

ISBN 978-973-0-44377-6



*Liceul Teoretic
"Mihai Eminescu"*

RESPECT, EMPATIE, SIGURANȚĂ

GHID DE BUNE PRACTICI ERASMUS+



*Coordonator:
Roxana Dumitrescu*

*Călărași
2026*



LICEUL TEORETIC
„MIHAI EMINESCU” CĂLĂRAȘI

RESPECT, EMPATIE, SIGURANȚĂ

GHID DE BUNE PRACTICI ERASMUS+



Proiect Erasmus+

“Think Twice Before You Speak and Type”

2025-1-RO01-KA122-SCH-000309716

Coordonator:
Roxana Dumitrescu



Călărași
2026

Produs realizat în cadrul proiectului
**“Think twice before you
speak and type”**

2025-1-RO01-KA122-SCH-000309716

Finanțat de Uniunea Europeană prin
programul Erasmus+, Acțiunea cheie 1
-Mobilități în domeniul educației școlare;

AUTORI:

Secțiunea Profesori:

- Dumitrescu Roxana
- Sofian Adriana
- Burghilă
Andreea-Diana
- Belu
Nicoleta-Luminița
- Oprea
Maria-Elena
- Felea Mihaela

Secțiunea Elevi:

- Pușor Eleonora
- Pușor Elisabeta
- Tărăoi Loredana
- Dumitru Amalia
- Pashinskaya Diana
- Hussain Atif
- Enache Denisa
- Alecu Matei
- Clopot Gabriel
- Ivanciu Marius
- Paraschiv Melisa
- Șerban Eva

Cuprins

Pagina

Sectiunea profesori

<i>Violenta in mediul scolar</i>	<i>3</i>
<i>Managementul clasei de elevi</i>	<i>7</i>
<i>Prevenirea și intervenția în cazurile de cyberbullying în mediul școlar</i>	<i>10</i>
<i>Proiect didactic pentru disciplina consiliere si orientare</i>	<i>13</i>
<i>Planificare calendaristică</i>	<i>18</i>
<i>Prevenirea și combaterea fenomenelor de bullying și cyberbullying</i>	<i>19</i>

Sectiunea elevi

<i>Prezentare produs digital Speak Up</i>	<i>22</i>
<i>Ghid de comportament in mediul virtual</i>	<i>31</i>
<i>Cetatenia digitala</i>	<i>34</i>
<i>Cum sa dezvoltam abilitati de comunicare respectuoasa online si offline</i>	<i>39</i>
<i>Galerie foto</i>	<i>42</i>



Sectiunea P R O F E S O R I



BULLYINGUL ÎN MEDIUL ȘCOLAR, O PROBLEMĂ A SISTEMULUI EDUCAȚIONAL CONTEMPORAN

Violența în mediul școlar reprezintă una dintre cele mai importante probleme cu care se confruntă sistemele educaționale moderne. Școala ar trebui să fie un spațiu sigur, dedicat învățării, dezvoltării personale și sociale a elevilor. Cu toate acestea, numeroase situații de agresivitate fizică, verbală, psihologică sau online afectează climatul educațional și bunăstarea elevilor și a cadrelor didactice. Combaterea acestui fenomen necesită implicarea elevilor, profesorilor, părinților și a comunității.

Ce este violența în mediul școlar?

Violența în mediul școlar include totalitatea comportamentelor agresive care au loc în școală sau în legătură cu activitățile școlare. Aceasta poate fi manifestată prin loviri, amenințări, jigniri, intimidare, excludere socială, distrugerea bunurilor sau hărțuire în mediul online. Fenomenul poate apărea între elevi, între elevi și profesori sau chiar între adulții implicați în procesul educațional.

Bullyingul reprezintă un comportament agresiv repetat, intenționat, prin care o persoană sau un grup încearcă să intimideze, să umilească sau să rănească o altă persoană.

Tipuri de bullying

1. Bullying fizic include lovirea, împingerea, bruscarea, distrugerea bunurilor personale, furtul sau alte forme de agresiune fizică.
2. Bullying verbal se manifestă prin insulte, porecle jignitoare, amenințări, comentarii răutăcioase și umilirea verbală a victimei.
3. Bullying social (relațional) are ca scop izolarea victimei prin excluderea din grupuri, răspândirea zvonurilor sau manipularea relațiilor sociale.
4. Bullying psihologic include intimidarea, șantajul emoțional, amenințările și comportamentele care afectează încrederea și stima de sine a victimei.
5. Cyberbullying reprezintă hărțuirea realizată prin intermediul internetului și al rețelelor sociale. Victimele pot primi mesaje ofensatoare, pot fi umilite public sau pot deveni ținta unor campanii de denigrare online.

Cauzele bullyingului

Fenomenul bullyingului apare din cauza unei combinații de factori individuali, familiali și sociali:

- lipsa educației privind respectul și empatia;
- conflictele și violența din familie
- lipsa supravegherii din partea adulților;
- nevoia de dominare și control asupra altor persoane;
- influența negativă a grupului de prieteni;
- dorința de a obține popularitate;
- expunerea frecventă la modele agresive din media și mediul online;
- discriminarea pe baza aspectului fizic, etniei, religiei sau statutului social.
- dificultățile emoționale și lipsa autocontrolului;
- problemele sociale și economice;
- comunicarea deficitară dintre școală și familie.

Rolul rețelelor sociale în bullying

Dezvoltarea platformelor online precum Facebook, Instagram, TikTok și Snapchat a favorizat apariția cyberbullyingului.

Caracteristicile acestuia sunt:

- se poate desfășura 24 de ore din 24;
- mesajele și imaginile pot ajunge rapid la un număr mare de persoane;
- agresorii pot folosi conturi anonime;
- conținutul ofensator poate rămâne online pentru perioade îndelungate;
- victima se poate simți lipsită de apărare chiar și în afara școlii.

Rețelele sociale pot amplifica efectele bullyingului deoarece umilirea are loc în fața unui public numeros, iar informațiile se răspândesc foarte repede.

