

APA

clasele

5-6

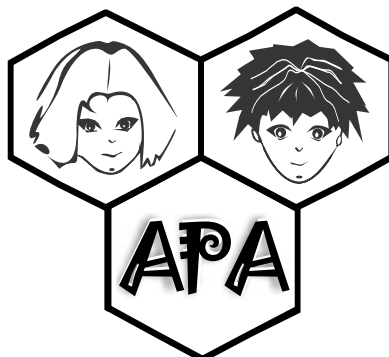
AJUTOARE PENTRU APĂRARE
GHID PRACTIC CU MATERIAL DIDACTIC



Echiparea minorilor din sistemul de învățământ din România cu informații și abilități de apărare în vederea prevenirii abuzurilor împotriva minorilor, prin implementarea unei metodologii de predare formală.

MOTTO:

*"Limba care aduce însănătoșire este un izvor de viață,
dar dacă este greșită, rănește sufletul"*



A.P.A.

AJUTOARE PENTRU APĂRARE
ghid practic cu material didactic
VOL. 4 - clasele 5-6

AUTORI:

Simona Cîmpean
Erika Klemm
Anamaria Cordun
Ema Mascas
Mircea Bican
Laura Părăian
Elena Nicorescu
Doina Solomon
Mugur Frățilă
Laurențiu Dincă
Markus Schwitter
Eugen Solomon

ISBN GENERAL: 978-606-8866-81-9

ISBN specific acestui volum: 978-606-8866-84-0

EDITURA RO-MA
SIBIU - 2021

DESCRIEREA CIP A BIBLIOTECII ROMÂNIEI

CIP nr. 25989/ 08.12.2021

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

A.P.A. - Ajutoare pentru apărare : ghid practic cu material didactic. –

Sibiu : RO-MA, 2021

7 vol.

ISBN 978-606-8866-81-9

Vol. 5 : Clasele 7-8 / Simona Cîmpean, Anamaria Cordun, Erika Klemm, -2021. - Index. - ISBN 978-606-8866-84-0

I. Simona Cîmpean

II. Anamaria Cordun

III. Erika Klemm

37

Corectură text: Ioana Crețu, Monica Stinghe

Layout, design coperta: Diana Zaharescu

Grafică: Robert Zaharescu, Erika Klemm

EDITURA **RO-MA** SIBIU,

SIBIU, str. Constantin Noica nr. 47

Tel: 0269 210 365

www.copy-center.ro

Tipar: Tipografia **CONSTANT** - Sibiu

550372 SIBIU, Str. Vasile Alecsandri Nr. 2

e-mail: info@constant.ro • www.constant.ro

MOTTO:

*“Limba care aduce însănătoșire este un izvor de viață,
dar dacă este greșită,
rănește sufletul”*

Dragi profesori, părinți și elevi,

Grupul de lucru din cadrul proiectului “Ajutoare Pentru Apărare” - pe scurt APA - vă pune la dispoziție un instrument de lucru care vine în sprijinul tuturor, cu scopul general de a preveni abuzul copiilor și tinerilor, sub toate formele lui.

Acest caiet de lucru face parte dintr-un set de 7 caiete speciale elaborate pentru niveluri diferite de vârstă, astfel: nivel preșcolar, nivel primar – clasele 0 – 2, nivel primar – clasele 3 - 4, nivel gimnazial – clasele 5 - 6, nivel gimnazial – clasele 7 - 8, nivel liceal – clasele 9 - 10 și nivel liceal – clasele 11 - 12. În fiecare caiet găsiți diferite abordări ale abuzului, axate pe aspecte precum cel psihologic, cel spiritual, cel al apărării fizice și al riscului în mediul online. Astfel vă asigurăm de caracterul practic al materialului elaborat de echipa noastră, material care conține, pe lângă segmentele enumerate anterior, schițe de lecție care includ jocuri, filmulețe și alt material didactic. Pentru a veni în sprijinul tuturor, am introdus în fiecare caiet și o serie de recomandări și sugestii care vă pot sprijini în prevenția abuzului, în identificarea abuzului și în ajutorarea celor afectați de abuzuri în școală și nu numai.

Având în vedere că în România una dintre obligațiile profesorului clasei/a profesorului diriginte este de a se implica în prevenția de abuzuri, de a veghea asupra stării de bine a elevilor și implicit de a desfășura activități care vin în sprijinul acestora, ne-am propus să elaborăm acest instrument de lucru, pentru a ușura sarcina cadrelor didactice și a părinților.

În contextul actual, în care procesul instructiv-educativ se desfășoară și în mediul online, înțelegem că riscul abuzului în mediul online este unul foarte ridicat, ceea ce ne determină să luăm măsuri de prevenție și a acestui tip de abuz, pornind de la siguranța în mediul online.

Este important să înțelegem că fiecare dintre noi putem contribui prin atenție sporită și prin activități simple la prevenția și ajutorarea în caz de abuz de orice fel asupra copiilor și tinerilor.

În speranța că veți găsi în acest caiet special un real sprijin, vă dorim multe experiențe frumoase, împreună!

Echipa de proiect A.P.A.

Proiectul „Ajutoare Pentru Apărare” APA

Obiectiv General: echiparea minorilor din sistemul de învățământ din România cu informații și abilități de apărare în vederea prevenirii abuzurilor împotriva minorilor, prin implementarea unei metodologii de predare non-formală

Obiective Specifice:

O1. Creșterea gradului de informare a minorilor din România privind existența formelor de abuz a minorilor

O2. Dezvoltarea abilității de apărare a minorilor prin consolidarea identității spirituale, a capacității mentale, a sănătății emoționale și a abilității fizice

O3. Facilitarea procesului de identificare a victimelor minore abuzate în România de către corpul profesoral și referirea acestora către actorii relevanți de intervenție

O4. Creșterea gradului de implicare a părinților în procesul de prevenție și identificare a factorilor de risc ai abuzului

Grup țintă: copii (nivel preșcolar) și elevi (clasele 0 – 12), profesorul clasei/ profesorul diriginte, părinți ai copiilor/elevilor

CUPRINS

Dragi profesori, părinți și elevi	1
Proiectul „Ajutoare Pentru Apărare” APA	2
Ce trebuie să știi despre abuz din punct de vedere psihologic?	5
Abuzul online	7
Schiță de lecție: Cunoașterea de sine și încrederea în mediul online	10
Schiță de lecție: Joc EUmoji	12
Schiță de lecție: Îmbrăcat în onoare	21
Schiță de lecție: Fiecare copil contează, oriunde ar fi!.....	23
Schiță de lecție: Autocunoaștere și valorizare	25
Schiță de lecție: Ești o persoană prețioasă și valoroasă	27
Cum să fii... în siguranță pe social media	29
Credința creștină este o parte importantă	32
A găsit ceea ce a fost pierdut	33
Unde e comoara ta	35
Bunul samarinean aplicat situațiilor de astăzi	38
Model de autoapărare pentru diriginți și profesori de sport	40
Stimați părinți, acest material vă este destinat dumneavoastră!.....	43
Ce puteți face pentru a vă putea proteja copilul?.....	44
Aplicații gratuite de control parental	44
Linkuri utile	46
Adrese de referință	46
Agencia Națională Împotriva Traficului de Persoane.....	48
Mulțumiri	49
Echipa de proiect	50

Ce trebuie să știi despre abuz din punct de vedere psihologic ?

În România problema abuzului împotriva copiilor este o problemă extraordinar de gravă, aceasta a devenit un flagel care afectează cu brutalitate viețile copiilor și ale familiilor copiilor care sunt abuzați (indiferent de tipul, contextul și intensitatea abuzului). Tocmai din cauza complexității și severității acestui fenomen, considerăm că acest material este important și necesar. Orice situație abuzivă împotriva unui copil trebuie identificată, gestionată, dar, mai ales, prevenită, cu orice mijloace și resurse, în orice context și de către oricine află despre acest risc și dispune de instrumentele și posibilitatea de a acționa.

Educatorul, învățătorul sau profesorul pot să joace un rol fundamental în identificarea precoce a unor riscuri de abuzuri, a unor semne de abuz sau chiar a unor abuzuri în derulare. Aceștia nu trebuie să poarte povara responsabilității *intervenționale* sau *terapeutice*, *acesta fiind rolul unui psiholog specializat*. Deseori, educatorul, învățătorul sau profesorul poate să fie sau să devină persoana de încredere pentru un copil abuzat, oferind astfel, în primă instanță, suport moral și emoțional, protecție și încredere copilului abuzat și fiind și una dintre primele persoane informate despre un abuz sau un risc de abuz. Tactul, blândețea, vigilența, moralitatea, prezența de spirit și securitatea sunt doar câteva caracteristici pe care un adult trebuie să le manifeste atunci când identifică și gestionează o situație de abuz împotriva unui copil sau tânăr. Abordarea unui abuz trebuie realizată cu discreție și finețe pentru ca preșcolarul/elevul să nu se simtă constrâns sau rănit.

Câteva tipuri de abuz împotriva unui copil/tânăr: *abuz fizic, abuz emoțional* (denumit și *mental* sau psihologic), *abuz sexual, exploatare, neglijență, abuz de substanțe, bullying, abuz verbal, abuz spiritual, abandon.*

Prin natura lor (sau așa cum au fost definite și descrise) unele dintre abuzuri pot fi săvârșite doar de familie sau aparținătorii/reprezentanții legali ai copilului (de exemplu neglijența și abandonul), iar altele pot fi săvârșite de oricine altcineva: abuzul verbal, emoțional, sexual, etc.

Abuzul constă în înșelarea, mințirea, inducerea în eroare, manipularea, dominarea sau controlul copilului/tânărului cu scopul de a împlini o nevoie sau o dorință a agresorului. Acesta poate să constea într-o acțiune unică („lovește și fugi”) sau să fie repetitiv. Abuzul poate să aibă o durată scurtă sau lungă. Abuzurile pot fi spontane sau premeditate, se pot derula prin mijloace directe sau indirecte (prin intermediul terților, în mediul online, etc). Abuzul poate interveni pe stradă, la școală, în spatele blocului, în tabere, în excursii, acasă sau în sala de clasă. De cele mai multe ori, în timpul sau după efectuarea acțiunii abuzive, copilul/tânărul/victima este șantajat(ă) și amenințat(ă), determinat(ă) astfel să tacă, să ascundă abuzul.

Întotdeauna, mai devreme sau mai târziu, copilul/tânărul abuzat va manifesta anumite simptome psihice produse de trauma prin care a trecut. Diferitele tipuri de abuzuri pot produce diferite probleme sau simptome psihice. Dintre acestea, enumerăm: retragere socială, depresie, întârzierea dezvoltării emoționale, scăderea performanței școlare, dezvoltare emoțională inadecvată, pierderea unor achiziții școlare/intelectuale, manifestări sexuale sau erotice neadecvate în raport cu alți copii, ascunderea mâncării pentru mai târziu, absentism, comportament de evitare a anumitor acțiuni, locuri sau persoane etc.

