizarea digitală ce duce la intensificarea muncii și la presiunea de a atinge un anumit standard de performanță;
- pierderea controlului asupra muncii, fragmentarea sarcinilor de lucru în sarcini simple care trebuie realizate într-un mod standardizat, ceea ce va duce la deprofesionalizarea locurilor de muncă;
- înlocuirea cu algoritmi a locurilor de muncă ale personalului de conducere de nivel mediu care alocă sarcini angajaților, monitorizându-le performanța;
- deciziile inechitabile cu privire la angajați care rezultă din procesele automatizate ce utilizează software și date ce pot conține uneori greșeli;
- sistemele de atenționări, sancțiuni și evaluare a performanței angajatorilor.

Modalități de prevenire a riscurilor datorită digitalizării

- garantarea transparenței în ceea ce privește modul de lucru a instrumentului digital, beneficiile și dezavantajele acestuia;
- abordarea centrată pe angajat;
- accesul egal la informații pentru angajatori și angajați;

➤ consultarea angajaților și reprezentanților acestora în cazul deciziilor cu privire la punerea în aplicare a tehnologiilor digitale, conform cerințelor privind sănătatea și securitatea muncii;

➤ promovarea unei abordări globale pentru evaluarea tehnologiilor și sistemelor digitale.

Transformarea digitală influențează puternic modul de gândire al oamenilor, pregătindu-i pentru tehnologiile viitorului. Inovarea tehnologică trebuie să fie în concordanță cu asigurarea unui mediu de lucru sigur și sănătos pentru angajați.

În concluzie, procesul de digitalizare nu privește doar tehnologia ci și efectul acesteia asupra angajatului și implicit al locului de muncă.

Bibliografie

1. https://www.ey.com/ro_ro/insights/tax/2024/munca-prin-intermediul-platformelor-digitale
2. <https://greculawyers.ro/securitatea-si-sanatatea-in-munca-in-era-digitala/>
3. <https://osha.europa.eu/ro/safety-and-health-legislation/eu-strategic-framework-health-and-safety-work-2021-2027>
4. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/RO/TXT/HTML/?uri=CELEX:52021DC0323>
5. <https://instandard.ro/impactul-tehnologiei-asupra-muncii-si-viitorul-locurilor-de-munca-in-era-digitala/>

ROLUL PROFESORILOR ÎN PREGĂTIREA ȘI EDUCAREA GENERAȚIILOR VIITOARE

prof. Croitoru Georgeta

Colegiul Economic „Gheorghe Chițu” Craiova

„Fără școală să nu aștepte nimeni nici părinți buni, nici fii buni, și prin urmare nici stat bine organizat și bine cârmuit și păstorit” (Ion Heliade Rădulescu)

Profesorul deține în continuare un rol esențial în formarea elevului, în modelarea și desăvârșirea personalității acestuia.

Profesorul trebuie să fie un liant în formarea elevului, un ghid pentru dezvoltarea autonomiei și pentru formarea elevului în spiritul responsabilității și culturii civice.

În societatea actuală, accentul este pe caracterul formativ al educației. Cadrul didactic nu mai este transmițător, ci facilitator, folosind dialogul, cooperarea și empatia în relația cu elevii.

„Școala cea bună e aceea în care și școlarul învață pe profesor.” (Nicolae Iorga)

Cu timpul s-a trecut de la metoda predominantă de desfășurare a lecției, expunerea, care oferea posibilitatea profesorului să-și etaleze bagajul de cunoștințe, la metode moderne, interactive de predare, care să transforme profesorul în manager al învățării, iar elevului să i se dea posibilitatea manifestării proprii, pentru a-și putea forma puncte de vedere personale, experiențe și trăiri din care poate învăța lucruri noi și utile pentru viitor.

Profesorul are rolul acum, mai mult ca oricând, să utilizeze cunoștințele și experiența proprie pentru a ghida elevii și a-i pregăti, atât pentru o piață globală a forței de muncă, cât și pentru o societate viitoare.

Dacă în trecut, profesorul era cel care transmitea informații, avea inițiativa și tot el decidea cantitatea de informații pe care trebuia să o ofere elevilor, de cele mai multe ori fără a ține cont de particularitățile elevilor, în prezent, el trebuie să se adapteze nevoilor elevilor, clasei, în general, să ghideze demersul educațional.

Dincolo de latura informativă a educației, trebuie să se pună accent pe formativ, astfel încât elevii să poată face față unor situații noi, impuse de dezvoltarea societății actuale, care necesită nu numai cunoștințe solide, ci și abilități și atitudini.

Valențele formativ-educative ale metodelor folosite de către profesor în învățarea centrată pe grupuri de elevi au ca finalitate:

- Stimularea și implicarea activă a elevului în propriul proces de formare, acesta fiind conștient de responsabilitatea mare pe care o are;

- Stimularea cooperării în grup și inițiativa fiecărui elev de a rezolva sarcina primită, luându-se decizii precise și spontane;
- Cunoștințele dobândite de elevi, ca urmare a predării centrate pe elev, sunt puse mult mai ușor în practică de către aceștia;
- Unele metode de evaluare oferă o mai amplă perspectivă asupra activității elevului pe o perioadă mai îndelungată, depășind astfel neajunsurile metodelor de evaluare tradiționale;
- Un demers didactic interactiv, adaptat nevoilor și particularităților elevilor, stimulând mult cooperarea în grup, creativitatea, spontaneitatea, comunicarea;
- Eliminarea speculațiilor elevilor în ce privește învățarea doar pentru notă;
- Încurajarea elevilor să își împărtășească experiențele personale cu ceilalți colegi.

Profesorul:

- **Ca expert al actului de predare-învățare:** el poate lua decizii privitoare la tot ceea ce se întâmplă în procesul de învățământ.
- **Ca agent motivator**, declanșează și întreține interesul, curiozitatea și dorința lor pentru activitatea de învățare.
- **Ca lider**, conduce un grup de elevi, exercitându-și puterea asupra principalelor fenomene ce se produc aici. Este un prieten și confident al elevilor, un substitut al părinților, obiect de afecțiune, sprijin în ameliorarea stărilor de anxietate.
- În ipostază de **consilier**, este un observator sensibil al comportamentului elevilor, un îndrumător persuasiv și un sfătuitor al acestora.
- **Ca model:** prin întreaga sa personalitate, prin acțiunile, comportamentul său este un exemplu pozitiv pentru elevi.
- **Ca profesionist reflexiv**, se străduiește tot timpul să înțeleagă și să reflecteze asupra întâmplărilor inedite din clasă, să studieze și să analizeze fenomenele psihopedagogice cu care se confruntă.
- **Ca manager**, supraveghează întreaga activitate din clasă, asigură consensul cu ceilalți profesori, cu părinții și cu ceilalți factori.

Profesorul își asumă o multitudine de roluri, a căror exercitare este dependentă de personalitatea lui.

Pedagogia modernă pune accentul pe elev.

Învățământului modern îi revine rolul de a analiza societatea actuală și de a face toate demersurile pentru pregătirea elevilor și modelarea acestora pentru a face față schimbărilor provocate de globalizare. Idealul educațional este legat de valorile culturale ce trebuie asimilate, de tipul de personalitate impus de societate, dar și de nevoile elevului. Nu mai este vorba de un model educațional standard, ci de unul dinamic, în concordanță cu noile realități și capabil să reziste la schimbări.

Demersul tradițional al educației trebuie împletit cu inovarea și de creativitatea, care sunt noile repere ale școlii, care propune educații noi, în acord cu societatea globală: educația pentru pace, educația ecologică ori educația pentru o societate multiculturală.

Metoda predominantă de desfășurare a educației este metoda euristică, deoarece învățarea prin descoperire asigură elevilor o dobândire conștientă a conținutului curricular, acesta fiind ușor de reactualizat.

Rolul școlii este acela de a încuraja formarea unui spirit critic, a unor atitudini pozitive și a studiului individual, antrenând elevii în activități diverse și diversificate, pentru a-i face să renunțe la rolul pasiv, de ignoranță.

Profesorul ocupă o poziție centrală în activitatea de programare, de organizare, realizare și evaluare a procesului educațional. Orice profesor este și un creator de modele, de proiecte educaționale, de metode și procedee, un inovator, un deschizător de drumuri. Profesorul își folosește imaginația, abilitatea, inovația în actul educațional.

Pentru profesor, elevul e un unicat și fiecare elev are nevoie de un anumit tratament pentru a se realiza optimal. Profesorului îi revine sarcina de a descoperi condițiile, tratamentul și modalitățile prin care fiecare elev își poate pune în valoare mai bine calitățile sale pentru a obține succese, pentru a se adapta la specificul societății viitoare.

Bibliografie

*** <https://edict.ro/rolul-profesorilor-in-formarea-si-pregatirea-elevilor/>

***<https://academiaabc.ro/2021/06/17/rolul-profesorului-in-dezvoltarea-personalitatii-elevului/>

*** <https://www.independentaromana.ro/rolul-formativ-al-educatiei/>

*** <https://www.educlas.ro/educatie/lectia-atelier-demers-didactic-interactiv/>

*** <https://ro.wikipedia.org/wiki/Globalizare>

*** <https://edict.ro/explicatia-metoda-euristica/>

SANĂTATEA MINTALĂ O REALITATE IGNORATĂ

prof. Davidescu Eli, Liceul de Industrie Alimentară Craiova

Sănătatea mintală și bunăstarea sunt componente ale vieții de zi cu zi, sănătatea mintală fiind o componentă esențială a stării de sănătate. Sănătatea mintală (care, deși este o parte a stării de sănătate, în general, este partea care nu se vede a sănătății) reflectă echilibrul dintre individ și mediul său.

Noțiunea de „sănătate mintală” se referă mai degrabă la starea de bine decât la boală. Cu toții avem sănătate mintală, dar nu toți avem probleme de sănătate mintală.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește sănătatea mintală ca „o stare de bine în care o persoană își valorifică abilitățile, poate face față situațiilor solicitante normale din viața sa, poate lucra în mod productiv și fructuos și își poate aduce contribuția la comunitatea în care trăiește”.

Sănătatea mintală există într-un continuum: de la funcționarea pozitivă, sănătoasă, până la simptome severe ale stărilor de sănătate mintală.

Problemele de sănătate mintală reprezintă în întreagă Europă, una dintre principalele cauze de absenteism la locul de muncă și de pensionare precoce. Menținerea unei sănătăți mintale bune reprezintă o provocare cu care se confruntă atât angajații, cât și angajatorii. Locurile de muncă sunt diverse, atât ca mărime, tipuri de activități, sectorul în care activează (sector public sau sector privat) cât și ca tradiții culturale ale angajaților. În ciuda acestor diferențe munca rămâne un aspect esențial pentru viața majorității adulților: are valoare personală, economică și socială.

În prezent se pune foarte pregnant accentul pe relația dintre toate aspectele vieții la locul de muncă și sănătatea mintală, cu dovezi din ce în ce mai ample despre importanța factorilor psihosociali la locul de muncă.

Munca reprezintă sursa a două tipuri de stresori: stresul ocupațional și șomajul. Acești stresori pot crește incidența depresiei, anxietății, burn-out-ului, problemelor legate de consumul în exces de alcool, bolile cardiovasculare și comportamentul suicidal. Problemele de sănătate mintală asociate locului de muncă pot fi rezultatul evenimentelor care se desfășoară în viața privată a individului, la nivelul organizației/ companiei în care acesta muncește sau la nivelul societății din care acesta face parte.

Caracteristicile individuale precum personalitatea, genul sau vârsta pot influența modul în care oamenii se pot adapta sau nu acestor situații făcându-i mai mult sau mai puțin vulnerabili în fața problemelor de sănătate mintală. Este important de subliniat faptul că oamenii nu pot separa viața lor personală de cea profesională.

Solicitările de la locul de muncă joacă un rol important în apariția stresului ocupațional și al modului în care acesta produce dezechilibru psihologic având un efect negativ asupra stării de

sănătate a oamenilor. Un nivel de stres redus poate cauza probleme. De exemplu, poate fi greu să te motivezi pentru a finaliza o sarcină când nu ai un termen-limită stabilit. De asemenea, dacă e prea puțin stres, apare timp pentru ruminății negative, pentru senzații că nu faci progrese sau pentru sentimentul eșecului, mai e posibil să scadă volumul de feedback pozitiv (intern sau extern) și să se reducă sentimentul de satisfacție personală. Toate acestea pot cauza probleme de sănătate mintală.

La prea mult stres, se deteriorează performanțele. Când stresul se menține o perioadă prea lungă, se poate surpa sănătatea fizică și cea mintală. Există o legătură directă între expunerea cronică la stres, activarea prelungită a răspunsului fiziologic normal al organismului la stres și riscul sporit de depresie și anxietate. De asemenea, stresul prelungit sau repetat poate duce la burnout: stare de epuizare emoțională, mintală și de multe ori fizică. Oamenii petrec zilnic o mare parte din timp la serviciu, astfel locul de muncă fiind un mediu cu influență enormă asupra sănătății mintale și a stării de bine. Locul de muncă poate fi un factor de risc, dar și un important factor de protecție.

Investițiile în sănătatea mintală la locul de muncă fac angajații să fie mai implicați, mai motivați și cu un moral mai ridicat. Imaginea publică este importantă, iar faima unui mediu profesional ce promovează sănătatea mintală pozitivă și starea de bine vă poate poziționa drept un angajator atractiv. Studiile arată că forța de muncă talentată este atrasă de locurile de muncă unde există grijă pentru bunăstarea mintală a angajaților, deoarece acesta este un element-cheie al unui loc bun de lucru. Prin urmare, investițiile în sănătatea mintală au un impact pozitiv asupra recrutării și reținerii celor mai bune și competente persoane, precum și asupra creșterii moralului și angajamentului personalului.

Locul de muncă este nu numai un mediu fizic de lucru, dar și unul psihosocial. Factorii de risc psihosocial cresc probabilitatea confruntării angajaților cu stresul și le pot afecta bunăstarea mintală. Mediul psihosocial de muncă include cultura organizațională, precum și atitudini, valori, convingeri și practici zilnice care au efect asupra bunăstării mintale și fizice a angajaților. Factorii care pot cauza stres emoțional sau mintal includ, dar nu se limitează la:

a) Cultura organizațională (lipsa politicilor și practicilor menite să asigure demnitatea sau respectul pentru toți lucrătorii, hărțuirea și bullying-ul discriminarea de gen, stigmatizarea din cauza statutului HIV, intoleranța față de diversitatea etnică, lipsa suportului pentru un stil de viață sănătos);

b) Organizarea slabă a muncii (probleme privind cerințele față de muncă, managementul timpului, atitudinea decizională, recompense și recunoașterea, comunicarea insuficientă);

c) Teamă de a pierde locul de muncă din cauza fuziunii, achizițiilor, reorganizării instituțiilor.

Mobbing-ul, bullying-ul și hărțuirea sunt concepte similare care implică un comportament negativ față de un angajat din partea colegilor sau a managerilor. MOBBING-UL la locul de muncă este un fenomen în care o persoană este ținta umilirii, hărțuirii generale și abuzului emoțional din partea unui grup.

BULLYING-UL provine de obicei din partea unui superior sau a unui coleg, fiind direcționat către un angajat. HĂRȚUIREA este comportamentul de dispreț sau de amenințare din care este alcătuit mobbing-ul și bullying-ul.

Mobbing-ul și hărțuirea pot avea, de asemenea, un caracter mai pronunțat de confruntare, precum de a fi ținta unor comentarii răutăcioase sau neplăcute, a criticilor constante, de a fi tratat fără respect sau dezonorant, chiar fiind deteriorate bunurile personale. Exemplele explicite de hărțuire la locul de muncă din partea unui manager ar fi oferirea unui feedback nesincer sau lipsit de respect în raport cu ceilalți membri ai echipei sau faptul de a fi abordat cu țipete și strigăte.

Un loc de muncă favorabil din punct de vedere al sănătății mintale este un loc de muncă unde se promovează activ sănătatea mintală pozitivă și starea de bine, unde angajații care se confruntă cu probleme de sănătate mintală sunt susținuți de către conducere și de către colegii lor. Într-un asemenea mediu se face tot posibilul pentru a se preveni prejudiciile psihosociale și fizice în rândul angajaților. Primul pas către sănătatea mintală îl reprezintă echilibrul, încrederea și respectul din partea celor apropiați.

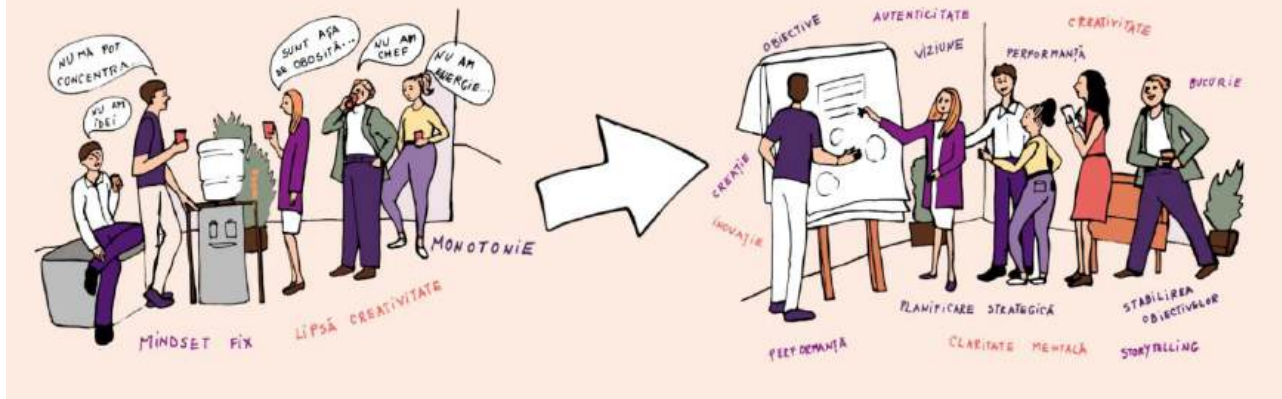
Persoanele cu probleme psihice pot primi ajutor medical, fără prea mari costuri. Cu toate acestea, o mare parte dintre ei nu-l primesc. Mulți suferă în tăcere, marginalizați de societate din cauza unor concepții eronate. Un rol important în viața acestor bolnavi îl are medicul, dar nu înseamnă că toți cei care au probleme de sănătate mintală ar trebui ținuti în sanatorii, departe de lumea civilizată. Este de datoria noastră să fim alături de ei și să avem grijă ca respectivii bolnavi să se adreseze medicului. Cu cât mai devreme, cu atât mai bine pentru ei, pentru noi toți.

O persoană se bucură de o sănătate mintală deplină dacă:

- 1) Nu se lasă copleșită de propriile emoții: teamă, supărare, dragoste, gelozie, vinovăție sau griji;
- 2) Poate face față „din mers“ dezamăgirilor;
- 3) Iși poate accepta propriile defecte;
- 4) Are respect de sine;
- 5) Se bucură de lucruri simple, întâmplări din viața de zi cu zi;
- 6) Se simte bine împreună cu alți oameni;
- 7) Își face planuri de viitor;
- 8) Se bucură de experiențele și ideile noi;
- 9) Își fixează țeluri realiste;
- 10) Este capabilă să ia singură hotărâri în problemele care o privesc.

Nu este nici o justificare în a ignora, marginaliza și exclude persoanele care suferă de asemenea boli. Este loc pentru toți pe pământ.

Ce **ROST** are sănătatea mintală la locul de muncă, în România?



