

WORKSHOP PT PROFESORI

AI în acțiune: ChatGPT, Claude, Perplexity și ClassVR – de la inteligență artificială la experiențe imersive”

Locație: Colegiul Național „Dimitrie Cantemir”, Onești, Bacău

Data: 19.06.2026

Public țintă: cadre didactice

Durață: 2 ore (120 minute)

Formatori: Turcu Cristina (partea de AI), Frățilă Alina (partea ClassVR)

Obiective

Obiectiv general: profesorii își încep integrarea a două tehnologii în activitatea didactică, un asistent AI (Claude) și realitatea virtuală educațională (ClassVR).

Obiective specifice. La finalul workshopului, participanții vor fi capabili să:

1. explice ce este Claude și ce diferențe există între modelele Opus, Sonnet și Haiku;
2. aleagă modelul și planul potrivit nevoilor lor, folosind regula „modelul minim care rezolvă bine sarcina”;
3. formuleze prompturi clare pentru materiale didactice (fișe de lucru, planuri de lecție, teste, emailuri către părinți);
4. evalueze critic răspunsurile AI și să țină cont de protecția datelor elevilor;
5. descrie ce este ClassVR și ce componente are;
6. folosească o sesiune ghidată cu căști VR și să găsească resurse potrivite disciplinei lor;
7. schițeze o activitate care combină cele două instrumente.

Programul

Timp	Durață	Activitate	Formator
0:00–0:10	10 min	Primire, prezentarea obiectivelor, întrebare de deschidere (cine a folosit deja AI sau VR la clasă?)	Ambii
0:10–0:25	15 min	Ce este Claude și cum se alege modelul: familia de modele Opus, Sonnet, Haiku, accesul prin claude.ai, aplicație sau API (slide-urile 1–3)	Turcu Cristina
0:25–0:35	10 min	Planuri și costuri: diferențele dintre Free, Pro, Max și Team; ideea că API-ul se plătește în tokeni (slide-urile 4–5, pe scurt)	Turcu Cristina
0:35–0:55	20 min	Atelier practic: profesorii scriu prompturi pentru propria disciplină (fișă de lucru, plan de lecție, test cu barem). Compară un prompt vag cu unul detaliat (slide-ul 6)	Turcu Cristina
0:55–1:05	10 min	Alegerea modelului în 30 de secunde și recomandări pentru profesori (slide-urile 8–9). Discuție despre limite, verificarea informațiilor și datele personale ale elevilor	Turcu Cristina

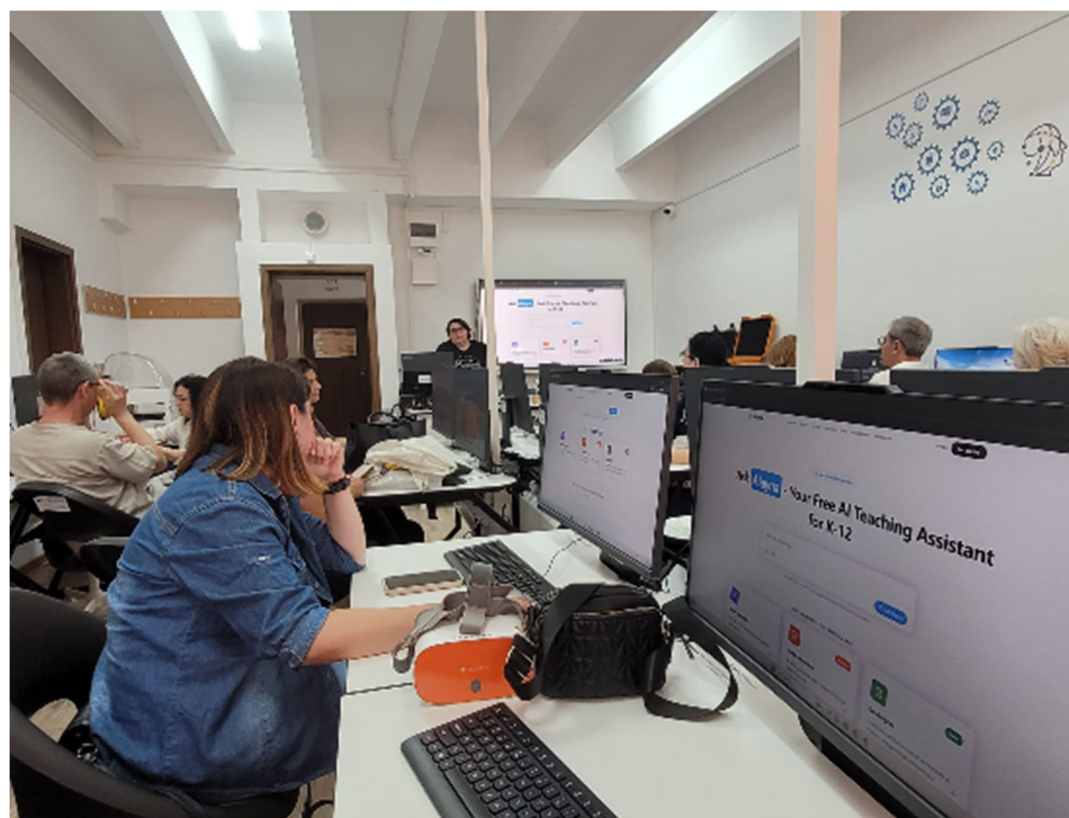
Timp	Durată	Activitate	Formator
1:05– 1:10	5 min	Pauză	
1:10– 1:20	10 min	Introducere în ClassVR: ce este, ce conține setul, cum funcționează platforma de resurse	Frățilă Alina
1:20– 1:40	20 min	Practică cu căștile: fiecare grup pornește o sesiune, explorează resurse la disciplina lui și experimentează rolul profesorului care ghidează clasa	Frățilă Alina
1:40– 1:50	10 min	Activitate de sinteză: cu ajutorul lui Claude, grupurile schițează o fișă de lucru sau întrebări de discuție pentru o experiență VR aleasă	Ambii
1:50– 2:00	10 min	Prezentarea rapidă a rezultatelor, întrebări și răspunsuri, chestionar de feedback	Ambii

