

Ghid de integrare a persoanelor vulnerabile în activități cercetășești

Daniela Stroia

Motto:

Eu sunt cercetaș cutezător

Vreau să descopăr al vieții miraj

Prin orizont mă poartă dorul arzător

Iubirea de lumină o port în bagaj.

(Floare Petrov)



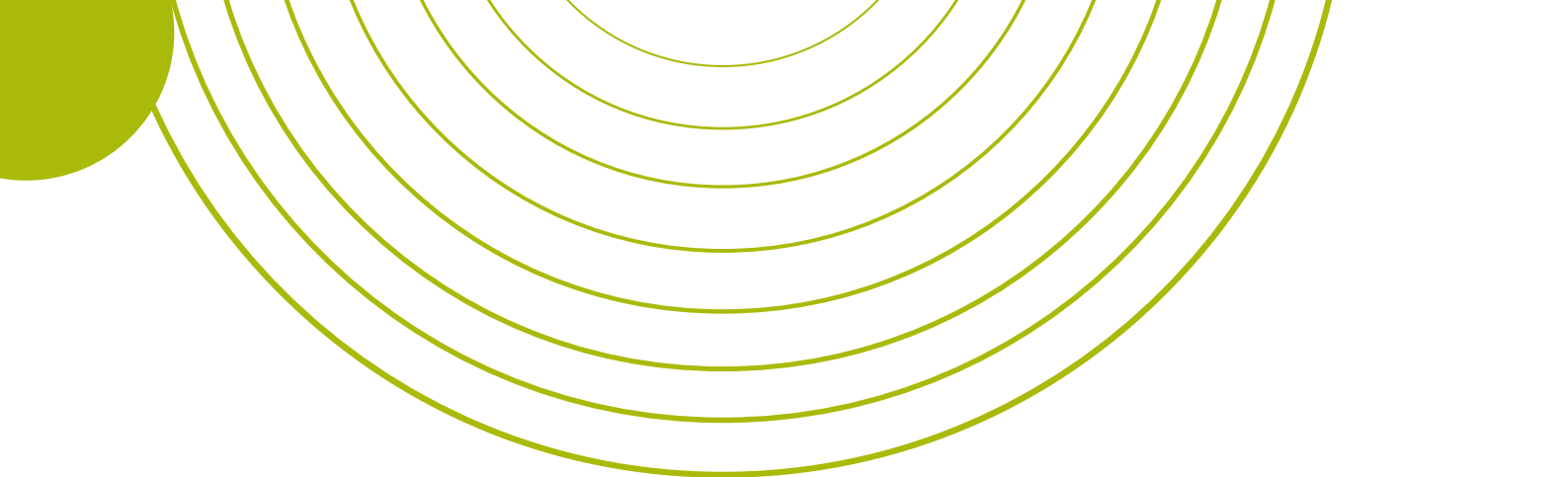
SCOUTS
Creating a Better World



**Cercetașii
României**
Creăm o lume mai bună

unicef 

for every child



ECARO/PCA20225620
being funded by UNICEF

Autor

Daniela Stroia - Centrul Local bleuMarin, Constanța

Coordonator proiect UAct

Oana Moroșanu

Design Grafic

Andreea Chirilă, Centrul Local Cluj-Napoca



INTRODUCERE



Prezentul ghid se adresează voluntarilor adulți și liderilor din cadrul Organizației Naționale Cercetașii României, precum și profesioniștilor care lucrează cu copii și tineri (educatori, lucrători de tineret, asistenți sociali, profesori, psihopedagogi, animatori) în special în cadrul unor activități non-formale.

Ghidul poate fi folosit îndeosebi de persoane care au pregătire de bază și oarecare experiență în domeniul educativ și care sunt dornice să lucreze cu copii și tineri, indiferent de mediul de rezidență al acestora, de religie, etnie, de tipul de familie din care provin, de orientare sexuală, dacă sunt sau nu migranți sau refugiați.

Ghidul cuprinde 4 seturi a câte 10 activități cu durată de 2-3 ore fiecare, adresate copiilor și tinerilor cu vârste cuprinse între 7-10 ani, 11-14 ani, 15-18 ani, 19- 23 de ani. Fiecare scenariu de activitate din ghid conține 1- 2 exerciții introductive, un exercițiu de introducere a temei, 1- 2 propuneri de dezvoltare și aplicare a temei, precum și un moment de evaluare a activității.

Scopul ghidului este

de a pune la dispoziția celor interesați scenarii utile de lucru cu copiii și tinerii, pentru a facilita integrarea acestora, implicarea și participarea în activități cu caracter formativ, contribuie la dezvoltarea și adaptarea acestora la solicitările prezentului.

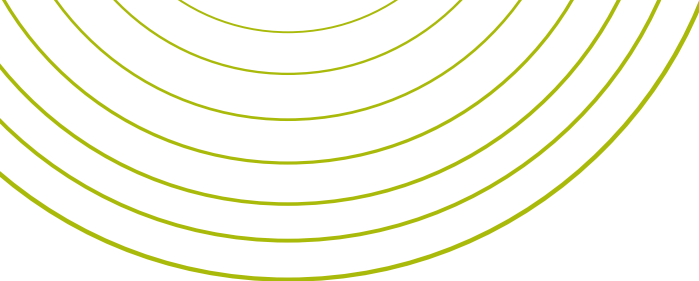
Obiectivele ghidului sunt:

- oferirea de informații actuale, clare, concise;
- asigurarea unui sprijin în organizarea unor activități de succes cu copiii și tinerii;
- structurarea unor activități cu grad diferit de complexitate, care să se potrivească cât mai multor grupuri de beneficiari;
- cuprinderea unor teme diverse, cu accent atât pe dezvoltarea fizică, cât și cognitivă emoțională socială spirituală a beneficiarilor.

La activitățile propuse de prezentul ghid pot participa copii și tineri din categorii vulnerabile, astfel:

- cei din familii care trăiesc din venitul minim garantat
- cei care trăiesc în locuințe supraaglomerate
- cei care provin din centre de plasament sau locuințe de tip familial
- care au părăsit sistemul de protecție a copilului
- cei cu dizabilități de orice fel
- cei care au abandonat timpuriu școala
- cei care aparțin diferitelor etnii
- cei cu dependențe de droguri sau de alcool
- cei aflați anterior în detenție
- cei fără adăpost, cei care suferă de boli care le influențează viața profesională și socială (HIV/SIDA, cancer)
- imigranți
- victimele abuzului sub toate formele lui sau neglijării
- cei care au părinții plecați la muncă în străinătate
- refugiați și cei care solicită azil
- victime ale traficului de persoane
- cei care trăiesc în comunități izolate, etc.

Multe dintre scenariile propuse au fost aplicate și au primit un feedback pozitiv din partea grupului țintă.



LUPIȘORI

**copii cu vârste cuprinse
între 7 și 10 ani**

Activitatea I

Ariile de dezvoltare

Fizică, socială, intelectuală, afectivă, spirituală

Denumirea activității

Primul pas

Loc de desfășurare

În interior. Este indicat ca spațiul să fie cât mai degajat, iar scaunele, pernele sau saltelele să fie aranjate în formă de cerc, pentru a permite o comunicare facilă între participanți.

Durata

2 ore

Participanți

O patrulă (4-9 lupișori) și un grup de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile)

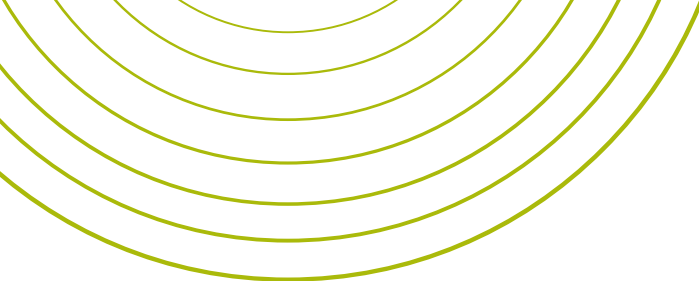
Obiectivele activității

- să își coordoneze eficient mișcările
- să comunice astfel încât să fie bine înțeleși
- să aplice corect regulile jocurilor
- să abordeze situațiile ivite într-o manieră optimistă
- să își consolideze încrederea în sine

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior. Cu toate acestea, ne bucurăm că suntem cu toții îmbrăcați ca și cum am face activități în natură, în haine lejere.





Vă propun jocul de start: "Nume și mișcare"

Etapă 1: În cerc, pe rând, fiecare persoană își spune numele și arată o mișcare de dans preferată.

Exemplu: Sunt Maria și îmi place să fac valuri din brațe.

Etapă 2: În continuare, adultul coordonator rostește un nume, iar grupul repetă numele și execută mișcarea asociată.

Jocul se încheie când grupul a executat toate mișcărilor preferate ale participanților.

Durată: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul energizant "Albinuța"

Jocul se desfășoară în cerc, cu un copil în mijlocul acestuia. Pe tot parcursul jocului, copiii vor purta numele celui aflat în dreapta lor. Coordonatorul începe jocul cu afirmația: "O albinuță zboară la ... (numele unei persoane din cerc).

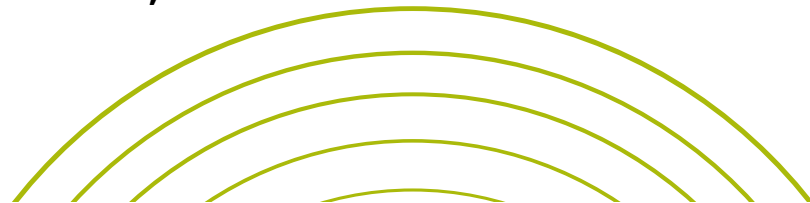
Persoana strigată va trebui să răspundă repede: "Albinuța a zburat la ... (numele altei persoane din cerc), înainte ca persoana din mijloc să ajungă la el și să-l atingă. Dacă albinuța a fost atinsă, va face schimb de locuri cu persoana din mijloc.

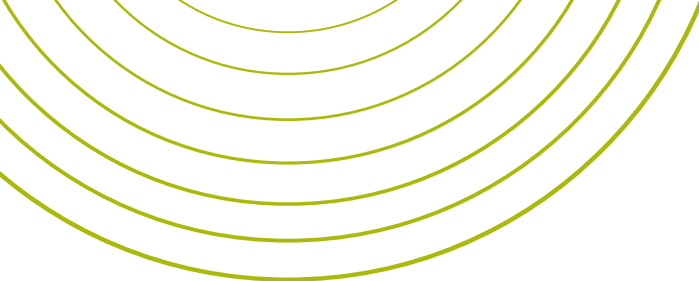
Atenție: numele copiilor din cerc nu sunt ale lor, ci ale vecinului din dreapta.

Recomandare: e bine să se facă 2-3 ture de probă la început, pentru a ne asigura că jocul a fost bine înțeles de copii.

Durata aproximativă a jocului: 10 minute

Acum că ne cunoaștem mai bine,





haideți să desenăm împreună.

Activitatea noastră se numește "Desen- Ștafetă"

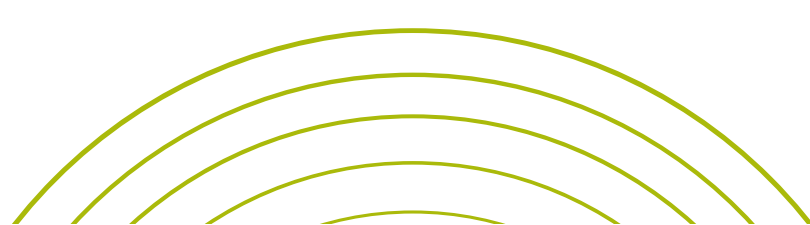
Materiale necesare: foi mari de desen, bandă scotch, carioci

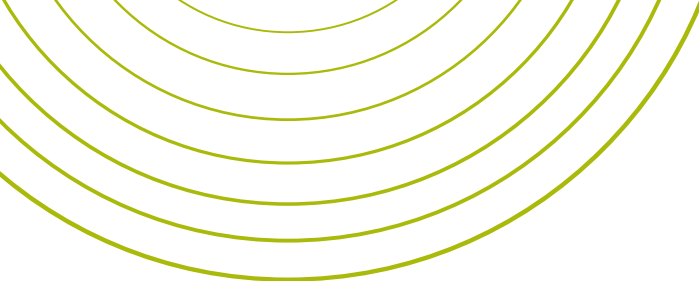
1. Copiii participanți se împart în 4-5 echipe prin tragere la sorți sau prin numărare.
2. După formarea echipelor, fiecare din acestea se așază în șir indian. La distanță de 4-5 m în fața lor, foile de desen se prind de un perete. Fiecare echipă trebuie să realizeze pe foaie un desen care să reprezinte ceva.
3. Se pot face câteva exerciții de încălzire a degetelor și palmelor (boboc-floare, ploaia bate tare, etc).
4. Markerul trece de la un participant la altul în ritm de ștafetă, iar fiecare membru al echipei desenează doar un semn pe foaie. În timpul jocului echipa nu are voie să discute despre conținutul desenului.
5. Când desenele sunt finalizate, toți participanții sunt apreciați și invitați să participe la discuții.
6. Acestea se vor desfășura cu copiii așezați în fața desenelor și vor viza întrebări ca:
 - Ce v-a plăcut la acest exercițiu?
 - Ce nu v-a plăcut?
 - Ce semnifică desenul vostru?
 - Cum a fost să lucrați împreună?

Durata aproximativă a acestei activități: 30 de minute

Ar putea urma o scurtă pauză de hidratare/ fruct. (10 minute).

După socializarea liberă din timpul pauzei, vor primi fiecare carduri ce reprezintă copii desfășurând individual sau împreună diferite activități (sporturi, arte, drumeții, hobbyuri, etc.).





Participanții vor fi invitați să prezinte cardul și să spună dacă activitățile pot fi făcute cu copiii pe care nu-i cunosc încă, cu cei care nu vorbesc aceeași limbă, au altă religie, etc. cardurile prezentate sunt afișate alături de desenele realizate împreună, pe o coală separată, o ușă, un alt suport aflat la dispoziția noastră.

Continuăm activitatea noastră cu un joc în care vom realiza un copil gigant din corpurile copiilor participanți.

1. Copiii se întind pe podea astfel încât să formeze o siluetă gigantică, având drept coordonator pe unul dintre ei. Exemplu: 2 sau 4 copii devin picioarele copilului gigant, în funcție de mărimea grupului.
2. Odată sarcina reușită, copilul gigant va avea de rezolvat următoarele probleme:
 - îți este somn: freacă-te la ochi
 - o minge se află lângă mâna ta: dă-o mai departe, spre cealaltă mână, apoi către picioare, pe rând
 - ți-a căzut șapca: apleacă-te și pune-o înapoi pe cap
 - te striga un prieten: salută-l tropăind din picioare
 - ți-e foame: mănâncă un biscuit
3. Participanții trebuie să acționeze în funcție de ce face de obicei fiecare parte a corpului. Au voie să comunice între ei, dar numai în șoaptă.

Durata jocului: aproximativ 30 minute

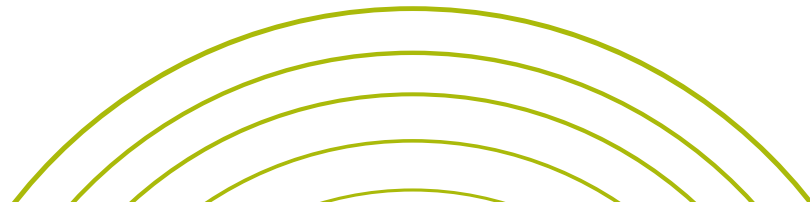
Materiale necesare: o minge, șapcă, biscuiți

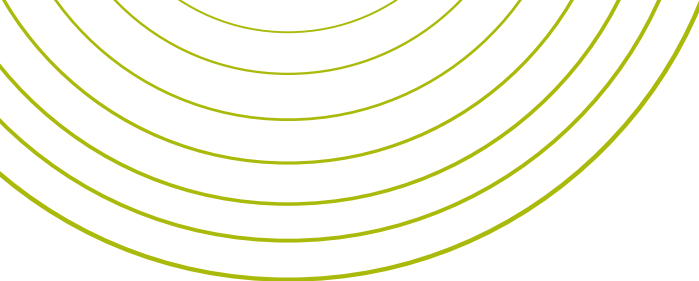
Discuții propuse:

- Ce sarcină a fost mai ușor de făcut? De ce?
- Ce sarcină a fost mai greu de făcut? de ce?
- Cum ar fi fost dacă ați fi comunicat tare, nu în șoaptă?
- Care a fost momentul vostru preferat?

Ne apropiem de încheierea activității noastre și ne așezăm din nou în cerc.

Pentru că ne-am cunoscut și ne știm numele vom face un tur al numelor...



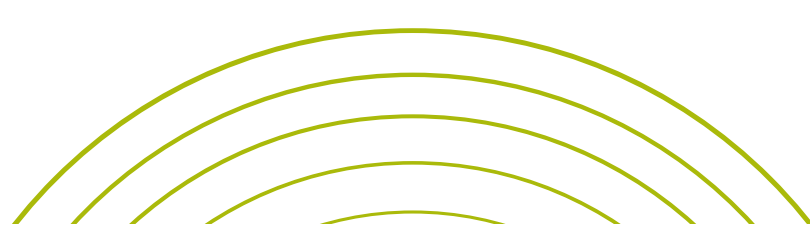


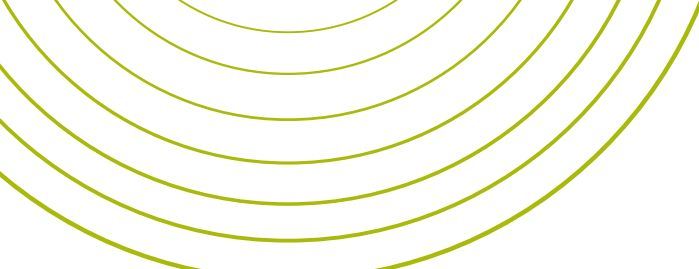
Fiecare participant își strigă numele fără ultima silabă, iar restul participanților strigă ultima silabă în cor.

Pe rând, fiecare copil arată folosind mâna dreaptă cât de mult i-a plăcut activitatea:

- mâna dreaptă ridicată deasupra capului - activitatea i-a plăcut foarte mult
- mâna dreaptă întinsă în față- activitatea i-a plăcut destul de mult
- mâna dreaptă pe lângă corp- activitatea i-a plăcut destul de puțin

La final, copiii sunt serviți cu biscuiți sau alte recompense și se face o fotografie de grup.





Activitatea II

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

La pas prin natură

Loc de desfășurare

În exterior. Este indicat ca spațiul să fie unul accesibil tuturor (un parc mai mare, un spațiu verde/ pădure din apropierea orașului la care se poate ajunge folosind transportul în comun)

Durata

2 ore în locația aleasă, exceptând timpii de transport

Participanți

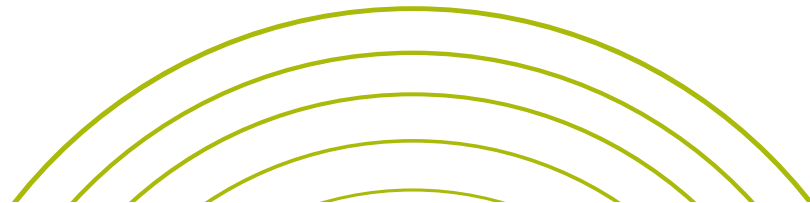
O patrulă (4-9 lupişori) și un grup de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

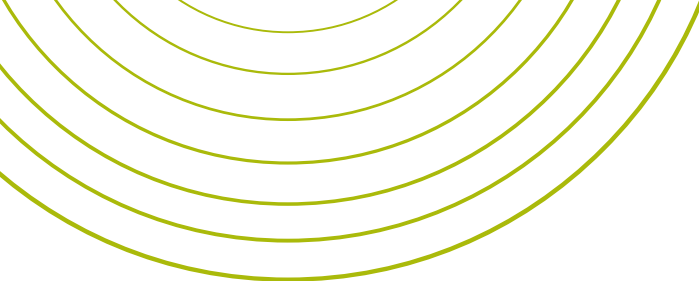
Obiectivele activității

- să își coordoneze eficient mișcările
- să aplice corect și să respecte regulile jocurilor
- să relaționeze cu cei din jur în mod non- discriminatoriu și non-violent
- să acționeze responsabil și corect

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în exterior. Ne bucurăm că suntem împreună, că suntem cu toții îmbrăcați potrivit pentru a face activități în natură, în haine lejere, că avem un rucsac pregătit pentru drumeție.





Vă propun jocul de start: "Eu sunt ...și am ..."

- 1.În cerc, pe rând, fiecare persoană își spune numele și prezintă un obiect preferat din rucsac- gustare, șapcă, etc.
- 2.Obiectul preferat rămâne la vedere.
- 3.În continuare, adultul coordonator rostește numele unui participant, iar grupul spune numele obiectului adus. Exemplu: Sunt Alex și am o șapcă albă.
- 4.Jocul se încheie când grupul a denumit toate obiectele aduse de participanți.

Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul energizant "Watan Chu: <https://youtu.be/nVM2wYf1Q88>"

- 1.Jocul se desfășoară în cerc, cu un coordonator.
- 2.Pe tot parcursul jocului, copiii imită mișcările și vorbele coordonatorului.
- 3.Se lucrează în ritm lent, apoi alert, apoi în șoaptă, cu voce tare, etc.

Recomandare: e bine să se facă o tură de probă la început, pentru a ne asigura că mișcările au fost bine înțelese de copii.

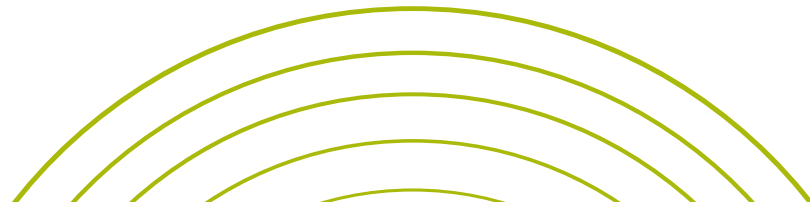
Durata: aproximativ 10 minute

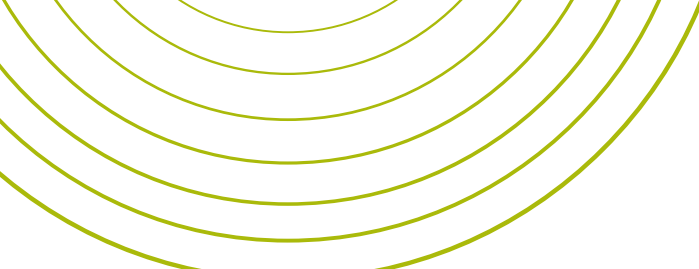
Acum, că ne-am încălzit vocea și corpul, haideți să privim împreună în jurul nostru.

Copiii vor identifica elementele naturale prezente. Toate răspunsurile sunt apreciate. Apoi va fi anunțat jocul.

Jocul nostru se numește " Eu și copacul"

Materiale necesare: eșarfe

- 1.Copiii participanți sunt legați la ochi cu eșarfe și duși fiecare în preajma câte unui copac.
- 

- 
2. Li se spune că acest copac este un nou prieten și că trebuie să îl cunoască cât mai bine posibil, astfel:
 - bate palma cu el, cu grijă, pentru că are un trunchi puternic
 - îmbrățișează-l, cât poți de tare, chiar dacă este mai înalt
 - faceți cunoștință, chiar dacă nu îți va răspunde cu vorbe.
 3. După maxim 5 minute copiii sunt adunați în grup în poziția lor inițială și sunt rugați să-și scoată eșarfele de la ochi. Apoi sunt invitați să-și caute și să își găsească prietenul copac.

Important: e bine să existe observatori care să noteze în dreptul cărui copac a fost așezat fiecare copil, pentru a se evita confuziile.

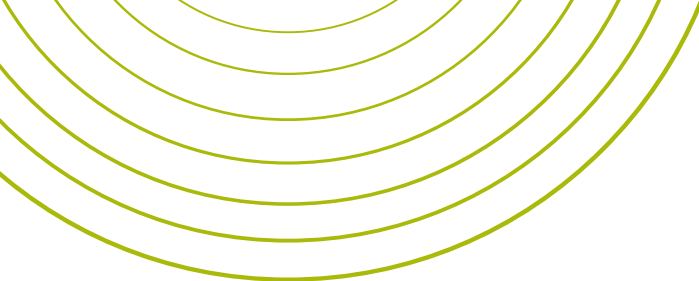
4. După momentul de recunoaștere al prietenilor copaci, participanții sunt rugați să spună ce le-a plăcut cel mai mult din activitate.

Durata: aproximativ 20 minute

Scurtă pauză pentru hidratare și socializarea liberă. Copiii participanți sunt încurajați să împartă apa cu copacul prieten dacă ei consideră că este cazul.

Durata: aproximativ 10 minute

5. Construiește adăpostul. După pauză, copiii vor fi împărțiți în 4-5 echipe prin tragere la sorți. Biletele pentru tragerea la sorți vor conține imagini cu v viețuitoare frecvent întâlnite în acea zonă (de exemplu: iepure, arici, șoarece de câmp, vrăbie, vulpe). Activitatea va consta în crearea unui adăpost din elemente naturale, adăpost adecvat viețuitoarei fiecărei echipe. Copiii vor fi încurajați să colecteze materiale potrivite, fără a distruge spațiul verde, dar folosind toate resursele existente (crenguțe, pietricele, pene, pământ, iarbă uscată, mici scorburi deja existente, etc.).
 6. La finalul lucrului, toți copiii vor fi încurajați, apreciați și invitați să prezinte ce au lucrat.
 7. După ce toate echipele au vizitat toate adăposturile, copiii se adună în cerc, pe iarbă și răspund la următoarele întrebări: Ce a fost mai ușor de realizat? Ce parte vi s-a părut cea mai grea? Azi ați ajutat viețuitoarele, dar cum ați putea ajuta pe viitor oamenii aflați în dificultate?
- 

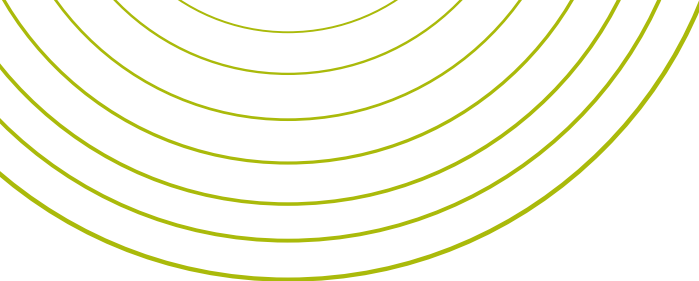


Momentul de evaluare: Copiii sunt invitați să alerge spre unul din spațiile indicate de adulții coordonatori astfel:

- Spațiul fierbinte: activitatea mi-a plăcut foarte mult
- Spațiul calduț: activitatea mi-a plăcut destul de mult
- Spațiul rece: activitatea nu prea mi-a plăcut

La final, copiii sunt recompensați (dulciuri, stickere, alte obiecte, în funcție de posibilități). Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea III

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală și a caracterului

Denumirea activității

O carte pas cu pas

Loc de desfășurare

În interior, Este de preferat un spațiu luminos, spațios și confortabil, cu scaune sau pernuțe.

Durata

2 ore

Participanți

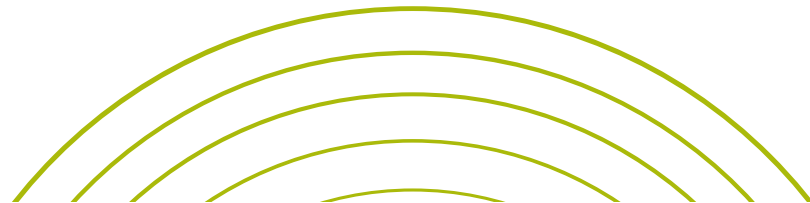
O patrulă (4-9 lupișori) și un grup de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

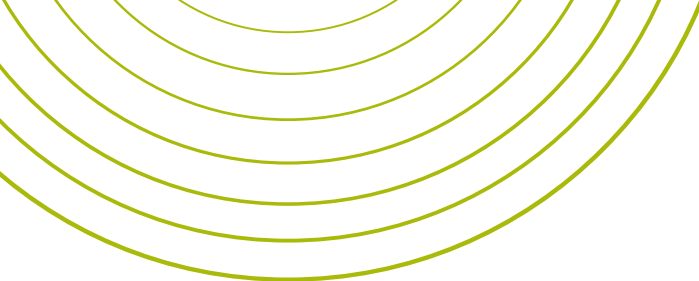
Obiectivele activității

- să interacționeze politicos cu cei din jur
- să relaționeze în mod non- discriminatoriu și non-violent
- să acționează responsabil, contribuind la un climat de colaborare în cadrul grupului
- să aplice corect și să respecte regulile jocurilor
- să aprecieze potențialul fiecărui participant

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior. Este foarte bine că suntem împreună, în număr atât de mare, că ne putem juca, putem vorbi și putem descoperi.





Vom începe cu jocul: "Mă numesc..., iar litera mea preferată este ..."

- 1.În cerc, pe rând, fiecare persoană își spune numele și litera preferată. Toți participanții, inclusiv cel care se prezintă realizează din brațe forma literei respective (brațele încrucișate în formă de X, un braț ridicat deasupra capului, cu pumnul strâns, în forma de I, etc). Exemplu: Sunt Ioana și îmi place litera A, pentru că pe prietena mea o chema Ada.
- 2.Jocul se încheie după prezentarea tuturor participanților.

Din litere alcătuim cuvinte, iar din cuvinte, propoziții. Propozițiile frumoase ajung în cărți.

Durata: aproximativ 15 minute

Vom continua cu jocul energizant " Cartea magică"

***adaptare după bansul: Zarul Magic: <https://youtu.be/jGiERN5YXY>**

- 1.Jocul se desfășoară în cerc, cu un coordonator care stă alături de participanți, în cadrul acestuia.
- 2.Pe tot parcursul jocului, copiii imita mișcările coordonatorului.

Recomandare: e bine să se repete jocul, pentru a ne asigura că mișcările au fost bine înțelese de copii. Eventual, un copil poate deveni coordonatorul de joc.

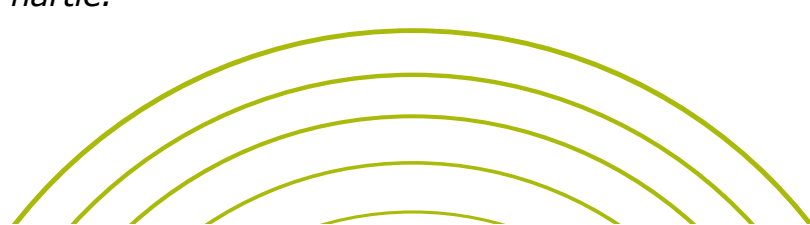
Durata: aproximativ 10 minute

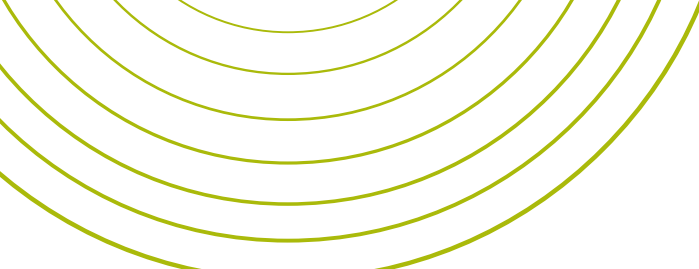
Copii, vouă vă plac poveștile? Azi vom afla o poveste interesantă despre un copil și un copac. Povestea se numește Dealul înclinat.

A fost odată ca niciodată, dar nu demult, ci acum în zilele noastre, un băiat. Într-o zi, el a plecat plângând de pe strada lui, care se afla la marginea orașului. Era foarte trist și nu avea cu cine să vorbească, așa că a alergat cât a putut de departe.

După un timp, s-a simțit obosit și s-a așezat pe iarbă.

În jurul lui nu mai erau case și nici copaci. Aceștia fuseseră tăiați demult, pentru a fi transformați în mobilă sau în hârtie.





Se afla pe un deal diferit de toate dealurile pe care le văzuse până atunci. El se înălța drept până la jumătate, apoi se înclina atât de mult spre dreapta, încât ai fi zis că se va prăbuși curând.

Băiatul nu a observat dealul, doar s-a așezat pe iarba ce îl acoperea și a plâns. Dealul era deja foarte îngrijorat să vadă un băiat atât de singur și atât de trist.

- Cu ce te pot ajuta? a întrebat dealul

- Bună ziua, dealule. Tu poți vorbi? i-a răspuns băiatul cu o întrebare.

- Desigur, eu vorbesc mai ales cu copiii. Dar ei nu mai vin atât de mult pe aici de ceva vreme. Am înțeles că sunt ocupați cu altfel de jocuri, care se joacă în casă. Ce te supăra?

- Îmi cer scuze că te-am deranjat. Colegii mei de clasă mă necăjesc, a oftat băiatul. Râd de hainele și de ghiozdanul meu. spun mereu că nu mă descurc la școală.

- Interesant! a exclamat dealul. Eu te-am văzut alergând din depărtare până aici și am observat că ești politicos. Colegii tăi sunt norocoși că ești cu ei în clasă.

- Îmi pare rău să-ți spun: nu am niciun prieten printre ei. Sunt mereu rai cu mine.

- Înțeleg, înțeleg. Pot să-ți povestesc acum despre mine? Sunt sigur că te ar ajuta.

- Mulțumesc. Te ascult.

- Mai demult, pe aici erau și alte dealuri și mulți copaci. Mereu râdeau de mine copacii și dealurile din jur, de baza mea subțire și de vârful înclinat, de faptul că pe mine nu crește niciun copac. Eram mereu trist și plângeam, dar fără să mă vadă ei. Apoi, fabrica de lemne a cumpărat acest teren și a tăiat toți copacii. De atunci, ploile și zăpada și vântul au tot spălat dealurile din jur, terenul lor a alunecat, până când au devenit câmpia pe care o vezi acum. Nu le-am mai auzit glasurile și cuvintele răutăcioase. Am rămas aici aproape neschimbat, pentru că ploaia și zăpada alunecau de pe mine fără să-mi facă rău. Oamenii care veneau pe aici spuneau că am o formă interesantă și că pot fi un monument al naturii.

- Te-ai simțit uneori singur fără celelalte dealuri? Și fără copaci? a întrebat băiatul.

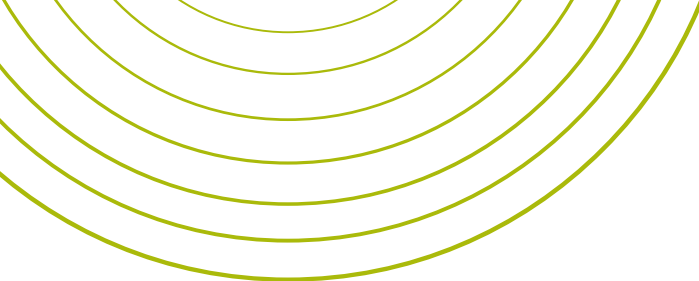
- La început da. Numai că am privit cu atenție în jurul meu și am zâmbit.

- Cum așa?

- Urcă și tu până în cel mai înalt punct al meu și vei vedea, l-a încurajat dealul.

Băiatul și-a adunat puterile și a tot urcat. Era obosit, dar simțea că va vedea ceva uimitor. Dincolo de dealul pe care se afla, până în depărtare, se aflau alte câteva dealuri înclinate. Iar cel mai minunat lucru, era că pe fiecare deal se află câte un copil, băiat sau fată și îi făceau semne prietenoase cu mâna eroului nostru.



- 
1. Povestea este citită de un adult. Copiii stau confortabil pe scaune sau pe pernute.
 2. Ca variantă, dacă există 3 adulți la activitate, unul dintre ei va fi povestitorul, un altul copacul, iar al 3-lea copilul. Copiii participanți vor juca rolul copiilor din poveste, fiind cei care spre final vor zâmbi și vor face semne de salut.
 3. După citirea poveștii, participanții sunt rugați să spună ce le-a plăcut cel mai mult din poveste și să răspundă la întrebări:
 - când te-ai simțit precum copilul din poveste?
 - cine te-a ajutat atunci?
 - pe cine ai putea ajuta tu dacă ar avea nevoie?

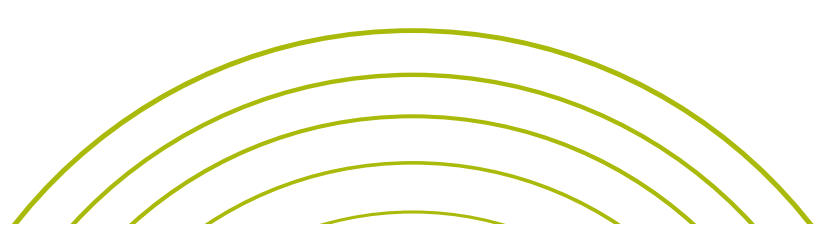
Durata: aproximativ 25 minute

Pauză pentru hidratare, gustare și socializare liberă. Copiii participanți sunt încurajați să împartă gustările între ei.

Durata: aproximativ 15 minute

Cartea mea. După pauză, copiii vor fi împărțiți în 6 echipe prin tragere la sorți. Biletele pentru tragerea la sorți vor conține imagini decupate din reviste cu:

- plante,
- animale,
- copii,
- adulți,
- peisaje din natură,
- spațiul cosmic.

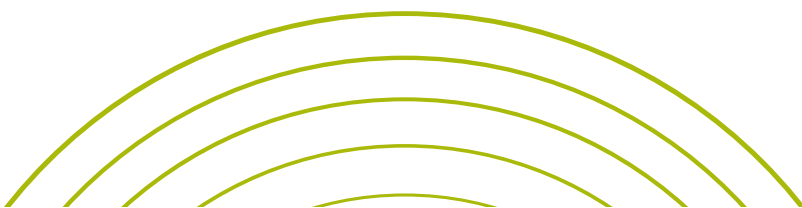
1. Activitatea va consta în construirea unei cărți din elementele puse la dispoziție: decupaje din cărți, reviste vechi, pliante, reclame, foarfecă, lipici, bandă scoci carioci, etc.
 2. Copiii vor primi suficient timp la dispoziție pentru lucru, iar adulții vor fi la dispoziția lor dacă au nelămuriri sau nevoie de ajutor.
 3. Atunci când cărțile vor fi finalizate, toți participanții vor fi invitați la Târgul de carte. Pe rând, echipele își vor lansa cartea: vor prezenta echipa de lucru, numele cărții, povestea din spatele cărții (cum au lucrat), dar și povestea din carte.
 4. Fiecare lansare va fi încurajată și aplaudată. Cărțile realizate vor fi expuse alături de cartea citită într-un loc vizibil.
- 

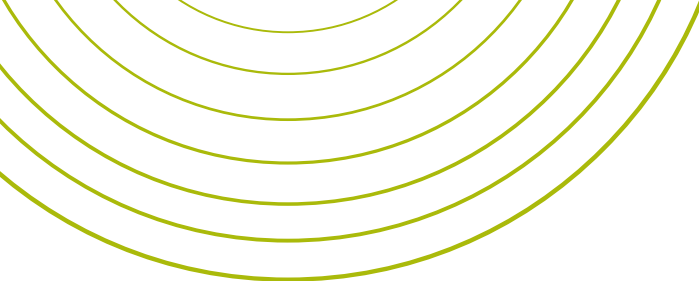
Întrebări și discuții:

- cunoașteți o persoană care ar putea deveni eroul unei cărți?
- dacă ați fi un personaj într-o carte, ce fel de personaj ați fi?

Durata: aproximativ 40 de minute

La final, copiii vor fi recompensați în funcție de posibilități și se face o fotografie de grup.





Activitatea IV

Ariile de dezvoltare

Fizică, socială, intelectuală, a caracterului

Denumirea activității

Cu pas voios la plimbare

Loc de desfășurare

În exterior (spațiu verde, parc mai mare)

Durata

2 ore în locația aleasă, exceptând timpii de transport

Participanți

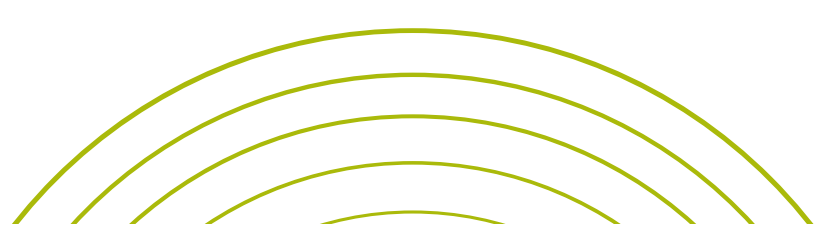
O patrulă (4-9 lupişori) și un grup de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

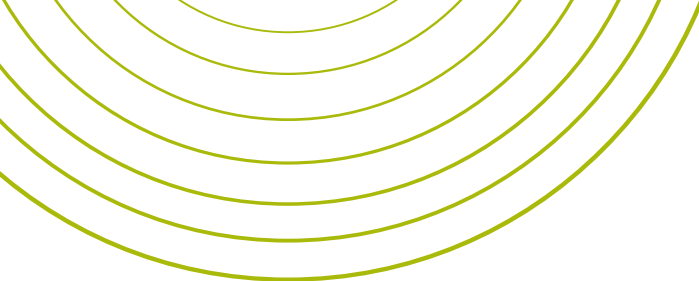
Obiectivele activității

- să își coordoneze eficient mișcările
- să aplice corect și să respecte regulile jocurilor
- să relaționeze cu cei din jur în mod non- discriminatoriu și non-violent
- să acționeze responsabil și controlat

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în exterior. Ne bucurăm că suntem împreună, că suntem cu toții îmbrăcați potrivit pentru a face activități în natură, în haine lejere, că avem un rucsac pregătit cu apă și gustare.





Vă propun jocul de start: " Bateți palmele, spuneți-vă numele"

1. Participanții se așează câte 2, față în față.
2. Se începe cu bătutul palmelor clasic:
 - bateți palmele împreună
 - bateți palmele drepte
 - bateți ambele palme
 - bateți palmele stângi
 - bateți ambele palme.
 - spuneți-vă numele, pe rând.
3. Reluați exercițiul, de data aceasta mai repede.
4. Reluați exercițiul, de data aceasta mai încet.
5. Acum, că v-ați cunoscut, dați mâna din joacă astfel:
 - pocnit din degete împreună de 3 ori
 - săriți pe piciorul stâng și atingeți-vă laba piciorului drept
 - luați-vă de braț și rotiți-vă
 - loviți-vă ușor pumnii strânși
 - în final, bateți amical din palme ridicând mâna.
6. Jocul se poate repeta până când toți participanții au învățat succesiunea.
Se face un tur de galerie cu numele tuturor participanților.

Durata: aproximativ 15 minute

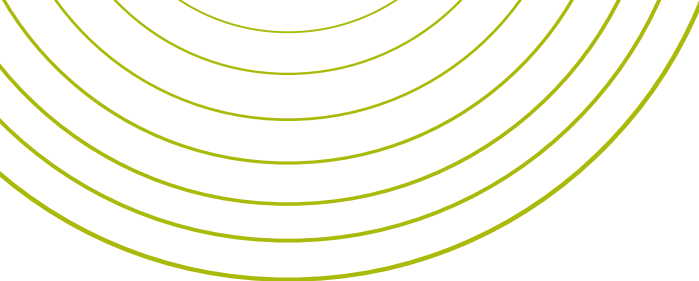
Vom continua cu jocul energizant " Popcorn"

1. Se formează un cerc cu toți participanții. Coordonatorul cântă și execută mișcările potrivite, participanții repetă cântecul și mișcările, astfel:

*Un popcorn stătea într-o oală
și începe, începe să sară
și sărind și sărind el așa,
a început să cânte muzica.*

*și atunci: poki (toți participanții sar o dată în față)
și poki poki poki (toți sar de 3 ori în spate)
și poki poki poki (toți sar de 3 ori în dreapta)
și poki poki poki (toți sar de 3 ori în stânga)*



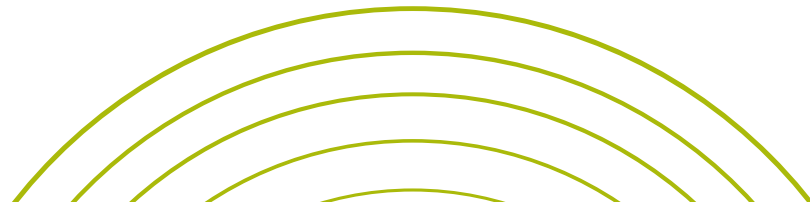
- 
2. După ce se cântă o dată cu participanții separați, aceștia se grupează câte 2 repetând cântecul și mișcările împreună. apoi se fac grupuri de câte 4, de câte 8 și apoi tot grupul. De fiecare dată se cântă.

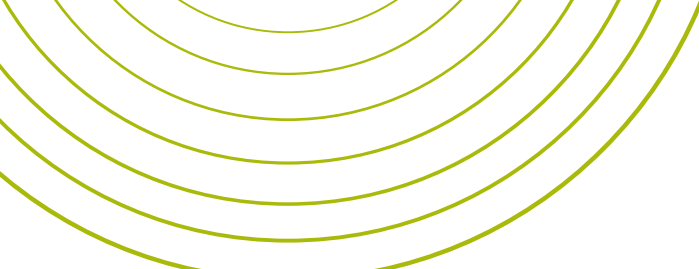
Durata: aproximativ 10 minute

Acum, că ne-am încălzit vocea și corpul, haideți să privim împreună în jurul nostru. Copiii vor identifica elementele naturale prezente, apoi va fi anunțat jocul.

Jocul se numește " Portretul meu".

Materiale necesare: elemente naturale: plicuri de hârtie, pietricele, frunze, crenguțe, conuri, ghinde, etc

1. Copiii primesc câte un plic de hârtie și sunt invitați să caute bine în jurul lor elemente naturale de mici dimensiuni.
 2. Li se explică faptul că vor folosi acestea pentru a realiza un portret al lor, la sol.
 3. Sunt încurajați să își lărgască zona de căutare, rămânând în același timp în siguranță.
 4. Căutarea se poate face individual sau în grupuri mici, în cadrul cărora copiii se pot sfătui consulta și ajuta să găsească elemente cât mai frumoase și interesante.
 5. După ce plicurile sunt suficient de pline, copiii identifică un spațiu plat, degajat, pe care își pot lucra portretul. Vor avea la dispoziție suficient timp pentru a adăuga toate detaliile dorite.
 6. După ce copiii au lucrat portretele, vor fi invitați să viziteze pe rând locurile în care au lucrat ceilalți copii, astfel încât la final să fi vizionat toate portretele naturale.
 - ce a fost mai ușor de realizat?
 - care este partea voastră preferată din portret?
 - ce lucruri interesante ați observat la celelalte portrete?
 - câte portrete sunt la fel? De ce oare?
 - dacă portretele ar vorbi, ce credeți că v-ar spune?
 - cum trebuie să ne purtăm cu ele? Dar cu cei care le-au construit?
- 



Mențiune importantă: copiii nu le este permis să rupă flori, crengi sau frunze din copaci, arbuști sau din iarbă. ei pot folosi doar ceea ce natura le oferă deja.

7. Sunt încurajate și apreciate toate răspunsurile copiilor.

8. Dacă doresc și consideră, copiii își pot strânge portretul înapoi în plic, pentru a îl duce
acasă și a-l reface pe o coală de desen, prin lipire.

Durata: aproximativ 50 minute

Scurtă pauză pentru hidratare, gustare și socializarea liberă. Copiii participanți sunt încurajați să împartă gustările, în măsura în care acest lucru este sigur din punct de vedere al igienei și toți cei implicați sunt de acord.

Durata: aproximativ 15 minute

Ștafeta în saci.

Materiale necesare: saci destul de încăpători, conuri sau alte marcaje, o suprafață cu iarbă.

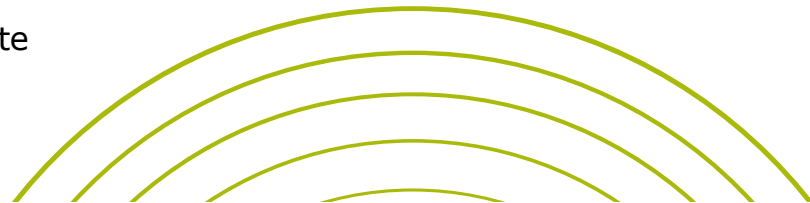
1. Copiii sunt împărțiți în 4 echipe prin numărare.
2. Echipele, cu primul participant cu ambele picioare în sac, se așază la linia de start și li se indica marcajele de la capătul pistei. Primul copil trebuie să sară în sac până la marcaj, să-l ocolească și să sară înapoi, pentru a preda ștafeta următorului coechipier.
3. Prima echipă care încheie ștafeta câștigă.

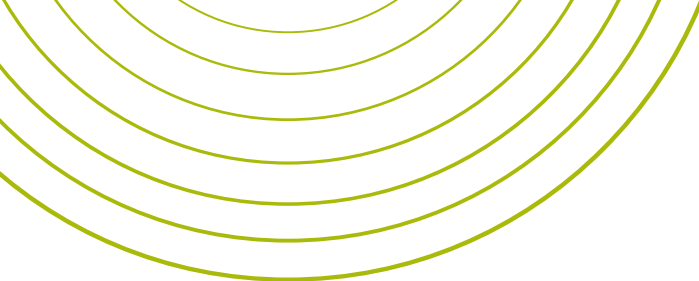
Mențiune: copiii trebuie să țină sacul cu cel puțin o mână aproximativ la înălțimea mijlocului altfel sacul va aluneca.

4. După ce ștafeta s-a încheiat, copiii se adună în cerc, pe iarbă și răspund la următoarele întrebări:
 - ce a fost mai distractiv?
 - ce puteați face mai bine?
 - cum a fost să lucrați în echipă?

5. Toate răspunsurile sunt apreciate. Copiii sunt răsplătiți cu aplauze

Durata: aproximativ 20 de minute



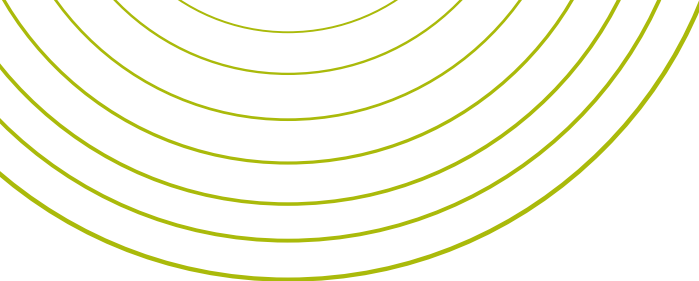


Momentul de evaluare: Copiii sunt invitați să pună sau să arate cum a fost întâlnirea pentru ei:

- copiii sar într-un picior = activitatea mi-a plăcut foarte mult
- copiii se înclină într-o parte și în cealaltă = activitatea mi-a plăcut destul de mult
- copiii țin palmele în șolduri = activitatea nu prea mi-a plăcut

La final, toți participanții sunt recompensați (dulciuri, stickere, alte obiecte, în funcție de posibilități) și se face o fotografie de grup.





Activitatea V

Ariile de dezvoltare

Fizică, socială, emoțională, intelectuală, de caracter

Denumirea activității

Pașii muzicali

Loc de desfășurare

În interior. Este de preferat un spațiu luminos, spațios și confortabil, cu scaune sau pernuțe.

Durata

2 ore

Participanți

O patrulă (4 - 9 lupișori) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

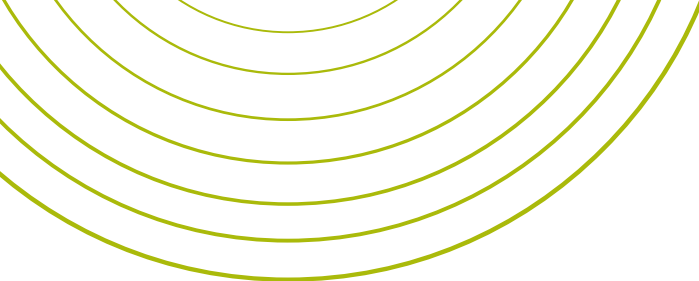
Obiectivele activității

- să își coordoneze eficient mișcările
- să aplice corect și să respecte regulile jocurilor
- să relaționeze cu cei din jur în mod non- discriminatoriu și non-violent
- să acționeze responsabil și corect

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior. Ne bucurăm că suntem împreună pentru a ne juca și a învăța, distrându-ne.





