

**UNIVERSITATEA POLITEHNICA DIN BUCUREŞTI**  
**DEPARTAMENTUL DE FORMARE PENTRU CARIERA DIDACTICĂ ȘI ȘTIINȚE**  
**SOCIO-UMANE**

**Programul de formare psihopedagogică în vederea  
certificării competențelor pentru profesia didactică  
Nivelul I**

**Portofoliu didactic**

**Absolvent,  
Vasile Mihaela-Alina**  
Email: vasile112alina@gmail.com  
Telefon: 0784.965.599

Facultatea de Inginerie Electrică și Calculatoare  
anul 3, grupa 131 iec

Anul universitar 3

## Cuprins:

1. <u>Eseu</u> - “Pericolul în mediul online”.....	pag 3
2. <u>Prezentare</u> - “Metoda Jigsaw”.....	pag 6
3. <u>Hartă conceptuală</u> - “Creierul creativ al elevului”.....	pag 14
4. <u>Test de evaluare la o disciplină</u> - “Test matematică - clasa a VII-a , Formule de caicui prescurtat pentru numere reale”.....	pag 15
5. <u>Fișă autoevaluare</u> .....	pag 17
6. <u>Declarație de consimțământ</u> .....	pag 19

## Eseu

### Pericolul în mediul online - O provocare educațională și psihologică a secolului XXI

În ultimele decenii, tehnologia digitală a remodelat profund mediul în care copiii și adolescenții cresc, învăță și interacționează. Internetul a devenit o resursă educațională esențială, dar și un spațiu al incertitudinii, în care pericolele nu sunt întotdeauna vizibile. Deși beneficiile conectivității globale sunt incontestabile – accesul rapid la informații, învățare asistată digital, comunicare extinsă –, mediul online ascunde riscuri considerabile, în special pentru utilizatorii vulnerabili. Din perspectiva Psihologiei educației, a Pedagogiei și a Managementului clasei de elevi, aceste riscuri pot afecta semnificativ dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a elevilor.

#### Cyberbullying-ul – Agresivitate invizibilă, dar devastatoare

Unul dintre cele mai intens studiate pericole digitale este cyberbullying-ul, definit ca un comportament ostil, intenționat, repetat, desfășurat prin mijloace electronice, care provoacă disconfort sau suferință victimei. Spre deosebire de bullying-ul tradițional, hărțuirea online se poate produce în orice moment, într-un cadru nelimitat spațial, iar agresorul poate rămâne anonim, ceea ce sporește gravitatea efectelor psihologice.

Conform lui Popa (2021), victimele cyberbullying-ului manifestă adesea simptome de depresie, anxietate, retragere socială și scădere a performanțelor școlare. În cadrul clasei, aceste simptome pot trece ușor neobservate dacă profesorul nu este format să identifice indicii indirecte, precum absenteismul crescut, participarea pasivă sau conflictele interpersonale evitate. Managementul clasei moderne presupune nu doar organizarea spațiului educațional, ci și crearea unui climat psihosocial în care elevii se simt protejați, ascultați și sprijiniți.

Este fundamental ca profesorii să colaboreze cu consilierii școlari și cu părinții, să desfășoare activități de prevenire a agresivității digitale și să creeze contexte de exprimare a emoțiilor, pentru ca elevii să poată comunica experiențele lor online într-un cadru sigur.

#### Riscurile privind confidențialitatea și furtul de identitate

O altă amenințare semnificativă o reprezintă furtul de identitate digitală și pierderea controlului asupra datelor personale. Mulți copii și adolescenți distribuie online fotografii, locații, nume, școli sau alte date fără a înțelege impactul potențial al acestor acțiuni. Infractorii cibernetici pot utiliza aceste date pentru a crea conturi false, pentru a accesa alte sisteme sau pentru a manipula victimă în scopuri financiare sau personale.

Raportul Salvați Copiii România (2023) subliniază că peste 40% dintre adolescenții intervievați nu știu cum să-și seteze corect opțiunile de confidențialitate pe rețelele de socializare. În acest sens, educația digitală trebuie să devină o componentă formală a curriculumului școlar, oferind elevilor competențele necesare pentru a naviga în siguranță mediul virtual.

