



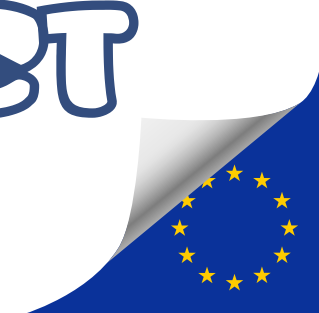
Funded by
the European Union

LICEUL "REGINA MARIA"



Coordonatori:
BOLOHAN Gabriela
CIOBANU-ILUCĂ Cristina

IMPACT



**GHID DE BUNE PRACTICI PENTRU
PROMOVAREA INCLUZIUNII,
PREVENIREA VIOLENȚEI
ȘI A ABANDONULUI ȘCOLAR**



DORHOI, 2025

**Lucrarea este realizată în cadrul Proiectului de Acreditare ERASMUS+
Domeniul EDUCAȚIE ȘCOLARĂ**

Anul III

Nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000114024

ISBN 978-973-0-41774-6

LICEUL "REGINA MARIA"

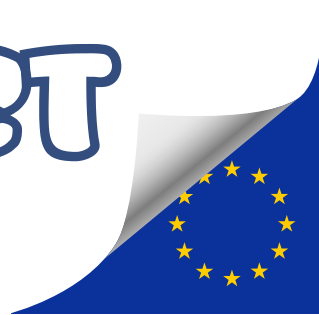
DOROHOI, BULEVARDUL VICTORIEI, NR. 112

SITE WWW.LRMD.RO

EMAIL REGINADOROHOI@YAHOO.COM

+4 0231 610 180

IMPACT



GHID DE BUNE PRACTICI PENTRU PROMOVAREA INCLUZIUNII, PREVENIREA VIOLENȚEI ȘI A ABANDONULUI ȘCOLAR

Realizat în cadrul Proiectului de Acordare ERASMUS+
Domeniul EDUCAȚIE ȘCOLARĂ

Anul III

Nr. de referință 2023-1-RO01-KA121-SCH-000114024



ÎN LOC DE ARGUMENT

**INCLUZIUNE MEDIERE PRIETENIE AJUTOR
COLABORARE TOLERANȚĂ**

Educația nu este doar un proces de acumulare a cunoștințelor, ci și un catalizator al dezvoltării personale, al incluziunii sociale și al formării unor cetățeni responsabili. Într-un context educațional dinamic, în care provocările precum abandonul școlar, discriminarea și fenomenul de (cyber)bullying continuă să afecteze parcursul școlar al elevilor, este esențial să dezvoltăm strategii eficiente și să promovăm un mediu sigur și prietenos pentru toți elevii.

Portofoliul *IMPACT – Ghid de bune practici* este rezultatul muncii colaborative a elevilor și profesorilor de la Liceul “Regina Maria” Dorohoi, realizat în cadrul Programului de Acreditare Erasmus+, Domeniul Educație Școlară.

Acest material reflectă activități concrete, implementate în mediul educațional, cu scopul de a promova incluziunea, de a reduce riscul de abandon școlar și de a combate bullying-ul sub toate formele sale. Experiențele, strategiile și metodele prezentate sunt exemple de bune practici care pot fi adaptate și aplicate în orice instituție de învățământ interesată de crearea unui mediu mai echitabil și sigur pentru toți elevii.



ÎN LOC DE ARGUMENT

**INCLUZIUNE MEDIERE PRIETENIE AJUTOR
COLABORARE TOLERANȚĂ**

Metodele utilizate sunt bazate pe învățare experiențială, reflecție, colaborare și dezvoltarea abilităților socio-emoționale. Fiecare activitate din acest ghid are scopul de a transforma școala într-un spațiu sigur și incluziv, în care fiecare elev se simte valorizat și sprijinit să își atingă potențialul.

Fundamentul proiectului este ideea unor activități incluzive care, prin conținutul și mesajul lor formează abilități de înțelegere și acceptare, de toleranță etnică, religioasă și socială, transformând școala într-un spațiu al încrederii, al securității fizice și spirituale, al încrederii în profesori și al deschiderii spre valorile europene.

Portofoliul IMPACT este structurat pe trei direcții principale:

- **Educație incluzivă** – activități care promovează diversitatea, empatia și acceptarea tuturor elevilor, indiferent de particularitățile lor.
- **Prevenirea abandonului școlar** – strategii menite să crească motivația elevilor, să le ofere sprijin emoțional și să îi ajute să își găsească un sens în procesul educațional.
- **Combaterea (cyber)bullying-ului** – metode de conștientizare, prevenție și intervenție pentru a reduce agresiunile fizice, verbale și online.



ÎN LOC DE ARGUMENT

**INCLUZIUNE MEDIERE PRIETENIE AJUTOR
COLABORARE TOLERANȚĂ**

Toate activitățile propuse au în prim plan elevul pe care îl antrenează în ateliere de creație, în valorificarea abilităților artistice, a pasiunilor, punându-l în situația de a împărtăși experiențele personale.

Aplicând într-un context informal și extracurricular experiența Erasmus a peste 25 de persoane (11 profesori și 15 elevi), se dorește conștientizarea faptului că prin artă, sport, comunicare, valorificarea abilităților personale se poate crea starea de bine în școală, se poate ajunge la un confort care să motiveze elevii, să îi apropie de profesori și colegi, să le crească încrederea în propriile forțe și să îi facă să conștientizeze efectele negative ale violenței verbale și, mai grav, fizice, a bullyingului sau marginalizării.

Portofoliul IMPACT este o mărturie a angajamentului nostru comun pentru o educație mai bună, mai echitabilă și mai incluzivă. Sperăm ca aceste exemple de bune practici să inspire și alte școli să adopte strategii similare și să creeze un mediu educațional mai sigur și mai prietenos pentru toți elevii.



