

NE PRIVEȘTE PE TOȚI

Anul 1 Nr.1 2026

Revista cercului de voluntari VOLUNTAREX
de pe lângă
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională
Mureș



GHDUL TĂU ANTI-BULLYING
cu soluții, activități și idei grozave

pentru clasele 0–VIII

ECHIPA REDAȚIONALĂ

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Echipa redacțională:

Miruna Costea, clasa a XII-a
Gabriela German, clasa a XII-a
Anamaria Oprea, clasa a XII-a
Oana Puiber, clasa a XII-a

Redactori

Prof. consilier școlar **Adriana Cerghedi**
Prof. consilier școlar **Emil Bloj**

Tehnoredactor: **Cristian Bloj**

Coordonatori: Prof. dr. **Beatrice Standavid**

Prof. dr. **Diana Matei**
Prof. înv. primar **Adriana Roșca**
Prof. dr. **Adrian Standavid**
Prof. **Silviu Dobre**

Consultant științific: Prof. consilier școlar dr. **Annamária Pápai**





CUPRINS

Pagina 1	Cuprins
Pagina 2	Cuvânt înainte
Pagina 4	Noi suntem eroii acestei broșuri
Pagina 5	Bun venit în ghidul: „STOP BULLYING !
Pagina 6	Câteva lucruri despre bullying
Pagina 7	Cum îl recunoști
Pagina 8	Exemple din viața reală
Pagina 9	Idei ca să previi bullyingul în școala ta
Pagina 11	Ce poți face dacă tu ești cel rănit
Pagina 12	Ce poți face dacă cel de lângă tine e rănit
Pagina 11	Jocuri de rol „Ce ai face dacă...?”
Pagina 15	Joc „Trei zile fără răutate”
Pagina 17	Joc „Cine sunt eu cu adevărat”
Pagina 18	Joc „Mesaj pentru mine”
Pagina 19	Joc „Jurnalul bunătații mele”
Pagina 20	Joc „Cutia curajului”
Pagina 21	Joc „Provocarea - SPUNE STOP”
Pagina 23	Bullying online - Siguranță pe internet
Pagina 25	Chestionar cyberbullying
Pagina 27	Poveste fără final „Umbra din curte”
Pagina 28	Poveste fără final „Mesajul care doare”
Pagina 29	Escape Room Digital - Misiunea Anti-Bullying
Pagina 33	Gânduri de încheiere
Pagina 34	Promisiunea noastră pentru tine
Pagina 35	Un gând bun pentru cei care au spus „da”
Pagina 36	Din lucrările elevilor
Pagina 66	Când spun „mulțumesc”, spun și „continuăm”



Bullying-ul nu dispare de la sine. Dar dacă fiecare elev, profesor și părinte se implică, școala poate deveni un loc mai sigur și mai prietenos. Prevenirea bullyingului înseamnă să acționezi înainte ca cineva să fie rănit. Nu trebuie să fii director sau polițist, ca să faci o schimbare - trebuie doar să-ți pese.



Bullying-ul și cyberbullying-ul rămân provocări majore din mediul educațional, afectând dezvoltarea emoțională și socială a elevilor. De-a lungul anilor, am avut privilegiul de a face parte din acest proiect, un demers care, la fiecare ediție, aduce mai multă sensibilizare și implicare în rândul comunității educaționale. Concursul „Luptăm împotriva bullying-ului și cyberbullying-ului – Siguranță și respect online și offline” a devenit un simbol al implicării colective, al curajului de a aborda aceste teme sensibile și al dorinței de a crea un mediu sigur pentru toți elevii.

În această ediție, extinderea proiectului la nivel interjudețean dovedește că mesajul nostru nu doar că prinde contur, ci devine din ce în ce mai puternic. Lucrările reunite în această broșură sunt mai mult decât expresii artistice – ele sunt mărturii ale unei generații care nu rămâne indiferentă, care are curajul să își exprime ideile și să se implice activ pentru schimbare.

CJRAE Mureș a fost și va fi mereu alături de astfel de inițiative, susținând eforturile elevilor, profesorilor și tuturor celor implicați. Educația nu înseamnă doar acumularea de cunoștințe, ci și formarea unor valori puternice – respect, empatie, solidaritate. Prin aceste proiecte, facem pași concreți spre o comunitate educațională mai sigură, mai unită și mai conștientă.

Felicit organizatorii, participanții și pe toți cei care, prin talentul și determinarea lor, contribuie la această luptă împotriva bullying-ului și violenței. Fiecare ediție este o dovadă că schimbarea începe cu noi și că, împreună, putem construi un viitor bazat pe respect și siguranță.

**Director, CJRAE Mureș
Prof. consilier școlar
Adriana CERGHEDI**



Violența, fie ea fizică, verbală sau digitală, lasă urme adânci.

Bullying-ul și cyberbullying-ul nu sunt doar acte de agresiune, ci forme de intimidare care afectează siguranța și echilibrul emoțional al celor vizati.

Concursul „Ne privește pe toți - Luptăm împotriva bullying-ului și cyberbullying-ului - Siguranță și respect online și offline” a ajuns la a VII-a ediție, devenind un reper al implicării, solidarității și conștientizării. În acest an, pentru prima dată, proiectul se extinde și dincolo de granițele județului nostru, aducând împreună participanți din mai multe regiuni.

Prin această broșură, reunim creații care nu sunt doar expresii artistice, ci manifestări ale curajului și ale dorinței de schimbare. Fiecare desen, poezie și eseu reprezintă o dovadă că tinerii nu rămân indiferenți, că sunt gata să spună „STOP!” violenței și agresiunii.

Mulțumesc din suflet tuturor celor implicați - elevi, profesori, părinți și susținători. Faptul că această ediție reunește participanți din mai multe județe ne arată că mesajul nostru prinde rădăcini și se extinde. Împreună, construim o societate în care respectul și siguranța sunt priorități, iar bullying-ul și violența sunt combătute activ.

Invitație pentru viitor

Această ediție marchează un nou capitol pentru proiectul nostru – extinderea la nivel regional și crearea unei rețele mai mari de susținere. Invităm elevii, profesorii și susținătorii din toate județele să ni se alătore și în viitoarele ediții, să contribuie cu talentul și gândurile lor pentru a face diferența.

Fiecare voce contează. Fiecare mesaj poate schimba o viață. Haideți să continuăm împreună această luptă pentru respect, siguranță și empatie, atât online, cât și offline.

Cu încredere în puterea fiecărei inițiative,

**Prof. consilier școlar
Emil BLOJ - Coordonator și inițiator proiect**



Noi suntem eroii acestei broșuri

Suntem patru copii care au învățat că bullying-ul doare - dar curajul vindecă. Ne numim **Maria, Cătălina, Emil și Cristi**, și fiecare dintre noi a trecut prin momente grele. Am fost răniți, am fost martori, am fost dezamăgiți. Dar am descoperit că atunci când alegi să fii bun, să spui „Stop!”, să fii alături de ceilalți... devii un erou. Nu cu mantie, ci cu inimă.

Am creat această broșură ca să te ajutăm. Să îți fim alături. Să îți arătăm că nu ești singur. Pe parcursul ei, vei învăța **ce înseamnă bullying-ul**, cum îl poți recunoaște și ce poți face dacă ești tu cel rănit. Vei descoperi **cum să ajuți un coleg aflat în dificultate**, cum să fii sprijinul lui, chiar și printr-un simplu „Ești ok?”

Te vom provoca să gândești, să simți, să alegi. Vei găsi **idei ca să previi bullying-ul în școala ta, activități și jocuri de rol** care te ajută să înțelegi mai bine ce simte un copil rănit. Vei avea parte de **provocări pentru curajoși**, dar și de **gânduri de pus în inimă** - unele scrise de noi, altele scrise chiar de tine.

La final, te așteaptă **Jurământul prieteniei** și o pagină specială unde vocea ta poate fi auzită. Pentru că da - **vocea ta contează**.



„Eu am fost rănită de cuvinte. De priviri. De tăceri. Dar am învățat că vocea mea contează. Că pot spune „Nu este în regulă.” Și că pot fi prietenă cu cei care au nevoie de mine.” (Maria)



„Eu am văzut cum bullying-ul se ascunde în glume, în mesaje, în grupuri. Și am ales să nu fiu spectator. Am ales să fiu sprijin. Să fiu scut. Să fiu curaj.” (Cătălina)



„Eu am văzut cum bullying-ul se ascunde în glume, în mesaje, în grupuri. Și am ales să nu fiu spectator. Am ales să fiu sprijin. Să fiu scut. Să fiu curaj.” (Cristi)



„Eu am fost martor. Și mi-a fost greu să intervin. Dar am învățat că tăcerea doare. Și că un simplu ‘Ești ok?’ poate schimba totul. Acum știu: pot face diferența.” (Emil)

**Bun venit în ghidul:
„STOP BULLYING !
primul pas spre curaj și respect**



**EU SUNT ELEVUL CURAJOS CU
“SUPERPUTEREA PRIETENIEI”!**

Aici este despre tine.

- 📖 Despre cum poți fi bun, curajos, prietenos.
- 📖 Despre cum poți spune STOP atunci când vezi ceva nedrept.
- 📖 Despre cum fiecare dintre noi, chiar și fără o capă de supererou, poate schimba lumea din jur cu gesturi simple și cuvinte frumoase.

CE VEI GĂSI ÎN ACEST GHID ?



- ✓ Ce înseamnă bullying-ul și cum îl poți recunoaște.
- ✓ Ce poți face dacă ești tu cel rănit.
- ✓ Cum poți ajuta un coleg aflat în dificultate.
- ✓ Idei ca să previi bullyingul în școala ta.

- ✓ Activități, jocuri de rol și provocări pentru curajoși.
- ✓ Gânduri de pus în inimă și răspunsuri scrise chiar de tine.
- ✓ Jurământul prieteniei și o pagină specială cu vocea ta.

Nu trebuie să fii perfect. E de ajuns să fii atent, bun și prezent. Pentru că fiecare gest contează. **ȘI TU CONTEZI !**

Ești gata? Deschide ghidul. Curajul a început deja.

CÂTEVA LUCRURI DESPRE BULLYING

Bullying-ul înseamnă atunci când **cineva se poartă urât în mod repetat** cu alt copil pentru a-l supăra, a-l răni sau a-l face să se simtă trist și singur.

Bullyingul **nu e o joacă**, chiar dacă unii spun că „a fost doar o glumă”.



Se poate întâmpla la școală, în pauze, pe drum spre casă sau chiar online.

Este un comportament **intenționat, repetat și răutăcios**, care face o persoană să se simtă rănită, umilită sau exclusă.

Copiii care fac bullying:

- 📖 Râd de ceilalți mereu și îi jignesc.
- 📖 Împing, trag, lovesc sau strică lucruri.
- 📖 Nu lasă pe cineva să se joace cu grupul.
- 📖 Trimit mesaje urâte sau râd de cineva pe telefon sau internet.

Uneori, bullying-ul nu se vede, dar **lasă urme în suflet**: copilul se simte trist, speriat, nu mai vrea la școală sau crede că nu e important.

CE ÎNSEAMNĂ BULLYING-UL ?



Poate fi **verbal, emoțional, social** sau **online**.

Bullyingul apare atunci când cineva:

Este o formă de **violență**, chiar dacă nu implică mereu lovituri.

lovește, împinge sau rănește fizic în mod **repetat**

răspândește zvonuri, minciuni sau te exclude din grup în mod

jignește, strigă porecle urâte sau amenință în mod **repetat**

postează lucruri urâte despre tine pe internet

CUM ÎL RECUNOȘTI ?

Bullying-ul nu se întâmplă o singură dată. Se repetă și te face să te simți:



● **NEÎNȚELES** ●

când nimeni nu pare să te asculte sau să te vadă cu adevărat.

● **TRIST** ●

când simți durere sufletească, pierdere sau dezamăgire.

● **SPERAT** ●

când te simți în pericol sau nu știi ce urmează.

● **RUȘINAT** ●

când crezi că ai greșit sau că ceilalți te judecă.

● **NEIMPORTANT** ●

când simți că prezența ta nu contează.

● **RESPINS** ●

când cineva te exclude sau nu te accept.

● **SINGUR** ●

când simți că ești izolat, fără sprijin sau companie.

● **CONFUZ** ●

când nu înțelegi ce se întâmplă sau de ce.

● **NEPUTINCIOS** ●

când nu poți schimba o situație dureroasă.

● **VINOVAȚ** ●

când crezi că ai greșit, chiar și fără intenție.

Poate că nu ai curaj să vorbești despre ce se întâmplă. Poate crezi că e vina ta. Dar...

Nu este vina ta! Nimeni nu merită să fie rănit, umilit sau exclus.

Bullying-ul nu este normal. Nu trebuie să-l accepți sau să-l ignori.

Nu ești singur. Există oameni care te pot ajuta: profesorii consilieri școlari, profesori, cadrele didactice, colegi de încredere.

- ✦ “Când ridic mâna la ore, râd de mine și spun că sunt tocilar.”
- ✦ “Îmi trimit mesaje anonime în care mă jignesc.”
- ✦ “Îmi spun că sunt prea gras și că ar trebui să nu mai mănânc.”
- ✦ “Mă ignoră complet când încerc să vorbesc cu ei.”
- ✦ “Îmi ascund lucrurile din ghiozdan ca să mă vadă că le caut.”

EXEMPLE DIN VIAȚA REALĂ

- ✦ „În fiecare zi, colegii râd de hainele mele și spun că sunt sărac.”
- ✦ „Mi-au făcut un grup pe WhatsApp doar ca să mă insulte.”
- ✦ „Nu mă lasă să joc cu ei și spun că sunt ciudat.”
- ✦ „Mă împinge mereu în pauză și îmi ia mâncarea.”



- ✦ „Fac glume despre familia mea și râd de cum arată părinții mei.”
- ✦ „Mă filmează fără permisiune și postează pe internet ca să râdă lumea.”
- ✦ „Îmi spun că nu am prieteni pentru că nimeni nu mă place.”



- ✦ „Îmi spun că nu pot participa la jocuri pentru că sunt prea lent.”
- ✦ „Îmi trimit meme-uri cu mine și râd, dar spun că e doar o glumă.”

**Dacă te regăsești în oricare dintre aceste situații,
nu ești slab dacă ceri ajutor.**

EȘTI CURAJOS!

IDEI CA SĂ PREVII BULLYING-UL ÎN ȘCOALA TA



Bullyingul nu dispare de la sine. Dar dacă fiecare elev, profesor și părinte se implică, școala poate deveni un loc mai sigur și mai prietenos. Prevenirea bullyingului înseamnă să acționezi înainte ca cineva să fie rănit. Nu trebuie să fii director sau polițist ca să faci o schimbare - trebuie doar să-ți pese.

CE POȚI FACE TU!

Fii prietenos cu cei excluși sau marginalizați

📖 **Ce înseamnă concret:** Unii colegi sunt evitați, ignorați sau lăsați pe dinafară. Tu poți fi cel care le întinde o mână.

✓ **Exemplu:** Observi că un coleg stă mereu singur la pauză. Te duci și spui: „Hei, vrei să stai cu noi?” sau „Vrei să jucăm ceva împreună?”

