

ingrijorare, fericire, depresie de stres, furie, bucurie și afecțiune) care duc la sentimente plăcute sau neplăcute (Choi, 2018). Ea este în general văzută ca o componentă de bază a sănătății mintale (Westerhof & Keyes, 2010). Organizația Mondială a Sănătății (OMS) definește sănătatea mintală ca o stare de bine, în care un individ își realizează propriile abilități, poate face față stresului normal al vieții, poate lucra productiv și fructuos și este capabil să contribuie la progresul comunității sale (OMS, 2018). Sănătatea mintală nu înseamnă doar absența unor simptome precum anxietatea sau depresia, ci îndeosebi prezența unor stări precum fericirea, stima de sine și emoțiile echilibrate (Korkeila et al., 2003).

Bunăstarea emoțională este esențială pentru copiii mici. Aceștia învață să recunoască și să înțeleagă propriile emoții, ceea ce îi ajută să-și gestioneze comportamentele în diverse situații sociale. În acest sens, recomandăm exerciții de meditație care pot fi utilizate atât la Întâlnirea de dimineață, cât și în cadrul unor tranziții. Una dintre platformele care oferă o gamă largă de exerciții de meditație ghidată este *Mindful* (<https://www.mindful.org/mindfulness-for-kids/#meditation>). Interfața și resursele puse la dispoziție de platformă pot fi observate în Fig. 12. Platforma pune la dispoziție exerciții de meditație create special pentru preșcolari (Fig. 13). Alte exerciții de meditație pot fi găsite pe platforma *Green Child Magazine* (<https://www.greenchildmagazine.com/free-meditation-guided-relaxation-scripts-kids/>) sau pe *YouTube: Grădina Secretă* ([https://youtu.be/OileCKmwaLI?si=Jm3\\_IajFjPeIN4zf](https://youtu.be/OileCKmwaLI?si=Jm3_IajFjPeIN4zf)); *Broșuța recunoștinței* ([https://youtu.be/M-q1F\\_82eSM?si=1qiPM6lOUGXf0tCM](https://youtu.be/M-q1F_82eSM?si=1qiPM6lOUGXf0tCM)); *Tu, valurile și delfinul* (<https://youtu.be/7qn6J8lksDA?si=2oMdn-4EeSsZ3K7d>).



Fig. 12. Interfața platformei *Mindful*



Fig. 13. Exemplu de meditație pentru preșcolari

Identificarea emoțiilor de către preșcolari este un element-cheie în cadrul Întâlnirii de dimineață, moment în care copiii verbalizează emoția pe care o simt. Totodată, sunt încurajați să analizeze ce simt în interiorul corpului lor în raport cu acea emoție și ce a determinat apariția emoției respective. Astfel, un instrument digital care facilitează recunoașterea emoțiilor de către preșcolari este aplicația *Emoface play & learn emotions*. Această aplicație pune la dispoziția copiilor o gamă largă de jocuri care au ca scop familiarizarea lor cu lumea emoțiilor (Fig. 14 și 15).

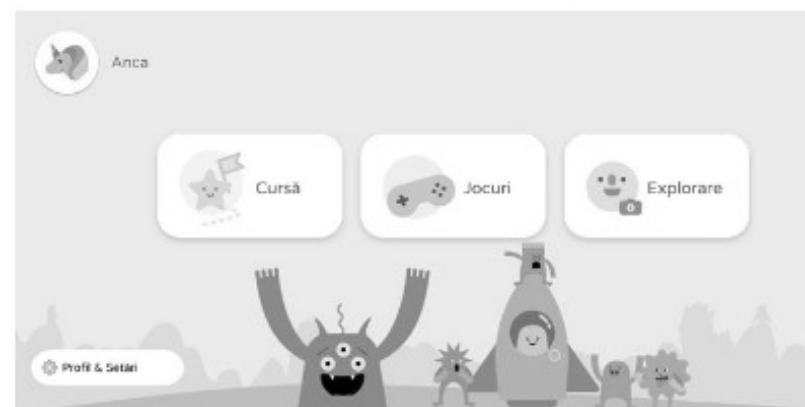


Fig. 14. Tipuri de activități oferite de aplicația *Emoface play & learn emotions*

