



Project No: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

# JOC HIBRID PENTRU COPII CU VÂRSTA DE 11-15 ANI

Manual de utilizare



**EQstudents**  
Emotional Intelligence  
The mind that feels



Co-funded by  
the European Union



2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

[www.eqstudents.eu](http://www.eqstudents.eu)



## Cuprins

The EQSTUDENTS Hybrid Game Guide.....	4
How the Game Works.....	4
Gamification and Motivation.....	4
Goal of the Game .....	4
Overview.....	5
Game Learning Objectives & Outcomes .....	8
Game Environment .....	9
How to navigate as a teacher/moderator.....	9
How to create groups of students as a teacher/moderator .....	10
How to download and set up the game.....	11
How to play the game.....	12
How to add scores as a teacher/moderator .....	16
Gameplay Screens .....	17
Gamification Workflows .....	18
The role of the moderator.....	19
The Activity Cards.....	1
SELF-AWARENESS.....	1
SELF-MANAGEMENT.....	3
SOCIAL-AWARENESS .....	5
RELATIONSHIP MANAGEMENT .....	7
Solutions for the virtual activities .....	9





***Bine ați venit la jocul hibrid cu jetoane EQstudents - Aventura voastră pentru dezvoltarea inteligenței emoționale!***



Ahoy, bravi aventurieri!

Sunteți pregătiți să porniți într-o călătorie care vă va ascuți abilitățile emoționale și vă va conduce la comoara ascunsă a EQ?

Bine ați venit la bordul corabiei de pirăți EQstudents, unde veți naviga prin provocări distractive, atât fizice, cât și virtuale, pentru a vă stimula inteligența emoțională și a deveni experți în EQ!

În acest joc captivant, voi și echipajul vostru de exploratori veți afla 24 de jetoane - 12 cu activități fizice și 12 cu aventuri virtuale. Fiecare jeton conține o provocare unică, concepută pentru a vă ajuta să înțelegeți, să vă exprimați și să vă gestionați emoțiile, construind în același timp legături mai puternice cu ceilalți.

Misiunea voastră este simplă: adunați toate jetoanele, deblocați comoara EQ și descoperiți adevărata putere a inteligenței emoționale. Așadar, adunați-vă echipajul, porniți la drum și pregătiți-vă să vă îmbunătățiți EQ-ul în timp ce vă distrați pe cinste.

***Comoara înțelepciunii emoționale vă așteaptă! Să înceapă aventura! 🌟***



## Ghidul pentru jocul hibrid EQSTUDENTS

Bazat pe definiția revoluționară a inteligenței emoționale propusă de Daniel Goleman, care subliniază capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe cele ale celorlalți, jocul oferă jucătorilor o modalitate atractivă și practică de a-și dezvolta abilitățile emoționale esențiale.

Jocul gravitează în jurul a patru dimensiuni-cheie ale inteligenței emoționale:

1. **Conștientizarea de sine:** recunoașterea și înțelegerea propriilor emoții.
2. **Autogestionarea:** gestionarea eficientă și responsabilă a propriilor emoții.
3. **Conștientizarea socială:** recunoașterea și înțelegerea emoțiilor celorlalți.
4. **Gestionarea relațiilor:** construirea și menținerea unor relații sănătoase și pozitive.

### Cum funcționează jocul

**Jocul hibrid cu jetoane EQstudents** conține 24 de jetoane de acțiune – 12 fizice și 12 virtuale – concepute pentru a implica jucătorii în diverse activități interactive care îi provoacă să aplice principiile EQ în situații din viața reală. Fiecare jeton de acțiune conține o sarcină sau o provocare care le cere jucătorilor să reflecteze asupra emoțiilor lor, să exerseze reglarea emoțională sau să navigheze în interacțiunile sociale, toate acestea în timp ce lucrează pentru a descoperi comoara supremă a inteligenței emoționale.

În componenta **virtuală**, jucătorii navighează printre aventuri digitale care le testează capacitatea de a aplica conceptele EQ în medii virtuale. Între timp, activitățile **fizice** sunt concepute pentru a aduce învățarea la viață prin exerciții distractive și practice, asigurând o experiență de joc dinamică și interactivă. Având ca obiectiv principal să încurajeze elevii să facă cât mai multe activități de EQ, nu există un nivel de dificultate pe măsură ce jocul curge... Fiecare dimensiune EQ este unică!

### Gamificarea și motivarea

**Jocul hibrid cu jetoane EQstudents** încorporează fluxuri de lucru motivaționale și elemente de gamificare, cum ar fi recompensele, provocările și progresul, pentru a menține jucătorii implicați pe tot parcursul experienței. Jocul este conceput pentru a fi nu doar distractiv, ci și educativ, asigurându-se că elevii se bucură de proces, în timp ce rețin și aplică abilitățile pe care le dezvoltă.

Cu lumea sa vibrantă pe tema piraților, jocul este atractiv din punct de vedere vizual pentru elevi și îi încurajează să participe activ, promovând un mediu în care învățarea inteligenței emoționale se simte ca o aventură.

### Obiectivul jocului

Obiectivul final al **jocului hibrid cu jetoane EQstudents** este colecționarea tuturor jetoanelor și deblocarea comorii EQ, o recompensă simbolică reprezentând stăpânirea inteligenței emoționale. Completând provocările aferente fiecăreia dintre cele patru dimensiuni EQ, elevii vor obține instrumentele emoționale necesare pentru a reuși nu doar la școală, ci și în viață.

*Sunteți pregătiți să vă scufundați în lumea inteligenței emoționale și să porniți la vânătoare de comori?*

*Aventura vă așteaptă!*

## Descriere

Jucătorul deține un album cu **24 de jetoane** ce trebuie colecționate. Toate jetoanele necolecționate vor fi blocate. Jetoanele vor fi deschise într-un proces liniar, după mentalitatea jocurilor de „evadare”.

Odată ce un jeton a fost deblocat, acesta va fi adăugat în albumul foto (imaginea 1).



Imagina 1. Album foto cu jetoane colecționate

Pentru a colecționa un jeton, jucătorul trebuie să facă clic pe el și să finalizeze activitatea care este dezvăluită. Jucătorul se poate întoarce oricând făcând clic în afara jetonului.

Activitățile incluse în jetoane pot fi *virtuale* sau *fizice*.

Activitățile virtuale pot avea următorul format:

Potrivire de imagini



Puzzle





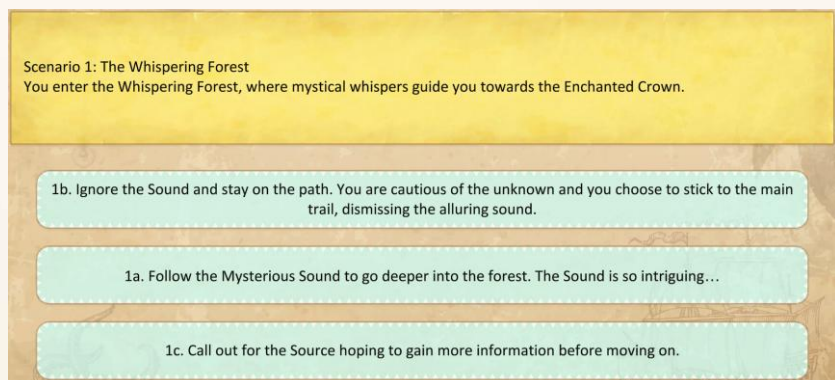
**Povestire pe bază de text**



**Povestire pe bază de imagini**

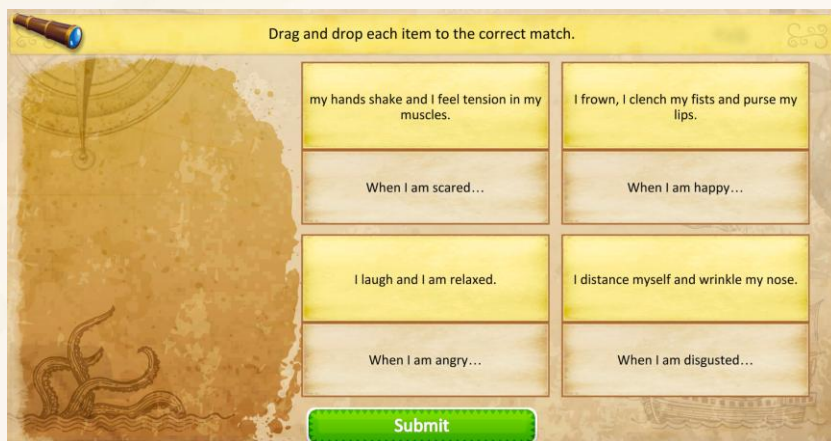


**Arbore decizional**



Activitățile fizice vor fi desfășurate offline cu sprijinul profesorului/ moderatorului de joc. Majoritatea activităților fizice sunt însoțite de materiale de sprijin pe care profesorul/ moderatorul de joc le poate găsi în aplicația web vizitând jetonul relevant din fila Carduri EQ.

