



Bridge

E+ project

TOOLKIT

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Co-funded by
the European Union

CONTENT

BUNĂSTARE

- Cyberbullying!
- Clima și sustenabilitatea
- Călători în Timp pentru Bunăstare
- Harta bunăstării
- În căutarea bunăstării
- Exploratori ai Comunicării Pozitive
- Cultivarea unei mințisănătoase

BUNĂSTARE 1 Cyberbullying!

Asturia vzw

Șablon nr. 62

Obiectivul final al acestei sarcini este ca elevii să poată reflecta asupra efectelor cyberbullying-ului. Lecția oferă puncte de plecare pentru discuții în clasă, jocuri de afirmații, discuții etc. pe teme precum abilitățile sociale, bullying-ul și cyberbullying-ul.

Metodologie:	Lucru în grup	Strategii pentru prevenirea cyberbullying-ului
Subiect	TIC	
Abilități de viață dobândite	Bunăstare	
Titlu	Cyberbullying!	
Vârstă/Clasă	Copii cu vârsta de 14 ani și peste	
Sincronizare	60 de minute	
Sugestie pentru cine facilitează	Copii cu vârsta de 14 ani și peste care trebuie să utilizeze TIC într-un mod sigur, responsabil și eficient.	
Descrierea activității	Pasul 1: Căutați în prealabil o serie de videoclipuri despre hărțuirea online, de exemplu pe site-ul de videoclipuri www.youtube.com. Puteți opta pentru videoclipuri de campanie folosind termenul de căutare „stop cyberbullying”. Multe dintre aceste videoclipuri au fost realizate de guverne, altele de elevi ca parte a unor proiecte școlare sau de clasă. Pasul 2: arătați împreună cu clasa videoclipul pe care l-ați ales. Apoi, rugați elevii să lucreze în patru grupuri pentru a reflecta asupra diferitelor aspecte ale videoclipului. Întrebările directe sunt: - Grupa 1: Ce este hărțuirea cibernetică? Ce forme de hărțuire au loc, de exemplu, hărțuirea verbală, hărțuirea psihologică sau fizică, excluderea sau hărțuirea socială, hărțuirea indirectă (incitarea oamenilor împotriva cuiva). Care sunt formele digitale ale acestor forme de hărțuire? - Grupa 2: De ce îi agresează copiii pe ceilalți? - Grupa 3: Care ar putea fi consecințele pentru victimă? Sunt consecințele diferite dacă are loc hărțuirea cibernetică? - Grupa 4: Ce poți face dacă ești victima unui atac de hărțuire? Și ce faci când ești martor la un atac de hărțuire? Cum poți preveni hărțuirea? Pasul 3: răspunsurile duc la o discuție în clasă. Ca profesor, poți face legături cu politica școlii privind bullying-ul. Poți reflecta înainte sau după aceea asupra rolului pe care îl joacă telefoanele mobile în videoclipuri. Puncte de atenție O lecție pe o temă atât de sensibilă poate fi uneori foarte conflictuală pentru copiii cu vârsta de peste 14 ani care au fost anterior victime ale hărțuirii (digitale) sau sunt încă hărțuiți. Fiți foarte atenți la acest aspect. Dacă observați că există o problemă de bullying în sala de clasă, abordați imediat problema cu elevii implicați, părinții acestora și directorii școlilor. După lecție, lăsați întotdeauna o oportunitate pentru cursanții care doresc să revină asupra problemei mai târziu, de exemplu, îndrumându-i către profesorul de consiliere/consiliere al școlii, linia telefonică pentru copii și tineri etc.	

BUNĂSTARE 2 Clima și sustenabilitatea

Asturia vzw

Șablon nr. 63

Metodologii: Dezvoltarea conștientizării importanței unui mediu sustenabil

Modul în care tratăm mediul înconjurător se schimbă. Această activitate evidențiază importanța unui climat bun pentru copii. Elevii sunt rugați mai întâi să își identifice grupul și subiectele de cercetare, apoi să reflecteze asupra posibilelor consecințe ale poluării.

