

Nr. 217/8 / 12.03.2026

RAPORT FINAL

ZIUA INTERNAȚIONALĂ A RÂSULUI ȘI FERICIRII

Proiect educațional local „Candidat la fericire!”



PERIOADA DE DERULARE: 10 -14 februarie 2026

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Maramureș a elaborat și implementat în 10 – 14 februarie 2026 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;
- „Gălețuța mea cu fericire” - consiliere colectivă - nivel primar;
- „Gălețuța mea cu fericire” - consiliere colectivă - nivel gimnazial;
- „Algoritmul fericirii”- consiliere colectivă - nivel liceal.

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

a) Durata activității: 10 – 14 februarie 2026 - 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.	Rînja Maria	Grădinița cu Program Prolungit Nr. 10	8	180	-	-	-	-
2.	Borlean-Elek Annamaria	Colegiul Național Pedagogic „Regele Ferdinand” Sighetu Marmăției	15	0	72	84	162	17
3.	Batin Doina	Școala Gimnazială „Vasile Berci” Călinești	2	-	12	10	-	3
		Școala Gimnazială „Dr. Ilie Lazăr” Giulești	5	-	63	20	-	7
Total			30	180	151	114	162	27

Concluziile proiectului

La nivelul județului au fost realizate:

- ✓ **30 de activități** realizate în **4 unități școlare.**

Au fost implicați în activități:

- ✓ **180 preșcolari, 151 elevi de nivel primar, 114 elevi de nivel gimnazial, 162 elevi de nivel liceal;**
- ✓ **27 cadre didactice;**
- ✓ **3 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,
Profesor-consilier școlar
Domnița Alina PRALEA



Coordonator servicii de consiliere școlară și psihologică,
Profesor-consilier școlar Oana-Elena NECHITA



Întocmit de,
Profesor-consilier școlar CSES,
Angela-Niculina POP