Din punct de vedere pedagogic, lecțiile despre securitatea online pot fi integrate transversal în diferite discipline: limba română (analiză critică a surselor), TIC (setări de confidențialitate), consiliere și orientare (gestionarea pericolelor online).

#### Dependența de internet – O nouă formă de adicție

Mediul online nu este periculos doar prin ceea ce oferă în mod vizibil, ci și prin timpul excesiv petrecut în fața ecranelor. Elevii devin adesea dependenți de rețele sociale, jocuri video sau aplicații, în detrimentul relațiilor reale, al activităților fizice și al învățării.

Radu și Lupu (2020) explică faptul că mecanismele implicate în designul platformelor digitale stimulează sistemul de recompensă al creierului, ducând la formarea unor tipare de comportament compulsiv. Aceasta generează tulburări de somn, scăderea atenției și a capacitatii de concentrare – toate influențând negativ randamentul școlar și climatul clasei.

Din perspectiva managementului clasei, un elev dependent de internet poate deveni pasiv, obosit, iritabil sau necooperant. Profesorul trebuie să identifice semnele acestor comportamente și să propună strategii de autoreglare: planuri de învățare cu pauze, sarcini digitale echilibrate, activități offline integrate.

#### Dezinformarea și nevoia de gândire critică

Un alt risc semnificativ îl reprezintă dezinformarea – răspândirea de informații false sau înșelătoare. Elevii sunt frecvent expuși la știri neverificate, teorii ale conspirației, pseudoștiință, reclame manipulative. Lipsa gândirii critice îi face vulnerabili la influențe negative, în special în contexte precum pandemia, conflictele internaționale sau dezbatările sociale.

Conform European Schoolnet (2021), dezvoltarea alfabetizării mediatice este esențială pentru elevii din generația digitală. Profesorii pot utiliza exemple reale de fake news pentru a stimula discuții, pot cere elevilor să verifice sursele de informații sau să compare știri din mai multe publicații. Aceste activități întăresc atât competențele digitale, cât și gândirea reflexivă.

#### Rolul profesorului și al școlii în prevenție și intervenție

Din perspectiva pedagogică, școala este responsabilă de formarea unor cetățeni digitali competenți și echilibrați. Profesorul are un rol dublu: furnizor de cunoștințe și ghid în dezvoltarea responsabilității online. Este necesară o schimbare de paradigmă: de la predarea tradițională la un model educațional care valorifică și formează competențe digitale și socio-emotionale.

Un management eficient al clasei implică:

- introducerea regulilor clare de utilizare a tehnologiei;
- monitorizarea comportamentului online;
- desfășurarea unor activități de educație moral-civică în mediul virtual;
- colaborarea cu familia și consilierii școlari.

De asemenea, platformele tehnologice și rețelele sociale trebuie să fie reglementate și adaptate vârstei utilizatorilor. Companiile au responsabilitatea de a limita conținutul dăunător, de a introduce filtre de securitate și de a colabora cu instituțiile educaționale.

#### Concluzii

Mediul online reprezintă o realitate complexă, plină de oportunități, dar și de riscuri. Din punct de vedere educațional, pericolele precum cyberbullying-ul, furtul de identitate, dependența de internet și dezinformarea necesită intervenții proactive și strategii pedagogice moderne. Este esențial ca școala să nu se limiteze la instruirea academică, ci să formeze competențe digitale și emotionale solide.

Prin educație, prevenție și implicare activă, atât la nivel individual, cât și instituțional, putem transforma mediul virtual într-un spațiu sigur, etic și constructiv. Elevii trebuie învățați nu doar să utilizeze tehnologia, ci să o facă responsabil, empatic

și reflexiv. Este misiunea întregii societăți să construiască un internet al valorilor – în care siguranța, respectul și adevărul să prevaleze.

**Bibliografie:**

● Surse tipărite:

- Popa, M. (2021). Psihologia copilului și a adolescentului în era digitală. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Păun, E. (2017). Școala – o instituție organizațională. Iași: Editura Polirom.
- Radu, G., & Lupu, D. (2020). Educație digitală și impactul tehnologiei asupra tinerilor. București: Editura Universitară.