Câteva caracteristici importante privind abuzurile împotriva copiilor/tinerilor:

- 1. Abuzul are întotdeauna caracter relațional.** Acest lucru înseamnă că abuzul apare în contextul unei relaționări, a unei interacțiuni a copilului cu altă(e) persoană(e). De aceea este important să fim vigilenți în ceea ce privește natura interacțiunilor copiilor cu alte persoane.
- 2. Abuzul de multe ori înseamnă o rănire brutală** (fizică și emoțională sau doar emoțională) și presupune o acțiune din partea unui agresor.
- 3. Abuzul presupune existența unei acțiuni de rănire (fizică și emoțională sau doar emoțională) căreia victima copilul/tânărul nu i se poate sustrage,** nu se poate apăra, nu poate fugi, nu poate riposta sau reacționa.
- 4. Pentru victimă, în timpul derulării sau ulterior derulării sale, abuzul este o experiență de o violență emoțională extremă.** Abuzul de multe ori produce durere sufletească, chin, suferință și traumă. Efectele abuzului sunt, de cele mai multe ori, de lungă durată și duc la o afectare a evoluției și dezvoltării sufletești, spirituale, mentale și chiar trupești a copilului/tânărului, la o afectare a vieții sale.
- 5. Nu orice abuz poate fi conștientizat de copil** ca fiind „abuz”, mai ales la vârstele mici, și nu toate abuzurile sunt conștientizate ca fiind acțiuni vătămătoare, nu toate produc un rău fizic sau emoțional imediat sau direct.
- 6. Abuzurile sunt greu de identificat.** Nu putem să ne așteptăm că, dacă se întâmplă ceva grav împotriva unui copil, „sigur vom afla - imposibil să nu aflăm - imposibil să nu ne spună copilul!”. Există multe motive pentru care un copil nu poate sau nu vrea să spună că a fost victima unui abuz. De exemplu, un copil, victimă a unui abuz sexual, se poate simți foarte „murdar” sau „păcătos / vinovat”.
- 7. Deseori, pentru a gestiona corect un abuz împotriva unui copil trebuie să gestionăm corect anumite prejudecăți în noi înșine.** Deseori anumite situații abuzive sunt negate, minimalizate, ignorate sau chiar ascunse. Rușinea și teama, mândria ne pot împiedica în identificarea și abordarea corectă a unor abuzuri.

Specificul vulnerabilității de vârstă - Perioada de la 11 la 19 ani

Adolescenții se confruntă cu diferite schimbări când ajung la pubertate intrând într-o perioadă de tranziție între copilărie și viața adultă.

Acestea sunt schimbările prin care trece orice adolescent, în general:

- asumarea unei independențe în raport cu părinții
- apar schimbări hormonale în organism care influențează viața emoțională și socială a adolescenților
- perioada dezvoltării identității în adolescență este determinată de răspunsul la întrebarea: „Cine sunt eu?”
- dezvoltarea sexualității este specifică perioadei preadolescenței și adolescenței și determină schimbări de natură fizică, atitudinală și comportamentală
- confuzia la nivelul asumării rolurilor și, mai precis, în privința responsabilităților lor
- dezvoltarea personalității diferă de la individ la individ în funcție de relațiile sociale pe care le stabilește: unii adolescenți devin introverși, dar alții exuberanți sau cu accente violente.

Diferențe în dezvoltare între băieți și fete

Se manifestă diferențe privind dezvoltarea între băieți și fete. Fetele intră mai devreme în pubertate comparativ cu băieții și se maturizează mai repede decât băieții.

Dacă în clasele a V-a și a VI-a fetele sunt în perioada de pubertate, iar băieții sunt încă mai degrabă copii, în clasele VII-IX, atât băieții, cât și fetele sunt în perioada de pubertate, iar în clasele X-XI fetele depășesc această perioadă, iar băieții nu.

Specific perioadei de adolescență este dezvoltarea relațiilor de prietenie. Relațiile determinante sunt legate de experiențe privind competiția, cooperarea, prietenia și sexualitatea.

Septembrie 2021, Echipa de psihologi din proiectul APA

Abuzul online

Dragi cadre didactice,

Un abuz este orice lovitură de integritate sufletească, spirituală sau fizică. Când mijloacele de abuz se petrec pe internet prin telefonul mobil, computer, această formă de abuz se numește cyberbullying.

Acestea sunt intenționate și repetate și se concretizează în: insulte, intimidări, tachinări, tensionări, stresări, răspândirea de bârfe, amenințări, batjocoriri, discreditări, manipulări pentru a plăti și forțare pentru expunere sexuală etc.

Copiii și tinerii expuși fenomenului de cyberbullying pot deveni anxioși, neîncredători în forțele proprii, retrași, pot să rămână blocați în dezvoltarea lor sănătoasă și pot dezvolta boli psihice. În cel mai rău caz, cei afectați de cyberbullying pot să fie prinși în capcana traficului de persoane.

Traficanții folosesc internetul pentru a abuza, prin obligarea copiilor și tinerilor să trimită poze pe internet care apoi sunt folosite pentru recrutare. O bună informare asupra pericolului pe care-l reprezintă abuzul online are rolul de a-i proteja pe copii și tineri și de a-i ajuta să se apere.

Grooming (ademenirea online a copiilor/tinerilor)

Una dintre infracțiunile noi facilitate de mediul digital și rețelele de socializare este grooming-ul. Aceasta este o formă specială de hărțuire online. Metoda constă în ademenirea online a copiilor/tinerilor, în special, cu scopul principal de a le câștiga încrederea. După ce le-a câștigat încrederea, aceștia ajung să fie manipulați să trimită poze, fără să fie conștienți că acest lucru este deja o formă de prostituție vizuală. Proxenetul promite victimelor sale că va avea grijă de ele, dar, de fapt, le ademenește, le dă diferite cadouri pentru a-și atinge ținta de a le abuza și exploata. Această metodă numită „loverboy” este cea mai des folosită de traficanții de băieți și de fete.

De exemplu, țintele acestora pot fi copii de 5 sau 8 ani, băieți sau fete a căror poze și date personale pot fi vândute în cercuri de pedofili. Acestor proxeneți nu le pasă de băieți și fete, pentru ei reprezintă doar surse de venit.

Sextortion – este o formă de abuz sexual prin șantaj, în care un individ amenință că va publica imagini cu conținut sexual ale persoanei șantajate sau ale unei persoane apropiate, dacă persoana respectivă nu îi îndeplinește o listă de cerințe. Infractorul poate să acceseze neautorizat un dispozitiv de stocare a acestor date sau informații (hacking) sau să salveze o imagine fără consimțământul persoanei șantajate.

Infractorii își creează conturi false pe platformele online, pe rețelele de social-media, participă la jocurile online, spunând că este un copil sau un tânăr de aceeași vârstă. Ulterior contactează victimele, le câștigă încrederea, după care folosesc metoda „loverboy” sau forțează victima în scopul obținerii unei sume de bani.

O altă formă de abuz vizual se referă la trimiterea de materiale sexuale explicite. De exemplu, poate să trimită copilului/tânărului o imagine pornografică și să-l întrebe dacă știe ce este.

Un abuz verbal este atunci când traficanții vor pune copiilor/tinerilor întrebări explicite din punct de vedere sexual pentru a desensibiliza victima. Abuzurile vizuale și verbale trebuie luate în serios pentru că au potențial de a-i răni grav pe copii și tineri.

Hacking-ul

O altă metodă folosită este hacking-ul, ce constă în instalarea de program malware în computerul victimei pentru a obține poze, video-uri, contacte sau alte detalii. Mai mult, acesta poate accesa camera web și poate filma, înregistra sau poza victima, fără ca aceasta să știe.

Metode de protecție împotriva cyberbullying-ului (pentru copii/tineri)

1. Fii atent la setările de confidențialitate pe care le faci!
2. Nu posta informații personale despre tine și familia ta!
3. Dezactivează-ți opțiunea cu locația când postezi online!
4. Acceptă cereri de prietenie doar de la oameni pe care îi cunoști personal!
5. Nu te întâlnești niciodată cu „un prieten de pe internet” în viața reală!
6. Gândește-te de două ori înainte de a posta online!
7. Nu posta online sau nu trimite înregistrări provocatoare cu tine!
8. Cere ajutor în caz că te simți amenințat!
9. Raportează lucrurile care ți se par suspecte!

Concluzie

Cât de important este să perseverăm, să îi învățăm pe copii/tineri să fie prudenți? Este foarte important!

Vom prezenta în continuare câteva lecții pentru elevii de nivel gimnazial care vizează problematica prevenirii abuzului.

Parcurgând temele pe care le propunem în continuare, elevii învață să fie atenți și prudenți pentru a nu cădea victime diferitelor tipuri de abuz.

Agencia Națională Împotriva Traficului de Persoane

Traficanții se folosesc de toate punctele slabe ale victimelor pentru a le câștiga încrederea și a le manipula. Sunt foarte rare cazurile în care vorbim de răpire sau alte metode violente.

Verifică orice informație de pe internet!

Selectează cu atenție persoanele pe care le adaugi în lista ta de contacte!

Nu posta prea multe informații personale în profilul vizibil tuturor!

Nu trimite poze provocatoare prin intermediul internetului!

Nu merge niciodată singur la o întâlnire cu o persoană cunoscută online!

“Nu cred că mi se poate întâmpla tocmai mie” este o manieră de a gândi care poate conduce la experiențe cu urmări dureroase.

Pentru informații , apelați liniile telefonice: *0 800 800 678 (apel gratuit)*

021.313.31.00 (apel tarif normal)

Link-uri utile: <https://oradenet.ro/>

<https://anitp.mai.gov.ro/>

Cunoașterea de sine și încrederea în mediul online

CLASA: a V-a

TEMA: Cunoașterea de sine și încrederea în mediul online

TIPUL: Mixtă

SCOP: Creșterea capacității de autocunoaștere și intercunoaștere

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1- Creșterea nivelului de cunoaștere de sine și reprezentare a propriei persoane

O2- Sesizarea capacităților și abilităților proprii și ale celorlalți

O3- Dezvoltarea capacității de autoprotecție în mediul online

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		Profesorul le spune elevilor: „dacă ar fi să joci într-un film, ce personaj ți-ar plăcea să interpretezi?”	Conversația	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Cartea mea de vizită Profesorul le cere elevilor să deseneze un simbol care îi reprezintă pe fiecare dintre ei (se pot da mai multe criterii după care să aleagă simbolurile). Agățând în piept “cartea de vizită” participanții se așază în cerc și își prezintă simbolurile, explicând ce semnifică acest simbol și ce reprezintă. Profesorul le propune elevilor să ierarhizeze afirmațiile din fișa de lucru 1, acordându-le câte o notă de la 10-2, în funcție de importanța pe care le-o acordă fiecareia.	Creioane colorate, hârtie colorată, carton Conversația	Monitorizarea răspunsurilor

	O2	Copacul capacităților Pe un carton mare (120x80cm) profesorul desenează un copac care să aibă atâtea ramuri câți elevi sunt în clasă. La capătul ramurilor se scrie numele elevilor. Frunzele copacului conțin câte o capacitate/abilitate și vor apărea pe copac pe parcursul mai multor discuții. Pe frunze se vor scrie lucruri la care elevii se pricep cel mai bine (sport, citit, hobby-uri etc).	Activitate individuală Exercițiu de exprimare emoțională	
	O3	Elevii urmăresc materialul video „Prietenii pe bune” și discută împreună cu profesorul despre pericolele de pe internet.	https://www.youtube.com/watch?v=JmRC9n5_4QQ	
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Profesorul întreabă elevii: „Care e cel mai important lucru pe care l-ați învățat din această lecție.		
Concluzii / aprecieri / tema		Ce v-a plăcut la activitatea pe care am desfășurat-o astăzi?		

Fișa de lucru 1

<p>Acordă note! (nota cea mai mare este 10, iar cea mai mică este 2)</p>
Mi-ar plăcea să particip la activități de autocunoaștere.
Mi-ar plăcea să am mai mult timp pentru pasiunile și hobby-urile mele.
Doresc să fiu mai îndrăzneț/îndrăzneță.
Mă focalizez pe progresul la învățătură.
Cred în simpatie, prietenie și dragoste față de cineva.
Pentru mine sunt importante: familia și prietenii.
Consider că în viață trebuie să fii încrezător în forțele proprii.
Doresc să protejez mai mult natura.
Apreciez orice coleg prietenos și grijuliu.

