

APA

clasele

7-8

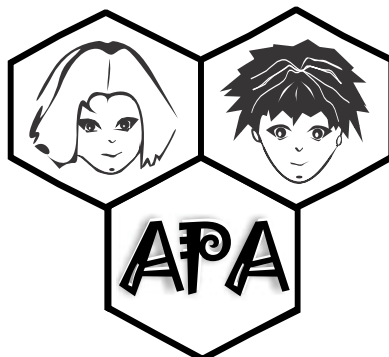
AJUTOARE PENTRU APĂRARE
GHID PRACTIC CU MATERIAL DIDACTIC



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. 5 - clasele 7-8

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: 978-606-8866-86-4

EDITURA RO-MA
SIBIU - 2021

DESCRIEREA CIP A BIBLIOTECII ROMÂNIEI

CIP nr. 25987/ 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 978-606-8866-86-4

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: „Don't shut your eyes on social media!”	10
Schiță de lecție: Joc EUmoji	12
Schiță de lecție: Alege siguranța online!	21
Schiță de lecție: Prețul corect!	24
Schiță de lecție: Prietenia	26
Schiță de lecție: Ce știm despre traficul de persoane?	27
Provocări și riscuri în mediul online	30
Schiță de lecție: Nu închide ochii în social-media!	31
Credința creștină este o parte importantă	33
Încredere și încredințare	34
Iisus Hristos este Păstorul meu	36
Introducere autoapărare fizică	38
Model de autoapărare pentru diriginți și profesori de sport	41
Stimați părinți, acest material vă este destinat dumneavoastră!	44
Ce puteți face pentru a vă putea proteja copilul?	45
Aplicații gratuite de control parental	45
Linkuri utile	47
Adrese de referință	47
Agenția Națională Împotriva Traficului de Persoane	49
Mulțumiri	50
Echipa de proiect	51

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 ademeneste, 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/>

„Don't shut your eyes on social media!”

CLASA: a VII-a

TEMA: Filmul „Don't shut your eyes on social media”

TIPUL: Mixtă

SCOP: Conștientizarea elevilor cu privire la pericolele de pe rețelele de socializare

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1- Creșterea capacității de exprimare personală

O2- Creșterea capacității de a evalua critic anumite comportamente și atitudini

DESĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		1. Ce vă place la rețelele sociale? 2. Care este diferența: trimiterea de fotografii sau texte către mama ta sau celui mai bun prieten? 3. Care este diferența: să trimiți fotografii/texte către colegi de același sex sau de sex opus? 4. Care este diferența dacă trimiți fotografii/texte cuiva de care ești îndrăgostit, sau doar unui prieten care te cunoaște de mult?	Discuție dirijată	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției		Vizionați filmul împreună cu elevii https://youtu.be/HDSCTJYdO0g Apoi fiecare elev ar trebui să completeze singur fișa de lucru. Toată lumea ar trebui să fie sinceră și nimeni nu citește răspunsurile.		
	O1	Vizionați din nou filmul împreună cu elevii	Cum putea fi evitată capcana întinsă fetei?	
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Discuția dirijată despre toate întrebările, una după alta		
Concluzii / aprecieri / tema		Ce considerați că ați aflat nou azi?		

Fișa de lucru 1

Te poți identifica cu cineva din acest film, dacă da cu cine?	
Te rog să descrii pe scurt fiecare moment care te-a surprins în acest film.	
Ce întrebări ai după acest film?	
Ce îi spune tatăl fiicei sale?	
Ce îi spune mama fiicei sale?	
Ce îi spun părinții fiului lor?	
Ce fotografii sunt nevinovate și care nu?	
Ce este în neregulă cu atitudinea părinților la începutul filmului?	
Când părinții au deschis ușa camerei fiicei lor, ce ar fi putut ei să facă mai bine?	
Cum te face să te simți vizitatorul care i-a racolat fiica?	
Observați mișcarea mâinilor vizitatorului care vine după fiică, ce ar putea însemna asta?	
Care este chipul celui de-al doilea vizitator care vrea să vorbească cu părinții?	
Al 2-lea vizitator le cere părinților să ia ceva, ce înseamnă asta?	
Ce ar trebui să spună mama fiicei și fiului ei?	
Ce ar trebui să spună tatăl fiicei și fiului său?	
Ce efect crezi că au hainele fiicei la sfârșit când iese din casă?	
Ce înveți din acest film?	

Anexă Fișa de lucru 1

*Sugestie pentru profesor: Vizionați din nou filmul împreună cu elevii pentru aprofundare după 4-5 săptămâni

Sursă bibliografică: <https://youtu.be/HDSCTJYdO0g>

Joc „EUmoji”

CLASA: a VII-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 și cât de des te ocupi de ele?
19.	Băieți	Te-ai despărțit 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>

Alege siguranța online!

CLASA: a VII-a

TEMA: Alege siguranța online!

TIPUL: Mixtă

SCOP: Sensibilizarea tinerilor cu privire la nevoia de a adopta măsuri de siguranță online.

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1 - Dezvoltarea unei atitudini critice asupra imaginii promovate de cineva în mediul online.
- O2 - Dezvoltarea capacității de autoprotecție în mediul online.
- O3 - Recunoașterea de către tineri a metodelor de phishing.
- O4 - Identificarea de către tineri a amprentei digitale.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției	Joc	Profesorul le propune elevilor să își imagineze că sunt pe o altă planetă doar a lor. Acesta le propune elevilor să spună cum văd lumea în care trăim de pe planeta lor. Fiecare elev va continua fraza: „De pe planeta mea, lumea...”	Activitățile se realizează în clasă sau online (se utilizează o platformă de comunicare ex. Zoom, Google Meet, Google classroom Skype etc.) Discuția dirijată	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Profesorul le prezintă elevilor 5 poze reprezentând oameni. Acestea exprimă diferite expresii faciale și posturi corporale. Fiecare poză este numerotată cu un nr. de la 1-5. Elevilor li se cere să completeze tabelul din anexa 1. Concluzia activității este aceea că o poză nu ne spune totul despre o anumită persoană. Pe internet fiecare postează ceea ce consideră că este relevant despre el. În postările pe care le fac, elevii trebuie să se gândească la ceea ce vor să evidențieze despre ei și la siguranța lor online.	5 poze Activitate individuală	Evidențierea diferenței între imagine și realitate

