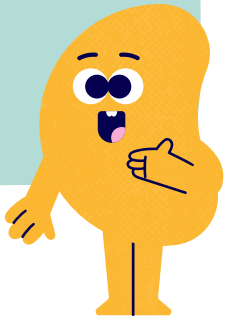
Iceland Liechtenstein Norway grants

Noi Orizonturi
pentru tineri și comunitate

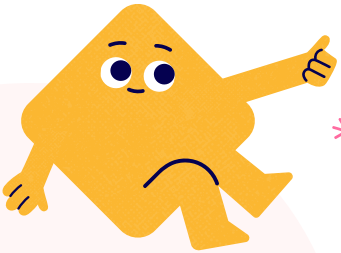
CAMPION AL INCLUZIUNII



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 dă 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...

NU-MI PLACE

Brățări de afirmare

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

Sunt puternic

Sunt curajos

Sunt înțelept

Sunt apreciat

Sunt creativ

Sunt liber

Brățări de afirmare

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

Sunt puternică

Sunt curajoasă

Sunt înțeleaptă

Sunt apreciată

Sunt creativă

Sunt liberă

Campion

Apărător de frunte al unei cauze, al unei idei.

Continuă listele.

Ce este?	Ce nu este?
• luptător • câștigător	• fricos • persoană care amână

O 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.

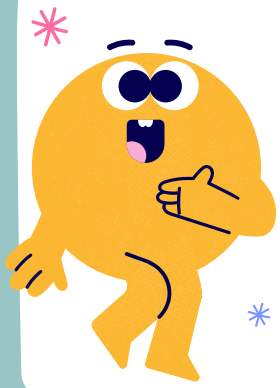
Dragă jurnal,

Să vezi ce s-a întâmplat azi:

Cum m-am simțit

Subliniază cuvintele care reprezintă emoțiile sau acțiunile trăite azi:

acceptare admirație amenințare amuzament apreciere aprobare atașament atenție blândețe bucurie bunătate calm compasiune curaj curiozitate deschidere demnitate dezgust dezinteres discriminare duioșie energie empatie enervare entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greață hotărâre iubire împăcare înflăcărare înțelegere jale jubilare 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 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 Fii generos/ generoasă	29 Sună o rudă îndepărtată	30 Ajută acasă

Incluziune

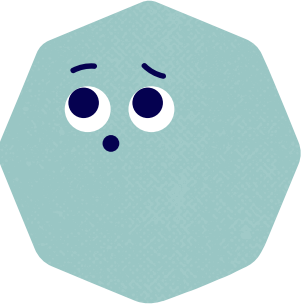
Procesul prin care îndepărtăm bariere pentru a ajunge să aparținem unui grup.

Continuă listele.

Ce este?	Ce nu este?
• un șir de acțiuni • un rezultat	• un lucru ușor • ceva ce se întâmplă de la sine

O 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 emoțiile sau acțiunile trăite azi:

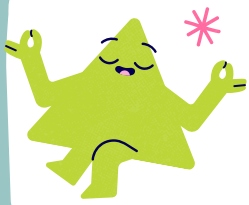
acceptare admirație amenințare amuzament apreciere aprobare atașament atenție blândețe bucurie bunătate calm compasiune curaj curiozitate deschidere demnitate dezgust dezinteres discriminare duioșie energie empatie enervare entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greață hotărâre iubire împăcare înflăcărare înțelegere jale jubilare 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?
Găsește poza persoanei și lipește-o aici.

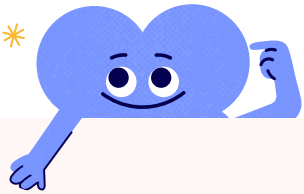
Ce ți-ar plăcea să știi să faci?
Găsește poza și lipește-o aici.

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



Viziune pentru viitor



Diversitate

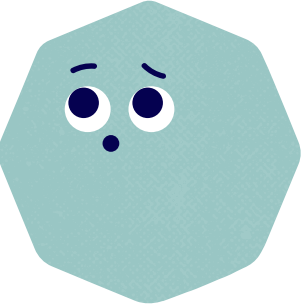
O varietate de indivizi într-un spațiu comun.

Continuă listele.

Ce este?	Ce nu este?
• multicolor • indivizi diferiți	• 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,

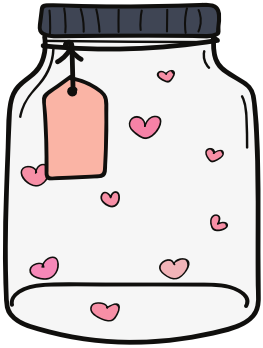
Să vezi ce s-a întâmplat azi:

Cum m-am simțit

Subliniază cuvintele care reprezintă emoțiile sau acțiunile trăite azi:

acceptare admirație amenințare amuzament apreciere aprobare atașament atenție blândețe bucurie bunătate calm compasiune curaj curiozitate deschidere demnitate dezgust dezinteres discriminare duioșie energie empatie enervare entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greață hotărâre iubire împăcare înflăcărare înțelegere jale jubilare 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 usucă-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 sau foarfece pentru a face o gaură.

4. Găsește sfoară sau o panglică și trece-o prin orificiul de pe etichetă. Leagă eticheta de borcan.

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!

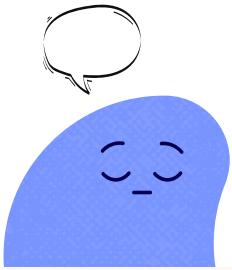
Discriminare

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

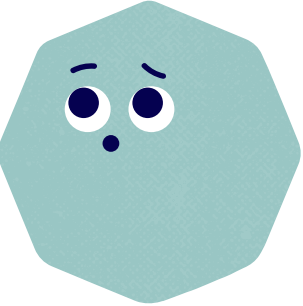
Continuă listele.

