

# REVISTA GIMNAZIAL

RELIGIE

NR.1/2023

LITERA



LICITAȚIA DE  
MANUALE ȘCOLARE  
ME 2023



PSIHOLOG DR.  
SANDRA O'CONNOR:  
STRESUL  
EXAMENELOR,  
ADOLESCENTUL ȘI  
PĂRINTELE



CURSURI DIGITALE  
ONLINE, GRATUITE  
PENTRU PROFESORI  
[www.cursuridigitale.ro](http://www.cursuridigitale.ro)

## 02

- LICITAȚIA DE MANUALE ȘCOLARE ORGANIZATĂ DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023

## 03

- ETAPELE DE ALEGERE A MANUALELOR
- DE CE SĂ ALEGEȚI MANUALELE LITERA APROBATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023?

## 04

- MANUALUL RELIGIE. CULTUL ORTODOX, CLASA A VI-A, APROBAT DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023

## 05

- APRECIERILE REFERENȚILOR ȘTIINȚIFICI

## 06-07

- STRUCTURA MANUALULUI

## 08

- COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

## 09

- INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A MANUALULUI DIGITAL LITERA

## 10

- 10 MOTIVE PENTRU CARE SĂ ALEGEȚI MANUALUL RELIGIE. CULTUL ORTODOX DE LA EDITURA LITERA

## 11

- DESPRE **LITERA EDUCAȚIONAL**
- CURSURI ONLINE GRATUITE PENTRU PROFESORI **WWW.CURSURIDIGITALE.RO**

## 12-14

- PSIHOLOG DR. SANDRA O'CONNOR: *STRESUL EXAMENELOR, ADOLESCENTUL ȘI PĂRINTELE*

## 15

- CITEȘTE.RO - BIBLIOTECA TA ONLINE

## LICITAȚIA DE MANUALE ȘCOLARE ORGANIZATĂ DE MINISTERUL EDUCAȚIEI ÎN 2023

La începutul acestui an, Ministerul Educației a demarat procedura de licitație a manualelor pentru clasa a VI-a, în urma încetării acordurilor-cadru pentru cele existente. Obiectivul principal al acestei licitații a fost achiziția de manuale școlare, care să reușească să ofere sistemului de învățământ preuniversitar materiale corespunzătoare din punctul de vedere al conținutului științific și adaptate nivelului de vârstă al elevilor. Ca și la licitația anterioară de manuale școlare, organizată de Ministerul Educației, Editura Litera este editura cu cele mai multe manuale declarate câștigătoare în urma evaluării.

- Limba și literatura română
- Matematică
- Biologie
- Istorie
- Geografie
- Informatică și TIC
- Fizică
- Educație tehnologică și aplicații practice
- Educație socială
- Consiliere și dezvoltare personală
- Religie – cultul ortodox

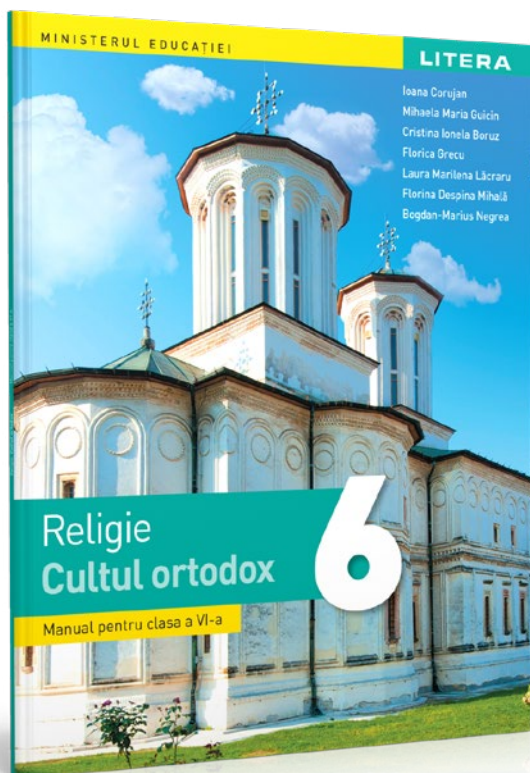
Pentru orice informații suplimentare, ne puteți contacta telefonic sau prin Whatsapp la numărul de telefon: 0746290648. Pentru o comunicare cât mai ușoară, salvați numărul în agenda telefonului.

**NOILE MANUALE APROBATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI, ÎN URMA LICITAȚIEI 2023, SE POT OBȚINE GRATUIT, PENTRU FIECARE ELEV, DOAR ÎN BAZA ALEGERILOR FĂCUTE DE CĂTRE CADRELE DIDACTICE. IATĂ PAȘII PE CARE TREBUIE SĂ ÎI URMAȚI ÎN ALEGEREA ACESTORA:**

- 1 Accesați site-ul **www.manuale.edu.ro** și selectați clasa și disciplina care vă interesează.
- 2 Consultați oferta de manuale existentă pentru respectiva disciplină. Răsfoiți integral manualele propuse, deschideți aplicațiile multimedia interactive de învățare, apăsând pe iconițele indicate.
- 3 Alegeți manualul potrivit stilului dumneavoastră de predare și grupului de elevi pe care îl coordonați.
- 4 În ședința catedrei/ariei curriculare, anunțați alegerea dumneavoastră pentru consemnarea acesteia în procesul-verbal.
- 5 Procesul-verbal este avizat de către director și se înregistrează la secretariatul unității de învățământ în care s-a desfășurat procesul de selecție a manualelor școlare.
- 6 Persoana delegată de școală înregistrează comenzile și le trimite către responsabilul cu manualele școlare de la nivelul ISJ/ISMB.
- 7 Manualele comandate ajung în școală și vor fi distribuite fiecărui elev, pentru ca dumneavoastră să puteți folosi în fiecare oră atât suportul tipărit, cât și varianta digitală a manualului.