Pentru a finaliza activitatea virtuală, jucătorul face clic pe butonul „Trimite” (“Submit”) (imaginea 2).



Imaginea 2. Exemplu de buton „Trimite” în activitățile virtuale

Jetonul este salvat automat în album.

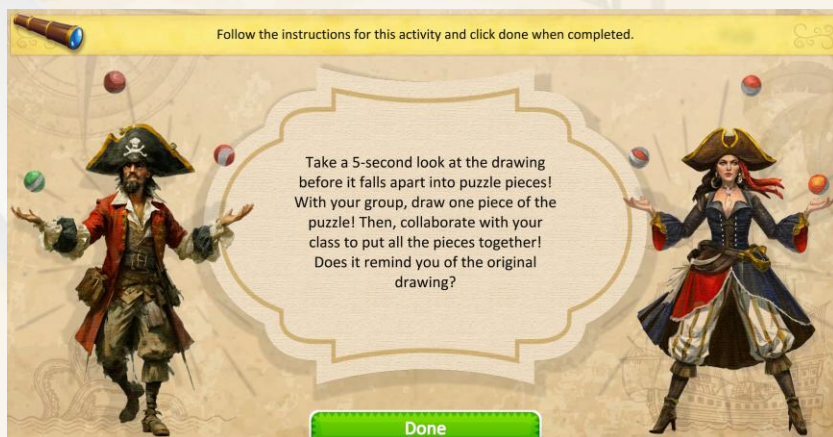
Jucătorul poate relua activitatea făcând clic pe butonul de reluare care apare lângă jeton. În caz contrar, jucătorii pot merge mai departe făcând clic oriunde în afara jetonului.



Imaginea 3. Exemplu de buton de reluare

Pentru a finaliza activitatea fizică, jucătorul face clic pe butonul „Terminat” (“Done”) (imaginea 4).





Imaginea 4. Exemplu de buton „Terminat” în activitățile fizice

Jocul este finalizat atunci când toate cele 24 de jetoane sunt colectate. Apoi, cutia EQ se deschide ca o recompensă pentru finalizarea jocului și atingerea obiectivului final.



Imaginea 5. Exemplu de album foto cu jetoane colectate

### Obiectivele și rezultatele de învățare ale jocului

Obiective de învățare În timpul jocului, elevii vor...	Rezultate ale învățării După finalizarea jocului, elevii vor...
dobândi o înțelegere profundă a principalelor dimensiuni ale EQ	fi capabili să utilizeze și să explice modul în care funcționează EQ
citi și analiza diferitele emoții cauzate de diferite situații	recunoaște modul în care diferite scenarii din viața reală afectează emoțiile proprii și ale celorlalți
studia și reflecta la aplicațiile EQ în viața reală	fi în măsură să dea exemple de aplicații din viața reală, astfel încât să crească gradul de conștientizare a EQ în rândul celorlalți



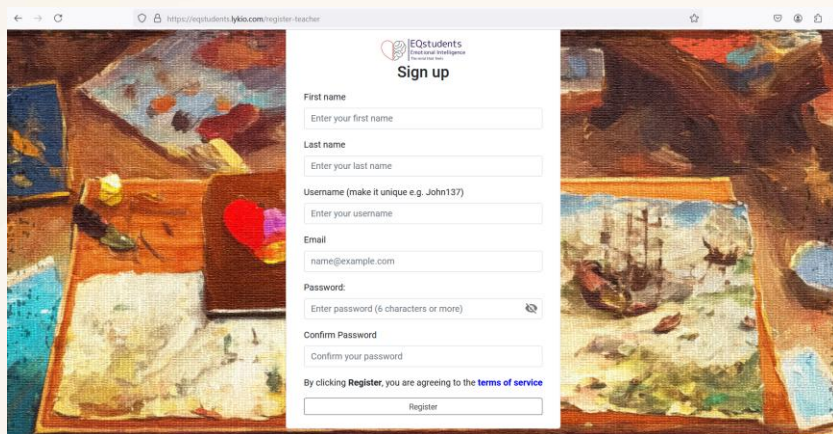
învăța cunoștințe factuale (terminologie, metode) privind EQ	gestiona propriile emoții în diferite medii
--	---

Tabelul 1. Obiectivele de învățare și rezultatele învățării pentru jocul hibrid EQ

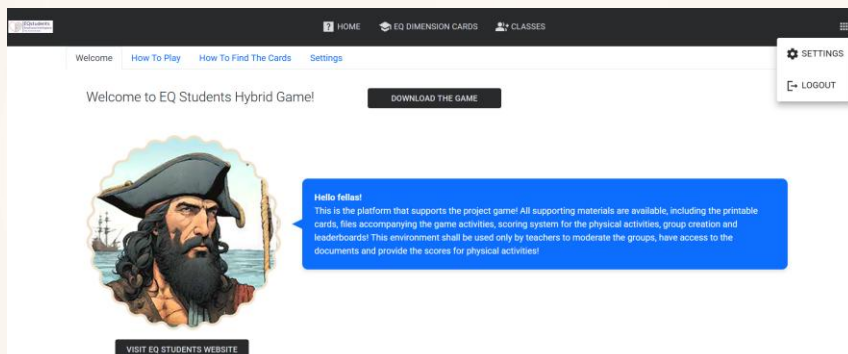
## Mediul de joc

### Cum să navigați în calitate de profesor/ moderator de joc

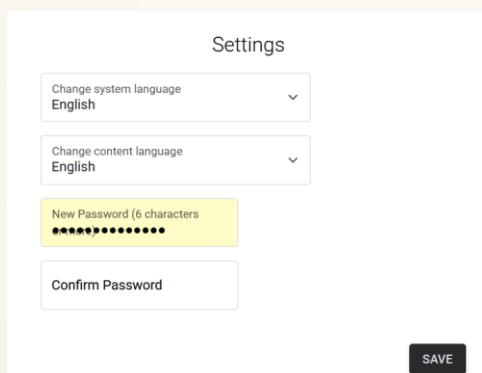
După ce vizitați <https://eqstudents.lykio.com/register-teacher> (în cazul în care nu sunteți încă înregistrat) or <https://eqstudents.lykio.com/> pentru autentificare, tot ce trebuie să faceți în calitate de **moderator** este să urmăriți pas cu pas acest manual!



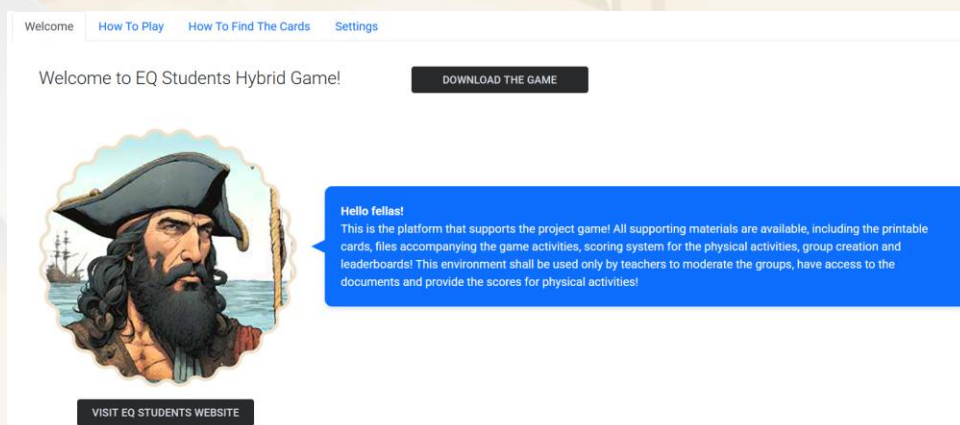
*Pasul 1 – Înregistrați-vă cu adresa de email sau autentificați-vă dacă aveți deja un cont*



*Pasul 2a – Pentru a modifica limba platformei, mergeți la setări*



*Pasul 2b – Pentru a modifica limba platformei, schimbați atât limba sistemului CÂT ȘI limba conținutului*



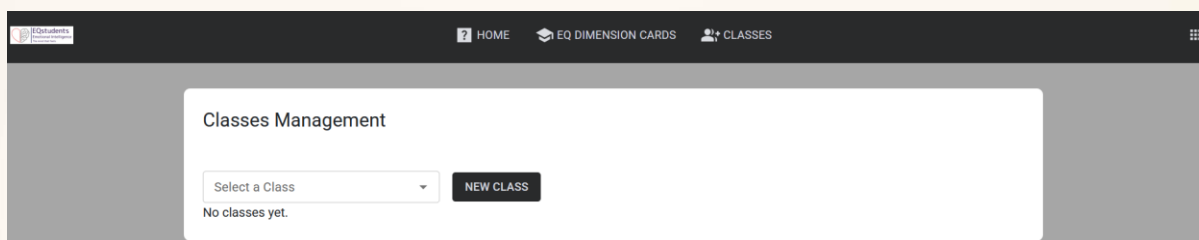
*Pasul 3 – Vizitați secțiunea ACASĂ pentru a învăța să utilizați platforma.*