Bibliografie

1. Bardac D., Stoia M., 2004, Elemente de Medicina Muncii și Boli Profesionale, Universitatea „Lucian Blaga”, Facultatea de Medicină „Victor Papilian”, Ediția a 2-a revizuită și adăugită, Sibiu.
2. Cocârlă A., 2009, Medicina Ocupațională, Editura Medicală Universitară „Iuliu Hațieganu”, Cluj-Napoca.
3. Cordoneanu C., Silion I., 1999, Sistemul Nervos și Medicina Muncii – Editura Moldogrup, Iași.
4. Enăchescu C., 2004, Tratat de Igienă Mintală, Editura Polirom, Ediția a II-a, rev.,și adăugită.
5. European Communities, Health and Consumer Directorate General, 2004, The State of Mental Health in the European Union

STUDIUL DE SPECIALITATE

PRIVIND ASIGURAREA MĂSURILOR DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE PENTRU DESFĂȘURAREA COMPETIȚIILOR SPORTIVE ȘCOLARE

prof. Diaconu Maria Marilena
Liceul Tehnologic „Alexe Marin” Slatina, Olt

Prezentul *studiu de specialitate* are ca punct de plecare asigurarea măsurilor de securitate și sănătate, de prevenirea și evitarea accidentelor în timpul orelor de pregătire sportivă pentru participarea la competițiile sportive, dar și în timpul desfășurării competițiilor sportive.

Ca profesor de educație fizică la Liceul Tehnologic „Alexe Marin” din localitatea Slatina, județul Olt, alături de conducerea unității de învățământ, a elevilor și a părinților acestora, în conformitate cu cadrul strategic european în domeniul securității și sănătății în muncă, suntem direct implicați în aplicarea și respectarea normelor:

- La fiecare început de an școlar elevii au obligația să-și controleze starea de sănătate și să comunice dacă este apt să participe la lecții. Pe parcursul lecțiilor aceștia vor anunța ori de câte ori este cazul, dacă nu pot depune anumite eforturi fizice, motivând acest lucru.

- Elevii inapți din punct de vedere medical, tot anul școlar sau parțial, au obligația să prezinte profesorului certificatul medical care specifică boala și perioada pentru care este eliberat. Toți acești elevi în timpul lecțiilor au obligația să asiste și să îndeplinească sarcinile organizatorice date de profesor.

- Elevii au obligația de a se prezenta în echipament corespunzător.

- În timpul desfășurării activităților practice elevii nu au voie să poarte ceasuri, brățări, inele, lanțișoare, obiecte ascuțite.

- Elevii nu au voie să intre în sala de sport și să desfășoare activități de educație fizică decât în prezența profesorului.

- În timpul orelor de educație fizică elevii trebuie să anunțe profesorul de eventualele defecțiuni ale aparatelor.

- Activitățile sportive în aer liber se vor desfășura numai pe terenuri amenajate.

- Pentru exersarea săriturilor la aparate și a elementelor de gimnastică acrobatică la sol, elevii vor folosi saltelele de gimnastică.

- Exersarea aruncărilor (mingea de oină sau greutate) se efectuează numai sub directa supraveghere a profesorului.

- Se interzice aruncarea și prinderea mingii la lecțiile desfășurate pe coridoare sau în spațiile unde ferestrele și instalațiile de iluminat nu au plase sau grilaje de protecție.

- Manevrarea aparatelor și saltelelor de gimnastică se face în perfectă ordine.
- Se interzice elevilor accesul la instalațiile electrice.
- Pe parcursul deplasărilor, cât și în timpul acestora, elevii trebuie să aibă o conduită civilizată.
- La concursurile efectuate în afara școlii elevii vor merge însoțiți de profesor.
- În sala de sport nu se folosesc obiecte contondente sau cutii de chibrituri pentru jocuri.
- În ora de educație fizică elevii nu mestecă gumă.
- Nu se aruncă materiale către partener sau către geam.
- Elevii trebuie să se poarte frumos- spiritul de fair-play.

Bibliografie

1. Legea nr. 319/20060 a securității și sănătății în muncă;
2. Ordinul nr. 3462/2012 privind aprobarea Metodologiei organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar;
3. Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, fișă informativă, Prevenirea violentei asupra personalului din sectorul educațional;
4. Năstoriu, Ioan - ABC-ul Primului Ajutor, Ed. CERES, București, 1989;
5. Andreescu, Gheorghe - Medicina Muncii, Elemente de Practică, Ed. Medicală, București, 1981;
6. Basuc, Mariana ș.a. - Securitate și Sănătate în Muncă - Cerințe Legale și Bune Practici, Centrul de Pregătire și Perfecționare Profesională al Inspecției Muncii, București, 2008;
7. Cărean, Mariana - Elemente de Ergonomie și Studiul Muncii, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2000.

ASIGURAREA MEDIULUI ȘCOLAR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL DE MASĂ PENTRU INTEGRAREA ELEVILOR CU DEFICIENȚE FIZICE

prof. Diaconu Valeria

Liceul Tehnologic „Alexe Marin” Slatina, Olt

Asigurarea mediului școlar din învățământul de masă pentru integrarea elevilor cu deficiențe fizice este o necesitate și presupune o abordare complexă, holistică și continuă.

Conform Convenției cu privire la Drepturile Copilului (CDC), se încurajează tendința de a vedea un copil ca un participant activ în procesul său de dezvoltare.

Dezvoltarea copilului este accentuată prin protecție, încurajarea progresului aptitudinilor și întărirea rolurilor participative în propria lor evoluție și transformare în calitate de participanți activi ai societății.

Dezvoltarea motrică a elevilor cu deficiențe fizice influențează negativ, în diferite grade și dezvoltarea cognitivă.

Elevii care adoptă în mod frecvent posturi incorecte în cadrul diferitelor activități desfășurate în școală, dar și în cadrul activităților de recreere, și care petrec multe ore în fața calculatorului, pot căpăta diferite deficiențe fizice, dar asta nu-i împiedică să desfășoare aceleași activități ca și ceilalți elevi din clasă, și rezolvă aceleași sarcini de învățare

Integrarea elevilor cu deficiențe fizice în învățământul de masă se face cu succes, iar corectarea deficiențelor fizice se face prin exerciții corective.

Exercițiul corectiv este o acțiune corporală statică sau dinamică, încadrată în cerințele generale de practicare a exercițiilor fizice, cu respectarea regulilor: anatomice, fiziologice, biomecanice, folosite pentru prevenirea sau corectarea deficiențelor fizice. Exercițiul trebuie să tonifice musculatura care asigură forța necesară menținerii segmentului afectat în poziție și atitudine corectă, acționând în același timp asupra sistemului nervos la nivelul căruia se realizează stereotipia de redresare și automatizarea mișcării și posturii corecte.

În timpul acestui studiu, cele mai întâlnite cazuri de deficiențe fizice sunt cele legate de deformarea coloanei vertebrale. Acestea se clasifică în deviații sau deformații ale coloanei vertebrale în plan sagital și deviații sau deformații ale coloanei vertebrale în plan frontal.

Cifoza reprezintă o deviație a coloanei vertebrale în plan sagital, cu convexitatea îndreptată posterior, reprezentând o accentuare a curbării fiziologice dorsale. De cele mai multe ori, această deformație a coloanei vertebrale nu necesită intervenție chirurgicală (mai ales în cifozele posturale), ea putând fi abordată și redresată prin kinetoterapie. Cifoza se poate prezenta fără simptome. Uneori se dezvoltă o durere de spate persistentă. Cifoza este observată deoarece modifică aspectul corpului.

Umerii par mai rotunzi, lungimea brațelor pare mai mare comparativ cu restul corpului, coloana superioară este mai curbată față de normal. Această deformare poartă și numele de “*cocoașă*”. Copilul cifotic are poziția capului și jumătatea superioară a trunchiului mult aplecate în față, manifestând și o proeminență a bazinului.

Programul elevilor care au cifoza cuprinde următoarele obiective pe termen lung: tonifierea în condiții de scurtare a grupelor musculare ale spatelui din regiunea dorsală, tonifierea în condiții de alungire a grupelor musculare anterioare ale toracelui, prevenirea creării unei curburi compensatorii lordotice. Obiectivele pe termen scurt pe care le urmăresc la elevii cu cifoza este formarea unui reflex stabil de atitudine corectă a corpului atât în acțiunile statice, cât și în cele dinamice, precum și corectarea atitudinilor deficiente ale umerilor, omoplaților și ale toracelui, care însoțesc de regulă cifoza.

Acești elevi desfășoară următoarele tipuri de exerciții: stând în picioare, cu brațele pe lângă corp, cu gantere de 500 g în mâini, elevul duce brațele prin lateral sus, schimbând orientarea mâinii atunci când “brațele ajung paralele cu solul”, mișcarea se continuă până brațele ajung sus după care înainte de începerea coborârii se schimbă, iar orientarea mâinilor; stând în picioare, cu brațele pe lângă corp, cu gantere de 500 g în mâini, elevul îndoie coatele după care le întinde în sus, apoi revine; stând în picioare, cu brațele pe lângă corp, cu gantere de 500 g în mâini, elevul duce alternativ câte un braț sus menținând cotul întins.

Lordoza este o deviație a coloanei vertebrale, în plan sagital cu convexitatea anterioară, prin accentuarea curburilor fiziologice a coloanei vertebrale. Programul de kinetoterapie se efectuează individual, deoarece necesită o evaluare clară a posibilităților fizice, musculare și articulare. Regiunea lombară este adesea sediul durerilor care pot fi de origine: vertebrală (leziunile rachisului lombar, articulațiilor sacroiliace, discurilor intervertebrale), renală (litiaze renale sau ureterale, nefrite cronice) sau abdominale. Cauzele apariției lordozelor sunt: poziția incorectă a corpului (din obișnuință /din cauza vreunei slăbiciuni a mușchilor), slăbirea tonusului abdominalilor, obezitatea, cifoza, scolioza, purtarea încălțăminte necorespunzătoare, poziții statice prelungite în bancă/ la birou cu membrele inferioare flectate pe bazin sub unghi mai mic de 90° și cu trunchiul în flexie dorsală; tulburări de creștere și dezvoltare care produc o insuficiență musculo-ligamentară a musculaturii spatelui și coloanei vertebrale, greutate mare a trunchiului, tulburarea funcției de atitudine corectă a corpului în poziție ortostatică.

La elevii care prezintă lordoza programul cuprinde următoarele obiective pe termen lung: tonifierea în condiții de scurtare a grupelor musculare ale abdomenului, tonifierea în condiții de alungire a grupelor musculare ale spatelui din regiunea sacro-lombară, prevenirea creării unei curburi cifotice compensatorii a coloanei vertebrale în regiunea dorsală. Programul copiilor/elevilor mai cuprinde obiective pe termen scurt, cele mai importante fiind: formarea unui reflex stabil de atitudine corectă a corpului atât în acțiunile statice, cât și în cele dinamice, precum și corectarea atitudinii bazinului.

Acești elevi desfășoară următoarele tipuri de exerciții din poziția pe genunchi: îndoirea coatelor, cu apropierea pieptului de sol; pe genunchi, pe călcâie șezând, cu brațele întinse înaintea pe sol - expirație; ducerea trunchiului înainte, prin târârea pieptului pe sol și flectarea brațelor, până ajunge în poziția pe genunchi, cu sprijin pe palme – inspirație; mâinile la spate: aplecarea trunchiului înainte; cu mâinile la ceafă: aplecarea trunchiului înainte.

Dacă elevul are o cifoză/lordoză și nu are un program de exerciții corective pe care le execută zilnic, în timp coloana vertebrală suferă modificări la nivelul tuturor curburilor fiziologice. Astfel, apar curburile compensatorii, care aduc după sine, deviații complexe ale coloanei vertebrale în plan sagital.

Scolioza, este definită ca fiind o deviație a coloanei vertebrale în plan frontal, care poate fi situată în una sau mai multe regiuni ale acesteia. Kinetoterapia este obligatorie în toate programele terapeutice ale scoliozei, acestea reprezentând, în majoritatea cazurilor, succese pentru elevi. La rândul lor, scoliozele se clasifică în scolioze în C – toracală sinistroconvexă (spre stânga) sau toracală dextroconvexă (spre dreapta) și scolioze în S - toracală dextroconvexă (spre dreapta) și lombară sinistroconvexă (spre stânga) sau toracală sinistroconvexă (spre stânga) și lombară dextroconvexă (spre dreapta).

Putem recunoaște o scolioză dacă observăm că, elevul are un umăr care pare mai înalt decât celălalt sau un șold care pare mai înalt decât celălalt, capul copilului nu este centrat pe corpul său; un omoplat poate fi mai proeminent decât celălalt; coastele sunt mai ridicate pe o parte când copilul se apleacă în față din talie, linia taliei poate părea mai plată pe o parte. Cauzele apariției scoliozelor sunt: deformități congenitale ale coloanei, inegalitatea membrilor inferioare (dacă un picior este mai scurt decât celălalt), probleme neuromusculare, atrofia mușchilor coloanei, traumatisme, moștenirea genetică, o cauză inflamatorie precum apendicita acută. În concluzie, la elevul cu scolioză, un umăr, un omoplat, coastele dintr-o parte sau un șold pot părea mai înalte decât celelalte, iar capul nu are poziție centrală. Scolioza nu doare și este deficiența fizică, care neobservată la timp se accentuează galopant, ajungându-se în numeroase cazuri la intervenție chirurgicală pentru a putea fi stabilizată.

Programul elevilor care au scolioză cuprinde următoarele obiective pe termen lung: dezvoltarea toracelui în sensul redobândirii formei simetrice, tonifierea în condiții de alungire a grupelor musculare ale spatelui de partea concavității, tonifierea în condiții de scurtare a grupelor musculare ale spatelui de partea convexității. Programul elevilor cu scolioză cuprinde următoarele obiective pe termen scurt: formarea unui reflex stabil de atitudine corectă a corpului atât în acțiunile statice, cât și în cele dinamice, precum și corectarea atitudinilor deficiente ale umerilor, omoplaților și bazinului.

Acești elevi desfășoară următoarele tipuri de exerciții din poziția pe genunchi: cu mâna stângă pe creștet și dreapta pe șold și sprijin pe genunchiul stâng, cu dreptul întins lateral, îndoirea trunchiului spre dreapta, cu inspirație, revenire, cu expirație; cu sprijin pe palme, execută ducerea piciorului drept întins înapoi cu inspirație, revenire cu expirație; cu sprijin pe palme, execută ducerea brațului drept oblic sus, cu inspirație, revenire cu expirație; cu sprijin pe palme, execută deplasarea mâinilor spre

stânga, cu revenire în poziția inițială; cu sprijin pe palme, execută simultan ridicarea brațului drept întins sus și piciorul stâng întins înapoi. Gimnastica respiratorie în scolioze este de fapt inseparabilă de exercițiile specifice corective. Fiecare exercițiu este însoțit de mișcări respiratorii și expiratorii ritmice, la care se asociază instruirea copilului pentru respirația unilaterală. Se pot asocia și exerciții separate de respirație sau precedând exercițiile kinetice, dar acestea nu trebuie prea mult folosite, căci produc oboseală și perturbații prin hiperoxigenare, atâta vreme cât nevoia de oxigen nu este creată de o activitate musculară echivalentă.

Pe lângă deficiențele fizice enumerate mai sus, un loc aparte îl ocupă deficiențele piciorului. Este foarte importantă depistarea acestor deficiențe fizice încă de la o vârstă timpurie, deoarece efectul exercițiului corectiv poate avea rezultate foarte bune, care pot duce până la corectarea definitivă a unei deficiențe. Medicul specialist stabilește în urma unui consult, gravitatea deficienței fizice, iar kinetoterapeutul întocmește un program individual de exerciții corective. Prin practicarea acestor exerciții corective, se obțin efecte multiple, care se răsfrâng asupra structurii corpului, funcțiilor organice și psihicului copilului, toate acestea menținând atitudinea corectă a corpului

Bibliografie:

1. Cordun Mariana - Kinetologie medicală, Editura Axa, București, 1999;
2. Drăgan Ioan – Medicina sportivă, Editura Medicală, București, 2002;
3. Pásztai Zoltan - Kinetoterapia în recuperarea funcțională posttraumatică a aparatului locomotor, Editura Universității din Oradea, 2001;
4. SBENGHE Tudor – Kinetoterapia profilactică, terapeutică și de recuperare, Editura Medicală, București, 1981.
5. <https://ombudsman.md/wp-content/uploads/2024/01/asiigurarea-dreptului-la-educatie-a-copiilor-cu-deficiente-senzoriale.pdf>

SINDROMUL EPUIZĂRII PROFESIONALE

prof. Vulpe Carmen Rodica,

Colegiul Tehnic „General Gheorghe Magheru”, Târgu-Jiu

prof. Drăgănescu Crina Adriana

Liceul Roșia Jiu, Fărcășești

Introducere

Această lucrare își propune să prezinte și să analizeze efectele burnout-ului în societatea contemporană, concept pentru care interesul cercetătorilor și al specialiștilor din toate colțurile lumii a crescut exponențial în ultimii ani.

Sindromul de burnout este una dintre cele mai discutate probleme legate de sănătatea mintală în societatea modernă. Într-o lume care se confruntă cu provocări socio-economice majore, oamenii resimt o presiune din ce în ce mai mare în viața de zi cu zi, în special la locul de muncă. În consecință, liderii, angajații și muncitorii dintr-o varietate de industrii și sectoare din întreaga lume suferă din cauza stresului, oboselei și epuizării când vine vorba de muncă. De-a lungul timpului, burnout-ul a fost studiat și diagnosticat în rândul angajaților din diverse domenii, cum ar fi personalul medical, profesorii, asistenții sociali și angajații din sectorul financiar. Acest sindrom nu este încă pe deplin acceptat ca fiind o tulburare mintală în sine, însă afectează tot mai mulți indivizi.

Cadru conceptual – sindromul de burnout

Conceptul de „burnout” a fost descris pentru prima dată în două articole științifice publicate în 1974 – unul de către Herbert Freudenberger și unul de Sigmund Ginsburg. În anii ce au urmat, Freudenberger, psiholog și psihoterapeut din SUA de origine germană, a făcut termenul popular într-o serie de publicații ulterioare. Drept urmare, el este considerat ca fiind părintele fondator al conceptului.

În articolul său din 1974, Freudenberger descrie burnout-ul ca fiind o stare de „epuizare datorată unor solicitări excesive de energie, putere sau resurse” la locul de muncă (Freudenberger, 1974, p. 159).

Burnout-ul este, în cuvinte simple, un tip special de stres legat de muncă – o stare de epuizare fizică sau emoțională care implică, de asemenea, un sentiment de realizare redusă și pierderea identității personale. Cercetătorii subliniază faptul că factorii individuali, cum ar fi trăsăturile de personalitate și viața de familie, fac ca anumite persoane să fie mai vulnerabile și mai predispuse la acest sindrom.

Burnout-ul este o stare de epuizare emoțională, fizică și mentală cauzată de stres excesiv și prelungit, definit, care se caracterizează prin trei dimensiuni – lipsă de energie, cinism și ineficacitate. Acesta apare atunci când un individ se simte copleșit, epuizat din punct de vedere emoțional și incapabil să facă față cerințelor constante. Pe măsură ce stresul continuă, persoana începe să își piardă interesul și motivația pentru un anumit rol sau pentru o anumită poziție în cadrul unei companii.