## DE CE SĂ ALEGEȚI MANUALELE LITERA APROBATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI 2023?

- ✔ Manualele Litera aprobate de Ministerul Educației în 2023 sunt elaborate de autori de prestigiu, profesori cu experiență la catedră, condiție care asigură o calitate metodică și pedagogică deosebită.
- ✔ Manualele Litera au fost declarate câștigătoare pe baza punctajelor obținute la evaluarea calității științifice și constituie o resursă utilă în formarea competențelor prevăzute în programă.
- ✔ Cuprind sarcini de lucru corelate cu experiențele personale ale copiilor și asigură ancorarea în realitate a cunoștințelor și abilităților dobândite.
- ✔ Editura Litera este partenerul de nădejde al profesorilor, oferind continuitate în pregătire, prin editarea de manuale și materiale didactice pe parcursul tuturor anilor de școală.
- ✔ Autorii manualelor pun la dispoziția profesorilor planificările calendaristice și ghiduri cu informații suplimentare, fișe de lucru, evaluări suplimentare.
- ✔ Editura Litera, prin parteneriatele pe care le are cu instituții care furnizează programe de formare, oferă cadrelor didactice oportunitatea de formare profesională, prin cursuri online realizate pe platforma **www.cursuridigitale.ro**. La absolvirea cursurilor, cadrele didactice primesc adeverințe care vor servi la completarea dosarului de formare profesională.
- ✔ Editura Litera organizează Conferințe naționale periodice, dedicate profesorilor.
- ✔ Editura Litera oferă informații la zi, suport și consiliere tuturor dascălilor prin intermediul Clubului Profesorilor din România ([f](#)/Clubul Profesorilor din Romania cu peste 20 000 de membri) și Litera Educațional ([f](#)/Litera Educational).



## RELIGIE. CULTUL ORTODOX

Ioana Corujan, Mihaela Maria Guicin,  
Cristina Ionela Boruz, Florica Grecu, Laura  
Marilena Lăcraru, Florina Despina Mihăilă,  
Bogdan-Marius Negrea

- copertă broșată
- 96 de pagini
- 205 × 260 mm
- interior color

Manualul de Religie – cultul ortodox pentru clasa a VI-a este conceput conform programei școlare în vigoare și principiilor didactice și catehetice; respectă particularitățile de vârstă și individuale ale elevilor. Este structurat în patru unități tematice și prezintă conținuturi integrate, care evidențiază caracterul practic-aplicativ al cunoștințelor transmise și urmărește atingerea competențelor specifice disciplinei Religie.

Conținuturile sunt prezentate atractiv și valorifică experiențe de viață și trăirile personale ale elevilor. Învățarea prin descoperire, jocurile didactice, utilizarea frecventă a metodelor și a tehnicilor moderne, activ-participative, exercițiile interactive, grafica

utilizată vor contribui la sporirea atractivității și la dinamizarea orelor de religie. Evaluările propuse stabilesc punctaje și bareme de corectare flexibile, lăsând la latitudinea fiecărui profesor modalitatea de abordare.

Prin numeroasele elemente inovative prezentate, avem convingerea că acest manual răspunde nevoilor elevilor și profesorilor, aducând un plus de valoare la formarea religios-morală și conturarea profilului absolventului de învățământ gimnazial.

### AUTORII MANUALULUI

#### IOANA CORUJAN

- Profesor titular, catedra de Religie Ortodoxă – Școala Gimnazială „Horea”, Cluj-Napoca;
- Director adjunct;
- Colaborator extern, expert în evaluare și acreditare, înscris în Registrul propriu al ARACIP, membru în Comisia Națională de Specialitate;
- Membru în Consiliul Consultativ al disciplinei Religie;
- Profesor metodist al ISJ Cluj;
- Responsabil Grupă metodică „Horea”, Religie Ortodoxă;
- Profesor mentor pentru inserția profesională a profesorilor stagiați și a cadrelor didactice stagiați;
- Formator în cadrul Programului de formare pentru constituirea Corpului de profesori pentru examenenele și concursurile naționale, CPEECN;
- Coautor al Manualului de Religie – cultul ortodox, clasa a V-a, Editura Litera.

#### MIHAELA-MARIA GUICIN

- Absolventă a Facultății de Teologie Ortodoxă din Craiova, promoția 1996;
- Absolventă a programului de Master – proiecte Europene – Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor din Craiova, 2008;
- Profesor gradul didactic I – Religie și Limba engleză la Școala Gimnazială Studina, Județul Olt, și director al școlii (2005–2012 și 2017–2022);
- Membru în corpul Național de Experți în educație;
- Autor de resurse educaționale deschise (învățământul primar și gimnazial);
- Contribuție la elaborarea Programei de Religie – cultul ortodox, clasele V–VIII (OMEN 3393/28.02.2017);
- Coautor la elaborarea Compendiului introductiv pentru gimnaziu, clasa a V-a, ISE, 2017;
- Coordonator al Ghidului pentru profesorii care predau disciplina Religie la clasa a III-a, Editura Basilica, 2015;
- Coautor al manualelor de Religie – cultul ortodox – clasele a III-a, a V-a și a VII-a, Editura Litera.

