

CENTRUL JUDEȚEAN DE EXCELENȚĂ ARAD

Ghid de bune practici
în domeniul extracurricular

PROIECTUL EDUCAȚIONAL
„AVENTURĂ ÎN NATURĂ”

Nassir Goldi's
University Press
Arad

2025

AN ȘCOLAR 2023-2024

CENTRUL JUDEȚEAN DE EXCELENȚĂ ARAD

**Ghid de bune practici în domeniul
extracurricular**

**PROIECTUL EDUCAȚIONAL
„AVENTURĂ ÎN NATURĂ”
an școlar 2023-2024**


University Press
Arad
2025

CENTRUL JUDEȚEAN DE EXCELENȚĂ ARAD

COORDONATORI:

LOREDANA -MIRELA ROMAN

OTILIA ARDELEAN

DENISA-SNEJANA BACALU-RUS

MARIA BOTH

MIHAELA CADARIU

CAMELIA CIRCA-CHIRILĂ

ANCUȚA FRENT

OANA GHIBU

LAURA-HENRIETA ORBAN

CATI-NELUȚA ȘANDRU

COSMINA ȚIU

MARIUS ȚIU

ISBN 978-973-664-990-5

CUPRINS:

- **UN ALTFEL DE PROIECT EDUCAȚIONAL.....pag.3**
Coordonator: prof. Loredana Mirela ROMAN
- **REVISTA PROIECTULUI „AVENTURĂ ÎN NATURĂ”.....pag.5**
Coordonator: prof. dr. Laura-Henrieta ORBAN
- **EXERCII DE ACTORIE ȘI DE TEAMBUILDING.....pag.8**
Coordonator: prof. Camelia CIRCA-CHIRILĂ
- **MATEMATICĂ DISTRATIVĂpag.12**
Coordonator: prof. Maria BOTH
- **ÎNVĂȚĂM SĂ ACORDĂM PRIMUL AJUTOR!.....pag.15**
Coordonator: Ancuța-Oana FRENȚ
- **DANS ȘI MIȘCARE.....pag.21**
Coordonator: Snejana Denisa BACALU-RUS
- **PRIMII PAȘI SPRE OINĂ.....pag.23**
Coordonatori: prof. Neluța-Cati ȘANDRU, prof. Oana GHIBU
- **TREASURE HUNT ȘI JOCURI DE EHIPĂ.....pag.25**
Coordonatori: prof. Marius ȚIU, prof. Cosmina ȚIU
- **ATELIERUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ ZÂMBIȚI, VĂ ROG!...pag.27**
Coordonatori: prof. consilier școlar Otilia ARDELEAN,
prof. logoped Mihaela CADARIU
- **ATELIERUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ.....pag.39**
„SUNTEM FUNTASTICI!”
Coordonatori: prof. consilier școlar Otilia ARDELEAN,
prof. logoped Mihaela CADARIU
- **RESURSE BIOBLOGRAFICE/WEBOGRAFICE.....pag. 55**
- **PROIECTUL ÎN IMAGINI.....pag. 56**

UN ALTFEL DE PROIECT EDUCAȚIONAL

Prof. Loredana- Mirela ROMAN

Într-o lume din ce în ce mai conectată la tehnologie și la un ritm alert de viață, activitățile extracurriculare joacă un rol fundamental în educația tinerelor generații. Acestea contribuie la dezvoltarea completă a elevilor, adăugând valoare și profunzime educației tradiționale din școli, prin stimularea abilităților sociale, emoționale și cognitive. În special, atunci când sunt organizate în aer liber, activitățile recreativ-educative oferă o oportunitate unică de interacțiune socială, colaborare și învățare prin experiență directă. Acestea nu doar că sprijină dezvoltarea personală a elevilor, dar îi ajută să înțeleagă și să aprecieze importanța unui stil de viață activ și sănătos.

Un exemplu remarcabil al unei astfel de activități este proiectul „Aventură în natură”, organizat de Centrul Județean de Excelență Arad, un proiect care a reunit 80 de elevi din cadrul centrului în Tabăra de la Căsoaia. Scopul acestui proiect a fost acela de a oferi participanților o pauză bine meritată de la presiunea și rutina competițiilor școlare, promovând în același timp învățarea prin joc și colaborare.

Un proiect educațional de impact

„Aventură în natură” a avut loc într-un peisaj idilic, oferind elevilor un mediu propice pentru explorare și învățare activă. Printr-o diversitate de activități concepute cu scop educativ, elevii au fost invitați să își depășească limitele, să învețe despre importanța muncii în echipă și să își dezvolte competențe esențiale pentru viață. Printre activitățile propuse s-au numărat teambuilding-uri, dezvoltare personală, actorie, prim-ajutor, matematică distractivă, dans și mișcare, jocuri sportive, treasure hunt (vânătoare de comori), investigații, dar și crearea unei reviste a proiectului, care a permis elevilor să își exprime creativitatea și să reflecteze asupra experienței trăite.

De asemenea, această experiență educativă a fost completată de informații valoroase despre prevenirea consumului de droguri, oferite de către domnul agent șef principal Ciprian Tocan, reprezentant al Biroului Siguranță Școlară Arad. Acest aspect a fost deosebit de important, întrucât educația pentru prevenirea consumului de substanțe reprezintă un subiect crucial pentru dezvoltarea unui comportament responsabil și sănătos la tineri.

Coordonatori pasionați și implicarea cadrelor didactice

Proiectul „Aventură în natură” a fost coordonat cu multă dedicare de către 13 coordonatori, fiecare dintre aceștia aducându-și aportul unic în buna desfășurare a activităților.

Coordonatorii acestui proiect au fost profesori cu experiență vastă în domenii precum psihologie, logopedie, matematică sau activități artistice, comunicare: prof. Loredana Roman, prof. Laura Orban, prof. Camelia Circa-Chirilă, prof. Anuța Frenț, prof. Maria Both, prof. Anca Păcurariu, prof. Denisa Bacalu-Rus, prof. Neluța Cati-Șandru, prof. Oana Ghibu, prof. Marius Țiu, prof. Georgeana Țiu, prof. psiholog Otilia Ardelean și prof. logoped Mihaela Cadariu. Fiecare dintre aceștia a contribuit cu expertiza lor pentru a transforma activitățile propuse într-o experiență memorabilă. Nu doar că au facilitat activitățile educaționale, dar au fost și ghizi în procesul de învățare, sprijinind elevii în dezvoltarea unor abilități importante pentru viață.

Sprijinul instituțiilor partenere

Un alt aspect important al acestui proiect a fost implicarea instituțiilor partenere, care au asigurat resursele necesare pentru buna desfășurare a activităților. Printre acestea se numără Consiliul Județean Arad, Centrul Cultural Județean Arad, Compania de Transport Public Arad, Inspectoratul Școlar Județean Arad, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Arad și Biroul Siguranță Școlară Arad. Fiecare dintre aceste instituții a contribuit cu sprijin logistic, financiar și educațional, asigurându-se că toate detaliile sunt puse la punct pentru ca elevii să poată beneficia de o experiență completă și de neuitat. Mulțumim, de asemenea, conducerii Universității de Vest „Vasile Goldiș” din Arad pentru sprijinul oferit în publicarea acestui ghid.

