

Nr. 5948 / 21.11.2017

Aprobat,  
Director CJRAE MM,  
Conf. univ. dr. Delia Mariana ARDELEAN



## ZIUA INTERNAȚIONALĂ A RÂSULUI ȘI FERICIRII „Candidat la fericire!”

### PROIECT EDUCAȚIONAL LOCAL



PERIOADA DE DERULARE: 8 februarie 2018

<b>APLICANT</b> Numele instituției/unității de învățământ aplicante:	<b>CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ MARAMUREȘ</b>
Adresa completă	ROMÂNIA, Maramureș - Baia Mare, str. 8 Martie, nr. 7, CP 430406
Nr. de telefon/fax	Tel.: 0040.262.211.228, Fax: 0040.262.211.227
Site și adresă poștă electronică	<a href="http://www.cjraemm.ro">http://www.cjraemm.ro</a> , <a href="mailto:cjraemm@yahoo.com">cjraemm@yahoo.com</a>
Coordonator ( <i>nume și prenume, funcție, date de contact</i> )	Delia Mariana ARDELEAN Director CJRAE Maramureș

**COORDONATOR PROIECT:**

- conf. univ. dr. Delia Mariana ARDELEAN, director CJRAE MM

**ECHIPA DE PROIECT:**

- prof. Elena Oana NECHITA, consilier școlar [cu atribuții de coordonator CJAP]
- prof. Cristina Smaranda AMBRUȘ, consilier școlar CJAP

**A. INFORMAȚII DESPRE PROIECT**

A.1. Titlul proiectului: „Candidat ... la fericire”

A.2. Precizați tipul activității principale din cadrul campaniei: conștientizarea, educarea și sensibilizarea elevilor cu privire la modalitățile prin care atingem starea de bine/fericire.

A.3. Domeniul: consiliere

A.4. Participanți la activitate: elevi, consilieri școlari, cadre didactice.

**B. REZUMATUL ACTIVITĂȚII**

a. Activități propuse:

Nr. crt.	Data desfășurării	Titlul activității	Responsabil activitate
1.	5 februarie 2018	Activitatea 1 Activitate de informare	Consilieri școlari CJAP
2.	8 februarie 2018	Activitatea 2 „Rețeta fericirii” – pentru preșcolari	Consilieri școlari din rețeaua CJRAE MM
		Activitatea 3 „Găletuța mea cu fericire” – pentru elevi din ciclul primar	Consilieri școlari din rețeaua CJRAE MM
		Activitatea 4 „Găletuța mea cu fericire” – pentru elevi din ciclul gimnazial	Consilieri școlari din rețeaua CJRAE MM
3.	9 februarie 2018	Activitatea 5 „Algoritmul fericirii” – pentru elevi din ciclul liceal	Consilieri școlari din rețeaua CJRAE MM
		Activitatea 6 Monitorizarea activității	Consilieri școlari CJAP

- b. Parteneri: unitățile de învățământ implicate în proiect

## C. PREZENTAREA PROIECTULUI

### C.1. Argument

Psihologia modernă caută și acum un răspuns la întrebarea „*Când se simt oamenii cu adevărat fericiți?*”. Credem cu convingere că fiecare dintre noi poate găsi un răspuns la această întrebare. Dincolo de experiențele strict personale și subiective, putem fi cu toții de acord asupra faptului că fericirea nu este ceva ce apare pe neașteptate, nu este rezultatul hazardului, nu se poate cumpăra sau obține la comandă și nu depinde decât în mică măsură de evenimentele externe. Fericirea este o stare interioară, dată de modul în care știm să fim în contact cu noi înșine și să înțelegem propriile experiențe interioare. Fericirea este o resursă..., pregătită, cultivată și apărută de fiecare individ în parte.

Cercetările din domeniul psihologiei pozitive scot în evidență faptul că o persoană fericită experimentează mai frecvent emoții pozitive precum bucurie, plăcere, interes și mai puțin frecvent emoții negative din sfera anxietății, furiei și supărării. Toate definițiile date fericirii au un element în comun: prezența emoțiilor pozitive nu înseamnă absența celor negative. Dimpotrivă, o persoană fericită trece prin tot spectrul emoțiilor, la fel ca oricare altă persoană, însă le procesează în mod diferit. Nu suntem imuni în fața obstacolelor și a greutăților vieții. Dar putem vedea aceste probleme ca fiind mai degrabă oportunități și provocări de creștere și evoluție decât obstacole în calea fericirii noastre.