😊 **De ce funcționează:** O simplă invitație poate face o persoană să se simtă acceptată. Când cineva are un prieten, e mai puțin vulnerabil la bullying.

Nu încuraja bullying-ul - oprește-l cu atitudinea ta

📖 **Ce înseamnă concret:** Dacă vezi că cineva face glume jignitoare, poreclește sau umilește un coleg, nu râde, nu te alături și nu ignora. Reacția ta contează.

✓ **Exemplu:** Ești într-un grup și cineva spune: „Uite-l pe ăla, mereu e singur, ce ciudat!” Tu poți răspunde: „Nu e ok să vorbim așa. Hai să-l lăsăm în pace.”

😊 **De ce funcționează:** Agresorii caută atenție și susținere. Dacă nimeni nu râde sau nu îi aprobă, se opresc. Atitudinea ta poate schimba atmosfera din grup.

Vorbește cu un adult de încredere când vezi ceva grav

📖 **Ce înseamnă concret:** Dacă vezi că un coleg este agresat fizic, amenințat sau umilit constant, nu păstra tăcerea. Nu e pâră - e protecție.

✓ **Exemplu:** Spui dirigintelui sau consilierului școlar: „Am văzut că X e tot timpul tachinat și pare foarte afectat. Poate ar trebui să vorbiți cu el.”

😊 **De ce funcționează:** Profesorii și consilierii pot interveni corect și discret. Tu nu trebuie să rezolvi tot, dar poți fi vocea care cere ajutor.

Propune activități care aduc elevii împreună

📖 **Ce înseamnă concret:** Activitățile de grup, jocurile, proiectele creative sau campaniile tematice pot reduce tensiunile și apropia elevii.

✓ **Exemplu:** Sugerezi dirigintei: „Putem face o zi anti-bullying cu afișe, mesaje și jocuri de echipă?” sau „Hai să facem un panou cu mesaje pozitive.”

😊 **De ce funcționează:** Când elevii lucrează împreună, se cunosc mai bine, se respectă și se simt parte din același grup. Acest fapt reduce excluderea și conflictele.



Sprijină colegii care au fost victime

📖 **Ce înseamnă concret:** Dacă știi că un coleg a trecut printr-un episod de bullying, arată-i că nu e singur. Nu-l întreba detalii, ci fii alături de el.

✓ **Exemplu:** Îi poți spune: „Dacă ai nevoie de cineva să stea cu tine, sunt aici.” sau: „Vrei să lucrăm împreună la proiect?”

😊 **De ce funcționează:** Sprijinul după un incident ajută la vindecare. Când cineva se simte acceptat, își recapătă încrederea.

Folosește rețelele sociale cu responsabilitate

📖 **Ce înseamnă concret:** Nu posta, nu distribui și nu comenta un conținut care jignește, ridiculizează sau expune colegii. Online-ul e parte din viața reală.

✓ **Exemplu:** Dacă vezi un meme despre un coleg, nu-l dai mai departe. Poți chiar să raportezi postarea sau să scrii: „Nu e ok să râdem de alții.”

😊 **De ce funcționează:** Bullying-ul online (cyberbullying) e la fel de dureros ca cel din clasă. Atitudinea ta poate opri o umilire publică.

Fii atent la limbajul tău

📖 **Ce înseamnă concret:** Evită glumele care pot răni, porecele, sarcasmul sau comentariile despre aspectul, familia sau personalitatea cuiva.

✓ **Exemplu:** În loc să spui „Ești mereu ciudat”, poți spune „Ai un stil diferit, dar e ok. Fiecare e unic.”

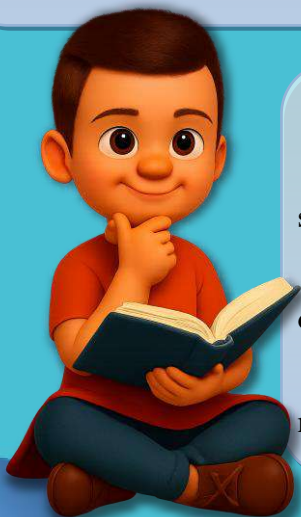
😊 **De ce funcționează:** Cuvintele dor. Dacă tu alegi să vorbești cu respect, ceilalți te vor urma. Respectul începe cu tine.

Participă activ la activitățile anti-bullying din școală

📖 **Ce înseamnă concret:** Implică-te în campanii, concursuri, proiecte sau sesiuni organizate de profesori sau consilierul școlar. Fii parte din soluție.

✓ **Exemplu:** Te înscrii la concursul de afișe anti-bullying, ajuți la organizarea unei prezentări sau propui o activitate de grup.

😊 **De ce funcționează:** Când elevii se implică direct, mesajul devine mai puternic. Schimbarea vine din interiorul comunității.



CE POȚI FACE DACĂ TU EȘTI CEL RĂNIT



Dacă cineva te rănește - fizic, emoțional sau verbal - și o face **în mod repetat**, ești victima bullying-ului. Poate te simți singur, rușinat sau speriat. Poate crezi că nu ai ce face sau că nimeni nu te va înțelege. Dar adevărul este altul:

Există soluții. Există oameni care te pot ajuta. Nu trebuie să treci singur prin asta.

1. Vorbește despre ce se întâmplă

Nu ții totul în tine. Spune cuiva de încredere: un profesor consilier școlar, un cadru didactic, un părinte, un frate mai mare sau chiar un coleg care te respectă. Când vorbești, începi să simți că recapeți controlul.

Exemplu: „Domnule profesor, vreau să vă spun ceva care mă doare. În pauze, colegii mă jignesc și mă împing.”

2. Notează ce se întâmplă

Scrie într-un caiet sau într-un jurnal ce ți se întâmplă: cine, când, unde, ce au spus sau au făcut. Aceste informații pot fi utile dacă decizi să ceri ajutor.

3. Nu răspunde cu violență

Chiar dacă ești furios sau rănit, nu te lăsa provocat. Răspunsul agresiv poate înrăutăți situația și te poate pune într-o lumină greșită.

4. Ferește-te de locurile periculoase

Dacă știi că bullyingul se întâmplă într-un loc anume (în pauză, pe hol, în autobuz), încearcă să stai cu alți colegi sau să schimbi traseul.

5. Cere sprijinul unui adult

Nu ești slab dacă ceri ajutor. Ești curajos. Profesorii și părinții au datoria să te protejeze. Spune-le ce se întâmplă și cere să intervină.

6. Ai grijă de tine

Fă lucruri care îți plac, vorbește cu prieteni care te respectă, ascultă muzică, desenează, joacă-te. Nu lăsa bullyingul să-ți fure bucuria.



CE POȚI FACE DACĂ CEL DE LÂNGĂ TINE E RĂNIT

Uneori, bullyingul nu ni se întâmplă nouă direct, dar îl vedem în jurul nostru. Poate observi că un coleg este jignit, ignorat, împins sau umilit. Poate pare trist, retras sau evită pauzele. În astfel de momente, TU poți face o diferență.



Nu trebuie să fii super-erou. Trebuie doar să fii om bun.

1. Fii alături de el

Stai lângă colegul tău în pauză, vorbește cu el, arată-i că nu e singur. Uneori, simpla prezență a cuiva care nu râde de el poate însemna enorm.

Exemplu: „Vrei să stai cu mine azi la masă?” sau „Hai să ne jucăm împreună!”

2. Ascultă-l fără să judeci

Poate are nevoie să vorbească. Ascultă-l cu răbdare și fără să-l întrerupi. Nu-i spune că „exagerează” sau „ar trebui să ignore”.

Exemplu: „Îmi pare rău că treci prin asta. Vrei să vorbim?”

3. Încurajează-l să ceară ajutor

Spune-i că nu e rușinos să vorbească cu un adult. Poți merge cu el la profesor sau consilier, dacă nu are curaj singur.

Exemplu: „Hai să mergem împreună la doamna dirigintă. Te ajut eu.”

4. Nu încuraja agresorii

Nu râde la glumele răutăcioase. Nu distribui poze sau mesaje care îl umilesc.

Tăcerea sau râsul pot încuraja bullyingul.

5. Vorbește cu un adult

Dacă vezi că lucrurile scapă de sub control, spune unui profesor sau părinte. Nu e pâră - e curaj.

Gândește-te așa:

- ◆ Dacă **tu** ai fi în locul lui, ai vrea să te ajute cineva?
- ◆ Dacă **nimeni** nu face nimic, bullyingul continuă.
- ◆ Dacă **tu** faci ceva, poate fi începutul unei schimbări.



Vrei să schimbi ceva în școala ta?
Simți că lucrurile nu sunt mereu corecte? Că unii colegi sunt excluși, tachinați sau umiliți? Poate ai fost martor la o situație de bullying și nu ai știut cum să reacționezi. Sau poate chiar tu ai trecut prin așa ceva. Indiferent de rolul tău, ai puterea să faci o schimbare.

Vrei să fii genul de coleg care spune STOP bullying-ului și aduce mai multă prietenie?

Vrei să fii genul de coleg care spune STOP bullying-ului și aduce mai multă prietenie? Atunci e timpul să acționezi. Nu trebuie să fii adult, profesor sau lider de grup. Trebuie doar să-ți pese. Să ai curajul să spui „Nu e ok ce se întâmplă” și să fii alături de cei care au nevoie de sprijin.

Încearcă aceste jocuri și provocări! Sunt create special pentru tine și pentru colegii tăi. Le poți face în pauze, la cercuri, în clasă sau chiar acasă. Sunt activități simple, dar cu un impact mare. Ele te ajută să înțelegi mai bine ce este bullyingul, cum se simte o victimă, cum poți interveni ca martor și cum poți construi relații bazate pe respect și empatie.

De ce sunt importante aceste activități?

- 📖 Te ajută să **recunoști bullyingul**, chiar și în formele lui mai subtile.
- 📖 Îți oferă **curajul de a interveni**, fără violență, cu calm și fermitate.
- 📖 Îți dezvoltă **empatia**, adică capacitatea de a înțelege ce simte celălalt.
- 📖 Creează o **atmosferă mai prietenoasă** în clasă și în școală.
- 📖 Îți arată că **schimbarea începe cu tine** - cu gesturi mici, dar curajoase.

Ce tipuri de activități poți încerca?

- ☺ **Jocuri de rol** în care interpretezi o victimă, un agresor, un martor sau un prieten. Înveți cum să reacționezi în mod real, nu doar teoretic.
- ☺ **Provocări de empatie**, în care petreci timp cu un coleg mai retras și descoperi cum se simte.
- ☺ **Exerciții de exprimare**, în care exersezi replici pe care le poți folosi când vezi o situație de bullying.
- ☺ **Activități creative**, cum ar fi afișe, mesaje pozitive, stickere sau postări online care promovează respectul.
- ☺ **Campanii de grup**, cum ar fi „Ziua fără bullying”



Cine poate participa?

Toată lumea! Elevi din clase mici sau mari, profesori, părinți, consilieri. Activitățile pot fi adaptate pentru orice vârstă și orice grup. Important este să existe dorința de a face bine și curajul de a acționa.



Unde se pot desfășura?

- ☺ În **pauze**, ca jocuri rapide între colegi.
- ☺ La **cercuri sau cluburi școlare**, ca activități tematice.
- ☺ În **orele de dirigenție**, ca parte din educația emoțională.
- ☺ La **activități extrașcolare**, în excursii sau tabere.
- ☺ Chiar și **acasă**, cu frații, părinții sau prietenii.

Ce câștigi tu?

- ☺ **Încredere în tine.**
- ☺ **Respectul colegilor.**
- ☺ **Bucuria de a fi parte din soluție, nu din problemă.**
- ☺ **O școală mai sigură, mai prietenoasă, mai unită.**

Amintește-ți:

Nu e nevoie să schimbi lumea într-o zi. Dar dacă tu faci un pas, și colegul tău face un pas, și altcineva face un pas... bullyingul pierde teren. Iar prietenia câștigă.

Tu ești curajos. Tu poți face diferența. Începe azi.

Acum e momentul să trecem de la vorbe la fapte. Acum e momentul să arătăm că ne pasă. Fiecare joc, fiecare provocare, fiecare gest contează. Fiecare alegere pe care o faci poate aduce mai multă siguranță și respect în jurul tău. Nu e despre perfecțiune — e despre implicare. Alege să fii parte din soluție. Alege să fii un sprijin. Alege să fii TU.

Și acum... să începem!

Deschide-ți mintea, deschide-ți inima și hai să transformăm împreună școala într-un loc mai bun .





JOCURI DE ROL: „CE-AI FACE DACĂ ...?”

Ce este?

Este o activitate interactivă în care tu și colegii tăi interpretați personaje implicate într-o situație de bullying. Scopul este să învățați cum să reacționați cu empatie, curaj și responsabilitate atunci când sunteți martori sau implicați într-un conflict. Prin jocul de rol, înțelegeți mai bine cum se simte o victimă, ce gânduri are un agresor, cum poate interveni un martor și ce înseamnă să fii un prieten adevărat.

Cum se joacă?

1. **Formați un grup de 3-5 colegi.** Ideal este ca fiecare să joace un rol diferit: victimă, agresor, martor, prieten, observator.
2. **Citiți sau inventați o situație de bullying.** Poate fi inspirată din realitate, din filme, din experiențe personale sau din exemple propuse de profesor.
3. **Distribuiți rolurile.** Fiecare elev joacă un personaj:
 - 📖 **Victima** – persoana agresată, exclusă sau umilită.
 - 📖 **Agresorul** – cel care provoacă, jignește sau intimidează.
 - 📖 **Martorul** – cel care observă scena și poate interveni.
 - 📖 **Prietenul** – cel care oferă sprijin victimei.
 - 📖 **Observatorul** – poate fi un coleg care analizează scena și oferă feedback.
4. **Jucați scena timp de 1–2 minute.** Nu e nevoie de replici perfecte. Important e să redați emoțiile, reacțiile și comportamentele cât mai autentic.
5. **După joc, discutați împreună:**
 - 📖 Ce a fost bine în reacțiile voastre?
 - 📖 Ce ați fi putut face diferit?
 - 📖 Cum s-a simțit fiecare în rolul său?
 - 📖 Ce soluții ar fi funcționat mai bine?



Exemplu de scenă

„Ana e nouă în clasă. În pauză, câțiva colegi râd de accentul ei și o strigă „străina”. Tu ești martorul. Ce faci?”

- ✓ **Agresorul:** face glume, o imită, o strigă pe un ton batjocoritor.
- ✓ **Victima:** se simte rușinată, confuză, poate încerca să plece sau să se apere.
- ✓ **Martorul:** observă scena și are de ales între a ignora, a râde sau a interveni.
- ✓ **Prietenul:** se apropie de Ana, o ia de mână, o invită să stea cu el, spune agresorului să se oprească.

Ce înveți din jocul de rol



📖 Să recunoști bullyingul

- uneori e subtil, alteori evident. Jocul te ajută să-l identifici mai ușor.

📖 Să reacționezi fără violență

- înveți cum să intervii calm, ferm și empatic.

📖 Să fii sprijin pentru cineva aflat în dificultate

- descoperi cât de mult contează un gest simplu de solidaritate.

📖 Să înțelegi emoțiile celorlalți

- jucând rolul victimei sau agresorului, înțelegi mai bine ce simt și de ce reacționează într-un anumit fel.