În ultimii ani, a existat un dezacord – sunt burnout-ul și depresia aceleași fenomen? Acestea par să împărtășească trăsături similare (de exemplu, pierderea interesului și a concentrării). Cu toate acestea, rezultatele de până acum sunt neconcludente și cercetătorii nu au ajuns la un acord.

Burnout-ul poate fi rezultatul unui stres continuu, însă nu este echivalent cu prea mult stres. Stresul, în general, implică conceptul de „prea mult” – prea multe presiuni, prea multe solicitări fizice și mentale. Cu toate acestea, oamenii stresați consideră în general că, dacă pot ține totul sub control, se vor simți mai bine.

Burnout-ul, pe de altă parte, implică ideea de „nu sunt suficient”. Indivizii afectați de acest sindrom se simt goi și epuizați mintal, lipsiți de motivație. Aceștia nu văd adesea nicio speranță de schimbare pozitivă.

De obicei suntem conștienți atunci când suntem supuși la stres, însă nu întotdeauna observăm burnout-ul.

Cauzele, efectele și prevenirea burnout-ului

Potrivit lui Freudenberger, burnout-ul se caracterizează prin simptome fizice precum epuizare, oboseală, dureri de cap frecvente, tulburări gastro-intestinale, insomnie și dificultăți de respirație. Semnele comportamentale includ frustrare, furie, o atitudine suspectă, un sentiment de omnipotență sau exces de încredere, consumul excesiv de tranchilizante și barbiturice, cinism și semne de depresie. Freudenberger nu numai că a descris simptomele burnout-ului, ci a enumerat și factorii de personalitate care predispun oamenii la acest sindrom. În primul rând „cei dedicați” sunt cei mai vulnerabili când vine vorba de epuizare. (Freudenberger, 1974, p. 161).

Burnout-ul este cel mai adesea asociat cu locul de muncă, însă oricine se simte suprasolicitat și subevaluat este expus riscului de epuizare, de la angajatul care nu a avut o vacanță de ani de zile, până la mama care stă acasă, îngrijește copiii, și se ocupă de treburile casnice.

Cu toate acestea, burnout-ul nu este cauzat doar de munca stresantă sau de prea multe responsabilități. Există și alți factori care contribuie, inclusiv stilul de viață și trăsăturile de personalitate. Drept urmare, putem împărți factorii care conduc la epuizare în trei categorii.

Factori ce țin de locul de muncă: sentimentul lipsei de control asupra muncii; lipsa de recunoaștere și recompensare pentru munca depusă; cerințe ambigue și excesiv de solicitante; muncă monotona, lipsită de provocări; lucrul într-un mediu haotic, dezorganizat.

Factori ce țin de stilul de viață: lipsa socializării și a relaxării; lipsa unor persoane apropiate, care să poată oferi sprijin; tendința de asumare a prea multor responsabilități, fără a accepta ajutor din partea altora persoane; lipsa de odihnă și somn.

Trăsături de personalitate: tendințe perfecționiste; pesimism – viziune negativă asupra propriei persoane și asupra lumii; nevoia de a deține mereu controlul – reticența de a delega;

Burnout-ul reduce productivitatea și consumă energia, iar persoana afectată se simte din ce în ce mai neajutorată, lipsită de speranță, cinică și plină de resentimente. În cele din urmă, ar putea simți

că nu mai are nimic de oferit. Efectele negative ale burnout-ului se resimt în toate aspectele vieții – acasă, la serviciu și în viața socială. Burnout-ul poate provoca, de asemenea, schimbări pe termen lung în organism, care conduc la vulnerabilitate în fața unor boli și la imunitate generală scăzută.

Efectele burnout-ului se pot resimți atât la nivel individual, cât și la nivel organizațional.

La nivel individual, burnout-ul poate avea efecte pe termen lung asupra sănătății celor afectați. Mai multe studii au arătat că cei cu niveluri ridicate de epuizare au avut o rată mai mare de internare în spital pentru probleme cardiovasculare (Toker et al., 2005; Toppinen-Tanner, Ahola, Koskinen & Väänänen, 2009) și un risc mai mare de a dezvolta probleme de sănătate mintală (Ahola & Hakanen, 2014).

La nivel organizațional, burnout-ul poate duce, printre altele, la o productivitate scăzută și la reducerea eficienței, a satisfacției în muncă și a angajamentului atât față de job, cât și față de organizație (Williams, Manwell, Konrad & Linzer, 2007). Mai mult, burnout-ul a fost asociat și cu absenteismul și intenția de a părăsi locul de muncă (Laschinger, Wong & Grau, 2012; Leiter & Maslach, 2009).

Freudenberger nu numai că a descris burnout-ul, ci a sugerat și măsuri preventive. Deoarece el considera că burnout-ul este legat în mod special de medii de lucru specifice, el a propus intervenția la nivel organizațional și nu doar la nivel individual. Recomandările sale au inclus ore de lucru mai scurte, rotația personalului, supravegherea frecventă și formarea profesională.

Factorii situaționali sunt cei care contribuie cel mai mult la burnout, așa că sunt adesea necesare schimbări la nivel de sarcini, echipă sau chiar organizație. Cu toate acestea, există acțiuni mai puțin categorice care pot ajuta.

1. Socializarea: Contactul social este un antidot natural împotriva stresului, iar o discuție față în față cu un prieten sau un membru al familiei este una dintre cele mai rapide modalități de a calma sistemul nervos și de a scăpa de stres. Interlocutorul nu trebuie să fie capabil să „rezolve” factorii de stres, ci trebuie doar să fie un bun ascultător, care să ofere anteteie în conversație, fără să fie distras sau să judece. Socializarea cu colegii poate, de asemenea, să ajute. Legarea de prietenii cu oamenii cu care lucrăm poate preveni burnout-ului. În pauză, de exemplu, în loc să ne focusăm atenția către telefon, este de preferat să purtăm o conversație cu colegii. Limitarea contactului cu persoane negative, toxice este vitală. Interacțiunea cu oameni pesimiști, care nu fac decât să se plângă, va duce la o stare de spirit proastă, energie scăzută și o perspectivă negativă asupra vieții.

2. Schimbarea atitudinii față de locul de muncă: Este important să găsim satisfacție în muncă. Chiar și la un loc de muncă mediocru, ne putem concentra pe modul în care ceea ce facem îi ajută pe alții, de exemplu, sau oferă un produs sau serviciu necesar. Schimbarea atitudinii față de locul de muncă poate ajuta la recăpătarea sentimentului de control și a motivației. Este important să găsim un echilibru. Dacă locul de muncă nu ne oferă satisfacție sau un scop, putem căuta aceste

lucruri în alte aspecte ale vieții – familie, prieteni, hobby-uri, voluntariat. Folosirea zilelor de concediu este, de asemenea, esențială pentru odihnă și recuperare.

3. Reevaluarea priorităților: Este important să avem prioritățile bine definite, să știm cum să spunem „nu” solicitărilor care nu sunt urgente, nu țin de noi sau de care pur și simplu nu vrem să ne ocupăm. O pauză zilnică de la tehnologii poate face diferența. O oră pe zi în care să punem laptopul și telefonul deoparte, să nu deschidem notificări sau email-uri poate fi mai benefică decât ne-am aștepta. Totodată, creativitatea poate fi un antidot împotriva epuizării. Ne putem relaxa cu un proiect interesant sau cu un hobby nou care să nu aibă legătură în niciun fel cu activitățile desfășurate la locul de muncă.

4. Un stil de viață sănătos: În general, nu acordăm suficientă importanță somnului, sportului și dietei. Un somn odihnitor, 30 de minute de mișcare în fiecare zi și o dietă sănătoasă pot face diferența. Exercițiile ritmice, în care ne mișcăm atât brațele, cât și picioarele, sunt o modalitate extrem de eficientă de a crește energia, de a relaxa mintea și de a ne transpune într-o stare de spirit mai bună. Totodată, o dietă sănătoasă – legume, fructe, pește, carne albă, lactate, mâncăruri cu un nivel redus de grăsimi și zahăr – ne ajută să ne menținem atât echilibrul fizic, cât și psihic.

Concluzii

Burnout-ul este un fenomen care a primit o atenție considerabilă din partea cercetătorilor în ultimii 50 de ani. Drept urmare, există cunoștințe avansate cu privire la prevalența, conceptualizarea, predictorii și efectele acestuia. Deși literatura de specialitate a avansat, burnout-ul este în continuare studiat cu interes. Acesta a apărut în anii '70, însă rămâne o problemă contemporană din cauza stresorilor persistenti de mediu și a provocărilor pentru angajați și organizații în ansamblu.

Burnout-ul este un sindrom conceptualizat ca rezultat al stresului cronic la locul de muncă, stres care nu a fost gestionat cu succes. Acesta se caracterizează prin trei dimensiuni: sentimente de epuizare a energiei, sentimente de negativism sau cinism legate de locul de muncă și eficacitate profesională redusă.

Simptomele burnout-ului pot fi fizice (senzație de oboseală, imunitate scăzută, dureri de cap, de spate sau musculare, apetit scăzut), psihice (sentiment de neputință, scăderea motivației, detașare, lipsă de speranță, perspectivă din ce în ce mai negativă asupra vieții) sau care țin de comportament (sustragerea de la responsabilități, izolare, procrastinare, frustrare).

Într-o societate în care așteptările sunt ca oamenii să lucreze ore îndelungate și să nu profite de zilele de concediu pentru a-și demonstra dedicarea, există ideea că trebuie să fim constant productivi – ceea ce în cele din urmă conduce la lipsa de grijă față de sine. Punând pauză și oferindu-ne timp pentru a avea grijă de noi – atât fizic, cât și mintal, putem elibera presiunile din viața de zi cu zi și putem reveni la un punct sănătos, în echilibru.

Bibliografie:

1. Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal Of Social Issues*, 30(1), 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
2. Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S., & Shapira, I. (2005). Burnout, mental and physical health: A review of the evidence and a proposed explanatory model. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 20, 269–309
3. Ahola, K., Toppinen-Tanner, S., Huuhtanen, P., Koskinen, A., & Väänänen, A. (2009). Occupational burnout and chronic work disability: An eight-year cohort study on pensioning among Finnish forest industry workers. *Journal Of Affective Disorders*, 115(1-2), 150-159. doi: 10.1016/j.jad.2008.09.021
4. Ahola, K., Hakanen, J., Perhoniemi, R., & Mutanen, P. (2014). Relationship between burnout and depressive symptoms: A study using the person-centred approach. *Burnout Research*, 1(1), 29-37. doi: 10.1016/j.burn.2014.03.003
5. Williams, E., Manwell, L., Konrad, T., & Linzer, M. (2007). The relationship of organizational culture, stress, satisfaction, and burnout with physician-reported error and suboptimal patient care. *Health Care Management Review*, 32(3), 203-212. doi: 10.1097/01.hmr.0000281626.28363.59
6. Spence Laschinger, H., Wong, C., & Grau, A. (2012). The influence of authentic leadership on newly graduated nurses' experiences of workplace bullying, burnout and retention outcomes: A cross-sectional study. *International Journal Of Nursing Studies*, 49(10), 1266-1276. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2012.05.012
7. Schaufeli, W., Leiter, M., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. doi: 10.1108/13620430910966406

PREGĂTIREA ȘCOLII PENTRU SITUAȚII DE URGENȚĂ

prof. Filip Carmen, Școala Gimnazială Nr. 30, Timișoara

Pregătirea școlii pentru situații de urgență de tip cutremur, incendiu, alarmare materiale explozibile, fenomene meteo periculoase, atac terorist etc. presupune atât măsuri preventive cât și exersarea unui comportament corect în cazul apariției unor situații de urgență.

Măsurile preventive presupun existența unor căi de evacuare și salvare, căi care trebuie cunoscute atât de elevi cât și de profesori și de întreg personalul școlii. Aceste căi nu trebuie blocate ci ele trebuie să asigure un acces rapid la ieșirea din școală.

Semnalele de alarmare trebuie să fie cunoscute de toți cei din școală și este bine să existe și echipamente de rezervă pentru alarmare și pentru acțiune în caz de dezastru, care să fie funcționale .

Alt aspect vizează amplasarea claselor care au copii cu handicap locomotor. Se ține cont și de vârsta copiilor.

Pe lângă planul general al școlii există un plan de alarmare și evacuare.

Profesorii instruiesc elevii legat de toate aceste aspecte și de obicei există o bună colaborare cu personalul inspectoratului pentru situații de urgență.

Comportamentul copiilor trebuie să fie în funcție de pericole. În încăperile cu fum trebuie să se deplaseze cât mai aproape de podea, focul de pe haine se poate stinge prin rostogolire pentru a bloca oxigenul care întreține arderea sau cu ajutorul unui alt obiect vestimentar, în caz de cutremur trebuie să țină o carte la o anumită distanță deasupra capului și să se așeze sub bancă , care le asigură o anumită protecție. Elevii trebuie instruiți și cum să acorde primul ajutor în caz de urgență.

Annual se realizează exerciții de alarmare care sunt precedate de instruirea profesorilor și a elevilor.

Activitatea principală constă în evacuarea rapidă a clădirii și verificarea prezenței la locul de adunare.

Pregătirea copiilor în ceea ce privește sănătatea și securitatea la locul de muncă se poate realiza prin tot felul de activități atât în cadrul orelor de dirigenție cât și sub forma unor activități extrașcolare.

La clasele primare se pot programa convorbiri cu specialiștii, vizite la muzeul Pompierilor, la ISU, se pot face proiecții de filme educative, se pot colora cărți cu desene tematice, se pot organiza concursuri având ca temă focul, cutremurele, cum pot fi prevenite incendiile, jocuri de rol.

La clasele gimnaziale pot avea loc întâlniri cu specialiștii, mese rotunde, antrenamente practice, realizarea unor proiecte, referate, teme, în domeniul situațiilor de urgență, expoziții cu lucrări ale copiilor, realizarea de benzi desenate, vizionări de filme documentare, excursii.

La clasele liceale pot avea loc consultări site-uri, conferințe, seminarii, antrenamente practice, exerciții de simulare etc.

Anul acesta am avut o foarte bună colaborare cu Inspectoratul pentru situații de urgență, am realizat în comun activități de învățare atât pentru profesori cât și pentru elevi, atât în ceea ce privește acordarea primului ajutor (cu exerciții practice), cât și sub forma unor discuții pe marginea unor filmulețe vizionate ,legate de protecția personală în caz de cutremur, incendii etc.

De asemenea am colaborat foarte bine cu Poliția și organizații non-guvernamentale care se ocupă cu educația antidrog.



Bibliografie:

<https://isutimis.ro>

<https://gov.ro>

<https://www.usab-tm.ro>

<https://igsu.ro>

MĂSURI DE SECURITATE ȘI SĂNĂTATE ÎN MUNCĂ PRIVIND STAGIILE DE PRACTICĂ ALE ELEVILOR

prof. Florea Mihaela-Camelia

Liceul Tehnologic „Domnul Tudor”, Drobeta Turnu Severin

Stagiile de practică constituie un element esențial în formarea elevilor, pregătindu-i pentru intrarea pe piața muncii și familiarizarea lor cu aceasta.

Cei mai mulți tineri, odată ieșiți de pe băncile școlii își doresc să își construiască o carieră care, de cele mai multe ori, este diferită față de domeniul pe care l-au studiat.

Importanța stagiilor de practică stă în dezvoltarea abilităților profesionale aplicate și constituie un început de drum pentru tinerii fără experiență care nu au o bună informare cu privire la domeniul pentru care se pregătesc, lucru care generează o rată a șomajului crescută în rândul acestora. Stagiul de practică are scopul de a aduce elevii în contact cu lumea activă și de a le completa pregătirea profesională și personală prin efectuarea de practică într-un mediu de producție real și de a le facilita găsirea unui domeniu de activitate potrivit domeniului studiat.

Securitatea și sănătatea în muncă reprezintă ansamblul de activități instituționalizate având ca scop asigurarea celor mai bune condiții în desfășurarea procesului de muncă, apărarea vieții, integrității fizice și psihice, sănătății lucrătorilor și a altor persoane participante la procesul de muncă. Normele privind securitatea și sănătatea în muncă se aplică și studenților și elevilor în timpul stagiilor de practică, impunându-se colaborarea între unitățile de învățământ și societățile de practică pentru elaborarea unor convenții care să asigure informarea cu privire la riscurile profesionale. Partenerul de practică are responsabilitatea de a instrui practicanții, de a asigura echipamente de protecție și de a informa inspectoratul teritorial de muncă în caz de incidente.

În România, legislația privind securitatea și sănătatea în muncă este reprezentată, în primul rând, de Legea nr. 319/2006 și de normele de aplicare stabilite prin H.G. nr. 1425/2006. Aceste reglementări se aplică nu doar angajaților, ci și studenților și elevilor care efectuează stagiul de practică.

Este esențial ca unitățile de învățământ și societățile care oferă locuri de practică să colaboreze pentru a crea o convenție care să acopere aspectele de SSM.

Chiar dacă legea nu prevede explicit, unitatea de învățământ și societatea în cadrul căreia se desfășoară stagiul de practică trebuie să elaboreze o convenție de securitate și sănătate în muncă care să stipuleze modul de informare a elevilor sau studenților în legătură cu riscurile profesionale la locul de practică, dar și despre verificarea stării de sănătate a acestora.

Partenerul de practică, adică societatea unde se desfășoară stagiul, are responsabilitatea de a desemna persoane care se vor ocupa cu informarea și monitorizarea activităților practicanților. În

acest context, studenții și elevii au de îndeplinit anumite obligații. Aceștia trebuie să respecte regulamentul intern al partenerului de practică și normele de protecție a muncii, să participe la activități doar după ce au fost instruiți corespunzător, să întrerupă orice activitate cu risc de accidentare și să raporteze imediat orice incident.

Societatea partener de practică are, de asemenea, responsabilități esențiale. Aceasta trebuie să instruiască practicanții în legătură cu normele de protecție a muncii, să efectueze un examen medical înainte de începerea stagiului (mai ales în cazurile cu riscuri profesionale), să asigure echipamente de protecție adecvate și să pună la dispoziția studenților echipamente de muncă care nu prezintă pericol. De asemenea, este important ca societatea să ofere materiale igienico-sanitare și să se asigure că practicanții înțeleg semnificația indicatoarelor de avertizare, chiar dacă acestea sunt în general intuitive.

În eventualitatea unui incident în care sunt implicați studenți sau elevi, partenerul de practică are obligația de a informa imediat inspectoratul teritorial de muncă.

Legea nr. 258/2007 este cea care reglementează modul în care elevii și studenții pot desfășura activități practice, menite să le completeze cunoștințele teoretice dobândite în timpul studiilor. Această lege stabilește atât definițiile esențiale, cât și obligațiile și drepturile părților implicate în procesul de practică. Este important de reținut că această lege vizează strict practica elevilor și studenților, în timp ce stagiatura la locul de muncă este reglementată de un alt act normativ - *Legea nr. 335/2013 privind efectuarea stagiului pentru absolvenții de învățământ superior*. Dacă prima lege se referă la elevi și studenți, cea de-a doua vizează absolvenții și presupune încheierea de contracte de stagiu, accesorii contractelor de muncă.

În accepțiunea Legii 258/2007, practica reprezintă activitatea realizată de elevi și studenți în concordanță cu planul de învățământ, având ca scop verificarea și aplicarea cunoștințelor acumulate. Practicantul, fie el elev sau student, se angajează în activități care îi permit să își dezvolte abilități specifice domeniului pentru care se pregătește. Practicile sunt organizate printr-un contract-cadru între unitatea de învățământ (organizatorul) și partenerul de practică, care poate fi o companie sau o instituție publică. Aceste activități se pot desfășura conform unui program stabilit, care poate varia de la săptămânal la cumulativ, la finalul unui modul sau al anului școlar. Durata și modul de evaluare a practicii sunt specificate în planul de învățământ, iar participarea la aceste activități este obligatorie pentru promovarea anului de studiu.