Metodologie:	Lucru în grup	Strategii pentru dezvoltarea conștientizării importanței unui mediu sustenabil
Subiect	Climă și sustenabilitate	
Abilități de viață dobândite	Bunăstare, geografie, cetățenie	
Titlu	Climă și sustenabilitate	
Vârstă/Clasă	Copii cu vârsta de 14 ani și peste 14 ani	
Sincronizare	135 de minute	
Sugestie pentru cine facilitează	Copii cu vârsta de peste 14 ani care trebuie să lucreze la o sarcină comună în timpul unui curs de formare despre climă și sustenabilitate.	
Descrierea activității	1. Împărțiți grupul în perechi 2. Oferiți fiecărei perechi o copie a materialului informativ „Climă și sustenabilitate”. 3. La începutul instruirii, adresați grupului următoarele întrebări <i>Ți se pare că schimbările climatice sunt exagerate, o problemă mondială asupra căreia ai puțin control?</i> <i>Sau ești îngrijorat(ă) în privința asta, dar nu știi ce poți face singur(ă)? Poate că deja faci totul.</i> <i>Doar, chiar ajută? Află mai multe despre asta în timp ce completezi această temă.</i> 4. Lăsați elevii să parcurgă fiecare element al fișei de lucru, comparând punctul de vedere al elevului cu privire la climă și sustenabilitate. 5. Sprijiniți cursanții urmând descrierile sarcinii. 6. Completați răspunsurile în căsuțele din fișă.	

Climă și sustenabilitate

O bună conștientizare a mediului necesită o documentație bună. De aceea, creăm un pachet informativ împreună cu întreaga clasă. Sunteți responsabili pentru dezvoltarea unei teme în perechi. Pentru tema respectivă, creați o fișă informativă (de 2 până la 3 pagini) și o fișă de lucru (de 1 până la 2 pagini).

Puteți alege membrul grupului, precum și tema. Vă rugăm tuturor să trimiteți primele 3 opțiuni. Cu cât răspundeți mai repede, cu atât aveți mai multe șanse să obțineți prima opțiune.

Temele sunt următoarele:

1. Păduri seculare: O discuție despre protejarea pădurilor.
2. Ajută albinele: Fără flori, nu există albine.
3. Monstrul de plastic: Ce este plasticul și de ce ajunge atât de mult din el în mare?
4. Energia eoliană: indispensabilă pentru viitor?
5. Clima și Polul Nord: Unul nu poate exista fără celălalt.
6. Petrolul, aurul negru: Pericolele extracției petrolului.
7. Sustenabilitate: Știți ce mâncați. Impactul alimentelor noastre asupra mediului, animalelor și oamenilor.
8. Îmbrăcămintă fără substanțe toxice: Răurile din Asia se colorează precum sezonul modei, de ce se întâmplă asta?

3. Faza de orientare

Pentru această fază nu trebuie să cauți nimic pe internet și să notezi doar lucrurile pe care le știi deja. Ceea ce nu știi, lași deschis.

6. Colaborare

- Din ce persoane este alcătuită perechea noastră? (Două nume)

- Care va fi publicul țintă care va vedea această sarcină ulterior?

2. Recuperează-ți cunoștințele anterioare

- Care este tema ta?

- Ce știi deja despre această temă?

4. Faza de implementare

Creați o fișă informativă despre tema dvs.

- Minim 2 pagini, maxim 3 pagini
- Calibri sau Times New Roman, 11 sau 12
- Furnizați un layout clar și câteva imagini
- Acordați atenție greșelilor de limbaj sau de ortografie

Creezi o fișă de lucru pentru ceilalți elevi pe tema ta.

- Minim 1 pagină, maxim 2 pagini
- Calibri sau Times New Roman, 11 sau 12
- Fii creativ
- Oferiți instrucțiuni clare
- Acordați atenție greșelilor de limbaj sau de ortografie

BUNĂSTARE 3 Călători în Timp pentru Bunăstare

YAEDA

Șablon nr. 64

Metodologii: Lucru în grup. Învățare bazată pe discuții, învățare vizuală, povestiri

Să exploreze exemple istorice de societăți și indivizi care au prioritizat satisfacția în viață, sănătatea fizică, mentală și socială și un stil de viață sustenabil și să extragă lecții aplicabile vieții noastre de astăzi.