📖 Să reflectezi asupra propriului comportament

- poate ai fost martor pasiv în trecut. Acum știi ce ai fi putut face.

Sugestii de situații pentru jocuri de rol

1. Un coleg este tachinat pentru hainele pe care le poartă.
2. O elevă este ignorată constant în activitățile de grup.
3. Un băiat este agresat verbal pentru că are o voce diferită.
4. O fată este umilită online prin comentarii răutăcioase.
5. Un coleg este împins și insultat în curtea școlii.
6. Un elev este exclus dintr-un grup de prieteni fără explicații.

Cum poți adapta activitatea

- ☺ Poți filma scenele și discuta ulterior reacțiile.
- ☺ Poți crea scenarii scrise și să le analizați în grup.
- ☺ Poți invita consilierul școlar să participe și să ofere feedback.
- ☺ Poți transforma jocul într-un proiect de clasă sau campanie anti-bullying.

Ce câștigi tu?

- **Îți dezvolti curajul** - Îți exersezi vocea și înveți să spui „Nu e în regulă!” atunci când cineva este rănit sau nedreptățit.
- **Devii mai empatic** - Înțelegi mai bine cum se simt ceilalți și înveți să fii un prieten de încredere.
- **Gândești critic** - Îți pui întrebări, cauți soluții și înveți să iei decizii bune în situații dificile.
- **Te simți mai puternic** - Când știi ce să faci, nu mai ești speriat. Devii un super-erou al binelui în școala ta!

Bravo ai intervenit

Așa arată un supererou





Ce este?

Este un joc simplu, dar puternic, pe care îl poți face singur sau împreună cu colegii tăi. Timp de 3 zile, ești provocat să fii **cel mai bun** „tu”: atent la ce spui, cum te porți și cum îi faci pe ceilalți să se simtă. Este ca un antrenament pentru inimă

și minte - înveți să alegi bunătatea în fiecare moment.

Scopul provocării

Să învățăm împreună cum **bunătatea** poate fi o superputere. Timp de 3 zile, fiecare elev devine un **Erou al Binelui**, alegând să fie atent la cuvintele, gesturile și acțiunile sale. Este un joc care te face mai conștient, mai empatic și mai curajos.

Planul pe 3 zile

Ziua 1: Cuvinte care mângâie

Astăzi e ziua în care alegi să fii atent la ce spui.

Cuvintele tale pot fi ca niște îmbrățișări - calde, blânde și pline de bucurie.

Ce faci:

- ☺ Gândește-te bine înainte să vorbești.
- ☺ Nu jigni și nu râde de nimeni.
- ☺ Spune ceva frumos unui coleg.

Activitate:

Cutia complimentelor

Ia o cutie (poate fi și o cutie de pantofi decorată de tine) și pune în ea bilețele cu mesaje frumoase pentru colegii tăi. Scrie câte unul pe zi. La finalul zilei, poți citi câteva cu voce tare sau le poți da colegilor în pauză.

Exemple de mesaje:

- 📖 „Îmi place cum ai fost atent azi.”
- 📖 „Ai fost curajos când ai ridicat mâna.”
- 📖 „Ești un prieten bun.”



Ziua 2 - Gesturi care ajută

Astăzi e ziua în care alegi să fii de ajutor. Nu trebuie să faci lucruri mari - uneori, un gest mic face o diferență mare.

Ce faci:

- ☺ Fii atent dacă cineva are nevoie de ajutor.
- ☺ Oferă sprijin fără să aștepti ceva în schimb.



Activitate:

Ajutorul secret Alege un coleg pe care vrei să-l ajuți azi, dar fără să-i spui. Poate îl ajuți cu tema, îl încurajezi sau îl lași să stea lângă tine. La finalul zilei, poți să-i spui: „Azi am fost ajutorul tău secret!”



Ziua 3 - Online cu inimă bună

Astăzi e ziua în care alegi să fii bun și pe internet. Ce postezi, ce comentezi și ce distribuie contează.

Ce faci:

- ☺ Nu distribuie nimic răutăcios.
- ☺ Nu râzi de nimeni online.
- ☺ Trimite un mesaj frumos cuiva.

Activitate:

Postarea pozitivă Scrie un mesaj frumos pe care l-ai putea trimite unui coleg sau posta pe grupul clasei (doar dacă ai voie). Poate fi un compliment, o încurajare sau o urare de bine.

Exemple:

- 📖 „Bravo pentru cum ai lucrat azi!”
- 📖 „Îți doresc o zi plină de zâmbete!”
- 📖 „Ești o persoană de încredere.”

La finalul celor 3 zile...

Poți să te întrebi:

- 📖 *Ce am învățat despre mine?*
- 📖 *Cum s-au simțit colegii mei?*
- 📖 *Ce pot păstra din această provocare și în zilele următoare?*

Dacă vrei, poți să-ți faci o **insignă de Erou al Binelui** - o etichetă colorată pe care scrii „Am ales bunătatea!” și o porți cu mândrie.



Ai dus provocarea până la capăt?

Bravo! Ai ales bunătatea, ai fost atent la ce spui, ce faci și cum te porți cu ceilalți. Fiecare zi a fost o ocazie să fii un prieten mai bun și un coleg mai curajos.

Acum e momentul să te oprești puțin și să te gândești:

- ✦ Ce ai simțit în aceste 3 zile?
- ✦ Ce ai învățat despre tine?
- ✦ Ce ai vrea să păstrezi și mai departe?

Deschide pagina următoare și completează Jurnalul Bunătății tale. Scrie sincer, din inimă. Nu există răspunsuri greșite - doar gânduri care te ajută să crești.

Jurnalul te ajută să-ți amintești cât de frumos e să alegi binele.

Hai să-l completăm împreună!



CINE SUNT EU CU ADEVARAT

Ce este?

Este un joc simplu, dar foarte special, care te ajută să descoperi **ce e valoros în tine** și în colegii tăi. Nu contează hainele, telefoanele sau cât de popular e cineva. Contează **cine ești tu cu adevărat** – ce te face unic, ce îți place, cum gândești și cum simți.

Cum se joacă:

1. **Ia o foaie de hârtie** și scrie 3 lucruri care te fac unic. Poate fi orice: un talent, o pasiune, o calitate frumoasă. Exemplu:

- 📖 „Sunt bun la desen.”
- 📖 „Îmi place să ajut colegii.”
- 📖 „Am grijă de animale.”

2. **Fă schimb de foi cu un coleg.** Alege pe cineva din clasă sau din grupul tău.

3. **Citește ce a scris colegul** și adaugă un compliment sincer. Gândește-te: Ce îți place la ce a scris? Ce calitate frumoasă vezi în el?

Exemplu de răspuns:

- 📖 „Ești creativ și ai o inimă mare!”
- 📖 „Se vede că ești un prieten adevărat.”
- 📖 „Ai o energie care îi face pe ceilalți să zâmbească.”

4. **La final, fiecare citește ce a primit.** Poți păstra foaia ca amintire sau o poți lipi în jurnalul tău.



Ce înveți din joc:

- ☺ **Să te apreciezi pe tine** – să vezi ce e frumos și valoros în tine.
- ☺ **Să vezi frumusețea din ceilalți** – dincolo de aparențe.
- ☺ **Să construiești relații bazate pe respect** – când ne cunoaștem mai bine, ne înțelegem mai bine.
- ☺ **Să oferi și să primești cuvinte sincere** – care te încurajează și te fac să zâmbești.

Sugestii:

- Poți face jocul în perechi sau în grupuri mici.
- Dacă vrei, poți decora foaia cu desene, culori sau stickere.
- Poți păstra foaia într-un **Dosar al Încrăderii** – un loc unde aduni lucruri frumoase despre tine.

Vrei să încerci chiar acum?

Scrie pe o foaie:

- 3 lucruri care te fac unic.
- Dă foaia unui coleg.
- Primește un compliment sincer.
- Zâmbește. Ești valoros!

MESAJ PENTRU MINE



Pagina de completat pentru jocul „Cine sunt eu cu adevărat?”

Fiecare dintre noi are ceva special. Poate ești bun la desen, poate știi să ascuți, poate ai o inimă mare sau un zâmbet care aduce bucurie. Nu e nevoie să fii cel mai popular sau să ai cele mai scumpe lucruri.

Ceea ce contează cu adevărat e cine ești tu în interior.

Acum e momentul să te uiți în tine și să scrii ce te face unic. Apoi, lasă un coleg să vadă frumusețea din tine și să-ți spună ceva sincer și frumos.

**Mai jos ai spațiul tău special. Scrie cu încredere. Fii sincer. Zâmbește. Ești valoros!
Cine sunt eu cu adevărat?**



Ce îmi place cel mai mult la mine?

(Scrie 1 lucru care te face special)





La ce mă pricep cel mai bine?

(Notează un talent sau o abilitate)





Ce mă face să mă simt fericit?

(Scrie o activitate, o persoană sau un moment)





Cum îi ajut pe cei din jur?

(Scrie un gest frumos sau o calitate a ta)





Ce cuvânt frumos mi s-ar potrivi?

(Alege un cuvânt care te descrie)





Păstrează această foaie ca amintire. Ești valoros!



JURNALUL BUNĂȚĂȚII MELE

Felicitări! Ai parcurs provocarea „3 zile fără răutate” și ai ales să fii atent la ce spui, ce faci și cum te porți cu ceilalți. Acum e momentul să te oprești puțin și să te gândești la tot ce ai trăit.

Completează acest jurnal sincer, din inimă. Nu există răspunsuri greșite – doar gânduri care te ajută să devii o versiune mai bună a ta.

Ce gesturi frumoase am făcut în aceste zile?

(Scrie 2-3 lucruri bune pe care le-ai făcut pentru colegi sau prieteni)

↳ _____

Ce cuvinte frumoase am spus?

(Scrie câteva complimente sau mesaje pozitive pe care le-ai oferit)

↳ _____

Ce am învățat despre mine?

(Scrie un gând, o descoperire sau o emoție pe care ai avut-o)

↳ _____

Cum m-am simțit când am ales bunătatea?

(Alege una sau mai multe stări și colorează-le, încercuiește-le sau bifează-le)

Înțelept Hotărât Mândru Curajos Liniștit Fericit

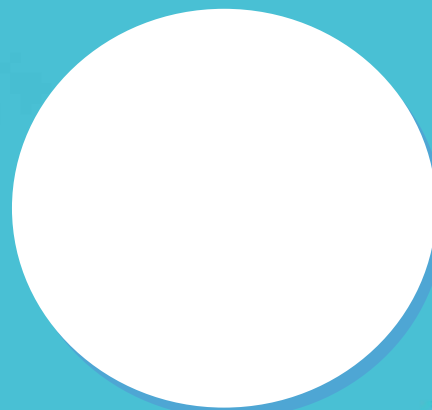
Ce aș vrea să păstrez din această provocare?

(Scrie o idee, o regulă sau un obicei bun pe care vrei să-l continui)

↳ _____

Insigna mea de “Erou al Binelui”

(Desenează aici o insignă sau un simbol care te reprezintă)



CUTIA CURAJULUI – SPUNE CE SIMȚI !

Este o cutie specială, pe care o poți face chiar tu și unde poți pune bilețele **anonime** despre situații de bullying pe care le-ai trăit sau le-ai văzut. Este un loc sigur unde îți poți lăsa gândurile și emoțiile, fără să te simți judecat.



Cum o faci:

1. Găsește o cutie simplă (poate fi de pantofi, de carton, orice ai la îndemână).
2. Decoreaz-o cu **mesaje pozitive**: „Curaj!”, „E ok să spui ce simți!”, „Nu ești singur!”
3. Pune-o într-un colț liniștit din clasă sau acasă, unde să fie ușor de folosit.
4. Scrie pe bilețel:
 - ☺ **Ce s-a întâmplat?**
 - ☺ **Cum te-ai simțit?**
 - ☺ **Ce ai fi vrut să se întâmple în loc?**



Exemplu de bilețel:

„Un coleg mi-a spus că sunt prost pentru că nu știu să joc fotbal. M-am simțit rușinat.”

Ce faci mai departe:

O dată pe săptămână, poți citi bilețelele (fără nume!) împreună cu colegii care vor să participe.

Dacă nu vrei să citești tu, poți ruga pe cineva de încredere să te ajute. Împreună, puteți discuta:



- ☺Ce soluții există?
- ☺Cum putem fi mai buni unii cu alții?
- ☺Ce am învățat din acea situație?

„Cutia Curajului ne învață că e în regulă să vorbim despre ce simțim. Când ne exprimăm emoțiile, devenim mai puternici, mai înțelepți și mai apropiați unii de alții.”

Poți începe chiar azi!

Scrie primul bilețel. Nu trebuie să fie perfect. Doar sincer. **Curajul începe cu un pas mic.** Și tu îl poți face.

Ce s-a întâmplat azi?

(Scrie pe scurt un moment important)





Cum m-am simțit?

(Alege 1-2 emoții)





Ce lucru bun am făcut?

(Scrie 1-2 gesturi frumoase)



PROVOCAREA “SPUNE STOP!”

Ce este?

Este o provocare de o zi, o săptămână sau chiar mai mult, în care alegi să **nu mai taci** atunci când vezi ceva nedrept. Când cineva e jignit, exclus sau luat peste picior, tu alegi să spui STOP. Nu cu ură, ci cu **curaj și respect**.

Cum o faci:

1. **Fii atent** la ce se întâmplă în jurul tău: în pauză, în clasă, pe grupuri.
2. Dacă vezi o glumă răutăcioasă, o jignire sau o excludere, **spune clar**:
 - 📖 „Nu e ok ce faci.”
 - 📖 „Nu e amuzant să râzi de cineva.”
 - 📖 „Lasă-l să joace și el.”
 - 📖 „Hai să fim mai buni unii cu alții.”
3. Poți face provocarea **singur** sau cu un grup de colegi care acceptă să fie „**Echipa STOP**” - un grup de elevi care aleg să intervină cu blândețe și curaj.
4. La finalul zilei, scrie în jurnal:
 - 😊 Ce ai spus?
 - 😊 Cum te-ai simțit?
 - 😊 Ce reacție ai primit?

Ce înveți:

- ◆ **Să ai curajul să iei atitudine**, chiar dacă e greu.
- ◆ **Să nu mai taci** când cineva e rănit.
- ◆ **Să fii vocea celor care nu pot vorbi**.
- ◆ **Să devii un lider al binelui**, prin fapte mici, dar importante.

IMPORTANT!

- 😊 Fiecare joc e o șansă să fii mai bun.
- 😊 Nu trebuie să schimbi lumea într-o zi. **Dar poți schimba ziua cuiva.**
- 😊 Curajul nu înseamnă să nu-ți fie frică. **Înseamnă să faci ce e corect, chiar dacă e greu.**
- 😊 **Tu contezi. Și ceea ce alegi să faci contează.**

JURNALUL PROVOCĂRII “SPUNE STOP!”



Completează acest jurnal la finalul zilei în care ai ales să iei atitudine. Scrie sincer. Nu există răspunsuri greșite - doar pași curajoși.