#### CRISTINA IONELA BORUZ

- Profesor de Religie, titular la Școala Gimnazială „Gheorghe Magheru” și Școala Gimnazială Nr. 2, Caracal, județul Olt;
- Experiență profesională: 21 de ani vechime în învățământ, gradul didactic I;
- Metodist al Inspectoratului Școlar Județean Olt, compartimentul Religie – Arte;

- Membru al Consiliului Consultativ pentru Proiecte Educaționale al Inspectoratului Școlar Județean Olt;
- Autor de manuale și de resurse educaționale deschise;
- Expert pentru ciclul gimnazial în cadrul Proiectului „Curriculum relevant-educație deschisă pentru toți” – C.R.E.D.;
- Expert în cadrul Proiectului „Resurse educaționale digitale – utilizare, realizare, evaluare”;
- Formator județean al Casei Corpului Didactic Olt;

## FLORICA GRECU

- Profesor de Religie – cultul ortodox, grad didactic I, titular la Liceul Teoretic „Alexandru Ioan Cuza” din Corabia, județul Olt;
- Metodist al Inspectoratului Școlar Județean Olt, compartimentul Religie-Artă;
- Membru al Consiliului Consultativ pentru Proiecte Educaționale al Inspectoratului Școlar Județean Olt;
- Ambasador de învățare Erasmus+ și Corpul European de Solidaritate în cadrul ANPCDEFP România;
- Expert e-learning în cadrul Proiectului „Curriculum relevant-educație deschisă pentru toți” – C.R.E.D;
- Formator județean al Casei Corpului Didactic Olt;

## LAURA MARILENA LĂCRARU

- Profesor de Religie, titular la Școala Gimnazială „Take Ionescu” din Râmnicu Vâlcea, județul Vâlcea;
- Inspector școlar pentru disciplina Religie la Inspectoratul Școlar Județean Vâlcea;
- Expert pentru ciclul gimnazial în cadrul Proiectului „Curriculum relevant – educație deschisă pentru toți” – C.R.E.D.
- Formator național în cadrul programului PROF III – Management educațional în context mentorat;
- Formator național în cadrul programului de formare continuă „Managementul implementării eficiente a curriculumului național MANAGER – CRED”;
- Formator județean al Casei Corpului Didactic Vâlcea.

## FLORINA-DESPINA MIHALĂ

- Absolventă a Facultății de Teologie Ortodoxă din Craiova;
- Absolventă a programului de Master – Facultatea de Teologie Ortodoxă din Craiova;
- Profesor pentru învățământul primar, gradul didactic I, la Școala Gimnazială Studina, județul Olt;
- Coautor de manuale de Religie – cultul ortodox (clasele a III-a și a VII-a) și auxiliare școlare (Ghid pentru profesorii care predau disciplina școlară Religie la clasa a III-a).

## BOGDAN MARIUS NEGREA

- Profesor de Religie Ortodoxă la Școala Gimnazială „Horea”, Cluj-Napoca;
- Doctorand al Facultății de Teologie Ortodoxă din cadrul Universității Babeș-Bolyai, Cluj-Napoca;
- Expert evaluator în cadrul Agenției Române de Atestare a Calității Învățământului Superior (ARACIS);
- Expert evaluator în cadrul The European Association for Quality Assurance in Higher Education (ENQA);
- Expert media în cadrul Centrului de Resurse pentru Comunitățile de Romi (CRCR);
- Autor de articole/studii de specialitate în domeniul „Teologia Vechiului Testament”.

## CE SPUN REFERENȚII ȘTIINȚIFICI DESPRE MANUALUL DE RELIGIE. CULTUL ORTODOX DE LA EDITURA LITERA?

„Manualul de Religie – cultul ortodox, pentru clasa a VI-a, publicat de Editura Litera, respectă cu justețe programa școlară aprobată prin OMEC 3393/28.02.2017. Autorii au reușit evidențieze, prin estetica aleasă, obiectivul principal pe care profesorul de religie îl urmărește la elevii de clasa a VI-a, învățarea iubirii lui Dumnezeu prin Fiul, Iisus Hristos.

Competențele generale și specifice formează axa compozițională a manualului, având în atenție relația copilului cu propria viață morală, cu familia și societatea. Remarcăm, de asemenea, componenta catehetică a lecțiilor, atât de bine pusă în lumină de autori, ceea ce le recomandă chiar pentru utilizarea lor în Biserică, de către preot, la grupele de cateheză.

La nivelul relației profesor-elev, manualul oferă și încurajează o dinamică bine calibrată. Alternarea între conținut, interogație și imagine se produce firesc; nimic forțat, nimic smintitor. Pozele și desenele sunt alese foarte bine, adaptate vârstei, iar glosarul se dovedește extrem de util. Să nu lăsăm de o parte modul în care sunt integrate exercițiile de recapitulare și decantare a conținuturilor. De-o manieră profesionistă, fiecare exercițiu e menit să suscite interesul elevului în vederea unei consolidări eficiente. La toate acestea se adaugă componenta modernă, a ceea ce este manualul viitorului, și anume corelația dintre conținutul scris și cel interactiv, audio-vi-deo, prezentă la fiecare lecție.”

**Lect. Univ. Dr. Liviu Vidican-Manci,**

*Universitatea Babeș-Bolyai, Facultatea de Teologie Ortodoxă, Cluj-Napoca*

„Informația prezentă în acest manual este conformă învățării de credință ortodoxă și este oferită atât prin textul foarte bine adaptat vârstei școlare, cât și prin imagini, icoane, hărți, tabele, grafice etc.

În redactarea conținuturilor de învățare, s-a folosit o bibliografie bogată și optim aleasă, conformă elaborării unui manual. Conținutul de învățare este corect, clar, unitar; prezentarea și machetarea informațiilor s-a realizat într-o manieră atrăgătoare, ce permite dezvoltarea, cu ușurință, a competențelor urmărite.

