

# INCLUSIVE BREAK

Număr proiect: 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032638

## Manual interactiv



Inclusive Break\_Handbook © 2023 is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

CC BY-NC-SA 4.0 DEED  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



Co-funded by  
the European Union

Sprrijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

# Cuprins

Introducere	3
Manual interactiv	3
Contact	4
Organizațiile partenere în consorțiu	5
Fundația ASPAYM Castilla y León	5
Federația Centrelor de Tineret Don Bosco Castilla y León	6
Asociația Centrul Internațional pentru Promovarea Educației și Dezvoltării (CEIPES)	7
I.C.S. Maredolce	8
Institutul GAMMA	9
Școala Primara Lorelay	10
Investigație: Pauza școlară ca spațiu de învățare	12
Introducere	12
Capitolul 1. Ce se întâmplă cu elevii cu mai puține oportunități în timpul pauzei școlare? Implicații socio-psihologice	14
Capitolul 2. Beneficiile fizice ale pauzei școlare	16
Capitolul 3. Beneficiile psihologice ale pauzei școlare	18
Capitolul 4. Beneficiile sociale ale pauzei școlare	23
Capitolul 5. Rolul adulților	25
Metodologie: Pauza inclusivă - șanse egale în centrele de învățământ	27
Procesul de proiectare a metodologiei	27
Sugestii metodologice	28
Fișele workshop-urilor și tutoriale video	30
Concluzii despre metodologie	99
Recomandări pentru educatori	101
Bibliografie revizuită	103

# Introducere

## Manualul interactiv

Acest document este rezultatul principal al proiectului „Pauza inclusivă: șanse egale în centrele educative”. Este un manual interactiv în care veți găsi:

1. O primă investigație în care am analizat pauza școlară ca spațiu educațional, beneficiile sale fizice, psihologice și sociale, cu accent special pe elevii cu oportunități reduse.
2. Metodologia concepută de membrii colaboratori, constând în 30 de workshop-uri de desfășurat în timpul pauzele școlare. Fiecare workshop este descris într-o fișă de lucru cu ajutorul unui tutorial video.
3. Concluziile pe care membrii colaboratori le-au extras din faza de testare, unde toate workshop-urile au fost puse în practică în trei școli diferite din Spania, Italia și România.
4. Câteva recomandări și sfaturi de luat în considerare, pentru ca educatorii să aplice metodologia în propriile contexte.

## Proiectul

Născut pentru a promova incluziunea, proiectul Inclusive Break își propune să facă din pauza școlară un spațiu comun de învățare în care să sprijine integrarea tuturor. Mai ales din cauza oricărui tip de dificultăți pe care elevii le pot avea (dizabilități, oportunități mai puține, timiditate sau dificultăți de socializare), aceștia au nevoie să se simtă în siguranță, uniți, respectați și nu judecați, într-un sistem social puternic, precum școala. În schimb, acesta din urmă este adesea un loc în care se judecă după stereotipuri, episoade de bullying, etichete de grup și diviziuni.

Prin proiectul Inclusive Break se așteaptă îmbunătățirea calității timpului școlar, promovarea acceptării celorlalți, acordând atenția corespunzătoare nevoilor elevilor, ajutându-i să se simtă integrați și conștientizarea dificultăților lor.

Pentru a stabili această spirală de incluziune în școală și în viață, a fost creat acest manual interactiv, precum și activități care promovează participarea și incluziunea tuturor elevilor. Acesta este destinat să conducă experții să își îmbunătățească abilitățile și să pună în aplicare abordarea stabilită.



## Obiective

Principalele obiective ale proiectului sunt:

- Creșterea transferabilității metodologiilor inovatoare și non-formale prin dezvoltarea unui manual interactiv;
- Să creeze practici inovatoare în domeniul educației școlare prin dezvoltarea unei metodologii de lucru bazate pe educația non-formală și desfășurarea de activități incluzive pentru identificarea, îmbunătățirea și evaluarea competențelor semnificative pentru dezvoltarea personală și socială a elevilor;
- Să încurajeze dispariția stereotipurilor și comportamentelor de agresiune în rândul elevilor;
- Creșterea dezvoltării organizaționale a 6 instituții cu experiențe culturale și organizaționale diferite.

## Contact

Puteți afla mai multe despre proiect și procesul acestuia aici:



[inclusivebreak.infoproject.eu](http://inclusivebreak.infoproject.eu)



Pauza inclusivă



@inclusivebreakproject



# Organizațiile partenere în consorțiu

## Fundația ASPAYM Castilla y León



<https://www.aspaymcyL.org/>

### Descriere

Fundația ASPAYM Castilla y León a început să funcționeze în 2004, la doisprezece ani după ce ASPAYM a fost fondată în regiunea Castilla y León, Spania. Principalele sale obiective sunt promovarea autonomiei, egalității în drepturi și șanse și îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu dizabilități fizice, permițându-le o integrare semnificativă în societate.

ASPAYM CyL are un departament de tineret axat pe activități cu tinerii.

Ea dezvoltă o multitudine de activități (advocacy, educație non-formală, angajare), precum și ani de experiență și multiple premii. În ultimii ani, organizația s-a angajat să utilizeze gamificarea ca metodologie în activitățile de educație non-formală. În acest sens, ASPAYM CyL a dezvoltat jocuri de societate, jocuri video, camere de evadare și manuale bazate pe această tehnică pentru a lucra cu tinerii, întotdeauna dintr-o perspectivă incluzivă pentru a asigura accesul egal al tinerilor cu dizabilități la toate resursele disponibile.

În plus, în cadrul ASPAYM avem un proiect numit JAVACOYA, care s-a născut cu pretenția de a oferi un serviciu personalizat clienților noștri și de a depăși provocările zilnice puse de piață.

### Grup țintă

ASPAYM Castilla y León este o organizație care lucrează cu scopul de a îmbunătăți condițiile de viață ale persoanelor cu dizabilități în general și leziuni ale măduvei spinării în special. În prezent, avem peste 2000 de membri în întreaga comunitate și peste 200 de lucrători.

Din păcate, persoanele cu dizabilități se confruntă zilnic cu bariere de acces la incluziunea socială deplină (bariere arhitecturale, accesibilitate digitală, bariere la angajare...). Acestea pot fi analizate și reflectate în diferite domenii ale persoanei: condiția fizică, bunăstarea emoțională, relațiile interpersonale, accesul la angajare și resurse educaționale și socio-culturale.

Astfel, și urmând propunerea principală a acestui proiect, care lucrează la minimizarea riscurilor de excludere socială, includem în grupul nostru țintă tineri, între 16 și 30 de ani. Acest grup include persoane cu și fără dizabilități.



# Federația Centrelor de Tineret Don Bosco Castilla y León



<https://www.federboscocyl.org/>

## Descriere

FEDERAȚIA CENTRELOR DE TINERET DON BOSCO DIN CASTILA ȘI LEON (sau, pentru a simplifica „Don Bosco CyL”), este o asociație non-profit. De la înființarea sa în 1995, a coordonat centre de tineret și asociații de tineret din Castilia și Leon (Spania). În prezent, include cinci centre de tineret în Valladolid, două în Leon, Salamanca și Villamuriel de Cerrato (Palencia).

Don Bosco CyL lucrează în domeniul prevenției, educației în timpul liber, animației tineretului și dezvoltării socio-culturale, cu un stil educațional și o identitate de dezvoltare culturală proprie, cu o identitate și stil educațional salesian, în special cu grupuri aflate în situație de excluderea socială. Calitatea voluntariatului și a lucrului cu cele mai nevoiașe grupuri sunt principalele noastre puncte forte.

Don Bosco CyL face rețele, fiind membri activi ai Consiliului Regional pentru Tineret din Castilla y León sau ai Confederației noastre Naționale, întotdeauna cu un rol activ și aliniat la obiectivele noastre. Mai mult, Federația lucrează în educație și în apărarea drepturilor omului, în special ale copiilor și tinerilor, oferind serviciile noastre în centrele de tineret.

## Grup țintă

Don Bosco CyL are ca principale obiective să ofere un serviciu calificat de educație în timpul liber, și să dezvolte animația tinerilor și dezvoltarea socio-culturală, ajutând copiii, adolescenții și tinerii urmând stilul educațional al lui Don Bosco.

Echipele de profesioniști și echipele de voluntari fac posibilă munca pentru copii, adolescenți, tineri și adulți în centrele de tineret. Aproximativ 40 de profesioniști și peste 300 de voluntari (cu rol principal) participă la grupuri în educație non-formală, timp liber și timp liber sau în sport. Multe dintre grupuri aparțin straturilor societății expuse riscului de excludere, mai ales din motive socio-economice și culturale.

Don Bosco CyL lucrează pentru includerea deplină; pentru o participare reală. Diferențele dintre oameni nu sunt un obstacol, sunt oportunități de creștere.



# Asociația Centrul Internațional pentru Promovarea Educației și Dezvoltării (CEIPES)

# CEIPES

<https://ceipes.org/>

## Descriere

CEIPES – Centrul Internațional pentru Promovarea Educației și Dezvoltării este o asociație internațională non-profit fondată la Palermo în 2007.

CEIPES lucrează la nivel local, european și internațional în sinergie cu peste 100 de organizații, organisme și instituții cu scopul de a îmbunătăți metodologiile și tehnologiile în domeniul educației, dezvoltarea de strategii inovatoare și instrumente participative în lucrul cu tinerii și adulții, în domeniul educației și cercetării prin cooperare locală și internațională.

Principalele subiecte abordate sunt: Inovare TIC și STEAM, bunăstare, sport și educație în aer liber, Nevoi Educaționale Speciale (CES), dezvoltare locală și incluziune socială, educație pentru drepturile omului și creșterea gradului de conștientizare, advocacy și anti-discriminare, artă, cultură și creativitate, durabilitate, mediu, schimbările climatice și consolidarea capacităților organizațiilor din sectorul al treilea, instituțiilor de învățământ și sectorului public.

## Grup țintă

Activitățile, în funcție de zona de intervenție, se adresează: tinerilor, adulților, migranților, tinerilor defavorizați și NEET, femeilor, educatorilor, cadrelor didactice și studenților, membrilor instituțiilor publice, șomerilor.

CEIPES implică anual peste 150 de tineri și lucrători de tineret în mobilitatea învățării, cu capacitate de trimitere și găzduire, prin voluntariat internațional, schimburi de tineri, stagii și cursuri de formare, peste 100 de tineri pe trasee educaționale locale și peste 100 de cursanți adulți dintre profesori și personal. a organizațiilor nonprofit și a instituțiilor publice. La nivel local, CEIPES coordonează Rețeaua CEIPES, care are sediul în Sicilia și numără peste 40 de membri între organizații, organisme publice și private.



## I.C.S. Maredolce



[www.icsmaredolce.edu.it](http://www.icsmaredolce.edu.it)

### Descriere

Istituto Comprensivo Statale „MAREDOOLCE” își leagă identitatea de realitatea istorică și culturală a teritoriului în care se află. Școala contribuie la formarea conștiinței istorice și a identității culturale a elevilor. În prezent, școala noastră găzduiește 964 de elevi, 140 de profesori, 30 de cadre administrative și se adresează unei zone extinse din suburbiile orașului.

Școala noastră este singurul organism care poate acționa ca o interfață între familii și instituții, este un loc de creștere culturală și socială pentru dobândirea unor valori precum conviețuirea democratică, respectul față de persoană, reguli și instituții.

Pentru a garanta fiecăruia dreptul la studiu și șanse egale de succes educațional, Institutul nostru intenționează să urmeze liniile directoare care l-au distins dintotdeauna, prin urmare pentru studenții și elevii cu dizabilități continuă să se angajeze să promoveze o integrare reală și eficientă a elevilor. prin parcursuri comune și/sau individualizate și stabilirea proceselor de acțiune educațională și didactică în raport cu planul individualizat; menținerea relațiilor cu organisme și asociații externe pentru îmbunătățirea predării și încurajarea integrării.

### Grup țintă

Instituția noastră se ocupă de trei comenzi școlare:

1. Școala preprimară (3 - 5 ani)
2. Școala primară (6 - 10 ani)

Obiectivele noastre: consolidarea identității personale, creșterea autonomiei personale, dezvoltarea competenței de a ști a face.

Proiectele școlare se referă la activități grafice de cunoaștere a utilizării diferitelor materiale, narațiunea pentru a învăța să dramatizeze și să inventeze, jocul de socializare, proiecte sportive și culturale pentru a descoperi teritoriul.

3. Școala Gimnazială (11 - 13 ani)

Competențele-cheie și cetățenia responsabilă sunt dobândite grație strategiilor de predare axate pe dezvoltarea abilităților lingvistice și științifice, îngrijirea și punerea în valoare a patrimoniului artistic cultural cu activități integrative după-amiaza de sport, muzică,



teatru și știință. pe teritoriu și activități specifice care vizează îmbunătățirea culturii, artei, limbii și patrimoniului UNESCO al orașului Palermo.

# Institutul de Psihologie GAMMA



<https://www.gammainstitute.ro/ro>

## Descriere

Asociația Institutul de Cercetare și Studiere a Conștiinței Cuantice (Institutul de Psihologie GAMMA) este o organizație neguvernamentală din Iași, înființată în anul 2011, al cărei scop este promovarea, dezvoltarea, cercetarea și inițiativa pentru activități în domeniul psihologiei, psihoterapiei și sănătate mintală, în special prin programe de formare, ateliere, servicii psihologice și asistență psihologică, consiliere, psihoterapie și formare de specialiști; de asemenea, un alt scop este facilitarea cooperării dintre specialiștii români din domeniile menționate mai sus și alți specialiști din zona internațională.

Institutul Gamma are 3 departamente:

**Antrenamentul Gamma** - departament de invatamant care are 2 scoli de formare.

**Gamma Clinic Psihologie** - departamentul de sănătate și intervenție (sunt disponibile diferite servicii psihologice, în ședințe individuale, ședințe de cuplu, familie sau grup și ateliere pe teme interesante).

**Proiecte Gamma și cercetare** - este departamentul care dezvoltă proiecte și cercetări europene în domeniul psihologiei, cu scopul de a promova conștientizarea de sine și beneficiile stării mentale asupra calității vieții individuale și familiale.

## Grup țintă

Grupurile țintă asupra cărora se concentrează atenția Gamma includ:

- Persoane (de toate vârstele) cu probleme psihologice precum: nivel scăzut de stima de sine, episoade anxioase sau depresive, bullying în școli sau în mediul organizațional, dificultăți în tranzițiile pe durata vieții (lansare în viață independentă asupra tinerilor, divorț, tranziții în carieră – reprofesionalizare) etc.
- Profesioniști din domeniul educației și psihologiei: oameni care lucrează cu tineri și cu persoane cu probleme psihologice, profesori și consilieri școlari/de carieră, psihoterapeuți sistemici, psihologi clinicieni etc.
- Viitorii profesioniști în psihologie: studenți de la psihologie (licență și master), care fac stagii în Institutul Gamma
- Persoane (de toate varstele) din orasul Iasi care sunt interesate de procesul de dezvoltare personala.



# Scoala Primara Lorelay



[scoalaprimaralorelay.ro](http://scoalaprimaralorelay.ro)

## Descriere

Școala Primară Lorelay este o școală primară privată acreditată, în Iași, România, fondată în 2009. Suntem interesați să găsim cele mai bune modalități de abordare a elevilor noștri, pentru a-și atinge potențialul și a-i face mai implicați și concentrați pe propria dezvoltare.

Scopul nostru este de a dezvolta la copii un set de valori, în vederea dezvoltării unui stil de viață sănătos, fizic, cognitiv și socioemoțional. Ne propunem să dezvoltăm o atitudine proactivă în comunitate, să creăm rețele naționale și internaționale care să devină biblioteci live de resurse pentru toată lumea, elevi, părinți sau profesori. A învăța să trăim împreună, a învăța pentru a cunoaște, a face și a fi sunt principalele noastre concepte cheie, care stau la baza acțiunilor viitoare.

De asemenea, ne propunem să devenim o școală europeană, cu elevi care înțeleg și respectă diversitatea, incluziunea și multiculturalitatea. Suntem interesați să dezvoltăm relații sănătoase între copii și să creăm oportunități de prevenire a obiceiurilor proaste. Promovăm învățarea, inovația și colaborarea și sărbătorim succesul personal al tuturor, copil sau adult.

## Grup țintă

Avem două niveluri de învățământ în instituția noastră: nivelul preșcolar, unde lucrăm cu copii cu vârste cuprinse între 3 și 5/6 ani și cel primar, unde lucrăm cu elevi cu vârsta cuprinsă între 6 și 10/11 ani. .

În fiecare zi, ne concentrăm pe abordări educaționale formale și non-formale pentru a facilita și adapta situațiile de învățare la nevoile fiecărui individ, oferind sprijin, îndrumare și timp, cu corectitudine, deschidere și compasiune. Ne propunem să formăm un set de abilități academice, sociale și emoționale valoroase care să sprijine dezvoltarea copilului. Prin toate acțiunile noastre, ne concentrăm pe dezvoltarea unui sentiment de siguranță, confort și apartenență la copii, părinții lor și profesorii noștri.







# Investigație: Pauza școlară ca spațiu de învățare

## Introducere

Pauzele regulate de-a lungul zilei de școală - de la pauzele scurte din timpul unei ore, până la pauzele mai lungi de recreere - nu sunt pur și simplu timp liber pentru elevi. Astfel de pauze le cresc productivitatea și le oferă oportunități de a-și dezvolta creativitatea și abilitățile sociale.

Cercetările recente arată că creierul nostru nu este inactiv atunci când avem pauze – lucrează din greu să proceseze amintirile și să ne ajute să înțelegem ceea ce trăim. Într-un studiu revoluționar din 2012, Mary Helen Imordino-Yang și colegii săi de la USC și MIT au folosit un scanner fMRI pentru a examina activitatea neuronală în timpul „modului implicit” al creierului - o stare de odihnă care este de obicei asociată cu luarea unei pauze sau cu lăsarea minții să rătăcească. În această stare, creierul este încă foarte activ, cu un set diferit de regiuni luminând doar atunci când suntem concentrați asupra lumii exterioare.

Experimente ulterioare au arătat că acest mod implicit este crucial pentru consolidarea amintirilor, reflectarea asupra experiențelor trecute și planificarea viitorului - cu alte cuvinte, influențează modul în care dăm sens vieții noastre. Pauzele ne mențin creierul sănătos și joacă un rol cheie în abilitățile cognitive, cum ar fi înțelegerea citirii și gândirea divergentă”. Odihna nu este într-adevăr lenevie și nici nu este o oportunitate pierdută pentru productivitate”, scriu Imordino-Yang și colegii ei. Deci pauzele sunt o parte esențială a învățării. Pauzele mai lungi, oferă copiilor oportunități de a învăța abilități importante de viață. Cercetările arată că, atunci când copiii se joacă împreună, ei învață să își aștepte rândul, să rezolve conflicte și să rezolve probleme. Ei învață, de asemenea, cum să-și gestioneze propriile emoții și comportamente - abilități fundamentale pentru viață. Deci, renunțarea la pauză este o greșală, potrivit Academiei Americane de Pediatrie: Pauza este o „componentă crucială și necesară a dezvoltării unui copil”, iar sacrificarea ei este contraproductivă.

Timpul de joacă nestructurat oferă o oportunitate de joacă imaginară și creativă și le permite copiilor să practice gândirea divergentă. Ei beneficiază de libertatea de a explora idei noi fără teama de eșec sau de stresul notelor, iar expunerea regulată la experiențe noi le poate crește, de asemenea, flexibilitatea cognitivă, pregătindu-i pentru provocările academice.

Pauza este partea preferată a școlii de către mulți copii, ceea ce înseamnă că îmbunătățirea incluziunii pentru toți elevii este unul dintre cele mai bune lucruri de făcut. Mulți copii pot deveni anxioși și nervoși atunci când vine momentul de recreere, dacă simt că nu se pot conecta și nu se pot bucura de spațiul de distracție la fel de mult ca alții. Este datoria noastră ca adulți să îi ajutăm pe copii să se simtă apreciați în diferite aspecte ale vieții, motiv pentru care ne preocupă cum să creștem incluziunea în pauză.

Jocurile incluzive implică elevi cu combinații unice de puncte forte, provocări și istorii sociale. Aceste activități permit diverselor populații de studenți să se implice din nou și să experimenteze succesul fără a se baza pe abilități care uneori pot fi mai



puțin dezvoltate. Același elev care nu a putut performa în sporturile tradiționale organizate, poate experimenta adevărata învățare și dezvoltarea abilităților în timpul unui joc.

Toți copiii beneficiază de timpul petrecut afară, de a interacționa cu mediul lor, de a învăța din natură și de a se dezvolta prin joacă. Aceste experiențe pot fi deosebit de puternice pentru copiii cu dizabilități, iar jocul incluziv face ca aceste oportunități să fie disponibile tuturor copiilor, indiferent de abilități și de background. Jocul incluziv nu înseamnă că fiecare element este accesibil tuturor, dar înseamnă că combinația de experiențe este benefică pentru fiecare copil. Unii copii nu pot urca în vârful unei frânghii, unii nu vor, alții chiar au nevoie. Același lucru este valabil și în cazul activităților mai liniștite, mai creative. Sunt necesare oportunități diverse și flexibile.