Ce am observat azi

(descrie ce s-a întâmplat: glumă răutăcioasă, jignire, comportament nepotrivit, presiune, ironie)



Ce am ales să spun

(scrie cuvintele exacte cu care ai spus STOP sau ai pus limita)



Cum au reacționat ceilalți

(notează reacția: surpriză, tăcere, schimbare de ton, respingere, apreciere, ignorare)



Ce am învățat despre mine

(scrie ce ai descoperit: curaj, emoții, dificultăți, putere personală, nevoia de sprijin)



Ce am simțit în interiorul meu

(scrie ce emoție ai avut: tristețe, bucurie, rușine, mândrie, liniște)



Ce a fost cel mai greu în situația de azi

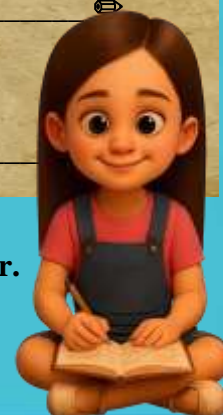
(explică: să vorbesc, să intervin, să mă controlez, să nu tac, să nu plec)



Ce mi-a plăcut la mine azi

(scrie ceva frumos despre tine: o alegere bună, o vorbă, un gest)





**Păstrează acest jurnal ca dovadă că ai ales binele. Ai fost curajos. Ai fost un lider.
Tu contezi.
Ceea ce faci contează.**



Bullying online - Siguranță pe internet

Internetul poate fi un loc minunat unde învățăm, ne jucăm și vorbim cu prietenii. Dar, la fel ca în viața reală, și aici pot apărea situații neplăcute. Uneori, copiii pot primi mesaje urâte, pot fi excluși din grupuri sau pot fi jigniți pe rețelele sociale, în jocuri sau în aplicații de chat. Acest lucru se numește **bullying online**.

Este important să știi că **nu ești singur** și că există **soluții simple** pentru a te proteja. În această pagină vei găsi reguli care te ajută să fii în siguranță, să recunoști comportamentele greșite și să știi ce să faci când ceva te sperie sau te deranjează.

Fii curajos, fii atent și folosește internetul cu înțelepciune. Tu ai dreptul să te simți în siguranță - și online!

Un supererou digital nu are nevoie de mantie. Are nevoie de **bunătate, curaj și atenție**.

Iată câteva reguli simple care te ajută să fii acel supererou:

Nu trimite mesaje răutăcioase, nici măcar în glumă.

Glumele care dor nu sunt amuzante. Dacă nu ai spune ceva față în față, nu o scrie nici online.

Nu posta poze cu alții fără acordul lor.

Fiecare are dreptul să decidă ce apare despre el pe internet.

Nu spune lucruri urâte despre colegi pe internet.

Respectul e mai important decât popularitatea. Fii vocea care încurajează, nu cea care rănește.

Nu te lăsa provocat în comentarii.

Uneori, cea mai bună alegere e să nu răspunzi. Tăcerea poate fi o superputere.





Blochează persoanele care te supără.

Nu ești obligat să accepți răutăți. Protejează-ți spațiul digital.

Nu crede tot ce citești online.

Nu tot ce apare pe internet e adevărat. Verifică, întreabă, gândește.

Nu da informații personale (adresa, număr de telefon, școală).

Datele tale sunt prețioase. Păstrează-le doar pentru tine și familia ta.

Nu deschide linkuri de la persoane necunoscute.

Unele linkuri pot ascunde pericole. Dacă nu știi cine le-a trimis, ignoră-le.

Spune părinților sau profesorilor dacă cineva te amenință.

Nu ești singur. Oamenii mari te pot ajuta să rezolvi orice problemă.

Caută imediat ajutor dacă cineva te face să te simți în pericol.

Cere ajutor când ceva te neliniștește.

Fii un model de bunătate și respect online. Tu poți schimba lumea digitală — cu un comentariu, o alegere, o atitudine.





Internetul este un loc plin de jocuri, informații și prieteni. Dar, la fel ca în viața reală, și aici trebuie să fim atenți. Uneori, copiii pot primi mesaje urâte, pot fi excluși din grupuri sau pot fi jigniți în comentarii. Acest lucru se numește **bullying online** și poate fi la fel de dureros ca și cel din curtea școlii.

Acest chestionar te ajută să afli cât de bine știi să te protejezi pe internet. Vei răspunde la întrebări simple, cu trei variante de răspuns. Nu este un test cu note, ci o ocazie să înveți cum să fii **mai atent, mai curajos și mai în siguranță** atunci când folosești telefonul, tableta sau calculatorul. **Bifează un singur răspuns pentru fiecare întrebare. La final, calculează punctajul.**

1. Ce ar trebui să faci dacă primești un mesaj urât pe internet?

- A. Răspunzi cu un mesaj și mai urât
- B. Ignori mesajul, blochezi persoana și anunți un adult
- C. Ștergi aplicația și nu mai folosești internetul

2. Dacă cineva îți cere poze personale, ce faci?

- A. Ceri și tu o poză în schimb
- B. Le trimiți doar dacă pare de încredere
- C. Nu trimiți nimic și spui unui adult

3. Ce faci dacă ești exclus dintr-un grup online?

- A. Creezi un alt grup și îi vorbești de rău
- B. Începi să jignești membrii grupului
- C. Ceri explicații politicos și vorbești cu un adult dacă te simți rănit

4. Cum recunoști un profil fals?

- A. Are un nume obișnuit
- B. Are puține poze și informații, evită detalii personale
- C. Are multe poze frumoase

5. Ce faci dacă primești un link ciudat?

- A. Dai click imediat
- B. Nu îl deschizi și îl arăți unui adult
- C. Îl trimiți prietenilor să vadă și ei

6. Cine are voie să îți ceară parola?

- A. Cel mai bun prieten
- B. Oricine promite că te ajută
- C. Nimeni, nici măcar prietenii

7. Ce faci dacă vezi pe cineva fiind jignit online?

- A. Te alături și tu ca să pari amuzant
- B. Ignori complet situația
- C. Îi spui persoanei că nu e singură și anunți un adult



Întoarce pagina pentru a afla răspunsurile corecte , dupa care calculeaza-ți punctajul

Tocmai ai terminat testul despre siguranța pe internet — felicitări! Acum e momentul să afli ce înseamnă scorul tău și cât de bine te descurci în lumea digitală. Mai jos vei găsi și răspunsurile corecte, ca să poți învăța din greșeli și să devii și mai bun.

1. **Ce ar trebui să faci dacă primești un mesaj urât pe internet?**
Răspuns corect: Ignori mesajul, blochezi persoana și anunți un adult
2. **Dacă cineva îți cere poze personale, ce faci?**
Răspuns corect: Nu trimiți nimic și spui unui adult
3. **Ce faci dacă ești exclus dintr-un grup online?**
Răspuns corect: Ceri explicații politicos și vorbești cu un adult dacă te simți rănit
4. **Cum recunoști un profil fals?**
Răspuns corect: Are puține poze și informații, evită detalii personale
5. **Ce faci dacă primești un link ciudat?**
Răspuns corect: Nu îl deschizi și îl arăți unui adult
6. **Cine are voie să îți ceară parola?**
Răspuns corect: Nimeni, nici măcar prietenii
7. **Ce faci dacă vezi pe cineva fiind jignit online?**
Răspuns corect: Îi spui persoanei că nu e singură și anunți un adult

6-7 puncte - Ești foarte bine pregătit!

Înțelegi foarte bine cum să te protejezi pe internet și știi să recunoști situațiile periculoase. Reacționezi corect atunci când cineva te jignește, când primești mesaje ciudate sau când vezi pe altcineva fiind rănit online. Ai învățat că siguranța ta este mai importantă decât orice joc, conversație sau prietenie virtuală.

La acest nivel:

- ☺ știi să blochezi și să raportezi persoane care te deranjează;
- ☺ recunoști profilurile false și nu ai încredere în necunoscuți;
- ☺ reacționezi corect când vezi bullying online și nu rămâi indiferent.

Chiar dacă te descurci excelent, este bine să vorbești din când în când cu un adult despre ce se întâmplă online, pentru că apar mereu situații noi.

3-5 puncte - Te descurci bine, dar mai ai de învățat

Cunoști multe reguli importante, dar încă există situații în care poți fi păcălit sau pus în dificultate. Uneori poate nu ești sigur cum să reacționezi sau nu îți dai seama cât de serioase pot fi unele mesaje sau cereri.

La acest nivel:

- ☺ alegi de multe ori varianta corectă, dar uneori te poți grăbi;
- ☺ poți subestima riscurile unor linkuri, mesaje sau cereri de poze;
- ☺ ai nevoie de mai multe exemple și discuții pentru a înțelege mai bine pericolele.

Este important să vorbești cu un adult despre ce faci pe internet, ce mesaje primești și cum reacționezi atunci când cineva te supără sau te face să te simți inconfortabil.

0-2 puncte – Ai nevoie de mai multă atenție și sprijin

Nu cunoști încă bine regulile de siguranță online, iar acest lucru te poate pune în pericol. Poți fi ușor păcălit, poți răspunde impulsiv sau poți trimite informații personale fără să îți dai seama de consecințe.

La acest nivel:

- ☺ ai putea avea încredere în persoane necunoscute doar pentru că par prietenoase;
- ☺ poți reacționa greșit când vezi bullying online;

Este foarte important să discuți cu un adult de încredere despre internet, jocuri, mesaje și situațiile care te fac să te simți trist, speriat sau confuz. Siguranța online se învață treptat!



Tu scrii finalul – Povestea care te așteaptă

Uneori, poveștile nu au nevoie de un sfârșit scris de un adult. Uneori, cel mai bun final vine chiar de la **copii** - cei care simt, văd și trăiesc lucrurile zi de zi.

În această pagină vei citi începutul unei povești despre **Luca**, un copil care trece printr-o perioadă grea la școală. Este o poveste despre excludere, despre tăcere, despre curajul de a vedea și de a face ceva. Dar... **nu are final**.

De ce? Pentru că **tu** îl vei scrie. Tu decizi ce se întâmplă mai departe. Tu alegi dacă Luca găsește un prieten, dacă Ana face un gest, dacă ceilalți copii învață ceva important.

Fiecare copil are o voce. Iar vocea ta poate schimba povestea.

Citește începutul și scrie tu continuarea. Poți desena, povesti, inventa sau chiar juca finalul cu colegii tăi. Pentru că uneori, un final bun poate fi începutul unei prietenii adevărate.

Poveste fără final Umbra din curtea școlii



Poveste fără final: „Umbra din curtea școlii”

Era luni dimineață, iar curtea școlii zumbăia de voie bună. Copiii alergau, râdeau, își povesteau întâmplări din weekend. Dar într-un colț, lângă gardul de lângă terenul de fotbal, stătea **Luca**, cu ghiozdanul strâns la piept și privirea în pământ.

De câteva zile, Luca nu mai era invitat la joacă. Când încerca să se apropie, unii copii îl ignorau, iar alții îi spuneau lucruri urâte: „Tu nu știi să joci!”, „Ești ciudat!”, „Pleacă de aici!”. La început, Luca crezuse că e o glumă. Dar glumele se repetau. Și durau. Și îl răneau.

Într-o pauză, **Ana**, o colegă din altă clasă, l-a văzut singur. S-a oprit o clipă, l-a privit, dar n-a spus nimic. Apoi s-a întors la grupul ei. Luca a simțit că toată curtea e un loc mare, dar fără loc pentru el.

A doua zi, pe banca lui, a găsit un bilețel. Era scris cu pix albastru, pe o hârtie ruptă dintr-un caiet: „*Știi cum te simți. Și eu am trecut prin asta.*” Dar nu era semnat.

Luca s-a uitat în jur. Cine îl scrisese? Ana? Un coleg? Cineva care îl vedea, chiar dacă ceilalți îl ignorau?

În pauza mare, Luca s-a dus din nou în colțul lui. Dar de data asta, ceva era diferit. Un copil s-a oprit lângă el. A spus ceva. Sau poate doar a zâmbit. Poate a întins mâna. Poate a cerut să joace împreună. Sau poate...

Tu scrii finalul! Ce s-a întâmplat mai departe?

- ◆ Cine a venit lângă Luca?
- ◆ Ce a făcut Ana?
- ◆ Ce a spus Luca?
- ◆ Cum s-a simțit?
- ◆ Ce au învățat ceilalți copii?

Scrie tu continuarea.

Fiecare copil poate avea un final diferit - și toate sunt importante.



Poveste fără final *Mesajul care doare*

Scrie tu continuarea. Poți desena, povesti, inventa un final fericit, curajos sau surprinzător. Fiecare copil poate avea un final diferit - și toate sunt importante.

Pentru că uneori, un mesaj bun poate șterge durerea unui mesaj rău.



Poveste fără final: „Mesajul care doare”

Era marți seara, iar Andrei stătea în pat cu telefonul în mână. Tocmai postase o poză cu el și câțelul lui, Bruno. Zâmbea larg, iar Bruno avea o eșarfă roșie la gât. Era o poză veselă. Dar după câteva minute, au început să apară comentariile.

„Ce față ai!” „Cățelul tău arată mai deștept ca tine!” „Șterge poza, e penibilă!”

Andrei s-a uitat la ecran. Inima îi bătea mai tare. Nu știa cine scrisese - erau conturi cu porecle ciudate, fără poze. Dar cuvintele erau acolo. Și îl înțepau ca niște ace.

A închis aplicația. Apoi a deschis-o din nou. A citit comentariile de mai multe ori. A vrut să răspundă. A vrut să șteargă poza. A vrut să dispară.

A doua zi, la școală, nimeni nu părea să știe ce s-a întâmplat. Sau poate știau, dar nu spuneau nimic. În pauză, Andrei a stat singur. Nu mai avea chef să vorbească. Nici să râdă. Nici să posteze.

Când a ajuns acasă, a găsit un mesaj privat. Era de la un coleg pe care nu-l cunoștea prea bine. Scria: „Am văzut ce ți-au scris. Nu e ok. Dacă vrei, putem vorbi.”

Andrei a citit mesajul de două ori. Apoi s-a uitat la poza cu Bruno. Era tot acolo. Zâmbea. Ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

A doua zi, Andrei a deschis telefonul. A vrut să scrie ceva. Sau poate să posteze din nou. Sau poate...

Tu scrii finalul!



- ◆ Cine l-a ajutat pe Andrei?
- ◆ Ce a făcut el mai departe?
- ◆ Ce au învățat ceilalți copii?
- ◆ Ce ai fi făcut tu în locul lui?
- ◆ Cum arată curajul online?

Scrie tu continuarea. Poți desena, povesti, inventa un final fericit, curajos sau surprinzător. Fiecare copil poate avea un final diferit — și toate sunt importante.

Escape Room Digital



Internetul e parte din viața noastră de zi cu zi — vorbim cu prietenii, postăm, ne jucăm, învățăm. Dar, din păcate, și aici poate apărea bullyingul. Când cineva te jignește, te amenință sau te umilește online, vorbim despre **cyberbullying**. E la fel de grav ca bullyingul față în față și poate lăsa urme adânci.

De aceea, am pregătit un joc special:

„**Escape Room Digital: Misiunea Anti-Bullying**” — o aventură în care TU ești eroul. Vei trece prin provocări, vei învăța cum să recunoști bullyingul online și cum să reacționezi corect. Poți juca singur sau cu colegii tăi. Tot ce ai nevoie e curiozitate și dorința de a face bine.