Există o foarte bună corelație între elementele care asigură demersurile didactice optime și astfel este favorizată eficientizarea învățării. Evaluarea este bine evidențiată, clară și benefică, prin aplicarea unor strategii didactice care valorifică metodele interactive.

Exercițiile și activitățile practice sunt actuale, inspirare din mediul familiar elevilor. Tocmai de aceea, pe măsură ce vor fi parcurse, pot avea un impact major în formarea valorilor morale, dar și a atitudinii elevilor față de viață sau față de semenii.

Metodele și strategiile utilizate în manual sunt activ-participative, moderne, au o deschidere spre comunicare și problematizare. Elevii pot participa liber, cu sau fără ajutorul profesorului, la toate secvențele demersului didactic.”

**Pr. Prof. Dr. Ștefan Zară,**

*Seminarul Teologic Ortodox, București*

## Manualul cuprinde:

- 4 unități de învățare
- 4 recapitulări intermediare
- 4 evaluări intermediare
- 1 recapitulare finală
- 1 evaluare finală
- 16 idei de portofoliu
- 4 idei de proiecte educative
- 16 activități de lucru în echipă
- 16 activități de lucru în pereche
- 39 de activități practice

## Pagină de CUPRINS

### Cuprins

Înainte de a porni la drum, amintește-ți! .....	8
<b>UNITATEA 1</b>	
<b>Dumnezeu Se face cunoscut omului</b> .....	11
Tara Sfântă în vremea Mântuitorului Hristos .....	12
Nașterea și copilăria lui Iisus Hristos .....	16
Botezul Domnului .....	20
Iisus Hristos, Învățătorul lumii .....	24
Iisus Hristos, Mântuitorul lumii .....	28
Înălțarea Domnului Iisus Hristos .....	32
<i>Proiect educativ</i> .....	36
<i>Recapitulare</i> .....	37
<i>Evaluare</i> .....	40
<b>UNITATEA 2</b>	
<b>Iubirea lui Dumnezeu și răspunsul omului</b> .....	41
Mărturii despre ajutorul primit de la Dumnezeu .....	42
Recunoștința pentru binele primit .....	46
Efortul pentru schimbarea vieții .....	50
Mărturisirea credinței în Iisus Hristos .....	54
<i>Proiect educativ</i> .....	58
<i>Recapitulare</i> .....	59
<i>Evaluare</i> .....	62
<b>UNITATEA 3</b>	
<b>Viața creștinului împreună cu semenii</b> .....	63
Rugăciunea, temelie și putere a vieții creștine .....	64
Rugăciunea <i>Tatăl nostru</i> .....	68
Iertarea, semn al bunătății sufletești .....	72
Milostenia, manifestare a iubirii față de semenii .....	76
<i>Proiect educativ</i> .....	80
<i>Recapitulare</i> .....	81
<i>Evaluare</i> .....	82
<b>UNITATEA 4</b>	
<b>Viața comunității și sărbătorile creștine</b> .....	83
Tradiții de Crăciun. Tradiții de Paști .....	84
Pelerinaje și procesiuni creștine .....	88
<i>Proiect educativ</i> .....	92
<i>Recapitulare</i> .....	93
<i>Evaluare</i> .....	94
<i>Recapitulare finală</i> .....	95
<i>Evaluare finală</i> .....	96

# Ghid de utilizare a manualului

## VARIANTA TIPĂRITĂ

Pagina de prezentare a unității de învățare

Pagini de lecție și aplicații

# Pagini de recapitare și evaluare

## Pagină de recapitare

Ideii principale + exerciții și aplicații

## Pagină de evaluare

Exerciții și aplicații

## Pagină de proiect educativ

Propuneri de activități

**Competențe generale și specifice, conform programei școlare pentru disciplina  
Religie – cultul ortodox, clasa a VI-a, aprobată prin OMEN nr. 3393/28.02.2017**

**1. Utilizarea conceptelor specifice religiei proprii, în conexiune cu diferite manifestări ale credinței**

- 1.1. Prezentarea cronologică a principalelor evenimente din viața și activitatea Mântuitorului Iisus Hristos, pe baza textelor biblice.
- 1.2. Integrarea unor concepte specifice în prezentarea de evenimente religioase, istorice și culturale.
- 1.3. Selectarea de informații adecvate din surse și cu mijloace variate, pe teme cu relevanță moral religioasă.

**2. Manifestarea unui comportament moral, în viața personală și în societate, în acord cu valorile religioase**

- 2.1. Prezentarea unor modele spirituale, pe baza textelor biblice, religioase, literare studiate.
- 2.2. Relaționarea pozitivă cu colegii, în activități, sarcini de învățare, situații-problemă, utilizând reguli de comportament moral-religios.

**3. Raportarea experiențelor din viața de zi cu zi la principiile religioase, cu respectarea identității și diversității religioase**

- 3.1. Analizarea unor moduri de manifestare a diversității religioase în viața personală, a grupurilor de apartenență, a comunității.
- 3.2. Asumarea unor responsabilități față de sine și față de ceilalți, prin raportarea la valorile moral religioase.
- 3.3. Analizarea rolului diferitelor sărbători și tradiții religioase în viața personală și a comunității, cu identificarea de elemente de specificitate pentru diferite comunități.





# INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A MANUALULUI DIGITAL LITERA

## VARIANTA DIGITALĂ



Varianta digitală cuprinde integral conținutul manualului în variantă tipărită, având în plus exerciții interactive, jocuri educaționale, animații, filme și simulări.

Toate acestea au obiectivul de a aduce un plus de valoare cognitivă.

Paginile din manual pot fi vizionate pe desktop, laptop, tabletă, telefon, oferind o experiență excelentă de navigare.