CONȚINUTURI

1. INTRODUCERE

- **CONTEXTUL ȘI IMPORTANȚA GHIDULUI**
- **OBIECTIVELE PORTOFOLIULUI**
- **CONTRIBUȚIA LICEULUI “REGINA MARIA” ÎN CADRUL PROGRAMULUI DE ACREDITARE ERASMUS+, DOMENIUL EDUCAȚIE ȘCOLARĂ**
- **BENEFICIARII GHIDULUI ȘI MODALITĂȚI DE UTILIZARE**

2. ACTIVITĂȚI – EXEMPLE DE BUNE PRACTICI

A. EDUCAȚIE INCLUZIVĂ – ȘCOALA PENTRU TOȚI

- **JOC DE ROL: „CUM TE-AI SIMȚI DACĂ...?”**
- **FLASHMOB: NOI SUNTEM PUNCTUL PE I**
- **CONCURS DE CREAȚIE LITERARĂ**
- **FABRICA DE CREATIVITATE REGINISTĂ: BRĂȚĂRI, BRELOCURI, ECUSOANE CU MESAJ INCLUZIV**
- **“COPACUL INCLUZIUNII” LA REGINA MARIA**
- **REGINA DRIBLEAZĂ- COMPETIȚIE DE FOTBAL BĂIEȚI**
- **FAIRPLAY**
- **PE TEREN-FAIRPLAY ÎN VIAȚĂ, COMPETIȚIE DE HANDBAL FETE**
- **EXERCIȚIU DE MINDFULNESS: „HARTA RECUNOȘȚINȚEI”**
- **„PUTEREA DIVERSITĂȚII”**
- **„UMBRELE ETICHETELOR” – ACTIVITATE DESPRE STEREOTIPURI**
- **„HARTA INCLUZIUNII” – CARTOGRAFIEREA UNUI MEDIU PRIETENOS**
- **„PUZZLE-UL DIVERSITĂȚII”**
- **„LABIRINTUL COLABORATIV” – EXERCIȚIU DE ECHIPĂ**
- **„RUCSACUL EMOȚIILOR” – EXERCIȚIU DE EMPATIE**



CONȚINUTURI

B. PREVENIREA ABANDONULUI ȘCOLAR

- „ARC PESTE TIMP”
- PRIETENUL INVIZIBIL – SPRIJINIREA COLEGILOR CU RISC DE ABANDON
- CURCUBEUL EMOȚIILOR – GESTIONAREA EMOȚIILOR ÎN SITUAȚII DIFICILE
- „DRUMUL SPRE SUCCES” – ATELIER DE ORIENTARE ÎN CARIERĂ
- LABIRINTUL ALEGERILOR – CUM SĂ IEI DECIZII BUNE
- „PLANUL MEU PENTRU VIITOR” – GHID DE ORIENTARE ÎN CARIERĂ
- “CĂLĂTORIA MEA PRIN ȘCOALĂ” - REFLECTAREA ASUPRA PARCURSULUI EDUCAȚIONAL
- „MENTORAT PENTRU SUCCES” – PROGRAM DE SPRIJIN ÎNTRE ELEVI
- JURNALUL EMOȚIILOR” – CONȘTIENȚIZAREA ȘI GESTIONAREA EMOȚIILOR
- „SCARA REZILIENȚEI” – ATELIER DE DEPĂȘIRE A OBSTACOLELOR
- „PUTEREA UNUI COMPLIMENT” – EXERCİIU DE RECUNOAȘTERE A VALORII PERSONALE



CONȚINUTURI

C. COMBATEREA (CYBER)BULLYING-ULUI

- EXERCIȚIU DE REFLECȚIE: „PUTEREA CUVÂNTULUI”
- ATELIER DIGITAL: „SIGURANȚA ONLINE”
- CAMPANIE: „POSTEAZĂ CU GRIJĂ!” – UTILIZAREA RESPONSABILĂ A REȚELELOR SOCIALE
- JURNALUL ANTI-CYBERBULLYING – REFLECTAREA ASUPRA UTILIZĂRII INTERNETULUI
- „O ZI FĂRĂ CRITICI” – EXERCIȚIU DE COMUNICARE POZITIVĂ
- “BANCA EMPATIEI” - EXERCIȚIU DE ASCULTARE ACTIVĂ
- „SCRISOARE ANONIMĂ” – MESAJE DE SPRIJIN PENTRU VICTIMELE BULLYING-ULUI



A. EDUCAȚIE INCLUZIVĂ - ȘCOALA PENTRU TOȚI

JOC DE ROL: „CUM TE-AI SIMȚI DACĂ...?”

OBIECTIVE:

- Creșterea empatiei față de persoanele cu dizabilități.
- Înțelegerea provocărilor pe care le întâmpină persoanele cu nevoi speciale.
- Îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

MATERIALE NECESARE:

Cartonașe cu diverse scenarii.

Ochelari de vedere distorsionați (pentru simularea problemelor de vedere), căști antifonice (pentru simularea deficienței de auz), mănuși groase (pentru simularea dificultăților motorii), scaune cu rotile (dacă sunt disponibile).

Veți fi grupați în 6 echipe de câte 4. Fiecare membru trebuie să rezolve cel puțin 2 dintre cerințele extrase. Vă puteți ajuta între voi, lucru chiar recomandat. Fiecare cerință are punctajul ei, adunați cât mai multe puncte!! Mult succes!!!



JOC DE ROL: „CUM TE-AI SIMȚI DACĂ...?”

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Elevii vor forma grupuri și, prin rotație, vor experimenta diverse dizabilități prin utilizarea materialelor pregătite. De exemplu:

- Unii vor încerca să citească un text purtând ochelari care distorsionează vederea.
- Alții vor trebui să poarte căști antifonice și să încerce să comunice cu colegii.
- Un grup va încerca să scrie un text purtând mănuși groase pentru a înțelege dificultățile motorii.
- Dacă sunt disponibile scaune cu roțile, unii elevi vor trebui să se deplaseze în clasă și pe coridor utilizându-le.

După fiecare activitate, elevii vor discuta despre cum s-au simțit și ce au învățat din experiență.

FORME DE EVALUARE:

Discuție de reflecție la final, eseu personal despre ce au simțit și cum pot sprijini persoanele cu dizabilități.

IMPACT:

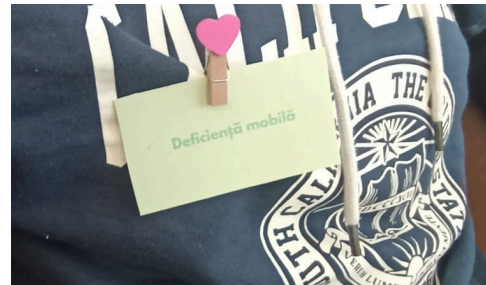
Creșterea empatiei și reducerea prejudecăților față de persoanele cu dizabilități.



Funded by
the European Union



Fiecare elev va primi câte un
cartonaș cu câte o trăsătură
pe care o va însuși. Fiecare
trăsătură are câte o culoare:



Lipsă membre inferioare: galben

Lipsă membre superioare: verde deschis

Deficiență în comunicare: roz

OCD: gri

Familie monoparentală: turcoaz

ADHD: maro

Deficiență mobilă: verde

Deficiență vizuală: mov

Subponderal: roșu

Supraponderal: galben

Etnie rroma: albastru deschis

Deficiență auditivă: albastru

Boală cronică: albastru închis



FLASHMOB - “ZIUA TOLERANȚEI - NOI SUNTEM PUNCTUL PE I”

OBIECTIVE:

- Sensibilizarea asupra bullying-ului.
- Promovarea egalității de șanse.