Escape Room Digital - Misiunea Anti-Bullying

Joacă singur sau cu colegii. Alege răspunsul corect la fiecare nivel. Dacă greșești, revii un nivel înapoi. Dacă reușești, treci mai departe!

NIVELUL 1 – Recunoaște bullyingul

Situație: *Un coleg este ignorat, nimeni nu îl alege în echipe, iar ceilalți râd când vorbește.*
Ce crezi că se întâmplă?

- A. Nu e bullying, e doar o glumă
- B. Este bullying emoțional
- C. Nu e bullying dacă nu se plânge

 Răspunsul meu: _____

NIVELUL 2 - cyberbullying în acțiune

Primești un mesaj anonim: *„Ești penibil. Nimeni nu te suportă.”*
Ce faci?

- A. Răspunzi cu un mesaj și mai răutăcios
- B. Ignori și continui să postezi
- C. Faci captură, blochezi și ceri ajutor

 Răspunsul meu: _____

NIVELUL 3 – Parola de protecție

Creează o parolă sigură care:

- Are min. 8 caractere
- Include litere mari și mici
- Include cifre și simboluri

 Răspunsul meu: _____

NIVELUL 4 – Detectivul empatic

Observi un coleg retras, care evită telefonul și pare trist.

Scrie 4 semne că ar putea fi victima bullyingului:

 Răspunsul meu: _____

 Răspunsul meu: _____

 Răspunsul meu: _____

 Răspunsul meu: _____

NIVELUL 5 - Alege reacția potrivită

Situație: *Vezi un coleg jignit într-un grup online.*


Ce faci?

- A. Dai like la comentarii ca să nu fii exclus
- B. Ignori, nu e treaba ta
- C. Spui ceva de susținere și raportezi comentariile

 Răspunsul meu: _____

NIVELUL 6 - Mesajul salvator

Scrie un mesaj de susținere pentru cineva jignit online:

 Răspunsul meu:

Nivelul 1: B

Nivelul 2: C

Nivelul 3: Exemplu: Respect#2025

Nivelul 4: Se izolează, evită internetul, pare anxios

Nivelul 5: C

Nivelul 6: Mesaj empatic, de susținere (ex: „Nu ești singur. Sunt aici dacă ai nevoie.”)

Aici poți verifica răspunsurile tale
(nu te uita până nu ai răspuns!)

Dacă ai trecut prin toate nivelurile,
ești un adevărat **Erou Anti-Bullying!**

Acum știi cum să recunoști
bullyingul, cum să reacționezi și cum să
fii un sprijin pentru colegii tăi - în clasă,
pe telefon, oriunde.



Ai ajuns la finalul unei aventuri digitale pline de provocări,
învățare și curaj. Dacă ai parcurs toate nivelurile, ai demonstrat
nu doar că ești atent și implicat, ci că ai ceea ce trebuie pentru a
fi un **adevărat apărător al binelui** în lumea reală — un **Erou
Anti-Bullying!**

Ce ai învățat pe parcurs?

- ◆ Cum să **recunoști formele de bullying** — fizic, verbal, social sau online.
- ◆ Cum să **reacționezi cu înțelepciune**: să nu răspunzi cu violență, să ceri ajutor, să fii calm și ferm.
- ◆ Cum să fii un **sprijin real pentru colegii tăi** — să le fii alături, să le dai curaj, să nu rămâi indiferent.



Finalul jocului nu e sfârșitul misiunii.

Acum că ai trecut prin toate nivelurile, ai acumulat
superputeri reale: **curajul de a spune STOP**, **puterea
de a proteja**, și **vocea care contează**. Nu e nevoie de o
mantie sau de un scut — e suficient să fii TU, cu
valorile pe care le-ai descoperit aici.



Ce urmează?

- ◆ Fii atent la ce se întâmplă în jurul tău — în clasă, în pauze, pe telefon, în grupuri online.
- ◆ Nu lăsa bullyingul să treacă neobservat. **Tu poți face diferența.**
- ◆ Vorbește cu un adult de încredere, cu un profesor sau cu un coleg atunci când vezi sau simți ceva nedrept.
- ◆ Creează un cerc de prieteni care se susțin reciproc și care aleg bunătatea în locul răutății.



Tu ești eroul acestei povești.

Și nu uita: fiecare alegere bună pe care o faci, fiecare sprijin pe care îl oferi, fiecare cuvânt care aduce liniște — toate sunt pași spre o lume mai sigură, mai blândă, mai curajoasă.

Această broșură se încheie aici, dar misiunea ta continuă. Poartă cu tine ce ai învățat și folosește-l oriunde ai nevoie. Pentru că bullyingul nu are loc într-o lume condusă de eroi ca tine.



**Bravo,
erou
Anti-Bullying!**

Gânduri de încheiere

Hei! Dacă citești aceste rânduri, înseamnă că ai ajuns la finalul broșuricii. Dar de fapt, e doar un început. Un început în care tu alegi să fii curajos. Să fii bun. Să fii tu.

Noi suntem cei care au scris această broșură. Suntem profesori consilieri școlari, cadre didactice, directori. Unii predăm sport, alții română, istorie sau educație emoțională. Unii conduc școli, alții ascultă copii zi de zi în cabinete de consiliere. Dar mai presus de toate, **suntem oameni care cred în tine.** Credem că fiecare copil merită să fie în siguranță.

Cine suntem noi autorii acestei broșuri și ce ne dorim pentru tine

Adriana Cerghedi, profesor consilier școlar și director CJRAE Mureș, te ascultă cu răbdare și te învață că emoțiile nu sunt slăbiciuni, ci superputeri. Ea crede că fiecare copil are nevoie de un spațiu sigur unde poate fi el însuși.

„Îmi doresc pentru tine un loc unde să te simți în siguranță. Unde să poți fi tu, cu toate emoțiile tale — fără frică, fără rușine. Emoțiile nu sunt slăbiciuni, sunt superputeri.”

Matei Diana, director adjunct la Colegiul Agricol “Traian Săvulescu” din Tg Mureș, veghează ca școala să fie un loc unde respectul e regulă, nu excepție. Ea crede că fiecare elev merită să fie văzut și apreciat.

„Îmi doresc pentru tine o școală în care respectul e regula, nu excepția. Unde fiecare copil e văzut, ascultat și apreciat.”

Roșca Adriana, învățătoare la Colegiul Național „Unirea” din Tg Mureș, e cea care te învață primele litere, dar și primele lecții despre prietenie, respect și bunătate. Ea știe că în fiecare copil există o lumină care merită să fie văzută și protejată.

„Îmi doresc pentru tine prietenie adevărată. Să înveți de mic că bunătatea se oferă, nu se cere. Și că fiecare copil are o lumină care merită să fie văzută.”

Standavid Beatrice, profesoară de limba română, La Colegiul Național “Mihai Eminescu” din Tg Mureș te învață că vorbele pot răni, dar și vindeca. Ea te ajută să găsești cuvintele care te apără și care îi pot ajuta pe alții.

„Îmi doresc pentru tine cuvinte care te protejează. Cuvinte care te încurajează. Cuvinte care te ajută să spui: ‘Stop, nu e în regulă.’”

Dobre Silviu, profesor de educație fizică, la Colegiul Agricol “Traian Săvulescu” din Tg Mureș te încurajează să fii puternic - nu doar în corp, ci și în inimă. El știe că adevărata forță vine din alegerea de a fi bun.

„Îmi doresc pentru tine puterea de a fi bun. Nu doar în competiții, ci în fiecare alegere. Adevărata forță e în inimă.”

Standavid Adrian, profesor de istorie la Colegiul Național de Artă din Tg Mureș îți povestește despre curajul celor care au schimbat lumea. El crede că și tu poți fi parte dintr-o poveste mai mare.

„Îmi doresc pentru tine să știi că și cei mici pot schimba lumea. Curajul nu are vârstă. Istoria se scrie și cu gesturi mici.”

Emil Bloj, profesor consilier școlar la CJRAE Mureș / Colegiul Agricol “Traian Săvulescu” Târgu Mureș, te ajută să-ți transformi frica în curaj. El știe că uneori, un simplu „Ajută-mă” poate schimba totul.

„Îmi doresc pentru tine curajul de a spune ce simți. Să știi că vocea ta contează. Să nu te ascunzi când e greu, ci să ceri ajutor cu încredere.”

Promisiunea noastră pentru tine

Promitem să fim alături de tine. Nu doar în orele de clasă, ci și în pauze. Nu doar când înveți, ci și când ai nevoie de sprijin. Nu doar când ești vesel, ci mai ales când simți că nu mai poți.

Promitem să te ascultăm cu răbdare. Să nu te grăbim. Să nu te judecăm. Să îți dăm timp să spui ce simți și să înțelegi ce ți se întâmplă. Să fim acolo când ai nevoie de un adult care să te înțeleagă, nu doar să te corecteze.

Promitem să te încurajăm. Să îți amintim că ești valoros. Că vocea ta contează. Că nu ești definit de ce spun alții despre tine. Că ești mai mult decât o notă, un comentariu sau o etichetă.

Promitem să te protejăm. Să fim scutul tău când bullying-ul apare. Să fim lângă tine când cineva te rănește. Să fim adulții care nu întorc privirea, care nu spun „nu e treaba mea”, ci „e treaba noastră”.

Promitem să fim sinceri. Să nu îți promitem perfecțiune, ci sprijin real. Să îți spunem adevărul cu blândețe. Să fim acolo, chiar și când e greu. Să recunoaștem când greșim și să învățăm împreună.

Promitem să te învățăm cum să fii curajos. Să alegi bunătatea. Să spui „Stop!” când vezi nedreptate. Să fii tu, fără să te ascunzi. Să înțelegi că vulnerabilitatea nu e o rușine, ci o punte spre ceilalți.

Promitem să fim o echipă. Tu, noi, colegii tăi. Să construim împreună o școală unde nimeni nu e lăsat în urmă. Unde fiecare copil are locul lui. Unde prietenia e mai tare decât frica.

Tu contezi. Tu meriți respect. Tu meriți să fii în siguranță.
Și dacă vreodată simți că e prea greu, vino la noi. Spune-ne.

ECHIPA DE REDACȚIE

Când spun „mulțumesc”, spun și „continuăm”

Un gând bun pentru cei care au spus „da”

La finalul acestei broșuri, înainte de a lăsa loc lucrărilor voastre minunate, simt nevoia să exprim un sincer și profund „mulțumesc” tuturor colegilor din țară care s-au alăturat cu entuziasm și dedicare acestui demers. Fiecare lucrare trimisă, fiecare mesaj, fiecare desen a fost o dovadă vie că lupta împotriva bullying-ului și cyberbullying-ului nu are granițe — nici geografice, nici de vârstă, nici de statut. Este o luptă comună, în care fiecare gest contează și fiecare voce merită ascultată.

Mulțumesc pentru implicare, pentru deschidere și pentru încrederea de a construi împreună o comunitate educațională mai sigură, mai empatică și mai unită. Ați demonstrat că solidaritatea, curajul și dorința de schimbare pot prinde contur în cele mai frumoase moduri — prin artă, prin cuvinte, prin idei.

Au fost alături de noi și au contribuit cu suflet și pasiune:

- ☺ **Școala Profesională Fântânele**, localitatea Fântânele, județul Iași
Profesor consilier școlar: Butnariu Gianina
Director: prof. Chelariu Maria
- ☺ **Școala Gimnazială nr. 1 Pildești**, localitatea Pildești, județul Neamț
Profesor consilier școlar: Baci Simona-Iuliana
Director: prof. Ghiuță Manuela Cătălina
- ☺ **Școala Gimnazială Lăpușata**, comuna Lăpușata, județul Vâlcea
Profesor consilier școlar: Stanciu Camelia Nicoleta
Director: prof. Zamfirache Cornelia
- ☺ **Colegiul Național “Unirea”**, Târgu Mureș, județul Mureș
Profesor învățământ primar: Roșca
- ☺ **Colegiul Național “Pedagogic”**, Târgu Mureș, județul Mureș
Profesor: Standavid Beatrice

Felicitări vouă, dragi elevi!

Fiecare lucrare pe care ați trimis-o este o rază de curaj, o fărâmbă de lumină care străbate zidurile tăcerii și ale fricii. Fiecare desen, fiecare mesaj, fiecare idee ne-a arătat că voi, copiii, aveți ceva de spus. Și că atunci când vi se oferă spațiu, spuneți lucruri care contează, care inspiră, care schimbă.

Vă mulțumesc că ați avut încredere să vă exprimați, să vă deschideți și să contribuiți la această inițiativă cu autenticitate și entuziasm. Ați demonstrat că empatia nu este doar un cuvânt frumos, ci o forță care poate transforma comunități.

Îi încurajez pe toți ceilalți elevi să participe în edițiile viitoare — pentru că fiecare voce contează, fiecare perspectivă aduce valoare, iar fiecare copil are dreptul să fie auzit.

Felicitări pentru implicare și sinceritate. Ne revedem cu siguranță! **Nu uitați: schimbarea începe cu voi.**

Iar acum, în paginile următoare, vă invit să descoperiți lucrările trimise de elevi din toată țara — desene, postere și mesaje care vorbesc despre curaj, empatie și solidaritate. Fiecare dintre ele spune o poveste.