Oamenii fericiți au succese în mai multe domenii ale vieții: în plan profesional, în plan personal (în căsnicii sau în relațiile cu partenerul de viață), în interacțiunile cu alte persoane în viața de zi cu zi, sunt mai sănătoși, creativi, sociabili și rezistenți la sarcinile de rutină.

Activitățile propuse în cadrul proiectului educațional „*Candidat ... la fericire*” își propun să sprijine elevii în a găsi măcar un răspuns la întrebarea „*Cum putem fi fericiți ...?*”. Dincolo de toate definițiile pe care le găsim, răspunsul este simplu: prin implicarea totală în fiecare detaliu al vieții noastre.

### C.2. Scopul proiectului:

- conștientizarea de către elevi a faptului că starea de bine/fericire este o alegere.

### C.3. Obiectivele specifice ale activității:

- conștientizarea de către elevi a faptului că stările emoționale pozitive sunt contagioase;
- identificarea de către elevi a modalităților/pârghiilor prin care putem ajunge la starea de fericire/starea de bine (resurse personale, activități plăcute etc.);
- identificarea de către elevi a comportamentelor care generează stare de bine/fericire propriei persoane și celorlalți;
- identificarea de către elevi a comportamentelor care determină stări de nemulțumire, tristețe, deprimare etc. atât propriei persoane cât și celorlalți.

#### C.4. Descrierea grupului țintă căruia i se adresează proiectul:

- elevii din unitățile de învățământ preuniversitar, nivel preșcolar, primar, gimnazial și liceal

C.5. Durata proiectului: 8 februarie 2018, Ziua Internațională a Râsului și Fericirii

#### C.6. Descrierea activităților:

##### Activitatea nr. 1

- Titlul activității:** Activitate de informare
- Data/perioada de desfășurare:** 5 februarie 2018
- Locul desfășurării:** Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș
- Participanți:** coordonatorii proiectului, membrii echipei de proiect
- Descrierea pe scurt a activității:**
  - o întocmirea proiectului;
  - o transmiterea materialelor suport de către CJAP Maramureș, pe grupul yahoo al consilierilor școlari, pe site-ul CJRAE Maramureș;
- Parteneri:** unități de învățământ din județul Maramureș
- Responsabili:** echipa de proiect
- Modalități de monitorizare și evaluare:** verificarea și aprobarea proiectului, informare pe site-ul CJRAE și pe grupul yahoo.

##### Activitatea nr. 2

- Titlul activității:** „Rețeta fericirii”
- Data/perioada de desfășurare:** 8 februarie 2018
- Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ
- Participanți:** preșcolari, consilieri școlari.
- Descrierea pe scurt a activității:**
  - consilierul școlar poate lectura, la alegere, una din poveștile propuse de către echipa de proiect: „Rudy, crabul fericit” (Anexa 1) sau „Prințesa nefericită” (Anexa 2);
  - consilierul școlar va iniția o dezbatere pornind de la următoarele întrebări – suport: pentru povestea „Rudy, crabul fericit”
    - Cine este personajul principal al poveștii?
    - Ce îl face pe Rudy fericit?
    - Lucrurile materiale ne pot face fericiți? (hăinuțe, jucării, tablete, calculatoare etc.)
    - Dar prezența celor dragi, a prietenilor noștri?pentru povestea „Prințesa nefericită”:
    - Cine este personajul principal al poveștii?
    - De ce este prințesa nefericită?

- Ce ar face-o pe prințesă fericită?
  - Pe voi ce vă face fericiți?
  - Cum arată o persoană fericită? Ce face o persoană fericită? (râde, zâmbește, interacționează cu prietenii, se simte bine în compania lor, se angajează în activități plăcute etc.)
  - Ne simțim bine/plăcut atunci când râdem?
- Preșcolarii vor confecționa din cartoane colorate (sau farfurii de carton) fețe fericite. Ei pot colora cartoanele, pot să deseneze fețe umane (ochi, nas, gură) care transmit o stare de bucurie/fericire. La finalul activității, fețele zâmbitoare vor fi afișate într-un loc vizibil (pot fi lipite o foaie de flipchart sau li se poate atașa/lipi câte un pai).
- f) **Responsabili:** consilieri școlari
- g) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișă de monitorizare a activității.