EFECTELE BULLYINGULUI

Efecte asupra victimei

- *anxietate și stres;*
- *depresie;*
- *scăderea stimei de sine;*
- *izolare socială;*
- *dificultăți de concentrare;*
- *rezultate școlare slabe;*
- *absenteism și abandon școlar;*
- *probleme de sănătate fizică și emoțională.*

Efecte asupra agresorului

- *dezvoltarea unor comportamente antisociale;*
- *dificultăți în relațiile interpersonale;*
- *risc crescut de violență și delincvență în viitor.*

Efecte asupra mediului școlar

- *crearea unui climat de teamă și nesiguranță;*
- *afectarea procesului educațional;*
- *scăderea performanțelor școlare la nivelul clasei;*
- *deteriorarea relațiilor dintre elevi și profesori.*

Modalități de prevenire și combatere

Prevenirea violenței în mediul școlar presupune colaborarea tuturor factorilor implicați în educație. Printre măsurile recomandate se află:

- *promovarea respectului și toleranței;*
- *organizarea activităților de educație pentru nonviolență;*
- *dezvoltarea abilităților de comunicare și gestionare a conflictelor;*
- *implicarea activă a părinților în viața școlară;*
- *consilierea psihologică a elevilor;*
- *aplicarea consecventă a regulamentelor școlare;*
- *încurajarea raportării incidentelor de violență.*

Concluzie

Violența în mediul școlar reprezintă un fenomen complex care afectează calitatea procesului educațional și dezvoltarea elevilor. Identificarea cauzelor, prevenirea comportamentelor agresive și promovarea unui climat bazat pe respect și colaborare sunt esențiale pentru crearea unei școli sigure și prietenoase. Numai prin implicarea comună a elevilor, profesorilor, părinților și comunității se poate reduce impactul violenței și se poate asigura un mediu

Bibliografie

1. UNESCO (2019). Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying. Paris: UNESCO.
2. UNICEF (2018). An Everyday Lesson: #ENDviolence in Schools. New York: UNICEF.
3. Consiliul Europei (2016). Bullying: Perspectives, Practice and Insights. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
4. Organizația Mondială a Sănătății (2020). Adolescent Mental Health and School Environment. Geneva: WHO.
5. Dan Olweus (1993). Bullying at School: What We Know and What We Can Do. Oxford: Blackwell Publishing.
6. Ministerul Educației din România. Strategia privind prevenirea și reducerea violenței în mediul școlar. București.

MANAGEMENTUL CLASEI DE ELEVI

Managementul clasei de elevi reprezintă ansamblul strategiilor, metodelor și acțiunilor prin care profesorul organizează și coordonează activitățile educative, astfel încât să creeze un climat favorabil învățării și dezvoltării elevilor. Un management eficient al clasei contribuie la creșterea performanțelor școlare, la dezvoltarea relațiilor pozitive dintre elevi și la menținerea disciplinei într-un mod constructiv.

Importanța managementului clasei

Clasa de elevi este un grup social cu caracteristici proprii, în care interacțiunile dintre participanți influențează procesul educațional. Profesorul are rolul de lider și facilitator al învățării, fiind responsabil de organizarea activităților și de gestionarea comportamentelor elevilor. Un management adecvat al clasei permite:

- crearea unui mediu sigur și stimulatив pentru învățare;
- prevenirea conflictelor și a comportamentelor disruptive;
- dezvoltarea motivației și implicării elevilor;
- promovarea respectului reciproc și a cooperării;
- utilizarea eficientă a timpului și a resurselor educaționale.

DIMENSIUNILE MANAGEMENTULUI CLASEI

1. Dimensiunea organizatorică

Profesorul trebuie să planifice și să organizeze activitățile didactice astfel încât elevii să cunoască obiectivele, sarcinile și regulile de lucru. Organizarea eficientă presupune stabilirea unui program clar, gestionarea timpului și amenajarea adecvată a spațiului de învățare.

2. Dimensiunea relațională

Relațiile dintre profesor și elevi, precum și cele dintre elevi, influențează semnificativ atmosfera din clasă.

Comunicarea deschisă, respectul reciproc, empatia și colaborarea contribuie la dezvoltarea unui climat pozitiv și favorizează învățarea.

3. Dimensiunea disciplinară

Disciplina nu înseamnă doar respectarea regulilor, ci și dezvoltarea autocontrolului și a responsabilității. Profesorul trebuie să stabilească reguli clare, să le aplice consecvent și să utilizeze metode educative care să încurajeze comportamentele pozitive.

4. Dimensiunea motivațională

Motivarea elevilor este esențială pentru succesul școlar. Profesorul poate stimula interesul pentru învățare prin activități interactive, metode moderne de predare, feedback constructiv și valorizarea progresului fiecărui elev.

Strategii eficiente de management al clasei

Pentru a asigura buna funcționare a clasei, profesorul poate utiliza diverse strategii:

1. Stabilirea regulilor de la începutul anului școlar și implicarea elevilor în elaborarea acestora.
2. Crearea unei rutine zilnice, care oferă predictibilitate și siguranță.
3. Utilizarea comunicării pozitive și a feedbackului constructiv.
4. Încurajarea participării active a elevilor la procesul de învățare.
5. Rezolvarea promptă a conflictelor prin dialog și mediere.
6. Adaptarea strategiilor didactice la nevoile și particularitățile elevilor.
7. Colaborarea cu familia și cu ceilalți factori educaționali implicați.

Provocări în managementul clasei

Profesorii se confruntă adesea cu diverse dificultăți, precum lipsa motivației unor elevi, comportamentele disruptive, diferențele individuale sau utilizarea excesivă a tehnologiei în scopuri non-educative. Gestionarea acestor provocări necesită flexibilitate, competențe pedagogice și capacitatea de a adapta strategiile educaționale la contextul concret al clasei.

Concluzie

Managementul clasei de elevi reprezintă o componentă fundamentală a activității didactice. Prin organizare eficientă, comunicare adecvată și aplicarea unor strategii educative moderne, profesorul poate crea un mediu de învățare pozitiv, în care elevii să se simtă respectați, motivați și implicați. Succesul procesului educațional depinde în mare măsură de capacitatea cadrului didactic de a coordona și valorifica potențialul fiecărui elev, contribuind astfel la formarea unor persoane autonome și responsabile.