● Surse electronice:

- Salvați Copiii România. (2023). Raport privind siguranța copiilor în mediul online. Disponibil la: <https://www.salvaticopiii.ro>
- European Schoolnet. (2021). Internet Safety and Digital Literacy. Disponibil la: <https://www.esafetylabel.eu>
- CERT-RO. (2024). Ghid de securitate cibernetică pentru utilizatorii de internet. Disponibil la: <https://www.cert.ro>

Prezentare

# METODA JIGSAW

Vasile Mihaela Alina - 131 iec

## Definiție

- Metoda Jigsaw este o metodă de învățare în grupuri mici, în care fiecare membru devine expert pe o parte a unui subiect și apoi împărtașește cunoștințele cu restul colegilor.



## Jigsaw

### Beneficii

Responsabilizare

Dezvoltare abilități sociale

Învățare activă

Colaborare

## Pașii metodei Jigsaw

Alegerea subiectului

01

Formarea grupurilor de bază

02

Distribuirea temelor

03

Formarea grupurilor de "experti"

04

Cum funcționează ?

05

Colaborare în grupurile de "experti"

06

Întoarcerea în grupurile de bază

07

Completarea sarcinilor comune

08

Reflecție și feedback

## Aplicare

### Exemple



#### istorie

Primul război mondial



#### biologie

Sistemul respirator



#### literatura

Caracterizarea unui personaj dintr-un basm





## Avantaje și provocări



### Avantaje



implicare activă  
responsabilitate  
comunicare

### Provocări



organizare  
timpul necesar  
diferențe între elevi



## Sfaturi pentru implementare eficientă



### Roluri

Clarificarea rolurilor și a responsabilităților



### Materiale

Pregătirea materialelor clare



### Îndrumare

Monitorizarea activă a profesorului

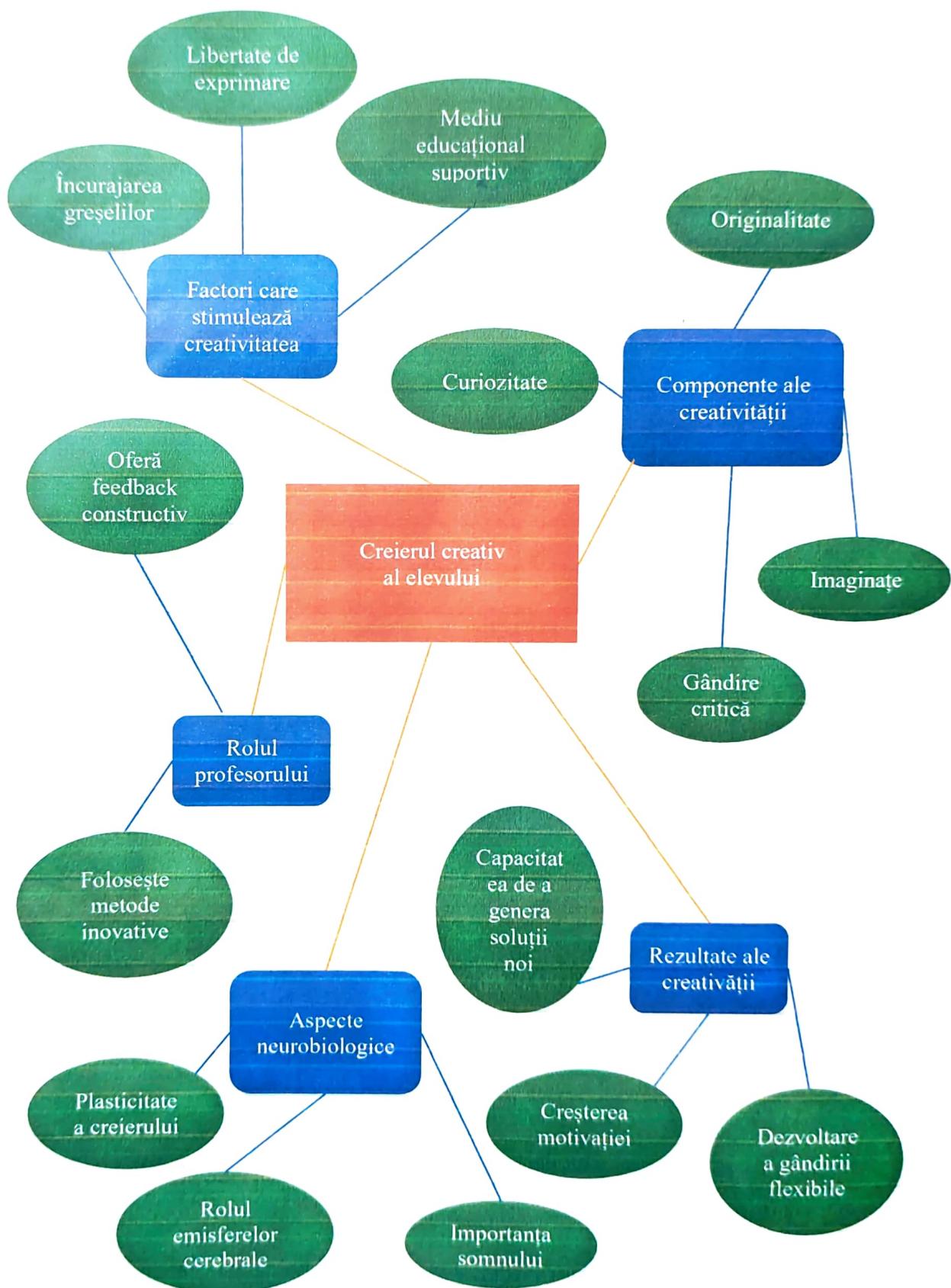


## Concluzii

- Metoda Jigsaw crește eficiența procesului de învățare precum și promovează colaborarea și autonomia elevilor.



### Hartă conceptuală



## Test de evaluare la o disciplină

### Test matematică - clasa a VII-a

Formule de calcul prescurtat pentru numere reale

Nume: ..... Data: .....