*Faceți clic pe diferitele etichete (Bine ați venit – Cum se joacă – Cum să găsiți jetoanele - Setări) pentru un tutorial complet.*

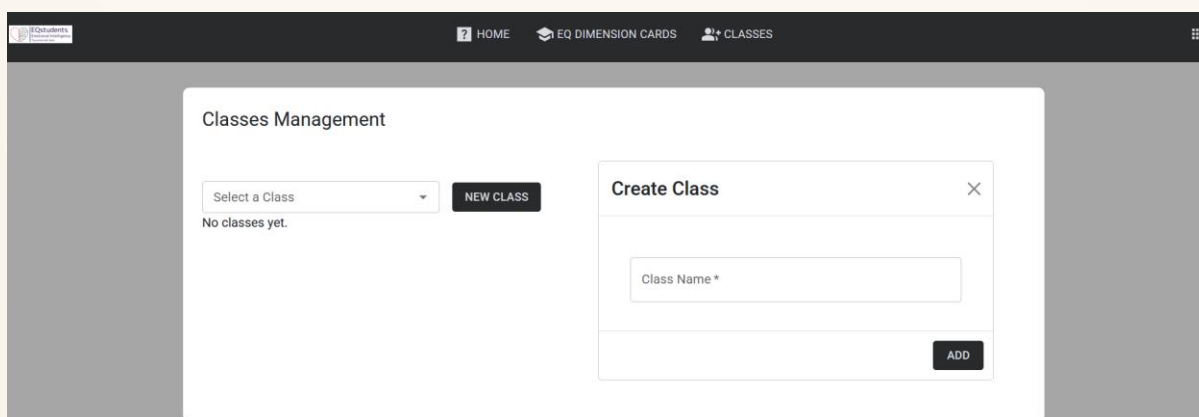
### Cum să creai grupuri de elevi în calitate de profesor/ moderator de joc

Elevii trebuie să fie deja înregistrați în platformă folosind link-ul: <https://eqstudents.lykio.com/> Profesorii sunt sfătuiți să creeze conturi pentru elevi înainte de a începe activitatea, pentru a economisi timp și a se putea concentra pe ceea ce contează cu adevărat.

Aceasta înseamnă că utilizatorii trebuie să existe deja în sistem pentru ca profesorul/moderatorul să poată forma grupuri.



*Pasul 1 – Vizitați secțiunea „GRUPURI” din antet. Dacă grupul de elevi/ clasa nu există deja, faceți clic pe „Grup nou”.*



*Pasul 2 – Pentru a crea un grup nou, editați numele grupului, apoi scrieți adresele de email ale elevilor în câmpul „Aduagă utilizator nou”*

Profesorul / moderatorul are acces doar la grupurile create de el.



### Classes Management

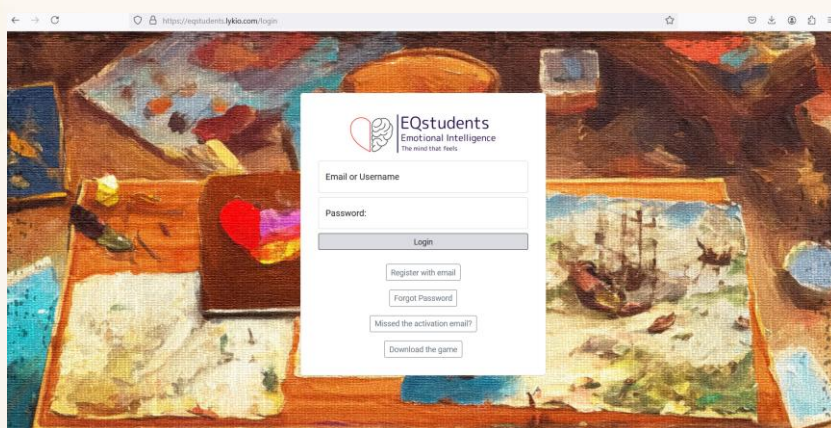
Select a Class  
 Test45 NEW CLASS

ADD NEW USER

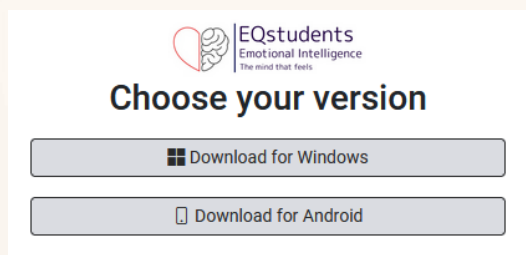
#	Full name	Email	Score	
1	Lykio Admin	admin@	N/A	<span>EDIT</span> <span>REMOVE</span>

*Pasul 3 – Pentru a adăuga elevi noi într-un grup, selectați mai întâi grupul și apoi faceți clic pe „Adaugă utilizator nou”*

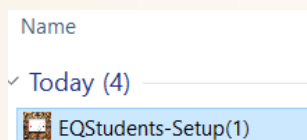
### Cum să descărcați și să inițiați jocul



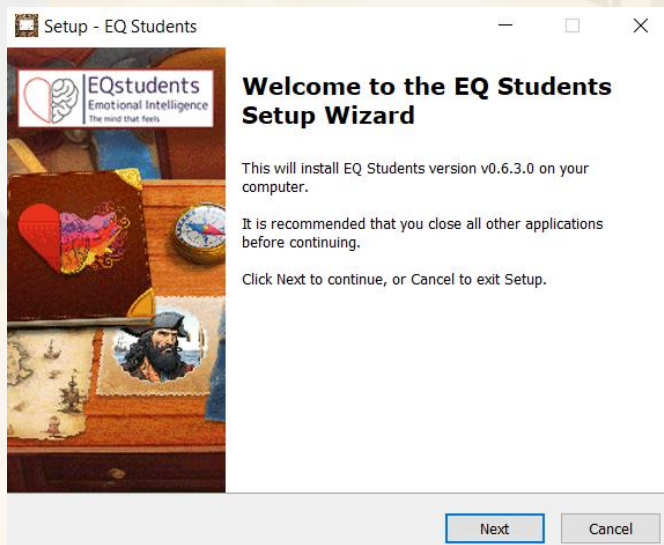
*Pasul 1a – În pagina de autentificare, înainte de a vă autentifica, puteți face clic pe opțiunea „DESCARCĂ JOCUL”*



*Pasul 1b – Veți fi rugați să selectați versiunea de care aveți nevoie în funcție de dispozitivul (calculator, telefon smart, tabletă) pe care îl folosiți.*

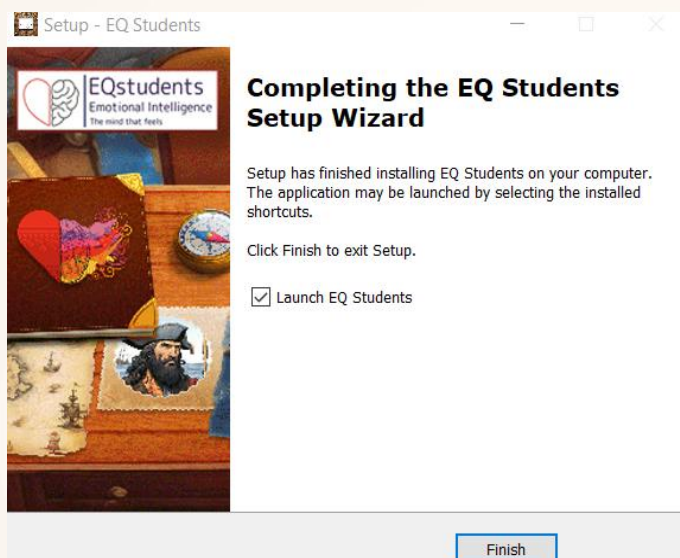


*Pasul 2 – În situația în care utilizați un computer, în fișierul „Downloads”, veți regăsi aplicația pentru instalarea jocului. Faceți clic pe aplicație pentru a instala programul.*