Metodologie:	Lucru în grup	
Subiect	Istorie și Științe Sociale și Cetățenie	
Abilități de viață dobândite	Bunăstare	
Titlu	Călători în timp pentru bunăstare	
Vârstă/Clasă	12-13 ani, clasa a VII-a. +	
Sincronizare	60 de minute	
Sugestie pentru cine facilitează	Figură de profesor și educator de istorie. De exemplu, prezentarea poate fi încredințată profesorilor, iar cercetarea de către elevi.	
Descrierea activității	- Introducere la „Bunăstarea în istorie” (10 minute): Discutați pe scurt conceptul de „bunăstare” și importanța acestuia. Introduceți ideea de a învăța din istorie pentru a ne îmbunătăți bunăstarea astăzi. - Societatea în centrul atenției: Grecia Antică (15 minute): Discutați conceptul de „eudaimonia” (înflorire) în societatea greacă antică. Puneți în valoare condiția fizică, stimularea mentală prin filosofie și implicarea comunității în Agora. Organizați o activitate de grup în care elevii să interpreteze diferite roluri într-o societate greacă antică. -Studiu de caz individual: Leonardo da Vinci (10 minute): Examinați căutarea lui Leonardo da Vinci pentru satisfacția în viață prin artă, știință și natură. Discutați despre stilul său de viață echilibrat și despre învățarea bazată pe curiozitate. Arătați câteva dintre schițele și invențiile lui da Vinci, discutând legătura lor cu bunăstarea sa. -Explorarea societăților sustenabile: Culturi indigene (15 minute): Studiați societățile indigene care trăiau în armonie cu natura, cum ar fi triburile native americane și maorii din Noua Zeelandă. Discutați despre practicile lor sustenabile, respectul pentru mediu și abordarea holistică a sănătății. Arătați imagini sau videoclipuri scurte care ilustrează modul lor de viață. -Reflecție și planificare a acțiunilor (10 minute): Rugați elevii să reflecteze asupra lecțiilor învățate din istorie cu privire la bunăstare. Încurajați-i să identifice un aspect pe care îl pot integra în viața lor de zi cu zi pentru a-și îmbunătăți propria bunăstare. Oferiți resurse și sprijin elevilor pentru a lua măsuri, cum ar fi crearea unui jurnal de bunăstare sau încercarea unei noi activități fizice.	
Notă finală	Această activitate poate fi interpretată și desfășurată în moduri diferite. Poate fi adaptată grupului.	

BUNĂSTARE 4 Harta bunăstării

LA STRADA - DER WEG

Șablon nr. 65

Metodologii:

Activitatea „Harta bunăstării” oferă elevilor oportunitatea de a explora și de a reflecta asupra diferitelor dimensiuni ale bunăstării care le influențează viața. Prin crearea și partajarea propriilor hărți, elevii își dezvoltă conștientizarea complexității conceptului de bunăstare și învață importanța îngrijirii tuturor aspectelor vieții lor pentru a trăi o viață sănătoasă și împlinită.

Metodologie:		
Subiect	Știință	
Abilități de viață dobândite	Bunăstare	
Titlu	Harta bunăstării	
Vârstă/Clasă	Școală gimnazială	
Sincronizare	90 de minute	
Sugestie pentru cine facilitează	1. Începeți lecția cu o scurtă discuție despre conceptul de bunăstare. 2. Întrebați elevii ce cred ei că înseamnă să fii „fericit” sau să te simți bine. 3. Subliniați faptul că bunăstarea nu se referă doar la sănătatea fizică, ci include și sănătatea mintală, relațiile interpersonale, stima de sine, învățarea și implicarea socială. 4. Explicați-le elevilor că vor realiza o „Hartă a bunăstării”, unde vor identifica și reprezenta diferitele dimensiuni ale bunăstării pe care le consideră importante în viața lor. 5. Încurajați elevii să includă aspecte precum: sănătatea fizică, sănătatea mintală, relațiile interpersonale, hobby-urile și pasiunile, implicarea socială, învățarea, stima de sine etc.	
Descrierea activității	6. Rugați elevii să deseneze o hartă care să reprezinte diferitele dimensiuni ale bunăstării pe care le consideră semnificative. 7. Elevii pot folosi simboluri, cuvinte cheie, imagini și culori pentru a reprezenta fiecare dimensiune a bunăstării. 8. După ce au completat hărțile bunăstării, împărtășiți-le pe ale lor cu restul clasei. 9. Fiecare elev va avea ocazia să explice ce a inclus în harta sa și de ce consideră acest lucru important pentru propria bunăstare. 10. În timp ce împărtășiți, încurajați elevii să pună întrebări și să ofere feedback pozitiv cu privire la elementele incluse în hărțile colegilor lor. 11. Încheiați activitatea cu o scurtă reflecție de grup. Întrebați elevii ce au învățat din activitate și dacă au observat vreo dimensiune a bunăstării pe care nu o luaseră în considerare anterior.	