Vă propun jocul de start: "Eu sunt ...și îmi place melodia ..."

1. În cerc, pe rând, fiecare persoană își spune numele și fredonează melodia preferată.
2. În continuare, adultul coordonator rostește un nume al unui participant, iar grupul fredonează împreună melodia preferată a acelui participant. Exemplu: Sunt Vali și cânt "Don't worry, be happy!"
3. Jocul se încheie când grupul a fredonat împreună toate melodiile.

Durata: aproximativ 15 minute

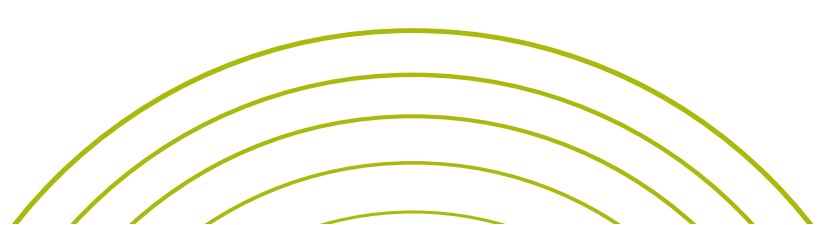
Vom continua cu jocul energizant " Grrrrrr tuuuc boom!"

Materiale necesare: o suprafață pe care se pot scrie cuvinte, spațiu suficient pentru ca toți participanții să se simtă confortabil.

1. Coordonatorul scrie următoarele cuvinte, astfel încât toți participanții să le vadă:
 - ana
 - na
 - grrrrr
 - tuuuc
 - boom
2. Coordonatorul citește cuvintele încet și îi invită pe copii să repete.
3. Apoi, coordonatorul crește tonul în intensitate, ajungând la un ritm melodic tare, blând, rapid, rar. Se poate realiza chiar un dans pe ritmul melodic, după câteva repetări.
4. Energizer-ul se va termina cu un mare BOOM comun.

Cu toții am învățat cuvinte dintr-o nouă limbă și melodii noi.

Durata: aproximativ 10 minute



Acum că ne-am încălzit vocea și corpul, haideți să ne jucăm Scaunele muzicale pe verticală.

1. Copiii participanți sunt împărțiți în 2 echipe. Fiecare echipă are la dispoziție 4 scaune rezistente. Jocul se desfășoară pe fond muzical. Se poate folosi muzica de la radio, de pe telefon sau cineva poate cânta instrumental sau cu vocea.
2. În loc ca un jucător să iasă din joc când se oprește muzica, toți trebuie să stea cumva pe scaunele disponibile. Copiii trebuie să colaboreze pentru a se asigura că toți au acces la scaune și nimeni nu-și pierde echilibrul și nu cade. Este un joc foarte bun pentru că toți participanții câștigă.

Mențiune: dacă echipa s-a perfecționat și toți participanții au găsit un mod de a sta pe scaune, poate fi retras un scaun sau 2, progresiv, pentru ca provocarea să fie și mai mare. Pe tot parcursul jocului, copiii nu au voie să se împingă sau să ție, ci să se ajute și să comunice în șoaptă.

3. După finalizarea jocului, participanții sunt rugați să spună ce le-a plăcut cel mai mult din activitate.

Sugestii de întrebări din partea coordonatorului:

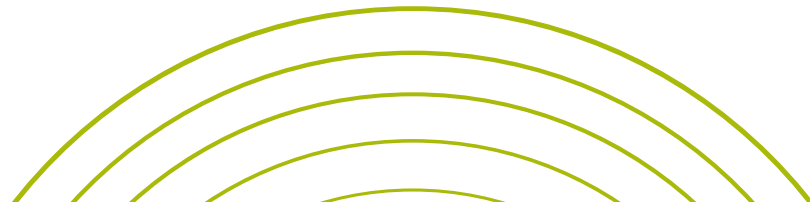
- care parte a fost cea mai amuzantă?
- ce lucru a fost mai greu de făcut?
- câte persoane crezi că ar încăpea de fapt în casa ta?:)

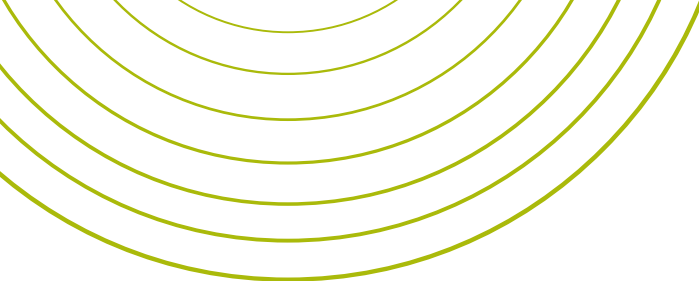
Durata: aproximativ 30 minute

Scurtă pauză pentru hidratare, gustare și socializare liberă.

Durata: aproximativ 10 minute

Statuile muzicale. După pauză, copiii vor fi rugați să se plaseze în sală astfel încât să fie suficient spațiu între ei.

1. Când muzica cântă, toți veți dansa cât de bine puteți. când muzica se oprește, trebuie să rămâneți nemișcați ca niște statui.
 2. Oricine se mișcă iese din joc.
- 

- 
3. Se face la început o probă: dans, stop, dans, stop.
 4. Melodiile propuse vor fi vesele, ritmate, amuzante, din categoria celor cunoscute copiilor în general.
 5. După mai multe ture, coordonatorul introduce următoarele cerințe la momentul Statuie:
 - statui zâmbitoare
 - statui cu brațele larg deschise
 - statui plângăcioase
 - statui cu gura plină
 - statui caraghioase
 - statui cu ochii închiși
 - statui răsturnate
 - etc.
 6. La final, se face o pauză pentru respiro și copiii spun:
 - ce statuie li s-a părut cel mai amuzant de făcut?
 - ce au înțeles despre mișcare și repaos- cu toții avem nevoie de ambele.

Durata aproximativă: 25 minute

Orchestra improvizată. Am ascultat azi multe melodii, dar a venit rândul nostru să facem muzică.

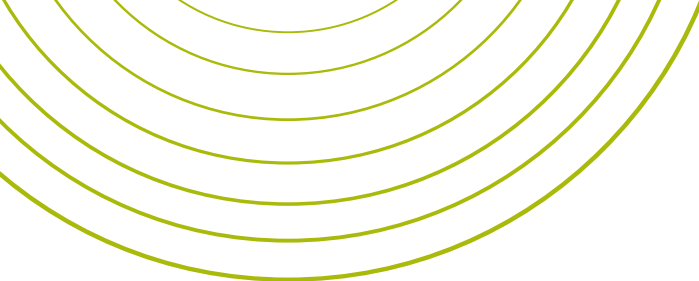
1. Copiii sunt trimiși să caute în rucsacurile lor sau în încăpere un obiect care ar putea deveni instrument muzical: creion, jucărie de pluș, coală de hârtie, carte, etc. Orice obiect care nu poate răni copiii este acceptat.
2. Se stabilește un ritm, iar copiii se alătură pe rând, cu instrumentele lor improvizate.
3. Întrebare posibilă: cum a fost să cântați împreună?
4. La final, copiii sunt apreciați și încurajați pentru activitatea depusă.

Momentul de evaluare: Copiii sunt invitați să:

- bată din palme cât mai tare = activitatea mi-a plăcut foarte mult
- bată din picior = activitatea mi-a plăcut destul de mult
- dea din cap la stânga și la dreapta = activitatea nu prea mi-a plăcut

La final, copiii sunt recompensați (dulciuri, stickere, alte obiecte, în funcție de posibilități) și se face o fotografie de grup.





Activitatea VI

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Pași de joc

Loc de desfășurare

În exterior. Este indicat ca spațiul să fie unul accesibil tuturor (un parc mai mare, un spațiu verde/ pădure din apropierea orașului la care se poate ajunge folosind transportul în comun)

Durata

2 ore, în locația aleasă, exceptând timpii de transport

Participanți

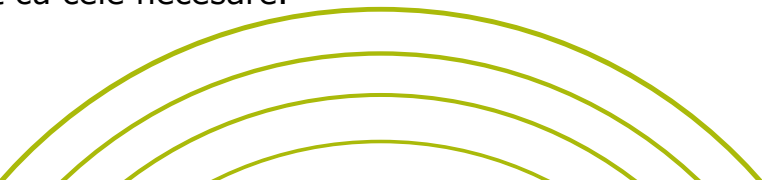
O patrulă (4 - 9 lupişori) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

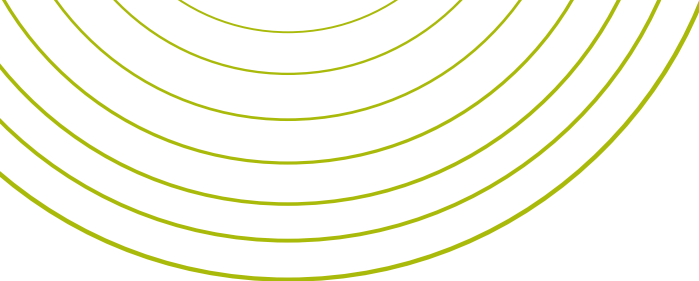
Obiectivele activității

- să comunice adecvat
- să își coordoneze eficient mișcările
- să aplice corect și să respecte regulile jocurilor
- să relaționeze cu cei din jur în mod non- discriminatoriu și non-violent
- să acționeze responsabil și corect

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în exterior. Ne bucurăm că suntem împreună, că suntem cu toții îmbrăcați potrivit pentru a face activități în natură, în haine lejere, că avem un rucsac pregătit cu cele necesare.





Vom începe cu jocul: "Eu sunt ... la micul dejun am mâncat ..."

- 1.În cerc, pe rând, fiecare persoană își spune numele și spune ce a mâncat la micul dejun. Exemplu: Sunt Alina și am mâncat lapte cu cereale.
- 2.În continuare, adultul coordonator rostește numele unui participant, iar grupul spune alimentele consumate.
- 3.Jocul se încheie când turul este complet.

Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul energizant "Aceasta este mâna mea"

Jocul se desfășoară în cerc, cu un coordonator Pe tot parcursul jocului, copiii repetă mișcărilor și vorbele coordonatorului, astfel:

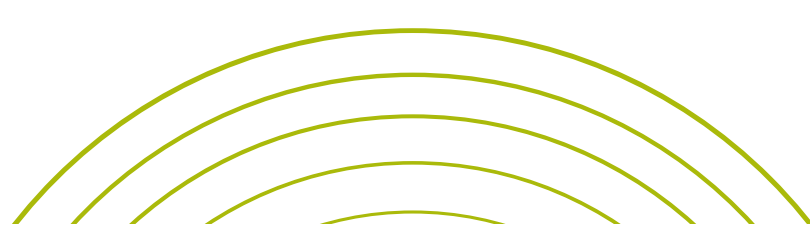
- Acesta este mâna mea.
- Cu mâna pot arăta (se arată în mai multe direcții).
- Cu mâna pot cânta (se cântă cu palma peste gură, ca indienii)
- Cu mâna pot bate palma (sa bate palma cu copiii vecini)
- Cu mâna pot saluta (se flutura mâna spre mai mulți copii)
- Cu mâna pot mângâia (copiii vecini se ating pe umăr sau pe braț, cum este confortabil pentru fiecare)
- Cu mâna pot aplauda.

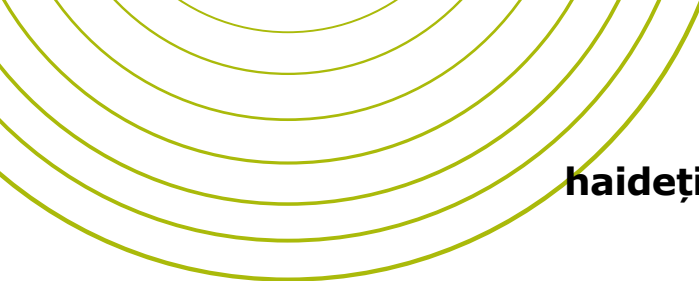
Variante de rezervă, în cazul în care copiii se cunosc deja:

- Cu mâna pot ridica (se ridică sau se mimează ridicarea de la sol a unui copil vecin)
- Cu mâna pot masa (se masează spatele copiilor vecini)
- Cu mâna mă pot închina, etc.

Durata: aproximativ 10 minute

Acum, că ne-am încălzit vocea și corpul,





haideți să privim împreună în jurul nostru.

Copiii vor identifica elementele naturale prezente. Toate răspunsurile sunt apreciate. Apoi va fi anunțat jocul.

Jocul nostru se numește " Casele"

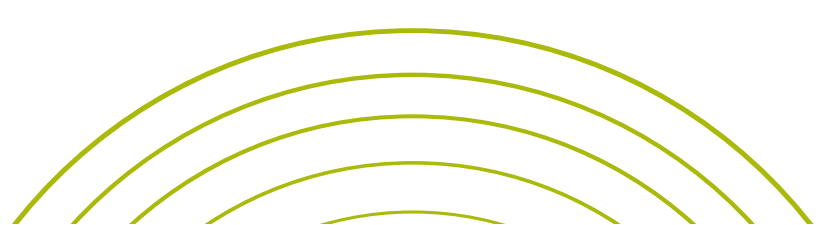
Materiale necesare: suprafețe cu pietriș, nisip sau pământ umed. bețe cu care se desenează.

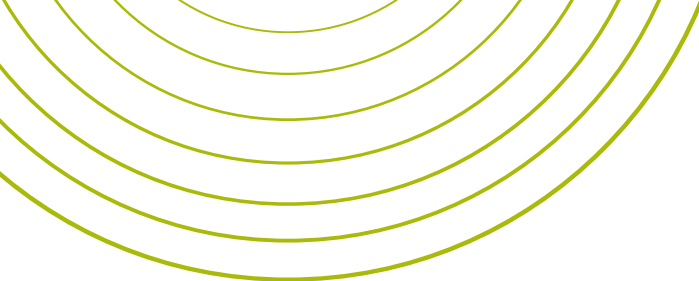
- 1.Participanții sunt împărțiți în echipe de câte 3, prin numărare.
- 2.La început, ei vor desena linii pentru a marca pereții casei, desfășurată pe orizontală. vor stabili în echipă dacă doresc o casă mare, modernă sau o casă mică și confortabilă. Pot alege să deseneze și un castel.
- 3.Apoi vor marca ușile ca să poată intra și ieși.
- 4.În interiorul casei vor desena camerele. Pot alege să deseneze și un hol de la ușa principală cu uși care dau spre bucătărie, dormitor, camera de joacă sau baie.
- 5.În continuare, vor mobila casa. Pot desena un tobogan cu apă interior, un șemineu, o masă de ping-pong, un acvariu sau chiar un hamac. Dacă desenele sunt suficient de mari, copiii pot sta pe canapeaua din propria casă, pot dormi pe pat sau lua o gustare.
- 6.I se poate spune că pernele, covoarele, becurile adaugă mai mult confort și siguranță.
- 7.Copiii primesc suficient timp la dispoziție pentru a finaliza casele în echipă.
- 8.Odată lucrul încheiat, are loc un tur al caselor desenate de copii. fiecare echipa are ocazia să își prezinte proiectul.
- 9.Toate casele sunt apreciate, iar copiii sunt aplaudați.
- 10.Întrebări posibile, la final:
 - ce vă place cel mai mult la casa voastră?
 - pe cine ați vrea să invitați în vizită?
 - cum îi puteți ajuta pe cei care nu au încă o casă?

Durata: aproximativ 40 minute

Pauză pentru hidratare, gustare și socializare liberă.

Durata: aproximativ 10 minute





Bețe și benzi elastice.

1. După pauză, copiii vor fi împărțiți în 4-5 echipe prin numărare.
2. Fiecare echipă va primi un elastic de bani, iar fiecare membru va primi un băț subțire, curat, de aproximativ 30 cm. Copiii stau în picioare cu bățul în gură și formează un șir. Se începe din partea stângă. Banda elastică se pune pe bățul primului participant, iar acesta trebuie să treacă banda celui de al 2-lea membru fără să-și folosească mâinile.
3. Prima echipă care trece elasticul de la primul până la ultimul membru câștigă.

Mențiune: Membrii echipei nu au voie să vorbească în timpul tururilor cu elasticul.

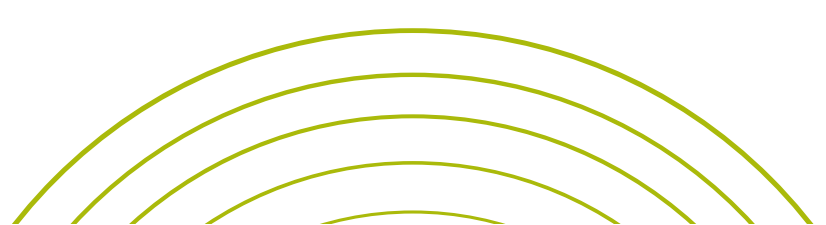
Ca variații, jocul poate începe din partea dreaptă, elasticul poate fi trecut de 2 ori de la fiecare membru al echipei, echipele se pot amesteca: în felul acesta participanții vor avea ocazia să fie în echipă cu mulți alți copii.

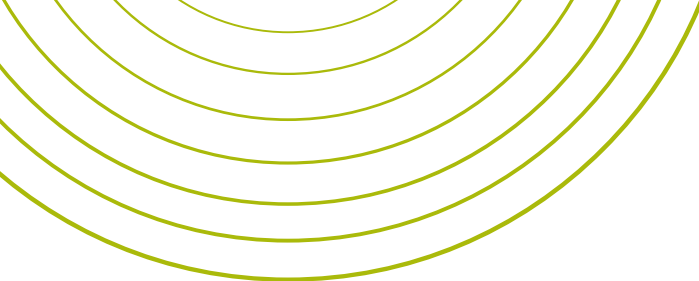
4. După joc, copiii se adună în cerc, pe iarbă și răspund la următoarele întrebări:
 - Ce strategie a avut mai mult succes?
 - Cum e mai bine să lucrezi în echipă: repede sau încet?
 - Cum ați ajutat la succesul echipei?

Momentul de evaluare: Copiii sunt invitați să alerge spre unul din spațiile indicate de adulții coordonatori în vecinătatea cercului de discuții astfel:

- spațiul roșu: activitatea mi-a plăcut foarte mult
- spațiul alb: activitatea mi-a plăcut destul de mult
- spațiul negru: activitatea nu prea mi-a plăcut

La final, copiii sunt recompensați (dulciuri, stickere, alte obiecte, în funcție de posibilități). Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea VII

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Pașii în primul-ajutor

Loc de desfășurare

În exterior. Este indicat ca spațiul să fie unul accesibil tuturor (un parc mai mare, un spațiu verde/ pădure din apropierea orașului la care se poate ajunge folosind transportul în comun)

Durata

2 ore, în locația aleasă, exceptând timpii de transport

Participanți

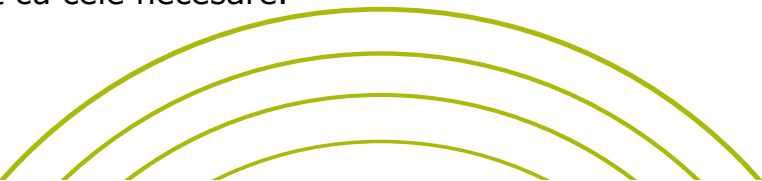
O patrulă (4 - 9 lupișori) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

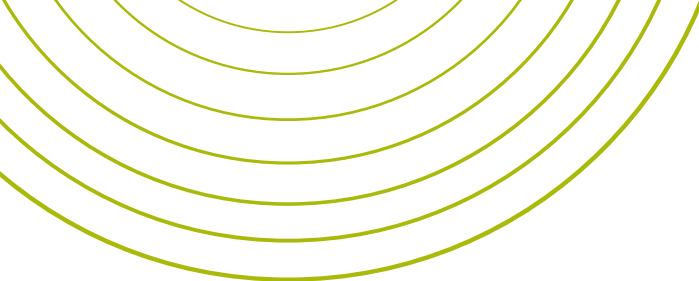
Obiectivele activității

- să comunice adecvat
- să își coordoneze eficient mișcările
- să aplice corect și să respecte regulile jocurilor
- să relaționeze cu cei din jur în mod non- discriminatoriu și non-violent
- să acționeze responsabil și corect

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în exterior. Ne bucurăm că suntem împreună, că suntem cu toții îmbrăcați potrivit pentru a face activități în natură, în haine lejere, că avem un rucsac pregătit cu cele necesare.





Vom începe cu jocul: "Eu sunt..am...puternic/ puternică/ puternice ..."

Etapă 1. În cerc, pe rând, fiecare persoană își spune numele și o parte a corpului pe care o consideră cea mai puternică (brațe, picioare, creier, urechi, ochi, spate, etc). Exemplu: Sunt Alina și am mâncat brațe puternice.

Etapă 2. Adultul coordonator rostește numele unui participant, iar grupul răspunde cu partea corpului care a fost numită de acesta.

Jocul se încheie când turul este complet.

Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul energizant "Dansul Bananei"

Jocul se desfășoară în semicerc, cu un coordonator așezat în fața participanților. Pe tot parcursul jocului, copiii repetă mișcările și vorbele coordonatorului, astfel:

Formează banana, formează banana (ridică brațele întinse, pe rând, deasupra capului).
Decojește banana, decojește banana (trasează cercuri mici cu palmele, pe o parte și pe alta a corpului, de deasupra capului până la genunchi).

Feliază banana, feliază banana (se ating pe rând brațele, de 5-6 ori, la distanțe mici, cu palmele așezate perpendicular pe brațe)

Mănâncă banana, mănâncă banana (se duc mâinile la gură, pe rând)

Dansează ca o banană (se sare rapid de pe un picior pe altul, cu mâinile ridicate pe lângă cap)

Jocul se poate repeta în ritmuri diferite: rar sau repede sau cu tonalități diferite cu voce tare sau șoptită.

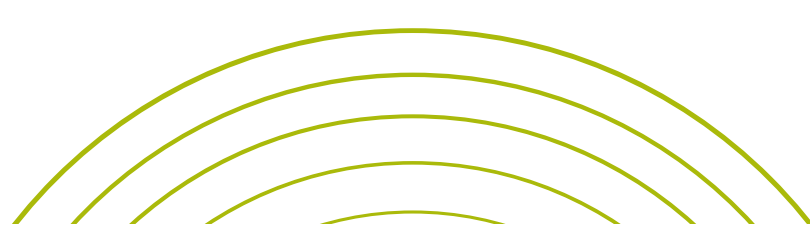
Durata: aproximativ 10 minute

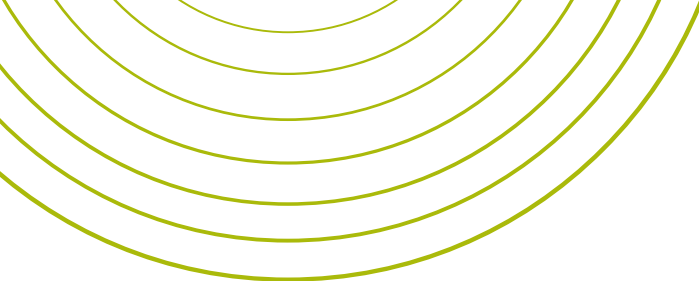
"Trusa de prim ajutor"

Acum, haideți să ne gândim la corpul nostru.

Ce putem face pentru a avea un corp sănătos?

Răspunsurile copiilor sunt încurajate și apreciate.



- 
1. Coordonatorul spune: uneori, se întâmplă să avem probleme de sănătate și e bine să consultăm un medic.
 2. Ce se întâmplă când suntem la o activitate și avem un accident. Ce este bine să avem la dispoziție atunci?
 3. Trusa de prim ajutor trebuie să conțină anumite obiecte. Pentru a le descoperi, vă rog să căutați în jurul vostru, prin iarbă, printre copaci, și veți găsi cartonașe pe care aveți desenate aceste obiecte. Vânătoare bună!
 4. Copiii se despart și caută următoarele cartonașe:
 - Foarfecă
 - Pensetă
 - Ser fiziologic
 - Produse care să țină la distanță insectele
 - Leucoplast
 - Mănuși sterile
 - Bandaje
 - Benzi de tifon sterile
 - Gel pentru dureri musculare
 - Dezinfectant
 - Termometru
 - Cremă de protecție solară
 - Balsam pentru buze

Eforturile de căutare ale participanților sunt apreciate, indiferent de rezultat.

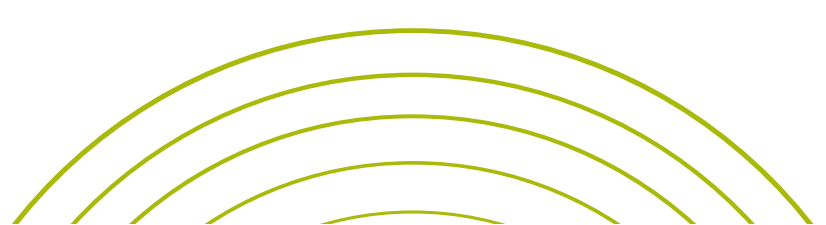
Întrebări posibile, la final:

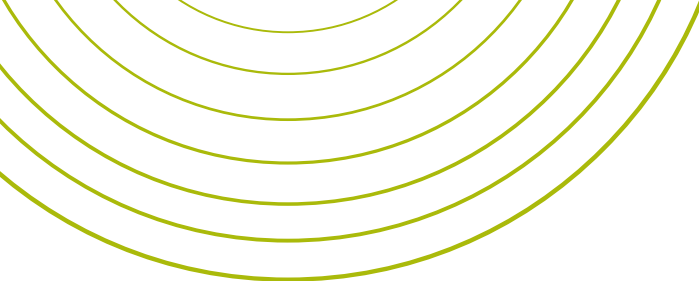
- La ce folosesc obiectele pe care le-ați găsit?
- Pe care ar trebui să le aveți în trusa voastră de prim ajutor?
- Când ați avut nevoie de aceste obiecte, acasă sau în deplasări?

Durata: aproximativ 40 minute

Pauză pentru hidratare, gustare și socializare liberă.

Durata: aproximativ 10 minute





Prim ajutor pe înțelesul tuturor.

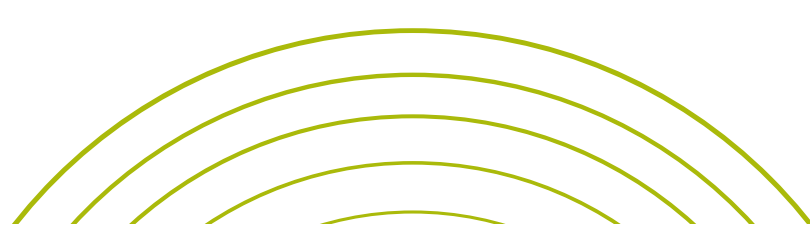
Coordonatorul prezintă o trusă de prim ajutor participanților.

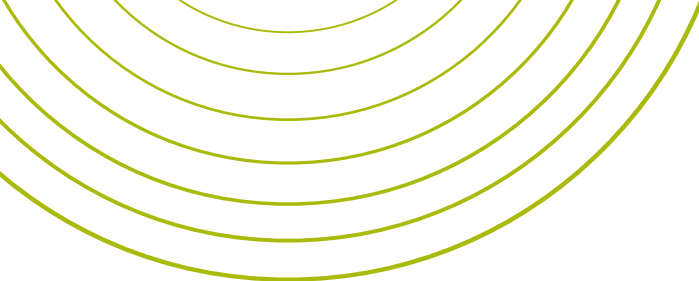
1. Copiii vor fi împărțiți în 5 echipe prin numărare (aproximativ 4 participanți în echipă) și vor primi o trusă de prim-ajutor.
2. Fiecare echipă va primi o situație care necesită intervenție, astfel:
 - Tăieturi și julituri ușoare
 - Înțepătură de albină
 - Insolație
 - Entorsă ușoară
 - Arsură ușoară
3. Echipa va alege un copil care va juca rolul persoanei care are nevoie de prim ajutor. Folosind materialele aflate la dispoziție, precum și cunoștințele anterioare, echipa va pune la punct un plan de ajuta cât mai bine persoana aflată în situația respectivă.
4. După aproximativ 15 minute de lucru, copiii se adună în cerc, pe iarbă. Pe rând, fiecare echipă prezintă situația primită și cum au acordat primul ajutor. Dacă este cazul, se fac adăugiri, se dau explicații. În acest fel, toți cei prezenți beneficiază de demonstrații de prim-ajutor și învață practic despre situațiile diverse care pot apărea.
5. Copiii răspund la următoarele întrebări:
 - Cum a fost să lucrați în echipă?
 - Ce lucru ți s-a părut interesant?
 - Ce alte lucruri ai vrea să afli?

Momentul de evaluare: Copiii sunt invitați să adopte o anumită poziție în funcție de cât de bine s-au simțit la activitate, astfel:

- În picioare, cu mâinile așezate în formă de binoclu: activitatea m-a interesat/ mi-a plăcut foarte mult
- În picioare, cu mâinile așezate în șolduri: activitatea mi-a plăcut destul de mult
- În picioare, întors cu spatele: activitatea nu prea mi-a plăcut

La final, copiii sunt recompensați în funcție de posibilități. Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea VIII

Ariile de dezvoltare

Fizică, socială, intelectuală, afectivă, spirituală

Denumirea activității

Pași în ajutorul altora. Această activitate are loc după ce copiii au făcut donații de dulciuri, rechizite, hăinuțe, încălțăminte, etc

Loc de desfășurare

În interior

Durata

2 ore

Participanți

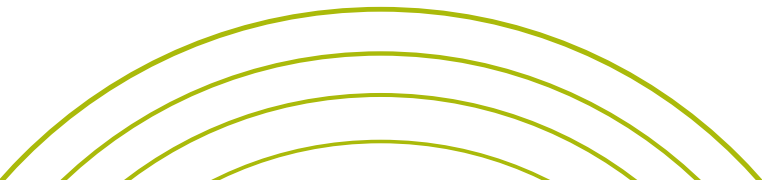
O patrulă (4-9 lupişori) şi un grup de copii invitaţi (copii cu dizabilităţi uşoare, copii refugiaţi sau membri ai unor grupuri vulnerabile)

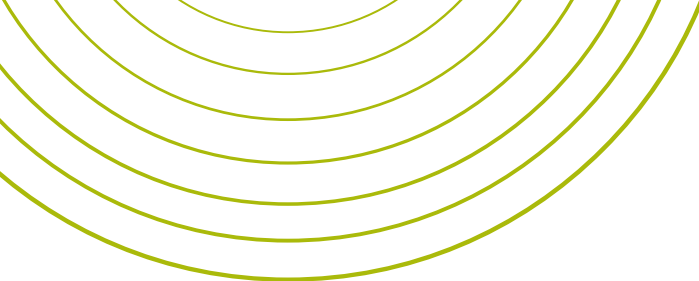
Obiectivele activității

- să își coordoneze eficient mișcările
- să comunice astfel încât să fie bine înțeleși
- să aplice corect regulile jocurilor
- să abordeze situațiile ivite într-o manieră optimistă
- să își consolideze încrederea în sine

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior. Ne bucurăm că suntem împreună și că vom descoperi lucruri noi





Vă propun jocul de start: "Cartoful"

Jocul se desfășoară în semicerc, cu un coordonator așezat în fața participanților. Pe tot parcursul jocului, copiii repetă mișcările și vorbele coordonatorului, astfel:

Formează cartoful, formează cartoful (ridică brațele întinse, rotunjite, pe rând, apoi împreună, deasupra capului).

Decojește cartoful, decojește cartoful (trasează linii scurte, sacadate, pe o parte și pe alta a corpului, de deasupra capului până la genunchi).

Feliază cartoful, feliază cartoful (se imită mișcări de tăiere, cu ambele brațe, pe o masă imaginară)

Zdrobește cartoful, zdrobește cartoful (se lovește rapid aerul cu pumnii, în față și în jos)

Papă cartoful, papă cartoful (se duc mâinile la gură, pe rând)

Jocul se poate repeta în ritmuri diferite: rar sau repede sau cu tonalități diferite cu voce tare sau șoptită.

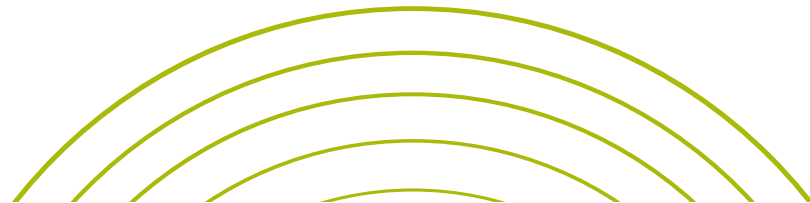
Durata: aproximativ 10 minute

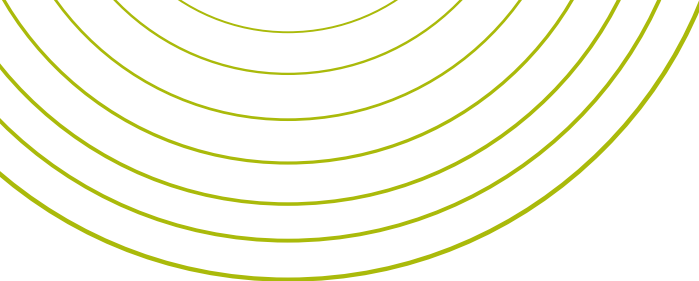
Vom continua cu jocul energizant "Mingea numelor"

1. Jocul se desfășoară în cerc, cu coordonatorul în mijlocul acestuia. Acesta aruncă o minge ușoară la un participant și își strigă numele. Participantul aruncă mingea mai departe, strigându-și numele, la rândul său. Se continuă până ce toți participanții au avut ocazia să se prezinte.
2. Al doilea tur al jocului se face cu poreclele sau numele de alint ale participanților, fiind de obicei turul care stârnește cele mai multe zâmbete.

Durata aproximativă a jocului: 15 minute

Acum, că ne cunoaștem mai bine,





haideți să creăm împreună.

Activitatea noastră se numește "Felicitări cu suflet"

Materiale necesare: coli colorate sau albe (după posibilități), stampile, carioci, creioane

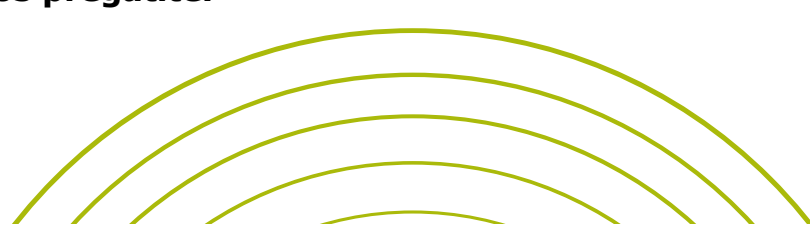
1. Copiii participanți primesc materiale și se așază confortabil pentru a crea o felicitare.
2. Se pot face câteva exerciții de încălzire a degetelor și palmelor (boboc-floare, ploaia bate tare, etc).
3. Felicitările vor fi oferite împreună cu donațiile unor copii aflați în nevoie (refugiați, familii cu situație economică precară, copii cu dizabilități, etc)
4. După finalizarea felicitărilor, acestea sunt așezate împreună pentru a fi vizionate de toți micii creatori. Toate produsele sunt apreciate, iar copiii sunt feliciți.
 - Ce v-a plăcut mai mult când ați realizat felicitarea?
 - Ce semnifică desenul vostru?
 - Ce urări ați adăugat/ ce text ați scris?

Durata aproximativă a acestei activități: 30 de minute

**Ar putea urma o scurtă pauză de hidratare/ fruct. (10 minute).
După socializarea liberă din timpul pauzei, copiii vor fi conduși la produsele donate.**

1. Ei vor fi invitați să aleagă un ambalaj (cutie de carton, de preferat), pe care să o ambaleze sau deseneze, după posibilități. Pentru un acces mai simplu la conținutul cutiei, capacul și cutia se ambalează separat.
2. În cutie, copiii așază felicitarea, precum și:
 - Obiecte de igienă (săpun/ gel de duș, periuță și pastă de dinți, prosop mic)
 - O jucărie în bună stare
 - Câteva articole de îmbrăcăminte
 - Dulciuri, etc

**După ce cutia este gata, copiii notează pe capacul acesteia vârsta și genul copilului care va putea primi cadoul (Exemplu: fată, 10 ani).
Cutiile sunt așezate împreună. Se poate face o fotografie cu copiii și rodul muncii lor: cutiile frumos pregătite.**



Continuăm activitatea noastră cu un tur de galerie în care copiii vor povesti despre "Ghemul celui mai frumos cadou".

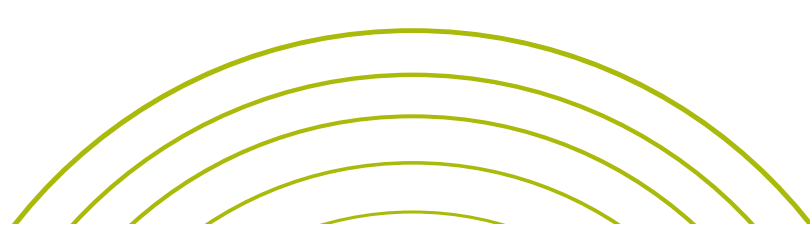
Coordonatorul va ține un ghem de sfoară, îl va înfășura de 2-3 ori pe încheietura mâinii, timp în care va descrie cel mai frumos cadou pe care l-a primit până atunci (cum era, de la cine l-a primit, cu ce ocazie, unde îl păstrează, etc). Copiii vor depăna pe rând ghemul, împărtășind cu grupul amintiri frumoase despre cadouri de suflet. La final, toți participanții vor fi legați de același ghem, iar coordonatorul va întreba:

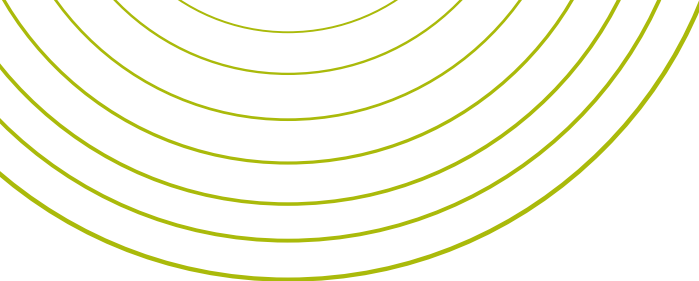
- Ce reprezintă firul care ne leagă acum?
- Cum se face că tuturor ne plac cadourile?
- La ce vă gândiți când vedeți toate cadourile frumos pregătite de voi?
- Ați vrea să cunoașteți care copiii care vor primi cadourile? (în funcție de răspunsurile copiilor, se poate organiza o activitate comună cu beneficiarii)

Evaluare interactivă

- Participanții cărora le-a plăcut mult activitatea: bat tare din palme
- Participanții cărora le-a plăcut puțin activitatea: bat ușor din palme
- Participanții cărora nu prea le-a plăcut activitatea: nu bat din palme

La final, copiii sunt serviți cu dulciuri sau alte recompense și se face o fotografie de grup.





Activitatea IX

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Ne antrenăm pas cu pas

Loc de desfășurare

În exterior. Este indicat ca spațiul să fie unul accesibil tuturor (un parc mai mare, un spațiu verde/ pădure din apropierea orașului la care se poate ajunge folosind transportul în comun)

Durata

2 ore, în locația aleasă, exceptând timpii de transport

Participanți

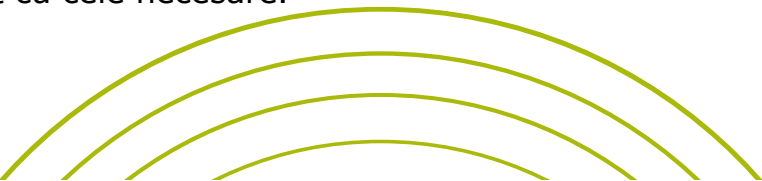
O patrulă (4 - 9 lupișori) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

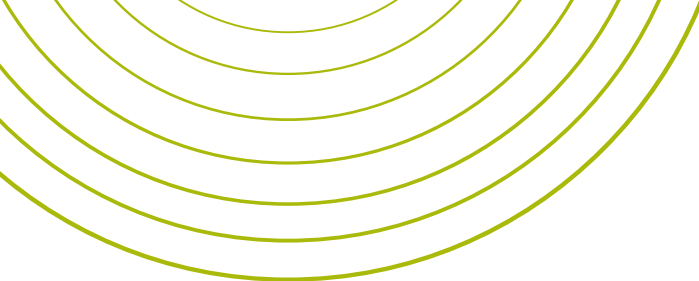
Obiectivele activității

- să comunice adecvat
- să își coordoneze eficient mișcările
- să aplice corect și să respecte regulile jocurilor
- să relaționeze cu cei din jur în mod non-discriminatoriu și non-violent
- să acționeze responsabil și corect

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în exterior. Ne bucurăm că suntem împreună, că suntem cu toții îmbrăcați potrivit pentru a face activități în natură, în haine lejere, că avem un rucsac pregătit cu cele necesare.





Vom începe cu jocul: "Portocala"

Jocul se desfășoară în semicerc, cu un coordonator așezat în fața participanților. Pe tot parcursul jocului, copiii repetă mișcările și vorbele coordonatorului, astfel:

Formează portocala, formează portocala (ridică brațele întinse, pe rând, deasupra capului).

Decojește portocala, decojește portocala (trasează cercuri mici cu degetele arătătoare, pe o parte și pe alta a corpului, de deasupra capului până la genunchi).

Feliază portocala, feliază portocala (se fac mișcări ca de ferăstrău, înainte-înapoi, pe o masă imaginară, întâi cu o mână, apoi cu cealaltă mână)

Storce portocala, storce portocala (fiecare participant se îmbrățișează cât mai strâns, cu propriile brațe)

Jocul se poate repeta în ritmuri diferite: rar sau repede sau cu tonalități diferite cu voce tare sau șoptită.

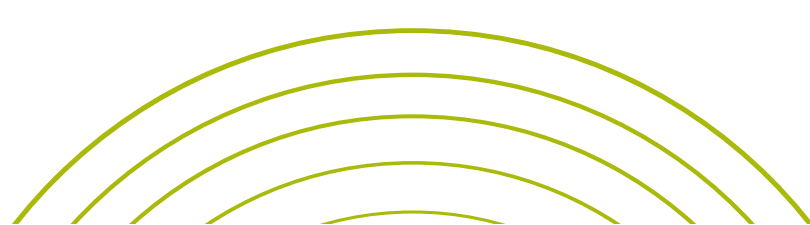
Durata: aproximativ 15 minute

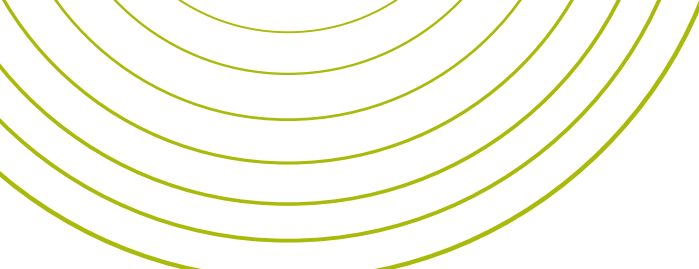
Vom continua cu jocul "Sărituri peste rucsaci- ștafetă"

1. Participanții sunt invitați să formeze două linii paralele din rucsaci lor, la o distanță de 3-4 m între linii și între rucsaci.
2. Prin numărare, cei prezenți se împart în două echipe.
3. Prima echipă va alerga peste o linie rucsaci, echipa a doua va alerga peste cealaltă linie formată din rucsaci. Participanții vor intra în cursă pe rând. După ce vor sări peste toți rucsacii se vor întoarce la colegii de echipă în alergare normală, vor preda ștafeta și vor trece la finalul șirului.
4. Jocul se poate organiza sub formă de competiție după o tură de antrenament.

Variantă: participanții pot sări peste rucsaci și la dus și la întors, pentru mai multă solicitare. Pot fi adăugate extra obstacole: bețe sau pietre mai mari

Durata: aproximativ 30 minute





Acum, haideți să privim împreună în jurul nostru. Copiii vor identifica elementele naturale prezente. Toate răspunsurile sunt apreciate. Apoi va fi anunțat jocul.

Jocul nostru se numește " Caută culoarea".

1. La semnalul cordonatorului, participanții vor alerga în zona apropiată pentru a aduce sau arăta următoarele:
 - Un obiect de culoare maro
 - Un obiect de culoare verde
 - Un obiect de culoare gri
 - Un obiect de culoare roșie
 - Un obiect de culoare albastră
 - Un obiect de culoare galbenă, etc.
2. Copiii pot aduce obiectele din culorile solicitate care nu presupun rupere sau desprindere din natură și pot arăta, fără a aduce, obiectele colorate care presupun rupere.
3. Toate soluțiile găsite de copii sunt apreciate, dacă respectă culoarea solicitată. (galben-soare și albastru- cer sunt răspunsuri perfecte).

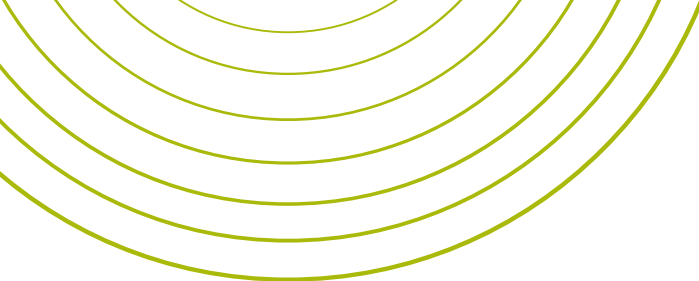
Durata: aproximativ 30 minute

Pauză pentru hidratare, gustare și socializare liberă.

Durata: aproximativ 10 minute

De-a v-ați ascunselea-Sardele

1. După pauză, copiii vor juca o variantă a jocului clasic: De-a V-ați ascunselea, care se numește Sardele.
 2. Un singur jucător se ascunde și trebuie găsit/ este căutat de către ceilalți.
 3. Când un jucător îl găsește pe cel ascuns, trebuie să intre în ascunzătoare împreună cu el.
 4. Primul jucător care intră în ascunzătoare, se va ascunde la următorul joc.
- 



Mențiune importantă pentru participanți: nu dezvălui niciodată cele mai bune ascunzători ale tale!

Construirea turnului

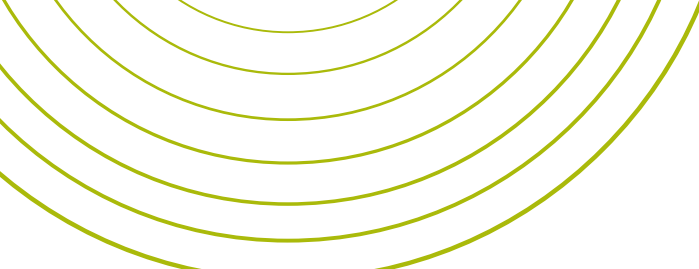
- Din elementele naturale aflate la dispoziția lor (pietre mari sau mici, crengi, bucăți de lemn, conuri, etc), fără a rupe sau a disloca, copiii vor construi împreună un turn cât mai înalt.
- Turnul poate ajunge să aibă aceeași înălțime ca și ei. În acel moment jocul de oprește din motive de siguranță.

Întrebări posibile la finalul activității:

- Ce jocuri v-au plăcut mai mult?
- Ce a fost mai dificil?
- Care moment a fost cel mai reușit pentru voi?

La final, copiii sunt recompensați (dulciuri, stickere, alte obiecte, în funcție de posibilități). Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea X

Ariile de dezvoltare

Fizică, socială, intelectuală, a caracterului

Denumirea activității

Pași împreună

Loc de desfășurare

În exterior (spațiu verde, parc mai mare)

Durata

2 ore, în locația aleasă, exceptând timpii de transport

Participanți

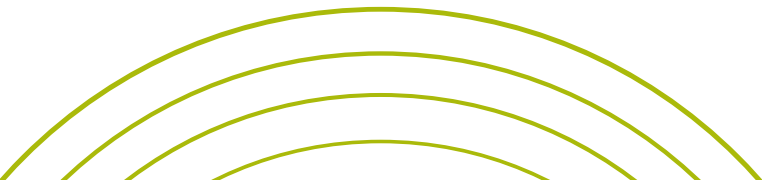
O patrulă (4 - 9 lupişori) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

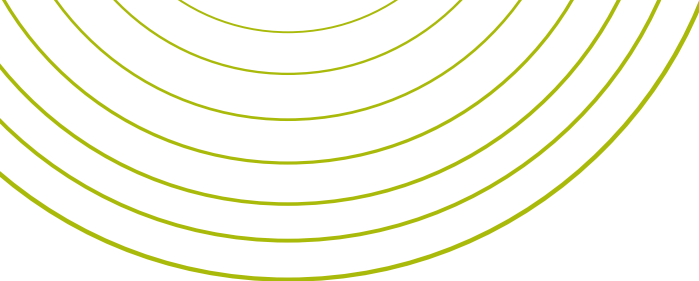
Obiectivele activității

- să își coordoneze eficient mișcările
- să aplice corect și să respecte regulile jocurilor
- să relaționeze cu cei din jur în mod non- discriminatoriu și non-violent
- să acționeze responsabil și controlat

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în exterior. Ne bucurăm că suntem împreună, că suntem cu toții îmbrăcați potrivit pentru a face activități în natură, în haine lejere, că avem un rucsac pregătit cu apă și gustare.





Vă propun jocul de start: " Ridică mână până vei primi mingea"

1. Participanții se așază în cerc, coordonatorul stă în centru.
2. Participanții ridică mâna dreaptă, iar coordonatorul aruncă mingea spre unul dintre copii, spunându-și numele. Copilul coboară mâna dreaptă, prinde mingea și o aruncă spre alt copil, care își spune și el numele, coborând brațul. Prima rundă se încheie când toți copiii și-au spus numele și au brațele jos.
3. A doua rundă se desfășoară pe cât posibil în aceeași ordine ca și prima, pentru ca participanții să își învețe unul altuia numele.
4. Următoarele două runde se desfășoară astfel: primul jucător spune numele celui către care aruncă mingea, care își coboară brațul și prinde mingea. Al doilea jucător spune numele următorului jucător și așa mai departe.

Durata: aproximativ 15 minute

Vom continua cu jocul energizant " Casa"

Jocul se desfășoară în semicerc, cu un coordonator așezat în fața participanților. Pe tot parcursul jocului, copiii repetă mișcările și vorbele coordonatorului, astfel:

Formează casa, formează casa (ridică brațele în formă de triunghi deasupra capului).

Zugrăvește casa, zugrăvește casa (trasează linii cu brațele de sus în jos, de mai multe ori).

Curăță casa, curăță casa (mișcări asemănătoare măturatului)

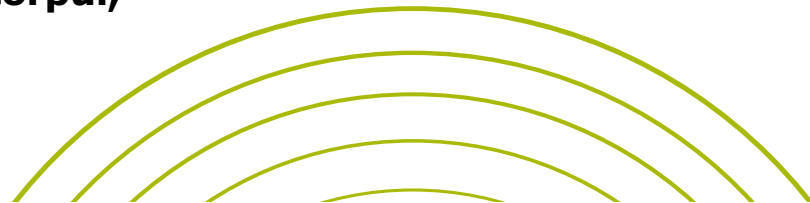
Șterge geamuri, șterge, șterge geamuri (brațele trasează cercuri în aer)

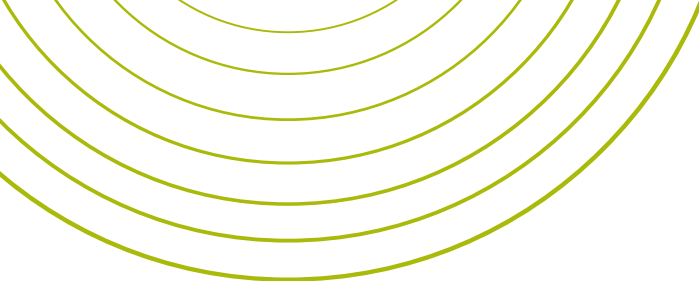
Petrecere în casă, petrecere în casă (sărituri înalte, în față și în spate, dans liber)

Jocul se poate repeta în ritmuri diferite: rar sau repede sau cu tonalități diferite cu voce tare sau șoptită.