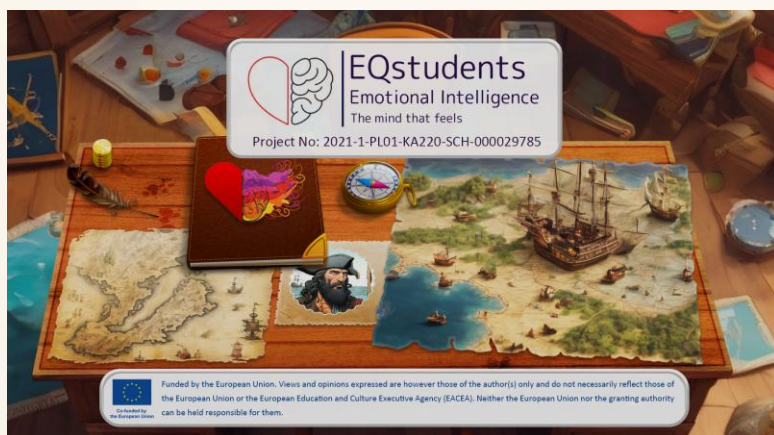
*Pasul 3 – Faceți clic pe „Următorul” (“Next”) și apoi pe „Instalare” (“Install”).*

*O pictogramă a jocului va fi plasată pe desktop-ul computerului.*



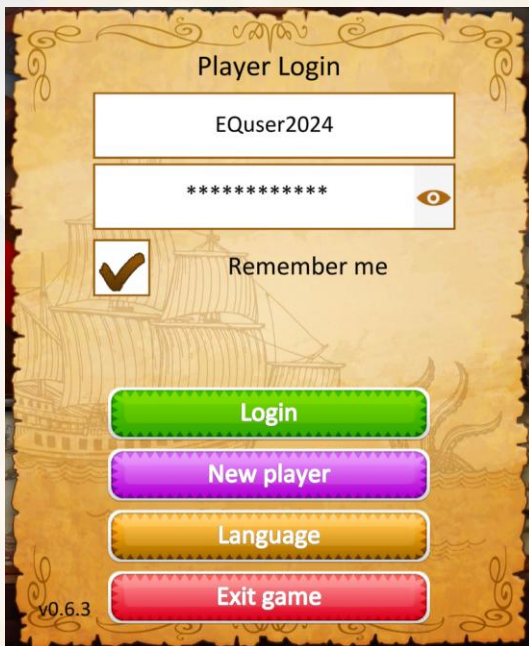
*Pasul 4 – Faceți clic pe „Finalizare” (“Finish”) pentru a deschide jocul.*

### Cum se joacă jocul



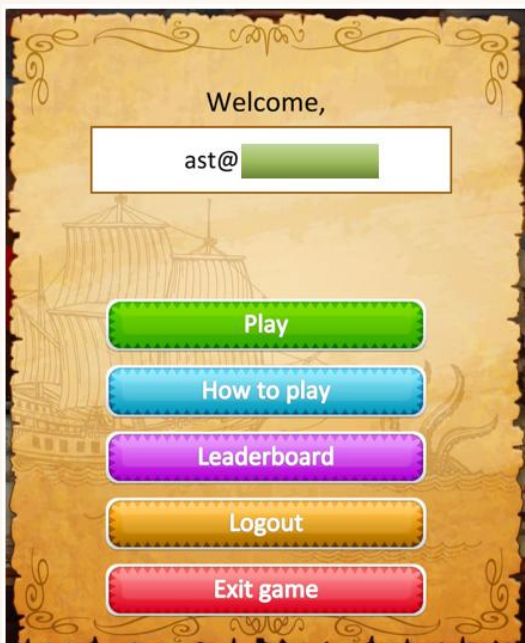
*Pasul 1 – Aceasta este pagina inițială. Faceți clic oriunde pentru a merge mai departe.*





*Pasul 2 – Introduceți adresa de email ca nume de utilizator și parola, apoi faceți click pe butonul „Logare” (“Login”).*

*Din această pagină puteți, se asemenea, schimba limba aplicației..*




*Pasul 3 – Citiți instrucțiunile de la opțiunea „Cum se joacă” înainte de a merge mai departe. Apoi, selectați opțiunea JOACĂ.*



*Pasul 4 – Primul mentor din joc vă introduce în joc cu un cuvânt de bun venit. Faceți clic pe bifă pentru a merge mai departe.*



*Pasul 5 – Jocul constă din patru dimensiuni și 24 de jetoane colecționabile.*

*Fiecare jeton propune o activitate, fie ea fizică SAU virtuală. Puteți recunoaște activitățile fizice prin marcajul cu această pictogramă *

*Jocul are un demers linear. Trebuie să completați un jeton pentru a trece la următorul. Jetoanele*

*blocate sunt marcate cu un lacăt *





Pasul 6a – Selectați jetonul și faceți clic pe butonul „play” pentru a vedea activitatea.



Pasul 6b – La începutul fiecărei dimensiuni EQ, va apărea un mentor. Faceți clic pe bifă pentru a merge la activitatea următoare.



Pasul 7 – Pentru a completa activitățile fizice, elevii trebuie să le marcheze ca fiind realizate pentru a putea continua. Apoi, apare un mesaj de feedback.



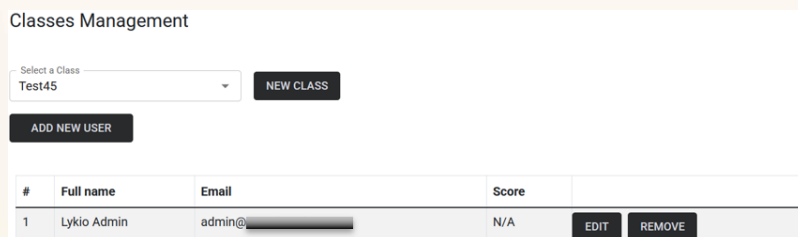
*Pasul 8 – Jetoanele finalizate sunt marcate cu o bifă. Faceți clic în afara jetonului pentru a continua. Totuși, oricare jeton poate fi rejucat de câte ori se dorește.*

### Cum să adăugați scoruri în calitate de profesor/ moderator de joc

Atât activitățile virtuale, cât și activitățile fizice primesc un **punctaj**, care este fie 0 pentru activitățile incomplete, fie 1 pentru activitățile care sunt finalizate. Motivul care stă la baza acestui fapt este că nu se dorește evaluarea cunoștințelor sau abilităților EQ ale elevilor, ci mai degrabă de a-i încuraja să facă toate activitățile din joc. În plus, pentru cei mai mulți dintre ei, nu există un răspuns corect sau greșit, deoarece scopul este de a le crește inteligența emoțională.

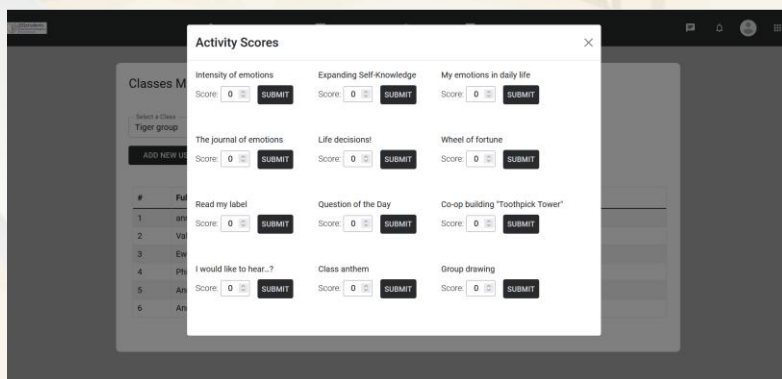
Activitățile virtuale sunt punctate automat prin intermediul jocului.

Activitățile fizice sunt punctate manual de către profesor/ moderator prin intermediul platformei, pe baza performanței grupului. Punctajul se referă la fiecare elev în parte pentru a urmări performanța.



*Pasul 1 – Selectați un grup și faceți clic pe „Editare”.*





*Pasul 2 – Notați un scor pentru fiecare activitate fizică efectuată.*

Elevii își pot vedea propriul scor în cadrul jocului.



## Ecrane din cadrul jocului

### Ecraanul de logare

Înainte de a juca, utilizatorii trebuie să se înregistreze **online** și apoi să descarce jocul pe computerele/ tabletele lor. Înregistrarea împreună cu funcționalitatea „parolă uitată” vor funcționa numai din **aplicația web** dedicată, înainte de a descărca aplicația.

### Rolurile utilizatorilor

Jocul va fi jucat în clasă cu sprijinul profesorului/ moderatorului de joc. Moderatorul va avea acces la **aplicația web** prin intermediul căreia va crea o clasă cu toate conturile elevilor și va împărți conturile în **grupuri**. Moderatorul va selecta conturile elevilor care aparțin fiecărui grup. Profesorul poate șterge sau edita grupurile.

De asemenea, elevii vor fi rugați să se așeze în clasă împreună cu grupurile lor, alocate de profesor. În acest caz, **un singur** cont de elev va fi activ în joc și va colecta jetoane pentru întregul grup. Contul activ va fi selectat de profesor/ moderator la crearea grupurilor. Contul activ poate fi schimbat de către profesor/ moderator, dacă este necesar. Restul membrilor grupului vor putea să se conecteze și ei cu conturile lor și să vadă progresul lor.