BUNĂSTARE 5 În căutarea bunăstării

LA STRADA - DER WEG

Șablon nr. 66

Metodologie:	Lucru în grup Muncă individuală
Subiect	Geografie și posibilitatea de a urma alte cursuri
Abilități de viață dobândite	Bunăstare
Titlu	În căutarea bunăstării
Vârstă/Clasă	10 - 14
Sincronizare	180 de minute, eventual mai mult
Sugestie pentru cine facilitează	1. obiecte personale de adus la școală 2. fișe de lucru oferite de profesor 3. utilizarea instrumentelor care facilitează partajarea informațiilor în clasă (de exemplu, Padlet, WordCloud)
Descrierea activității	1. Introducere în conceptul de bunăstare (20 min) Adresați elevilor aceste două întrebări pentru a găsi o definiție a conceptului de bunăstare. Ce înseamnă bunăstare? De ce vorbim despre bunăstare? Distribuiți definiția OMS a bunăstării: <i>Bunăstarea este o stare pozitivă experimentată de indivizi și societăți. Similar sănătății, este o resursă pentru viața de zi cu zi și este determinată de condițiile sociale, economice și de mediu. Bunăstarea cuprinde calitatea vieții, precum și capacitatea oamenilor și a societăților de a contribui la lume în conformitate cu un simț al sensului și scopului. Concentrarea pe bunăstare susține urmărirea distribuției echitabile a resurselor, prosperitatea generală și sustenabilitatea. Bunăstarea unei societăți poate fi observată prin măsura în care aceasta este rezistentă, își dezvoltă capacitatea de acțiune și este pregătită să depășească provocările.</i> 2. Fișe și brainstorming (20 min) Folosiți fișe cu cuvinte și definiții simple (de exemplu, „Fericire = sentiment de mulțumire și calm”, „Relaxare = timp pentru odihnă”) pentru a activa elevii și a promova discuțiile despre conceptul de bunăstare. Rugați elevii să împărtășească ce cred ei că înseamnă aceste cuvinte, experiențele lor personale legate de aceste cuvinte sau ce fac pentru a se simți bine. Invitați reflecția asupra diferențelor de bunăstare dintre mediul școlar și cel de acasă. Colectați idei și reflecții pe un Padlet comun pentru a încuraja partajarea. 3. Obiecte personale și împărtășirea experienței personale de bunăstare (60 min) Rugați elevii, înainte de activitatea din clasă, să aducă obiecte personale pe care le asociază cu bunăstarea lor. În timpul activității, elevii își arată pe rând obiectul personal și explică de ce l-au ales, cum îi face să se simtă bine sau cum se leagă de bunăstarea lor. Legați fiecare obiect de un cuvânt cheie sau de o definiție de pe o fișă. Creați un „cerc al bunăstării” cu toate fișele și obiectele afișate împreună.