#### **1. Adevărat/Fals (A/F)**

**1p**

Indică dacă propozițiile următoare sunt adevărate (A) sau false (F), marcând cu "x" varianta aleasă:

A                    F

- a)  $(a + b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$   
 b)  $(a - b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$   
 c)  $(a + b)(a - b) = a^2 - b^2$   
 d)  $(3\sqrt{11} + 7\sqrt{44})^2 = (3\sqrt{11})^2 + (7\sqrt{44})^2$   
 e)  $(\sqrt{8} + 2\sqrt{7})(\sqrt{8} - 2\sqrt{7}) = 8 - 4 \times 7$   
 f)  $(4\sqrt{2} - 5\sqrt{7})^2 = 16 \times 2 - 40\sqrt{14} + 25 \times 7$

#### **2. Alegerea răspunsului corect**

**2p**

Care este rezultatul corect al expresiei? Evidențiază-l.

a)  $(2\sqrt{3} + 5\sqrt{5})^2 =$

$4*3 + 20\sqrt{15} + 25*5$

$4*3 - 20\sqrt{15} + 25*5$

$4*3 + 10\sqrt{15} + 25*5$

b)  $(\sqrt{3} - 6)^2 =$

$3 - 12\sqrt{3} + 36$

$3 + 12\sqrt{3} + 36$

$3 - 6\sqrt{3} + 36$

c)  $(12 + \sqrt{18})(12 - \sqrt{18}) =$

$144 - 18$

$144 + 18$

$144 - 36$

#### **3. Potrivirea formulei cu expresia**

**2p**

Trage o linie între formula corectă și expresia pe care o poți rezolva cu ea:

Formule

$$(a + b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$$

$$(a - b)^2 = a^2 - 2ab + b^2$$

$$(a + b)(a - b) = a^2 - b^2$$

Expresii

$$(11\sqrt{3} - \sqrt{9})^2$$

$$(\sqrt{15} + 5)(\sqrt{15} - 5)$$

$$(5\sqrt{3} + 2\sqrt{11})^2$$

#### **4. Completarea spațiilor punctate**

**2p**

Reconstituie formulele următoare, completând spațiile punctate:

a)  $(a + b)^2 = \dots$

b)  $(a - b)^2 = \dots$

c)  $(a + b)(a - b) = \dots$

#### **5. Demonstrează calculul**

**3p**

Calculează fiecare expresie, arătând pașii:

a)  $(5\sqrt{3} + 2\sqrt{11})^2 = \dots = 119 + 20\sqrt{33}$   
 b)  $(\sqrt{15} + 5)(\sqrt{15} - 5) = \dots = -10$   
 c)  $(4\sqrt{2} - 5\sqrt{7})^2 = \dots = 207 - 40\sqrt{14}$

**6. Bonus - Completează tabelul**

1p

Analizează și completează tabelul următor cu informațiile cerute:

Expresie	Formula folosită	Rezultat
$(\sqrt{3} - 6)^2$		
$(11\sqrt{3} - \sqrt{9})^2$		

Succes !