Concluzie: Impactul pe termen lung al activităților extracurriculare

Activitățile extracurriculare, cum este cazul proiectului „Aventură în natură”, au un impact deosebit asupra dezvoltării elevilor, deoarece le oferă oportunități de învățare și creștere într-un cadru non-formal. Ele ajută tinerii să își îmbunătățească abilități sociale și să înțeleagă importanța muncii în echipă, leadership-ului și rezolvării de probleme într-un mod creativ. În plus, aceste experiențe le permit să învețe prin practică, să aprecieze natura și să își formeze o rețea de suport care le poate fi de folos pe termen lung.

Prin urmare, un astfel de proiect nu doar contribuie la formarea unor tineri echilibrați și responsabili, dar le oferă și un spațiu de relaxare și reflecție, departe de presiunea cotidiană a învățământului formal. „Aventură în natură” este, fără îndoială, un exemplu excelent de educație integrată, care pune în valoare nu doar cunoștințele academice, ci și importanța unei educații care dezvoltă întreaga personalitate a elevilor.

REVISTA PROIECTULUI „AVENTURĂ ÎN NATURĂ”

profesor coordonator: prof. dr. Laura-Henrieta Orban

	Nivel de vârstă al elevilor: clasa a X-a
	Comportamentul vizat: Îmbunătățirea comunicării, încrederii și înțelegerii mesajului, facilitatea accesului liber la educație, la exprimarea neîngădită a propriilor opinii, respectul față de viori și tradiții culturale. Ținând cont de multitudinea activităților derulate în cadrul proiectului „Aventură în natură”, ediția I, revista proiectului își propune să capteze atenția publicului interesat de modul în care se pot desfășura activități educative în mediul nonformal. Tema activității: Realizarea revistei proiectului.
	Durata: 18 – 31 mai 2024
	Locul derulării: Căsoaia, Arad Participanți: 9 elevi implicați activ în desfășurarea atelierului
	Obiective vizate: - Înființarea unei reviste școlare, sub coordonarea unui colectiv redacțional specializat, care să cultive valorile culturale autohtone; - Formarea și dezvoltarea talentului publicistic și al simțului estetic al elevilor; - Constituirea unui grup capabil să promoveze valori comune, educarea toleranței față de semenii; - Dezvoltarea abilităților de exprimare corectă și expresivă în limba română, dobândirea unor deprinderi de redactare a unor texte

	jurnalistice (interviuri, articole, știri). - Popularizarea activităților desfășurate în cadrul Centrului.
	Resurse necesare: - logistica va fi asigurată de Centrul de Excelență Arad/tipografie, consumabilele pentru apariția revistei vor fi asigurate din fonduri extrabugetare, cu sprijinul sponsorilor. Resurse metodologice: - studiu de caz, observarea sistematică a activității, brainstorming; resurse interne (cunoștințe, abilități, atitudini, context intelectual) și resurse externe (cărți, internet, resurse umane). Resurse materiale: postere, pliante, fluturași, revistă. Resurse bibliografice: reviste școlare variate, reviste de cultură.
	Pașii necesari: - aprobarea derulării proiectului cu tematica propusă; - reunirea colectivului redacțional și stabilirea sarcinilor individuale; - realizarea materialelor foto și audio, în timpul derulării activităților specifice; - selectarea și editarea materialelor considerate eligibile; - întocmirea unui șablon ale revistei; - realizarea/corectarea revistei; - diseminarea rezultatelor proiectului educativ, formularea concluziilor și recomandărilor; - stabilirea unor direcții de continuare a activității/extindere în anul școlar următor.
	Reflecție didactică: Revista își propune construirea unei culturi bazate pe valori autentice, atfel încât elevii vor fi implicați activi în activități menite să le dezvolte creativitatea. Revista promovează educația interculturală, contribuind la creșterea rolului pe care îl are educația culturală autentică în viața elevilor. Activitățile extracurriculare presupun interacțiunea activă dintre profesor cu elevii și vizează atingerea obiectivelor educaționale specifice. Scopul lor este dezvoltarea unor aptitudini speciale, antrenarea copiilor

	în diferite activități socio-culturale, oferirea de suport pentru reușita școlară și îmbunătățirea performanțelor școlare, fructificarea talentelor personale. Revista proiectului se află la adresa https://drive.google.com/file/d/1sdDvrN3JtpyHvFsSdQYc-MsyYSo2mVn/view
--	---

EXERCITII DE ACTORIE ȘI DE TEAMBUILDING

profesor coordonator: **Camelia Circa-Chirilă**

	Nivel de vârstă al elevilor: primară, gimnaziu și liceu
	Comportamentul vizat: Întrucât cunoașterea de sine și a celorlalți este un proces de durată, tehnicile ludice și dramatice presupun activități ce încearcă să valorifice caracteristicile pozitive ale persoanelor, iar pentru aceasta este nevoie de o ambianță în care fiecare să aibă posibilitatea de a se simți valoros, respectat și apreciat. Cooperarea contribuie la crearea unei atmosfere prietenoase, de ajutor reciproc, încredere, bunăvoință, comunicare deschisă, făcând ca procesul de învățare, conviețuire în grup să fie mai puțin anevoios. Stabilirea legăturilor de comunicare, dezvoltarea capacităților de stabilire și menținere a relațiilor sănătoase între oameni este foarte importantă. Tema activității: jocuri de intercunoaștere și de creativitate
	Durata: 60 de minute
	Locul derulării: în aer liber Participanți: elevi
	Obiective vizate: 1. Să își utilizeze potențialului personal cu scopul de a dezvolta abilitățile de generare a noilor idei și concepte originale și utile 2. Să își cultive atitudini pozitive față de joc 3. Să se intercunoască și să se consolideze ca grup 4. Să își dezvolte creativitatea și să își eficientizeze comunicarea



Resurse metodologice:

S-a făcut apel la tehnici ludice și dramatice care sunt un mijloc eficient de integrare și de valorificare a elevilor, la metode ce constau în implicarea tuturor participanților, așa încât toți să fie și să se simtă bineveniți, utili, importanți: *Numele și acțiunea; Desen de echipă pe baza memoriei vizuale; Cruce – Cruce – Drept – Drept; Regula secretă; 1 - 2 - 3 - 4; Poveste cu semne și cuvinte – cheie.*

Resurse materiale:

mingi, cărți, coli A4, markere colorate, elemente de recuzită pentru jocurile ce presupun improvizație (opțional)

Resurse bibliografice:

1. 855 de Jocuri și Activități. Ghidul ANIMATORULUI, Chișinău, 2005
2. The Big Interacting Manual, Madrid, 2011



Pașii necesari

Numele și acțiunea. Jucătorii stau în cerc. Un jucător își spune numele și în același timp face o acțiune/mișcare care să se potrivească. Jucătorul de lângă el repetă numele și acțiunea, adăugând propriul nume și acțiunea corespunzătoare. Următorul jucător face exact același lucru, incluzând numele și acțiunile tuturor participanților de dinainte. Dacă vreun jucător greșește, acțiunea se întoarce la primul jucător.

