

Working together for a **green**, **competitive** and **inclusive** Europe



CJRAE ALBA

Together for life skills through green
and inclusive education!

2018-EY-PMIP-R2-0002

3.09.2019-17.09.2021

**Implementarea programului
”Dezvoltarea abilităților de viață la elevi”
la nivelul unităților de învățământ
din județul Alba**



***An școlar
2020-2021***



Rezultate



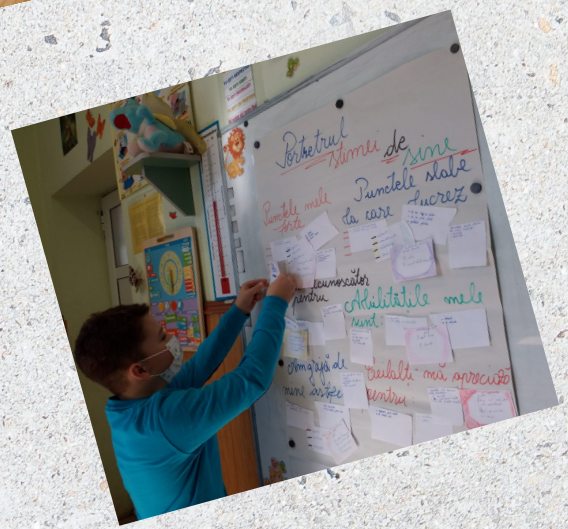
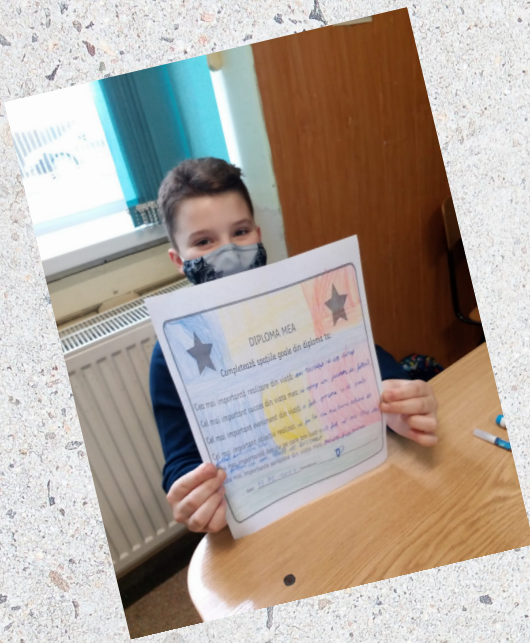
37 unități de învățământ



1300 elevi



Liceul Sportiv Alba Prof. Gaiță Sorina Elena



Liceul Sportiv Alba Iulia

Prof. Jianu Liliana

Diploma Mea
Cea mai importantă realizare:
Dupleul pictat de mine.

Cel mai important succes din viața mea: Când am câștigat un concurs de așteptat în Casa de am fost aplaudată.

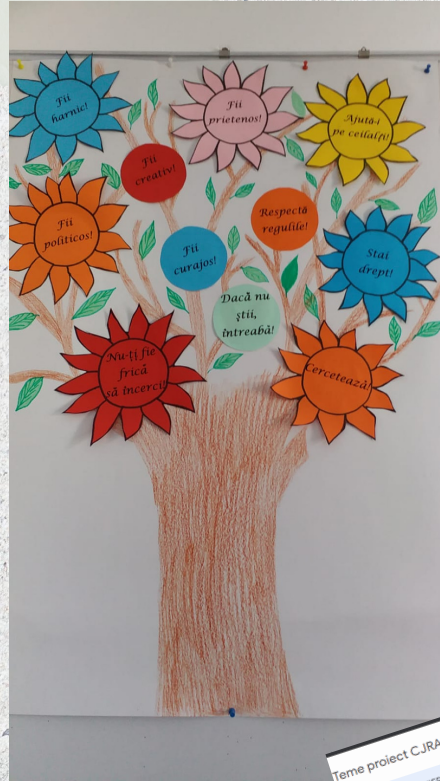
Cel mai important eveniment: Când am primit brăușca țestoasă.

Cel mai mare obiectiv realizat: Când am urcat pe vârful Negoiului.

Cea mai importantă decizie pe care am luat-o: Când am decis cum să îmi aranjez camera.

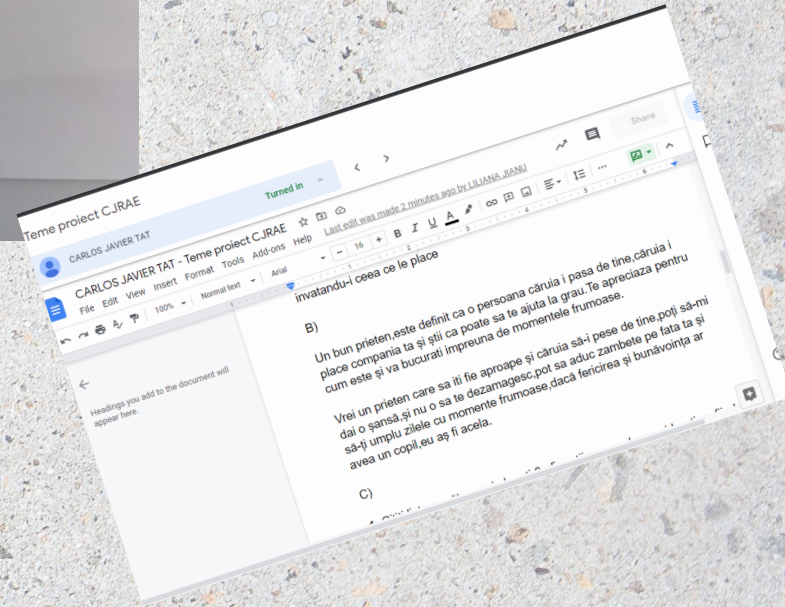
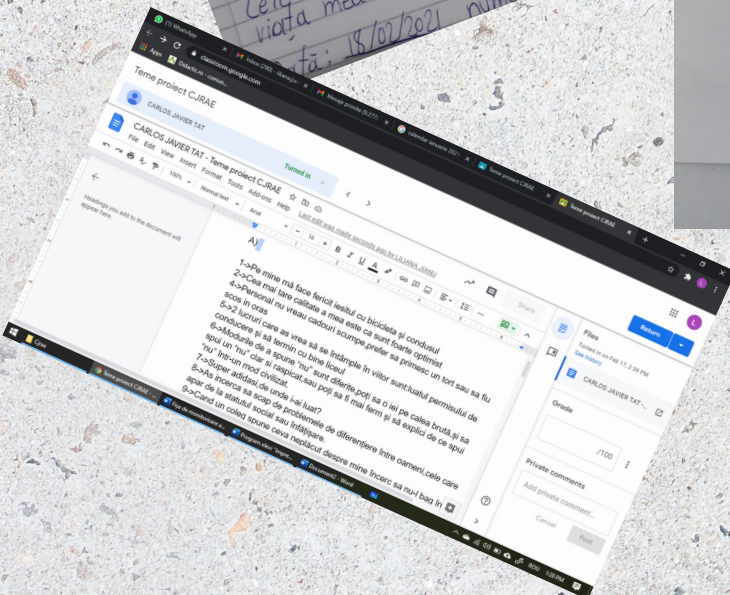
Cele mai importante persoane din viața mea: Familia.