Bibliografie

1. Joița, E. (2000). Management educațional. Profesorul și managementul clasei. Iași: Editura Polirom.
2. Iucu, R. B. (2006). Managementul și gestiunea clasei de elevi. Iași: Editura Polirom.
3. Cucoș, C. (2014). Pedagogie. Iași: Editura Polirom.
4. Păun, E. (1999). Școala - abordare sociopedagogică. Iași: Editura Polirom.
5. Cerghit, I. (2008). Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri și strategii. București: Editura Aramis.
6. Stan, E. (2016). Managementul clasei. București: Editura Institutul European.
7. Evertson, C. M., & Weinstein, C. S. (Eds.). (2013). Handbook of Classroom Management: Research, Practice, and Contemporary Issues. New York: Routledge.
8. Marzano, R. J., Marzano, J. S., & Pickering, D. J. (2003). Classroom Management That Works: Research-Based Strategies for Every Teacher. Alexandria, VA: ASCD.
9. Emmer, E. T., & Sabornie, E. J. (2015). Handbook of Classroom Management. New York: Routledge.
10. Woolfolk, A. (2021). Educational Psychology (14th ed.). Boston: Pearson.

PREVENIREA ȘI INTERVENȚIA ÎN CAZURILE DE CYBERBULLYING ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Construirea unei culturi a respectului și siguranței digitale în școală

Într-o lume în care tehnologia face parte integrantă din viața copiilor și adolescenților, cyberbullying-ul a devenit o provocare majoră pentru sistemele educaționale. Agresiunea online poate avea efecte serioase asupra sănătății emoționale, stimei de sine și performanțelor școlare ale elevilor. Din acest motiv, școala trebuie să adopte o abordare complexă și preventivă, bazată pe colaborarea dintre elevi, profesori, părinți și comunitate.

Pilonii esențiali ai unei școli protectoare

1. Cultura empatiei și conviețuirii

Crearea unui climat școlar bazat pe respect, acceptare și sprijin reciproc reprezintă fundamentul prevenirii bullying-ului și cyberbullying-ului. Activitățile de mentorat, ascultarea activă și practicile restaurative contribuie la dezvoltarea relațiilor pozitive între elevi.

2. Educația digitală critică

Elevii trebuie să înțeleagă impactul comportamentului lor online. Educația digitală presupune dezvoltarea competențelor privind etica digitală, protecția datelor, amprenta digitală și utilizarea responsabilă a rețelelor sociale.

3. Canale sigure de comunicare

Școala trebuie să ofere mecanisme prin care elevii să poată raporta incidentele în siguranță și confidențial. Existența unor persoane de sprijin și a unor proceduri clare facilitează intervenția rapidă.

Protocol de intervenție în cazurile de cyberbullying

Identificarea și colectarea dovezilor

Orice incident trebuie documentat prin capturi de ecran, mesaje sau mărturii. Dovezile nu trebuie șterse înainte de înregistrare.

Protecția imediată a victimei

Siguranța elevului afectat este prioritară. Este necesară implicarea profesorilor, consilierului școlar, conducerii și familiei.

Investigarea situației

Toate persoanele implicate trebuie intervievate separat pentru identificarea agresorilor, a martorilor și a circumstanțelor producerii incidentului.

Intervenția educațională

Pe lângă eventualele măsuri disciplinare, agresorii trebuie sprijiniți să înțeleagă consecințele faptelor lor și să dezvolte empatie.

Implicarea familiei

Familiile victimelor și ale agresorilor trebuie implicate în găsirea unor soluții comune și în monitorizarea situației.

Monitorizarea ulterioară

După intervenție, este necesară urmărirea evoluției situației pentru a preveni reapariția conflictelor.

Intervenția la nivelul clasei

Profesorii pot desfășura activități privind empatia, cetățenia digitală și responsabilitatea online fără a expune cazurile individuale.

Intervenția la nivelul clasei

Profesorii pot desfășura activități privind empatia, cetățenia digitală și responsabilitatea online fără a expune cazurile individuale.

Instrumente și resurse pentru implementare

- Chestionare privind climatul școlar pentru evaluarea sentimentului de siguranță al elevilor.
- Cercuri restaurative și sesiuni de dialog pentru consolidarea relațiilor dintre elevi.
 - Programe de alfabetizare digitală integrate în curriculum.
 - Sisteme de raportare anonimă a incidentelor.
- Întâlniri și ateliere pentru părinți privind supravegherea și educația digitală.
- Rețele de elevi mediatori care pot sprijini identificarea și rezolvarea conflictelor.

Concluzie

Combaterea cyberbullying-ului reprezintă o responsabilitate comună a întregii comunități educaționale. Prin dezvoltarea empatiei, a responsabilității digitale și a colaborării dintre școală și familie, poate fi construit un mediu educațional sigur, incluziv și favorabil dezvoltării armonioase a tuturor elevilor.

Bibliografie

1. UNESCO (2023). Ending School Violence and Bullying.
2. UNICEF (2023). Cyberbullying: What it is and how to stop it.
3. Council of Europe (2022). Digital Citizenship Education Handbook.
4. European Commission (2022). Better Internet for Kids (BIK+) Strategy.
5. Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2024). Cyberbullying Research Center.
6. Kowalski, R.M., Limber, S.P. & Agatston, P.W. (2019). Cyberbullying: Bullying in the Digital Age.

PROIECT DIDACTIC

CLASA: a VIII-a

DISCIPLINA: Consiliere psihopedagogica

TITLUL LECTIEI: Bullying/Cyberbullying

TIPUL LECTIEI: mixta

COMPETENȚA SPECIFICĂ:

Dezvoltarea abilităților de a reacționa optim la situațiile care implica violență, bullying si cyberbullying.

DURATĂ: 50 minute

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

La sfarsitul activitatii, elevii vor fi capabili:

O1: să înțeleagă impactul emoțional al cuvintelor.