GRUP ȚINTĂ:

Întreaga comunitate școlară.

MATERIALE NECESARE:

Versuri Adrian Păunescu - “Imnul adolescenței”

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Flashmob-ul reunește elevi de toate vârstele, din toate mediile sociale. Elevii poartă tricouri albe, pentru promovarea toleranței și a incluziunii.

IMPACT:

Creșterea vizibilității în comunitate, transmiterea de mesaje.



FLASHMOB - "ZIUA TOLERANȚEI - NOI SUNTEM PUNCTUL PE I"

*"Proclamăm ca stare de urgență
Către viitor dinspre trecut
Dreptul nostru la adolescență
Dreptul nostru la salut,
De n-ar fi nimic sa ne atragă
Din atâtea tablouri gri
Tot ne-ar fi până la urmă dragă
Așezarea punctului pe "i"*

*Suntem generația ce vine
Aplecați urechea la pământ
Ca din sine bubuind pe sine
Urcă trenul nostru neînfrant
Da, ne place numai ce ne place
Da, avem încredere în noi
Da, râvnim la dragoste și pace
Nu ni-i de lanțuri și război"*

**Daca viata e iubire
Si-a trai e a lubi
Noi suntem in toate astea
Punctul pe "i"**





CONCURS DE CREAȚIE LITERARĂ

OBIECTIVE:

- Creșterea creativității și conștientizarea bullying-ului.

MATERIALE NECESARE:

Hârtie, creioane.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Elevii creează poeme, caligrame, desene, benzi desenate care ilustrează soluții împotriva bullying-ului.

FORME DE EVALUARE:

Jurizare și premiere.

IMPACT:

Implicare activă în prevenirea bullying-ului și promovarea incluziunii.



CONCURS DE CREAȚIE LITERARĂ



CREĂM IMPACT PRIN ARTĂ



Bun venit la proiectul nostru special, realizat de elevii liceului nostru, dedicat promovării valorilor fundamentale ale incluziunii, medierii, prieteniei, ajutorului, colaborării și toleranței. Proiectul "IMPACT" are ca scop crearea unui mediu mai armonios în comunitatea școlară.

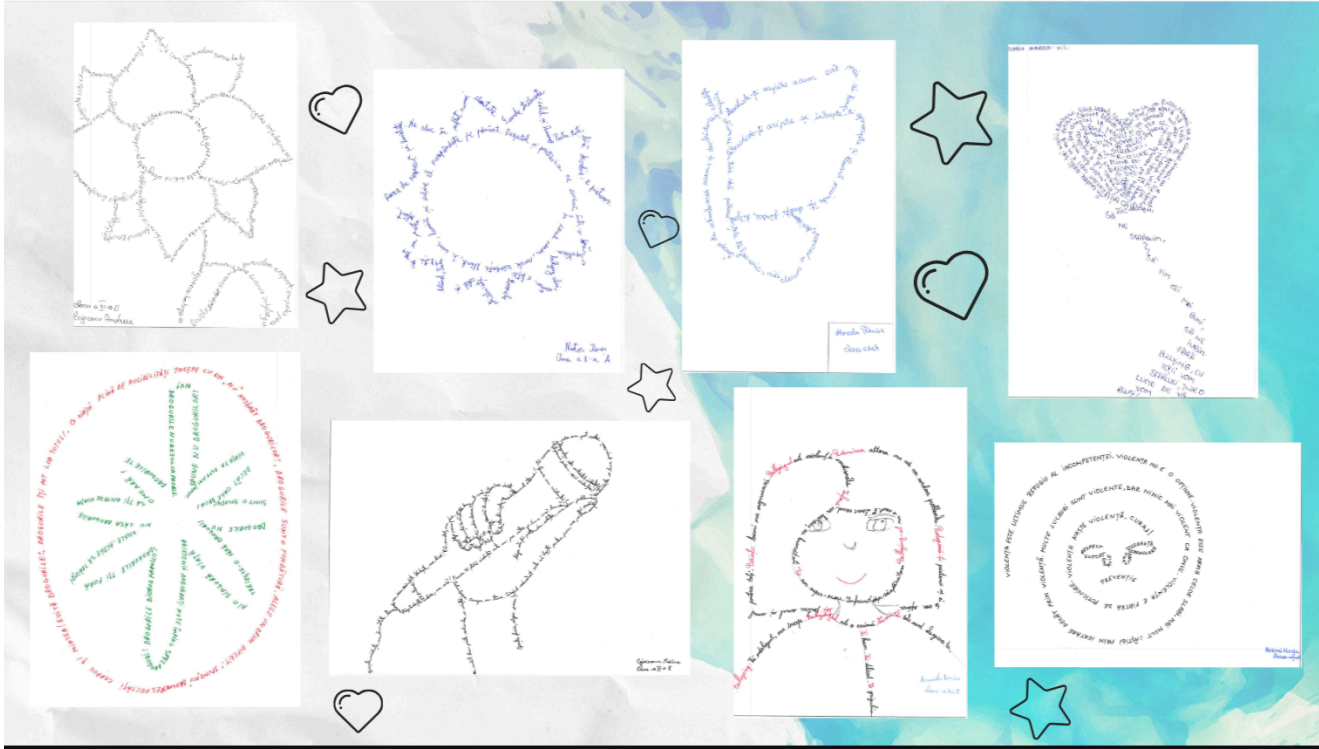
Prin desene, caligrame și poezii veți descoperi inițiativele noastre pentru a promova aceste valori. Fiecare lucrare reflectă eforturile noastre de a construi o școală mai incluzivă și empatică, prin artă și creativitate.

Vă invităm să explorați aceste lucrări artistice și să ne susțineți în eforturile noastre de a face o diferență pozitivă în comunitatea școlară.





