Pauza STOP și semaforul

Concentrare și autoevaluare în rezolvarea problemelor

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

La problemele mai lungi, atenția scade, iar elevii renunță sau greșesc din oboseală. Pauza STOP refocalizează atenția, iar semaforul autoevaluării arată rapid profesorului cine are nevoie de sprijin.



stop, trage aer, observă, pornește

Obiectivele activității



Să-și refocalizeze atenția în timpul rezolvării



Să-și evalueze sincer nivelul de înțelegere



Să ceară sprijin la momentul potrivit

Pașii metodei

1

S – Stop

La jumătatea orei, toată lumea se oprește din lucru.

2

T – Trage aer

Trei respirații lente, conștiente.

3

O – Observă

Unde am ajuns? Ce mă încurcă?

4

P – Pornește

Reiau lucrul cu un pas clar; la final arăt cartonașul semaforului.

Cum am aplicat-o la lecție

Momentul lecției

La jumătatea orei, în timpul aplicațiilor; semaforul în ultimele 3 minute.

Tema: „Limite de funcții”

La final, fiecare elev arată un cartonaș: verde (am înțeles), galben (am nevoie de exerciții), roșu (am nevoie de ajutor). Ora următoare începe cu sprijin pentru „roșii”.

Ce spune profesorul

„Stop. Lăsați pixul jos. Trei respirații… Acum observați: unde ați ajuns, ce vă încurcă? Alegeți următorul pas și continuați.”

Script pentru profesor – se adaptează la clasă

Adaptări și sfaturi

Cartonașe simple

Trei culori, refolosite la fiecare oră.

Fără judecată

Roșu înseamnă „am nevoie de ajutor”, nu „sunt slab”.

Sprijin rapid

Elevii „verzi” îi pot ajuta pe colegi.

Rutină

Pauza STOP se face la fiecare oră de aplicații.

Cum măsurăm efectul



Semaforul

Proporția verde / galben / roșu, de la o oră la alta.



Exerciții rezolvate

Câte exerciții sunt duse până la capăt.



Observare

Concentrarea elevilor după pauza STOP.

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.