Desen de echipă pe baza memoriei vizuale. Jucătorii sunt împărțiți în trei echipe. Unei persoane din fiecare echipă îi este arătată o fotografie (coperta unei cărți sau ceva cu foarte multe desene colorate) pe care au ocazia să o studieze pentru o bucată scurtă de timp. Odată întoarsă la grup, trebuie să încerce să-și amintească cât mai multe detalii și să o deseneze. Câștigă echipa care are cea mai detaliată descriere a fiecărui obiect.



Cruce – Cruce – Drept – Drept. Participanții stau în cerc. Din start, două – trei persoane din grup vor cunoaște regula jocului, respectiv codificarea formulei – titlu. Ceilalți, pe măsură ce joacă, trebuie să o ghicească. Sunt verificați dacă au înțeles prin joc, nu au voie să verbalizeze.

Regula secretă. Participanții stau în cerc pe scaune. Un jucător iese din încăpere, ceilalți stabilesc o regulă secretă, de exemplu, la întoarcere, când jucătorul va întreba pe toată lumea câte ceva, ceilalți vor răspunde cu propoziții care să conțină număr par sau impar de cuvinte, sau cuvinte cu litera R etc Cel din mijlocul cercului trebuie să ghicească regula pe baza răspunsurilor primite.

1 - 2 - 3 - 4. Este un exercițiu care vizează construirea și rezolvarea unui conflict, având următoarele etape: Momentul 0 – Primul personaj propune prin pantomimă un spațiu. Momentul 1 – Intră al doilea personaj, care îi adresează primului personaj o replică, în care propune relația dintre cei doi (de exemplu, mamă – fiică, soț – soție etc). Momentul 2 – Primul personaj se răstește la cel de al doilea personaj declanșând un conflict. Momentul 3 – Cel de al doilea personaj se răstește, la rândul lui, la primul personaj, amplificând conflictul. Momentul 4 – Cel de al treilea personaj rezolvă conflictul dintre primele două personaje printr-o replică.

Poveste cu semne și cuvinte – cheie. Fiecare echipă trebuie să își prezinte propriul text. Grupul își stabilește câteva cuvinte – cheie din text, pe care le asociază cu gesturi reprezentative sau cu un fragment de cântecel, o replică celebră etc. Apoi, toate echipele formează un cerc mare, liderul câte unui grup spune textul, iar membrii grupurilor reacționează prin semnul stabilit ori de câte ori aud cuvintele – cheie.

Reflecție didactică:

Atitudinea pozitivă față de joc trebuie cultivată elevului. Johan Huizinga nota că jocul are două funcții: aceea de a lupta pentru ceva și aceea de a exhiba ceva, de a înfățișa ceva, ceea ce îl transformă în spectacol, având deci ca scop obținerea admirației. Cele două însă se



pot reuni. A înțelege deci în acest context dubla funcție a jocului, aceea de a înfățișa o luptă pentru ceva, o întrecere, o competiție este o condiție necesară în cadrul metodei de lucru propuse în cadrul proiectului *Aventura în natură* al Centrului Județean de Excelență, Arad.

De aceea am ales jocuri în grup care au avut drept țintă atât intercunoașterea și consolidarea grupului, cât și dezvoltarea creativității și eficientizarea comunicării. Coeziunea grupului duce la conștientizarea a două aspecte importante (în viziunea Violei Spolin):

- a. importanța lucrului în grup, jucătorii fiind parte organică a întregului
- b. necesitatea ca jucătorii să se vadă pe sine și pe ceilalți nu ca elevi și profesori, ci ca parteneri egali de joc, indiferent de capacitățile lor individuale. Eliminarea rolurilor de profesor și elev îi ajută pe formabili să treacă dincolo de nevoia de aprobare sau dezaprobare, care îi distrage de la experimentarea proprie și de la rezolvarea problemei. Nu există o cale corectă sau greșită de a rezolva o problemă. Există o singură cale de învățare - cercetarea proprie, experimentarea, adică să treci tu însuși prin proces. (Viola Spolin, *Improvizație pentru teatru. Manual de tehnici pedagogice și regizorale*)

MATEMATICA DISTRATIVĂ

profesor coordonator: Maria Both

	Nivel de vârstă al elevilor: 12-16 ani
	Comportamentul vizat: • Dezvoltarea gândirii logice • Cultivarea relațiilor interpersonale pozitive de grup, unui climat optim de stimulare și încredere în rezolvarea cu succes a unei sarcini. Tema activității: „Matematică distractivă”
	Durata: 40 minute
	Locul derulării: Grupa de lucru – Căsoaia Participanți: 10 elevi / activitate
	Obiective vizate: • Analizarea caracteristicilor matematice ale unei situații date; • Evidențierea unor caracteristici simple specifice formelor geometrice plane identificate în diferite contexte; • Receptarea de mesaje orale în contexte de comunicare cunoscute.



Resurse metodologice:

Metode și procedee: conversația, expunerea, explicația, instructajul verbal, demonstrația, probe orale, proba practică, observarea sistematică, aprecierea verbală, interevaluarea.

Resurse materiale: coli albe, instrumente de scris, trusă tehnica tangram, grile Sudoku



Pașii necesari

- împărțirea celor 10 elevi în 2 echipe a câte 5 elevi;
- fiecare echipă își alege un nume și un lider a echipei;
- pentru a motiva elevii activitatea didactică vizată la atelierului de „Matematică distractivă” constă în parcurgerea unor probe de matematică, logica și cultură generală din diverse domenii (științe, informatică și cultură generală) sub formă de concurs;

Proba 1: Tangram – un joc foarte vechi de puzzle

- **activitatea de învățare** dezvoltă gândirea logică, înțelegerea conceptului de formă, modelarea matematică, recunoașterea formelor geometrice, clasificarea lor, identificarea corectă a relațiilor spațiale dintre formele geometrice;
- proba constă în asamblarea unei figura geometrică reprezentată pe jeton utilizând cele 7 *piese* numite „țanuri” (cinci triunghiuri de mărimi diferite, un pătrat și un paralelogram) pe suprafața de joc;
- doi câte doi elevi din echipe adverse trebuie să extragă un cartonaș și să reprezinte imaginea geometrică de pe jetonul extras folosind cele 7 piese;
- elevul care termină primul aduce puncte echipei;

Proba 2: Vrei să fi milionar!

- proba constă în a răspunde la întrebări de cultură generală din domeniile științe, informatică și Diverse;
- elevii fiecărei echipe răspund la câte o întrebare din fiecare domeniu;
- fiecare echipa stabilește ordinea în care membrii săi vor răspunde la întrebări;
- fiecare răspuns corect aduce puncte echipei, în cazul în care participantul are nevoie să întrebe echipa și răspunsul final este corect se acordă jumătate din numărul de puncte.