Nu trebuie să fie complicat, dar necesită gândire. Înseamnă să ne gândim la ce pot accesa diferiții copii - cu ce se poate implica un copil dacă folosește un scaun cu roțile sau dacă are autism sau este distras ușor? Se pot juca împreună prietenii și frații cu handicap și fără handicap?

Jocul este prin natura sa diversitate - cum se pierde acest lucru atât de des în designul jocului? Jocul poate fi fizic, zgomotos și provocator, dar, în egală măsură, poate fi liniștit, creativ și reflexiv. Unii copii iubesc aspectele sociale, alții au nevoie de mai mult spațiu contemplativ.

Unii copii vor să se încarce, iar alții sunt mai fericiți să se joace în liniște într-o groapă de nisip. Unii vor fi mai predispuși la răni de la ceilalți care le lovesc.

Unii copii folosesc scaune cu roțile, fie tot timpul, fie parțial, iar unii folosesc ajutoare pentru mers. Copiii cu anumite afecțiuni de sănătate au rezistență redusă sau pot fi nevoiți să evite jocurile zgomotoase.

Dacă vrem să-i punem pe copii să joace un joc în pauză, atunci trebuie să ne asigurăm că acele jocuri pot include pe toată lumea. Nimic nu ar trebui să fie prea complex sau prea competitiv, deoarece acest lucru îi va face pe elevi să se simtă incapabili să participe și s-ar putea chiar să se închidă. Trebuie să le alegem pe cele pe care copiii le cunosc și să ne asigurăm că toată lumea se poate alătura. Mulți copii se luptă cu dificultatea de a intra în joc, așa că pierd jocul distractiv. Stabiliți clar regulile și aveți un părinte sau un profesor în jurul jocului pentru a vă asigura că toată lumea joacă corect.

Crearea unei pauze bine concepute poate implica elevii, poate îmbunătăți climatul școlar, poate dezvolta abilități sociale și emoționale valoroase, poate reduce incidentele comportamentale și poate promova un stil de viață sănătos.

## Capitolul 1. Ce se întâmplă cu elevii cu mai puține oportunități în timpul pauzei școlare? Implicații socio-psihologice

Pauza școlară reprezintă un spațiu nestructurat, nedirijat de profesori și educatori, în care dinamica grupului apare în mod spontan. De la naștere, suntem membri ai unor grupuri precum cel familial, cel școlar, cel de pereche și așa mai departe. De fapt, ne putem gândi la școală ca la un sistem social cu organizare proprie în interior, în care avem săli de clasă cu roluri, identități specifice și proprii, dinamica psiho-socială afectând membrii și întreaga instituție. Deloc surprinzător, școala este a doua agenție de socializare a ființei umane, imediat după grupul familial.

Colegii de clasă și profesorii sunt cei mai apropiați de elevi, dar, în câteva cazuri, și în timpul pauzei este posibil să socializezi cu alte grupuri formate din prieteni sau alți colegi pentru a fi confortabil. Sunt diverse scenarii, dar în lipsa integrării, situația poate depăși starea normală și poate fi disfuncțională. Înseamnă că, dacă un elev nu este bine inclus într-un grup, el poate experimenta frustrare, anxietate, disconfort, izolare socială și implicații psihologice. De fapt, toată lumea aparține unui grup mai mare bazat pe clasificare. De exemplu, un elev cu mai puține oportunități poate fi etichetat și considerat parte dintr-un grup stereotip și generalizat, precum cel defavorizat sau cel cu dizabilități, luând asupra sa toate imaginile aferente.<sup>1</sup> Acest fenomen se numește etichetare, care se referă la Teoria etichetării, dezvoltată pentru prima dată de sociologul Émile Durkheim și bazată pe rolurile pe care fiecare le are în societate, precum și pe nevoia acestuia din urmă de a controla comportamentul.

Teoria etichetării a fost introdusă în sociologia devianței, dar reprezintă una dintre cele mai intrinseci mecanisme a societății, responsabile de crearea de stigmatizare și prejudecată, așa cum au studiat cadrele universitare în cazurile grupurilor discriminate.

Putem defini teoria astfel:

*„O abordare în sociologia devianței care se concentrează asupra modalităților în care agenții controlului social atașează stereotipuri stigmatizante unor grupuri particulare și modalităților în care cei stigmatizați își schimbă comportamentul odată etichetați.” (Nickerson, 2021).<sup>1</sup>*

Acest postulat este legat de altul prin care putem vedea cum clasificarea celuilalt ne poate afecta comportamentele și credințele: **profeția auto împlinită**, teorie dezvoltată de sociologul Merton în 1948. El a presupus că un rol sau o etichetă este alcătuită din așteptări care, prin interacțiuni sociale, afectează și întăresc atât de mult persoana, încât concepțiile sunt interiorizate și devin adevărate, chiar dacă nu erau înainte. Credințele pot fi puse în practică în acțiuni și reacții sociale, influențând persoana vizată. Aceasta din urmă va acționa în modul așteptat, influențând proprietarul convingerilor și confirmând din ce în ce mai mult relația așteptări-rol.

*„Profeția care se împlinește este, la început, o definiție falsă a situației care evocă un nou comportament care face ca, concepția, inițial falsă, să devină realitate.” (Merton, 1948, p.195).<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Nickerson, C. (2021, 09 octombrie). Teoria etichetării. Pur și simplu psihologie.

[www.simplypsychology.org/labeling-theory.html](http://www.simplypsychology.org/labeling-theory.html)

<sup>2</sup> Merton, Robert K. (1948) „The Self-Fulfilling Prophecy”. The Antioch Review, 8(2), 193–210

Să vedem un experiment realizat în lumina teoriei profeției auto-împlinite în 1968, chiar într-un cadru școlar, mai ales într-o școală primară. Rosenthal și Jacobsen au arătat cum așteptările profesorilor pot afecta învățarea elevilor într-un mod pozitiv sau negativ. Cu ocazia unui test de IQ, cercetătorii le-au spus profesorilor care elevi nu vor depăși standardul și care au un potențial bun. Membrii acestor grupuri au fost aleși aleatoriu fără nicio legătură cu testul, dar după opt luni, cadrele universitare au aflat că grupul compus din studenți cu „potențial bun” a avut scoruri IQ mai mari decât elevii reprezentând scorurile „standard”. Fenomenul a luat numele de Efectul pygmalion. Prin acest experiment, s-a dovedit modul în care elevii pot încorpora așteptările rolurilor educaționale în conceptul de sine și pot acționa în consecință.<sup>3</sup>

Este clar cum aceste dinamici afectează zonele psihologice și sociale ale oamenilor/elevilor, așa cum este posibil să se observe și în timpul pauzei școlare. De fapt, stigmatizarea poate conecta pe cei care poartă această povară, se pot simți confortabil cu cine este similar și au aceleași probleme. În școală există momente academice specifice, în care se așteaptă gruparea unor elevi cu dificultăți similare departe de restul sălilor de clasă, de exemplu în cazul activităților desfășurate cu un singur elev cu dizabilități (sau mai mulți). În acest fel, elevii petrec mult timp împreună și devin membrii ai unui grup cu care se simt cel mai confortabil. Rezultatul este că o vor face mai ales în intervalul de timp în care nu sunt deseori supravegheați de personalul educațional (cum ar fi în pauză), așa că vor petrece timp cu cine reprezintă imaginea unui prieten. Fiind stigmatizați, ei pot experimenta toate consecințele implicate în asta, cum ar fi lipsa de respect sau episoadele de agresiune. De asemenea, pot trăi cu toleranță falsă sau jumătate de incluziune. De exemplu, ele pot fi subliniate și au o atenție deosebită, dar nu pot fi incluse pe deplin de către colegii de școală. De câte ori ați văzut un elev desfășurând o activitate cu un coleg de clasă cu dizabilități, dar nu a vrut să petreacă timp cu el în momentele de pauză? Sau, din nou, câți elevi sunt izolați, chiar dacă nu au mai puține oportunități, dar participă la activități cu colegii de clasă? Sunt diverse implicații psihologice care se reflectă asupra identității lor, asupra dezvoltării abilităților și asupra cercurilor lor sociale. Profesorii și educatorii fac tot posibilul pentru a sprijini fiecare elev, cu mai puține oportunități sau nu. În diverse contexte, scenariile pot fi mai bune decât altele, dar pauza școlară poate fi întotdeauna un spațiu de învățare în care să promoveze valorile și o incluziune reală, precum și să se oprească dinamica ilustrată.

## Capitolul 2. Beneficiile fizice ale pauzei școlare

Pauza școlară este un spațiu care ar trebui considerat parte a curriculumului, deoarece este un spațiu de învățare în care ar trebui încurajată interacțiunea tuturor elevilor din școală. Pauza școlară le permite elevilor dezvoltarea fizică și socială pe tot parcursul, unde aceștia ar trebui să se simtă în siguranță, respectați și nejudecați, deoarece de multe ori acest sentiment nu corespunde realității.

---

<sup>3</sup> Schaedig, D. (24 august 2020). Profeția auto-împlinită și efectul pygmalion. Pur și simplu psihologie. [www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html](http://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html)

Trebuie avut în vedere că nu toți copiii interacționează în același mod. Fiecare copil are nevoi diferite care variază în funcție de mulți factori, de la faptul că are sau nu dizabilități până la tipul de educație pe care a primit-o. Prin urmare, copiii din locul de joacă sunt grupați în grupuri diferențiate din motive diferite: culturi similare, același sex, dizabilități sau gusturi similare.

Din acest motiv, recreerea ar trebui să fie un spațiu sigur, unde presiunea poate fi eliberată, unde stresul poate fi redus, în care stima de sine poate fi crescută și unde integrarea și interacțiunea dintre copii poate fi încurajată. Trebuie să ținem cont de faptul că timpul de joacă ar trebui să fie un spațiu în care copiii ar trebui să se simtă în siguranță, iar profesorii ar trebui să se asigure că nicio joacă nu poate provoca vătămări fizice sau psihice, astfel încât dezvoltarea nu numai mentală, ci și experimentală, să fie pozitivă pentru copil. Așadar, pauza nu este benefică doar copiilor normali, ci și copiilor cu nevoi speciale, care își pot îmbunătăți abilitățile fizice, pot ajuta la îmbunătățirea coordonării, orientării, echilibrului, previn îmbolnăvirea, îmbunătățesc circulația sângelui și dezvoltă mușchii.

Activitatea fizică ajută, de asemenea, la construirea încrederii și a învăța să poți atinge obiectivele personale precum integrarea socială și profesională.

Deși este adevărat că una dintre cele mai mari probleme, care în cele mai multe cazuri se agravează la pauză, este hărțuirea față de copii, în special copiii cu dizabilități, pentru că aceștia sunt adesea ținta ridicolului și uneori există abuzuri în rândul colegilor.

Unul dintre cele mai importante elemente de care de multe ori nu ținem cont este locul de joacă al școlii, care este un spațiu educațional în care, prin jocuri, sunt favorizate procese educaționale, precum creșterea stimei de sine, reducerea stresului sau îmbunătățirea funcțiilor cognitive.

Construcția de spații de joacă încurajează jocul și mișcarea copiilor, totuși nu numai că favorizează jocul, dar favorizează și incluziunea, fie prin eliminarea barierelor, de exemplu, prin introducerea de leagăne adecvate, fie prin acoperirea nevoilor de joacă ale elevilor.

Efectuarea diferitelor activități fizice favorizează dezvoltarea unui organism sănătos, care, ținând cont de beneficiile fiziologice, favorizează prevenirea afecțiunilor cardiovasculare, deși efortul cardiovascular la pauză nu întrunește în mare măsură nivelurile recomandate, ar putea fi suficient.

Una dintre cele mai mari probleme la copii este stilul de viață sedentar, deoarece mulți dintre ei nu fac nicio activitate fizică după școală, ceea ce poate fi un factor de risc pentru obezitate. Așadar, repausul contribuie la exercițiul zilnic, îmbunătățește sistemul imunitar și promovează un stil de viață sănătos. Activitatea fizică controlată ajută la prevenirea rănilor, îmbunătățește coordonarea, îmbunătățește funcțiile cognitive și încurajează contactul cu natura, ceea ce îi ajută pe copii să experimenteze lumea și le încurajează curiozitatea și cunoașterea lumii din jurul lor.

Efectuarea diferitelor activități fizice favorizează dezvoltarea unui organism sănătos, care, ținând cont de beneficiile fiziologice, favorizează prevenirea afecțiunilor cardiovasculare, deși efortul cardiovascular la pauză nu întrunește în mare măsură nivelurile recomandate, ar putea fi suficient.

Un alt factor de luat în considerare este că recreerea promovează concentrarea, deoarece eliberarea de endorfine ajută la îmbunătățirea stimei de sine. Și îmbunătățește concentrarea, reduce gândurile rele și comportamentele negative, deoarece o pauză de calitate ajută la performanța școlară.

La pauză există o varietate mică de jocuri, există feudalism teritorial, care se traduce prin băieții pe terenul de fotbal și fetele care stau pe bănci. Acest lucru poate duce la puțină activitate fizică și jucăușă. Prin urmare, acest proiect se bazează pe o muncă dinamică, în care sunt generate activități care încurajează activități incluzive, non-sectare, la care poate participa toată lumea, promovând astfel abilitățile sociale. Acest lucru se referă și la copiii care învață să joace jocuri sigure, precum și capacitatea de a învăța să interacționeze cu semenii lor într-un mod sănătos și să coopereze unii cu alții.

Timpul de joacă este un timp terapeutic în care copiii își pot dezvolta responsabilitatea, abilitățile, luarea deciziilor, rezolvarea problemelor și pot interacționa cu semenii lor. Acest lucru va favoriza dezvoltarea optimă a elevului prin promovarea conștientizării de sine, a autoacceptării, a imaginației și a creativității și chiar va îmbunătăți vocabularul elevului.

## Capitolul 3. Beneficiile psihologice ale pauzei școlare

În acest capitol ne concentrăm asupra beneficiilor psihologice ale diferitelor tipuri de pauze.

Acum este larg acceptat că timpul de joacă promovează dezvoltarea și învățarea la copiii mai mici și mai mari. Ar trebui considerată o caracteristică fundamentală a zilei de școală deoarece oferă copiilor posibilitatea de a experimenta și exersa emoțiile, promovând reziliența și relațiile sociale. Elevii care se luptă la școală își petrec pauzele recuperând temele în clasă și, prin urmare, au mai puține oportunități de a beneficia de învățarea și dezvoltarea care are loc în timpul pauzelor. Reducerea și suspendarea pauzelor nu numai că încalcă dreptul copilului la joacă, ci afectează și învățarea și dezvoltarea copilului. Cei care au probleme de comportament pierd timp prețios eliberând energie făcând pauze ca pedeapsă. Reducerea pauzelor mărește timpul de clasă și elimină activități valoroase de recreere și de agrement care în sine oferă oportunități importante de învățare.<sup>4</sup>

Au existat cercetări ample despre pauză și impactul pe care l-ar avea asupra copiilor și adolescenților. S-a demonstrat că pauzele în școli pot fi folosite funcțional și uneori impropriu. O pauză este foarte esențială în timpul studiilor continue care au loc. Pauza îi ajută pe elevi să socializeze și să-i implice în multe activități și jocuri și astfel îi menține motivați și energizați cu mintea deschisă pentru următoarea sesiune de cursuri. Timpul de pauză cu tipul potrivit de sistem implementat, ar putea fi transformat în momente de frumusețe care ar putea fi prețuite în fiecare copil pe măsură ce crește.<sup>5</sup>

În ultimele decenii, s-au produs schimbări substanțiale în școli și educație în Anglia, cu campanii care se concentrează pe îmbunătățirea alimentației școlare și pe creșterea nivelului de activitate fizică în rândul copiilor și, la fel, au apărut preocupările legate de sănătatea mintală a copiilor și tinerilor. Studiul BaSiS (Breaktime and Social Life in Schools) a colectat informații despre principalele caracteristici ale orelor de pauză și de prânz, despre funcția timpilor și despre comportamentul elevilor în pauze. De asemenea, a realizat un sondaj privind experiența elevilor cu privire la viața socială în școală și în afara ei și asupra modului de abordare a pauzei de masă și a ofertei de educație școlară. Rezultatul studiului arată că fiecare elev din școală ar trebui să aibă posibilitatea de a face pauze în timpul zilei de școală. Aceste momente sunt importante ca o scurtă pauză plăcută de la intensitățile de învățare. Dar oferă, de asemenea, oportunități cruciale pentru copii și adolescenți deopotrivă de a se angaja cu colegii și prietenii în activități distractive alese de ei într-un cadru sigur și de sprijin. Este important să recunoaștem contribuțiile valoroase pe care le aduc pauzele la dezvoltarea socială, emoțională, mentală și fizică a copiilor și tinerilor.

---

<sup>4</sup> Pauza școlară și orele de prânz și viața socială a tinerilor: un studiu național de urmărire Executive - Rezumat Ed Baines și Peter Blatchford - Departamentul de Psihologie și Dezvoltare Umană UCL Institute of Education - Mai 2019 Cercetare finanțată de Fundația Nuffield.

<sup>5</sup> Importanța pauzelor școlare 9 martie 2020 Articolul Sisteme educaționale Învățare și educație Joaca Jocul nestructurat ajută elevii să învețe- Autor Annie Brookman-Byrne.

Pauzele sunt o necesitate în școli și, pentru a le face mai semnificative și într-o manieră pozitivă, ar trebui să fie considerate o parte nenegociabilă a zilei de școală.<sup>6</sup>

Studii recente au arătat că pauzele regulate din timpul activităților școlare au efecte benefice din punct de vedere psihologic, deoarece cresc productivitatea elevilor și îi ajută să-și dezvolte abilitățile sociale și creativitatea. Pauzele regulate îi ajută pe elevi să fie mai puțin distrași, menținând concentrarea și reducând stresul. Ele sunt o parte importantă a învățării. Beneficiile nu sunt legate doar de bunăstarea psihologică a elevilor, ci pot fi o modalitate eficientă de a reduce comportamentul perturbator. Aceste pauze, însă, nu trebuie înțelese ca momente de inactivitate: creierul nostru continuă, de fapt, să lucreze procesând amintirile.<sup>7</sup>

Întreruperile ne mențin creierul sănătos și sunt foarte importante în dezvoltarea abilităților cognitive, cum ar fi înțelegerea unui text sau capacitatea de a avea sens sau de a genera idei noi.<sup>8</sup>

S-a demonstrat că practicarea exercițiilor fizice, precum yoga, ajută la crearea unei atmosfere de încredere, entuziasm și necompetitivitate, în care toată lumea poate avea succes.

Mai multe studii au arătat că pauzele din timpul zilei de școală au efecte pozitive în procesul de predare-învățare, deoarece dezvoltă bunăstare psihofizică.

Mișcarea este importantă, deoarece stimulează producția de endorfine și serotonină, neurotransmițători care, eliberați în cantități potrivite, produc stări de euforie, liniște și bunăstare.

Activitatea fizică, jocul, mișcarea în general stimulează neurogeneza, sinaptogeneza și angiogeneza. Mișcarea contribuie la creșterea atenției, a memoriei, a concentrării, la construirea unei stime de sine solide, acești factori cognitivi contribuind la îmbunătățirea învățării și a performanței academice.

Organizația Mondială a Sănătății subliniază: „S-a demonstrat că activitatea fizică regulată ajută la prevenirea și gestionarea bolilor netransmisibile, cum ar fi bolile de inimă, accidentul vascular cerebral, diabetul și diferite tipuri de cancer. De asemenea, ajută la prevenirea hipertensiunii arteriale, la menținerea unei greutate corporale sănătoase și poate îmbunătăți sănătatea mintală, calitatea vieții și bunăstarea.”(OMS, 2010).<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Pauza școlară și orele de prânz și viața socială a tinerilor: un studiu național de urmărire Executiv - Rezumat Ed Baines și Peter Blatchford - Departamentul de Psihologie și Dezvoltare Umană Institutul de Educație UCL - Mai 2019 Cercetare finanțată de Fundația Nuffield. Studiul BaSiS Breaktime and Social Life in Schools) este condus de Ed Baines și Peter Blatchford la Institutul de Educație UCL

<sup>7</sup> *Odihna nu este lenevie: implicații ale modului implicit al creierului pentru dezvoltarea umană și educație*, Mary Helen Imordino-Yang , Joanna A. Christodoulou , Vanessa Singhfirst , 2012 în PubMed : 2012 .<https://doi.org/10.1177/1745691612447308>.

<sup>8</sup> Youki Terada, *Beneficiile pauzelor testate de cercetare Elevii sunt ușor distrași, dar pauzele scurte și regulate îi pot ajuta să se concentreze, să-și mărească productivitatea și să-și reducă stresul* în <https://www.edutopia.org/article/research-tested-benefits-breaks>.

<sup>9</sup> Organizația Mondială a Sănătății. (2010). Recomandări globale privind activitatea fizică pentru sănătate. OMS, Geneva - 2008 Activitate fizică. Ghid pentru americani.

Cercetarea consultată susține utilitatea mișcării ca catalizator educațional, favorizând dezvoltarea cognitivă și construirea unei viziuni pozitive despre sine, factori indispensabili care susțin învățarea.