### Materiale

Toate materialele descărcabile sau fișierele care trebuie predate profesorului/ moderatorului (teme, exerciții etc.) vor fi disponibile în aplicația web pentru ca profesorul să le poată descărca, imprima și utiliza în clasă. Toate temele și fișele de lucru ale elevilor vor fi predate în format fizic în clasă.



Structura **aplicației web** este similară cu structura jocului (materiale pentru toate jetoanele cu activități fizice atunci când este necesar).



Imaginea 6. Exemplu de materiale suport pentru activitățile fizice.

## Menu principal

Meniul principal include următoarele opțiuni:

- Butonul „Joacă”
- Butonul „Cum se joacă” (informații despre joc, reguli, obiectivul principal)
- Butonul „Deconectare”
- Butonul „Ieșire din joc”
- Butonul „Setări” (Muzică: pornit/ oprit, Efecte sonore: pornit/ oprit)

## Ecranul de setări

Dacă jucătorul se deconectează din joc, progresul său va fi salvat. Când jucătorul se conectează din nou, primul ecran pe care îl va vedea va fi ecranul principal al jocului, așa cum l-a lăsat ultima dată când s-a deconectat.

Când jucătorul termină jocul, va avea opțiunea de a reseta toate datele jocului (scor, insigne etc.) și de a juca jocul din nou.

## Fluxuri de lucru pentru gamificare

### Insigne și recompense

Toți jucătorii pot vedea comoara piraților la sfârșitul jocului, ca o insignă pentru finalizare. Scopul este de a motiva jucătorii să opteze pentru insigna comorii și să pună în aplicare toate activitățile din joc.

### Instrucțiuni

O secțiune „Cum se joacă” vă va ghida înainte de a începe să vă jucați, astfel încât să aveți o idee despre ce presupune jocul.

### Sistemul de scorare

Pentru fiecare activitate virtuală finalizată, utilizatorul va obține un (1) punct **direct în joc**.

Pentru fiecare activitate fizică, profesorul/ moderatorul va furniza manual punctajul (0 sau 1) fiecărui grup prin intermediul **aplicației web**. Scorul va fi, de asemenea, adunat la totalul

punctelor colectate în timpul jocului. Elevii vor putea să își vadă scorul în joc. Moderatorul va putea vedea scorul fiecărui grup în platformă (câte activități sunt finalizate).

## Mentori

Fiecare jeton din joc este asociat cu cel puțin o dimensiune EQ, în timp ce unele dintre ele acoperă toate/ mai multe dintre dimensiunile EQ.

Pentru fiecare dintre dimensiuni, un mentor declanșator va apărea în joc pentru a face jucătorul să se simtă mai confortabil în mediul de joc. Vor fi disponibili **patru** mentori care vor oferi un citat util de fiecare dată când se abordează o dimensiune EQ diferită în colecționarea jetoanelor.

## Raportarea funcționalității

Utilizatorii vor putea juca jetoanele virtuale de câte ori doresc pentru a primi un scor mai mare. Activitățile fizice pot fi jucate de câte ori este de acord profesorul/ moderatorul de joc.

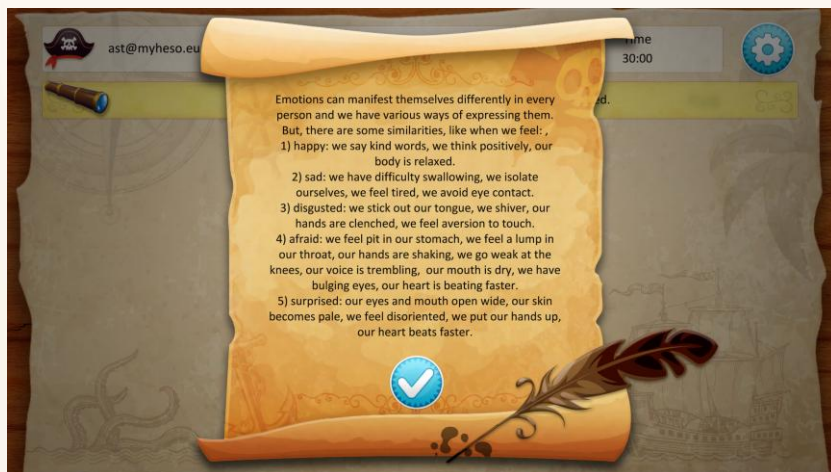
Se va păstra o bază de date în care se vor salva următoarele date:

- numele de utilizator;
- răspunsurile la întrebările virtuale de fiecare dată când se oferă un răspuns nou; răspunsurile anterioare vor fi șterse;
- scorurile din activitățile virtuale vor fi păstrate în cadrul jocului; scorurile activităților fizice vor fi păstrate în **aplicația web** și legate de afișarea scorului în joc;

Scopul acestei funcții este de a măsura impactul fiecăreia dintre activitățile de pe jetoane asupra abilităților EQ ale jucătorilor.

## Feedback

O pagină dedicată de feedback apare în joc după completarea fiecărei activități.



Imaginea 7. Exemplu de feedback în cadrul jocului

## Rolul moderatorului

Profesorii/ moderatorii de joc vor avea posibilitatea să utilizeze aplicația web pentru:

- a crea clase și a repartiza elevii în grupuri;
- a monitoriza progresul elevilor;
- a aloca scoruri pentru activitățile fizice (manual), bazate pe performanțele lor.





## Jetoanele cu activități

Dimensiunea EQ	Tip	Format	Titlu	Descriere	Feedback	Materiale suport/ Fișe de lucru
<b>CONȘTIENTIZARE DE SINE</b>	activitate fizică	față în față	Intensitatea emoțiilor	Gândește-te cât de intense ar fi emoțiile tale în situațiile descrise în fișa de lucru. Notează-le în locul corespunzător pe scala termometrului emoțional. Cu cât temperatura este mai ridicată, cu atât mai mare este intensitatea emoțiilor trăite.	Persoane diferite pot reacționa la aceeași situație în moduri foarte diferite. Chiar și tu, în funcție de multe circumstanțe, poți experimenta emoții cu intensități diferite.	Conștientizare de sine - activitatea fizică 1  Conștientizare de sine - activitatea fizică 1 - fișe de lucru
	activitate fizică	față în față	Extinderea cunoașterii de sine	Desenează un arbore simbolic care să reflecte personalitatea ta: rădăcinile sunt valorile, principiile și normele tale de conduită; trunchiul și ramurile sunt cunoștințele, abilitățile, aptitudinile, experiențele de viață importante; frunzele reprezintă obiectivele, dorințele și aspirațiile tale.	Diferențele fizice sunt ușor de observat. Important este să te cunoști pe tine însuși.	Conștientizare de sine - activitatea fizică 2
	activitate fizică	față în față	Emoțiile mele în viața cotidiană	Gândește-te la situații în care ai trăit diferite emoții... Descrie în detaliu aceste emoții, asociază-le cu simptome, indicatori și comportamente și evaluează intensitatea lor! Poți face asta?  Ține minte! De data aceasta vei lucra individual!	Emoțiile se manifestă diferit, dar au în comun unele expresii. Fericire: cuvinte frumoase, gânduri pozitive, corp relaxat. Tristețe: retragere, oboseală, evitarea contactului vizual. Dezgust: grimase, frisoane, pumnii strânși. Teamă: tremurături, genunchi slabi, bătăi rapide ale inimii, gură uscată. Surpriză: ochi larg deschiși, față palidă, dezorientare, mâini ridicate.	Conștientizare de sine - activitatea fizică 3
	activitate virtuală	potrivire de texte	Emoții-corp	Cum se manifestă fiecare emoție? Potrivii emoția cu simptomele ei în corp.	Transpirăm, tremurăm și ne simțim inimile bătând rapid atunci când suntem speriați sau furioși.	nu e cazul



					<p>Când suntem fericiți râdem, suntem relaxați sau plini de energie.</p> <p>Când simțim dezgust, facem grimase, ne distanțăm și s-ar putea să ne fie greață.</p>	
activitate virtuală	povestire	Caleidoscopul emoțiilor	Jack, un adolescent din Lublin, a avut astăzi o zi extraordinară. Vezi ce emoții a trăit în situațiile descrise.		<p>Sentimentele curg: simțim tot felul de emoții, bune și rele. Ele apar cu un motiv, dându-ne indicii (bucurie = bine, furie = limite depășite, frică = pericol). Ele se schimbă toată ziua, iar asta este în regulă.</p>	nu e cazul
activitate virtuală	povestire	Ce se întâmplă?	Într-o zi, Iacob se întorcea acasă la o oră târzie. Era deja amurgul. Dintr-o dată, a auzit un zgomot ciudat venind din tufișuri. Puneți povestea lui în ordinea corectă.		<p>Frica declanșează mai întâi reacții fizice: transpirație, bătăi rapide ale inimii, stare de nemișcare, respirație rapidă, tremur și tensiune musculară. Apoi avem tendința de a fugi sau de a evita sursa fricii.</p>	nu e cazul

