Un minut de liniște

Concentrarea înaintea sarcinilor de precizie

prof. Minjineanu Ramona
Contabilitate · clasa a X-a C

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

De ce această metodă

În contabilitate, o singură cifră greșită compromite tot documentul. Multe erori vin din grabă și din neatenție, nu din necunoaștere. Un minut de respirație conștientă îi ajută pe elevi să lucreze calm și atent.



înainte de sarcina de lucru

Obiectivele activității

- Să-și refocalizeze atenția înaintea unei sarcini de precizie
- Să completeze corect documentele contabile
- Să reducă numărul erorilor din neatenție

Pașii metodei

1

Oprirea

Elevii lasă pixurile jos și se așază comod.

2

Respirația

Un minut de respirație 3-3-3, în ritmul profesorului.

3

Intenția

Fiecare își spune în gând: „Lucrez atent, rând cu rând.”

4

Sarcina

Elevii încep lucrul și își verifică rezultatul înainte de predare.

Cum am aplicat-o la lecție

Momentul lecției

Înaintea aplicației individuale: completarea unui document sau a unui exercițiu de calcul.

Tema: „Factura fiscală – elemente obligatorii”

După minutul de liniște, elevii completează o factură pe baza unei situații date, apoi își verifică singuri cele 10 elemente obligatorii cu o listă de control.

Ce spune profesorul

„Lăsați pixurile jos. Pentru un minut, doar respirăm. Inspirați… unu, doi, trei. Țineți… Expirați… Gândul meu acum este doar la documentul din fața mea. Începem.”

Script pentru profesor – se adaptează la clasă

Adaptări și sfaturi

Semnal fix

Același semnal (clopoțel, cronometru) la fiecare oră.

Lista de control

Verificarea finală se face pe o listă cu elementele obligatorii.

Ritm propriu

Elevii mai lenți primesc timp suplimentar.

Rutină

Exercițiul devine obișnuință și înaintea testelor.

Cum măsurăm efectul



Număr de erori

Compar erorile din neatenție înainte și după introducerea rutinei.



Autoevaluare

Elevii notează cât de concentrați au fost, de la 1 la 5.



Bilet de ieșire

Ce m-a ajutat să fiu atent 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.