Partenerul de practică are datoria de a oferi un mediu adecvat pentru desfășurarea activităților, având personal calificat care să coordoneze și să evalueze practicile. Este esențial ca aceste activități să se desfășoare în condiții normale, iar programul să nu depășească ora 20:00, cu excepția instituțiilor din domeniul apărării.

De asemenea, partenerul trebuie să asigure instruirea practicantului cu privire la normele de protecție a muncii și siguranță, așa cum se specifică mai sus, să monitorizeze prezența acestuia și să îl ajute în îndeplinirea programului de practică.

Practicanții sunt obligați să respecte programul stabilit și regulile interne ale partenerului. Prezența la activități este crucială, iar în caz de absență din motive obiective, aceștia trebuie să recupereze practica fără a afecta studiile teoretice. Pe parcursul desfășurării activităților, practicantul trebuie să participe activ la toate sarcinile relevante domeniului său de studiu, după ce a fost instruit în privința normelor de siguranță.

Bibliografie:

1. <https://www.cabinetexpert.ro/2024-08-22/itm-oficial-masuri-de-securitate-si-sanatate-in-munca-privind-practica-elevilor-si-studentilor.html>
2. <https://proiect-activ.ro/stagiile-de-practica-si-importanta-lor/>

TENDINȚE ACTUALE ÎN MANAGEMENTUL SĂNĂTĂȚII ȘI SECURITĂȚII OCUPAȚIONALE ÎN UNITĂȚILE ȘCOLARE

prof. Georgescu Otilia

Colegiul Tehnic Poștă și Telecomunicații „Gheorghe Airinei”, București

prof. Vasile Steluța

Liceul Tehnologic „Petru Poni”, București

Managementul sănătății și securității ocupaționale (SSO) în unitățile școlare reprezintă un domeniu esențial pentru asigurarea unui mediu de lucru sigur și sănătos pentru cadrele didactice, personalul auxiliar și elevi. Odată cu evoluția tehnologiei și schimbările sociale, acest domeniu trece prin transformări semnificative. Printre tendințele actuale se numără digitalizarea și automatizarea proceselor, impactul sănătății mintale asupra locului de muncă, precum și nevoia unei colaborări mai strânse între angajatori, angajați și sindicate pentru identificarea riscurilor și implementarea soluțiilor eficiente.

Tendințe actuale în domeniul SSO

1. *Digitalizarea și automatizarea proceselor* - Implementarea tehnologiilor digitale în unitățile școlare contribuie la o mai bună monitorizare a condițiilor de muncă și la reducerea riscurilor ocupaționale. De exemplu, utilizarea platformelor digitale pentru gestionarea programului de lucru, evaluarea riscurilor prin aplicații specializate și automatizarea unor sarcini administrative permit cadrelor didactice să se concentreze mai mult pe actul educațional.

Totodată, integrarea inteligenței artificiale și a sistemelor de monitorizare în timp real ajută la detectarea timpurie a potențialelor pericole la locul de muncă, cum ar fi condițiile de iluminare necorespunzătoare, temperatura inadecvată sau nivelurile ridicate de zgomot. Aceste sisteme pot genera rapoarte automatizate și sugestii de îmbunătățire, contribuind astfel la prevenirea accidentelor și la crearea unui mediu mai sigur pentru elevi, profesori și personalul auxiliar.

În plus, utilizarea platformelor de e-learning pentru formarea cadrelor didactice în domeniul sănătății și securității ocupaționale reduce necesitatea cursurilor tradiționale și oferă acces rapid la informații esențiale despre măsurile de prevenție. Prin digitalizare, raportarea incidentelor devine mai eficientă, deoarece aplicațiile mobile și platformele online permit angajaților să transmită rapid sesizări despre problemele întâmpinate, facilitând astfel o intervenție promptă din partea managementului școlar.

2. *Sănătatea și locul de muncă* - Stresul profesional, volumul mare de muncă și presiunea emoțională sunt factori care influențează starea de bine a profesorilor și a personalului auxiliar. Instituțiile de învățământ adoptă din ce în ce mai mult programe de suport psihologic, sesiuni de

consiliere și tehnici de gestionare a stresului pentru a sprijini sănătatea mintală a angajaților. Pe lângă consilierea psihologică, multe școli implementează strategii de prevenire a burnout-ului, precum echilibrarea sarcinilor de lucru, promovarea unui mediu de lucru colaborativ și flexibilitatea programului. Crearea unor spații de relaxare în unitățile școlare, precum și organizarea unor activități de team-building pot contribui la reducerea nivelului de stres și la îmbunătățirea climatului organizațional.

De asemenea, recunoașterea și recompensarea performanței profesorilor poate avea un impact pozitiv asupra moralului acestora, reducând astfel riscul de epuizare profesională.

3. Îmbătrânirea populației și securitatea muncii - Un număr semnificativ de cadre didactice se apropie de vârsta pensionării, ceea ce impune adaptarea condițiilor de muncă pentru a preveni accidentările și afecțiunile cronice. Introducerea unor programe de ergonomie, adaptarea mobilierului și a tehnologiilor utilizate sunt soluții pentru menținerea productivității și a sănătății personalului didactic.

Pe măsură ce profesorii înaintază în vârstă, riscul unor probleme de sănătate precum durerile de spate, afecțiunile articulare sau oboseala cronică crește. De aceea, instituțiile de învățământ trebuie să investească în mobilier ergonomic, cum ar fi scaune și birouri reglabile, pentru a reduce disconfortul fizic. De asemenea, introducerea unor pauze mai frecvente și a unor exerciții fizice simple în timpul zilei de lucru poate contribui la menținerea mobilității și prevenirea problemelor de sănătate.

În plus, utilizarea tehnologiilor asistive, cum ar fi tablourile interactive și softurile educaționale avansate, poate reduce efortul fizic depus de cadrele didactice și le poate ajuta să fie mai eficiente în activitățile lor zilnice. Adaptarea sarcinilor în funcție de capacitățile fizice și intelectuale ale profesorilor mai în vârstă este esențială pentru a le permite să își desfășoare activitatea într-un mod sustenabil și fără riscuri majore pentru sănătate.

Un alt aspect important este crearea unor programe de mentorat prin care profesorii cu experiență să poată ghida și sprijini noile generații de cadre didactice. Acest tip de colaborare nu doar că valorifică experiența acumulată, dar și reduce presiunea fizică și emoțională asupra profesorilor mai în vârstă, oferindu-le oportunitatea de a rămâne activi în domeniu fără a se suprasolicita.

4. Sustenabilitatea și sănătatea ocupațională - Adoptarea unor practici sustenabile în cadrul unităților de învățământ contribuie la un mediu de lucru mai sănătos. Reducerea utilizării materialelor toxice, reciclarea deșeurilor și optimizarea consumului de resurse sunt factori care sprijină nu doar protecția mediului, ci și bunăstarea angajaților și elevilor. Instituțiile de învățământ pot implementa măsuri ecologice precum reducerea consumului de hârtie prin utilizarea materialelor didactice digitale, instalarea unor sisteme eficiente de iluminat cu LED-uri și promovarea transportului sustenabil pentru profesori și elevi. De asemenea, utilizarea produselor de curățenie ecologice contribuie la reducerea expunerii la substanțe chimice periculoase, îmbunătățind

astfel sănătatea ocupațională. Un alt aspect esențial este crearea unor spații verzi în cadrul unităților de învățământ, cum ar fi grădinile școlare, care nu doar îmbunătățesc calitatea aerului, ci și oferă un mediu relaxant pentru profesori și elevi. Implicarea cadrelor didactice și a elevilor în programe de conștientizare ecologică și reciclare ajută la dezvoltarea unui comportament responsabil față de mediu și sănătate.

Sustenabilitatea în sănătatea ocupațională presupune și promovarea unui stil de viață activ în rândul profesorilor, prin încurajarea activităților fizice, a pauzelor active și a utilizării mobilierului ergonomic.

Provocări și soluții

Pentru ca aceste tendințe să fie implementate eficient, este esențială colaborarea dintre autorități, unitățile de învățământ, sindicate și angajați. Măsurile necesare includ:

- Elaborarea unor politici clare privind SSO, adaptate noilor realități tehnologice și sociale.
- Formarea continuă a cadrelor didactice pentru gestionarea riscurilor.
- Crearea unor mecanisme eficiente de raportare și soluționare a problemelor de securitate și sănătate la locul de muncă.

Soluții inovatoare pentru viitor

Un aspect important în dezvoltarea unui mediu de muncă sigur este implementarea unor tehnologii emergente. De exemplu, utilizarea inteligenței artificiale pentru identificarea riscurilor ergonomice sau monitorizarea condițiilor de mediu prin senzori poate contribui la prevenirea accidentelor și îmbunătățirea siguranței la locul de muncă. De asemenea, promovarea unei culturi organizaționale bazate pe prevenție și conștientizare poate reduce considerabil incidentele de muncă.

Managementul SSO în unitățile școlare trebuie să evolueze în paralel cu schimbările din societate. Digitalizarea, accentul pe sănătatea mintală, adaptarea la schimbările demografice și promovarea sustenabilității sunt aspecte esențiale pentru un mediu educațional sigur și eficient. Prin colaborare și adaptabilitate, aceste tendințe pot fi integrate cu succes, asigurând un echilibru optim între performanță și bunăstare. În acest context, investițiile în tehnologie și formarea continuă a personalului devin elemente cheie pentru viitorul sănătății și securității ocupaționale în educație.

Bibliografie:

1. Armstrong, M. *Human Resource Management Practice*. Kogan Page Publishers, 2021
2. Jain, R., & Leka, S. *Psychosocial Risk Management in Workplaces*. Springer, 2019
3. Wilson, J.R., & Sharples, S. *Evaluation of Human Work*. CRC Press, 2015
4. Nielsen, K., & Randall, R. *Workplace Health Promotion Programs: Effectiveness and Implementation*. Oxford University Press, 2013
5. Popescu, C. *Sănătatea și securitatea în muncă: abordări contemporane*. Editura Universitară, 2020

IMPACTUL TEHNOLOGIZĂRII ASUPRA DIVERSELOR DOMENII DE ACTIVITATE

prof. Georoceanu Lavinia, Liceul Tehnologic de Transporturi Auto, Craiova
prof. Păun Aurora- Mihaela, Școala Gimnazială „Ion Creangă”, Craiova

Tehnologiile informației și comunicațiilor și inteligența artificială influențează profund toate domeniile de activitate, economia, societatea, viața fiecărui individ și relațiile de orice natură stabilite la scară globală. Procesul de tehnologizare s-a extins așa de mult încât a acaparat toate aspectele vieții și oamenii au fost nevoiți să evolueze și să se adapteze la noile tehnologii, acestea ajungând să fie la îndemâna majorității. Pe de o parte este un avantaj al erei în care trăim de a împlini inteligența artificială cu rațiunea umană în direcția eficientizării și simplificării muncii și stilului de viață. Deși procesul de digitalizare a societății se desfășoară de câteva decenii, schimbările tehnologice se intensifică datorită capacității tot mai mari a dispozitivelor electronice de a stoca, prelucra și comunica informații.

Impactul digitalizării diferă pe de o parte după tehnologie, țară, sector și tip de activitate, iar pe de altă parte după lucrătorii din domeniul digital. Pentru a surprinde această complexitate, Eurofound a dezvoltat un cadru conceptual care își structurează cercetările în funcție de trei vectori ai schimbării: automatizarea sarcinilor, digitalizarea proceselor și coordonarea prin intermediul platformelor.

Sistemul propriu de cercetare și inovare al României este potențial capabil să evolueze și să țină ritmul cu dinamica globală din TIC și IA. Principalii factori favorizanți specifici țării noastre sunt: ponderea sectorului TIC în PIB, infrastructura Internet cu viteze mari de trafic, răspândirea largă a dispozitivelor mobile în rândul populației, interesul deosebit al tinerilor față de aceste tehnologii. Cu toate acestea, potențialul creativ al tinerilor din România în spațiul digital este utilizat mai ales pe cont propriu sau în comunități ad-hoc de utilizatori și mai puțin în proiecte lucrative de scară mare. De asemenea se resimt efectele negative ale migrației profesioniștilor, care diminuează efectivele disponibile în țară, determinând astfel un deficit de forță de muncă superior calificată în aceste domenii. Marile companii care activează în România se dovedesc, în prezent, mai agile decât universitățile în a se plia pe dinamica noilor tehnologii digitale, adaptându-și rapid modul de funcționare și oferta adresată unei piețe deschise și dominată de concurența între platforme.

În ciuda faptului că digitalizarea în mai toate domeniile a simplificat și eficientizat munca și viața oamenilor, există și câteva provocări pe care le întâmpinăm odată cu aceasta. În întreprinderi, digitalizarea este încetinită datorită accesului limitat la resurse financiare și lipsei de funcționari înalt calificați. Există preocupări tot mai mari cu privire la calitatea ocupării forței de muncă, deoarece digitalizarea perturbă continuitatea relațiilor de muncă. Digitalizarea ar putea îmbunătăți monitorizarea angajaților și gestionarea muncii bazate pe date, permițând colectarea mai rapidă a mai multor date și, eventual, colectarea mai multor date cu caracter personal, însă dacă nu ține cont de interesele lucrătorilor, digitalizarea poate spori expunerea acestora la riscuri fizice și psihosociale

care decurg din programul de lucru prelungit și fără socializare, din conectivitatea constantă și din suprapunerea timpului privat cu cel de lucru, precum și din creșterea intensității muncii și a stresului. În era digitală, dialogul social și negocierea colectivă se confruntă cu provocări tot mai mari în ceea ce privește anticiparea implicațiilor mai largi ale utilizării tehnologiilor avansate la locul de muncă.

În altă ordine, dacă reflectăm asupra modului în care accesul la internet ne influențează felul în care ne trăim viața, în care gândim, simțim, ne informăm, luăm decizii, iubim și visăm, am putea spune că era digitală a schimbat profund modul în care ne percepem pe noi înșine, comunicăm, interacționăm în grupuri și trăim alături de cei apropiați. Digitalizarea influențează mai multe aspecte în dezvoltarea copilului și a mediului în care crește, precum: neurofizic, psihologic, social, cultural și transgenerațional. Este important de menționat că ceea ce ne influențează comportamentul nu sunt dispozitivele în sine ci alegerile noastre cu privire la modul în care ne petrecem timpul, spre ce ne canalizăm energia, ce fel de relații întreținem, cum ne raportăm la propria persoană, cum ne împlinim diverse nevoi și rolul pe care îl dăm tehnologiei în viața de zi cu zi. Modul în care părinții se raportează la tehnologie și interacțiunile copiilor cu dispozitivele tehnologice în primii ani ai vieții lor, determină semnificația pe care acestea le vor avea în viața de zi cu zi. Acest exemplu al părinților va contribui în egală măsură la dezvoltarea abilității copiilor de a utiliza tehnologia în diverse scopuri dar va determina și capacitatea acestora de a alege de ce, cum, cât sau cu cine interacționează online. Internetul a crescut dramatic plaja de opțiuni, de informații și moduri de exprimare astfel că decizia de a discerne ce este benefic poate fi extrem de complicată chiar și pentru adulții conectați online. În aceste condiții, pentru micii utilizatori poate fi o sarcină aproape imposibilă dacă nu sunt ghidați corespunzător. Deși poate micuții sunt abili în termeni de folosire a tehnologiei, experiența de viață și ghidarea din partea adulților este esențială în acest domeniu pentru că cei mici nu au cum să intuiască pericolele sau să aleagă oportunitățile.

De aceea, conectarea copiilor în prezența unor adulți responsabili, conștienți de rolul lor de model și dispuși să privească modul în care exemplul lor personal influențează relația cu cei mici, este baza care determină o dezvoltare armonioasă a copiilor în viitor.

Bibliografie:

1. <https://www.eurofound.europa.eu/system/files/2022-01/ef21007ro1.pdf>

Era digitală: Implicațiile automatizării, digitalizării și platformelor digitale asupra muncii și ocupării forței de muncă

2. https://acad.ro/institutia/acte/media/puncte_vedere/2019.07.15_Manifest%20pentru%20adaptarea%20la%20Era%20digitala%20in%20Romania.pdf

Impactul revoluției digitale asupra omului și societății și unele măsuri necesare a fi luate Un manifest pentru adaptarea la Era digitală în România

3. <https://www.salvaticopiii.ro/Afla-mai-multe/Noutati/Conectarea-umana-in-era-digitala>

Conectarea umană în era digitală.

prof. înv. primar Ghejan Mariana

prof. înv. primar Nicolăiță Doina

Liceul Tehnologic de Transporturi Auto Craiova

„Sănătatea nu este numai o problemă individuală, ci privește tot atât de mult societatea în întregime – sănătatea nu este totul, dar fără sănătate totul este nimic.” (Schopenhauer)

Sănătatea mintală este o componentă esențială pentru creșterea și dezvoltarea armonioasă a copiilor și a adolescenților. Bazele sănătății mintale sunt puse în primii ani de viață ai copilului, iar de această investiție în sănătatea copiilor și familiilor beneficiază întreaga societate.

Afectarea sănătății mintale a copiilor și adolescenților are impact asupra multor aspecte ale vieții lor, pe lângă stigma socială, discriminare, în anumite cazuri există riscul ca aceștia să adopte comportamente nesănătoase, de risc, precum fumatul, consumul de alcool și droguri sau comportamentesexuale riscante. Performanța școlară poate fi, de asemenea, afectată, spre exemplu, un copil cu o tulburare de conduită care nu beneficiază de intervenție specializată are de două ori mai multe șanse de a abandona școala decât un copil cu dezvoltare tipică, comparativ cu ceilalți copii.

Într-o lume în care tehnologia acaparează universul copilăriei, copiii sunt privați de mișcarea atât de necesară corpului și dezvoltării sale armonioase.

Stări și comportamente, pe care le putem întâlni în rândul adolescenților:

1. ANXIETATEA și caracteristicile ei

- apare ca o experiență emoțională, implicând sentimente de o natură generalizată;
- este unul dintre cele mai chinuitoare afecte; copilul trăiește o stare de alarmă, panică, groază, teroare care implică chiar dezastrul personal, colapsul;
- este îndreptată spre viitor, există o serie de manifestări cognitive care ilustrează credința că ceva teribil se va petrece în viitorul apropiat;
- reacția emoțională de proporții se produce astfel la orice stimul care poate apărea, anxietatea neavând un obiect bine precizat. Anxietatea este astfel liberă, plutind în aer (free – floating) fără o țintă clară;
- este acompaniată de un disconfort subiectiv care se exprimă în stări de neliniște și tensiune. Copilul este incapabil să se relaxeze sau să se liniștească, fără a simți neastâmpăr și nervozitate;
- este însoțită de modificări la nivel fiziologic datorate dezechilibrului sistemului nervos vegetativ cu predominanță simpaticului;
- la nivel corporal, în mod manifest, crește ritmul cardiac, crește frecvența respirației, tensiunea arterială, apare senzația de gură uscată, de rău și vomă, uneori diaree, micțiuni frecvente;

2. PERFEȚIONISMUL și anxietatea de performanță. Cum identificăm perfecționismul?

- standardele personale-nivelul ridicat al așteptărilor față de propria persoană;
- îngrijorarea față de greșeli-erorile sunt percepute ca eșecuri, iar eșecurile duc la devalorizare, la pierderea aprecierii celorlalți;
- raportarea la așteptările părinților- sarcinile nefinalizate duc la nemulțumirea părinților;
- criticile parentale- raportarea la standarde exagerate impuse de către părinți;
- punerea la îndoială a acțiunilor-niciodată mulțumit pe deplin;
- organizarea- preferința exagerată pentru ordine
- răspunsul la expunerea unui mediu rigid, jignitor, ce include abuz psihic, manifestarea rușinii sau haos înăuntrul dinamicii familiei;
- dezvoltarea unor tendințe perfecționiste ca mecanisme de coping pentru a scăpa de abuz, pentru a reduce expunerea la rușine sau dezvoltarea unui tip de control într-un mediu haotic;
- în lipsa unor standarde parentale, copiii încearcă să obțină perfecțiunea ca o modalitate de a face față lipsei îndrumării și atenției din partea părinților lor;
- modelarea comportamentelor perfecționiste pe care le observă la părinții lor.

