

Campanie inițiată de consilierii școlari

- elevi din învățământul primar -

SOLITAR, DAR SOLIDAR!

Arta de a fi... rezilient



ZIUA 1

Cercul complimentelor în familie

Fiecare membru al familiei va extrage dintr-un bol numele altui membru pentru care va spune un compliment. După ce a extras numele, se va gândi cum să ilustreze complimentul printr-un desen.

Produce final: desenele realizate

ZIUA 2

Rime de bucate aromate

După ce ai luat masa sau o gustare, creează câteva versuri cu rimă despre ceea ce ai mâncat, după modelul:

*Am mâncat un măr gustos,
fiindcă este sănătos!
Produce final: Versuri scurte*

ZIUA 3

Realizările mele

Lângă o cutie pune câteva creioane și câteva foi de hârtie. Scrie pe hârtie: Care este un lucru pe care l-am realizat astăzi? Cum mă simt în legătură cu asta și de ce? La sfârșitul zilei, faceți o listă cu toate realizările voastre și sărbătoriți succesul!

Produce final: Lista cu realizări

ZIUA 7 - Borcanul cu îngrijorări și borcanul cu soluții

Pentru fiecare borcan vei realiza câte o etichetă: un emoticon îngrijorat, respectiv un emoticon vesel. Pe bilețele vei nota/desena îngrijorările tale și le vei închide în borcanul cu îngrijorări. Cu ajutorul unui adult vei deschide borcanul și vei lua câte o „îngrijorare” pentru care, împreună, încercați să găsiți soluții.

Produce final: soluțiile notate pe spatele bilețelului cu îngrijorări și plasate în borcanul cu soluții

ZIUA 4

BINGO-ul faptelor bune

Pe măsură ce le vei realiza, bifează rând pe rând următoarele fapte bune: 1. Ajută-l pe unul dintre membrii familiei la ceea ce lucrează; 2. Fă pe cineva să râdă; 3. Telefonează bunicilor și spune-le un banc haios; 4. Îmbrățișează pe cineva preț de 30 de secunde; 5. Desenează o mare față zâmbitoare și lipește-o pe geam pentru a se bucura și vecinii de vis-à-vis;

Produce final: bifele

ZIUA 6

Și din greșeli învățăm

Mergi pe rând la fiecare membru al familiei și roagă-l să îți povestească o întâmplare în care a făcut ceva greșit, apoi să îți comunice lecția pe care a învățat-o din acea greșală. Gândește-te și scrie pe scurt o întâmplare când și tu ai făcut ceva greșit dar totuși ai învățat ceva valoros la sfârșit.

Produce final: întâmplarea descrisă

ZIUA 5

Cea mai importantă lecție

Discută cu părinții, bunicii, mătușile sau unchiul tău despre cea mai importantă lecție pe care viața (nu școala) le-a dat-o. Împarte o coală A4 în atâtea părți câte persoane ai intervievat și încearcă să scrii/desenezi lecțiile de viață ale celor intervievați.

Produce final: lista lecțiilor de viață/desenul

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 este dificil să nu poți ieși din casă, să nu te bucuri de natură sau de prietenii tăi. Perioada pe care o traversăm este o situație nouă pentru fiecare dintre noi și ne pune la încercare toate resursele de care dispunem.

Puterea noastră de a trece cu bine peste aceste momente mai puțin plăcute și grele din viața noastră poartă numele de reziliență.

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