CONCURS DE CREAȚIE LITERARĂ





Funded by
the European Union

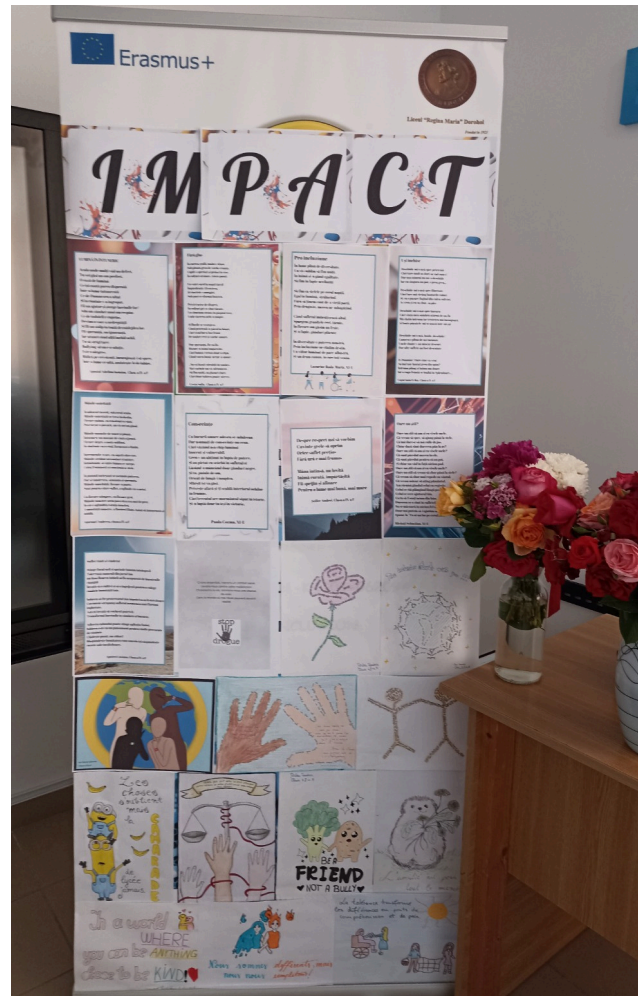
CONCURS DE CREAȚIE LITERARĂ





Funded by
the European Union

CONCURS DE CREAȚIE LITERARĂ





LABORATORUL DE CREAȚIE REGINISTĂ

Obiective:

- Creșterea creativității și conștientizarea bullying-ului.

Materiale necesare:

Materiale de decorat: colori, creioane, hârtie, plastic, ață etc.

Descrierea activității:

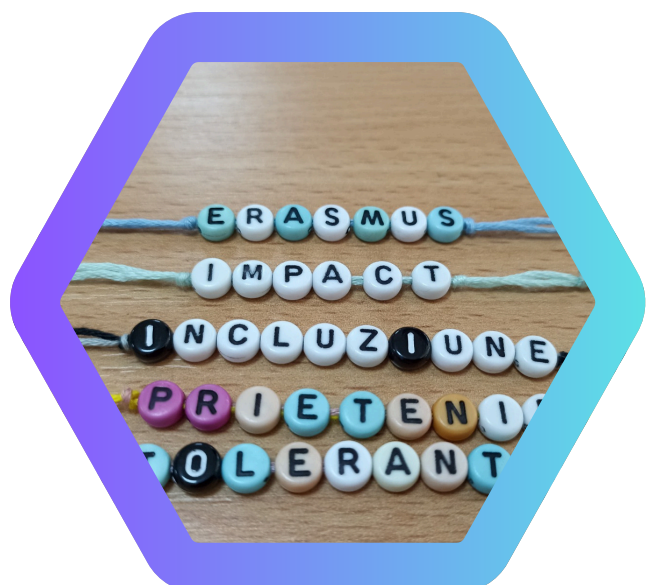
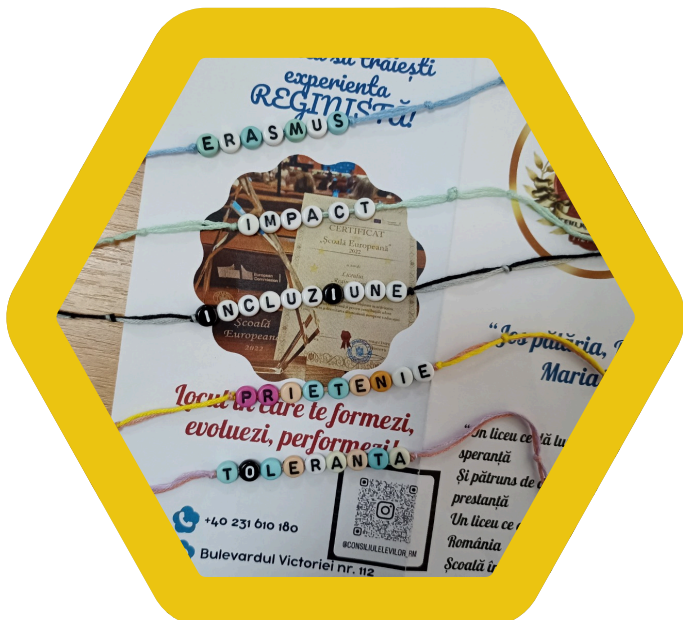
Elevii creează brățări, brelocuri, ecusoane cu mesaj incluziv.

Forme de evaluare:

Jurizare și premiere.

Impact:

Implicare activă în prevenirea bullying-ului și promovarea incluziunii.





“COPACUL INCLUZIUNII”

OBIECTIVE:

- Promovarea diversității.
- Promovarea incluziunii și a egalității de șanse.

MATERIALE NECESARE:

Hârtie, creioane.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Elevii au împodobit copacul cu bilețele divers colorate, fiecare în formă de inimă, purtând mesaje anti-bullying și încurajări pentru un comportament prietenos și empatic. Culorile vii și formele delicate ale inimioarelor au transformat copacul într-o adevărată operă de artă, reflectând diversitatea și frumusețea spiritului comunității liceului. Copacul Prieteniei este mai mult decât un simbol – este un testament al valorilor pe care le promovăm aici la Liceul "Regina Maria".

IMPACT:

Creșterea optimismului și a rezilienței emoționale.





BUNE PRACTICI ERASMUS

OBIECTIVE:

- Promovarea valorilor Erasmus.
- Utilizarea limbilor străine ca instrument de promovare a valorilor europene.

MATERIALE NECESARE:

Hârtie, creioane.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

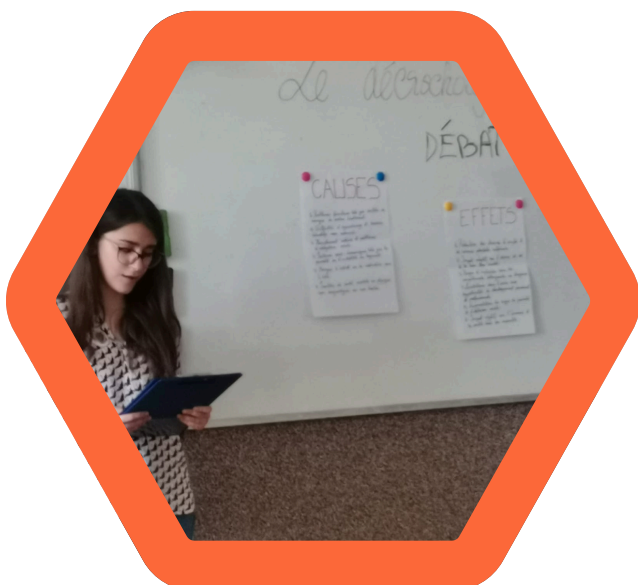
Elevii au participat la dezbateri și ateliere de lucru organizate cu copul promovării incluziunii și a egalității de șanse, dar și pentru valorizarea limbilor străine ca instrumente de comunicare.

