

Campanie inițiată de consilierii școlari

- Elevi de gimnaziu -



ZIUA 2 - Soarele meu

Desenează un soare și scrie în centru numele tău. Adu-gă-i cât mai multe raze și notează apoi pe fiecare rază trăsăturile tale: lucruri pe care le faci cu plăcere, lucruri de care ești mândru/mândră, lucruri pe care le mai ai de îmbunătățit, dorințe, lucruri pe care le cunoști, lucruri pe care nu știi sau nu poți să le faci, sentimente pe care le ai etc.

Produce final: soarele realizat

ZIUA 7 - ABC-ul recunoștinței familiei mele

Toți membrii familiei pot găsi lucruri pentru care sunt recunoscători, luând la rând literele alfabetului. De exemplu, pentru A: "Sunt recunoscător pentru Apa potabilă."

Produce final: lista de lucruri pentru care sunteți recunoscători.

ZIUA 5

Să ne mișcăm împreună!
Cum ne jucăm: Invită-ți prietenii pe o aplicație care să vă permită să vă și vedeți. Alegeți o melodie agreeată de toți participanții. Construiți o coregrafie proprie! Dansați! Desenați emoția resimțită pe parcursul derulării acestei activități.

Produce final: emoție desenată

ZIUA 1

Îmbogățește povestirea!

Fiecare membru al familiei va scrie pe o foaie de hârtie o scurtă amintire plăcută pe care a trăit-o împreună cu familia. Foile vor fi împăturite și vor fi amestecate într-un bol. Pe rând, fiecare membru al familiei va extrage câte o întâmplare. După lectura inițială a textului extras, fiecare va completa povestirea cu alte amintiri care îi vin în minte atunci când se gândește la respectiva întâmplare.

Produce final: povestirile îmbogățite

ZIUA 6

Copacul faptelor bune

Încearcă să îți amintești fiecare faptă bună din această săptămână. Desenează pentru fiecare câte o floare în "Copacul faptelor bune".

De exemplu: ai făcut ordine în camera ta, ai pregătit cina alături de cei dragi etc.

Produce final: copacul realizat



SOLITAR, DAR SOLIDAR!

Arta de a fi... rezilient



ZIUA 3 - Afișul meu publicitar

Gândește-te la emoțiile cu care te-ai confruntat în ultima perioadă. Cum ar arăta un afiș publicitar despre tine când ești fericit/fericită, trist/tristă, uimit/uimită, îngrijorat/îngrijorată, nervos/nervoasă etc? Alege o culoare în acord cu emoția ta și realizează un desen sugestiv pentru situația în care te afli. Poți adăuga mesaje pentru a îmbogăți afișul.

Produce final: afișul realizat

ZIUA 4

Eu și prietenii mei

Pentru a menține legătura cu prietenii în această perioadă, realizează un inventar al evenimentelor/situațiilor haioase petrecute împreună. De asemenea, poți realiza o listă cu activitățile pe care le veți face în curând. Transmite online prietenilor tăi listele spre completare (Facebook, Instagram etc.).

Produce final: planuri de viitor realizate



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

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 Drăgulin, Nicoleta-Valentina Gafița, Silvia Nicolescu, Simona Elena Rotariu-Verdea, Valeria Ecaterina Purcia, Verona Diana Călin, Alina Prodan-Hora

Copile drag,

Știm că perioada pe care o traversăm este o situație nouă pentru fiecare dintre noi și că ne pune la încercare toate resursele de care dispunem. Să ieșim cu bine, atât fizic cât și emoțional, din această situație, este un scop pe care trebuie să nu îl pierdem din vedere.

A trece cu bine peste perioadele în care suntem supuși unor încercări 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!