Météo intérieure

Check-in emoțional în limba franceză

prof. Căpățînă Simona
Limba franceză · clasa a XII-a B

Proiect Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154 · Liceul de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc” Galați

De ce această metodă

Elevii de clasa a XII-a lucrează sub presiunea bacalaureatului și a deciziilor despre viitor. Un check-in scurt îi ajută să-și recunoască starea înainte de lecție, iar vocabularul emoțiilor în franceză devine un conținut de limbă folosit autentic.

3 min

la începutul orei

Obiectivele activității



Să-și identifice și să-și numească starea emoțională



Să folosească vocabularul emoțiilor în limba franceză



Să înceapă ora calm și concentrați

Pașii metodei

1

Simbolurile meteo

Afișez 5 simboluri: soleil, nuageux, pluie, orage, arc-en-ciel, fiecare cu emoțiile asociate.

2

Respirația 3-3-3

Inspiră 3 secunde, ține 3, expiră 3; de trei ori, cu ochii închiși sau privind un punct fix.

3

Check-in

Fiecare elev spune: « Aujourd'hui, je me sens… parce que… »

4

Validare

Accept răspunsurile fără judecată și adaptez ritmul orei la starea clasei.

Cum am aplicat-o la lecție

Momentul lecției

Primele 3 minute ale orei, înainte de verificarea temei. Se poate relua la final, ca check-out.

Tema: « Les émotions et les sentiments »

Elevii își îmbogățesc lista de emoții (soulagé, inquiet, fier, épuisé) și o folosesc zilnic la check-in. După o săptămână, construiesc fraze mai nuanțate, cu parce que și bien que + subjonctif.

Ce spune profesorul

« Installez-vous confortablement. Si vous voulez, fermez les yeux. Inspirez… un, deux, trois. Retenez… Expirez lentement. Maintenant, regardez la météo au tableau : quel temps fait-il dans votre tête aujourd'hui ? »

Script pentru profesor – se adaptează la clasă

Adaptări și sfaturi

Participare voluntară

Elevul poate arăta doar simbolul, fără să explice.

Sprijin lingvistic

Lista de emoții rămâne afișată în clasă tot anul.

Confidențialitate

Ce se spune la check-in nu se comentează în afara orei.

Urmărire

Un elev care arată des « orage » este semnalat dirigintelui sau psihologului.

Cum măsurăm efectul



Check-in / check-out

Compar starea clasei la început și la final de oră.



Observare

Notez implicarea și atmosfera în jurnalul profesorului.



Bilet de ieșire

O frază în franceză: ce m-a ajutat azi.

Sursa metodei

Metodă preluată din cursul structurat „Cultivating Mindfulness, Wellbeing and Emotional Intelligence”, IDEC S.A., Pireu (25-29.05.2026), și transferată în școală prin activitățile de diseminare ale proiectului Erasmus+ 2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin însă exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.