Data: 18/01/2021 nume: Ioana



Te interesează despre mine... despre noi

1. Inteligență și încredere cu prietenii
2. Determinarea
3. O boală din argint
4. Se iau nota maximă în BAC; nu mă mut în altă țară
5. Mi-ar plăcea să fac acest lucru, dar...
6. Am un bun prieten pentru asta
7. Ești un bun prieten!
8. Nu sunt atât de persoane negative.
9. Nu sunt atât de persoane negative.
10. Nu mă simt bine.
11. Mă simt bine.
12. Mă simt bine.
13. Mă simt bine.
14. Mă simt bine.
15. Mă simt bine.
16. Mă simt bine.
17. Mă simt bine.
18. Mă simt bine.
19. Mă simt bine.
20. Mă simt bine.
21. Mă simt bine.
22. Mă simt bine.
23. Mă simt bine.
24. Mă simt bine.
25. Mă simt bine.



Joc interactiv Despre mine...despre noi

09:37

CREȘC în sănătate

11:25

Școala Gimnazială "Avram Iancu" Unirea Prof. Moldovan Florina

TELEKOM RO

padlet.com/danielapopovici/ohmhd0xvlbalpvja

Stil de viață sănătos
A healthy lifestyle

Anonim mai puțin de un minut

For me, Free Time, because free time reduces stress,

IGIENĂ ȘI ÎNGRIJIRE PERSONALĂ/PERSONAL HYGIENE AND SELF CARE

PROGRAM AL TIMPULUI LIBER/ FREE ALIMENTAȚIE

g1540xwp75

meet.google.com/nmp-sswg-tuhtvtsen-1

08:44

Word document titled "MENS SANA IN CORPORE SANO"

Vă propun o listă de schimbări în comportament pentru un stil de viață sănătos:

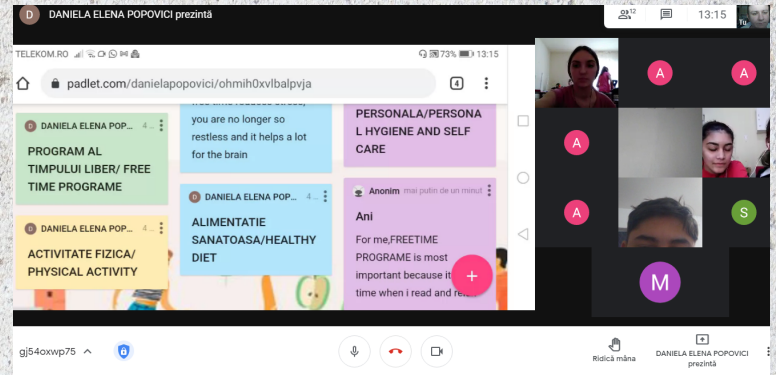
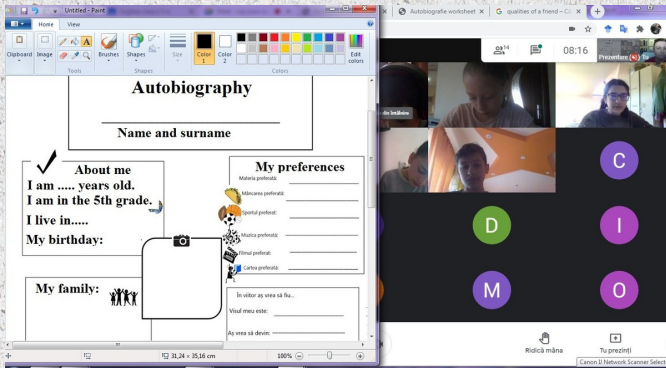
1. să fac sport
2. să mădăruiesc activitatei
3. să mădăruiesc mai mult
4. să petrec mai puțin timp pe telefon (pe jocuri, pe calculator)
5. să beau mai multă apă
6. să dorm
7. să citesc mai mult
- 8.

Alegeți din listă un comportament pe care ați dori să îl schimbați (sau propun chiar).