Navigarea în varianta digitală permite parcurgerea manualului și revenirea la activitatea de învățare precedentă.

### Butonul AJUTOR

deschide ghidul de utilizare a manualului digital.

### Butonul CUPRINS

deschide cuprinsul manualului digital și permite deschiderea de Capitle/Lecții.

### Butoanele de navigare

permit parcurgerea manualului și deschiderea unei anumite pagini.



**Activități de tip static** – deschide activități de tip static, care se derulează cu ajutorul butoanelor de navigare. Cuprinde: desene, fotografii, simboluri, informații suplimentare.

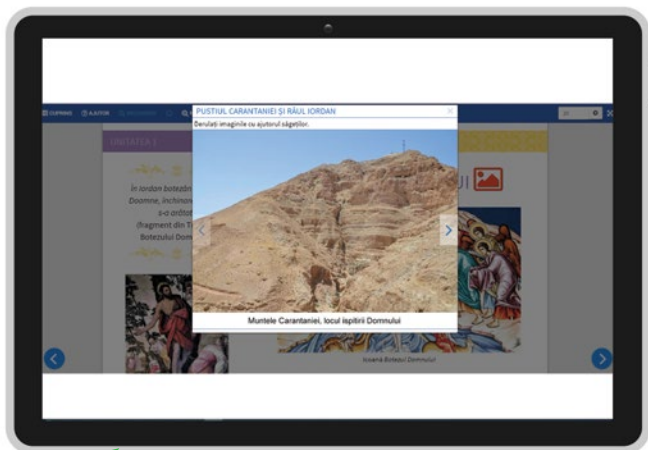


**Activități de tip animat** – indică elemente care se găsesc în partea de jos a paginii. Cuprinde animații sau filme. Pentru vizionare, se activează butonul *Redă* (▶).

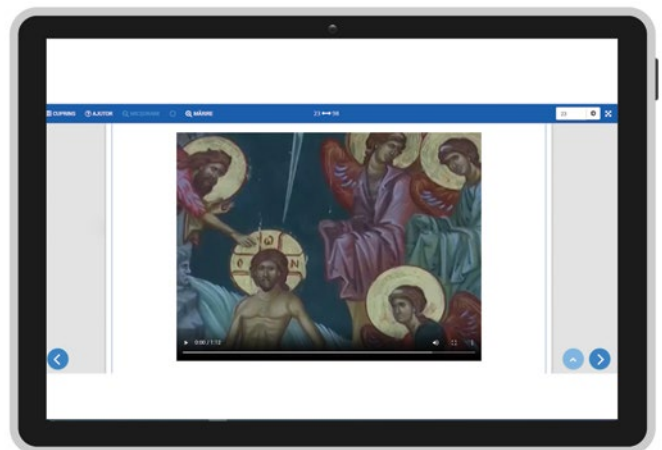


**Activități de tip interactiv** – indică elemente situate în partea de jos a paginii, de tipul: *Asociază*, *Bifează*, *Scrie de la tastatură*, *Selectează*. Butoanele de validare sunt: *Resetează* (care aduce exercițiul la starea lui inițială) și *Verifică* (prin care se verifică rezolvarea). Utilizatorul are la dispoziție trei încercări de a răspunde corect, după care răspunsul corect este afișat automat. Cuprinde exerciții de alegere duală, de alegere multiplă, de asociere, de completare, de ordonare etc.

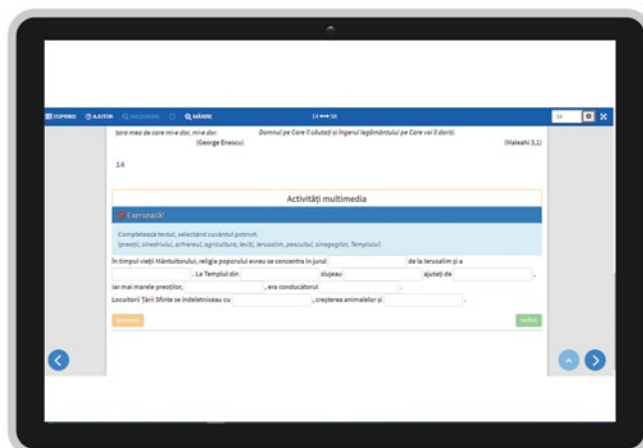
## EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI MULTIMEDIA DE ÎNVĂȚARE



Activitate de tip static



Activitate de tip animat



Activitate de tip interactiv

# 10 MOTIVE PENTRU CARE SĂ ALEGEȚI MANUALUL DE RELIGIE. CULTUL ORTODOX DE LA EDITURA LITERA



**1.** Manualul propus este un instrument de lucru, dinamic și util, atât pentru elevii care frecventează ora de Religie în învățământul românesc, cât și pentru profesorii acestora, fiind rezultatul muncii unei echipe omogene, formată din cadre didactice cu experiență în domeniul educațional și cu o excelentă pregătire didactică și pedagogică.

**2.** Facilitează organizarea noilor informații, formarea, dezvoltarea și evaluarea competențelor-cheie, necesare modelării propriei personalității moral-religioase.

**3.** Prezintă o multitudine de modele de bune practici, durabile, necesare pentru a-i conduce pe elevi către o învățare eficientă, bazată pe joc didactic, metode interactive, muncă diferențiată, prin activități frontale, de grup, în perechi sau individual.

**4.** Prin strategiile didactice de învățare interactive și inovative, manualul implică și stimulează permanent elevii să-și personalizeze fiecare răspuns, idee sau lucrare.