Durata: aproximativ 10 minute

Acum că ne-am încălzit corpul,





ne vom bucura de alte jocuri.

Vom continua cu jocul energizant " Casa"

1. Acesta este un joc care devine cu atât mai vesel cu cât este jucat de mai mulți participanți.
2. Se formează un șir, iar copiii sunt destul de apropiați între ei.
3. Coordonatorul spune în șoaptă o propoziție la urechea jucătorului de lângă el.

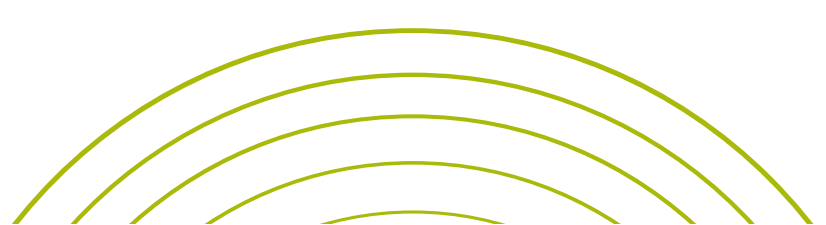
De exemplu:

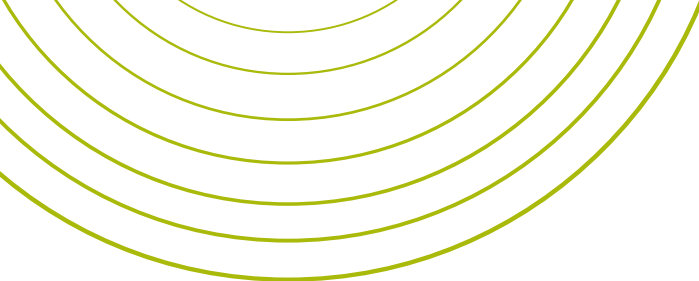
- "Copiii care se joacă sunt fericiți"
 - "Copiii iubesc înghețata"
 - "Cărțile ne ajută să călătorim în timp"
 - "Copiilor le place să stea împreună"
 - "Copiii sunt sinceri și darnici"
 - "Copiii pot ajuta pe cei mari"
 - "Copiii pot deveni tot ce își doresc"
 - "Copiii adoră să viseze"
 - "Copiii sunt buni cântăreți", etc
4. Propoziția călătorește de la un copil la următorul, până la ultimul participant din șir.
 5. Ultimul jucător spune propoziția cu voce tare. De obicei, cuvintele se schimbă complet până când ajung la ultima persoană. Poate tot așa se întâmplă și când nu suntem atenți la ce ne spun ceilalți???

Durata: aproximativ 30 minute

Scurtă pauză pentru hidratare, gustare și socializarea liberă. Copiii participanți sunt încurajați să împartă gustările, în măsura în care acest lucru este sigur din punct de vedere al igienei și toți cei implicați sunt de acord.

Durata: aproximativ 15 minute





Dă formă funiei

Materiale necesare: 4 bucăți de funie suficient de lungi (aproximativ 1 m pentru fiecare participant) , eșarfe pentru fiecare participant.

1. Copiii lucrează la început în echipe de câte 4, apoi câte 8, apoi toți împreună.
2. Pe parcursul jocului, după ce primesc funia, copiii se leagă la ochi cu eșarfe.
3. Sarcinile de lucru vor fi aceleași, indiferent de numărul de participanți din echipă.
 - Construiți un pătrat
 - Construiți un triunghi
 - Construiți un cerc
4. După fiecare sarcină rezolvată, copiii vor putea privi rezultatul muncii în echipă, pentru a putea realiza reglajele necesare.

Discuții posibile după finalizarea jocului

- Ce a fost mai distractiv?
- Ce puteați face mai bine?
- Cum a fost să lucrați în echipă de 4? Dar de 8?
- Dar toți împreună?

Toate răspunsurile sunt apreciate. Copiii sunt încurajați.

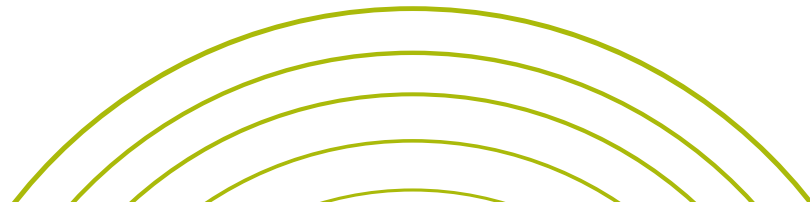
Durata: aproximativ 20 de minute

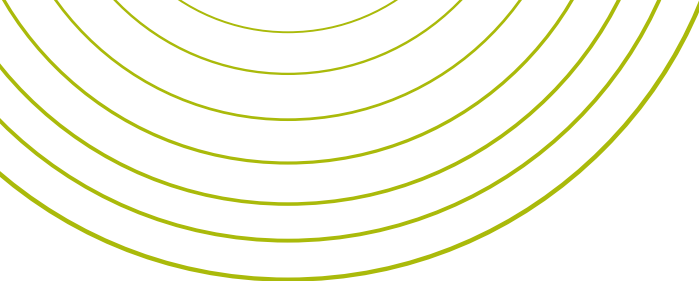
Momentul de evaluare interactivă:

Materiale necesare: bilete cu numele participanților

- Copiii au la dispoziție 10-15 minute pentru a realiza un cadou natural (inel de iarbă, aranjament de pietricele, steluța din crengi, etc) pentru colegul pe care îl trag la sorți. După ce au pregătit fiecare surpriza, se așază în cerc și are loc oferirea cadourilor.
- Se încurajează oferirea acestora între participanți cu câteva cuvinte frumoase și de mulțumire.

La final, toți participanții sunt recompensați (dulciuri, alte obiecte, în funcție de posibilități) și se face o fotografie de grup.





TEMERARI

**adolescenți cu vârste
cuprinse între 11 și 14 ani**

Activitatea I

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Să ne cunoaștem

Loc de desfășurare

În interior, spațiu generos, luminos, cu scaune, mese, eventual perne, salteluțe.

Durata

2 ore

Participanți

O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

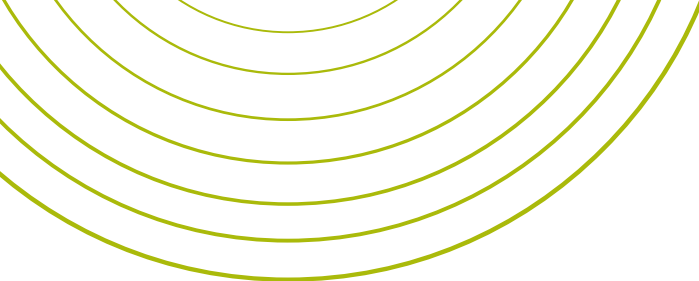
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminatoriu, fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social religios etnic sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată disciplinată cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior:
ne vom cunoaște mai bine, vom
colabora și ne vom exprima.





Vom începe cu jocul: Fără 3!

1. În cerc, pe rând, fiecare persoană numără cu glas tare și își spune numele.
2. Când numărătoarea ajunge la persoanele cu numărul 3 sau multiplu de 3, acestea își spun numele și bat o dată din palme, fără să mai spună numărul.
Exemplu: 1- Andrei, 2- Ana, Bogdan+ bătaie din palme
3. Ca variantă, persoana cu numărul 3 sau multiplu de 3 poate să bată de 2 ori din palme și atunci numărătoarea și numele au loc în sens invers.
4. Cine greșește iese în afara cercului.
5. Jocul se încheie când rămâne doar un participant în cerc.

Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul energizant "1,2,3,4"

Jocul se desfășoară în formație liberă, cu un coordonator. La început, sunt exersate comenzile de bază:

- Mergi
- Aleargă
- Sari
- Bate din palme

Apoi, temerarii sunt anunțați de inversarea comenzilor, astfel:

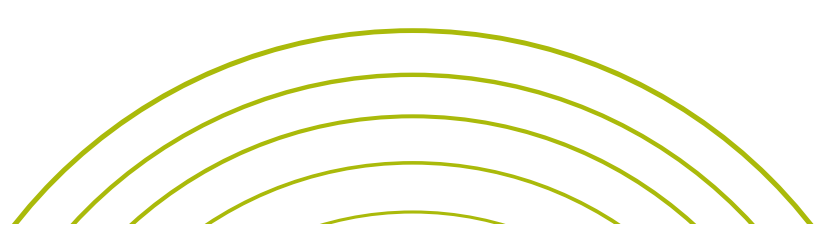
- la comanda mergi, ei vor alerga și invers
- la comanda sari, ei vor bate din palme și invers.

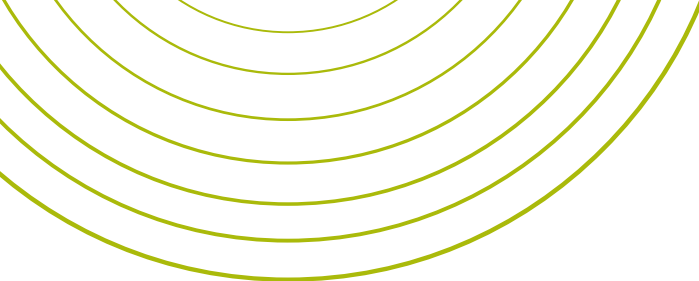
În continuare, comenzile vor fi din nou inversate:

- la comanda mergi, ei vor bate din palme și invers
- la comanda aleargă, ei vor sări și invers

Durata: aproximativ 15 minute

Acum că ne-am încălzit și amuzat puțin,





**haideți să formăm un cerc și
să ne așezăm confortabil.**

„Povestea prenumelui”.

Se solicită participanților să își spună pe rând Povestea prenumelui, răspunzând la următoarele întrebări orientative:

- Care este originea prenumelui tău?
- Ce știi despre prenumele tău?
- Cine te-a botezat astfel? De ce?
- Ce întâmplări curioase legate de prenumele tău cunoști?
- Ce înseamnă pentru tine prenumele pe care îl porți?
- Care este influența pe care prenumelui tău o are asupra anturajului?
- Cum îți influențează prenumele comportamentul?
- În ce măsură îți place prenumele tău și în ce împrejurări ți-ai fi dorit alt prenume?
- În ce măsură te caracterizează numele tău?”, etc.

Toate răspunsurile sunt apreciate si încurajate.

Ca variantă, temerarii pot lucra acest exercițiu în perechi.

Întrebări posibile, la final:

- Ce lucruri noi, speciale v-au rămas în minte după prezentările colegilor?
- Ce vă spune acest exercițiu despre personalitatea fiecăruia?

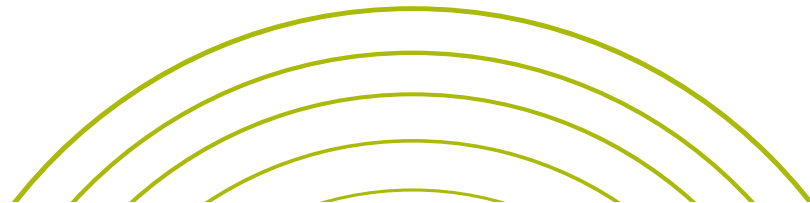
Durata: aproximativ 40 minute

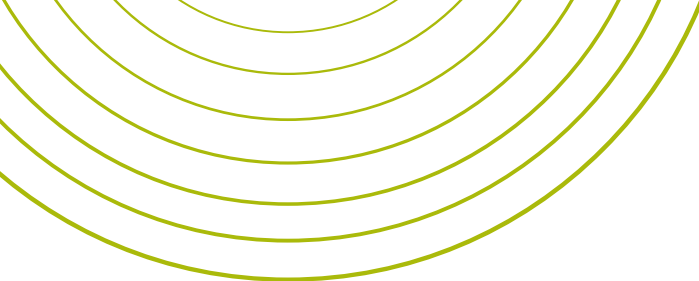
Pauză pentru hidratare, gustare și socializare liberă.

Durata: aproximativ 15 minute

Deasupra și dedesubt.

După pauză, participanții vor fi împărțiți în 2 echipe, prin numărare.

- Echipele sunt aliniate în șir indian.
 - Primul membru din echipă fuge până în capătul camerei atingând un semn stabilit de coordonator.
 - El se reîntoarce în fața echipei, se târăște printre picioarele tuturor coechipierilor, atinge un semn pus în spatele echipei, apoi se întoarce la locul său peste spatele colegilor.
- 

- 
- Când ajunge la locul său din față, numărul 2 pornește peste spatele primului, aleargă la semnul din față, îl atinge, se întoarce printre picioarele colegilor de echipă și atinge semnul din spate. Apoi, trece peste spatele lor și înapoi la locul său.
 - Jocul continuă până când întreaga echipă a făcut un tur.

Ca variantă, cele 2 echipe se pot recombina după o scurtă pauză și jocul se poate relua.

Întrebări posibile la finalul jocului:

- Ce strategie de lucru a avut mai mult succes, mai ales la partea cu mersul pe spatele colegilor?
- Cum e mai bine să lucrați în echipă: repede sau încet?
- Cum considerați că ați ajutat la succesul echipei?
- Care sunt avantajele lucrului în echipă față de lucrul individual?

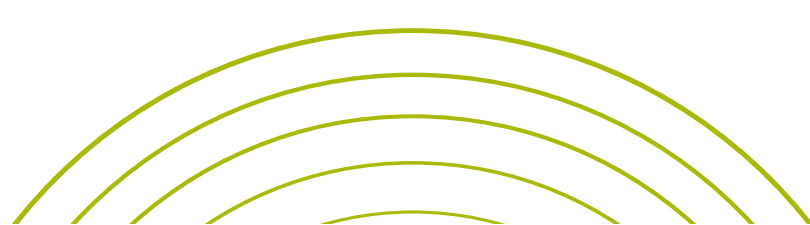
Durata: aproximativ 30 minute

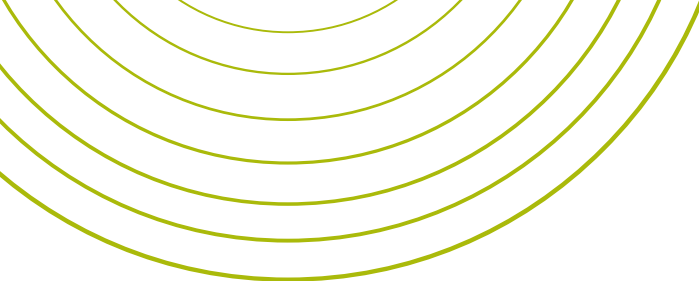
Evaluarea interactivă:

Materiale necesare: coli A5 reciclate din caiete școlare, creioane colorate

- Suntem la sfârșitul activității. Vom face evaluarea folosind creioanele colorate și o coală din caiet.
- Fiecare participant este invitat în mijlocul cercului pentru a alege unul sau maxim 2 creioane colorate care descriu cel mai bine cum s-a simțit pe parcursul activității.
- Pe coala primită participanții realizează un desen simplu, sugestiv, cu culorile alese. Desenul este apoi prezentat întregului grup, cu gândurile și trăirile de pe parcursul activității.

La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități. Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea II

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Împreună ne simțim bine

Loc de desfășurare

În interior, spațiu generos, luminos, cu scaune, mese, eventual perne, salteluțe.

Durata

2 ore

Participanți

O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

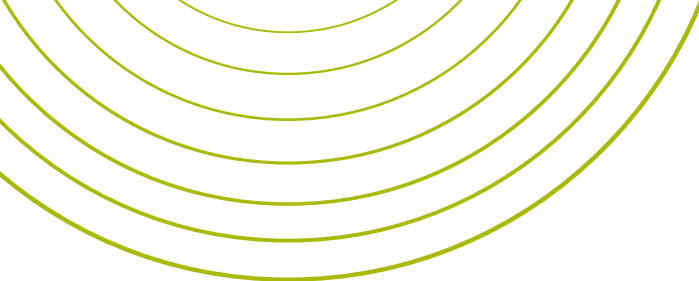
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminat toriu fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social, religios, etnic, sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată disciplinată cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior: ne vom cunoaște mai bine, vom colabora și ne vom exprima.





Exerciții pentru spargerea gheții: Prinde-o!"

1. Toți cei prezenți se așază în cerc.
2. Folosind o minge de plajă, dăm startul paselor și rugăm membrii grupului să arunce și ei mingea de la unul la altul.
3. La primirea mingii, fiecare membru își spune numele și face o dezvăluire, cum ar fi ceva ce a făcut în săptămâna respectivă, ceva la care se gândește etc. și apoi pasează.

„Unda prieteniei”

1. Ultimul participant care a luat cuvântul la exercițiul "Prinde-o!" devine prietenul care are de transmis unda prieteniei.
2. Bate din palme și pronunță numele altui participant, spre care privește.
3. Acesta preia rolul de prieten, dă mai departe unda bătând din palme și rostind următorul nume.
4. Bătaia este repetată și transmisă în partea opusă a cercului.
5. Exercițiul se repetă, ritmul crește, până când fiecărui participant i-a fost pronunțat numele (unda prieteniei a ajuns la toți participanții).

Durata: aproximativ 10 minute

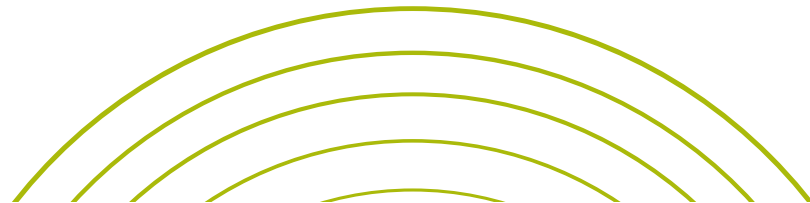
Acum, că ne-am energizat, urmează alte provocări.

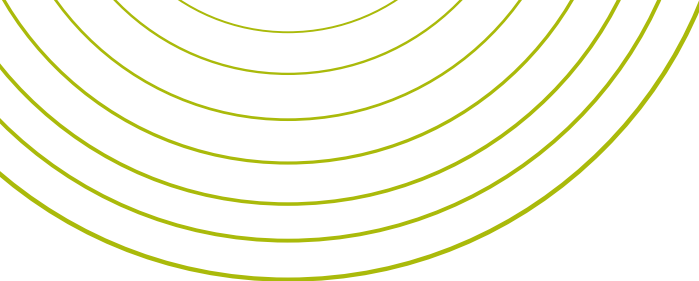
„Vânătoarea de comori".

1. Se repartizează fișele de lucru.
2. Participanții își scriu numele și completează răspunsurile pentru enunțurile date, apoi se deplasează prin sală și identifică persoane cu preferințe asemănătoare, notând prenumele acestora pe foaie.

- Câți frați/ câte surori ai?
- Care este cel mai îndepărtat loc în care ai călătorit?
- Ce zi din săptămână îți place?
- Care e primul lucru pe care îl faci atunci când ajungi acasă?
- Care a fost ultima cumpărătură „mare" pe care ai făcut-o?

Durata: aproximativ 30 minute





Pauză pentru hidratare, gustare și socializare liberă.

Durata: aproximativ 15 minute

Exercițiul „Numărăm până la 100”:

1. Participanții stau în picioare, în cerc. Toți au ochii închiși și se țin de mâini. Numără împreună, cu voce tare, de la 1-100. În loc de numerele care conțin cifra 3 sau se divid cu 3, toți bat din picior.
2. Dacă apar greșeli, numărătoarea se reia. Participanții pot comunica între ei pentru a-și regla modul de lucru înainte de a relua numărătoarea.

Întrebări posibile:

- Ce a fost mai greu de făcut?
- Ce v-a plăcut?
- Care a fost cel mai bun lucru pe care l-ați realizat împreună?
- Ce veți folosi pe viitor din acest exercițiu?

Durata: aproximativ 25 minute

Exercițiul „Adevăruri și neadevăruri”:

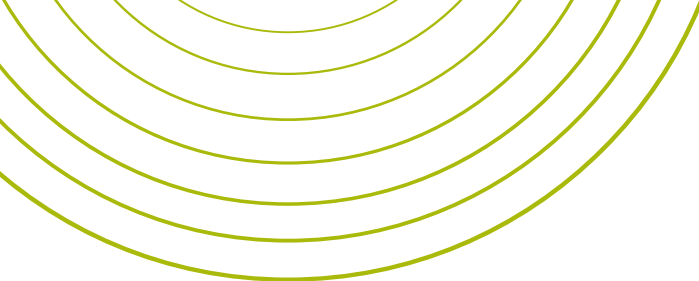
1. Ne jucăm de-a detectivul. Toți membrii grupului vor formula în minte două lucruri care sunt adevărate despre ei și două „neadevăruri”.
2. Enunțurile neadevărate pot conține lucruri ce par plauzibile sau unele de-a dreptul fanteziste.
3. Fiecare persoană va trebui să spună cele două adevăruri și cele două neadevăruri, iar ceilalți participanți vor fi rugați să le identifice.
4. Fiecărui participant îi va veni rândul la „ghicit”.
5. Fiecare prezentare este apreciată, iar detectivii sunt aplaudați.

Durata: aproximativ 20 minute

Evaluarea interactivă: Temperaturi diverse

Fiecare participant este invitat să spună câte grade (°C) a avut activitatea desfășurată pentru el, ținând cont de reperele:

- cu cât temperatura este mai ridicată, cu atât activitatea i-a plăcut mai mult
 - cu cât temperatura este mai redusă, cu atât activitatea i-a plăcut mai puțin
- 



Durata: aproximativ 20 minute

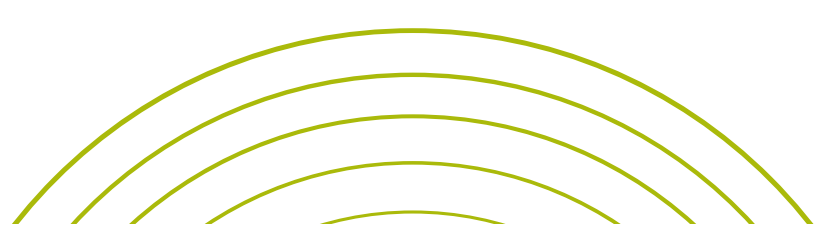
Evaluarea interactivă: Temperaturi diverse

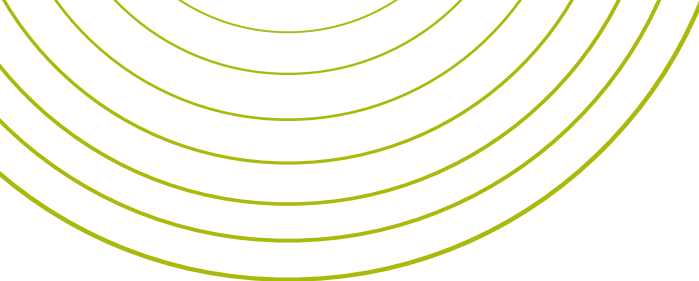
Fiecare participant este invitat să spună câte grade (°C) a avut activitatea desfășurată pentru el, ținând cont de reperele:

- cu cât temperatura este mai ridicată, cu atât activitatea i-a plăcut mai mult
- cu cât temperatura este mai redusă, cu atât activitatea i-a plăcut mai puțin

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**

Sarcină pentru acasă (opțional): fiecare participant să realizeze o scrisoare/ desen de autoapreciere





Activitatea III

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Forța interioară

Loc de desfășurare

În interior, spațiu generos, luminos, cu scaune, mese, eventual perne, salteluțe.

Durata

2 ore

Participanți

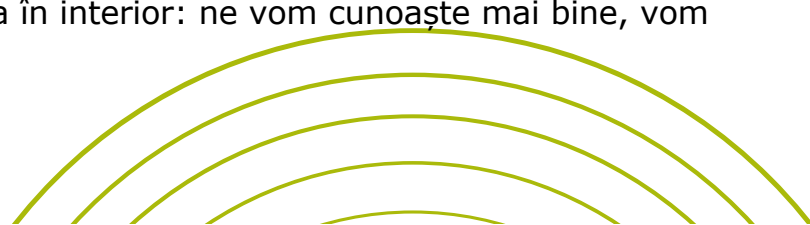
O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

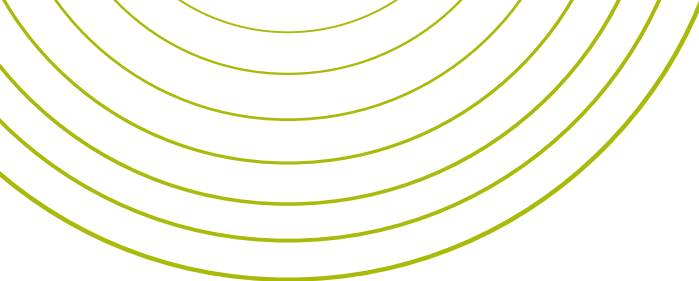
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminat toriu fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social religios etnic sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată disciplinată cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior: ne vom cunoaște mai bine, vom colabora și ne vom exprima.





Exerciții pentru spargerea gheții: " Eu -floare..."

1. Participanții stau în cerc și se prezintă: "Salut! Eu sunt Elena - floare de colț!".
2. Persoana din dreapta spune: Salut Elena - floarea de colț. Eu sunt Darius - crin.
3. Persoana din dreapta lui Darius spune: Salut, Elena floare de colț, Darius-crin! Eu sunt Cristina - Crizantema!, etc.
4. Turul se încheie cu enumerarea tuturor participanților și a florilor alese de aceștia.

Durata: aproximativ 10 minute

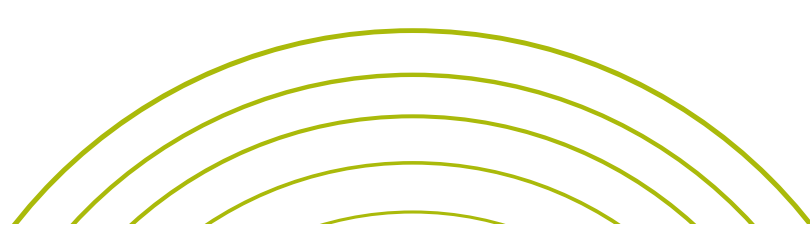
Vom continua cu jocul energizant " Supratenda"

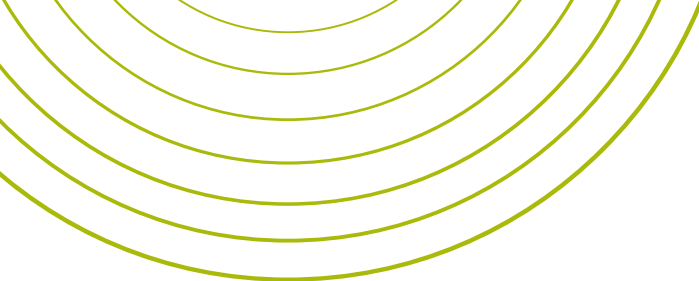
Material necesar: supratenda unui cort

1. Participanții se împart în 2 echipe prin numărare.
2. Între cele 2 echipe stau 2 voluntari (pot fi coordonatorii activității) care țin supratenda.
3. În momentul în care supratenda este ridicată (participanții nu se văd), fiecare echipă își va desemna câte o persoană care să fie în dreptul supratendei.
4. Când aceasta este lăsată în jos, cei 2 participanți trebuie să spună cât mai repede numele celeilalte persoane.
5. Cine a spus primul numele colegului va primi un punct pentru echipa lui.
6. Jocul va continua până când toți participanții vor fi stat în dreptul supratendei.

Durata: aproximativ 15 minute

Acum că ne-am încălzit și amuzat puțin,





**haideți să formăm un cerc și
să ne așezăm confortabil.**

Exercițiul : Despre mine...

Participanții primesc spre completare, în mod individual, o fișă cu următoarele afirmații:

1. Eu sunt.....
2. Mă întreb.....
3. Aud.....
4. Vreau.....
5. Înțeleg.....
6. Spun.....
7. Sper.....
8. Simt.....
9. Sunt îngrijorat(ă).....
10. Eu sunt.....

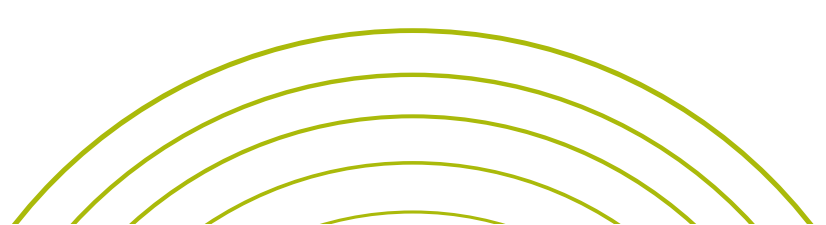
Discuții:

- Ce aspecte interesante ați observat la această fișă?
- Ce a fost mai ușor de completat?
- Ce a fost dificil de completat?
- Ce aspecte asemănătoare ați identificat între răspunsurile grupului?

Durata: aproximativ 30 minute

Exercițiul: Cercurile autoaprecierii

Instructaj: "Desenați pe o foaie opt cercuri de aceeași dimensiune și imediat după ce terminați de desenat, scrieți în unul din cercuri cuvântul EU."

- Dacă cercul în care ați scris cuvântul EU se află în mijlocul rândului, vă apreciați adecvat, corect.
 - Cu cât cercul în care ați scris cuvântul EU este mai aproape de marginea stângă a foii, cu atât mai mult vă subapreciați, iar cu cât este mai aproape de marginea dreaptă a foii cu atât mai mult vă supraapreciați.
- 

Discuții:

- În ce măsură se potrivește rezultatul exercițiului cu măsura reală în care vă autoapreciați?

Durata: aproximativ 15 minute

Participanții sunt apreciați, încurajați și invitați să participe la momentul următor în care vor încerca să scape de emoții și să aibă încredere în ei.

"Pot să vorbesc despre mine"

Material necesar: o cameră de filmat sau un telefon cu spațiu de filmare

1. Putem vorbi despre alții, dar cât e de ușor să vorbim despre noi?
2. Vă invităm să povestiți, în fața camerei, despre un moment în viața voastră când ați fost fericiți.
3. În ordinea în care doresc, participanții iau cuvântul și devin protagoniștii unui filmuleț de două-trei minute.
4. După ce toți au povestit, grupul vizionează împreună filmulețele.

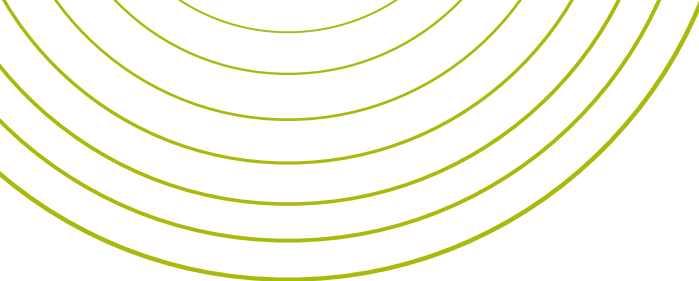
Întrebări posibile:

- ce ați descoperit despre voi?
- în ce mod vă poate ajuta această activitate pentru viitor?

Durata: aproximativ 50 minute

Tehnica de relaxare "Sămânța":

1. Participanții stau în cerc. Toți primesc câte un bob de orez și stau ghemuit, cu capul lăsat pe genunchi, iar cu mâinile își cuprind genunchii.
 2. "În semințe sunt ascunse diferite plante. Lumea plantelor este foarte bogată: copaci, flori, legume, fructe etc. Dacă are condiții favorabile, o sămânță încolțește.
 3. Vă invit să creșteți dintr-o sămânță și să vă transformați într-o plantă pe care voi v-o doriți. Amintiți-vă floarea pe care ați numit-o la începutul întâlnirii noastre. Cum arată? Cum mirose? Ce culoare are? Puteți fi acea floare sau orice plantă vă doriți.
- 

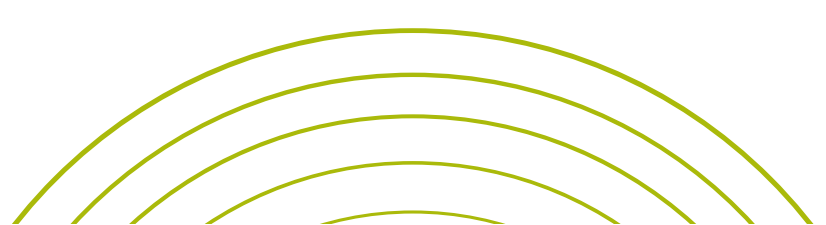
- 
4. Eu voi număra până la 10, iar voi veți crește în acest răstimp. La 10 trebuie să vă transformați în floarea sau în planta la care v-ați gândit și să rămâneți în această poziție timp de 30 de secunde.”

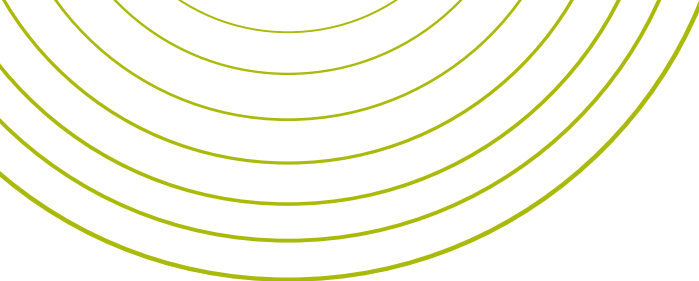
Durata: aproximativ 10 minute

Evaluarea:

Completarea propoziției: Activitatea de azi m-a ajutat

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea IV

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, caracter

Denumirea activității

Despre valori

Loc de desfășurare

În interior, spațiu generos, luminos, cu scaune, mese, eventual perne, salteluțe

Durata

2 ore

Participanți

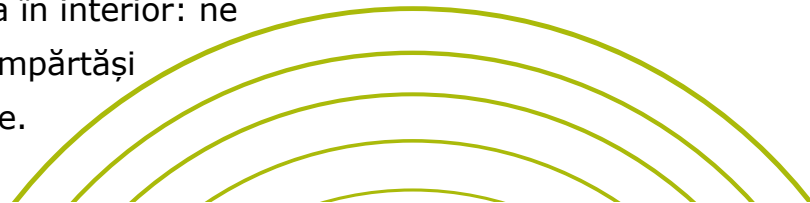
O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminatoriu fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social, religios, etnic, sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată, disciplinată, cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea, modestia și demnitatea
- să își folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior: ne vom cunoaște mai bine și vom împărtăși câte ceva despre valorile noastre.



Exerciții pentru spargerea gheții: Deplasare combinată

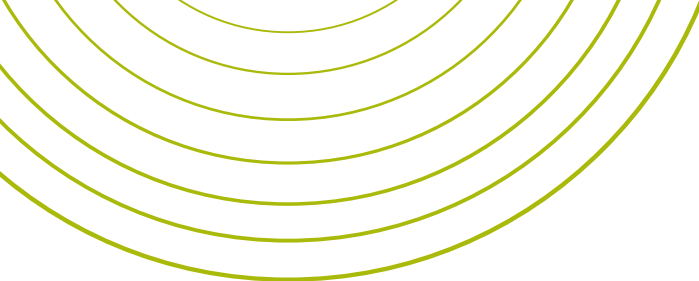
1. Pentru acest exercițiu se stabilesc un punct de start și unul de final. Cei prezenți se împart în 2 echipe, iar exercițiul are loc sub formă de ștafetă.
2. Participanții vor străbate distanța de la start până la final și înapoi în următoarele moduri:
 - câte 2, mergând spate în spate, cu brațele prinse unul de celălalt
 - câte 2, mergând unul lângă altul, cu șireturile legate între ei
 - câte 3, formând un cerc, cu fața către exterior, fiind prinși unii de ceilalți strâns, cu brațele
 - câte 4, de asemenea în cerc

Bingo

Material necesar: creioane, fișa Bingo cu 3 rânduri și 4 coloane.

A scris poezii	Cântă singur prin casă	Strânge bani la pușculiță	Vrea să facă școala de șoferi
Își ajută părinții	Are note bune	Face sandvișuri grozave	Vorbește bine engleza
Știe să înoate	Are un animal de companie	Iese des cu prietenii	Îi plac festivalurile

- Fiecare participant primește un creion și o foaie de bingo.
- Când coordonatorul dă startul, toți încep să caute persoanele care au caracteristicile de pe fișa bingo.

- 
- Acestea semnează în chenarele care li se potrivesc.
 - Cei care fac linie sau bingo tabel se pot opri.
 - Jocul continuă până când toți participanții au strâns cel puțin 4 semnături de la ceilalți pe foaie.

Durata: aproximativ 15 minute

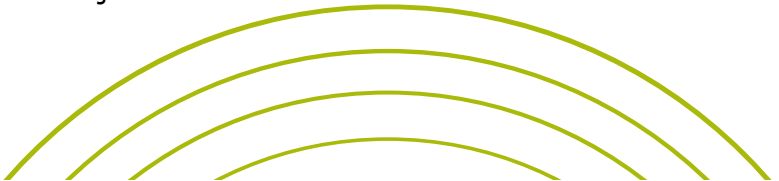
Ce este important pentru mine?

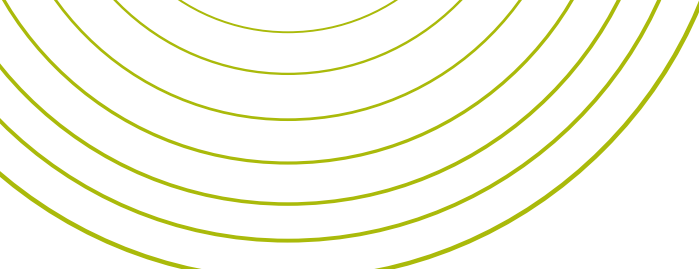
Pildă: "Întrebat fiind de către un vameș ce valori are de declarat (vameșul se referea la lucrurile de valoare din bagaj), filozoful grec Platon a răspuns: Înțelepciunea, Curajul, Prudența, Dreptatea."

1. Dacă tu ai fi în locul filozofului grec Platon, ce valori ai declara vameșului?
2. Se oferă ocazia tuturor celor care doresc să răspundă, să exemplifice cu cât mai multe valori proprii.
3. Se precizează faptul că, în timpul adolescenței, aceste convingeri și valori sunt puse uneori la încercare ca rezultat al presiunii prietenilor, al dorinței de a experimenta sau al imboldului de a reacționa împotriva părinților sau altor adulți. Scopul discuției este ca ei să-și clarifice aceste valori și convingeri.

Se distribuie participanților Fișa de ierarhizare „Ce este important pentru mine?”

Valorile trebuie ordonate de la cea mai importantă (1) până la cea mai puțin importantă pentru ei (15).

- _____ A fi non-violent
 - _____ A merge la biserică/ A-mi practica religia
 - _____ A avea performanțe bune la sport, muzică sau teatru
 - _____ A petrece timpul cu prietenii
 - _____ A avea o reputație bună
 - _____ A aparține unui grup
 - _____ A avea libertatea de a face ceea ce vreau
 - _____ A nu bea sau a nu fuma
 - _____ A fi egal cu ceilalți
 - _____ A avea bani
 - _____ A călători
 - _____ A avea performanțe bune la școală
- 

- 
- _____ A fi popular
 - _____ A avea o relație bună părinții
 - _____ A avea un iubit sau o iubită

După finalizare, participanții vor fi împărțiți în grupuri de câte trei pentru a discuta ordonarea valorilor.

Discuții:

- Cât de dificil a fost pentru voi să ordonați valorile de pe listă?
- Cum v- ați simțit când ați vorbit despre asta cu ceilalți?
- Ordonarea voastră seamănă cu cea făcută de ceilalți?
- Ați fost surprinși de cât de importante sau cât de lipsite de importanță ați considerat anumite valori? (încurajați discuții pe această temă.)
- Ce faceți pentru lucrurile care sunt importante pentru voi?
- Credeți că pe măsură ce veți crește veți considera alte lucruri ca fiind importante? De exemplu, credeți că veți ordona la fel valorile peste un an?

Durata: aproximativ 45 de minute

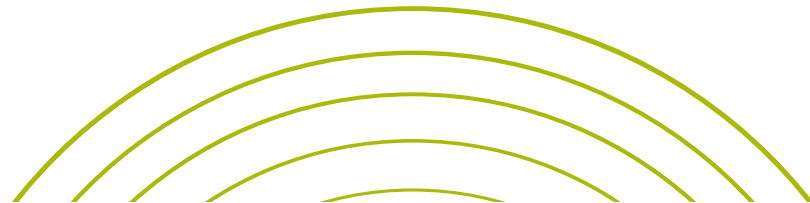
Ce poți face în următoarele situații?

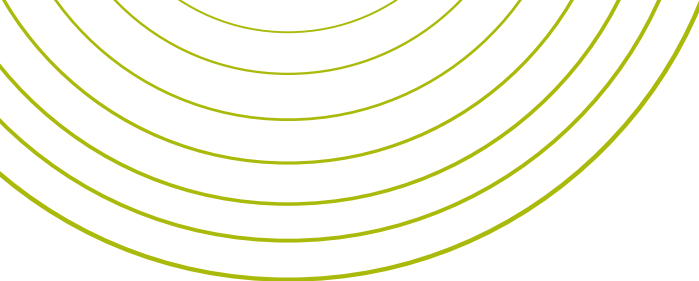
1. Vânzătorul vă încasează banii doar pentru 2 ciocolate, deși ați cumpărat 3.
2. Găsiți o bancnotă de 100 RON pe holul școlii
3. Un prieten vă întreabă dacă poate copia răspunsurile în timpul unei lucrări de control.
4. Le-ai promis părinților că îți vei curăța camera, dar tu ai stat pe telefon.
5. Ai împrumutat skateboard-ul prietenului tău și l-ai pierdut.
6. La magazin vezi că unul din prietenii tăi pune ceva în buzunar fără să plătească pentru asta.
7. Regula unui joc este să ai 14 ani pentru a juca. Cine va ști tu că ai 13?

Întrebări posibile:

- ce este cinstea?
- cum se comportă o persoană cinstită?
- cum se comportă o persoană necinstită?
- de la cine ai învățat să fii cinstit?

Durata: aproximativ 40 minute

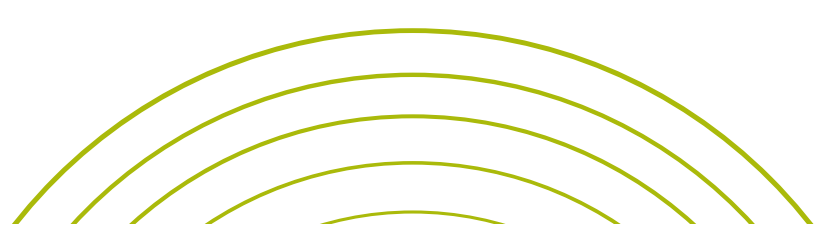


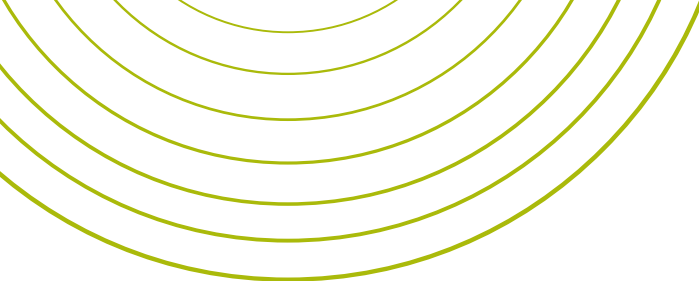


Evaluarea activității: se face un tur de galerie prin care participanții acordă o culoare activității desfășurate.

- Verde: activitatea mi-a plăcut mult
- Galben: activitatea mi-a plăcut destul de puțin
- Roșu: activitatea nu prea mi-a plăcut

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea V

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Despre emoții...cu zâmbet

Loc de desfășurare

În interior, spațiu generos, luminos, cu scaune, mese, eventual perne, salteluțe

Durata

3 ore

Participanți

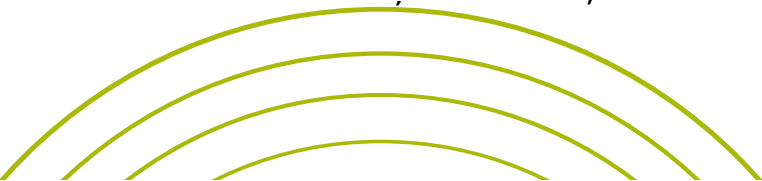
O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

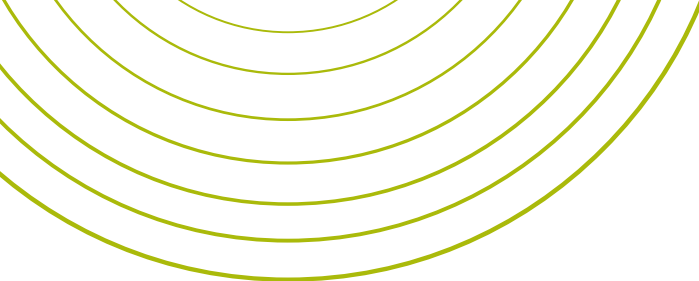
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminatoriu, fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social religios, etnic, sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată disciplinată cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior: ne vom cunoaște mai bine, vom colabora și ne vom exprima.





Exercițiu pentru spargerea gheții: " Eu -EMOȚIE..."

1. Participanții stau în cerc și se prezintă cu numele și emoția caracteristică: "Salut! Eu sunt Ana – mirare". Persoana din dreapta spune: Salut Ana – mirare. Eu sunt Andrei- veselie. Persoana din dreapta lui Darius spune: Salut, Ana – mirare, Andrei- veselie! Eu sunt Delia - afecțiune!, etc.
2. Turul se încheie cu enumerarea tuturor participanților și a emoțiilor alese de aceștia.

Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul energizant " Super zâmbetul"

Tura 1

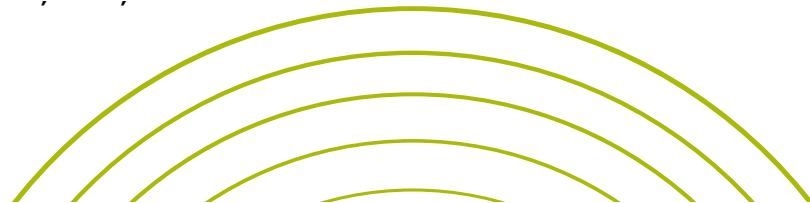
1. Participanții stau în cerc.
2. Coordonatorul explică: "De obicei, când zâmbim cuiva, acea persoană zâmbește înapoi.
3. În cerc, eu voi zâmbi cuiva și când voi vedea că acea persoană îmi zâmbește înapoi, o să încep să sar. Persoana care mi-a zâmbit, va zâmbi apoi către altcineva și când va primi un zâmbet înapoi, va începe să sară. Persoanele care sar deja se vor opri numai când toți din grup sar și ei.
4. Jocul se încheie când toată lumea a zâmbit și a sărit.

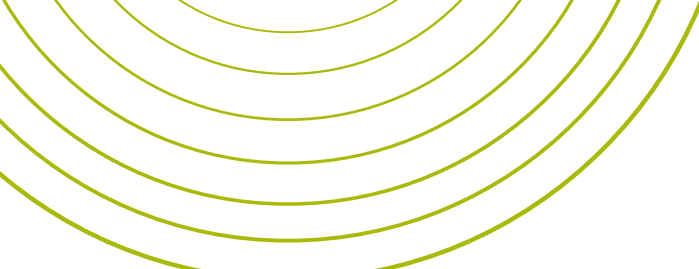
Tura 2: același lucru, dar mai rapid. Putem chiar să pornim un cronometru, pentru a vedea cât de repede se propagă unda zâmbetului.

Durata: aproximativ 15 minute

Acum, că ne-am încălzit și amuzat puțin, haideți să formăm un cerc și să ne așezăm confortabil.

Exercițiul : Atenția în spațiul inimii

- Oamenii simt emoțiile ca pornind din inimă sau din creier.
 - În minutele următoare vom da atenție inimii, pentru a observa cum se simt emoțiile în corpul nostru.
 - Pentru început, respirați adânc și liniștit.
- 

- 
- Concentrați-vă atenția pe zona inimii.
 - Gândiți-vă la o persoană, o situație, un loc, un animal de companie sau chiar o mâncare pentru care simțiți recunoștință.
 - Continuați să respirați.
 - După ce ați găsit persoana sau situația respectivă, lăsați recunoștința să vă umple tot corpul. Rămâneți atenți la cum se simte corpul vostru acum. Bucurați-vă de această stare, fixați-o în mintea voastră, pentru a o putea găsi mai târziu.
 - Continuați să respirați, concentrându-vă pe zona inimii.
 - Mulțumiți corpului și minții voastre pentru această experiență frumoasă.

Durata: aproximativ 10 minute

Povestea” Tristețea care era tristă”, după Inge Wuthe.

”A fost odată o femeie micuță care se plimba pe un trotuar prăfuit. Anii trecuseră peste ea, dar zâmbetul său era strălucitor și proaspăt. Femeia s-a oprit și a privit în jos. Acolo, în praf, se afla o ființă care părea lipsită de corp. Arăta ca o pătură pufoasă care ascunde conturul unui om.

Femeia s-a aplecat și a întrebat:

- Cine ești tu?

Doi ochi aproape lipsiți de viață au privit spre ea și o voce joasă a răspuns:

- Eu? Eu sunt tristețea.

- O, tristețea! a strigat femeia fericită ca și cum aș fi întâlnit un vechi prieten .

- Mă cunoști? a întrebat tristețea suspicioasă.

- Bineînțeles, de câte ori m-ai însoțit în drumul meu.....

- Te-am însoțit? și atunci de ce nu fugi de mine? nu îți e frică?

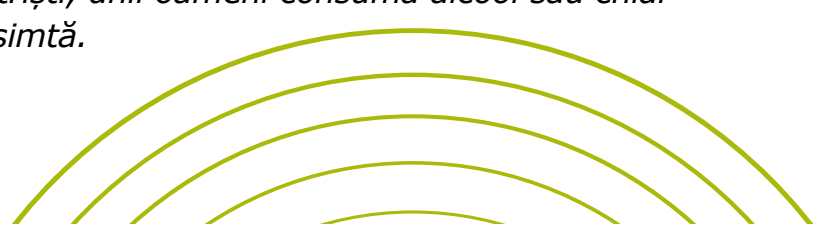
- De ce aș face-o, draga mea? Aș vrea să te întreb de ce ești așa descurajată?

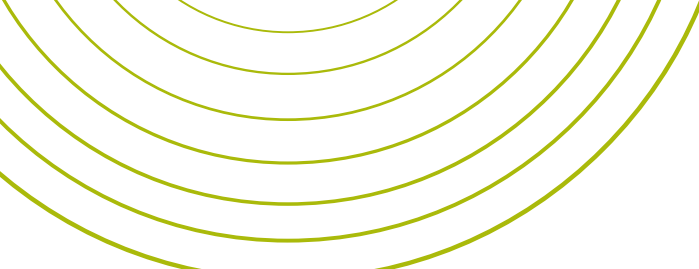
- Nu sunt descurajată, răspunse tristețea. Sunt tristă!

- Bătrâna s-a așezat lângă ea. Ești tristă? Spune, ce te deprimă?

Atunci tristețea a oftat adânc. De mult își dorea pe cineva care să o asculte.

- Știi? treaba mea este să merg printre oameni, să rămân cu ei un timp. Dar nimănui nu-i place treaba asta. Când merg la ei, oamenii sunt speriați. Le e teamă de mine și vor să mă evite. Au inventat tot felul de lucruri ca să scape de mine. Mereu îi aud că viața e distractivă, chiar dacă râsul lor fals le dă dureri de stomac. Ei cred că punându-și o mască, vor scăpa de mine. Ba chiar se judecă între ei, spunând că doar cei slabi plâng și atunci evită să plângă, chiar dacă asta le dă dureri de cap. Decât să fie triști, unii oameni consumă alcool sau chiar droguri, orice, numai să nu mai simtă.





- O, da, da! știi despre ce vorbești. Am întâlnit asemenea persoane, i-a spus femeia.

Tristețea continuă. Știi, eu nu vreau să le fac rău oamenilor. Vreau să-i ajut să se regăsească. Îi ajut să ia o pauză, să-și panseze rănile. Îi ajut să plângă, să te descarce, iar lacrimile vindecă rănile. De cele mai multe ori oamenii nu vor să-i ajut. Preferă să râdă sau se înarmează cu o armură groasă de amărăciune și își lasă rănile nevindeluate.