Cu drag,

Emil Bloj

profesor consilier școlar

O lume fără violență

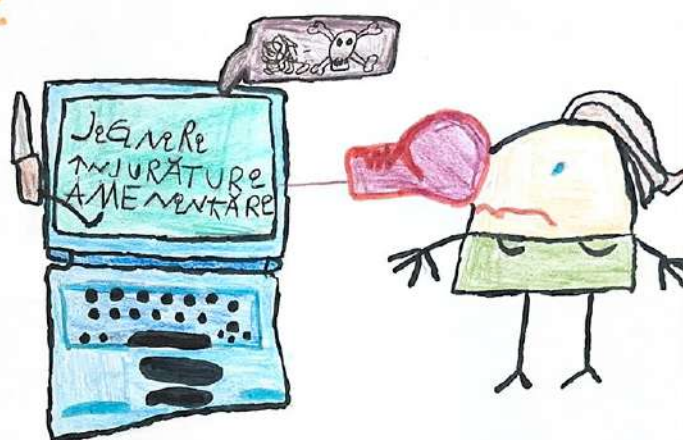


Atodirese Emanuel
clasa a V-a A
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Cuvinte dureroase

CUVINTELE DOR
MĂRTARE DECAT
LOVETURILE

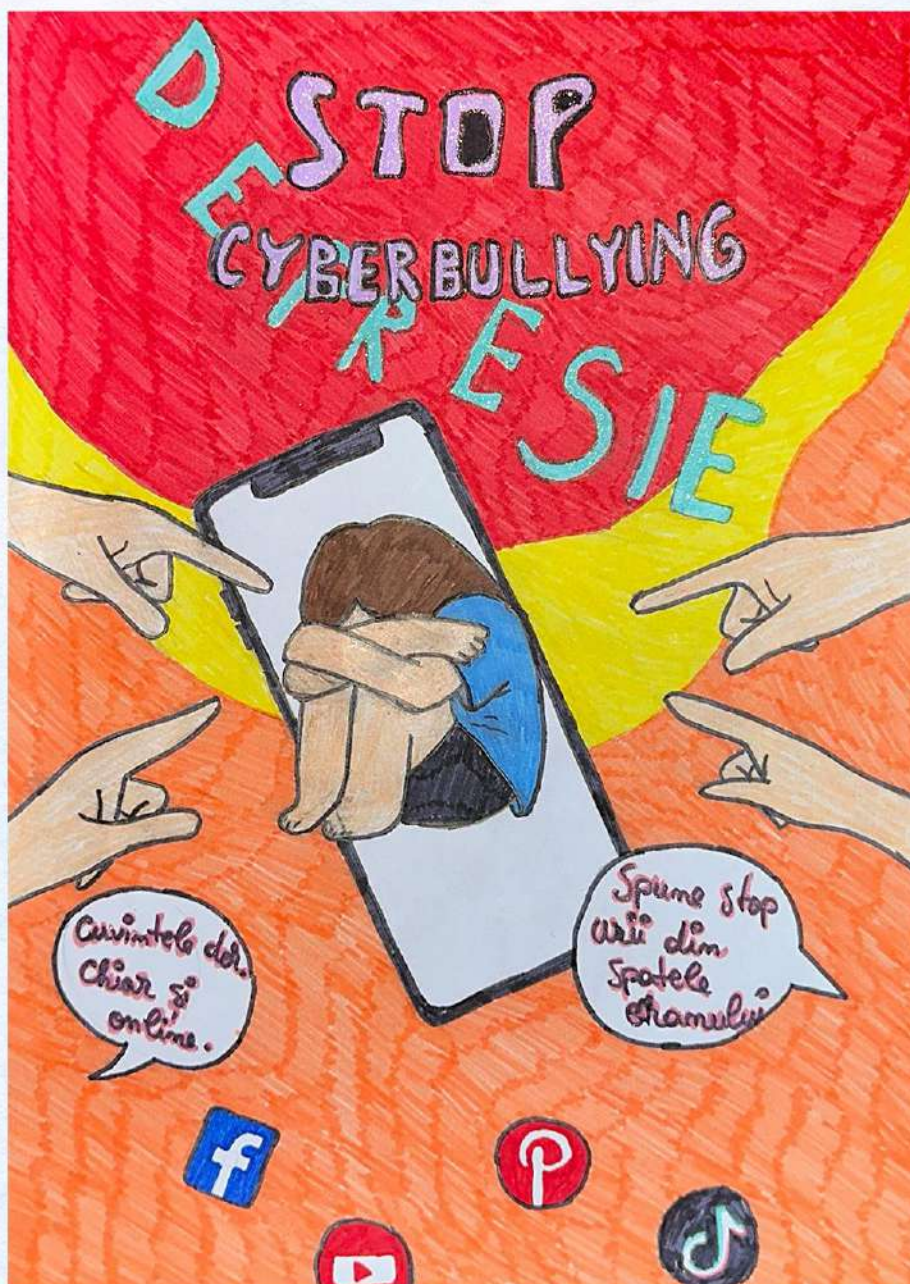


STOP CYBERBULYING!

Beldianu Simona
clasa a VI-a B
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

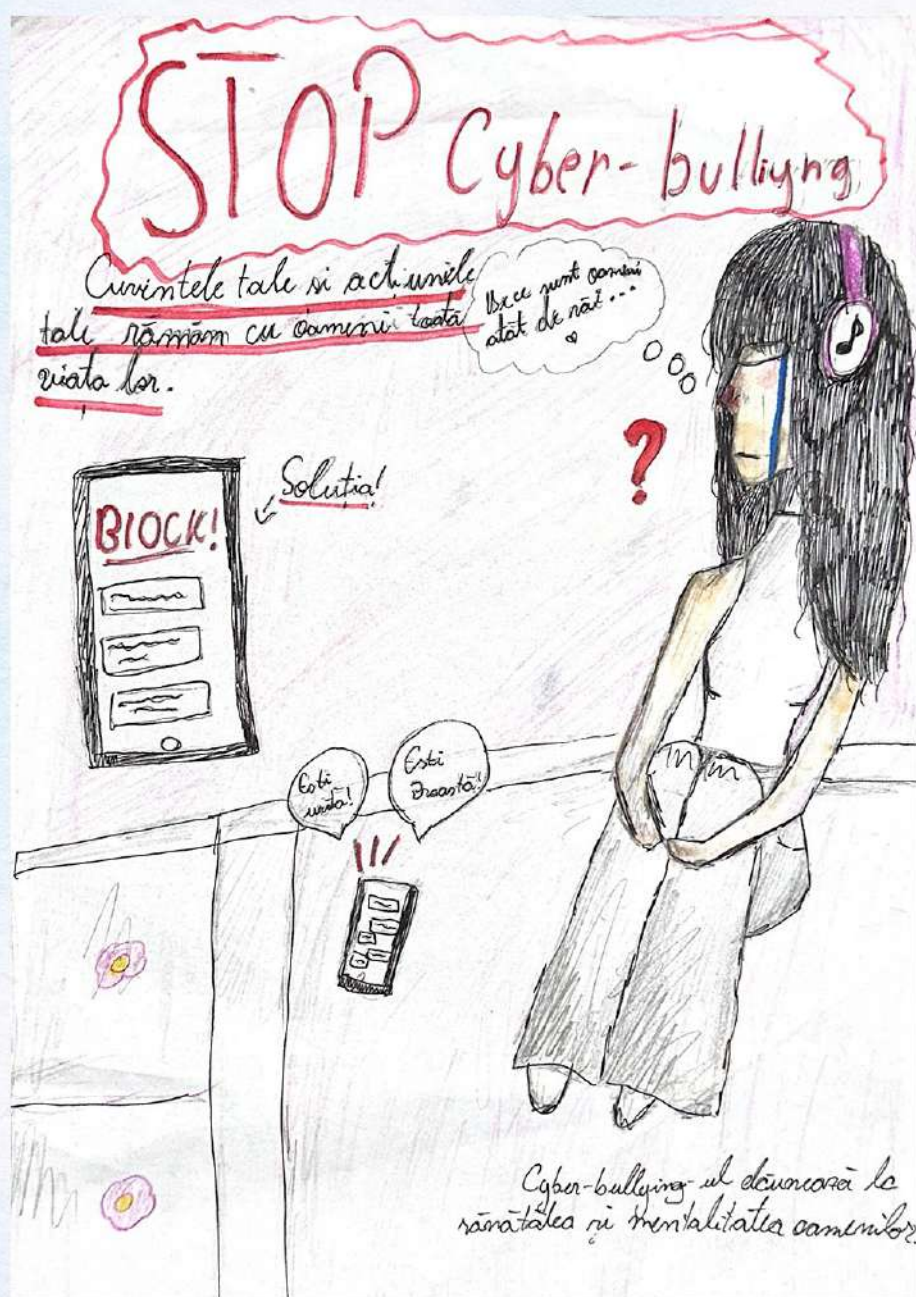
Ura din spatele ecranului



Bejenaru Ștefana
clasa a VIII-a B
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Cuvintele au amprentă



Chelariu Andra Maria

clasa a V-a A

**Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași**

**Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina**

Împreună oprim cyberbullyingul!

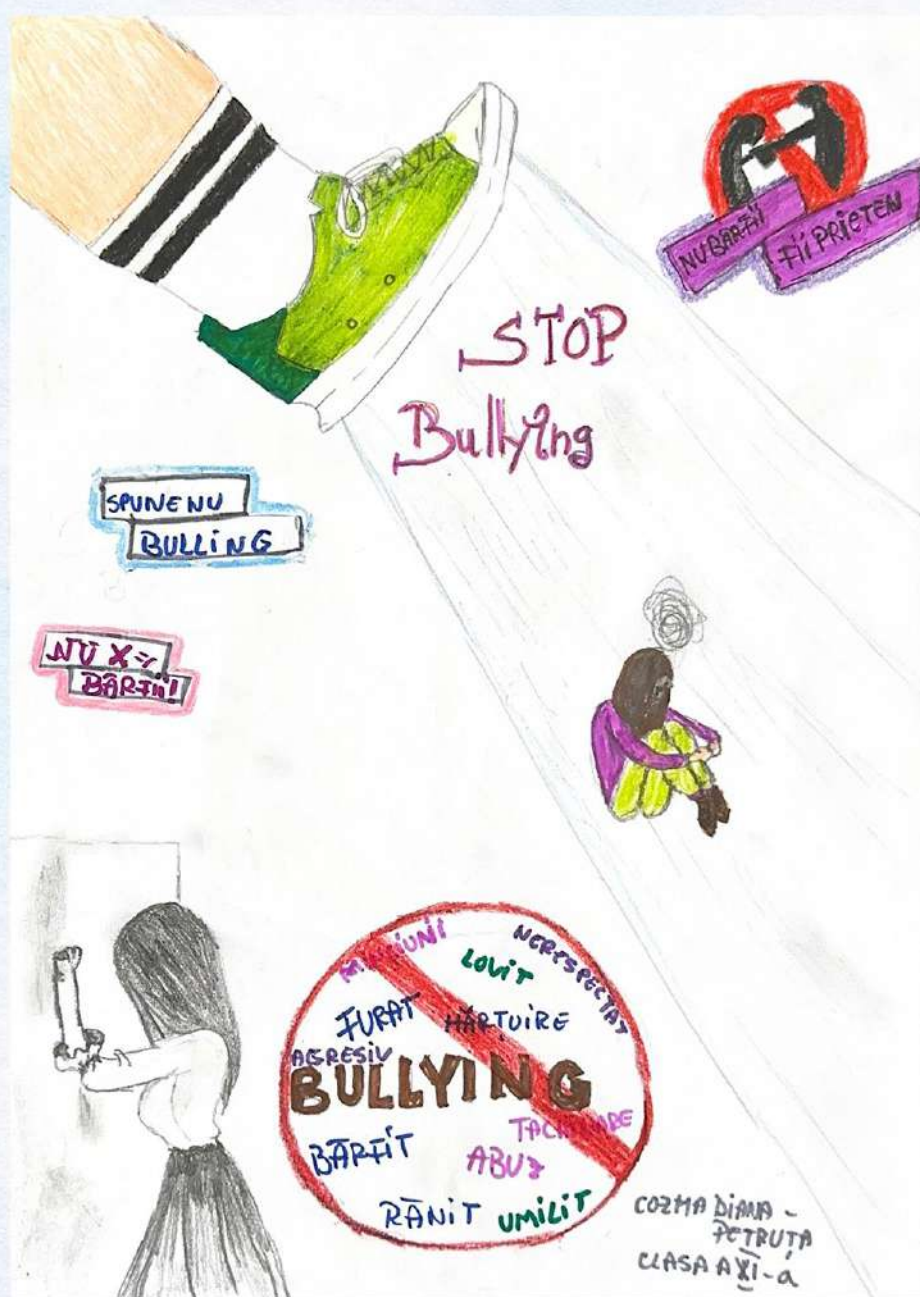


Cyberbullyingul ne afectează viața prin mesajele negative din rețelele de socializare. Fii tu cel care face schimbarea, trimite un mesaj amabil!

Buga Mihai
clasa a VIII-a B
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Nu călca demnitatea



Cozma Diana-Petruța
clasa a X-a A

Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Protejează-te în lumea digitală!

Stop Cyberbullying! Protejează-te în Lumea Digitală!

Ce este cyberbullying-ul?
Cyberbullying-ul reprezintă hărțuirea în mediul online prin mesaje, comentarii sau postări care rănesc.

Forme comune de cyberbullying

- Mesaje răutăcioase
- Răspândirea zvonurilor
- Excluderea din grupuri
- Distribuirea de poze jenante

Cum să te protejezi

- Nu răspunde agresorilor
- Salvează dovezi (screenshot-uri)
- Spune unui adult de încredere
- Raportează și blochează

Îndemn la acțiune:
Internetul ar trebui să ne unească, nu să ne rănească. Fii schimbarea!

FEB 09
Ziua Siguranței pe Internet

Pătrașcu Robert-Nicu
clasa a VIII-a B
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Vorbe goale



Gherasim Daniel
clasa a VIII-a B
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Capcana



Popițanu Carmen
clasa a VII-a A
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

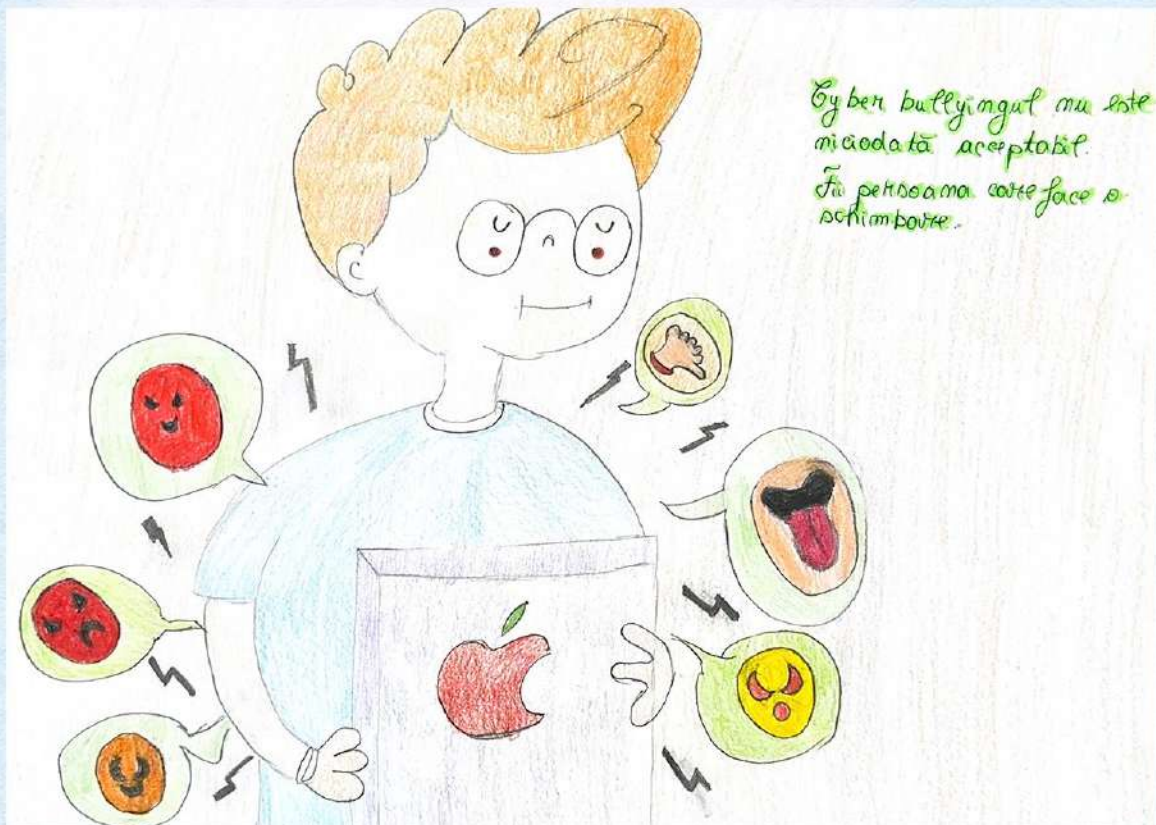
Cuvintele rănesc



Marchidan Medeea
clasa a VII-a A
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Schimbarea necesară



