Proiectul „EVOLUTION!” · cod F-PNRAS-1-2022-3348
PNRAS – Programul Național pentru Reducerea Abandonului Școlar
Planul Național de Redresare și Reziliență, Componenta 15 – Educație
Școala Gimnazială Sânpetru, jud. Brașov · www.scoalasanpetru.ro

„Cei 4 Eroi”: emoțiile se pot învăța

Screeningul MATE ne-a arătat că relațiile tensionate și conflictele dintre elevi se numără printre cei mai frecvenți factori de risc din școala noastră. Programul „Cei 4 Eroi” a lucrat exact pe aceste lucruri.

„Cei 4 Eroi” este un program de dezvoltare personală în patru module, construit din jocuri și exerciții interactive. Atelierele au fost conduse de specialistul Oana Ticușan, în sala de sport, pe terenul de sport și în aer liber, în șapte zile: 24–26 mai 2023, pentru grupele din clasele V–VII, și 12–15 iunie 2023, pentru clasa a VIII-a A. Au participat 59 de elevi.

Elevii de clasa a VIII-a au avut câte o temă pe zi:

1 respirația și reglarea emoțiilor;

2 cum procesăm informația;

3 transformarea forței în putere, cu exerciții Qigong;

4 claritate, focus și concentrare pe un obiectiv.

În primăvara lui 2026, Asociația Diversity Life Balance a reluat programul cu elevii din grupul țintă din acest an, prin jocuri de rol, povești tematice și exerciții de grup. Potrivit raportului final al asociației, elevii și-au îmbogățit vocabularul emoțional, au ascultat mai atent în grup și au găsit căi mai calme de a rezolva situațiile tensionate.

Imagini din activitate



Activitate de echipă în aer liber – 24.05.2023



Joc de echipă în aer liber – 24.05.2023



Joc de comunicare pe terenul de sport – 25.05.2023



Clasa a VIII-a A – cercul de discuție – 12.06.2023



Clasa a VIII-a A – exercițiu de încredere – 12.06.2023



Discuție de grup în cerc – 2026