FORME DE EVALUARE:

Lucrări de grup prezentate și expuse în clasă.

IMPACT:

Creșterea optimismului și a rezilienței emoționale.





“FAIRPLAY PE TEREN, FAIRPLAY ÎN VIAȚĂ” - COMPETIȚIE DE HANDBAL FETE

OBIECTIVE:

- Promovarea sportului ca stil de viață.
- Reducerea anxietății și stresului.

MATERIALE NECESARE:

Competiția se desfășoară pe teren, cu un public numeros, pentru a asigura impactul.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Jocurile sportive pot fi diversificate: fotbal, handbal, tenis, basket. Important este ca elevii să joace în echipă și să conștientizeze că regulile din domeniul sportiv trebuie să se aplice și în societate.

IMPACT:

Conștientizarea apartenenței la grup.





ATELIER: „PUTEREA DIVERSITĂȚII”

OBIECTIVE:

- Dezvoltarea empatiei și a respectului pentru diversitate.
- Creșterea coeziunii în grupul de elevi.

MATERIALE NECESARE:

Hârtie colorată, markere, coli A3.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Elevii scriu pe bilețele o calitate pe care o au și o dificultate pe care au întâmpinat-o în viață. Se creează un colaj comun cu aceste bilețele, discutând despre importanța diversității și cum fiecare are ceva unic de oferit.

FORME DE EVALUARE:

Observație directă, discuții de reflecție.

IMPACT:

Creșterea empatiei și a respectului reciproc.





HARTA RECUNOȘTINȚEI

OBIECTIVE:

- Învățarea recunoștinței ca strategie de bunăstare emoțională.
- Reducerea anxietății și stresului.

MATERIALE NECESARE:

Hârtie, creioane.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Elevii desenează o „hartă” a lucrurilor pentru care sunt recunoscători (familie, prieteni, pasiunile lor, profesori etc.). La final, fiecare elev își prezintă harta și se discută despre cât de important este să apreciem lucrurile bune din viața noastră.

FORME DE EVALUARE:

Eseu despre modul în care recunoștința influențează starea de bine.

IMPACT:

Creșterea optimismului și a rezilienței emoționale.





ATELIER „PUZZLE-UL DIVERSITĂȚII”

Obiective:

- Promovarea acceptării diversității și incluziunii sociale.
- Creșterea conștientizării despre unicitatea fiecărei persoane.

Materiale necesare:

- Cartonaje cu piese de puzzle (fiecare având o trăsătură unică – ex. „Îmi place să citesc”, „Port ochelari”, „Sunt introvertit” etc.).
- Lipici, coli A3.

Descrierea activității:

Fiecare elev primește o piesă de puzzle cu o trăsătură diferită. Sarcina lor este să găsească colegii ale căror piese se potrivesc pentru a forma un puzzle complet. Odată finalizat, puzzle-ul va fi lipit pe o coală mare și discutăm despre cum fiecare caracteristică individuală contribuie la un întreg armonios.

Forme de evaluare:

- Reflecție scrisă despre ce au învățat.
- Discuție despre cum putem integra mai bine diversitatea în viața de zi cu zi.

Impact:

Creșterea acceptării și valorizarea diferențelor dintre colegi.





„UMBRELE ETICHETELOR” – ACTIVITATE DESPRE STEREOTIPURI

Obiective:

- Conștientizarea modului în care stereotipurile afectează incluziunea.
- Dezvoltarea gândirii critice în raport cu etichetările sociale.

Materiale necesare:

- Post-it-uri cu diverse stereotipuri (ex. „Este leneș”, „Este prea serios”, „Nu are umor”).
- Foi de flipchart.

Descrierea activității:

Elevii primesc un post-it pe spate, fără să vadă ce scrie pe el. Ei trebuie să interacționeze cu colegii și să-și dea seama ce etichetă poartă, în funcție de modul în care sunt tratați. După exercițiu, discutăm despre cum etichetarea afectează percepția asupra celorlalți.

Forme de evaluare:

- Feedback despre cum s-au simțit în timpul activității.
- Discuție despre impactul stereotipurilor în societate.

Impact:

Creșterea empatiei și conștientizarea efectelor negative ale prejudecăților.





„HARTA INCLUZIUNII” – CARTOGRAFIEREA UNUI MEDIU PRIETENOS

Obiective:

- Identificarea locurilor din școală care sunt primitoare sau, dimpotrivă, care pot cauza excludere.
- Găsirea soluțiilor pentru îmbunătățirea mediului școlar.

Materiale necesare:

- Planul școlii, markere, stickere colorate.

Descrierea activității:

Elevii marchează pe o hartă a școlii locurile unde se simt confortabil și cele unde s-au simțit excluși. Discutăm ce putem face pentru a îmbunătăți aceste spații și cum putem face școala mai incluzivă.

Forme de evaluare:

- Elaborarea unui plan de acțiune pentru îmbunătățirea mediului școlar.

Impact:

Crearea unui spațiu școlar mai primitiv și mai sigur pentru toți elevii.





„LABIRINTUL COLABORATIV” – EXERCİȚIU DE ECHIPĂ

Obiective:

- Dezvoltarea abilităților de cooperare și leadership.
- Crearea unui mediu incluziv prin activități de grup.

Materiale necesare:

- Benzi adezive pentru marcarea unui labirint pe podea.
- Ochelari cu vizibilitate redusă pentru unii participanți.

Descrierea activității:

Elevii trebuie să parcurgă labirintul legați la ochi, ghidați doar de instrucțiunile colegilor. Se pune accent pe încredere, colaborare și sprijin reciproc.

Forme de evaluare:

- Discuție despre ce strategii au folosit și cum se pot aplica aceste lecții în viața reală.

Impact:

Îmbunătățirea comunicării și a capacității de a lucra în echipă.





„RUCSACUL EMOȚIILOR” – EXERCİȚIU DE EMPATIE

Obiective:

- Învățarea modului în care greutățile personale afectează comportamentul.
- Creșterea empatiei față de colegii care se confruntă cu dificultăți.

Materiale necesare:

- Obiecte de diferite dimensiuni, rucsac.

Descrierea activității:

Fiecare elev pune pe obiecte de diverse dimensiuni o etichetă cu o problemă pe care o consideră grea de dus. Obiectele sunt puse într-un rucsac și fiecare elev trebuie să-l poarte pentru câteva minute. Discutăm despre cum problemele nevăzute pot influența comportamentul unei persoane.