În timp ce povestea acestea, tristețea plângea. Femeia a luat-o în brațe și a mângâiat-o. Ce moale și delicată era!

- Plângi cât ai nevoie, tristețe dragă. Odihnește-te în brațele mele ca să îți recaptezi puterile. De azi înainte te voi însoți, astfel încât descurajarea să nu câștige putere.

tristețea s-a oprit din plâns și s-a uitat uimită la noua ei prietenă.

- Vrei să mă însoțești în drumul meu? Cine ești tu?

Femeia a zâmbit și apoi a răspuns:

- Eu? eu sunt SPERANȚA."

Întrebări posibile:

- ce emoții trăiesc personajele poveștii?
- cum procedați de obicei când sunteți triști?
- ce vă ajută cel mai mult în asemenea situații?
- cui și în ce situație ați dat altora speranță?

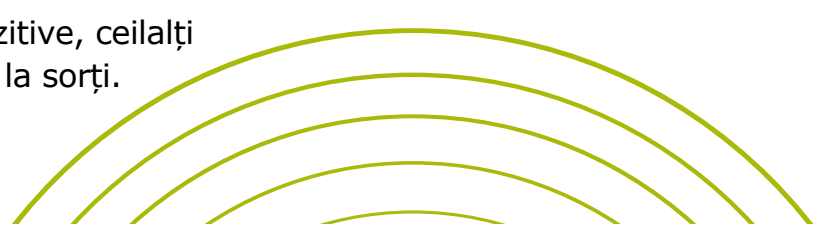
Toate răspunsurile sunt apreciate și încurajate.

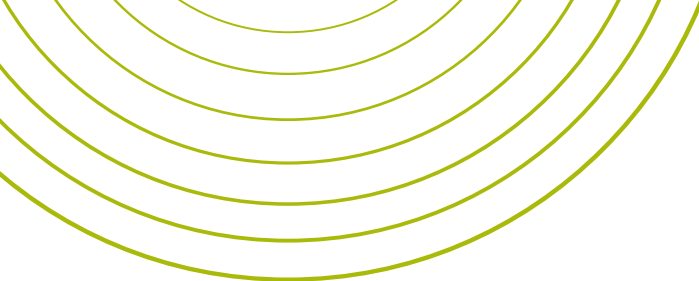
Durata: aproximativ 30 de minute

Firul emoțiilor

Materiale necesare: câte un bilet cu nume de emoție pentru fiecare participant, sfoară sau cordelina lungă de 10 m.

Emoțiile vor fi: bucurie, tristețe, disperare, frică, surpriză, furie, satisfacție, invidie, dispreț, speranță, etc.

- Participanții vor fi invitați să se așeze de-a lungul sforii, de la emoțiile negative la cele pozitive.
 - Unii dintre ei vor fi emoții pozitive, ceilalți
 - emoții negative, prin tragere la sorți.
- 

- 
- Acordăm suficient timp poate pentru a se hotărî în ce ordine anume să se așeze. Participanții se pot sfătui între ei.
 - După ce s-au așezat corespunzător solicitării, coordonatorul îi poate invita să se așeze de la emoții pozitive la emoții negative.
 - Se precizează că emoțiile sunt polare (tind să fie negative sau pozitive), au diferite intensități și mai ales, sunt însoțite de expresii emoționale diverse.

Mimăm emoții

- Acum, în baza emoției înscrise pe bilețelul primit la jocul anterior de la coordonator, participanții vor mima expresia emoțională corespunzătoare.
- Se lasă timp grupului să reacționeze la expresiile colegilor, chiar să preia expresia emoțională, să exerseze și să nuanțeze.
- Eforturile sunt apreciate și încurajate.

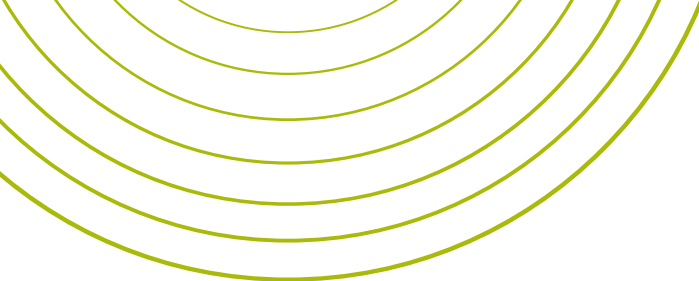
Evaluarea activității:

Participanții vor fi invitați să aprecieze activitatea desfășurată :

- prin ridicarea brațului (mi-a plăcut)
- brațul orizontal (mi-a plăcut destul de puțin)
- respectiv brațul jos (nu mi-a plăcut)

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea VI

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Întâlniri care ne schimbă, partea I

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

2 ore

Participanți

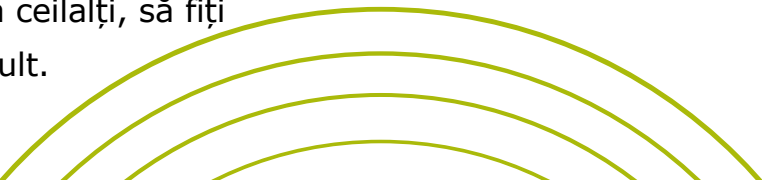
O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

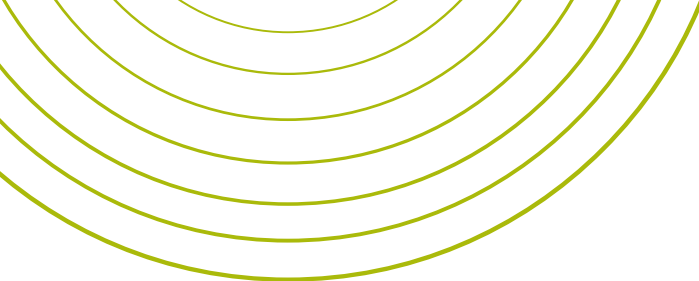
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminatoriu, fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social religios etnic sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată disciplinată cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi vă invit să fiți atenți la voi și la ceilalți, să fiți curioși și să comunicați cât mai mult.





Vom începe cu jocul: „Bărcile de salvare”

- Sunteți călători pe un vapor care se scufundă, iar bărcile de salvare pot lua un număr limitat de pasageri. Dacă sunt prea mulți pasageri, barca se va scufunda. Dacă sunt mai puțini pasageri, barca se va răsturna.
- Când veți auzi cifra care indică numărul de pasageri, vă rog să vă grupați imediat cât mai strâns unii de ceilalți. Vom face apoi verificarea și vă veți spune numele.
- Cei care rămân izolați și grupurile cu un alt număr de persoane decât cel numit se scufundă sau se răstoarnă, ies din joc și vor rămâne pe margine.
- Se pot face mai multe runde, pentru a determina mai multe interacțiuni între participanți

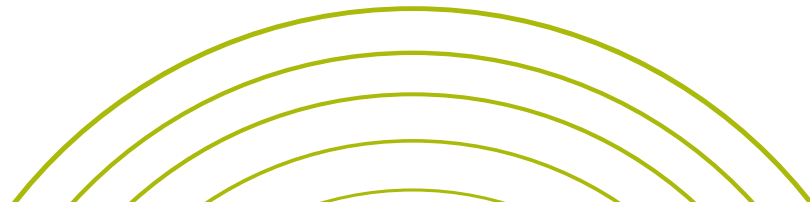
Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul „Desenează ce simți”.

1. Participanții vor fi împărțiți în grupuri de câte cinci și se vor așeza în linie.
2. Ultimul participant din fiecare rând desenează cu degetul pe spatele celui din fața lui un obiect sau o scenă simplă la care se gândește.
3. După ce a terminat de desenat, cel din față (penultimul) desenează același lucru pe spatele celui din fața sa.
4. Primul participant, la final, descrie și indică ce a simțit că s-a desenat pe spatele său.
5. Compararea “desenelor” inițiale cu cele finale poate declanșa reacții interesante.
6. După primul desen, primul participant devine ultimul și jocul de reia.
7. Fiecare participant va avea ocazia să fie cel care realizează desenul.

Durata: aproximativ 10 minute

Coordonatorul prezintă participanților următoarea situație: Balul florilor

- “Aflând că florile organizează un bal, carismaticul domn Conopida și simpaticea domnișoară Morcov decid să participe și ei.
- 

- Deși celelalte flori îi dezaprobă, considerând că nu ar trebui să stea cu ele, ei au venit încrezători la petrecere. Când și-au făcut apariția, prezența lor a indignat florile pe motiv că cele două lumi, care arată și miros diferit, nu ar trebui să se amestece.
- Pe ringul de dans, domnul Conopidă și domnișoara Morcov se simt foarte bine și dansează minunat, impresionându-i pe toți prin talentul lor.
- Imediat, aplauzele curg, la fel și invitațiile celorlalți la dans.”
- Participanții sunt împărțiți în 4 echipe, prin numărare. Pornind de la situația prezentată, fiecare echipă va avea de identificat o situație din viața reală, astfel :

Echipa 1 – o situație de toleranță la școală

Echipa 2 - o situație de toleranță în grupul de prieteni

Echipa 3 – o situație de intoleranță în grupul de prieteni

Echipa 4 - o situație de intoleranță la școală

- Echipele vor crea jocuri de rol prin care vor ilustra situațiile identificate.
- Se stabilește de la început că fiecare membru al echipei va avea de jucat un rol în situația prezentată.

Timp de lucru pentru echipe: aproximativ 15 minute

- Echipele vor juca, pe rând, situațiile de toleranță și intoleranță identificate.

Întrebări posibile, la final:

- Cum a fost lucrul în echipă?
- Ce a fost mai dificil în perioada de pregătire?
- ce aspecte v-au rămas în minte după prezentările colegilor?
- Cum putem deveni mai toleranți?

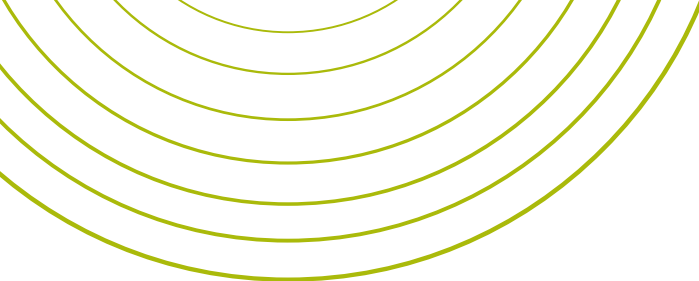
Durata totală: aproximativ 60 minute

Tur de galerie "O persoană care mă inspiră"

Participanții se așază în cerc. Cu ajutorul unui con sau al unei pietricele care trece de la unul la celălalt, aceștia descriu o persoană din anturajul lor care este pentru ei un model.

Aspecte care pot fi vizate în descriere: vârsta, genul, profesia, calitățile personale, valorile acelei persoane.

Durata: aproximativ 20 minute



Materiale necesare: elemente naturale

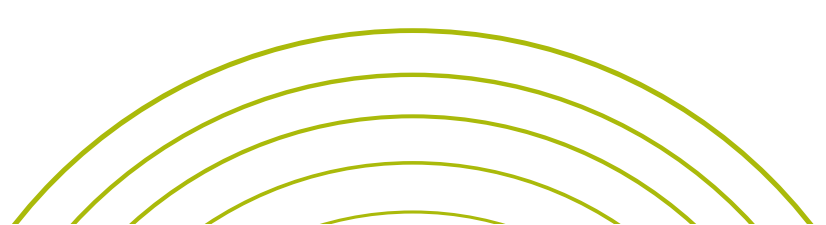
Suntem la sfârșitul activității.

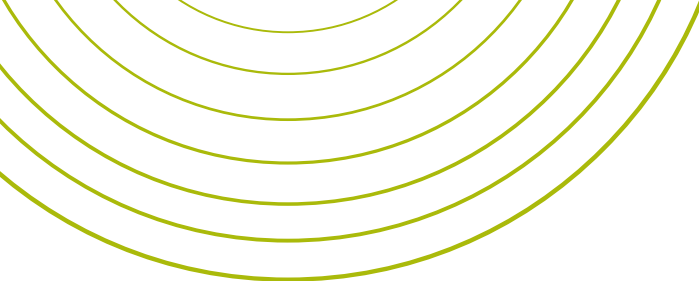
Vom face evaluarea folosind un element natural pe care îl puteți alege privind cu atenție în jurul vostru.

Fără a rupe sau dezrădăcina, alegeți elemente care vă plac și continuați propoziția:

"Acum mă simt ca o/ un (numele elementului natural ales) pentru că....."

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea VII

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Întâlniri care ne schimbă, partea a-II-a

Loc de desfășurare

În interior, spațiu generos, luminos, cu scaune, mese, eventual perne, salteluțe.

Durata

3 ore

Participanți

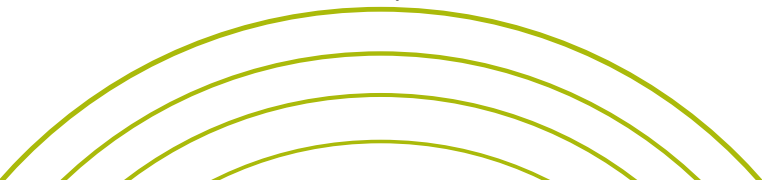
O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

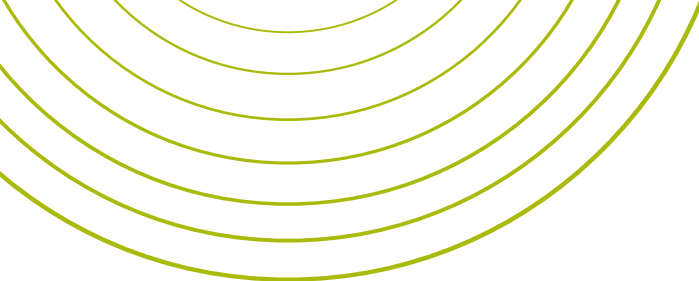
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminat toriu fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social, religios, etnic, sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată disciplinată cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior: ne vom cunoaște mai bine, vom colabora și ne vom exprima.





Exercițiu pentru spargerea gheții: "Mare liniștită!?"

Participanții formează un cerc și se țin de mâini.
Coordonatorul le prezintă jocul.

Călătorim împreună pe o mare. Aceasta poate fi:

- liniștită (participanții nu mișcă mâinile)
- ușor vălurită (participanții mișcă brațele ușor, în față și în spate)
- cu valuri mijlocii (participanții mișcă mâinile în sus și jos, până la nivelul umărului)
- cu valuri mari (participanții mișcă repede mâinile, de sus în jos, până la nivelul urechii)
- cu furtună puternică (participanții agită cu putere mâinile, ridicându-le până deasupra capului)
- străbătută de tunete și fulgere (participanții bat tare din picioare)
- cu ploi ușoare (participanții sar ușor)
- cu ploi puternice (participanții fac sărituri înalte)
- cu zile cu soare (participanții își desprind mâinile și bat din palme)

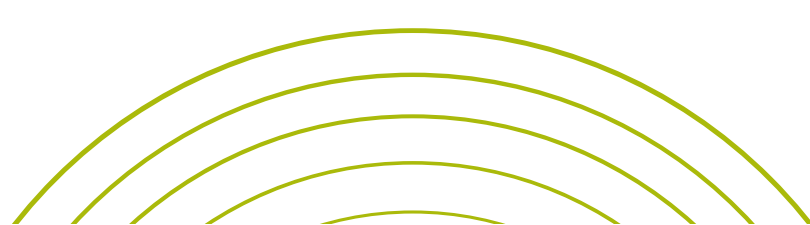
Dacă dorește, grupul poate adăuga și alte mișcări adecvate temei exercițiului, după propria imaginație.

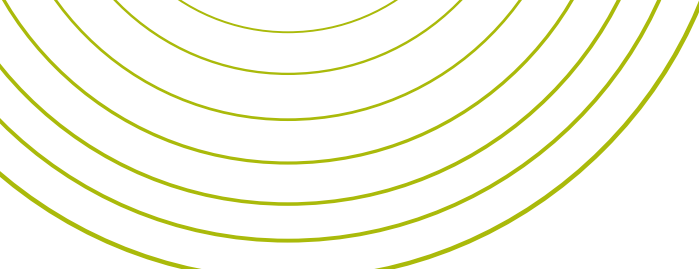
Durata: aproximativ 15 minute

Preferințele mele

Materiale necesare: o bucată mare de carton, un marker, muzică de pe telefon

Scriveți pe un cartonul mare următoarele categorii:

- animale
 - înghețată
 - filme
 - meserii
 - încălțăminte
 - aplicații
 - activități de vacanță
 - zilele săptămânii, etc
- 



Markerul trece apoi de la un participant la altul, în timp ce se aude muzică. Când muzica e oprită de coordonator, participantul la care se află în acel moment markerul alege una din categoriile de pe carton și își spune preferințele (înghețată- caramel, încălțăminte- bocanci, etc).

Jocul continuă până când fiecare participant a avut cel puțin o intervenție.

Durata: aproximativ 15 minute

Biblioteca Vie

Materiale necesare: voluntari adulți, invitați din diverse categorii sociale și profesionale, în funcție de posibilități.

Coordonatorul prezintă:

"La activitatea de azi, o bibliotecă vie își deschide porțile.

Cărțile acestora sunt oameni, vorbesc, te invită să pui întrebări, să îi cunoști.

Va fi ca la o bibliotecă obișnuită: voi veți veni și veți "împrumuta cărți" pentru o perioadă limitată de timp (10-15 minute).

După ce veți fi "citit cărțile", le veți returna, pentru ca acestea să bucure în continuare alți oameni."

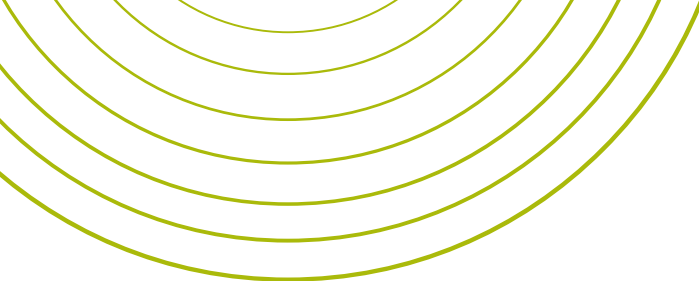
- În funcție de numărul invitaților- cărți în bibliotecă vie, adolescenții participanți le vor putea împrumuta individual sau în echipe.
- Fiecare participant sau echipă participantă va putea împrumuta aproximativ 4 cărți vii.

Întrebări posibile, la finalul activității:

- Care a fost cartea ta preferată?
- Care a fost cel mai interesant lucru pe care l-ai aflat azi?
- Ce cărți vii ai dori să citești pe viitor?
- Ce fel de carte vie vei fi tu?

Durata: aproximativ 90 minute





Coperta cărții mele

Materiale necesare: coli reciclate, instrumente de scris după posibilități

” Fiecare om este o poveste despre prezent și despre cum ar putea fi în viitor. În fiecare zi căutăm în noi putere, energie, idei, adăugăm cărămizi la ceea ce suntem, la modul în care ne înțelegem pe noi și lumea în care trăim. Fiecare om este o carte. Vă invit să creați azi coperta cărții voastre: să îi dați un titlu, o formă, o nuanță sau mai multe”.

Participanții primesc materialele necesare și sunt încurajați să lucreze în ritmul propriu.

Întrebări posibile, la final:

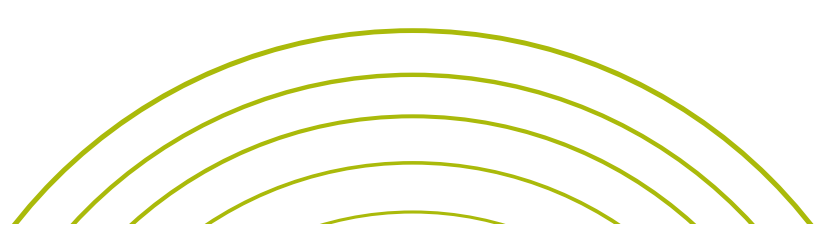
- ce a fost cel mai ușor în crearea cărții tale?
- dar cel mai greu?
- ce lucruri ți-au folosit ca inspirație?
- cât de bine te reprezintă coperta creată?
- cum crezi că va arăta această copertă peste 5 ani?
- cui ai dori să-i arăți ce ai lucrat azi?

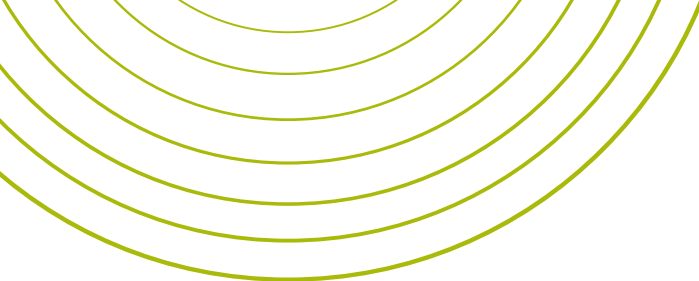
Durată: aproximativ 50 minute

Evaluarea activității: se face un tur de galerie prin care participanții asociază activitatea cu un sunet.

- aplauze: activitatea mi-a plăcut mult
- sirenă: activitatea m-a pus pe gânduri
- scârțâit de ușă: activitatea nu prea mi-a plăcut

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea VIII

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Despre adolescență, cu zâmbet

Loc de desfășurare

În interior, spațiu generos, luminos, cu scaune, mese, eventual perne, salteluțe.

Durata

2 ore

Participanți

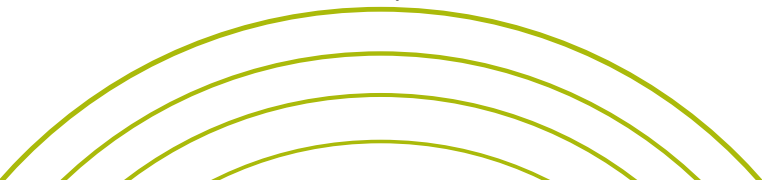
O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

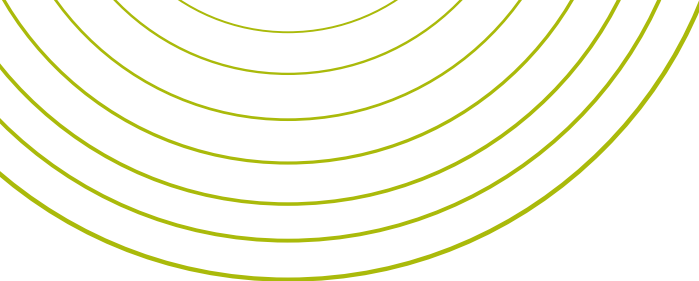
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminat toriu fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social, religios, etnic, sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată disciplinată cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior: ne vom cunoaște mai bine, vom colabora și ne vom exprima.





Exercițiu pentru spargerea gheții: "În apă sau pe mal!"

Material necesare: o bucată de cordelină suficient de lungă astfel încât să ajungă dintr-o parte în alta a spațiului în care se desfășoară activitatea

1. Participanții formează o linie. Se stabilesc de la început cele 2 zone ale exercițiului: în stânga cordelinei va fi malul, în dreapta cordelinei va fi apa.
2. Coordonatorul indică, în continuare, zona pe care trebuie să se afle participanții (apă sau mal).
3. Cele două indicații se succed în ritm din ce în ce mai rapid. Participanții care greșesc ies din joc. Se continuă până când rămâne un singur adolescent în joc.
4. Exercițiul se poate relua cu coordonarea unui participant.

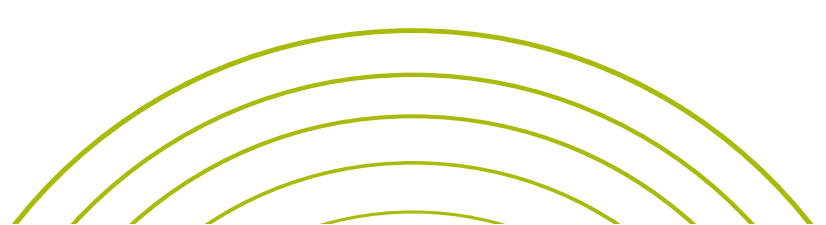
Durata: aproximativ 15 minute

"Dă lucrurile mai departe"

"Aveți 11 secunde să găsiți în încăpere un obiect, la alegere.

Regulile sunt:

- obiectul pe care îl alegeți să nu se poată sparge în cazul în care cade.
- obiectele trebuie să fie diferite. Dacă doi participanți aduc din sală obiecte identice, unul dintre acestea va fi înlocuit cu un scaun."

1. După alegerea obiectelor, participanții formează un cerc.
 2. Obiectele încep să fie trecute din mână în mână, de la unul la celălalt, în același sens.
 3. Ritmul de lucru trebuie să fie susținut.
 4. Când un adolescent scapă din mână obiectul pe care trebuia să-l paseze, iese din joc.
 5. Obiectul pe care l-a scăpat rămâne în joc și este preluat de ceilalți participanți.
 6. La final, în cerc vor rămâne câțiva participanți și toate obiectele cu care a început jocul.
 7. Dacă adolescenții doresc, jocul se poate repeta în sens invers, pentru dezvoltarea dexterității.
- 

Întrebări posibile, la finalul activității:

- Ce a fost amuzant în acest exercițiu?
- Ce a fost solicitant, enervant chiar?
- Oare ceea ce a părut amuzant pentru unii dintre voi a fost enervant pentru ceilalți?
- În ce fel acest exercițiu seamănă cu viața reală?
- Dar cu adolescența?
- Ce lucruri bune aduce adolescența în viața voastră?
- Ce provocări/ poveri aduce adolescența?

Durată: aproximativ 30 minute

Meme și adolescența

Materiale necesare: reviste vechi, reclame, coli de hârtie albă și colorată reciclate, foarfece, lipici, instrumente de scris

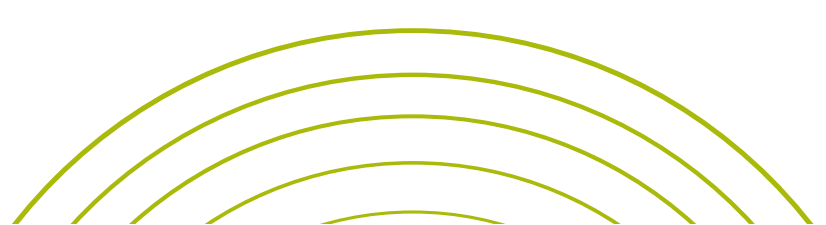
Ce lucruri/ simboluri vă vin în minte când vă gândiți la adolescență? (discuție liberă cu participanții)

1. Sarcina voastră este să folosiți materialele pe care le aveți pentru a crea un meme despre adolescență.
2. Căutați imagini, cuvinte, fiți creativi, simțiți-vă liber să improvizați. Folosiți-vă simțul umorului.
3. Participanții primesc materialele necesare și sunt încurajați să lucreze în ritmul propriu.
4. Cu acordul acestora, la final, lucrările sunt expuse într-o zonă a sălii de lucru, pe jos, pentru a fi vizionate de către toți cei prezenți.

Întrebări posibile, la final:

- Cât de mulțumit ești de ce ai realizat?
- Ce ai putea adăuga lucrării tale?
- Dacă ai putea descrie adolescența într-un cuvânt, care ar fi acela?

Durată: aproximativ 60 minute

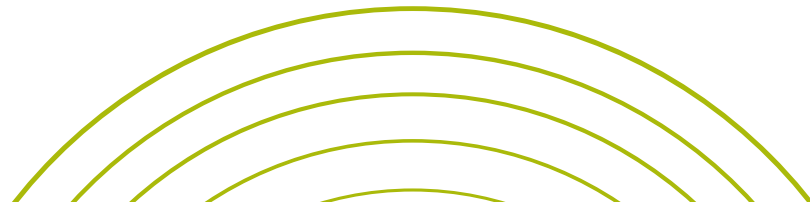


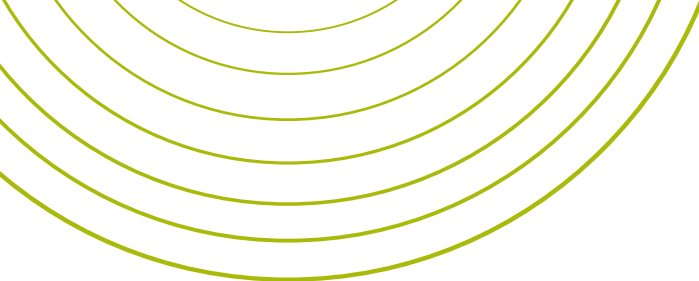
Evaluarea activității:

Participanții aleg o zonă din sală, în funcție de cât de mult le-a plăcut activitatea:

- Zona Zi cu soare: activitatea mi-a plăcut mult
- Zona Ploaie ușoară: activitatea m-a pus pe gânduri
- Zona Uragan: activitatea nu prea mi-a plăcut

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea IX

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Profesia mea

Loc de desfășurare

În exterior sau în interior, spațiu generos

Durata

3 ore

Participanți

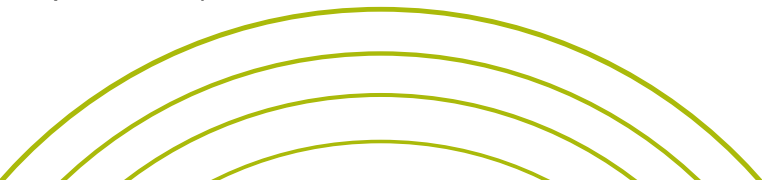
O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

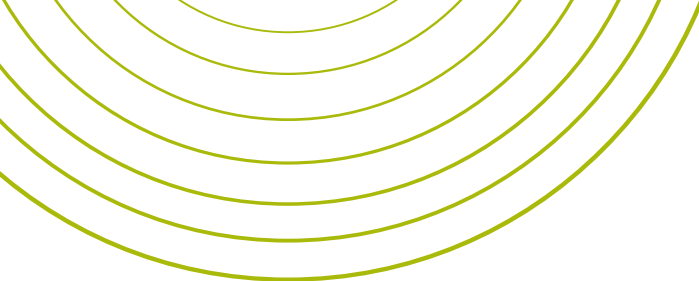
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminatoriu, fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social, religios, etnic, sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată, disciplinată, cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul corectitudinea, modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Azi vom privi cu bucurie spre viitor, spre ce veți face în anii ce urmează, vom face planuri.





Exerciții pentru spargerea gheții: "Fii cartea!"

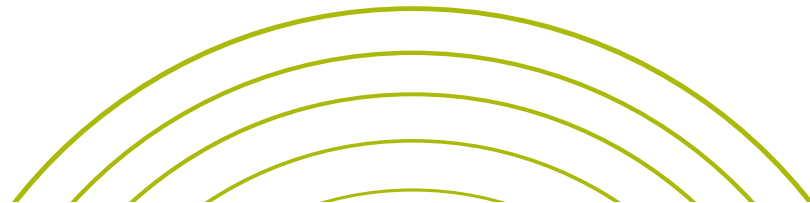
Coordonatorul ține o carte pe care o mișcă înainte-înapoi, sus-jos, o înclină, o rotește, o scutură, etc. Participanții trebuie să imite pe cât posibil mișcările cărții.

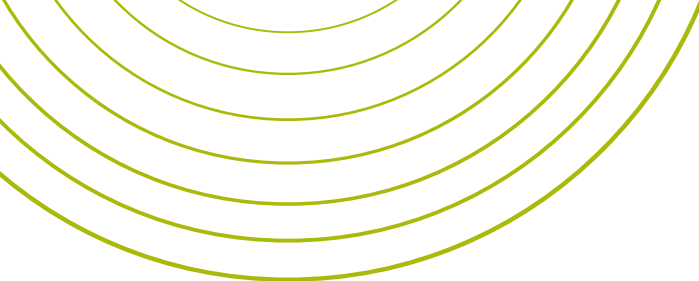
Etapă 1: cei prezenți execută mișcările în condițiile în care sunt la distanță unii de ceilalți

Etapă 2: mișcările sunt executate în grup compact, participanții stând umăr la umăr.

" Turbo-răspunsuri"

Materiale necesare: carduri cu întrebări

1. Ce îți place să faci când ai o zi liberă?
 2. Ce slujbă nu ai vrea să faci niciodată?
 3. Câte ore ai vrea să lucrezi pe zi?
 4. Ți-ar plăcea să lucrezi de acasă?
 5. Ce ar putea să te plictisească la viitorul loc de muncă?
 6. Ce ar putea să te enerveze la viitorul loc de muncă?
 7. Ai prefera un birou numai pentru tine sau unul cu mulți colegi?
 8. La ce vârstă ai vrea să începi să lucrezi?
 9. la ce vârstă ai vrea să te pensionezi?
 10. Ai vrea să ai 2 joburi în același timp?
 11. Crezi că vei fi un workoholic?
 12. De la cine vei primi sfaturi în alegerea carierei?
 13. Ce voiai să devii când erai mic?
 14. Care crezi că e cea mai grea meserie?
 15. Crezi că îți vei schimba meseria în viață?
 16. Ce meserie bine plătită îți vine în minte?
 17. Ce e mai important: să îți placă ceea ce faci sau să ai un salariu mare ?
 18. Care e hobby-ul tău?
 19. Crezi că ai putea face orice meserie?
 20. Ai fi de acord să lucrezi în weekend?
 21. Pe cine admiri din familie în ce privește cariera?
 22. Dacă ai putea da un sfat celor care lucrează acum, care ar fi acela?
 23. În ce loc din lume ai vrea să lucrezi?
 24. Câte zile de concediu ai vrea să ai pe an?
 25. Pe cine ai putea să ajuți cu banii pe care îi vei câștiga?
- 

- 
- Participanții stau în cerc. Cardurile cu întrebări sunt așezate în mijlocul cercului. coordonatorul anunță începerea jocului. Fiecare dintre cei prezenți aleargă în centru, extrage o întrebare și formulează răspunsul cât se poate de rapid. În momentul în care respondentul a revenit la locul său, pe marginea cercului, următorul participant aleargă spre centru pentru a răspunde la întrebarea de pe următorul card.
 - Răspunsurile se succed într-un ritm cât se poate de alert.

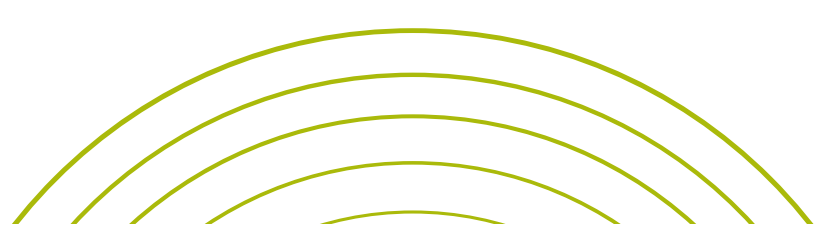
Durata: aproximativ 10 minute

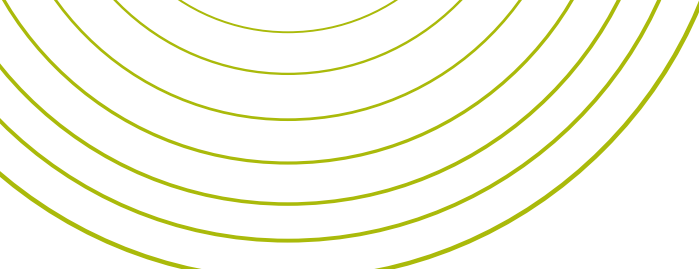
Mimează și ghicește

1. Coordonatorul invită participanții să se gândească la o profesie pe care să o poată mima.
2. Apoi, un voluntar începe jocul, mimând o profesie.
3. Cel care ghicește primul profesia mimată este următorul care mimează.
4. Activitatea continuă până când toți participanții care doresc să participe au avut ocazia să mimeze. Celor cărora își doresc să mimeze 2 profesii li se permite acest lucru.

Creatorii

Coordonatorul explică: o să vă rog acum să vă imaginați că suntem într-un loc de pe planeta Pământ sau de pe oricare altă planetă cu condiții potrivite pentru viață. Pentru moment, grupul vostru nu găsește în zonă forme de viață inteligentă. Pare că planeta este pustie, dar nu prezintă pericole.

1. Aveți la dispoziție resurse suficiente pentru a întemeia o așezare. În cadrul acesteia, fiecare dintre voi va trebui să joace un rol anume, să aibă o profesie în noua localitate creată.
 2. Negociați și stabiliți ce profesie are fiecare. Aveți la dispoziție 15 minute pentru acest lucru. Încercați să acoperiți cât mai multe domenii de activitate umană și să vă gândiți la toate posibilitățile astfel încât așezarea voastră să se poată dezvolta în orice situație.
 3. După ce vă veți hotărî, veți avea de răspuns la niște provocări.
- 



4. După ce timpul de gândire expiră, grupul va fi invitat să simuleze răspunsuri cât mai eficiente la următoarele provocări, ținând cont de profesiile alese:

- locuitorii noii așezări produc o cantitate uriașă de gunoaie
- o cantitate însemnată de provizii a fost furată
- un incendiu de pădure se extinde asupra localității
- 2 locuitori doresc să adopte un copil
- o persoană și-a pierdut diploma de absolvire a școlii gimnaziale
- mai mulți locuitori doresc să se relaxeze după o zi lungă de muncă
- aproape toți locuitorii s-au intoxicat cu ciuperci necomestibile și se simt foarte rău

Întrebări posibile după îndeplinirea provocărilor:

- cât de mulțumiți sunteți de profesia aleasă sau repartizată?
- care a fost provocarea la care grupul a răspuns cel mai bine?
- ce puteați face diferit?
- ce profesie credeți că veți avea pe viitor?
- pe cine veți putea ajuta datorită profesiei voastre?

Toate răspunsurile sunt apreciate și încurajate.

Durata: aproximativ 60 de minute.

Orice om are nevoie de...

Materiale necesare: un ghem de sfoară.

Coordonatorul explică:

Voi înfășura sfoară pe încheietura mâinii mele drepte și voi completa propoziția: orice om are nevoie de..... Și voi numi o profesie.

Voi transmite ghemul unuia dintre voi, care va spune: Orice....(Profeția spusă de mine) are nevoie de.... (altă profesie) și va înfășura sfoară pe încheietura sa.

De exemplu:

Coordonatorul: Orice om are nevoie de medic.

Primul participant: Orice medic are nevoie de frizer.

Coordonatorul începe jocul. La finalul acestuia, participanții vor fi legați unii de alții prin firul de sfoară.



Întrebări posibile:

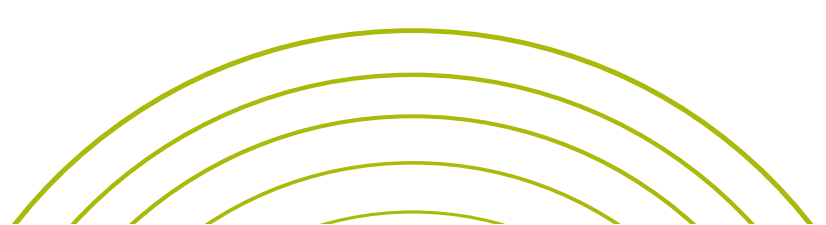
- Cum vă simțiți în acest moment?
- Care a fost rolul exercițiului?
- Ce rețineți din această experiență
- Eforturile de a răspunde sunt apreciate și încurajate.

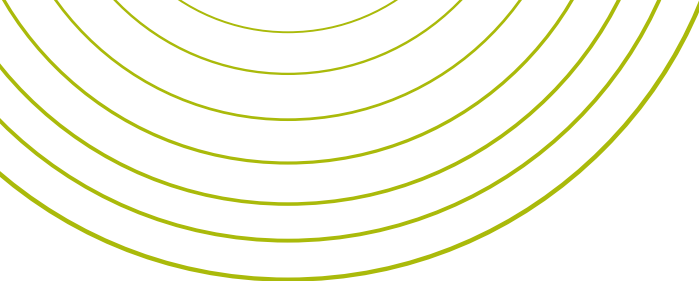
Evaluarea activității:

Participanții vor fi invitați să aprecieze activitatea desfășurată :

- Piruetă = mi-a plăcut,
- Aplecarea corpului stânga dreapta = mi-a plăcut destul de puțin,
- Nemișcat = nu mi-a plăcut.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea X

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală

Denumirea activității

Mă încred în mine

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

2 ore

Participanți

O patrulă (4-9 temerari) și un grup egal ca număr de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

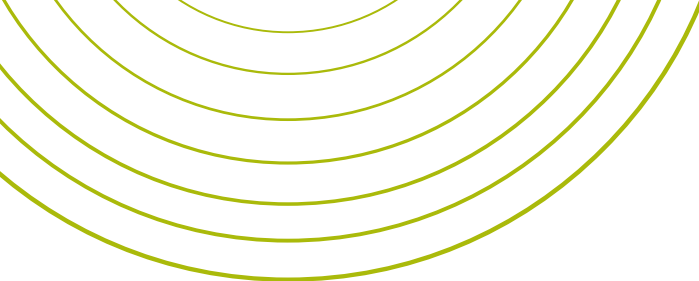
Obiectivele activității

- să își exprime propriile trăiri și sentimente într-un mod autentic
- să adopte o atitudine pozitivă în ceea ce privește viața și oamenii
- să relaționeze cu cei din jur în mod nediscriminatoriu, fără a fi influențat de stereotipuri sau prejudecăți de ordin social, religios, etnic, sexual și urmărește înlăturarea lor și a efectelor acestora
- să își consolideze o personalitate echilibrată, disciplinată, cu un set personal de valori
- să promoveze adevărul, corectitudinea, modestia și demnitatea
- să-și folosească eficient cunoștințele acumulate

Descrierea activității

Urmează o activitate în care vom vorbi, ne vom bucura și ne vom simți bine lucrând împreună.





Exerciții pentru spargerea gheții: „Transmite energia!”

Toți cei prezenți se așază în cerc. Jocul energiei are 3 mișcări:

1. Transmiterea energiei, prin îndreptarea brațelor întinse și unite spre un coleg, cu sunetul “UA!”
2. Primirea energiei de către colegul indicat, prin ridicarea brațelor întinse deasupra capului, cu sunetul “UA!”
3. Încărcarea cu energie a colegilor din stânga și din dreapta celui care primește energia, prin mișcări cu brațele întinse și unite spre trunchiul acestuia.

Încărcarea cu energie trebuie să se facă în același timp de către colegii din lateral, numai după ce colegul din mijloc a primit energia și are brațele deasupra capului.

Mișcările se succed la început rar, până ce toți participanții le deprind. Ritmul jocului devine apoi mai alert, iar cei care greșesc sau nu sunt atenți pot fi eliminați.

Se continuă jocul până când toți membrii grupului au fost implicați sau până când sunt eliminați toți participanții, mai puțin 2.

Durata: aproximativ 10 minute

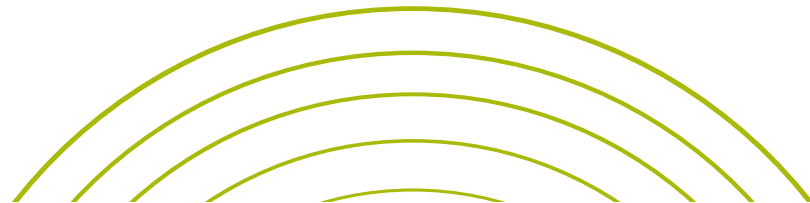
Exercițiul ” Găsește comoara!”

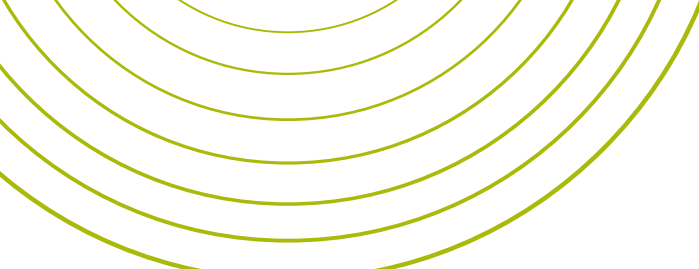
Coordonatorul prezintă participanților sarcina, astfel:

”Vă aflați acum lângă un teren plin cu lavă. El nu are o suprafață foarte mare, dar este foarte periculos: vă poate topi. La capătul acestuia se află o comoară. Trebuie să stabiliți împreună o strategie pe care să o folosiți astfel încât să ajungeți împreună la comoară. Aveți la dispoziție pentru aceasta 10 pagini de ziar care sunt rezistente la lavă și 10 minute pentru a găsi strategia.”

După ce timpul de gândire a expirat, participanții sunt încurajați să aplice strategia și să ajungă cât mai repede la comoară.

Atenție: Cei care ating lava/ terenul în timpul traversării sunt declarați topiți, iar echipa trebuie să aștepte un minut până când aceștia se răcesc și pot continua drumul.



- 
- Este încurajată și sprijinită colaborarea între cei prezenți. După finalizarea traversării, participanții pot lua comoara. Aceasta va consta într-o cutie în care se află o oglindă.

Coordonatorul va invita grupul la discuții, ghidându-l după următoarele întrebări:

- Cum a fost să găsiți strategia de traversare?
- Cum vi s-a părut traversarea propriu-zisă?
- Ce a fost mai dificil stabilirea strategiei sau aplicarea ei?
- Care au fost părțile bune ale strategiei?
- Cum ați putea îmbunătăți strategia folosită?
- Ce credeți că reprezintă comoara găsită?
- Ce credeți că reprezintă terenul de lavă traversat de voi?
- Ce luați cu voi din acest exercițiu/această experiență?
- Ce veți face altfel începând de acum?

Pauză pentru hidratare și socializare liberă.

Durata: aproximativ 10 minute

Exercițiul "Comoara mea"

1. Coordonatorul invită acum participanții să își găsească în apropiere un spațiu pe placul lor (poate fi lângă un copac, lângă un tufiș, la soare sau la umbră, pe iarbă, singur sau împreună cu alți colegi, etc).
 2. În spațiul ales vor avea la dispoziție aproximativ 10 minute să se gândească la cât mai multe reușite și momente frumoase (de la școală, din familie, de la sporturi, din timpul liber), momente la care au simțit că au lucrat, s-au implicat și au fost răsplătiți cu succes. Condiția pentru ca momentele să fie considerate ale lor este deci ca ei să fi avut o contribuție însemnată, să fi muncit pentru ele. Pe parcursul celor 10 minute, participanții vor alege o calitate personală care i-a ajutat frecvent să aibă rezultate bune pe toate planurile.
 3. Când toți cei prezenți revin în cerc după timpul de gândire, are loc un tur de galerie în care fiecare, pe rând, spune propoziția:
 4. Am încredere în mine pentru că sunt....., rostind doar prima literă a calității la care se gândesc și pe care o consideră definitorie.
 5. Grupul preia litera și încearcă să găsească cât mai repede continuarea. Cel care a vorbit îi poate ghida cu Da sau Nu.
- 

Întrebări posibile, la final:

- cum au fost pentru voi cele 10 minute de gândire?
- ce întâmplări v-au venit în minte?
- când a apărut clar în mintea voastră calitatea care v-a ajutat?
- ce alte calități ați descoperit cu această ocazie?
- care a fost rolul acestui exercițiu?
- în ce fel vă poate ajuta acesta la încrederea în voi?

Durata: aproximativ 40 de minute.

Exercițiul "Căderi în perechi"

1. Coordonatorul invită participanții să găsească o persoană cu care au interacționat mai puțin și să se așeze lângă această. Se lasă timp suficient pentru formarea perechilor în această modalitate. Coordonatorul poate face schimbări doar dacă raportul de greutate este net în defavoarea unuia dintre membrii perechi, lucru care ar face mai dificilă desfășurarea exercițiului.
2. Sarcina perechilor va fi să exerseze împreună căderile cu încredere. La început, o persoană va fi cea care cade, iar cealaltă, cea care prinde. Cel care cade se lasă pe spate, fără să îndoie genunchii, cu mâinile la piept, pentru a fi prins de colegul său.
3. Când membrii perechii consideră, sarcinile se inversează.
4. Au loc discuții la finalul exercițiului, participanții sunt apreciați pentru efortul depus.

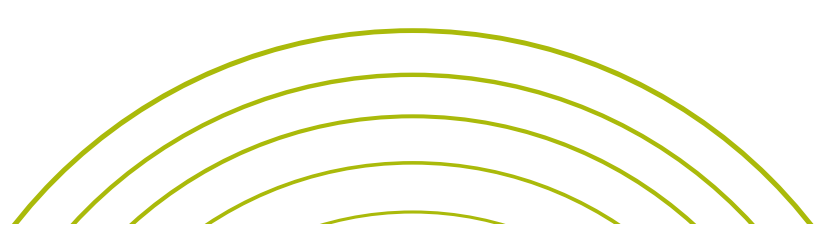
Durata: aproximativ 40 minute

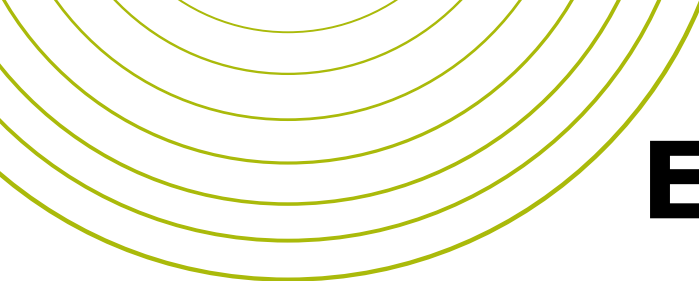
Evaluarea interactivă:

În cerc, participanții completează enunțul: "Mi-am dat seama azi că.....". Pot fi aspecte personale, amuzante sau nu. Dacă doresc să completeze cu mai multe aspecte, participanții sunt încurajați să o facă.

Durata: aproximativ 15 minute

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





EXPLORATORI

**adolescenți cu vârste
cuprinse între 15 și 18 ani**

Activitatea I

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Despre frumusețe

Loc de desfășurare

În interior

Durata

3 ore

Participanți

O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

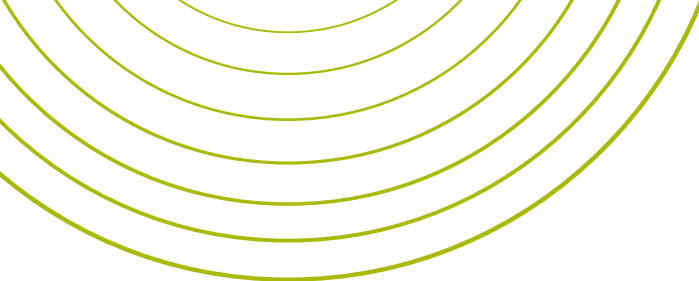
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- este implicat în propria sa dezvoltare
- își folosește în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în interior: ne vom cunoaște mai bine, vom colabora și ne vom exprima.





Vom începe cu o jocul "Speed dating".

Vor avea loc o serie întâlniri rapide (două minute fiecare întâlnire) între participanți, grupați câte 2. Aceștia vor trebui să răspundă la următoarele întrebări:

1. unde erai acum 48 de ore și ce făceai?
2. ce obișnuiai să faci de plăcere când erai mic/mică și nu mai faci acum?
3. descrie un lucru de care ești mândru/ mândra în acest moment.
4. care este lucrul ce te deranjează de fiecare dată?
5. dacă ar fi să călătorești oriunde în lume unde ai merge?
6. care este fraza după care îți ghidezi viața de zi cu zi?
7. dacă mâine ar fi ultima zi din viața ta, cum ai alege să ți-o petreci?
8. ce proiect ai în minte pentru viitor?
9. Participanții vor fi liberi să se miște prin sală, să-și aleagă mereu altă persoană pentru fiecare întrebare propusă de coordonator.
10. La finalul jocului, toți participanții sunt apreciați și invitați să formeze un cerc.
11. Durata: aproximativ 25 minute
12. carea cu energie a colegilor din stânga și din dreapta celui care primește energia, prin mișcări cu brațele întinse și unite spre trunchiul acestuia.