### Activitatea nr. 3

- a) **Titlul activității:** „Găletuța mea cu fericire”
- b) **Data/perioada de desfășurare:** 8 februarie 2018
- c) **Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ
- d) **Participanți:** elevi din ciclul primar, consilieri școlari
- e) **Descrierea pe scurt a activității:**
- consilierul școlar lecturează în clasă povestea „Găletuța mea cu fericire” (*Anexa 3*);
  - consilierul școlar va iniția o dezbatere pornind de la următoarele întrebări – suport:
    - Care credeți că este mesajul poveștii?
    - De ce sunt găletuțele noastre invizibile?
    - Ce fel de persoane credeți/considerați că sunteți, persoane care „umplu găletuțe” sau persoane care „golesc găletuțe”?
    - Ce lucruri putem face pentru a-i face pe alții fericiți?
  - fiecare dintre elevi își va confecționa/decupa și personaliza propria găletuță cu fericire. Consilierii școlari pot utiliza pentru această activitate fișa de lucru cuprinsă în *Anexa 4*. Cu ajutorul unor post-it-uri/cartonașe colorate, elevii vor scrie lucrurile pe care pot să le facă pentru a contribui la propria stare de fericire sau la fericirea altor persoane. Elevii își vor scrie prenumele pe găletuțele astfel decupate, putând de asemenea să le coloreze. Totodată, aceștia pot să prezinte colegilor de clasă ceea ce au scris pe cartonașe. Consilierul școlar poate așeza găletuțele elevilor pe o foaie de flipchart pentru a putea fi vizualizate de către toată clasa.
- Întrebări – suport:**
- Ce culoare ați asocia stării de fericire?
  - Cunoașteți vreun cântec cu această temă?
  - Ce sinonime găsiți pentru cuvântul fericire? (bucurie, mulțumire, încântare etc.)
  - Ce sintagme/proverbe legate de fericire cunoașteți (ex. în al nouălea cer etc.)
  - Cum arată o zi fericită din viața voastră?

**Activitate alternativă:**

- Fiecare dintre elevi poate realiza un colaj personal cu tema: „*Ce mă face fericit?*”
- *Resurse necesare activității:* foarfeci, lipici, markere colorate, creioane colorate, reviste, ziare.
- f) **Responsabili:** consilieri școlari
- g) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișa de monitorizare a activității

#### Activitatea nr. 4

- a) **Titlul activității:** „*Găletuța mea cu fericire*”
- h) **Data/perioada de desfășurare:** 8 februarie 2018
- b) **Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ
- c) **Participanți:** elevi din ciclul gimnazial, consilieri școlari
- d) **Descrierea pe scurt a activității:**
  - consilierul școlar lecturează în clasă povestea „*Găletuța mea cu fericire*” (*Anexa 3*);
  - consilierul școlar va iniția o dezbatere pornind de la următoarele întrebări – suport:
    - Care credeți că este mesajul poveștii?
    - De ce sunt găletuțele noastre invizibile?
    - Ce fel de persoane credeți/considerați că sunteți, persoane care „umplu găletuțe” sau persoane care „golesc găletuțe”?
  - Consilierul școlar va pregăti în prealabil bilețele, pe fiecare dintre acestea aflându-se o situație (un comportament prin care umplem sau golim găletuțele altor persoane). Pe o foaie de flipchart sau pe tablă vor exista 2 coloane: *Situații prin care umplem găletuța*, respectiv *Situații prin care golim găletuța*. Fiecare dintre elevi va extrage un bilețel pe care îl va lipi la coloana potrivită. Lista situațiilor se regăsește în *Anexa 5*.
  - Consilierul școlar arată elevilor fotografia din *Anexa 6*, solicitându-le acestora să spună ce gândesc/ce simt atunci când privesc fotografia. Alte întrebări posibile: Ne simțim bine atunci când cei din jurul nostru se simt bine? Sunt emoțiile pozitive (bucuria, râsul) contagioase? De ce credeți că se întâmplă acest lucru?
  - Consecutiv acestei dezbateri, elevii vizionează un filmuleț pe tema contagiunii râsului.  
<https://www.youtube.com/watch?v=E-iWZvdzeGM>
  - Consilierul școlar prezintă elevilor un material legat de beneficiile râsului (în format PPT) – *Anexa 7*.
- f) **Responsabili:** consilieri școlari
- g) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișa de monitorizare a activității