Forme de evaluare:

- Reflecție despre cum putem sprijini colegii care trec prin momente dificile.

Impact:

Creșterea gradului de empatie și înțelegere între colegi.





B. PREVENIREA ABANDONULUI ȘCOLAR

„ARC PESTE TIMP”

Obiective:

- Crearea unor modele pozitive pentru elevi.
- Demonstrarea beneficiilor educației pe termen lung.

Materiale necesare: Invitați speciali (foști elevi ai școlii), proiector pentru prezentări.

Descrierea activității:

Se organizează o întâlnire cu foști elevi ai liceului care au reușit în carieră datorită educației. Aceștia își împărtășesc experiențele și le oferă sfaturi elevilor despre cum să depășească dificultățile și să își urmeze visurile.

Forme de evaluare: Întrebări și reflecții scrise despre impactul poveștilor auzite.

Impact: Creșterea motivației elevilor prin exemple concrete





„PRIETENUL INVIZIBIL” – SPRIJINIREA COLEGILOR CU RISC DE ABANDON

Obiective:

- Crearea unui mediu de susținere între elevi.
- Prevenirea izolării elevilor vulnerabili.

Materiale necesare: Cartonase cu numele fiecărui elev.

Descrierea activității:

Fiecare elev trage un cartonaș cu numele unui coleg și devine „prietenul invizibil” al acestuia timp de o săptămână. În acest interval, trebuie să îl încurajeze, să îl ajute și să îi ofere sprijin moral, fără a-i dezvălui identitatea. La finalul săptămânii, fiecare ghicește cine a fost „prietenul invizibil” și discută despre ce impact a avut această experiență asupra lor.

Forme de evaluare: Discuție despre importanța sprijinului între colegi.

Impact: Îmbunătățirea relațiilor și prevenirea abandonului prin susținere reciprocă.





“CURCUBEUL EMOȚIILOR”

OBIECTIVE:

- Învățarea strategiilor de gestionare a emoțiilor.
- Creșterea inteligenței emoționale.

MATERIALE NECESARE:

Cartonașe colorate cu diferite emoții (fericire, tristețe, furie, frică etc.), coli de hârtie.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

Elevii primesc un cartonaș cu o emoție și trebuie să descrie o situație în care au simțit acea emoție. Apoi discută modalități prin care pot gestiona emoțiile negative.

FORME DE EVALUARE:

Jurnal despre experiența fiecăruia ca ascultător sau ca persoană ascultată.

IMPACT:

Îmbunătățirea relațiilor dintre colegi și reducerea sentimentului de singurătate.





„DRUMUL SPRE SUCCES” – ATELIER DE ORIENTARE ÎN CARIERĂ

Obiective:

- Creșterea motivației elevilor prin explorarea opțiunilor de carieră.
- Conectarea învățării școlare cu viitorul profesional.

Materiale necesare:

- Fișe cu întrebări de auto-reflecție.
- Liste cu diverse profesii și cerințele lor educaționale.

Descrierea activității:

Elevii completează un chestionar despre pasiunile și competențele lor. Apoi, fiecare analizează ce profesii s-ar potrivi cel mai bine intereselor sale. Urmează o discuție de grup despre cum pot ajunge la joburile dorite și ce pași concreți trebuie să facă.

Forme de evaluare:

- Realizarea unui plan personalizat de carieră.

Impact:

Creșterea motivației pentru finalizarea studiilor prin clarificarea scopurilor profesionale.





„LABIRINTUL ALEGERILOR” – CUM SĂ IEI DECIZII BUNE

Obiective:

- Dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor.
- Creșterea conștientizării asupra consecințelor deciziilor luate.

Materiale necesare: Fișe cu scenarii despre abandon școlar, bullying, influența anturajului.

Descrierea activității:

Elevii sunt împărțiți în grupuri și primesc un scenariu în care trebuie să aleagă între mai multe opțiuni (ex. să raporteze bullying-ul sau să ignore situația). Fiecare alegere duce la un alt rezultat, demonstrând impactul deciziilor asupra viitorului.

Forme de evaluare: Analiză și dezbateri despre cum alegerile influențează viața fiecăruia.

Impact: Creșterea responsabilității în luarea deciziilor.





„PLANUL MEU PENTRU VIITOR” – GHID DE ORIENTARE ÎN CARIERĂ

Obiective:

- Susținerea elevilor să își clarifice aspirațiile profesionale.
- Creșterea motivației pentru finalizarea studiilor.

Materiale necesare: Fișe cu teste de aptitudini, liste de profesii, pliante despre facultăți și cursuri profesionale.

Descrierea activității:

Elevii completează un test de aptitudini și își analizează interesele și punctele forte. Pe baza rezultatelor, fiecare își creează un plan de carieră, identificând pașii necesari pentru a-și atinge obiectivul profesional.

Forme de evaluare: Prezentarea planului în fața colegilor.

Impact: Creșterea clarității asupra viitorului și reducerea abandonului școlar prin identificarea unor scopuri personale.





„CĂLĂTORIA MEA PRIN ȘCOALĂ” – REFLECTAREA ASUPRA PARCURSULUI EDUCAȚIONAL

Obiective:

- Conștientizarea importanței educației.
- Identificarea motivațiilor personale pentru a continua studiile.

Materiale necesare: Jurnal personal, coli de scris.

Descrierea activității:

Elevii își scriu propria poveste educațională, evidențiind momente importante și persoane care i-au motivat.

Forme de evaluare: Discuție de grup despre obstacolele și reușitele personale.

Impact: Creșterea motivației pentru continuarea studiilor.





„MENTORAT PENTRU SUCCES” – PROGRAM DE SPRIJIN ÎNTRE ELEVI

Obiective:

- Crearea unui sistem de sprijin între colegi pentru prevenirea abandonului.

Materiale necesare:

- Jurnal de mentorat.

Descrierea activității:

Elevii de clasele a X-a sunt mentori pentru cei de clasa a IX-a sau pentru colegii care au dificultăți școlare. Se stabilesc întâlniri regulate în care mentorii îi ajută cu teme, organizare sau motivație.

Forme de evaluare:

- Feedback lunar între mentori și elevi.

Impact:

Creșterea sprijinului între elevi și reducerea sentimentului de izolare.





„JURNALUL EMOȚIILOR” – CONȘTIENTIZAREA ȘI GESTIONAREA EMOȚIILOR

Obiective:

- Dezvoltarea inteligenței emoționale și a autocunoașterii.
- Crearea unui spațiu sigur pentru exprimarea emoțiilor.