**FIŞA DE AUTOEVALUARE A ACTIVITĂȚII**  
desfășurate de către student în perioada în care a urmat cursurile  
MODULULUI PSIHOPEDAGOGIC

- I. **NUMELE ȘI PRENUMELE:** VASILE MIRCEA-ALINA  
**ELEMENTELE DE CONTACT** (telefon, e-mail): 0709.965.599  
VASILE.112.ACINA@GMAIL.COM  
**ANUL, SERIA, GRUPA:** 3, 131 IEC  
**FACULTATEA:** INGINERIE ELECTRICA și CALCULATOARE
- II. **MOTIVELE** ce v-au determinat să optați pentru modulul psihopedagogic (*alegeți una sau mai multe variante de răspuns, bifând cu X în căsuța sau căsuțele corespunzătoare*):  
 vocație  
 alternativă la profesia de inginer  
 la sugestia părintilor  
 la sugestia colegilor  
 alte motive IMI PLACE SĂ ÎNVĂȚ ȘI SĂ LUCREZ CU COPILII
- III. **APRECIERI** privind COMPETENȚELE dobândite:

TIPUL DE COMPETENȚĂ	INDICATORI	CALIFICATIVE				
		INSUF.	SUF.	BINE	F. BINE	EXC.
1. Competențe psihopedagogice	1.1. Cunoașterea și respectarea particularităților de vârstă și individuale ale elevilor în proiectarea și realizarea lecțiilor					X
	1.2. Proiectarea eficientă a activității instructiv-educative - selectarea conținuturilor - alegerea strategiilor de instruire - alegerea metodelor și instrumentelor de evaluare					X
	1.3. Realizarea eficientă a activității instructiv-educative - adaptarea la situația concretă de învățare					X
2. Competențe manageriale	2.1. Organizarea grupului de elevi 2.2. Utilizarea eficientă a bugetului de timp alocat activităților didactice 2.3. Luarea deciziilor în funcție de situație 2.4. Prevenirea și soluționarea conflictelor				X	

3. Competențe de comunicare	3.1. Comunicarea facilă și expresivă 3.2. Îmbinarea eficientă a comunicării verbale, nonverbale și paraverbale 3.3. Ascultarea activă							<input checked="" type="checkbox"/>
-----------------------------	---	--	--	--	--	--	--	-------------------------------------

IV. a) Ce materiale ați elaborat pentru evaluarea pe parcurs la disciplinele aparținând Programului de formare psihopedagogică?

- Referate
- Comunicări pentru sesiunile de comunicări științifice studențești
- Proiecte de lecție
- Planificări calendaristice
- Instrumente de evaluare
- Interviu de cunoaștere a elevilor

b) Numiți materialele alese la punctul IV a!

"*PERCOLUL ÎN MEDIUL ONLINE*"  
*"LONG TERM ANALYSIS OF POWER PROFILES IN A STUDENT DORM OF POLYTECHNICI BUCHAREST"*  
*"FORMULE DE CALCUL PRESCURSAT PENTRU NUMERE REALE"*

c) În ce măsură elaborarea acestor materiale v-a ajutat în pregătirea dumneavoastră psihopedagogică?

- Foarte mult
- Mult
- Puțin
- Deloc

V. După terminarea studiilor, veți opta pentru cariera didactică?

- Da
- Nu
- Nu știu

VI. După absolvirea *Programului de formare psihopedagogică*, intenționați să continuați, la masterat, studiile de formare pentru profesia didactică?