	O2	Profesorul propune elevilor vizionarea materialului vizual „Alege cui dai accept!” - https://www.youtube.com/watch?v=jSqPISIKQ_A Elevii împreună cu profesorul analizează filmul și apoi elevii completează fișa de lucru 2. În perechi elevii discută răspunsurile date.	Material vizual Discuția dirijată Activitate independentă Știu/vreau să știu/ am învățat	Recunoașterea pericolului comunicării cu o persoană cu identitate falsă.
	O3	Profesorul discută cu elevii despre phishing. Phishingul = tentativa frauduloasă de a-ți fura datele de identificare de pe diverse site-uri, folosind pagini web foarte asemănătoare cu cele originale pe care te autentifici de obicei. Elevilor li se solicită să completeze fișa de lucru 3.	Discuții	Cunoașterea metodelor de phishing
	O4	Amprenta digitală este formată din mesajele, fotografiile, conversațiile, materialele video, like-urile și comentariile unei persoane în mediul online. Eleviilor li se cere să poziționeze elementele amprentei digitale pe linia valorilor (pro, indeciși contra).	Linia valorilor	Cunoașterea amprentei digitale
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Care este impactul posibil al unei amprente digitale gestionate greșit?	Gândiți/lucrați în perechi/ comunicați	
Concluzii / aprecieri / tema		Dacă ar trebui să spui o propoziție despre activitatea pe care am desfășurat-o astăzi, ce ai spune?		

Fișa de lucru 1

	Poza reprezintă...	Eu cred că ea/el este...
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Fișa de lucru 2**Răspundeți la următoarele întrebări:**

- Orice persoană poate intra în atenția traficantilor de persoane?
- În grupul de apropiați, cunoașteți persoane care au fost ademenite, amenințate sau șantajate de necunoscuți pe internet?
- Ce este șantajul sexual?
- Putem avea încredere în promisiunile făcute de persoanele necunoscute cu care comunicăm pe internet?
- Putem da curs unei invitații la întâlnire venite de la o persoană care promite că ne poate rezolva problemele?
- Racolarea de minori online reprezintă o infracțiune?
- Cu cine trebuie să comunice cei care sunt amenințați pe internet?
- Cei care sunt victime ale traficantilor de persoane trebuie să „rezolve problemele” cu aceștia, singuri?

Fișa de lucru 3**Răspunde la următoarele întrebări despre phishing:**

Nr. crt.	Afirmații	da	nu	nu știu
1.	Este bine să fii atent/ă la ortografia adreselor web pe care le accesezi?			
2.	Este bine să îți tastezi datele de autentificare pe o adresă fără prefixul https?			
3.	Un fișier HTML malware se poate afla la baza unui atac de tip phishing?			
4.	Este bine să-ți completezi toate datele personale ce pot fi folosite pentru recuperarea conturilor tale online, în orice pagină web sau formular online?			
5.	Este bine să ai un firewall instalat pe laptopul sau PC-ul tău?			
6.	Este bine să folosești un filtru spam performant pe laptopul sau PC-ul tău?			
7.	Este bine să ai în permanență un antivirus activ instalat pe laptopul sau PC-ul tău?			
8.	Săptămânal sau cel mult la două săptămâni, este bine să îți scanezi computerul cu o aplicație anti-malware?			

Referințe bibliografice: Filmulețul „Alege cui dai accept!”

https://www.youtube.com/watch?v=jSqPISIKQ_A

Prețul corect

CLASA: a VII-a

TEMA: Prețul corect

TIPUL: Mixtă

SCOP: Sensibilizarea tinerilor cu privire la valoarea umană.

COMPETENȚE VIZATE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1 - Să demonstreze că omul nu are un preț.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		Fiecare elev va povesti o întâmplare despre cum a devenit un om vestit (cine este, la ce a obținut rezultate extraordinare, care este cea mai importantă însușire a lui, cum se simte ca un "om celebru").	Discuția dirijată	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Elevii participă la jocul video „Prețul corect”. 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 scumpe sunt obiectele prezentate. Apoi echipei B. La sfârșit, există imaginea unei fete și îi întrebăm pe elevi „Câți bani merită? Răspunsul corect este neprețuit - exact!	Învățarea prin joc	Evidențierea diferenței între valoarea unui obiect și valoarea unei persoane
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Traficul de persoane reprezintă o încălcare gravă a drepturilor și libertăților omului, fiind una din infracțiunile cu cele mai grave consecințe în plan umanitar.	Eseu in 5 minute	
Concluzii / aprecieri		Realizați un motto care să evidențieze valoarea oamenilor.		

Referințe bibliografice:

1.Cordun, A.M., Gudiu, C., Ilioni Loga, S., Ilioni Loga, F., *Abilități de luare a deciziilor și formare a relațiilor pentru tinere minore aflate în risc de exploatare sexuală și trafic de persoane*, Curs de formare realizat în cadrul Proiectului EIP

2. PPT Cordun Ana Maria - „Prețul corect”

Prețul Corect

Maserati GranTurismo Coupe



Maserati GranTurismo Coupe



Prietenia

CLASA: a VII-a

TEMA: Prietenia

TIPUL: Mixtă

SCOP: Dezvoltarea deprinderilor de interacțiune socială pozitivă.

COMPETENȚE VIZATE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1 - Promovarea sentimentului de prietenie.