Materiale necesare:

- Caiete de jurnal, pixuri, stickere colorate pentru emoții.

Descrierea activității:

Elevii sunt încurajați să își țină un jurnal zilnic timp de o lună, în care să noteze cum s-au simțit, ce provocări au întâmpinat și ce soluții au găsit pentru a le depăși. Săptămânal, se organizează o discuție de grup despre ce au învățat despre propriile emoții.

Forme de evaluare:

- Discuție finală despre schimbările observate în gestionarea emoțiilor.

Impact:

Creșterea conștientizării emoționale și dezvoltarea abilităților de autoreglare.





„SCARA REZILIENȚEI” – ATELIER DE DEPĂȘIRE A OBSTACOLELOR

Obiective:

- Învățarea strategiilor de gestionare a eșecurilor și dificultăților.
- Creșterea rezilienței emoționale.

Materiale necesare:

- Foi A3, markere.

Descrierea activității:

Fiecare elev desenează o scară pe o coală mare de hârtie. Pe fiecare treaptă scrie un obstacol pe care l-a întâmpinat și soluțiile prin care l-a depășit. La final, elevii își prezintă „drumul lor” și discută despre cum pot aplica aceste lecții în viitor.

Forme de evaluare:

Discuție despre ce strategii au funcționat cel mai bine.

Impact:

Creșterea capacității de a depăși provocările și menținerea motivației școlare.





„PUTEREA UNUI COMPLIMENT” – EXERCİTIU DE RECUNOAȘTERE A VALORII PERSONALE

Obiective:

- Creșterea stimei de sine și a aprecierii personale.

Materiale necesare:

- Cartonașe, markere.

Descrierea activității:

Elevii se așază în cerc și fiecare scrie numele colegului din dreapta pe un cartonaș, apoi adaugă un compliment sau o calitate pe care o admiră la acea persoană. Cartonașele se citesc cu voce tare, iar fiecare elev primește la final propriul său cartonaș.

Forme de evaluare:

- Discuție despre cum ne influențează gândurile și cuvintele pozitive.

Impact:

Îmbunătățirea stimei de sine și a relațiilor dintre colegi.





C. COMBATEREA (CYBER)BULLYING-ULUI

“PUTEREA CUVÂNTULUI” - EXERCİȚIU DE REFLECȚIE

Obiective:

- Creșterea conștientizării impactului limbajului asupra celorlalți.
- Promovarea unui limbaj pozitiv și încurajator.

Materiale necesare: Două coli mari de hârtie, markere.

Descrierea activității:

Profesorul împarte clasa în două grupuri:

- Primul grup scrie pe o coală mare toate cuvintele negative pe care le-au auzit vreodată la adresa cuiva.
- Al doilea grup scrie pe cealaltă coală cuvinte de încurajare și apreciere.

Apoi, se discută despre cum se simt atunci când aud aceste cuvinte și despre impactul lor asupra stimei de sine.

Forme de evaluare: Discuție despre cum pot înlocui limbajul negativ cu unul pozitiv în viața de zi cu zi.

Impact: Crearea unui mediu pozitiv în clasă și în școală





“SIGURANȚA ONLINE” - ATELIER

Obiective:

- Creșterea conștientizării riscurilor mediului online.
- Oferirea de strategii pentru combaterea cyberbullying-ului.

Materiale necesare: Laptopuri, prezentare PowerPoint, studii de caz despre cyberbullying.

Descrierea activității:

Elevii analizează cazuri reale de cyberbullying și discută despre metode de prevenire și reacție. Se oferă informații despre cum să raporteze astfel de incidente și cum să își protejeze identitatea online.

Forme de evaluare: Chestionar la final despre ce au învățat.

Impact: Reducerea comportamentelor de cyberbullying și creșterea siguranței online.





„POSTEAZĂ CU GRIJĂ!” – CREAREA UNUI GHID DE UTILIZARE RESPONSABILĂ A REȚELELOR SOCIALE

Obiective:

- Responsabilizarea elevilor în mediul online.
- Reducerea hărțuirii și a cyberbullying-ului.

Materiale necesare: Flipchart, coli A3, laptopuri pentru realizarea ghidului.

Descrierea activității:

Elevii creează un set de reguli pentru utilizarea corectă și sigură a rețelelor sociale. Ghidul este ilustrat și distribuit în școală.

Forme de evaluare: Discuție despre regulile stabilite și impactul lor.

Impact: Conștientizarea riscurilor online și promovarea unui comportament responsabil.





„JURNALUL ANTI-CYBERBULLYING” – REFLECȚII ASUPRA UTILIZĂRII INTERNETULUI

Obiective:

- Creșterea conștientizării asupra propriului comportament online.
- Înțelegerea impactului acțiunilor pe internet asupra altora.

Materiale necesare: Jurnale, coli de scris.

Descrierea activității:

Elevii țin un jurnal timp de o săptămână, în care notează toate interacțiunile lor online. La final, analizează dacă au fost mesaje pozitive sau dacă au observat situații de cyberbullying. Se discută despre alternative mai sănătoase de comunicare.

Forme de evaluare: Discuție despre schimbările pe care le-ar face în comportamentul lor online.

Impact: Creșterea responsabilității în utilizarea internetului.





„O ZI FĂRĂ CRITICI” – EXERCİȚIU DE COMUNICARE POZITIVĂ

Obiective:

- Conștientizarea impactului cuvintelor asupra stării de spirit.
- Încurajarea unui limbaj pozitiv în clasă.

Materiale necesare: Un tabel unde să se noteze observațiile zilei.

Descrierea activității:

Pentru o zi întreagă, elevii trebuie să evite critica și să comunice doar în mod pozitiv. Dacă doresc să ofere feedback, trebuie să o facă într-un mod constructiv („Îmi place cum ai făcut acest lucru, dar cred că ai putea îmbunătăți asta...”). La finalul zilei, discutăm despre cum s-au simțit și ce efect a avut acest exercițiu asupra relațiilor din clasă.

Forme de evaluare: Discuție de reflecție.

Impact: Crearea unui mediu pozitiv și incluziv în clasă.





“BANCA EMPATIEI” - EXERCİTIU DE ASCULTARE ACTIVĂ

OBIECTIVE:

- Dezvoltarea empatiei și a abilităților de ascultare activă.
- Creșterea conexiunii între elevi.

MATERIALE NECESARE:

Un spațiu special numit „Banca empatiei”.

DESCRIEREA ACTIVITĂȚII:

În fiecare pauză, un elev se poate așeza pe „Banca empatiei” dacă are nevoie să fie ascultat. Oricine se poate alătura și îi poate oferi sprijin emoțional, fără a judeca sau a oferi soluții, doar ascultând.