3. Sindromul BOREOUT - opusă fenomenului de burnout, boreout-ul este o afecțiune psihologică care apare atunci când o persoană se simte plictisită și dezinteresată de munca sa. Acest lucru poate duce la scăderea productivității și la probleme de sănătate mentală, precum depresia și anxietatea.

Cauzele boreout-ului pot fi legate de munca în sine sau de factori externi, cum ar fi: lipsa provocărilor școlare / profesionale sau monotonia; lipsa de interes / dezinteres școlar, profesional; lipsa satisfacției la școală; monotonia; ineficiența; nivelul scăzut al calității vieții; problemele personale sau stresul / oboseală / plictiseală la locul de muncă/școală; predispoziția pentru alcool, dezgust, absenteism; frustrare, anxietate, apatie.

Simptomele boreout-ului pot include: lipsa motivației, insatisfacție; plictiseală, apatie izolare; oboseală cronică (tulburări de somn), slăbirea sistemului imunitar; pierderea interesului față de activități care odinioară erau plăcute; scăderea stimei de sine; letargie; lipsa poftei de mâncare; cinism; depresie.

Cum putem preveni? Îmbunătățirea calității vieții personale prin: o schimbare a percepției despre sarcina de lucru / de învățare; o motivație adecvată; autodeterminare; o angajare proactivă; o relaționare pozitivă; găsirea de sens, înțelesuri și semnificații în activitățile desfășurate; realizări în alte planuri și evidențierea lor; validarea calităților și a resurselor personale.

Cu toții ne-am dori să avem o viață împlinită, cu sănătate, ferită de bolile tot mai neobișnuite care amenință omenirea. Chiar și urările pe care le adresăm celor dragi transmit „multă sănătate!”.

Dacă ar fi să vorbim despre ce are omul cel mai de preț, am vorbi despre cel mai important aspect, și anume, sănătatea. Atunci când o avem și nu ne deranjează nimic, de regulă, nici nu o

prețuim. Dar, cum ne îmbolnăvim, imediat punem la îndoială nu numai scopurile și planurile noastre, ci și toate dorințele și posibilitățile. De ce oare? Pentru ca să înțelegem acest lucru, trebuie să ne pierdem sănătatea. Pe tema acesteia există o afirmație ce spune că „jumătate de viață, omul consumă sănătatea sa pentru a câștiga toți banii, iar în timpul rămas - consumă toți banii pentru ca să-și reîntoarcă sănătatea pe care a pierdut-o”.

Pentru ca să trăim mult, nu trebuie decât să fim atenți la modul de viață pe care îl ducem. Fiecare dintre noi are dreptul la asta. Trebuie doar să facem cunoștință cu legile naturii, cu aceste legi ale naturii care ne mențin organismul viu și apt de activitate.

Trebuie să cunoaștem legile universului în care trăim, să învățăm să conviețuim cu ele după legile rațiunii, dar pentru a face asta trebuie să conștientizăm aceste lucruri și să fim ferm convinși că nimic nu contează mai mult decât sănătatea.

Sănătatea nu se poate oferi cuiva în dar, nu se poate cumpăra, nici chiar să o moștenim nu e posibil - ea trebuie doar păstrată. Trebuie să învățăm să trăim în lumea aceasta în armonie, neaducându-ne daune nici nouă, nici mediului înconjurător. Și atunci, avem dreptul să pretindem la Darul cel mai de preț - să vorbim despre sănătate.

Schopenhauer spunea că: „Sănătatea nu reprezintă totul, dar fără sănătate nimic nu contează.”

Deși este greu de definit, sănătatea ar putea fi considerată în cele din urmă ca o stare de bine fizic, psihic și social. Sănătatea îi conferă omului posibilitatea de a se opune cu eficiență maximă factorilor patogeni și factorilor de risc.

Standardul vieții moderne impune un stil de viață mai sănătos și căutarea unei ieșiri din rutina vieții cotidiene, o evadare din spațiul monden și viața legată de munca de birou. Toate acestea influențează alegerea sporturilor pentru care optăm fiecare dintre noi. Aceste trenduri culturale au deja un impact uriaș în lumea occidentală, stabilind prioritățile oamenilor și totodată o creștere a interesului pentru piețele formate din practicanți ai sporturilor apropiate de natură și mediu, precum înotul, ciclismul, pescuitul etc.

În ziua de astăzi, aproape totul este tehnologizat și asta se reflecta și în activitatea noastră, efortul fizic fiind aproape inexistent. Majoritatea preferă să nu mai circule pe jos chiar și atunci când distanțele sunt foarte mici sau folosesc ascensorul chiar și pentru un etaj. De ce să mergem la o plimbare în parc cu bicicleta sau pe jos când este mult mai comod să stai în fața computerului și să navighezi pe Net sau să privești la televizor în timp ce ronțai la o pungă de snacks-uri? Dar consecințele sedentarismului sunt multiple și chiar devastatoare, corpul uman având nevoie de mișcare pentru o bună funcționare a metabolismului. Pentru un mod sănătos de viață rețeta este: exercițiul fizic constant, alimentația corectă, odihna activă.

Avem posibilitatea să luăm masuri și să ne protejăm. Depinde de noi să fim atenți la ce mâncăm, ce bem, să facem sport, să facem o cură periodică de detoxifiere, să ajutăm organismul să

se regenereze. Vei spune ca esti ocupat, că nu ai timp sau bani. Gândește-te însă că vei pierde mai mulți bani și mai mult timp dacă nu vei avea grijă de sănătatea ta!

Bibliografie:

1. Ivan Aurel, „Medicina omului sănătos”, Ed. Medicală, Bucuresti, 1993
2. www.wikipedia.ro/
3. www.google.ro

MANAGEMENTUL SITUAȚIILOR DE CRIZĂ EDUCAȚIONALĂ - ÎNTRE TEORIE ȘI PRACTICĂ

prof. Goiceanu Dorina

Colegiul Național „Frații Buzești” Craiova

prof. Goiceanu Sandu

Colegiul Național Pedagogic „Ștefan Velovan” Craiova

Ce este o criză educațională?

Managementul situațiilor de criză educațională reprezintă un ansamblu de strategii, tehnici și măsuri luate pentru a preveni, gestiona și depăși crizele ca afectează sistemul educațional, fie la nivel individual, fie la nivel instituțional sau național.

Aceste crize pot fi cauzate de:

- factori interni (probleme administrative, conflicte între profesori și elevi, lipsa resurselor), sau
- factori externi (dezastre naturale, pandemie, instabilitate politică, atacuri cibernetice).

Ce întrebări ar trebui să ne punem când vorbim de criza educațională?

- Cu ce situații de criză educațională ne-am confruntat până acum?
- La ce soluție am apelat?
- Există o rețetă?
- Există un algoritm unic acceptat?

Aparent, pare simplu - în teorie...dar...

Să stabilim un potențial algoritm:

Poate ca un punct de plecare ar putea fi: **etapele activității de gestiune a situațiilor de criză:**

- Identificarea și cunoașterea situațiilor de criză;
- Etiologia situației de criză;
- Luarea deciziei;
- Stabilirea unui program de intervenție;
- Aplicarea măsurilor;
- Controlul;
- Evaluarea.

1. Program de intervenție?

Un Program de intervenție este un set de operații planificate în funcție de parametrii de definiție ai crizei, fiind astfel trasate liniile de evoluție și alternative pentru deciziile secundare.

2. Aplicarea măsurilor?

Aplicarea măsurilor înseamnă, de fapt, alinierea strategică a intervențiilor prin ajustarea lor permanentă la situație, la oameni, la caracteristicile momentului ales.

3. Controlul?

Controlul se refera la grija pentru localizarea cat mai fidela a fenomenului, evitarea si prevenirea altor efecte ale crizei sau chiar microcrize paralele, diversitatea procedurilor folosite.

4. Cu ce tipuri de crize educaționale ne confruntam?

■ după numărul subiecților implicați:

- crize individuale;
- crize de grup;
- crize colective, globale.

■ după gradul de dezvoltare în timp

- instantanee (apar brusc, fără putința anticipării prin predicții);
- intermitente (dispar în urma măsurilor de intervenție însă reapar după o anumită perioadă de timp).

■ după gradul de relevanta:

- critice (pot conduce la destructurarea organizației în care au apărut);
- majore (prezinta efecte importante fără a împiedica redresarea organizațională).

UN POSIBIL Plan de intervenție?

▪ Evaluarea are în vedere măsurarea și aprecierea stării finale a clasei în urma încheierii demersurilor rezolutive;

▪ Concluziile - semnificația acordată evenimentului critic trebuie să constituie un fundament temeinic de învățare;

▪ Depășirea stării de disconfort care are la bază ideea ca efortul este prea dificil;

▪ Înlăturarea sentimentelor de neputință, lipsă de speranță legată de idee că problema e mult prea dificilă și el este prea slab pentru a face ceva;

▪ Teama de eșec trebuie să înlăturată prin convingerea că orice succes mic este semnificativ;

▪ Înlăturarea tendinței la rebeliune.

ETAPELE MANAGEMENTULUI CRIZEI EDUCAȚIONALE

1. Identificarea și prevenirea crizei

➤ Monitorizarea indicatorilor de risc (absenteism ridicat, rezultate slabe la învățatură, lipsa resurselor didactice);

➤ Implementarea măsurilor de prevenție, cum ar fi politici de incluziune, sprijin psihologic și formare continuă a profesorilor.

2. Planificarea și pregătirea pentru criză

- Elaborarea unui plan de criză care include responsabili, proceduri și resurse disponibile;
- Simulări și exerciții pentru profesori și elevi (de exemplu, exerciții de evacuare sau gestionarea conflictelor).

3. Intervenția în timpul crizei

- Aplicarea măsurilor stabilite pentru a minimiza impactul crizei (ex. trecerea la învățământ online în caz de pandemie);
- Comunicare eficientă cu toți actorii implicați (elevi, părinți, profesori, autorități);
- Gestionarea emoțiilor și sprijin psihologic pentru elevi și cadre didactice.

4. Recuperarea și evaluarea post-criză

- Analizarea impactului și identificarea punctelor slabe în răspunsul la criză;
- Adaptarea strategiilor și îmbunătățirea planurilor de criză pentru viitor;
- Reintegrarea elevilor și profesorilor în procesul educațional normal.

EXEMPLE DE CRIZE EDUCATIONALE MAJORE ȘI SOLUȚII

I. Pandemia COVID-19

SOLUȚII

- Implementarea învățământului online;
- Digitalizarea materialelor;
- Sprijin psihologic pentru elevi și profesori.

II. Conflicte și bullying în școli

SOLUȚII

- Mediere;
- Consiliere psihologică;
- Cursuri de gestionare a emoțiilor pentru elevi și profesori.

III. Lipsa resurselor financiare

SOLUȚII

- Parteneriate cu sectorul privat;
- Atragerea de fonduri europene;
- Politici de echitate în distribuirea resurselor.

Caracteristicile unei situații de criză

1. Prezentarea problemei:

Criza poate fi definită ca un eveniment sau un complex de evenimente neașteptate, neplanificate, generatoare de pericolozitate pentru climatul, sănătatea ori securitatea respectivei persoane și a celorlalți membri din comunitate:

- reprezentarea de către elev;
- reprezentarea către cadrul didactic;
- prezentarea problemelor în sistemul relațional al copilului (grup de prieteni, familie, etc.)
- istoria problemei

2. Evaluarea

- eforturi și demersuri anterioare de rezolvare a problemei;
- în urma interviului se stabilesc și se evaluează punctele "forte" și punctele "slabe" ale situației la toate nivelurile;
 - beneficiază de o izbucnire instantanee, declanșându-se fără avertizare;
 - debutează de obicei prin afectarea sistemului informatic: viciază mesajele, îngreunează comunicarea prin obstrucție permanentă, prin destructurarea canalelor, urmărind instaurarea stării de confuzie;
 - facilitează instalarea climatului de insecuritate;
 - generează stări de panică prin eliminarea reperelor de orientare valorică;

3. Caracteristicile unei situații de criză

- a.1. avantajele/dezavantajele biologice;
- a.2. avantajele/dezavantajele psihologice;
- a.3. avantajele/dezavantajele pedagogice

În loc de concluzii?

Ne-am întrebat dacă există atitudini favorizante apariției și evoluției fenomenelor de criză educațională?

Care ar putea fi acestea:

- intervenții tardive lipsite de promptitudine și rapiditate;
- reacții singulare, incoerente și absența unor strategii pe termen lung;
- absența fermității și a consecvenței prin neasumarea responsabilității intervențiilor;
- reprezentarea eronată a situației care generează sentimentul incompetenței și al neîncrederii în sine;
- teama de represalii din partea superiorilor ierarhici în cazul intervențiilor personale și declanșării unei stări de așteptare pentru oferirea de soluții din partea acestora.

În loc de final...

Operația de gestionare a crizelor este o inițiativă managerială prin excelență care se organizează, se conduce și se desfășoară după legi, principii și proceduri cu o solidă specificitate managerială, dar care, uneori, sunt doar teoretice.

Un management eficient al crizelor educaționale asigură continuitatea procesului educativ, protejează bunăstarea elevilor și cadrelor didactice și contribuie la dezvoltarea unui sistem educațional rezilient.

Bibliografie:

1. Ioana, Gabi, Managementul situațiilor de criză în unitățile școlare, în JSR-Junior scientific researcher journal, în Vol. III | Număr Special 1 | Mai 2017 | (ISSN:2458-0341)
2. * * * Managementul situațiilor de criză educațională. Aspecte teoretice și aplicații educaționale, Universitatea „Alexandru Ioan Cuza, Iași, 2021

prof. Marcu Mădălina

prof. Olaru Geta

Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova

Digitalizarea schimbă rapid lumea muncii și necesită soluții noi și actualizate pentru securitatea și sănătatea în muncă.

Apariția tehnologiilor precum inteligența artificială (IA), Big Data, robotica colaborativă, internetul obiectelor, algoritmi, platformele digitale de muncă și, în același timp, creșterea importanță a populației care muncește de la distanță creează oportunități pentru lucrători și angajatori, dar și provocări și riscuri noi pentru SSM. Abordarea provocărilor și a riscurilor și valorificarea la maximum a oportunităților depind de modul în care sunt aplicate, gestionate și reglementate tehnologiile în contextul tendințelor sociale, politice și economice.

Transformările tehnologice rapide schimbă fundamental modul în care lucrăm, iar securitatea și sănătatea în muncă (SSM) trebuie să țină pasul cu aceste evoluții. Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă (EU-OSHA) atrage atenția asupra noilor provocări pe care digitalizarea le aduce în domeniul protecției muncii și subliniază necesitatea unor soluții rapide și eficiente.

Tehnologiile emergente și riscurile pentru securitatea muncii

Inteligența artificială și roboții industriali

Sistemele bazate pe inteligență artificială și robotica avansată transformă modul în care este proiectată și executată munca umană. Astfel de sisteme care sunt fie încorporate (de exemplu, robotică) fie neîncorporate (de exemplu, aplicații inteligente) sunt capabile să efectueze acțiuni - cu un anumit grad de autonomie - pentru a îndeplini sarcini fizice sau cognitive și pentru a atinge obiective specifice.

Acest lucru are implicații pozitive semnificative, nu numai în ceea ce privește productivitatea, ci și pentru SSM. De exemplu, lucrătorii pot fi îndepărtați din medii și sarcini periculoase, iar volumul de muncă poate fi optimizat. Astfel de sisteme îndeplinesc sarcinile repetitive cu risc ridicat sau necreativ, care sunt asociate cu o serie de riscuri SSM tradiționale și emergente, lăsând sarcinile cu risc scăzut și conținutul de muncă productiv sau chiar creativ în sarcina lucrătorilor.

Cu toate acestea, o serie de provocări pentru SSM în legătură cu utilizarea acestor sisteme bazate pe inteligența artificială la locul de muncă, care provin în principal din interacțiunea acestor sisteme cu lucrătorii, cum ar fi coliziuni neașteptate, încredere excesivă și așa mai departe, dar și legate de problemele psihosociale și aspecte organizaționale, există și trebuie abordate.

Automatizarea proceselor și interacțiunea om-mașină au potențialul de a îmbunătăți productivitatea și siguranța, dar vin și cu riscuri noi:

- Posibilitatea unor coliziuni neașteptate între oameni și roboți
- Creșterea dependenței de tehnologie și riscuri de eroare umană
- Provocări psihosociale și impact asupra modului de organizare a muncii

Monitorizarea digitală și confidențialitatea datelor

Noile sisteme de monitorizare pentru securitatea muncii includ aplicații mobile, dispozitive portabile, camere și drone, toate menite să îmbunătățească siguranța angajaților. Acestea pot fi utilizate pentru:

- Monitorizarea sănătății fizice și mentale a angajaților
- Detectarea riscurilor în zonele periculoase
- Optimizarea procedurilor de siguranță

Riscuri asociate:

- Probleme legate de confidențialitatea datelor angajaților
- Dificultăți în standardizarea și eficientizarea utilizării acestor tehnologii
- Posibile probleme juridice privind dreptul la intimitate

SSM în era muncii pe platforme digitale

Odată cu creșterea numărului de joburi online și munca pe platforme digitale, apar noi provocări pentru siguranța lucrătorilor:

- Asigurarea echipamentelor adecvate pentru prevenirea riscurilor ergonomice
- Lipsa reglementărilor clare pentru telemuncă și freelancing
- Creșterea stresului și a riscului de burnout

Soluții și inițiative pentru un mediu de lucru digitalizat sigur

• Campania „Locuri de muncă sigure și sănătoase” a EU-OSHA (2023-2025) urmărește să informeze angajatorii și angajații despre impactul digitalizării asupra SSM.

• Platformele de instruire online, precum SafeTraining, reprezintă soluții eficiente pentru digitalizarea proceselor de protecție a muncii.

• Investiția în tehnologii sigure și respectarea normelor GDPR pentru protecția datelor sunt esențiale pentru o implementare corectă a noilor sisteme.

Concluzie: Digitalizarea – un aliat sau un risc pentru siguranța muncii?

Adoptarea noilor tehnologii în domeniul SSM aduce beneficii majore, dar și provocări care trebuie gestionate corect. Printr-o abordare echilibrată, investiții responsabile și informare continuă, digitalizarea poate deveni un instrument esențial pentru creșterea siguranței la locul de muncă.