O2 - Adoptarea unei atitudini pozitive față de ceilalți, incluzând încrederea și respectul.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		Profesorul dă elevilor următoarea instrucțiune: Imaginați-vă că purtați niște ochelari fictivi (aceștia se pot confecționa din carton). Ei poartă un nume: „Încrederea în mine însumi”. Profesorul le cere elevilor să spună pe rând ce văd prin acei ochelari.	Discuția dirijată	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Profesorul le cere elevilor să realizeze un scenariu de film cu un personaj fictiv care trebuie să vorbească la o conferință despre prietenie. Elevii care doresc prezintă tuturor colegilor scenariul realizat.	Joc de rol	Formularea de idei despre prietenie
	O2	Elevii alcătuiesc un eseu scurt având ca suport următoarele întrebări: Când numim pe cineva prieten? Care sunt calitățile unui prieten adevărat? Care sunt persoanele resursă? Elevii care doresc, prezintă în fața clasei eseu realizat.	Eseu	Descrierea prieteniei
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Comentați următoarea frază: „Cei ce se potrivesc, ușor se împrietenesc!”	Discuția dirijată	
Concluzii / aprecieri / tema Cum ne putem face prieteni pe termen lung?				

Resurse bibliografice: Cordon, A.M., Gudiu, C., Ilioni Loga, S., Ilioni Loga, F., *Abilități de luare a deciziilor și formare a relațiilor pentru tinere minore aflate în risc de exploatare sexuală și trafic de persoane*, Curs de formare realizat în cadrul Proiectului EIP

Ce știm despre traficul de persoane?

CLASA: a VIII-a

TEMA: Ce știm despre traficul de persoane?

TIPUL: Mixtă

TIMP ALOCAT: 2 ore

SCOP: Sensibilizarea tinerilor cu privire la pericolul comunicării cu persoane necunoscute pe internet.

COMPORTAMENTE VIZATE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

- O1 - Identificarea conținutului noțiunii de trafic de persoane.
- O2 - Cunoașterea conținutului noțiunii hărțuire cibernetică.
- O3 - Cunoașterea unor forme de cyberbullying.
- O4 - Cunoașterea modalităților de acțiune ale traficantilor pe internet.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Etapele activității	Obiective operaționale	Activitatea didactică	Strategii didactice (mijloace/material didactic/forme de organizare)	Evaluare
Moment organizatoric				
Captarea atenției		Profesorul întreabă elevii: „În viața de zi cu zi vă este ușor să refuzați invitația la un concert, la care nu vreți să participați, pe care o face prietenul vostru cel mai bun?”	Activitățile se realizează în clasă sau online (se utilizează o platformă de comunicare ex. Zoom, Google Meet, Google classroom Skype, etc.) Discuția dirijată	Monitorizarea răspunsurilor
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Profesorul discută cu elevii ce este traficul de persoane și hărțuirea cibernetică (Expresia „trafic de ființe umane” se referă la recrutarea, transportul, transferul, cazarea sau primirea persoanelor, prin amenințarea cu sau utilizarea forței sau altor forme de constrângere, prin răpire, fraudă, înșelăciune, abuz de autoritate sau de o situație de vulnerabilitate, sau prin oferirea sau acceptarea de plăți sau avantaje pentru obținerea consimțământului unei persoane având autoritate asupra altei persoane, în scopul exploatarei).	Explicatia, Conversația Exemplificarea	Cunoașterea noțiunilor de trafic de persoane și hărțuire cibernetică.

		Hărțuirea cibernetică sau agresiunea pe internet se referă la diverse forme de abuz psihologic, prin intermediul tehnologiilor cu scopul de a ataca, batjocori, deranja, amenința o persoană sau un grup. Hărțuirea cibernetică poate include: batjocorirea repetată a unei persoane; trimiterea mesajelor de amenințare și hărțuire; ridiculizarea cuiva prin crearea unui profil sau al unui blog fals, conținând informații umilitoare; folosirea conținutului obscen și a remarcilor sexuale în timpul convorbirilor online; publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză.		
	O2	Profesorul propune elevilor să discute despre următoarele forme de manifestare a cyberbullyingului. Elevii discută în perechi ce înseamnă „grooming”, „sextorsion”, „online shaming”, „cyberstalking” s.a. Reprezentanții grupelor prezintă clasei răspunsurile găsite. Profesorul intervine cu completări și corecturi.	Gândiți/lucrați în perechi/comunicați	Cunoașterea noțiunilor de „grooming”, „sextorsion”, „online shaming”, „cyberstalking”
	O3	Profesorul propune elevilor vizionarea materialului vizual „Alege cui dai accept!” - https://www.youtube.com/watch?v=jSqPISIKQ_A Elevii împreună cu profesorul analizează filmul și apoi elevii completează fișa de lucru 1 . În perechi elevii discută răspunsurile date.	Material vizual PPT Învățarea prin cooperare	Cunoașterea metodelor de hărțuire cibernetică pe care le folosesc traficanții.
	O4	Profesorul împarte/distribuie elevilor fișa de lucru 2 . Împarte apoi elevii în 5 grupe și repartizează sarcinile de lucru. Elevii trebuie să formuleze 3 întrebări legate de întrebarea din fișa de lucru, apoi caută răspunsurile adecvate. Reprezentantul fiecărei grupe expune întregii clase concluziile la care s-a ajuns.	Explozia stelară Material vizual	Cunoașterea detaliată a formelor de manifestare a cyberbullyingului.
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Elevii primesc următorul text: „Exersarea capacităților de rezolvare a problemelor, de a lucra în echipă și de a critica constructiv ca abilități de viață, sunt deosebit de importante. Toate acestea ajută tânărul să se opună activ bullying-ului și cyberbullying-ului”. Pe baza acestuia elevii trebuie să alcătuiască un eseu.	Eseu de 5 minute	
Concluzii / aprecieri / tema	Profesorul întreabă: „Ce idee/informație ți-a atras atenția la lecția de azi”? Ce întrebare vrei să pui cu privire la tema discutată?			

Fișa de lucru 1

Răspundeți la următoarele întrebări:

- Orice persoană poate intra în atenția traficanților de persoane?
- În grupul de apropiați, cunoașteți persoane care au fost ademenite, amenințate sau șantajate de necunoscuți pe internet?
- Ce este șantajul sexual?
- Putem avea încredere în promisiunile făcute de persoanele necunoscute cu care comunicăm pe internet?
- Putem da curs unei invitații la întâlnire venite de la o persoană care promite că ne poate rezolva problemele?
- Racolarea de minori online reprezintă o infracțiune?
- Cu cine trebuie să comunice cei care sunt amenințați pe internet?
- Cei care sunt victime ale traficanților de persoane trebuie să „rezolve problemele” cu aceștia, singuri?