Dimensiunea EQ	Tip	Format	Titlu	Descriere	Feedback	Materiale suport/ Fișe de lucru
<b>AUTOGESTIONARE</b>	activitate fizică	față în față	Jurnalul emoțiilor	Ai la dispoziție 10 minute pentru a arunca o privire în jurnal! Apoi, pe o foaie de hârtie, notează primele trei cuvinte care îți vin în minte și care îți descriu cel mai bine emoțiile! Discută cu persoana din stânga ta despre cum poți îmbunătăți această primă reacție.	Cu cât știi mai multe despre tine însuși, cu atât te poți gestiona mai bine. - William B. Irvine	nu e cazul
	activitate fizică	față în față	Decizii de viață!	Prietenii sunt pe primul loc! Un proiect școlar trebuie predat, dar un prieten are nevoie de ajutor cu o problemă personală! Notează pe o foaie de hârtie 4 alegeri și consecințele lor! Anunță clasa ta despre decizia ta!	În orice moment de cumpănă, cel mai bun lucru pe care îl poți face este lucrul corect, următorul cel mai bun lucru este lucrul greșit, iar cel mai rău lucru pe care îl poți face este să nu faci nimic. - Theodore Roosevelt	nu e cazul
	activitate fizică	față în față	Roata norocului	Împarte roata în bucăți, ca pe o pizza: Fiecare bucată reprezintă ceva vital pentru viața ta. Pentru fiecare bucată, notează obiectivele pe care dorești să le atingi în anul următor!	Calea SMART către autogestionare! Ce înseamnă SMART?  Este un acronim care detaliază pașii pe care trebuie să îi faci pentru a atinge un obiectiv într-un anumit interval de timp. Acesta înseamnă:  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Specific</li> <li>✓ Măsurabil</li> <li>✓ Accesibil</li> <li>✓ Relevant</li> <li>✓ la Timp</li> </ul>	nu e cazul
	activitate virtuală	potrivire de imagini	Bule emoții	Fiecare bulă reprezintă o anumită emoție (fața veselă semnifică fericire, fața tristă semnifică tristețe etc.) sau o anumită tehnică de "auto-gestionare". Trageți o	Sfaturi pentru gestionarea emoțiilor:  Furios? Numără până la zece înainte de a reacționa.	nu e cazul



				<p>bulă ce reprezintă o emoție peste o bulă ce reprezintă o tehnică despre care credeți că ar ajuta la gestionarea acelei emoții specifice.</p>	<p>Fericit? Exprimă-ți recunoștința pentru a amplifica emoția.</p> <p>Trist? Respiră adânc pentru a te calma.</p> <p>Jenat? Folosește umorul pentru a relaxa atmosfera.</p>	
activitate virtuală	puzzle	Emblema de măiestrie a eroului	<p>"Folosește-mă cu înțelepciune pentru a face ca fiecare secundă să conteze. Te pot ajuta să găsești mai mult timp în fiecare zi dacă mă folosești în mod eficient."</p> <p>Trage piesele la locul lor pentru a rezolva puzzle-ul și a dezvălui "Emblema de măiestrie a eroului".</p>	<p>Acest scut reprezintă diferite abilități de autogestionare:</p> <p>Ceasul reprezintă gestionarea timpului.</p> <p>Piesa de puzzle reprezintă rezolvarea de probleme.</p> <p>Inima reprezintă reglare emoțională.</p> <p>Busola reprezintă luarea deciziilor.</p> <p>Scutul simbolizează rezistența, curajul și stăpânirea de sine nou descoperite. Steaua strălucitoare din centrul său semnifică puterea interioară și potențialul pe care l-ai deblocat.</p>	nu e cazul	
activitate virtuală	arbore decizional	Căutarea Coroanei Fermecate	<p>În calitate de tânăr aventurier care explorează Pădurea Fermecată, te vei confrunta cu trei scenarii cruciale care se întrepătrund în călătoria ta...</p>	<p>Îți dezvolti abilitățile de luare a deciziilor, de reglare emoțională și de reziliență, pe măsură ce navighezi pe propriul drum, înfruntând provocări neașteptate și adaptându-te la circumstanțe în schimbare. Căutarea favorizează stabilirea obiectivelor și concentrarea. Prin empatizarea cu ceilalți și reflecția asupra consecințelor alegerilor tale, devii mai conștient de tine și de ceea ce te înconjoară.</p>	nu e cazul	

Dimensiunea EQ	Tip	Format	Titlu	Descriere	Feedback	Materiale suport/ Fișe de lucru
<b>CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ</b>	activitate fizică	față în față	Aș vrea să aud...	Formează un parteneriat cu un coleg de clasă cu care te simți confortabil. Împărtășiți-vă unul altuia o situație neplăcută din viața voastră. Ce cuvinte te-ar fi ajutat dacă ai fi trecut prin aceeași situație? Întoarce-te către colegul tău și spune-i exact același lucru. Discutați dacă ceea ce ați spus v-a făcut să vă simțiți mai bine sau mai rău. Trageți concluzii pe care să le împărtășiți cu clasa.	Amintește-ți că bunătatea nu costă nimic și totuși înseamnă totul. Cuvintele amabile ar putea schimba viața cuiva pentru totdeauna.	nu e cazul
	activitate fizică	față în față	Imnul clasei	Cunoașteți-vă clasa! Aruncă o privire rapidă în jur și folosește o tablă pentru a scrie primele trei cuvinte care îți vin în minte și care descriu cel mai bine clasa ta! Acest "imn al clasei" vă va inspira să creați un cântec pentru clasa voastră!  Sunteți pregătiți să simțiți ritmul?	Creativitatea este o superputere care stimulează conștientizarea, duce la idei noi, încurajează empatia și colaborarea și te determină să acționezi! Într-adevăr, cercetările au arătat că cele cinci resurse creative cheie care fac legătura între creativitate și abilitățile socio-emoționale sunt: empatia, umorul, recunoștința, curiozitatea, toleranța și spontaneitatea.	Conștientizare socială – activitatea fizică 2 – Imnul clasei
	activitate fizică	față în față	Desenul de grup	Privește desenul timp de 5 secunde înainte ca acesta să se destrame în piese de puzzle! Împreună cu grupul tău, desenează o piesă de puzzle! Apoi colaborează cu clasa ta pentru a pune toate piesele laolaltă!  Îți amintește de desenul original?	3 chei ale succesului în grup: încrederea reciprocă, identitatea comună și convingerea că puteți atinge obiectivele (eficacitate).  Inteligența emoțională a echipei este unică - membrii inteligenți nu garantează o echipă inteligentă.	nu e cazul


activitate virtuală	povestire	Oglinda emoțiilor	Peter, un băiat foarte inteligent, cu un interes crescut pentru științe, nu înțelege de ce oamenii din jurul său îl evită sau chiar au tendința de a-l intimida. Se simte singur și confuz. Puneți povestea lui în ordinea corectă pentru a-l ajuta.	Povestea lui Peter subliniază faptul că noi toți, cu toate comportamentele și emoțiile noastre, suntem interconectați într-un sistem invizibil, iar îndreptarea atenției spre ceea ce simțim noi și ceilalți acționează ca o busolă, care ne indică dacă urmăm sau nu calea cea bună. Dacă noi și/ sau ceilalți ne simțim rău, înseamnă că nu ne îndreptăm în direcția potrivită și este momentul să schimbăm cursul, în timp ce emoțiile pozitive de ambele părți indică comportamente funcționale. Acordarea atenției la emoțiile celuilalt este o modalitate de a hrăni conexiunile din viața noastră.	nu e cazul
activitate virtuală	povestire	Ce se petrece, prieteni?	Grupul de prieteni al lui Sean este unit și fericit, până când o ceartă îi creează probleme Gretei și aceasta se izolează. Sean își dă seama de situație și îi oferă ajutorul prietenei sale. Pune în ordine imaginile din această poveste.	În această poveste, Sean este un cititor priceput al dinamicii de grup și poate recunoaște când totul merge bine și când, ca în cazul Gretei, ceva nu merge bine. Sean observă schimbările Gretei și știe cum să rămână aproape de ea în mod empatic.	nu e cazul
activitate virtuală	arbore decizional	Pocalul de Chihlimbar	Într-un regat îndepărtat, un tânăr cavaler se aventurează în pădurea întunecată pentru a găsi Pocalul de Chihlimbar, cunoscut și sub numele de Urechea Inimii. După o călătorie lungă, plină de obstacole și peripeții, îl găsește în cele din urmă, dar este oprit de un dragon puternic. Ce vrei să se întâmple?	Curajul cavalerului nu constă în a lupta fără teamă cu cei care îi stau în față, ci în a învinge fără luptă și în a restabili libertatea și pacea celor din jurul său. Doar ascultându-i pe cei apropiați și folosind empatia devenim capabili să înțelegem care este cel mai bun lucru de făcut.	nu e cazul