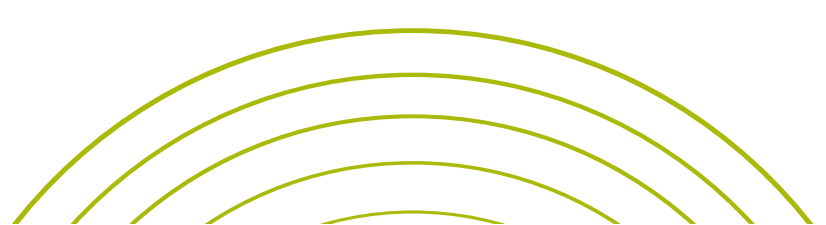
Încărcarea cu energie trebuie să se facă în același timp de către colegii din lateral, numai după ce colegul din mijloc a primit energia și are brațele deasupra capului.

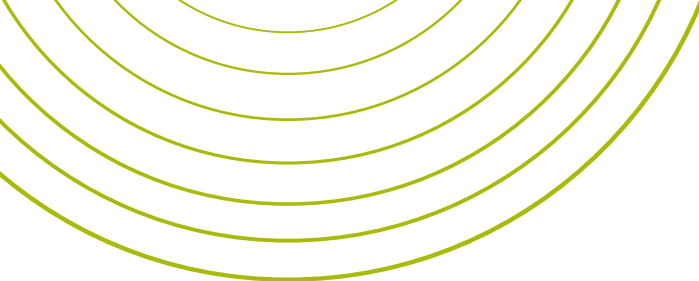
Mișcările se succed la început rar, până ce toți participanții le deprind. Ritmul jocului devine apoi mai alert, iar cei care greșesc sau nu sunt atenți pot fi eliminați.

Se continuă jocul până când toți membrii grupului au fost implicați sau până când sunt eliminați toți participanții, mai puțin 2.

Durata: aproximativ 10 minute

Acum, că ne-am încălzit și amuzat puțin, haideți să ne așezăm confortabil. „ Despre frumusețe”.

- Se plasează pe podea sau pe o masă reviste, ziare vechi, fotografii, afișe, carduri, etc, în număr cât mai mare.
- 



Participanții sunt invitați să caute printre materiale și să aleagă/ să taie (în funcție de materialul- vizat) o fotografie care reprezintă o persoană frumoasă.

Felul în care fac această alegere, criteriile folosite sunt la latitudinea lor.

Tinerii arată ce au ales și explică într-o singură propoziție, nu mai mult, de ce acea persoană este frumoasă.

După turul de galerie are loc o discuție pe baza următoarelor întrebări:

1. ce anume ați observat la toate aceste imagini?
2. ce este diferit sau special la unele dintre imagini?
3. care au fost criteriile folosite de colegii voștri pentru a alege o persoană frumoasă?
4. cum vă fac să vă simțiți aceste imagini?
5. în ce măsură vă reprezintă aceste imagini?
6. plecând de la criteriile acestui grup, considerați că sunteți frumoși?
7. imaginile alese de voi reprezintă standardele de frumusețe din comunitate? puteți da câteva exemple?
8. cum credeți că a ajuns un anumit fel de frumusețe un standard în societate?

Participanții formează acum perechi și fac împreună exercițiul 5 De Ce-uri pornind de la întrebarea: De ce ai ales această imagine?

În perechi, fiecare participant adresează partenerului cel puțin 5 întrebări de ce?, ca în exemplul de mai jos:

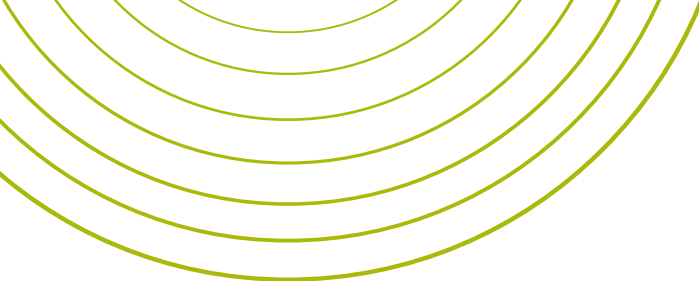
- de ce ai ales această imagine? pentru că îmi place rochia ei.
- de ce îți place rochia? pentru că arată grozav.
- de ce arată grozav? pentru că e la modă acum.
- de ce e la moda? pentru că a fost creată de o companie oarecare.
- de ce compania a creat rochia asta? pentru că vrea să facă bani.

Perechile sunt invitate să împărtășească experiența cu grupul mare:

- cum a fost exercițiul pentru voi?
- ce ați aflat interesant?

Participanții urmăresc împreună filmul
Ce este frumos, film de 10 minute,
sursa youtube: **WHAT IS PRETTY? - YouTube**



- 
- care sunt primele gânduri care vă vin în minte după acest film?
 - ați găsit ceva anume în videoclip care să vi se potrivească? puteți da exemple?
 - cine promovează aceste standarde de frumusețe? cum și de ce?
 - credeți că standardele de frumusețe sunt realiste?
 - vă simțiți presăți de societate să respectați aceste standarde?
 - cine și ce vă influențează felul în care arătați?
 - cine poate influența standardele de frumusețe?
 - avem noi oamenii nevoie de standarde de frumusețe?
 - putem trăi fără ele? cum ar fi viața fără acestea? cum poate deveni o persoană mai critică referitor la felul în care arată?
 - ce ați învățat/ ce luați cu voi din această discuție?
 - ce veți face diferit de acum încolo?

Materiale necesare: ziare, fotografii, afișe, carduri, reviste în număr cât mai mare, tableta/ smartphone, conexiune internet

Mențiuni:

- dacă nu aveți destule reviste, ziare sau afișe, puteți cere participanților să caute imagini online și apoi să aleagă.
- participanții pot căuta online în funcție de diferite cuvinte cheie femeie frumoasă / urâta, bărbat frumos/ urât, păr frumos / urât și pot observa ce imagine apar mai des, folosind ce au observat în discuțiile de grup.

Sursa: Tudorache, Andreea- Loredana, Differences Challenge Assumptions, Manual for Facilitators în Diversity and Sensitivity Learning, 2018, București

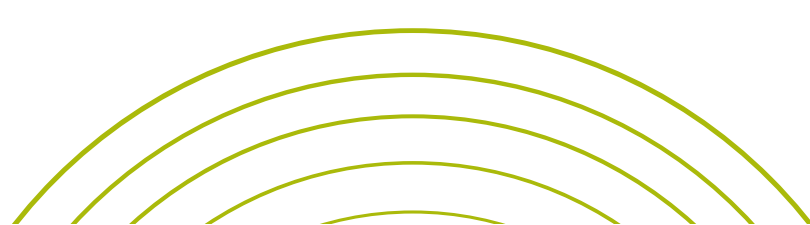
Evaluare interactivă, materiale necesare: o coală de flip chart sau un carton, eventual reciclate, markere/ carioci.

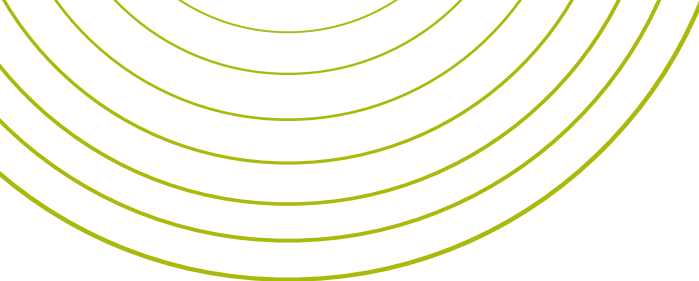
Suntem la sfârșitul activității. Vom face evaluarea folosind emoji.

Fiecare participant este invitat în mijlocul cercului pentru a alege un marker/o cariocă.

Pe coala mare participanții realizează un emoji care exprima gândurile și trăirile de pe parcursul activității.

La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități. Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea II

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Mamifer, insectă, pasăre

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

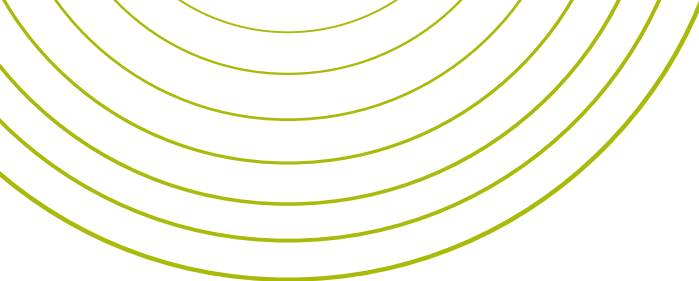
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele
- rezolvă eficient problemele apărute

Descrierea activității

Azi noi vom continua să comunicăm și să lucrăm împreună.





Vom începe cu jocul "Cunoaștere și recunoaștere"

Așezați în cerc, are loc mai întâi cunoașterea. Fiecare participant își spune prenumele și o calitate ce începe cu inițiala prenumelui. Când s-a făcut turul complet, începe recunoașterea, în sens invers: "Eu, Daniela Darnica l-am cunoscut pe Zamfir Zăpăcitul.

Durata: aproximativ 15 minute

Vom continua cu jocul energizant " Vânătorii și căprioarele"

1. Participanții formează 2 echipe.
2. Vânătorii își aleg în secret (pentru a nu fi auziți de căprioare), un număr de la 1-10.
3. Ei se așază în cerc, se țin de mâini, cu mâinile ridicate și numără rar până la numărul ales în secret. Între timp, căprioarele se plimbă prin interiorul și exteriorul cercului format de vânători. În exterior au voie să stea maxim 2 secunde. Când vânătorii ajung la numărul ales în secret, lasă rapid mâinile jos și numără câte căprioare au prins.
4. Se joacă 3 runde, apoi echipele se schimbă: vânătorii devin căprioare, iar căprioarele devin vânători.

Întrebări posibile:

- Cum v-ați simțit ca vânători?
- Cum v-ați simțit în pielea căprioarelor?
- În care rol v-ați simți mai confortabil?

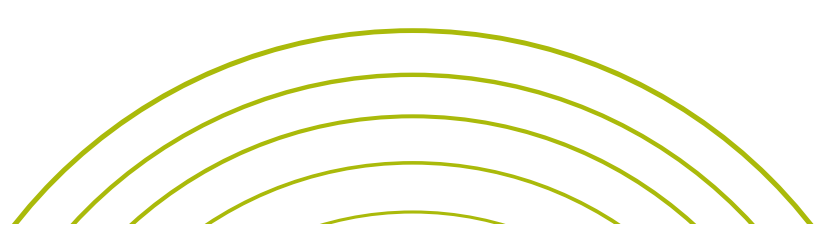
La finalul jocului, toți participanții sunt apreciați.

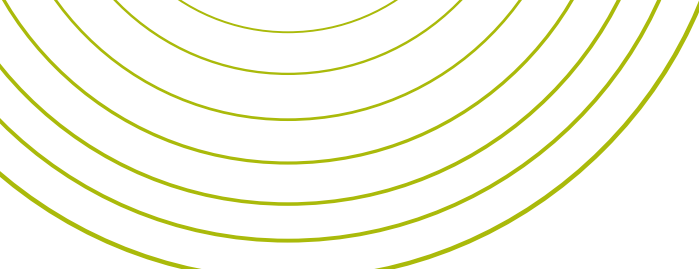
Durata: aproximativ 20 minute

„ Mamifer, insectă, pasăre"

Sarcina participanților va fi crearea unui joc de rol.

Scopul jocului este de a înțelege ce înseamnă empatia.





Coordonatorul explică: empatia înseamnă să te pui în locul altei persoane, să încerci să înțelegi o emoție sau o situație din perspectiva acelei persoane. Probabil că ați făcut asta până acum cu familia, cu prietenii voștri, fără să vă dați seama că puteți deveni empatici.

- Vi s-a întâmplat să vă gândiți cum arată situația din perspectiva celui alt?
- V-a ajutat pe voi sau pe celălalt acest lucru ?

Adolescenții sunt încurajați să răspundă și să împărtășească exemple din experiența proprie.

Astăzi o să exersăm empatia. Ne vom pune locul altor persoane, mai precis în locul unui mamifer, pasăre sau insectă. Puteți începe prin a închide ochii și a vă gândi la un mamifer anume, o pasăre sau o insectă preferată.

Întrebări posibile:

- Cât de mare sau cât de mic ești?
- Ești așezat sau stai în picioare?
- Ce vezi în jurul tău?
- La ce te gândești?

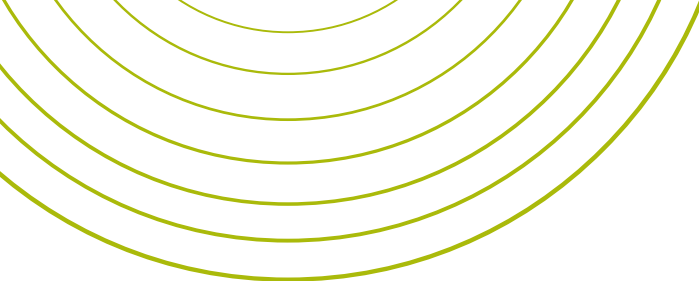
Ține ochii închiși în continuare și imaginează-ți că ești în corpul acelei viețuitoare pentru un moment.

Adolescenții formează grupuri mici, de 3-4 participanți. Fiecare dintre ei rămâne în personajul aceleiași insecte, mamifer sau pasăre. Sarcina lor este să improvizeze un mic joc de rol despre ce se întâmplă când personajele din micul grup interacționează.

Grupurile au 15 minute la dispoziție pentru a-și pregăti jocul de rol. Fiecare grup prezintă apoi jocul de rol în fața celorlalți participanți.

Întrebări posibile:

- cum te-ai simțit în pielea aceluia mamifer, pasăre sau insectă?
 - ce ați observat la celelalte personaje din jocul de rol?
 - în ce fel vedeai lumea în timpul jocului de rol?
 - te-ai gândit până acum să privești viața din perspectiva altcuiva?
 - cum ar fi să fii altcineva pentru o vreme?
 - cum ne poate ajuta empatia în relațiile cu ceilalți?
 - dar în certuri sau conflicte?
- 



Continuare

Dacă timpul permite, jocurile de rol create de adolescenți vor fi unite pentru a crea o poveste sau o fabulă, folosind personajele existente.

Creați povești din punctul de vedere al oamenilor. Începeți prin a vă imagina oameni cu diferite caracteristici și creați jocurile de rol în baza acestora.

Dacă pe viitor vor fi abordate subiecte precum conflictele sau construirea relațiilor, vor putea fi făcute referiri la empatie.

Durata: aproximativ o oră, o oră și jumătate

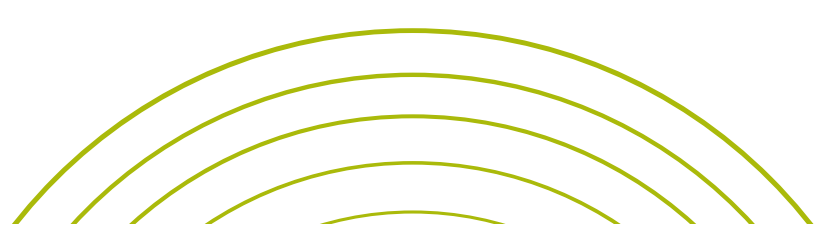
Evaluare interactivă: Nivelul meu de satisfacție

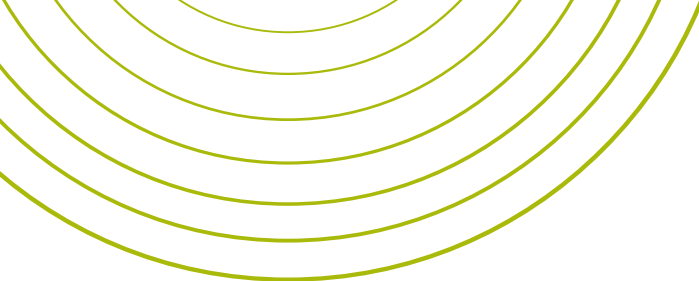
Adolescenții formează un cerc. Sunt invitați să indice nivelul personal de satisfacție la finalul activității folosind propriul corp:

- de la sol până la glezne: nivel foarte mic de satisfacție
- de la sol până la talie: nivel mediu de satisfacție
- de la sol până la creștet: nivel foarte înalt de satisfacție

Identificarea altor niveluri, individualizate, sunt încurajate.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea III

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Emoții de poveste

Loc de desfășurare

În interior, Este de preferat un spațiu luminos, spațios și confortabil, cu scaune sau pernuțe.

Durata

2 ore

Participanți

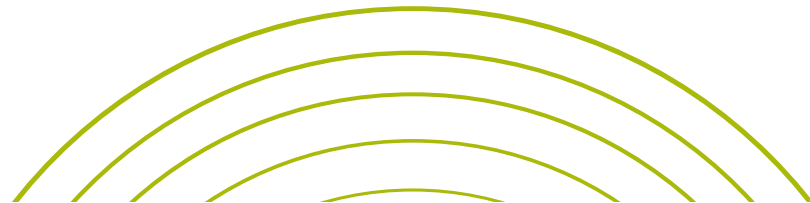
O patrulă (4-9 lupișori) și un grup de copii invitați (copii cu dizabilități ușoare, copii refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți în număr suficient astfel încât copiii să fie în siguranță

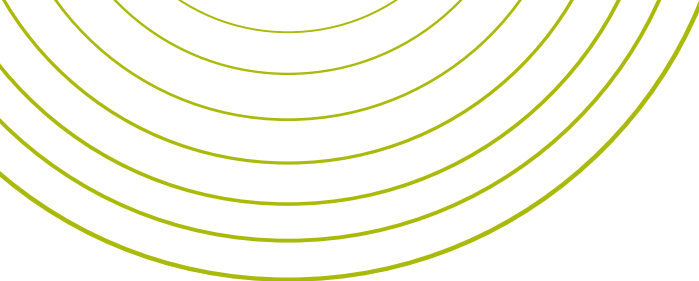
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprima prin diferite forme de comunicare
- bun contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- este implicat în propria sa dezvoltare
- își folosește în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi ne vom bucura de activitate în natură: ne vom folosi resursele pentru a răspunde la provocări.





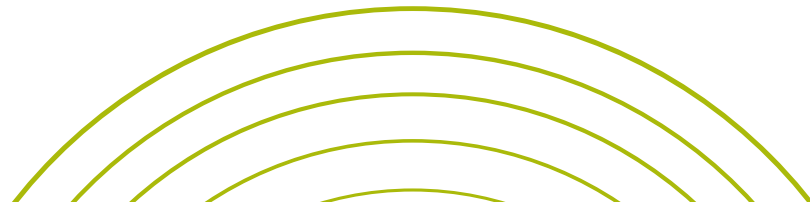
Vom începe cu exercițiu pentru spargerea gheții: "NU există adolescență fără....."

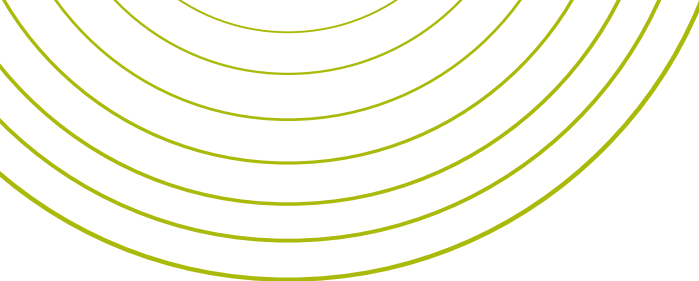
1. Participanții formează un cerc.
2. Coordonatorul aruncă mingea unui adolescent spunând, spunând: " Nu există adolescență fără emoții".
3. Cel ales aruncă mingea și spune el o frază, de exemplu „Nu există adolescență fără distracție” sau „Nu există adolescență fără vacanță, prieteni” etc.
4. Jocul se încheie când toți participanții au primit mingea cel puțin o dată.

Durata: aproximativ 10 minute

Crearea unei povești despre emoții

Materiale necesare: câte o foaie de hârtie pentru fiecare, markere, carioci.

1. Participanților li se prezintă Cubul Emoțiilor, ce conține pe cele șase fețe următoarele emoții: bucurie, tristețe, furie, recunoștință, teamă, dezamăgire. În funcție de imaginația coordonatorului sau emoțiile vizate, cubul poate fi adaptat/ modificat.
 2. Fiecare participant rostogolește cubul ca pe un zar. Fiecare va trebui să țină minte emoția care se afla pe partea de sus a cubului după ce l-a rostogolit.
 3. Urmează să creați o poveste despre emoția pe care v-a indicat-o zarul. Se oferă materiale fiecărui participant.
 4. Împăturiți foaia de două ori, astfel încât să obțineți patru dreptunghiuri mai mici (coordonatorul demonstrează).
 5. Pe foaia de hârtie astfel împărțită vă veți crea povestea:
 - În dreptunghiul din stânga sus veți desena sau scrie prima parte a poveștii
 - În dreptunghiul din dreapta sus veți desena sau scrie a doua parte a poveștii
 - În dreptunghiul din stânga jos veți desena sau scrie continuarea poveștii
 - În dreptunghiul din dreapta jos veți desena sau scrie încheierea poveștii
- 



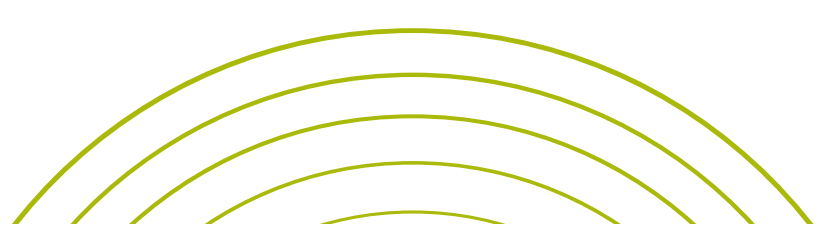
Iată câteva sugestii care v-ar putea fi de folos pentru crearea poveștii:

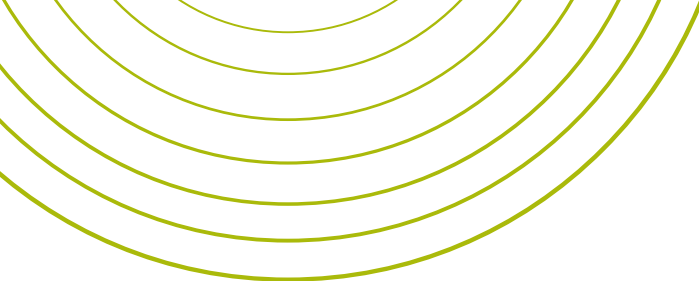
- Imaginați-vă un personaj, real sau nu, care trece prin acea emoție. Cum trăiește personajul emoția?
- Gândiți-vă la cine este persoana. Este tânără, mai în vârstă, fată sau băiat, de la țară sau de la oraș?
- Ce se întâmplă înainte ca persoana să simtă acea emoție? Ce se întâmplă după aceea?
- Unde se află persoana?
- Ce face ea acolo?

**Acum , puteți desena povestea emoției pe foaia cu cele 4 zone.
Țineți minte că puteți desena momentul în care personajul trăiește
emoția fie la începutul, la mijlocul sau la sfârșitul poveștii.**

1. Participanții primesc 15-20 de minute pentru a-si desena poveștile. Ei pot lucra în zona în care se simt confortabil, nu neapărat în cerc, atâta timp cât nu se îndepărtează prea mult de grup. Intervalul de lucru inițial poate fi prelungit sau scurtat în funcție de ritmul de lucru al membrilor grupului, astfel încât activitatea să aibă maxim de eficiență.
2. După finalizarea desenelor, participanții formează din nou un cerc, cu desenul așezat jos, la picioare. Toți se mișcă încet, în sensul acelor de ceasornic, poposind pe rând în dreptul fiecărei lucrări, până când ajung din nou la propriul desen.
3. Acest tur de galerie este necesar să se facă într-un ritm adecvat, astfel încât fiecare să aibă suficient timp la dispoziție pentru a viziona toate desenele.
4. În continuare, fiecare participant își prezintă desenul. Dacă sunt adolescenți care nu doresc să detalieze, nu vor fi obligați.

Întrebări posibile:

- Care au fost cauzele emoțiilor din desenele-povești?
 - Care au fost modalitățile prin care personajele și-au controlat emoțiile?
 - Credeți că aceste modalități au fost sau nu adecvate, utile?
 - V-a fost vreodată dificil să vă controlați emoțiile pozitive? Ce au făcut personajele din povești în legătură cu emoțiile pozitive?
 - Ce modalități de a controla emoțiile negative sau pozitive din aceste povești considerați utile pentru viața voastră de zi cu zi?
- 



Continuare

Dacă în grup se află adolescenți ce vorbesc limbi diferite, folosiți această ocazie pentru a învăța cuvintele corespunzătoare emoțiilor de pe Cubul emoțiilor.

Folosind Cubul emoțiilor, adolescenții pot alcătui cântece sau scurte poezii pe tema celor 6 emoții înfățișate.

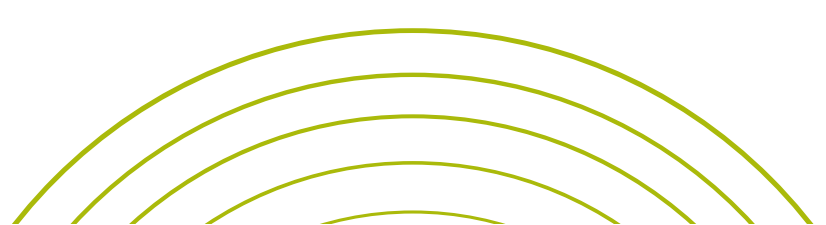
Durata: aproximativ 60 minute

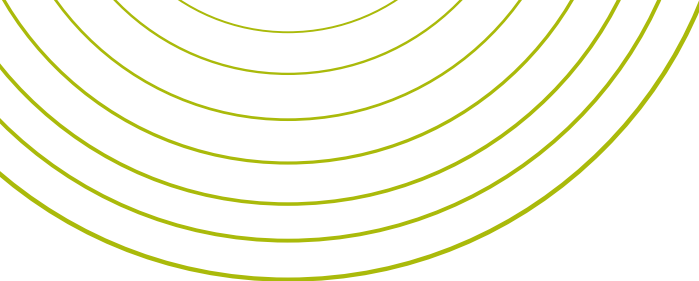
Evaluare interactivă: "Iau cu mine...., las aici....."

Fiecare participant completează această propoziție:

- iau cu mine- emoții, abilități, reacții care mi-au plăcut/ mi se par utile
- las aici- dificultăți, momente, reacții care m-au deranjat

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea IV

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Traversarea râului

Loc de desfășurare

În interior

Participanți

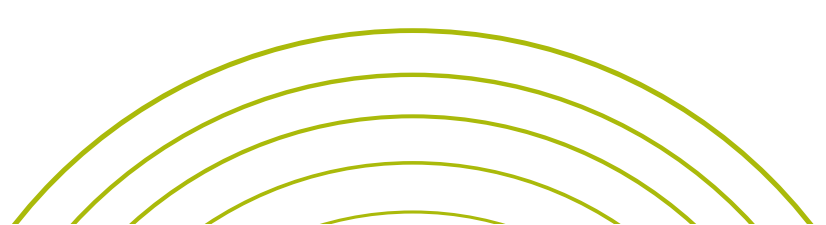
O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

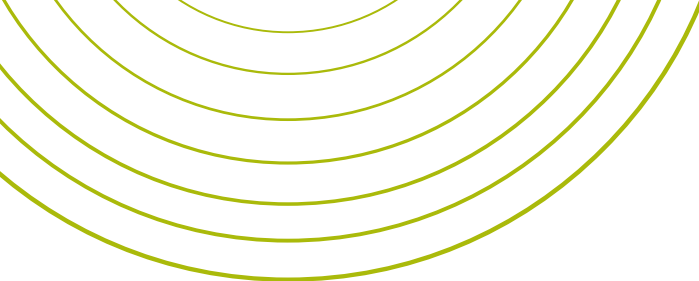
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- este implicat în propria sa dezvoltare
- își folosește în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi ne vom bucura de activitate împreună: ne vom folosi resursele pentru a răspunde la provocări.



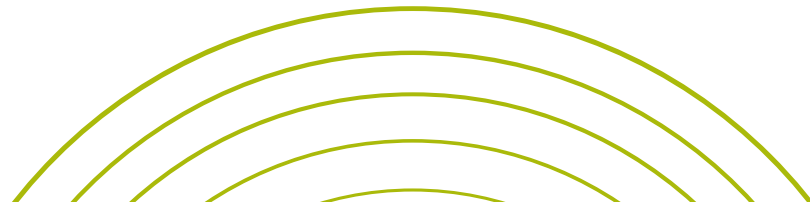


Vom începe cu exercițiu pentru spargerea gheții: "Scaunul din dreapta mea"

1. Adolescenții sunt așezați pe scaune în cerc. Un scaun este gol. Elevul din stânga scaunului liber este rugat să spună "Eu sunt (se prezintă). Mi-ar plăcea să vină (indică un participant) în dreapta mea".
2. Adolescentul respectiv se prezintă și el, apoi se mută, iar acum scaunul lui este gol. Așa că persoana aflată în stânga scaunului rămas gol invită un alt coleg: "Mi-aș dori să vină. (indică un alt coleg).....în dreapta mea".
3. Se continuă până când fiecare participant se prezintă și se mută o dată.

Durata: aproximativ 10 minute

Jocul "Traversarea râului":

1. Adolescenții eliberează spațiul în care se desfășoară activitatea astfel încât să fie curat și degajat de obstacole.
 2. Se alege și se marchează punctul de start și punctul de final (malurile râului), între care se va desfășura traversarea.
 3. Materiale necesare: câte o foaie de hârtie reciclată din reviste, pliante pentru fiecare participant.
 4. Adolescenții se împart în două grupuri mai mici, prin numărare. Fiecare participant primește foaia de hârtie. Cele două grupuri vor lucra separat. Fiecare grup are ca sarcină să traverseze râul, folosind același punct de start și același punct de final.
 5. Pe parcursul traversării, participanții nu au voie în nici un moment să atingă podeaua, altfel vor fi obligați să reia traversarea.
 6. Foaia de hârtie a fiecăruia devine piatră de râu. Aceasta stă în apă și trebuie să fie atinsă de o mână sau de un picior în orice moment. Dacă foaia/ piatra de râu este liberă, atunci ea va fi luată de apă (coordonatorul o va lua din râu).
 7. Toți adolescenții din echipă trebuie să traverseze râul și să ajungă la punctul de final.
 8. Prima echipă care traversează râul respectând toate regulile câștigă.
 9. După ce au fost explicate regulile și toți participanții le-au înțeles, începe traversarea.
 10. Jocul se încheie când una dintre echipe reușește o traversare completă sau după 30 de minute.
- 

Întrebări posibile după traversări:

- Cum ați găsit o calea cea mai bună pentru a traversa?
- Ați lucrat toți împreună ?
- Ați avut un lider?
- Credeți că v-au fost ascultate ideile?
- Ce puteați face ca să fiți mai bine înțeleși?
- Care au fost momentele preferate din traversare?
- Ce momente au fost cele mai grele?
- Cum ați depășit momentele grele? Ce a fost de folos atunci?
- Ce veți folosi pe viitor din ce ați aflat azi?

Continuare

Adolescenții pot desena râul pe un carton și îl pot așeza pe podea, pentru ca traversarea să fie cât se poate de realistă.

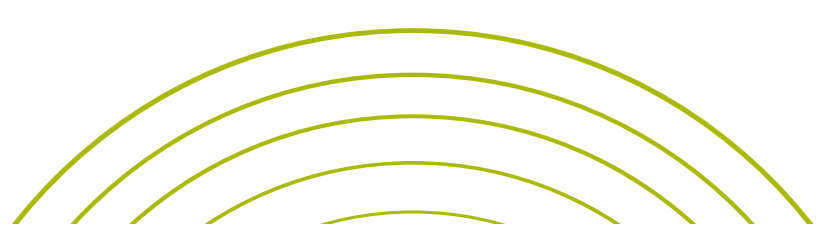
Durata: aproximativ 60 minute

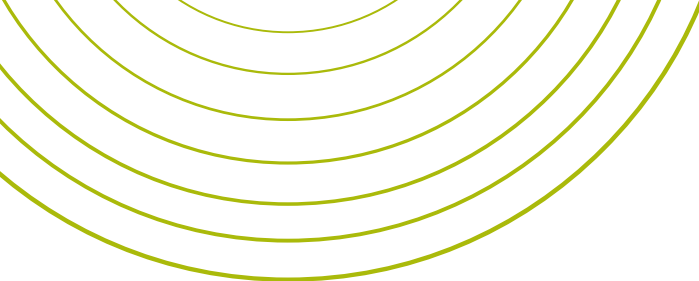
Evaluare interactivă:

Fiecare participant continuă propoziția:

Acum sunt un râu....., pentru că.....- descrierea referindu-se la starea de la finalul activității.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea V

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Eu știu, Eu visez, Eu iubesc

Loc de desfășurare

În interior

Participanți

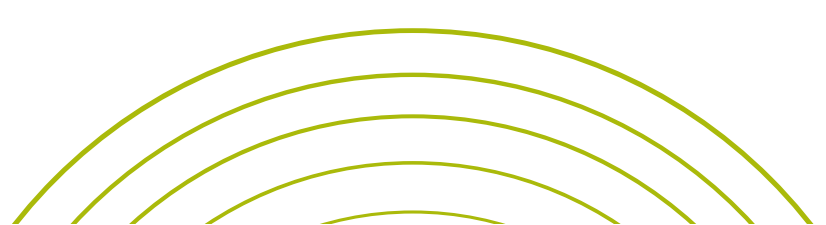
O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

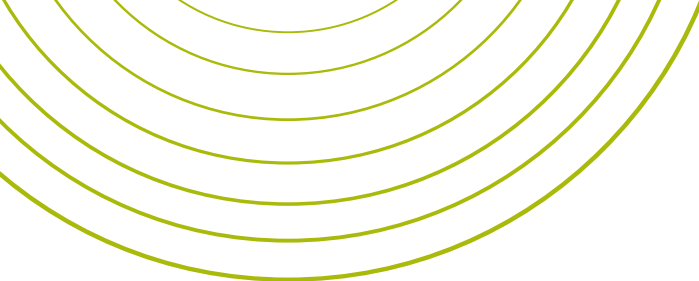
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi ne vom bucura de activitate împreună: ne vom folosi resursele pentru a răspunde la noile sarcini .





Exercițiu pentru spargerea gheții: Mingea dansatoare!

- Participanții stau în picioare, în cerc și se țin de mâini.
- Moderatorul arată grupului o minge de plajă, ușoară.
- "Iată ce aveți de făcut : eu voi arunca această minge în aer, iar voi, fără să vă desprindeți mâinile, aveți misiunea de a nu o lăsa să cadă. Aveți voie să o atingeți cu orice parte a corpului, dar fără să vă desprindeți mâinile. Mingea e ușoară, nu e nevoie să o lovim cu putere. Pentru ca exercițiul să aibă succes, mingea trebuie să nu atingă pământul timp de 10 secunde (coordonatorul numără cu voce tare)."
- Grupul poate încerca să țină mingea în mișcare timp de 20 de secunde sau chiar mai mult.
- Se poate crește dificultatea exercițiului: invităm participanții să-și strige și numele atunci când ating mingea.

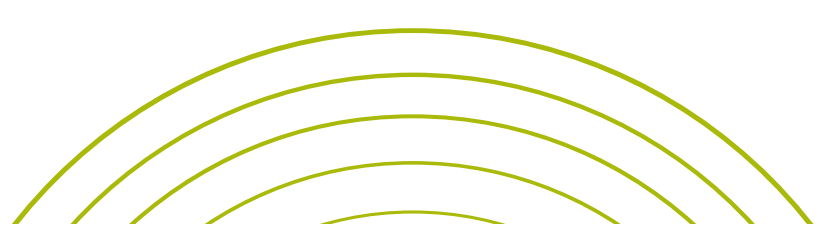
Durata: aproximativ 10 minute

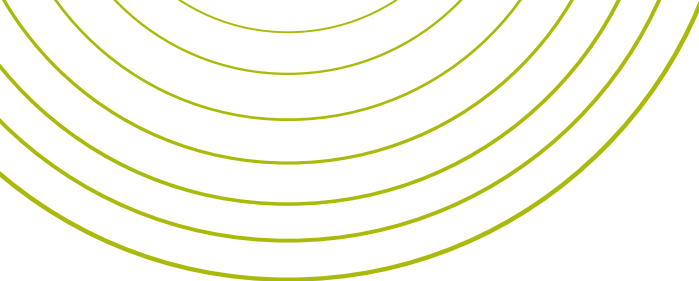
Crearea unei povești despre emoții. Jocul " Eu știu, Eu visez, Eu iubesc"

Materiale necesare: o coală mare, coli de hârtie pentru fiecare participant, Carioci și markere în cantități suficiente.

Coordonatorul afișează o coală mare pe care este desenat un cerc.

Este bine că spațiul destinat activității să aibă un perete liber pe care să poată fi afișate la final lucrările participanților.

- Toți adolescenții sunt așezați confortabil, având la dispoziție câte o coală de hârtie și suficiente instrumente de scris, carioci și markere.
 - Coordonatorul le arată foaia mare, pe care este desenat cercul și le prezintă instrucțiunile.
 - Vă rog să semnați pe foile voastre un cerc mare. Acesta reprezintă voi sunteți cercul. În interiorul lui vă puteți scrie numele sau puteți scrie Eu.
 - Alegeți una din părțile laterale ale cercului stânga sau dreapta unde veți completa cât mai multe propoziții începând cu "Eu știu ..."
- 



Ce cuvinte vă vin în minte pentru a completa propoziția eu știu? adolescenții sunt încurajați să se refere la toate domeniile în care au cunoștințe precum și la cât mai multe abilități pe care le-au dezvoltat deja.

Răspunsurile participanților sunt apreciate și încurajate.

Dacă lucrurile pe care le știți deja sunt numeroase și nu au loc în lateralul ales, puteți continua și în partea cealaltă a cercului.

- Deasupra cercului scrieți "Eu visez...". Cum credeți că ar trebui să continue această propoziție? Dați câteva exemple.

Adolescenții sunt încurajați să exploreze cât mai multe dimensiuni ale devenirii personale (viitor profesional, material, personal, relațional, etc)

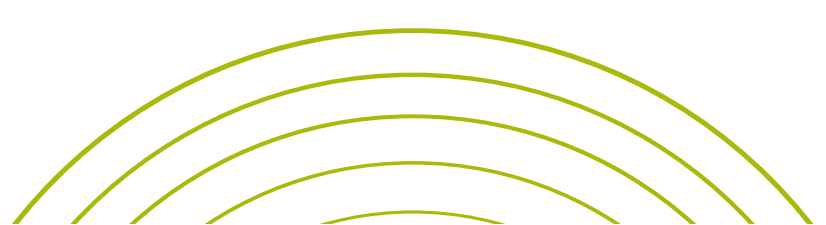
- Dedesubtul cercului scrieți "Eu iubesc". Puteți nota cât mai multe persoane pe care le iubiți, admirați, apreciați din diverse motive, precum și locuri în care simțiți că vă regăsiți, vă simțiți confortabil, etc.

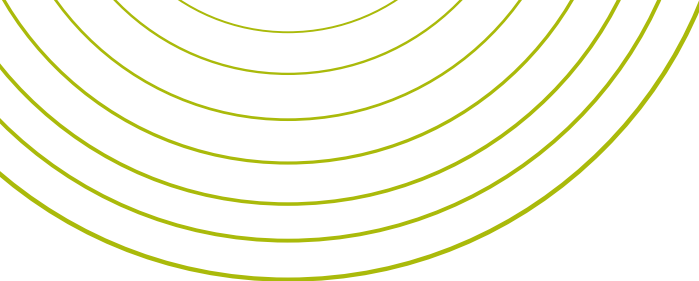
Începeți acum să vă gândiți în liniște la lucrurile pe care le știți, la care visați și pe care le iubiți. Când ideile încep să se adune, desenați-le sau scrieți-le pe foaie.

Timp de lucru: aproximativ 50 de minute. În funcție de ritmul adolescenților, timpul de lucru poate fi mărit sau micșorat după caz.

- Lucrările sunt expuse de către adolescenți în spațiul indicat de coordonator, în poziția pe care aceștia o doresc.
- Toți adolescenții vizualizează galeria astfel formată.
- Coordonatorul precizează că fiecare desen reprezintă abilitățile, planurile, resursele fiecărui participant. Împreună, desenele prezintă abilitățile, planurile, resursele întregului grup.

Întrebări posibile:

- Ce știm să facem? ce abilități avem?
 - Ce planuri avem? care sunt visele noastre?
 - Pe cine apreciem? Cu cine împărtășim afecțiune? De la cine primim iubire?
- 



Concluzii:

Ceea ce știm să facem trebuie exersat și exersat. Lucrul împreună în grup ne face mai puternici pentru că exersăm ceea ce știe fiecare și împreună ajungem mai aproape de ceea ce visăm să fim în viață. Desigur, nu am putea face asta fără atașament, fără relații de iubire, fără prietenie.

Moment interactiv de final: "Spălătoria"

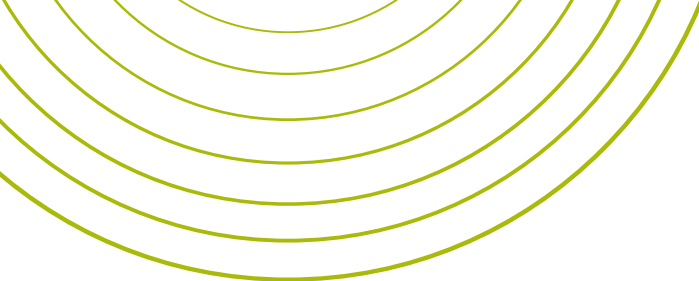
Participanții formează 2 șiruri egale și stau față în față. Cel care rămâne fără pereche sau un participant voluntar trece printre cele 2 șiruri, ca la spălătorie. Când ajunge în dreptul primei din spălătorie se oprește și așteaptă să fie "spălat". Fiecare membru al perechii îi pune mâna pe umăr și îi spune o vorbă bună sau îi apreciază o calitate personală. Cel "spălat" mulțumește și trece mai departe.

Mențiune: se insistă de la început pe caracterul pozitiv al comunicării

Toți adolescenții trec prin spălătorie. Efectele maxime se observă la cei triști, timizi, negativiști: crește încrederea în sine, se îmbunătățește dispoziția, devin mai dornici să gândească pozitiv.

La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități. Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea VI

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Povești de viață

Loc de desfășurare

În interior sau exterior

Participanți

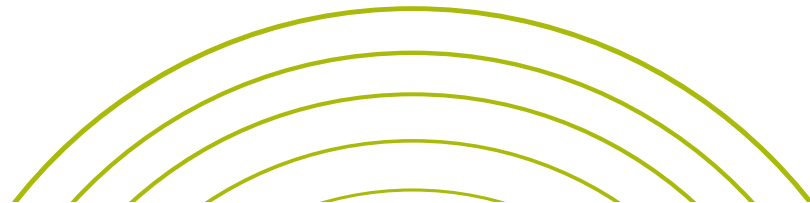
O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

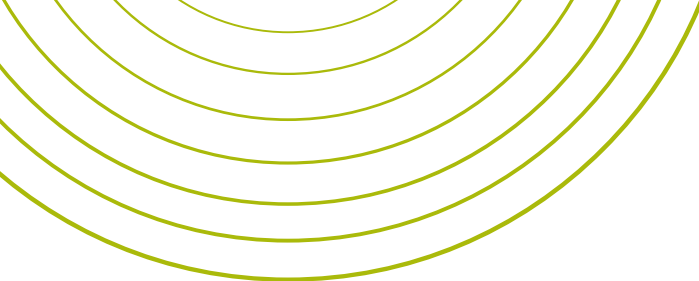
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi ne vom bucura de activitate împreună: ne vom folosi resursele pentru a răspunde la noi provocări.





Exercițiu pentru spargerea gheții: "Asemănările noastre"

1. Adolescenții stau în cerc.
2. Un participant rămâne fără loc în cerc și acela începe jocul. El denumește criteriul (o caracteristică personală), iar cei pe care acesta îi reprezintă își schimbă locurile între ei.

Exemple:

- cei care au ochi albaștri,
- cei care mănâncă înghețată,
- cei care fac un sport,
- cei care cântă la un instrument,
- cei care cântă bine cu vocea,
- cei care poartă tricouri albe/ negre,
- cei încălțați cu teniși, etc.

Dacă se spune "grupul" toți participanții își schimbă locurile, etc.

3. Coordonatorul sau participantul care rămâne fără loc numește următorul criteriu în funcție de care se vor schimba locurile.
4. După ce grupul s-a bucurat suficient de asemănările dintre participanți are loc un tur de galerie al numelor tuturor.

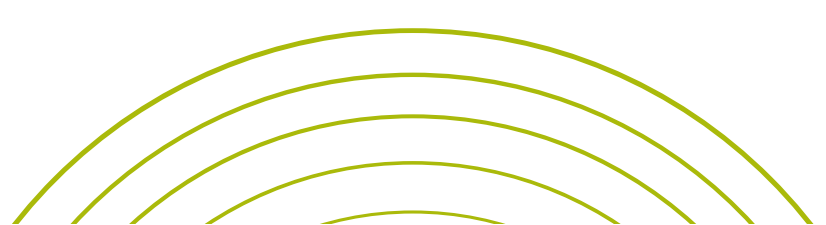
Durata: aproximativ 15 minute

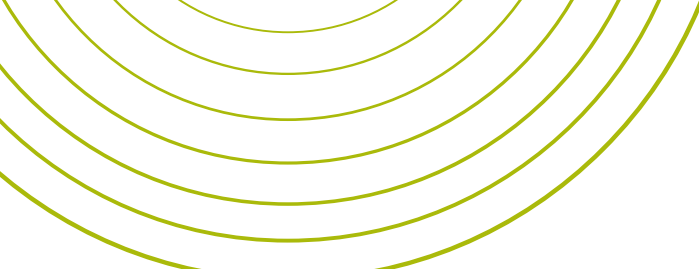
Jocul " Povești de poveste"

Posibile întrebări pentru început:

1. Ce înseamnă pentru voi o poveste?
2. Din ce este alcătuită povestea?
3. Poate deveni viața noastră o poveste?
4. Ați vrea să deveniți personaje de poveste?

Pentru început, fiecare participant primește pe spate un post-it cu un personaj:

- Motanul Încălțat
 - Scufița-Roșie
 - Purcelușul mare (din Cei trei purceluși)
 - Rățușca cea urâtă
- 

- 
- Cocoșul din Punguța cu doi bani,
 - Fata babei
 - Fata moșului
 - Morocănosul (din Albă-ca-Zăpada)
 - Ursul (din Ursul păcălit de vulpe)
 - Cenușăreasa, etc.
 - Mama-vitregă
 - Zmeul
 - Făt-Frumos

Coordonatorul pregătește post-it-uri cu personaje din povești pentru toți participanții.

Sarcina de lucru:

1. Adolescenții trebuie să ghicească ce personaj de poveste este scris pe post-it-ul de pe spatele lor punând grupului întrebări. La întrebări grupul poate răspunde cu Da sau Nu, fără alte detalii.
2. După ce ghicesc cine sunt, participanții sunt provocați să reproducă sau să creeze o replică potrivită pentru personajul lor.

Întrebări posibile:

1. ce a fost interesant?
2. ce a fost mai dificil/ provocator?

În continuare, participanții ies din rol și redevin ei înșiși.

Povestea activității merge mai departe, cu prezentarea unui sul de hârtie pentru desen.

Adolescenții se așază în jurul mesei sau pe jos, desfășurând sulul astfel încât acesta să ajungă la fiecare dintre ei.

Sunt invitați să nu mai folosească cuvintele până la finalul exercițiului. Pe rola de hârtie vor desena cu markere, carioci, creioane colorate povestea grupului lor.

Mențiune: fără să se sfătuiască înainte sau să vorbească în timpul sarcinii vor desena o poveste cu toate caracteristicile ei: personaje, întâmplări, introducere, cuprins, încheiere, etc.

Timp de lucru pentru desen: aproximativ 30 minute



Întrebări posibile după finalizarea desenului:

1. Ce momente au fost reușite/ amuzante?
2. Unde ați întâmpinat dificultăți?
3. Care parte a poveștii desenate v-a plăcut cel mai mult?
4. Ce idei v-au venit acum, după finalizare?
5. Ce ați fi putut face diferit?
6. Cum s-ar putea continua povestea?

Materiale necesare: o rolă de hârtie, creioane, carioci și markere în cantități suficiente.

Joc "Dragonul din poveste"

- Pe jos am așezat un dragon încolăcit (funie mai lungă). Este obosit după lupta cu forțele binelui. Provocarea pentru voi este să reușiți, dacă se poate sincron, să puneți ambele mâini pe funia-dragon și să fiți unul lângă altul.
- Adolescenții pot vorbi între ei pentru a găsi cea mai bună strategie de lucru, timp de maxim 10 minute.
- Însă, din momentul în care pun mâna pe funia-dragon lucrează fără cuvinte, în cea mai mare liniște. Dacă nu reușesc să ridice funia-dragon cu toții în același timp, intervalul dintre acțiunile participanților nu trebuie să depășească 2 secunde.
- Se dă grupului posibilitatea să reia exercițiul, până când reușesc cel mai bine.

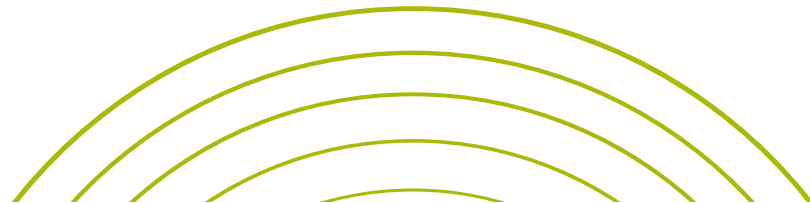
Întrebări pentru participanți:

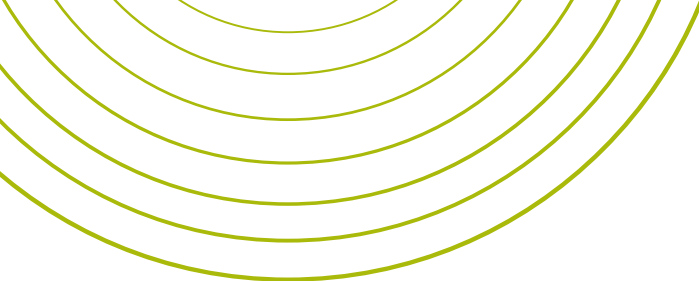
1. Cum v-ați simțit?
2. Ce a fost cel mai ușor?

La final, adolescenții sunt apreciați și invitați la un moment de odihnă.

Ce notă dau activității de poveste de azi?

Sunt rugați să se întindă pe spate, să își imagineze că fiecare dintre ei este un personaj într-o poveste care dă o notă activității, astfel:

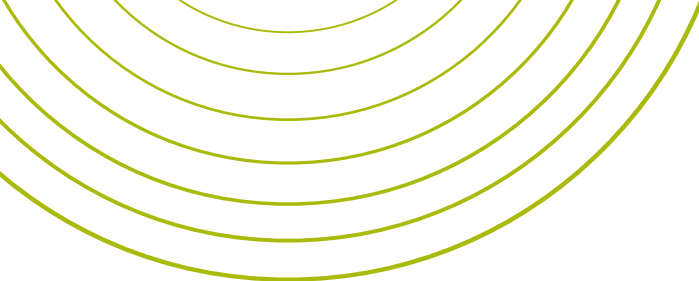
- 1 - Povestea de azi nu a fost pe placul meu
 - 2 - Povestea de azi mi-a plăcut foarte mult
- 



Coordonatorul oferă adolescenților posibilitatea de a dezvolta răspunsul, dacă ei doresc.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea VII

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Valorile noastre

Loc de desfășurare

În interior

Durata

3 ore

Participanți

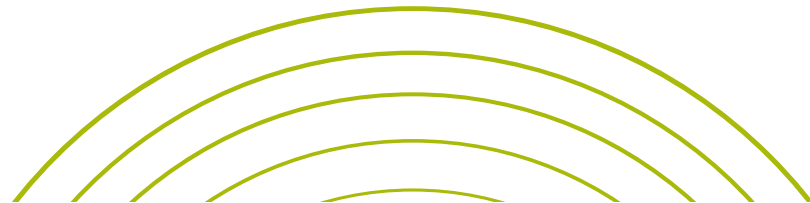
O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele
- rezolvă eficient problemele apărute

Descrierea activității

Azi vom continua să comunicăm și să lucrăm împreună.