Fișa de lucru 2

Explozia stelară

O parte din comportamentele de bullying au putut fi transferate în mediul online. Acestea poartă denumirea de cyberbullying.

Formulați pentru fiecare întrebare dată, alte trei întrebări:

1. Cine sunt cei care fac grooming?

Cine...

Cine...

Cine...

2. Unde se manifestă cyberbullying-ul ?

Unde...

Unde...

Unde...

3. De ce se manifestă hărțuirea cibernetică?

De ce...

De ce...

De ce...

4. Când se manifestă sextorsion-ul ?

Când...

Când...

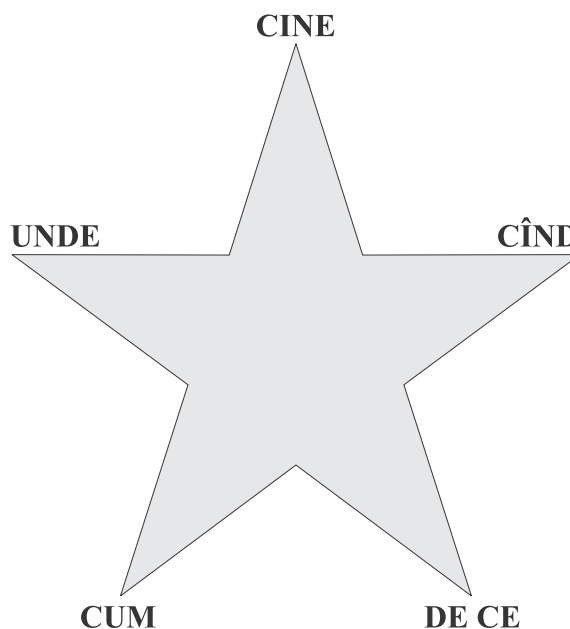
Când...

5. Cum se realizează hacking-ul?

Cum...

Cum...

Cum...



Surse bibliografice: Filmulețul „Alege cui dai accept!”

https://www.youtube.com/watch?v=jSqPISIKQ_A

Provocări și riscuri în mediul online

Laurențiu Dincă

Comisar șef de poliție

Coordonator Centrul Regional Împotriva Traficului de Persoane Timișoara

CYBERBULLYING - Hărțuire cibernetică sau agresiunea pe internet se referă la diverse forme de abuz psihologic, prin intermediul tehnologiilor, cu scopul de a ataca, batjocori, deranja, amenința o persoană sau un grup. Hărțuirea cibernetică poate include:

- batjocora repetată a unei persoane;
- trimiterea mesajelor de amenințare și hărțuire;
- ridiculizarea cuiva prin crearea unui profil sau al unui blog fals, conținând informații umilitoare;
- folosirea conținutului obscen și remarci sexuale în timpul convorbirilor online;
- publicarea online a unor videoclipuri sau poze personale fără acordul persoanei în cauză.

GROOMING reprezintă **ademenirea unui copil pentru a fi supus unor abuzuri sexuale, prin acte comise de adulți care încearcă câștigarea încrederii și crearea unei relații de prietenie cu acesta.**

Copilul poate fi antrenat în „discuții” pe teme intime pentru a-l expune gradual la materiale cu conținut sexual implicit în scopul reducerii rezistenței sau inhibițiilor copilului.

Acele de grooming sunt comportamente premeditate de manipulare, inițiate prin abordări non-sexuale, de cunoaștere graduală, lentă a copilului, cu scopul de a-l agresa sexual.

Mediul online preferat îl reprezintă rețelele sociale (WhatsApp, Facebook, Instagram, Tik Tok, Telegram, Signal etc.), vaste spații de comunicare online, care sunt utilizate de agresori pentru a se apropia de copii cu ușurință, introducând elemente cu caracter sexual în relația cu aceștia.

În plus, celelalte sisteme de comunicare prin sunet, imagine și text (de tipul Zoom, Meet, Teams, Skype, Messenger) sau site-urile dedicate jocurilor online permit nerestricționat acces la o comunicare completă și izolată cu copiii.

În cazul în care are loc întâlnirea cu adultul, copilul riscă să devină victima unui abuz sexual sau a unei alte forme de maltratare.

CYBERSTALKING este **urmărirea sau hărțuirea efectuate prin intermediul platformelor online.** Motivul poate fi controlul sau intimidarea persoanei vizate/victimei.

Informațiile colectate pot fi utilizate și în alte infracțiuni, precum furtul de identitate sau urmărirea offline. Acesta poate viza indivizi, grupuri sau chiar organizații și poate lua diferite forme, inclusiv hărțuire, defăimare și amenințări.

Atunci când cineva continuă să îți scrie, deși i-ai spus să nu o facă, sau începe să te atace, înseamnă că ești supus fenomenului de cyberstalking.

ONLINE SHAMING, numită și „Call-out culture” este o formă de rușine/umilire în care țintele sunt umilite public, pe internet, prin intermediul platformelor de socializare, sau grupuri de e-mail/WhatsApp.

Este o formă de instigare la violență și ură.

Nu închide ochii în social-media!

CLASA: a VIII-a

TEMA: Nu închide ochii în social media!

TIPUL: Mixtă

SCOP: Creșterea capacității de autoprotecție în mediul online.

COMPETENȚE SPECIFICE / OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

O1 - Recunoașterea pericolului reprezentat de conversația cu necunoscuți în mediul online.