Ce este?	Ce nu este?
• separare • diferențiere nejustă	• 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.



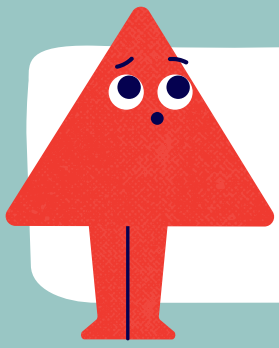
Dragă jurnal,

Să vezi ce s-a întâmplat azi:

Cum m-am simțit

Subliniază cuvintele care reprezintă emoțiile sau acțiunile trăite azi:

acceptare admirație amenințare amuzament apreciere aprobare atașament atenție blândețe bucurie bunătate calm compasiune curaj curiozitate deschidere demnitate dezgust dezinteres discriminare duioșie energie empatie enervare entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greață hotărâre iubire împăcare înflăcărare înțelegere jale jubilare 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



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.

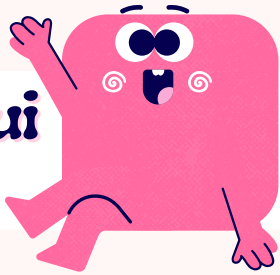
Observă

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

Pornește

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

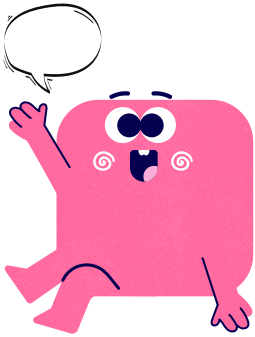
Valorile campionului incluziunii



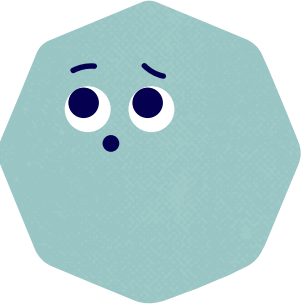
Adaugă și alte valori la cele de mai jos sau exemplifică-le pe cele 4. Desenează, dacă preferi.

- 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.



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 bunătate calm compasiune curaj curiozitate deschidere demnitate dezgust dezinteres discriminare duioșie energie empatie enervare entuziasm falsitate fericire fermitate frică frustrare furie generozitate greață hotărâre iubire împăcare înflăcărare înțelegere jale jubilare 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

Ai grijă ce strigi

Citește povestea și reflectează:

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

Un băiat şi tatăl lui făceau o excursie prin munţi. Deodată, băiatul căzu, se lovi şi ţipă: „Aaaaaahhhhh!" Spre surprinderea lui, auzi o voce de undeva din munţi care repetă: „Aaaaaahhhhh!" Supărat, crezând că cineva râde de el, începu să strige: „TE URĂSC!" Imediat primi răspunsul: „TE URĂSC!"
Apoi băiatul strigă către munte: „EŞTI ORIBIL!"
Vocea îi răspunse: „EŞTI ORIBIL!"

Supărat de răspunsul primit, ţipă din nou: „MONSTRULE!"
Vocea îi răspunse: „MONSTRULE!"

În cele din urmă, se uită la tatăl lui cu nedumerire şi-l intrebă:
„Tată, ce se întâmplă?"

Tatăl zâmbi şi spuse: „Fiule, ai răbdare." Apoi strigă: „EŞTI MINUNAT!"
Şi vocea îi răspunse: „EŞTI MINUNAT!"

Băiatul fu surprins, dar tot nu putea înţelege.

Tatăl strigă din nou: „TE IUBESC!" Vocea îi răspunse: „TE IUBESC!"

Apoi tatăl îi explică băiatului: „Oamenii numesc acest lucru ECOU, fiule, dar eu i-aş spune VIAŢĂ. Viaţa este o reflectare a gândurilor, a vorbelor şi a acţiunilor noastre. Ne dă înapoi exact ceea ce suntem dispuşi să dăm.
Dacă vrei mai multă armonie în lume, fă să fie mai multă în inima ta.
Viaţa ta este o reflectare a ceea ce gândești, a ceea ce vorbești, a ceea ce faci, a ceea ce eşti tu."

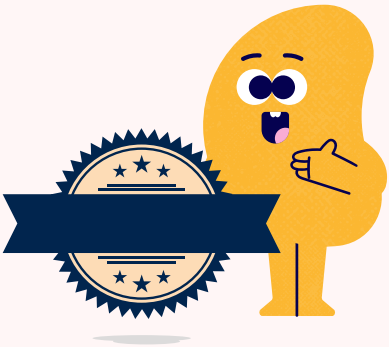
Certificat de campion al incluziunii

Acest certificat se oferă cu mândrie

_____

pentru completarea

Jurnalului de Campion al Incluziunii



Angajamentulul meu:

Voi colabora cu toţi colegii

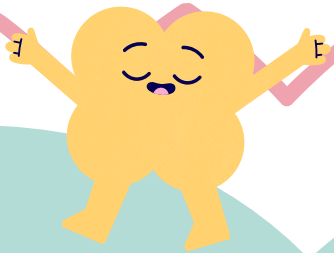
Voi fi curajos/curajoasă atunci când va fi nevoie de mine să iau atitudine

Voi arăta empatie şi voi încerca să înţeleg ce se întâmplă cu o persoană atunci când reacţionează

Voi arăta 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