O2: să identifice comportamentul de bullying/cyberbullying

O3: să înțeleagă rolul pe care-l poate avea într-o situație de bullying

O4: să exploreze părerile și nevoile elevilor privind siguranța și bunăstarea la școală;

STRATEGII DIDACTICE:

1.Metode: conversația euristică, expunerea, explicația, problematizarea

2.Forme de organizare: frontal și pe grupe

3.Evaluare: discuții, aprecierea lucrărilor realizate, chestionare, etc.

4.Materiale necesare: flipchart ,bilețele care se lipesc, coli albe de hârtie, bandă adezivă, markere, cartonașe (verde,galben,portocaliu și roșu) ,foarfece,setul de cartonașe „barometrul violenței”, cartonașe pentru fete și băieți tipărite în culori diferite și decupate.

- SCENARIUL DIDACTIC -

MOMENT ORGANIZATORIC (2 min): aranjarea clasei și asigurarea climatului socio-afectiv necesar desfășurării lecției.

CAPTAREA ATENȚIE I(3min).: O scurtă discuție despre comentarii nepoliticoase, porecle jignitoare, violența, pornind de la dreptul copilului de protecție împotriva oricărei de violență, dar și de la responsabilitățile care decurg din acest drept.

ANUNȚAREA TEMEI(2min): pornind de la cele prezentate de elevi profesorul anunță: bullying / cyberbullying.

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII(9min).:

Având ca suport tabla smart, se va prezenta un PPT. definiția comportamentului de bullying (roluri, tipuri, consecințe, mituri) și cyberbullying, precum și unele aspecte statistice sau legate de impactul acestor fenomene.

ACTIVITATEA1(2 min) : Se realizează un exercițiu în wordwall:

<https://wordwall.net/resource/3994395/consiliere-si-dezvoltare-personala/quizz-bullying-cyberbullying>

ACTIVITATEA 2 (12 min): Semaforul :

- Elevii vor lucra individual. Se prezintă elevilor fișele de lucru și se explică întrebările corespunzătoare fiecărei buline colorate.

Verde: Ce ar trebui ceilalți (elevi sau profesori) să facă să mă simt bine și în siguranță în clasă/școală, în relațiile cu colegii mei de clasă?

Galben: Ce mă face să mă simt supărat în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Portocaliu: Ce mi se pare foarte rău, ofensator și dureros în relațiile cu ceilalți din clasă/școală?

Roșu: Care mi se pare cel mai rău lucru în relațiile cu ceilalți, un „respinge” pentru mine?

- Fiecare elev ia câte două cartonașe de culori diferite, scriind câte un răspuns pe fiecare cartonaș – tot ce contează pentru ei e să se simtă în siguranță la școală. Nimeni nu este obligat să-și scrie numele pe cartonaș. Elevii primesc aproximativ 10 minute pentru această sarcină.

- Când toată lumea este gata, colectăm cartonașele pe culori. Citim cu voce tare și punem cartonașele pe flipchart grupate pe culori.

- Dacă un răspuns apare de mai multe ori pe aceeași culoare (ex. roșu), îl punem doar o dată. Dacă apare pe cartonașe de culori diferite (ex. unii elevi galben, alții roșu), atunci punem toate cartonașele. Discutăm diferitele percepții cu privire la siguranță și bullying.

Moment de reflecție

Concentrez discuția pe bullying și nevoile privind siguranța

- Ce situații din școală/clasă vă imaginați atunci când vă gândiți la aceste afirmații?

- De ce aveți nevoie pentru a vă simți în siguranță? De ce aveți nevoie pentru a vă proteja granițele?

- Cum vreți să fiți tratați de ceilalți? Și cum îi tratați pe ceilalți?

- Ce înseamnă bullying-ul pentru tine? Înseamnă bullying-ul același lucru pentru noi toți?

La final, fiecare grup va raporta rezultatele.

ACTIVITATEA3(5min) : Se realizeaza un exercitiu in wordwall:

<https://wordwall.net/resource/3994557/consiliere-si-dezvoltare-personala/stima-de-sine-stabile%c8%99te>

EVALUARE/FEEDBACK (3 min.)

Se cere elevilor să răspundă la următoarele întrebări:

- Este ceva în această activitate care te-a surprins? Ce?
- Ce ați învățat din această activitate ce puteți aplica în clasa voastră și în relațiile cu colegii?

Optional, pentru cine dorește să aprofundeze aveți aici o fișă de lucru „Barometrul violentei”, ocazie cu care veți vedea fiecare modul în care va raportați la experiențe neplăcute care vi se pot întâmpla în școală și mai ales veți vedea intensitatea cu care va afectează fiecare situație în parte. Rezultatele fișei le vom discuta la următoarea oră de educație socială.

Bibliografie

Botiș, A., Tarău, A. (2004). Disciplina pozitivă sau Cum să disciplinezi fără să rănești. Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Băban, Adriana (2001). Consiliere Educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere. Psinet, Cluj-Napoca.

Benga, O., Băban, A., Opre, A. (2015). Strategii de prevenție a problemelor de comportament. Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Pânișoară, I., O. (2006). Comunicarea Eficientă. Polirom, Iași.

Cozolino, L. (2014). Predarea bazată pe atașament. Editura Trei, București

www.edu.ro

www.salvaticopiii.ro

www.părințicerschimbare.ro

FIȘA DE LUCRU -Barometrul violentei

Imagineaza-ti ca ai propriul barometru care masoara dupa criteriile tale personale violenta de la 1 la 10, 1 fiind cea mai scazuta forma de violenta, iar 10 fiind cea mai ridicata forma de violenta. Aseza in dreptul fiecarei afirmatii numarul pe care „ti-l indica barometrul tau”.