Un studiu de cercetare a fost realizat în Texas prin programul Liink<sup>10</sup> „Să inspirăm inovația 'N Kids” cu scopul de a cerceta diferențele de stări emoționale, de joc liber și activități fizice, comparând două școli primare private, în care ziua școlară a fost structurată diferit. Rezultatele acestui program evidențiază, prin Acțiuni Pozitive, legătura dintre jocul liber și creșterea stărilor emoționale pozitive. Academia Americană de Pediatrie numește timpul de joacă „o componentă crucială și necesară a dezvoltării copilului.” Debbie Rhea, profesor de kinesiologie la Texas Christian University a descris funcționalitatea recreerii: „*Recess reprezintă sistemul, astfel încât atunci când se întorc, să fie gata să învețe, să fie concentrați*”. Potrivit unui studiu realizat în Grecia, de Pateraki, L., & Houndoumadi, A. (2001) „*Bullying în rândul copiilor de școală primară din Atena, Grecia*” activitățile teatrale experiențiale sporesc abilitățile sociale și emoționale ale elevilor, având ca scop combaterea agresiunii în școlile primare. Elevii se explorează mai întâi pe ei înșiși și pe ceilalți, dezvoltând factori cognitivi, psiho-emoționali și sociali care favorizează acceptarea, conștientizarea, stima de sine, cooperarea, empatia, sociabilitatea, sentimentele capabile să creeze un climat pozitiv în clasă, propice promovării învățării și combaterii bullying-ului.

Al treilea obiectiv al Agendei 2030 „*Sănătate și bunăstare*” este unul dintre obiectivele care contribuie la implementarea unei societăți rezistente capabile să susțină bunăstarea individuală și socială.<sup>11</sup>

Daniela Lucangeli, Profesor Titular de Psihologia Dezvoltării la Universitatea din Padova, pornind de la emoțiile pozitive care stau la baza principală a învățării conștiente, implementează predarea pentru a structura inteligențe. Pauzele sunt promotoare ale învățării sociale și emoționale și sporesc beneficiile acesteia, dezvoltând empatia, compasiunea, înțelegerea, toleranța, cooperarea și colaborarea, factori indispensabili pentru a fi bine împreună. Cercetarea consultată susține utilitatea mișcării ca catalizator educațional, favorizând dezvoltarea cognitivă și construirea unei viziuni pozitive despre sine, factori indispensabili care susțin învățarea.

Un studiu pilot<sup>12</sup> de la Universitatea din Potsdam 21 a documentat deja în anii 90 influența pozitivă a exercițiilor motorii pentru dezvoltarea emisferelor cerebrale care îmbunătățesc abilitățile de calcul, citire și scriere ale copiilor. Preluând acest rezultat, a fost dezvoltat conceptul de școală în mișcare 21 (grupul de cercetare Erasmus 2002-2005), iar din 2010 metode de predare și învățare care includ mișcarea au fost testate în mai multe școli italiene și berlineze.<sup>13</sup> Rezultatele acestei cercetări-acțiune au arătat că intercalarea rutinei școlare cu momente de mișcare stimulează atenția

---

<sup>10</sup> „Proiectul Liink: Comparații între recreere, activitate fizică și stări emoționale pozitive la copiii din clasele K-2” (articol al Jurnalului Internațional de Sănătate și Nutriție a Copilului).

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2331186X.2016.1233843>;

<https://liinkproject.tcu.edu/publications>; <https://www.youtube.com/watch?v=CTBgX06Th1g>

<sup>11</sup> *Agenda 2030 (Obiectivele de dezvoltare durabilă – SDG)*, ONU 2015.

<sup>12</sup> R. Mulato și Stephan Riegger, *PROFESOR TREBUIE SA LUAM O PAUZA? Îmbunătățirea climatului în sala de clasă și promovarea învățării copiilor*. Ed. La Meridiana-Plecări.

<sup>13</sup> *Ibid.*, p. 25e ss.



copiilor în timpul lecțiilor, îmbunătățește capacitatea de memorare și concentrare, crește plăcerea și succesul în învățare, favorizează relaxarea, acționează pozitiv asupra motivației elevilor și contribuie la crearea unei atmosfere școlare bazată pe bunăstarea psiho-fizică a elevilor și profesorilor.

Acest lucru reduce foarte mult factorii perturbatori în timpul unei lecții (de exemplu, discuțiile între colegi, distragere frecventă a atenției, zgomote de fond) care creează agitație, produc un sentiment de pierdere sau lipsă de timp și, în unele cazuri, duc la episoade de agresivitate.

Toate acestea se întâmplă pentru că – după cum au arătat mai multe studii psihologice – ființa umană este un ansamblu de corp, minte și emoții, strâns legate între ele, iar performanța școlară este o consecință firească a funcționării corecte a fiecăreia dintre aceste părți: fiecare copil merge la școală nu numai cu rucsacul, ci și cu propria lui experiență, emoțiile, simțurile și corpul său.

Rezultatele „Proiectului Snail – formarea are nevoie de sănătate” desfășurat în Hesse au confirmat înființarea programului Moving School 21, arătând că îmbunătățirea echilibrului fizic are o influență pozitivă asupra performanței școlare a materiilor germane și matematică. Aceasta arată că dezvoltarea abilităților de citire, scriere și calcul depinde și de starea de sănătate și bunăstarea generală a copiilor.

Prin introducerea unei scanări ritmice a zilei și săptămânii școlare, elevul devine protagonistul procesului de învățare, participă activ la controlul și gestionarea timpului școlar, dezvoltând o capacitate mai mare de autoreglare, responsabilitate și autonomie și învață să interacționeze pozitiv cu alții.

În acest fel se schimbă percepția despre timpul școlar - nu mai este un moment plictisitor de evitat ci un moment plăcut de împărtășit cu semenii - și în același timp se schimbă percepția despre sine pentru că acest tip de activitate permite fiecăruia să-și recunoască și să-și experimenteze resurse, și să dezvolte simțul autoeficacității care stă la baza unei dezvoltări armonioase a ființei umane. În acest fel, apare o nouă concepție despre învățare, care are loc nu numai prin minte, ci și prin corp, senzații și emoții.

În acest fel, participarea devine incluzivă, deoarece diferitele resurse ale fiecăruia sunt recunoscute și valorizate și se construiește un mediu rezistent, capabil să facă față dificultăților și să îmbunătățească relația dintre elevi și profesori: mișcarea, de fapt, înțeleasă ca un element integral și strategic. parte a metodei de predare/învățare, conduce la o organizare diferită a predării și permite introducerea unor activități diferențiate cu sarcini și materiale eterogene, conform metodologiei clasei active care implică în mod participativ diferiții actori ai școlii (profesori, educatori, părinți și directori de școală) oferind tuturor o condiție de lucru de o mai mare bunăstare psiho-fizică.

Studiile din întreaga lume examinează modul în care întâlnirile personale cu natura și cu organismele naturale în timpul educației și școlii au efecte psihologice. Interacțiunile cu natura și activitățile din grădiniță ar putea fi combinate cu abilități emoționale și în pauză incluzivă, care ar putea fi un moment specific de dezvoltare a atitudinilor și percepțiilor de sine ale elevilor. Emoțiile sunt o parte importantă a bunăstării, iar satisfacerea nevoilor elevilor duce la un sentiment crescut de bunăstare.

Un studiu recent<sup>14</sup> începe de la Întrebarea „Ce emoții au fost percepute de elevi în timpul lecțiilor din clasă și în grădina școlii?”

Pentru cinci grupe de clasa a VI-a s-a realizat predarea alternativ, săptămânal, pe o perioadă de 10 săptămâni, în grădina școlii și în sala de clasă, în aceleași condiții. După fiecare lecție din clasă și de afara a fost oferit elevilor un „jurnal de emoții”. Este un fel de listă de verificare, un test pe hârtie și creion, prin care emoțiile elevilor erau investigate săptămânal în timpul lecțiilor.

Lecțiile din grădina școlii au fost predate în condițiile nevoilor de bază - competență, autonomie și relație - ale Teoriei Autodeterminării (TSD).<sup>15</sup> Nevoile psihologice de bază sunt următoarele: competență - să se experimenteze ca subiect capabil să acționeze, să îndeplinească sarcini pe cont propriu; autonomie - a experimenta atingerea obiectivelor prin acțiune proprie, autodeterminată; și înrudirea – sentimentul conectat și acceptat de un grup.<sup>16</sup>

Rezultatele arată că emoțiile în grădina școlii sunt declarate cu 43% mai frecvent decât în sala de clasă. Mai mult decât atât, emoțiile pozitive din curtea școlii sunt percepute intens – spre deosebire de emoțiile negative – iar emoțiile precum fericirea, mândria și surpriza/ mirarea au fost percepute mai frecvent decât în sala de clasă. Intensitatea emoțiilor în sala de clasă este în general scăzută.

Accentul, în învățarea în grădinile școlare dar și în eventualele pauze inclusive bazate pe activități cu ființe vii, este pe motivație și bunăstare. Mai exact, responsabilitatea pentru propria planta poate promova în rândul elevilor motivația și o atitudine grijulie.

Ca un alt studiu recent<sup>17</sup> spectacole, Utilizarea sticlelor pentru animale de companie în construcția grădinilor verticale de legume oferă oportunitatea unei activități pedagogice de mediu în Grădina Școlii dar și în Școlile fără Grădină și spații deschise.

În concluzie, din cele explicate mai sus, efectele psihologice pozitive derivă din pauzele organizate și în diferite tipuri de activități. Fie că este vorba despre mișcarea corpului, jocuri de rol sau contactul cu natura, pauza are efecte pozitive asupra elevilor.

---

<sup>14</sup> Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *Grădina școlii: un loc social și emoțional*, Față. Psih., Sec. Psihologia mediului, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>).

<sup>15</sup> Deci, E. L. și Ryan, R. M. (eds.). *Manual de cercetare a autodeterminării* (Edn cu copertă moale). Rochester, NY: University of Rochester Press (2004).

<sup>16</sup> Pollin, S., Retzlaff-Fürst, C., *Grădina școlii: un loc social și emoțional*, Față. Psih., Sec. Psihologia mediului, (2021) (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.567720>)p. 4.

<sup>17</sup> Dullius, A.I., Dullius, R.L., Ansuji Pellegrini, A. et al. *Tehnologia de reutilizare: Utilizarea sticlelor pentru animale de companie în construcția de grădini verticale de legume în școlile de educație timpurie*, Simpozion internațional de inovare tehnologică (ISTI), Aracaju, Sergipe, Brazilia (2019).

## Capitolul 4. Beneficiile sociale ale pauzei școlare

Adesea, pauza școlară este doar o perioadă de timp în care orele sunt întrerupte: există o pauză pentru elevi și profesori. Rutina unei zile obișnuite de școală și volumul mare de muncă al profesorilor înseamnă că uneori comportamentul elevilor nu este respectat. Mai mult, această relaxare generală duce la conflicte, atitudini negative (sexiste, superioritate, violență, abuz...), plictiseală, comportament necivic. Din toate aceste motive, este necesar să reflectăm asupra valorii pedagogice a pauzelor școlare și să atingem beneficiile sociale pe care le aduce.

### Ce sunt pauzele școlare? Câteva definiții

Iată câteva definiții ale pauzelor școlare de la autori recunoscuți:

Pellegrini și Smith (1993) definesc pauza școlară ca fiind o *pauză pentru studenți, de obicei în afara clădirii. În comparație cu restul zilei de școală, pauza este un moment în care au mai multă libertate de a alege ce să facă și cu cine.*

Jarret și Maxwell (2002) susțin că pauza școlară *nu este doar un moment al zilei școlare pe care elevii îl așteaptă cu nerăbdare, ci un moment de mare importanță, deoarece oferă copiilor beneficii cognitive, socio-emoționale și fizice.*

Deși legile educației din multe țări acordă puțină importanță pauzelor școlare, ele se bazează pe Convenția cu privire la drepturile copilului (2005). Legile au la bază două articole care se referă la joacă, pauze și dezvoltare holistică, pentru a oferi spații de recreere în timpul zilei de școală.

### Ce percepem astăzi într-o pauza școlară?

Deși fiecare școală este unică, cu caracteristici foarte diferite, studii recente afirmă că există aspecte îngrijorătoare care se reproduc în multe pauze școlare la toate etapele educaționale: jocuri puține, elevii în colțuri cu grupurile lor de prieteni, ocuparea spațiilor de către unele grupuri. , puțină activitate fizică, puțină interacțiune... Aceasta este situația care trebuie să se schimbe și să țină cont de aspectele pozitive care se regăsesc în pauze.

Mai mulți experți spun că pauzele școlare ar trebui folosite ca spațiu și timp cel mai dorit de elevi în ziua lor de școală, pentru a continua cu linia educațională. Mai mult, nu ar trebui să fie un spațiu în care elevul să-l înțeleagă ca „să vedem ce pot face” ci ca o oportunitate de a „face ceva nou” care rupe de teorie și de presiunea de a obține note numerice la toate (calificări) .

Nu totul este negativ. Există metodologii noi care pledează pentru schimbarea tendinței de pasivitate și încearcă să evidențieze beneficiile educaționale și sociale ale pauzelor școlare.

De exemplu, Asociația Națională pentru Sport și Educație Fizică (2006) spune: *pauzele școlare nu trebuie privite ca o recompensă, ci ca un sprijin educațional necesar; din acest motiv, repausul nu trebuie refuzat ca pedeapsă sau ca timp pentru teme.*

Cu aceste argumente ne putem concentra pe tema noastră: beneficiile sociale ale pauzelor școlare. Pentru a face acest lucru, coborâm la un alt nivel în cadrul valorilor educaționale: beneficiile sociale.

## Care sunt beneficiile sociale ale pauzelor școlare?

Este important de reținut că Asociația Națională pentru Sport și Educație Fizică (2006) să țină cont de câteva premise despre pauzele școlare: un spațiu de joc nestructurat, care are prezența unor profesioniști (profesori, monitori...) și unde nu este un Clasa de educație fizică.

În acest moment, mulți experți fac aluzie la numeroasele beneficii ale pauzelor școlare pentru elevi. Sunt multe categorii: cognitive, comportamentale, odihnă și relaxare, performanțe academice etc., toate legate de cele sociale. Aici sunt câțiva dintre ei:

- Pentru a îmbunătăți abilitățile de rezolvare a conflictelor.
- Pentru a dezvolta abilități de comunicare, în principal cu colegii.
- Pentru a încuraja cooperarea prin joc.
- Pentru a ajuta la dezvoltarea abilităților de negociere în relațiile cu colegii.
- Să respecte diferențele, unde, sub premisa libertății, fiecare alege ce să se joace, pe ce să-și petreacă timpul de joacă, ce spațiu să ocupe.
- Este un spațiu potențial integrator, unde dispar diferențele culturale, religioase, etnice....
- etc

Aceste beneficii sociale contribuie la dezvoltarea holistică a elevilor. Cu toate acestea, echipele educaționale trebuie să ofere resurse, să supravegheze și să participe la dezvoltarea și funcționarea lor corespunzătoare.

Beneficiile sociale ale pauzelor școlare pentru elevi sunt multe. Ținând cont de ce este o pauză școlară și de modul în care este structurată, școlile și profesioniștii lor trebuie să ofere spații și timp, acordând o mare valoare pauzei școlare. O planificare a spațiilor, reguli, o pregătire prealabilă pentru ca toți elevii să profite la maximum de pauze.

Fiecare student va primi un anumit beneficiu. Totuși, nu trebuie să uităm dreptul la joacă, deoarece face parte din educația lor, parte din dezvoltarea lor integrală. Mai mult, poate fi completată de momente de reflecție plină de viață în sala de clasă; cu alte cuvinte, nu trebuie privit ca ceva izolat, ci ca parte a etapei educaționale pentru a obține beneficii sociale mai mari.

## Capitolul 5. Rolul adulților

Rolul adulților în educația copiilor și perspectiva față de realitate este foarte important și, în ceea ce privește educația, are un impact mare asupra modului în care copiii percep sistemul educațional, cu toate componentele acestuia.

Cei mai importanți adulți din viața unui copil sunt:

- Părinți
- Profesori

Pauza este partea „uitată” a sistemului educațional (cel puțin cel formal) și de cele mai multe ori, atât profesorii, cât și părinții sunt concentrați mai mult pe realizările copiilor în timpul orelor și mai puțin pe modul în care copiii își petrec pauzele, nu doar la școală, ci și pauzele din timpul temelor.

Perspectiva unui copil cu privire la pauze este influențată de adulți (ca toate aspectele vieții - și în grila minții, în general) și dacă nu primește o atitudine sănătoasă în privința ei, vor ignora nevoia de a avea pauze și riscul. este să intri (poate nu în timpul școlii, dar și mai târziu) în burnout sau muncă epuizantă.

### Cum pot adulții să transmită o atitudine sănătoasă cu privire la pauze?

#### 1. Părinți

Chiar dacă vorbim de pauze la școală, perspectiva părinților este foarte importantă, deoarece stabilește perspectiva copilului cu privire la modul în care ar putea sau ar trebui să petreacă pauzele. Majoritatea sistemelor educaționale nu au un cadru specific al pauzelor și apoi, copiii tind să se comporte așa cum își văd părinții comportându-se în propriile pauze sau în timpul liber. De aceea, există diferențe mari în atitudinea copiilor, unii dintre ei fiind foarte sociali și implicându-se tot timpul în discuții sau jocuri cu alți copii, iar unii dintre ei sunt izolați, rămânând de cele mai multe ori singuri și simțindu-se excluși. Efectul negativ pe care îl poate avea izolarea în pauze este sentimentul de excludere, lipsa abilităților sociale, relațiile disfuncționale cu semenii (de cele mai multe ori, cu rigiditate în ceea ce privește opiniile celorlalți), stima de sine scăzută și responsabilitatea mai puțin asumată asupra bunăstării personale.

Recomandări:

- Luați în serios pauzele și discutați cu copilul de atunci despre activitățile pe care le face în timpul pauzelor școlare.
- Transmite mesajul că o pauză nu este un „decalaj” în procesul de învățare, ci un obicei sănătos, normal în viața fiecăruia, care ajută la menținerea sănătății mintale și a bunăstării.
- Reflectați asupra relațiilor pe care copilul le are cu semenii din grupa de clasă și încurajați relațiile cu toți copiii, fără a denigra pe unii dintre ei, în ceea ce privește performanța educațională, viața profesională a părinților, statutul socio-economic sau starea de sănătate.
- Vorbiți despre pauze și ajutați copilul să-și organizeze timpul în timpul temelor, astfel încât să-și poată lua 10 minute pauză pe o oră de lucru. Îndrumați copilul despre cum să ia pauză: să fie în afara procesului de învățare, să ia puțin aer curat dacă este posibil, să se conecteze cu ceilalți de

acasă (alți membri ai familiei, animale de companie), să se hidrateze și să rearanjeze mediul de lucru (deschideți fereastra pentru a intra pentru a intra puțin aer curat, rearanjați cărțile și caietele pentru următorul subiect etc.

## 2. Profesori

Când vorbim despre pauze în școală, rolul profesorului poate fi greu, deoarece în majoritatea școlii nu există nicio setare pentru pauze și profesorii se pot simți copleșiți de numărul de copii pe care trebuie să-i gestioneze și, de asemenea, de propria lor pauză. Între lecții, pauză normală. De aceea, atitudinea față de pauză este importantă și din partea profesorilor și riscul este a două atitudini opuse: o atitudine rigidă în care profesorii sunt foarte stricti, foarte prezenți în mijlocul copiilor, dar într-un mod invaziv, limitând activitățile pe care copiii le pot face pentru relaxare și o atitudine foarte laissez faire, în care profesorul nu este prezent deloc și nu îi îndrumă pe copii să relaționeze într-un mod sănătos, în pauze.

Ceea ce este foarte important de luat în considerare la o repriză la școală, ca obiective este:

- Să fie un moment de relaxare, în care creierul să ia o pauză de la procesul de învățare în ceea ce privește curricula
- Pentru a fi un moment de socializare în grupul de semeni - în acest proces (care este și un proces de învățare, fiind o educație informală) copiii pot învăța cum să facă față relațiilor cu ceilalți (de aceeași vârstă sau diferită), cum să comunice, cum să abordăm opinii diferite ale celorlalți sau preferințe diferite în ceea ce privește activitățile și hobby-urile, pot face schimb de experiență și pot învăța unii de la alții lucruri diferite (chiar și cunoștințe în diferite domenii).

### Recomandări pentru profesori:

- Să transmită copiilor mesajul (și totodată atitudinea) că pauzele sunt importante, nu ca „timpul de a nu învăța”, ci un timp de învățare informală și oportunitatea de a-i cunoaște mai bine pe ceilalți
- Să aibă o atitudine relaxată cu privire la „modul de relaxare” în care ar trebui să fie copiii în pauze, nu impunând ce să facă, ci mai mult, să-i îndrume și să le dea idei despre ce și cum să facă în pauze
- Să aibă o atitudine incluzivă în ceea ce privește implicarea tuturor copiilor în activități și să valideze inițiativele unor copii cu privire la activitățile pe care le propun, ca fiind importante pentru bunăstarea și fericirea lor
- Să respecte timpul de pauză, nu numai pentru copii, ci și pentru ai lor, pentru că această atitudine de respect de sine se transmite copiilor și atunci când văd un adult relaxat în apropiere, se pot relaxa și se simt îndreptățiți să ia pauze.

# Metodologie: Pauza incluzivă - șanse egale în centrele de învățământ

## Procesul de proiectare a metodologiei

Metodologia pe care o veți găsi în acest capitol a fost concepută de consorțiul proiectului și lucrătorii acestuia: o echipă de profesori, facilitatori, asistenți sociali și alți profesioniști din domeniul educației.