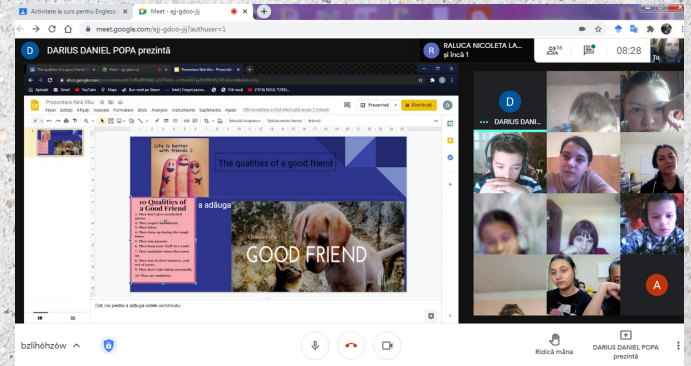
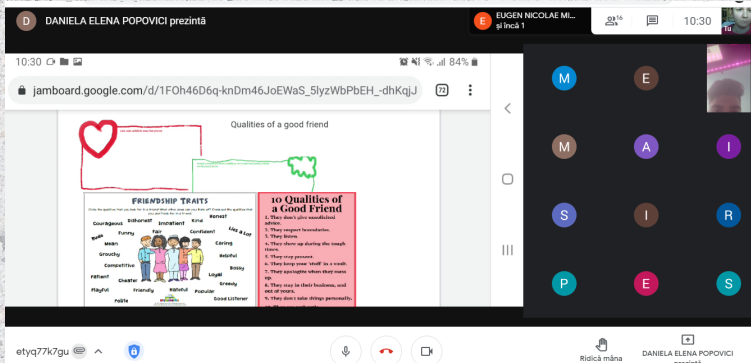
11:14

Școala Gimnazială "Vasile Goldiș" Alba Iulia Prof. Muntean Liana





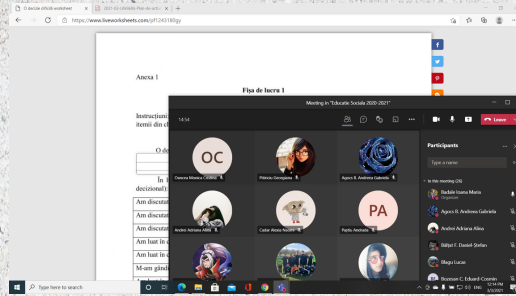
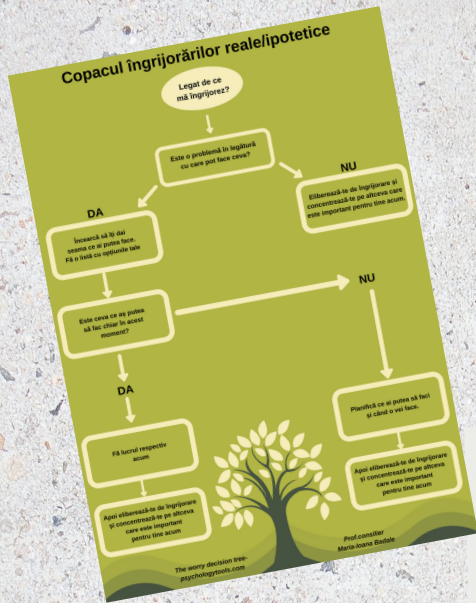
Școala Gimnazială "Avram Iancu" Unirea Prof. Popovici Elena Daniela





**Școala Gimnazială "Avram
Iancu" + Liceul "Horea, Cloșca
și Crișan" Abrud Școala
Gimnazială Ciuruleasa
Prof.cons. șc. Anca Monica**





Școala Gimnazială "Avram Iancu" Alba Iulia

Prof. cons. șc. Badale Maria Ioana

Amanarea îngrijorării... sau "timpul pentru griji"

Situații ce există două tipuri de îngrijorare:

1. Îngrijorare legată de probleme reale care nu au nici o soluție clară acum și legată de care poți să faci ceva chiar acum. "Mănile mele sunt murdare și eu mă cred că am uitat stăru și de noaptea". "Trebuie să-mi sun prietenul sau să se cred că am uitat stăru în vitor".
2. Îngrijorare legată de probleme ipotetice, acestea legate de lucruri care nu există în prezent, dar care s-ar putea să se întâmple în viitor. "Dacă mi se întâmplă ceva rău eu și oamenii pe care îi cunosc?". "Dacă se va întâmpla ceva rău cu oamenii pe care îi cunosc?".

Ce facem cu griji?

Pasul I - Prescrierea

Decide când va fi timpul tău pentru îngrijorări și cât de mult va dura de a te îngrijora. În care parte a zilei crezi că vei fi în cea mai bună stare de spirit pentru a te ocupa de griji tale? Când există o soluție mică să fi deranjat? Dacă nu ești sigur, 15 minute la o oră deosebită dimineața poate să fie un moment bun.

Pasul II - amânarea îngrijirilor

În timpul zilei, decide dacă îngrijorările care apar sunt legate de probleme reale pe care le poți rezolva acum sau dacă se leagă de probleme ipotetice care ar putea apărea în viitor. Dacă da, acționează acum! Dacă nu, amână îngrijorarea pentru "timpul special pentru griji".

Pasul 3 - Timpul pentru făcut griji

Folosește timpul de făcut griji pentru îngrijorări care sunt legate de probleme reale și care îți amintesc că trebuie să acționezi acum sau să planifici acțiunile practice? Folosește timpul de făcut griji pentru îngrijorări care sunt legate de probleme ipotetice și care îți amintesc că trebuie să acționezi acum sau să planifici acțiunile practice? Folosește timpul de făcut griji pentru îngrijorări care sunt legate de probleme reale și care îți amintesc că trebuie să acționezi acum sau să planifici acțiunile practice? Folosește timpul de făcut griji pentru îngrijorări care sunt legate de probleme ipotetice și care îți amintesc că trebuie să acționezi acum sau să planifici acțiunile practice?

Prof. consilier Maria-Ioana Badale

ZILE PLOIOASE... ZILE CU FOLOASE

Folosiți afirmațiile începute mai jos pentru a face din această zi mohorâtă, o zi deosebită! Se poate? Da, se poate, e nevoie doar să căutați cu deschidere și sinceritate continuarea:

O parte bună/frumoasă a zilei de astăzi...

Astăzi am fost încântat să...

Astăzi am avut ocazia să...

Astăzi nu mă-am așteptat să...

Prof. consilier Maria-Ioana Badale

Jurnalul meu pentru starea de bine în fiecare zi

ASTĂZII-AM SIMTIT...

GÂNDURILE POZITIVE ALE ZILEI...