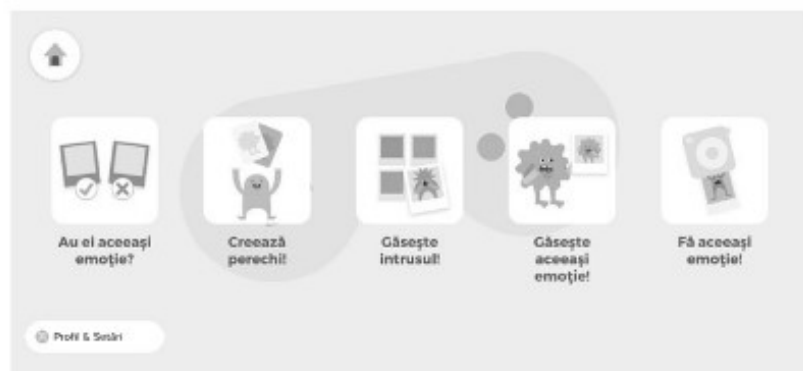


Fig. 15. Exemple de jocuri pe aplicația *Emoface play & learn emotions*

Un alt exemplu de aplicație care ne dă posibilitatea de a atinge comportamentele menționate în fișa de progres cuprinsă în *Curriculumul pentru educația timpurie*, la domeniul socioemoțional este aplicația *Wisdom: The World of Emotions*. Aceasta pune la dispoziție materiale destinate copiilor cu vârsta cuprinsă între 4 și 8 ani, care se pot utiliza acasă și la școală (Fig. 16). Resursele digitale oferite de aplicație vizează dezvoltarea socioemoțională a copiilor, existând multiple jocuri care folosesc Realitatea Augmentată pentru a aduce meditația în viața reală (Fig. 17).



Fig. 16. Interfața aplicației *Wisdom: The World of Emotions*



Fig. 17. Resursele cadrului didactic oferite de platforma *Wisdom: The World of Emotions*

Jocurile digitale, de exemplu, pot produce experiențe de învățare de calitate în care copiii să se angajeze atât pe plan afectiv, cât și cognitiv, comportamental și sociocultural (Plass et al., 2015). Un copil care este angajat într-o activitate digitală este posibil să se simtă fericit și/sau satisfăcut, așa cum se întâmplă în activitățile nondigitale. Copiii de vârstă mică pot simți emoții pozitive atunci când au succes în jocurile digitale sau în utilizarea diverselor aplicații. În funcție de caracteristicile experienței oferite, jocul îi poate ajuta să învețe să se concentreze asupra unei sarcini pentru o perioadă îndelungată de timp și, de asemenea, le poate oferi oportunități de dezvoltare a unor abilități precum stăpânirea de sine, concentrarea, autoreglarea, persistența, rezistența și încrederea în sine (Warburton & Highfield, 2017). Feedbackul primit imediat de copii în cadrul jocurilor (sau al altor activități digitale) poate fi atractiv și stimulat chiar dacă nu conține și o componentă de recompensă. Atunci când copiii experimentează frustrarea sau dezamăgirea în cadrul unui joc, acestea pot duce la unele comportamente indezirabile (Hiniker et al., 2016). Uneori, aceste comportamente sunt interpretate ca fiind cauzate de tehnologiile digitale care provoacă crize de furie sau reticența de a participa la alte activități în aer liber. Ajutorul adulților privind gestionarea timpului și suportul emoțional, stabilirea termenelor de utilizare îi ajută pe copii să învețe cum să-și autoregleze utilizarea tehnologiilor digitale.

punctele pe care le primește fiecare echipă. Jocul poate fi jucat și frontal, selectând opțiunea **no teams**.