Vom începe cu jocul "Cel mai bun lucru/ cel mai neplăcut lucru din această săptămână".

Așezați în cerc, participanții spun pe rând cum se numesc și două lucruri care li s-au întâmplat în ultima săptămână:

- Cel mai bun lucru
- Cel mai neplăcut lucru

Durata: aproximativ 15 minute

Vom continua cu jocul energizant " Niciodată nu mi s-a întâmplat să..."

Participanții țin palmele ridicate. Coordonatorul citește o serie de afirmații, iar participanții coboară un deget pentru fiecare afirmație care li se potrivește. Dacă afirmațiile nu li se potrivesc, participanții țin în continuare degetele întinse.

Afirmații care pot fi prezentate

Niciodată nu am:

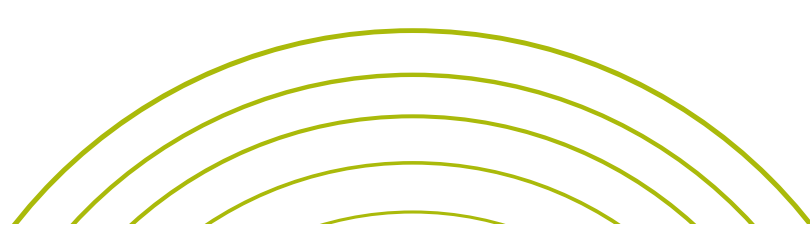
- Adormit la școală
- Copiat la un test
- Folosit cuvinte indecente
- Scris o scrisoare de dragoste cuiva
- Întârziat acasă după o petrecere
- Mințit un prieten
- Lăsat dezordine în bucătărie
- Călătorit fără bilet de tren/autobuz
- Uitat de întâlnirile cu prietenii
- Amânat pe cei ce aveau nevoie de ajutorul meu

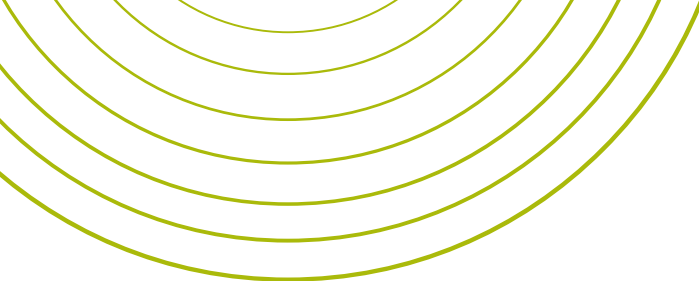
Întrebări posibile:

1. Care a fost scopul exercițiului?
2. Ce spun alegerile voastre despre voi?
3. Ce ați putea să faceți altfel începând de azi?

La finalul jocului, toți participanții sunt apreciați.

Durata: aproximativ 20 minute





„ Bursa valorilor”

Materiale necesare:

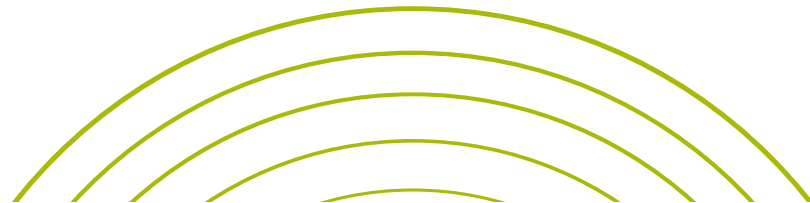
Bilețele cu nume de valori:

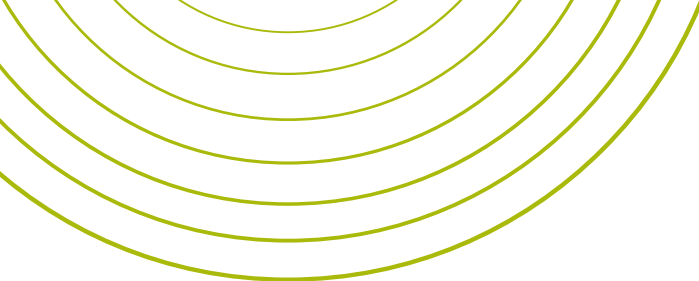
- | | | |
|-----------------|----------------|---------------------|
| • Adevăr | • Frumos | • Promisiune |
| • Agresivitate | • Furt | • Răzbunare |
| • Ajutor | • Generozitate | • Recunoștință |
| • Altruism | • Greșeală | • Remușcare |
| • Amabilitate | • Iertare | • Resemnare |
| • Aroganța | • Ignoranță | • Responsabilitate |
| • Atașament | • Invidie | • Risipă |
| • Bine | • Iubire | • Rușine |
| • Bunăstare | • Îngăduință | • Sacrificiu |
| • Bun simț | • Înțelepciune | • Sănătate |
| • Compasiune | • Lașitate | • Severitate |
| • Corectitudine | • Lingușire | • Simplitate |
| • Cumpătare | • Mândrie | • Sinceritate |
| • Curaj | • Mânie | • Smerenie |
| • Datorie | • Mânie | • Solidaritate |
| • Devotament | • Milă | • Speranță |
| • Dispreț | • Minciună | • Stăpânire de sine |
| • Dreptate | • Modestie | • Dominare |
| • Duiosie | • Nehotărâre | • Toleranța |
| • Egoism | • Ospitalitate | • Ura |
| • Eroism | • Perseverență | • Vina |
| • Fericire | • Politețe | • Xenofobia |
| • Frică | • Prietenie | • Zgârcenia |

Etapă 1: Participanții vor extrage câte trei valori din cele pregătite, restul bilețelor rămân în centru, pentru etapa următoare.

Vor fi acordate câte minute tuturor pentru a aprecia dacă valorile extrase îi reprezintă sau nu.

Discuții posibile:

- Ce înseamnă pentru voi a ține la anumite valori?
 - Ce poate face o persoană pentru a-și susține valorile?
 - La ce vârstă începe o persoană să aibă valori stabile?
 - Cine influențează alegerea valorilor?
- 



Etapă 2. Participanții care consideră că una dintre valorile extrase nu îl reprezintă deloc, o pot schimba pe acesta cu una dintre cele rămase în centru.

La finalul schimburilor, toți participanții vor avea fiecare câte 3 valori.

- Ce ați observat în urma schimbului făcut? Ați extras o valoare potrivită pentru voi sau nu?
- În ce mod seamănă acest schimb cu situațiile din viața voastră?

Etapă 3: Schimbul de valori

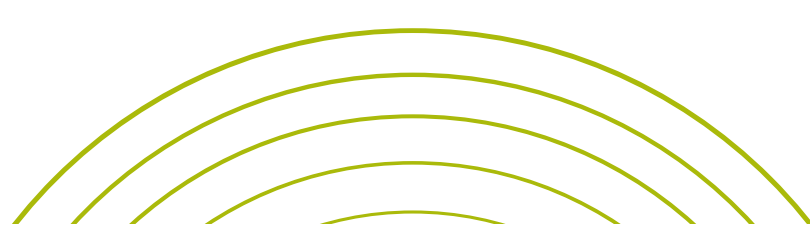
Coordonatorul prezintă regulile: Aveți un set de valori pe care unii dintre voi l-au completat folosind biletele din centru, alții au setul inițial. Începând de acum, schimburile de valori între voi sunt posibile. Iată regulile după care veți putea face schimbul:

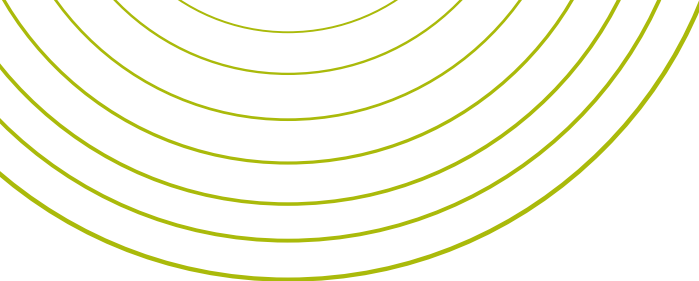
1. Un participant prezintă valoarea pe care dorește să o schimbe celorlalți. Șansele ca valoarea să fie schimbată cresc dacă prezentarea este cât mai convingătoare, mai reușită, dar și adevărată.
2. Participanții care doresc să preia valoarea respectivă, prezintă pe rând una dintre valorile lor și le oferă la schimb.
3. Participantul care a început schimbul poate alege dintre valorile oferite la bursă.
4. Dacă valoarea oferită inițial nu își găsește în grup nici un schimb, aceasta va rămâne în așteptare.
5. Schimburile continuă până când toți participanții au setul de valori care li se potrivește cel mai bine din oferta existentă.

Discuții posibile, la final?

- Cum este setul vostru de valori acum, comparativ cu cel extras inițial?
- Ce calități ați avut ocazia să exersați cu această ocazie?
- Care a fost scopul exercițiului?

Durată: aproximativ o oră





“Obiecte de valoare”

Coordonatorul invită participanții să aleagă un obiect din rucsac/ buzunar, despre care să realizeze o mică prezentare. Obiectul va fi apoi prezentat și schimbat cu un alt participant. În continuare, fiecare dintre cei implicați în schimb va duce obiectul și povestea mai departe, către alt participant și așa mai departe. Obiectele alese vor călători împreună cu poveștile lor de la un participant la altul. Coordonatorul va acorda suficient timp acestui exercițiu astfel încât să se poată realiza cât mai multe schimburi.

La final, fiecare participant prezintă povestea obiectului care se află în acel moment asupra lui. Posesorul obiectului îl poate primi înapoi după prezentare, putând adăuga elementele care nu au fost menționate.

Discuții posibile:

- Ce relație este între oameni și obiectele care le aparțin?
- Care a fost scopul acestui exercițiu?

Durata: aproximativ o oră

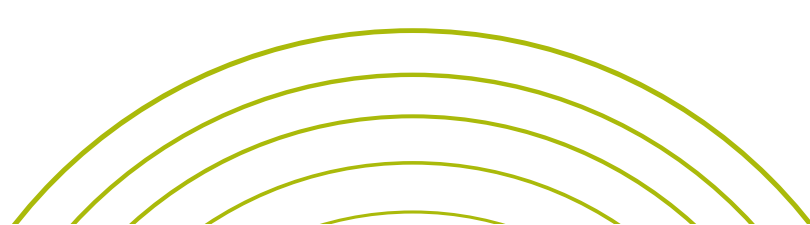
Evaluare interactivă: Nivelul meu de satisfacție

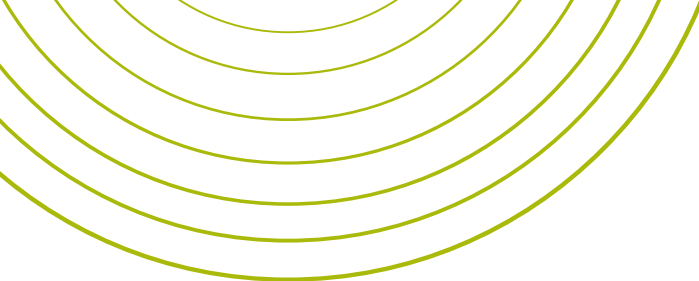
Adolescenții formează un cerc. Sunt invitați să indice nivelul personal de satisfacție la finalul activității folosind mișcările:

- Stat pe loc: nivel foarte mic de satisfacție
- Un pas mic în față: nivel mediu de satisfacție
- Un pas foarte mare în față: nivel foarte înalt de satisfacție

Identificarea altor niveluri, individualizate, sunt încurajate.

La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități. Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea VIII

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Gesturi pentru suflet

Loc de desfășurare

În interior

Participanți

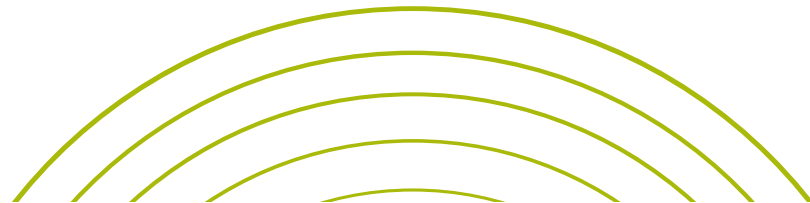
O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

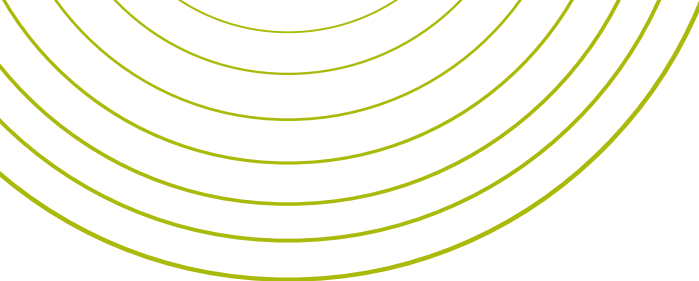
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- este implicat în propria sa dezvoltare
- își folosește în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi vom desfășura o activitate interesantă: vă veți folosi resursele pentru a răspunde la provocări.





Vom începe cu exercițiul: "Impulsul"

Adolescenții formează un semicerc, coordonatorul stă la mijlocul semicercului, astfel încât o jumătate dintre participanți sunt așezați în stânga lui, iar cealaltă jumătate în dreapta lui.

Etapă 1: coordonatorul bate din palme, participanții fac același lucru, pe rând, transmițând impulsul de la stânga la dreapta coordonatorului. Se exersează de câteva ori, din ce în ce mai repede sau din ce în ce mai rar, după cum propun participanții

Etapă 2: coordonatorul eliberează o minge de ping-pong imaginară, care trece pe sub fiecare participant. Acesta trebuie să sară când mingea ajunge în dreptul său, transmițând astfel impulsul mai departe. Mingea de ping-pong se poate transforma, pe rând, fie în minge de volei, de tenis, de plajă, etc. Impulsul transmis va lua forma unor sărituri mai înalte sau mai joase, în funcție de mărimea mingiei imaginare.

Etapă 3: de la coordonator vor porni două impulsuri în același timp: spre stânga bătaia din palme, spre dreapta mingea de ping-pong. Impulsurile se vor întâlni la mijlocul grupului și vor continua până la ultimul participant.

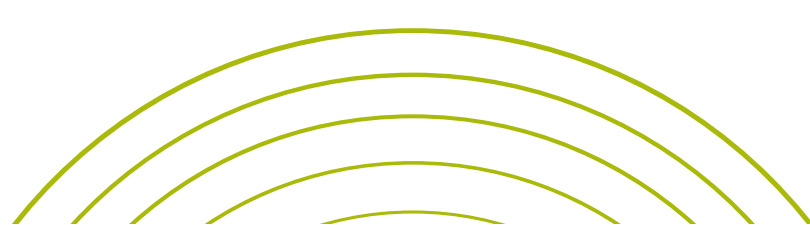
Se continuă exercițiul cât timp doresc cei prezenți, eventual cu alte tipuri de impulsuri:

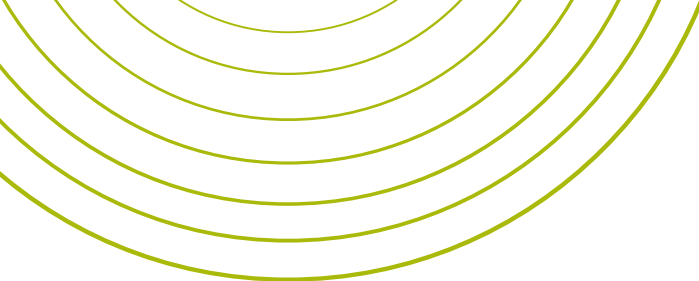
- fața de iepuraș
- strigătul de luptă, etc.

Durata: aproximativ 10 minute

Jocul "Complimente"

Participanții formează perechi astfel încât să lucreze cu persoanele pe care le cunosc cel mai puțin. În perechi, ei vor face schimb de complimente. După ce lucrează într-o pereche, participanții fac schimb cu alte persoane și reiau sarcina în noua pereche.





Este indicat ca fiecare să aibă ocazia să formuleze 3-4 complimente.

- Ce este un compliment?
- Cum formulăm un compliment?
- Cum primim un compliment?
- Ce efecte poate avea un compliment?

Pe parcursul discuțiilor cu participanții, sunt punctate regulile de bază ale complimentelor:

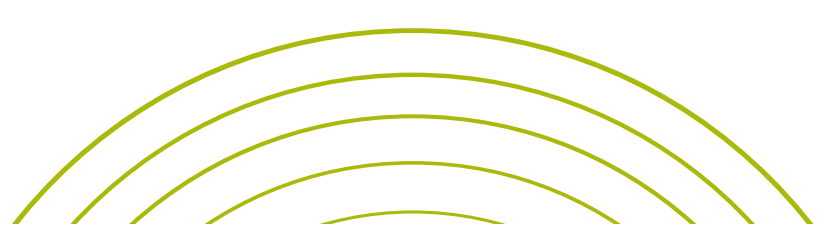
1. Încep cu numele persoanei căreia sunt adresate
2. Sunt sincere
3. Sunt precise
4. Nu presupun compararea persoanei cu o alta
5. Răspunsul la un compliment este "Mulțumesc!"

Durata: aproximativ 40 minute

Creionul cuvintelor de suflet

1. Participanții se împart în 4 echipe, prin numărare. Fiecare echipă primește un creion jumbo cu mină moale și o coală de hârtie (mărime A2 sau A3), precum și câte o bucată de 1m de cordelină subțire pentru fiecare participant. Cordelinele sunt legate de pix.
2. Echipele au la dispoziție 15 minute pentru a stabili ce cuvinte vor scrie pe foaia de hârtie. Cuvintele trebuie să reprezinte mesaje pozitive, de încurajare, susținere și apreciere pentru celelalte echipe. De asemenea, în cele 15 minute, va fi stabilită și exersată o strategie de lucru.
3. Din momentul în care timpul pentru exersare și organizare a expirat, echipele vor lucra fără a mai comunica verbal între ele.

Continuare posibilă:

- După finalizarea mesajului pentru ceilalți, fiecare echipă va putea să realizeze un desen de felicitare pentru ei înșiși.
 - Mesajele pentru echipe sunt prezentate și citite pe rând, în grupul mare. Eforturile sunt apreciate și participanții sunt încurajați.
 - Fiecare echipă prezintă mesajele realizate pentru proprii membri. Se așază toate mesajele într-un loc vizibil.
- 

Discuții posibile:

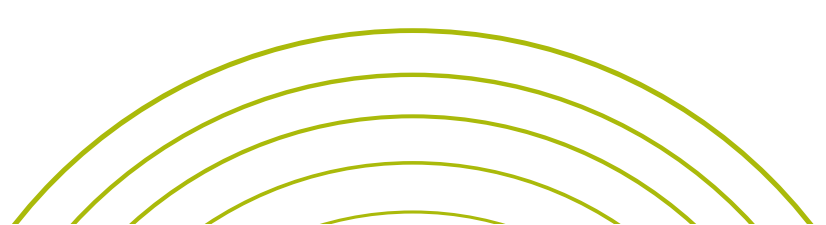
1. Ce strategie de lucru ați găsit?
2. Cât de bine a funcționat aceasta?
3. Personal, cum credeți că ați contribuit la realizarea sarcinii?
4. Ce ați schimba acum, după ce ați câștigat experiență?
5. În ce măsură seamănă ce ați făcut acum cu viața reală?

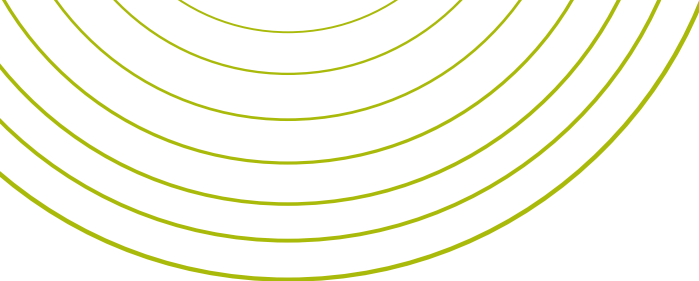
Evaluare interactivă:

Fiecare participant continuă propoziția:

Cuvintele care îmi vin în minte acum.....,.....- descrierea referindu-se la starea de la finalul activității.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea IX

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Resurse și planuri

Loc de desfășurare

În exterior

Participanți

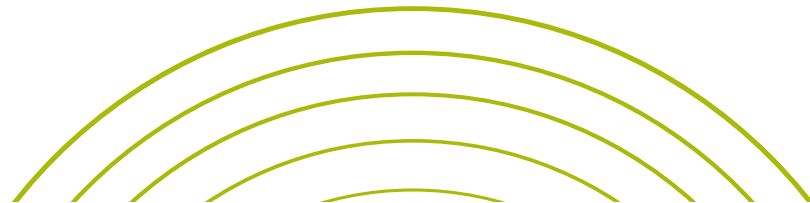
O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

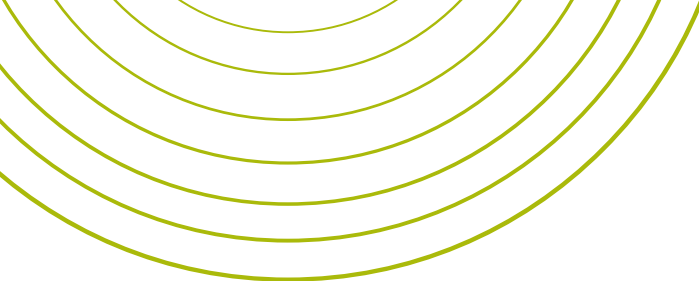
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare și folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi vom desfășura o activitate în care ne vom folosi resursele pentru a învăța lucruri noi.





Exercițiu pentru spargerea gheții: "Așezare după criterii!"

Participanții sunt rugați să se așeze în sir, după următoarele criterii:

- În ordinea alfabetică a prenumelor
- În ordinea descrescătoare a vârstei
- În ordinea datei și lunii în care sunt născuți. Această ultimă așezare se face fără a comunica verbal, ci folosind alte modalități de colaborare.

Durata: aproximativ 15 minute

Jocul "Dă mai departe acțiunea"

1. Participanții formează un șir, stând unul în spatele celuilalt, la distanță de un braț.
2. Coordonatorul este ultimul din șir la început și el începe jocul. El arată o acțiune numai participantului următor, restul fiind întorși cu spatele la ei. Apoi, coordonatorul se întoarce cu spatele și participantul care știe acțiunea îl bate pe umăr pe următorul participant, pentru a-i transmite acțiunea.
3. Pentru toți cei de față, regula este să se întoarcă numai atunci când sunt bătuți pe umăr. Acțiunea transmisă de coordonator este comparată cu cea care a ajuns la primul participant din șir. De obicei, cele două acțiuni nu mai seamănă între ele.

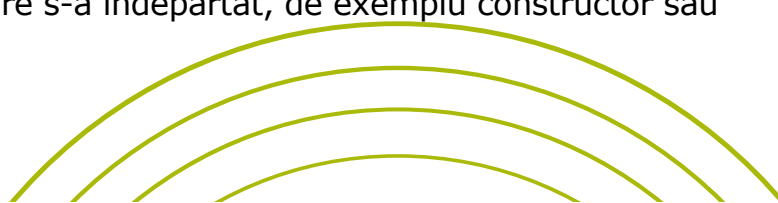
Ca variantă, participanții pot fi împărțiți în două grupuri, iar exercițiul se poate desfășura sub formă de competiție.

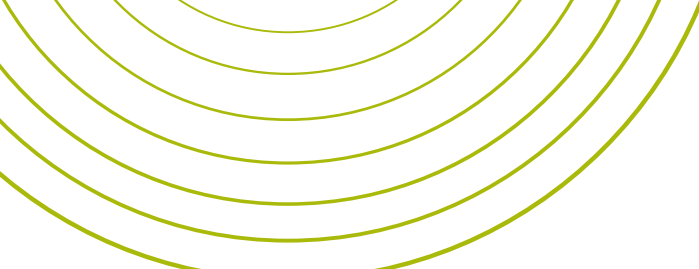
Durata: aproximativ 20 de minute.

Discuții posibile:

- Ce a contribuit la reușita exercițiului?
- Ce aspecte au făcut dificilă finalizarea exercițiului?
- Ce resurse personale ați folosit?

„Cine sunt eu?”

- Participanții sunt așezați pe iarbă. Unul dintre ei se depărtează suficient de ceilalți pentru a nu auzi ce vorbesc aceștia. Restul participanților decid între timp o ocupație pentru cel care s-a îndepărtat, de exemplu constructor sau pilot de avion.
- 

- 
- Când participantul pentru care a fost stabilită ocupația revine, restul mimează activități legate de profesia aleasă, fără a vorbi. Voluntarul trebuie să ghicească despre ce ocupație e vorba.

Discuții posibile:

- Ce a fost mai dificil pentru cei care mimau?
- Dar pentru cei care ghiceau?
- Ce a fost mai amuzant?
- Cui i s-a potrivit ocupația pregătită de grup cu planurile sale de viitor?

Durata: aproximativ 40 de minute

“Lista de etichete”

Materiale necesare: câte un creion, o foaie și o etichetă pentru fiecare participant, un teren de joc de formă pătrată, de preferat cu mai mulți copaci, marcat la colțuri cu pietre sau lemne.

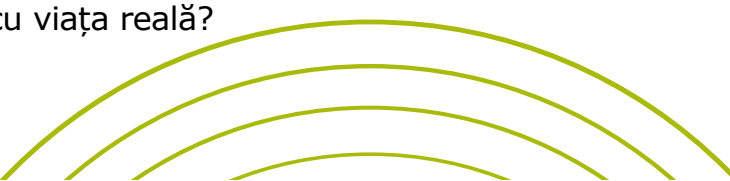
- Participanții formează un șir și stau umăr la umăr, cât de apropiați se poate. Ei au câte o foaie și câte un creion. Coordonatorul trece pe lângă fiecare și le lipește câte o etichetă pe spate. Etichetele au scrise pe ele nume de ocupații. După ce toți au primit câte o etichetă, începe jocul propriu-zis.

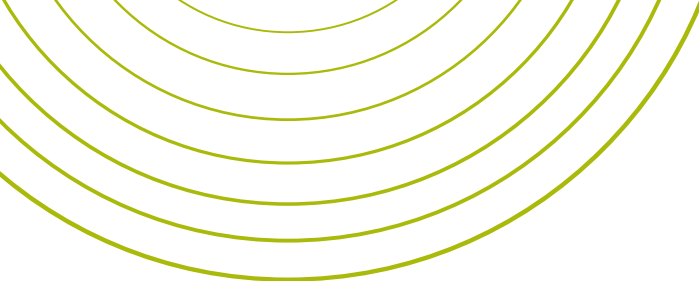
Regulile jocului:

1. Fiecare trebuie să își ascundă cât mai bine eticheta de pe spate.
2. Participanții trebuie să alcătuiască o listă cât mai cuprinzătoare cu ocupațiile de pe spatele celorlalți,
3. Nu se depășește suprafața de joc
4. Eticheta de pe spate nu poate fi acoperită cu mâna, ci doar cu elemente din natură.
5. Este încurajat lucrul în grupuri mici.

Timpul de lucru: aproximativ 20 de minute. Foile completate sunt strânse la coordonator.

Discuții posibile:

- Ce strategii ați folosit pentru a vă proteja eticheta?
 - Ce strategii ați folosit pentru a citi eticheta celorlalți?
 - Cât de mulțumiți sunteți de lista alcătuită?
 - În ce mod seamănă exercițiul cu viața reală?
- 

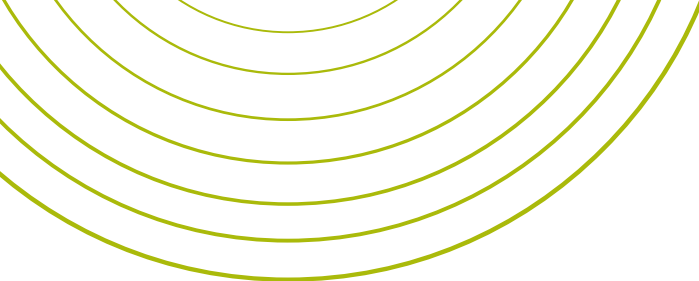


După discuții, pot fi prezentate listele cu cele mai multe etichete. În continuare, participanții pot negocia și își pot schimba etichetele, astfel încât acestea să îi reprezinte cât mai bine, să se potrivească planurilor lor de viitor.

Moment de evaluare interactivă: "Cel mai reușit moment pentru mine..."
Se face un tur de galerie, iar participanții completează formularea de mai sus cu ce le-a plăcut cel mai mult la activitate.

La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități. Se poate face o fotografie de grup.





Activitatea X

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Cu ochii larg deschiși

Loc de desfășurare

În exterior

Participanți

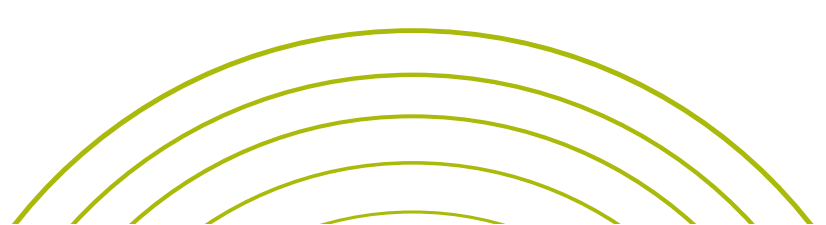
O patrulă (4-9 exploratori) și un grup egal ca număr de adolescenți invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

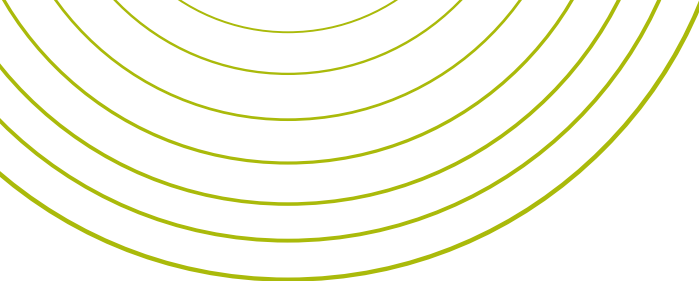
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi vom desfășura o activitate în care vom fi atenți la noi înșine și la cei din jur.





Exercițiu pentru spargerea gheții: "Sărituri inverse!"

1. Participanții sunt așezați în cerc și primesc următoarele instrucțiuni:
2. Când li se va spune să sară la stânga, ei vor sări la dreapta și invers.
3. Când li se va spune să sară în față, ei vor sări în spate și invers.
4. Se fac câteva încercări, înainte de a începe exercițiul cu eliminări.
5. Ultimul participant care rămâne în joc, este câștigătorul.
6. Se pot face mai multe runde ale acestui exercițiu.

Durata: aproximativ 10 minute

Crearea unei povești despre emoții. Jocul " Eu știu, Eu visez, Eu iubesc"

Materiale necesare: o coală mare, coli de hârtie pentru fiecare participant, Carioci și markere în cantități suficiente.

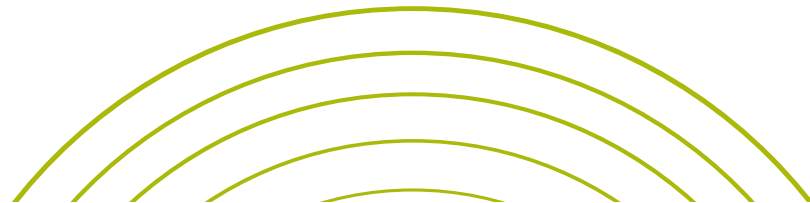
Coordonatorul afișează o coală mare pe care este desenat un cerc.

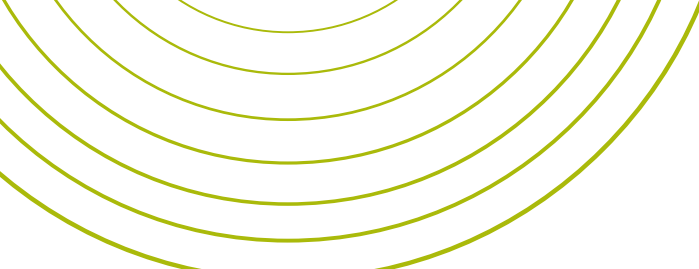
Este bine că spațiul destinat activității să aibă un perete liber pe care să poată fi afișate la final lucrările participanților.

- Toți adolescenții sunt așezați confortabil, având la dispoziție câte o coală de hârtie și suficiente instrumente de scris, carioci și markere.
- Coordonatorul le arată foaia mare, pe care este desenat cercul și le prezintă instrucțiunile.
- Vă rog să semnați pe foile voastre un cerc mare. Acesta să reprezintă voi sunteți cercul. În interiorul lui vă puteți scrie numele sau puteți scrie Eu.
- Alegeți una din părțile laterale ale cercului stânga sau dreapta unde veți completa cât mai multe propoziții începând cu "Eu știu ..."

Jocul „În pas de dans pe hârtie”

Materiale necesare: bucăți mari de carton, de la cutii reciclate, egale ca dimensiuni, telefon, boxă.



- 
1. Participanții se împart în perechi; fiecare pereche primește câte o bucată de carton. Perechea dansează pe o piesă dată, putând depăși bucata de carton.
 2. Când muzica se oprește, fiecare pereche trebuie să stea pe bucata de hârtie.
 3. Data viitoare când se oprește muzica, perechile împăturesc cartonul în jumătate.
 4. După mai multe runde, cartonul va deveni prea mic pentru ca participanții să încapă pe acesta. Perechile care stau în afara cartonului ies din joc.
 5. Se continuă până când o pereche iese câștigătoare.
 6. Se pot desfășura mai multe runde.

Durata: aproximativ 15 de minute.

Discuții posibile:

- Ce a contribuit la reușita exercițiului?
- Ce aspecte au fost mai dificile?
- Ce resurse personale ați folosit?

„Străzi și alei”

1. Participanții sunt așezați pe rânduri, câte 5, unii în spatele altora.
2. Doi dintre participanți, de preferat cei care se oferă voluntari, vor fi elefantul și șoricelul.
3. Cei doi voluntari vor alerga unul după altul, pe străzile și aleile formate de brațele întinse ale participanților. Străzile vor fi pe rândurile inițiale, iar aleile vor fi perpendiculare pe străzi.
4. Trecerea de la străzi la alei se realizează prin întoarcerea participanților la dreapta.

Coordonatorul va verifica dacă participanții au înțeles ce au de făcut. Se poate face o tură de probă înainte de începerea propriu-zisă a jocului.

Odată început jocul, coordonatorul va striga din ce în ce mai des cuvintele străzi și alei. Participanții își vor schimba poziția corespunzător instrucțiunilor, iar voluntarii șoarece și elefant își vor adapta traseul, pentru a evita accidentele.

Se organizează mai multe runde, pentru ca toți participanții să ajungă în toate rolurile jocului.



Discuții posibile:

- Cum a fost pentru voi ipostaza de străzi/alei?
- Dar cea de șoarece?
- Dar cea de elefant?
- Cu ce situații din viața reală seamănă aceste ipostaze?
- Cum ați putea reacționa în viața reală dacă ați fi în una din aceste ipostaze?

"Susținere reciprocă"

1. Participanții formează un șir și sunt așezați pe iarbă, cât mai aproape unii de ceilalți. Ei vor trebui să susțină cu brațele greutatea primei persoane din șir, pe care o vor trece de la un capăt la altul al șirului, pe deasupra capetelor lor.
2. Când persoana care a fost susținută pe deasupra ajunge la celălalt capăt, se așază. Acum este rândul celei de-a doua persoane din șir să fie susținută și trecută pe deasupra capetelor celorlalți.
3. Se continuă până când toate persoanele au fost purtate pe deasupra celorlalți.

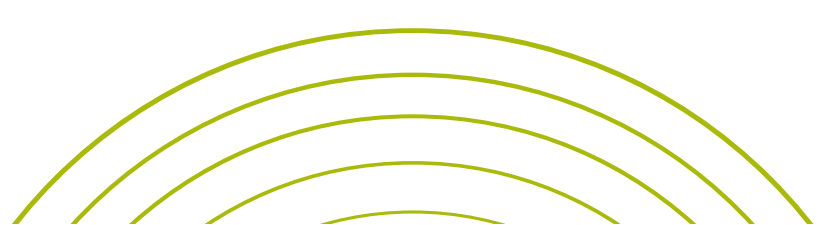
Discuții posibile:

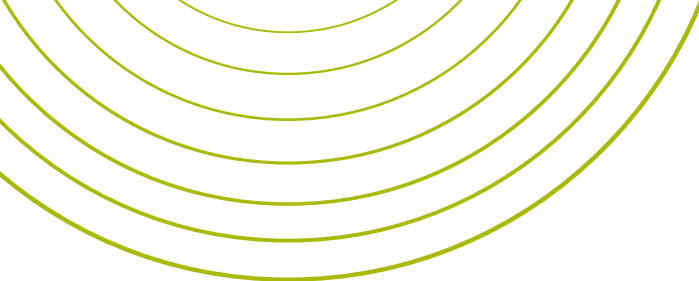
- Cum a fost să îi susțineți pe ceilalți?
- Cum a fost să fiți voi cei susținuți?
- Ce postură a fost preferata voastră? De ce?
- Care a fost scopul acestui exercițiu?

Moment de evaluare interactivă: " Acum sunt..."

Se face un tur de galerie, iar participanții completează formularea de mai sus cu emoțiile, gândurile la final de activitate.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





SENIORI

**tineri cu vârste între
18 și 24 de ani**

Activitatea I

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Creativitate

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

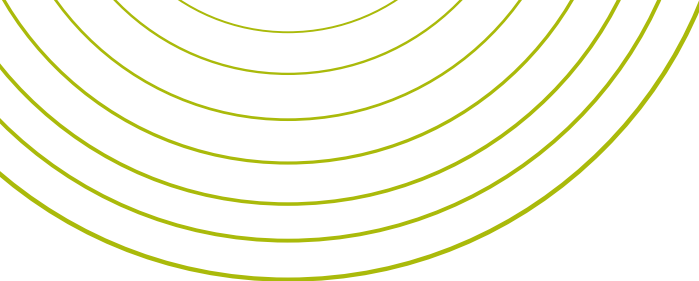
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- este implicat în propria sa dezvoltare
- își folosește în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi ne vom desfășura activitatea în exterior: veți crea, veți povesti, veți reflecta și vă veți distra.





Vom începe cu jocul energizant "Poneiul"

Jocul se desfășoară în cerc, cu o persoană în centrul acestuia. Jocul este însoțit de mișcări și cântec:

*"Hai să călărim poneiul!
Hai să călărim poneiul!
Hai: față, față, față, față!
Hai: spate, spate, spate, spate!
Hai: și-ntr-o, și-ntr-o, și-ntr-o parte!
Să călărim poneiul!"*

1. Persoana din centrul cercului trece prin fața participanților așezați în cerc, cântând și învârtind un lasou imaginar.
2. Când cântecul ajunge la cuvintele "față, față, față, față", conducătorul jocului alege un participant cu care continua cântecul sărind față în față, apoi spate în spate și lateral (într-o parte).
3. Cei 2 fac schimb de roluri: participantul continuă jocul în centru, cântând și dansând, iar conducătorul de la început trece în cerc.
4. Jocul se poate încheia după ce toți participanții au ajuns în centrul cercului sau oricând doresc aceștia.

Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul " Desenează-ți numele"

- Participanții stau în cerc și primesc postituri sau bucăți de hârtie și creioane. Coordonatorul jocului îi invită să deseneze pe postituri un obiect care începe cu același sunet ca și numele lor. De exemplu: mă cheamă Oni și voi desena origami.
- Se acordă 5 minute participanților pentru a realiza desenele, apoi aceștia își fixează/lipesc postiturile pe piept.

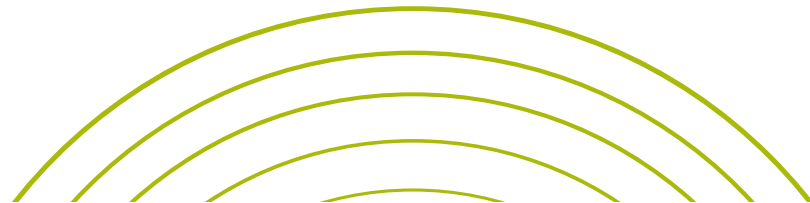
Etapă 1: tur de galerie cu obiectul desenat și numele fiecărui participant

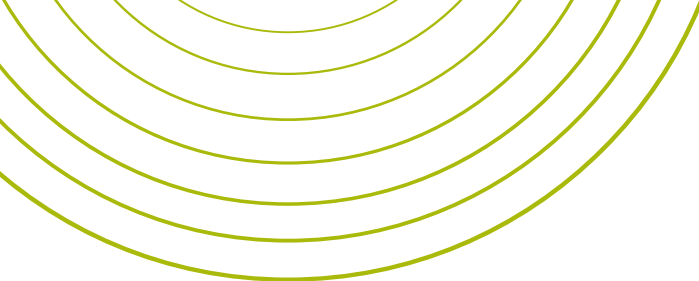
Etapă 2: tur de galerie în care participanții își prezintă obiectul desenat și numele, iar restul grupului repetă

Etapă 3: tur de galerie ca la etapa 2, dar mult mai repede

Etapă 4: tur de galerie în care participantul ce trebuie să se prezinte tace, iar grupul spune tare obiectul și numele respectivului participant.

Durata: aproximativ 20 minute





Acum, fiindcă ne cunoaștem mai bine, haideți să creăm împreună.

„Frumusețe din natura”.

1. Se plasează pe iarbă, cu fața în jos, o fotografie pentru fiecare participant.
2. În afară de fotografii, participanții au la dispoziție materiale naturale: pietre, ghinde, castane, frunze uscate, bețe, conuri, bucăți de lemn, sfoară de iută, etc.
3. Participanții sunt invitați să aleagă la întâmplare o fotografie, să găsească un loc unde se simt confortabil, unde nu pot fi observați îndeaproape de ceilalți și să recreeze fotografia folosind obiectele pe care le au la dispoziție. Dacă obiectele oferite de coordonator nu sunt suficiente, participanții pot căuta în apropierea lor materiale naturale adecvate.
4. La finalul acestei etape de creație, participanții pornesc împreună să viziteze galeria de tablouri naturale, în 2 etape.

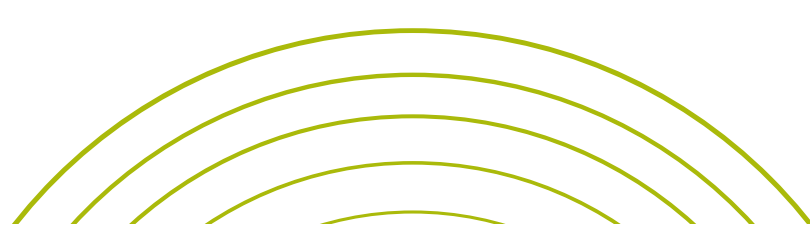
Etapă 1: participanții ajunși în fața unui tablou natural sunt invitați să ghicească ce reprezintă acesta. Sunt încurajate și acceptate toate răspunsurile, fără deosebire. Participanții sunt stimulați să ofere cât mai multe interpretări posibile tabloului.

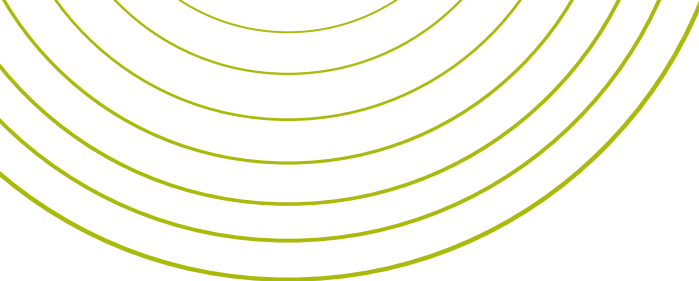
Etapă 2: se reia vizitarea galeriei de tablouri, care au alături, de data aceasta, fotografia din care au fost inspirate. Sunt încurajate reacțiile spontane, discuțiile pe baza fotografiilor și tablourilor.

După aceste 2 vizite ale galeriei, are loc o discuție pe baza următoarelor întrebări:

- Ce moment v-a plăcut mai mult: creația propriu-zisă, prima vizită a galeriei sau a doua?
- Ce a fost mai dificil?
- Ce a fost cel mai ușor pentru voi de realizat?
- Cum vă fac să vă simțiți aceste tablouri?
- În ce măsură vă reprezintă aceste tablouri?
- Plecând de la discuțiile de până acum, considerați că sunteți creativi?
- Care este avantajul la a fi creativ în comunitate? puteți da câteva exemple?
- Cum credeți că a ajuns creativitatea un aspect necesar în comunitate?

Durata: aproximativ o oră





Participanții sunt invitați apoi să creeze împreună un mare tablou comun din elemente naturale.

Consemnul pentru realizarea tabloului comun este: Creativitate fără limite!

Discuții posibile după finalizarea și prezentarea tabloului comun:

- Care sunt primele gânduri care vă vin în minte acum?
- Ce elemente din tablou vă reprezintă, vi se potrivesc?
- Putem trăi fără creativitate? cum ar fi viața fără aceasta?
- Cum poate deveni o persoană mai creativă?
- Ce ați învățat/ ce luați cu voi din această discuție?
- Ce veți face diferit de acum încolo?

Durata: aproximativ o ora

Evaluare interactivă: Suntem la finalul activității.

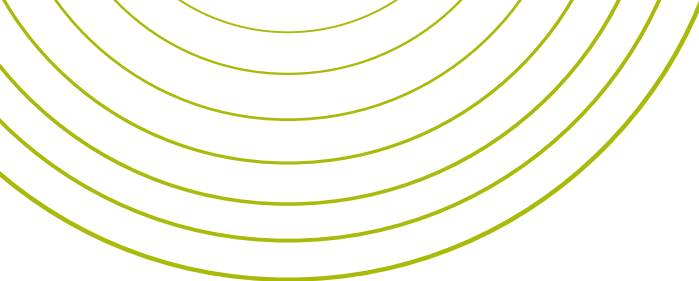
Vom face aprecieri folosind posturi corporale.

- Fiecare participant este invitat să se așeze în poziția care exprima cel mai bine felul în care s-a simțit pe parcursul activității.
- Dacă dorește, acesta poate să descrie în câteva cuvinte ce anume a dorit să transmită prin postura sa: relaxare, încântare, jenă, plictiseală, blocaj, refuz, satisfacție, bucurie, surpriză, etc.

Durata: aproximativ 15 minute

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea II

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Voință

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

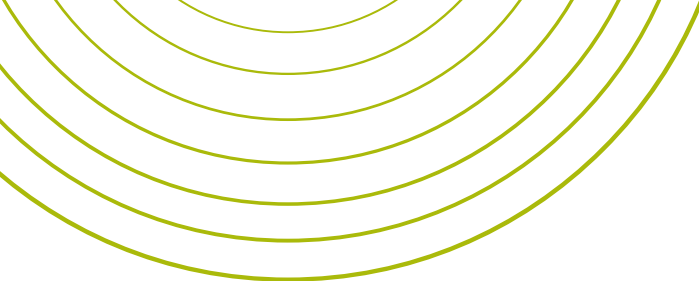
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Bine ați venit la o activitate în care vom vorbi mai mult despre voință, despre calitățile ei, dar și despre limitele ei.





Vom începe cu jocul energizant " Electricitate"

- Participanții își aleg o pereche. Unul dintre membrii perechii va face parte din rândul 1, iar celălalt va face parte din rândul 2. Rândurile 1 și 2 de participanți stau față în față. La unul din capetele rândurilor se află un obiect suficient de mare: o minge, o creangă, etc. La celălalt capăt se află coordonatorul jocului, iar participanții de la echipele unu și 2 aflați la capăt, lângă coordonator se țin de mână. Membrii echipelor se țin toți de mână, formând un șir.
- Coordonatorul jocului pornește "electricitatea", atingând mâinile unite ale primilor participanți, numai după ce toți cei prezenți au închis ochii. Electricitatea pornește astfel în același timp pentru ambele echipe, fiind trecută de la un participant la altul prin strângere de mână. În momentul în care ultimul din șir primește impulsul electric, el poate lua obiectul aflată în capăt. După fiecare impuls electric ultimii din șir, adică cei care au încercat să ia obiectul devin primii din șir, adică cei care primesc de la coordonator impulsul.
- Jocul se poate încheia după ce toți participanții au ajuns în ambele extreme ale șirurilor sau oricând doresc participanții.

Durata: aproximativ 15 minute

Vom continua cu jocul " DA! Dansează-ți numele! DA!"

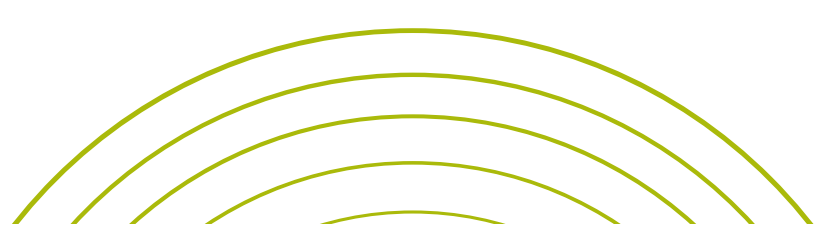
1. Participanții stau în cerc sau în șir și primesc următorul instructaj.
2. Coordonatorul jocului îi invită să își spună numele pe rând și să facă o mișcare de dans pe care o consideră potrivită acestuia. De exemplu: DA! mă cheamă Oni și dansez așa! DA!

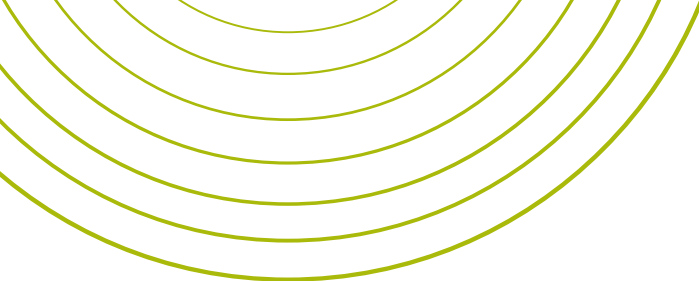
Etapa 1: tur de galerie cu numele și dansul fiecărui participant

Etapa 2: tur de galerie în care participanții își prezintă numele și dansul, iar restul grupului repetă

Etapa 3: tur de galerie în care participantul ce trebuie să se prezinte tace, iar grupul spune numele acestuia și dansul corespunzător.

Durata: aproximativ 20 minute





Urmează acum să ne testăm voința, prin câteva exerciții.

„ Efortul de voință = efort fizic?”

1. Se plasează pe iarbă, cu fața în jos, un bilet pentru fiecare participant. Pe bilet se află scris numărul 1 sau numărul 2.
2. Coordonatorul le explică: cei care au biletul numărul 1 vor forma un cerc, iar cei care au biletul numărul 2, vor forma alt cerc.

Etapă 1: În cercul numărul 1 participanții vor efectua în același ritm 30 de genuflexiuni corecte. În cercul 2, se vor efectua 15 flotări corecte.

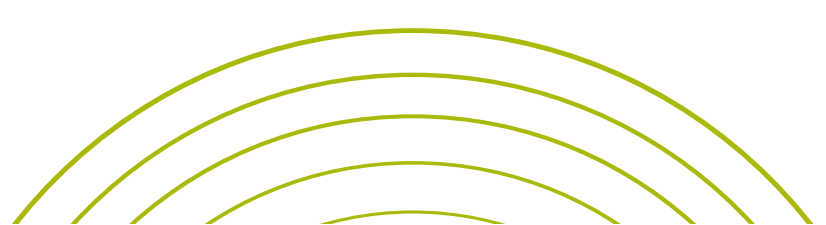
Etapă 2: Participanții schimbă taberele, astfel: cei care au efectuat genuflexiuni vor efectua flotări și invers.