Proba 3: Sudoku - un joc puzzle numeric

- **activitatea de învățare** contribuie la dezvoltarea creativității și a logicii;
- fiecare grupă are de rezolvat un număr de trei grile Sudoku de nivel diferit de dificultate;
- fiecare grilă rezolvată corect aduce puncte echipei;
- echipa care a terminat prima de rezolvat corect cele trei grile primește puncte bonus;

	- regula jocului Sudoku implică plasarea numerelor de la 1 la 9 într-o grilă de 9×9, astfel încât fiecare coloană, rând și fiecare dintre cele nouă subgrile de 3×3 să conțină toate numerele de la 1 la 9, fără repetiție. La finalul celor trei probe câștigă echipa care a acumulat cele mai multe puncte
	Reflecție didactică: Resursa propusă facilitează procesul de învățare prin dezvoltarea abilităților de concentrare și de analiză. Resursa propusă încurajează procesul de înțelegere, organizare și sintetizează conținutul educațional, încurajând gândirea logică și raționamentul.

ÎNVĂȚĂM SĂ ACORDĂM PRIMUL AJUTOR!

profesor coordonator: Ancuța-Oana Frent

	Nivel de vârstă al elevilor: 11-18 ani
	Comportamentul vizat: Elevii implicați în activitate învață să aplice și să execute corect manevre de salvare a vieții, dezvoltând abilități practice de acordare a primului ajutor. Tema activității: Tehnici de acordare a primului ajutor!
	Durata: 30 minute
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevii CJEX Arad
	Obiective vizate: Elevii vor deprinde, atât teoretic cât și practic: - însușirea teoretică a noțiunilor de educație; - însușirea noțiunilor de prevenire a afecțiunilor transmisibile; - prezentarea noțiunilor privind modul de organizare, funcționare și utilizare a Sistemului de Urgență 112, către grupurile de elevi din școlile desemnate să participe în cadrul acestui proiect; - însușirea noțiunilor de prevenire a accidentelor casnice, școlare, rutiere; - conștientizarea obiceiurilor cu mare risc; - conștientizarea importanței donării voluntare de sânge; - prevenirea situațiilor de urgență în școli și în afara lor.



Resurse metodologice: Stop cardio respirator, Metoda Heimlich, tehnica Rautek, Insolații, Arsuri, Plăgi, Hemoragii, Fracturi, Entorse, Poziția de siguranță.

Resurse materiale: geantă medicală cu materiale medicale

Resurse bibliografice: *Manual Sanitarii pricepuț*



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZ DE ACCIDENTARE

Pașii necesari:

Știi care sunt cei patru pași în acordarea primului ajutor?

Situațiile în care este necesar primul ajutor pot fi foarte diferite, dar cel care acordă primul ajutor va trebui să urmeze patru pași, indiferent de situație.

Cei patru pași importanți sunt:

- 1 Luarea măsurilor de siguranță.
- 2 Evaluarea stării victimei.
- 3 Solicitarea ajutorului.
- 4 Asigurarea primului ajutor.

Ce trebuie făcut?

Luarea măsurilor de siguranță

- Evaluează situația și verifică dacă există pericole potențiale (de exemplu trafic, incendiu, electricitate etc.)
- Nu te apropia de locul accidentului decât atunci când ești sigur că viața nu îți este pusă în pericol.
- Încearcă să înlături pericolele la care sunt expuse victima și cei din jur.
- Dacă nu ești în siguranță, contactează serviciile de urgență.
- Așteaptă la distanță sigură, până la sosirea ajutorului calificat.

LUAREA MĂSURILOR DE SIGURANȚĂ

ÎN CAZ DE ACCIDENT RUTIER

➤ Indicații pentru cel care oferă primul ajutor:

- Respectă întotdeauna Codul Rutier.
- Redu treptat viteza și să nu frâna brusc pe măsură ce te apropie de locul accidentului rutier.



- Oprește mașina într-un loc sigur, pe bandă de refugiu, pe marginea drumului sau în afara lui.
- Pune vestă reflectorizantă.
- Folosește semne de avertizare (precum triunghiul reflectorizant) pentru avertizarea celor care se apropie de locul accidentului.
- Nu încerca să traversezi o autostradă.
- Fii atent la cablurile electrice de pe jos și asigura-te că nimeni nu se apropie de aceste cabluri și că nu sunt atinse.
- Încearcă să previi un posibil incendiu, oprind contactul electric din vehiculele implicate în accident și nelăsând pe nimeni să fumeze în imediată apropiere.
- Ai în vedere faptul că airbag-urile care nu s-au activat, se pot umfla brusc.
- Încearcă să imobilizezi vehiculele accidentate, trăgând frânele de mână.

Scoaterea de urgență a victimei

- Ca regulă generală, nu ar trebui să miști victima din locul accidentului, decât dacă pericolul este iminent și nu poate fi controlat, dacă nu se pot lua măsuri de siguranță și numai dacă nu te expui niciunui pericol. Dacă este necesar, mută victima în cel mai apropiat loc sigur.
- Dacă victima este conștientă, explică-i ce vei face și roag-o să coopereze. Dacă este posibil, imobilizează gâtul victimei în timpul deplasării. Rotește cât mai puțin posibil gâtul, capul și corpul victimei.
- Încearcă să aplici tehnicile corecte, chiar dacă deplasarea victimei este prioritatea numărul unu.
- Protejează victima de frig sau căldură, dar deplasează-o doar dacă a stat prea mult în frig și dacă acest fapt poate avea urmări grave. Acoperă victima cu o haină sau o pătură pentru a o proteja de frig. Poți folosi și o pătură termoizolantă.
- Pentru a proteja victima de căldură, fă umbră cu o jachetă, pătură sau umbrela sau pur și simplu așează-te în așa fel încât să faci umbră cu propriul corp



Tehnică: Ridicarea Rautek

- Așează brațele victimei de-a lungul trunchiului său.
- Îngenunchează în spatele capului victimei. Trece o mână sub gâtul victimei și pe cealaltă o așezi între omoplați. Ridică-i cu grijă capul și umerii și apropiați-vă.
- Ridică spatele victimei în poziție șezând. Sprijină-i umerii.
- Treceți ambele mâini pe sub subsuorile victimei și apucă un antebraț. Ține-o strâns de antebraț cu o mână și de încheietura mâinii cu cealaltă.
- Ridică-te pe vine, fără să dai drumul brațului victimei. Victima se află acum între picioarele tale. Apasă bine mâna victimei pe pieptul acesteia.
- Ridică-te cu spatele drept și trage victima în sus. Mergi cu spatele, târând victima. Fii atent la obstacolele din spate.

Există și alte tehnici de mutare a victimelor.

- Dacă victima este inconștientă și respiră normal, întoarceți-o în *poziția de siguranță*.
- Capul trebuie să fie aplecat pe spate, iar gură orientată spre sol. Astfel, căile respiratorii vor rămâne libere, iar, dacă vomită, voma nu va pătrunde spre plămâni.
- Dacă este cazul, scoateți ochelarii victimei.
- Îngenuncheați lângă victimă.
- Asigurați-vă că are ambele picioare întinse.
- Poziționați brațul victimei (de pe partea pe care v-ați așezat), perpendicular pe trunchiul său. Îndoți brațul din cot, în sus, cu palmă cu tot în sus.
- Așezați-i cealaltă mână peste piept. Puneți mâna victimei pe obrazul aflat pe partea pe care v-ați așezat, cu palma spre exterior. Mențineți-i mâna în această poziție.
- Cu mâna care v-a rămas liberă, apucați-i genunchiul de pe partea opusă.
- Ridicați-i piciorul, dar fără să-i desprindeți laba piciorului de pe sol.