- a) Ar fi dureros pentru tine atunci când prietenii(ele) tai îți spun că esti un laș(a)?**
- b) Ar fi dureros pentru tine atunci când prietenii(ele) ei sunt nervosi(oase) și te bârfesc?**
- c) Ar fi dureros pentru tine atunci când colegii(ele) tai tetachinează că esti sensibil(a)?**
- d) Ar fi dureros pentru tine atunci când prietenii(ele) tai nu au încredere în tine și te fac mincinos(oasa)?**
- e) Este dureros pentru tine atunci când prietenul(a) ta spune secretul tău unui alt coleg(e)?**
- f) Ar fi dureros pentru tine atunci când colegii(ele) tai tetachinează că esti slab(a)/nătăflet(eata)?**
- g) Ar fi dureros pentru tine atunci când prietenii(ele) tai sunt nervoși și strigă la tine?**
- h) Ar fi dureros pentru tine să fii lovit de colegii(ele) tai/tale?**
- i) fi dureros pentru tine atunci când prietenii tai ti-ar spune că esti nebun(a)?**
- j) Cum ar fi pentru tine atunci când colegii tai ti-ar spune că esti cățelușul profesorului?**
- k) Ar fi dureros pentru un tine atunci când prietenula tau cel mai bun(a) din clasă îți spune că nu îi mai esti prieten(a)?**

*PLANIFICARE CALENDARISTICĂ PENTRU
CLASA A VIII-A
CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ*

Anul școlar: 2025-2026

Aria curriculară: Consiliere și orientare

Disciplina de învățământ: Limba și literatura română

Clasa: a VIII-a A

***Autori: Monica H. Columban, Dorina Kudor, Lenuța Sfîrlea,
Dorina-Anca Talaș***

Editura: Art Klett, București, 2025

Număr de ore pe săptămână: 1 oră

Pentru clasa a VIII-a, anul școlar 2025-2026 are 35 de săptămâni de cursuri, dintre care o săptămână este alocată pentru Programul național „Școala altfel” și o săptămână pentru Programul „Săptămâna verde”.

I – cursuri: 08.09.2025 – 24.10.2025 (7 săptămâni, 7 ore)

vacanță: 27.10.2025 – 02.11.2025 (o săptămână)

II – cursuri: 03.11.2025 – 19.12.2025 (7 săptămâni, 7 ore)

vacanță: 20.12.2025 – 7.01.2026 (2 săptămâni și 3 zile)

III – cursuri: 08.01.2026 – 6.02.2026/13.02.2026/20.02.2026 (7 săptămâni, 7 ore și 2 zile)

vacanță: în perioada 9.02 – 01.03.2026 (o săptămână)

IV – cursuri: 16.02.2026/23.02.2026/02.03.2026 – 3.04.2026 (7 săptămâni, 7 ore)

vacanță: 4.04. – 14.04.2026

V – cursuri: 15.04 – 12.06.2026 (7 săptămâni, 7 ore)

Total: 35 de ore

PROIECT INTERȘCOLAR PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATEREA FENOMENELOR DE BULLYING ȘI CYBERBULLYING

TITLUL PROIECTULUI

Prevenirea și combaterea fenomenelor de bullying și cyberbullying

– schimb de experiență cu alte școli, rețele sau proiecte interșcolare.

SCOPUL PROIECTULUI

Realizarea unui schimb de experiență, idei, opinii ale cadrelor didactice provenind de la alte unități școlare prindesfășurarea unor activități în parteneriat pentru prevenirea și combaterea fenomenelor de orice tip de bullying.

OBIECTIVELE PROIECTULUI

- Promovarea unor exemple de bune practici utile cadrelor didactice;
- Dezvoltarea empatiei;
- Implicarea civică;
- Dezvoltarea relațiilor interpersonale.

GRUPUL ȚINTĂ

- Elevii claselor din instituțiile de învățământ implicate în proiect;
- Profesorii diriginți;

ECHIPA DE PROIECT

Coordonatori: prof. Burghilă Andreea-Diana

prof. Dumitrescu Roxana

prof. Sofian Adriana

Membri: profesorii diriginți

ACTIVITĂȚI

1) Ateliere de educație emoțională și comunicare nonviolentă

Elevii învață să își exprime emoțiile, să gestioneze conflictele și să folosească un limbaj respectuos în interacțiunile cu ceilalți.

2) Campanii creative anti-bullying (postere, videoclipuri, sloganuri)

Clasele pot realiza materiale vizuale sau digitale care promovează empatia și respectul, expuse în școală sau pe platformele online ale instituției.

3) Teatru forum sau scenete cu situații reale

Elevii joacă roluri într-o situație de bullying, apoi discută modalități de intervenție și soluționare. Activitatea îi ajută să înțeleagă impactul comportamentelor negative.

4) Clubul „Prieteniei” sau „Ambasadorii anti-bullying”

Elevi voluntari sunt formați pentru a observa, sprijini colegii vulnerabili și promova un climat pozitiv, devenind modele de comportament.

5) Sesiuni de informare pentru elevi, profesori și părinți despre siguranța online

Specialiști în IT, psihologi sau consilieri școlari prezintă riscurile din mediul digital, modalități de protejare a datelor personale și pașii de urmat în caz de cyberbullying. Activitățile se desfășoară la sediile școlilor partenere conform unui program stabilit de comun acord și care ține seama de orarele elevilor implicați. Întâlnirile de lucru ale cadrelor didactice, atunci când nu implică schimb la clase sau participarea elevilor, pot avea loc și online.

PRODUSE FINALE

1. Ghid al clasei pentru relații pozitive.

2. Expoziție de postere / colaj video anti-bullying.

3. Scenetă filmată + scurt set de soluții propuse.

4. Raport al acțiunilor + cod de conduită realizat de elevi.

5. Materiale informative (infografice/ghiduri) și protocol de raportare.

SpeakUp

Produs realizat în cadrul
proiectului și prezentat la
concursul național
„Made for Europe”



LTME



LTME

Speak Up Ajutor rapid. Anonim. Real.

•CE ESTE SPEAK UP?

SPEAK UP ESTE O PLATFORMĂ DIGITALĂ CREATĂ CU SCOPUL DE A SPRIJINI ELEVII AFECTAȚI DE FENOMENUL DE BULLYING, OFERINDU-LE INFORMAȚII, INSTRUMENTE DE AUTOEVALUARE ȘI ACCES RAPID LA AJUTOR. PLATFORMA POATE FI ACCESATĂ SIMPLU PRIN SCANAREA UNUI COD QR SAU PRIN LINK, AFIȘAT ÎN MOD VIZIBIL ÎN ȘCOALĂ, CEEA CE ASIGURĂ DISCREȚIA ȘI O FACE UȘOR DE UTILIZAT.