Sursă bibliografică filmuleț: https://www.youtube.com/watch?v=JmRC9n5_4QQ

Producator: [www.https://grupullogs.ro](https://grupullogs.ro)

Joc „EUmoji”

CLASA: a V-a

TEMA: Joc „EUmoji”

TIPUL: Mixtă

SCOP: Dezvoltarea conștiinței de sine și a atitudinilor pozitive față de propria persoană

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1 - Identificarea caracteristicilor personale
- O2 - Exprimarea trăsăturilor personale pozitive despre sine
- O3 - Evaluarea imaginii de sine
- O4 - Creșterea capacității de exprimare a emoțiilor proprii

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		Astăzi vă propun să ne jucăm un joc nou. Acest joc vă va ajuta să vă cunoașteți mai bine pe voi înșivă. Ca orice joc „EUmoji” are următoarele reguli pe care trebuie să le respectați.		
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi		Profesorul prezintă elevilor regulile jocului.		
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Faceți un desen/afiș prin care să ilustrați ceva care vă reprezintă pe fiecare dintre voi.	Coli de hârtie, creioane, carioci	
Concluzii / aprecieri		Dacă ar trebui să spui o propoziție despre activitatea pe care am desfășurat-o astăzi, ce ai spune?		















Anexa 1
















Regulile jocului

1. Profesorul alege întrebările.
2. Fiecare elev/ elevă din clasă va primi o întrebare.
3. Toți așteaptă ca elevul/eleva solicitat(ă) să-și termine ideea.
4. Numai atunci când li se permite, elevii pot să ridice mâna și să-și spună părerea pe scurt.
5. Nimeni nu are voie să râdă de nimeni. Dacă un elev râde, atunci este descalificat și poate să răspundă la întrebarea pe care a primit-o, dar nu mai are voie să își spună părerea după ce a vorbit alt coleg.

	Pentru cine ?	Întrebări gimnaziu fete
1.	Fete	Spune-i vecinului de bancă ceva despre tine care crezi că îl va surprinde.
2.	Fete	Ce ai schimba la tine?
3.	Fete	Cum te vezi peste 10 ani?
4.	Fete	Te simți bine în corpul tău?
5.	Fete	Starea ta de spirit se schimbă des?
6.	Fete	Crezi în tine?
7.	Fete	Cât de mult contează pentru tine aspectul unei persoane?
8.	Fete	Ce „valori interioare” ale unui prieten sunt mai importante pentru tine decât aspectul lui?
9.	Fete	Dacă ai putea să-ți controlezi visele, ce ai dori să visezi noaptea?
10.	Fete	Cum te descrii într-un cuvânt?
11.	Fete	Dacă ar fi să mergi pe o insulă pustie, ce ai lua cu tine?
12.	Fete	Cum definești frumusețea?
13.	Fete	Ce anume trebuie să știi despre cineva care îți este prieten?
14.	Fete	Există persoane celebre de sex feminin cu care ai dori să semeni? Cu cine anume?
15.	Fete	Cum îți stăpânești emoțiile?
16.	Fete	Ce ai putea să faci pentru ca viitorul tău să fie mai bun?
17.	Fete	Care sunt lucrurile care te bucură în viață?
18.	Fete	Te-ai simțit vreodată judecată după înfățișare?
19.	Fete	Alege-ți un/o coleg/ă și exprimă-ți o dorință pe care o poate îndeplini și o dorință care nu poate fi îndeplinită.
20.	Fete	Ai frici în legătură cu viitorul tău? Dacă da, care?

	Pentru cine ?	Întrebări gimnaziu băieți
1.	Băieți	Spune-i colegului de bancă ceva despre tine care crezi că îi va surprinde.
2.	Băieți	Cum te vezi peste 10 ani?
3.	Băieți	Te simți bine în corpul tău?
4.	Băieți	Ce „valori interioare” ale unui prieten sunt mai importante pentru tine decât aspectul lui?
5.	Băieți	Cum te simți când majoritatea persoanelor își dau cu părerea despre tine?
6.	Băieți	Te-ai simțit vreodată judecat după înfățișare?
7.	Băieți	Ce ai vrea să schimbi la tine ca persoană?
8.	Băieți	La ce te uiți prima dată când vezi o persoană?
9.	Băieți	Completează propozițiile următoare: „Nu-mi place la mine...” , „Îmi place la mine...” , „Dacă m-ați cunoaște cu adevărat, ați descoperi că eu...”
10.	Băieți	Care e jucătorul tău preferat de fotbal?
11.	Băieți	Ai o trăsătură de caracter care ți-a cauzat probleme?
12.	Băieți	Poți să spui unui prieten/unei prietene absolut totul despre tine?
13.	Băieți	Spune-ți în față sincer părerea despre tine.
14.	Băieți	Bărbații comunică diferit față de femei? Dacă da, cum vezi diferențele?
15.	Băieți	Ce anume apreciezi cel mai mult la prietena ta cea mai bună?
16.	Băieți	Ce te face deosebit de mândru de tine? Dar sigur pe tine?
17.	Băieți	Dacă treci printr-o situație neplăcută, cu cine vorbești?
18.	Băieți	Care sunt hobby-urile tale si cât de des te ocupi de ele?
19.	Băieți	Te-ai despărți de prietena ta pe WhatsApp, în loc să te întâlnești cu ea?
20.	Băieți	Social media oferă mai multe oportunități sau mai multe pericole după părerea ta?

 <p>Spune-i vecinului de bancă ceva despre tine care crezi că îi va surprinde.</p>	 <p>Crezi în tine?</p>	 <p>Dacă ar fi să mergi pe o insulă pustie, ce ai lua cu tine?</p>
 <p>Ce ai schimba la tine?</p>	 <p>Cât de mult contează pentru tine aspectul unei persoane?</p>	 <p>Cum definești frumusețea?</p>
 <p>Cum te vezi peste 10 ani?</p>	 <p>Ce „valori interioare” ale unui prieten sunt mai importante pentru tine decât aspectul lui?</p>	 <p>Ce anume trebuie să știi despre cineva care îți este prieten?</p>
 <p>Te simți bine în corpul tău?</p>	 <p>Dacă ai putea să-ți controlezi visele, ce ai dori să visezi noaptea?</p>	 <p>Există persoane celebre de sex feminin cu care ai dori să semeni? Cu cine anume?</p>
 <p>Starea ta de spirit se schimbă des?</p>	 <p>Cum te descrii într-un cuvânt?</p>	 <p>Cum îți stăpânești emoțiile?</p>

 <p>Spune-i colegului de bancă ceva despre tine care crezi că îi va surprinde.</p>	 <p>Te-ai simțit vreodată judecat după înfățișare?</p>	 <p>Ai o trăsătură de caracter care ți-a cauzat probleme?</p>
 <p>Cum te vezi peste 10 ani?</p>	 <p>Ce ai vrea să schimbi la tine ca persoană?</p>	 <p>Poți să spui unui prieten/unei prietene absolut totul despre tine?</p>
 <p>Te simți bine în corpul tău?</p>	 <p>La ce te uiți prima dată când vezi o persoană?</p>	 <p>Spune-ți în față sincer părerea despre tine.</p>
 <p>Ce „valori interioare” ale unui prieten sunt mai importante pentru tine decât aspectul lui?</p>	 <p>Completează propozițiile următoare: „Nu-mi place la mine...”, „Îmi place la mine...”, „Dacă m-ați cunoaște cu adevărat, ați descoperi că eu...”</p>	 <p>Bărbații comunică diferit față de femei? Dacă da, cum vedeți diferențele?</p>
 <p>Cum te simți când majoritatea persoanelor își dau cu părerea despre tine?</p>	 <p>Care e jucătorul tău preferat de fotbal?</p>	 <p>Ce anume apreciezi cel mai mult la prietena ta cea mai bună?</p>

 <p>Ce ai putea să faci pentru ca viitorul tău să fie mai bun?</p>	 <p>Ce te face deosebit de mândru de tine? Dar sigur pe tine?</p>
 <p>Care sunt lucrurile care te bucură în viață?</p>	 <p>Dacă treci printr-o situație neplăcută, cu cine vorbești?</p>
 <p>Te-ai simțit vreodată judecată după înfățișare?</p>	 <p>Care sunt hobby-urile tale și cât de des te ocupi de ele?</p>
 <p>Alege-ți un/o coleg/ă și exprimă-ți o dorință pe care o poate îndeplini și o dorință care nu poate fi îndeplinită.</p>	 <p>Te-ai despărți de prietena ta pe WhatsApp, în loc să te întâlnești cu ea?</p>
 <p>Ai frici în legătură cu viitorul tău? Dacă da, care?</p>	 <p>Social media oferă mai multe oportunități sau mai multe pericole după părerea ta?</p>

Îmbrăcat în onoare

CLASA: a V-a

TEMA: Îmbrăcat în onoare

TIPUL: Mixtă

SCOP: Recunoașterea importanței hainelor și rolul valorilor interioare

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1 - Recunoașterea semnificației hainelor noastre la diferite activități și evenimente

O2 - Recunoașterea faptului că valoarea unui om nu depinde de haine

O3 - Analizarea valorilor interioare „cu care ne putem îmbrăca”

O4 - Recunoașterea posibilității fiecăruia de a alege „hainele” pe care și le dorește (care-l onorează)

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției	O1	Profesorul întreabă elevii: ce haine purtați la nuntă, când vă jucați afară, când culegeți cartofi, când mergeți la biserică, de Crăciun, la o înmormântare? Ce se întâmplă atunci când purtăm haine diferite? Cum te simți atunci când porți haine elegante de Crăciun? Cum te simți când porți haine murdare după ce ai ajutat la munca de pe un șantier sau la cules de cartofi? Dacă ai avea destui bani, ce haine ai vrea să porți? Fiecare elev va răspunde pe rând într-o singură frază.	Conversația	Elevii răspund la întrebări
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O2	<u>Fiecare elev va răspunde, în scris, într-o singură frază la următoarele întrebări:</u> a) Cât de important este pentru tine ca cineva să poarte haine curate? b) Cât de important este pentru tine ca cineva se poarte haine scumpe și moderne? b) Cum ne comportăm cu cineva care îmbracă haine elegante, scumpe? Cum ne comportăm cu cineva care îmbracă haine murdare și sărace?	Caiete/coli de hârtie	Răspunsurile elevilor în caiete

	O3	<p><u>Toți elevii răspund frontal ce au scris în caiete.</u> Cu ce mai putem fi îmbrăcați, cu excepția hainelor? <u>Cu:</u> Bucurie? Tristețe? Eleganță? Strălucire? Mânie? Onoare? Demnitate? Integritate? Cinste? Căutăm împreună răspunsurile și le scriem în caiet: Ce înseamnă onoare? Ce înseamnă demnitate? Ce înseamnă integritate? Ce înseamnă cinste?</p> <p><u>Pe cine trebuie să onorăm sau să cinstim?</u> Răspuns: Părinții, pe Dumnezeu, preoții, profesorii, polițiștii, medicii <u>Pe cine onorezi tu?</u></p> <p><u>Vrei să fi onorat? De cine vrei să fii onorat?</u></p> <p>Dumnezeu și El te-a îmbrăcat cu onoare și demnitate prin dragostea lui pentru tine, El te-a creat, El a ales ca tu să trăiești, tu ești prețios și valoros în ochii lui, el te iubește și dorește să fie Tatăl tău, dorește ca tu să știi că el este Tatăl tău spiritual.</p>	Discuția dirijată	Definițiile date de elevi
Fixarea și sistematizarea conținuturilor	O4	<p>- Toți elevii primesc câte un șablon care are forma unui om (atașat la material).</p> <p>- Profesorul alege țesăturile cu care apoi elevii îmbracă șablonul, prin lipirea de bucăți mici de țesătură, în funcție de ceea ce le place și cred că îi onorează cel mai mult din diferitele țesături. Profesorul aduce de acasă țesăturile și elevi creează un colaj prin lipirea țesăturilor pe șablon.</p>	Șablon de carton ușor, piese mici colorate din țesătură strălucitoare pentru fete și din material de blugi sau din alte materiale pentru băieți. Se mai folosesc: lipici, nasturi etc.	Realizarea șabloanelor
Concluzii / aprecieri / tema		Realizăm o expoziție cu șablonurile elevilor și oricine poate vedea ceva deosebit de bun și frumos. Cine dorește, are voie să prezinte și să împărtășească ceea ce a realizat.		

