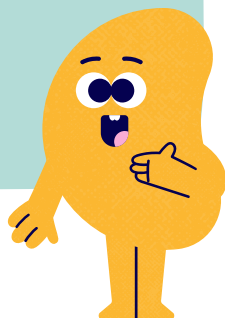




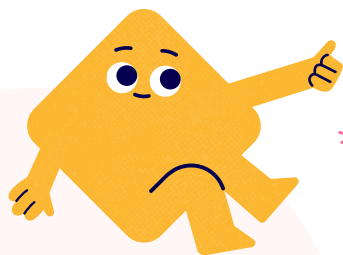
CAMPION AL INCLUZIUNII



Jurnal

★ Reguli:

1. Acest jurnal îți aparține și tu decizi ce anume vrei să scrii în el.
2. E bine să scrii cel puțin odată pe săptămână. Găsește o zi și o oră potrivită pentru tine.
3. Caută-i un loc sigur, unde nu îl găsește nimeni.
4. După ce ai scris un timp, încearcă să recitești. Poți să te chiar miri de gândurile tale.
5. Fii liber. Scrie oricum, numai scrie.
6. Scormonește-ți sufletul și mai scrie un rând-două.
7. Nu-i prăpăd dacă scrii cu greșeli, nu-ți da nimeni notă.



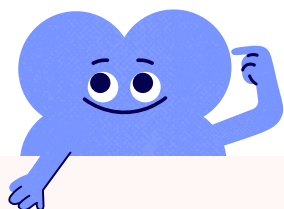
**Acest jurnal de
Campion al Incluziunii
este proprietatea
privată:**



 **Nume** _____
Prenume _____



Cine sunt eu?



Imaginează-ți că ești un personaj dintr-o bandă desenată.
Desenează în fiecare chenar o situație conform instrucțiunii.

EU

PRIETENII MEI CEI BUNI

LOCUL MEU PREFERAT

OMUL MEU PREFERAT

**ÎMI PLACE
CÂND...**

URASC SA...

Brățări de afirmare

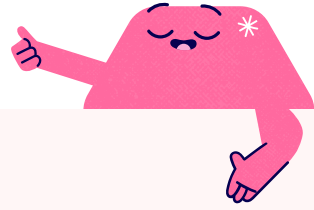
Taie de-a lungul liniilor din jurul afirmațiilor de mai jos pentru a crea benzi lungi. Alege afirmația preferată și înfășoară-o în jurul încheieturii folosind bandă adezivă pentru a conecta cele două capete pentru a face din ea o brățară.

 <p>Sunt liber</p>	 <p>Sunt creativ</p>	 <p>Sunt apreciat</p>	 <p>Sunt înțelept</p>	 <p>Sunt curajos</p>	 <p>Sunt puternic</p>
--	--	---	---	--	---

Brățări de afirmare

Taie de-a lungul liniilor din jurul afirmațiilor de mai jos pentru a crea benzi lungi.
Alege afirmația preferată și înfășoară-o în jurul încheieturii folosind bandă adezivă pentru a
conecta cele două capete pentru a face din ea o brățară.

 <p>Sunt liberă</p>
 <p>Sunt creativă</p>
 <p>Sunt apreciată</p>
 <p>Sunt înțeleaptă</p>
 <p>Sunt curajoasă</p>
 <p>Sunt puternică</p>



Campion



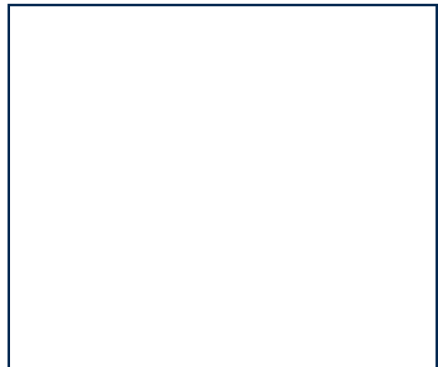
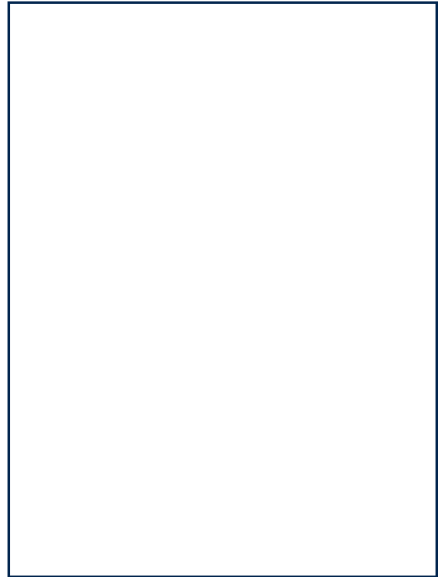
Apărător de frunte al unei cauze, al unei idei.