Bibliografie:

<https://www.safelandia.ro/digitalizarea-o-problema-emergenta-in-domeniul-securitatii-si-sanatatii-in-munca/>

SĂNĂTATEA ȘI SECURITATEA PARTICIPANȚILOR LA PROCESUL INDSTRUCTIV EDUCATIV DIN UNITĂȚILE ȘCOLARE

prof. Marinescu Cătălina Irina, Liceul „Matei Basarab” Craiova

Un loc de muncă sigur și sănătos pentru angajați ar trebui să fie preocuparea principală a fiecărei organizații.

Un sistem de management al sănătății și securității în muncă ajută organizațiile să-și țină sub control propriile riscuri și să-și îmbunătățească performanța în ceea ce privește sănătatea și securitatea ocupațională, având efecte directe asupra prevenirii accidentelor/incidentelor la locul de muncă și sănătatea angajaților.

Identificarea și evaluarea riscurilor asupra sănătății și securității în muncă și implementarea de măsuri pentru a preveni accidentele de muncă și îmbolnăvirile profesionale reprezintă obligații legale ale angajatorilor.

În instituțiile de învățământ pot exista aceleași riscuri ca în orice alt loc de muncă. Elevii sunt persoane tinere și pot fi vulnerabile, sunt neexperimentate și lipsite de cunoștințe privind riscurile pentru securitatea și sănătatea lor. Angajatorul trebuie să evalueze riscurile pentru sănătatea angajaților și trebuie să acționeze pentru a preveni și controla aceste riscuri. Există altfel o serie de etape:

- Planificarea evaluării prin consultare cu angajații
- Identificarea riscurilor
- Identificarea persoanelor care pot fi vătămate, cum și unde
- Evaluarea nivelului de risc și decizia privind modul de acțiune
- Luarea măsurilor în vederea eliminării sau reducerii riscului
- Monitorizarea și analiza acțiunilor

O instituție de învățământ ar trebui să fie un mediu de muncă sigur, sănătos și propice educației.

Pentru a realiza acest lucru evaluarea riscurilor trebuie să ia în considerare proiectarea, organizarea și constituirea mediului de muncă. Trebuie să țină cont de prezența grupurilor vulnerabile de elevi și trebuie luate în considerare și nevoile persoanelor cu dizabilități. Trebuie avute în vedere următoarele:

- Sălile de clasă, cancelaria, bucătăria dacă există, care trebuie să fie iluminate și ventilate corespunzător, să fie curate, să existe spațiu suficient
- Dacă intră în instituție vehicule trebuie să fie semnalizat clar sau să se delimiteze zona pietonală de cea carosabilă
- Pardoselile să fie curate și întreținute pentru a reduce riscurile de alunecare

- Atenție specială pentru protecția împotriva căderilor de la înălțime (casa scârilor, balcoane)

În laboratoare și ateliere școlare elevii sunt cel mai expuși riscurilor cauzate de substanțe toxice, mașini periculoase. Aici trebuie să existe o serie de reguli de aplicat:

- Instrucțiunile și regulile laboratorului sau atelierului să fie evidențiate și în loc vizibil
- Proferorii să aibă un comportament exemplar în ce privește securitatea
- Instrucțiunile trebuie să fie comunicate și verbal înainte de un experiment
- Elevii trebuie supravegheați permanent
- Oricine lucrează cu un echipament trebuie să cunoască instrucțiunile de utilizare și cerințele

de securitate și sănătate

- Echipamentele să fie verificate și întreținute regulat
- Substanțele periculoase să fie depozitate în locuri sigure
- Laboratoarele sau atelierelor să fie curate
- Dotarea cu seturi de prim ajutor a laboratoarelor atelierelor

Stresul la locul de muncă apare atunci când solicitările depășesc capacitatea angajaților de a face față. Stresul este o problemă a organizației și anual personalului. Studiile Uniunii europene arată că streul în muncă afectează sănătatea, o supraîncărcare a activității poate duce la stresul profesional.

Pentru a preveni stresul se au în vedere următoarele:

- Analiza corespunzătoare a riscurilor
- Planificarea acțiunilor de prevenire a stresului
- Adoptarea de soluții specifice
- Utilizarea expertizei corespunzătoare
- Dialog social și parteneriate eficiente

Obiectivele securității și sănătății în unitățile de învățământ sunt:

➤ cunoașterea și respectarea normelor de securitate și sănătate a muncii în amenajarea, dotarea și folosirea spațiilor didactice de instruire în scopul evitării producerii accidentelor de munca și a îmbolnăvirilor profesionale ;

➤ pregătirea sistematică a ucenicilor, elevilor și/sau studenților urmărind ca, odată cu însușirea viitoarei profesii, aceștia să-și formeze deprinderile necesare exercitării corecte a oricăror operații din domeniul specialității, în deplină securitate a muncii;

➤ aplicarea unor măsuri specifice de protecție a muncii și de prevenire a accidentelor de muncă și îmbolnăvirilor profesionale cu prilejul organizării unor activități școlare și extrașcolare, cu precădere în timpul efectuării practicii de producție în școală sau direct în unitățile economice industriale, de construcții, agricole etc.

Bibliografie

- Darabonț, Al., Pece, Șt., Dăscălescu, Aurelia, Managementul securității și sănătății în muncă – Ed. Agir, 2001
- prof. dr. Toma Niculescu, Conf. dr. Ion Toma, Dr. Duca Pavel, „Medicina Muncii”, Ed. MEDMUN, 1999
- „Implementarea managementului securității și sănătății în muncă”, dr. ing. Steluța Nisipeanu, ing. Raluca Stepă, Ed. Libra 2003
- <http://www.inspectmun.ro>
- <http://protectiamuncii.ro>
- http://europa.eu.int/comm/education/copenhagen/resolution_en.pdf

PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE A CADRELOR DIDACTICE. STRATEGII ȘI BUNE PRACTICI PENTRU UN MEDIU ȘCOLAR SIGUR ȘI ECHILIBRAT

prof. Venete Elena-Adelina

prof. Păun Roxana Gabriela

Colegiul Național „Alexandru Ioan Cuza”, Ploiești, Prahova

Sănătatea mintală a cadrelor didactice este un aspect crucial pentru buna funcționare a sistemului educațional. Într-un mediu școlar tot mai complex, profesorii se confruntă cu numeroase provocări ce le pot afecta starea de bine. Conform unui studiu recent, 80% dintre profesori consideră că activitatea lor nu contribuie pozitiv la sănătatea lor mentală sau la starea de bine. Această percepție reflectă realitățile unui mediu educațional adesea lipsit de sprijin adecvat, autonomie și o înțelegere profundă a importanței bunăstării socio-emoționale. În plus, studiul TALIS din 2023, realizat de Organizația pentru Cooperare și Dezvoltare Economică (OCDE), confirmă că predarea este una dintre cele mai solicitante și stresante profesii. Majoritatea cadrelor didactice recunosc că starea lor de bine are un impact direct asupra performanței profesionale, în special asupra capacității de a preda eficient.

Importanța sănătății mintale a cadrelor didactice este esențială, iar cunoașterea strategiilor și celor mai bune practici care contribuie la crearea unui mediu școlar sigur și echilibrat este crucială pentru sprijinirea acestora în menținerea sănătății mintale. Astfel, se asigură un mediu de învățare sănătos și eficient.

Sănătatea mintală este definită de Organizația Mondială a Sănătății ca o stare de bine în care individul își poate realiza potențialul, face față stresului cotidian, poate lucra productiv și este capabil să contribuie la comunitate. În mediul școlar, sănătatea mintală a cadrelor didactice este influențată de factori precum volumul mare de muncă, așteptările ridicate, lipsa resurselor și dinamica relațiilor interpersonale. O sănătate mintală bună este esențială pentru ca profesorii să gestioneze provocările zilnice și să ofere o educație de calitate elevilor.

Stresul profesional și epuizarea sunt printre cele mai frecvente probleme cu care se confruntă profesorii. Termenele limită, cerințele administrative, pregătirea lecțiilor și evaluarea elevilor pot genera un nivel ridicat de stres. Epuizarea, cunoscută și sub numele de burnout, apare atunci când stresul devine cronic și netratat, afectând negativ sănătatea mintală și fizică.

Problemele legate de echilibrul între viața personală și profesională reprezintă o altă provocare majoră. Profesorii se confruntă adesea cu dificultăți în separarea activităților școlare de cele personale, ceea ce duce la oboseală și scăderea calității vieții. De asemenea, influența relațiilor interpersonale cu elevii, colegii și conducerea poate avea un impact semnificativ asupra sănătății

mentale. Conflictul, lipsa de sprijin și recunoașterea insuficientă a meritelor pot amplifica stresul și scăderea motivației.

Pe lângă activitatea instructiv-educativă, profesorii sunt implicați și în susținerea bunăstării fizice și emoționale a elevilor, ceea ce face ca propria lor stare de bine să fie adesea neglijată. De exemplu, un profesor are în medie șase ore de predare zilnic, iar cu aproximativ 25 de elevi per clasă, interacționează zilnic cu 150 de elevi. Pregătirea lecțiilor și evaluarea continuă adaugă un stres suplimentar. În plus, responsabilitatea pentru rezultatele examenelor adaugă o presiune constantă. La toate acestea, se adaugă faptul că profesorii sunt adesea evaluați nu doar de elevi, ci și de părinți, bunici și comunitatea locală, ceea ce poate intensifica presiunea profesională. În cazul în care profesorii sunt bolnavi, este dificil să găsești un suplinitor rapid, iar absența acestora poate genera nemulțumiri în rândul părinților și poate perturba procesul educațional. Problemele precum violența, bullying-ul, scepticismul părinților față de sistemul educațional și lipsa stimei de sine pot afecta și sănătatea mintală a profesorilor.

Programele de suport psihologic și consiliere pot oferi profesorilor instrumentele necesare pentru a gestiona stresul și problemele de sănătate mintală. Accesul la consiliere individuală sau de grup poate ajuta la prevenirea și tratarea tulburărilor mentale. Tehnicile de gestionare a stresului și dezvoltarea rezilienței sunt esențiale pentru cadrele didactice. Acestea includ practici precum mindfulness, meditație, exerciții de respirație și activități fizice regulate. De asemenea, dezvoltarea rezilienței le permite profesorilor să facă față mai bine provocărilor și să se adapteze la schimbări. Workshop-urile și sesiunile de formare axate pe sănătatea mintală contribuie la conștientizarea importanței acesteia și oferă resurse practice pentru gestionarea problemelor emoționale și psihologice.

În ceea ce privește bunele practici pentru promovarea unui mediu școlar echilibrat, crearea unui mediu de lucru suportiv și incluziv este esențială. Instituțiile școlare trebuie să încurajeze colaborarea între cadrele didactice, să recunoască meritele și să ofere sprijin în situațiile dificile. Organizarea unor întâlniri periodice în care profesorii să poată împărtăși experiențe și soluții poate fi de mare ajutor. De asemenea, profesorii pot include în activitatea lor profesională programe și proiecte de gestionare a emoțiilor precum „Atlas of Emotions” (o resursă interactivă, dezvoltată de Dalai Lama în colaborare cu cercetători în psihologie). În plus, rolul conducerii în sprijinirea sănătății mentale este crucial. Conducerea școlii trebuie să implementeze politici care să protejeze sănătatea mintală a cadrelor didactice, inclusiv prin reducerea volumului de muncă, flexibilizarea programului și oferirea de resurse adecvate.

În concluzie, sănătatea mintală a cadrelor didactice reprezintă un factor esențial pentru un mediu educațional eficient și echilibrat. Implementarea strategiilor și a celor mai bune practici menționate poate îmbunătăți semnificativ starea de bine a profesorilor. Deși aceștia se confruntă cu

numeroase provocări care le afectează sănătatea mintală, soluțiile la nivel școlar, cum ar fi participarea la inițiative internaționale și integrarea practicilor de mindfulness, pot contribui la crearea unui mediu educațional în care atât profesorii, cât și elevii să prospere. Este crucial ca școlile să pună sănătatea mintală pe agenda lor prioritară și să ofere sprijin continuu cadrelor didactice. Pe termen lung, acest lucru va aduce beneficii întregii comunități școlare. Este timpul să recunoaștem importanța sănătății mintale în educație, iar fiecare pas mic poate duce la schimbări semnificative.

Bibliografie/sitografie:

Manual de burout, Ediție de buzunar https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/5a4aaa4c-acde-4e60-8e68-366733de81fe/IO1_BENDiT-

[EU Burnout Manual Romanian.pdf](#)

Bălțătescu, S., Chipea, F., Cioară, I., Hatos, A. & Săveanu, S. (Eds.) (2010). *Educație și schimbare socială. Perspective sociologice și comunicaționale*, Editura Universității din Oradea, ISBN 978-606-10-0045-6, https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2609408

Cojocă, M., Petcu, I.-E., Milășan, A.-R. (coord.) *Teachers and children well-being: resources, impact and practical ideas/Starea de bine a profesorilor și elevilor: resurse, impact și idei practice*, Edumi.ro, 2021, <https://www.edumi.ro/wp-content/uploads/2022/01/Starea-de-bine.pdf>

Nelson – Jones, R., *Manual de consiliere*, Editura Trei, București, 2009,

Gârțu, M.-L., *Politici de educație ce promovează pozitivitatea socio-umană în plan internațional, european și local*, https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/P-352-370.pdf

Sănătatea mintală, O abordare cuprinzătoare a UE privind sănătatea mintală, https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_ro

Matthew Sockolov, *Mindfulness. 75 de meditații pentru reducerea stresului, sănătate mintală și pace interioară*, Editura Polirom, 2021

SECURITATEA ȘI SĂNĂTATEA MUNCII ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

prof. Popescu Cristian Constantin

Prof. Popescu Mihaela Loredana

Școala Gimnazială „Take Ionescu” Râmnicu Vâlcea

Securitatea și sănătatea muncii reprezintă aspecte fundamentale în orice domeniu de activitate, inclusiv în învățământ. Cadrele didactice, personalul auxiliar și elevii trebuie să desfășoare activități în condiții de maximă siguranță pentru a preveni accidentele și pentru a asigura un mediu propice dezvoltării educaționale. Acest referat analizează principalele reglementări, riscuri și măsuri legate de securitatea și sănătatea muncii în învățământ.

Reglementări legale

În România, securitatea și sănătatea muncii în domeniul educației sunt reglementate de următoarele acte normative principale:

- **Legea securității și sănătății în muncă nr. 319/2006**, care stabilește obligațiile angajatorilor și ale angajaților privind asigurarea unui mediu de lucru sigur;
- Normele metodologice specifice pentru prevenirea și stingerea incendiilor (PSI) și pentru protecția civilă.

Aceste reglementări pun accent pe evaluarea riscurilor, instruirea periodică și implementarea măsurilor preventive pentru evitarea incidentelor.

Identificarea riscurilor în învățământ

Unitățile de învățământ pot fi expuse la diverse riscuri care afectează securitatea și sănătatea muncii:

1. Riscuri fizice:

- Aglomerarea sălilor de clasă;
- Utilizarea defectuoasă a echipamentelor tehnologice sau laboratoriale;
- Pericolele legate de structura clădirilor (scări, uși, ferestre deteriorate).

2. Riscuri chimice și biologice:

- Expunerea la substanțe periculoase în laboratoarele de chimie;
- Risc de contaminare în cazul unor epidemii în cadrul colectivității.

3. Riscuri ergonomice:

- Poziții de lucru incorecte, mai ales pentru cadrele didactice și elevii care petrec timp în bănci sau la birouri;
- Utilizarea de mobilier neadecvat.

4. Riscuri psihosociale:

- Stres profesional;

- Conflicte în mediul educațional;
- Bullying și violență.

Măsuri preventive

Pentru a minimiza riscurile într-un mediu educațional, se impun următoarele măsuri preventive:

1. Evaluarea periodică a riscurilor:

- Realizarea unor inspecții periodice pentru identificarea problemelor de siguranță.

2. Instruirea personalului:

- Organizarea de cursuri periodice de prim ajutor și instruire în domeniul PSI;
- Informarea angajaților despre riscurile specifice mediului educațional.

3. Amenajarea spațiilor:

- Dotarea corespunzătoare a sălilor de clasă, laboratoarelor și spațiilor sportive;
- Instalarea de semnalizări clare pentru ieșirile de urgență.

4. Asigurarea condițiilor sanitare:

- Respectarea normelor de igienă și sănătate publică;
- Implementarea măsurilor de prevenție epidemiologică (de exemplu, dotarea cu dezinfectanți).

5. Combaterea riscurilor psihosociale:

- Crearea unui mediu de lucru prietenos și incluziv;
- Promovarea comunicării deschise în cadrul echipei educaționale și al elevilor.

Rolul conducerii și al comunității

Conducerea unității de învățământ joacă un rol crucial în implementarea politicilor de securitate și sănătate. Aceasta trebuie să asigure:

- Planificarea și alocarea resurselor pentru măsurile de siguranță;
- Colaborarea cu autorități precum Inspectoratul pentru Situații de Urgență (ISU) sau Direcția de Sănătate Publică (DSP).

De asemenea, implicarea comunității și a părinților poate contribui semnificativ la crearea unui mediu educațional sigur.

În concluzie, securitatea și sănătatea muncii în învățământ sunt indispensabile pentru asigurarea unui mediu de lucru și de studiu sigur și sănătos. Respectarea reglementărilor, instruirea corespunzătoare a personalului și aplicarea măsurilor preventive contribuie nu doar la prevenirea accidentelor, ci și la crearea unei atmosfere educaționale pozitive, în care toți participanții pot să se dezvolte armonios.

Bibliografie:

- <https://euramis.ro/ce-trebuie-sa-stii-despre-protectia-si-securitatea-in-muncii-in-scoli/>
- <https://www.inspectiamuncii.ro/documents/849742/1629831/SSM.pdf/38b1c914-e8cf-405b-bf41-7a89e61b20b9>

SĂNĂTATEA OCUPAȚIONALĂ ȘI IMPACTUL ASUPRA SUSTENABILITĂȚII ORGANIZAȚIILOR

prof. Stoian Carmen

prof. Popescu Eugen

Colegiul „Ștefan Odobleja” Craiova

Oamenii petrec o bună parte din timp la serviciu, unde urmăresc atingerea unor scopuri relevante pentru organizația în care lucrează și pentru propria lor dezvoltare profesională. Organizațiile ținesc obținerea de performanțe cât mai înalte și a unei eficiențe cât mai ridicate la locul de muncă. Furnizarea unor condiții de lucru adecvate, a unor sarcini și obiective cu un grad sporit de semnificație, precum și preocuparea pentru confortul psihologic al angajaților reprezintă contribuții importante în atingerea scopurilor propuse. Acest fapt este posibil doar dacă există o concordanță reală între oameni și ariile fundamentale ale posturilor pe care aceștia le ocupă (volumul sarcinilor, controlul, recompensele, corectitudinea și sistemul de valori). În caz contrar, apare burnout-ul.

Comunitatea, în ansamblul ei, și calitatea relațiilor din cadrul acesteia sunt vitale pentru funcționarea organizației. Din moment ce lucrul în echipă este o modalitate obișnuită de organizare a activității profesionale, o bună comunicare interpersonală capacitează procesele de lucru, iar sprijinul social este o resursă valoroasă și relevantă pentru obținerea unor rezultate pozitive; una care protejează indivizii de posibilele efecte dăunătoare ale solicitărilor. Atunci când relațiile de la serviciu sunt deteriorate, angajații sunt implicați în conflicte, devin ținte ale comportamentelor interpersonale abuzive sau se confruntă cu o comunicare inadecvată, crește riscul de apariție a burnout-ului.

