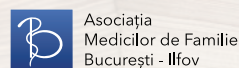




Kit național de resurse educative, dedicat comunităților de profesori și părinți, care sprijină alimentația sănătoasă și lectura copiilor.



Promotori





Despre NutriCOOLtura:

Proiectul NutriCOOLtura, dezvoltat de Fundația United Way cu sprijinul Edenred și Kaufland România, are ca scop informarea și dezvoltarea de obiceiuri sănătoase nutriționale la copii, prin intermediul lecturii și a experiențelor practice de învățare.

Imaginați-vă o sală de clasă care dintr-un spațiu static devine pentru copii un portal sau chiar o caravană mobilă a imaginației și a creativității. Limitele pereților dispar pentru a lăsa loc Aventurii. În care copiii descoperă că deschiderea unei cărți înseamnă, de fapt, deschiderea unei lumi noi, cu tărâmurile aventuroase de explorat, personaje captivante și alimente care pot fi aliate de nădejde pentru starea lor de mai bine. Copiii învață ce e sănătos pentru ei, dar și puterea curiozității și a empatiei.

Prin magia poveștilor NutriCOOLtura, alimentația sănătoasă devine o aventură de auto-descoperire și o palpitantă călătorie de explorare în care elevii se pot imbarca atât împreună cu profesorii sau colegii la clasă, cât și acasă, alături de părinți.



Recomandări NutriCOOLtura

Importanța și Beneficiile Lecturii:



De ce este lectura atât de importantă?

Aceasta este întrebarea care stârnește atâtea of-uri și ochi dați peste cap în majoritatea sălilor de clasă. Dacă ar exista o olimpiadă de compuneri despre "importanța lecturii", mulți copii ar alege, probabil, să se specializeze în arta contemplării tavanului. Așadar – de ce merită, totuși, să ne batem capul cu lectura?

1. Lectura dezvoltă vocabularul

Citind, copiii învață să își exprime emoțiile și trăirile fără să recurgă la emoticoane sau stickere care maschează stări complicate. Expunerea la termeni noi și moduri variate de exprimare poate lărgi orizontul lingvistic al copiilor, ajutându-i să își exprime gândurile cu claritate și pregătindu-i pentru interacțiuni sociale mai complexe. Dacă vreți ca, atunci când copilul povestește despre o excursie la munte, să spună mai mult decât "A fost ok" și să mărturisească că a fost "o experiență minunată, cu peisaje uimitoare", atunci lectura poate fi o soluție. Poate sună idealist, dar nu v-ar face să zâmbiți o astfel de exprimare?

2. Lectura este recunoscută și ca un antrenor de imaginație cu vechime

Într-o epocă în care copiii primesc totul gata ilustrat, cărțile pot constitui acele mici provocări care spun: "Acum este rândul tău să completezi imaginea". Cu alte cuvinte, lectura încurajează dezvoltarea capacității de a vedea dincolo de ceea ce este evident și de a adăuga propria viziune rândurilor citite. Această "superputere" de a completa spațiile lipsă nu este utilă doar în literatură – imaginați-vă ce soluții ingenioase poate găsi un copil la probleme din viața de zi cu zi! De exemplu, atunci când nu-i funcționează jucăria preferată, un copil creativ poate veni cu o soluție pentru a o repara, în loc să ceară una nouă.



3. Lectura pregătește, de asemenea, terenul pentru succesul academic

Asta nu înseamnă că acești copii vor deveni mici enciclopedii ambulante, dar lectura îi poate face mai curioși, implicați și dornici să afle mai mult. Probabil vor pune întrebări incomode – genul de întrebări la care nici măcar Google nu are răspunsuri clare. Chiar dacă asta poate să lase părintele sau profesorul căutând frenetic răspunsuri despre motivul pentru care stelele sunt acolo unde sunt sau de ce luna nu cade din cer, este un semn bun că acești copii gândesc. Gândirea critică nu se naște din "ok" și "da", ci din "de ce?" sau "cum?".

4. În plus, lectura este o lecție despre răbdare

Acea virtute despre care copiii par să creadă că e un mit urban. Să aștepti să vezi cum se rezolvă conflictul din poveste, fără să derulezi înainte, este aproape o provocare revoluționară în timpurile noastre. Cititul le arată copiilor că unele lucruri bune necesită timp și concentrare, un lucru rar într-o lume în care așteptarea de trei secunde pentru a se încărca o pagină web e considerată o eternitate. În același timp, lectura poate deveni o rutină care aduce stabilitate într-un program zilnic haotic. Fără să conțină instrucțiuni explicite despre bunăstare, lectura poate ajuta copiii să se concentreze, să se liniștească și să-și înțeleagă ritmul propriu.