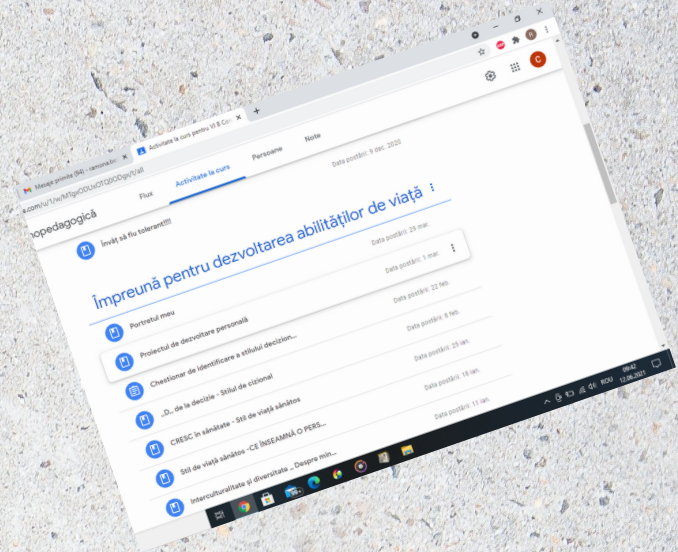
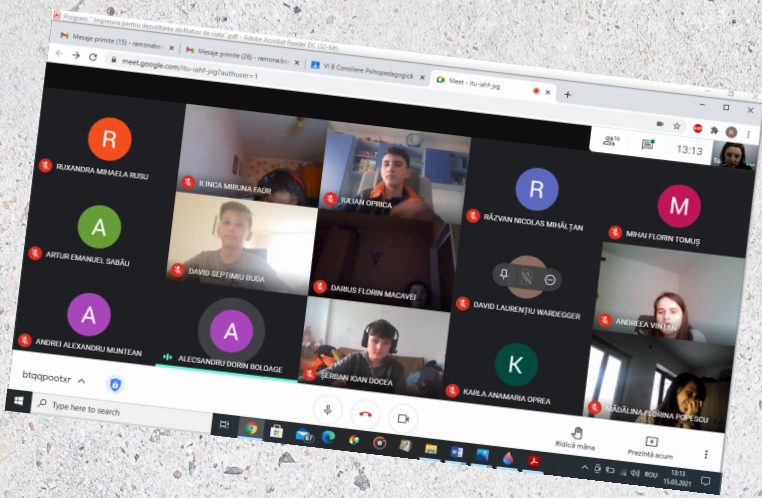
CE AM FĂCUT SĂ FIE DIFERIT LA ZIUA DE AZI...

SUNT RECUNOSCĂTOR PENTRU...

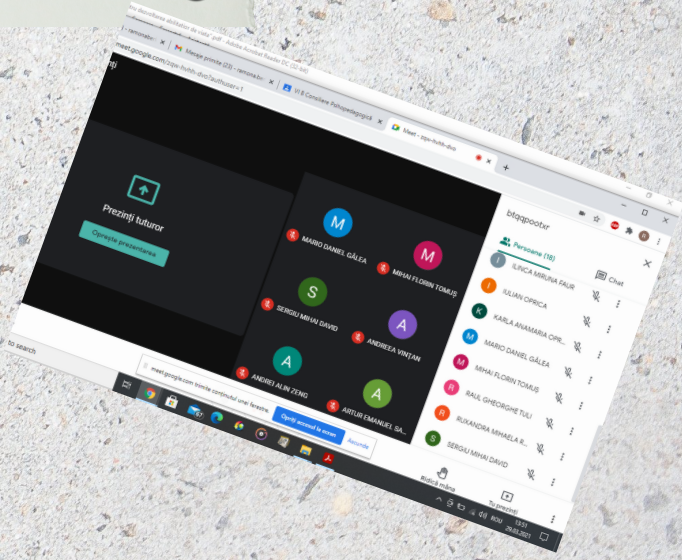
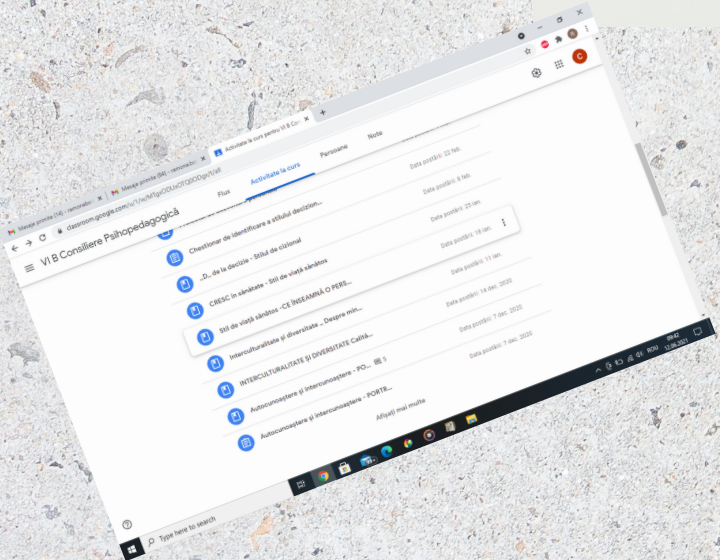
GESTURILE PRINOASE ALE ZILEI...

APĂDAR, CE VOI FACE DIFERIT MÂINE...