Materiale necesare

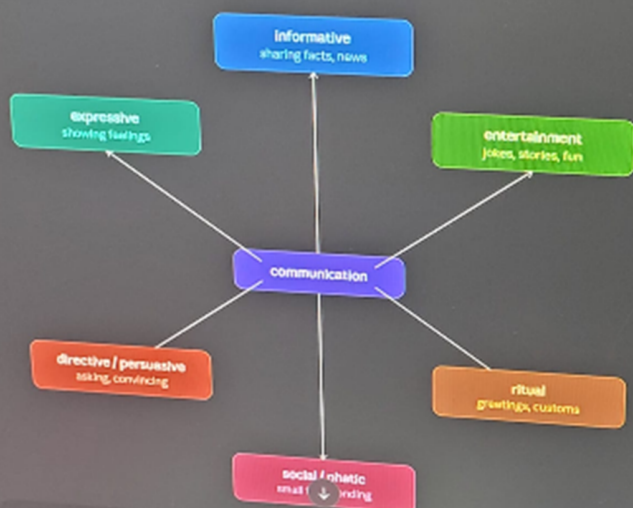
- prezentarea „Claude AI – ce este și cum îl alegi”;
- laptopuri sau telefoane cu acces la internet, câte unul pe grup sau pe participant;
- setul de căști ClassVR și tableta sau platforma de control;
- fișă de feedback (formular online).

Evaluare

- observarea participării în cele două ateliere;
- produsele finale ale grupurilor (prompturile și schița activității cu VR);



I'll create a clear, visual mindmap covering the main functions of communication, suitable for 9th-grade level.



Want to be notified when Claude responds?

Claude Fable 3 is currently unavailable.

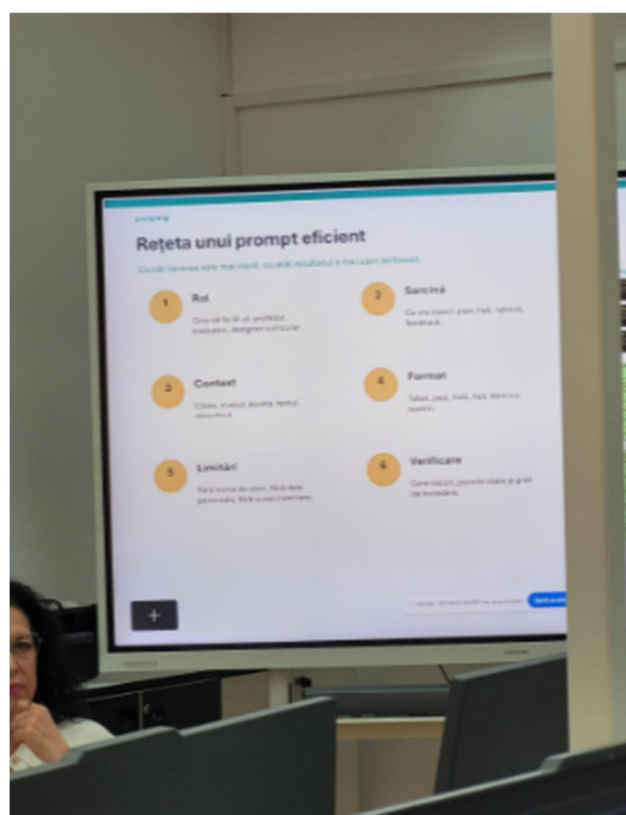
Write a message...