Fiecare copil contează, oriunde ar fi!

CLASA: a V-a

TEMA: Fiecare copil contează, oriunde ar fi!

TIPUL: Mixtă

SCOP: Creșterea capacității de autoprotecție în mediul online

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1 - Sesizarea comportamentelor proprii în mediul online

O2 - Recunoașterea pericolului reprezentat de conversația cu necunoscuți în mediul online

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		Profesorul întreabă: „În viața de zi cu zi vă este ușor să refuzați invitația la un concert, pe care o face prietenul vostru cel mai bun?”	Conversația	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Profesorul le spune elevilor că tema pe care o vor discuta este legată de siguranța online. Le propune elevilor să completeze un chestionar menționând că acesta este confidențial (chestionarele rămân la elevi). Fișa de lucru 1	Conversația	
	O2	Elevii urmăresc materialul video „Jigsaw Assembly” și discută împreună cu profesorul conținutul filmului.	Material vizual https://www.youtube.com/watch?v=R5ydVG84LH8	
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Ce v-a atras atenția la acest film?/ Ce v-a impresionat?	Eseu în 5 minute	
Concluzii / aprecieri		Ce știam? Ce am învățat? Ce mi s-a confirmat?		

Fișa de lucru 1

Chestionar

1. Ești îngrijorat/ă pentru siguranța ta online?
.....
2. Ți-ai lăsa ușa de la casă deschisă?
.....
3. Ți-ai pune un afiș cu tine în fața casei tale?
.....
4. Ți-ai lăsa adresa de mail și nr. de telefon pe acel afiș?
.....
5. Ai vorbit vreodată cu o persoană necunoscută pe internet, ca și când ți-ar fi prieten?
.....
6. Poate cineva să-ți modifice pozele de pe profilul tău?
.....
7. Vrei ca un străin să facă copii după pozele tale personale?
.....
8. Dacă o persoană pe care ai întâlnit-o pe internet îți cere să-i spui programul tău, îi spui?
.....
9. Dacă o persoană îți spune doar ce-ți place ție să auzi pe internet, te pune pe gânduri?
.....
10. Ar putea un „prieten” de pe internet să-ți spună că este altcineva decât este în realitate?
.....
11. Îți place să umble cineva în lucrurile personale?
.....
12. Dacă un „prieten” de pe internet te invită să te cunoască, te duci? Dacă da, anunți pe cineva dintre cei apropiați ție?
.....
13. Ai „prieteni necunoscuți” în lista ta de prieteni? Dacă da, cam câți?
.....
14. Ai poze pe profilul tău pe care nu ai vrea să le vadă părinții? Poate cineva să-ți modifice pozele?
.....

Sursă bibliografică filmuleț: <https://www.youtube.com/watch?v=R5ydVG84LH8>

Producator: The child exploitation and online protection center CEOP

<https://www.thinkuknow.co.uk/>

Autocunoaștere și valorizare

CLASA: a VI-a

TEMA: Autocunoaștere și valorizare

TIPUL: Mixtă

TIMP: 2 ore

SCOP: Creșterea capacității de autocunoaștere și valorizare

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1 - Descrierea activităților care sunt pentru elevi surse de bucurie

O2 - Exemplificarea modalităților de comunicare în situații neplăcute

O3 - Recunoașterea valorii personale

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		Profesorul întreabă: „În viața de zi cu zi, vă este ușor să refuzați invitația de a juca în rețea făcută de prietenii voștri?”	Conversația	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Sursele mele de bucurie Profesorul le solicită elevilor să deseneze ce îi fac pe ei bucuroși. Elevii vor prezenta colegilor desenele realizate.	Creioane colorate, hârtie albă, carioci Exercițiu de exprimare emoțională	Formularea de idei despre prietenie
	O2	Situații neplăcute Elevii se gândesc la o situație neplăcută, în care ei trebuie să relateze cele întâmplate unor adulți. De exemplu: au spart un geam la școală și au trebuit să-și recunoască vina în fața profesorului. Cum au formulat problema, cum s-au simțit, cum a reacționat profesorul? Împreună cu profesorul, elevii caută modalitatea cea mai bună de relatare a evenimentelor neplăcute, sub forma unei piese de teatru.	Punerea în situație Acvariul: cei mai mulți elevi vor avea un rol activ în îndeplinirea sarcinii date, dar câțiva vor avea rol de observatori. Rolul acestora va fi acela de a observa și de a nota ideile expuse de colegii lor. După ce s-a jucat piesa de teatru, observatorii prezintă soluțiile și concluziile la care au ajuns.	

	O3	<p>Joc „O minune” Profesorul pregătește o cutie învelită și căptușită cât mai frumos, în care așează o oglindă potrivită ca dimensiune. Pentru crearea unei atmosfere misterioase este nevoie de o muzică ambientală.</p> <p>Prezentare:</p> <p>Cu o introducere cât mai misterioasă, profesorul creează o atmosferă magică pentru joc: <i>Am adus aici o cutie ciudată în care se afla o minune. Fiecare dintre voi va veni aici pe rând și îi voi arăta minunea. Trebuie să vă uitați bine la ceea ce vedeți. Rugămintea mea este să păstrați secret ceea ce ați văzut, până la terminarea jocului.</i></p> <p>Întrebări pentru follow-up:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cum te-ai simțit când ai descoperit minunea? 2. Cum este sentimentul să te simți valoros? 3. Cine te ajută pe tine să te simți valoros? 4. Cum poți tu să îi ajuți pe cei din jurul tău să se simtă valoroși? 	<p>Exercițiu de exprimare emoțională</p> <p>O cutie învelită și căptușită, oglindă, muzică ambientală.</p>	
Fixarea și sistematizarea conținuturilor	Cum te-ai simțit? Ce ai învățat? Ce ai aflat nou despre tine?			
Concluzii / aprecieri	Ce vi s-a părut interesant la activitățile pe care le-am făcut astăzi?			

*Profesorul poate modifica ordinea desfășurării activităților

Ești o persoană prețioasă și valoroasă

CLASA: a VI-a

TEMA: Ești o persoană prețioasă și valoroasă

TIPUL: Mixtă

TIMP: 2 ore

SCOP: Să sesizeze cât de valoroasă și de prețioasă este fiecare ființă umană

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1 - Să sesizeze că indiferent de cât de scumpe sunt niște obiecte, ființa umană este neprețuită și mult mai valoroasă
- O2 - Să arate că toți oamenii sunt la fel de valoroși și de prețioși în fața lui Dumnezeu
- O3 - Să demonstreze că cel mai prețios lucru pentru o persoană este inima, sufletul său
- O4 - Să reprezinte într-un colaj propria inimă prețioasă

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției	O1	Profesorul formează 2 echipe care joacă acest joc. Echipele joacă una împotriva celeilalte și apoi se schimbă rolurile. Întâi îi arătăm echipei A o imagine și trebuie să ghicească cât de scump este elementul prezentat. Apoi echipei B și așa mai departe. La sfârșit există o imagine a unui copil și întrebăm: „Câți bani credeți că valorează acest copil?” Răspunsul corect: “Copilul, omul este neprețuit”!	Li se prezintă elementelor imaginile cu o mașina, un telefon mobil, niște haine, o casă, (lucruri scumpe) Învățarea prin joc	Câte puncte au câștigat echipele A și B
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O2	<u>Ce este mai valoros/prețios:</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Un bebeluș sau un copil ? ● Un copil sau un adult? ● Un om bogat sau un om sărac? ● Un om celebru sau un om din închisoare? ● Un om care are o dizabilitate sau un om sănătos? Discuția trebuie să conducă la ideea că: <i>Deoarece suntem creați după chipul lui Dumnezeu ca realizare supremă a creației, cel mai de preț lucru pe pământ este omul!</i>	Discuția dirijată	Implicarea tuturor elevilor în discuții

		<p><u>De unde vine valoarea ta?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dumnezeu tatăl te-a creat și te iubeste, de acolo vine valoarea neprețuită a omului. • Iisus Hristos a murit pentru noi, El te iubeste și de acolo vine valoarea ta neprețuită. • Duhul Sfânt vrea să locuiască în noi, el te iubeste și de acolo vine valoarea ta neprețuită 	Explicația	
	O3	<p>În interiorul unei persoane care este cel mai prețios lucru despre care discutăm? <u>Tu știi cât de prețios ești?</u> <u>Unde este comoara ta?</u> <i>Comoara ta este în tine = inima ta</i></p>	<p>Activitate individuală</p> <p>Conversația</p>	
Fixarea și sistematizarea conținuturilor	O4	<p>Profesorul distribuie un șablon cu o inimă și elevii pictează cu culorile alese de ei. Fiecare elev alege din perlele de plastic care reprezintă pietrele prețioase și le lipește pe „inima lui” pictată, pe care o pune într-un loc special în camera lui ca să își reamintească cât de prețios și valoros este.</p>	Șablon, culori, perle de plastic și accesorii strălucitoare	
Concluzii / aprecieri	<p>Realizăm o expoziție cu șablonurile elevilor și oricine poate vedea ceva deosebit de bun și frumos. Cine dorește, are voie să prezinte și să împărtășească acest lucru. (turul galeriei)</p>			

*Profesorul poate modifica ordinea desfășurării activităților



Cum să fii în siguranță pe social media

CLASA: a VI-a

TEMA: Cum să fii în siguranță pe social media

TIPUL: Mixtă

TIMP: 2 ore

SCOP: Creșterea capacității de autoprotecție în mediul online

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1 - Dezvoltarea percepției critice asupra imaginii promovate de cineva în mediul online

O2 - Recunoașterea pericolului reprezentat de conversația cu necunoscuți în mediul online

O3 - Cunoașterea conținutului termenilor de trafic de persoane/trafic de copii, traficanți și sextortion

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		Profesorul le propune elevilor să își imagineze că se află pe o planetă doar a lor. Acesta le propune elevilor să descrie cum văd lumea de pe ea. Fiecare elev participant va începe cu „De pe planeta mea, lumea	Discuția dirijată	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Profesorul le prezintă elevilor 3 poze reprezentând oameni. Acestea exprimă diferite expresii faciale și posturi corporale. Fiecare poză este numerotată cu un număr de la 1-3. Elevilor li se cere să completeze tabelul din anexe - fișa de lucru 1.	Discuția dirijată	Cunoașterea diferenței între imaginea virtuală și cea reală a unei persoane.
	O2	Elevii urmăresc materialul video „Cum să fii în siguranță pe social media?” și discută împreună cu profesorul conținutul filmului. Apoi completează fișa de lucru 2.	Activitate independentă https://www.youtube.com/watch?v=ad7g4DVbsSU&t=2s	Recunoașterea pericolului comunicării cu o persoană cu identitate falsă.
	O3	Profesorul pune în discuție termenul de trafic de persoane. Acesta realizează un „ciorchine” pe care-l completează cu informațiile venite de la elevi. Elevii citesc textul din fișa de lucru 3, apoi completează tabelul „Știu/vreau să știu/am învățat”	Conversația Problematizarea Ciorchinele Știu/vreau să știu/am învățat	Cunoașterea termenilor de trafic de persoane/trafic de copii, traficanți și sextortion.

Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Cunoașteți elevi care au procedat ca Bianca?	Conversația	
Concluzii / aprecieri		Enunțați trei lucruri care vi s-au părut interesante la activitățile pe care le-am făcut astăzi.		

**Profesorul poate modifica ordinea desfășurării activităților*

ANEXE:

Fișa de lucru 1

Poza reprezintă...	Eu cred că ea/el este...

Fișa de lucru 2

SĂ VEDEM CE-AM ÎNȚELES

- Cine este Bianca?
- Ce-i place ei?
- De ce-i acceptă cererea de prietenie lui Alex?
- Ce-o nemulțumește pe Bianca?
- Ce informații personale i-a furnizat lui Alex despre ea?
- De ce a spus Bianca lui Alex „Așa mă bucur că tu mă înțelege!”
- Cine este de fapt Alex?
- Alex se promovează pe internet cu o identitate falsă?
- Când Bianca îi trimite lui Alex poze cu ea, ce face acesta cu pozele?
- Ce s-a întâmplat când Alex a invitat-o pe Bianca la întâlnire?

Fișa de lucru 3

Citiți cu atenție următorul text:

Traficul de persoane reprezintă o încălcare gravă a drepturilor și libertăților omului, fiind una din infracțiunile cu cele mai grave consecințe în plan umanitar. Nu puține sunt cazurile în care copiii ajung în mâinile unor oameni, pentru care nimic nu este mai important decât să câștige bani de pe urma exploatării acestora.

Copiii pot fi obligați la muncă forțată, cerșetorie, comitere de infracțiuni. Traficul de persoane înseamnă și prelevare de organe, exploatare sexuală, obligație la prostituție etc. Traficanții sunt cei care recrutează persoane, le folosește naivitatea, le înșeală și recurge la forță pentru a le recruta, transporta, transfera și adăposti.

Sextortion este o nouă amenințare apărută în mediul online, este o crimă cibernetică, care poate fi privită ca un act de abuz sexual. Sextortion este o formă de exploatare sexuală prin șantaj, în care un individ amenință că va publica imagini ale acesteia sau ale unei persoane apropiate cu conținut sexual, dacă persoana respectivă nu îi îndeplinește niște dorințe.

Completați următorul tabel:

Știu	Vreau să știu	Am învățat

Sursă bibliografică filmuleț: <https://www.youtube.com/watch?v=ad7g4DVbsSU&t=2s>

Producator: <https://www.abolishion.org/besafe>

Credința creștină este o parte importantă

Educația religioasă, atât în familie, la biserică, cât și la școală este un câștig pentru omenire prin faptul că reduce suferințele și păcatele din lume, creează un echilibru prin speranță și aduce viața, unitatea și orientarea.

Pentru dezvoltarea sănătății sufletești și mentale a copiilor și tinerilor noștri, precum și pentru consolidarea unei identități stabile, este necesară relația cu Dumnezeu și comuniunea dintre creștini. Căci, „dacă este cineva în Hristos, este făptură nouă; cele vechi au trecut, iată toate s-au făcut noi.” (II Corinteni 5,17)

Înțelegând cât de important este ca omul să construiască o relație cu Dumnezeu de la cea mai fragedă vârstă, profesorii de religie din diferitele confesiuni creștine s-au străduit să creeze segmente de activități, care să ajute elevii în această dezvoltare și în consolidarea identității spirituale.

O identitate creștină sănătoasă este esențială pentru protejarea și prevenirea oricărei forme de abuz și contribuie la formarea unei personalități ancorate în realitate.

Credința creștină, comunitatea și rugăciunea sunt, de asemenea, o parte importantă a vindecării interioare pentru acei copii și tineri care au suferit deja abuzuri. Copiii noștri, tinerii noștri trebuie să dobândească convingerea că niciodată nu sunt singuri, că Hristos, Domnul este prezent în viața fiecăruia „ iată Eu sunt cu voi în toate zilele până la sfârșitul veacului” (Matei 28,19) și așteaptă să-l cerem ajutorul „Și Mă cheamă pe Mine în ziua necazului și te voi izbăvi și Mă vei preaslăvi” (Psalm 49,16). El poate vindeca orice rană, pentru că El este doctorul sufletelor și al trupurilor noastre și pentru că El ne iubește cu o iubire nemărginită. Și atunci când nimeni nu mai poate face nimic, atunci când totul în jur se prăbușește El, Dumnezeul nostru poate totul! De aceea cântăm și noi împreună cu psalmistul: „Cine este Dumnezeu mare ca Dumnezeul nostru? Tu ești Dumnezeu, Care faci minuni!” (Psalm 76,13)

Sub următoarele titluri vă încurajăm să utilizați segmentele și să le extindeți singuri, respectiv să le adaptați în funcție de situație:

Titlurile manualelor pe categorii de vârstă:

Nivelul preșcolar - *Familia mea face parte din biserică*

Nivel primar - *Dumnezeu mă iubește*

Nivel gimnaziu – *Iisus Hristos este Păstorul meu*

Nivel liceal - *Duhul-Sfânt mă însoțește*

A găsit ceea ce a fost pierdut

Introducere/Pregătire

1. Vă spun ceva despre o situație din viața mea în care am pierdut ceva prețios și m-am rugat ca Iisus să mă ajute să-l găsesc..... apoi după ceva timp l-am găsit. M-am bucurat foarte mult. Și apoi i-am mulțumit lui Dumnezeu pentru asta.

2. Profesorul face această mărturisire ținând în mână un “cub/ piatră narativă”, pe care ulterior îl/o predă unui elev.

3. Elevul împărtășește o situație similară trăită de el sau de o persoană apropiată, exprimându-și sentimentele avute în momentul conștientizării pierderii, dar și în momentul regăsirii. Cubul este predat rând pe rând celorlalți elevi.

4. Cu toții ne bucurăm și îi mulțumim lui Dumnezeu împreună de fiecare dată când auzim o poveste de la un elev care a găsit ceea ce a pierdut.

Desfășurarea activității

Citim împreună: Luca 15,4-6: „Care om dintre voi, dacă are o sută de oi și pierde pe una din ele, nu lasă pe celelalte nouăzeci și nouă pe islaz și se duce după cea pierdută, până când o găsește? După ce a găsit-o, o pune cu bucurie pe umeri și, când se întoarce acasă, cheamă pe prietenii și vecinii săi și le zice: „Bucurați-vă împreună cu mine, căci mi-am găsit oaia care era pierdută”.

Cine este păstorul?

Cine sunt oile?

Ești și tu o oaie ?

Cum arată o oaie când se pierde?

Un elev de clasa a V-a „se pierde”. Ce înseamnă asta?

Discutați 4 cazuri reale în plen. (Discuție dirijată)

Ce înseamnă atunci când elevul este găsit de Iisus și adus înapoi în siguranță?

1. **O fată din clasa a V-a** vine acasă și aude: Notele tale sunt foarte slabe! **Ești pierdută!** Fata este pierdută?

Voi ce credeți? Exprimați-vă punctul de vedere!

Cine o poate ajuta pe fată?

Cum o ajută Iisus pe această fată?

2. Un băiat de clasa a 5-a este prins furând un joc grozav pe calculator dintr-un magazin. Proprietarul l-a zărit pe hoț și spune: Băiete, acum **ești pierdut!**

Voi ce credeți? Exprimați-vă punctul de vedere!

Cine îl poate ajuta pe băiat?

Cum îl ajută Iisus pe acest băiat?

3. O fată este exclusă de unii colegi, care râd de ea, iar fata se gândește: **Sunt pierdută!**

Voi ce credeți? Exprimați-vă punctul de vedere!

Cine o poate ajuta pe fată?

Cum o ajută Iisus pe această fată?

4. Un băiat se apropie de casă și este atacat de trei băieți mai mari. Ei spun: **Ești pierdut! Ești la mâna noastră!**

Voi ce credeți? Exprimați-vă punctul de vedere!

Cine îl poate ajuta pe băiat?

Cum îl ajută Iisus pe acest băiat?

Aprofundare și rugăciune

Elevii sunt invitați să scrie individual, în scris, răspunsul la următoarele întrebări:

1. Ce fac dacă pierd ceva care este prețios pentru mine?
2. Ce fac dacă găsesc ceea ce am pierdut?
3. Ce fac când mă simt pierdut?
4. Ce fac dacă observ că un coleg din clasă se simte pierdut?

Psalm 50,15: Cheamă-Mă în ziua necazului, și Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi!

Dragă Iisuse Hristoase, ești Păstorul meu și mereu te rog să mă ajuți când mă simt pierdut. Am nevoie de protecția ta și de ajutorul tău activ. De asemenea, vreau să-ți mulțumesc de fiecare dată când îmi răspunzi rugăciunilor și mă ajuți. Și dacă altcineva se simte pierdut, Te rog să-mi dai curaj și înțelepciune să-l ajut.

Unde e comoara ta?

Introducere /pregătire

a) Jocul EUmoji

b) 4 întrebări pentru tine însuși:

Ce îți place să faci cel mai mult în timpul liber, la școală, în familie, în vacanță ?

Ce preferi cel mai mult: ce hobby-uri ai, ce profesie vrei să urmezi?

Unde-ți place să fii cel mai mult ?

Lângă cine vrei să fii cel mai mult ?

Răspunsurile spun ceva despre noi, sunt secretele noastre, Nu vorbi acum, ci scrie răspunsurile sau fă mici desene să ne amintim răspunsurile tale la cele 4 întrebări de sus, pentru că ne ajută la următorul pas.

Desfășurarea activității: la o vânătoare de comori

a) răspunsurile la aceste 4 întrebări sunt importante, arată secretele noastre care sunt ca o comoară – arată pasiunea noastră, arată unde punem suflet și arată inima noastră aceste “comori” trebuie să le protejăm ca pe inima noastră.

b) comorile: perle din Biblia

Matei 6, 21 **Pentru că unde este comoara voastră, acolo va fi și inima voastră.**

Proverbe 4, 23 **Păzește-ți inima mai mult decât orice, căci din ea ies izvoarele vieții.**

Sau altă traducere: **Păzește-ți inima cu toată sângea, pentru că viața iese din ea.**

Cum să păzim sau să protejăm inima noastră? Ce înseamnă asta ?

c) zicală: „De ce este plină inima, gura se revarsă”

Luca 6, 45 **Om bun scoate lucruri bune din vistieria bună a inimii lui, iar omul rău scoate lucruri rele din vistieria rea a inimii lui; căci din prisosul inimii vorbește gura.**

Ce înseamnă asta?

Normal ar trebui să vorbim despre pasiunile noastre, ce este în inima noastră, de ce trebuie protejată, dar sunt și momente când trebuie să vorbim despre comorile din inima noastră:

- Atunci când este ceva murdar în inima noastră – despre ce vorbim atunci ?

- Ai experimentat ca cineva să fi vorbit ceva murdar și ți-ai dat seama că vine din inima lui murdară?

d) pilda lui Iisus: Împărăția Domnului este comparată cu faptul că cineva a găsit o comoară

Matei 13, 44 **Împărăția cerurilor se mai aseamănă cu o comoară ascunsă într-o țarină. Omul care o găsește o ascunde și, de bucuria ei, se duce și vinde tot ce are și cumpără țarina aceea.**

Astăzi este o zi norocoasă foarte diferită, că mi s-a întâmplat așa ceva ... dintre toți oamenii? ... Sunt atât de recunoscător și fericit, mulțumesc Doamne ... dar ce ar trebui să fac acum? - În această dimineață încă lucrez, aceasta este o zi de lucru complet normală ca toate celelalte ... dar apoi am încercat un nou mod de a lucra și am venit lângă nuc ... nucile erau atât de frumoase și nu am putut rezista, și am început să ridic nucile de pe pământ ... și brusc piciorul meu s-a lovit de ceva ascuțit și solid și am început să sap cu mâinile și ce am găsit? Da ... ei bine, nu visez! O adevărată comoară! O cutie plină cu pietre prețioase pe care cineva care era foarte probabil pe fugă trebuie să o fi îngropat ... au strălucit atât de frumos ...

