

Nr. 217/76/04.04.2025

RAPORT FINAL

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A RÂSULUI ȘI FERICIRII

Proiect educațional local
„Candidat la fericire!”



PERIOADA DE DERULARE: 10 -14 februarie 2025

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș a elaborat și implementat în 10 – 14 februarie 2025 proiectul educațional local „*Candidat la fericire!*”, proiect dedicat Zilei Internaționale a Râsului și Fericirii.

Argumentul proiectului:

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 apărată de fiecare individ în parte. Fericirea înseamnă curaj, compasiune și conectare.

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.

Ziua Internațională a Râsului și a Fericirii se sărbătorește în fiecare an pe data de 8 februarie. 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.

Scopul proiectului a fost conștientizarea de către elevi a faptului că starea de bine/fericire este o alegere.

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 starea de bine/fericirea propriei persoane și a celorlalți;
- identificarea de către elevi a comportamentelor care determină stări de nemulțumire, tristețe, deprimare etc. atât propriei persoane cât și celorlalți.

Activitățile prevăzute în proiect au fost:

- „Rețeta fericirii”- consiliere colectivă-nivel preșcolar;
- „Găletuța mea cu fericire” - consiliere colectivă - nivel primar;
- „Găletuța mea cu fericire” - consiliere colectivă - nivel gimnazial;
- „Algoritmul fericirii”- consiliere colectivă - nivel liceal.

Grupul țintă a fost format din copiii/elevii din unitățile de învățământ preuniversitar interesate de implementarea acestui proiect.

a) Durata activității: 10 – 14 februarie 2025 - Ziua Internațională a Râsului și Fericirii

Nr. crt.	Profesor-consilier școlar	Unitatea de învățământ	Număr activități	Număr elevi				Număr cadre didactice
				Preșcolar	Primar	Gimnazial	Liceal	
1.	Bodnar Ana	Școala Gimnazială Nr. 1 Leordina	3	16	15	16	-	5
		Școala Gimnazială Nr. 1 Ruscova	3	15	17	18	-	5
2.	Buzori Adriana Maria	Școala Gimnazială „Augustin Buzura” Copalnic Mănăștur	58	12	85	21	-	16
3.	Pop Ilișca	Școala Gimnazială Nr. 7 Vișeu de Sus	3	-	110	68	-	10
4.	Lihet Tamara Ionița	Școala Gimnazială Remeți	7	18	62	44	-	13
		Școala Gimnazială „Dr. Gheorghe Tite” Săpânța	8	16	60	60	-	14
5.	Petrețchi Larisa	Școala Gimnazială Rona de Sus	2	17	15	-	-	4
6.	Borlean-Elek Annamaria	Colegiul Național „Regele Ferdinand” Sighetu Marmatei	11	16	120	53	46	13
7.	Ghita Patricia Melania	Școala Gimnazială „Lucian Blaga” Baia Mare	1	-	26	-	-	4
8.	Irimuș Aurica	Școala Gimnazială „Nicolae Iorga” Baia Mare	5	-	70	51	-	7
9.	Drozman Dinu Achim	Școala Gimnazială „Ion Popescu de Coaș”	4	11	29	-	-	4
		Școala Gimnazială Săcălășeni	5	43	31	-	-	5
		Școala Gimnazială Remetea Chioarului	5	26	19	-	-	5
10.	Mîț Anamaria Daniela	Școala Gimnazială Vima Mică	2	-	13	8	-	6
		Școala Gimnazială „Nicolae Steinhardt” Rohia	4	-	56	38	-	12
11.	Pal Orsolya	Liceul Teoretic „Nemeth Laszlo” Baia Mare	6	-	31	-	-	2

		Școala Gimnazială „Nicolae Iorga” Baia Mare	3	-	11	-	-	1
12.	Roman Olivia	Liceul Teoretic „Emil Racoviță” Baia Mare	11	-	-	-	228	15
Total			141	190	770	377	274	141

Concluziile proiectului

La nivelul județului au fost realizate:

- ✓ 141 de activități realizate în 17 unități școlare.

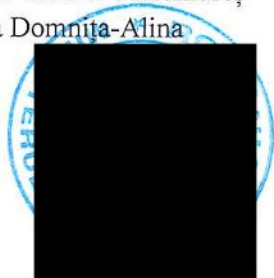
Au fost implicați în activități:

- ✓ 190 preșcolari, 770 elevi de nivel primar, 377 elevi de nivel gimnazial, 274 elevi de nivel liceal;
- ✓ 141 cadre didactice;
- ✓ 12 profesori-consilieri școlari.

Activitățile au fost derulate și coordonate de către profesorii-consilieri școlari din cabinetele de asistență psihopedagogică desfășurate în colaborare cu cadrele didactice din unitățile de învățământ în care profesorii-consilieri școlari își desfășoară activitatea profesională.

Conducerea Centrului Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș mulțumește Inspectoratului Școlar Județean, directorilor unităților de învățământ, profesorilor-consilieri școlari și cadrelor didactice care s-au implicat în realizarea activităților de consiliere școlară realizate în cadrul proiectului „*Candidat la fericire!*”.

Director CJRAE Maramureș
Prlea Domnița-Alina



Coordonator servicii de consiliere școlară și psihologică
Nechita Elena-Oana



Întocmit de
Profesor-consilier școlar
Pop Angela-Niculina