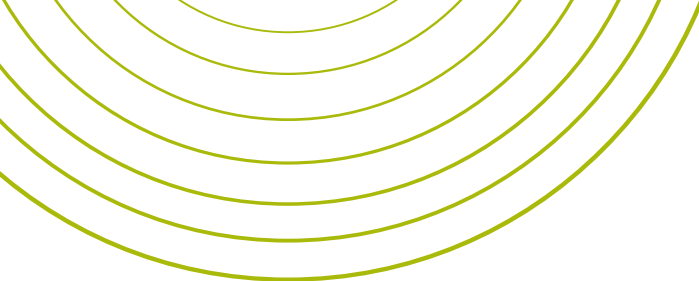
Între cele 2 etape se acordă un interval scurt pentru odihna și refacerea forțelor.

La finalul celor 2 etape de efort fizic, participanții sunt invitați să se așeze confortabil pe iarbă. Are loc o discuție pe baza următoarelor întrebări:

- Ce a fost mai dificil din tot exercițiul?
- Ce a fost cel mai ușor pentru voi?
- Cum vă face să vă simțiți efortul fizic?
- În ce măsură vă simțiți apt pentru efort fizic?
- Plecând de la discuțiile de până acum, considerați că este nevoie de voință pentru a face efort fizic?
- Care este avantajul în a avea voință? puteți da câteva exemple?
- Cum vă poate ajuta voința în viața de zi cu zi?

Participanții sunt invitați apoi la ”Amestec pentru voință”

1. Prin numărare se formează mai multe grupuri de 3 persoane.
 2. Fiecare grup primește 2 boluri de carton, 2 perechi de bețișoare chinezești, o pereche de mănuși de schi și 3 pumni de boabe de fasole și linte amestecate, într-unul din boluri.
 3. Sarcina grupului este să separe linte de fasole folosind bețișoarele chinezești sau mănușile de schi astfel încât, la final, într-un bol să fie numai linte, iar în celălalt numai fasole.
- 



Continuare

Etapă 1: grupul lucrează și poate să vorbească pe parcursul lucrului

Etapă 2: grupul lucrează, fără a comunica verbal.

Discuții posibile după finalizarea și prezentarea tabloului comun:

- Care sunt primele gânduri care vă vin în minte acum?
- Care etapă a fost mai ușoară pentru voi? De ce anume?
- Putem reuși în ceea ce facem fără voință? cum ar fi viața fără aceasta?
- Ce putem face pentru a avea o voință mai puternică?
- Care credeți că este diferența între perseverență și încăpățânare?
- Până la ce vârstă este în regulă ca voința să fie dependentă de indicațiile celorlalți?
- Care sunt avantajele unei voințe independente?
- Ce vă propuneți să faceți diferit de acum încolo?

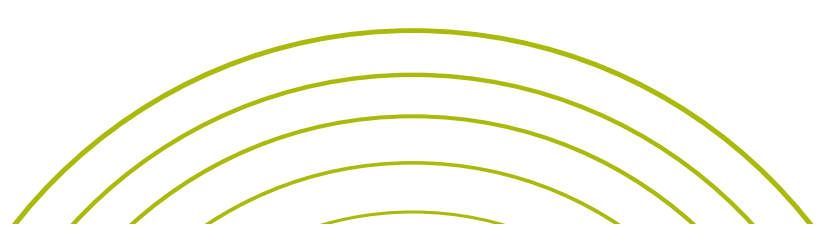
Durata: aproximativ o oră, o oră și jumătate

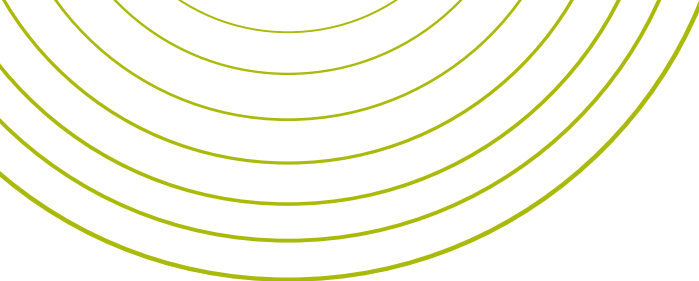
Evaluare interactivă:

La finalul activității, vom desfășura scurte discuții în perechi, apoi vom schimba partenerul cu un altul până când vom ajunge să discutăm cu toți participanții.

Discuțiile vor viza propriul comportament, aspectele preferate din timpul activității, dar și aspectele mai puțin reușite. Accentul va fi pus pe împărtășire sinceră, deschisă care să surprindă atât aspectele pozitive, cât și cele negative ale experienței.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea III

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Flexibilitate

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

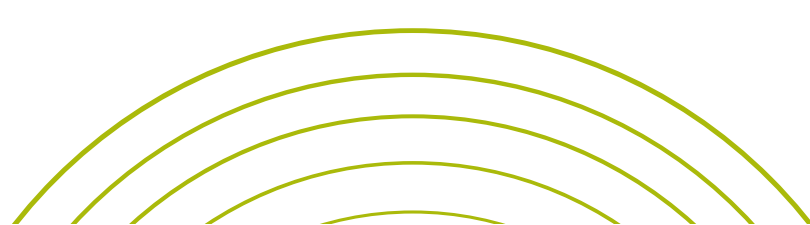
O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

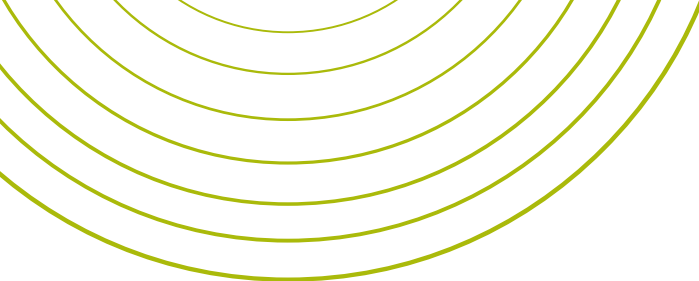
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi vom exersa împreună flexibilitatea în mișcare și în gândire.





Se începe cu jocul energizant " Ce alegi?"

Participanții formează un cerc. Coordonatorul le explică faptul că au 3 secunde să aleagă între 2 variante prezentate, și 10 secunde să execute acțiunea ce decurge din alegerea făcută.

1. Ce alegi: să fii super erou sau vrăjitor?

Participanții care aleg să fie super eroi aleargă 10 secunde cu genunchii la piept, iar cei care aleg să fie vrăjitori aleargă 10 secunde cu călcâiele la spate.

2. Ce alegi: să te speli pe dinți cu săpun sau să bei lapte acrit?

Cei care aleg spălatul pe dinți cu săpun fac 10 sărituri ca mingea, iar cei care aleg laptele acrit fac 10 genuflexiuni cu săritură.

3. Ce alegi: să sari departe ca un cangur sau să îți ții respirația mult, ca o balenă?

Cei care aleg cangurul fac 10 fandări laterale, iar cei care aleg balena stau 10 secunde în poziția de placă.

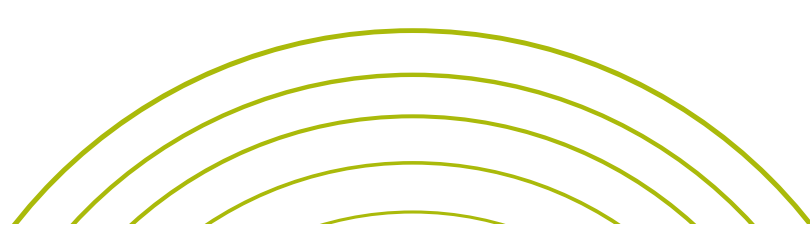
4. Ce alegi: să ai un covor magic sau să ai un submarin?

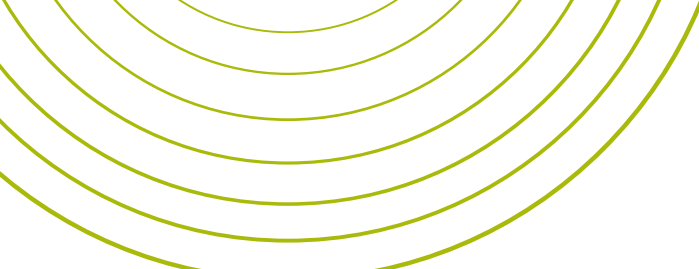
Cei care au ales covorul își ating de 10 ori vârful piciorului cu degetele pornind din poziția stând, iar cei care au ales submarinul aleargă pe loc timp de 10 secunde.

Între exerciții coordonatorul acordă grupului câteva momente de odihnă.

Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul " Un lucru interesant despre mine"

- Participanții stau în cerc sau în șir.
 - Coordonatorul jocului îi invită să vină în fața grupului, pe rând. Fiecare își va imagina că are în fața sa o ușă mare pe care o va deschide pentru a intra pe o scenă: scena activității de azi. Odată ajuns pe scenă, fiecare participant își va spune numele și un lucru cât mai interesant / amuzant despre propria persoană. De exemplu: sunt Pedro și nu suport untul de arahide.
- 



Restul participanților răspund împreună, astfel: Bună, Pedro. Bine ai venit!

- Jocul se încheie după ce fiecare participant a avut ocazia să urce pe scena activității în desfășurare și să fie salutat de restul grupului.

Durata: aproximativ 20 minute

Ne vom exersa în continuare flexibilitatea, prin câteva exerciții.

„Yoga”

Se plasează pe iarbă, cu fața în jos, un cartonaș pentru fiecare participant. Pe fiecare bilet se află o poziție simplă de yoga: muntele, placa, eroul, câinele cu fața în jos, războinicul, triumghiul, copacul, cobra mică, lăcusta, copilul, scaunul, pisica, vaca, sfinxul, barca, podul pește, etc

Coordonatorul le explică:

Etapă 1: vor merge toți printre cartonașe, în liniște. Când vor considera că au ajuns lângă un cartonaș potrivit pentru ei, se vor opri în dreptul acestuia. Când fiecare participant își va fi găsit cartonașul, această etapă se încheie

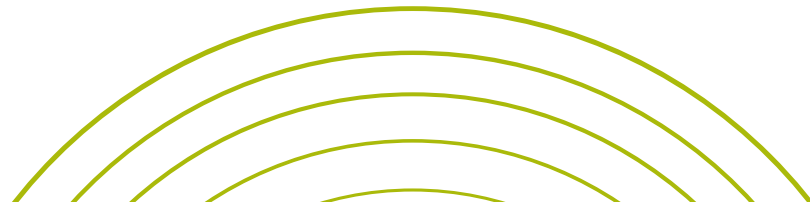
Etapă 2. Participanții ridică și întorc cartonașele alese, apoi au un minut la dispoziție să exerseze poziția găsită.

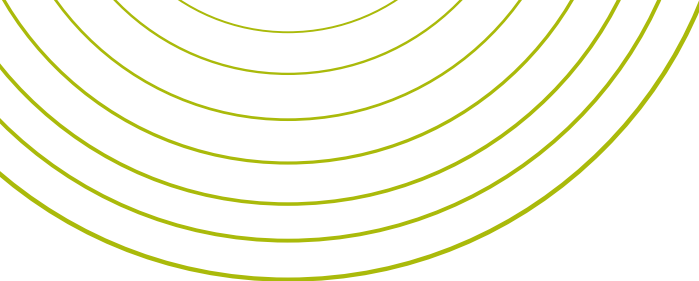
Etapă 3. Cei prezenți formează un cerc. În centrul cercului vin pe rând fiecare, își prezintă poziția și invită participanții să o reproducă. Între pozițiile exersate se acordă un interval scurt pentru relaxare.

La finalul atelierului de yoga, participanții sunt invitați să se așeze confortabil pe iarbă. Are loc o discuție pe baza următoarelor întrebări:

- Ce postură/ poziție v-a plăcut mai mult?
- Ce postură/ poziție a fost mai dificilă?
- Ce a fost mai ușor de realizat pentru voi?
- Cum vă simțiți corpul acum?
- În ce măsură vă considerați flexibil?
- Care este avantajul în a fi flexibil din punct de vedere fizic? puteți da câteva exemple?
- Cum vă puteți îmbunătăți flexibilitatea, deschiderea?

Durata: aproximativ 50 de minute





Participanții sunt invitați la " Plimbare spirituală"

- Sunt invitați să se așeze pe iarbă, turcește sau cu picioarele întinse, cu spatele drept și mâinile pe genunchi. Fiecare își poate găsi o poziție comodă, eventual rezemat de tulpina unui copac. Toți au ochii închiși. Coordonatorul prezintă o meditație de bază cu respirație.
- Te concentrezi pe respirație: ești atent cum pieptul se umflă când inspiri și cum se golește de aer când expiri. La fiecare inspirație rămâi 2 secunde în retenție pe plin. Când expiri tot aerul rămâi în retenție pe vid 2 secunde.
- Pe măsură ce respiri pot să apară gânduri. Ignoră-le cu blândețe, lasă-le să treacă și revino la respirație. Rămâi atent la respirația ta, observă-ți corpul pe măsură ce se liniștește și respiră.
- În ritmul propriu, participanții vor deschide ochii și vor fi invitați să meargă câțiva pași. Undeva aproape, între crengile inferioare ale copacilor din jur, ei vor putea găsi biletele ce conțin nume ale diferitelor religii din lume și, separat, pe alte bilete, simboluri ale acestora:

Creștinism - cruce

Islamism - semiluna și stea

Judaism - steaua lui David

Budism - Dharmachakra

Hinduism - litera Aum

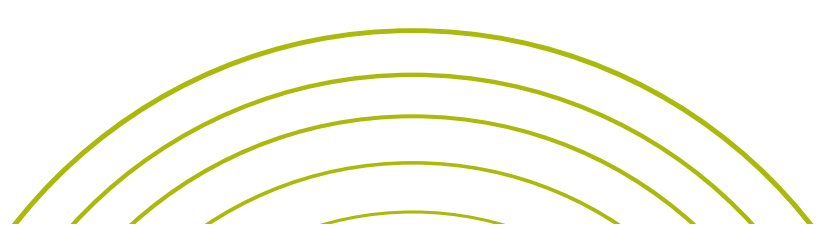
Taoism - yin și yang

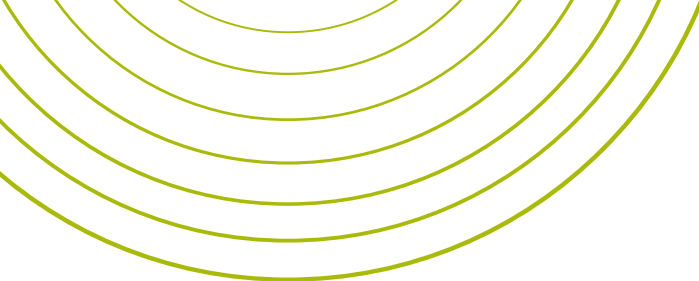
Shinto - poarta Torii

Sikhism - Khanda

- Participanții vor lucra în grupul mare pentru a realiza corespondența între numele religiei și principalul simbol al acesteia. În rezolvarea sarcinii, se pot folosi de cunoștințele anterioare sau pot face apel la internet. Grupul desemnează câte o persoană pentru fiecare religie pentru a prezenta câteva informații de bază despre aceasta.

După finalizarea prezentărilor, au loc discuții pe baza unor întrebări ca:

- Care sunt primele gânduri care vă vin în minte acum?
 - Ce corespondență a fost mai ușor de realizat? de ce?
 - Dacă ați avea ocazia să vizitați lăcașuri de cult ale unei anumite religii, ce ați alege?
- 

- 
- În ce mod cunoștințele despre diferite religii vă pot face mai flexibili în gândire?
 - Care este principalul câștig al acestei activități?

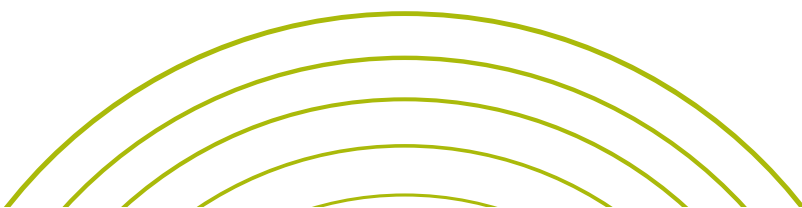
Durata: aproximativ o oră

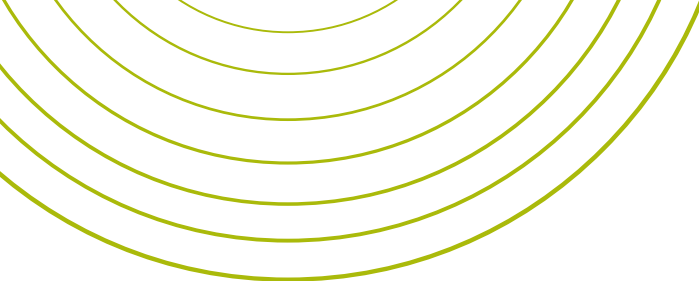
Evaluare interactivă: " Din păcate, din fericire "

- La finalul activității, va avea loc un tur de galerie, iar participanții vor completa formularea " Din păcate, din fericire " cu un aspect care nu a fost confortabil pentru ei și cu un aspect care a fost pe măsura așteptărilor lor.
- Accentul va fi pus pe împărtășire sinceră, deschisă care să surprindă atât aspectele pozitive, cât și cele negative ale experienței.

Durata: aproximativ 15 minute

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea IV

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Încredere

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

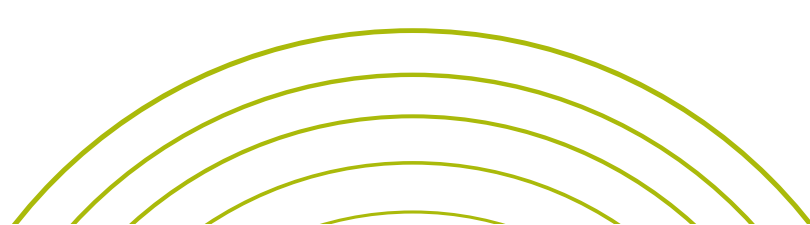
O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

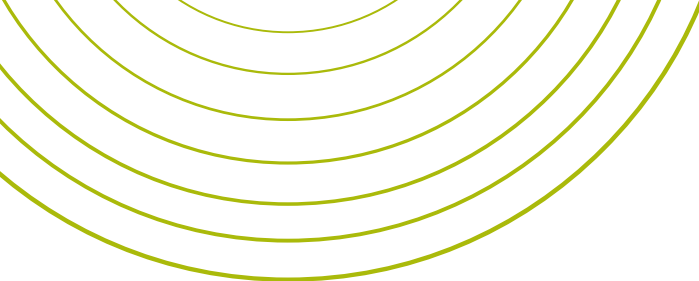
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi va fi despre încredere, despre rolul ei în viața noastră.





Se începe cu jocul energizant " Da sau Nu?"

Participanții formează un cerc. Coordonatorul le explică faptul că în următoarele minute, în loc să răspundă da vor ridica brațele deasupra capului, și în loc să răspundă nu, vor încrucișa brațele la piept, fără să mai rostească cuvintele da sau nu.

Urmează câteva întrebări de verificare:

1. va place ciocolata?
2. vă place să alergați?
3. $2 + 2$ fac 5?

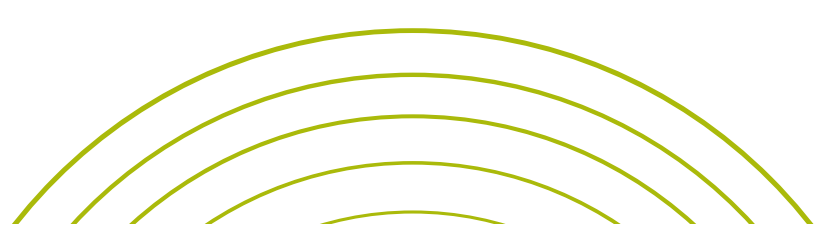
În continuare, este solicitat un voluntar dintre participanți care urmează să adreseze celorlalți întrebări închise, amuzante, la care aceștia vor răspunde prin posturile explicate mai sus în loc de da sau nu. Dacă mai mulți participanți din grup doresc să pună întrebări, sunt încurajați.

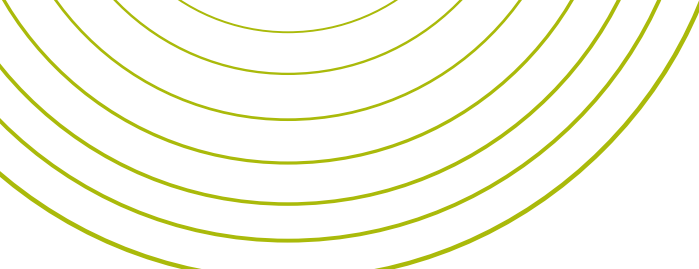
Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul " Impulsul numelui"

1. Participanții stau în cerc și primesc instructajul.
2. Obiectivul jocului este ca toți participanții să își spună numele unul după altul, cât mai repede, pornind de la persoana din stânga coordonatorului și până la coordonator. Acesta pornește cronometrul încă de la prima rundă și sugerează ca timpul total să nu depășească 5 secunde.
3. După ce participanții au avut șansa să repete de 2-3 ori în aceeași ordine, coordonatorul inversează direcția de rostire a numelor (de la persoana din dreapta sa) și cronometrează în continuare.
4. La final, impulsul numelui pornește atât din stânga cât și din dreapta coordonatorului. impulsurile se întâlnesc pe la mijlocul grupului și continuă în direcția inițială, până la coordonator.
5. Jocul se repetă până când timpul necesar pentru transmiterea impulsului numelui scade.
6. O finalitate a jocului este faptul că participanții reușesc să rețină astfel și numele celorlalți din grup.

Durata: aproximativ 20 minute





În cele ce urmează veți avea ocazia să exersați încrederea în sine și în grup.

„ Cazi cu încredere ”

1. Grupul formează un cerc. În mijloc stă un voluntar din grup sau coordonatorul. Persoana din mijloc închide ochii și își așază brațele în x, pe umeri. Grupul devine susținătorul persoanei din centru. Aceasta se lasă să cadă cu încredere, iar ceilalți o ajută cu atenție și blândețe să revină la poziția inițială. Pe tot parcursul exercițiului, persoana aflată în centru rămâne cu ochii închiși. Timpul petrecut în centrul cercului este hotărât de fiecare voluntar aflat în această postură. După ce voluntarul a părăsit centrul cercului, un altul îi ia locul.
2. Atenție! nu toți participanții sunt obligați să ajungă în centrul cercului, ci doar cei care doresc acest lucru.
3. La final, cei care doresc să reentre în cerc sunt liberi să o facă, iar grupul le acordă din nou sprijinul cuvenit.

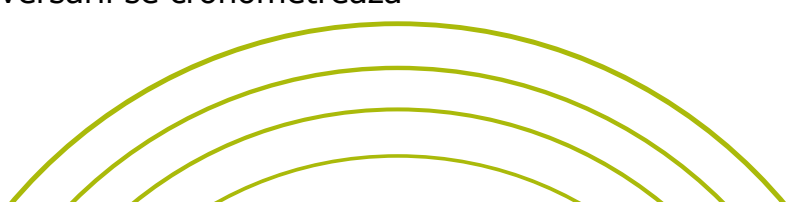
Discuții posibile:

- Ce rol v-a plăcut mai mult: să sprijiniți sau să fiți sprijinit?
- Ce rol a fost mai dificil pentru voi?
- Ce ați observat la cei din centru, care trebuiau sprijiniți?
- Dar la cei de pe marginea cercului, care trebuiau să sprijine?
- Cum vă simțiți corpul acum?
- În ce măsură ați simțit încredere în ceilalți?
- În ce măsură ați simțit încredere în voi înșivă?
- Care este avantajul în a avea încredere? puteți da câteva exemple?
- Cum vă puteți îmbunătăți încrederea în sine și în ceilalți?

Durata: aproximativ 40 de minute

În continuare participanții sunt provocați să participe la ” Traversarea râului de lavă ”

Materiale necesare: bucăți de carton de dimensiunea 40 * 40 cm, câte o bucată de carton pentru fiecare participant și una în plus.

- Împreună cu coordonatorul se stabilesc: o linie de start și una de final.
 - Participanții trebuie să își imagineze că între aceste 2 linii se află un râu de lavă pe care trebuie să îl traverseze folosind numai bucățile de carton pe care le au la dispoziție. Durata traversării se cronometrează
- 

- Grupul este invitat să formeze o linie, fiecare primind câte o bucată de carton. Ultima persoană din linie primește o bucată de carton în plus pe care o transmite din mână în mână până la prima persoană din linie care o așază pe râul de lavă. Astfel, întregul grup poate avansa, iar acțiunea se repetă de câte ori este nevoie, până la atingerea liniei de final.
- După ce grupul a reușit să traverseze astfel râul de lavă, coordonatorul dublează lățimea râului și provoacă grupul să realizeze traversarea în același interval de timp care a fost necesar primei traversări.
- Participanții vor putea comunica verbal pe tot parcursul desfășurării traversării cu excepția ultimei traversări care trebuie să se desfășoare în liniște deplină.
- După finalizarea traversărilor râului de lavă, au loc discuții pe baza unor întrebări ca:

1. Care sunt primele gânduri care vă vin în minte acum?
2. Care moment a fost cel mai amuzant? de ce?
3. Ce a fost mai dificil?
4. Dacă ați putea să reluați traversarea, ce ați face diferit?
5. Ce aspect v-a dat încredere că veți reuși să realizați traversarea?
6. Cum a ajutat încrederea în ceilalți și în voi înșivă realizarea traversării?
7. Care este principalul câștig al acestei activități?

Durata: aproximativ o oră

Desenează încrederea”

Participanții primesc creioanele și bucăți de hârtie pentru a schița un obiect sau o scenă pentru a reprezenta încrederea în sine și în ceilalți.

După finalizarea desenelor, acestea sunt expuse pe iarbă. Nu este nevoie să fie semnate. Toți participanții le pot vizualiza, apoi, dacă sunt doritori, desenele pot fi prezentate și descrise. Dacă dorește, poate participa la acest exercițiu și coordonatorul.

Durata: aproximativ 30 de minute

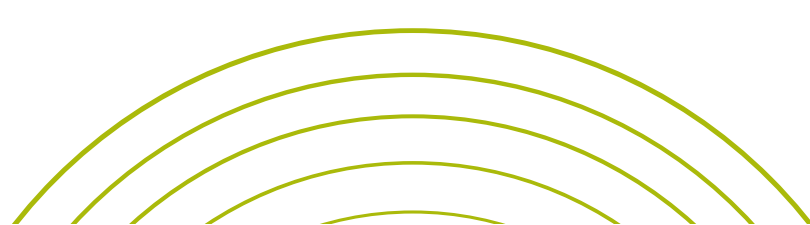
Evaluare interactivă: ”Iau cu mine, las aici”

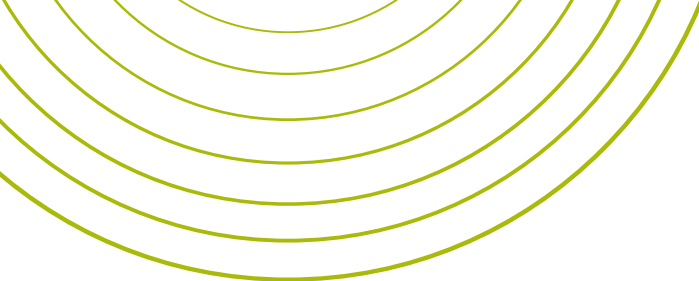
- La finalul activității, va avea loc un tur de galerie, iar participanții vor completa formularea ” Iau cu mine, las aici” cu un aspect interesant, plăcut, amuzant al activității, dar și cu un aspect care a nu fost pe placul sau pe măsura așteptărilor lor.

- 
- Accentul va fi pus pe împărtășire sinceră, deschisă care să surprindă atât aspectele pozitive, cât și cele negative ale experienței.

Durata: aproximativ 10 minute

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea V

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Generozitate

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

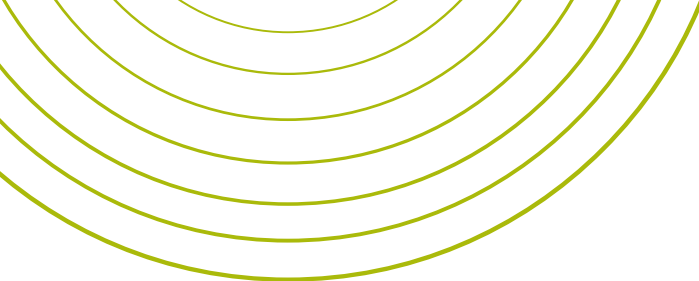
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Azi vom vorbi despre generozitate și vom avea ocazii să o arătăm celorlalți.





Se începe cu jocul "Numere și acțiuni"

Participanții formează 2 linii și se așază față în față, formând perechi.

- Etapa 1. Perechile exersează mișcarea corespunzătoare numărului 1 (bat din palme)
- Etapa 2. Perechile exersează mișcările corespunzătoare numerelor 1 și 2 (sărituri sincronizate)
- Etapa 3. Perechile exersează mișcările corespunzătoare numerelor 1, 2 și 3 (Întoarcere 360°)
- Etapa 4. Perechile exersează mișcările corespunzătoare numerelor 1, 2, 3 și 4 (Genuflexiune). Ritmul de lucru devine din ce în ce mai rapid.

Ca provocare în plus, dacă perechile lucrează greșit sau foarte încet coordonatorul le poate cere să efectueze genuflexiuni în plus.

Durata: aproximativ 10 minute

om continua cu jocul " 2 adevăruri și o minciună"

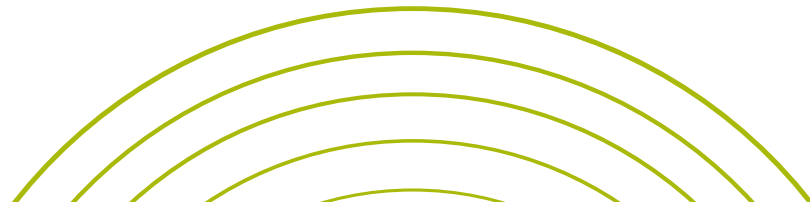
1. Participanții au un minut la dispoziție pentru a formula în gând 2 adevăruri despre propria persoană, dar și o minciună relativ plauzibilă.
2. Apoi, toți se așază în cerc.
3. Coordonatorul le explică faptul că în următoarele minute, vor putea, pe rând, să prezinte cele 2 adevăruri și o minciună, iar restul participanților vor încerca să depisteze minciuna.
4. Cu această ocazie, participanții își vor spune numele.

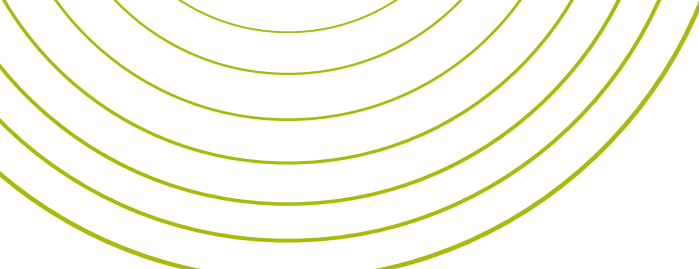
Durata: aproximativ 10 minute

„ Biscuitul"

Grupul se așază confortabil pe iarbă, formând un semicerc.

Coordonatorul le prezintă următoarea situație: " Suntem la finalul unei zile solicitante.





Activitățile de peste zi nu ne-au permis să luăm pauze pentru a ne hrăni. Am reușit să bem apă, dar unii din noi nu au băut suficient. Așteptăm cu nerăbdare să luăm cina și să ne odihnim. Ne așezam la masă și... avem o mare surpriză. Pentru tot grupul nostru, cina constă în acest biscuit. Într-adevăr, avem la dispoziție un singur biscuit. Cumva, acesta trebuie să ajungă pentru toți. În următoarele 5 minute puteți discuta pentru a stabili cum veți folosi biscuitul.”

- După expirarea timpului de gândire, strategia stabilită este aplicată.

Atenție!

Este interesant de urmărit dacă grupul include și coordonatorul în strategia stabilită.

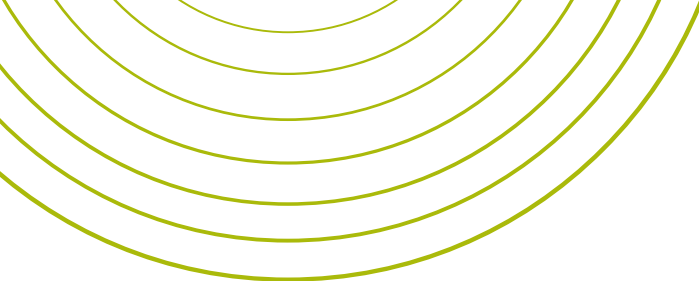
- După consumarea biscuitului, coordonatorul anunță grupul: ”Apreciez sincer efortul vostru de a lucra împreună. Ați dovedit multe calități. tocmai de aceea, am o recompensă pentru voi: un nou biscuit. În baza experienței de mai devreme, vă invit să vă bucurați de el împreună”
- Se acordă suficient timp grupului pentru a stabili strategia (poate fi aceeași sau nu).
- După ce al doilea biscuit a fost consumat, are loc o discuție ce poate fi ghidată de întrebările:
 1. Ce reacție ați avut la aflarea veștii că veți împărți un singur biscuit?
 2. Cum a decurs procesul de găsire a unei soluții?
 3. Ce ați observat la membrii grupului în acest moment?
 4. Cum v-ați simțit când ați aplicat soluția?
 5. Cât de mulțumiți sunteți de prima împărțire?
 6. Cum a primit grupul cel de-al doilea biscuit?
 7. Care este scopul exercițiului desfășurat?
 8. V-ați aflat în situații asemănătoare până acum? Povestiți-le în câteva cuvinte.
 9. Pornind de la experiența de azi, ce veți face diferit de acum înainte?

Durata: aproximativ 40 de minute

În continuare, participanții sunt invitați să participe la ”Mergem împreună”

Materiale necesare: carduri cu dezavantaje: 2x nevăzător, 2x nu poți folosi o mână, 2x nu poți folosi un picior, 2x nu poți folosi o mână și un picior, 2x ești accidentat și trebuie să fii cărat în spate, 2 x nu poți auzi deloc, 2x nu poți vorbi, etc.



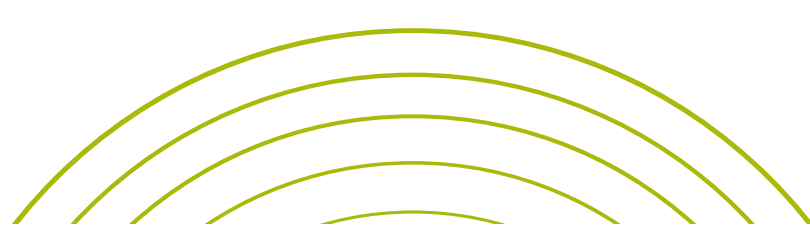
- 
- Împreună cu coordonatorul se stabilesc: o linie de start și una de final.
 - Participanții vor extrage câte un card cu dezavantaje, apoi îl vor prezenta celorlalți membri ai grupului. Vor avea la dispoziție 15 minute pentru a stabili și exersa pe o distanță scurtă modul în care se vor deplasa, ținând cont de conținutul cardurilor.
 - Pentru ca mersul împreună să fie considerat reușit, condiția sunt următoarele:
 1. Grupul să se deplaseze în mod compact, fără să lase participanți în urmă.
 2. Dezavantajele de pe cardurile primite să fie corect ilustrate
 - După etapa de organizare, se efectuează o primă deplasare. Dacă grupul consideră și simte nevoia, deplasarea se poate relua în ritm mai rapid.
 - După finalizarea mersului împreună cu dezavantaje, au loc discuții pe baza unor întrebări ca:
 1. Cum a fost pentru voi să aveți un dezavantaj?
 2. Cunoașteți persoane, în viața reală, care trăiesc cu aceste dezavantaje?
 3. Ce a fost mai dificil pe parcursul exercițiului?
 4. Ce ați observat la ceilalți din grup?
 5. Cât de mult ați contribuit la reușita exercițiului?
 6. În ce măsură ajută generozitatea în situații ca acestea?
 7. Ce ați putea face diferit de acum încolo?

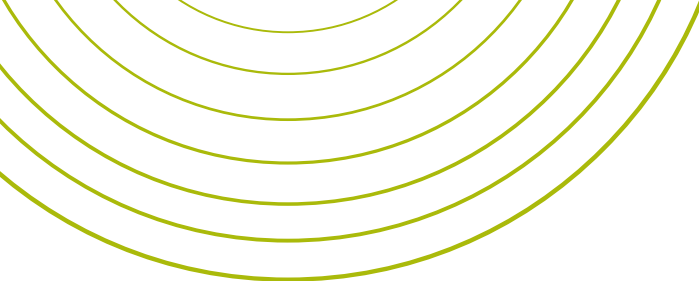
Durata: aproximativ 40 de minute

” Modelează generozitatea”

1. Participanții primesc pastă de modelat pentru a crea un obiect sau o compoziție care să redea cel mai bine ideea de generozitate.
2. După finalizarea obiectelor, acestea sunt expuse pe iarbă. Toți participanții le pot vizualiza, apoi, obiectele pot fi prezentate și descrise.
3. Dacă dorește, poate participa la acest exercițiu și coordonatorul.

Durata: aproximativ 40 de minute



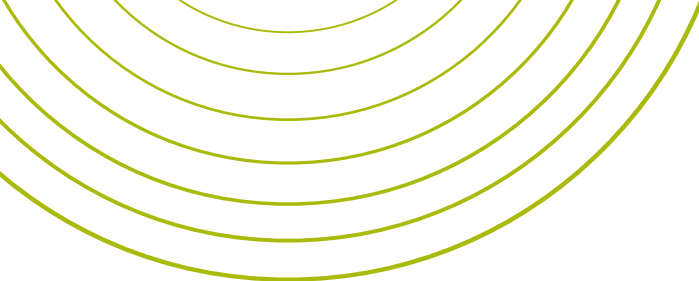


Evaluare interactivă: " Azi am realizat... "

- La finalul activității, va avea loc un tur de galerie, iar participanții vor completa formularea " Azi am realizat..." cu un aspect interesant, plăcut, amuzant al activității, dar și personal, un plan de viitor, conștientizarea unei resurse sau a unui aspect de îmbunătățit în propriul comportament.
- Accentul va fi pus pe împărtășire sinceră, deschisă care să surprindă atât aspecte pozitive existente, cât și cele ce pot fi optimizate.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea VI

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Controlul stresului

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

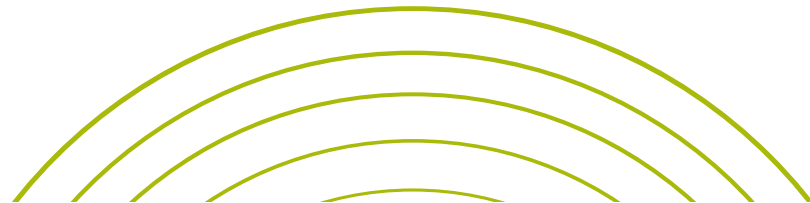
O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

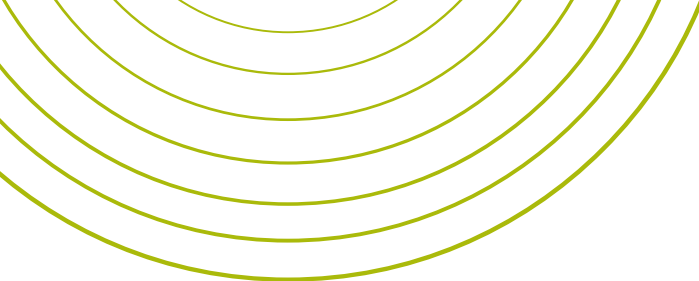
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Activitățile de astăzi se vor referi la modalitățile prin care putem controla stresul.





Se începe cu jocul " Cei care...- Schimbați-vă locurile"

Materiale necesare: câte un obiect pentru fiecare participant: rucsac, șapcă, o bucată de lemn sau o piatră.

- Obiectele se așază pe iarbă sau pe pământ, la picioarele participantului.
- Fiecare participant stă lângă obiectul care îi marchează locul. Coordonatorul jocului este singurul care nu are obiect. Acesta începe jocul cu o formulare de genul: " Cei care au călătorit în alte țări schimbați-vă locurile". participanții pentru care acest lucru este adevărat trebuie să-și părăsească locurile și să găsească altele unde să se așeze. Condiția este ca ei să nu ocupe chiar locul din dreapta sau din stânga lor, ci unul aflat mai departe. Persoana care rămâne fără loc după această primă rundă devine coordonator și propune următorul criteriu după care toți ceilalți își vor schimba locurile.

De exemplu:

Cei care iubesc fotbalul, schimbați-vă locurile!

Cei care aveți un animal de companie, schimbați-vă locurile!

Cei care mănâncă multe dulciuri, schimbați-vă locurile!

Cei care poartă pantaloni albaștri, schimbați-vă locurile!

Cei care vorbesc foarte mult, schimbați-vă locurile!

Cei care își pierd repede calmul, schimbați-vă locurile!

Cei care adoră cumpărăturile, schimbați-vă locurile!

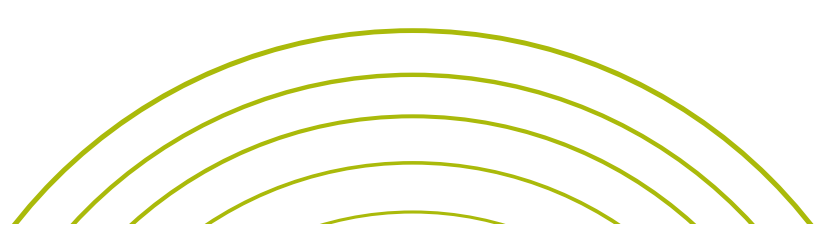
Cei care amână de multe ori până încep lucrul, schimbați-vă locurile!

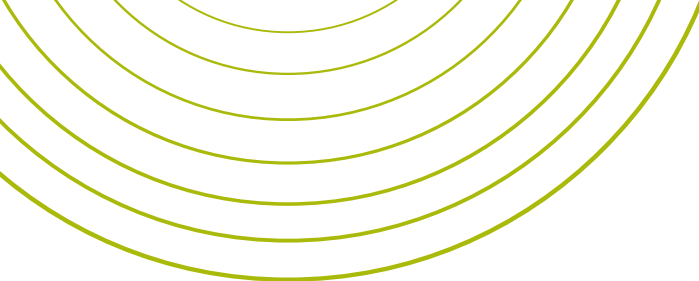
Cei care uită cu ușurință, schimbați-vă locurile!

Durata: aproximativ 10 minute

Vom continua cu jocul "Mia Nevăstuica -se tot plimbă, se tot plimbă"

Material necesar: o jucărie, mică, moale care să încapă într-o palmă.

- Coordonatorul prezintă jucăria, care se numește Mia nevăstuica.
 - Participanții, ținând mâinile la spate, formează un cerc strâns, astfel încât umerii lor aproape să se atingă. Legănându-se ușor lateral, participanții repetă cântecelul: "Mia nevăstuica- se tot plimbă, se tot plimbă", în timp ce își pasează discret jucăria de la unul la altul.
- 

- 
- În centrul cercului se află un voluntar care ține ochii închiși până când grupul spune de 3 ori cântecelul. Apoi voluntarul deschide ochii și are 3 încercări să ghicească la ce participant a ajuns jucăria între timp. Toți cei din cerc continuă să se legene și să cânte. Persoana care are jucăria vine apoi în centru și jocul se reia.

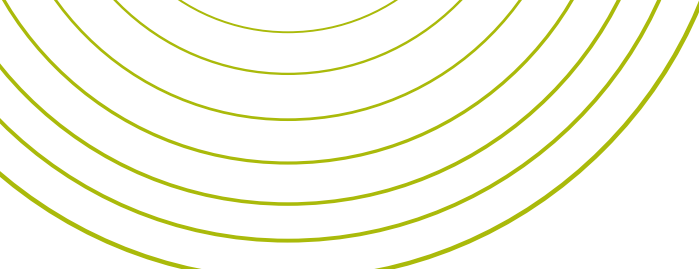
Durata: aproximativ 15 minute

Discuții posibile:

- Ce a fost mai stresant: să fiți în centrul cercului sau pe margine?
- Ce strategie ați folosit pentru a avea succes?

„ Puzzle pe nevăzute”.

- Grupul se așază confortabil pe iarbă, formând un semicerc.
 - Coordonatorul le prezintă următoarea situație: "Aseară la cină, unii dintre voi au consumat alimente care le-au provocat orbirea.
 - Pe parcursul acestui exercițiu, o parte din voi veți fi nevăzători. Veți avea de rezolvat un puzzle pe care nu îl veți putea vedea, dar veți fi ajutați de un coleg, care vă va explica cum să procedați.
 - Puteți pune întrebări colegului atunci când nu înțelegeți explicațiile date."
 - În continuare, grupul se împarte în perechi. Un membru al perechii este legat la ochi, iar celălalt primește o folie în care se află coperta unei reviste sau cărți vechi decupată în 9 sau 12 piese de puzzle.
 - Perechea își poate găsi un loc liniștit și plat pe iarbă sau pe pământ unde să lucreze.
 - Durata acestei prime etape: 15 minute
 - După ce echipele au îndeplinit sarcina, rolurile se schimbă: cei care au fost legați la ochi vor putea vedea și oferi explicații, cei care au dat explicații până acum devin nevăzători.
 - La final au loc discuții, bazată pe întrebări ca:
 1. Ce reacții ați avut la aflarea veștii că veți deveni "nevăzători"?
 2. Ce reacții ați avut la aflarea veștii că veți îndruma un coleg nevăzător?
 3. cum a decurs rezolvarea sarcinii pentru nevăzători?
 4. dar pentru cei care îndrumau?
 5. cum a fost să lucrați având o limită de timp?
 6. ce ați aflat despre voi cu această ocazie?
 7. cât de rezistenți la stres considerați că sunteți?
- 

- 
8. Ce modalități de control al stresului ați practicat până acum?
Povestiți-le în câteva cuvinte.
 9. Cum considerați că puteți controla nivelul de stres în perioada următoare?

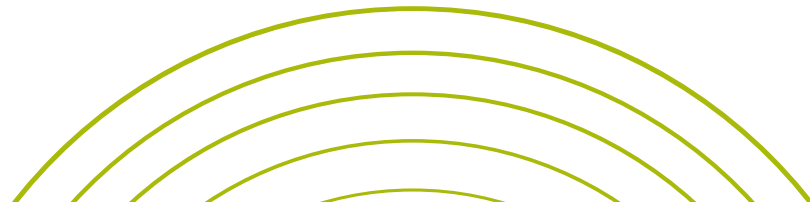
Durata: aproximativ 50 de minute

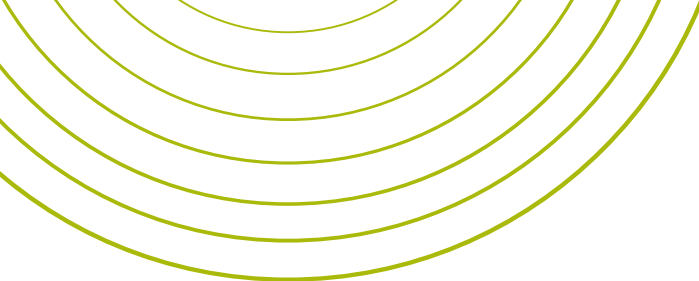
Participanții vor participa în continuare la exercițiul " Avionul"

Materiale necesare: carduri cu următoarele meserii: bocitoare profesionistă, stivuitor de stivuitoare, pilot de avion fără motor, consultant în comportamentul pisicilor, pinguinologist, moș Crăciun în mall, specialist în răpirea mireselor, expert în șorici, președinte de fan club, vânător de șobolani, aranjor de popice, taximetrist de bagaje goale, frizer pentru părul din nas, tăietori de copaci uscați, avocat de divorțuri, mulgător de vaci nebune, bucătar vegetarian de ciuperci, etc.

1. Participanții vor extrage câte un card cu o meserie, apoi coordonatorul le va prezenta următoarea situație: " Călătoriți deasupra oceanului cu un avion și sunteți brusc anunțați de către pilot că un motor s-a oprit. avionul își poate continua zborul cu singurul motor rămas cu condiția ca în el să mai rămână doar 3 pasageri. Ceilalți pasageri vor trebui să părăsească avionul cu ajutorul singurei parașute disponibile".
2. Pentru că grupul să poată hotărî care sunt cei 3 pasageri ce vor rămâne în avion, fiecare participant are ocazia să se prezinte și să justifice în ce mod meseria sa îl face util la bord.
3. Prezentările nu pot depăși mai mult de 3 minute fiecare.
4. După finalizarea prezentărilor, grupul votează pe rând fiecare participant.
5. Primii 3, cei care obțin numărul cel mai mare de voturi se prind de mâini și aleargă, iar ceilalți rămân împreună, așezați iarbă.

Coordonatorul anunță că motorul avionului nu a fost atât de grav avariat și toți călătorii, indiferent de meseriile lor, și-au continuat zborul în siguranță, ajungând teferi la destinație.

- Cum a fost pentru voi să aveți o meserie anume?
 - Cum a fost să vă prezentați meseria/ motivul pentru care meritați să fiți salvați în fața celorlalți?
- 

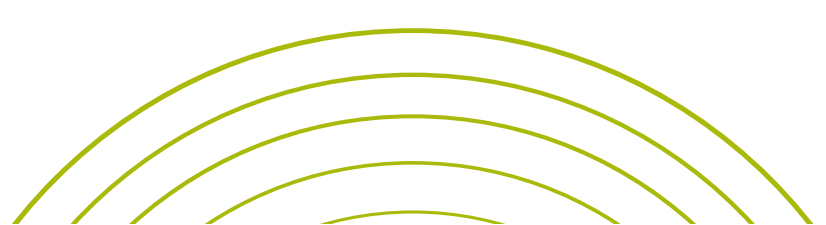
- 
- Cunoașteți persoane, în viața reală, care au vreuna din aceste meserii?
 - Cum a fost să lucrați sub presiunea timpului?
 - Pe ce s-au bazat deciziile voastre la momentul voturilor?
 - Cât de mulțumiți sunteți de numărul de voturi obținute?
 - Cum vă descurcați în viața reală atunci când sunteți presăți de timp?
 - Cum vă poate ajuta acest exercițiu pe viitor?

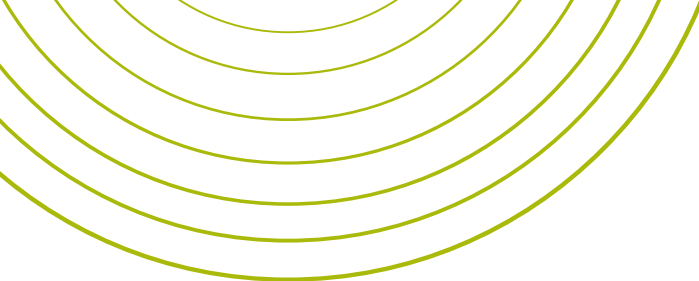
Durata: 60 minute

Evaluare interactivă: " Stresul poate fi ..."

1. La finalul activității, va avea loc un tur de galerie, iar participanții vor completa formularea " Stresul poate fi..." cu un aspect pozitiv sau negativ al acestui fenomen, cu o intenție pentru viitor, un plan, un obiectiv personal.
2. Accentul va fi pus pe împărtășire sinceră, deschisă care să surprindă atât aspecte pozitive, cât și cele ce pot fi optimizate.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea VII

Ariile de dezvoltare

Emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Spiritul de observație

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

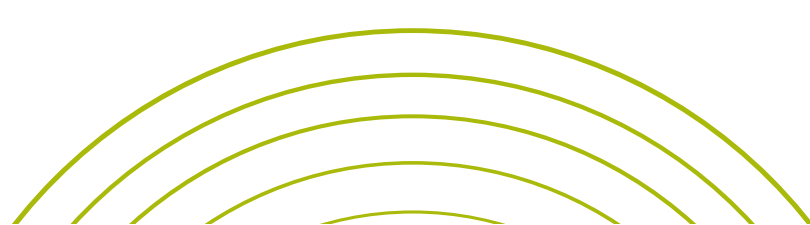
O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

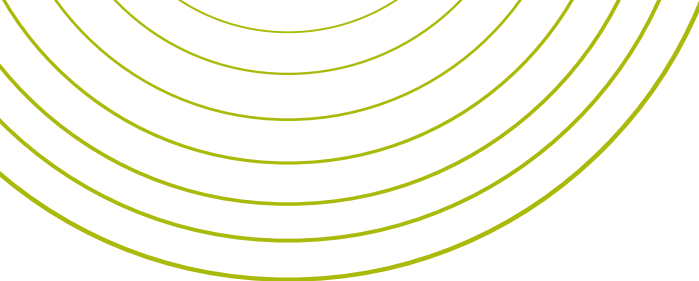
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Activitățile de astăzi sunt despre spiritul de observație și alte resurse ale personalității.