**Podariu Loredana
clasa a VIII-a B
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași**

**Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina**

Cuvintele au putere



Pătrașcu Teodosia
clasa a VII-a B
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

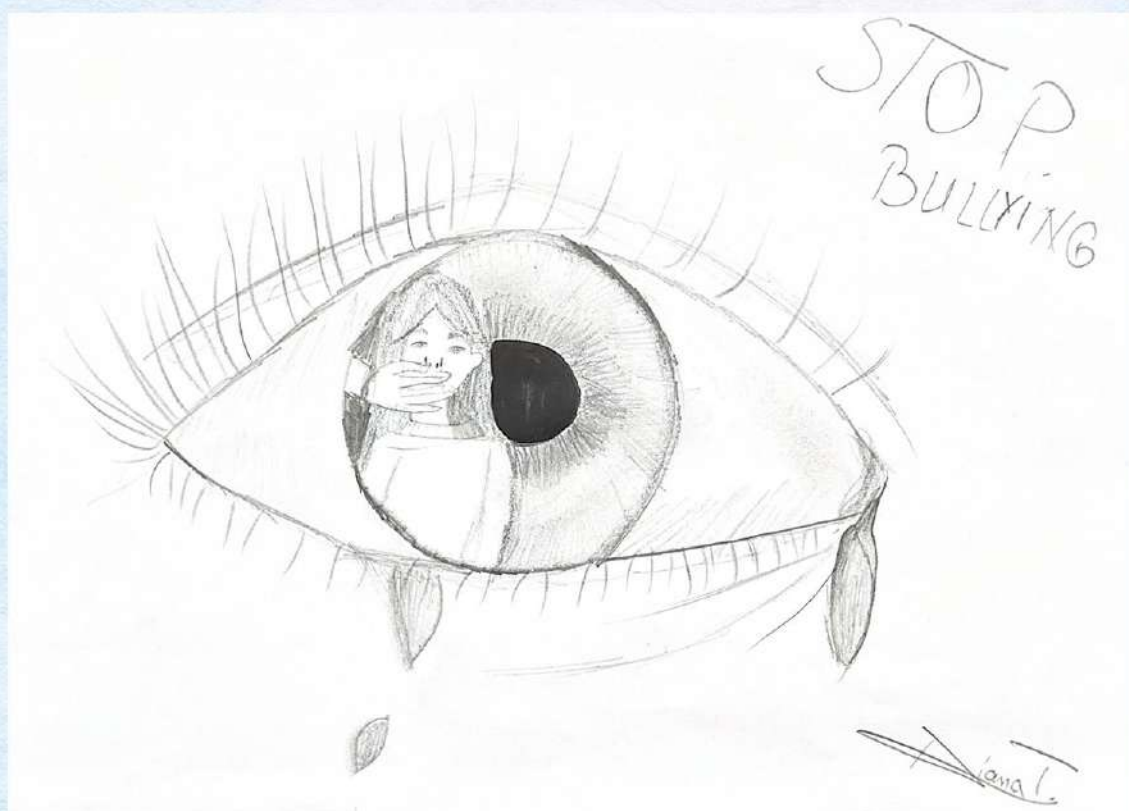
Bunătatea pe locul I, violența pe ultimul



Martinas Carina
clasa a V-a A
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Ochii de dincolo de ecrane




Tîncu Diana
clasa a VII-a B
Școala Profesională Fântânele
localitatea Fântânele, județul Iași

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Butnariu Geanina

Și vocea mea merită auzită!

„SI VOCEA MEA MERITĂ AUZITĂ”



CE VREAU SA SCHIMB:

Vreau ca, ascultă și vorbește în ascultă. Nu doar să audă, ci să asculte cu înțelegere și respect.

Vreau ca fiecare copil să vorbească liber, fără frică, fără să fie întrerupt sau ridicat din vorbă, să se simtă în siguranță și să își exprime părerea și opiniile sale.


Mă aștept ca părinții noștri să nu fie doar ascultători, ci să participe activ în discuții și să ne ofere sprijin și încurajare.

Și vreau ca învățătorii să ne ajute să ne exprimăm și să ne asculte cu atenție și respect.

Mulți copii nu sunt ascultați cu atenție. Pare că vorbesc în zădărnici, dar în realitate, ei doar vor să se auză. Nu trebuie să fim perfecți, ci să fim ascultați și să ne simțim în siguranță să ne exprimăm.

Ascultă-mă! Este important să ne simțim auziți și să știm că vocea noastră este importantă.

Ascultă-mă înainte să decizi să ne corectezi!



Te-ai simțit vreodată ca pe cineva care nu te ascultă? Că ceea ce spui nu e important? Că ești ignorat în fața celor care te vorbește?

Cu da, și eu doar eu. Suntam nouă. Și acum e ca și cum ar fi așa.

Bullying verbal

Dentale Amily Sharon
clasa a V-a C
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

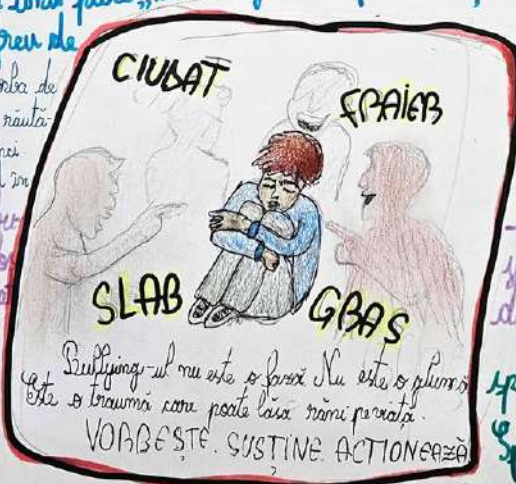
Nu e glumă, e traumă!

Nu e GLUMĂ e TRAUMĂ!

~
 Fiecare glumă făcută pe seama cuiva poate lăsa urma adânci.
 Bullying-ul devine schimbarea însepe cu tine!

În fiecare zi, mii de copii și adolescenți sunt umiliți, excluși, jig-niti sau agresați. Unii suferă în tăcere. Alții își pun încrederea în sine, devinți de a merge la școală sau de a mai vorbi cu cineva. Ceea ce pentru unii pare „doar o glumă” - pentru alții devine o povară emoțională greu de

„Să că e vorba de le sau mesaje răutate, lăsa răni adânci în tăcere. Căci în Cyber-bullying de pericolul postării lor online pot liniste.
 Nu mai glumă!”



de jigniri, excluzi, pene- cioră omnia, bullying-ul Unii răd, dar alții suferă credența, bucuria, curajul
 llying-ul este la fel - mesaje umilitoare, ipocrite și amenințările distinge pe cineva în spune „A fost doar o Spune „Ajunge!”

Vorbește. Sustine. Fii OM.
Pentru că nu e glumă.

Baciu Violeta Elena
 clasa a V-a C
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
 localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
 Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Și vocea mea merită auzită!

CUM SĂ IUBEȘTI SĂ NU DISCRIMI NEZI

DISCRIMINARE



! Să iubești înseamnă să primești pe toți, nu să alegi pe unii !

Spune NU discriminării!

Discriminarea înseamnă să judeci un om doar pentru că are o anumită culoare a pielii sau o anumită religie sau altă caracteristică. Dacă lucrurile sunt diferite, indiferent cum este sau de unde vine, în școală, pe stradă sau online, **NU** trebuie să ne simțim rău sau să avem un anumit comportament față de el.

Te simțim rău și fără respect și fără bunăvoință.

Summa omni bonorum dicitur caritas. **Diferențele ne fac speciali.**

Plănuiește să îți spui, să îți scrii sau să îți vorbești cu cineva care este diferit de tine și să îi spui că îl apreciezi și îl respectezi.

Prințesa cu un gust de sare poate să vorbească și ea.

Cine vorbește cu **adversitate**, nu pune etichete!

Nu colora te lasă om, și curajul ("♥")

Tei oameni au acțiuni **similare** chiar dacă poartă haine diferite!

Nu te fie teamă de ce e diferit
Să fii bun, să ai drept, să ai om puternic!

STOP BIASISM



Discriminarea este o formă de ură și discriminare față de oamenii dintr-o anumită culoare a pielii sau dintr-o anumită religie sau altă caracteristică. El promovează inegalitate și distinge oamenii dintr-o anumită grupă și îi tratează diferit de ceilalți.

Doar împăunăm, prin respect și înțelegere, putem construi o lume fără ură.

Baciu Violeta Elena
clasa a V-a C
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Bullying-ul nu e cool!

FIECARE OM NUCE O LUPTĂ DE CARE TU NU ȘTII NIMIC!

STOP BULLYING

BULLYING-UL NU E O JOACĂ!

STOP

Fiecare cuvânt rănesc. Alege-l pe cel care rănesc, nu cel care RĂNESC!

Nu vâde de altminteri pentru că este deșert. Râși cu el, nu de el!

Bătălia este o alegere. Fă-o în fiecare ZI!

Bullying-ul începe cu o glumă și se termină în RANĂ!

Cei care râd de alții, adesea plâng în tăcere!

Agressivitatea nu te face mai mare. Te face mai mic în ochii celor care conștient!

Fiecare cuvânt rănesc, fiecare gest la să urme! Alege să fii bun! Alege să fii deșert.

SPUNE STOP BULLYING-ului!

O vorbă grea poate rani mai tare decât o PALMĂ!

Fii serios, NU povară. Fii vocea care cereșe TĂCEREA!

Potr-o lume în care POTI fi orice, alege să fii BUN

FII BUN ori de câte ori poți. Și poți MEREU!

Pămile de ne vultat nu se vâd, dar dor cel mai tare!

Săptămânale se fac uneori. Respectul se face OAMENI!

Constantin Andra Elena
clasa a V-a C

Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Cu tine începe schimbarea!



STOP BULLYING

Lupta împotriva bullying-ului și cyberbullying-ului

1. Alegeți un număr de telefon
 2. Alegeți un mesaj text
 3. Alegeți un număr de telefon
 4. Alegeți un număr de telefon
 5. Alegeți un număr de telefon
 6. Alegeți un număr de telefon
 7. Alegeți un număr de telefon
 8. Alegeți un număr de telefon
 9. Alegeți un număr de telefon
 10. Alegeți un număr de telefon

1. Alegeți un număr de telefon
 2. Alegeți un număr de telefon
 3. Alegeți un număr de telefon
 4. Alegeți un număr de telefon
 5. Alegeți un număr de telefon
 6. Alegeți un număr de telefon
 7. Alegeți un număr de telefon
 8. Alegeți un număr de telefon
 9. Alegeți un număr de telefon
 10. Alegeți un număr de telefon

1. Alegeți un număr de telefon
 2. Alegeți un număr de telefon
 3. Alegeți un număr de telefon
 4. Alegeți un număr de telefon
 5. Alegeți un număr de telefon
 6. Alegeți un număr de telefon
 7. Alegeți un număr de telefon
 8. Alegeți un număr de telefon
 9. Alegeți un număr de telefon
 10. Alegeți un număr de telefon

1. Alegeți un număr de telefon
 2. Alegeți un număr de telefon
 3. Alegeți un număr de telefon
 4. Alegeți un număr de telefon
 5. Alegeți un număr de telefon
 6. Alegeți un număr de telefon
 7. Alegeți un număr de telefon
 8. Alegeți un număr de telefon
 9. Alegeți un număr de telefon
 10. Alegeți un număr de telefon

1. Alegeți un număr de telefon
 2. Alegeți un număr de telefon
 3. Alegeți un număr de telefon
 4. Alegeți un număr de telefon
 5. Alegeți un număr de telefon
 6. Alegeți un număr de telefon
 7. Alegeți un număr de telefon
 8. Alegeți un număr de telefon
 9. Alegeți un număr de telefon
 10. Alegeți un număr de telefon

1. Alegeți un număr de telefon
 2. Alegeți un număr de telefon
 3. Alegeți un număr de telefon
 4. Alegeți un număr de telefon
 5. Alegeți un număr de telefon
 6. Alegeți un număr de telefon
 7. Alegeți un număr de telefon
 8. Alegeți un număr de telefon
 9. Alegeți un număr de telefon
 10. Alegeți un număr de telefon

1. Alegeți un număr de telefon
 2. Alegeți un număr de telefon
 3. Alegeți un număr de telefon
 4. Alegeți un număr de telefon
 5. Alegeți un număr de telefon
 6. Alegeți un număr de telefon
 7. Alegeți un număr de telefon
 8. Alegeți un număr de telefon
 9. Alegeți un număr de telefon
 10. Alegeți un număr de telefon

Hanu Elisa Florentina
clasa a V-a C
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Împreună putem învinge bullying-ul



= Împreună putem opri bullying-ul! =

Antibullying

și Cyberbullying

* Spune **NU** Bullying-ului!

Fii prieten, nu agresor!
Bullying-ul doare - la școală și online!

- Jignirile și umilirile nu sunt o glumă.
- Răspândirea zvonurilor NU e distreacă.
- Hartuirea pe internet e la fel de gravă ca cea făcută în față.

R
E
S
P
E
C
T

C
U
R
A
J

* Cyberbullying-ul înseamnă:

- Mesaje sentințioase sau amenințări;
- Excluzie din grupuri online;
- Postarea de poze sau informații false
acord.

E
M
P
A
T
I
E

!! Ce poți face?

- ✿ Mă fac complice - NU distorbei, NU încurajezi.
- ✿ Sprijină victima! Fii un aliat!
- ✿ vorbește cu un adult de încredere.

Prisnea Patrick
clasa a V-a C
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Fără bullying! Ia atitudine!

FĂRĂ BULLYING! IA ATITUDENE!

Esti cel care da bullying?
Operte-te cât încâmai poți!
Poate la început te se pare
amuzant, nă râs de cinerea
dar persoana respectivă poate
să acționeze la gesturi extreme!

Esti cel care primești bullying?
Vorbeste cu un adult!
Nu trebuie să îți fie frică!
Esti cel care observă
bullying?
Nu rămâne tăcut!
Sunțiți un adult!

PRISECARIU SANDRA - MARIA
CLASA a VI-a A



Vorbește cu un adult de
încredere: Dacă cineva te
necăjește, spune-i unui
profesor, părinte sau alt adult
de încredere. Ei te pot ajuta să
rezolvi problema.



