

Campanie inițiată de consilierii școlari

- Elevi de liceu -

SOLITAR, DAR SOLIDAR!

Arta de a fi... rezilient



ZIUA 1

Sunt organizat!

Clarifică ce priorități ai pentru aceasta săptămână!
Realizează o planificare a activităților importante pentru tine! Bifează pe măsură ce le finalizezi!
Produce final: planificarea activităților



ZIUA 2

Emblema mea!

Elaborează o emblema personală, ajutându-te de cuvinte și simboluri care îți definesc calitățile.
Împărtășește rezultatul cu un prieten. Împreună cu alți membri ai familiei, direct sau online, puteți realiza blazonul familiei voastre.
Produce final: emblema realizată

ZIUA 3

Lanțul mesajelor optimiste

Alege 3 colegi, creează un mesaj optimist și trimite-le mesajul tău. Regula jocului: fiecare persoană care primește mesajul este rugată să trimită altor trei colegi un alt mesaj optimist.
Produce final: colaj cu mesaje optimiste care au circulat



ZIUA 7

Ziua recunoștinței

Gândește-te la săptămâna care a trecut. Scrie câteva rânduri într-un jurnal, cu tot ceea ce ai experimentat în mod plăcut, concluzii, reflecții personale din această perioadă.
Produce final: pagini de jurnal cu reflecții personale

ZIUA 4

Ceea ce nu te distruge, te întărește!

Creează-ți propria poveste despre situația prin care trecem, colaborând cu adulții din familie. Imaginează un scenariu optimist, care să se încheie cu un mesaj pentru fiecare dintre noi. Poți împărtăși povestea pe grupul clasei sau o poți expune pe pagina ta.
Produce final: poveste realizată

Vă rugăm să ne trimiteți produsele voastre realizate în urma provocării noastre pe pagina de Facebook CJRAE/CMBRAE Proiecte și activități de succes

ZIUA 6 - Vizionare film/teatru online

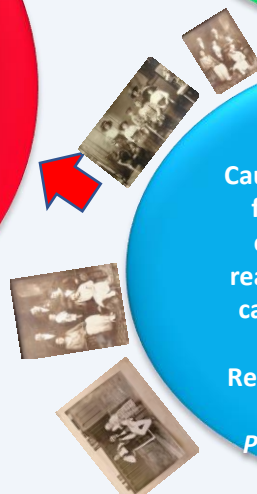
Caută un film/piesă de teatru care să conțină mesaje pozitive. După vizionare, imaginează-ți că ești un critic de artă și că trebuie să recomanzi filmul/piesa de teatru. Scrie această recomandare și trimite-o către colegii, prietenii, familia ta.
Produce final: recomandarea filmului/piese de teatru



ZIUA 5

Familia mea, în timp

Caută în fotografiile vechi ale familiei. Întreabă despre contextul în care au fost realizate, despre persoanele care apar, despre emoțiile celor prezenți etc. Realizează un colaj cu câteva dintre acestea.
Produce final: colaj realizat



Dragii noștri elevi,
Perioada pe care o traversăm este inedită și provocatoare pentru oricare dintre noi, copii sau adulți. Fiecare se acomodează cu noile reguli, recomandări sau restricții într-un mod subiectiv, mai ușor sau mai greu. Este important să folosim toate resursele de care dispunem pentru a ne păstra echilibrul fizic și emoțional.

Atunci când oamenii se recuperează în timpul și după evenimente dureroase, neprevăzute și intense, poartă numele de reziliență.

Ce nu trebuie să uităm este că arta de a fi rezilient se învață și se exersează. Cum? Așa!

Coordonatori campanie: **Ioana Andreea Ciocâlțeu, Mădălina Radu și Aurelia Florina Stănculescu**

Material realizat cu sprijinul profesioniștilor din grupul de Facebook **Consilieri școlari și logopezi din România**: Daniela Teodora Seucan, Daniela Elena Dănoiu, Monica Seceleanu, Manuela Cazan, Mirela Drăguliu, Nicoleta-Valentina Gafița, Silvia Nicolescu, Simona Elena Rotariu-Verdea, Valeria Ecaterina Purcia, Verona Diana Călin, Alina Prodan-Hora