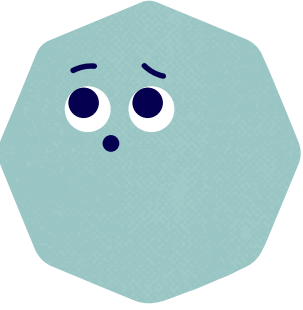
Ce este?	Ce nu este?
<ul style="list-style-type: none">• luptător• promotor	<ul style="list-style-type: none">• fricos• persoană care amână

0 zi din viața unui campion



Creează o bandă desenată pentru a ilustra ziua din viața unui campion al incluziunii. Folosește bule de vorbire pentru a introduce dialogul între personajele create.





Dragă jurnal,

Să vezi ce s-a întâmplat azi:

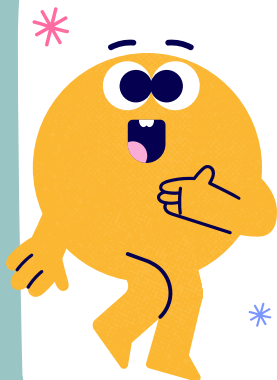


Cum m-am simțit *

Subliniază cuvintele care reprezintă emoții sau acțiuni cu care te-ai confruntat azi:

acceptare admirație amenințare amuzament apreciere aprobare atașament
atenție blândete bucurie bunătate calm compasiune curaj curiozitate deschidere
demonstrare dezgust dezinteres discriminare duiosie energie empatie enervare
entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greață
hotărâre iubire împăcare înflăcărare înțelegere jale jubilarie lașitate lene
mândrie milă mirare mulțumire nedreptate nepăsare nesiguranță ostilitate
părtinire plictiseală prietenie recunoștință relaxare respect respingere reticență
rușine singurătate solidaritate supărare susținere tandrețe tensiune timiditate
tristețe uimire urgență voioșie

Acte de bunătate



- În fiecare zi poți să realizezi un act de bunătate pentru a aduce un zâmbet pe fața cuiva, fără a aștepta nimic în schimb.
- Aceste acte aleatorii de bunătate pot varia de la un mic compliment la un gest inspirator care ar putea schimba viața. Bunătatea este contagioasă!

1

Oferă un compliment

2
Lasă pe
altcineva să
iasă primul pe
ușă

3

Oferă
întâietate

4

Îmbrățișează

5

Fă o
decorațiune
pentru clasă

6

Fă pe cineva să
zâmbească

7

Lasă 1 leu pe o
bancă publică

8

Spune-i unui
coleg că îl/o
apreciezi

9

Împarte din
jucăriile tale

10

Spune ceva
pozitiv celor cu
care te vezi

11

Spune
„BRAVO!”

12

Strânge
mizeria din
jurul tău

13

Oferă o floare

14

Fă un desen
pentru cineva

15

Salută

16

Scrie un bilet
de mulțumire

17

Oferă-te
voluntar

18

Spune-le
părinților că îi
iubești

19

Joacă-te cu un
copil pe care
nu îl cunoști

20

Spune
„te rog”

21

Donează
pentru o cauză

22

Oferă un bilet
de apreciere
unui profesor

23

Lasă pe cineva
în față la
cumpărături

24

Spune
„mulțumesc”

25

Spune-le
bunicilor că îi
iubești

26

Iartă pe cineva
care ți-a greșit

27

Întreabă „Ce
mai faci?”