	4. Reflecție personală Înceie cu o reflecție: Cum poți atinge personal bunăstarea ta? Este la fel pentru toată lumea? Gândește-te și împărtășește-ți strategia pentru a te simți mai bine. (de exemplu, respirație profundă, prieteni)

Exemple de fișe:



exercise



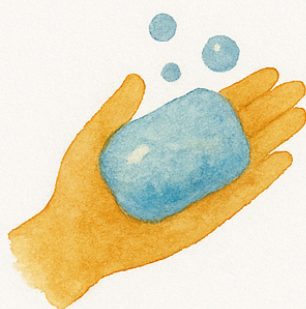
healthy eating



meditation



sleep



hygiene



**stress
management**

BUNĂSTARE 6 Exploratori ai Comunicării Pozitive

IRECOOP AAS

Șablon nr. 67

Dezvoltarea abilităților lingvistice prin utilizarea comunicării pozitive.

Promovare

a competenței de bunăstare prin interacțiune pozitivă și empatie.

Dezvoltarea unor metodologii care promovează învățarea reciprocă și cooperativă

Promovarea colaborării și construirea unor relații pozitive între cursanți

Metodologie:	Învățare reciprocă și cooperativă	
Subiect	Limbi și științe sociale	
Abilități de viață dobândite	Bunăstare	
Titlu	Exploratori ai comunicării pozitive	
Vârstă/Clasă	11-14 ani+	
Sincronizare	3 ore - 3 întâlniri	
Sugestie pentru cine facilitează	Materiale necesare: 1. Hârtie și pixuri 2. Coli mari de hârtie sau postere 3. Markere, culori și alte materiale artistice 4. Muzică pozitivă pentru a crea o atmosferă încurajatoare	
Descrierea activității	Lecția 1: „Explorarea cuvintelor pozitive” Activitate de deschidere (15 min): Împărțiți clasa în perechi care învață între colegi. Fiecare pereche discută importanța cuvintelor pozitive și modul în care acestea pot influența bunăstarea emoțională. Elevii stau împreună în perechi și discută importanța cuvintelor pozitive în viața lor de zi cu zi. De exemplu, pot reflecta asupra situațiilor în care au fost folosite cuvinte pozitive și a modului în care acestea au afectat stările lor emoționale și pe cele ale celorlalți. Pot împărtăși experiențe personale sau povești inspiraționale. Învățare între colegi: Brainstorming cu cuvinte pozitive (20 min): Perechile colaborează pentru a crea o listă de cuvinte pozitive și încurajatoare. Fiecare pereche își împărtășește cuvintele cu restul clasei. Perechile încep să facă brainstorming, notând pe bilețele de hârtie cuvinte pe care le consideră pozitive și încurajatoare. Pot fi incluse cuvinte precum „dragoste”, „recunoștință”, „bunătare”, „curaj”, „speranță” și altele. După ce creează o listă, fiecare pereche își împărtășește cuvintele cu clasa, explicând de ce a ales acele cuvinte specifice. Învățare cooperativă: Crearea de postere (25 min): Perechile lucrează împreună pentru a crea postere decorate cu cuvintele pozitive identificate. Pot folosi materiale artistice și culori pentru a face posterele mai atrăgătoare. Acest lucru promovează colaborarea și sentimentul de apartenență la grup. Fiecare pereche primește o foaie mare de hârtie sau un poster și începe să îl decoreze cu cuvintele pozitive identificate în timpul brainstorming-ului. Pot desena, scrie și adăuga ilustrații sau simboluri care reprezintă semnificația fiecărui cuvânt. De exemplu, dacă aleg cuvântul „speranță”, pot desena un curcubeu sau o floare. Acest proces încurajează colaborarea și creativitatea în rândul elevilor. În cele din urmă, posterele pot fi agățate în sălile de clasă ca o reamintire constantă a puterii cuvintelor pozitive. Lecția 2: „Comunicarea empatiei” Activitate de încălzire (10 min): Realizați scurte exerciții de conștientizare emoțională pentru a-i pregăti pe elevi pentru învățare. Conduceți un exercițiu de conștientizare emoțională rugând elevii să închidă ochii și să se concentreze asupra senzațiilor lor fizice și emoționale din acel moment. Apoi, rugați-i să reflecteze asupra unui moment în care au simțit empatie pentru cineva sau au primit empatie de la altcineva. Acest lucru îi pregătește să abordeze subiectul cu o mentalitate deschisă și sensibilă.	

