Finanțat de Uniunea Europeană

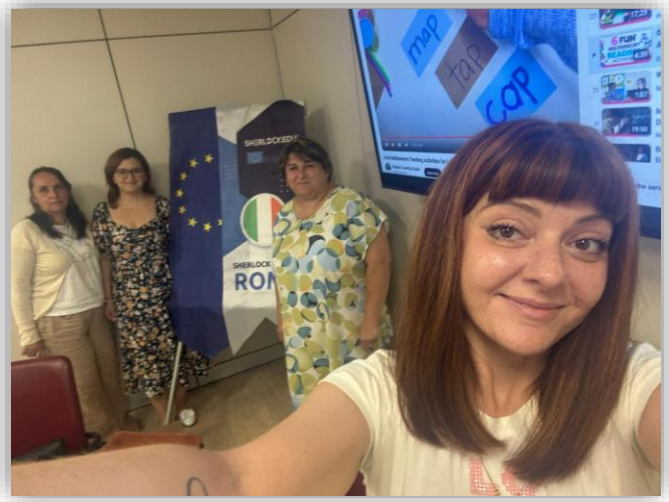
Erasmus+

Proiectului Erasmus+ 2024-1-RO01-KA122-SCH-000205393– **ȘCOALA,O POARTĂ DESCHISĂ PENTRU STAREA DE BINE“**

ȘCOALA GIMNAZIALĂ PIETRARI
JUD DÂMBOVIȚA

DISEMINARE MOBILITATE

HAPPY SCHOOL- A PSYCHOLOGICAL APPROACH FOR WELL BEING OF STUDENT, 4-8 AUGUST 2025, ROMA-ITALIA







Scopul Proiectului:

Elaborarea unei strategii integrate pentru combaterea violenței, managementul conflictelor şi reducerea segregării şi discriminării prin incluziune socială.

Obiectivele Proiectului

O1. Îmbunătățirea calității educației prin formarea cadrelor didactice în vederea integrării în colectiv a elevilor care provin din medii defavorizate pentru crearea unei stări de bine în următorii 2 ani.

O2. Prevenirea și combaterea violenței verbale și nonverbale în următorii 2 ani, prin deprinderea (învățarea) unor metode de gestionare a conflictelor.

O3. Creșterea calității predării și învățării în mediul școlar în următorii 2 ani, prin sprijinirea dezvoltării profesionale a cadrelor didactice și a directorului unității de învățământ

Pentru îndeplinirea O1 și O3, 3 cadre didactice – Ghimpu Rodica, Negulescu Minodora și Mitrea Claudia au participat la cursul *„HAPPY SCHOOL- A PSYCHOLOGICAL APPROACH FOR WELL BEING OF STUDENT, 4-8 AUGUST 2025, ROMA-ITALIA”*

Cadrele didactice participante au fost instruite pentru a promova starea de bine a elevilor prin metode inovative și o abordare centrată pe copil. Instruirea a vizat dezvoltarea de strategii educaționale care să contribuie la o școală fericită, în sprijinul echilibrului emoțional și social al elevilor.

Partener

SHERLOCKEDU GmbH

Finanțat de Uniunea Europeană

Erasmus+

„HAPPY SCHOOL- A PSYCHOLOGICAL APPROACH FOR WELL BEING OF STUDENT”

- **Cursul a urmărit, în primul rând, sprijinirea profesorilor în înțelegerea importanței stării emoționale și sociale a copiilor. Un elev care se simte respectat, acceptat și valorizat este mai motivat să învețe și se dezvoltă armonios atât din punct de vedere intelectual, cât și personal.**

- **Un alt obiectiv major al instruirii a fost formarea unor strategii pentru prevenirea stresului și a fenomenului de bullying. Cadrele didactice au descoperit modalități prin care să reducă tensiunile din clasă, să promoveze respectul reciproc și să încurajeze colaborarea între elevi.**

- **Instruirea a încurajat folosirea metodelor interactive de predare. Prin joc, activități colaborative și abordări moderne, profesorii pot transforma procesul de învățare într-o experiență plăcută, menită să trezească curiozitatea și să stimuleze creativitatea elevilor. O școală fericită nu se rezumă doar la transmiterea de cunoștințe, ci presupune construirea unui mediu unde fiecare copil se simte valoros, sprijinit și pregătit sa-și descopere potențialul.**

„HAPPY SCHOOL- A PSYCHOLOGICAL APPROACH FOR WELL BEING OF STUDENT”

Promovarea bunăstării și a învățării în sala de clasă

***Rutine zilnice pentru bunăstare*:**

1. Verificarea de dimineață

- Rugați elevii să evalueze cum se simt(1-5)sau să folosească emoji/culori.

2. Minut de conștientizare

- Un minut de respirație liniștită sau de ascultare a unor sunete calmante.