Dar acum ce? - Doamne, Doamne, ajută-mă! Cum pot obține această comoară fără a o fura? Am pus-o înapoi și am acoperit-o cu grijă din nou, astfel încât nimeni altcineva să nu o poată găsi ... nucul nu-mi aparține și nici câmpul nu-mi aparține, ci fermierului Ioniță. ... Doamne, Doamne dă-mi înțelepciune!

Da, este o idee grozavă! - Voi vinde propriul meu câmp și atunci voi avea destui bani pentru a cumpăra câmpul lui Ioniță, apoi voi avea nucul și comoara. Apoi pot spune tuturor după aceea că am găsit comoara în câmpul meu, ceea ce este și adevărat. Și atunci voi fi bogat și voi avea destule pentru mine și voi putea ajuta în continuare pe alții care au nevoie pentru că sunt săraci. Mulțumesc, Doamne, pentru această idee bună, te rog, Dumnezeu, să mă ajuți să găsesc un cumpărător pentru pământul meu și te rog să mă pregătești să îi spui fermierului Ioniță că vreau să îmi facă favoarea de a-mi vinde pământul lui.

e) Ce înseamnă că împărăția Domnului este ca o comoară?

Bogăția și comoara noastră sunt relația noastră cu Tatăl nostru Dumnezeu. Știm că ne iubește, că ne-a voit și creat exact așa cum arătăm noi.

Este comoara noastră că Isus a murit pentru noi și ne iubește și vrea să fie păstorul nostru pe viață. Isus vrea să fie cel mai bun prieten al nostru, adică o mare bogăție.

Este comoara noastră, fiindcă Duhul Sfânt vrea să locuiască în noi, vrea să ne mângâie și să ne călăuzească.

Este o bogăție să aparții unei comunități de creștini care se unesc în biserică ca într-o mare familie spirituală.

Aprofundare și rugăciune

a) Desen: Inima ta este comoara ta

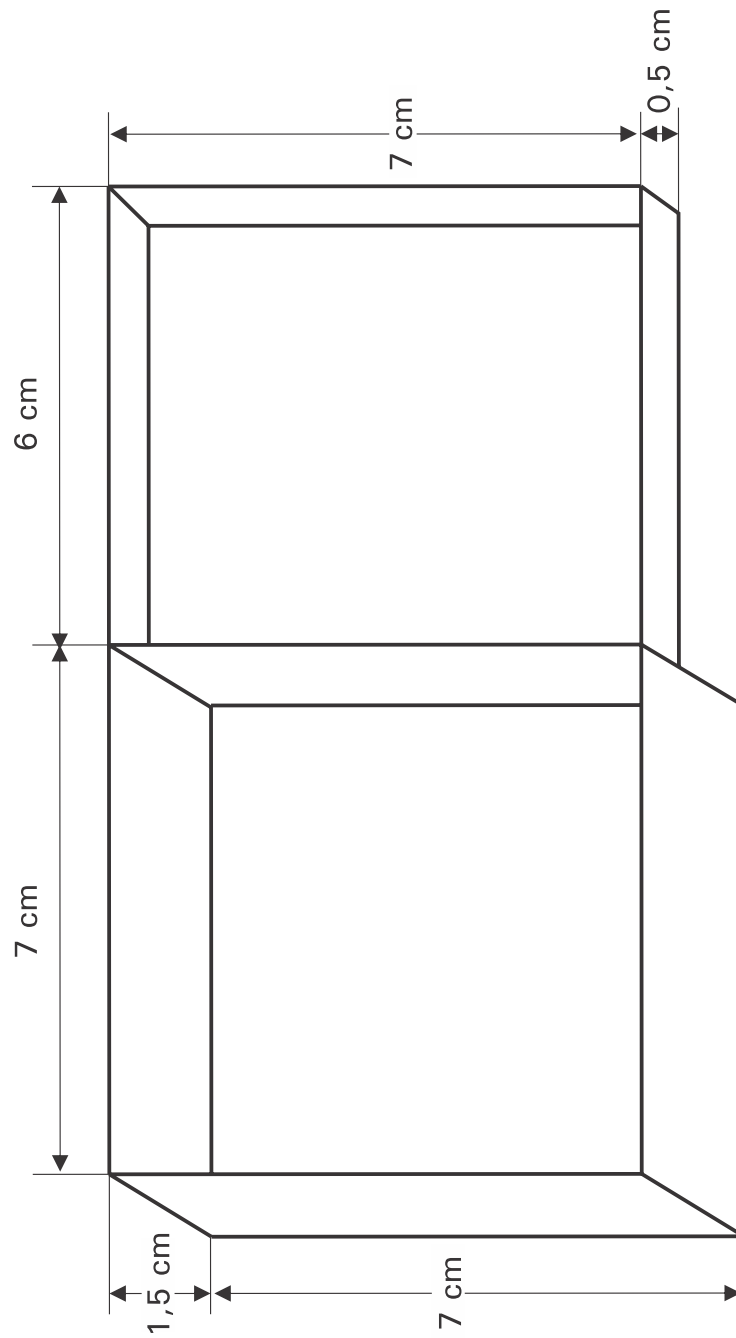
Toată lumea primește un șablon pentru inimă și își pictează inima în culori la alegere. Atunci fiecare poate realiza comoara (inima) folosind o multitudine de perle și pietre de plastic etc.

b) fiecare elev desenează structura comorii și pictează această comoară și o umple după ce este gata pictată cu pietre prețioase (perle de plastic) alese – **atașat sunt poze și sablon**

Rugăciune:

Mulțumesc Doamne lisuse că ai murit și ai înviat pentru mine, îți mulțumesc pentru bogățiile pe care le am prin tine ca Domnul meu. Îți mulțumesc pentru bogăția din inima mea, tot ceea ce îmi este drag și valoros. Mulțumesc pentru toți oamenii și pentru lucrurile care sunt importante pentru mine. Mulțumesc și pentru abilitățile și talentele pe care le-am obținut sau le-am dezvoltat cu ajutorul tău. Sunt o persoană bogată pentru că am comoară în inima mea și în ceruri.





Bunul samarinean aplicat situațiilor de astăzi

Introducere/Pregătire

A fost odată ca niciodată un bărbat care călătorea de la Ierusalim la Ierihon.

Știe cineva povestea aceasta? Cine a spus povestea aceasta?

Iisus!

Da. Haideți, să povestim și să ne amintim împreună ce s-a întâmplat atunci în poveste.

Cine vrea să înceapă? Ce s-a întâmplat cu bărbatul care a plecat de la Ierusalim la Ierihon?

Desfășurarea activității

Astăzi lucrăm pe grupe. Băieții într-o grupă și fetele în altă grupă. Fiecare elev primește o poveste și întrebări.

1. Grupa băieților - toată lumea citește în tăcere și răspunde la întrebări în gând

Odată ca niciodată un băiat pe nume Alexandru (asigură-te că alegi un nume care nu apare în clasă) era trist și era singur. Ce s-a întâmplat? Tatăl lui l-a lovit. Oh, l-a durut? Da, l-a durut foarte tare! Unde l-a durut? În inima lui, căci a fost lovit de cuvinte, nu de mâini sau de orice altceva. Tatăl său i-a adresat o grămadă de cuvinte care l-au rănit grav pe Alexandru. "Nu poți face nimic, nu vei deveni niciodată nimic, nu ești bun de nimic. Uită-te la tine... etc." Și Alexandru a fugit în curte unde nu-l vede nimeni și a plâns. A simțit că inima îi sângera. Cine îl poate ajuta? Sper să vină cineva care îl va ajuta. Mângâie-l și inima lui se va vindeca...

Mai întâi a venit un prieten din curte și Alexandru s-a gândit: mă vede, vede că am nevoie de ajutor și sigur vine la mine! Și da, băiatul s-a uitat la Alexandru de câteva ori, l-a văzut și și-a dat seama că Alexandru avea nevoie de ajutor, dar s-a întors și a mers în altă direcție. Alexandru a rămas din nou singur.

Apoi a venit mama lui, s-a uitat și ea în direcția lui și l-a văzut și știa că înainte tatăl îl lovise cu vorbe. Cu siguranță, va veni aici și mă va ajuta, mă va mângâia și mă va îmbrățișa, s-a gândit Alexandru, dar și ea s-a întors și a plecat să cumpere ceva. Din nou era singur...

A doua zi la școală profesorul lui a văzut că era trist și s-a apropiat de el și l-a întrebat: Ce s-a întâmplat? În sfârșit cineva a vrut să afle ce i s-a întâmplat. Profesorul a luat această suferință în serios, mai ales pentru că nu era prima dată. Mai târziu i-a sunat pe părinți și i-a invitat la o discuție la școală.

Nu a fost ușor nici pentru profesor și nici pentru părinți, dar până la urmă părinții au înțeles că violența verbală repetată este un abuz și trebuie luată în serios. Au plecat acasă hotărâți să îndrepte lucrurile. Apoi a început miracolul transformării și vindecării, încet la început, doar câteva cuvinte ici-colo de la tata care era diferit și în cele din urmă s-a spart gheața și au jucat fotbal împreună și s-au distrat foarte mult.

Ce faci când cineva este trist? Ce faci când ești tu însuși trist?

2. Grupa fetelor - toată lumea citește în tăcere și răspunde la întrebări în gând:

Cândva Ioana (asigură-te că alegi un nume care să nu apară în clasă) a fost din nou tristă și nu i-a plăcut mâncarea. De ce? Ce s-a întâmplat? Vărul ei fusese din nou în vizită la părinții lui, era puțin mai în vârstă și, ei bine, greu de spus, dar a atins-o într-un fel în care nu ar trebui. Și asta din nou și din nou. Apoi a lovit-o și a presat-o să nu spună nimic. Și ea nu știe cui să spună, a fugit în curte și a plâns și a sperat că va veni cineva să o ajute și să o mângâie.

O prietenă intră în curte, o vede și Ioana speră că va veni și o va ajuta, dar deși prietena se uită la ea de mai multe ori, se întoarce și fuge.

După aceea propria mama a intrat în curte pentru că trebuia să cumpere ceva repede; s-a uitat și ea de câteva ori la Ioana, și-a dat seama că e tristă, dar se grăbea, astfel Ioana a rămas singură.

A doua zi profesorul de religie a venit la Ioana și i-a spus: De ce ești tristă? Vrei să-mi spui ceva? Și, în sfârșit, Ioana a reușit să-și verse sufletul. După aceea s-a simțit mult mai bine. Profesorul de religie a vorbit cu consilierul școlar și împreună i-au sunat pe părinții Ioanei, invitându-i la o discuție.

Părinții au fost foarte surprinși și încet-încet au înțeles că acest lucru trebuie luat foarte în serios. Această hărțuire se numește abuz și trebuia luate imediat măsuri. Ioana trebuie protejată și ajutată să fie din nou fericită. Iar vărul trebuie să fie confruntat de părinți pentru ca așa ceva să nu se mai întâmple niciodată.

Ce faci când cineva este trist? Ce faci când ești tu însăți tristă?