- Trageți piciorul ridicat către dumneavoastră. Între timp, nu dați drumul la mâna de pe obraz. Rotiți victima către dumneavoastră, așezând-o pe o parte.
- Așezați-i coapsa în așa fel încât șoldul și genunchiul să formeze un unghi drept.
- Împingeți capul spre spate, pentru a menține căile respiratorii deschise.
- Asigurați-vă că gura victimei este orientată spre sol. Astfel, se evita pericolul sufocării cu sânge sau vomă.
- Dacă este nevoie, potriviți-i și mai bine mâna de sub obraz, pentru a menține capul pe spate.
- Verificați continuu respirația.

Resuscitare cardio-respiratorie = respirație artificială + resuscitare cardiacă

Primul ajutor în fracturi:

Are rolul să prevină complicațiile și leziunile ulterioare.

- acoperiți rana și opriți sângerarea
- imobilizați, pe cât posibil, partea accidentată
- preveniți întreruperea circulației
- transportați cu atenție accidentatul la spital sau medic
- dacă fractură este deschisă, acoperiți rană și încercați să opriți sângerarea.

Primul ajutor în hemoragii:

Oprirea sângerării – aplicarea garoului (hemostaza) se realizează prin:

- compresie directă
- compresie la distanță

Compresie directă - se aplică un pansament peste plagă și se trage o fașă, compresiv (pentru hemoragiile arteriale).

Primul ajutor în arsuri:

- scoateți accidentatul de la locul accidentului.
- răciți zona cu apă rece.
- acoperiți rana.
- preîntâmpinați întreruperea circulației.



Reflecție didactică:

Ce am învățat din această prezentare?

Știi să oferi primul ajutor în caz de pericol?

DANS ȘI MIȘCARE

profesor coordonator: Snejana Denisa Bacalu-Rus

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu și liceu
	Comportamentul vizat: Manifestarea unor reacții, emoții, sentimente descoperite prin dans Tema activității: Dans modern
	Durata: 30 de minute pentru fiecare grupă de elevi.
	Locul derulării: Căsoaia Participanți: elevi de gimnaziu și liceu, profesori
	Obiective vizate: ➤ Dezvoltarea personalității elevilor prin mișcare și dans ➤ Dezvoltarea psihosocială și motrică ➤ Oferirea de alternative la petrecerea timpului liber
	Resurse metodologice: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul. Forme de organizare: frontal, grup. Resurse materiale: boxă, stick, echipament sportiv. Forme de evaluare: aprecieri globale.



Pașii necesari

Lipsa de mișcare duce la o sănătate precară și poate fi sursa insatisfacției psihologice cronicizate pentru care o simt elevii în zilele noastre. Astfel, prin intermediul cursurilor de dans mi-am propus să ofer atât o alternativă plăcută de petrecere a timpului liber, cât și o modalitate de dezvoltare personală armonioasă, în vederea unei mai bune inserții sociale, prin formarea unei imagini de sine adecvate.

Dansul este una dintre cele mai expresive metode de manifestare corporală, fiind adesea folosit ca și formă de art-terapie.

Am folosit această activitate de mișcare și dans pentru eliminarea oboselii și a tensiunii nervoase. Dansul este o metodă de a-i ajuta pe elevi să își dezvolte grația și eleganța, aptitudinile, precum și adoptarea unui comportament civilizat în societate, respectul pentru celălalt.

Elevii în prima parte a activității au învățat pașii de bază, apoi pe ritmul muzicii împreună cu profesorul coordonator au realizat o coregrafie de grup.



Reflecție didactică:

Dansul modelează caracterul, stimulând disciplina și răbdarea, precum și ambiția și capacitatea de a depunde efort pentru obținerea rezultatelor dorite.

Dansul poate canaliza energia elevilor spre adoptarea unor comportamente sociale dezirabile, conducând astfel la prevenirea delincvenței juvenile.

Elevii au oferit un feedback pozitiv, fiind entuziasmați de mișcărilor de dans și coreografiile realizate, unii dintre ei întorcându-se la activitate din dorința de a repeta experiența.

PRIMII PAȘI SPRE OINĂ

profesori coordonatori: Neluța-Cati Șandru, Oana Ghibu

	Nivel de vârstă al elevilor: 12-13 ani
	Comportamentul vizat: Educarea calităților motrice ale elevilor. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor Tema activității: Primii pași spre sportul național-Oina
	Durata: 3 ore
	Locul derulării: Căsoaia Participanți: elevii de la Centrul Județean de Excelență Arad
	Obiective vizate: să lege prietenii; să joace împreună oină.
	Resurse metodologice: reguli de joc Resurse materiale: mingi și bastoane de oină



Pașii necesari:

Elevii de la Liceul „Ioan Buteanu” Gurahonț au explicat cum se joacă oina, care sunt regulile ce trebuie respectate și au exemplificat prin joc. Apoi și-au invitat colegii alături și i-au învățat jocul.



Reflecție didactică:

Prietenii și sportul ajută elevii să se dezvolte armonios.

TREASURE HUNT ȘI JOCURI DE ECHIPĂ

profesori coordonatori: MARIUS ȚIU, COSMINA ȚIU

	Nivel de vârstă al elevilor: 10 – 18 ani
	Comportamentul vizat: motricitate, socializare, spirit de echipă Tema activității: Treasure Hunt și jocuri de echipă
	Durata: 4 ateliere de câte 50 minute fiecare
	Locul derulării: Tabăra Căsoaia Participanți: 80 de elevi
	Obiective vizate: dezvoltarea spiritului de orientare și de echipă, antrenarea elevilor în jocuri outdoor



Resurse metodologice: regulamentul a fost comunicat la începutul fiecărei serii de participanți

Resurse materiale: hartă, mingi, discuri, Nerf etc.

Resurse bibliografice: informații despre tabăra Căsoaia și secțiunea de sculptură



Pașii necesari:

- organizarea echipelor de câte 4 jucători (elevi din diverse clase și școli),
- instruirea adecvată, motivarea implicării,
- cronometrarea probelor, comunicarea permanentă despre derularea activităților



Reflecție didactică:

Elevii au înțeles (încă o dată) că activitățile în aer liber pot fi mai stimulative, amuzante și antrenante decât petrecerea timpului pe dispozitivele electronice, au constatat că pot face față unor probe fizice mediu solicitante chiar și fără un antrenament prealabil, și-au dat seama că pot colabora și comunica excelent cu tineri pe care i-au cunoscut doar atunci, acolo.

ATELIERUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ NR. 1: ZÂMBIȚI, VĂ ROG!

EXERCITIU DE CUNOAȘTERE-ISTORIA PRENUMELUI

profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să-și amintească alte nume prin asocierea lor cu o poveste / anecdotă. Tema activității: Istoria prenumelui
	Durata: 5 -10 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi de gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Cunoașterea participanților • Comunicarea participanților • Exersarea atenției și memoriei
	Resurse metodologice: conversația, exemplificarea Resurse materiale: nu sunt necesare



Pașii necesari

1. Participanții sunt invitați să se gândească la numele lor și la povestea din spatele acestuia(modul în care părinții i-au dat numele, dacă există o poveste specială legată de aceasta, dacă are o semnificație pentru familia lor sau o semnificație personală).
2. Participanții sunt invitați să împărtășească povestea cu ceilalți. Povestea nu trebuie să depășească 1 minut.