Pe baza investigației prealabile, echipa a desfășurat 31 de workshop-uri, 30 dintre ele compunând planul metodologic și un workshop suplimentar.

Workshop-urile au fost împărțite în patru categorii:

- Icebreakers (activități introductive)
- Sport și activități în aer liber
- Jocuri tradiționale și incluzive
- Evaluare

Pe baza tipului de activități incluse în workshop-uri, a fost conceput un plan, în care workshop-urile au fost ordonate astfel încât procesul să aibă sens. Cu toate acestea, aceasta este doar o sugestie. Metodologia trebuie utilizată adaptând selecția, numărul și ordinea activităților la context și grupul țintă, ținând cont de faptul că obiectivul este întotdeauna promovarea includerii tuturor copiilor în centrele lor de învățământ.

## Sugestie de plan metodologic

<i>Număr</i>	<i>Nume</i>	<i>Categorie</i>
FAZA 1: Icebreaker (activități introductive)		
1	Hai sa ne cunoastem!	Icebreaker
2	Să ne conectăm! 1	Icebreaker
3	Să ne conectăm! 2	Icebreaker
4	Sa ne distram! 1	Icebreaker
5	Sa ne distram! 2	Icebreaker
FAZA 2: JOCURI		
6	Experiențe cu pauze active	Sport și în aer liber
7	Minge în aer	Tradițional și incluziv
8	Educă pentru a echilibra, cu ajutorul colegilor	Sport și în aer liber
9	Comunicare bună	Tradițional și incluziv
10	Câmpul minat al încrederii	Sport și în aer liber
11	Învățare din mers	Sport și în aer liber
12	Joacă-te cu noi	Tradițional și incluziv
13	Teatru de improvizație	Sport și în aer liber
14	Prinde-ma daca poti	Tradițional și incluziv
15	Intră în pantofii mei	Sport și în aer liber
16	Cine se ascunde?	Tradițional și incluziv
17	Jocuri de mișcare	Sport și în aer liber
18	Joacă-te în nisip	Tradițional și incluziv
19	Un nou joc la coș	Sport și în aer liber
20	Nu te uita	Tradițional și incluziv
21	Asculta muzica	Tradițional și incluziv



22	O cale spre incluziune	Sport și în aer liber
23	Mai repede!	Tradițional și incluziv
24	Jocuri cooperative	Tradițional și incluziv
25	Atacă excluderea	Sport și în aer liber
FAZA 3: EVALUARE		
26	Cunoscându-mă - cunoscându-ne!	Evaluare
27	P de la perfect	Evaluare
28	Feedback-ul	Evaluare
29	Fii vedeta!	Evaluare
30	Eu și numele meu	Evaluare
WORKSHOP EXTRA		
supliment ar	Reciclează, colaborează și respectă natura	Sport și în aer liber

Fișele workshop-urilor și tutoriale video

## Workshop 1. Să ne cunoaștem!

WORKSHOP-UL NR 1: SĂ NE CUNOAȘEM!		
Categorie	Icebreaker	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pentru a cunoaște numele participanților</li> <li>- pentru a afla informații despre ceilalți participanți</li> </ul>	
<b>Activități</b>		
<b>Activitatea 1:</b> Pânza de păianjen	<b>Descrierea activității</b>  Facilitatorul folosește o minge de sfoară. El/ea începe prin a-și spune numele și un lucru despre el/ea și apoi va arunca mingea unui alt participant, păstrând sfoară. Persoana care prinde mingea va face la fel. Jocul continuă până când toată lumea a spus numele și caracteristica. Apoi, ei merg înapoi, rostogolind mingea înapoi, dar de data aceasta trebuie să spună numele persoanei căreia îi aruncă mingea.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare:</b>             Ghem de ață         </td> <td> <b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pot da mingea în cerc</li> <li>- pot spune doar numele, fără caracteristici</li> <li>- dacă este nevoie, unii pot folosi scrisul în loc să vorbească</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare:</b>  Ghem de ață
<b>Materiale necesare:</b>  Ghem de ață	<b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pot da mingea în cerc</li> <li>- pot spune doar numele, fără caracteristici</li> <li>- dacă este nevoie, unii pot folosi scrisul în loc să vorbească</li> </ul>	
<b>Activitatea 2:</b> Îți amintești numele meu?	<b>Descrierea activității</b>  Participanții sunt împărțiți în două echipe, rămânând la rând, față în față. Între ele va fi o husă/pătură/cearșaf. Pe rând, câte un participant din fiecare echipă trebuie să stea în fața păturii, când aceasta este retrasă, trebuie să rostească numele celeilalte persoane cât mai repede posibil. Persoana care pierde merge la cealaltă echipă.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare:</b>             Husă/pătură/cearșaf         </td> <td> <b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pot exista cartonașe cu numele care trebuie ținute</li> <li>- Fără timp</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare:</b>  Husă/pătură/cearșaf
<b>Materiale necesare:</b>  Husă/pătură/cearșaf	<b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pot exista cartonașe cu numele care trebuie ținute</li> <li>- Fără timp</li> </ul>	
<b>Tutorial video</b>		

[WP1. Să ne cunoaștem!](#)

▶ WP1. Let's Get to Know Each Other



## Workshop 2. Să ne conectăm! (1)

WORKSHOP-UL NR 2: SĂ CONECTĂM! (1)		
Categorie	Icebreaker	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să se conecteze în perechi</li> <li>- Să interacționeze cu alți copii, cu care nu o fac de obicei</li> <li>- Să includă toți copiii în grupul lor</li> </ul>	
Activități		
<b>Activitatea 1:</b>  Potrivii cărțile	<b>Descrierea activității</b>  Facilitatorul alege un număr de fraze/citate scurte binecunoscute, împarte textul în jumătate și le scrie pe fiecare pe o altă bucată de hârtie sau carton. De exemplu, ei scriu „La mulți” pe o bucată de hârtie și „ani” pe alta. (Numărul de fraze împărțite trebuie să se potrivească cu numărul de participanți din grup.) Bucățile de hârtie împăturite sunt puse într-o pălărie. Fiecare participant ia o bucată de hârtie din pălărie, se plimbă și încearcă să găsească membrul grupului, cu jumătatea frazei potrivite.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare:</b>  Carduri scrise cu fraze din 2-3 cuvinte             </td> <td> <b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Copiii pot găsi perechea spunând cu voce tare ceea ce este scris</li> <li>- În loc de cuvinte scrise, poate fi folosită jumătate din desene (cum ar fi puzzle-uri)</li> <li>- Se poate face liber sau într-un anumit timp</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare:</b>  Carduri scrise cu fraze din 2-3 cuvinte
<b>Materiale necesare:</b>  Carduri scrise cu fraze din 2-3 cuvinte	<b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Copiii pot găsi perechea spunând cu voce tare ceea ce este scris</li> <li>- În loc de cuvinte scrise, poate fi folosită jumătate din desene (cum ar fi puzzle-uri)</li> <li>- Se poate face liber sau într-un anumit timp</li> </ul>	
<b>Activitatea 2:</b>  Membrii familiei	<b>Descrierea activității</b>  Pregătiți carduri cu nume de familie. Puteți folosi diferite tipuri de profesii, cum ar fi Mama Fermieră, Tatăl Fermier, Sora Fermier și fratele fermier. Sau puteți folosi nume de animale sau fructe diferite. Fiecare familie ar trebui să aibă patru sau cinci în ea. Dați fiecărei persoane una dintre cărți și cereți tuturor să se plimbe prin cameră. Explicați că atunci când strigați „reuniunea de familie”, toată lumea ar trebui să încerce să formeze un „grup de familie” cât mai repede posibil.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare:</b>  Carduri cu nume de familie inventate             </td> <td> <b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unii dintre copii descriu ceea ce au pe card și membrii încearcă să recunoască și să se conecteze</li> <li>- Cardurile pot fi imagini (clare sau desene animate) și găsesc membrii</li> <li>- Fără timp</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare:</b>  Carduri cu nume de familie inventate
<b>Materiale necesare:</b>  Carduri cu nume de familie inventate	<b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unii dintre copii descriu ceea ce au pe card și membrii încearcă să recunoască și să se conecteze</li> <li>- Cardurile pot fi imagini (clare sau desene animate) și găsesc membrii</li> <li>- Fără timp</li> </ul>	

Tutorial video

[▶ WP2. Let's Connect 1](#)



## Workshop 3. Să ne conectăm! (2)

WORKSHOP-UL NR 3: SĂ CONECTĂM! (2)				
Categorie	Icebreaker			
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să se conecteze în perechi</li> <li>- Să interacționeze cu alți copii decât de obicei</li> <li>- să interacționeze cu colegii</li> <li>- Dezvoltarea expresivității non verbale</li> </ul>			
Activități				
<b>Activitatea 1:</b> Soarele strălucește pe....	<b>Descrierea activității</b> <p>Participanții stau sau stau într-un cerc strâns, cu o persoană în mijloc. Persoana din mijloc strigă „soarele strălucește pe...” și numește o culoare sau articole de îmbrăcăminte pe care unii din grup le posedă. De exemplu, „soarele strălucește pe toți cei care poartă albastru” sau „soarele strălucește pe toți cei care poartă șosete” sau „soarele strălucește pe toți cei cu ochi căprui”. Toți participanții care au acest atribut trebuie să-și schimbe locul între ei. Persoana din mijloc încearcă să ocupe unul dintre locurile lor în timp ce se mișcă, astfel încât să rămână o altă persoană în mijloc fără loc. Noua persoană din mijloc strigă „soarele strălucește pe...” și numește o culoare sau un tip diferit de îmbrăcăminte.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td><b>Materiale necesare</b></td> <td><b>Adaptări</b></td> </tr> <tr> <td>Nici unul</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- în loc să schimbe locurile, copiii cu caracteristica specifică se pot așeza/întinde. Cel care nu realizează caracteristica va veni la mijloc.</li> <li>- Doar facilitatorul spune caracteristica</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b>	<b>Adaptări</b>	Nici unul
<b>Materiale necesare</b>	<b>Adaptări</b>			
Nici unul	<ul style="list-style-type: none"> <li>- în loc să schimbe locurile, copiii cu caracteristica specifică se pot așeza/întinde. Cel care nu realizează caracteristica va veni la mijloc.</li> <li>- Doar facilitatorul spune caracteristica</li> </ul>			
<b>Activitatea 2:</b> Găsește-ți perechea	<b>Descrierea activității</b> <p>Participanții vor extrage cartonașe cu numele animalelor (cartonașele vor conține același animal de două ori). Ei văd ce animal au extras și facilitatorul spune „mută-te și găsește-ți perechea”. Copiii se vor mișca, scoțând sunetul animalului sau mimându-l, până se vor găsi unul pe celălalt.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td><b>Materiale necesare</b></td> <td><b>Adaptări</b></td> </tr> <tr> <td>Carduri cu nume de animale/desene animate</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardurile pot fi desene sau au scris Braille</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b>	<b>Adaptări</b>	Carduri cu nume de animale/desene animate
<b>Materiale necesare</b>	<b>Adaptări</b>			
Carduri cu nume de animale/desene animate	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cardurile pot fi desene sau au scris Braille</li> </ul>			
Tutorial video:				

WP3. Let's Connect 2





## Workshop 4. Să ne distrăm! (1)

WORKSHOP-UL NR 4: SĂ NE DISTRĂM! (1)		
Categorie	Icebreaker	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să interacționeze cu toți copiii</li> <li>- să adreseze întrebările potrivite</li> <li>- să fie atent și rapid</li> <li>- să dezvolte toleranța la frustrare</li> </ul>	
<b>Activități</b>		
Activitatea 1:  Cine sunt?	<b>Descrierea activității</b>  Fixați numele unui animal/desen animat pe spatele fiecărui participant, astfel încât să nu-l vadă. Apoi cereți participanților să se plimbe prin cameră, punându-și reciproc întrebări despre identitatea cardului lor. La întrebări se poate răspunde doar cu „da” sau „nu”. Jocul continuă până când toată lumea își dă seama cine este. De exemplu: sunt un mamifer? Am 4 picioare? Am blană?	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare</b>             Carduri cu nume de animale/desene animate         </td> <td> <b>Adaptări</b>            - Cardurile pot fi desene sau au scris Braille         </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b>  Carduri cu nume de animale/desene animate
<b>Materiale necesare</b>  Carduri cu nume de animale/desene animate	<b>Adaptări</b> - Cardurile pot fi desene sau au scris Braille	
Activitatea 2:  Curentul electric	<b>Descrierea activității</b>  Participanții sunt împărțiți în două echipe. Sunt poziționați față în față pe două rânduri. Se țin de mână. Toată lumea are ochii închiși. La sfârșitul rândurilor se află o eșarfă care va fi premiul. Facilitatorul se ține de mână cu primul copil din rând. Facilitatorul dă „curent electric” strângând mâinile primului copil din fiecare rând. Copiii trebuie să dea impulsul mai departe, strângând mâinile colegilor. Toată lumea face la fel, continuând impulsul până la ultimul copil. Ultimul deschide ochii și ia eșarfă. Asta înseamnă că echipa lui/ei câștigă. Ultima răceală din rând devine prima.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare</b>             eșarfă         </td> <td> <b>Adaptări</b> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b>  eșarfă
<b>Materiale necesare</b>  eșarfă	<b>Adaptări</b>	
Activitatea 3: (optional)	<b>Descrierea activității</b>  Participanții sunt în perechi și stau pe o coală mare de hârtie (A2).	

Insula	Aceasta reprezintă insula lor. Ei rămân pe el și facilitatorul spune că insula se scufundă încetul cu încetul. Hârtia va fi pliată și ei trebuie să rămână pe noua hârtie. Ele continuă până când facilitatorul decide finalul.	
	Materiale necesare foi de hartie	Adaptări - pot fi folosite hârtie/copertă mai mari, dacă este necesar

Tutorial video

[▶ WP4. Let's Have Fun - First part](#)



## Workshop 5. Să ne distrăm! (2)

WORKSHOP-UL NR 5: SĂ NE DISTRĂM! (2)		
Categorie	Icebreaker	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- să cunoască mai bine participanții</li> <li>- să relaționeze cu toți participanții</li> </ul>	
<b>Activități</b>		
Activitatea 1:  Jocul de bingo	<b>Descrierea activității</b>  Fiecare participant are o lucrare cu propoziții diferite (de exemplu, am ochii albaștri, am un câine, îmi plac pastele). Se plimbă în grup și găsesc un participant care are una dintre caracteristicile sale și notează numele colegilor săi. Când completează lucrarea, ei spun „Bingo”.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare:</b>             Fișă cu propoziții         </td> <td> <b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă este necesar, poate fi folosit în scrierea Braille. Persoana poate spune cu voce tare întrebarea, iar persoana care identifică caracteristica vine și scrie numele pe hârtie.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare:</b>  Fișă cu propoziții
<b>Materiale necesare:</b>  Fișă cu propoziții	<b>Adaptări</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă este necesar, poate fi folosit în scrierea Braille. Persoana poate spune cu voce tare întrebarea, iar persoana care identifică caracteristica vine și scrie numele pe hârtie.</li> </ul>	
Activitatea 2:  Hârtie și paie	<b>Descrierea activității</b>  Participanții s-au împărțit în echipe. Fiecare echipă formează un rând și plasează o bucată de hârtie la începutul rândului său. Fiecare membru al echipei are un pai. Când începe jocul, prima persoană trebuie să ridice bucată de hârtie sugând paiul. Hârtia trebuie apoi transmisă următorului membru al echipei folosind aceeași metodă. Dacă hârtia cade, se întoarce la prima persoană și întreaga secvență trebuie să înceapă din nou.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare:</b>             hârtie și paie         </td> <td> <b>Adaptări</b> </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare:</b>  hârtie și paie
<b>Materiale necesare:</b>  hârtie și paie	<b>Adaptări</b>	
Activitatea 3:  Creați o formă geometrică	<b>Descrierea activității</b>  Participanții sunt legați la ochi. Ei țin o frânghie cu ambele mâini. Facilitatorul le spune să creeze o formă geometrică. Ei trebuie să creeze forma, folosind doar comunicarea, fără să dea drumul	

frângiei.

Materiale necesare:

Frângie

Adaptări

Tutorial video

[▶ WP5. Let's Have Fun - Second part](#)




## Workshop 6. Experiențe cu pauze active

WORKSHOP-UL NR 6: EXPERIENȚE CU PAUZELE ACTIVE				
Categorie	Sport și activități în aer liber			
Obiective	Educarea privind ascultarea, încrederea, orientarea, controlul corpului (ochi-mâna) și cooperare.			
<b>Activități</b>				
<b>Activitatea 1:</b> Experiențe cu pauze active	<p><b>Descrierea activității:</b>            Activitate potrivită pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 11 ani. Copiii formează perechi în care unul este Robotul, celălalt comandantul acestuia. Robotul este cu spatele la comandant și este comandat prin atingeri.</p> <p>După ce profesorul desenează pe tablă o intersecție cu direcțiile respective (sus, jos, dreapta, stânga), cu brațele întinse paralel, elevii trebuie să îndrepte robotul în direcția pe care o indică profesorul. În același timp, ei pronunță direcția în cor (sus, jos, dreapta, stânga).</p> <p>În cele din urmă, copiii se mișcă încet prin cameră. La următoarele cuvinte cheie ei trebuie să facă mișcarea corectă:  <i>soare</i> = copiii se bucură, braț la braț și dansează;  <i>rece</i> = 2 copii se strâng și se freacă pentru a se încălzi;  <i>ploaie</i> = un copil construiește un adăpost de ploaie, altul se adăpostește dedesubt;  <i>vânt</i> = un copil construiește un adăpost de vânt, altul se adăpostește în spatele lui.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td><b>Materiale necesare</b></td> <td><b>Adaptări</b></td> </tr> <tr> <td>Tablă și cretă</td> <td>Robotul stă cu ochii închiși sau deschiși. Elevii trebuie să facă opusul a ceea ce indică profesorul; schimbă dreapta cu stânga, jos cu sus. Schimbă-ți partenerul în timpul jocului; copiii spun cuvintele cheie; introduceți cuvinte și gesturi noi: fulgere, tunete etc.</td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b>	<b>Adaptări</b>	Tablă și cretă
<b>Materiale necesare</b>	<b>Adaptări</b>			
Tablă și cretă	Robotul stă cu ochii închiși sau deschiși. Elevii trebuie să facă opusul a ceea ce indică profesorul; schimbă dreapta cu stânga, jos cu sus. Schimbă-ți partenerul în timpul jocului; copiii spun cuvintele cheie; introduceți cuvinte și gesturi noi: fulgere, tunete etc.			
<b>Sfaturi și recomandări pentru educatori:</b>				
<p>Pauzele active pot fi folosite strategic pentru a îmbunătăți performanța. Profesorii au înregistrat experiențe bune folosind pauza activă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ca ritual înainte de începerea lecției, este un bun punct de plecare cu o pauză activă;</li> <li>• ca o întrerupere a unui test de matematică, poate fi folosit pentru relaxare și restabilirea abilităților de concentrare;</li> </ul>				

- ca motivație, implicarea copiilor în selecția jocurilor, legând eventual alegerea cu câteva întrebări: „Cum mă simt?  
De ce am nevoie ca să mă simt mai bine? Care joc al pauzei este cel mai potrivit? ”

### Tutorial video

 WP6. Experiences with active breaks



## Workshop 7. Minge în aer

WORKSHOP-UL NR 7: MINGEA ÎN AER				
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive			
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentru a construi încredere și coordonare.</li> <li>- Pentru a crea identitatea de grup.</li> </ul>			
Activități				
Activitatea 1:  Bombă!	<b>Descrierea activitatii:</b>  Toți copiii stau în cerc și cel care ia mingea în mijloc, cu ochii închiși. Elevii își dau mingea unul altuia, întotdeauna celui din dreapta lor, în timp ce cel din mijloc contează mental. La zece, ridică un braț în cruce. La douăzeci de ani, ambele brațe se încrucișează. La treizeci de ani, ridică un braț spre cer. La patruzeci de ani, ambele brațe ridicate. Când ajunge la cincizeci de ani, bate din palme și spune BOMBĂ! Persoana care a rămas cu mingea în acel moment este cea care stă în centrul cercului.			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Materiale necesare</th> <th>Adaptări</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O minge</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă cineva nu își poate mișca brațele, poate verbaliza ora/avizele.</li> <li>- O persoană cu deficiențe de auz poate spune unde se află văzând brațele persoanei în mijloc.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Materiale necesare	Adaptări	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O minge</li> </ul>
Materiale necesare	Adaptări			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- O minge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă cineva nu își poate mișca brațele, poate verbaliza ora/avizele.</li> <li>- O persoană cu deficiențe de auz poate spune unde se află văzând brațele persoanei în mijloc.</li> </ul>			
Activitatea 2:  Minge fierbinte	<b>Descrierea activitatii:</b>  Înainte de a începe, stabiliți numărul de participanți/jucători per echipă pentru a avea același număr de mingi ca și jucătorii. Identificați fiecare echipă cu o eșarfă. Marcați linia care împarte terenul în jumătate. Determinați piesele (exemplul 8). Decideți limita de timp pentru fiecare joc (de exemplu, 2 minute)  <b>Dezvoltarea jocului:</b>  Fluierul sună și toți membrii fiecărei echipe trebuie să alerge pentru a încerca să apuce una dintre mingile din centru. Jucătorii care dețin o minge vor încerca să lovească orice membru al echipei adverse pentru a-l elimina din joc.			

