Ancorarea 5-4-3-2-1

Calm înaintea evaluării la matematică

prof. Iroveanu Aura
Matematică · clasa a XI-a B

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

De ce această metodă

Anxietatea la matematică blochează mulți elevi, chiar și pe cei care știu materia. Tehnica de ancorare prin simțuri îi readuce în prezent și le eliberează atenția pentru rezolvarea exercițiilor.



înainte de test

Obiectivele activității

- Să-și reducă anxietatea înaintea unei evaluări
- Să aplice independent tehnica de ancorare
- Să-și organizeze strategic rezolvarea testului

Pașii metodei

1

5 lucruri

pe care le văd în jur

2

4 și 3

4 lucruri pe care le simt prin atingere, 3 sunete pe care le aud

3

2 și 1

2 mirosuri și o respirație profundă, conștientă

4

Startul

Citesc tot testul și încep cu exercițiul pe care îl știu cel mai bine.

Cum am aplicat-o la lecție

Momentul lecției

Primele 2 minute ale orei de evaluare, înainte de distribuirea testelor.

Tema: „Matrice și determinanți – evaluare”

După ancorare, elevii citesc toate subiectele și le marchează cu: știu sigur, cred că știu, am nevoie de timp. Încep cu primele, pentru a câștiga încredere.

Ce spune profesorul

„Înainte să primim testele, ne oprim două minute. Uitați-vă în jur și numiți în gând cinci lucruri pe care le vedeți… Acum patru lucruri pe care le simțiți… Mintea voastră e aici, în clasă, gata de lucru.”

Script pentru profesor – se adaptează la clasă

Adaptări și sfaturi

Exersare prealabilă

Tehnica se exersează la ore obișnuite, nu prima dată la test.

Folosire independentă

Elevii o pot aplica oricând simt blocaj.

Ordinea subiectelor

Încep cu ce știu, pentru încredere.

Atmosferă calmă

Instrucțiunile se dau pe un ton liniștit.

Cum măsurăm efectul



Scala anxietății

De la 1 la 10, înainte și după exercițiu.



Rezultate

Compar subiectele lăsate necompletate înainte și după rutină.



Feedback

O întrebare la finalul testului: m-a ajutat exercițiul?

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.