- Da
- Nu
- Nu știu

**DECLARAȚIE DE CONSUMĂMÂNT  
PRIVIND ACORDUL PENTRU PRELUCRAREA DATELOR CU  
CARACTER PERSONAL**

Subsemnată(u) VASILE MINAECA-ALINA, în calitate de student în cadrul Programului de formare psihopedagogică, Nivel I organizat de Departamentul de Formare pentru Cariera Didactică și Științe Socio-Umane (DFCD-SSU), teză: ...87.84.965.599, email VASILE112ACINA96MAIL.COM prin prezență, declar că:

Am fost informat(a) cu privire ia: (1) prevederile Regulamentului 679/2016 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date. (2) dreptul de acces, de intervenție asupra datelor meie și dreptul de a nu fi supus unei decizii individuale. (3) faptul că datele cu caracter personal urmează să fie prelucrate și stocate de către DFCD-SSU din cadrul Universității POLITEHNICA din București doar în scopurile prevăzute de legislație în ceea ce privește calitatea mea de student. (4) faptul că prelucrarea datelor mele personale este necesară în vederea îndeplinirii obligațiilor legale ce revin DFCD-SSU, respectiv Universității POLITEHNICA din București, ca operatorului de date cu caracter personal înregistrat sub numarul 3291.

În conformitate cu Regulamentul EU 2016/679 (GDPR), termenii enunțați în cele ce urmează au sensul definit de regulament și sunt folosiți cu acest sens în cadrul prezentului document:

- *Date cu caracter personal*: înseamnă orice informații privind o persoană fizică identificată sau identificabilă; o persoană fizică identificabilă este o persoană care poate fi identificată, direct sau indirect, în special prin referire la un element de identificare, cum ar fi nume, număr de telefon și adresă de email.

- *Prelucrare*: înseamnă orice operațiune sau set de operațiuni efectuate asupra datelor cu caracter personal sau asupra seturilor de date cu caracter personal, cu sau fără utilizarea de mijloace automatizate, cum ar fi colectarea, înregistrarea, organizarea, structurarea, stocarea, adaptarea sau modificarea, extragerea, consultarea, utilizarea, divulgarea prin transmitere, diseminarea sau punerea la dispoziție în orice alt mod, alinierarea sau combinarea, restricționarea, ștergerea sau distrugerea.

În conformitate cu dispozițiile art. 15-22 din GDPR, subsemnatul/a VASILE MINAECA-ALINA am fost informat cu privire atât la drepturile mele, cât și asupra condițiilor și consecințelor exercitării acestor drepturi și anume:

- Dreptul de a obține o confirmare a datelor care îmi sunt prelucrate, precum și dreptul de acces la aceste date;

- Dreptul la rectificare, dreptul de a obține rectificarea sau completarea datelor inexacte sau incomplete;

Dreptul la ștergerea datelor, dreptul de a obține ștergerea datelor mele cu caracter personal, fără întârzieri nejustificate, iar DFCD-SSU din cadrul Universității POLITEHNICA din București are obligația de a șterge aceste date în condițiile respectării legislației în vigoare. Exercitarea dreptului la ștergerea datelor cu caracter personal trebuie să fie făcută astfel încât să nu afecteze desfășurarea activității, în caz contrar studentul își poate consemna că decurge din exercitarea dreptului de ștergere a datelor.

- Dreptul la restricționarea prelucrării: în baza art 18 GDPR, dreptul de a obține din partea DFCD-SSU din cadrul Universității POLITEHNICA din București restricționarea prelucrării datelor;

- Dreptul la portabilitatea datelor, dreptul de a primi datele cu caracter personal, într-un format standardizat, utilizat în mod curent și care poate fi citit automat și de a transmite acesele date altui operator, în anumite condiții;

- Dreptul de a nu face obiectul unei decizii bazate exclusiv pe prelucrarea automată;

- Dreptul de a depune o plângere în baza art. 77 GDPR în fața Autorității Naționale de Supraveghere a Prelucrării Datelor cu Caracter Personal;

- Dreptul de a-mi retrage consumămantul în orice moment, asumându-mi în acest caz toate consecințele și fără a afecta legalitatea prelucrării datelor cu caracter personal efectuate de DFCD-SSU din cadrul Universității POLITEHNICA din București pe baza consumămantului, înainte de retragerea acestuia.

În consecință, îmi dau consumămantul pentru prelucrarea, transmiterea și stocarea datelor cu caracter personal de către DFCD-SSU din cadrul Universității POLITEHNICA din București.

DATA: 15/06/25

Nume, Prenume,  
VASILE MINAECA-ALINA  
Semnatura,