+

Notify

Learn more

Sonnet 4.6 Low



Limite și atenționări

Ce verificăm înainte de a folosi materialul

- poate oferi informații greșite
- depinde de claritatea cerinței
- uneori produce texte prea lungi
- informațiile actuale trebuie verificate
- varianta gratuită are limite de utilizare
- nu introducem date personale ale elevilor



ai pentru profesori | 5

Aplicatia TOE (TOE/TOE/TOE) are acces la internet

Aplicatia TOE (TOE/TOE/TOE) are acces la internet

Ce face bine Claude?

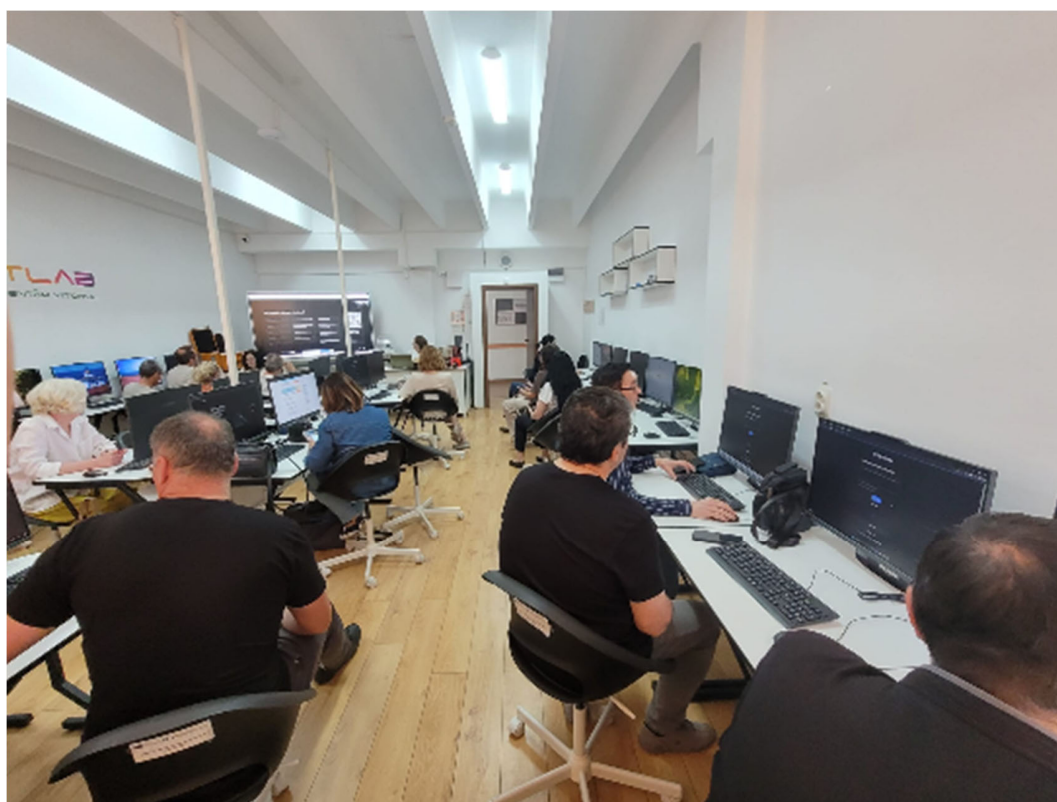
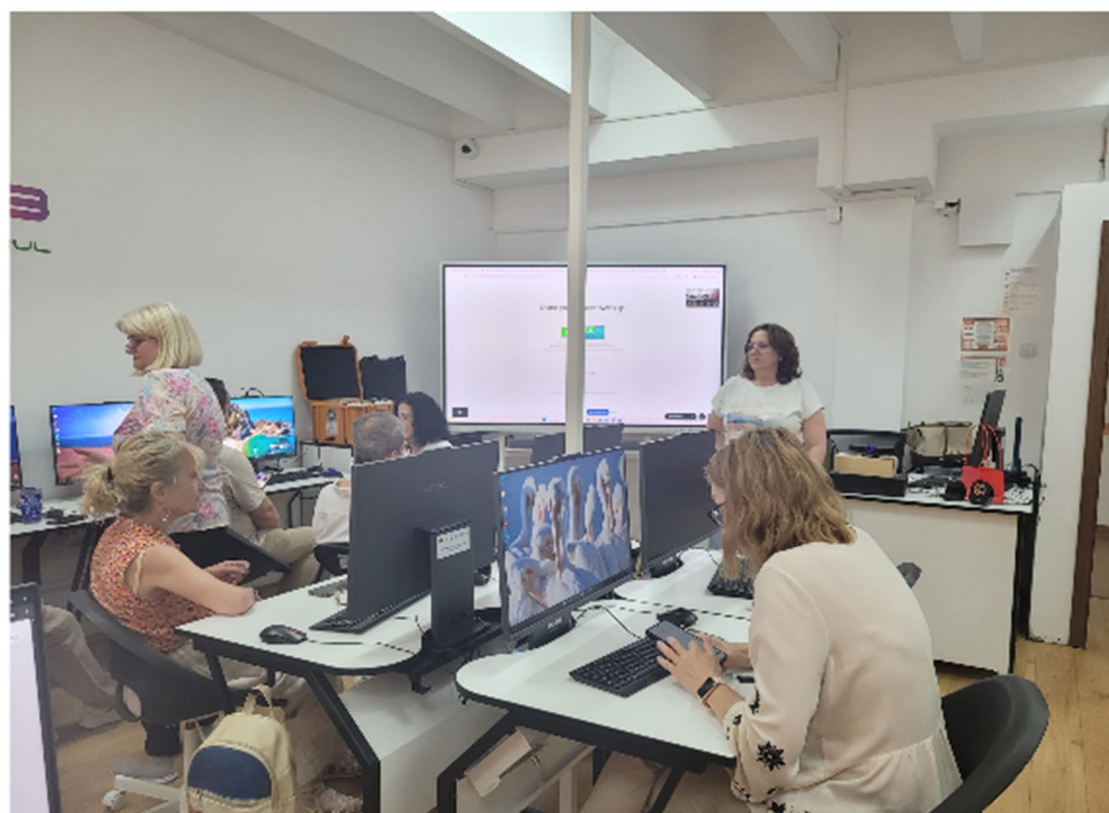
Caracteristici utile pentru profesori