Astfel, chiar dacă întrebarea "De ce este lectura importantă?" poate părea un clișeu, răspunsul este simplu:

- **lectura dezvoltă vocabularul,**
- **antrenează imaginația,**
- **cultivă răbdarea și**
- **conferă stabilitate.**

Este, în esență, o superputere pe care o putem oferi copiilor noștri – fără costuri ascunse, doar cu beneficii evidente. Așadar, începeți chiar azi să citiți împreună cu copilul, măcar zece minute pe zi. Cine știe, poate într-o zi acesta vă va spune că lectura l-a făcut să fie cine este. Și atunci veți ști că superputerea a funcționat.



Recomandări NutriCOOLtura

Lectura: Oportunitate de a Deschide Conversații Semnificative



De ce să citim împreună cu copiii noștri?

Poate părea doar un alt capitol din cartea interminabilă "Cum să devii un părinte perfect". După o zi lungă de muncă, deschiderea unei cărți alături de copil poate părea o sarcină dificilă. Totuși, lectura are un dar unic, care merită efortul: deschide uși către conversații semnificative, pe care, poate, altfel nu le-am avea niciodată.

1. Într-o lume în care întrebările precum "Cum a fost la școală?" primesc adesea răspunsuri închise, precum "bine", lectura poate oferi mult mai mult – **o poartă către universul emoțional al copilului.** Spre deosebire de rutina întrebărilor obișnuite de după școală, discuțiile din timpul lecturii pot curge mai firesc, ca și cum am fi parte din aceeași poveste, conectându-ne la aceleași experiențe și emoții. De exemplu, întrebarea "Ce părere ai despre ce a făcut personajul acesta?" este mult mai ușor de adresat când vorbim despre un dragon zgârcit, care nu vrea să-și împartă prăjiturile, decât atunci când încercăm să aflăm de ce copilul nu își împarte cariocile la școală. Astfel, poveștile devin un pretext minunat pentru a aborda subiecte delicate pe un teren neutru – mai ales când "vinovatul" este un dragon, și nu fratele mai mic.

2. **Lectura oferă, de asemenea, ocazii de a explora împreună visurile și temerile copilului.**

Când personajele din cărți își înfruntă fricile, copiii pot fi încurajați să vorbească despre propriile temeri, fără riscul de a fi judecați. Întrebarea "Cum te-ai fi simțit să fii în locul acestui personaj?" poate transforma o poveste despre un magician timid într-o discuție despre curajul de a-și prezenta proiectul în fața clasei. Astfel, cărțile devin un teren fertil pentru discuții deschise – un spațiu sigur în care părintele poate observa cum se conturează personalitatea copilului, fără a recurge la prelegeri plictisitoare despre bine și rău. Până la urmă, cine are nevoie de predici, când personajele din carte sunt cele care fac greșelile?



3. **Lectura nu îi încurajează doar pe copii să își împărtășească gândurile, ci le oferă și părinților ocazia de a împărtăși ceva personal.**

Uneori, copiii cred că părinții lor s-au născut adulți, fără frici sau greșeli. Însă, într-o poveste despre un prinț care nu vrea să urmeze regulile sau despre un astronaut căruia îi este frică să plece de pe Pământ, părintele poate adăuga: "Știi, și mie mi-a fost frică, cândva, să fac ceva nou" sau "Și eu am înțeles mai târziu de ce sunt importante regulile, la fel ca acest personaj". Aceste mici confesiuni construiesc punți de încredere, arătând copilului că nu este singur în trăirile sale și că poate vorbi deschis cu părintele său despre ceea ce simte.

4. **Un alt aspect minunat al lecturii este conexiunea emoțională pe care o creează între părinte și copil**

Aceste momente sunt aproape ritualice, oferind copilului un sentiment de siguranță și intimitate. Chiar dacă dialogul, poate, nu apare întotdeauna, copilul simte că, în acele clipe, sunteți cu adevărat conectați – fără distrageri sau presiuni, doar voi și magia poveștii. Această atmosferă întărește legătura dintre părinte și copil, creând o bază emoțională sigură de încredere și confort.



Astfel, lectura nu este doar o activitate benefică pentru îmbogățirea vocabularului sau pentru succesul academic. Este o oportunitate de a crea un spațiu unde fiecare întrebare își poate găsi locul. Așadar, deschideți o carte și inițiați o conversație. Fiecare poveste este o șansă de a vă conecta mai profund și de a crea amintiri care vor rezona dincolo de paginile cărții.