Scanati aici

[Link către site: https://formular-bullying.w3spaces.com/index.html](https://formular-bullying.w3spaces.com/index.html)

Relevanța platformei digitale SPEAK UP

•ÎN CONTEXTUL ACTUAL, BULLYING-UL ESTE UN FENOMEN FRECVENT ÎNTÂLNIT ÎN MEDIUL ȘCOLAR, AVÂND EFECTE NEGATIVE SEMNIFICATIVE ASUPRA STĂRII EMOȚIONALE, PERFORMANȚEI ACADEMICE ȘI DEZVOLTĂRII PERSONALE A ELEVILOR. DE MULTE ORI, PERSOANELE AFECTATE NU CER AJUTOR DIN TEAMĂ, RUȘINE SAU LIPSĂ DE **INCREDERE.**

CUM RĂSPUNDE SPEAKUP ACESTOR NEVOI?

SPEAK UP RĂSPUNDE ACESTOR NEVOI PRIN:

•Facilitarea accesului rapid la resurse și sprijin specializat

•Oferirea unui spațiu sigur și anonim pentru autoevaluare

Oferă acces egal la informații și ajutor indiferent de contextul social sau personal al elevului, promovând în felul acesta egalitatea de șanse

•Implicarea atât a victimelor cât și a martorilor în prevenirea și combaterea fenomenului

•Incurajarea elevilor să vorbească despre experiențele lor

Transferabilitatea produsului

Platforma SpeakUp poate fi integrată ușor atât în activități curriculare cât și activități extracurriculare.

În cadrul orelor de dirigenție se poate folosi ca instrument educațional interactiv pentru:

- Discutarea fenomenului de bullying
- stimularea reflexiei personale prin completarea formularului
- Inițierea unor dezbateri și activități practice

În activități extracurriculare, poate fi valorificată prin:

- Campanie antibullying
- Ateliere și activități de voluntariat în școală, în comunitate și chiar în comunitățile rurale învecinate pentru a oferi acces la resurse și consiliere

Platforma SpeakUp poate fi transferată către alte școli, având potențialul de a genera schimbare la scară largă.

Datorită accesului simplu prin cod QR și prin modificarea adresei de mail destinatare, produsul poate fi adaptat și folosit în alte unități de învățământ.



De ce este SpeakUp inovator?

SPEAKUP ESTE INOVATOR

DEORECE:

- **ABORDEAZĂ PROBLEMA BULLYING-ULUI PRINTR-O SOLUȚIE DIGITALĂ MODERNĂ, UȘOR DE FOLOSIT. ELEVII POT ACCESA PLATFORMA INSTANT, PRINTR-UN SIMPLU COD QR, DIRECT DIN ȘCOALĂ.**
- **OFERĂ EVALUARE PERSONALIZATĂ. FORMULARUL NU ESTE DOAR INFORMATIV, CI ANALIZEAZA SITUAȚIA FIECĂRUI ELEV CARE ÎL COMPLETEAZĂ, OFERIND UN RĂSPUNS ADECVAT.**
- **FACE LEGĂTURA DIRECTĂ CU CONSILIERUL ȘCOLAR. ELEVUL NU RĂMÂNE DOAR LA STADIUL DE INFORMARE CI POATE CERE AJUTOR CONCRET.**
- **ASIGURĂ UN SPAȚIU SIGUR ȘI DISCRET. ELEVII POT COMPLETA FORMULARUL FĂRĂ TEAMĂ SAU PRESIUNE SOCIALĂ.**
- **IMPLICĂ ATAT VICTIMELE CÂT ȘI MARTORII. PLATFORMA SE ADRESEAZĂ UNEI COMUNITĂȚI MAI LARGI, NU DOAR PERSOANELOR AFECTATE IN MOD DIRECT.**



Structura platformei:

Site-ul conține trei pagini, care pot fi accesate prin intermediul meniului drop-down situat în colțul stânga-sus al ecranului.

PAGINA PRINCIPALĂ - INFORMARE ȘI AUTOEVALUARE

PRIMA PAGINĂ ARE ROL INFORMATIV ȘI INTERACTIV, INCLUZÂND:

- INFORMAȚII DESPRE BULLYING-EXPLICAȚII DESPRE FENOMEN, IMPACT ASUPRA ELEVILOR;
- TIPURI DE BULLYING-VERBAL, FIZIC, SOCIAL ȘI CYBERBULLYING;
- FORMULAR DE EVALUARE ACCESIBIL PRINTR-UN BUTON DEDICAT;
FORMULARUL CONȚINE 10 ÎNTREBĂRI CARE VIZEAZĂ CELE 4 TIPURI DE BULLYING ȘI GENEREAZĂ UN SCOR FINAL:
SCOR SUB 3 → LINK CATRE RESURSE ANTI-BULLYING
SCOR PESTE 3 → OPȚIUNEA DE A TRIMITE UN MAIL CATRE CONSILIERUL ȘCOLII

PAGINA CUM SĂ REACȚIONEZI

- PAȘI CONCREȚI PENTRU A REACȚIONA ÎN SIGURANȚĂ
 - ÎNCURAJAREA COMUNICĂRII CU UN ADULT de ÎNCREDERE
 - STRATEGII de gESTIONARE EMOȚIONALĂ
 - IMPORTANȚA RAPORTĂRII
-

PAGINA CUM SĂ AJUȚI PE ALȚII

- MODALITĂȚI SIGURE de ÎNȚEVENȚIE
- RAPORTARE RESPONSABILĂ
- ProMOVAREA EMPATIEI

Beneficii

IMPLEMENTAREA PLATFORMEI SPEAK UP ÎN ȘCOALĂ POATE AVEA BENEFICII ATÂT DIRECTE PENTRU ELEVII AFECTAȚI CÂT ȘI INDIRECTE PENTRU ÎNTREAGA COMUNITATE ȘCOLARĂ:

Creșterea gradului de conștientizare asupra bullying-ului în rândul elevilor

Dezvoltarea empatiei și responsabilității în rândul elevilor martori (bystanders)

Îmbunătățirea comunicării între elevi și consilierul școlar

Identificarea timpurie a cazurilor de bullying, înainte ca situația să escaladeze, elevul având posibilitatea de raportare anonimă (beneficiu real pentru elev, părinte, școală)

Crearea unei legături mai eficiente între școală și familie prin implicarea consilierului școlar

Crearea unui mediu în care elevii se simt în siguranță și susținuți;

TĂCEREA NU ESTE O SOLUȚIE! SPEAK UP!