28

Fi generos/
generoasă

29

Sună o rudă
îndepărată

30

Ajută acasă



Incluziune



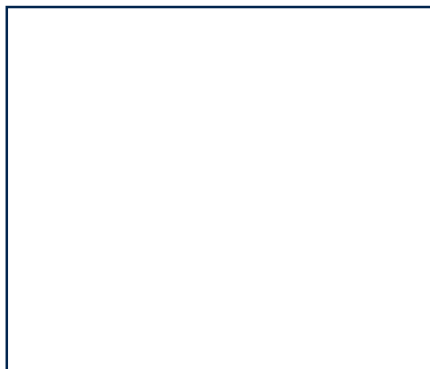
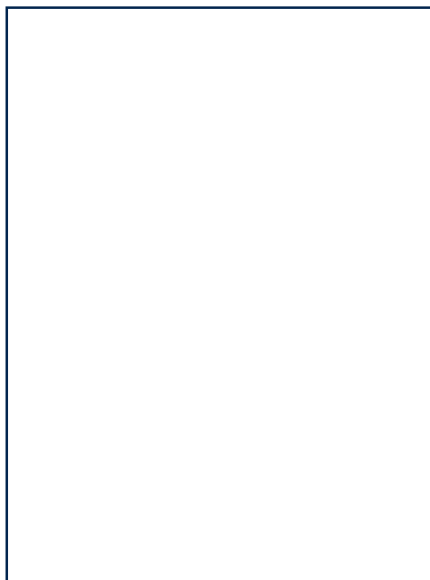
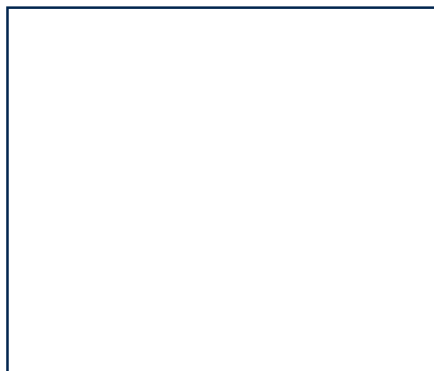
**Procesul prin care îndepărtăm bariere pentru a
ajunge să aparținem unui grup.**

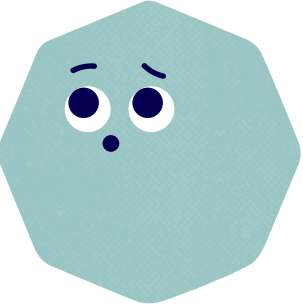
Ce este?	Ce nu este?
<ul style="list-style-type: none">• un șir de acțiuni• un rezultat	<ul style="list-style-type: none">• un lucru ușor• ceva ce se întâmplă de la sine

0 zi din viața unei persoane care se simte inclusă la școală



Creează o bandă desenată pentru a ilustra o zi din viața unui campion al incluziunii. Folosește bule de vorbire pentru a introduce dialogul între personajele create.





Dragă jurnal,

Să vezi ce s-a întâmplat azi:



Cum m-am simțit *

Subliniază cuvintele care reprezintă emoții sau acțiuni cu care te-ai confruntat azi:

acceptare admirație amenințare amuzament apreciere aprobare atașament
 atenție blândețe bucurie bunătațe calm compasiune curaj curiositate deschidere
 demnitate dezgust dezinteres discriminare duiosie energie empatie enervare
 entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greață
 hotărâre iubire împăcare înflăcărare înțelegere jale jubilarie lașitate lene
 mândrie milă mirare mulțumire nedreptate nepăsare nesiguranță ostilitate
 părtinire plictiseală prietenie recunoștință relaxare respect respingere reticență
 rușine singurătate solidaritate supărare susținere tandrețe tensiune timiditate
 tristețe uimire urgență voioșie

**Pe cine admiri și ți-ar plăcea
să întâlnești personal?**

Găsește poza persoanei și
lipește-o aici

**Ce abilități ți-ar plăcea să ai,
sau activități noi ai vrea să
încerci?**

Găsește poza și lipește-o aici

**Ce fel de diferență vrei
să faci în lume?**

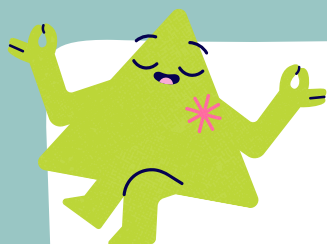
Găsește poza și lipește-o
aici

Ce te face fericit(ă)?

Găsește poza și lipește-o aici

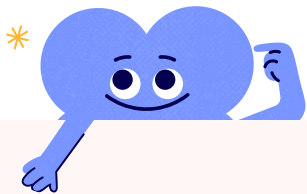
**Dacă ți-ai putea proiecta viața/
locul de muncă/ casa/ mașina/
vacanța de vis, cum ar arăta?**

Găsește poza și lipește-o aici



Viziune pentru viitor

- Decupează din reviste și lipește



Diversitate



O varietate de indivizi într-un grup, spațiu comun.

Ce este?