O2 - Descrierea comportamentelor care afectează siguranța 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 propune elevilor să formeze un șir în funcție de data nașterii.		
Precizarea conținuturilor și/sau a obiectivelor lecției				
Comunicarea noilor conținuturi	O1	Elevii urmăresc materialul video „Don't shut your eyes on social media” - https://youtu.be/HDSCTJYdOOg și discută împreună cu profesorul conținutul filmului. Elevii vor răspunde următoarelor întrebări: 1.De ce se numește filmulețul „Nu închide ochii”? 2.De ce poartă părinții fetei ochelari în prima parte a filmulețului? 3.Ce ar fi trebuit să observe părinții fetei din film?	Material vizual Discuția dirijată	Cunoașterea pericolului din mediul online
	O2	Împărțiți elevii în 4 echipe. Fiecare echipă primește o fișă cu 2 întrebări privind siguranța pe internet la care trebuie să răspundă și să prezinte răspunsul colegilor, argumentându-l. Echipa 1 a) Sunt online și întâlnesc pe cineva de vârsta mea. Pot fi sigur/ă că este cine pretinde că este? b) Sunt online și un cunoscut/prieten îmi cere parola pentru accesul la adresa mea de email/contul de Facebook. Dau parola prietenului?	Problematizarea	Cunoașterea regulilor de siguranța în mediul online

		<p>Echipa 2</p> <p>a) Aveți foarte mulți prieteni în lista de prieteni pe care nu-i cunoașteți?</p> <p>b) Un necunoscut pe internet vă promite că vă ajută cu bani ca să vă rezolvați problemele. Vă anunțați părinții?</p> <p>Echipa 3</p> <p>a) Ai un cont pe un site de socializare. Este bine să-ți publici adresa, numărul de telefon, școala unde înveți, adresa de email? De ce?</p> <p>b) Ai primit un email de la o adresă pe care nu o cunoști. Deschizi emailul?</p> <p>Echipa 4</p> <p>a) Care este atitudinea părinților din filmulețul prezentat?</p> <p>b) Care este atitudinea fetei din filmulețul prezentat?</p>		
Fixarea și sistematizarea conținuturilor		Comentați următoarea frază: „E mai bine să fii precaut decât să îți pară rău”		
Concluzii / aprecieri		Ce știam? Ce am învățat? Ce mi s-a confirmat?		

Surse bibliografice: Filmulețul „Don’t shut your eyes on social media”
<https://youtu.be/HDSCTJYdO0g>

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-I 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*

Încredere și încredințare

Materiale didactice: cutii de carton de diferite mărimi și forme care vor forma obstacole, rugăciune tipărită pe carton colorat.

Introducere/Pregătire

Astăzi vă propun un joc care se numește "mersul prin credință". Am nevoie de un voluntar. (Elevul care s-a oferit voluntar este invitat în față și este rugat să cheme alături de el un coleg în care are încredere pentru proba care urmează. Elevul care s-a oferit voluntar va fi legat la ochi și va trebui să traverseze clasa, evitând obstacolele așezate în calea lui, cu ajutorul indicațiilor oferite de prietenul său. Fără ca elevul legat la ochi să audă, profesorul îi cere partenerului ca la ultimul obstacol să îl îndrume astfel încât să cadă în capcană.)

Căzut în capcană, elevului i se desface legătura de la ochi. Profesorul mulțumește celor doi elevi și îi invită la locurile lor, apoi se adresează clasei:

Ce s-a întâmplat?/...

Ce lecție învățăm din această întâmplare?/... Că nu putem avea încredere deplină în oameni.

Dar în cine putem avea încredere deplină?/...

Cine nu ne părește în situațiile critice din viață?/...

Cine este lângă noi în orice vreme și mai ales în vreme de întristare și necaz?/...

Cine rămâne lângă noi chiar și atunci când îl alungăm?/... Dumnezeu!

Desfășurare

Vreau să vă spun o întâmplare care s-a petrecut în urmă cu câțiva ani:

"Un acrobat faimos a anunțat că își va întinde coarda deasupra cascadei Niagara și va realiza mai multe acrobații.

Ați auzit de această cascadă?/... Este una din cele mai importante atracții turistice din America de Nord și are o înălțime de 21 de metri.

În ziua anunțată, mulțimea de oameni, care a venit să vadă spectacolul, a izbucnit în aplauze la vederea acrobatului.

- Salutare, oameni buni! Le strigă cu bucurie acrobatul. M-am gândit să traversez cascada pe bicicletă. Ce credeți, pot să o fac?

- Da! Da! strigară cu entuziasm cei prezenți.

Cu o mare ușurință acrobatul trecu pe partea cealaltă și de acolo strigă:

- Credeți că mă pot întoarce pe bicicletă fără mâini?

- Da! Credem!

Și a trecut! spre bucuria mulțimii care striga numele acrobatului. Dar iată că acrobatul apare la capătul corzii cu o roabă:

- Credeți că pot să trec cu roaba pe partea cealaltă?

- Credem! Credem!

Și bineînțeles că a trecut. Bucuria mulțimii era fără margini: aplaudau, aruncau cu flori, strigau numele acrobatului... Acrobatul ridică mâinile cerând să se facă liniște și întrebă:

- Credeți voi că pot transporta o persoană în roabă pe partea cealaltă?
- Daaa! Credem! Credem!
- Bine, zise acrobatul! Cine se oferă voluntar?

Deodată mulțimea amuți. Nimeni nu îndrăznea să mai scoată un cuvânt.

- Hei tu, cel cu tricou verde, strigă acrobatul, arătând cu degetul către un bărbat aflat în primele rânduri.
 - Cine? Eu? Ooo... dar nu pot. Știi, mi-am amintit că am programare la medic, trebuie să plec!
 - Atunci tu! Cel cu pălărie și ochelari de soare, zise acrobatul.
 - Aah, eu nu pot! Am rău de înălțime.
- ... și dintr-o dată mulțimea a început să se împrăștie.

Aprofundare și rugăciune

Ce învățăm noi din această pildă? /....

Învățăm să facem diferența între: **ÎNCREDERE** și **ÎNCREDINȚARE**

Numai lui Dumnezeu trebuie să ne încredințăm!

Încrederea pe care le-o acordăm oamenilor trebuie să fie cu măsură, trebuie să fie limitată.

