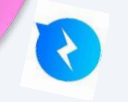


# Campanie inițiată de consilierii școlari

- Elevi de liceu -

# SOLITAR DAR SOLIDAR

## Arta de a fi... rezilient



Dragii noștri elevi,  
Perioada pe care o traversăm ne pune în fața unor situații noi pe fiecare dintre noi. Acestea ne vor pune încercare toate resursele de care dispunem. Să ieșim cu bine, atât fizic cât și emoțional, din această situație, este un scop pe care trebuie să nu îl pierdem din vedere.  
Atunci când oamenii se recuperează în timpul și după evenimente dureroase, neprevăzute și intense, poartă numele de reziliență.  
Ce nu trebuie să uităm este că arta de a fi rezilient se învață și se exersează. Cum? Așa!



### ZIUA 1

#### Sunt organizat!

Clarifică ce priorități ai pentru aceasta săptămână! Realizează o lista cu ce consideri că este important să faci! Fă o planificare pentru a te asigura că le finalizezi!  
*Produce final: planificarea activităților realizată*



### ZIUA 2

#### Emblema mea!

Elaborează o emblema personală, ajutându-te de cuvinte și simboluri care îți definesc calitățile. Împărtășește rezultatul cu un prieten. Roagă-l să-ți spună ce înțelege dacă acesta ar fi un indiciu al unui loc secret.  
*Produce final: emblema realizată*

### ZIUA 7

#### Ziua recunoștinței

Gândește-te la săptămâna care a trecut. Scrie câteva rânduri într-un jurnal, cu tot ceea ce ai experimentat în mod plăcut, concluzii, reflecții personale din această perioadă.  
*Produce final: pagini de jurnal cu reflecții personale despre avantajele vieții trăite.*

### ZIUA 5

#### Familia mea, în timp

Caută în fotografiile vechi ale familiei. Întreabă despre contextul în care au fost realizate, despre persoanele care apar, despre emoțiile celor prezenți etc. Realizează un colaj cu câteva dintre acestea.  
*Produce final: colaj realizat*



### ZIUA 3

#### Lanțul mesajelor optimiste

Alege 2-3 colegi, creează un mesaj optimist și trimite-le mesajul tău. Regula jocului: persoana care primește mesajul este rugată să trimită altor trei colegi un alt mesaj optimist.  
*Produce final: colaj cu mesaje optimiste care au circulat*

### ZIUA 4

#### Ceea ce nu te distruge, te întărește

Creează-ți propria poveste despre situația prin care trecem, colaborând cu adulții din familie. Povestea va avea un final fericit. Poți împărtăși povestea pe grupul clasei sau o poți expune pe pagina ta.  
*Produce final: poveste realizată*

Vă rugăm să ne trimiteți produsele voastre realizate în urma provocării noastre pe pagina de Facebook CJRAE/CMBRAE Proiecte de activități de succes

**Coordonatori campanie: Ioana Andreea Ciocâlțeu și Mădălina Radu**  
Material realizat cu sprijinul profesioniștilor din grupul de Facebook  
**Consilieri școlari și logopezi din România:** Daniela Teodora Seucan, Daniela Elena Dănoiu, Monica Seceleanu, Manuela Cazan, Mirela Drăguliu, Nicoleta-Valentina Gafița, Silvia Nicolescu, Simona Elena Rotariu-Verdea, Valeria Ecaterina Purcia, Verona Diana Călin, Alina Prodan-Hora