Prof. consilier Maria-Ioana Badale

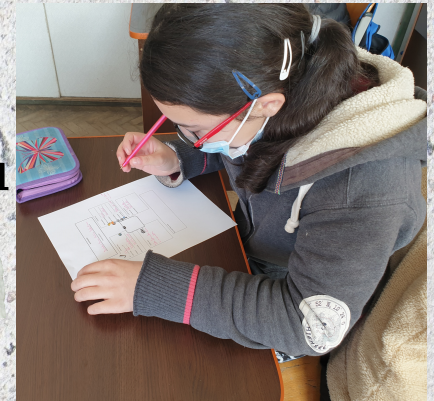


Școala Gimnazială "Ion Agârbiceanu" Alba Iulia
Prof.cons. șc. Berkeți Ramona

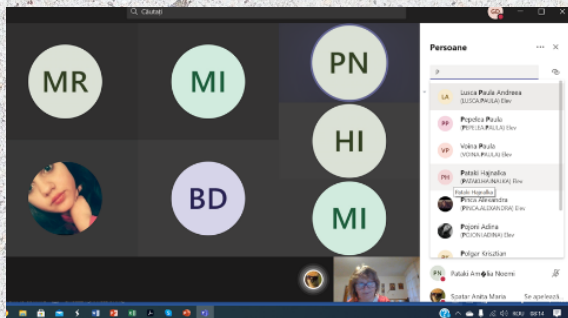
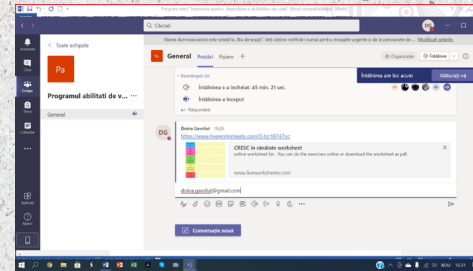
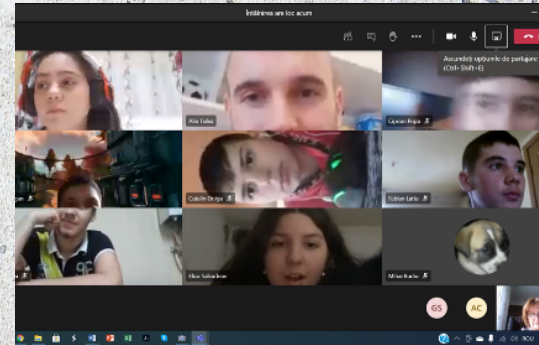




**Școala Gimnazială Gârbova
Prof.cons. șc. Dumitreanu
Ana Florina**



**Școala Gimnazială "Toma Cocișiu" + Liceul Tehnologic "Ștefan Manciulea" Blaj + Școala Gimnazială "I. P. Reteganu" Sâncel
Prof. cons. șc. Gavriluț Doina**

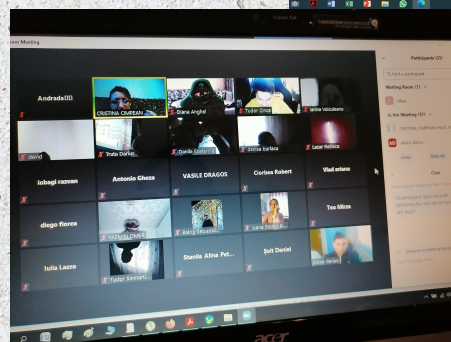
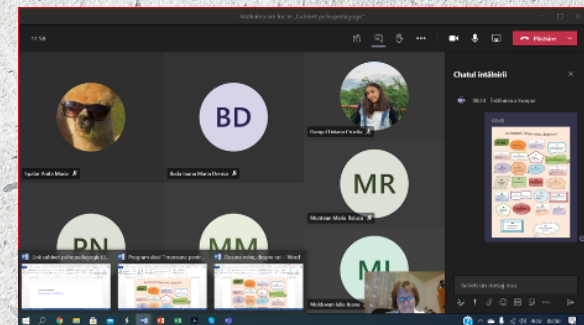


portretul stimei de sine

Identifica și notează:

Punctele mele forte sunt:	Punctele slabe la care lucrez sunt:	Noua moment.	Valorile mele sunt ... și le manifest astfel...
---------------------------	-------------------------------------	--------------	---

De a răspunde pe ce din unul sau mai multe din punctele sunt.



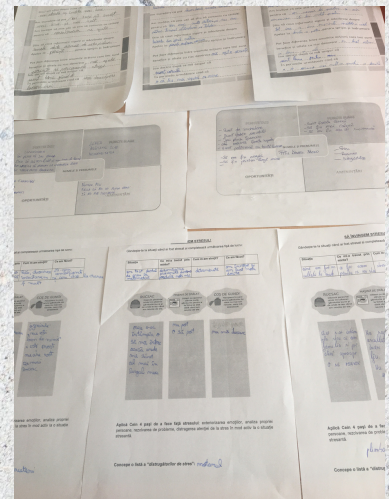
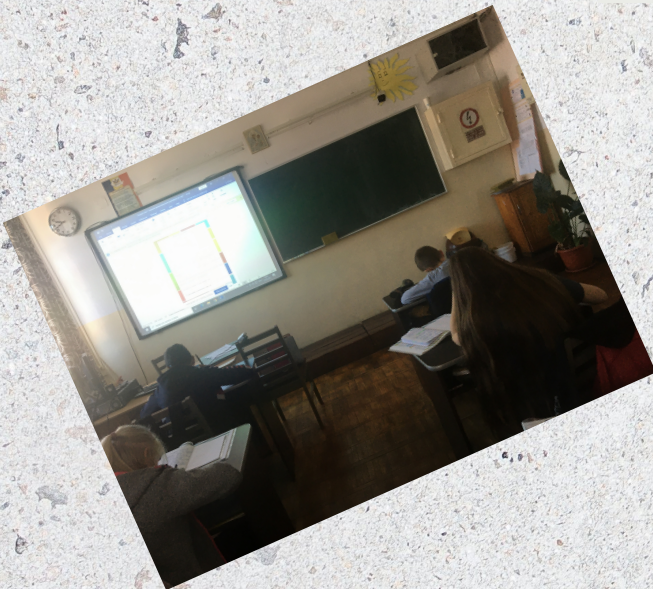
Analiză cu starea actuală prezentă.