Vă propun următorul exercițiu: Scrieți pe o foaie de hârtie numele a 3 persoane în care aveți încredere. Pe ce criterii le-ați acordat încrederea voastră?/... (În funcție de timpul rămas profesorul va discuta câteva din răspunsurile elevilor)

*Până data viitoare **veți fi reporteri de investigație și aveți misiunea de a prezenta o întâmplare din viața unui cunoscut (prieten, rudă, vecin), care și-a pus încrederea în Dumnezeu atunci când toți prietenii l-au părăsit, atunci când nimeni nu-l mai putea ajuta și care a fost deznodământul.***

Pune această rugăciune într-un loc accesibil astfel încât să o poți citi în fiecare zi!

"Doamne, Ție îți încredințez viața mea și ființa mea, sufletul meu și tot ce am.

Ție ți-i încredințez și pe toți cei pe care îi iubesc.

Ocrotește-i cu mila Ta și pe cei care mă urăsc, și nu lăsa pe niciunul dintre ei să se piardă.

Iartă-ne când greșim, iar atunci când rătăcim pe cărări străine, ia-ne de mână și adu-ne acasă.

Îndreaptă răul pe care l-am făcut.

Rămâi cu noi și dă sens vieții noastre, pentru ca și noi să rămânem cu Tine

și să gustăm pacea și biruința deplină în Împărăția Ta.

AMIN."

Iisus Hristos este Păstorul meu

Introducere/Pregătire

Materiale didactice: o rugăciune tipărită pe o coală albă, un carton colorat A4, lipici, mărgelile, sclipici, mici obiecte decorative, foarfecă, șnur.

Fiecare elev din ultima bancă, primește de la profesor, o foaie de hârtie pe care este scris 112. Profesorul explică sarcina de lucru: *desenați pe spatele colegului din fața voastră, ceea ce vedeți pe foaia de hârtie pe care ați primit-o. Cel căruia i s-a desenat pe spate, va continua cu colegul din fața lui și tot așa până se va ajunge la elevul din prima bancă, care va nota pe o coală de hârtie ceea ce a înțeles.*

Răspunsul corect este 112, profesorul va scrie pe tabla acest număr și va adresa următoarele întrebări:

Ce înseamnă numărul acesta? / Numărul de urgență.

Când apelăm acest număr? / Când suntem în pericol. / Când nu avem pe nimeni în jur să ne ajute. / ...

De unde ați aflat despre acest număr? / Părinți, bunici, frați, colegi, ...

Ați apelat vreodată acest număr? De ce? / ...

Ce faceți atunci când nu puteți cere ajutorul nimănui și nici telefon nu aveți pentru a apela la numărul de urgență 112? / Pe cine chemați în ajutor?

Desfășurare

Aș vrea să vă spun o poveste adevărată:

După ce de-al II-lea război mondial, adică după 1945, în țara noastră s-a instaurat un regim politic care s-a transformat în ceea ce s-a numit "dictatura comunistă". Începând de atunci oamenii și-au pierdut libertatea: libertatea de exprimare, libertatea de a călători în afara țării, chiar și libertatea de a-și manifesta credința în Dumnezeu. Multe biserici au fost închise sau transformate în restaurante. Oamenii care mergeau duminica la biserică, au început să fie amenințați și uneori au fost arestați. Așa s-a întâmplat și cu nea Gheorghe, cel care mi-a povestit această întâmplare și care a fost arestat pentru că le vorbea oamenilor despre Dumnezeu. Ajuns în închisoare, nea Gheorghe nu și-a pierdut credința și nădejdea în Dumnezeu, ci a continuat să se roage. Într-o zi gardianul a deschis celula și a ordonat deținuților să iasă afară, pentru că vor fi duși la Canal – un lagăr de muncă forțată. Deținuții au fost încărcăți în niște remorci descoperite, tractate de niște camioane, care au pornit la drum, sub escorta gardienilor. În timp ce toți deținuții erau speriați, nea Gheorghe continua să se roage liniștit. La un moment dat, unul dintre cei care stătuse în aceeași celulă cu el, i se adresează nervos:

- Cât ai de gând să te mai rogi? Nu vezi că Dumnezeuul tău te-a părăsit? De atâta timp de când te rogi, cu ce te-ai ales?

- Ehee... spuse liniștit nea Gheorghe, abia acum am format numărul de urgență!

- Ce număr de urgență? Întrebă celălalt deținut scos din minți de calmul lui nea Gheorghe

- 856! răspunse nea Gheorghe și în acel moment, mașina a dat într-o groapă, aruncându-l pe nea Gheorghe afară din remorca camionului.

Ce credeți că s-a întâmplat? / ...

Ei bine, cum afară era o zi cu furtună și ploua torențial, iar nea Gherghe a aterizat drept în șanțul plin cu noroi și apă, gardienii, care însoțeau convoiul cu deținuți, nu l-au văzut. Așa a fost salvat nea Gheorghe de Cel pe care L-a chemat în ajutor atunci când a apelat numărul **856**.

Aprofundare și rugăciune

Are cineva idee ce înseamnă numărul 856? / ...

"În ziua necazului meu am strigat către Tine, și m-ai auzit." – Psalmul 85, 6.

Atâta timp cât Dumnezeu este prezent în viața noastră, atâta timp cât avem o relație vie cu Dumnezeu, avem și legătura directă cu El, indiferent dacă avem telefon sau nu, indiferent dacă avem semnal sau nu, pentru ca El ne-a spus:

"Și Mă cheamă pe Mine în ziua necazului și te voi izbăvi..." - Psalmul 49, 16.

Folosind materialele primite, realizați un tablou, având în centru această frumoasă rugăciune, pe care mai apoi să-l puneți pe un perete în camera voastră sau să-l dăruiți cuiva drag.

**„Stăpâne, Doamne, Iisuse Hristoase,
Tu ești ajutorul meu și în mâinile Tale sunt!
Sunt rătăcit, sunt bolnav, am greșit Ție!
Te-am părăsit, Doamne; să nu mă părăsești!
Am ieșit de la Tine; ieși în căutarea mea!
Altă scăpare n-am Doamne, fără numai pe Tine!”**

Introducere autoapărare fizică

Scurtă notă despre partea fizică a autoapărării tactice.