**5.** Oferă posibilitatea dezvoltării gândirii critice, asumării de roluri și responsabilități, găsirea unor răspunsuri eficiente la diversele provocări ale vieții și facilitează implicarea civică și socială.

**6.** Cuprinde rubrici atractive, care îi invită pe elevi să descopere, să caute, să aplice și să exploreze realitatea religioasă, fiindu-le permisă adaptarea și personalizarea conținuturilor.

**7.** Exercițiile/activitățile sunt organizate de la simplu la complex, astfel încât profesorul să poată alege și aplica acei itemi care consideră că sunt adecvați specificului elevilor și clasei la care predă; ne referim aici la munca diferențiată, dar și la pregătirea suplimentară a elevilor dornici de performanță și investigare (olimpiadă sau ore din cadrul centrelor de excelență).

**8.** Oferă posibilitatea unei evaluări ritmice, corecte, într-un spațiu prietenos, cu itemi diversificați, care respectă nivelul de cunoștințe și competențe ale elevilor.

**9.** În varianta digitală, manualul reproduce fidel varianta tipărită, dar adaugă numeroase activități multimedia (galerii cu imagini, exerciții interactive, videoclipuri) care îmbogățesc experiența de învățare.

**10.** Manualul are un caracter etic, moral și nediscriminatoriu: respectă principiile care nu fac nicio deosebire de rasă, naționalitate, etnie, limbă, religie, categorie socială, convingeri, gen, orientare sexuală, vârstă, handicap, boală cronică necontagioasă, infectare HIV, apartenență la o categorie defavorizată.

Fondată în anul 2014, Editura Litera Educațional, parte a Grupului Editorial Litera, publică și difuzează manuale și auxiliare școlare în format tipărit și digital, suport pedagogic și cursuri online pentru profesori, precum și alte materiale de perfecționare pentru elevi.

Editura Litera Educațional a ales o abordare modernă a sistemului educațional. Pasionați de ceea ce fac, profesioniștii care alcătuiesc echipa noastră vizează excelența. În cei 9 ani de existență, au construit relații de parteneriat cu profesorii din România, cărora le-au oferit expertiza și informațiile de care au avut nevoie.

În anul 2023, catalogul Litera Educațional cuprinde peste 370 de titluri:

*79 de MANUALE ȘCOLARE câștigătoare ale licitațiilor organizate de Ministerul Educației*

*300 de AUXILIARE ȘCOLARE avizate de Ministerul Educației*

*MATERIALE SUPLIMENTARE PENTRU ELEVI - cărți, lecturi școlare, atlase și enciclopedii etc. Litera Educațional aduce creativitate și inovație în educație!*

## CURSURI ONLINE GRATUITE PENTRU PROFESORI [www.cursuridigitale.ro](http://www.cursuridigitale.ro)

Editura Litera, prin parteneriatele pe care le are cu instituții care furnizează programe de formare, oferă cadrelor didactice din învățământul preuniversitar oportunitatea de formare profesională prin cursuri online realizate pe platforma **[www.cursuridigitale.ro](http://www.cursuridigitale.ro)**.

Înscrierea și participarea la cursuri este gratuită, iar principalul obiectiv al acestora este dezvoltarea competențelor digitale și a viziunii moderne a cadrelor didactice, necesare pentru a face față cu succes provocărilor actuale ale profesiei de dascăl.

### Avantajele participării la cursurile online oferite de platforma [cursuridigitale.ro](http://www.cursuridigitale.ro):

- ✓ Toate cursurile sunt GRATUITE.
- ✓ Înscrierea este facilă și se realizează prin completarea unui formular online disponibil pe [www.cursuridigitale.ro](http://www.cursuridigitale.ro)
- ✓ Înveți și lucrezi în ritmul tău. Cursurile au o durată medie de 15 ore și se pot parcurge oricând, oriunde: de acasă, în weekend, în vacanțe, la orice oră.
- ✓ Informațiile sunt de actualitate și sunt prezentate într-o formă și un limbaj accesibile și familiare cadrelor didactice.
- ✓ Cursurile se pot citi și parcurge pe orice dispozitiv: calculator, tabletă, telefon, astfel încât realizarea lor devine și mai accesibilă.

- ✓ Trainerii care dezvoltă cursurile fac parte din mediul academic, sunt profesori cu experiență, psihopedagogi, consilieri școlari, formatori pentru educația adulților, autori de manuale.
- ✓ Cursurile tratează subiecte de interes pentru profesori: cum să utilizezi manualul digital la clasă, care sunt noile instrumente digitale cu ajutorul cărora se pot realiza la clasă activități extracurriculare, metode și tehnici de formare și dezvoltare armonioasă a personalității elevilor etc.
- ✓ După parcurgerea cu succes a modulelor, cadrele didactice vor primi adeverințe care vor servi la completarea dosarului de formare profesională.



## STRESUL EXAMENELOR, ADOLESCENTUL ȘI PĂRINTELE

Ce se întâmplă cu noi în perioada examenelor și cum putem să navigăm prin această perioadă cât mai eficient și mai echilibrat?

Stresul este un răspuns normal al corpului la situații provocatoare. Când ne aflăm în situații dificile, periculoase sau neașteptate, corpul nostru reacționează în moduri care sunt menite să ne protejeze de rău. În aceste momente sunt eliberați hormoni precum adrenalina, care ne accelerează ritmul cardiac și ritmul respirației, mușchii ni se încordează și avem o concentrare sporită. Când vine vorba de stres legat de studiu și examene, stresul funcțional poate fi benefic. Până la un anumit punct, stresul îți crește productivitatea, te ajută să îți clădești motivația, să îți urmezi și atingi obiectivele și îți oferă suficientă adrenalină și energie pentru a fi productiv și eficient. Stresul în perioada examenelor poate face ca adolescentul tău să simtă anxietate, iar aceasta poate duce stresul funcțional în stres disfuncțional, care îl va paraliza și demotiva.