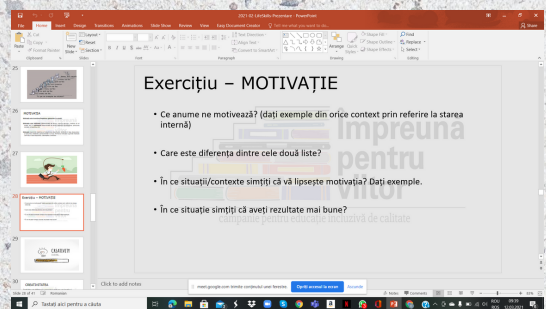
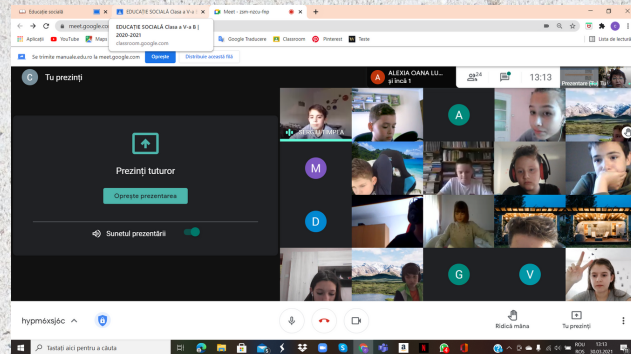
Exemplu:

Puncte tari	Oportunități
<ul style="list-style-type: none"> am un timp din când în când în care lucrez mele baze bune ajută la soluționarea problemelor și răspund la cererile informaționale nu am idee înțelegătoare în ceea ce privește ideile celor din jurul meu o bună cunoaștere a gândurilor și sentimentelor și a punctelor mele identificarea unor probleme care de căsăsi. 	<ul style="list-style-type: none"> existența unor metode de învățare super recomandați în localitatea de domiciliu. travaliul important din partea profesorilor care prezintă disciplinele de interes. existența unor mari pe piața muncii pentru ocazii consistente ca posibilă oportunitate de carieră.
Puncte slabe	Amendări
<ul style="list-style-type: none"> am o idee înțelegătoare în ceea ce privește ideile celor din jurul meu 	<ul style="list-style-type: none"> trebuie să așezăm atenția asupra faptului că

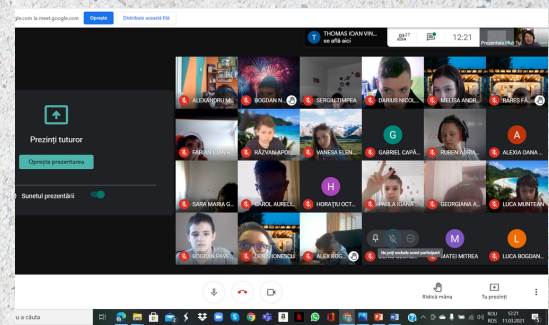


Școala Gimnazială Câmpeni
Prof. cons. șc. Gligor Doina
Liliana

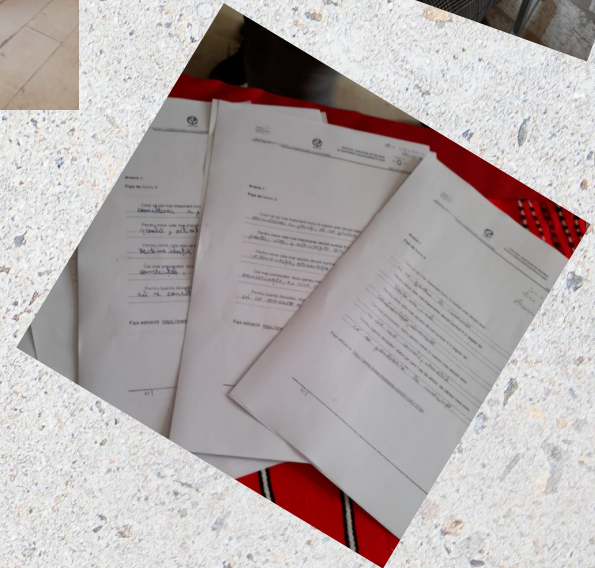
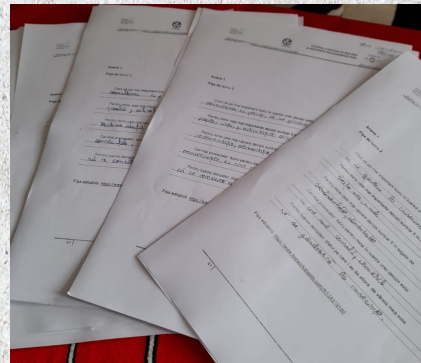




Școala Gimnazială Nr.2 Sebeș Prof. cons. șc. Jurj Cristina

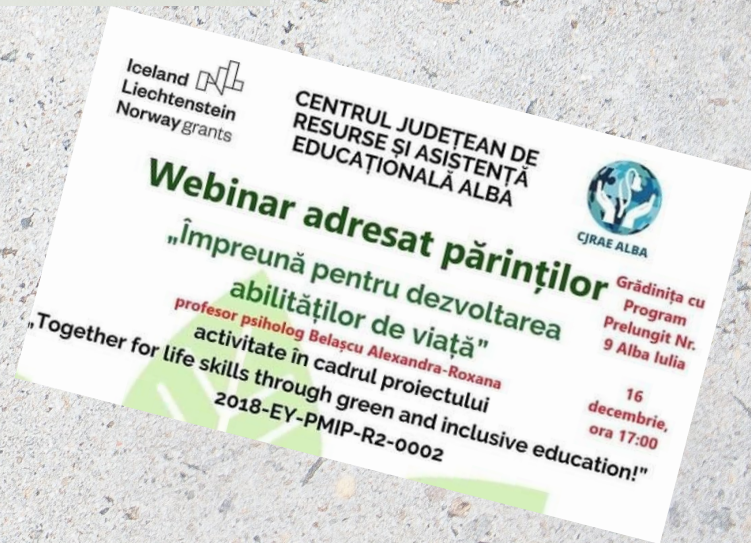


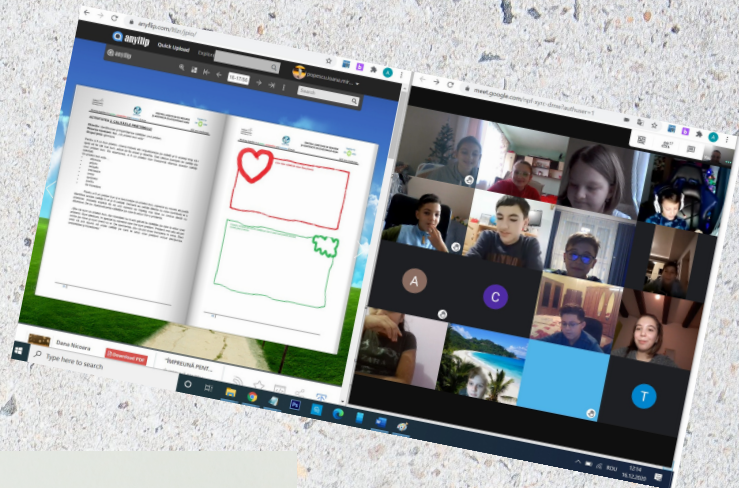
**Liceul de Turism și
Alimentație Arieșeni+ Liceul
Tehnologic Țara Moților
Albac+Școala Gimnazială
Șcărișoara
Prof. cons. șc. Neag Daniela**