Recomandări NutriCOOLtura

Întrebările Deschise: Cum Punem Întrebări pentru a Putea Deschide un Dialog Autentic cu Copiii



**“Cum a fost la școală?” întrebăm cu toată bunăvoința.
“Bine”, răspunde copilul, cu ochii lipiți de ecranul telefonului.**

Este un schimb de replici atât de predictibil și recurent, deoarece întrebarea nu cere prea mult – e ca o ușă întredeschisă, suficient cât să strecuri piciorul, dar nu să intri cu adevărat. Astfel, dacă “Bine” ar fi o ușă, ar fi una care se închide încet în fața curiozității părintelui obosit, dar persistent. Adevărata provocare este să trecem de acest răspuns monosilabic și să descoperim ce se află, cu adevărat, în spatele lui. Dar cum?

Pentru a pătrunde în universul copilului, trebuie să recurgem la întrebări deschise. Poveștile pot fi un punct ideal de plecare, oferindu-le copiilor un context sigur și prietenos la care să se raporteze pentru a-și exprima liber gândurile și sentimentele. Astfel, putem deschide acea ușă întredeschisă și, cu puțin noroc, chiar să ne facem comozi înăuntru.

De exemplu, după ce ați citit împreună o poveste, în loc să o încheiați cu un simplu “Ți-a plăcut?”, întrebați copilul: “Care este personajul tău preferat și de ce?”. Poate părea banal, dar răspunsul copilului poate să ne surprindă. De ce a ales copilul prințul carismatic, dar zgârcit, care nu își împărțea avuțiile? Poate că, în mod subtil, se identifică cu acesta, pentru că nici el nu vrea să-și împartă jucăriile cu frații mai mici sau cu prietenii cu care se joacă. Este un moment special în care putem avea acces la viziunea sa asupra lumii, fără să-l forțăm să se explice sau să simtă că trebuie să se apere.

O altă întrebare potrivită ar fi: “Ce calitate crezi că ai în comun cu acest personaj?”. Poate va spune că, asemenea micului prinț, este curios și vrea să înțeleagă lumea. Astfel, învață să se vadă obiectiv, să își exploreze identitatea și să înțeleagă ce îl motivează. Dacă discuția continuă cu “Cine altcineva dintre prietenii tăi are această calitate?”, copilul poate reflecta mai profund la relațiile sale și înțelege mai bine legăturile emoționale cu cei din jur. Cu suficientă creativitate și deschidere, lista întrebărilor poate continua.

Întrebările deschise trebuie să apară firesc, fără formalități, într-un moment în care copilul simte, cu adevărat, prezența și implicarea părintelui. Scopul este să creăm un spațiu sigur, unde copilul se simte important și liber să-și împărtășească gândurile, fără teama de a fi judecat. Astfel, ajută să schimbăm întrebarea: “Oare cum te-ai putut gândi la asta?” cu “Oh! Ce interesant! Spune-mi mai multe despre asta!”. Întrebările deschise pot transforma momentele zilnice obișnuite în ocazii autentice de conectare. “Cum a fost azi?” poate deveni “Ce ai învățat nou la școală?” sau “Cu cine te-ai jucat cel mai mult și ce ați făcut în pauze?”. Astfel de întrebări îi invită pe cei mici să reflecteze asupra zilei, să fie mai conștienți de experiențele lor și, mai ales, să simtă că sunt cu adevărat văzuți și înțeleși.

În cele din urmă, întreaga idee a acestor întrebări deschise este să arătăm copilului că suntem, cu adevărat, interesați de ceea ce simte și gândește, că vrem să vedem lumea prin ochii lui și să-l înțelegem în profunzime. Poate că, la început, răspunsurile nu vor fi întotdeauna elaborate, dar fiecare întrebare, pusă cu răbdare și fără grabă, contribuie la construirea și cimentarea unui sentiment profund de siguranță emoțională între părinte și copil.





Recomandări NutriCOOLtura

Cum Pregătim „Spațiul” pentru Lectura Acasă?

Crearea “spațiului perfect de lectură” poate suna ca încercarea de a recrea o scenă idilică dintr-un film: perne aranjate impecabil, lumina difuză, miros de scorțișoară și un copil zâmbitor, cu o carte în mână. În realitate, însă, acest “spațiu” poate fi doar un colț confortabil al canapelei, unde copilul stă tolănit cu șosete desperecheate, iar pernele par într-un aparent război irevocabil. Și asta e perfect în regulă: important este să fie autentic, confortabil, fără presiunea perfecțiunii. Esențial este să existe un loc unde copilul se simte în siguranță, iar părintele să fie prezent doar pentru timpul dedicat lecturii petrecut împreună. Sună simplu, dar cum facem să ajungem acolo?