Prisecariu Sandra - Maria
clasa a VI-a B
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

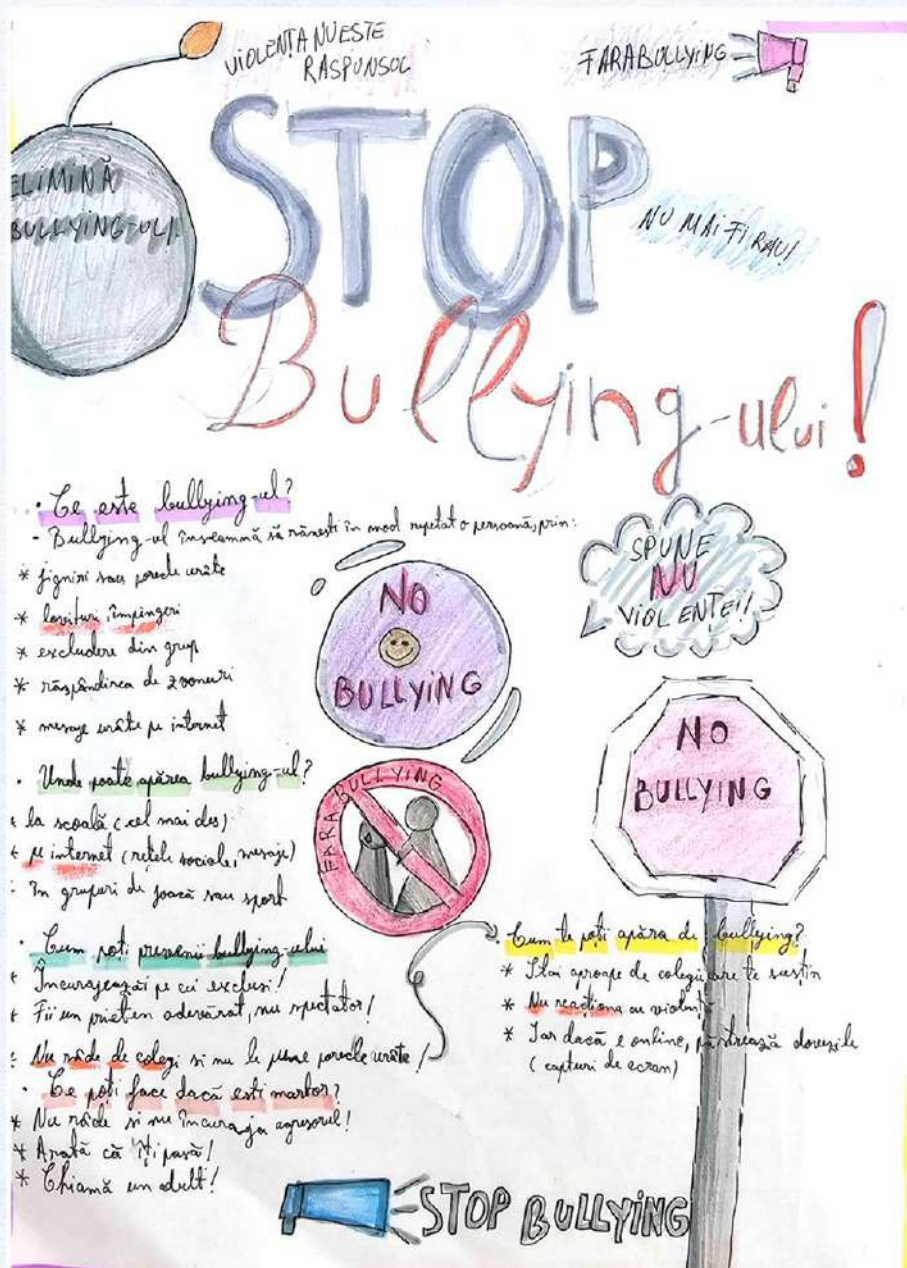
Fii vocea care aduce liniște și nu durere!



Enache Daria - Violeta
clasa a VI-a A
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Violența nu este răspunsul!



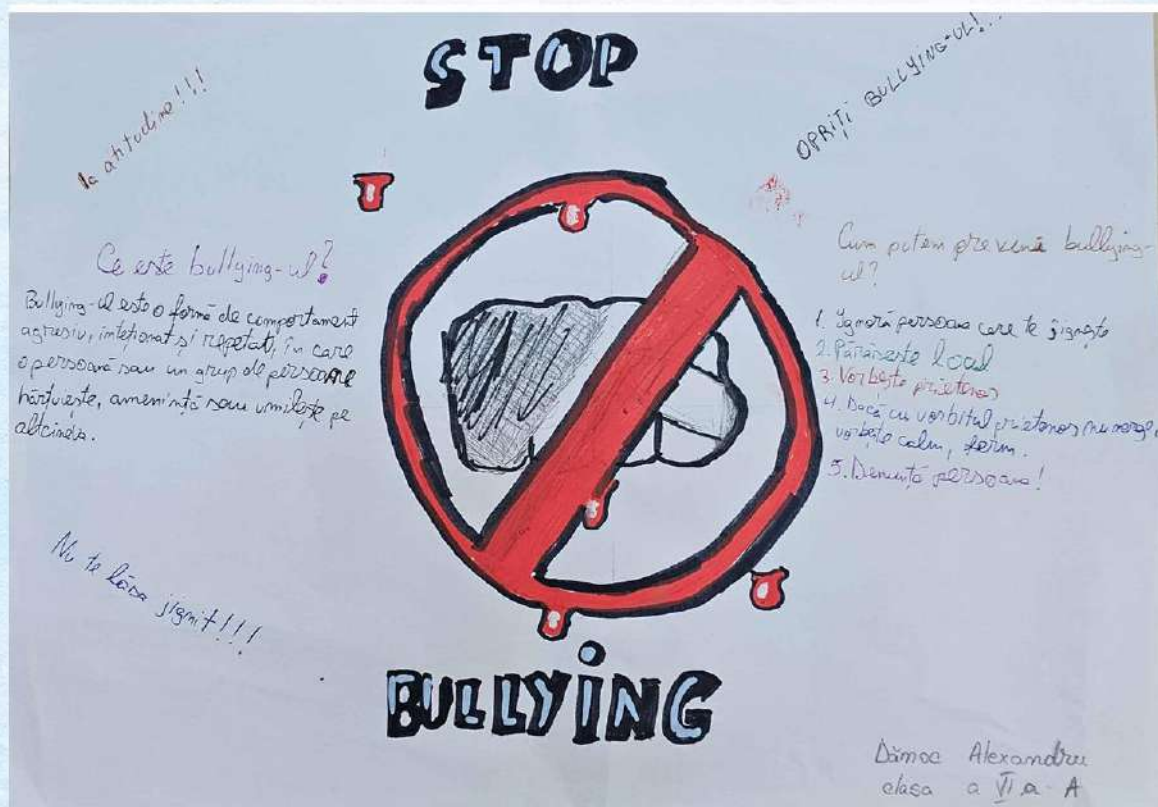
Patachi Maria

clasa a VI-a A

**Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț**

**Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana**

Ia atitudine. Spune stop Bullying!



Dămoa Alexandru
clasa a VI-a A
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Ești tare, ai putere mare



În școală, umorii e greu,
Când cineva e nău mareu,
Te stoică, nede, te jigmește,
Dar ești tare, ai putere mare!

Nu ești singura, crede-mă,
Sunt mult, ca tine, în lume, năști!
Și împreună, vom schimba,
Un viitor mai bun, vom crea.

STOP!

EȘTI URĂTĂ!
NU FACI NICI CINE AR FI PRIETEN CU TINE?
EȘTI GRASĂ!
EȘTI ENERVANTĂ!
EȘTI CIUBATĂ!
ARĂȚI GROSZNIC!!
PLEACĂ!

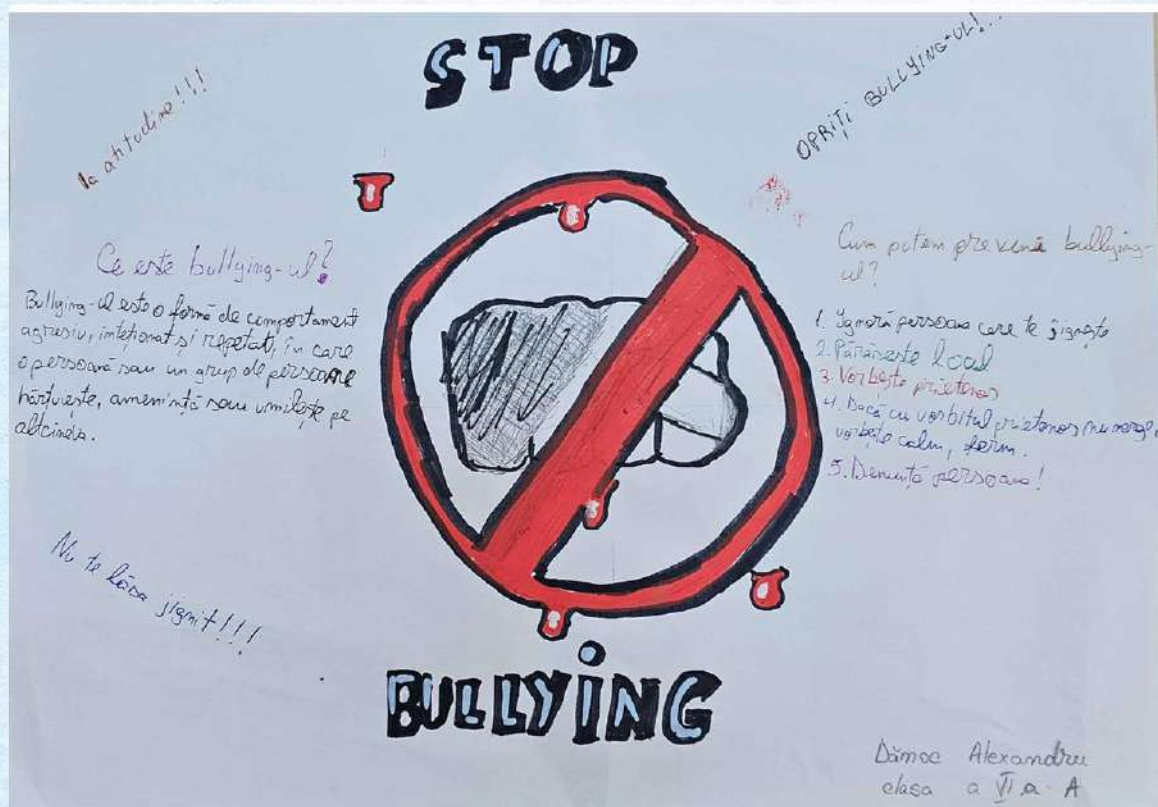


STOP BULLYING

Mîrți Alesia Maria
clasa a VI-a A
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Ia atitudine. Spune stop Bullying!



Dămoș Alexandru
clasa a VI-a A
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Ești tare, ai putere mare



În școală, umorii e greu,
Când cineva e nău mareu,
Te stoică, nede, te jigmește,
Dar ești tare, ai putere mare!

Nu ești singura, crede-mă,
Sunt mult, ca tine, în lume, năști!
Și împreună, vom schimba,
Un viitor mai bun, vom crea.

STOP!

EȘTI URĂTĂ! NU FACI NICI CINE AR FI PRIETEN CU TINE?
EȘTI GRASĂ! EȘTI ENERVANTĂ!
EȘTI CIUBATĂ! ARĂȚI GROSZNIC!!
PLEACĂ!



STOP BULLYING

Mîrți Alesia Maria
clasa a VI-a A
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Poezie despre bullying

STOP BULLYING ⊗

Bullyingul e o problemă,
o problemă foarte mare,
și e prezent se răspândește
și tot mai multe lume îl folosește,

Oamenii nu își dau seama
că își fac rău tot mai mult,
și continuă să-l facă
fără limite și gând.

STOP

BULLYING


SFAT

Bullyingul nu e o idee și
trebuie oprit cât mai repede

Ciobanu Edmond Fabian
clasa a VI-a A
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Poezie magică

Stop 


Bullying

PRIETENIE

Poezia magică


EMPATIE

Mă te grăbi să rămești cu cuvântul
Măi să iulici mămă, ei schimbă gândul.
Căci lumea e plină de inimă ce dă,
Și-un gest de iubire aduce mult spor.
Când vezi că cineva cade, întinde-i o mână,
Măi da judecată, măi vorbă păgână.
Violența nu face decât să destrame,
Dar pacea zidește în lume, și-n oameni.
Fii vocea ce spune: "Ajunge, e destul!"
Cu inima caldă, nu cu gestul dur.
Soluția e-n tine, e-n fiecare,
Să alegem iulire în loc de trăzburare.



CURAJ

SOLIDARITATE



Gal David
clasa a VI-a A
Școlala Gimnazială nr.1 Pildești
localitatea Pildești, județul Neamț

Coordonator:
Profesor consilier școlar
Baciu Simona - Iuliana

Când spun „mulțumesc”, spun și „continuăm”

Un gând bun pentru cei care au spus „da”

La finalul acestei broșuri, înainte de a lăsa loc lucrărilor voastre minunate, simt nevoia să exprim un sincer și profund „mulțumesc” tuturor colegilor din țară care s-au alăturat cu entuziasm și dedicare acestui demers. Fiecare lucrare trimisă, fiecare mesaj, fiecare desen a fost o dovadă vie că lupta împotriva bullying-ului și cyberbullying-ului nu are granițe — nici geografice, nici de vârstă, nici de statut. Este o luptă comună, în care fiecare gest contează și fiecare voce merită ascultată.

Mulțumesc pentru implicare, pentru deschidere și pentru încrederea de a construi împreună o comunitate educațională mai sigură, mai empatică și mai unită. Ați demonstrat că solidaritatea, curajul și dorința de schimbare pot prinde contur în cele mai frumoase moduri — prin artă, prin cuvinte, prin idei.

Au fost alături de noi și au contribuit cu suflet și pasiune:

- ☺ **Școala Profesională Fântânele**, localitatea Fântânele, județul Iași
Profesor consilier școlar: Butnariu Gianina
Director: prof. Chelariu Maria
- ☺ **Școala Gimnazială nr. 1 Pildești**, localitatea Pildești, județul Neamț
Profesor consilier școlar: Baci Simona-Iuliana
Director: prof. Ghiuță Manuela Cătălina
- ☺ **Școala Gimnazială Lăpușata**, comuna Lăpușata, județul Vâlcea
Profesor consilier școlar: Stanciu Camelia Nicoleta
Director: prof. Zamfirache Cornelia
- ☺ **Colegiul Național “Unirea”**, Târgu Mureș, județul Mureș
Profesor învățământ primar: Roșca Adriana
Director: prof. Aurora Manuela Stănescu
- ☺ **Colegiul Național “Pedagogic”**, Târgu Mureș, județul Mureș
Profesor: Standavid Beatrice
Director: prof. Lobonț Cristian - Dorin

Felicitări vouă, dragi elevi!

Fiecare lucrare pe care ați trimis-o este o rază de curaj, o fărâmbă de lumină care străbate zidurile tăcerii și ale fricii. Fiecare desen, fiecare mesaj, fiecare idee ne-a arătat că voi, copiii, aveți ceva de spus. Și că atunci când vi se oferă spațiu, spuneți lucruri care contează, care inspiră, care schimbă.

Vă mulțumesc că ați avut încredere să vă exprimați, să vă deschideți și să contribuiți la această inițiativă cu autenticitate și entuziasm. Ați demonstrat că empatia nu este doar un cuvânt frumos, ci o forță care poate transforma comunități.

Îi încurajez pe toți ceilalți elevi să participe în edițiile viitoare — pentru că fiecare voce contează, fiecare perspectivă aduce valoare, iar fiecare copil are dreptul să fie auzit.

Felicitări pentru implicare și sinceritate. Ne revedem cu siguranță! **Nu uitați: schimbarea începe cu voi.**

Iar acum, în paginile următoare, vă invit să descoperiți lucrările trimise de elevi din toată țara — desene, postere și mesaje care vorbesc despre curaj, empatie și solidaritate. Fiecare dintre ele spune o poveste.

Cu drag, **Emil Bloj**
profesor consilier școlar