Se începe cu jocul "Animale cu ritm"

1. Participanții se așază în cerc, inclusiv coordonatorul. Fiecare participant își alege un animal pe care îl va reprezenta pe parcursul jocului prin cuvânt și printr-o mișcare sugestivă a corpului. De exemplu iepure+ degetele arătătoare la tâmpile pentru a simboliza urechile, șarpe+ mișcare unduită a mâinii pentru a simboliza deplasarea animalului, etc. După prezentarea tuturor animalelor alese de participanți începe jocul propriu-zis.
2. Toți cei prezenți își bat o dată mâinile pe genunchi, apoi bat o dată din palme. Bătăile se repetă, formând un ritm. Pe acest ritm începe parada animalelor astfel: primul participant spune numele animalului său și face gestul sugestiv, apoi numește un alt animal și realizează gestul prezentat de coleg. Colegul al cărui animal a fost numit și arătat continuă cu prezentarea sa și a următorului coleg. Nu este obligatoriu să fie prezentat colegul de alături ci oricare coleg a cărui prezentare a fost reținută. Ritmul se menține și poate deveni mai rapid pe parcurs.
3. Jocul poate fi desfășurat cu sau fără eliminarea participanților care greșesc sau întârzie cu răspunsul.

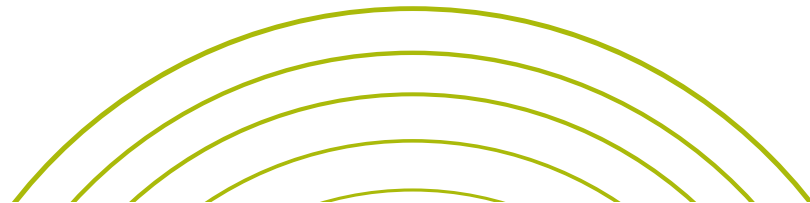
Durata: aproximativ 10 minute

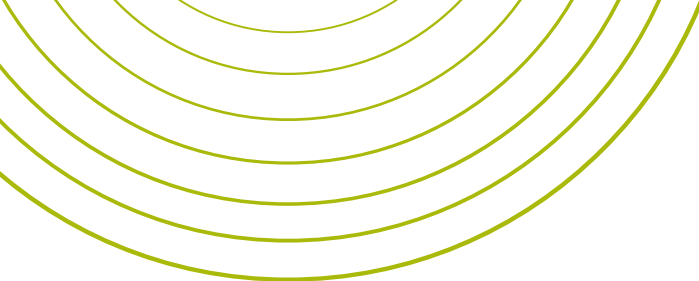
Vom continua cu jocul " Bățul de heliu"

Material necesar: 2 bețe de cort, 2 mănunchiuri de chei.

1. Coordonatorul prezintă jocul astfel: participanții vor forma 2 echipe, prin numărare. Fiecare echipă va primi un băț de cort, numit în continuare băț de heliu și un mănunchi de chei. Membrii aceleiași echipe se vor așeza de o parte și de alta a bățului de heliu, formând 2 linii. Jucătorii, așezați în picioare, sprijină toți bățul de o parte și de alta, cu ambele degete arătătoare. Scopul jocului este să coboare împreună bățul de heliu până ce acesta atinge solul. Pe tot parcursul coborârii, ambele degete arătătoare ale fiecărui participant trebuie să atingă bățul, iar mânuirea bățului cu toată palma sau cu mai multe degete este interzisă.
2. După ce echipele reușesc să îndeplinească sarcina, se poate încerca o competiție între echipe.
3. În etapa următoare, jocul se complică cu atașarea unui mănunchi de chei la unul din capetele bățului. Sarcina echipelor va fi să echilibreze bățul și să îl coboare în același timp. Și aceasta variantă se poate desfășura sub formă de competiție între echipe.

Durata: aproximativ 15 minute





Etapă 2. Participanții care consideră că una dintre valorile extrase nu îl reprezintă deloc, o pot schimba pe acesta cu una dintre cele rămase în centru.

La finalul schimburilor, toți participanții vor avea fiecare câte 3 valori.

- Ce ați observat în urma schimbului făcut? Ați extras o valoare potrivită pentru voi sau nu?
- În ce mod seamănă acest schimb cu situațiile din viața voastră?

Etapă 3: Schimbul de valori

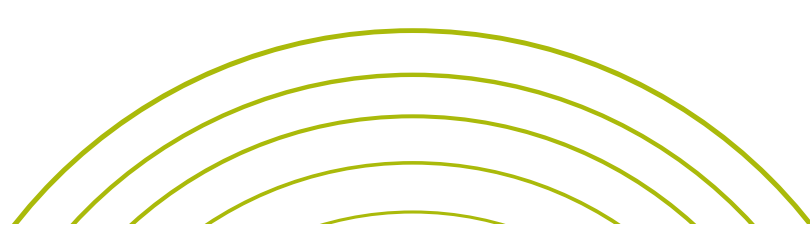
Coordonatorul prezintă regulile: Aveți un set de valori pe care unii dintre voi l-au completat folosind biletele din centru, alții au setul inițial. Începând de acum, schimburile de valori între voi sunt posibile. Iată regulile după care veți putea face schimbul:

1. Un participant prezintă valoarea pe care dorește să o schimbe celorlalți. Șansele ca valoarea să fie schimbată cresc dacă prezentarea este cât mai convingătoare, mai reușită, dar și adevărată.
2. Participanții care doresc să preia valoarea respectivă, prezintă pe rând una dintre valorile lor și le oferă la schimb.
3. Participantul care a început schimbul poate alege dintre valorile oferite la bursă.
4. Dacă valoarea oferită inițial nu își găsește în grup nici un schimb, aceasta va rămâne în așteptare.
5. Schimburile continuă până când toți participanții au setul de valori care li se potrivește cel mai bine din oferta existentă.

Discuții posibile, la final?

- Cum este setul vostru de valori acum, comparativ cu cel extras inițial?
- Ce calități ați avut ocazia să exersați cu această ocazie?
- Care a fost scopul exercițiului?

Durata: aproximativ o oră



Discuții posibile:

- Ce ați observat pe parcursul jocului?
- Ce ați făcut pentru a îmbunătăți rezultatul?

„ Perechi de succes”

1. Grupul se așază confortabil pe iarbă, formând un semicerc.
2. Coordonatorul le prezintă sarcina: ” La centrul de informare turistică din orașul nostru cineva a uitat fereastra deschisă peste noapte. vântul a băutut cu putere și a dărâmat panoul care conținea imagini cu atracțiile din zonă și etichete cu numele acestora.
3. Angajatul de la centrul de informare turistică vă cere ajutorul pentru a realiza corect perechile imagini etichete cu nume. pot părea multe dar locuim într-o zonă cu potențial turistic ridicat iar turiștii își doresc să viziteze numeroase obiective iar noi dorim să le oferim informații corecte.
4. Participanții sunt îndrumați apoi să caute imaginile și etichetele cu nume în zona din apropiere, prin iarbă sau prin copaci și să aducă cu ei tot ce găsesc.
5. După ce căutarea a luat sfârșit se verifică dacă toate cele 30 de imagini și 30 de etichete cu nume au fost descoperite.
6. Grupul începe realizarea perechilor de succes sub forma unui tablou mare așezat pe pământ sau pe iarbă. Corectitudinii alcătuirii perechilor va fi verificată la final.

Discuții posibile:

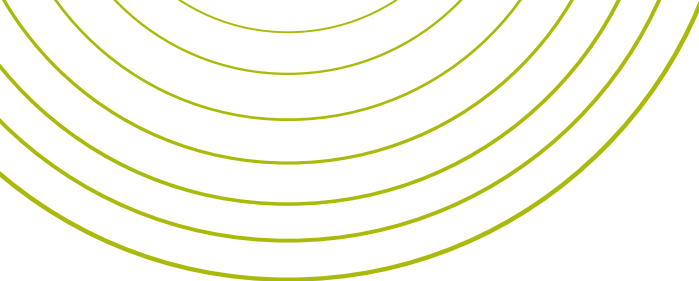
- Ce calități v-au ajutat să găsiți materialele și să realizați perechile de succes?
- Vi s-a spus până acum că aveți spirit de observație?
- În ce situații spiritul de observație v-a fost de un real folos?
- În ce locuri prezentate de centrul de informare turistică ați dori să ajungeți?

Durata: aproximativ 50 de minute

Participanții vor desfășura în continuare la exercițiul ” Ce s-a schimbat?”

Coordonatorul explică grupului următoarele: ” Ca orice altă aptitudine a noastră, spiritul de observație poate fi îmbunătățit prin exersare. Am stabilit până acum că spiritul de observație este aptitudinea de a sesiza cu rapiditate și precizie aspecte mai ascunse, dar importante pentru scopurile stabilite. Această atitudine ajută la reținerea detaliilor. În continuare veți avea ocazia să vă exersați spiritul de observație. Pe rând, vă veți îndepărta cu 10 pași de grup și veți fi legat la ochi. Când vă veți întoarce în grup va trebui să identificați cel puțin un aspect care s-a schimbat de când ați plecat.





Schimbări posibile: dezlegarea șiretului, schimbarea poziției membrilor grupului, schimbarea tricourilor sau a șepcilor între membrii grupului, schimbarea modului în care le este aranjat părul, etc.

Toți participanții care doresc pot face acest exercițiu, cei doritori îl pot chiar repeta.

Pentru a face jocul mai accesibil, depistarea unei singure schimbări reprezintă succesul jucătorului și certificarea că acesta are spirit de observație.

Ca variantă, identificarea schimbărilor poate fi cronometrată fiecare participant va avea la dispoziție un minut pentru a depista ce s-a schimbat.

Discuții posibile la finalizarea jocului?

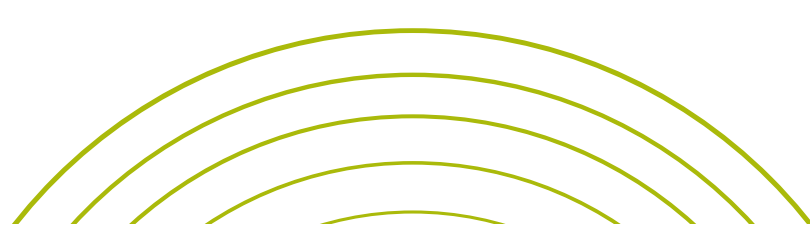
- Cum a fost pentru voi să identificați ce s-a schimbat în grup?
- Ce strategii de lucru au fost utile?
- Cunoașteți persoane, în viața reală, care au spirit de observație?
- Cum a fost să lucrați sub presiunea timpului?
- Cât de mulțumiți sunteți de cum ați lucrat?
- Cum vă poate ajuta acest exercițiu pe viitor?

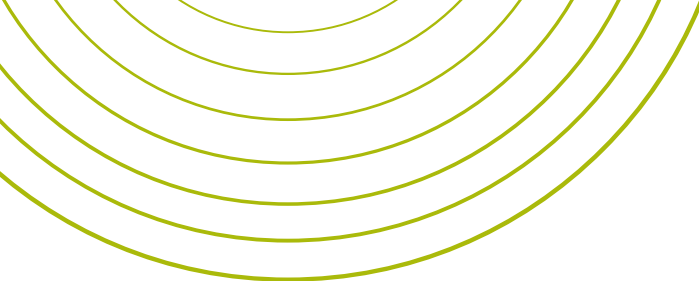
Durata: 60 minute

Evaluare interactivă: " Am observat la tine că..."

- La finalul activității, va avea loc un tur de galerie, iar participanții vor completa formularea " Am observat la tine că" referindu-se la colegul din dreapta lor.
- Accentul va fi pus pe comunicare sinceră, deschisă care să surprindă atât aspecte pozitive, cât și cele ce pot fi optimizate în comportamentul și modul de a fi al participanților.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea VIII

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Atenție și coordonare

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

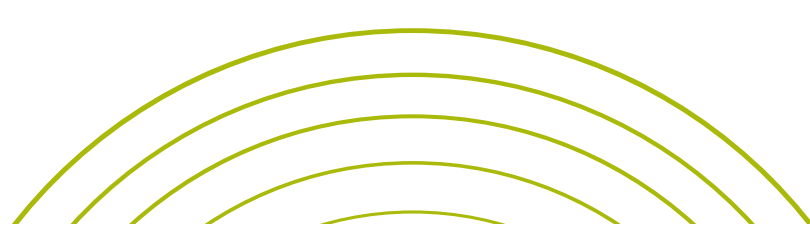
O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

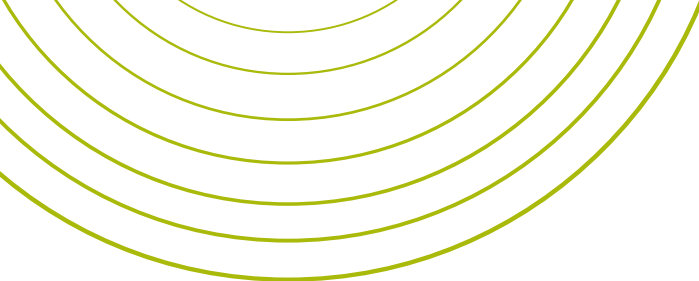
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Activitățile de astăzi vor solicita mai mult calitățile atenției precum și o bună coordonare.





Se începe cu jocul " Mingea călătoare".

Materiale necesare: 2 PET-uri de plastic, de 0,5 L, 2 mingi mici, 2 pahare de carton, câte o cariocă pentru fiecare participant.

1. Coordonatorul explică celor prezenți că mingea va trebui să călătorească de pe dopul PET-ului din plastic până în paharul de carton aflat la 3 m distanță cu ajutorul cariocilor mânuite de fiecare participant. Mingea poate fi atinsă numai cu vârful capacului de la carioca.
2. Dacă mingea cade înainte ca participanții să ajungă cu ea la paharul de plastic, jocul se reia. cei prezenți sunt împărțiți în 2 echipe, care vor lucra separat pentru a se evita aglomeratia.
3. După ce ambele echipe au reușit să transporte mingea călătoare de la sticlă la pahar, jocul se poate organiza sub formă de întrecere pe echipe.

Durată: aproximativ 15 minute

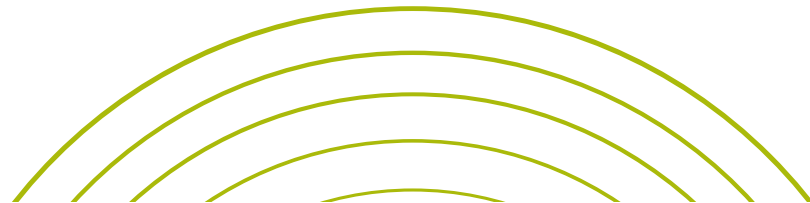
Vom continua cu jocul "Nu lăsa sticla să cadă".

Material necesar: 2 PET-uri de apă, de 0,5 L, pe jumătate pline.

Jocul se desfășoară în cerc și are următoarele etape:

1. Cercul este strâns, participanții aruncă o sticlă de la unul la altul și au voie să vorbească.
 2. Cercul devine mai larg, participanții aruncă o sticlă de la unul la altul și nu au voie să vorbească.
 3. Participanții aruncă 2 sticle de la unul la altul, au voie să vorbească, iar cercul rămâne la fel.
 4. Cercul devine și mai larg, cele 2 sticle rămân în joc, participanții nu pot vorbi unii cu ceilalți.
- Scopul jocului este ca mingea să nu fie lăsată să cadă, ci să fie prinsă la timp. se poate stabili un sunet (de exemplu sirena de poliție) pentru momentele în care sticla atinge pământul. Aceasta trebuie recuperată cât mai repede.
 - Jocul se poate desfășura și sub formă de competiție cei care nu reușesc să prindă sticla fiind eliminați ultimii 2 participanți care rămân în joc sunt câștigători.

Durata: aproximativ 15 minute



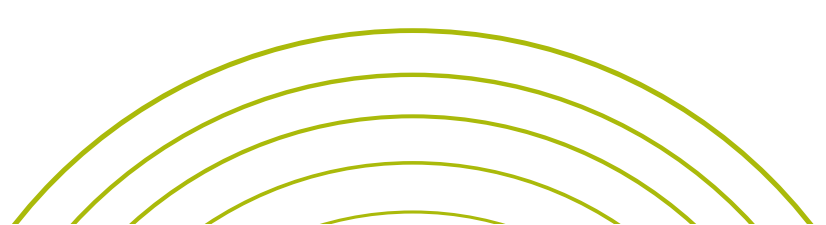
Discuții posibile:

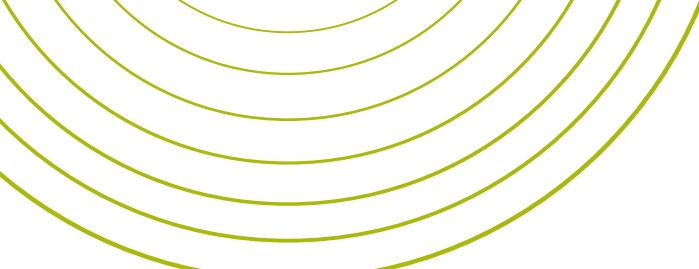
- Ce aspecte ați exersat pe parcursul jocului?
- Ce ați făcut pentru a vă îmbunătăți rezultatele?

„Știri false”

1. Grupul se așază confortabil pe iarbă, formând un semicerc.
2. Coordonatorul le prezintă sarcina: "Ziarul Universității din localitatea voastră se lansează săptămâna viitoare.
3. Redactorii voluntari au făcut anunțuri în tot orașul pentru a solicita articole de la persoanele pasionate de jurnalism. Nu au fost stabilite anumite teme în care articolele să se încadreze, de aceea, pe mail-ul ziarului au fost trimise sute de articole dintre care unele au stârnit curiozitatea și atenția redactorilor. Mai precis, redactorii nu sunt siguri că toate acestea sunt adevărate și au nevoie de părerea voastră avizată.
4. Va trebui să stabiliți care dintre știrile următoare sunt adevărate (merită să fie publicate) și care sunt false (publicarea lor ar discredita din start ziarul universității).
5. Mai întâi grupului îi sunt prezentate potențiale semne ale unui fake news, sub forma unei fișe:
 - Titluri care promit senzaționalul
 - Marcarea insistentă cu majuscule a unor cuvinte sau grupuri de cuvinte pe parcursul articolelor
 - Erori repetate de ortografie
 - Erori de traducere
 - Semne de punctuație care induc dramatism (!!!, ???)
 - Formulări evazive ("s-a aflat că", "s-a declarat într-o conferință recentă", "asta a spus un jurnalist")
 - Conduc adesea spre presupuneri și lansarea de zvonuri sau conspirații
 - Reputația autorului nu poate fi verificată, autorul știrii nu poate fi contactat.

Grupul primește apoi o listă de titluri pentru a le identifica, prin discuții, pe cele false:

1. Starea de sănătate a președintelui României este din ce în ce mai șubredă!!!
 2. Nu am fost fundamentalisti în ce privește țintirea inflației-BNR.
 3. Viața pe Lună va fi posibilă din 2023???
- 

- 
4. Senzațional! Prețul la pompă a ajuns sub prețul la care începuseră scumpirile carburanților.
 5. Șoc! O călătoare a fost jefuită în timp ce călătorea cu un tren de mare viteză în Franța.
 6. Cultura de porumb din România este compromisă aproape total din cauza secetei.
 7. Incendiile forestiere fac ravagii în Cehia și în alte țări din centrul Europei.
 8. Mark Twain se zbătea să trăiască în sărăcie, la Londra.
 9. Marele campion Phelps l-a felicitat personal pe înotătorul român David Popovici
 10. O fabrică din Germania extrăgea glicerina din cadavrele celor căzuți în război. Procesul tehnologic descris în amănunt.

Pentru a-și organiza argumentele, participanții pot verifica știrile pe internet.

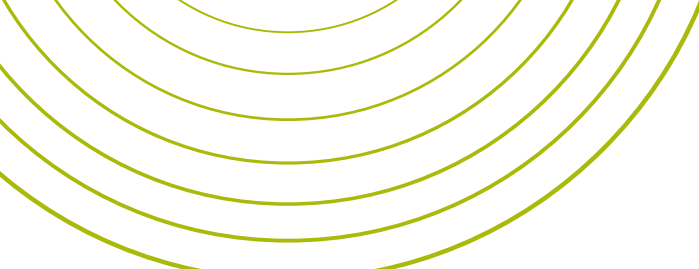
Exercițiul se încheie cu discutarea celor stabilite în grup de către coordonator.

Durata: aproximativ 50 de minute

Participanții vor desfășura în continuare exercițiul "Transport fără cuvinte"

Materiale necesare: 4 găleți de 5 L, câte un pahar de 30 ml pentru fiecare participant.

- Coordonatorul explică grupului următoarele: "Atenția și coordonarea sunt necesare în tot ceea ce facem. Acestea pot fi poate fi îmbunătățite prin exersare și motivare. Pentru a ne asigura succesul, este bine să dispunem de atenție stabilă, concentrată și distributivă, să ne coordonăm acțiunile pentru a ne atinge obiectivele. În continuare, veți avea ocazia să dovediti atenție coordonare și alte calități. Vă veți împărți în 2 echipe.
 - Fiecare echipă are la dispoziție 2 găleți a câte 5 L dintre care una este pe jumătate plină și câte un pahar de 30 ml pentru fiecare participant. Sarcina fiecărei echipe este să transporte apa din găleata plină în găleata goală în cel mai scurt timp posibil, fără a vorbi, folosind toate paharele pe care le are la dispoziție.
- 

- 
- Aveți 10 minute pentru a vă stabili strategia de lucru. Din momentul în care veți începe să mânuiți paharele nu veți mai putea comunica între voi prin cuvinte.
 - După ce echipele au aplicat strategia stabilită și au transportat apă de la o găleată la alta se poate organiza și o competiție între echipe

Discuții posibile la finalizarea jocului:

1. Cum a fost pentru voi să fiți implicat în această sarcină?
2. Ce strategii de lucru s-au dovedit a fi utile?
3. Ce calități are atenția voastră?
4. Cât de mulțumiți sunteți de capacitatea de a vă coordona mișcările?
5. Cum a fost să lucrați în echipă?
6. Cât de mulțumiți sunteți de cum ați lucrat?
7. Cum vă poate ajuta acest exercițiu pe viitor?

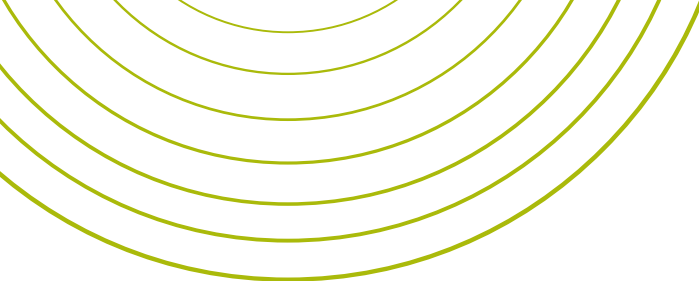
Durata: 60 minute

Evaluare interactivă: " Te felicit pentru..."

1. La finalul activității, va avea loc un tur de galerie, iar participanții vor completa formularea " Te felicit pentru..." referindu-se la colegul din dreapta lor.
2. Accentul va fi pus pe comunicare sinceră, deschisă care să surprindă aspecte pozitive sau care pot fi optimizate în comportamentul și modul de a fi al participanților.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea IX

Ariile de dezvoltare

Fizic, emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Rezolvarea problemelor

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

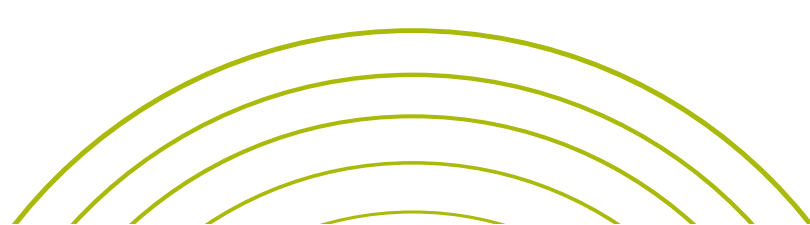
O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

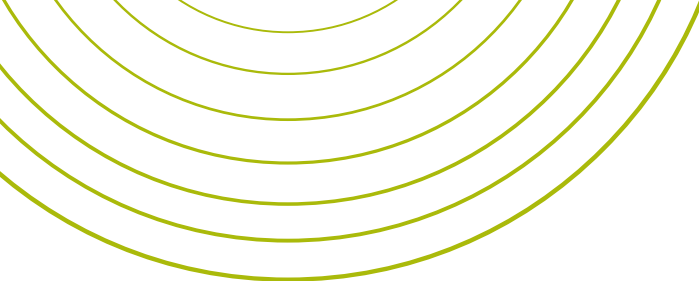
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Activitățile de astăzi ne vor oferi ocazia să rezolvăm diverse probleme și nu numai.





Se începe cu jocul "Funia încurcată".

Materiale necesare: o funie care să aibă cam tot atâția metri câți participanți sunt în grup. Funia se află pe sol și este încurcată.

1. Coordonatorul explică celor prezenți că funia încurcată trebuie ridicată de pe iarbă sau de pe pământ de către toți participanții, concomitent. Participanții trebuie să-și folosească ambele mâini pentru a ține funia. Din momentul în care primul participant atinge funia membrii grupului nu mai pot vorbi.
2. De asemenea, dacă un participant a atins funia nu mai are voie să îi dea drumul, ci doar să alunece mai la stânga sau mai la dreapta cu mâinile pe funie, dacă este cazul.
3. Grupul are la dispoziție câteva minute pentru a discuta și a stabili cum vor proceda pentru a rezolva sarcina.
4. Aceasta este considerată rezolvată dacă toți participanții pot forma un șir, ținând cu ambele mâini funia și dacă nu sunt noduri pe tot traseul acesteia.
5. Dacă participanții doresc, pot relua sarcina. În acest mod, ei pot constata că repetiția îmbunătățește timpul de rezolvare al problemei.

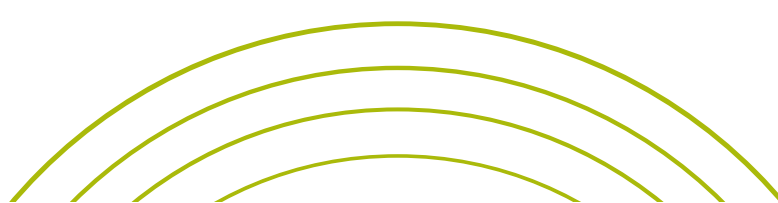
Durată: aproximativ 15 minute

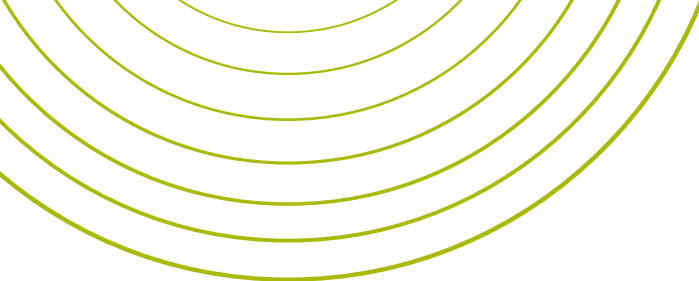
Vom continua cu jocul "Brațe încurcate".

1. Jocul se desfășoară în cerc.
2. Participanții se țin de mâini încrucișat, astfel: cu mâna stângă se țin de mâna dreaptă a colegului din dreapta, iar cu mâna dreaptă se țin de mâna stângă a colegului din stânga.
3. Sarcina pentru grup este explicată de coordonator astfel: "Fără să vă eliberați mâinile în niciun moment trebuie să ajungeți tot cu fața spre interiorul cercului, dar cu mâinile descurcate.

Durata: aproximativ 10 minute

Discuții posibile:

- Ce aspecte ați exersat pe parcursul jocului?
 - Cum considerați că ați contribuit la rezolvarea sarcinii?
- 

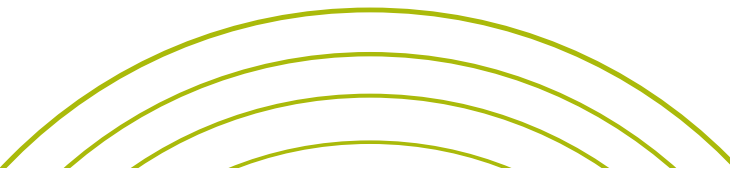


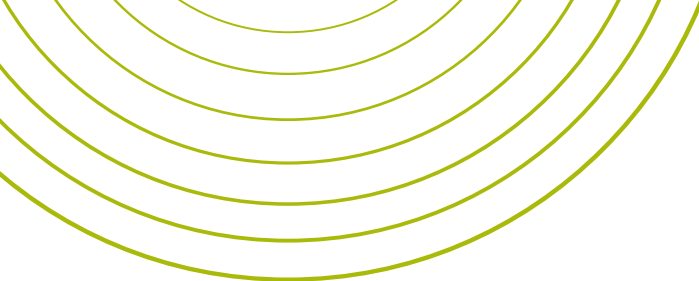
„ Probleme, probleme”

Materiale necesare: carduri cu situații de abordat, instrumente de scris suficiente

- Grupul se așază confortabil pe iarbă, formând un semicerc.
- Coordonatorul le prezintă sarcina: ” Directorul grădiniței din localitatea voastră se confruntă cu următoarele situații problematice. Vă rog să notați cât mai multe soluții posibile pentru acestea.
- Grupului îi sunt prezentate carduri cu situații problematice. Pentru fiecare situație de abordat, grupul are la dispoziție maxim 5 minute. Participanții pot hotărî să lucreze situațiile împreună sau în grupuri mici pentru a folosi eficient timpul.

Iată situațiile:

1. Prețurile la energie electrică și la gaze au crescut atât de mult, încât grădinița nu mai poate achita la timp facturile. Această situație apare în timpul anului școlar, iar copiii vin la grădinița în fiecare zi.
 2. Autorizația de construcție a rampei pentru persoanele care se deplasează în fotoliu rulant întârzie să apară, iar anul școlar începe peste 3 săptămâni.
 3. O grădiniță din străinătate dorește să încheie o colaborare pe tema ”sportul și beneficiile lui la copiii de 3-6 ani”, dar grădinița noastră nu are o sală de sport.
 4. Se apropie aniversarea grădiniței, toți își doresc o petrecere fastuoasă, dar momentan nu sunt bani pentru aceasta.
 5. Aseară, o furtună puternică a rupt un copac din curtea grădiniței și acesta a dărâmat în cădere o bucată din gard. Toți copiii sunt curioși să vadă ce se află dincolo de gardul grădiniței.
 6. În acest an școlar sunt înscriși 4 copii cu cerințe educative speciale, dar nu există cadre pregătite pentru aceștia în unitate. Cum puteți face să îl integrați cât mai bine pe copii?
 7. Jucăriile, cărțile și mobilierul din sălile de activități sunt învechite și deteriorate. Identificați modalități de reînnoire a fondului de jucării.
 8. Părinții și-au exprimat nemulțumirea în legătură cu mâncarea de la cantină. Ce puteți face în acest sens?
 9. Un cadru didactic tânăr ridică în mod repetat vocea la copiii cu care își desfășoară activitățile. ce e de făcut?
 10. Părinții insistă să aducă la grădiniță copii care au afecțiuni respiratorii, motivând că nu au cu cine să îi lase acasă cât timp ei sunt la serviciu.
- 

- 
- Exercițiul se încheie cu prezentarea soluțiilor identificate în grup. Este posibil ca pe durata prezentării să apară noi și noi soluții plauzibile, care se vor alătura celor deja notate.
 - Listele cu soluții pot fi ulterior trimise către Consiliul Elevilor la nivel de oraș. Reprezentanții acestuia le pot prezenta directorilor din școli ca o contribuție din partea comunității.

Durata: aproximativ 60 de minute

Participanții vor desfășura în continuare exercițiul " Sforile încurcate"

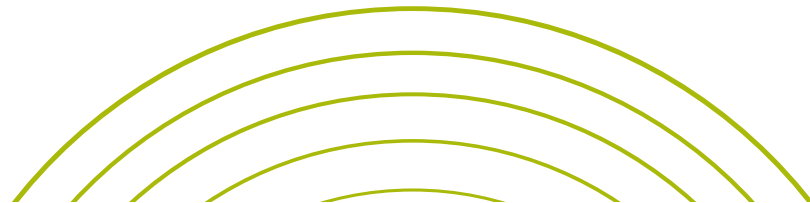
Materiale necesare: câte o bucată de sfoară pentru fiecare participant lungimea sforii aproximativ 1,5 m.

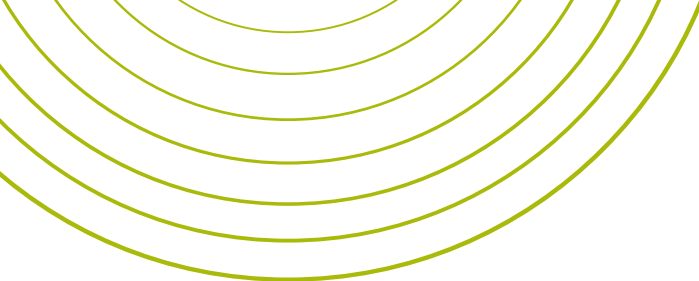
1. Coordonatorul explică grupului următoarele: " Uneori,problemele cu care ne întâlnim nu pot fi rezolvate cu modalități obișnuite, clasice.
2. Sarcina pe care o veți primi vă invită să gândiți dincolo de ceea ce faceți deja de obicei. Fiecare dintre voi va primi o bucată de sfoară pe care o veți înnoda la ambele capete astfel încât să obțineți 2 cercuri mici. În aceste cercuri vă veți pune încheieturile mâinilor. Veți lucra în perechi și vă veți încrucișa sforile cu un alt participant.
3. Sarcina voastră este să vă separați fără să vă scoateți sforile, fără să le tăiați, fără să desfaceți nodurile care vă susțin încheieturile și fără să vă scoateți unul altuia sforile.
4. Dacă după numeroase încercări participanții nu reușesc să se desprindă de perechile lor, coordonatorul le explică și le arată soluția.

Discuții posibile la finalizarea jocului:

- Cum a fost această sarcină pentru voi?
- Ce strategii de lucru s-au dovedit a fi utile?
- Cât de mulțumiți sunteți de felul în care ați abordat problema?
- Cum a fost să rezolvați probleme în echipă?
- Cum vă pot ajuta aceste exerciții pe viitor?

Durata: 50 minute

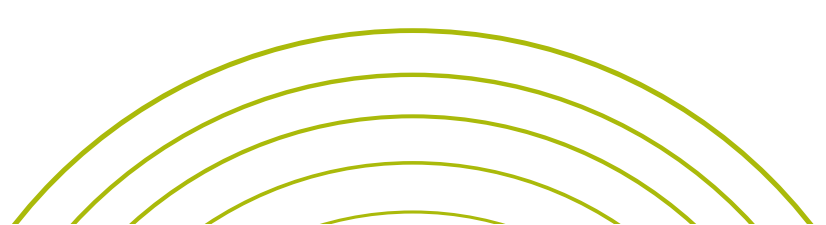


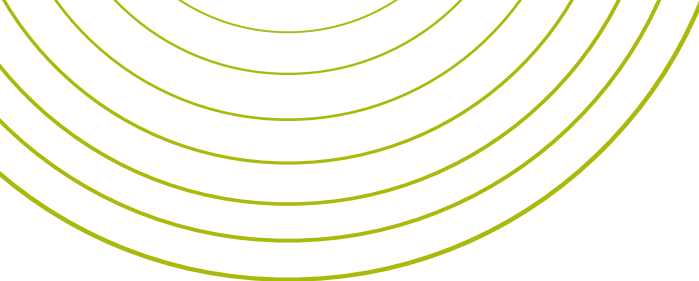


Evaluare interactivă: "Momentul preferat din această activitate..."

1. La finalul activității, va avea loc un tur de galerie, iar participanții vor completa formularea "Momentul preferat din această activitate..." referindu-se la un aspect reușit și justificându-și alegerea.
2. Accentul va fi pus pe comunicare sinceră, deschisă care să surprindă aspecte pozitive sau care pot fi optimizate în comportamentul și modul de abordarea problemelor.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**





Activitatea X

Ariile de dezvoltare

Fizică, emoțională, socială, intelectuală, spirituală, dezvoltarea caracterului

Denumirea activității

Alegeri și asumare

Loc de desfășurare

În exterior

Durata

3 ore

Participanți

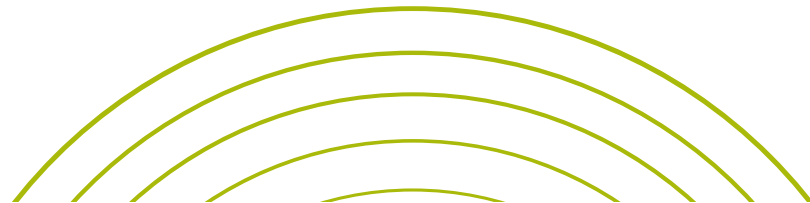
O patrulă (4-9 seniori) și un grup aproximativ egal ca număr de tineri invitați (cu dizabilități ușoare, refugiați sau membri ai unor grupuri vulnerabile), voluntari adulți

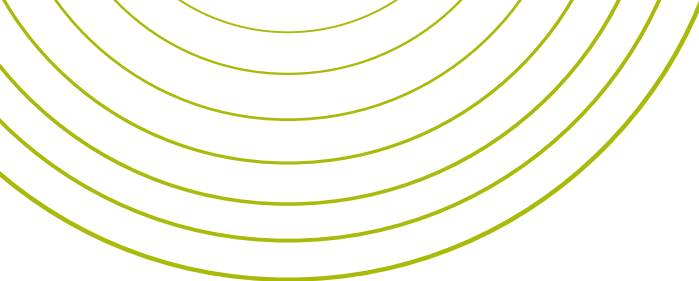
Obiectivele activității

- își folosesc capacitățile personale și potențialul de care dispun
- se exprimă prin diferite forme de comunicare
- contribuie la climatul de colaborare în interiorul grupului
- sunt implicați în propria dezvoltare
- își folosesc în mod inovativ cunoștințele

Descrierea activității

Cu toții avem planuri de viitor, iar activitatea de azi va fi dedicată alegerilor pe care le facem.





Se începe cu jocul " Cursa provocărilor ".

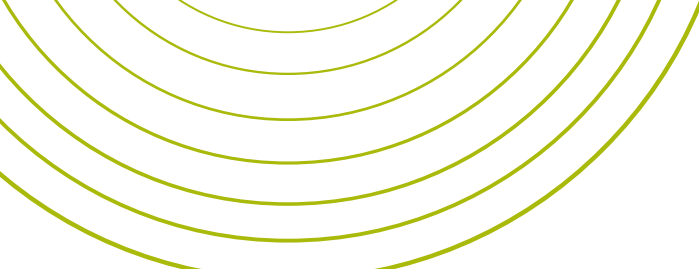
1. Coordonatorul cere participanților să formeze grupuri de câte 3, după preferințe. Participanții din fiecare grup se numără de la 1 la 3.
2. Se formează astfel 3 echipe din persoanele care se cunosc mai puțin, astfel: participanții cu numărul unu formează echipa unu, participanții cu numărul 2 formează echipa 2 și așa mai departe.
3. Echipele stau la o distanță mică unele de altele, iar coordonatorul începe jocul, cerându-le să trimită în mijloc o persoană diferită pentru fiecare provocare care urmează:
 - o persoană care să spună o glumă foarte reușită
 - o persoană care are cel mai mare număr la pantof
 - o persoană care să aleagă cel mai haios nume pentru echipa din care face parte
 - o persoană care poate să imite cel mai bine coordonatorul
 - o persoană care imită cel mai bine o mașină de curse
 - o persoană care execută corect flotări, etc
4. Provocarea finală este ca echipele să pregătească într-un minut o coregrafie cât mai reușită, apoi să o prezinte în fața celorlalte echipe și a coordonatorului.
5. La final, poate fi desemnată o echipă câștigătoare.

Durată: aproximativ 15 minute

Vom continua cu jocul " Alegeri la cald"

Materiale necesare: carduri cu următoarele obiecte: o cutie de chibrituri, o navetă de bere, un bax cu 12 sticle de apă, 5 hanorace groase, o trusă de prim ajutor, radio cu tranzistori, un topor, un pistol cu 12 gloanțe, o sacoșă cu 25 de reviste, busolă, o barcă de salvare gonflabilă pentru 4 persoane, un set de cusut, un sac cu 5 păături mari, lanternă, spray pentru înțepături de insecte.

- Jocul se desfășoară în cerc. Participanților li se explică că avionul cu care călătoreau a trebuit să aterizeze forțat pe o insulă nelocuită. În 10 minute, avionul grav avariat urmează să explodeze. La bordul său se află 15 obiecte din care doar 3 pot fi luate de grup.
 - Discutând timp de 10 minute, grupul trebuie să decidă în unanimitate care sunt cele 3 obiecte pe care le vor lua de pe avion.
- 

- 
- Dacă decizia nu va fi unanimă, avionul va exploda și nu vor putea lua nici unul dintre obiecte.
 - Când grupul prezintă cele 3 obiecte alese, coordonatorul îi felicită și le spune că în acest fel au putut trăi în siguranță pe insulă. apoi au fost găsiți de un vapor care i-a luat pe toți de acolo.

Discuții posibile:

1. Ce aspecte considerați că ați exersat pe parcursul jocului?
2. Cum considerați că ați contribuit la rezolvarea sarcinii?

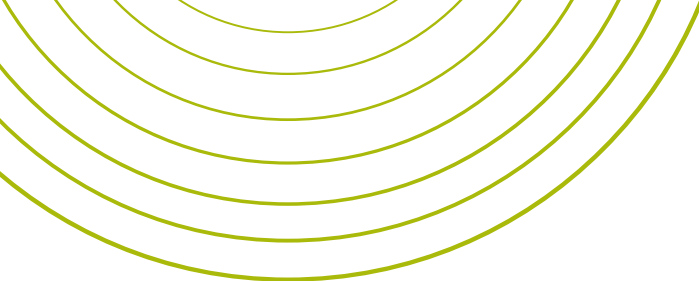
Durata: aproximativ 30 de minute

„ Ce aduc la petrecere”.

1. Grupul se așază confortabil pe iarbă, formând un semicerc.
2. Coordonatorul le prezintă exercițiul: ” La sfârșitul acestei săptămâni vom da o petrecere. Sperăm să fie cât mai reușită. Ora și locul de desfășurare vor fi anunțate ulterior. Deocamdată ne vom concentra pe modalitatea de a intra la petrecere. Sunteți cu toții invitați, bineînțeles, dar numai unii dintre voi vor putea fi primiți, de fapt. Ca și în viață, e nevoie să aduci ceva cu tine la petrecere, ceva care să fie pe placul gazdei. Eu sunt gazda și chiar și eu trebuie să aduc ceva. Așa că m-am gândit să aduc o pară. (Este important ca organizatorul/ coordonatorul să numească ceva accesibil din punct de vedere al prețului).
3. Acum, gândiți-vă bine și, dacă ați găsit ce să aduceți la petrecere, vă rog să mă anunțați.
4. Obiectele propuse de participanți drept bilet de intrare sunt luate sau nu în considerare de coordonator, în funcție de criteriile stabilite de acesta.
5. Criteriile nu sunt prezentate grupului abia la finalul jocului.

Criterii posibile:

- Cuvinte care încep cu sunetul P
 - Cuvinte din 4 litere
 - Substantive de gen feminin
 - Cuvinte care se termină cu sunetul ă
 - O combinație între 2 sau mai multe criterii de mai sus
- 



Jocul continuă până când toți participanții au identificat criteriile de selecție a obiectelor care vor reprezenta biletul de intrare valid.

De asemenea, participanții pot alege să nu vină la petrecere.

După această primă rundă, condusă de coordonator, se poate desfășura o a doua, condusă de un participant din grup. Acesta va schimba criteriile de admitere la petrecere.

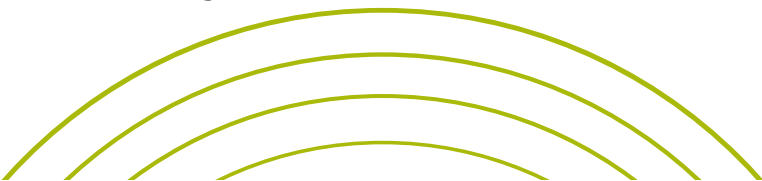
Sugestii:

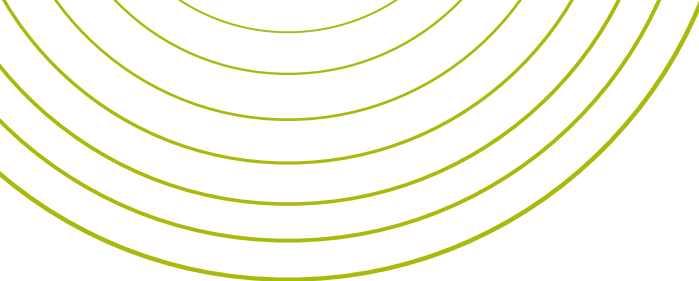
- cuvinte care conțin litera x
- cuvinte care conțin sunete sau silabe care se repetă
- cuvinte care au două înțelesuri, etc

Durata: aproximativ 40 de minute

Participanții vor desfășura în continuare exercițiul " Eu și alegerile mele"

Materiale necesare: coli de hârtie A5, creioane colorate, carioci, în funcție de posibilități

- Coordonatorul prezintă grupului sarcina de lucru: " Cu toții știți că alegerile pe care le faceți acum vor influența modul în care se va desfășura viața voastră pe viitor. Felul în care arătați este determinat nu numai de moștenirea genetică, dar și de alte aspecte:
 1. Dacă vă hrăniți sănătos sau nu
 2. Dacă faceți mai multă sau mai puțină mișcare
 3. Dacă fumați, consumați alcool, sau nu
 4. Dacă vă odihniți suficient sau nu
 5. Dacă respectați normele de igienă sau nu
 6. Dacă mergeți la medic când nu vă simțiți bine sau nu, etc
 - De asemenea, bunăstarea voastră intelectuală și emoțională este influențată de aspecte ca:
 1. Dacă studiați/ profesați în domeniul dorit sau nu
 2. Dacă ați finalizat toate nivelurile de studiu dorite
 3. Dacă aveți suportul familiei de origine sau nu
- 

- 
4. Dacă aveți în prezent un partener sau nu
 5. Dacă lucrați într-o atmosferă sigură sau nu
 6. Dacă aveți un cerc de prieteni sau nu
 7. Dacă aveți timp liber sau nu
 8. Dacă aveți resurse financiare pentru planurile voastre sau nu, etc.

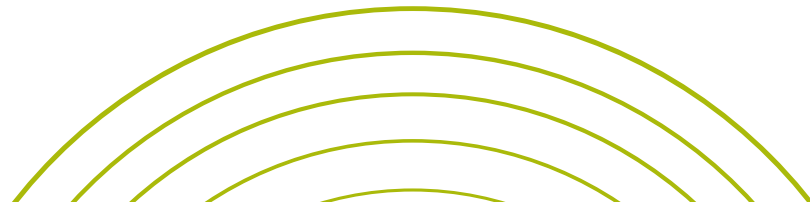
- Vă invit să vă acordați timp pentru a vă gândi la cât mai multe dintre aceste aspecte. Puteți vedea cu ochii minții în ce stadiu vă aflați acum.
- Aveți la dispoziție hârtie și instrumente de scris. găsiți-vă un loc confortabil în care să vă așezați și să desenați, astfel:
 1. pe o parte a hârtiei vă veți desena pe voi în momentul prezent. Puteți lucra oricât de detaliat doriți, puteți adăuga cuvinte care reprezintă starea voastră din acest moment.
 2. pe cealaltă parte a hârtiei vă veți desena pe voi așa cum vă așteptați să fiți și să arătați peste 5 ani. Luați în considerare că această imagine este influențată de alegerile pe care le faceți acum.
- La finalul acestui exercițiu participanții pot alege dacă prezintă sau nu desenele realizate.

Durata: aproximativ 60 minute

Evaluare interactivă: " Eu sunt..."

1. La finalul activității, va avea loc un tur de galerie, iar participanții vor completa formularea " Eu sunt..." referindu-se la propria persoană, folosind câteva cuvinte pentru a descrie.

**La final, participanții sunt recompensați în funcție de posibilități.
Se poate face o fotografie de grup.**



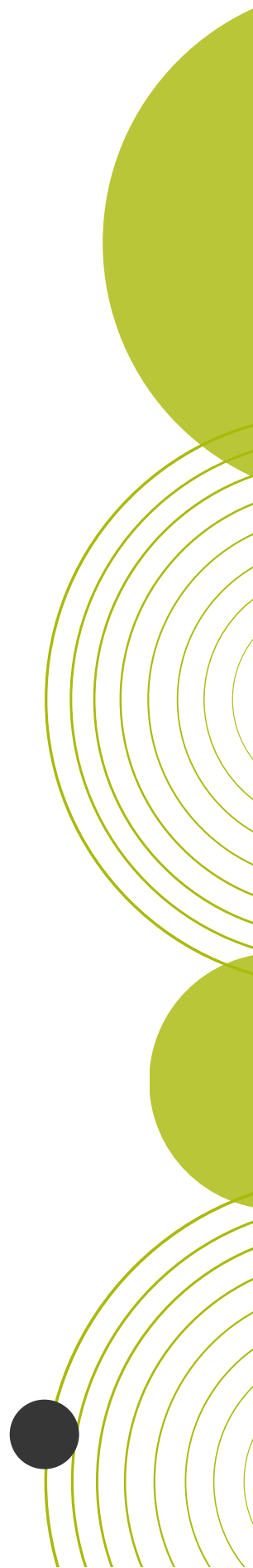
ÎN LOC DE ÎNCHIERE



Încă de la reînființarea sa în anul 1990 și până în prezent, Organizația Națională Cercetașii României a oferit tinerilor șansa de a se angaja în activități diverse, a creat oportunități de dezvoltare personală, a încurajat diversitatea și egalitatea, a încurajat copiii și tinerii să lege noi prietenii.

De la debutul conflictului militar din Ucraina a promovat soluționarea acestei dispute în acord cu dreptul internațional, cu păstrarea respectului pentru drepturile omului, integritatea teritorială și suveranitatea națiunilor.

Cercetașii din Centrele Locale au desfășurat nenumărate acțiuni de sprijin și ajutorare a copiilor, tinerilor ucraineni și a familiilor acestora, în cadrul proiectului Solidaritate Ucraina. Mai mult, acest proiect a fost dezvoltat cu o parte educațională, în care s-a lucrat intens pentru oferirea de materiale valoroase care să fie utilizate în lucrul cu copiii și tinerii refugiați de către persoane dedicate.





Prezentul ghid dorește să continue tradiția de a oferi materiale sistematizate și utile adulților din cadrul ONCR, dar și celor din cadrul altor instituții și organizații din țară, toate interesate să ofere asistență și sprijin copiilor și tinerilor ce fac parte din categorii vulnerabile, inclusiv refugiați.

Specificul ghidului este structurarea activităților pe categorii de vârstă (lupişori- copii 7-10 ani, temerari- adolescenți 11-14 ani, exploratori- adolescenți 15-18 ani, seniori, tineri 19-23 ani), pe teme de interes general, cu abordare multidimensională, combinând exercițiile cu componentă fizică cu cele care presupun cunoaștere, comunicare, colaborare, reflecție, dezvoltare personală, ancorarea în propriile resurse, etc.

Dorim celor care vor parcurge și aplica activitățile prezentului ghid spor, inspirație și bucuria de clădi o lume mai bună împreună cu copiii și tinerii beneficiari.



Gata oricând!