Învățare reciprocă: Analiza scenariilor (25 min): Perechile citesc scenarii scurte și discută despre cum să comunice empatic în acele situații. Se pot pune în pielea persoanelor implicate și își pot împărtăși perspectivele. Distribuți scenarii tipărite pe fișe, cum ar fi „Un coleg de clasă nu poate finaliza o temă din cauza unor probleme familiale”. Perechile citesc împreună fișele și discută despre cum ar putea comunica empatic cu colegul de clasă în acea situație. Pot sugera fraze de susținere și acte de bunăvoință care l-ar putea ajuta pe coleg să se simtă înțeles și susținut.

Învățare cooperativă: Joc de rol empatic (25 min): Elevii participă la jocuri de rol pentru a exersa comunicarea empatică și pozitivă. Pot juca pe rând roluri diferite și își pot oferi feedback reciproc pentru a-și îmbunătăți abilitățile empatice. Organizați jocuri de rol în care elevii prezintă diferite situații de viață cotidiană care necesită empatie, cum ar fi un conflict între prieteni sau un moment de tristețe.

De exemplu, un elev se poate preface că este supărat pe ceva, iar celălalt trebuie să demonstreze empatie și să încerce să rezolve situația în mod pozitiv. După fiecare joc de rol, elevii pot face schimb de feedback cu privire la performanțele lor, recunoscând ce a fost eficient în exprimarea empatiei și identificând domeniile de îmbunătățire.

Lecția 3: „Construirea unor relații pozitive”

Activitate de încălzire (15 min): Elevii se adună în grupuri și împărtășesc experiențe personale pozitive sau momente în care au avut parte de o comunicare pozitivă. Împărțiți clasa în grupuri de câte patru sau cinci elevi. Fiecare grup se adună și împărtășește experiențe personale pozitive legate de comunicarea pozitivă. Ei pot povesti despre momente în care s-au simțit ascultați, sprijiniți sau au experimentat o conexiune autentică cu ceilalți.

Acest exercițiu îi ajută pe elevi să se adapteze la tema lecției și creează o atmosferă de încredere și împărtășire.

Învățare între colegi: Crearea de povești pozitive (30 min): Grupurile colaborează pentru a crea povești care pun accentul pe comunicarea pozitivă în relații. Fiecare grup se poate concentra pe un aspect diferit al comunicării pozitive, cum ar fi rezolvarea conflictelor sau sprijinul reciproc. Fiecare grup lucrează împreună pentru a crea o poveste care să sublinieze importanța comunicării pozitive în relații.

De exemplu, ar putea crea o poveste despre doi prieteni care se confruntă cu conflicte, dar care își depășesc diferențele și își consolidează legătura prin comunicare deschisă și ascultare activă. Elevii pot fi încurajați să includă dialoguri realiste și situații care reflectă experiențele lor de viață de zi cu zi.

Învățare prin cooperare: Prezentare a poveștii (15 min): Grupurile își prezintă clasei poveștile, subliniind importanța comunicării pozitive în relații. De asemenea, elevii pot primi feedback de la alte grupuri pentru a-și îmbunătăți poveștile și a-și împărtăși experiențele de învățare. Fiecare grup își prezintă povestea clasei, folosind postere sau prezentări digitale pentru a face narațiunea captivantă. În timpul prezentărilor, elevii pot sublinia momentele cheie în care comunicarea pozitivă a jucat un rol crucial în îmbunătățirea relațiilor dintre personajele poveștii.

După fiecare prezentare, celelalte grupuri pot pune întrebări și își pot împărtăși reacțiile. Acest lucru încurajează discuțiile și le permite elevilor să învețe de la alte grupuri, extinzându-și înțelegerea comunicării pozitive în relații.

Această abordare combină învățarea între egali și cea cooperativă, permițând elevilor să învețe unii de la alții și să colaboreze activ pentru a dezvolta abilități lingvistice și de bunăstare printr-o comunicare pozitivă și empatică.

Evaluare: Evaluarea se va baza pe participarea activă, creativitatea în activități, înțelegerea comunicării pozitive și empatice și colaborarea în timpul activităților de grup.