Nevoia conectării cu alți oameni și a trăirii sentimentului de a fi împreună — nevoia de relaționare — este una dintre nevoile umane fundamentale, alături de cele de autonomie și de competență. Frustrarea ce apare din nesatisfacerea acestor nevoi de bază este legată de disconfort psihologic și de o deteriorare a funcționalității individuale, așa cum stau lucrurile în cazul burnout-ului. Cercetările din domeniu argumentează faptul că burnout-ul se dezvoltă în principal într-un mediu social, iar lipsa sprijinului, lipsa de respect și considerație, precum și prezența conflictelor interpersonale sunt corelate cu apariția acestui fenomen. Când relațiile de la locul de muncă sunt inadecvate, în timp, oamenii pot deveni mai vulnerabili la burnout, întrucât relațiile disfuncționale încarcă emoțional și provoacă stări de iritare. Studii recente au evidențiat că angajații care sunt ținta comportamentelor interpersonal disfuncționale manifestă un nivel mai ridicat al burnout-ului.

Relațiile interpersonale înalt calitative sunt relații în care indivizii se simt în siguranță să exprime diferite emoții, se pot adapta la diferite circumstanțe și sunt deschiși la noi idei. Prin contribuția pe care aceste relații o aduc în sfera experienței subiective a vitalității și stimei de sine a

indivizilor pot contracara burnout-ul. Mai mult decât atât, relațiile de calitate satisfac nevoia de relaționare a individului. Astfel, oamenii simt că aparțin unui grup, că pot vorbi deschis cu ceilalți despre aspecte care sunt relevante pentru ei și că pot dezvolta relații de amicitie. Oamenii se simt valorizați, pentru că părerile lor sunt ascultate și au impact asupra celorlalți, iar acest aspect este important pentru semnificația pe care oamenii o desprind din munca lor.

Experiența evidențiază faptul că atunci când oamenii sunt tratați corect și respectuos în relațiile interpersonale de la serviciu sunt mai implicați în munca lor și își doresc în mai mare măsură să rămână în organizația din care fac parte. În mod specific, relațiile de calitate cu superiorii implică furnizarea diferitelor tipuri de resurse, încurajarea exprimării și a inovării, precum și menținerea cooperării, aspecte relevante pentru nevoia individului de apartenență și pentru dezvoltarea sentimentului eficienței personale. De asemenea, s-a constatat că sprijinul din partea superiorilor este în mod constant asociat cu un nivel redus al epuizării emoționale, iar sprijinul din partea colegilor este mai degrabă asociat cu eficiența angajaților sau cu atitudini mai puțin indiferente față de lucru. În plus, când angajaților le place ceea ce fac și au relații de calitate cu colegii lor, manifestă simptome mai reduse ale burnout-ului. Pe scurt, relațiile interpersonale de calitate de la serviciu sunt importante pentru menținerea unei energii pozitive și a cooperării între colegi, pentru crearea unui mediu de lucru ce facilitează încrederea, învățarea și dezvoltarea.

Gestionarea relațiilor interpersonale problematice de la locul de muncă este esențială pentru a avea o viață plăcută la serviciu. Atunci când sprijinul social lipsește și în relațiile interpersonale apar probleme, este importantă căutarea unor remedii. Primul pas în rezolvarea problemelor este definirea acestora. Dacă aria relațiilor interpersonale a fost semnalată ca fiind disfuncțională, este important să fie identificate aspectele specifice (sprijin insuficient sau inadecvat, comportamente interpersonale ostile, conflicte interpersonale). Următorii pași implică: stabilirea de obiective (gestionarea conflictelor relevante, îmbunătățirea comunicării), trecerea la acțiune (stabilirea și centrarea pe scopuri comune în procesul de rezolvare a conflictelor, încurajarea manifestării comportamentelor respectuoase la serviciu și evidențierea beneficiilor pe care le au angajații, exprimarea sprijinului prin celebrarea succesului, manifestarea empatiei în situațiile frustrante) și urmărirea progresului. În aceste demersuri este importantă construirea de alianțe cu cei care au valori similare, luarea în considerare a rezistenței la schimbare a oamenilor și, implicit, a organizațiilor, precum și evaluarea eventualelor riscuri.

O intervenție de acest gen, testată cu succes, este CREW(engl. Civility, Respect and Engagement in the Workplace), ce reprezintă un proces direcționat către sporirea manifestărilor respectuoase la locul de muncă, proces în care managerii promovează în mod explicit respectul, ca fiind o valoare esențială a organizației, iar facilitatorii programului organizează cu angajații reflecții asupra propriilor comportamente respectuoase sau lipsite de considerație și discuții pe teme cum ar fi responsabilitatea.

Crearea unor comunități sănătoase la locul de muncă este o provocare mai mare în țara noastră, având în vedere experiența îndelungată în abordări colectiviste impuse și limitarea autonomiei personale. Din păcate, istoria recentă și contextul social actual au generat o cultură în care suntem în mod constant expuși la incorectitudine, avem de-a face cu incompetența celor aflați în poziții-cheie, precum și cu numeroase expresii ale ostilității interpersonale. Aceste remarci nu invită la folosirea expresiilor gen “greaua moștenire” ca pe o scuză pentru comportamentele inadecvate sau pentru toleranța față de cele disfuncționale, fiindcă “asta e situația”. Dimpotrivă, pornind de la înțelegerea unui context mai larg care influențează viața organizațională, aceste aspecte converg spre importanța conturării unor abordări realiste legate de schimbare. Trecerea la acțiune implică întotdeauna un grad de risc, însă cel mai riscant e să nu se facă nimic. Și totuși, trebuie să avem în vedere că anumiți oameni vor gândi, cu siguranță, în mod similar și sunt șanse ca aceștia să se implice în dezvoltarea unor alianțe sănătoase și funcționale, care să promoveze schimbarea. Gestionarea relațiilor disfuncționale de la serviciu înseamnă, uneori, organizarea unor programe, însă, adesea, se referă la confruntarea directă a situațiilor lipsite de respect și considerație sau la accentuarea unor proceduri clare, care să fie implementate. Implicarea în comunitatea de la locul de muncă nu se face doar în direcția rezolvării de probleme, ci și în sensul înțelegerii beneficiilor ce derivă din interacțiuni respectuoase, prin alocarea de timp necesar unei bune exprimări a interesului față de celălalt, prin sărbătorirea unui succes și prin manifestarea sentimentului că ne pasă.

Perspectiva de față pune accent pe faptul că burnout-ul este o problemă organizațională, iar companiile ar trebui să acorde atenție ariilor problematice și să dezvolte intervenții adecvate. În ceea ce privește perspectiva de cercetare, rolul potențialilor predictor ai burnout-ului este destul de clar, iar aceste informații contribuie semnificativ la prevenție. Dar perspectiva intervențiilor are încă nevoie de mai multe dovezi.

Chiar dacă anumite intervenții realizate la nivel individual și-au dovedit eficiența pentru anumite dimensiuni ale burnout-ului (intervențiile bazate pe relaxare și dezvoltarea abilităților legate de rolul profesional pot reduce nivelul de epuizare emoțională), există încă o mare nevoie de a realiza cercetări riguroase legate de intervenții.

O bună comunitate la locul de muncă facilitează activitatea profesională și asigură un mediu bogat în resurse pentru angajați. Îmbunătățirea modalităților de comunicare și de relaționare interpersonală consolidează comunitatea. Acest lucru nu înseamnă că, la serviciu, oamenii trebuie să fie cei mai buni prieteni sau să fie “ca o mare familie”, ci înseamnă că oamenii trebuie să fie tratați cu respect, corectitudine și susținere, astfel încât să creeze și să mențină resurse la locul de muncă, să aibă o reală semnificație a muncii lor și să obțină rezultatele dorite la nivelul organizației. Cum pot fi puse aceste idei în practică astfel încât să se materializeze? Probabil, primul pas constă

în a atrage atenția asupra acestor aspecte în mediul organizațional. Burnout nu înseamnă doar a fi obosit, înseamnă a fi epuizat, distant și ineficient la serviciu, ceea ce este exact opusul a ce își doresc managerii și angajații. Pentru a dezvolta o comunitate sănătoasă la locul de muncă, organizațiile au nevoie să se bazeze pe o practică fundamentată pe dovezi științifice și să promoveze intervenții fezabile.

Consultanții pot avea un rol important în promovarea activităților de prevenție, pentru că acestea sunt mai eficiente și mai puțin costisitoare decât intervenția realizată după agravarea problemelor și apariția consecințelor negative. Mesajele și comentariile prezentate doresc să atragă atenția asupra unei problematice serioase în organizații, burnout-ul, cu atât mai mult cu cât în România perspectivele legislative și organizaționale sunt încă nesatisfăcătoare, iar acțiunile consecvente pentru consolidarea unor organizații sănătoase sunt încă rare. În ciuda unor astfel de limitări, calea spre intervenții este deschisă, luând în considerare faptul că organizațiile sunt obișnuite cu programe ce urmăresc dezvoltarea echipelor sau a abilităților interpersonale. La nivelul conducerii organizațiilor, un obiectiv important este acela de a elabora o viziune bine conturată în legătură cu prevenția și intervenția referitoare la burnout, prin implicarea în acțiuni adecvate de diagnoză a zonelor problematice și prin dezvoltarea de intervenții susținute de actori-cheie.

Bibliografie

1. Armstrong, M., Managementul Resurselor Umane-manual de practică, Ed. Codecs, București, 2002.
2. Boboc, I., Comportament organizațional și managerial, vol. II, Ed. Economică, București, 2003.
3. <https://www.academia.edu/19340076/40464651-Relatii-interpersonale>
4. http://www.referat.ro/referate_despre/comunicare_si_relatii_interpersonale_la_locul_de_munca.html
5. <http://www.scribub.com/sociologie/RELATII-INTERPERSONALE-NORMEP41524.php>

UTILIZAREA METODELOR DE DEZVOLTARE A GÂNDIRII CRITICE ÎN DEMERSUL DIDACTIC

prof. Totîlcă Adriana

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncuși”, Craiova

Metodele de dezvoltare a gândirii critice includ tehnici precum: metoda Ciorchinului, metoda Mozaic, metoda Cubul, metoda Turul Galeriei, metoda 6/3/5, metoda Lotus, Pălăriile gânditoare, metoda Frisco, Schimbă perechea, Explozia stelară, diagrama Venn și metoda Cauză-efect, metoda Sinelg.

La elaborarea CDL-ului, „**Tehnica Negocierii**”, am utilizat, ca metodă de dezvoltare a gândirii critice, [metoda SINELG](#) (Sistemul Interactiv de Notare pentru Eficientizarea Lecturii și Gândirii).

Metoda folosită promovează implicarea activă a elevilor și monitorizarea propriei lor înțelegeri.

Denumirea calificării și nivelul de pregătire: Curriculumul „**Tehnica Negocierii**” se adresează elevilor **clasei a XII-a, profil „Servicii**”, domeniul de pregătire profesională „**Economic**”, calificarea profesională „**Tehnician în activități economice**”/ „**Tehnician în administrație**”.

Curriculum-ul de dezvoltare locală este de **tip aprofundare** și elaborat în parteneriat cu agentul economic, **S.C. JUMBO E.C.R.**, și cu alte instituții interesate în procesul de învățământ. Acesta răspunde nevoilor de formare ale elevilor de clasa a XII-a, învățământ liceal, domeniul economic, iar parcurgerea programei se va realiza printr-o abordare teoretică, cuprinzând o lista de conținuturi adresate elevilor pentru atingerea scopului educațional al scolii.

Orele necesare pentru însușirea/dobândirea de cunoștințe, abilități și atitudini vor fi stabilite de profesorul de specialitate, prin intermediul conținuturilor prevăzute, în funcție de ritmul de lucru al elevilor, ținându-se cont de particularitățile clasei/grupului/elevilor, cu accent pe învățarea centrată pe elev.

Sunt recomandate metodele centrate pe elev pentru însușirea de către acesta de abilități practice, abilități cognitive, abilități de autocunoaștere, abilități de autoîngrijire, abilități de comunicare, gândire critică, rezolvarea de probleme, luare de decizii, asumarea responsabilității, lucrul în echipă, inițiativă, perseverență, toate acestea menite să asigure dezvoltarea abilităților de viață în contextul dezvoltării durabile.

Activitățile de învățare sunt orientate spre:

- identificarea, adaptarea și aplicarea metodelor centrate pe elev;
- pe exersarea și punerea în valoare a potențialului elevului, pe implicarea elevului în propria instruire și educație;
- trecerea gradată de la studiul individual, prin observare directă, documentare din diferite surse, portofoliu și proiect individual etc, la munca în echipă, prin workshop-uri, portofolii de grup, experimente colective etc.;

- punerea în practică a conceptului de educație pentru dezvoltarea durabilă (EDD) prin deschiderea elevilor/tutorilor/școlii atât către problemele comunității locale, dar și la nivel de societate/global.

Pot fi folosite metode ca: demonstrația, munca independentă, experimentul, simularea, problematizarea, jocul de rol, exercițiul, discuțiile de grup care stimulează critica etc.

Succesul în atingerea obiectivelor propuse se va realiza prin utilizarea variată, în activitatea didactică, a **metodelor inovative de predare – învățare, fixare a cunoștințelor, stimularea implicării în derulare de proiecte.**

Metode de predare – învățare	Metode de fixare și sistematizare a cunoștințelor de verificare	Metode de rezolvare de probleme prin stimularea creativității
TGT– Metoda turnirurilor între echipe	Pânza de păianjen (Spider map – Webs)	Studiul de caz
Metoda predării/învățării reciproce	Harta cognitivă sau harta conceptuală	Brainstorming
Metoda Mozaicului	Lanțurile cognitive	Metoda pălăriilor gânditoare
Metoda turnirurilor între echipe	Pânza de păianjen	Studiul de caz
Cascada	Diagrama cauzelor și a efectului	Caruselul

Un exemplu de metodă didactică ce poate fi folosită în activitățile de învățare este **metoda Sinelg**.

Metoda se bazează pe o modalitate de codificare a textului care permite celui care învață să citească, să înțeleagă în mod activ și pragmatic un conținut și înțelegerea sensului.

Exemple de activități de învățare:

Activitatea: Stiluri de negociere ca rezultat al influențelor culturale - Studiu de caz – Firma de exercițiu

Exemplificarea Metodei creative „Sinelg” în vederea dobândirii unor rezultate ale învățării

Rezultatele învățării

Cunoștințe	Abilități	Atitudini
12.1.8. Descrierea diferențelor interculturale în negociere	12.2.7. Identificarea situațiilor de negociere desfășurate în cadrul proceselor de vânzare-cumpărare și rezolvarea conflictelor	12.3.3. Colaborarea activă cu membrii echipei de negociere pentru definitivarea tranzacțiilor comerciale 12.3.4. Asumarea responsabilității în atenuarea conflictelor, identificate în caz de nerespectarea obligațiilor contractuale sau diferențelor interculturale.

Obiective:

- Să identifice stilul de negociere ce se pretează a se aborda în cadrul proceselor de vânzare-cumpărare, ținându-se cont de identitatea culturală a fiecărui participant la tranzacție/negociere; avându-se în vedere faptul că elevii trebuie pregătiți pentru o piață globală a forței de muncă;

- Să analizeze stilurile de negociere care facilitează tranzacțiile de vânzare-cumpărare, nelezând identitatea națională/culturală/de gen a participanților la negociere.

Mod de organizare a activității:

- Activitatea pe grupe

Resurse materiale:

- Pliante și materiale furnizate de **S.C. JUMBO E.C.R.**;
- Plan de afaceri și Cataloage cu produse și servicii ale firmelor de exercițiu luate ca studiu de caz;
- Flipchart, Foi de flipchart, Markere;
- Pliante care ilustrează comunități diferite din țară și de pe glob;
- Calculatoare conectate la rețeaua de internet etc.

Durată: 40 min

Desfășurare:

Profesorul de specialitate stabilește tema de studiu: **Stiluri de negociere ca rezultat al influențelor culturale - Studiu de caz – Firma de exercițiu.**

Realizează o fișă de text pe care trece stilurile de negociere și posibili parteneri de negociere din țara și străinătate.

În timpul lecturii elevii marchează pe fișa de text dată spre studiu, stilul de negociere pretabil a se aborda, ținându-se cont de particularitățile fiecărei firme de exercițiu în parte, dar și de identitatea națională/culturală/de gen a participanților la negociere:

- cunoștințele confirmate de text (√);
- cunoștințele infirmate/contrazise de text (–);
- cunoștințele noi, neîntâlnite până acum (+);
- cunoștințele incerte, confuze, care merită să fie cercetate (?).

După lectură, informațiile se trec într-un tabel:

(√)	(–)	(+)	(?)
Elevul marchează cu acest semn pasajele/informațiile care confirmă ce știe deja.	Elevul marchează cu acest semn pasajele în care găsește informații care contrazic sau diferă de ceea ce știa sau credea că știe.	Elevul marchează cu acest semn pasajele în care găsește informații noi, dar pe care le înțelege cu ușurință.	Elevul marchează cu acest semn pasajele în care găsește informații în legătură cu care are întrebări sau neclarități.

Evaluare și feed-back:

Informațiile obținute individual se discută în perechi/grupuri/firmă de exercițiu, apoi se comunică de către perechi/grupuri profesorului fiecare dintre informațiile din fiecare coloană.

Profesorul le centralizează într-un tabel similar la tablă/flipchart.

Bibliografie:

* Standard de pregătire profesională, calificarea profesională - Tehnician în activități economice, nivel 4, Domeniul de pregătire profesională – Economic, Anexa 4 la OMENCS nr. 4121 din 13.06.2016.

* Curriculum pentru clasa a XII-a, Anexa nr.2 la OMEN nr. 3501 din 29.03.2018.

PAȘI ÎN CREAREA UNEI RESURSE EDUCAȚIONALE DESCHISE

prof. Totîlcă Maria-Lelia

Liceul de Industrie Alimentară Craiova

Realizarea unei resurse educaționale deschise - RED - presupune parcurgerea următorilor pași:

1. Cum producem/creăm resurse educaționale deschise? Pași în crearea de RED:

- Selectarea celor mai bune materiale didactice elaborate de noi, care, aplicate, ne-au permis să constatăm că sunt reușite, și la care am revenit după implementare, îmbunătățindu-le, completându-le.
- Elaborarea materialelor în baza propriei experiențe, propunând inovațiile noastre pedagogice, ideile originale, pe care le considerăm utile, colegilor, pentru a lua cunoștință de acestea și a le aplica.
- Implicarea în rețele/platforme on-line naționale și internaționale, gen [Creative Commons](#) [Open Education Platform](#) și îmbunătățirea continuă a competențele digitale, învățând a valorifica cât mai mult potențialul nelimitat al Internetului, cu efecte benefice asupra calității și relevanței educației.
- Dezvoltarea competențelor digitale, măcar la nivel minim, în conformitate cu [Ordin nr. 4150 din 29 iunie 2022](#) pentru aprobarea cadrului de competențe digitale al profesionistului din educație;
- Participarea la formări la nivel național și internațional în domeniul de specialitate.
- Consultăm resurse educaționale deschise existente și încercăm să le utilizăm în cadrul procesului educațional, analizând avantajele, dar și dezavantajele lor.