	<p>Când vă apropiați de minge, încercați să o prindeți înainte ca aceasta să atingă orice parte a corpului. Dacă mingea este prinsă într-o repunere de la un adversar, unul dintre coechipierii care sunt arși poate fi ales să se întoarcă pe teren, dacă jucătorul nu reușește să evite lovitura, jucătorul este eliminat.</p> <p>Cine castiga? Echipa care ține cel puțin un membru al echipei pe teren.</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mingi</li> </ul>	<p><b>Adaptări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- In caz de dificultate in mobilitate fizica, terenul poate fi redus pentru a scurta distantele de aruncare a mingii.</li> </ul>
<p><b>Activitatea 3:</b> Picioarele se opresc</p>	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Se formează grupuri de 5 până la 10 persoane și se delimitează un spațiu în care sunt plasați participanții.</p> <p>O persoană strigă un nume; persoana numită prinde o minge în timp ce ceilalți fug de el sau ea.</p> <p>Când el/ea prinde mingea, va striga: „Feet Stop!”, toată lumea trebuie să stea pe loc, iar cine are mingea va face la rândul său trei pași și o va arunca altcuiva.</p> <p>La prima lovitură este rănit, la a doua lovitură este grav rănit; iar la a treia lovitură el/ea este mort și eliminat.</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mingie</li> </ul>	<p><b>Adaptări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nu alerga.</li> <li>- Folosiți bilă și priză</li> <li>- Joacă în perechi, lucrează împreună</li> </ul>
<p><b>Sfaturi și recomandări pentru educatori:</b></p>		
<p>Desfasurarea activitatilor in terenul de joaca, teren polisportiv...</p> <p>Fiecare joc poate fi repetat de mai multe ori, în funcție de dezvoltarea și utilizarea sa.</p> <p>Dacă participanții sunt foarte entuziasmați, li se cere să stea în cerc și li se spune să respire adânc și să numere până la 10.</p> <p>Apoi explică-le că vom face o poveste în colaborare. Educatorul începe cu o propoziție, iar pe rând fiecare dintre ei vine cu următoarea propoziție, în raport cu ceea ce s-a spus în precedenta etc.</p>		
<p><b>Tutorial video</b></p>		



WP7. Ball in the Air



## Workshop 8. Educă pentru a echilibra cu ajutorul colegilor

WORKSHOP-UL NR 8: Educă pentru a echilibra, cu ajutorul colegilor	
Categorie	Sport și activități în aer liber
Obiective	Dezvoltați echilibrul, concentrarea, controlul muscular și motivația de a învăța
Activități	
<p>Activitatea 1:</p> <p>Educă pentru a echilibra, cu ajutorul colegilor</p>	<p>Descrierea activitatilor:</p> <p>Potrivit pentru copii de 6-8 ani.</p> <p><u>Inainte de</u> (activitate a se desfășura în perechi) copiii se echilibrează pe degetele de la picioare, față în față, și își desfac aripile (brațele) înapoi și rostesc următoarele cuvinte „Suntem păsări, vrem să zburăm sus pe cer”. Copiii stau pe călcâie și se echilibrează pe degetele de la picioare, unul lângă celălalt, ținându-și brațele în jurul capului și rostesc următoarele cuvinte: "Suntem broaște. Ne auziți orăcând în baltă. Când suntem fericiți sărim în vârful picioarelor, pe ici-colo." Copiii se îndoiesc cu spatele, sprijinindu-se pe mâini și picioare cu brațele și picioarele întinse, cu capul în jos, apoi își îndoiesc genunchii la pământ și se sprijină pe mâini, coboară spatele, îl îndoiesc și se uită în sus. În cele din urmă, ridicând un picior întins în sus, își întorc capul pentru a-și privi piciorul în aer și spun: „Sunt o pisică. Îmi place să-mi întind toți mușchii. Uite ce pot face! ”.</p> <p><u>După</u> în perechi, copiii, unul față în față, sunt echilibrați pe un picior, cu celălalt picior atingând interiorul coapsei celuilalt picior. Ei își ridică brațele sus deasupra capului atingându-și degetele și spun următoarele cuvinte: „<i>Sunt un copac și un prieten loial, dau oxigen pentru a respira și multă umbră pentru a se răcori, ai grijă de mine dacă vrei să iubești Pământul</i>”.</p> <p><u>In cele din urma</u> în perechi, copiii, față în față, se echilibrează pe piciorul drept, îndoiesc piciorul înapoi și apucă piciorul cu mâna stângă. Brațul drept întins înainte, mâna se întoarce în sus și recită: „<i>Sunt o Săgeată și voi arunca multe cuvinte amabile: scuze, mulțumesc, te rog, te rog... dar ce lucrări frumoase, încălzesc inima!</i>”.</p>
	<p>Materiale necesare:</p> <p>Nici unul</p>
Sfaturi și recomandări pentru educatori:	

Aceste pauze folosesc peer-tutoring, deoarece prin observație și imitație, colegii dobândesc reciproc stima de sine și atitudini pozitive față de alții decât ei înșiși și sunt motivați să învețe. Pentru a îmbunătăți aportul de oxigen, recomandăm și deschiderea geamurilor.

### Tutorial video

[WP8 Educate to balance with peer tutoring](#)



## Workshop 9. Bună comunicare

WORKSHOP-UL NR 9: Comunicare bună		
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive	
Obiective	- Pentru a încuraja comunicarea și participarea asertive	
Activități		
Activitatea 1: Telefon stricat	<p><b>Descrierea activitatii:</b></p> <p>Jocul constă în faptul că un elev transmite rapid un mesaj la urechea altui elev. Elevul care a primit mesajul trebuie să spună rapid următoarei persoane ce a înțeles la urechea lui și așa mai departe până când se ajunge la ultimul elev. La final, el/ea va spune cu voce tare ceea ce a înțeles, iar primul elev va spune și mesajul real. Distracția este că mesajul inițial și mesajul final nu au nicio legătură unul cu celălalt.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td> <p><b>Materiale necesare</b></p> <p>Nici unul</p> </td> <td> <p><b>Adaptări</b></p> <p>- Dacă în grup sunt copii cu dificultăți de vorbire sau auz, mesajul poate fi transmis mai lent și cu gesturi bune. Încercați să vă asigurați că numai următoarea persoană vede mesajul la rândul său.</p> </td> </tr> </table>	<p><b>Materiale necesare</b></p> <p>Nici unul</p>
<p><b>Materiale necesare</b></p> <p>Nici unul</p>	<p><b>Adaptări</b></p> <p>- Dacă în grup sunt copii cu dificultăți de vorbire sau auz, mesajul poate fi transmis mai lent și cu gesturi bune. Încercați să vă asigurați că numai următoarea persoană vede mesajul la rândul său.</p>	
Activitatea 2: Cuvinte inrudite	<p><b>Descrierea activitatii:</b></p> <p>Constă în formarea cuvintelor care încep cu ultima silabă a cuvântului spus de participantul anterior. Pentru a face jocul și mai interesant, nu este permis să repeți cuvinte. Prin urmare, jucătorii trebuie să fie foarte atenți și să-și ascuți memoria pentru a putea detecta aceste greșeli. Când un jucător nu spune un cuvânt în timpul prevăzut, el sau ea trebuie să elimine și să continue până când rămâne un singur jucător, care va fi câștigătorul... Această regulă poate fi mai flexibilă.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td> <p><b>Materiale necesare</b></p> <p>- Tabla de scris</p> </td> <td> <p><b>Adaptări</b></p> <p>Dacă există participanți cu dificultăți de vorbire, se pot folosi tabele pentru a le permite să noteze cuvintele.</p> </td> </tr> </table>	<p><b>Materiale necesare</b></p> <p>- Tabla de scris</p>
<p><b>Materiale necesare</b></p> <p>- Tabla de scris</p>	<p><b>Adaptări</b></p> <p>Dacă există participanți cu dificultăți de vorbire, se pot folosi tabele pentru a le permite să noteze cuvintele.</p>	

<p>Activitatea 3:</p> <p>Vorbim cu mâinile noastre</p>	<p>Descrierea activității:</p> <p>În perechi, fiecare pereche se întinde pe spate, unite la capete; ridică mâinile, astfel încât să se vadă mâinile celuilalt. Apoi participanții vor spune „Bună dimineața” cu mâinile. Apoi sunt întrebați:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cum sunt mâinile prietenului tău?</li> <li>- Ce simți despre ei?</li> </ul> <p>Întotdeauna în aceeași poziție, li se propun mai multe acțiuni de mână:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spune noapte buna,</li> <li>- Invită pe cineva să se joace...</li> </ul> <p>În cele din urmă, încearcă să-i comunici partenerului tău un sentiment prin mâinile tale: fericire, tristețe, oboseală, furie, afecțiune... După aceea, îl împărtășesc împreună și dau o explicație de ce au pus mâna așa.</p>	
	<p>Materiale necesare</p> <p>Nici unul</p>	<p>Adaptări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- În cazul unui copil cu dificultăți fizice, acest lucru se poate face prin aplecarea capului în jos, astfel încât doar mâinile să fie vizibile.</li> </ul>
<p>Sfaturi și recomandări pentru educatori:</p>		
<p>Nu este nevoie de un spațiu mare Fiecare joc, în funcție de dezvoltarea și utilizarea sa, poate fi repetat de mai multe ori.</p>		
<p>Tutorial video</p>		

WP9. Good Communication



## Workshop 10. Câmpul minat al încrederii

WORKSHOP-UL NR 10: Câmpul minat al încrederii	
Categorie	Sport și activități în aer liber
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Constructia unei echipe</li> <li>- Întărirea încrederii în rândul membrilor echipei</li> <li>- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la dizabilitățile/deficiențele vizuale</li> </ul>
<b>Activități</b>	
<p><b>Activitatea 1:</b></p> <p>Câmpul minat al încrederii</p>	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>În acest workshop, elevii vor fi legați la ochi și vor traversa un câmp minat conduși de un partener.</p> <p>Pregățiți câmpul minat cu obiecte care funcționează ca obstacole și delimitați începutul și sfârșitul acestuia cu elemente specifice. Împărțiți participanții în echipe de minim două persoane fiecare. Un partener trebuie să-l conducă pe celălalt și să-l lega la ochi.</p> <p>Partenerii trebuie să traverseze câmpul minat cu obstacolele sale, dacă greșesc, vor începe din nou calea. Persoana legată la ochi nu poate vorbi și nu poate fi atinsă, ci doar urmează instrucțiunile partenerului date doar prin voce.</p> <p>După activitate, puneți întrebări și rugați participanții să-și exprime impresiile și sentimentele pe care le-au trăit în timpul activității. Câteva exemple de întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce fel de sentimente ai experimentat fiind condus de partener?</li> <li>2. Ce fel de sentimente ai experimentat conducând pe altcineva în timp ce persoana respectivă nu putea vedea nimic?</li> <li>3. Ai mai multă încredere în partenerul tău?</li> <li>4. Cât de mult a fost complicat deplasarea între obstacole fără a vedea?</li> </ol>
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obiecte de folosit ca obstacole, cum ar fi mingi, cercuri, obiecte moi etc.</li> <li>- Instrumente de suport necesare</li> <li>- Bandaje/esarfe pentru a acoperi ochii</li> </ul>
<b>Sfaturi și recomandări pentru educatori:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Întrebați participanții care sunt rolurile pe care doresc să le îndeplinească.</li> </ul>	

- După ce explicați o mișcare, faceți o mișcare a activității pentru a arăta cum să traversați câmpul minat.
- Împărțiți elevii în mod egal, implicându-i pe cei cu nevoi speciale și nu în aceeași echipă.
- Faceți dinamica activității, puteți introduce lucruri amuzante de făcut cu obstacole specifice. De exemplu, la sfârșitul câmpului minat, participanții pot face o mișcare de breakdance sau pot cânta (puteți pune un microfon ca obstacol final).

Resurse:

[https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-1143/Outdoor\\_jocuri.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1143/Outdoor_jocuri.pdf)

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/sport-e-inclusion-e-attivita-allaperto-andicap-e-securitate/>

### Tutorial video

WP10. The minefield of trust






## Workshop 11. Învățare din mers

WORKSHOP-UL NR 11: ÎNVĂȚAREA DIN MERS	
Categorie	Sport (pauze pentru a se concentra)
Obiective	Stimulează concentrarea, memoria, ascultarea, mișcarea, controlul corpului și relaxarea.
<b>Activități</b>	
Activitatea 1: Învățare din mers	<p><b>Descrierea activității:</b></p> <p>Copiii se ridică de pe scaune și se întind de parcă ar vrea să culeagă mere de pe-o creangă înaltă. Apoi își lasă brațele jos și pun „mărul” într-un coș lângă picioare.</p> <p>Recoltarea se repetă până se umple coșul imaginar (15-10 mere). În timpul jocului, picioarele și picioarele sunt întinse. Întinderea se ține mai mult pentru ultima, pentru a simți mai bine relaxarea finală.</p> <p>După aceea, masează spatele partenerului făcând următoarele acțiuni:</p> <p>soarele strălucește = pune mâinile pe omoplați până când se transmite căldura;</p> <p>sosește un nor = retrage-ți mâinile, devine mai rece;</p> <p>burniță ușoară = bate ușor cu vârful degetelor;</p> <p>ploaie puternică = bate cu grijă cu pumnii strânși;</p> <p>ploaie = bate mai tare cu vârful degetelor;</p> <p>apa curge = mângaiere de la omoplați la spate, cu mainile deschise (repetati de 5 ori).</p> <p>În cele din urmă, cel copiii se aranjează unul în spatele celuilalt, într-un șir. Profesorul dă un mesaj ultimului jucător (un cuvânt sau un număr).</p> <p>Mesajul trebuie să fie „telegrafiat în linie”: jucătorii trebuie să deseneze sau să scrie pe spatele coechipierului din fața lor. Deci mesajul este transmis până la capăt. Nu se poate vorbi. Când mesajul a ajuns la ultimul jucător, acesta este comparat cu cel inițial (asemănător cu jocul telefonului wireless).</p>
	<p><b>Materiale necesare:</b></p> <p>Nici unul</p>
<b>Sfaturi și recomandări pentru educatori:</b>	

Este indicat să luați pauze după aproximativ 20 de minute de lucru pentru a restabili concentrarea. Prin introducerea unui joc de relaxare, unitatea didactică normală este întreruptă pentru aproximativ 3-15 minute. Asigurați-vă că elevii au îmbrăcăminte adecvată pentru a desfășura activitățile. Pentru a îmbunătăți aportul de oxigen, recomandăm și deschiderea geamurilor.

### Tutorial video

 WP11. Learning on the go



## Workshop 12. Joacă-te cu noi

WORKSHOP-UL NR 12: Joacă-te cu noi				
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive			
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentru a dezvolta atenția, coordonarea, agilitatea și reflexele.</li> <li>- Pentru a promova identitatea individuală și de grup.</li> </ul>			
Activități				
Activitatea 1:  Submarinele	<p>Descrierea activității:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. În echipe de câte 6 persoane (aproximativ), fiecare echipă ar trebui să se țină de talie sau de umeri într-o linie. Fiecare echipă este un „submarin”.</li> <li>2. Toți oamenii trebuie să fie legați la ochi, astfel încât să nu poată vedea. Numai persoana de la capătul liniei poate vedea.</li> <li>3. Fiecare submarin trebuie să meargă prin spațiu, fără să atingă celelalte submarine. Persoana de la sfârșitul fiecărui rând (submarin), este singura care poate vedea, este cea care ghidează restul echipei asupra modului de mișcare pentru a nu se atinge de ceilalți.</li> </ol>			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Materiale necesare</th> <th>Adaptări</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Mască / Ceva care să acopere ochii</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă există o persoană cu deficiențe de auz, aceasta poate participa la mijlocul submarinului.</li> <li>- Pentru a juca în tăcere: fără a folosi vocea: apăsând doar anumite părți ale taliei/umerilor pentru a indica direcția.</li> <li>- Dacă există o persoană într-un scaun cu rotile, aceasta poate participa în funcție de mobilitatea, caracteristicile sale etc. și poate fi localizată în orice punct.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Materiale necesare	Adaptări	Mască / Ceva care să acopere ochii
Materiale necesare	Adaptări			
Mască / Ceva care să acopere ochii	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă există o persoană cu deficiențe de auz, aceasta poate participa la mijlocul submarinului.</li> <li>- Pentru a juca în tăcere: fără a folosi vocea: apăsând doar anumite părți ale taliei/umerilor pentru a indica direcția.</li> <li>- Dacă există o persoană într-un scaun cu rotile, aceasta poate participa în funcție de mobilitatea, caracteristicile sale etc. și poate fi localizată în orice punct.</li> </ul>			
Activitatea 2:  Șerpini	<p>Descrierea activității:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. În 3 sau 4 echipe de câte 6-8 membri fiecare, în funcție de numărul de participanți.</li> <li>2. Fiecare echipă formează un șarpe ținându-se reciproc de talie/umeri.</li> </ol>			

	<p>3. Primul din fiecare șarpe (cap), încearcă să atingă ultimul membru al altui șarpe (coada), acționând într-un mod care, în același timp, își protejează propria coadă.</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pânză / eșarfă / coadă per echipă</li> <li>- Ceva care să acopere ochii.</li> </ul>	<p><b>Adaptări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă există o persoană cu deficiențe de auz, aceasta poate participa în mijlocul șarpelui.</li> <li>- O persoană cu deficiențe de vedere poate face parte din șarpele grupului.</li> <li>- O persoană cu deficiențe de vedere poate, de asemenea, să conducă grupul, deoarece capetele altor șerpi ar fi, de asemenea, legate la ochi. Restul șarpelui ar indica unde să meargă</li> <li>- Dacă există o persoană în scaun cu rotile, aceasta poate participa în funcție de mobilitatea, caracteristicile sale și poate fi localizată în orice punct.</li> </ul>
<p><b>Activitatea 3:</b>  Găina și puii.</p>	<p><b>Descrierea activității:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O linie de 8 - 10 elevi. Fiecare se ține de talia/umerii celui din fața lor. Prima în linie este găina, iar restul puii.</li> <li>2. Un băiat sau o fată liberă va fi lupul care vrea să prindă ultimul pui din rând. Pentru a realiza acest lucru, tot ce trebuie să faci este să-l atingi cu mâna.</li> <li>3. Ultimul „pui” va trebui să se deplaseze dintr-o parte în alta pentru a o evita. Linia nu se poate rupe, așa că și găina și ceilalți pui trebuie să se miște fără să se lase.</li> <li>4. Împreună vor încerca să se asigure că lupul nu ajunge niciodată din urmă cu puiul de la sfârșit.</li> </ol>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <p>Nici unul</p>	<p><b>Adaptări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă există o persoană într-un scaun cu rotile, aceasta poate participa în funcție de mobilitatea, caracteristicile sale etc. și poate fi localizată în orice punct.</li> </ul>
<p><b>Sfaturi și recomandări pentru educatori:</b></p>		
<p>Se recomandă jocul pe terenul de joacă, terenul multisport.</p> <p>Încurajați toți elevii să „conducă” jocurile, adică să se pună pe prima sau ultima poziție în anumite activități.</p>		

Fiecare joc, în funcție de dezvoltarea sa, poate fi repetat de mai multe ori.

### Tutorial video

 WP12. Play with us



## Workshop 13. Teatru de improvizație

WORKSHOP-UL NR 13: TEATRUL IMPROVIZAȚIONAL	
Categorie	Sport și activități în aer liber
Obiective	Promovați încrederea în sine și încrederea în ceilalți, experimentând diferite limbaje expresive
Activități	
Activitatea 1: Covorul zburător	<p><b>Descrierea activităților</b></p> <p>Activitate pentru elevii cu vârsta cuprinsă între 9 și 13 ani. Profesorul ghid prezintă grupului ideea covorului zburător, explicând cum funcționează: (de fiecare dată când grupul se urcă pe el și se ia de mână, covorul se ridică în zbor. Uneori zboară încet, alteori zboară repede ; zboară sus sau jos. Fiecare participant poate merge oriunde ar dori să fie și să viziteze tot felul de locuri și țări. Ei vor putea spune covorului zburător să coboare și să-l ducă pentru o vreme în locurile pe care le preferă. Când sunt gata de plecare, se urcă din nou pe covor, se iau de mână și zborul continuă. În final, participanții se vor întoarce la punctul de plecare).</p> <p>„Decolează covorul zburător” Înainte ca grupul să fie invitat să se pregătească pentru decolare, urcând pe covor și ținându-se de mână, creând senzația de zbor prin imitarea șuieratului vântului. Odată „la altitudine”, ghidul îi invită pe participanți să indice ce văd sub ei și, dacă este posibil, să meargă să viziteze locul visurilor tuturor.</p> <p>„Vizita locului de vis” După, locul de vis al fiecăruia poate fi un loc geografic real sau o anumită dispoziție, cum ar fi liniștea. Grupul organizează scena în elementele sale esențiale și petrece ceva timp acolo înainte de a pleca.</p> <p>„Întoarcere la bază” În cele din urmă, grupul se întoarce la bază, înfășoară covorul și discută pe scurt ce sa întâmplat în timpul călătoriei.</p>

	<p><b>Materiale necesare:</b></p> <p>Un covor și/sau pătură și/sau o bucată de material foarte mare; varietate de obiecte.</p>	<p><b>Adaptări</b></p> <p>Covorul zburător trebuie să permită tuturor participanților să stea pe el.</p> <p>Participanții își creează și decorează propriul covor magic personal. Aceasta devine apoi parte a setului stabil de recuzită, care poate fi folosit pentru călătorii către o varietate de destinații imaginare și pentru munca de improvizație pentru numeroase sesiuni.</p> <p>Ghidul invită participanții să discute despre visele și dorințele lor, despre cele care s-au împlinit și despre cele care sunt încă aspirații.</p>
--	--	--

#### Sfaturi și recomandări pentru educatori:

Pauzele de teatru de improvizație pot fi folosite pentru a oferi participanților posibilitatea de a-și exercita spontaneitatea și creativitatea; este distractiv și dezvoltă încrederea în sine, care este utilă în viața de zi cu zi. Trăsătura unică a improvizației este tocmai desfășurarea treptată a ceea ce este necunoscut și neașteptat.