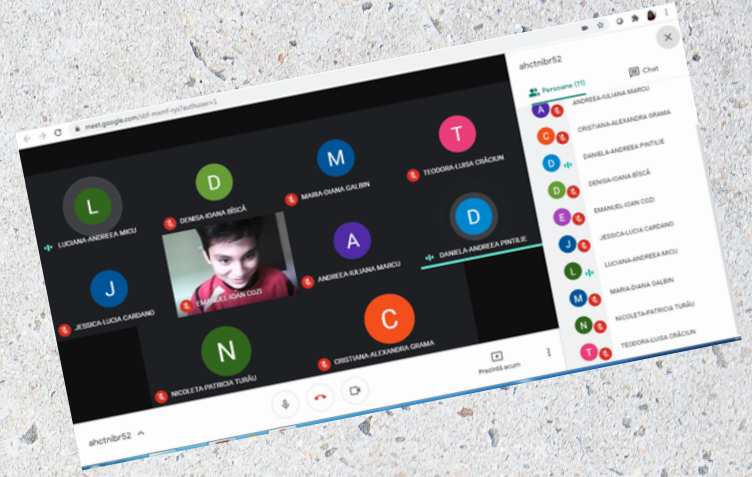
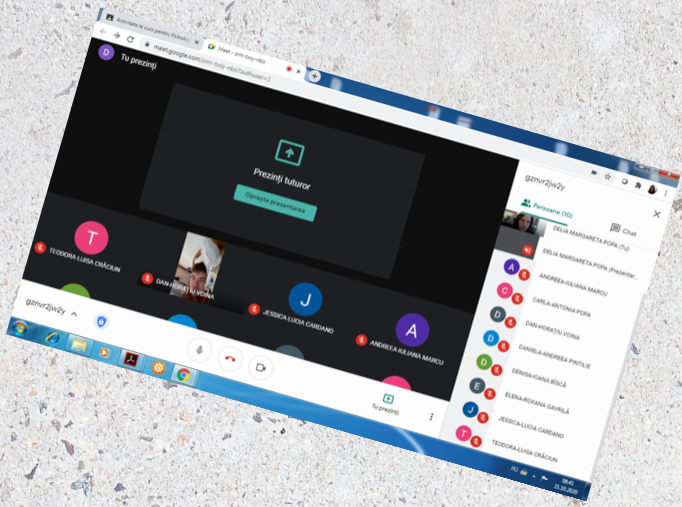
Liceul Tehnologic "Dorin Pavel"
Alba Iulia
Liceul de Arte "Regina Maria"
Alba Iulia
Prof. cons. șc. Belașcu Alexandra
Roxana



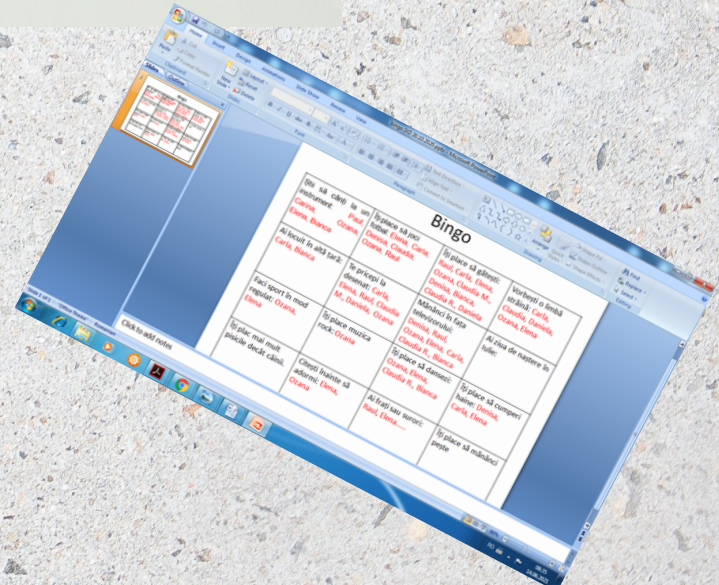
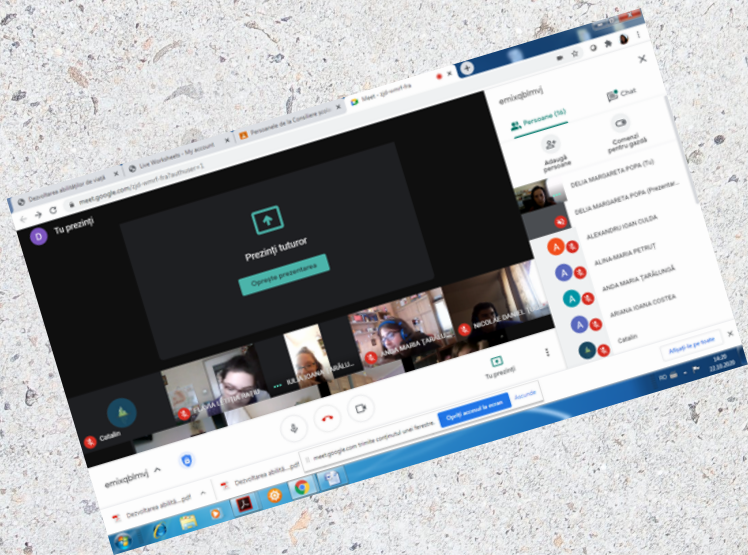