Dimensiunea EQ	Tip	Format	Titlu	Descriere	Feedback	Materiale suport/ Fișe de lucru
<b>GESTIONAREA RELAȚIILOR</b>	activitate fizică	față în față	Citește-mi eticheta	<p>"Am un frate!" "Tubesc ciclismul!" "Sunt fan Harry Potter!"</p> <p>Notează propriul tău element distinctiv pe eticheta autocolantă, deplasează-te prin clasă, găsește-ți perechea și inițiază împreună o discuție despre etichetele comune!</p> <p>Nu găsești o potrivire? Schimbă-ți eticheta oricând!"</p>	Această activitate te va ajuta să-ți îmbunătățești abilitățile de comunicare și încrederea în sine pentru a identifica subiecte de discuție sau chiar pentru a iniția discuții despre fapte din viața ta sau despre interesele tale! Întotdeauna va exista un partener de discuție potrivit pentru tine!	nu e cazul
	activitate fizică	față în față	Întrebarea zilei	<p>Ai ascultat întrebarea? Atunci cugetă și răspunde!</p> <p>Dar... nu chiar așa... S-ar putea să apară întrebări mai specifice! Asigură-te că mintea și corpul tău rămân concentrate și active!</p>	Ascultarea activă este cheia pentru a construi o relație puternică! Lipsa acesteia poate duce la neînțelegeri, la sentimente rănite sau chiar la deteriorarea încrederii. A fi un comunicator eficient presupune a te gândi la emoțiile celorlalți în timpul unei discuții. Acest lucru va duce la construirea unor relații mai bune și, în cele din urmă, la atingerea obiectivelor personale sau de grup.	<p>Gestionarea relațiilor – activitatea fizică 2 – Listă de întrebări</p> <p>Gestionarea relațiilor – activitatea fizică 2 – Ascultarea activă</p>
	activitate fizică	față în față	Clădirea cooperativei "Turnul scobitorilor"	<p>E timpul pentru muncă în echipă! Grupul vostru va primi o sticlă și fiecare membru va avea două scobitori. Pe rând, puneți scobitorile pe gura sticlei pentru a crea un turn. Aveți grijă!</p> <p>Dacă vă cade scobitoarea, o luați de la capăt! Fiți cât mai rapizi pentru a câștiga!</p>	Singuri putem face atât de puțin; împreună putem face atât de mult - Helen Keller	<p>Gestionarea relațiilor – activitatea fizică 3 – Instrucțiuni pentru profesor</p> <p>Gestionarea relațiilor – activitatea fizică 3 – Instrucțiuni pentru elevi</p>

activitate virtuală	potrivire de imagini	Găsește abilitatea de gestionare a relațiilor	Fiecare imagine prezintă o situație sau o tehnică de gestionare a relațiilor. Trageți imaginea unei situații și plasați-o peste tehnica care credeți că te-ar ajuta să gestionezi eficient această situație sau peste imaginea care completează, în opinia ta, descrierea tehnicii.	Sfaturi pentru gestionarea relațiilor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ascultă activ (acordă atenție și arată asta).</li> <li>• Practică empatia (înțelege și sprijină).</li> <li>• Utilizează comunicarea (verbală și non-verbală) pentru a te conecta.</li> </ul>	nu e cazul
activitate virtuală	Matching tiles	Ce să spunem în situații delicate	Fiecare bulă conține o scurtă descriere a unei situații în care cineva poate simți o anumită emoție și un comentariu pe care îl poți spune într-o anumită situație. Potrivește situațiile cu comentariile pe care le consideri adecvate în fiecare situație.	Recunoașterea propriului comportament necorespunzător. "Aceasta este o bună ocazie de a practica auto-compătimirea! Încearcă să te ierți!" Cuvintele pot construi poduri sau ziduri. Alege cu înțelepciune cuvintele în situații delicate pentru a te conecta, nu pentru a te izola.	nu e cazul
activitate virtuală	Puzzle	4 abilități	Ascultă, fii empatic și comunică! Trage piesele la locul lor pentru a-i descoperi pe Hearty și Brainy prin cele 4 abilități de gestionare a relațiilor.	Imaginea reprezintă 4 tehnici diferite de gestionare a relațiilor. Acestea sunt: ascultarea activă, practicarea empatiei, comunicarea non-verbală și comunicarea verbală. Hearty și Brainy sunt eroii benzii desenate din periodicul nostru și se potrivesc bine în această activitate, deoarece interacționează și lucrează împreună atunci când o persoană pune în practică aceste abilități.	nu e cazul

### Soluții pentru activitățile virtuale

Dimensiunea EQ	Tip	Format	Titlu	Descriere	Soluție
<b>CONȘTIENȚIZARE DE SINE</b>	activitate virtuală	potrivire de texte	Emoții-corp	Cum se manifestă fiecare emoție? Potrivii emoția cu simptomele ei în corp.	<p>Când mi-e frică... - mâinile mele tremură și simt tensiune în mușchi.</p> <p>Când sunt furios... - mă încrunt, îmi încleștez pumnii și strâng din buze.</p> <p>Când sunt fericit... - râd și sunt relaxat.</p> <p>Când mă simt dezgustat... - mă distanțez și strâmb din nas.</p>
	activitate virtuală	povestire	Caleidoscopul emoțiilor	Jack, un adolescent din Lublin, a avut astăzi o zi extraordinară. Vezi ce emoții a trăit în situațiile descrise.	<ol style="list-style-type: none"> <li>"Nu! Am dormit prea mult!" Jack a sărit din pat, s-a îmbrăcat repede și a fugit să prindă autobuzul. Șoferul i-a închis ușa în nas. "Sunt furios! Astăzi jucăm un meci important cu echipa școlii! Sunt stresat că nu voi reuși să ajung</li> <li>la timp!" Dintr-o dată, o mașină a oprit în fața lui Jack și în ea se afla Kate - o fată pe care o plăcea de mult timp.</li> <li>"Bună Kate! Mă bucur să te văd. Poate că va fi o zi bună până la urmă! Sunt sigur că vom câștiga, cu sprijinul tău!"</li> </ol>
	activitate virtuală	povestire	Ce s-a întâmplat?	Într-o zi, Iacob se întorcea acasă la o oră târzie. Era deja amurgul. Dintr-o dată, a auzit un zgomot ciudat venind din tufișuri. Puneți povestea lui în ordinea corectă.	 <p>(Jacob aude un sunet ciudat și se simte amenințat.)</p>








(Teama sa il face să transpire.)





(Teama lui se amplifică. Inima lui bate repede și are dificultate în a respira.)




(Reacționează prin a fugi departe de amenințare.)

Dimensiunea EQ	Tip	Format	Titlu	Descriere	Soluție
<p><b>AUTOGESTIONARE</b></p>	<p>activitate virtuală</p>	<p>potrivire de imagini</p>	<p>Bule emoții</p>	<p>cu</p> <p>Fiecare bulă reprezintă o anumită emoție (fața veselă semnifică fericire, fața tristă semnifică tristețe etc.) sau o anumită tehnică de "auto-gestionare". Trageți o bulă ce reprezintă o emoție peste o bulă ce reprezintă o tehnică despre care credeți că ar ajuta la gestionarea acelei emoții specifice.</p>	  <p>(Când ești furios, numără până la zece.)</p>   <p>(Când ești fericit, fii recunoscător.)</p>  

					<p>(Când ești jenat, reacționează cu umor.)</p>  <p>(Când ești trist, respiră adânc.)</p>
activitate virtuală	puzzle	Emblema de măiestrie a eroului	<p>"Folosește-mă cu înțelepciune pentru a face ca fiecare secundă să conteze. Te pot ajuta să găsești mai mult timp în fiecare zi dacă mă folosești în mod eficient."</p> <p>Trage piesele la locul lor pentru a rezolva puzzle-ul și a dezvălui "Emblema de măiestrie a eroului".</p>		
activitate virtuală	arbore decizional	Căutarea Coroanei Fermecate	<p>În calitate de tânăr aventurier care explorează Pădurea Fermecată, te vei confrunta cu trei scenarii cruciale care se întrepătrund în călătoria ta...</p>	<p>Scenariul 1: Pădurea Șoaptelor</p> <p>Intri în Pădurea Șoaptelor, unde șoaptele mistice te ghidează spre Coroana Fermecată.</p> <p>1a. Urmezi sunetul misterios pentru a intra mai adânc în pădure. Sunetul este atât de tentant... (conduce către scenariul 2)</p> <p>1b. Ignori sunetul și rămâi pe cărarea ta. Ești precaut cu necunoscutul și alegi să rămâi la traseul principal, evitând sunetul ademenitor. (conduce către scenariul 2)</p> <p>1c. Strigi "Cine-i acolo?" pentru a identifica sursa sunetului, cu speranța că vei obține mai multe informații înainte de a merge mai departe. (conduce către scenariul 3)</p>	



