

## GRĂDINA NECESITĂȚILOR: CE NE AJUTĂ SĂ CREȘTEM

### Argument

Folosiți un ton calm și liniștitor pe tot parcursul lecției. Spuneți elevilor că Pământul se schimbă mereu, în mici schimbări, iar oamenii de știință studiază aceste schimbări pentru a ne ajuta să trăim în siguranță și responsabil. Evitați poveștile personale sau traumatizante; în schimb, evidențiați modul în care cunoașterea, observarea și lucrul în echipă ne ajută să rezolvăm problemele.

Reamintiți-le elevilor că a fi pregătiți nu înseamnă a fi speriați, ci a fi informați. Crearea unui mediu de clasă în care elevii se simt în siguranță să pună întrebări, să împărtășească idei și să facă greșeli este la fel de importantă ca experimentul în sine.

Dacă vreun elev se simte neliniștit, îndrumați-l cu blândețe înapoi spre curiozitate și descoperire. Reamintiți-le că știința ne oferă instrumente pentru a înțelege mai bine lumea noastră și că grija pentru Pământ este ceva ce putem face cu toții împreună.

### Disciplina

Științe

### Clasa

4-5

### Obiective

Elevii vor realiza experimente pentru a explora materia și procesele naturale, utilizând cercetarea științifică și analiza datelor pentru a înțelege fenomenele de mediu și evenimentele naturale.

### Durată

1 oră (40 Minute)

### Materiale necesare

Hârtie  
Creioane  
(Nu există fișă de lucru pentru această lecție)

### Pregătire și implementare

Amenajați o sală de clasă calmă și prietenoasă. Spuneți elevilor că aceasta este o activitate științifică sigură. Scopul studiului este de a identifica nevoile de bază ale ființelor vii (apă, aer, hrană, dragoste, siguranță etc.), de a înțelege cum aceste nevoi se leagă de sănătate, nutriție și bunăstare generală, de a ajuta elevii să devină conștienți de propriile nevoi emoționale și fizice, de a sprijini vindecarea și un sentiment de siguranță, îngrijire de sine și apartenență după traume.

## DESCRIEREA ACTIVITĂȚII

### 1 INTRODUCERE (10 minute)

**Observație:** Spuneți elevilor că nu sunt singuri - așa cum florile devin mai puternice sub influența luminii solare și a apei, oamenii devin mai puternici atunci când se simt văzuți, în siguranță și susținuți.

1. Arată un poster în clasă: „*De ce are nevoie o ființă vie pentru a crește?*”
2. Discutați despre nevoile plantelor (apă, lumină solară, sol), animalelor (hrană, apă, adăpost, iubire) și oamenilor (nutriție, siguranță, iubire, odihnă, educație etc.).

Apoi, profesorul desenează sau scrie pe tablă:

- **Nevoile plantelor:** apă, lumină solară, sol
- **Nevoile animalelor:** apă, hrană, adăpost, îngrijire
- **Nevoile umane:** nutriție, sănătate, dragoste, joacă, odihnă, siguranță

#### Exemple de plante locale:

Plante din grădina noastră:

#### Păpădie – Karahindiba

„O păpădie este moale, liniștită și plină de potențial. Ne învață că ceva mic poate călători departe, poate crește din nou și poate purta speranță.”



#### Margaretă

„O margaretă este mică, dar strălucitoare. Ne amintește că până și lucrurile liniștite pot aduce bucurie. Crește acolo unde pământul este moale și soarele este blând.”



### Notă pentru profesori:

Am ales să includem **păpădia și margaretele** deoarece mulți dintre elevii noștri le-au văzut sau s-au jucat cu ele.

Este util să folosiți **plante pe care copiii le recunosc și cu care au amintiri emoționante**. Puteți schimba sau adăuga plante în funcție de ceea ce crește în jurul școlii sau comunității dumneavoastră.

3. Întrebați elevii: „Ce se întâmplă dacă una dintre aceste nevoi nu este satisfăcută?”

## 2 DISCUȚIE (5 minute)

Introduceți ideea de nevoi, nutriție, bunăstare, ființe vii, îngrijire de sine.

Ființe vii: „Ființele vii sunt plantele, animalele și oamenii. Ele cresc, au nevoie de hrană și se pot mișca sau reacționa.”

Nevoi de bază: „Acestea sunt lucrurile de care au nevoie toate ființele vii pentru a trăi și a crește. Cum ar fi apa, hrana, aerul, dragostea și siguranța.”

Nutriție: „Nutriția înseamnă alimentele sănătoase de care corpul nostru are nevoie pentru a crește și a rămâne puternic.”