#### Activitatea nr. 5

- a) **Titlul activității:** „*Algoritmul fericirii*”
- b) **Data/perioada de desfășurare:** 8 februarie 2018

c) **Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ

d) **Participanți:** elevi din ciclul liceal, consilieri școlari

e) **Descrierea pe scurt a activității:**

- Consilierul școlar inițiază la începutul activității un scurt exercițiu de brainstorming pe tema fericirii. Ce cuvinte/sintagme vă vin în minte/asociați cu fericirea? (de ex. stare de bine, bucurie, mândrie, mulțumire, recunoștință etc.);
- Consilierul școlar poate solicita elevilor să reflecteze timp de 2 – 3 minute la lucrurile care îi fac fericiți. Elevii pot împărtăși gândurile/reflecțiile lor colegilor de clasă;
- Consecutiv acestei dezbateri/analize, elevii vizionează un fragment de câteva minute din filmul „The Bucket List” („Ultimele dorințe”, 2007):

<https://www.youtube.com/watch?v=rshthVvuN4g>

\* Consilierii pot opta și pentru alte filmulețe/filme, care nu se regăsesc în această anexă și pe care le consideră potrivite și utile unei dezbateri pe tematica propusă în cadrul proiectului. Sugestii: „The Happy Man” („Omul fericit”), „The Pursuit of Happiness” („În căutarea fericirii”):

[https://www.youtube.com/watch?v=v\\_EX5NzqNXc](https://www.youtube.com/watch?v=v_EX5NzqNXc)

<https://www.youtube.com/watch?v=htRXyLN1S4w>

- Elevii pot fi solicitați să răspundă la întrebările din filmuleț:

**Întrebări – suport pentru dezbateri:**

Ai găsit/găsești bucurie în viața ta?

Aduce viața ta bucurie/fericire celor din jurul tău?

Ce resurse personale/aptitudini/calități are o persoană cu adevărat fericită?

Care sunt cauzele pentru care nu suntem fericiți?

Este fericirea o stare sau o alegere?

- **Provocare:** fiecare dintre elevi va întocmi o listă cu 5 lucruri pe care ar dori să le facă în perioada următoare pentru a ajunge la starea de fericire/mulțumire.
- Elevii vor viziona un scurt filmuleț pe tema contagiunii râsului:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YdQnuqFID7U>
- La finalul activității, consilierul școlar va prezenta elevilor un material legat de aspecte/caracteristici relaționate cu fericirea (într-o prezentare PPT) – Anexa 8.

f) **Responsabili:** consilieri școlari

g) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișa de monitorizare a activității

## Activitatea nr. 6

a) **Titlul activității:** Monitorizarea și evaluarea activității

b) **Data/perioada de desfășurare:** 9 februarie 2018

c) **Locul desfășurării:** unități de învățământ preuniversitar din județ

d) **Descrierea pe scurt a activității:**

- completarea fișelor de monitorizare de către consilierii școlari și trimiterea acestora pe adresa [cjapmm@yahoo.ro](mailto:cjapmm@yahoo.ro)
- centralizarea fișelor de monitorizare a activității

- e) **Responsabili:** consilieri școlari, echipa de proiect
- f) **Modalități de monitorizare și evaluare:** fișa de monitorizare a activității, raportul final al activității.

### C.7. Modalități de monitorizare și de evaluare ale activității:

- completarea fișei de monitorizare a activității (Anexa 9)
- întocmirea raportului final asupra derulării activității.

### Bibliografie:

Burns, G. W. (2011). *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie*, Editura Trei, București

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flux. Psihologia fericirii*, Editura Humanitas, București

<http://povestilecristinei.ro/crabul-fericit/#textpoveste>

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-addiction-connection/201506/whats-your-definition-happiness>

<http://www.laughology.co.uk/blog/3-simple-activities-for-happiness-and-teaching-with-a-smile>

<http://www.kissfm.ro/article/6237/Curiozitati-despre-ras-cand-si-cine-rade-mai-mult->