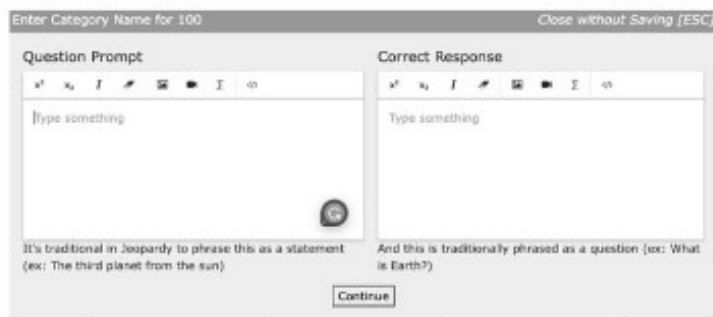


Fig. 4. Introducerea cerințelor în căsuțe

În cele ce urmează vom prezenta un exemplu de activitate bazată pe un joc **Jeopardy**, creat cu scopul de a consolida cunoștințele pe care preșcolarii le au despre animalele domestice.

**Titlul proiectului:** În lumea animalelor

**Tema zilei:** Animalele domestice

**Scopul activității:** Consolidarea cunoștințelor despre animalele domestice cu ajutorul unui joc digital

**Materiale:** tabletă sau tablă interactivă, cuburi de lemn, șabloane cu pui de animale, ștampile pentru amprentare, puzzle cu animale.

**Organizarea și desfășurarea activității:** Activitatea zilei se va desfășura pe centre, iar jocul digital va fi utilizat pentru introducerea temei și captarea atenției. Cadrul didactic le va prezenta copiilor jocul pregătit pentru ei, un joc cu probe pentru care, dacă răspund corect, primesc puncte. Preșcolarii vor fi împărțiți în 3 grupe. Jocul va conține 5 categorii (A-E), care ascund animale domestice pe care le vor studia în cadrul activității de azi (A – vacă; B – găină; C – porc; D – cal; E – oaie), iar sarcinile cresc în dificultate în funcție de punctaj (Fig. 5):

1. Unde locuiește animalul din imagine?
2. Cum se numește puiul de animal?
3. Cu ce se hrănește animalul?
4. Ce produse primim de la fiecare animal?

Fiecare grupă va desemna pe rând câte un reprezentant care va alege întrebarea la care dorește să răspundă. Dacă echipa răspunde corect, primește punctajul aferent cerinței. Cadrul didactic va adresa întrebarea pentru fiecare echipă în parte. Preșcolarii sunt încurajați să răspundă în propoziții complete. Un exemplu de întrebare pentru 4 puncte: Ce produse primim de la vacă? (Fig. 6) Răspuns corect: De la vacă primim lapte. După ce copiii oferă răspunsul, unul dintre membrii echipei va fi invitat să apese tasta **space** pentru a verifica răspunsul la întrebare, aplicația afișând imaginea corespunzătoare răspunsului corect (Fig. 7).

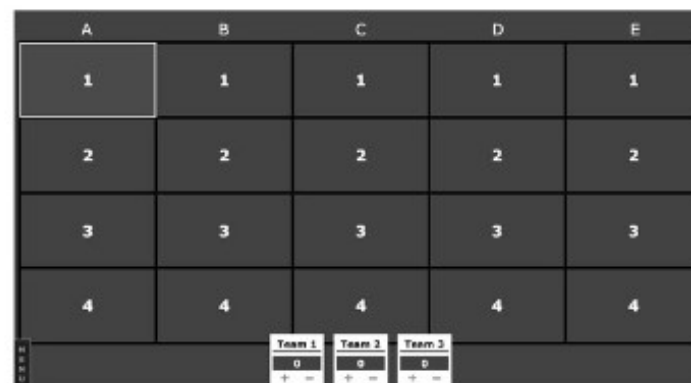


Fig. 5. Joc cu animale domestice pentru preșcolari



Fig. 6. Cerința va afișa imaginea cu o vacă, cadrul didactic adresând întrebarea corespunzătoare