- multicolor
- indivizi diferiți

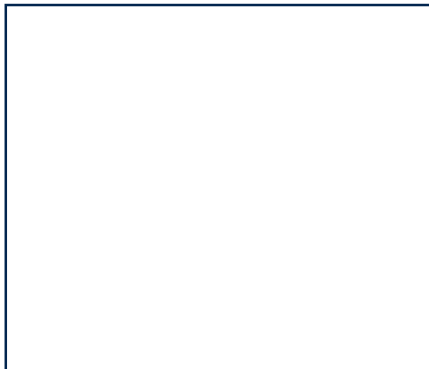
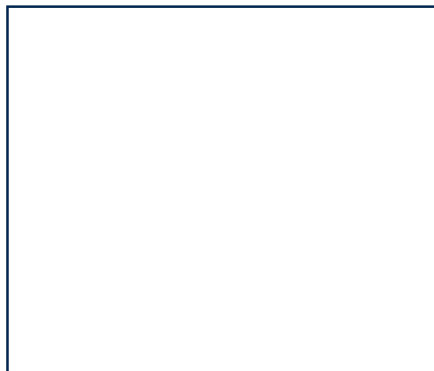
Ce nu este?

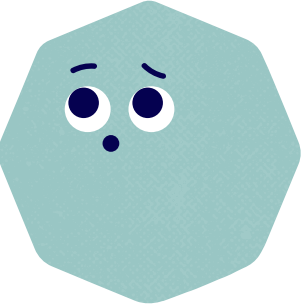
- nenatural
- comod pentru toți



O școală diversă

Creează o bandă desenată pentru a ilustra cum arată o școală în care diversitatea este apreciată. Folosește bule de vorbire pentru a introduce dialogul între personajele create.





Dragă jurnal,

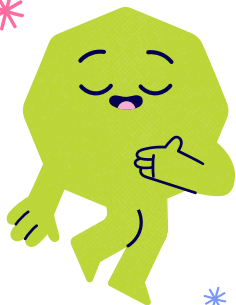
Să vezi ce s-a întâmplat azi:



Cum m-am simțit *

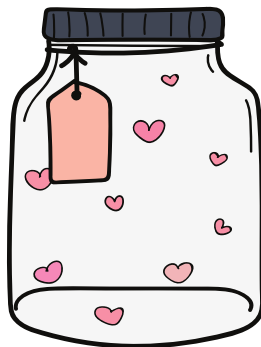
Subliniază cuvintele care reprezintă emoții sau acțiuni cu care te-ai confruntat azi:

acceptare admirație amenințare amuzament apreciere aprobare atașament
atenție blândete bucurie bunătate calm compasiune curaj curiositate deschidere
demnitate deznădejde dezinteres discriminare duioșie energie empatie enervare
entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greață
hotărâre iubire împăcare înflăcărare înțelegere jale jubilarie lașitate lene
mândrie milă mirare mulțumire nedreptate nepăsare nesiguranță ostilitate
părtinire plictiseală prietenie recunoștință relaxare respect respingere reticență
rușine singurătate solidaritate supărare susținere tandrețe tensiune timiditate
tristețe uimire urgență voioșie



Borcanul recunoștinței

1. Găsește un borcan gol, curăță-l și uscă-l. Dacă nu ai borcan, găsește o cutie de șervețele goale sau un alt recipient.



2. Taie eticheta de mai jos.

3. Folosește un pix/poanson sau foarfece pentru a face o gaură.

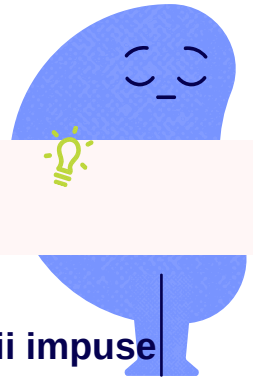
4. Găsește sfoară sau o panglică și trece-o prin orificiul de pe etichetă și leagă eticheta și borcanul împreună.

**Borcanul
recunoștinței**

5. Notează pe bucățele de hârtie lucrurile bune din viața ta și introdu-le în borcan.

SFAT: Ai probleme în a te gândi la răspunsuri? De ce nu ceri inspirație de la un prieten sau membru al familiei!

6. Deschide și citește când nu te simți bine. Ajută!



Discriminare

Lipsirea de egalitate în drepturi, restricții impuse pentru unele persoane (de regulă, o minoritate).

Ce este?

