Mon carnet de gratitude

Jurnalul recunoștinței, 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

Practica recunoștinței, prezentată la curs ca rutină de autoîngrijire, mută atenția elevilor spre ce merge bine. În ora de franceză, devine și un exercițiu regulat de exprimare scrisă.



în fiecare vineri

Obiectivele activității

- Să observe aspectele pozitive ale săptămânii
- Să exprime recunoștința în scris, în limba franceză
- Să exerseze timpurile trecute (passé composé, imparfait)

Pașii metodei

1

Pregătirea

Fiecare elev are un caiet sau o pagină dedicată: « Mon carnet de gratitude ».

2

Trei lucruri

Vineri, elevii scriu 3 lucruri pentru care sunt recunoscători în acea săptămână.

3

Structura

« Je suis reconnaissant(e) pour… parce que… »

4

Împărtășire

Cine dorește citește o frază; lunar, elevii recitesc jurnalul.

Cum am aplicat-o la lecție

Momentul lecției

Ultimele 5 minute ale orei de vineri.

Tema: « Raconter un événement passé »

Elevii folosesc passé composé pentru întâmplări și imparfait pentru descrieri. Profesorul corectează doar structurile recurente, nu conținutul personal.

Ce spune profesorul

« Pensez à votre semaine. Quels sont trois moments, trois personnes ou trois petites choses qui vous ont fait du bien ? Écrivez-les. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. »

Script pentru profesor – se adaptează la clasă

Adaptări și sfaturi

Confidențialitate

Jurnalul este personal; profesorul îl citește doar cu acordul elevului.

Lucruri mici

Încurajez exemplele simple: o discuție, o notă, o zi însorită.

Fără notă

Se apreciază regularitatea, nu conținutul.

Model

Profesorul scrie și el și citește uneori o frază.

Cum măsurăm efectul



Regularitate

Câți elevi completează jurnalul săptămânal.



Progres lingvistic

Corectitudinea timpurilor trecute, lunar.



Chestionar

La final de semestru: ce a schimbat jurnalul pentru mine.

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.