### CÂND ESTE ANXIETATEA UTILĂ?

Anxietatea poate fi utilă în anumite situații: de exemplu, dacă suntem în pericol (ex.: sărim din calea unei mașini), anxietatea ne poate ajuta să ne canalizăm energia pentru a putea evita pericolul. Un nivel echilibrat de anxietate va direcționa reacția noastră față de evenimentul amenințător și va ajuta la îmbunătățirea răspunsului pe care îl avem vizavi de acest eveniment, dar anxietatea nu este prietena noastră atunci când amenințarea cu care ne confruntăm este de natură cognitivă, cum ar fi un examen. Gândurile implicate în anxietatea pe care ne-o determină un examen pot să se reflecte asupra modului în care noi ne proiectăm capacitatea de a performa la acel examen. Anxietatea în fața examenului de multe ori va include gândire negativă și somatizări atunci când ne apropiem de momentul evaluării. „Voi eșua”, „nu mă voi descurca”, „mă doare capul”, „mă doare stomacul”, „nu mă pot concentra”, „nu îmi pot aduce aminte ceea ce am învățat”, acestea sunt doar câteva dintre cuvintele pe care ni le spun adolescenții noștri în perioada examenelor.

### CARE ESTE IMPACTUL ANXIETĂȚII ASUPRA PERFORMANȚEI?

Cercetările au arătat că persoanele care se confruntă cu niveluri ridicate de anxietate la examene vor avea performanțe scăzute în situațiile de evaluare. Acești oameni tind să perceapă examenele ca fiind amenințătoare și au răspunsuri emoționale intense, ceea ce le va face dificilă concentrarea asupra sarcinii în cauză. Situațiile de evaluare pot aduce un nivel de anxietate care interferează cu performanța eficientă în sarcinile cognitive și intelectuale, acest aspect având un impact negativ asupra șanselor persoanei de a obține cele mai bune rezultate la examen.





## DECI, CUM PUTEM DOMOLI ANXIETATEA ÎN FAȚA EXAMENELOR? CUM ÎI PUTEM SPRIJINI PE ADOLESCENȚII NOȘTRI?

Abilitățile pe care le considerați cele mai utile în gestionarea anxietății vor varia în funcție de factorii declanșatori care pot contribui la nivelul ridicat de anxietate. Dacă adolescenții se confruntă cu niveluri ridicate de anxietate înainte de un examen, ar trebui să se angajeze în strategii de autoîngrijire în acest timp, iar noi suntem cei care îi pot ajuta să o facă.

Unul dintre cei mai importanți piloni de susținere a adolescenților este o comunicare eficientă cu adulții din jur. Părintele este primul compas de echilibru în situații de criză (chiar dacă tendința lor va fi ca în această perioadă să graviteze mai mult înspre anturaj și prieteni). Vorbiți cu adolescentul vostru, asigurați-vă că acesta are încredere să apeleze la voi atunci când întâmpină dificultăți. Discutați împreună cu el despre importanța următoarelor aspecte: pregătire, îngrijire adecvată și relaxare.

Înainte de a vorbi cu adolescentul nostru, este important să ne examinăm așteptările. Stresul se poate amplifica atunci când așteptările noastre, sau ceea ce credem că sunt așteptările altora, nu se potrivesc cu ceea ce suntem capabili sau dispuși să realizăm. Reflectați asupra așteptărilor pe care le aveți față de acest examen și gândiți-vă în ce mod le proiectați asupra adolescentului. Uneori, s-ar putea să descoperiți că sursa stresului adolescenților sunt tocmai așteptările adulților din jur, care nu sunt congruente cu așteptările și proiecțiile proprii. Dacă aveți așteptări foarte mari, iar adolescentul nu crede că le va îndeplini, este foarte important să reflectați la asta. Care este motivul pentru care aveți aceste așteptări? Este important ca, atunci când discutați cu adolescentul, să o porniți în direcția nevoilor și așteptărilor sale, nu ale voastre. Ei vor putea găsi resurse doar într-un proces personal de studiu, de proiecție a așteptărilor, de management al timpului și de evaluare a consecințelor oricărui rezultat, nu au nevoie și de stresul dezamăgirii noastre. La urma urmei este un examen, nu este un punct existențial pivotant al vieții copiilor noștri, iar presiunea pe care o punem uneori ca adulți asupra acestor examene le poate picta o imagine distorsionată a procesului de evaluare.





## Cum să discutăm cu adolescentul? Am să vă exemplific.

### PREGĂTIRE

Îi vei spune așa:

În primul rând, este important să începi pregătirea pentru examen cât mai devreme posibil. Acest lucru te va ajuta să înveți materialul într-un mod mai eficient și să eviți stresul asociat cu învățarea de ultim moment. Atunci când înveți ar trebui să te concentrezi pe subiectele pe care le consideri cele mai importante și să eviți să pierzi timpul cu subiectele mai puțin importante, acelea le vei putea acumula pe parcursul pregătirii.

Începe pregătirea din timp. Nu lăsa pregătirea pentru ultimul moment, deoarece vei fi presat de timp și vei fi mai stresat. Încearcă să începi pregătirea cu cel puțin o lună înainte de examen. Fii organizat. Creează-ți un program de studiu și respectă-l. Asigură-te că acoperi toate subiectele pe care le vei avea la examen și, când revizuieste materialele, concentrează-te asupra detaliilor importante. Fii disciplinat. Respectarea programului tău de studiu este esențială pentru a obține rezultate bune la examenele tale. Asigură-te că petreci suficient timp studiind fiecare subiect și nu uita să iei pauze regulate pentru a-ți odihni și relaxa mintea. Exersează testele anterioare sau exerciții similare cu cele pe care le vei avea la examen. Acest lucru te va ajuta să înțelegi mai bine subiectele și să te familiarizezi cu formatul testelor pe care le vei avea la examen.