3. Îndemn la bunătate

- Provocare zilnică: „Fă un lucru bun pentru un coleg de clasă astăzi”



Finanțat de Uniunea Europeană

Erasmus+

❤️ **Construirea unor relații pozitive:**

☺ *Carduri de compliment: Permiteți elevilor să le dea mesaje bune colegilor de clasă.*

☺ *Mentori: Împărțiți elevii mai mari și mai mici.*

☺ *Acorduri de clasă: Creați valori/reguli comune la începutul anului școlar.*

🔧 **Instrumente simple și resurse gratuite:**

⁕*Chestionarul VIA privind punctele forte pentru copii:* ***viacharacter.org***

⁕*Smiling mind(aplicație gratuită):Mindfulness pentru toate vârstele.*



📎 **Materiale imprimabile:**

☑️ *Termometru pentru sentimente*

🎯 *Monitorizare săptămânală a obiectivelor*

📝 *Poster cu punctele forte*



🌟 Afișe pentru sala de clasă cu educație pozitivă

❖ ***Peretele recunoștinței***

- Ce este: Un spațiu unde elevii pot posta lucruri pentru care sunt recunoscători.
- Cum se instalează:
- Folosim bilete autoadezive, cărți poștale sau bucăți mici de hârtie pentru ca elevii să scrie un lucru pentru care sunt recunoscători.

❖ ***Colțul Mentalității de Creștere***

- Ce este: Un spațiu vizual vizual care le reamintește elevilor că greșelile fac parte din învățare și creștere.
- Cum se configurează: Afișăm citate despre Mentalitatea de Creștere, cum ar fi:

,,Nu pot face asta încă”
,,Greșelile sunt dovada că învăț”
,, Cu cât exersez mai mult, cu atât devin mai bun”

❖ ***Copacul Complimentelor și Bunătății***

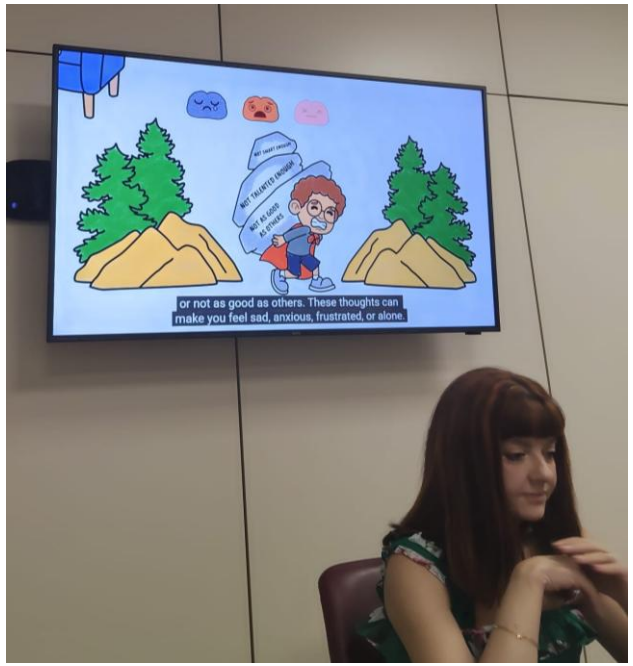
- Ce este: Un copac sau ramuri unde sunt atârnate cuvinte pozitive, complimente sau acte de bunătate.
- Cum se configurează: Decupăm frunze sau inimioare din hârtie și rugăm elevii să scrie complimente sau acte de bunătate pe ele.
- Atașăm frunzele de o creangă de copac , construind o ,,pădure” de bunătate în timp.

❖ **Tabla de sărbători**

- Ce este: ,,O grădină în creștere” unde elevii adaugă floride hârtie atunci când ating un obiectiv sau învață dintr-o greșeală.
- Cum se amenajează:
- Se creează șabloane de flori cu spații pentru a scrie un ,,obiectiv de creștere”sau o experiență de învățare.
- Elevii adaugă o floare în grădină ori de câte ori realizează ceva.

❖ ***Tabla de afirmații ,,Eu sunt”***

- Ce este: Un loc unde elevii pot posta informații pozitive despre ei înșiși și despre ceilalți.
- Cum se amenajează:
- Folosim un nor de cuvinte cu afirmații precum: *,,Sunt bun”, ,,Sunt puternic”, ,,Sunt capabil”.*
- Elevii își pot adăuga propriile afirmații atunci când se simt pozitivi și încrezători.
- Încurajăm împărtășirea zilnică sau săptămânală a afirmațiilor în timpul orei.



❑ MODELUL PERMA

➢ Este un cadru simplu dezvoltat de psihologul Martin Seligman pentru a explica cele cinci elemente cheie care contribuie la bunăstare și fericire.