Reflecție didactică:

Cum a fost să te gândești la numele tău și la povestea din spatele lui?

Te-ai gândit vreodată la asta?

Cum a fost să afli alte povestiri?

A fost ceva surprinzător?

EXERCİȚIU DE INTER-RELAȚIONARE, INTERCUNOAȘTERE, COLABORARE-FOTOGRAFIE LA MINUT!

profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să interrelaționeze în echipă, să-și exprime creativitatea, să colaboreze pentru realizarea sarcinii de lucru Tema activității: Fotografie la minut!
	Durata: 20-25 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi de gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Comunicarea în echipă • Munca în echipă • Colaborarea și decizia în echipă
	Resurse metodologice: conversația, exercițiul, munca în echipă, analiza produselor activității Resurse materiale: carton pentru ramă, lipici, foarfeci, carioci, coli xeroxate, hârtie

	creponată, flori artificiale, mingi ping-pong, cornete înghețată, frunze plastic, scoici, sfoară, etc. Materialele vor fi grupate pe teme: SPORT: coli cu desene reprezentând mingi, palete tenis, adidași, schiuri, sănițe, echipament sportiv, carioci, foarfeci, lipici, mingi ping-pong(reale) TRADIȚIONAL: coli cu desene reprezentând costume naționale, carioci, foarfeci, lipici, sfoară(reală) FLORAL: coli cu desene reprezentând flori, carioci, foarfeci, lipici, hârtie creponată, coli colorate, flori de pânză/pastic(reale) ESTIVAL: coli cu desene reprezentând bărci, plaje, soare, carioci, foarfeci, lipici, scoici(reale) ROBOȚI: coli cu desene reprezentând roboți, carioci, foarfeci, lipici MUZICĂ: coli cu desene reprezentând partituri muzicale, note muzicale, carioci, foarfeci, lipici, CD/DV-ri(reale) FRUCTE: coli cu desene reprezentând fructe, carioci, foarfeci, lipici CORNETE ÎNGHEȚATĂ: coli cu desene reprezentând cornete înghețată, carioci, foarfeci, lipici, cornete înghețată(reale) FRUNZE: coli cu desene reprezentând frunze, carioci, foarfeci, lipici, frunze(reale)
	Pașii necesari: 1. Participanții vor decora rama foto, creativ, utilizând materialele puse la dispoziție. 2. După aceea vor face o poză, toată echipa.
	Reflecție didactică: Cum a fost să lucrați în echipă? Ce ți-a plăcut cel mai mult? A fost ceva surprinzător?

EXERCİȚIU DE ENERGIZARE-PIZZA, MASAJ PE SPATE

profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să se destindă. Tema activității: Pizza, Masaj pe spate
	Durata: 1-2 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi de gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Relaționarea în echipă • Relaxarea individuală și colectivă
	Resurse metodologice: jocul Resurse materiale: nu sunt necesare



Pașii necesari:

Participanții se așează în cerc, unul în spatele celuilalt, la o distanță de un braț unii de alții.

La semnalul animatorului, fiecare participant, prin mișcări de atingere și masaj a spatelui celui din fața lui, va pregăti imaginar o pizza, respectând următoarea rețetă transmisă de animator:

- Se frământă aluatul (atingeri aplicate cu pumnul pe suprafața spatelui) ;
- Se întinde aluatul (alunecări ușoare ritmice, superficiale, aplicate cu palmele pe suprafața spatelui) ;
- Se întinde sosul de roșii (alunecări ușoare aplicate cu vârful degetelor arătătoare pe suprafața spatelui);
- Se pun ingredientele: cașcavalul, salamul, măslinile (atingeri circulare sau punctate aplicate cu vârful degetelor arătătoare pe suprafața spatelui);
- Se pune tava în cuptor (atingeri aplicate simultan cu palmele pe suprafața spatelui);
- Se taie pizza felii (cu vârful degetelor arătătoare se trasează linii pe spate);
- Poftă bună!

Se mai pregătește o pizza, dar de data asta grupul trebuie să se întoarcă în direcția opusă, astfel cei care au făcut masaj celor din fața lor, vor fi acum masati chiar de aceștia.

Pe parcursul jocului, animatorul va arăta participanților gesturile care însoțesc fiecare pas din rețetă.



Reflecție didactică:

Cum v-ați simțit în calitate de masseur?

Cum v-ați simțit în calitate de beneficiar al masajului?

Care rol v-a plăcut mai mult?

JOC IMAGINI-ATENȚIE LA DETALII!

**profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu**

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: stimularea creativității și colaborarea Tema activității: Atenție la detalii!
	Durata: 20 minute
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Colaborarea între participanți • Stimularea atenției • Comunicarea în grup
	Resurse metodologice: jocul, conversația, exercițiul Resurse materiale: imagini



Pașii necesari:

Animatorul va împărți fiecărui participant câte o carte de joc care reprezintă o imagine.

Fiecare imagine este un detaliu din același tablou. Scopul jocului este de a aranja cărțile de joc în ordine, începând cu imaginea cea mai îndepărtată și finalizând cu tabloul final.

Fiecare participant va descrie pe rând imaginea de pe cartea de joc primită, fără a o arăta grupului.

După ce au fost descrise toate imaginile, participanții trebuie să coopereze și să decidă ordinea în care vor aranja cărțile de joc/imaginile pe masă. Acestea vor fi așezate cu fața în jos, fiind apoi întoarse pentru verificarea corectitudinii ordonării.



Reflecție didactică:

Cum a fost să lucrezi în echipă?

Ce ți-a plăcut cel mai mult?

A fost ceva surprinzător?

DENUMIREA ACTIVITĂȚII: EXERCITIU DE DINAMIZARE-ZOO

profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să se destindă, să își exerseze atenția și să colaboreze în echipe de trei Tema activității: ZOO
	Durata: 1-2 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Stimularea atenției participanților • Destinderea participanților • Colaborarea în triade
	Resurse metodologice: conversația, exemplificarea, exercițiul, jocul Resurse materiale: nu sunt necesare



Pașii necesari:

Participanții vor forma animale în triade: elefant, girafă, cangur, iepure, cal.



Reflecție didactică: -

EXERCİȚIU DE FINAL-ROBOTELUL

**profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu**

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să se destindă, să-și consolideze colaborarea Tema activității: Roboțelul
	Durata: 2-3 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Colaborarea participanților • Stimularea atenției participanților
	Resurse metodologice: jocul, conversația Resurse materiale: nu sunt necesare



Pașii necesari:

Participanții sunt așezați pe 2 rânduri paralele spate în spate, cu brațele orientate în față și îndoite la 90 de grade.

Poziția brațelor va fi păstrată pe tot parcursul jocului.

Ei vor executa următoarele comenzi date de animator, respectând ordinea de mai jos:

un mare pas înainte;

vă întoarceți la dreapta cu 90 de grade;

vă mai întoarceți încă o dată la dreapta cu 90 de grade;

un mare pas înainte.