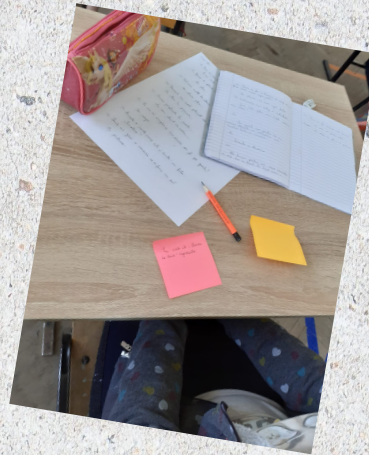
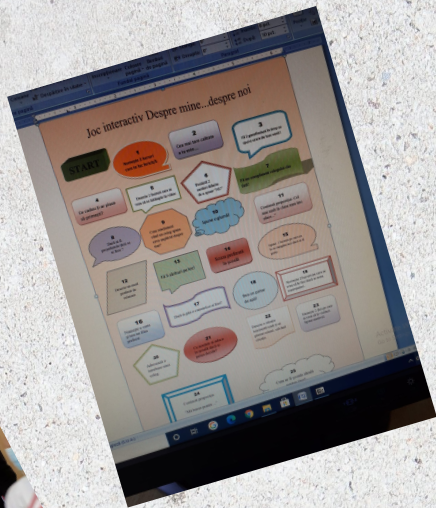
**Liceul Teoretic Teiuș
Școala Gimnazială „Decebal”,
Cricău
Prof. cons. șc. Popescu Ioana
Mirela**





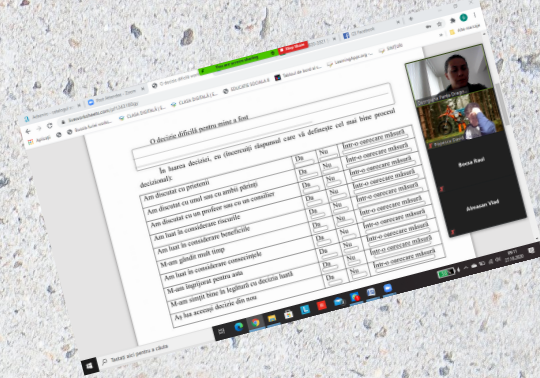
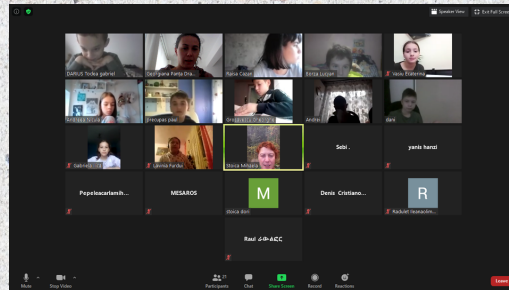
Liceul Tehnic "Apulum" Alba Iulia
Prof. cons. șc. Popa Delia Margareta



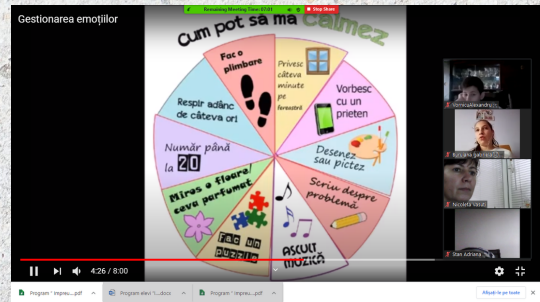
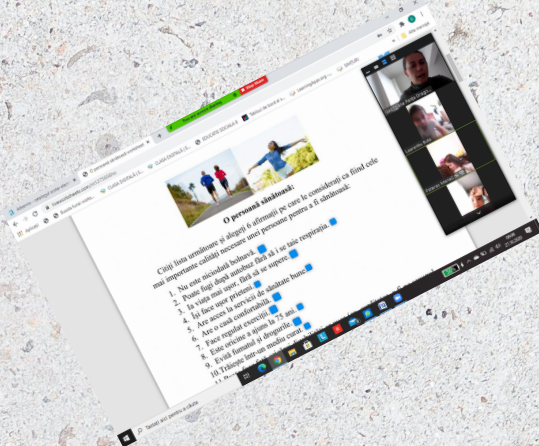
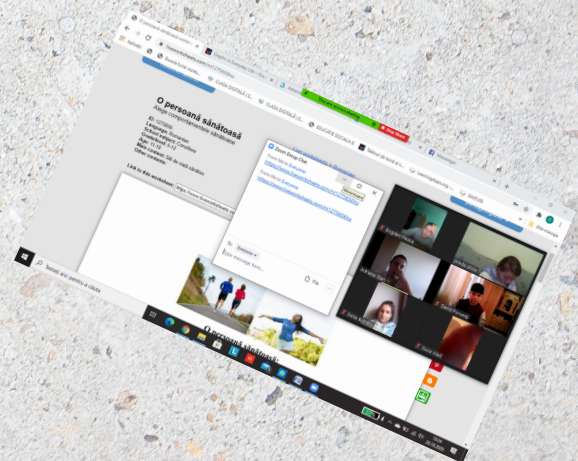
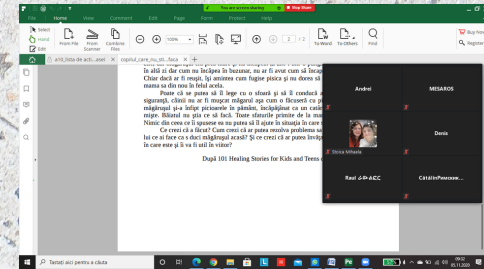


**Școala Gimnazială
Crăciunelu de Jos
Prof. cons. șc. Negrea Anca
Valentina**





**Școala Gimnazială Pianu de Sus,
Școala Gimnazială Singidava
Școala Gimnazială "Iosif Pervain"
Cugir
Prof. cons. șc. Panța Georgiana**





Vă mulțumim!

Echipa de proiect:

- NICOARĂ DANA
- GAVRILUȚ DOINA
- BELAȘCU ALEXANDRA-ROXANA
- POPA DELIA-MARGARETA
- ANCA MONICA IULIANA
- CÎMPEAN CRISTINA MIHAELA
- DUMITREANU ANA FLORINA
- POPESCU IOANA-MIRELA