FORME DE EVALUARE:

Jurnal despre experiența fiecăruia ca ascultător sau ca persoană ascultată.

IMPACT:

Îmbunătățirea relațiilor dintre colegi și reducerea sentimentului de singurătate.





„SCRISOARE ANONIMĂ” – MESAJE DE SPRIJIN PENTRU VICTIMELE BULLYING-ULUI

Obiective:

- Creșterea empatiei și a solidarității.
- Sprijinirea elevilor care trec prin situații dificile.

Materiale necesare: Cutie pentru scrisori anonime, coli de hârtie, pixuri.

Descrierea activității:

Fiecare elev scrie un mesaj anonim de încurajare pentru cineva care a fost victima bullying-ului. Scrisorile sunt colectate într-o cutie și distribuite în clasă pentru a încuraja solidaritatea.

Forme de evaluare: Discuție despre importanța sprijinului emoțional.

Impact: Creșterea empatiei și sprijinirea colegilor aflați în dificultate.





TESTIMONIALE

„Copacul Prieteniei” de la Liceul „Regina Maria” nu este doar o inițiativă temporară, ci un angajament pe termen lung de a crea un mediu educațional mai sigur și mai prietenos. Prin mesaje pline de speranță și solidaritate, elevii au demonstrat că împreună pot clădi un viitor mai luminos, în care bullying-ul nu are loc, iar fiecare individ este respectat și apreciat. Acest eveniment ne amintește tuturor că, prin mici gesturi de bunătate și prin eforturi comune, putem transforma orice comunitate într-un loc unde fiecare se simte binevenit și valorificat. „Copacul Prieteniei” va rămâne un punct de referință al valorilor pe care le împărtășim și un reminder constant că împreună putem face o diferență semnificativă.

Axinte Paula-Maria





TESTIMONIALE

EU ÎN OGLINDĂ

Unul dintre momentele centrale ale atelierului a fost jocul de PRO și CONTRA, unde elevii au fost încurajați să exploreze diferite perspective asupra unor teme de actualitate. Prin acest joc, tinerii au avut ocazia să își dezvolte abilitățile de argumentare și gândire critică, esențiale pentru parcursul lor educațional și personal.

Reacția elevilor a fost una de entuziasm și implicare, demonstrând că învățarea prin joc este o metodă eficientă și plăcută de a asimila noi cunoștințe. Atelierul a reușit să creeze un mediu prietenos și deschis, unde fiecare elev a putut să își exprime liber opiniile și să învețe din experiențele celorlalți.

“Atelierul de Jocuri” a fost o fereastră spre lumea liceului Regina Maria, oferind elevilor o perspectivă asupra educației interactive și moderne. Prin joc și dezbateri, liceul și-a propus să formeze nu doar elevi bine pregătiți, ci și cetățeni conștienți și activi în comunitatea lor.

Andrieș Alexandru - Consiliul Școlar al Elevilor





TESTIMONIALE

LA TINE ESTE CHEIA - CUTIA EMOȚIILOR

Sesiunea s-a concentrat pe conștientizarea emoțională și autocunoaștere, încurajându-i pe elevi să exploreze și să înțeleagă sentimentele lor într-un mediu de susținere. Prin activități creative și discuții ghidate, participanții au reușit să își descopere emoțiile și să învețe abilități valoroase pentru gestionarea acestora.

Atelierul a fost nu doar o ocazie de a întări legăturile dintre elevi, ci și o demonstrație a atmosferei incluzive din cadrul Liceului "Regina Maria". Implicarea membrilor Consiliului Școlar în astfel de inițiative subliniază angajamentul liceului față de susținerea tinerilor în activitățile extrașcolare.

Elisa Bălinișteanu - Consiliul Școlar al Elevilor

Reginiștii au pus punctul pe "I"

Elevii au organizat un Flashmob impresionant "Noi suntem punctul pe "I", parte a proiectului IMPACT menit să promoveze conștientizarea și solidaritatea în rândul elevilor. Evenimentul a avut loc pe terenul de sport al liceului și a reunit peste 100 de elevi care au dansat pe ritmurile unei melodii alese special pentru a transmite un mesaj puternic împotriva bullying-ului.

Flashmob-ul a avut un succes remarcabil, reușind să aducă împreună elevii liceului pentru a promova un mesaj de empatie și solidaritate.

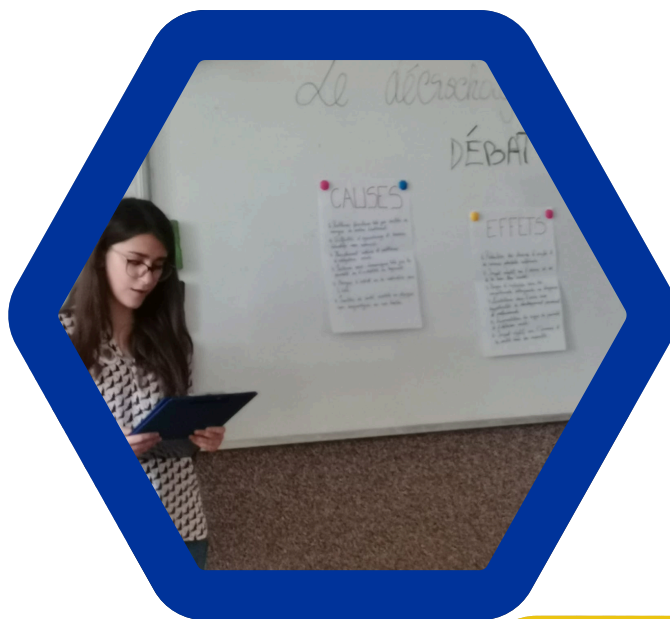
Alesia Ionel



TESTIMONIALE

Erasmus a fost o experiență profund emoționantă care mi-a arătat frumusețea conexiunilor umane și a prietenilor fără granițe. Prin dezbaterile în limba franceză despre bullying, am învățat să folosesc cuvintele pentru a combate intoleranța și să transform durerea în speranță și acțiune.

Agoroaei Andreea





TESTIMONIALE

Atelierul de brățări din cadrul "Zilelor Comunității Reginiste" a fost un exemplu excelent de cum astfel de evenimente pot contribui la construirea unei comunități școlare unite și armonioase. Prin activități creative și colaborative, am reușit să îmbinăm învățarea cu distracția, creând un mediu prietenos și deschis pentru noii elevi.

Ursan Ana-Maria





Funded by
the European Union



I.M.P.A.C.T

LICEUL „REGINA MARIA“ DOROHOI
ROMANIA

+4 0231610180
WWW.LRMD.COM
EMAIL: REGINADORHOI@YAHOO.COM

„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 ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea”.