Executând toate comenzile animatorului, în final participanții vor ajunge să se îmbrățișeze.



Reflecție didactică:

Ce trăiri ați încercat în timpul petrecut împreună în cadrul acestui atelier?

Care este cea/cel mai frumoasă/frumos amintire/moment pe care o/il veți împărtăși familiei, prietenilor, colegilor la întoarcerea acasă, la școală?

ATELIERUL DE DEZVOLTARE PERSONALĂ NR. 2: SUNTEM FUNTASTICI!

EXERCİȚIU DE CUNOAȘTERE-APLAUZE, VĂ ROG!

**profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu**

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să-și cunoască colegii și să se simtă bineveniți în grup Tema activității: Aplauze, vă rog!
	Durata: 5-10 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Cunoașterea participanților • Relaționarea participanților
	Resurse metodologice: conversația, exercițiul Resurse materiale: nu sunt necesare



Pașii necesari

Participanții sunt invitați să se așeze în cerc.

Animatorul spune: „Fiecare dintre noi este o persoană deosebită, a muncit mult până acum și merită să fie apreciată și respectată. Acum fiecare, pe rând, va face un pas, pe rând, în interiorul cercului, își va spune prenumele, iar toți grupul îl va aplauda”.



Reflecție didactică:

Cum a fost să te prezinți în fața grupului?

Ce ai simțit când ai fost aplaudat?

Cum au fost prezentările colegilor?

A fost ceva surprinzător?

DENUMIREA ACTIVITĂȚII: EXERCITIU DE INTER-RELAȚIONARE, INTERCUNOAȘTERE, COLABORARE-EXTRATERESTUL!

**Profesor coordonator: prof. consilier școlar Ardelean Otilia,
prof. logoped Cadariu Mihaela**

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să interrelaționeze în echipă, să-și dezvolte atenția, să colaboreze pentru îndeplinirea rolului Tema activității: Extraterestul!
	Durata: 20-25 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Interrelaționarea constructivă a participanților • Stimularea atenției participanților • Colaborarea participanților
	Resurse metodologice: conversația, jocul, exercițiul Resurse materiale: biletele identice, împăturite, egale ca număr cu cel al participanților la joc: pe unul dintre biletele este scris "P"



(polițistul), pe altul este scris “E.T.” (extraterestrul), iar pe restul bilețelilor este scris “O” (om) ; un săculeț / recipient pentru bilețele



Pașii necesari

1. Fiecare jucător își alege un bilețel din săculeț și verifică ce literă se afla scrisă pe el. Niciun jucător nu are voie să vadă ce este scris pe bilețelele extrase de ceilalți
2. Bilețelele astfel împărțite vor atribui fiecărui jucător rolul pe care îl va avea în timpul jocului:
 - Polițistul – jucătorul care a extras biletul cu litera “P”,
 - Extraterestrul – jucătorul care a extras biletul pe care este scris “E.T.”
 - Oamenii – jucătorii ce au pe bilete litera “O”
3. Polițistul îi arată biletul conducătorului de joc, iar acesta îl prezintă tuturor participanților. Extraterestrul și oamenii nu își divulgă rolurile.
4. Jocul începe la semnalul conducătorului: Polițistul stă deoparte și observă mulțimea; Extraterestrul și Oamenii se plimbă și se salută doi câte doi, strângându-se de mână.
5. De fiecare dată când Extraterestrul saluta un Om, îi strânge discret mâna de trei ori și își continuă drumul. La rândul său, Omul este obligat să mai salute încă un Om, după care se așază pe jos, rămânând nemișcat (eventual, se poate juca la început mai simplu, fără regula salutarii încă unui Om). Semnul Extraterestrului (strângerea specială a mâinii) nu trebuie să fie vizibil de către ceilalți jucători și nu trebuie să dureze mai mult decât o strângere de mână obișnuită între doi Oameni.

	Reflecție didactică: Cum a fost să joci roluri de Polițist, ET, Om? Care rol ți-a plăcut cel mai mult? A fost ceva surprinzător?
---	--

DENUMIREA ACTIVITĂȚII: EXERCITIU DE ECHIPĂ-ECHILIBRUL COLECTIV

**Profesori coordonatori: prof. consilier școlar Ardelean Otilia,
prof. logoped Cadariu Mihaela**

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să-și exerseze încrederea și să-și stimuleze cooperarea în echipă Tema activității: Echilibrul colectiv
	Durata: 10-15 minute
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu



Obiective vizate:

- Exersarea încrederii în sine a participanților
- Colaborarea participanților în echipă



Resurse metodologice: Conversația, exemplificarea, exercițiul

Resurse materiale: nu sunt necesare



Pașii necesari

- 1 Tot grupul formează un cerc, apucându-se de mâini, încercând să obțină echilibrul, lăsându-se să cadă unii în exterior, alții în interior.
- 2 Participanții trebuie să se lase să cadă foarte lent pentru ca să se obțină echilibrul în cadrul grupului.
- 3 Tot grupul formează un cerc, apucându-se de mâini.
- 4 Se face numărătoarea de la 1-2. Persoanele care au numărul 1 se vor înclina înainte, cele cu numărul 2 înapoi.
- 5 Exercițiul dat trebuie efectuat foarte lent. După ce se obține echilibrul cei cu numărul 1 se vor înclina înapoi, iar cei cu numărul 2, înainte.



Reflecție didactică:

Ce dificultăți ați întâmpinat ?

Ce probleme există în viața reală ce blochează încrederea în cineva?

A fost ceva surprinzător?

EXERCITIU DE ENERGIZARE-VALURILE

profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să se destindă Tema activității: Valurile
	Durata: 5-10 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Relaxarea participanților • Stimularea atenției participanților
	Resurse metodologice: exemplificarea, conversația, jocul Resurse materiale: nu sunt necesare Resursebibliografice



Pașii necesari

1. Participanții se aranjează în semicerc, iar animatorul se plasează la un capăt al acestuia.
2. Animatorul demonstrează un val tipic, ridicând mainile în sus și rugând persoana de alături să facă la fel, apoi următoarea și următoarea etc. Atunci când mișcarea va ajunge la participantul ce încheie semicercul, toți pe rând trebuie să coboare mainile, astfel ca mișcarea să se întoarcă la cel care a lansat-o. Grupul va repeta mișcarea de câteva ori, până o va perfecționa, astfel încât valul să se miște foarte lin de la un capăt la altul.
3. Dacă doresc, participanții pot introduce un sunet pentru a amplifica ca efectul valului. Apoi spune participanților că valurile pot fi de multe tipuri. Unul din ele poate fi realizat făcând un pas spre stanga cu mainile ridicate în sus și mai apoi un pas spre dreapta cu mainile coborate jos.
4. Continuă activitatea, folosindu-ți imaginația și pe cea a participanților. Păstrează activitatea pe o notă veselă, distrându-vă împreună pe seama diferitor încercări, dar apreciind în același timp progresele grupului.



Reflecție didactică:

Cum v-ați simțit? A fost ceva surprinzător?