					<p>Scenariul 2: Procesul gardianului</p> <p>Te întâlnești cu un gardian formidabil, care păzește intrarea în tărâmul Coroanei Fermecate.</p> <p>2a. Te lansezi în luptă: confrunți direct gardianul, pregătit să te lupți pentru a trece mai departe. (conduce către scenariul 1)</p> <p>2b. Îi oferi un dar: crezi în diplomație, așa că îi oferi gardianului un mic dar de prețuire, căutând astfel să treci fără conflicte. (conduce către scenariul 3)</p> <p>2c. Rezolvi ghicitoarea: încerci să rezolvi o ghicitoare complexă propusă de gardian, sperând să îi dovedești că meriți să treci mai departe. (conduce către textul final)</p> <p>Scenariul 3: Convergența Elementelor</p> <p>Ajunși în inima Convergenței Elementelor, unde trebuie să decizi cum să valorifici puterea Coroanei.</p> <p>3a. Alegi armonia elementelor: recunoști importanța echilibrului, ca urmare selectezi o combinație de elemente care se completează reciproc. (conduce către textul final)</p> <p>3b. Te concentrezi pe un singur element: optezi pentru a te concentra pe un singur element, încercând să te aliniezi cu puterea unui singur element. (conduce către textul final)</p> <p>3c. Îmbrățișezi toate elementele: înțelegând unicitatea fiecărui element, îmbrățișezi puterea lor și cauți să le unești în armonie. conduce către textul final)</p>
--	--	--	--	--	---

Dimensiunea EQ	Tip	Format	Titlu	Descriere	Soluție
<b>CONȘTIENTIZARE SOCIALĂ</b>	activitate virtuală	povestire	Oglinda emoțiilor	Peter, un băiat foarte inteligent, cu un interes crescut pentru științe, nu înțelege de ce oamenii din jurul său îl evită sau chiar au tendința de a-l intimida. Se simte singur și confuz. Puneți povestea lui în ordinea corectă pentru a-l ajuta.	<ol style="list-style-type: none"> <li>În timp ce încearcă să-și înțeleagă situația, Peter o întâlnește pe Anna, o tânără amabilă, capabilă să vadă, cu ajutorul unei oglinzi magice, lucruri pe care alții nu le pot vedea.</li> <li>Anna îi arată lui Peter situații din trecut în care, absorbit de lucrurile din mintea sa, el a fost nepoliticos cu cei din jur și cum i-a făcut să se simtă comportamentul său.</li> <li>La sugestiile Annei, Peter urmărește să-și repare imaginea, acordând atenție la ceea ce simt ceilalți.</li> <li>Peter își dezvoltă un simț special, care îl ajută să devină o persoană grijulie, cu care toată lumea dorește să se împrietenească.</li> </ol>
	activitate virtuală	povestire	Ce se petrece, prieteni?	Grupul de prieteni al lui Sean este unit și fericit, până când o ceartă îi creează probleme Gretei și aceasta se izolează. Sean își dă seama de situație și îi oferă ajutorul prietenei sale. Pune în ordine imaginile din această poveste.	 <p>(Greta petrece timp cu grupul ei de prieteni.)</p>




(Are loc o ceartă.)





(Greta se retrage.)






					 <p>(Sean se oferă să o ajute.)</p>
activitate virtuală	arbore decizional	Pocalul de Chihlimbar	<p>Într-un regat îndepărtat, un tânăr cavaler se aventurează în pădurea întunecată pentru a găsi Pocalul de Chihlimbar, cunoscut și sub numele de Urechea Inimii. După o călătorie lungă, plină de obstacole și peripeții, îl găsește în cele din urmă, dar este oprit de un dragon puternic. Ce vrei să se întâmple?</p>	<p>Scenariul 1: Cavalerul atacă imediat dragonul și luptă până când îl rănește grav, dar înainte de a da lovitura fatală observă un spin ciudat înfipt între aripile acestuia.</p> <p>1a: Cavalerul își dă seama apoi că dragonul nu mai poate zbura, nu mai este periculos și îl lasă acolo pe moarte. Se întinde spre Pocalul de Chihlimbar și imediat ce îl atinge... (conduce către scenariul 3)</p> <p>1b: Cavalerul decide să scoată spinul ciudat care nu ar trebui să fie acolo. Foarte atent și ferindu-se de loviturile cozii dragonului, reușește în cele din urmă. (conduce către textul final)</p> <p>1c: Cavalerul decide să folosească acel spin ciudat pentru a imobiliza definitiv dragonul. (conduce către scenariul 2)</p> <p>Scenariul 2: Cavalerul cunoaște dragonii, știe că aceștia pot vorbi cu oamenii și îi pune dragonului o întrebare.</p> <p>2a: Cavalerul întreabă: "Ce îți provoacă durerea, dragonule? Îmi amintesc când zburai fericit pe cer, ce se întâmplă?" (conduce către textul final)</p> <p>2b: Cavalerul întreabă: "De ce ești atât de rău?". Dragonul își deschide</p>	

					<p>larg fălcile. (conduce către scenariul 1)</p> <p>2c: Cavalerul întreabă: "De ce aperi Pocalul de Chihlimbar? Această furie din atacul tău nu mă convinge." (conduce către scenariul 3)</p> <p>Scenariul 3: Cavalerul își amintește că dragonii au puteri incredibile, pe care le pot folosi pentru bine și pentru rău, dar totul depinde de ceea ce simt în inima lor.</p> <p>3a: Cavalerul decide să-și expună scopul: vrea să folosească Pocalul de Chihlimbar pentru a trezi sentimentele poporului său, care a fost vrăjtit de o vrăjitoare teribilă, transformându-le inimile în piatră. (conduce către textul final)</p> <p>3b: Cavalerul decide să se uite mai atent la dragon și să înțeleagă ce se întâmplă, de ce l-a atacat. Observă cu atenție dragonul și recunoaște pe aripile dragonului blestemul vrăjitoarei, dușmanul poporului său. Decide astfel să îl elibereze. (conduce către textul final)</p> <p>3c: Dragonul cere ajutor, spunând că a fost victima unei vrăji malefice și că are nevoie de ajutorul cavalerului. Cavalerul decide să aibă încredere și îl ascultă. (conduce către textul final)</p>
--	--	--	--	--	---

Dimensiunea EQ	Tip	Format	Titlu	Descriere	Soluție
<b>GESTIONAREA RELAȚIILOR</b>	activitate virtuală	potrivire de imagini	Găsește abilitatea de gestionare a relațiilor	Fiecare imagine prezintă o situație sau o tehnică de gestionare a relațiilor. Trageți imaginea unei situații și plasați-o peste tehnica care credeți că te-ar ajuta să gestionezi eficient această situație sau peste imaginea care completează, în opinia ta, descrierea tehnicii.	 <p>(Comunicare verbală, a întreba persoanele din jur cum se simt sau ce gândesc)</p>  <p>(Comunicare non-verbală, gesturi, expresii faciale care ajută persoanele din jur să se simtă ascultate)</p>



					 <p>(Empatie, a oferi încurajare și suport)</p>   <p>(Ascultare activă atunci când cineva vorbește)</p>
activitate virtuală	Matching tiles	Ce spunem în situații delicate	să	<p>Fiecare bulă conține o scurtă descriere a unei situații în care cineva poate simți o anumită emoție și un comentariu pe care îl poți spune într-o anumită situație. Potrivește situațiile cu comentariile pe care le consideri adecvate în fiecare situație.</p> <p>Admiterea unui greșeli personale. – "Este nevoie de curaj și demnitate pentru a putea face acest lucru. Apreciez onestitatea ta!"</p> <p>Pierderea a ceva sau a cuiva. – "Îmi pare rău pentru pierderea suferită! Îmi pot doar imagina cum trebuie să te simți!"</p>	

					<p>Perceperea unui pericol. – "Curajul nu reprezintă absența fricii, ci să continui în ciuda fricii!"</p> <p>A nu plăcea un lucru, un comportament sau o situație. – "Dezgustul este menit să te protejeze de lucruri sau oameni care îți pot face rău, dar este și un mod de a masca frica!"</p>
activitate virtuală	Puzzle	4 abilități	<p>Ascultă, fii empatic și comunică! Trage piesele la locul lor pentru a-i descoperi pe Hearty și Brainy prin cele 4 abilități de gestionare a relațiilor.</p>	