În primul rând, transformarea timpului de lectură într-un ritual poate face minuni – și nu trebuie să fie nimic complicat! Imaginați-vă sfârșitul zilei, când lumina devine mai blândă, iar voi vă cuibăriți sub o pătură călduroasă, cu câțiva biscuiți alături. Nimic nu spune “lectură plăcută” mai bine decât o gustare simplă și un loc confortabil. Este un moment care transmite: “Acum ne oprim din toate și ne lăsăm purtați de poveste”. Aceste mici rutine construiesc o oază de siguranță în tumultul agitației zilnice, un loc unde copilul știe că este timpul să se liniștească și să-și lase imaginația să zboare. Adevărata magie nu constă în decor, ci în atmosfera creată, fiind dezirabilă o senzație de siguranță, căldură și deschidere, care îi spune copilului “Aici suntem noi, doar pentru poveste și pentru noi înșine”.



Psih. Dr. Raluca Anton



Astfel, este important să conștientizăm că decorul contează mai puțin decât atmosfera. Eliminarea distragerilor, precum televizorul sau telefonul mobil, poate fi de mare ajutor pentru ca acest colț să devină un spațiu dedicat vouă. Totodată, este important să lăsăm tensiunile deoparte, pentru că e greu să te conectezi la o poveste când planează discuțiile despre teme nefăcute sau jucăriile împrăștiate. Luați câteva clipe pentru un moment de “resetare” – poate o îmbrățișare sau o glumă care să destindă atmosfera.

Un alt element care poate transforma lectura într-un moment cu adevărat magic este crearea unui ritm comun, o mică rutină care funcționează asemenea unui dans. Poate începe mereu la aceeași oră, cu un sunet distinct care anunță “este timpul”, precum fluieratul ceainicului, aroma proaspătă a ceaiului de mentă sau aprinderea unei lumânări parfumate. Această rutină simplă devine pentru copil o ancoră emoțională, oferind stabilitate într-o rutină zilnică trăită adesea pe pilot automat, fără un buton de pauză sau de oprire. Astfel, asemenea unui dans, fiecare gest, precum alegerea cărții sau întinderea păturii preferate, devine un pas familiar, unul care aduce liniște și conectare.

În cele din urmă, ceea ce contează cu adevărat este să construim un spațiu care să susțină, cu blândețe, legătura dintre părinte și copil. Un colț în care tensiunile se disipă ușor, iar poveștile își găsesc cursul firesc, în liniște și armonie. Adevărata magie a lecturii se naște dintr-o atmosferă de siguranță și deschidere, un loc în care părintele și copilul sunt cu adevărat prezenți unul pentru celălalt, iar fiecare poveste devine o șansă de a se descoperi reciproc și de a-și consolida legătura.

Siguranța psihologică ca mod de conectare la viață

Școala poate fi și despre explorare, libertate, povești de viață, sens și conectare. În acest spațiu, profesorul devine un ghid într-o aventură educațională în care învățarea se ocupă nu doar de informații, ci și de empatie, curiozitate și colaborare.

Cum ar fi să privim procesul de învățare ca pe un spațiu al creșterii și al perspectivelor diferite, care să aibă la bază principiul „încercare și eroare” – nu penalizarea greșelii, ci primirea ei ca pe un element firesc al procesului de învățare? Pentru asta, însă, este nevoie ca în centrul comunității școlare să se afle **siguranța psihologică** – acel sentiment că ești văzut, auzit, validat și valorizat pentru cine ești, în acest moment al vieții tale (atât ca elev, cât și ca profesor).

Un exemplu de siguranță psihologică? Atunci când întrebările sunt primite cu interes, iar greșeala este privită ca o oportunitate de creștere. Astfel, procesul educațional se transformă. El adaugă, pe lângă dobândirea de cunoștințe, și dezvoltarea competențelor emoționale și relaționale, iar clasa devine o comunitate de descoperire, în care cunoașterea prinde viață prin dialog, explorarea perspectivelor diferite și invitația la reflecție – fără ca mereu să existe un „răspuns corect” pe care îl căutăm.