„Lupta corp la corp” în cazul nostru metoda „Krav Maga” denumirea din ebraică pentru „contact complet” este una dintre cele mai eficiente metode de a vă apăra. Pentru oamenii de rând nu sunt necesare cunoștințe speciale, dobândite anterior și nici ani de studiu sau alte cunoștințe filozofice, așa cum este în cazul artelor marțiale asiatice.

Motivul este ușor de înțeles, metoda „Hand to Hand Combat” nu a fost dezvoltată ca sport sau mod de viață, ci în armată pentru situațiile de criză. Din acest motiv, Krav Maga este folosită la diferite niveluri pe plan mondial în cadrul unităților speciale, a unităților de poliție și în autoapărarea tactică. Este atât de eficientă, încât până și copiii au suficientă putere pentru a provoca greutăți incredibile unui „băiat rău” sau unui adult pentru ca, astfel, să nu devină o „victimă” fără apărare.

Ca multe alte lucruri în viață, și această metodă are un punct slab.

Krav Maga este una dintre cele mai eficiente metode, dar nu este o „pilulă magică” care schimbă lumea într-o singură lecție de școală. Și aici se cere un anumit angajament și efort din partea formatorului și a elevului, precum și o pregătire morală cu privire la modul de a face față acestor tehnici noi (care sunt o armă serioasă) pentru a evita un abuz. Învățarea acestor tehnici nu durează luni sau ani.

Un exemplu: „Eu însumi am antrenat o fată de 14 ani și am învățat-o noțiunile de bază, exersând aproximativ 1 oră pe zi, timp de patru săptămâni. Din păcate, aproximativ cinci luni mai târziu, această fată a fost agresată de un bărbat în stare de ebrietate. Prin antrenamentul de bază a reușit să se apere cu succes și astfel să se protejeze de acest atac sexual”

Deci, concluzia este că putem include acest instrument extrem de eficient în programul APA, pentru că este bun și durează aproximativ 15-20 de ore cu un antrenor sau un profesor de sport.

Câteva lucruri pe care un profesor le poate transmite elevilor la clasă:

- Autoapărarea începe întotdeauna atunci când, în mintea ta, iei decizia conștientă că nu vrei să devii victimă și pentru aceasta, dacă este necesar, ești pregătit să folosești violența pentru a te apăra.

- Infractorilor nu le place să-și asume riscuri, de aceea caută victime.

- Aceasta înseamnă că ei „scanează” în jurul lor în căutarea persoanelor singure, neajutorate, slăbuțe și neatente pe care le evaluează drept „ținte”, considerându-le ușor atacabile și care nu au mijloace de apărare.

- Dar dacă o persoană merge pe stradă cu capul ridicat, încrezător în sine și atent (nu cu capul în telefonul mobil), el sau ea devin neinteresanți pentru majoritatea infractorilor.

Profesorul de sport poate lucra activ la limbajul corpului și la postura elevilor și le poate transmite acestora mesajul că ei înșiși își comunică decizia (de a fi victimă sau de a nu fi victimă) în mod nonverbal celor din jurul lor.

Există o zicală veche care spune că, cine vrea pace să se pregătească pentru război, pentru că nimeni nu atacă o persoană/națiune care este pregătită deja pentru război.

Vă rog să nu înțelegeți greșit, NU este vorba despre chemarea oamenilor (fără sens) să devină violenți. NU! Este vorba despre faptul că cineva este doar pregătit să lupte, pentru că, în cele mai multe cazuri, NU va exista NICIO CONFRUNTARE!

La sfârșit, un sfat pentru toți părinții: „Întărește la copiii proprii cât mai mult încrederea în sine și personalitatea pentru că acestea sunt unele dintre cele mai importante elemente atunci când vine vorba de conflicte”.

Câteva sfaturi practice pe care un profesor diriginte le poate transmite elevilor:

Permiteți-mi să fac de la bun început următoarea precizare:

NU este vorba despre chemarea oamenilor să fie violenți. NU! Este vorba despre faptul că oamenii trebuie să fie pregătiți să lupte, chiar dacă în cele mai multe cazuri NU va exista nicio CONFRUNTARE! Aceasta înseamnă doar că mediul în care trăim devine mai sigur prin oameni instruiți și pregătiți pentru luptă.

- **AUTOAPARAREA ÎNCEPE ÎN FIECARE CAZ ÎN MINTEA OMULUI.**

Ce înseamnă asta? Cu mult înainte de actul fizic de autoapărare, o persoană trebuie să ia măsuri. Ea TREBUIE să ia una dintre cele mai importante decizii: NU VOI FI VICTIMĂ! Decizia conștientă, DE A NU DEVENI VICTIMĂ, se asociază cu convingerea că voi putea folosi violența dacă va fi necesar pentru a mă apăra.

Profesorul diriginte poate lucra activ la limbajul corpului și postura elevilor și, după cum am menționat, le poate transmite acestora că își comunică decizia (de a fi sau nu fi victimă) în mod nonverbal celor din jur. O postură dreaptă și încrezătoare este foarte importantă. Pentru că vizualizăm cu limbajul corpului o mulțime de „lucruri” pe care făptuitorii le pot citi și le vor citi activ înainte de a ataca.

Infractorilor nu le place să-și asume riscuri, DECI CAUTĂ VICTIME. Aceasta înseamnă că „scanează” de jur împrejurul lor oameni pe care îi clasifică drept „slabi” și „neatenți” și îi iau ca „ținte” ușor atacabile, care NU se apără.

Dar, de îndată ce cineva se plimbă cu capul sus, încrezător în sine și atent (nu cu capul în telefonul mobil), el sau ea devine neinteresant pentru majoritatea infractorilor.

Există o zicală veche care spune că cine vrea pace, să se pregătească pentru război, pentru că nimeni nu atacă o persoană/națiune care este pregătită deja pentru război.