- separare
- diferențiere nejustă

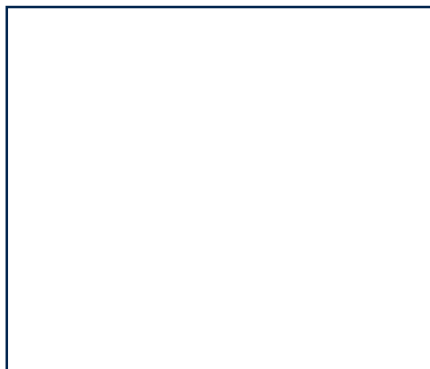
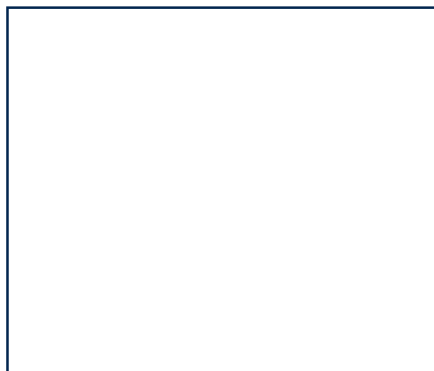
Ce nu este?

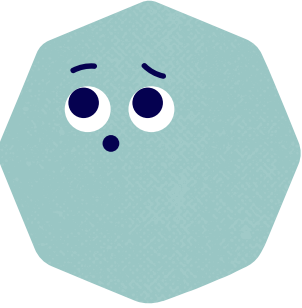
- legal
- productiv

Azi am fost discriminat(ă)



Creează o bandă desenată pentru a ilustra o situație în care tu sau cineva apropiat a fost discriminat. Folosește bule de vorbire pentru a introduce dialogul între personajele create.





Dragă jurnal,

Să vezi ce s-a întâmplat azi:

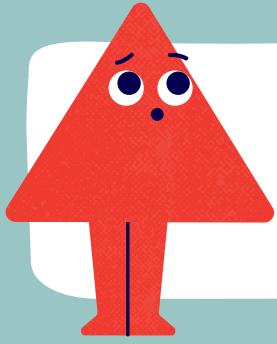


Cum m-am simțit



Subliniază cuvintele care reprezintă emoții sau acțiuni cu care te-ai confruntat azi:

acceptare admirație amenințare amuzament apreciere aprobare atașament
atenție blândete bucurie bunătate calm compasiune curaj curiozitate deschidere
demonstrare dezgust dezinteres discriminare duioșie energie empatie enervare
entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greutate
hotărâre iubire împăcare inflăcărare înțelegere jale jubilarie lășitate lene
mândrie milă mirare mulțumire nedreptate nepăsare nesiguranță ostilitate
părtinire plictiseală prietenie recunoștință relaxare respect respingere reticență
rușine singurătate solidaritate supărare susținere tandrețe tensiune timiditate
tristețe uimire urgență vioioșie



S.T.O.P.

- Ai un moment dificil? Încearcă acest exercițiu:

STOP

Oprește-te o secundă. Nu reacționa. Doar ia-ți un moment de reflecție.

TRAGE AER ÎN PIEPT

Inspiră și expiră de câteva ori. Observă cum se umflă pieptul cu aer și cum se golește.

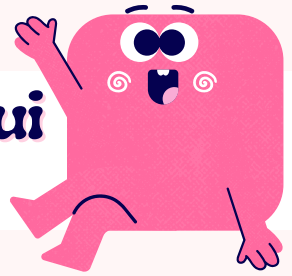
OBSERVĂ

Observă-ți gândurile. Observă-ți emoțiile. Observă-ți reacția.

PORNEȘTE

Continuă activitatea. Sau nu. Folosește ceea ce ai observat pentru a acționa.

Valorile campionului incluziunii



Adaugă și alte valori la cele de mai jos sau
exemplifică-le pe cele 4. Desenează, dacă preferi.