Întreaga clasă citește din nou textul biblic împreună cu voce tare:

Luca 10, 30-37: Iisus a luat din nou cuvântul și a zis: „Un om se cobora din Ierusalim la Ierihon. A căzut între niște tâlhari, care l-au dezbrăcat, l-au jefuit de tot, l-au bătut zdravăn, au plecat și l-au lăsat aproape mort. Din întâmplare, se cobora pe același drum un preot și, când a văzut pe omul acesta, a trecut înainte pe alături. Un levit trecea și el prin locul acela și, când l-a văzut, a trecut înainte pe alături. Dar un samaritean, care era în călătorie, a venit în locul unde era el și, când l-a văzut, i s-a făcut milă de el. S-a apropiat de i-a legat rănilor și a turnat peste ele untdelemn și vin, apoi, l-a pus pe dobitocul lui, l-a dus la un han și a îngrijit de el. A doua zi, când a pornit la drum, a scos doi lei, i-a dat hangiului și i-a zis: ‘Ai grijă de el, și orice vei mai cheltui, îți voi da înapoi la întoarcere’. Care dintre aceștia trei ți se pare că a dat dovadă că este aproapele celui ce căzuse între tâlhari?” „Cel ce și-a făcut milă cu el”, a răspuns învățătorul Legii. „Du-te de fă și tu la fel”, i-a zis Iisus.

Aprofundare și rugăciune

Conversație dirijată:

Ce faci când cineva este trist? Ce faci când ești tu însuși trist?

Rugăciune:

Dragă Tată Ceresc, mă cunoști și mă vezi mereu. Știi și când sunt fericit și când sunt trist. Te rog să mă ajuți să mă rog când am nevoie de ajutor și te rog să mă ajuți să înțeleg cum îmi răspunzi rugăciunilor. Te rog să mă ajuți să-i ajut pe alții atunci când nu le merge bine.

Model de autoapărare pentru diriginți și profesori de sport

PROIECT DIDACTIC

CLASA: a VI-a

TEMA: 1. **Pasarea din deplasare** - Consolidare cu accent pe prinderea mingii.

2. **Rezistența** - Dezvoltarea rezistenței prin alergare de durată.

TIPUL: Mixtă

LOCUL DE DESFĂȘURARE: Teren de sport 20/40m

MATERIALE ȘI INSTALAȚII: Fluiet, jaloane, cronometru

EFFECTIV: Film cu modele de exerciții de apărare - <https://youtu.be/krN-692GhD8>

OBIECTIVE OPERAȚIONALE: La sfârșitul lecției elevii vor fi capabili:

OBIECTIVE MOTRICE:

O1 - Dezvoltarea rezistenței prin alergare de durată.

OBIECTIVE COGNITIVE:

O1 - Să enumere teoretic elementele tehnice exersate.

OBIECTIVE AFECTIVE:

O1 - Să își susțină colegii.

O2 - Să își crească rezistența la stres.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

ETAPE ȘI DURATĂ	CONȚINUTUL LECȚIEI	DOZARE	FORMAȚII DE LUCRU, MODALITĂȚI DE EXERSARE ȘI INDICAȚII METODICE	ALTE CONSEMĂRI
1. Organizarea colectivului de elevi 3 minute	- Adunarea colectivului; - Alinierea, salutul; - Verificarea prezenței, echipamentului și a stării de sănătate; - Comunicarea temelor lecției; - Exerciții de front și formație, captarea atenției.	- 30" - 30" - 1' - 30" - 30"	- În linie pe un rând 😊😊😊😊😊😊😊😊 😊	

<p>2. Stress-training I</p> <p>10 minute</p>	<p>Film cu modele de exerciții de apărare: https://youtu.be/krN-692GhD8</p> <p>Cei din rândul 1 rămân pe loc, având rolul de persoană agresată. Cei din rândul 2 vor provoca partenerul din rândul 1, efectuând o mișcare de ușoară împingere. În acel moment cei din rândul 1 vor răspunde provocării printr-o postură de apărare, făcând un pas înapoi. Postura de apărare constă în îndoirea brațelor, adoptând poziția de garda.</p> <p>Postura agresorului va fi una hotărâtă, încercând să imite cât mai mult un caz real.</p> <p>Cel care se apără va adopta o poziție de gardă relaxată.</p>	<p>- 2X-3X</p> <p>- 1 min</p>	<p>- în linie pe două rânduri, față în față</p> <p>- perechi de câte doi elevi</p> <p>Mișcările se efectuează pe o distanță de 3 metri.</p>	<p>Se menține permanent contactul vizual cu agresorul, profesorul explicând de ce este important acest aspect.</p> <p>Pe rând, elevii vor juca rolul de agresor/agresat.</p>
<p>3. Stress-training II</p> <p>10 minute</p>	<p>Elevii se așează în linie pe două rânduri, câte doi la o saltea, unul fiind în poziția culcat dorsal și având picioarele fixate la spalier. Elevii așezați efectuează ridicări din abdomen. După câteva repetări intervine agresorul (perechea elevului), simulând lovirea partenerului aflat în mișcare cu un obiect moale (minge de burete).</p> <p>Loviturile se aplică la nivelul corpului, evitând zona feței și a capului!</p>	<p>- 3X</p> <p>- 1 min</p>	<p>- în linie pe două rânduri, față în față</p> <p>- perechi de câte doi elevi</p>	<p>Picioarele sa fie flexate în timpul efectuării ridicărilor din abdomen.</p> <p>Se va pune accent pe corectitudinea efectuării exercițiului.</p>
<p>4. Stress-training III</p> <p>10 minute</p>	<p>Elevii se așează în linie pe două rânduri, față în față. Se formează perechi de câte doi elevi.</p> <p>Cei din rândul 1 efectuează alergare ușoară pe loc, în timp ce perechea fiecăruia intervine încercând să disturbe activitatea colegului prin împingeri ușoare, descurajări verbale menite să intimideze.</p>	<p>- 3X</p> <p>- 1-2 min</p>	<p>- în linie pe două rânduri, față în față</p> <p>- perechi de câte doi elevi</p>	<p>Elevul agresat va încerca să își mențină echilibrul, în ciuda bruiajului la care este supus.</p>

<p>5. Rezistența: dezvoltarea rezistenței prin alergare de durată</p> <p>11 minute</p>	<p>Alergare de durată în tempo moderat, timp de 2:30 minute (băieții) și 2:00 (fetele).</p>	<p>- 2X</p>	<p>Pauză activă între cele 2 repetări, mers cu exerciții de respirație.</p>	
<p>6. Revenirea organismului după efort</p> <p>3 minute</p>	<p>- Alergare ușoară cu relaxarea brațelor și a picioarelor; - Mers cu mișcări de respirație.</p>	<p>- 1-1½ tură de sală - ½ tură de sală</p>	<p>- Pe toată suprafața terenului - Inspirație puternică/expirație puternică</p>	
<p>7. Încheierea organizată a lecției</p> <p>3 minute</p>	<p>- Alinierea; - Concluzii; - Recomandări privind modul de execuție; - Evidențieri; - Recomandări pentru activitatea independentă; - Salutul.</p>	<p>- 30" - 30" - 30" - 30" - 30"</p>	<p>- În linie pe un rând</p> <p>☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺</p> <p>☺</p> <p>- elevii sunt în poziție de repaus</p>	<p>Elevul agresat va încerca să își mențină echilibrul, în ciuda bruiajului la care este supus.</p>

Repere bibliografice: film realizat de Markus, Darius, Cristina Schwitter - <https://youtu.be/krN-692GhD8>

Recomandare pentru diriginți în sala de clasă: film cu modele de exerciții de apărare -

<https://youtu.be/krN-692GhD8> cu discuții dirijate cu elevii despre film.

Stimați părinți, acest material vă este destinat dumneavoastră!

Textul prezentat mai jos este rezultatul muncii unui grup pe persoane alcătuit din psihologi, profesori, asistenți sociali, preoți, consilieri educativi, polițiști, persoane cu o largă experiență în organizații non profit, persoane care lucrează nemijlocit cu copii sau adulți care au avut de suferit în urma unei traume cauzate de abuzuri de diferite tipuri.

Intenția noastră este aceea de a vă atrage atenția asupra pericolelor care pot să apară în viața copilului/copiilor și tinerilor dvs.

Indiferent de vârstă pe care o are copilul sau tânărul, cunoscând aceste aspecte, veți putea să **preveniți** experiențele traumatizante pe care le pot trăi copiii și tinerii în diverse tipuri de abuz, cel mai grav fiind traficul de persoane.

Chiar și adolescenții au nevoie să fie protejați și ajutați să recunoască persoanele cu intenții ascunse. Pentru aceasta tânărul are nevoie să aibă familia alături și în primul rând are nevoie de **părinți bine informați**.

ȘTIAȚI CĂ?... Majoritatea victimelor traficului de persoane din UE sunt recrutate din estul Europei?

MEDIUL FAVORABIL DE ACȚIUNE AL CELOR CARE ABUZEAZĂ DE EI ȘI AL TRAFICANȚILOR ESTE:

- **Internetul** (site-uri de socializare, căutare de parteneri, jocurile pe care le preferă copiii și tinerii, etc.)
- **Telefonul mobil** (grupuri de socializare -Facebook, Instagram,Whatsapp, etc.)
- **Cercul de prieteni** al copiilor/tinerilor
- Rude/sau prin intermediul rudelor apropiate;
- Colectivul școlar, colegii de școală ai copiilor/tinerilor
- Cunoștințe

CATEGORIILE CELE MAI EXPUSE:

- Copii și tineri proveniți din familii destrămate/monoparentale;
- Copii și tineri ai familiilor extrem de sărace ;
- Persoane care doresc să obțină un câștig mare pe termen scurt;
- Copii și tineri care nu au o bună relație cu părinții lor/Familiile în care comunicarea copii-părinți este deficitară/ Familiile în care părinții lucrează zi lumină și nu au timp pentru copiii lor;

CE PUTEȚI FACE PENTRU A VĂ PROTEJA COPILUL?

Comunicați cât mai mult și deschis cu copilul dvs!

Acordați timp pentru activități comune, discuții prietenești!

Cunoașteți anturajul copilului (colegi, prieteni, persoane cu care intră în contact/discută etc) !

Informați-vă! Prezentați copilului pericolele la care poate fi expus!

Supravegheați activitățile copilului!

Observați atent comportamentul și starea de spirit a copilului! Orice schimbare poate fi un semn că ceva nedorit se petrece...

Incurajați copilul să vă vorbească despre problemele lui (fără teamă că va fi pedepsit), pentru că numai așa îl puteți ajuta!

Luați legătura cu persoane abilitate să vă ajute, atunci când este vorba despre orice tip de abuz și de indicii ale traficului de persoane!

HELP-LINE: 0 800 800 678 (apel național gratuit) sau 004 021 313 31 00 (apelabil și din străinătate).

Aplicații gratuite de control parental

Google Family Link

Google Family Link este un instrument Google care vine în sprijinul părinților ai căror copii petrec prea multe ore online.

Această aplicație simplă și intuitivă vă permite să stabiliți reguli de bază de utilizare a telefonului, care vă vor ajuta să vă țineți copilul în siguranță, departe de orice pericole care pot fi întâlnite pe Internet.

Ca de obicei în ceea ce privește produsele Google, Family Link este o aplicație foarte simplă de utilizat. Trebuie doar să descărcați aplicația, să creați atât un cont pentru dumneavoastră, cât și pentru copilul dumneavoastră și apoi să conectați ambele telefoane.

Datorită acestui lucru veți putea gestiona aplicațiile pe care copiii dumneavoastră le folosesc, orele petrecute în fața ecranului, locația, puteți să stabiliți limite de utilizare a telefonului sau blocarea dispozitivelor.

O caracteristică interesantă a Google Family Link este aceea că oferă o selecție de aplicații recomandate de profesori pe care le puteți instala pe telefonul mobil de la distanță.

Recomandat părinților care doresc să știe ce fac copiii lor cu telefoanele lor și să-i îndrume fără ca aceștia să se simtă supravegheați.

Qustodio

Qustodio este o aplicație concepută pentru părinții cu copii care folosesc excesiv telefonul mobil. Ei pot decide cât timp vor petrece copiii pe telefon, limitând timpul alocat jocurilor și aplicațiilor.