#### Tutorial video

[▶ WP13. Improvisational theater](#)



## Workshop 14. Prinde-mă dacă poți

WORKSHOP-UL NR 14: Prinde-mă dacă poți		
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lucrăm împreună</li> <li>- Strategie</li> <li>- Mișcarea corpului</li> </ul>	
Activități		
Activitatea 1:  Stop	<p>Descrierea activității:</p> <p>O persoană urmărește restul clasei. Cu ajutorul acesteia, dacă nu doriți să fiți capturat, spuneți cuvântul STOP. Aceasta, încercă să te ajute să nu fii capturat, dar nu te poți mișca, până când un coleg de clasă te salvează.</p>	
	<p>Materiale necesare</p> <p>Nici unul</p>	<p>Adaptări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pentru a salva un coleg de clasă poți atinge, de exemplu, umărul sau mergi sub picioarele lui sau chiar poți spune un anumit cuvânt.</li> <li>- Dacă vă gândiți la diferite niveluri, puteți reduce timpul în care acestea nu se mișcă. Deci vor fi eliminate dacă nu sunt salvați.</li> </ul>
Activitatea 2:  Păianjen	<p>Descrierea activității:</p> <p>Puteți trage o linie pe podea. O persoană stă la coadă. Colegii de clasă trec peste linie, când copilul spune PĂIANJEN, copilul va încerca să-i ajungă din urmă pe colegii de clasă. Fiecare coleg de clasă care este capturat, sta pe linie și încercă să facă dificilă trecerea de cealaltă parte.</p>	
	<p>Materiale necesare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cretă</li> </ul>	<p>Adaptări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puteți modifica distanța liniei.</li> <li>- Colegii de clasă vor trece prin linie la diferite forme. (Ex.: lovind, sărituri, dans...)</li> </ul>



Activitatea 3:  Lantul	Descrierea activității: Va exista o persoană care și-a urmărit colegii de clasă. Totuși, aici nu sunt eliminați și vor trebui să se alătore partenerului care i-a prins și se vor alătura lanțului pentru a-i urmări pe restul colegilor de clasă.	
	Materiale necesare  Nici unul	Adaptări - Puteți reduce viteza

Sfaturi și recomandări pentru educatori:

- Încercați să faceți aceste jocuri în locuri mari și fără bariere arhitecturale.
- Vă puteți gândi la toate nevoile și la nivelul fiecărui grup
- Obiectivele se schimbă în funcție de grupuri

Tutorial video

[▶ WP14. Catch me if you can](#)



## Workshop 15. Intră în pielea mea

WORKSHOP-UL NR 15: Intră în locul meu	
Categorie	Sport și activități în aer liber
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creșterea gradului de conștientizare cu privire la incluziune</li> <li>- Înțelegeți rolurile sociale</li> <li>- Combate discriminarea</li> </ul>
Activități	
<p>Activitatea 1: Intră în pantofii mei</p>	<p>Descrierea activității</p> <p>Această activitate este construită pe un meci în care fiecare jucător are roluri și sarcini specifice conform unui fel de discriminare.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Decideți tipul de meci (baschet, fotbal etc.)</li> <li>2. Pregătiți cardurile de rol pe baza discriminării și a rolurilor sociale, câte una pentru fiecare participant. De exemplu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- fiind religios</li> <li>- fiind fată</li> <li>- fiind bărbat</li> <li>- fiind genderqueer</li> <li>- provenind dintr-o țară europeană</li> <li>- provenind dintr-o țară săracă sau periculoasă</li> <li>- nu vorbesc limba maternă a țării</li> <li>- fiind surd</li> <li>- neavând o mână</li> </ul> </li> <li>3. Pregătiți distribuirea sarcinilor în funcție de roluri și prejudecăți. Cateva exemple: <ul style="list-style-type: none"> <li>- dați rolul „a fi fată” unui băiat, care ar trebui să joace folosind prejudecata asupra rolului. Una dintre ele poate fi slăbiciunea, așa că ar trebui să joace „slab”. Pentru a face asta, se poate juca cu mâna nefolosită de obicei, cum ar fi cea stângă sau cea dreaptă;</li> <li>- cine are cartea „a nu avea o mână”, trebuie să joace cu adevărat doar cu o singură mână;</li> <li>- jucătorii trebuie să comunice prin semne cu persoana care are cardul „a fi surd”, în timp ce această persoană se va preface că nu ascultă nimic și că nu înțelege fără semne;</li> </ul> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- cu cardul „fiind bărbat”, persoana poate înscrie doar făcând o mișcare specifică</li> <li>- persoana „nu vorbește limba maternă” poate transmite mingea unui singur membru al echipei</li> <li>- cel cu cardul „religios” nu poate face o mișcare specifică, cum ar fi driblingul;</li> <li>- doar participanții „veniți dintr-o țară europeană” poate face o mișcare specifică;</li> <li>- care „vine dintr-o țară săracă sau periculoasă” nu poate înscrie.</li> </ul> <p>După meci, cereți participanților să-și exprime impresiile și sentimentele pe care le-au trăit în timpul activității.</p> <p>Câteva exemple pot fi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crezi că ai suferit discriminare în timpul meciului?</li> <li>- Ce fel de sentiment ai experimentat când nu ai putut juca?</li> <li>- Cum te-ai simțit privindu-ți coechipierii jucând?</li> </ul>
--	--

	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cărți și semne;</li> <li>- Un teren de sport;</li> <li>- O minge</li> </ul>	<p><b>Adaptări</b></p> <p>Adaptați sarcina rolurilor la caracteristicile elevilor. Dacă elevii au nevoie de suport fizic, puteți cere ajutor membrilor echipei sau unui educator. Acordați atenție aspectului fizic, forța participanților cu dificultăți.</p>
--	---	--

#### Sfaturi și recomandări pentru educatori:

- Participanții nu trebuie să decidă ce rol vor îndeplini, trebuie să decideți această distribuție.
- Adaptați sarcina rolurilor la caracteristicile elevilor. De exemplu, în cazul elevilor cu dizabilități fizice, acordați-le roluri care să le permită să rămână într-o poziție care îi menține în siguranță și nu prea obosiți.
- Poate că membrii echipei se vor plânge în timpul meciului din diferite motive, de exemplu dacă un scor nu este valid. Există posibilitatea ca ei să se simtă excluși sau frustrați. Amintiți-vă că scopul activității nu este câștigarea meciului, ci înțelegerea rolurilor și discriminărilor. Fiți pregătiți pentru astfel de conflicte și amintiți-vă că trebuie să respecte regulile.

Resurse:

[https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox\\_tool\\_download-file-1766/Play%20Forward%20Booklet\\_OV201\1227.pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1766/Play%20Forward%20Booklet_OV201\1227.pdf)

Tutorial video

WP15. Step into my shoes




## Workshop 16. Cine se ascunde?

WORKSHOP-UL NR 16 Cine se ascunde?		
Categorie	Jocuri tradiționale	
Obiective	- Să lucreze pe cooperare și lucru în echipă.	
Activități		
<b>Activitatea 1:</b> Unul câte unul (Ascunzătoare inversată)	<b>Descrierea activității:</b> O persoană se ascunde. Restul grupului, cu ochii închiși, numără 50 de secunde (timpul poate varia). La începutul căutării, studenții care găsesc persoana care s-a ascuns prima, rămân acolo și devin o „echipă ascunsă”. Jocul se termină când ultima persoană găsește echipa și, de asemenea, se ascunde.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare</b>                       Nici unul                 </td> <td> <b>Adaptări</b>                      - Dacă există participanți cu dificultăți senzoriale sau fizice, grupul poate fi împărțit în perechi, astfel încât niciun participant să nu fie lăsat niciodată singur fără posibilitatea de a găsi restul grupului.                 </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b>  Nici unul
<b>Materiale necesare</b>  Nici unul	<b>Adaptări</b> - Dacă există participanți cu dificultăți senzoriale sau fizice, grupul poate fi împărțit în perechi, astfel încât niciun participant să nu fie lăsat niciodată singur fără posibilitatea de a găsi restul grupului.	
<b>Activitatea 2:</b> Povestiri în colaborare	<b>Descrierea activității</b> Elevii stau în cerc. Se va crea o poveste între toți. Este urmată o ordine în care fiecare persoană contribuie cu o frază. Două condiții: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Imaginație</li> <li>2. și propozițiile au sens.</li> </ol> Pentru început, adultul (educator, monitor, profesor...) poate veni cu o frază, un titlu sau pur și simplu poate menționa un personaj, despre care copiii ar trebui să contribuie fiecare cu câte o frază, în ordine.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare</b>                      – Ceva de scris, dacă este necesar                 </td> <td> <b>Adaptări</b>                      - Dacă există un copil cu dificultăți senzoriale de auz, se poate folosi scrisul în loc de vorbit.                 </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b> – Ceva de scris, dacă este necesar
<b>Materiale necesare</b> – Ceva de scris, dacă este necesar	<b>Adaptări</b> - Dacă există un copil cu dificultăți senzoriale de auz, se poate folosi scrisul în loc de vorbit.	
Sfaturi și recomandări pentru educatori:		

Desfășurați activitățile în terenul de joacă, terenul de sport, într-un spațiu mare.  
Fiți flexibili!


### Tutorial video

 WP16. Who is hiding



## Workshop 17. Jocuri de mișcare




WORKSHOP-UL NR 17: JOCURI DE MIȘCARE				
Categorie	Sport și activități în aer liber			
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acționarea împreună eficient</li> <li>- Cooperarea cu grupul</li> <li>- Dezvoltarea conștientizării propriei persoane și a potențialului propriu</li> <li>- Dezvoltarea Încrederii în sine și în celălalt</li> <li>- Apartenența la grup</li> <li>- Dezvoltarea atenției și concentrării</li> </ul>			
Activități				
<p>Activitatea 1:</p> <p>De la sine la altul</p>	<p>Descrierea activității</p> <p>Dirijorul aruncă mingea galbenă, pronunțându-și numele cu voce tare și îi invită pe cei care o primesc să facă același lucru cu partenerul lor. Când fiecare și-a spus numele, mingea roșie este aruncată: de data aceasta cel care o aruncă trebuie să pronunțe numele persoanei căreia i-o aruncă. Cele două mingi sunt aruncate în același timp și membrii grupului vor trebui să fie atenți la culoarea mingii pe care o primesc și o aruncă pentru a înțelege dacă trebuie să-și pronunțe propriul nume sau pe cel al celuilalt.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necesare</td> <td>Adaptări</td> </tr> <tr> <td>Două mingi moi de culori diferite (de exemplu, galben și roșu).</td> <td></td> </tr> </table>	Materiale necesare	Adaptări	Două mingi moi de culori diferite (de exemplu, galben și roșu).
Materiale necesare	Adaptări			
Două mingi moi de culori diferite (de exemplu, galben și roșu).				
<p>Activitatea 2:</p> <p>Noile scaune muzicale</p>	<p>Descrierea activității</p> <p>Un număr de scaune egal cu numărul membrilor grupului sunt aranjate în cerc. Pui o muzică de fundal și toți dansează în interiorul cercului. Când dirijorul oprește muzica, toată lumea trebuie să se așeze. Apoi muzica este repornită și dirijorul scoate un scaun. Din nou el oprește muzica și toată lumea aleargă să se așeze. Nimeni nu este eliminat: cei care nu găsesc un scaun liber stau în brațele unui însoțitor. Jocul continuă în acest fel, repornind muzica, scoțând câte un scaun, oprind muzica. În final, întregul grup reușește să stea pe un singur scaun, formând un șir lung de oameni așezați unul pe genunchii celuilalt.</p>			

	<b>Materiale necesare</b>  Scaune	<b>Adaptări</b>
<b>Activitatea 3:</b>  Să batem din palme împreună	<b>Descrierea activității</b>  Grupul este într-un cerc.  Dirijorul poate improviza un ritm batand din palme mai intai in fata pieptului, apoi pe picioare și in final din nou in fata pieptului si toata lumea repeta același ritm.  După primele câteva minute, ritmul este asociat cu expresia „Numele cheamă nume”.  Cine este chemat la rândul său va face același lucru cu un alt membru al grupului până când toată lumea este chemată.  Este important să intri în același ritm.	
	<b>Materiale necesare</b>  Dispozitiv pentru muzică sau computer/LIM pentru a asculta muzică de pe internet.	<b>Adaptări</b>
<b>Sfaturi și recomandări pentru educatori:</b>		
<p>Aceste activități sunt utile pentru cunoașterea grupului și pentru consolidarea comunicării acestuia.</p> <p>În acest workshop sunt 3 activități diferite. Puteți face activitățile una după alta sau separat.</p>		
<b>Tutorial video</b>		
 WP17. Movement games		





## Workshop 18. Joacă-te în nisip

WORKSHOP-UL NR 18: Joacă-te în nisip				
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive			
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dezvoltarea concentrării.</li> <li>- Promovarea coordonării și integrării în grup.</li> </ul>			
Activități				
Activitatea 1:  Insigna	<p>Descrierea activității:</p> <p>O pistă este desenată pe pământ sau pe o bucată de carton. Fiecare jucător trebuie să-și mute „insigna” de-a lungul acestui circuit cu degetele, de la start până la linia de sosire, alternând între toți jucătorii.</p> <p>Dacă ieși din circuit, data viitoare pornești din nou de unde ai rămas ultima dată sau pornești de la început.</p> <p>„Insigna” care ajunge prima la linia de sosire câștigă insignele tuturor rivalilor săi.</p>			
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Materiale necesare</th> <th>Adaptări</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capace metalice pentru sticle de bauturi racoritoare.</li> </ul>  </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>- În caz de dificultăți în mișcarea degetelor, un pai poate fi folosit pentru a sufla un obiect mai ușor decât o placă de metal în loc de o placă de metal.</li> <li>- Dacă există o persoană care nu se poate apleca/întinde pe podea, trebuie să căutăm un alt tip de locație sau material: masă mare, platforme.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	Materiale necesare	Adaptări	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capace metalice pentru sticle de bauturi racoritoare.</li> </ul> 
Materiale necesare	Adaptări			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capace metalice pentru sticle de bauturi racoritoare.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- În caz de dificultăți în mișcarea degetelor, un pai poate fi folosit pentru a sufla un obiect mai ușor decât o placă de metal în loc de o placă de metal.</li> <li>- Dacă există o persoană care nu se poate apleca/întinde pe podea, trebuie să căutăm un alt tip de locație sau material: masă mare, platforme.</li> </ul>			
Activitatea 2:  Cercul	<p>Descrierea activității:</p> <p>Desenăm un cerc de aproximativ jumătate de metru în diametru și o linie departe de cerc ca referință de unde se țintește (un semn).</p> <p>În interiorul cercului punem bilele pe care vrem să le pariem. Jucătorii încearcă pe rând să scoată bilele din cerc pentru a le păstra. Dacă reușești să scoți o bilă poți continua să tragi, în timp ce dacă nu reușești va trebui să-ți aștepți rândul. Jocul se termină când nu mai sunt bile în cerc.</p>			


	<p>Putem împărți grupul în subgrupe de 5-6 persoane și să avem propriul lor cerc. În fiecare dintre ele va fi câte o persoană care colectează bilele.</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Marmură</li> <li>- Cretă</li> <li>- Carton dacă este necesar.</li> </ul>	<p><b>Adaptări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dacă un copil are dificultăți să stea pe podea, o masă poate fi folosită în locul podelei.</li> <li>- Dacă există o persoană cu deficiențe de vedere, aceasta poate arunca urmând indicațiile unui însoțitor care va acționa ca ghid, indicând forța, direcția etc.</li> </ul>
<p><b>Activitatea 3:</b> Big Tic Tac Toe</p>	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Pe sol se desenează o grilă de 3x3, cu numere de la 1 la 9. Pătratele/spațiile trebuie să fie suficient de mari pentru a garanta distanța interpersonală de un metru (mai mult sau mai puțin).</p> <p>Jucătorii vor fi împărțiți în două echipe, „X” și „O” (pot fi diferențiați printr-o altă metodă, de exemplu folosind culori). Fiecare echipa este formată din 3 persoane (posibilitate de 3+1, o persoana dirijand mișcările celorlalți).</p> <p>În ordine, o persoană dintr-o echipă ocupă un pătrat/un spațiu. Apoi altul de la cealaltă echipă, și așa mai departe, până se formează o linie. Dacă jocul nu s-a terminat (nu a fost făcută nicio linie) și toți oamenii se află în interiorul tablei, urmând ordinea în care au intrat, trebuie să se miște și să ocupe un alt pătrat. O variantă este că ordinea oamenilor din aceeași echipă se poate schimba.</p> <p>În fiecare joc vor juca trei jucători din fiecare echipă, care vor trebui să se așeze pe diferitele pătrate/spații ale grilei pentru a face trei la rând. Pentru a face acest lucru, își vor plasa brațele în formă de X sau O, în funcție de echipă din care aparțin. Ceilalți membri ai echipei care nu joacă jocul își pot sfătui/îndruma colegii în careul în care să se plaseze.</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cretă</li> </ul>	<p><b>Adaptări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O persoană cu deficiențe de vedere poate participa urmând instrucțiunile unui partener.</li> <li>- O persoană cu mobilitate redusă poate participa în propriul ritm.</li> </ul>
<p><b>Sfaturi și recomandări pentru educatori:</b></p>		

se recomandă jocul pe terenul de joacă, terenul multisport...

Încurajați toți elevii să „conducă” jocurile, adică să se pună pe prima sau ultima poziție în anumite activități.

Fiecare joc, în funcție de dezvoltarea sa, poate fi repetat de mai multe ori.

### Tutorial video

 WP18. Play in the sand



## Workshop 19. Un nou joc la coș

WORKSHOP-UL NR 19: Un nou joc de coș		
Categorie	Sport și activități în aer liber	
Obiective	Promovați incluziunea printr-o activitate la coș	
<b>Activități</b>		
<b>Activitatea 1:</b> Joacă de pe podea	<b>Descrierea activității</b>  Doua cosuri reglabile la înălțimea minimă. Participanții celor două echipe stau într-un rând unul în spatele celuilalt, cu o marjă de spațiu pe care o puteți marca. Un jucător stă în mijlocul celor două coșuri și aruncă mingea ambilor jucători din primul rând al celor două echipe. Ei aruncă mingea în timp ce stau în fața coșului propriei echipe. La rândul lor, ceilalți jucători avansează și este rândul lor să joace și să încerce să facă puncte. Ei vor arunca mingea înapoi jucătorului din mijloc.	
	<b>Materiale necesare</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un teren de baschet standard sau un spațiu în aer liber</li> <li>- 2 cosuri reglabile</li> <li>- 2 mingi de baschet</li> <li>- Elemente pentru delimitarea spațiului</li> </ul>	<b>Adaptări</b> Scrie reguli și roluri pe afișe cu imagini și simboluri, poate fi util pentru jucători cu tulburări de învățare și dezvoltare. Dacă este necesar, un jucător îl poate ajuta pe membrul echipei care are nevoie de suport pentru a juca. Puteți folosi mingi mai moi dacă este necesar.
<b>Activitatea 2:</b> Minge încrucișată	<b>Descrierea activității</b>  Jucătorii sunt în cerc, doi dintre ei îngenunchind în fața coșului de la o distanță de 1,10 metri. Primii jucători din capătul de lângă coșuri dau mingea coechipierilor de lângă ei, care o vor transmite pe rând celor de lângă ei. Există o încrucișare de pase și fiecare minge va ajunge la capătul opus din care a pornit. Când se întâmplă acest lucru, jucătorii (care sunt primii care au început să treacă mingea), o vor arunca colegilor lor îngenunchiați în fața coșului. Vor arunca mingea pentru a marca.	

	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un teren de baschet standard sau un spațiu în aer liber</li> <li>- 2 cosuri reglabile</li> <li>- 2 mingi de baschet</li> <li>- Elemente pentru delimitarea spațiului</li> </ul>	<p><b>Adaptări</b></p> <p>Puteți folosi mingi mai moi dacă este necesar.</p>
--	---	--

**Sfaturi și recomandări pentru educatori:**

Delimitează spațiul din care jucătorii ar trebui să arunce mingea (rețineți o distanță indicativă de 1,10 m).