- **ÎN SITUAȚII DE URGENȚĂ, ORICE NE POATE SERVI CA ARMĂ.**

Cu toții purtăm „arme” cu noi în fiecare zi, fără să ne dăm seama. De exemplu:

- Rucsacul sau ghiozdanul este un „scut de protecție” bun, deoarece poate încetini orice fel de lovituri.
- O umbrelă nedeschisă este un „scut de protecție” în caz de urgență.
- Chiar și scaunul pe care stăm sau obiecte similare creează o distanță „corectă” față de atacator.
- Cheile casei ținute în mână (desigur cu capătul ascuțit îndreptat spre exterior) provoacă răni și tăieturi urâte prin înjunghiere.

„O tânără pe care o cunoșteam mergea acasă într-o noapte când a observat că cineva o urmărește. Ea a întins mâna după cheile din geantă și s-a întors și l-a lovit de mai multe ori în față pe atacator. Având cheile în mână a reușit să scape și nu a mai fost urmărită, întrucât făptuitorul s-a simțit în imposibilitatea de a mai ataca. Autoapărarea tactică se referă în principal la incapacitatea făptuitorului de a ataca, astfel încât victima poate câștiga timp pentru a scăpa sau până când este chemată poliția la fața locului.”

- **CUM PUTEM INTERVENI ÎN SPRIJINUL VICTIMELOR?**

Din păcate, este dovedit faptul că semenii noștri preferă să evite conflictele decât să intervină în ajutorul lor, considerând că un conflict la care asistă nu este conflictul lor. Dacă cineva pur și simplu strigă „ajutor”, ceilalți trebuie să intervină astfel:

- Când o persoană este atacată ea trebuie să spună: „femeia cu haină roșie, sună imediat la poliție, pentru că acest bărbat mă amenință”. etc. Această femeie (persoană), pusă să sune la poliție în acest conflict, dacă nu face ce i s-a spus încalcă o lege internațională (legea neacordării asistenței).

- **DACĂ EȘTI ÎN POSTURĂ DE VICTIMĂ, CUM PROCEDEZI CORECT?**

Oricât de banală ar părea această problemă, copiii și tinerii, în special, au o părere complet greșită despre cum pot să scape de o persoană periculoasă. Adesea aceștia se gândesc să fugă și să se ascundă, dar aceasta este o greșeală care le poate fi fatală. În cazul cel mai rău infractorul găsește victima în ascunzătoarea sa și este singur cu ea. DE CE este esențial ca victima să caute aglomerații, de exemplu, mini-marketuri, benzinării, clădiri comerciale etc.?

Făptuitorii vor să rămână nedetecțați, așa că se uită la mulțimile de oameni. În prezent, toate instituțiile publice au camere de supraveghere, care, la rândul lor, ar ajuta poliția să identifice făptuitorul.

Prin urmare, dacă ești amenințat de cineva, abordează-i pe cei din jurul tău și fă-i conștienți de situația în care te afli.

- **CONȘTIENTIZAREA SITUAȚIEI**

Astăzi trăim într-o lume presupus sigură, dar pasivă și anonimă în care aproape toată lumea se „se uită” pe stradă la telefoanele proprii. Din păcate, acest lucru îi încurajează să acționeze pe „băieții răi”. Cu toate acestea, dacă îi înveți pe oameni să conștientizeze ce li se poate întâmpla și ce se află în jurul lor, atunci ai făcut deja un pas important în prevenirea violenței. Așa îi observi pe cei doi bețivi aflați la 100 de metri în fața ta și poți trece pe partea cealaltă a străzii, sau poți să observi ce se întâmplă în stația de autobuz și să te hotărăști să cobori la următoarea stație. etc.

Îți recomandăm să-ți lași telefonul inteligent în buzunar, mai ales când călătorești singur/ă. Aceasta pentru ca să poți fi atent la ceea ce se întâmplă în jurul tău și să fii avertizat în timp util asupra posibilelor pericole. Nu vrem să-i facem pe oameni paranoici, ci mai degrabă să le arătăm că, dacă sunt pe drum și nu sunt atenți, ar putea întâmpina pericole (fatale). Pericolul poate să fie o agresiune criminală, dar poate fi o gaură în asfalt peste care pot trece dacă au fost conștienți de situație.

Salutari,

Markus Schwitter

Model de autoapărare pentru diriginți și profesori de sport

PROIECT DIDACTIC

CLASA: a VII-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 - Inspir puternic/expir puternic</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 ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ - 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 și „Don't shut your eyes in social media” - <https://www.youtube.com/watch?v=HDSCTJYdO0g> de pe You Tube.

Adrese de referință

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 Infracțiunilor 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 întrajutorare, 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

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

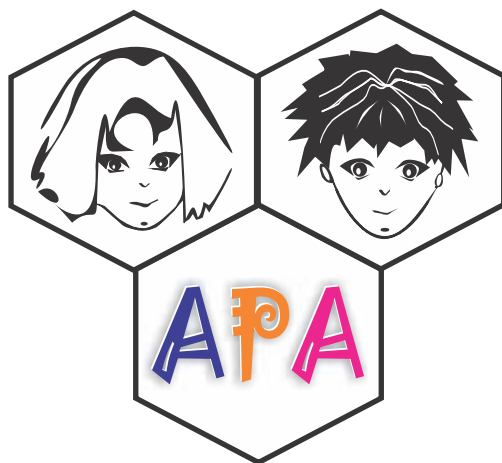
Managementul stresului: **Eugen Solomon**, Markus Schwitter, Teodora Bobeș

Coordonatori: **Erika Klemm, Laura Părăian**

Layout: **Diana Zaharescu**

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

Grafică: **Robert Zaharescu, Erika Klemm**

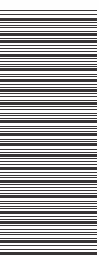


Mulțumim sponsorilor:

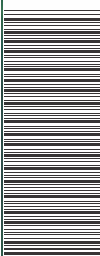


APA - ne curăță în interior și
exterior
ELIBEREAZĂ
ne vindecă și detoxifică
atât de familiară și de
PREȚIOASĂ

EDITURA RO-MA SIBIU



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



ISBN VOL 5: 978-606-8866-86-4