Pe lângă punctul forte al Qustodio de a limita utilizarea aplicațiilor, această aplicație de control parental oferă multe alte opțiuni interesante. De exemplu, primiți un raport zilnic al timpului pe care copilul l-a petrecut online, puteți să blocați unele site-uri, mesaje și apeluri și puteți chiar să localizați copilul datorită serviciului său de geolocalizare.

O altă caracteristică interesantă a Qustodio este că aplicația are un buton SOS pentru copilul tău. Astfel poate solicita ajutor în orice moment, indiferent de locul în care se află.

Family Time

Family Time este o altă aplicație gratuită excelentă de control parental. În mod similar celor anterioare, acesta oferă posibilitatea de a limita timpul copilului pe telefon, dar și blocarea aplicațiilor pe care nu le considerați potrivite pentru el.

Pe lângă faptul că este cu adevărat util pentru gestionarea timpului copilului dvs., Family Time este o aplicație cu adevărat utilă pentru a ști unde se află.

Acesta are un serviciu de geolocalizare în timp real și vă permite să stabiliți limite definite în care copilul poate folosi telefonul mobil. Dacă, din orice motiv, copilul dvs. se îndepărtează cu telefonul mobil din zona fixă, veți primi o notificare care vă va informa de acest lucru.

În cele din urmă, Family Time este o aplicație excelentă care-ți poate proteja copilul de străini. Pe lângă butonul SOS pentru copilul dvs., are și capacitatea de a avea acces la orice tip de contacte suspecte, modalitate în care veți putea fi avertizați despre oricare mesaj neadecvat care ajunge sau este trimis de pe mobil.

My Serene: Control parental

My Serene: Controlul parental este o aplicație complet gratuită concepută pentru a ne putea proteja copilul de conținut inadecvat. Datorită acesteia, puteți decide la ce pagini web și aplicații va avea acces, precum și caracteristica ce limitează utilizarea internetului.

My Serene - Control parental a fost gândit mai mult ca fiind o modalitate de protecție pentru copilul dvs., decât să controleze orele petrecute în fața telefonului mobil. Acesta este motivul pentru care printre principalele sale funcții găsim supravegherea apelurilor, SMS-urilor sau e-mailurilor precum și controlul geolocalizării și capacitatea de a bloca telefonul copilului în timpul nopții.

Fără îndoială, punctul forte al acestei aplicații este că vă va permite să verificați mesajele de pe WhatsApp, Messenger sau Instagram. De fapt, se pot monitoriza nu numai mesaje text, dar și voce, imagini și videoclipuri care sunt primite pe rețelele de socializare.

Securekids

Această aplicație oferă un control asupra timpului copilului folosit pe telefon sau tabletă, dar și capacitatea de blocare a anumitor pagini web sau chiar dezactivarea smartphone-ului copilului.

Secure Kids are o gamă largă de opțiuni pentru a ști exact ce face copilul dvs. cu mobilul său. Găsim, de exemplu, funcții atât de interesante precum blocarea apelurilor de la numere necunoscute, setarea alarmelor sau chiar rapoarte zilnice ale activității copilului dvs. în fața telefonului.

Pe lângă toate acestea, aplicația include un serviciu de geolocalizare pentru a ști unde este copilul în permanență.

În aplicația Secure Kids există un buton SOS proiectat pentru cei mici. Dacă copilul se simte amenințat sau în pericol, trebuie doar să-l apese și să facă o fotografie, iar telefonul vă va trimite un avertisment cu imaginea și locația exactă a copilului.

<https://itigic.com/ro/best-free-parental-control-apps-for-android/>

Linkuri utile

Asociația eLiberare a fost constituită în vederea prevenirii traficului de persoane și a exploatării sexuale în România, influențând prin activitatea sa mai mulți factori sociali pentru a-și atinge obiectivul. Va recomandăm site-ul lor cu multe informații.

Pe site-ul www.eliberare.com puteți să căutați la „Resurse” pachetul educațional și să completați formularul care va oferă un pachet gratuit anual pentru profesori. Și primiți link-ul pentru a încărca materialele. Vă recomandăm filmulețul „Alege cui dai accept!” - https://www.youtube.com/watch?v=jSqPISIKQ_A.

Adrese de referință

Abolishian - www.abolishian.com - „Don't shut your eyes in social media” -

<https://www.youtube.com/watch?v=HDSCTJYdO0g> de pe You Tube.

Poliția Română - www.politiaromana.ro

Salvați Copiii România – www.sigurinfo.ro

Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane - <http://anitp.mai.gov.ro>

Kids Against Bullying - www.pacerkidsagainstbullying.org

Salvati Copiii, România - www.salvaticopiii.ro

Ora de net - Proiect derulat de Salvati Copiii - www.oradenet.ro

Un internet mai sigur pentru copii - www.siguronline.md

Inspirând libertate - O mișcare socială împotriva traficului de persoane și a exploatării sexuale în România - www.eliberare.com

Violența de gen - <http://violentadegen.ro>

Uniunea Internațională a Telecomunicațiilor (ITU) - Place des Nations, CH-1211, Geneva 20,

Elveția - www.itu.int/cop

Centrul de Acțiune pentru Egalitate și Drepturile Omului - ACTEDO - <https://actedo.org> - Tel: 0746672026 (Asistență juridică gratuită)

Asociația pentru Libertate și Egalitate de Gen - A.L.E.G.

Tel: 0753 893 531

0369 801 808

<http://alegromania.eu/consiliere>

Consiliere psihologică gratuită

Asociația AFIVArtemis

Tel: 0264 589 155

<http://www.afivartemis.ro>

IEESR - Institutul Est European pentru Sănătatea Reproduserii

Tel: 0265 255 931

emicheu@eeirh.org

Fundația Sensiblu

Tel: 021 311 46 36

www.fundatiasensiblu.ro

Asociația Anais

Tel: 0721 561 124

<http://www.asociatia-anais.ro>

Agencia Națională Împotriva Traficului de Persoane

Agencia Națională Împotriva Traficului de Persoane este o instituție în cadrul Ministerului Afacerilor Interne, care îndeplinește rolul de raportor național, colectând în acest sens, date de la actorii guvernamentali și neguvernamentali care desfășoară activități în domeniul luptei împotriva traficului de persoane.

Printre principalele atribuții ale ANITP, pot fi menționate:

- elaborează, pe baza propunerilor instituțiilor cu atribuții în domeniu, proiectul Strategiei naționale împotriva traficului de persoane.
- întocmește, cu participarea celorlalte structuri ale Ministerului Afacerilor Interne și pe baza datelor furnizate de instituțiile publice cu atribuții în domeniu și organizațiile neguvernamentale, Raportul anual privind evoluția traficului de persoane;
- dezvoltă campanii de prevenire a traficului de persoane și programe de facilitare a asistenței victimelor traficului de persoane și colaborează cu instituțiile publice, private și organizațiile neguvernamentale pentru implementarea unor campanii și programe comune;
- facilitează participarea victimelor traficului de persoane la activitatea de urmărire penală și judecată în cooperare cu instituțiile cu atribuții în domeniu;
- efectuează studii și cercetări privind diagnoza și evoluția fenomenului traficului de persoane.

Telverde ANITP – 0800800678

Alte instituții implicate în lupta împotriva traficului de persoane:

- Direcția de Investigare a Infrațunilor de Criminalitate Organizată și Terorism (DIICOT) – structură specializată în cadrul Ministerului Public
- Direcția de Combatere a Criminalității Organizate (DCCO) este structura specializată din cadrul Inspectoratului General al Poliției Române
 - Direcția Generală de Asistență și Protecția Copilului
 - Inspectoratul Școlar Județean
 - Inspectoratul Teritorial de Muncă
 - Agenția Națională pentru Ocuparea Forțelor de Muncă
 - Inspectoratul General al Poliției de Frontieră
 - Inspectoratul General al Poliției Române
 - Inspectoratul General al Jandarmeriei Române
 - Organizații nonguvernamentale

Mulțumiri

Le mulțumim tuturor celor care ne-au sprijinit în elaborarea acestui ghid prin sugestii practice, sprijin moral și rugăciune.

Mulțumirile noastre se adresează în primul rând colectivului de lucru "Arca binecuvântării" din Sibiu ABS, precum și angajaților Episcopiei Sibiu. O parte dintre colaboratori reprezintă diferite fundații de întraajutorare, fiind specializați pe domeniul abordat în prezentul ghid, depinzând de donații, în vederea desfășurării activității. Specializarea respectivilor colaboratori este axată pe ajutorarea persoanelor afectate de abuz și trafic de persoane și pe prevenția acestor fenomene. Acest grup de lucru a fost sprijinit financiar pe întreg parcursul de elaborare de către fundațiile "Pâine pentru lume" (*Brot für die Welt*) și "Speranță pentru Europa de est" (*Hoffnung für Osteuropa*), cărora dorim să le mulțumim și pe această cale. Le suntem recunoscători și le mulțumim tuturor celor care ni s-au alăturat cu sfaturi/sugestii sau cu contribuții proprii.

Îi mulțumim în mod special Domnului nostru Iisus Hristos, care ne-a ghidat prin duhul sfânt în toate etapele de dezvoltare a proiectului și cu ajutorul Căruia s-a menținut o atmosferă armonioasă de lucru, s-au deschis uși și diferite probleme au găsit rezolvare.

Le mulțumim colaboratorilor acestui ghid, printre care se numără următoarele categorii de personal: profesori, educatoare, învățători, polițiști, asistenți sociali, psihologi, referenți bisericești, inspectori școlari, membri CJRAE, membri ANITP, reprezentanți ai Episcopiei și a diferitelor ONG-uri implicate în proiect.

Echipa de proiect

Nivel preșcolar: **Delia Stoicescu**

Nivel primar: **Laura Părăian**, Flavius Ilioni – Loga, Ella Mihai

Nivel gimnazial: **Simona Cîmpean**, Anamaria Codrun, Mircea Bican, Erika Klemm, Ema Mascaș

Nivel liceal: **Simona Cîmpean**, Laurențiu Dincă, Anamaria Codrun, Ema Mascaș, Erika Klemm

Părinți: **Doina Solomon**

Aspect psihologic: **Mugur Frățilă**, Simona Cîmpean, Ema Mascaș, Erika Klemm

Aspect spiritual: **Erika Klemm**, Elena Nicorescu, Ionuț Cotoi, Radu Cîmpean, Anneliese Heltmann

Abuz în spațiul online: **Laurențiu Dincă**, Ema Mascaș, Simona Cîmpean, Erika Klemm

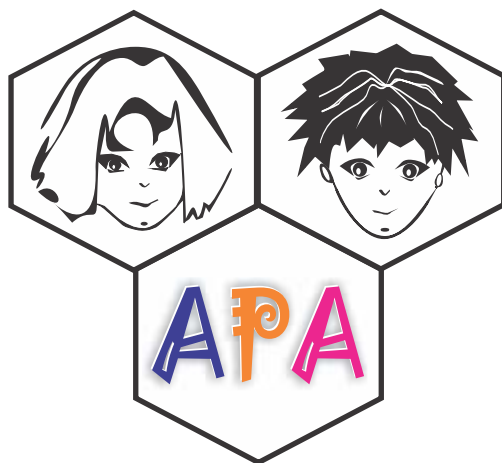
Managementul stresului: **Eugen Solomon**, Markus Schwitter, Teodora Bobeș

Coordonatori: **Erika Klemm, Laura Părăian**

Layout: **Diana Zaharescu**

Corectură text: **Ioana Crețu, Monica Stinghe**

Grafică: **Robert Zaharescu, Erika Klemm**



Mulțumim sponsorilor:



APA - ne curăță în interior și
exterior
ELIBEREAZĂ
ne vindecă și detoxifică
atât de familiară și de
PREȚIOASĂ

