

STIMULAREA CREATIVITĂȚII LA DISCIPLINA PREPARATE PENTRU DIETE

Profesor Medan Sidonia, Liceul Tehnologic nr. 1 Cluj-Napoca

Creativitatea ar putea fi definită ca disponibilitate generală a personalității orientată către nou. Real, ea este o disponibilitate complexă de ordin psihologic ce cuprinde o multitudine de procese, stări și capacități care coparticipă la realizarea unor produse noi și valoroase pentru individ și societate. Concret, avem în vedere aptitudinile și atitudinile creative, ca și planul supraordonat acestora, respectiv sistemul de aspirații și valori, cu rol de orientare și autoreglaj emergent, și mai ales acea trebuință interioară pentru autorealizarea și autoexprimarea valorică a propriei personalități.

Consider creativitatea o activitate sau proces care conduce la un produs caracterizat prin noutate sau originalitate și valoare pentru societate. Creativitatea se referă însă și la găsirea unor soluții, idei, probleme, metode, care, chiar dacă nu sunt noi pentru societate, ele sunt obținute de subiect pe o cale independentă.

Creativitatea a fost și va rămâne o calitate superioară a omului, fiind identificată, în cazul elevilor, ca o capacitate de a realiza ceva și altceva în raport cu realitatea existentă, de a înțelege și a cunoaște pe plan material și spiritual ceva inedit, util și valoros.

Descrierea condițiilor didactice

În studiul nostru am pornit de la ideea că activitatea educativă trebuie adaptată continuu, astfel încât să-i asigurăm elevului, de la cea mai fragedă vârstă, un volum de cunoștințe, deprinderi și capacități, o orientare activă, creatoare, un spirit întreprinzător.

Am reflectat asupra selecționării și folosirii a acelor tehnologii didactice care să trezească interesul elevilor pentru activitățile propuse, să le dezvolt spiritul de observație, independența în activitate, atenția și plăcerea de a participa la activități.

Obiectivele cercetării:

- analiza surselor bibliografice din perspectiva stimulării creativității
- identificarea creativității elevilor
- identificarea unor metode și tehnici de stimulare a creativității
- realizarea unor lucrări, produse creative
- identificarea utilității produselor executate
- analizarea și interpretarea rezultatelor

Ipoteza cercetării:

Dacă la vârsta școlară se aplică metode didactice ca: jocul, demonstrația, explicația, exercițiul și tehnici specifice tehnologiilor culinare și abilităților practice, atunci se stimulează creativitatea elevilor

Variabilele cercetării:

- *Variabila independentă:*
 - o forma de organizare a lecțiilor, subînțelegând activitățile de învățare în care au fost implicați elevii, metodele didactice utilizate și tehnicile de lucru propuse
- *Variabila dependentă*
 - o creativitatea elevilor pusă în valoare în lucrările lor

Coordonatele cercetării

Locul de desfășurare al cercetării:

Demersul experimental întreprins în această lucrare s-a desfășurat la Liceul Tehnologic Nr. 1 Cluj-Napoca, din , județul Cluj, pe parcursul anului școlar 2021-2022.

Eșantionul de participanți:

Eșantionul de participanți a fost constituit de 20 de elevi de clasa a XI-a, cu vârsta de 17 ani. Este o grupă eterogenă deoarece nu prezintă diferențe mari în ceea ce privește nivelul de dezvoltare a capacităților intelectuale.

Astfel, am propus următoarele teme de activități :

- stabilirea alimentelor permise și interzise în cazul bolilor hepato-biliare
- alegerea unor rețete recomandate în cazul bolilor hepato-biliare
- realizarea unui proiect cu tema Dieta în cazul bolilor hepato-biliare

Pentru realizarea sarcinilor de lucru au fost selectate metodele jocul, explicația, demonstrația, modelarea și tehnici de lucru specifice orelor de gastronomie, preparate pentru diete și abilități practice, care să faciliteze atingerea obiectivelor propuse, materiale de lucru diverse și cât mai interesante pentru a capta interesul elevilor

Tipul activității: Activitate teoretică

Materiale utilizate: caiete, videoproiector, fișe de lucru

Forma de realizare: pe grupe

Metode utilizate: conversația, explicația îmbinată cu demonstrația, exercițiul, modelarea, brainstormingul

Indicații primite de elevi: utilizarea unor site-uri de specialitate, restricțiile ce apar în cazul unor boli, modul de alegere al unor rețete corespunzătoare bolilor.

Elevii au realizat proiecte și au întocmit meniuri pentru bolnavii cu afecțiuni hepato-biliare și le-au prezentat .

Bibliografie

Piéron, Henri (2001), Vocabularul psihologiei. Ed. Univers Enciclopedic, București, 2001 (trad. din l. franc.)

Encyclopedia Britannica.2009.Encyclopædia Britannica Online. 05 Jun. 2009, "Creativity"

https://www.academia.edu/35758412/STIMULAREA_CREATIVIT%C4%82%C5%A2II_LA_ELEVI

<https://www.eduform.snsh.ro/baza-de-date-online-cu-bune-practici-pentru-educatie-incluziva-de-calitate/bune-practici-privind-stimularea-elevilor-folosind-strategii-moderne>

<https://eduform.snsh.ro/campanie-online/creativitate-si-incluziune-scolara-in-invataman-tul-romanesc-actual>

<https://kitcheninc.ro/2021/04/14/creativitatea-in-bucatarie-si-inafara-ei/>

<https://www.edpost.ro/alex-petricean-chef-bucatar-restaurant-noua/>

ANEXĂ – materiale realizate de elevi:

Dietă pentru afecțiuni hepato-biliare



Afecțiunile ficatului poartă denumirea generică de hepatite și sunt determinate de:

- ▶ ingestia crescută de alcool
- ▶ virusurile hepatitice
- ▶ încărcarea cu grăsimi a ficatului
- ▶ efectul toxic al unor medicamente, noxe
- ▶ mai rar afecțiuni metabolice, infecțioase, autoimune

REȚETE PENTRU BOLI HEPATOBILIARE

❖ Ciorbă de sfeclă cu orez



❖ Ruladă de cartofi cu carne și sos de roșii



❖ Spumă de griș cu fructe



❖ Ciorbă de sfeclă cu orez



Ingrediente

2 sfecele roșii
o rădăcină pătrunjel
o rădăcină țelină
2 morcovi
100 g orez
2 linguri ulei
2 linguri făină
o linguriță cimbru uscat
un litru zeamă de varză

Mod de preparare

Sfecla, morcovii, țelina și ceapa se curăță, se taie mărunt și se călesc în ulei încins. Se lasă aproximativ 10 minute, amestecând continuu, și apoi se stinge cu zeamă de varză. Se adaugă și apă, în proporție egală cu zeama de varză sau mai mult și se lasă la fiert.

Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă orezul și cimbrul și se lasă să fiarbă.

După ce totul este fiert, cu zeamă din ouă se desface făina și după ce s-a obținut un amestec firă cocoloșe, se toarnă în oală peste restul ciorbei, amestecând continuu.

Se lasă să dea un clocot și apoi ciorba de sfeclă cu orez se trage de pe foc.