- urmărește instrucțiuni detaliate
- lucrează bine cu texte ample
- păstrează contextul conversației
- adaptează tonul și nivelul limbajului
- analizează și restructurează informația
- acceptă modificări succesive



ai pentru profesori | 4

Aplicatia TOE (TOE/TOE/TOE) are acces la internet



Claude AI

ce este și cum îl alegi

Asistent personal

Scrisoare + scrisoare +
utilizator



Claude combină scrierea, analiza și programarea într-un asistent AI pentru lucru zilnic.

GOAI.ro • 01.03.2024

REPRODUCERE PERMISĂ ÎNTR-UN ARTICOL DE JURNAL, ÎN MĂSURA MĂSURII ÎN CARE SE REPRODUC.

Ideea centrală

Claude are modele diferite pentru sarcini diferite.
Alegerea corectă economisește timp și bani.

Ce este Claude?

- o familie de modele AI creată de Anthropic
- poate scrie, rezuma, analiza documente și ajuta la programare
- se folosește prin claude.ai, aplicație sau API
- nu alegi doar „Claude”, ci modelul potrivit

Opus

raționament
complex
proiecte mari
analize grele

Sonnet

echilibrat
bun
conținut zilnic
programare medie

Haiku

rapid
ieftin
rezumate scurte

Sintetizăm articolul GOAI: „Ce este Claude AI și cum se folosește”

02

Familia Claude în 3 trepte

Folosești modelul mai puternic doar când sarcina chiar îl cere.