**Tutorial video**

[▶ WP19. A new basket game](#)



## Workshop 20. Nu te uita

WORKSHOP-UL NR 20: Nu te uita		
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Învățã să fii empatic</li> <li>- Învățați să lucrați împreună</li> </ul>	
<b>Activități</b>		
Activitatea 1:  Pui orb	<p><b>Descrierea activității:</b></p> <p>Un elev închide ochii. Elevii ar trebui să se așeze în fața elevului cu ochii închiși. El/ea încearcă să știe cine este persoana din fața lor.</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <p>Batistă</p>	<p><b>Adaptări</b></p>
Activitatea 2:  Ce film este?	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Vor fi câteva grupuri de 4-5 persoane. Li se vor da cartonașe cu filme pe care le cunosc. Așadar, o persoană citește un cartonaș și va exprima prin gesturi ce film, iar colegii lor încearcă să-l recunoască.</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <p>Carduri</p>	<p><b>Adaptări</b></p> <p>-</p>
Activitatea 3:  Gaseste-!	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Vor fi câteva grupuri de 3-4 persoane. El sau ea acoperă ochii, încearcă să obțină obiecte, cu ajutorul instrucțiunilor colegilor de clasă, obiecte pe care le-au pus anterior în zona de joacă</p>	
<b>Sfaturi și recomandări pentru educatori</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptați activitățile la diferite nevoi și niveluri ale diferitelor clase</li> <li>- Spații fără bariere arhitectonice</li> </ul>		
<b>Tutorial video</b>		

WP20. Don't look





## Workshop 21. Ascultă muzică

WORKSHOP-UL NR 21: Ascultați muzica		
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Îmbunătățiți mobilitatea</li> <li>- Îmbunătățiți strategia</li> </ul>	
Activități		
Activitatea 1: Urmați ritmul	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Fiecare elev se va mișca în spațiu în ritmul tobei. Profesorul va cânta la tobă și copiii se mișcă acest ritm. În plus, profesorul va spune diferitele forme de mișcare, de exemplu: sari sau târâș, ect</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necesare Tobă</td> <td>Adaptări</td> </tr> </table>	Materiale necesare Tobă
Materiale necesare Tobă	Adaptări	
Activitatea 2: Imită	<p><b>Descrierea activității:</b></p> <p>Copiii fac un cerc. Fiecare elev repetă o mișcare a celorlalți colegi și ea sau el adăugă propria mișcare.</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necesare Nici unul</td> <td>Adaptări - pot scoate sunete diferite.</td> </tr> </table>	Materiale necesare Nici unul
Materiale necesare Nici unul	Adaptări - pot scoate sunete diferite.	
Activitatea 3: 4 colțuri	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Vor fi câteva grupuri, fiecare grup va avea 5 persoane. Vom marca 4 colțuri și fiecare elev va sta într-un colț, dar un elev nu va avea un colț. Vei pune muzică și ei vor schimba colțurile. Când muzica se oprește, cei care nu au colțuri, vor sta în mijloc</p>	
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necesare Muzică Cretă</td> <td>Adaptări -</td> </tr> </table>	Materiale necesare Muzică Cretă
Materiale necesare Muzică Cretă	Adaptări -	
Sfaturi și recomandări pentru educatori:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptați activitățile la diferite nevoi și niveluri ale diferitelor clase</li> <li>- Spații mari și fără bariere arhitectonice</li> </ul>		

## Tutorial video

[WP21. Listen to the music](#)



## Workshop 22. O cale spre incluziune


WORKSHOP-UL NR 22: O cale către incluziune	
Categorie	Sport și activități în aer liber
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construcția unei echipe</li> <li>- Întărirea încrederii, toleranța și sprijinul în rândul membrilor echipei</li> <li>- incluziune a studenților</li> <li>- Promovarea abilităților de susținere</li> </ul>
<b>Activități</b>	
<p>Activitatea 1:</p> <p>O cale spre incluziune</p>	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Workshop-ul se poate desfășura într-o zonă în aer liber sau pe un teren de sport în care articolele sunt amplasate în locuri diferite. Elevii vor fi împărțiți în cupluri pentru a efectua o activitate fizică. Scopul principal este ca partenerii să joace împreună pentru a îndeplini sarcinile.</p> <p>Este de așteptat să existe echipe compuse în mod ideal din 2-3 persoane fiecare (studenți cu și fără nevoi speciale pentru fiecare echipă).</p> <p>Puteți să plasați obiecte, să le scrieți pe un post-it sau pur și simplu să nu sugerați nimic. De exemplu, unele articole de plasat pot fi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un cerc sau un fel de obstacol, un membru al echipei ar trebui să-l ajute pe partener să-l traverseze. De asemenea, puteți plasa instrumente suplimentare, cum ar fi bandaje/esarfe pentru a lega la ochi partenerul;</li> <li>- Un cd, un membru al echipei poate crea o coregrafie (chiar și cu o minge), apoi ar trebui să-l ajute pe partener să efectueze aceleași mișcări.</li> </ul> <p>Puneți întrebări și rugați participanții să-și exprime impresiile și sentimentele pe care le-au trăit în timpul activității.</p> <p>Câteva exemple de întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cum te-a ajutat partenerul tău?</li> <li>- Cum a fost sprijinul partenerului tău?</li> <li>- Cum te-ai simțit ajutându-ți partenerul?</li> <li>- Cum evaluezi cooperarea cu partenerul tău?</li> </ul>

	<b>Materiale necesare</b> Articole de folosit ca incipit, cum ar fi scaune, mingi, cercuri, bastoane, notițe, eșarfe etc.	<b>Adaptări</b> Dacă există dificultăți fizice specifice în care este necesară utilizarea unor instrumente de sprijin specifice, utilizați-le ca obiecte de plasat în zonă. În acest fel, îi vei încuraja pe toți elevii să folosească aceleași articole.
--	--	--

#### Sfaturi și recomandări pentru educatori:

- Nu forțați participanții, lăsați-i liberi să aleagă ce să facă. Cu excepția obiectelor, oferiți doar sugestii dacă este cu adevărat necesar.
- De asemenea, este posibil să nu plasați articole, dar să le lăsați elevilor liber să creeze activități.

#### Tutorial video

 WP22. A path to the inclusion



## Workshop 23. Mai repede!


WORKSHOP-UL NR 23: Mai repede!		
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lucrăm împreună</li> <li>- Strategie</li> </ul>	
<b>Activități</b>		
Activitatea 1:  Puncte	<p><b>Descrierea activității:</b></p> <p>Sunt două echipe și o linie care le separă. Jucătorii de ambele părți trebuie să-și lovească adversarii cu mingi și să-i elimine. Vor exista diferite combinații de reguli pentru ca restul să se testeze sau să se salveze de la eliminare.</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mingi soft</li> </ul>	<p><b>Adaptări</b></p>
Activitatea 2:  Batistă	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Sunt două echipe, fiecare persoană va avea un anumit număr. Există o persoană în mijlocul ambelor grupuri și el sau ea spune numărul. Așa că fiecare persoană din diferitele grupuri va avea acest număr, va alerga să ia o batistă și o va duce la grup</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p> <p>Batistă</p>	<p><b>Adaptări</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiecare persoană poate ajunge la batistă sub diferite forme. Ex.: Lovind cu piciorul, săritul sau acoperirea ochilor...</li> </ul>
Activitatea 3:  Alergă, alergă, adidași	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Elevii se așează pe podea în cerc, cântă o melodie specifică cu ochii închiși. Va fi un copil care pune un obiect în spatele unui coleg de clasă. Deci, atunci când acest coleg de clasă se deschide, ochiul va vedea obiectul și ea sau el va alerga să-l captureze</p>	
	<p><b>Materiale necesare</b></p>	<p><b>Adaptări</b></p>

	Batistă Mingi soft	-
--	-----------------------	---

Sfaturi și recomandări pentru educatori:

- Adaptați jocurile la nevoile specifice ale fiecărui copil
- Lucrați în spații mari și fără bariere arhitecturale.

Tutorial video

 WP23. Faster!



## Workshop 24. Jocuri cooperative


WORKSHOP-UL NR 24: JOCURI COOPERATIVE				
Categorie	Jocuri tradiționale și incluzive			
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Să promoveze munca în echipă, coordonarea și cooperarea.</li> <li>- Să contribuie la integrarea oamenilor și să le dezvolte capacitatea de atenție.</li> </ul>			
Activități				
Activitatea 1: Nodul	<p><b>Descrierea activității:</b></p> <p>Participanții stau în cerc, umăr la umăr, cu brațele încrucișate. În această poziție, toți participanții se țin de mână cu partenerul lor.</p> <p>Jocul constă în anularea încrucișării mâinilor, fără a da drumul mâinilor unul altuia, pentru a forma un cerc cu toți cu fața spre interior.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necesare</td> <td>Adaptări</td> </tr> <tr> <td>Nici unul</td> <td></td> </tr> </table>	Materiale necesare	Adaptări	Nici unul
Materiale necesare	Adaptări			
Nici unul				
Activitatea 2: Copacul și vântul	<p><b>Descrierea activității:</b></p> <p>Se face un cerc mic de 5 până la 7 persoane. O persoană este în centru și devine rigidă, ca și cum ar fi un copac, și se lasă să cadă. La cădere, ar trebui să se lase să cadă și să nu-și miște picioarele dintr-un punct fix pe sol. Este ca și cum copacul este mișcat de vânt, dar rădăcinile lui rămân ferme.</p> <p>Oamenii care formează cercul sunt vântul și nu ar trebui să lase persoana copac să cadă. Îl prind ușor și îl împing ușor către o altă persoană, care va face la fel și așa mai departe.</p> <p>Toată lumea ar trebui să aibă șansa de a fi la mijloc și cel mai bine este ca persoana din mijloc (persoana copac) să aibă ochii închiși.</p>			
	<table border="1"> <tr> <td>Materiale necesare</td> <td>Adaptări</td> </tr> <tr> <td>Nici unul</td> <td></td> </tr> </table>	Materiale necesare	Adaptări	Nici unul
Materiale necesare	Adaptări			
Nici unul				
Activitatea 3: Ridicare de grup	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>Toată lumea se ghemuiește într-un cerc cu fața spre exterior, cu genunchii îndoiți și picioarele așezate pe pământ, ținându-se unul de celălalt cot la cot.</p>			

	Jocul constă în faptul ca toată lumea să stea în picioare simultan, fără să-și sprijine mâinile pe pământ.	
	Materiale necesare	Adaptări
	Nici unul	

Sfaturi și recomandări pentru educatori:

- Executați activitățile pe terenul de joacă, teren multisport...
- Fiecare joc, în funcție de dezvoltarea și utilizarea sa, poate fi repetat mai mult de o rundă.

Tutorial video

 WP24. Cooperative games





## Workshop 25. Atacă incluziunea

WORKSHOP-UL NR 25: Atacă excluderea	
Categorie	Sport și activități în aer liber
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cooperarea și încrederea între membrii echipei</li> <li>- Combaterea agresiunii, discriminării, excluderii și intoleranței</li> </ul>
Activități	
Activitatea 1: Atacă excluderea	<p><b>Descrierea activității</b></p> <p>În această activitate, elevii vor lovi fizic sau vor sări pe elemente care reprezintă excluderea și intoleranța. În primul rând, ei vor scrie ceea ce cred că îi poate face și oamenii să se simtă excluși. Apoi, vor folosi o minge pentru a lovi obiectele care reprezintă ceea ce au scris. Ca al treilea pas, participanții vor sări pe alte elemente care reprezintă asta, plasate pe o cale pentru a ajunge la punctul final (incluziunea).</p> <p>Pregătește materialul, un bloc de post-it și decide de la ce distanță pot arunca mingea.</p> <p>Fiecare participant scrie anonim pe un post-it ceea ce crede că îi poate face pe oameni să se simtă excluși, cum ar fi rușinea corporală, agresiunea, venirea dintr-o țară diferită, un handicap și așa mai departe. Scrie-le pe obiecte/obiecte de lovit, numite „ținte” (cum ar fi conurile) sau pe care să sari, numite „pietre” (dar poți pune hârtii).</p> <p>Împărțiți elevii în echipe ale căror membri vor atinge ținte și adunați un punct de fiecare dată când reușesc. După aceea, vor sări împreună pe articole. Oferă puncte și în acest pas, ținând cont de cantitatea de ajutor și sprijin pe care o pun colegii în provocare.</p> <p>Strânge puncte și numește echipa câștigătoare! Explicați cum ați acordat puncte, în special în timpul activității „Săritul pe pietre”. Oferiți feedback cu privire la tipul de incluziune.</p> <p>Puneți întrebări și rugați participanții să-și exprime impresiile și sentimentele pe care le-au trăit în timpul activității.</p> <p>Exemple de întrebări:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce ai experimentat când te lupti cu ceea ce îi face pe oameni într-un mod negativ?</li> <li>- Cum a fost cooperarea cu partenerul tău sărind pe pietre?</li> </ul>
	Materiale necesare

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conuri, hârtii și alte obiecte pe care să loviți sau să sari</li> <li>- Postează</li> <li>- Note pentru puncte</li> <li>- Pixuri</li> <li>- O minge pentru fiecare echipa</li> </ul>	<p>În caz de dizabilitati fizice, poți să așezi pietrele mai aproape, să le faci mai mari sau să lași mai mult spațiu între ele. De exemplu, în cazul unui elev în scaun cu rotile, vă puteți propune să loviți țintele cu ajutorul mâinilor. Dacă un elev nu poate arunca mingea, colegii de echipă îl pot ajuta să facă asta.</p> <p>În timpul activității de săritură, un elev în scaun cu rotile, poate trece pe pietre cu toate rotile sau doar cu una.</p> <p>Fiecare persoană cu dizabilități poate avea sprijinul partenerului. Rețineți că unii studenți, cum ar fi cei cu dificultăți vizuale sau fizice, se poate simți mai confortabil, nu sărind, ci făcând mișcări mai blânde sau mergând.</p> <p>În aceste cazuri, este în regulă dacă există doar un student pe pietre.</p> <p>În funcție de dificultate, nu este necesar să existe cupluri cu o singură persoană fără nicio dificultate. Dacă există un elev care nu vrea să fie atins, așa cum poate fi în cazul TSA, o poate face fără contact fizic, dar sărind coordonat cu partenerul.</p> <p>Dacă sunt elevi cu dizabilități de percepție și comportament, puteți plasa acest exercițiu aproape de un perete. Puteți promova un sentiment de securitate și orientare creând un spațiu clar și vizibil.</p>
--	---	---

#### Sfaturi și recomandări pentru educatori:

- Evaluați modul în care participanții acționează în timpul activității și gradul de incluziune pe care o pun, chiar și în prima parte a atingerii țintelor. Explicați-le importanța acesteia înainte de a începe activitatea și oferiți feedback la sfârșitul acesteia.

- Unii elevi pot fi enervați de faptul că nu pot fi atât de rapizi și competitivi pe cât își doresc. Dacă se întâmplă, amintiți-le tuturor participanților că scopul nu este competiția, ci cooperarea. Ei câștigă dacă sunt mai incluzivi, nu dacă fac mai multe puncte.

Resurse:

[https://www.schulebewegt.ch/it/specials-sets/Parkour/Saltellando\\_sulle\\_isole](https://www.schulebewegt.ch/it/specials-sets/Parkour/Saltellando_sulle_isole)

Tutorial video




## Workshop 26. Cunoscându-mă - cunoscându-ne!

WORKSHOP-UL NR 26: CUNOAȘTE-MĂ - CUNOAȘTE-NE!		
Categorie	Evaluare	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conștientizarea de sine cu privire la calitățile și trăsăturile lor care trebuie îmbunătățite</li> <li>- autoevaluare</li> <li>- cunoașterea celorlalți</li> </ul>	
Activități		
<p>Activitatea 1:</p> <p>Performanța muzicală</p>	<p>Descrierea activității</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Copiii sunt împărțiți în grupuri de câte 4 (sau adaptați în funcție de numărul de copii) și, aleatoriu, primesc o linie melodică (pregătită în prealabil de către facilitator)</li> <li>2. Ei trebuie să inventeze un refren al unui cântec pentru acea linie melodică, incluzând în versuri câteva informații pentru prezentarea fiecăruia dintre ele.</li> <li>3. Ei trebuie să găsească un nume pentru „formația lor de muzică” și să-și cânte melodia în fața celorlalți.</li> </ol>	
	<table border="1"> <tr> <td> <p>Materiale necesare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linii melodice</li> </ul> </td> <td> <p>Adaptări</p> </td> </tr> </table>	<p>Materiale necesare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linii melodice</li> </ul>
<p>Materiale necesare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- linii melodice</li> </ul>	<p>Adaptări</p>	
<p>Activitatea 2:</p> <p>(Opțional)</p> <p>Evaluare în culori</p>	<p>Descrierea activității</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fiecare participant va primi câteva bucăți de hârtie, în diferite culori - de ex galben și roz. Ar trebui să gândească și să scrie, pentru un alt coleg, o trăsătură pozitivă (calitatea) - de ex pe galben și o trăsătură/lucru pe care ar trebui să-l îmbunătățească - de ex pe roz. Pe foile de hârtie nu vor scrie numele colegilor.</li> <li>2. Facilitatorul colectează hârtiile (toate culorile) și le amestecă într-o cutie. Rând pe rând, fiecare participant va veni și va extrage o bucată de hârtie și o va citi cu voce tare. Toți ceilalți (inclusiv cel care extrage) vor ridica mâna dacă consideră că are acea calitate sau trebuie să îmbunătățească acea trăsătură/comportament și scrie pe o listă.</li> <li>3. După ce termină toate cuvintele din cutie și toți copiii au lista, ei fac un desen despre ei, incluzând numele lor, un simbol și toate cuvintele scrise anterior.</li> <li>4. Desenele sunt lipite ca într-o expunere în clasa lor.</li> <li>5. La final, facilitatorul face un debriefing/o discuție despre importanța autoevaluării și a observării celorlalți, cu calități și probleme de îmbunătățit.</li> </ol>	

	<b>Materiale necesare:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- pixuri</li><li>- post-it-uri în 2 culori sau bucăți mici de hârtie colorată</li><li>- Hârtie A4 - una per elev</li></ul>	<b>Adaptări</b>
--	---	-----------------

Tutorial video

 WP26. Knowing me Knowing us!



## Workshop 27. P din Perfect

WORKSHOP-UL NR 27: P din Perfect		
Categorie	Evaluare	
Obiective	- pentru a crește conștientizarea faptului că greșeala este normală și face parte din viață	
Activități		
Activitatea 1: P din Perfect	<p>Descrierea activității</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fiecare participant va arunca moneda și dacă este capul va muta pionul cu unul, dacă este coada, va muta 2</li> <li>2. Fiecare jucător va extrage de pe tablă o carte cu culoarea cutiei și va răspunde la întrebarea de pe carte.</li> <li>3. Facilitatorul adaugă la sfârșit discuția despre greșeli și atitudinea nonjudicativă față de noi înșine.</li> </ol>	
	<table border="1"> <tr> <td> <p>Materiale necesare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- o monedă</li> <li>- pionii</li> <li>- o tabla de joc (anexa 1)</li> <li>- fișe cu întrebări (anexa 2)</li> </ul> </td> <td> <p>Adaptări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- planșa și conținutul cardurilor pot fi adaptate în funcție de specificul cultural sau dinamica de grup</li> <li>- facilitatorul poate face mai puține sau mai multe cartonașe în funcție de numărul de elevi sau de timpul disponibil pentru realizarea activității.</li> </ul> </td> </tr> </table>	<p>Materiale necesare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- o monedă</li> <li>- pionii</li> <li>- o tabla de joc (anexa 1)</li> <li>- fișe cu întrebări (anexa 2)</li> </ul>
<p>Materiale necesare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- o monedă</li> <li>- pionii</li> <li>- o tabla de joc (anexa 1)</li> <li>- fișe cu întrebări (anexa 2)</li> </ul>	<p>Adaptări</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- planșa și conținutul cardurilor pot fi adaptate în funcție de specificul cultural sau dinamica de grup</li> <li>- facilitatorul poate face mai puține sau mai multe cartonașe în funcție de numărul de elevi sau de timpul disponibil pentru realizarea activității.</li> </ul>	
Tutorial video		

WP27. P from the Perfect




## Workshop 28. Feedback-ul

WORKSHOP-UL NR 28: Feedback-ul	
Categorie	Evaluare
Obiective	- să-și dezvolte abilitățile de a oferi feedback constructiv colegilor
Activități	
<p>Activitatea 1:</p> <p>Roata Feedback-ului</p>	<p>Descrierea activității</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul/profesorul face o roată și pe fiecare piesă din roată scrie numele copiilor din grup</li> <li>2. Facilitatorul explică grupului de copii ce este feedback-ul și cum să ofere feedback altora, inclusiv aspecte pozitive și aspecte care ar trebui îmbunătățite sau care nu le plac.</li> <li>3. Fiecare participant învârte roata și va oferi feedback colegului de la roată, incluzând 2 aspecte: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce mi-a plăcut astăzi la tine a fost...</li> <li>- Ceea ce cred că ar trebui să vă îmbunătățiți pentru azi este...</li> </ul> </li> </ol> <p>*este important să-i învățați pe copii să nu spună <i>dar</i> între aspectul pozitiv și cel negativ</p>
	<p>Materiale necesare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- o roată făcută manual</li> </ul>
<p>Variație:</p> <p>Învârte roata</p>	<p>Descrierea activității</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Facilitatorul creează pe cealaltă parte a aceleiași roți mai multe întrebări/afirmații care creează o reflectare a copiilor despre ei înșiși.</li> <li>2. Fiecare participant învârte roata și răspunde la întrebare. Întrebări de inclus pe volan: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sunt bun la...</li> <li>● Mă simt apreciat pentru...</li> <li>● Îmi place pe mine că...</li> <li>● Nu-mi place pe mine că...</li> <li>● Îmi place să...</li> <li>● nu-mi place sa...</li> </ul> </li> </ol>
	<p>Materiale necesare:</p>




- aceeași roată  
învârtită manual, dar  
pe cealaltă parte, cu  
întrebări

Tutorial video

 WP28. The feedback



## Workshop 29. Fii vedetă!

WORKSHOP-UL NR 29: Fii vedeta!		
Categorie	Evaluare	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"><li>- crește abilitățile de a vorbi în public</li><li>- extinderea zonei de confort privind a fi evaluat de ceilalți atunci când vorbesc în public</li></ul>	
Activități		
Activitatea 1: Emisiunea de știri	Descrierea activității <ol style="list-style-type: none"><li>1. Facilitatorul introduce conceptul de News Show, făcând analogii cu o emisiune de știri populară din țară</li><li>2. Copiii sunt împărțiți în grupuri mici. Unul dintre ei va fi gazda News Show și va avea ca invitat un alt participant - un expert într-un subiect. Ceilalți sunt auditoriul.</li><li>3. Copiii vor avea un interviu cu „expertul” pe tema respectivă timp de 5 minute, apoi își schimbă rolurile.</li><li>4. Copiii din auditoriu pot pune întrebări expertului.</li></ol>	
	<table border="1"><tr><td>Materiale necesare:<ul style="list-style-type: none"><li>- un telefon mobil/cameră audio-video pentru înregistrarea participanților în timpul activității</li></ul></td><td>Adaptări</td></tr></table>	Materiale necesare: <ul style="list-style-type: none"><li>- un telefon mobil/cameră audio-video pentru înregistrarea participanților în timpul activității</li></ul>
Materiale necesare: <ul style="list-style-type: none"><li>- un telefon mobil/cameră audio-video pentru înregistrarea participanților în timpul activității</li></ul>	Adaptări	
Tutorial video		
 WP29. Be the star!		