JOC DE CONFEȚIONARE-TABLOUL NOSTRU!

profesori coordonatori: prof. consilier școlar Otilia Ardelean,
prof. logoped Mihaela Cadariu

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: stimulează creativitatea, comunicarea și colaborarea între participanți Tema activității: Tabloul nostru
	Durata: 30 minute
	Locul derulării: Tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Stimularea creativității participanților • Colaborarea participanților în echipă
	Resurse metodologice: conversația, exercițiul, analiza produselor activității Resurse materiale: coli cu patternuri, pensule, acuarele, pahare, apă, șervețele



Pașii necesari:

Animatorul va organiza participanții în 3 grupe.

Fiecare echipă va primi o coală A3 cu un pattern/ schiță de tablou, iar ei vor picta tabloul.

La final tablourile vor fi expuse spre a fi văzute de către toți participanții.

După terminarea activității, tablourile vor decora pereții sediului unde își desfășoară activitatea săptămânală.



Reflecție didactică:

Cum a fost să lucrezi în echipă?

Ce ți-a plăcut cel mai mult?

A fost ceva surprinzător?

EXERCİȚIU DE ENERGIZARE-BULGĂRELE DE ZĂPADĂ
profesori coordonatori: prof. consilier școlar Ardelean Otilia,
prof. logoped Cadariu Mihaela

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să de cunoască mai bine într-un mod distractiv Tema activității: Bulgărele de zăpadă
	Durata: 5-10 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: Tabăra Căsoaia Participanți: elevi de gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: Cunoașterea participanților Stimularea atenției și memoriei participanților
	Resurse metodologice: conversația, exercițiul Resurse materiale: foi albe A4, instrumente de scris



Pașii necesari

1. Animatorul le cere participanților să scrie trei lucruri despre ei înșiși pe o foaie de hârtie A4.
2. Aceștia vor mototoli hârtia pentru a semăna cu un bulgăre de zăpadă, după care au voie să arunce cu bulgării de zăpadă timp de aproximativ un minut. La expirarea timpului, fiecare participant va avea în mână un bulgăre de zăpadă.
3. Participanții vor despături hârtia mototolită și vor citi, pe rând, în fața grupului, ce scrie pe ea, încercând să găsească persoana care a completat foaia de hârtie.
4. Odată ce autorul bulgărelui de zăpadă este identificat, acesta este invitat în fața grupului. Se argumentează însușirile notate pe hârtie.



Reflecție didactică:

Sunt multe lucruri pe care nu le-ați spus despre voi niciodată până acum.

De ce ați ales să împărtășiți tocmai acel lucru?

Cum v-ați simțit când le-ați povestit altora despre voi?

Cum v-ați simțit ascultându-i pe cei care împărtășeau experiențe despre ei?

JOC DE CONFEȚIONARE-AUTOPORTRET

**Profesori coordonatori: prof. consilier școlar Ardelean Otilia,
prof. logoped Cadariu Mihaela**

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: stimulează creativitatea participanților Tema activității: Autoportret
	Durata: 30 minute
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Stimularea creativității participanților • Relaxarea participanților
	Resurse metodologice: conversația, jocul Resurse materiale: coli colorate, desene cu părțile feței (ochi, nas, sprâncene, gură), lipici, 2 cartoane pentru suport autoportret



Pașii necesari

1. Fiecare participant va primi o coală A3 colorată, așezată pe un suport care este prevăzut în fiecare colț inferior cu câte un orificiu în care participantul își va introduce mâinile, astfel încât partea de sus a corpului participantului să fie situată în spatele suportului pe care este așezată coala A3.
2. Participantul are la dispoziție decupaje cu părțile feței (ochi, nas, sprâncene, gură), pe care trebuie să le lipească, intuind poziția corectă, fără să vadă cum le lipește.
3. După terminarea activității, autoportretele vor fi organizate într-o expoziție, la sediul unde își desfășoară activitatea săptămânală.



Reflecție didactică:

Cum a fost să lucrezi individual?

Ce ți-a plăcut cel mai mult?

A fost ceva surprinzător?

EXERCİȚIU DE ÎNCHEIERE-DORINȚA MEA

Profesori coordonatori: prof. consilier școlar Ardelean Otilia,
prof. logoped Cadariu Mihaela

	Nivel de vârstă al elevilor: gimnaziu, liceu
	Comportamentul vizat: ajută participanții să-și cunoască colegii și să-și exprime dorințele Tema activității: Dorința mea
	Durata: 10-15 min în funcție de numărul de participanți
	Locul derulării: tabăra Căsoaia Participanți: elevi de gimnaziu, liceu
	Obiective vizate: • Autocunoașterea • Cunoașterea participanților • Exprimarea emoțiilor, dorințelor
	Resurse metodologice: conversația euristică, exemplificarea Resurse materiale: nu sunt necesare



Pașii necesari:

1.Participanții sunt invitați să se așeze în picioare într-un cerc. Pe rând, fiecare participant vine în mijlocul cercului și spune (de exemplu) „Niciodată nu am fost la mare, dar mi-ar plăcea să merg!”

2.Toți cei care au făcut ceea ce persoana din mijloc nu a făcut niciodată îi dă acelei persoane o împrățișare. Jocul continuă până când toți participanții își exprimă dorința neîmplinită.



Reflecție didactică:

Sunt multe lucruri pe care nu le-am făcut niciodată până acum.

De ce ați ales tocmai dorința respectivă?

Cum v-ați simțit când le-ați spus altora că nu ați făcut niciodată un anumit lucru?

Cum v-ați simțit dând împrăștișarea?

Cum v-ați simțit primind îmbrățișarea?

SURSE BIBLIOGRAFICE/WEBOGRAFICE

- ✓ 855 de jocuri și activități, ghidul animatorului-European Exchange Moldova, UNICEF
- ✓ Organizația națională Cercetașii României-Manualul 100 idei de educație nonformală
- ✓ Manual Sanitarii priceput
- ✓ <https://ro.scribd.com/doc/266882523/Exercitii-de-Spargere-a-Ghetii>
- ✓ https://ro.pinterest.com/pin/570338740324042266/feedback/?invite_code=09a4bb8fa69842f594dcc3a1004e1641&sender_id=26529222713466047
- ✓ <https://ro.pinterest.com/pin/763641680560006266/>
- ✓ <https://jocuripentrucopiimarisimici.blogspot.com/2014/12/pizza-pe-spate.html>
- ✓ <http://nais.medskolazd.hr/documents/A3-games-BROCHURE-RO.pdf>
- ✓ <https://drive.google.com/file/d/1lsdDVrN3JtpyHvFsSdQYc-MsyYSo2mVn/view>
- ✓ Fotografiile din interiorul materialelor prezentate respectă cerința licența Creative Commons Only
- ✓ Fotografiile din colajul Proiectul în imagini au fost realizate în cadrul atelierelor desfășurate în Tabăra de la Căsoaia de către elevul Silviu Rad

PROIECTUL ÎN IMAGINI







CENTRUL JUDEȚEAN DE EXCELENȚĂ ARAD

Împreună, construim excelența în educație!



**Centrul Județean de Excelență
Arad**

Vasile Goldiș
University Press
Arad

Str. Bd. Revoluției, nr. 94-96, Arad

editura@uvvg.ro

ISBN: ISBN 978-973-664-990-5