PERMA înseamnă:

1. P-emoții pozitive
2. E-implicare
3. R-relații
4. M-semnificație
5. A-realizare



➢ Modelul PERMA ajută la explicarea a ceea ce ne face să ne simțim cu adevărat fericiți si mulțumiți în viață, concentrându-ne pe emoții, implicare, relații, sens și împlinire.



Finanțat de Uniunea Europeană

Erasmus+

MODELUL ,,*PERMA*" APLICAT ÎN ȘCOLI

1. Emoții pozitive

Ce înseamnă: Experimentarea unor sentimente pozitive precum fericirea, recunoștința sau entuziasmul. Putem crea emoții pozitive prin celebrarea micilor succese ale elevilor. De exemplu, după finalizarea unei sarcini dificile, spunem: ,,Treabă grozavă! Ai muncit foarte mult la asta"!

2. Implicare

Ce înseamnă: A fi profund implicat sau ,,în zonă" cu o activitate. Un profesor ar putea folosi învățarea bazată pe proiecte, unde elevii lucrează practic.

3. Relații

Ce înseamnă: Construirea unor legături puternice și de susținere cu ceilalți. Promovarea prieteniilor și a interacțiunilor pozitive între elevi este crucială. De exemplu, începerea zilei cu un ,,timp de cerc" în care fiecare elev împărtășește ceva pozitiv despre colegii săi ajută la construirea încrederii și a relațiilor de susținere în cadrul clasei.

4.Semnificație

Ce înseamnă: A avea un simț al scopului sau sentimentul că ceea ce faci contează. De exemplu, într-o oră de științe, explicarea modului în care învățarea despre ecosisteme poate ajuta la protejarea mediului poate oferi elevilor un simț mai profund al scopului în studiile lor.

5. Realizare

Ce înseamnă: Atingerea obiectivelor și sentimentul de succes. Stabilirea unor obiective realizabile pentru elevi și celebrarea atingerii acestora îi poate ajuta să se simtă împliniți.

❖ Prin integrarea modelului PERMA în sala de clasă, elevii pot experimenta:

☺ *Emoții pozitive prin laudă și recunoaștere*

☺ *Relații construite prin muncă colaborativă și sprijin reciproc*

☺ *Implicare în activități interesante, practice.*







🌟 ȘABLOANE PENTRU CLASĂ ANTI-BULLYING

❖ **Șablon Borcan Bunătate**

➢ Instrucțiuni: Folosim o imagine imprimabilă cu un borcan. De fiecare dată când un elev face ceva bun, scriem acțiunea sa pe o bucată de hârtie și o punem în borcan.

❖ **Șablon imprimabil pentru Cutia Grijilor**

➢ Instrucțiuni: Etichetăm cutia grijilor sau a intimidării- Împărtășește ce te preocupă.

➢ Instrucțiuni pentru elevi:

- Noteza-ți grijile, întrebările sau raportează orice bullying pe care l-ai văzut sau l-ai experimentat.
- Pune biletul în căsuță. Poți semna sau să îl lași anonim.

❖ **Șablon de angajament de martor**

➢ Promit să:

- Fiu un supererou ajutându-i pe alții când sunt hărțuiți.
- Vorbesc când văd pe cineva nepoliticos
- Spun unui profesor dacă văd pe cineva rănit.

❖ **Fișă de reflecție asupra comportamentului**

Titlu ,, Să reflectăm asupra acțiunilor noastre" (Pentru elevii implicați în comportamente de bullying)

- *Ce s-a întâmplat?*
- *Cum credeți că acțiunile voastre au facut-o pe cealaltă persoană să se simtă?*
- *Ce puteti face pentru a îmbunătăți lucrurile?*
- *Ce veți face diferit data viitoare?*

Primirea certificatului de participare la curs.





Finanțat de Uniunea Europeană

Erasmus+

BENEFICIILE CURSULUI PENTRU ELEVI ȘI ȘCOALĂ

- Creșterea siguranței emoționale a elevilor
- Creșterea încrederii în sine și a curajului de a acționa
- Dezvoltarea empatiei și a respectului reciproc
- Îmbunătățirea performanțelor academice print-un mediu sigur
- Consolidarea relațiilor sănătoase între colegi și prieteni
- Îmbunătățirea climatului școlar printr-o atmosferă pozitivă
- Creșterea colaborării dintre profesori, elevi, părinți
- Dezvoltarea unor metode interactive de predare bazate pe starea de bine
- Îmbunătățirea imaginii școlii ca spațiu sigur și prietenos

Finanțat de Uniunea Europeană

Erasmus+



DIN ACTIVITĂȚILE NOASTRE





Finanțat de Uniunea Europeană

Erasmus+









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 răspunzătoare pentru acestea.