Siguranța emoțională poate fi cultivată în mai multe moduri, însă unul dintre cele mai relevante ține de **valorile și principiile de viață** în jurul cărora se desfășoară procesul de explorare. Altfel, o explorare care nu este ghidată de valori și principii clare riscă să se transforme în haos. În același timp, atât adulții, cât și copiii au nevoie să înțeleagă sensul a ceea ce învață: dincolo de faptul că este inclus în programă, care este motivul pentru care este important să înveți ceea ce mi se predă acum? Cu cât reușim să ancorăm aceste informații în parcursul educațional și în realitatea copiilor, cu atât cresc șansele ca angajamentul lor – și al adulților implicați – să fie mai mare.

Apoi o altă discuție importantă atunci când vine vorba despre construirea unei comunități, este cea legată de **antrenarea minții pentru a găsi resurse** atunci când simțim că nu le mai avem. Conectarea care se poate crea în interiorul unei comunități este una dintre cele mai valoroase resurse, pentru că aduce cu sine sentimentul de apartenență și de grijă. Astfel, prin antrenarea acceptării diferențelor dintre noi, prin creșterea încrederii și printr-un dialog deschis care să invite la descoperire, putem accesa resurse pe care niciun alt factor extern nu ni le poate oferi.

Știți ce este minunat? Când elevii și profesorii se simt parte dintr-o comunitate care investește în siguranța emoțională, învățarea și predarea devin forme de conectare la viața însăși.

Cultivarea siguranței psihologice în clasă

Exemple de exerciții

1. CERCUL ÎNCREDERII

Obiectiv:

Crearea unui spațiu sigur de exprimare emoțională și reflecție.

Cum se face:

- **Invită elevii să formeze un cerc (sau un semicerc, dacă spațiul nu permite altfel).**
- **Invită fiecare elev să răspundă, pe rând, la o întrebare-reflecție.**
Iată câteva exemple din care poți alege (sau poți crea propriile variante):
 - „Ce te-a făcut să zâmbești azi?”
 - „Ce ți-a fost greu la orele de azi?”
 - „Ce ți-ar plăcea să fie diferit în clasa noastră?”
- **Ceilalți ascultă fără să comenteze, să judece sau să dea sfaturi – regula este ascultarea activă fără întrerupere.**
- **Poți încheia printr-un scurt rezumat al emoțiilor observate:**
„Am auzit oboseală, dar și bucurie. Asta arată cât de complexă este ziua noastră.”

De ce funcționează:

Creează siguranță, validează emoțiile, dezvoltă empatia și îi ajută pe elevi să se simtă văzuți și ascultați.



NutriCOOLtura



10–15 minute, la începutul sau finalul orei.

2. GREȘEALA MEA PREFERATĂ

Obiectiv:

Normalizarea greșelii ca parte a procesului de învățare.

Cum se face:

- Începe prin a povesti tu o greșeală proprie legată de procesul de învățare.
- Apoi, elevii scriu (anonim, pe bilețele) o greșeală din care au învățat ceva.
 - Extrage 3–4 bilețele și citește aleatoriu, fără a dezvălui autorul.
- Discută împreună ce învățăminte pot fi extrase din fiecare situație.

Variantă alternativă: fiecare elev își scrie „greșeala preferată” pe o foaie colorată, iar la final construiți împreună un panou colectiv numit „**Peretele Învățării din Greșeală**”.

De ce funcționează:

Transformă greșeala într-un simbol al progresului, reduce frica de evaluare și crește curajul de a participa activ.



NutriCOOLtura



Cultivarea siguranței psihologice în clasă

Exemple de exerciții

3. CE VEZI CÂND TE UIȚI LA MINE?

Obiectiv:

Dezvoltarea empatiei și a înțelegerii reciproce.

Cum se face:

- Împarte elevii în perechi. Poți introduce un mic joc astfel încât să lucreze cu persoane cu care, de obicei, nu interacționează (de exemplu, trageți la sorți sau numărați și se formează diadele după același număr).
- Timp de un minut, fiecare elev se uită în tăcere la partenerul său.
 - Apoi, pe rând, fiecare spune:
„Când mă uit la tine, văd o persoană care pare...” (curajoasă, calmă, creativă etc.)
„Un lucru pe care îl apreciez la tine este...”
- După exercițiu, se discută în grup mare cum s-au simțit: a fost ușor sau greu să fii privit? Ce au descoperit despre ceilalți?

De ce funcționează:

Activează recunoașterea și validarea celuilalt, crește nivelul de conectare și sentimentul de apartenență în clasă.



Dincolo de informații, copiii au nevoie să facă parte dintr-o cultură a grijii și a conectării, astfel încât învățarea să devină o experiență de viață.



NutriCOOLtura