Colaborare

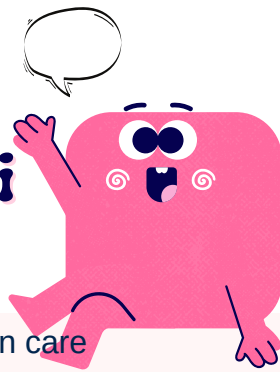


Curaj

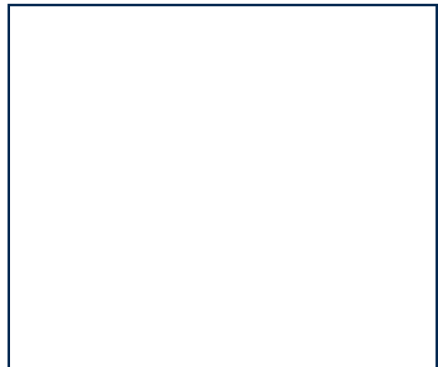
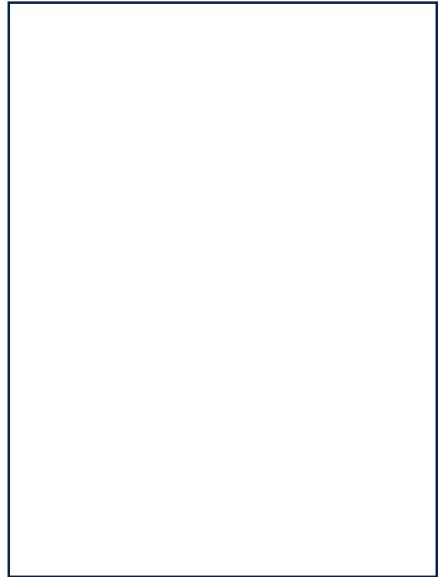
Empatie

Respect

Valorile campionului incluziunii



Creează o bandă desenată pentru a ilustra situații în care valorile campionului incluziunii pot fi folosite pentru a proteja un elev de discriminare. Folosește bule de vorbire pentru a introduce dialogul între personajele create.





Ai grijă ce strigi

Citește povestea și reflectează:

- Ești de acord cu ultima replică a tatălui?
- Primim întotdeauna ceea ce dăruim?

Un băiat și tatăl lui făceau o excursie prin munți. Deodată, băiatul a căzut, s-a lovit și a țipat: „Aaaaaahhhhh!”. Spre surprinderea lui, auzi o voce de undeva din munți care repeta: „Aaaaaahhhhh!”. Supărat, pentru că a crezut că cineva râde de el, a început să strige: „TE URĂSC!” Imediat a primit răspunsul înapoi: „TE URĂSC!”. Apoi băiatul a strigat către munte: „EȘTI ORIBIL!”. Vocea i-a răspuns: „EȘTI ORIBIL!”.

Nervos că a primit acest răspuns, a țipat din nou: „MONSTRULE!”. A primit strigătul înapoi: „MONSTRULE!”.

În cele din urmă, s-a uitat la tatăl lui cu nedumerire și l-a întrebat: „Tată, ce se întâmplă?”

Tatăl zâmbi și spuse: „Fiule, ai răbdare”. Apoi strigă: „EȘTI MINUNAT!”. Și vocea îi răspunde: „EȘTI MINUNAT!”

Băiatul era surprins, dar încă nu putea înțelege.

Tatăl a strigat din nou: „TE IUBESC!”. Vocea i-a răspuns: „TE IUBESC!”.

Apoi tatăl îi explică băiatului: „Oamenii numesc acest lucru ECOU, fiule, dar eu i-aș spune VIAȚĂ. Viața este o reflectare a gândurilor, a vorbelor și a acțiunilor noastre. Ne dă înapoi exact ceea ce suntem dispuși să dăm. Dacă vrei mai multă armonie în lume, fă să fie mai multă în inima ta. Viața ta este o reflectare a ceea ce gândești, a ceea ce vorbești, a ceea ce faci, a ceea ce ești tu.”

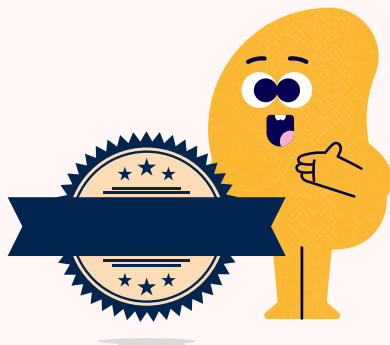


Certificat de campion al incluziunii



Acest certificat se oferă cu mândrie

pentru completarea
Jurnalului de Campion al Incluziunii



Angajamentul meu:



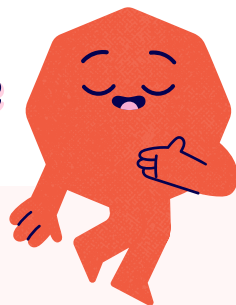
Voi colabora cu toți colegii

Voi fi curajos/curajoasă atunci când va fi nevoie de mine să iau atitudine

Sunt empatic(ă) și încerc să înțeleg ce se întâmplă cu o persoană atunci când reacționează

Ofer și cer respect

Planul meu de acțiune



Notițe





Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor.

Detalii despre program: www.eea4edu.ro/despre-program