## Workshop 30. Eu și numele meu

WORKSHOP-UL NR 30: Eu și numele meu		
Categorie	Evaluare	
Obiective	<ul style="list-style-type: none"><li>- pentru a-și crește abilitățile de a cere feedback celorlalți</li><li>- să-și dezvolte competența emoțională de a primi feedback de la ceilalți</li></ul>	
Activități		
Activitatea 1: Eu și numele meu	Descrierea activității	
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Facilitatorul le cere participanților să își deseneze numele într-un mod creativ pe o hârtie A4, cu fiecare literă la începutul unui rând (numele scris pe coloană)</li><li>2. Participanții trebuie să le ceară colegilor (câte unul pentru fiecare literă) să spună o trăsătură pozitivă despre ei, adică să înceapă cu fiecare literă a numelui lor.</li><li>3. La final, ei vor obține pe hârtie următoarea configurație (un exemplu): M - aptitudini matematice A - artistic R - realist A - ambițios</li></ol>	
	Materiale necesare: <ul style="list-style-type: none"><li>- Hârtii A4</li><li>- pixuri colorate</li></ul>	Adaptări: Pot avea hârtia lipită pe spate, să se plimbe în sală și colegii să se oprească și să scrie pe spate, pentru o literă aleatorie în nume. Când au completat numele, pot verifica.
Tutorial video		

WP30. Me and my name



## Workshop Extra: Reciclați, colaborați și respectați natura

WORKSHOP EXTRA: RECICLAȚI, COLABORAȚI ȘI RESPECTĂ NATURA.		
Categorie	Sport și activități în aer liber	
Obiective	Dezvoltați creativitatea, abilitățile manuale, colaborarea, stima de sine, capacitatea de a respecta natura.	
<b>Activități</b>		
<b>Activitatea 1:</b>  Arta reciclării	<b>Descrierea activității:</b>  Copiii decorează recipientele din plastic spălate anterior cu markere de neșters de diferite culori. Folosindu-și imaginația și creativitatea, creează ghivece vesele și colorate. Activitate potrivită pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 13 ani.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare</b>                      Containere de detergenți, markere de neșters de diverse culori.                 </td> <td> <b>Adaptări</b>                      Spălați bine recipientele.                 </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b> Containere de detergenți, markere de neșters de diverse culori.
<b>Materiale necesare</b> Containere de detergenți, markere de neșters de diverse culori.	<b>Adaptări</b> Spălați bine recipientele.	
<b>Activitatea 2:</b>  Colaborați la un seminar	<b>Descrierea activității:</b>  Copiii, în perechi, colaborează la umplerea recipientelor cu pământ, decorate în prealabil ( <i>Arta reciclării</i> ), până la aproximativ 1 cm de margine. Apoi trasează o brazdă cu sapa sau fac o gaură cu o tijă, unde depun semințele. În cele din urmă, stropesc puțină apă în oală pentru a încuraja germinația, substratul trebuie să fie umed, evident că încearcă să nu creeze stagnarea apei. Activitate potrivită pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 13 ani.	
	<table border="1"> <tr> <td> <b>Materiale necesare</b>                      Seminte, pamant, apa, sapa, bat, stropitoare.                 </td> <td> <b>Adaptări</b>                      Semințele plantelor horticole de vară se seamănă între februarie și mai, cele de iarnă din iunie încolo. Semănați plantele cu flori toamna sau primăvara devreme.                 </td> </tr> </table>	<b>Materiale necesare</b> Seminte, pamant, apa, sapa, bat, stropitoare.
<b>Materiale necesare</b> Seminte, pamant, apa, sapa, bat, stropitoare.	<b>Adaptări</b> Semințele plantelor horticole de vară se seamănă între februarie și mai, cele de iarnă din iunie încolo. Semănați plantele cu flori toamna sau primăvara devreme.	
<b>Activitatea 3:</b>  Respectăm natura	<b>Descrierea activității</b>  Elevii, în colaborare, sprijiniți de profesor, îngrijesc plantele udându-le, așteptând germinația. Când sămânța a germinat, primele frunze răsar din sol. Continuați să aveți grijă de plante, observând frunzele pentru dăunători sau pentru a îndepărta frunzele uscate și/sau florile ofilite. Activitate potrivită pentru copiii cu vârsta cuprinsă între 8 și 13 ani.	

Materiale necesare Stropitoare	Adaptări Pentru a favoriza germinația, este important ca sămânța, în contact cu solul, să găsească condițiile de mediu potrivite (temperatură, expunere la soare, umiditate).

Sfaturi și recomandări pentru educatori:

Îngrijirea plantelor, pe lângă faptul că are beneficii asupra funcțiilor cognitive și bunăstării mentale, este un instrument fundamental pentru abilitarea elevilor și abordarea temei durabilității mediului.

Tutorial video:

[Extra. Recycle, collaborate and nature respect](#)



## Concluzii despre metodologie

Metodologia a fost testată cu copiii din școlile partenere și a fost analizat impactul activităților, atât cantitativ, cât și calitativ. Toate activitățile au avut un impact pozitiv, atât asupra elevilor, cât și asupra profesorilor, care au aplicat workshop-urile. Impactul principal a fost legat de transformarea pauzelor într-un context de învățare, care a depășit limitele procesului de învățare formală și, în același timp, i-a îndrumat pe copii să se organizeze în timpul liber. Aceasta, de fapt, este o abilitate foarte importantă care ajută un elev să se organizeze și la nivel academic.

### Impactul asupra elevilor

Impactul pe care l-am observat în ceea ce privește dezvoltarea personală a elevilor a fost:

- Elevii s-au implicat și le-au plăcut activitățile
- Stereotipurile s-au rupt și elevii s-au amestecat cu ceilalți
- Impactul și interesul a fost mai vizibil la cei mai tineri (6-8 ani) decât la cei mai mari (11-12 ani)
- S-au simțit încrezători și și-au îmbunătățit abilitățile sociale
- Au devenit mai toleranți și au invitat diferiți copii la jocurile lor
- Fetele și băieții s-au jucat mai mult împreună decât înainte
- Au avut mai multe inițiative și au început să devină mai independenți în jocurile lor
- Și-au îmbunătățit abilitățile de conducere

Activitățile au avut și un impact mai mare în ceea ce privește abilitățile sociale dezvoltate de elevii participanți la faza de testare:

- Au dezvoltat abilități de comunicare, leadership și toleranță
- Au interacționat foarte bine cu facilitatorii, fiind mai prietenoși și non-formali ca abordare
- Jocurile au stimulat relațiile de colaborare chiar dacă, la început, cu o oarecare timiditate.

Un alt aspect important al impactului a fost cel în ceea ce privește toleranța și nediscriminarea:

- A existat un amestec de culturi în jocuri și a fost mai ușor cu cei mai tineri. Acest impact a fost vizibil pentru că la început a fost o separare clară, care a dispărut după ce elevii au înțeles jocurile și le-au jucat. De asemenea, un alt aspect pozitiv este legătura dintre diferitele clase și faptul că elevii „mai mari” s-au jucat cu cei pe care îi considerau până acum „prea mici”.
- Toți elevii au fost toleranți și nu s-au simțit incomod sau discriminați în niciun fel
- S-au dezvoltat și au dat dovadă de mai multă răbdare cu colegii lor și i-au acceptat pe toți copiii din jocuri



Ca o concluzie finală, după implementarea acestei metodologii a activităților de pauze incluzive, este că acest program are un impact pozitiv în ansamblu asupra sistemului educațional în care se aplică, după cum urmează:

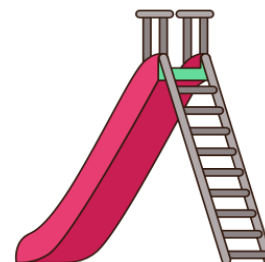
- Planificarea timpului copiilor în pauze, când de obicei nu știu ce să facă. Acest lucru le structurează mintea și învață cum să creeze jocuri și cum să-și organizeze timpul liber. Mai ales la această vârstă, copiii se plictisesc adesea în timpul liber și riscul este să ceară din ce în ce mai multe activități academice sau extrașcolare și să intre în burn-out. Folosind această metodologie, ei învață că activitățile și jocurile amuzante nu sunt propuse doar de către adulți și pot avea libera alegere de a crea jocuri. Aceste ultime abilități de a crea jocuri noi sau de a le adapta pe cele vechi le stimulează și creativitatea și imaginația, dar le îmbunătățește și stima de sine pentru că au dovada că creația lor poate fi implementată și oferă un plus de valoare timpului lor și celorlalți.
- Oportunitatea de a interacționa cu copiii din alte clase și de a cunoaște mai bine alți colegi. De obicei, o clasă devine o „bulă” în care copiii se izolează de ceilalți. Prin această metodologie, ei au șansa să-i descopere pe ceilalți, să cunoască diferite dinamici de grup și să-și dezvolte abilitățile sociale și în afara „bulei lor”. Această abilitate, pe termen lung, îi va ajuta să-și dezvolte rețeaua socială și să interacționeze cu oameni noi din medii diferite.
- Au devenit mai independenți și au învățat să se organizeze nu numai în pauze, ci și în alte activități. Efectul pe termen lung al abilităților de organizare este cel al clarității mentale și al cântăririi alternativelor într-o decizie, indiferent dacă este una legată de managementul timpului sau de alt aspect al vieții lor.
- S-au distrat și activitățile au făcut pauzele speciale, cu o varietate de jocuri și activități. Varietatea activităților la care este expus un copil este unul dintre cele mai importante inputuri pe care adulții le pot oferi dezvoltării elevilor, deoarece cunoașterea mai multor abordări (sport, autoreflexie, socializare, comunicare, negociere, luare a deciziilor etc). se pot cunoaște mai bine și pot decide care este abordarea pe care doresc să o dezvolte pe termen lung. În perioada școlară, în special în școala primară și gimnaziu, copiii își descoperă pasiunile, abilitățile și talentele, așa că încercând o diversitate de activități le va crea contextul să „guste” totul și apoi să aleagă ceea ce își doresc și le place să se concentreze mai mult.

## Recomandări pentru educatori

Metodologia pe care o prezentăm în acest manual a fost concepută ținând cont de contextele pe care le-am avut în diferitele școli participante la proiect, provenind din diferite țări: Spania, Italia și România. Numărul, durata și ordinea workshop-urilor și conținutul acestora au fost concepute în funcție de această situație, dar această propunere este total adaptabilă fiecărui context și obiective.

Vă prezentăm aici o serie de recomandări pentru ca educatorii să aplice metodologia, ținând cont de spații, timp, facilitatori, vârste și activități.

În primul rând, este esențial să adaptați sesiunea de workshop-uri la spațiul și condițiile disponibile. Dacă spațiul este limitat, este indicat să selectați activități care se potrivesc spațiului respectiv. Dacă există suficient spațiu, este posibil să desfășurați activități mai mari și mai extinse. De asemenea, este important să se ia în considerare siguranța și accesibilitatea spațiului pentru toți participanții.



Adaptați-vă la timpul disponibil și nu vă faceți griji pentru a face fiecare activitate. Este mai bine să faceți mai puține activități și să aveți timp să vă bucurați pe deplin de ele, decât să vă grăbiți și să nu vă bucurați de niciuna dintre ele. Dacă timpul este limitat, puteți alege activități mai scurte sau puteți împărți o activitate în mai multe sesiuni.

Este important să luați în considerare numărul de copii și să atribuiți numărul potrivit de facilitatori pentru a vă asigura că toți copiii primesc atenție și sprijin. Amintiți-vă că scopul este ca, copiii să se organizeze și să se joace, nu de a preda, ci de a susține și încuraja creativitatea copiilor. Este esențial ca facilitatorul să aibă în vedere faptul că fiecare copil are abilități și nevoi diferite.

Adaptați-vă la vârsta copiilor și ajustați instrucțiunile și activitățile în consecință. Este important să ne amintim că fiecare copil este unic și poate avea nevoie de niveluri diferite de sprijin.

În ceea ce privește activitățile, este indicat să selectați activități clare, concrete și simple și să evitați reflecțiile prea lungi care pot plictisi copiii. Este esențial să înțelegem logica și scopul fiecărei activități și să luăm în considerare modul în care aceasta se încadrează în fluxul general al workshop-ului. De asemenea, este important să se ia în considerare includerea tuturor copiilor și să se țină cont de orice factori de excludere care pot fi prezenți în școală.



Ordinea activităților este gândită să creeze progres, începând cu niște activități de cunoaștere (icebreakers), activități care să-i ajute pe copii să se cunoască între ei (în special copiii care nu interacționează de obicei, sau copiii cărora le este greu să își facă prieteni), urmând cu un amestec de activități sportive și jocuri tradiționale și terminând cu câteva workshop-uri de evaluare, pentru a afla cum a funcționat totul și cum s-au simțit participanții în timpul workshop-urilor. Este conceput astfel încât să permită un progres treptat, de la cunoscut la necunoscut, crescând intensitatea activităților. Poți folosi

workshop-urile folosind această ordine, sau nu, le poți face individual sau ca parte a unui proiect, în funcție de obiectivul educațional cu copiii.

În cele din urmă, lăsați copilul interior să se manifeste, deoarece acest lucru va ajuta la crearea unui mediu jucăuș și distractiv.

## Bibliografie revizuită

Nickerson, C. (2021, 09 octombrie). Teoria etichetării. Pur și simplu psihologie.

[www.simplypsychology.org/labeling-theory.html](http://www.simplypsychology.org/labeling-theory.html)

Merton, Robert K. (1948) „The Self-Fulfilling Prophecy”. The Antioch Review, 8(2), 193–210

Schaedig, D. (24 august 2020). Profeția auto-împlinită și efectul pigmalion. Pur și simplu psihologie. [www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html](http://www.simplypsychology.org/self-fulfilling-prophecy.html)

Maderas y Recreo (S.F.) Beneficiile jocurilor sportive [Blog Message] Maderas y Recreo. Recuperat de la:

<https://maderasrecreo.es/beneficios-los-juegos-deportivos/>

Drobnic, F (2013) Activitatea fizică îmbunătățește învățarea și performanța școlară: beneficiile exercițiilor fizice asupra sănătății generale a copilului la nivel fizic și psihic și în generarea de valori. Preluat de la:

[https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=3912](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=3912)

Educo (2018) Beneficiile jocului în aer liber [Blog Message] Educo. Preluat de la:

<https://www.educo.org/Blog/beneficios-de-jugar-al-aire-libre>

Școala Andaluză de Sănătate Publică (2019) Recess, un spațiu sănătos în școli.

Preluat de la:

<https://www.easp.es/wp-content/uploads/2020/05/Recreos-Saludables-v5.pdf>

Huneeus, M. (2013). Beneficiile pauzei [Blog Message] Loc de joaca de viata.

Recuperat de pe: <https://patiovivo.cl/beneficios-del-recreo/>

Uguet, S. (2014) Promovarea activității fizice la școală. Beneficii pentru sănătate.

Preluat de la: [https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2582/uguet_sin.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gaudino, S. (2019) Locul de joacă al școlii, un spațiu de învățare [Blog Message] Arquitasa. Preluat de la:

[https://arquitasa.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrina gaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAmultiple%20forme](https://arquitasa.com/el-patio-escolar-espacio-de-aprendizaje-sabrina-gaudino/#:~:text=Es%20por%20esto%20que%20el,juego%20en%20sus%20m%C3%BAmultiple%20forme)

Otero, M. (2021) Importanța locului de joacă la școală [Mesaj de blog] Trăim împreună. Recuperat de pe:

<https://convivimos.naranja.com/gratis/2021/la-importancia-del-patio-de-la-escuela/>

Boillos, F. (2021) Locul de joacă al școlii, subiectul uitat [Mesaj pe blog] Magisnet.

Preluat de la:

<https://www.magisnet.com/2021/01/el-patio-escolar-la-asignatura-olvidada/>

Carter, D. (S.F.) Beneficiile pauzei pentru copii [Postare pe blog] Victor Mochere.

Preluat de la: <https://victor-mochere.com/es/benefits-of-recess-for-kids>

Lee, S. M., Burgeson, C. R., Fulton, J. E. și Spania, C. G. (2007). Educație fizică și activitate fizică: rezultate din Studiul privind politicile și programele de sănătate școlară 2006. Journal of school health, 77(8), 435-463.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1746-1561.2007.00229.x>

Pino, P. G., & Giménez, J. P. (2015). Reces, doar pentru a juca? EmásF: revista digitală de educație fizică, (36), 18-27.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5391808>

Chaves Álvarez, A. L. (2013). O privire asupra pauzelor școlare: sentimentul și gândirea băieților și fetelor. Revista electronică Educare, 17(1), 67-87.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4315628>

Aguilera, E. (2010). Recess! Hai să ne jucăm! Spații și jocuri: o responsabilitate comună. Sursa:

<http://www.colaborando.edu.ar/PcWeb/Contenido/Actividad4/File/Recreo,%20vamos%20a%20jugar.pdf>

Blandez, J. (1995). Utilizarea materialului și a spațiului în EF. Editura INDE. Barcelona

Gutierrez Toca, Manuel (2014). Jocuri ecologice cu... roti si alte obiecte.. Editorial INDE. Barcelona

Jarrett, O. & Waite-Stupiansky, S. (2009). Recess – Este o necesitate! (Recesul este esențial) (Forumul de interes pentru politici și practică de joc, NAEYC). Fântână:

[http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On Our Minds 909.pdf](http://www.naeyc.org/files/yc/file/200909/On%20Our%20Minds%20909.pdf)

Martinez, S. (2015). Spaniolii abia reciclează unul din cinci kilograme de gunoi urban. El Periódico

<http://www.elperiodico.com/es/noticias/medio-ambiente/los-spanoles-apenasreciclan-uno-cada-cinco-kilos-basura-urbana-4054129>

Pellegrini, A.D,y Davis, P.L. (1993). Relația dintre locul de joacă al copiilor și comportamentul la clasă. British Journal of educational psychology, 63 (1), 88-95

Ortega, R. (1994). Violența interpersonală în centrele de învățământ din învățământul secundar. Un studiu despre abuzul de la egal la egal și hărțuirea. Revista Educație, 304, 253-280

Pérez, L. și Collazos, T. (2007). Locurile de joacă ca spații de învățare în instituțiile de învățământ. Sediul Pablo Sexto în municipiul Dosquebradas. Universitatea Tehnologică din Pereira. Columbia. Fântână:

<http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/761/1/371621P438lp.pdf>

Programul Perseus al Ministerului Sănătății și Consumului (2015). Program comun de acțiune al direcției provinciale MEC și al direcției teritoriale INGESA pentru promovarea unei alimentații sănătoase și încurajarea activității fizice la școlari. Sursa: [http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia\\_salud\\_alimentacion\\_y\\_ejercicio\\_fisico.pdf](http://www.perseo.aesan.mssi.gob.es/docs/docs/comunidades/hacia_salud_alimentacion_y_ejercicio_fisico.pdf)

Rivadeneira, M. (2001). Selectarea și optimizarea resurselor materiale care favorizează dezvoltarea Educației Fizice. Revista digitală EF Sports. Anul 7. Nr 35. Buenos Aires

Subirats, M. și Brullet, C. (1988). roz și albastru Transmiterea genurilor în școala mixtă. Madrid: Institutul Femeii. Seria Studii nr. 19

Tortosa Ybáñez, M.T. (2007). Plan de acțiune pentru îmbunătățirea timpului liber și recreerii. Universitatea din Alicante. Catedra de Psihologie Evoluționistă și

Didactică. Sursa:

<http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12070/1/Plan%20actuaci%C3%B3n%20recr eo.pdf>





INCLUSIVE  
BREAK

**Mulțumesc!**