Note finale: Această activitate își propune să integreze limbajul cu competența „Bunăstare” prin învățare reciprocă și prin cooperare, încurajând elevii să exploreze puterea cuvintelor pozitive și să practice comunicarea empatică pentru a construi relații mai sănătoase și mai pozitive.

	Exemplele oferite sunt potrivite pentru elevii de gimnaziu, oferindu-le instrumente practice pentru a-și îmbunătăți propria bunăstare și pe cea a celorlalți printr-o comunicare pozitivă.
--	--

BUNĂSTARE 7 Cultivarea unei minți sănătoase

Asociația Edulifelong

Șablon nr. 68

Metodologii: Învățare interactivă, Învățare experiențială, Practică reflexivă, Stabilirea obiectivelor, Învățare colaborativă.

Programul „Hranirea Minților Sănătoase - Dezvoltarea Creierului Adolescentului” este conceput pentru a le oferi elevilor cunoștințe despre modul în care creierul lor se dezvoltă în timpul adolescenței și despre cum acest lucru le influențează procesarea cognitivă, emoțiile și procesul decizional. Prin înțelegerea acestor concepte, elevii pot dezvolta și menține comportamente care promovează sănătatea pe tot parcursul vieții.

Metodologie:	Învățare interactivă	Învățare experiențială Practică reflexivă Stabilirea obiectivelor Învățare colaborativă
Subiect	Biologie și Științe sociale	
Abilități de viață dobândite	Bunăstare, Promovarea Sănătății, Luarea Deciziilor	
Titlu	Cultivarea unor minți sănătoase	
Vârstă/Clasă	11-12 ani / clasa a V-a+	
Sincronizare	45-50 de minute de 3 ori	
Sugestie pentru cine facilitează	Profesori de biologie	
Descrierea activității	Prezentare generală a activității: Sesiunea 1: Înțelegerea dezvoltării creierului adolescentului (1 oră de curs) - Introducere în dezvoltarea creierului: Începeți prin a introduce conceptul de dezvoltare a creierului în timpul adolescenței. Explicați cum suferă creierul schimbări semnificative în această perioadă, în special în domenii legate de procesarea cognitivă, emoții și luarea deciziilor. - Structura și funcția creierului: Oferă o prezentare generală a diferitelor părți ale creierului și a funcțiilor acestora, concentrându-se pe zone precum cortexul prefrontal (responsabil pentru luarea deciziilor și controlul impulsurilor) și sistemul limbic (responsabil pentru emoții). - Discuție interactivă: Implică elevii într-o discuție interactivă despre impactul dezvoltării creierului adolescentului asupra comportamentului și proceselor lor decizionale. Încurajați-i să împărtășească experiențe personale sau observații legate de schimbările din propriul comportament în timpul adolescenței. Sesiunea 2: Promovarea bunăstării prin comportamente sănătoase (1 oră de curs) - Explorarea comportamentelor care promovează sănătatea: Introduceți elevii în conceptul de bunăstare și importanța adoptării comportamentelor care promovează sănătatea. Discutați strategii pentru menținerea sănătății fizice, a bunăstării emoționale și a funcției cognitive. - Activități interactive: Implică elevii în activități interactive care promovează bunăstarea, cum ar fi exerciții de mindfulness, tehnici de ameliorare a stresului sau provocări legate de un stil de viață sănătos. Încurajează elevii să reflecteze asupra modului în care aceste activități le pot influența pozitiv dezvoltarea creierului și bunăstarea generală. - Stabilirea obiectivelor: Îndrumați elevii în stabilirea unor obiective personale pentru promovarea bunăstării lor, cum ar fi somnul suficient,	

	exercițiile fizice regulate, practicarea atenției conștiente sau solicitarea de sprijin atunci când este nevoie. Încurajați-i să creeze planuri de acțiune pentru atingerea acestor obiective și sprijiniți-vă reciproc în eforturile lor. Concluzie: Încheiați atelierul prin rezumarea principalelor concluzii despre dezvoltarea creierului adolescentin și impactul acesteia asupra bunăstării. Încurajați elevii să continue să exploreze modalități de a-și promova propria bunăstare și să se sprijine reciproc în menținerea unor comportamente sănătoase.
--	---



Bridge

E+ project

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



Co-funded by
the European Union