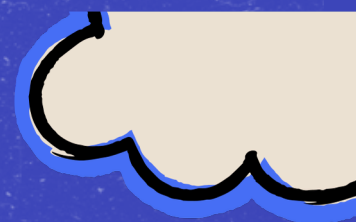
•Speak Up este mai mult decât o platformă digitală- este o inițiativă care dă curaj, oferă soluții și crează punți de comunicare.

Prin acest proiect, tăcerea nu mai este o opțiune, iar fiecare elev afectat de bullying are șansa să fie ascultat, înțeles și ajutat. Speak Up transformă tăcerea în sprijin și face din fiecare voce un pas către schimbare.





GHID DE COMPORTAMENT ÎN MEDIUL VIRTUAL





***Comportamentul în
mediul virtual reprezintă
modul în care ne purtăm
pe internet (pe rețele
sociale, jocuri online,
forumuri sau aplicații),
respectând reguli de
respect, siguranță și
responsabilitate.***

REGULI DE COMPORTAMENT ADECVAT ÎN MEDIUL ONLINE



- Folosește un limbaj politicos și respectuos
- Verifică informațiile înainte de a le distribui
- Protejează datele personale și confidențialitatea
- Respectă regulile platformelor online
- Comunică responsabil și echilibrat
- Gândește-te la consecințe înainte de a posta



REGULI DE EVITAT ÎN MEDIUL ONLINE



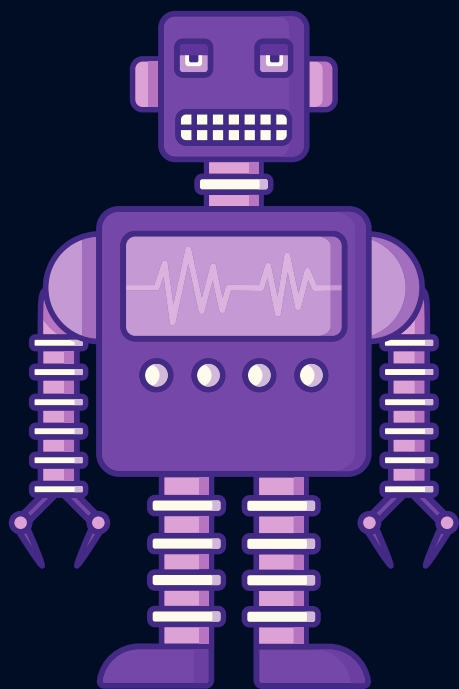
- Limbaj jignitor, agresiv sau discriminatoriu
- Răspândirea de știri false
- Publicarea datelor personale
- Conținut ofensator sau inadecvat
- Spam și promovare neautorizată
- Manipulare sau înșelarea altor utilizatori



LTME

CETĂȚENIA DIGITALĂ

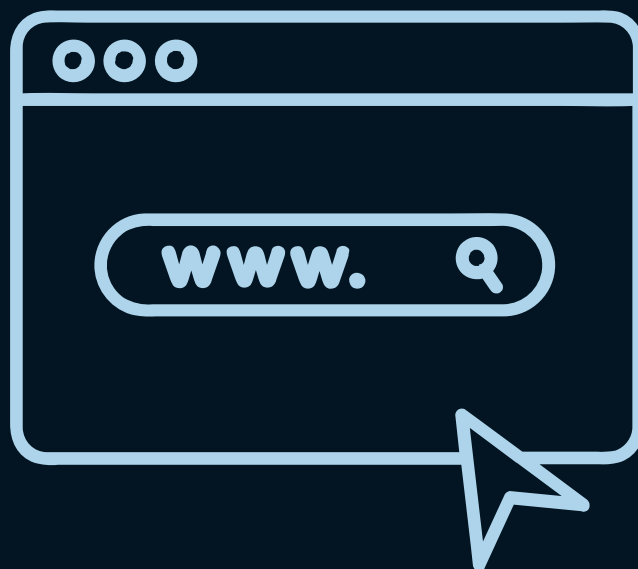




CE ESTE CETĂȚENIA DIGITALĂ?

Cetățenia digitală reprezintă utilizarea responsabilă, sigură și etică a tehnologiei și internetului. Ea include drepturile și responsabilitățile fiecărei persoane în mediul online.





IMPORTANȚA CETĂȚENIEI DIGITALE

- Protejează datele personale.
- Ajută la comunicarea respectuoasă online.
- Reduce riscurile de fraudă și cyberbullying.
- Contribuie la utilizarea corectă a informațiilor.



RESPONSABILITĂȚI ÎN MEDIUL DIGITAL

- Respectarea celorlalți utilizatori.
- Verificarea informațiilor înainte de distribuire.
- Respectarea drepturilor de autor.
- Protejarea conturilor și parolelor.



CUM PUTEM FI CETĂȚENI DIGITALI RESPONSABILI?



- Gândim înainte de a posta.
- Respectăm opiniile celorlalți.
- Verificăm sursele informațiilor.
- Raportăm conținutul periculos sau abuziv.



LTME

Comunicarea Respectuoasă: Arta de a Conecta

Dezvoltarea abilităților esențiale
online și offline în contextul
experiențelor Erasmus



Echilibrul între Real și Digital

-Comunicarea Față în Față-

👂 **Ascultare Activă:** Oferă atenție deplină fără a întrerupe interlocutorul.