### ÎNGRIJIRE ADECVATĂ

Promovarea unui examen dificil este o sarcină greu de dus la capăt atunci când nevoile de bază, cum ar fi alimentația și somnul, nu sunt îndeplinite. Dacă adolescentul tău neglijează să se îngrijească pentru a se concentra doar pe studiu, este timpul ca tu, ca părinte sau îngrijitor, să intervii. Anii adolescenței sunt o perioadă benefică pentru a-i învăța ocrotirea de sine, o alimentație adecvată, activitatea fizică și somnul suficient, toate vor ajuta în prevenția stresului toxic. Ajutați-i în acest proces, deoarece în perioada examenelor nu e momentul în care să îi învățați să o facă singuri.

Îi vei spune așa:

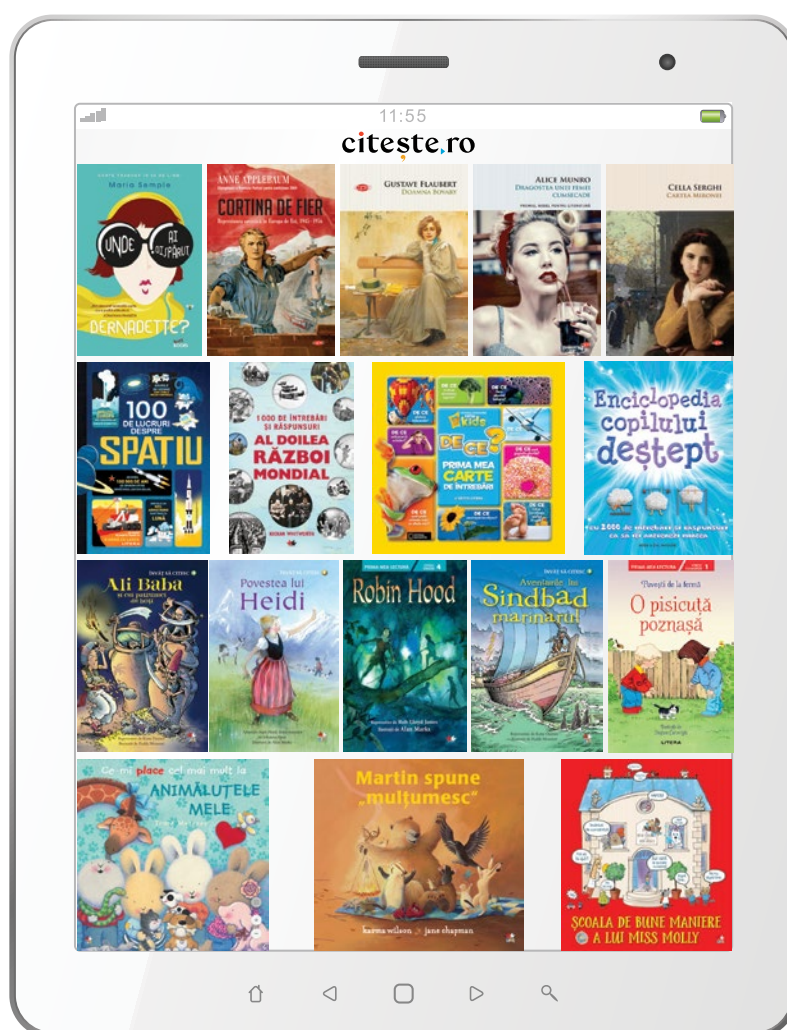
Este important să te odihnești suficient înainte de examen. Somnul este la fel de important pentru învățare, precum este exercițiul pentru a construi rezistența fizică. Un somn adecvat te va ajuta să îți menții concentrarea în timpul examenului și te va ajuta să ai o stare de bine. O alimentație nesănătoasă poate afecta negativ nivelul tău de energie, iar asta la rândul său poate afecta performanța, așa că, având grijă de tine, te asiguri că îți oferi oportunitatea de a funcționa în forma ta maximă. În plus, ar trebui să iei pauze regulate atunci când studiezi pentru un examen. Acest lucru te va ajuta să te relaxezi și să te concentrezi mai bine atunci când revii la studiu. De asemenea, ar trebui să faci exerciții fizice regulate pentru a-ți menține nivelul de energie ridicat și pentru a reduce stresul asociat cu examenele.

# citeste.ro

ebookuri • audiobookuri • videobookuri

Destinația ideală pentru toți elevii!

**ABONAMENT GRATUIT TOT ANUL 2023**  
pentru elevii care învață după noile manuale Litera  
aprobată MEN în 2023!



- În perioada 1-11 septembrie 2023, școlile care aleg noile manuale Litera vor primi prin email codurile de acces gratuit pe citeste.ro pentru elevi și cadre didactice.
- Cu peste 3 500 de ebookuri, audiobookuri și videobookuri în limbile română și engleză, citeste.ro este destinația ideală pentru orice elev sau profesor care dorește să citească, să-și satisfacă curiozitatea, să se perfecționeze!

Detalii pe [f](https://www.facebook.com/citeste.ro) /citeste.ro

[i](https://www.instagram.com/citestero) /citestero

# MANUALE ȘCOLARE APROBATE DE MINISTERUL EDUCAȚIEI 2023