1

Opus 4.6

Modelul de vârf. Bun pentru documente juridice, financiare sau tehnice, baze mari de cod și fluxuri agentice cu mulți pași.

putere mai mare

2

Sonnet 4.5

Modelul echilibrat. Bun pentru articole, emailuri, documentație, suport clienți, revizuire de cod și debugging.

3

Haiku 4.5

Modelul rapid și ieftin. Bun pentru clasificări, rezumate scurte, extragere de date și interacțiuni în timp real.

cost mai mic

03

Abonamente pentru interfața Claude

Pentru utilizarea prin website sau aplicație mobilă. Prețurile sunt cele menționate în articol.

Plan	Cuât	Când îl alegi
Free	limită mică	testare, sarcini rare
Pro	20 \$/lună	lucru zilnic, acces la toate modelele
Max 5x	100 \$/lună	profesioniști cu utilizare intensă
Max 20x	200 \$/lună	voluri foarte mare, acces maxim
Team	de la 25 \$/utilizator/lună	echipe și colaborare

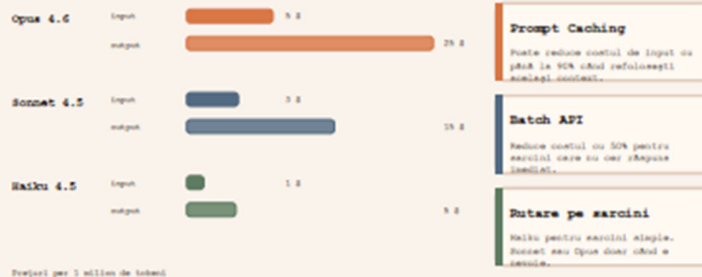
Pentru majoritatea utilizatorilor: Pro + Sonnet

Articolul recomandat Sonnet pentru producția curentă de teste.

36

API: costul vine din tokeni

Se API plătești pentru input și output. Outputul costă mai puțin.



Articolul recomandat Sonnet pentru producția curentă de teste.

36

Pentru scriere de conținut

Articolul recomandat Sonnet pentru producția curentă de teste.



Imagine de brand folosită ca ecran vizual.

Alegerea de bază: Sonnet 4.5

Articole, emailuri, newslettere, teste comerciale, documentație. Urmează instrucțiuni complexe și păstrează contextul pe termen lung.

Când folosești Opus 4.6

Teste tehnice, analiză comparativă, documente lungi, raționament complex. Nu merită pentru articole SEO standard.

Când e prea puțin Haiku 4.5

Nu este recomandat pentru articole lungi de 1500-2000 de cuvinte. Pierde mai ușor nuanța și detaliile.

Regulă rapidă: pentru texte uzuale, începe cu Sonnet.

Articolul recomandat Sonnet pentru producția curentă de teste.

36

Pentru programare și dezvoltare

Diferențele dintre modele devin mai vizibile la cod și debugging.

Opus

proiecte complexe
refactorizare
baze mari de cod
seșioni lungi de lucru

Sonnet

buguri punctuale
revizuire cod
completare cod
sarcini zilnice

Baiku

snippeturi simple
clasificare cod
automatizări
repetitive

Claude Code este inclus în planurile Pro și Max

scrie aici articolele mele | în zona Pro și în zona Max

27

Cum alegi modelul în 30 de secunde

Pune întrebarea practică: câți profesioniști îți trebuie?

1

E sarcina scurtă?

Folosește Baiku. Exemplu:
rezumat, clasificare,
extragere date.

2

Ai nevoie de text bun?

Folosește Sonnet. Exemplu:
articol, email,
documentație.

3

Ai analiză grea?

Folosește Opus. Exemplu:
documente lungi, cod
complex, planificare.

Nu trimite totul către Opus. Folosește modelul minim care rezolvă bine sarcina.

scrie aici articolele mele | în zona Pro și în zona Max

28

Recomandări după profil

De ce îți dă articolul pentru decizii rapide.

Antreprenor / profesor / creator

Plan Pro. Sonnet acoperă cele mai multe nevoi: articole, comunicare, materiale, productivitate.

Dezvoltator / echipă tehnică

Max sau API. Sonnet pentru rutină. Opus pentru probleme complexe și sesiuni lungi de programare.

Aplicație cu volum mare

Începe cu Baiku. Trece la Sonnet sau Opus doar când calitatea răspunsului o cere.

scrie aici articolele mele | în zona Pro și în zona Max

29