După decizia utilizării unei platforme educaționale, pasul următor ar fi:

- **identificarea resurselor educaționale digitale potrivite cu obiectivele lecțiilor.**

Pentru acest lucru, putem opta pentru:

a. Utilizarea unor resurse digitale deja create.

Multe din aceste resurse se pot integra direct în procesul de predare-învățare, și le regăsim în biblioteci virtuale și pe site-uri specializate [OER - Open Educational Resources](#), un termen larg care cuprinde mai multe categorii de resurse educaționale publicate liber sau sub o licență de proprietate intelectuală care permite consultarea, utilizarea, adaptarea și redistribuirea acestora în scopuri non comerciale. Putem, în mod gratuit, accesa și utiliza aceste resurse, adaptându-le în funcție de necesitate și utilizându-le în diferite momente ale lecției.

Putem consulta materiale pe următoarele site-uri:

<https://drive.google.com/file/d/151KWfCVF1eGICH1KPNIZ4FOSZYYicib/view>

[platforme pentru crearea resurselor educationale deschise - Search Videos](#)

[LIVRESQ - platforma românească de creare de conținut educațional](#)

[Seminar online LIVRESQ: cum realizez și public o lecție](#)

[Cum utilizezi platforma Canva?](#)

b. Crearea unor resurse digitale noi.

În situația în care nu identificăm resurse potrivite pe care să le integrăm în activitatea noastră didactică, putem să creăm propriile resurse de învățare. Avantajul, în acest caz este că resursele create de vor fi proiectate să răspundă strict cerințelor și nevoilor elevilor și clasei, dar și obiectivelor lecției; dezavantajul fiind că necesită un nivel mai ridicat de abilități practice și competențe digitale, precum și un timp mai mare dedicat realizării acestora.

Putem consulta materiale pe următorul site:

https://drive.google.com/file/d/1La2m1oqSA9qOB3_CXQRSMwiQnFiINKGC/view

2. Pași în realizarea unei resurse educaționale

Pentru crearea resurselor educaționale deschise, trebuie să ținem cont de câteva repere:

- Explorăm instrumentul de lucru, meniurile, caracteristicile sale, apoi exersați cu câteva opțiuni de bază;
- Consultăm cât mai multe exemple de resurse create cu acest instrument, precum și contexte de învățare care includ resurse similare (bune practici) - astfel avem certitudinea că avem toate materialele care corespund nevoilor și cerințelor noastre;
- Scriem un scenariu detaliat și pe etape a ceea ce urmează să construim:
 - identificăm nevoia de alte resurse (de exemplu: imagini, schițe, grafice, poze, secvențe video, narațiune - scripturi, dialoguri, teste);
 - planificăm fiecare element al resursei.
- Căutăm/salvăm/creăm toate materialele de care avem nevoie pentru a realiza resursa educațională;
- Realizăm o versiune a resursei educaționale;
- Simulăm, revizuim materialul.

Concluzii:

Când vine vorba de [Resurse Educaționale Deschise](#), trebuie să avem în vedere următoarele:

- ❖ **Selectarea resurselor digitale;**
- ❖ **Crearea și modificarea resurselor digitale;**
- ❖ **Gestionarea, protejarea și partajarea resurselor digitale.**

Bibliografie:

*** Ordin nr. 4150 din 29 iunie 2022

*** https://ccdbacau.ro/wp-content/uploads/2024/03/Suport-curs_Creare_resurse_RED-2.pdf

*** <https://drive.google.com/file/d/15IKWfCVF1eGICH1KPNIZ4FOSZYyicib/view>

*** platforme pentru crearea resurselor educationale deschise - Search Videos

*** LIVRESQ - platforma românească de creare de conținut educațional

*** Seminar online LIVRESQ: cum realizez și public o lecție

*** Cum utilizezi platforma Canva?

*** https://drive.google.com/file/d/1La2m1oqSA9qOB3_CXQRSMwiQnFiINKGC/view

IMPLEMENTAREA MANAGEMENTULUI SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN ȘCOLI

prof. Vasile Laura Alina, Liceul de Industrie Alimentară Craiova

Protecția muncii în unitățile școlare are ca scop asigurarea celor mai bune condiții de muncă, prevenirea accidentelor și a îmbolnăvirilor profesionale în rândul elevilor, cadrelor didactice, nedidactice și ținerea pasului cu progresul științei și tehnicii.

În țara noastră protecția muncii constituie o problemă de stat și este reglementată prin Constituția României (art. 41), Codul muncii (Titlul V), Legea protecției muncii Nr. 90 / 1996 republicată, precum și prin alte acte normative.

În conformitate cu aceste reglementări, obligația de a asigura securitatea și sănătatea, în toate aspectele referitoare la muncă, revine conducătorului unității iar obligațiile angajaților și elevilor nu afectează principiul responsabilității angajatorului.

Măsurile cuprinse în normele generale de protecție a muncii conțin cadrul general de securitate a muncii pe baza cărora se stabilesc normele specifice de protecția muncii, obligatorii pentru toate persoanele juridice și fizice, inclusiv pentru instituțiile de învățământ.

Directorul, în calitate de conducător al unității de învățământ trebuie:

- să asigure *evaluarea riscurilor* pentru securitatea și sănătatea angajaților în vederea stabilirii măsurilor de prevenire, incluzând alegerea echipamentului tehnic, a substanțelor chimice și a preparatelor utilizate, amenajarea locurilor de muncă etc.;
- să dispună *evaluarea riscurilor* de accidentare și îmbolnăvire profesională pentru toate locurile de muncă, inclusiv pentru acele grupuri de angajați care sunt expuși la riscuri particulare; în urma acestei evaluări, măsurile preventive și metodele de lucru stabilite de către angajator trebuie să asigure o îmbunătățire a nivelului de protecție a angajaților și să fie integrate în toate activitățile unității respective, la toate nivelurile ierarhice;
- să asigure *auditarea* de securitate și sănătate în muncă a unității, cu ajutorul instituțiilor abilitate;
- să stabilească măsurile tehnice și organizatorice de protecție a muncii, în concordanță cu mediul de muncă și factorilor de risc evaluați la fiecare loc de muncă, pentru asigurarea securității și sănătății angajaților;
- să stabilească în *fișa postului* atribuțiile și răspunderea angajaților și a celorlalți participanți la procesul de muncă în domeniul protecției muncii, corespunzător funcțiilor exercitate;
- să elaboreze *instrucțiuni proprii* de securitate a muncii, care să detalieze și să particularizeze prezentele norme și normele specifice de securitate a muncii, în raport cu activitatea care se desfășoară;

- să asigure și să controleze, prin personal propriu sau prin personal extern abilitat, *cunoașterea și aplicarea* de către toți angajații a măsurilor tehnice și organizatorice stabilite, precum și a prevederilor legale în domeniul protecției muncii;
- să ia în considerare din punctul de vedere al securității și sănătății în muncă capacitatea angajaților de a executa sarcinile de muncă repartizate;
- să asigure, pentru angajații care au o relație de muncă cu durată determinată sau cu caracter interimar, același nivel de protecție de care beneficiază ceilalți angajați ai unității;
- să ia măsuri pentru asigurarea de *materiale necesare informării* și educării angajaților: afișe, filme, cărți, broșuri, pliante, acte normative, manuale, teste, fișe tehnice de securitate etc.;
- să asigure *informarea* fiecărei persoane, anterior angajării, asupra riscurilor la care aceasta va fi expusă la locul de muncă, precum și asupra măsurilor tehnice și organizatorice de prevenire necesare, inclusiv cele referitoare la primul ajutor, prevenirea și stingerea incendiilor și evacuarea personalului în caz de pericol iminent;
- să asigure măsurile necesare pentru informarea angajatorilor din orice unitate exterioară, ai căror angajați lucrează în unitatea sa, referitor la riscurile pentru securitate și sănătate la care aceștia din urmă pot fi expuși, precum și la măsurile de prevenire și protecție adoptate la nivel de unitate și loc de muncă, inclusiv cele referitoare la primul ajutor, prevenirea și stingerea incendiilor și evacuarea în caz de urgență;
- să asigure resurse pentru *instruirea, testarea, formarea și perfecționarea* personalului cu atribuții în domeniul protecției muncii;
- să ia măsuri pentru *autorizarea exercitării meseriilor* și a profesiilor conform reglementărilor în vigoare;
- să angajeze numai persoane care, în urma *controlului medical* și a verificării aptitudinilor psihoprofesionale, corespund sarcinilor de muncă pe care urmează să le execute;
- să se asigure că sunt *consultați* angajații și/sau reprezentanții lor în problemele referitoare la măsurile și consecințele privind securitatea și sănătatea în muncă la introducerea de noi tehnologii, alegerea echipamentului tehnic, îmbunătățirea condițiilor și a mediului de muncă, la desemnarea persoanelor cu atribuții specifice sau la angajarea, când este cazul, a instituțiilor specializate sau persoanelor juridice și fizice abilitate pentru a presta servicii în domeniul protecției muncii, la desemnarea persoanelor cu atribuții privind primul ajutor, prevenirea și stingerea incendiilor, evacuarea angajaților, precum și la modul de desfășurare a activității de prevenire și protecție împotriva riscurilor profesionale, inclusiv a celei de instruire în domeniu;
- să acorde reprezentanților angajaților cu atribuții privind securitatea și sănătatea în muncă un timp adecvat, care va fi considerat timp de muncă, și să le furnizeze mijloacele necesare pentru a-și putea exercita drepturile și atribuțiile prevăzute în prezentele norme;

- să ia măsuri corespunzătoare pentru ca numai angajații care au fost *instruiți* adecvat să poată avea acces la locurile de muncă unde există riscuri pentru securitatea și sănătatea acestora;
- să asigure periodic sau ori de câte ori este cazul, *verificarea încadrării nivelului noxelor* în limitele admise, prin măsurători efectuate de către organisme abilitate sau laboratoare proprii abilitate;
- să stabilească și să țină evidența locurilor de muncă cu pericol deosebit și să identifice locurile de muncă unde pot apărea stări de pericol iminent;
- să comunice, cerceteze, înregistreze, declare și să țină evidența *accidentelor de muncă*, a bolilor profesionale, a accidentelor tehnice și a avariilor;
- să asigure funcționarea permanentă și corectă a *sistemelor și dispozitivelor de protecție*, a aparaturii de măsură și control, precum și a instalațiilor de captare, reținere și neutralizare a substanțelor nocive degajate în procesele tehnologice;
- să prezinte documentele și să dea *relațiile solicitate de către inspectorii de muncă* în timpul controlului sau al cercetării accidentelor de muncă;
- să asigure *realizarea măsurilor stabilite* de inspectorii de muncă, cu ocazia controalelor și a cercetării accidentelor de muncă;
- să desemneze, din oficiu sau la solicitarea inspectorului de muncă, persoanele care participă la efectuarea controlului sau la cercetarea accidentelor de muncă;
- să ia măsuri pentru *a nu se modifica starea de fapt* rezultată din producerea unui accident de muncă mortal sau colectiv, în afara cazurilor în care menținerea acestei stări ar genera alte accidente sau avarii cu consecințe grave, sau ar periclita viața accidentaților sau a altor angajați;
- să *anunțe imediat* producerea unor avarii tehnice, evenimente, accidente de muncă sau îmbolnăviri profesionale la inspectoratul teritorial de muncă și organele de urmărire penală competente, potrivit legii;
- să asigure dotarea, întreținerea, verificarea *echipamentelor individuale de protecție* și a echipamentelor individuale de lucru și să nu permită desfășurarea nici unei activități de către angajații săi fără utilizarea corectă de către aceștia a echipamentului din dotare;
- să acorde, la recomandarea medicului, *materiale igienico-sanitare* și alimentație de protecție;
- să asigure *supravegherea medicală* corespunzătoare a riscurilor pentru sănătate la care angajații sunt expuși în timpul lucrului;
- să asigure *întocmirea fișei de expunere la riscuri profesionale* pentru fiecare angajat expus și completarea acesteia de fiecare dată când se produc schimbări ale procesului de producție;
- să întocmească *evidența nominală* a angajaților cu handicap și a celor cu vârsta sub 18 ani.

Bibliografie:

- Nisipeanu, S., Stepa, N.- „Implementarea managementului securității și sănătății în muncă”, Ed. Libra , București, 2003
- <http://www.inspectmun.ro>
- <http://protectiamuncii.ro>
- http://europa.eu.int/comm/education/copenhagen/resolution_en.pdf
- http://europa.eu.int/comm/educationn/policy_en.html
- http://europe.osha.eu.int/good_practice/sector/education
- <http://leonardo.cec.eu.int>

APECTAREA SĂNĂTĂȚII DE CĂTRE UNDELE ELECTROMAGNETICE

prof. Văduva Diana-Mihaela, Liceul de Industrie Alimentară, Craiova

Creșterea calității vieții și a performanțelor la nivel industrial din ultimii zece ani a determinat apariția unui număr impresionant de surse de radiații electromagnetice neionizante, categorie în care se încadrează și telefonul mobil. Prin intermediul antenei, telefoanele mobile emit radiații neionizante, cel mai frecvent tip de radiații care ne înconjoară. Conform normelor elaborate cu sprijinul Comisiei Internaționale pentru Protecția împotriva Radiațiilor Neionizante (ICNIRP) și al Organizației Mondiale a Sănătății, radiațiile neionizante sunt unde electromagnetice de radiofrecvență (microunde) cu frecvențe cuprinse între 0 Hz și 300 GHz. Dacă în cazul radiațiilor ionizante, precum cele produse de razele X, este dovedit științific pericolul pentru organismele vii, în cazul celor neionizante nu există încă dovezi care să ateste producerea unor afecțiuni grave.

Cei mai mulți specialiști sunt, însă, de acord că radiațiile neionizante au proprietatea de a determina creșterea temperaturii în țesutul expus, efectul de încălzire fiind exponențial cu nivelul câmpului electromagnetic. În cazul telefoanelor mobile, expunerea la aceste câmpuri este exprimată prin rata de absorbție specifică – SAR (Specific Absorbition Rate), un parametru care reprezintă energia absorbită pe unitatea de masă de țesut corporal. Fiecare aparat ar trebui să prezinte specificații legate de acest indicator. Limita pentru expunerea la câmpuri electromagnetice de radiofrecvență, stabilită de ICNIRP și Uniunea Europeană, este de 0,08 W/kg (expunere a întregului corp), respectiv 2 W/kg (expunere localizată la nivelul capului și trunchiului).

Nu este nevoie de măsurători pentru a observa încălzirea locală a urechii de exemplu, în cazul convorbirilor telefonice care depășesc o oră. Creșterea temperaturii este determinată de absorbția semnificativă de energie care poate avea efecte adverse asupra sănătății, de la oboseală, la congestie cerebrală. Multe cercetări arată că între 20% și 60% din energia emisă de un telefon mobil este absorbită de capul utilizatorului. Procentul absorbit depinde de tipul telefonului, tipul de antenă, precum și de distanța față de cel mai apropiat releu de transmisie. Un raport al guvernului australian admitea în 1997 că expunerea ființelor umane la radiație de radiofrecvență este mai mare în cazul telefoanelor mobile din cauza modului de utilizare, cu antena de emisie a telefonului aproape de cap. „Există dovezi că pot apărea concentrații locale de energie ca urmare a reflexiilor interne”, se spunea în raport, certificând practic că telefoanele mobile pot încălzi structuri ale creierului.

Primul laborator din România pentru determinarea radiațiilor emise de telefoanele mobile a fost inaugurat, pe 3 august 2009 la Institutul Național de Cercetare-Dezvoltare și Încercări pentru Electrotehnică (ICMET) din Craiova. „Aici, oricine poate afla cât de nocivă este utilizarea acestor aparate în viața de zi cu zi, dar și care sunt efectele folosirii lor îndelungate”, a precizat

reprezentantul ICMET. Testarea durează circa 10-15 minute și oricine poate afla, contra cost, dacă aparatul pe care îl deține se încadrează în limita de 2 W/kg, stabilită în cadrul UE.

Laboratorul a fost realizat în perioada 2007-2009, ca parte a proiectului SAREMF, finanțat de Autoritatea Națională pentru Cercetare Științifică. "Este un laborator independent, care aparține unui organism de stat și care nu are înțelegeri cu dealerii sau cu producătorii de telefonie mobilă", a declarat pentru HotNews.ro profesor doctor inginer Andrei Marinescu, coordonatorul atelierului organizat pe 5 august 2009 la Craiova, când a fost prezentat laboratorul. Specialiștii de la Craiova colaborează cu Autoritatea Națională pentru Administrare și Reglementare în Comunicații (ANCOM), iar atunci când vor exista suspiciuni cu privire la nivelul ratei specifice de absorbție a radiațiilor electromagnetice (SAR) în cazul unor aparate, ele vor fi testate în cadrul laboratorului.

Cu cât sunt mai lungi convorbirile la telefonul mobil, cu atât sunt mai nocive, mai ales la începutul lor. A fost demonstrat experimental cum vibrațiile respective, cu telefonul la ureche, produc la trecerea prin medii cu densități diferite, concentrări și reflexii în anumite zone, mai ales craniene. Calota craniană funcționează ca o antenă parabolică cu concavitatea în jos, concentrând undele spre baza creierului, afectând hipofiza, tiroida și cristalinel (risc de cataractă).

Faptul că antenele de telefonie mobilă amplasate pe imobilele de locuințe pun în pericol viața și sănătatea locatarilor este un adevăr. Guvernul României recunoaște nocivitatea radiațiilor electromagnetice neionizante emise de antenele de telefonie mobilă, prin Ordonanța nr. 2/2006 din 12/01/2006, publicată în Monitorul Oficial, Partea I nr.57 din 20/01/2006, privind reglementarea drepturilor salariale și a altor drepturi ale funcționarilor publici pentru anul 2006, care prevede prin Art. 16.: (1) Spor pentru condiții vătămătoare, de până la 10% din salariul de bază, se acordă funcționarilor publici care desfășoară activitate în autoritățile și instituțiile publice în care funcționează instalații care generează câmpuri electromagnetice de radiofrecvență produse de emițători pentru comunicații, instalații de microunde, instalații de curenți de înaltă frecvență, stații de bruiaj.

Câteva sfaturi pentru a limita afectarea sănătății de către undele electromagnetice:

- * Limitează timpul petrecut la telefonul mobil sau la cel fără fir (de tip DECT);
- * Folosește telefonul mobil pe funcția de difuzor, astfel încât îl vei putea ține cât mai departe de cap;
- * Limitează convorbirile în interiorul clădirilor, pentru că telefonul dispune de un semnal mai slab și este nevoit să crească puterea de emisie a microundelor;
- * Folosește telefonul doar atunci când e nevoie și cu precădere în spații deschise;
- * Limitează folosirea telefonului de către copii și adolescenți sau (și mai bine), interzice-le folosirea telefonului mobil.

Cercetările recente privind influența câmpurilor electromagnetice asupra organismelor vii, au demonstrat că acestea acționează într-un mod deosebit de complex asupra fenomenelor

intracelulare, asupra celulelor, organelor și organismului pe ansamblu. În prezent, cercetările în acest domeniu sunt dirijate spre elaborarea de noi normative privind sursele de poluare și pentru implementarea de noi tehnici de protecție a omului față de influența câmpurilor electromagnetice.

Bibliografie:

www.scribd.com/.../Efecte-biologice-ale-campului-electromagnetic-de-inalta-frecventa

<http://www.gorjeanul.ro/realitatea-gorjeana/antenele-de-telefonie-mobila-o-existenta-nociva>

<http://www.ecomagazin.ro/poluarea-telefoanelor-mobile-masurata-la-craiova>