Bunăstare: „Bunăstarea înseamnă să te simți bine în corpul și mintea ta. Înseamnă că ești sănătos, fericit și în siguranță.”

Îngrijire de sine: „Îngrijirea de sine înseamnă să ai grijă de tine - să mănânci bine, să dormi, să te joci și să te odihnești atunci când ai nevoie.”

După ce se oferă o scurtă informație despre termenii importanți, urmează o discuție în clasă. Profesorul întreabă:

- Dacă ai fi o floare, ce ai avea nevoie ca să crești?
- Este suficient ca o persoană să mănânce doar? De ce altceva ne mai trebuie?
- De ce lucruri au nevoie atât plantele, cât și oamenii?
- Ce te ajută să te simți mai bine când ești supărat sau obosit?

**Observație:** Subliniați faptul că fiecare sentiment este valid și fiecare persoană are dreptul să se simtă în siguranță și îngrijită, la fel cum fiecare floare merită lumina soarelui. Poate cineva să crească fără iubire? Ce se întâmplă când nu ne simțim în siguranță pentru o lungă perioadă de timp?”

## 3 IMPLEMENTARE (20 de minute)

- **Proiectează-ți propria floare**

Elevii se imaginează ca o floare.

Pe o foaie A4, desenează o floare. Pe fiecare petală, scriu o „nevoie” personală (de exemplu, dragoste, joacă, pace, mâncare, prietenie, siguranță etc.).

○ **Vreme furtunoasă și sol sigur**

Întrebați elevii: „*Ce s-ar întâmpla dacă una dintre nevoile voastre nu ar fi satisfăcută - cum s-ar simți floarea voastră?*”

Își exprimă sentimentele în scris sau desen.

Apoi, întreabă: „*Ce poate ajuta această floare să se simtă în siguranță și să crească din nou?*”. Desenează sau scriu soluții pentru vindecare emoțională.

**Observație:** Această parte le permite copiilor să recunoască emoțiile legate de pierdere, frică sau neglijență și îi ajută să se îndrume către o gândire orientată spre soluții și către recuperarea emoțională.

## EVALUARE

**Durată: 5 minute**

Elevii își pot împărtăși florile și reflecțiile dacă doresc. Profesorul subliniază aceste mesaje:

- Toată lumea are nevoi - și este în regulă dacă uneori acestea nu sunt satisfăcute.
- A cere ajutor și a intra în legătură cu ceilalți ne ajută să ne vindecăm.
- Ca și florile, creștem puternici atunci când suntem bine îngrijiți.

O metaforă precum „*Grădinarul din mine*” poate fi folosită pentru a le arăta elevilor cum pot avea grijă de ei înșiși.

Se recomandă colaborarea cu un consilier școlar, în special pentru elevii afectați de traume (de exemplu, cutremur, strămutare, pierdere).

- Ce nevoi au în comun oamenii și plantele?
- Cum s-ar putea simți cineva atunci când o nevoie nu este satisfăcută?
- Ce faci când ești trist? Ce te ajută?
- După ziua de azi, cum poți sprijini un prieten care se simte deprimat?

## RECOMANDĂRI

1

Începeți sesiunea informându-i pe elevi că acesta este un spațiu sigur pentru a pune întrebări, a explora și a face greșeli.

- Dacă vreun elev își exprimă anxietatea sau îngrijorarea, răspundeți cu empatie: „E în regulă să simțim așa. Învățarea ne ajută să simțim că deținem mai mult control.”
- Mențineți un ritm constant și previzibil. Explicați clar fiecare pas înainte de a continua.
- Folosește un ton calm și constant. Explică fiecare pas în mod clar înainte de a continua, astfel încât elevii să se simtă în siguranță și pregătiți.
- Permiteți elevilor să participe în felul lor propriu - unii pot dori să vorbească, alții pot prefera să deseneze, să scrie sau pur și simplu să asculte. Toate formele de exprimare sunt valide.
- Fiți atenți la indiciile nonverbale. Un elev liniștit poate fi totuși pe deplin implicat. Spuneți-i că poate împărtăși informațiile dacă și când este pregătit.
- Folosește tranziții ușoare între întrebările sensibile și activitățile creative. Un scurt moment de respirație sau o întindere ușoară îi poate ajuta pe elevi să se simtă calmi și ancurați în realitate.
- Sărbătoriți diferite tipuri de flori: unele pot fi strălucitoare și îndrăznețe, altele mici sau delicate. Fiecare reflectă o parte reală și importantă a modului în care creștem.
- Încurajați elevii să-și revadă „floarea” mai târziu în cursul săptămânii: „S-a schimbat floarea ta? Are nevoie de mai multă lumină solară, de mai multă apă, de mai multă odihnă, de mai multă bunătate?”