🗣️ **Limbajul Corpului:** Menține contactul vizual și o postură deschisă, primitoare.

👥 **Empatie:** Încearcă să înțelegi contextul cultural al partenerilor de mobilitate.



Neticheta și Succesul Digital

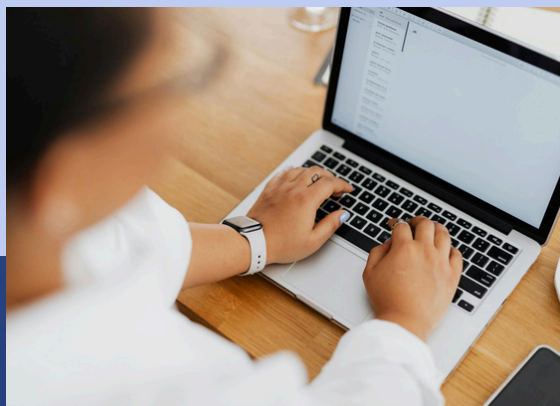
-Cum să strălucești Online-

Mesaje Clare: Evită sarcasmul care poate fi interpretat greșit în scris.

Respectă Intimitatea: Nu distribui informații sau fotografii private fără acord.

Gândește înainte de a trimite: Recitește textul pentru a te asigura că tonul este constructiv.

Fii Inclusiv: Folosește un limbaj care valorizează diversitatea grupului Erasmus.

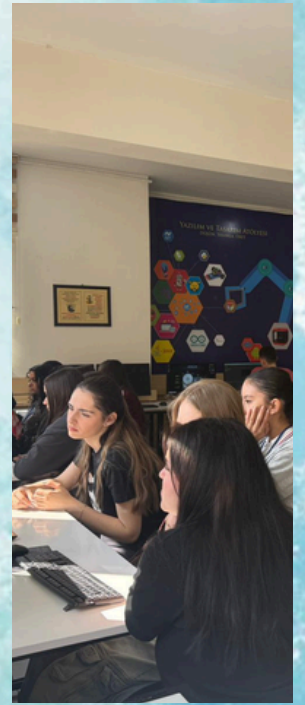




Galerie

F O T O

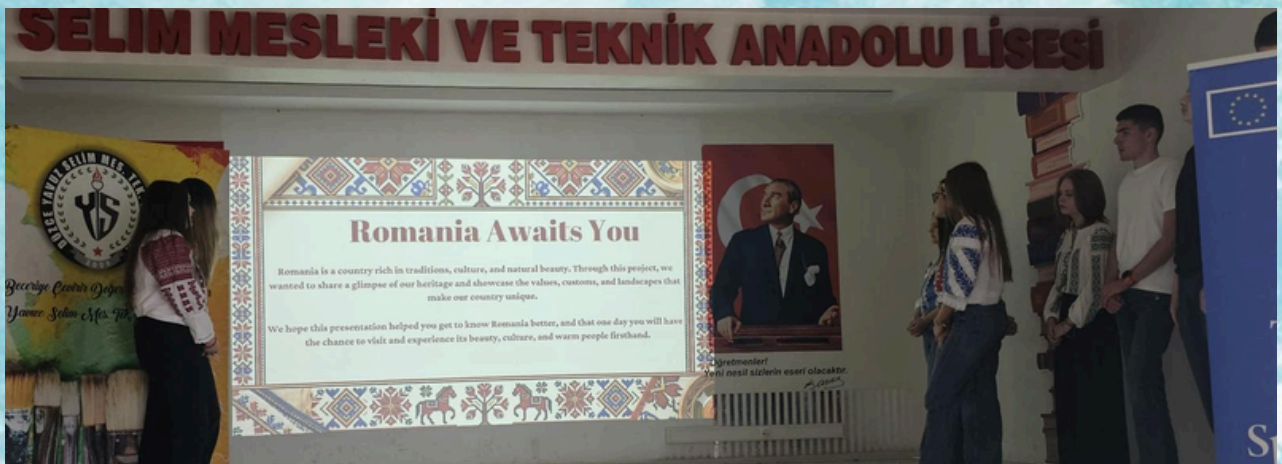
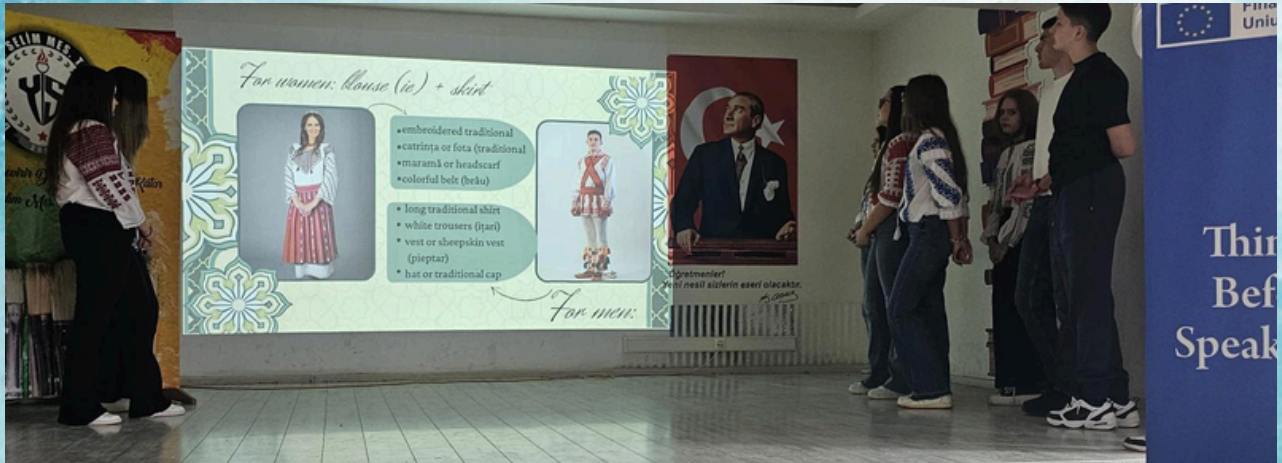
















Material realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabili pentru modul în care conținutul informativ va fi folosit.