



ASOCIAȚIA BUNICII ȘI NEPOȚII DIN VALEA ARGEȘULUI

Comuna Mălureni, sat Toplița, nr. 180-181, județul Argeș

Tel. 0720044640/ e-mail : nicolae.baciu96@yahoo.com

CUI - 54381311

ASOCIAȚIA „BUNICII ȘI NEPOȚII DIN VALEA ARGEȘULUI”

GHID METODOLOGIC ȘI MANUAL OPERAȚIONAL

**PROGRAM INTEGRAT DE PREVENIRE A DEPENDENȚELOR ȘI
COMPORTAMENTELOR DE RISC LA COPII ȘI TINERI PANA LA 18 ANI**

„NU DOAR SPUNEM NU. ÎNVĂȚĂM SĂ ALEGEM DA.”

Versiune extinsă – document de lucru pentru adoptare, pilotare și validare

FIȘA DE IDENTITATE A PROGRAMULUI

Element	Conținut
Inițiator	Asociația „Bunicii și Nepoții”
Denumire	Program integrat de prevenire a dependențelor și comportamentelor de risc la copii și tineri până la 18 ani
Beneficiari direcți	Copii și tineri până la 18 ani
Beneficiari indirecți	Părinți, bunici, cadre didactice, voluntari și comunitatea
Caracter	Preventiv, educațional, intergenerațional, comunitar
Durată	Program permanent / 365 zile
Grupe	Până la-10 ani; 10–14 ani; 14–18 ani
Direcții	Digital, substanțe, presiunea grupului, emoții, sport, natură, activitate practică, disciplină pozitivă, responsabilitate
Deviză	Nu doar spunem NU. Învățăm să alegem DA.

CUPRINS

PARTEA I – FUNDAMENTARE ȘI CADRU

1. Argument
2. Scop
3. Obiective
4. Principii
5. Definiții operaționale
6. Modelul educațional
7. Gruparea pe vârste
8. Actori și responsabilități

PARTEA II – CURRICULUM PREVENTIV

9. Prevenirea utilizării problematice a gadgeturilor
10. Prevenirea consumului de tutun/nicotină, alcool și droguri
11. Presiunea grupului și refuzul
12. Emoții și autoreglare
13. Relații și bullying
14. Sport și mișcare
15. Natură și activități practice
16. Disciplina pozitivă și inspirația militară
17. Orientare profesională și proiect personal

PARTEA III – MANUAL PE VÂRSTE

18. Curriculum 0–10
19. Curriculum 10–14
20. Curriculum 14–18

PARTEA IV – ACTIVITĂȚI

21. 36 de fișe complete de activitate
22. Model de zi
23. Tabăra

PARTEA V – PROCEDURI

24. OBSERV–DISCUT–PROTEJEZ–ORIENTEZ–URMĂRESC
25. Incident
26. Urgență medicală
27. Protecția copilului
28. Gadgeturi
29. Substanțe

PARTEA VI – ORGANIZARE

30. Echipa
31. Selecția și instruirea voluntarilor
32. Siguranța spațiilor
33. Registre

PARTEA VII – EVALUARE

34. Evaluare
35. Indicatori
36. Raport anual

PARTEA VIII – ANEXE

37. Formulare
38. Pașaport
39. Proiect 5 ani
40. Carta
41. Bibliografie și cadrul legal

PARTEA I – FUNDAMENTARE ȘI CADRU

1. ARGUMENT

Prevenția eficientă începe înainte ca un comportament de risc să se consolideze. Copilul are nevoie simultan de informație, relații de încredere, limite coerente, activitate și sentimentul că are un loc și un viitor.

Programul propune o abordare intergenerațională: bunicul nu este doar însoțitor, ci poate deveni mentor; părintele este partener; instructorul creează cadrul; copilul este participant activ.

1.1. Problema abordată

- utilizarea dezechilibrată a telefonului și internetului
- căutarea stimulării rapide și dificultatea de autoreglare
- presiunea anturajului
- curiozitatea și normalizarea consumului de substanțe
- izolarea socială și lipsa activităților cu sens
- lipsa unor obiective personale
- relația insuficientă dintre generații

1.2. Teza programului

Un copil protejat nu este copilul căruia i se spune numai ce să nu facă; este copilul care are relații, competențe, responsabilități, alternative și capacitatea de a cere ajutor.

2. SCOP

Dezvoltarea factorilor de protecție și a competențelor personale, familiale și comunitare care reduc vulnerabilitatea copiilor și tinerilor la dependențe și comportamente de risc.

3. OBIECTIVE GENERALE

- creșterea alfabetizării privind riscurile
- dezvoltarea autoreglării și a luării deciziilor
- construirea unor relații intergeneraționale funcționale
- promovarea activității fizice și a contactului cu natura
- dezvoltarea competențelor practice și a responsabilității
- crearea unei rute clare de orientare către specialiști

4. OBIECTIVE SPECIFICE

- participantul identifică situații de risc
- participantul formulează și exersează un refuz
- participantul identifică adulți de încredere
- participantul își observă propriul comportament digital
- participantul participă regulat la activități fizice/practice
- adolescentul își formulează obiective pe 1, 3 și 5 ani
- adultul știe când trebuie să solicite sprijin specializat

5. DEFINIȚII OPERAȚIONALE

Termen	În program înseamnă
Prevenție	acțiuni educaționale și de protecție înainte sau la

	debutul unui comportament de risc
Comportament de risc	comportament care poate afecta sănătatea, siguranța, relațiile sau dezvoltarea
Utilizare problematică digitală	utilizare care interferează persistent cu somnul, școala, relațiile, activitatea fizică sau funcționarea zilnică
Dependență	termen clinic care nu se stabilește de instructor; orice suspiciune persistentă se orientează către specialist
Factor protector	resursă individuală, familială sau comunitară care reduce vulnerabilitatea
Incident	eveniment nedorit care necesită consemnare și/sau măsuri
Urgență	situație care poate amenința viața sau integritatea și necesită intervenție imediată

6. MODELUL EDUCAȚIONAL

APARTENENȚĂ – Am un loc aici.

RELATIE – Am cu cine vorbi.

ACTIVITATE – Am ceva valoros de făcut.

RESPONSABILITATE – Cineva se bazează pe mine.

DISCIPLINĂ – Pot să-mi controlez comportamentul.

COMPETENȚĂ – Știu să fac ceva.

SCOP – Știu încotro vreau să merg.

7. GRUPELE DE VÂRSTĂ

Grupă	Mesaj central	Priorități
0–10	DESCOPĂR	siguranță, joc, emoții, familie, mișcare, natură, reguli digitale
10–14	ALEG	anturaj, identitate, refuz, nicotină/alcool/droguri, digital, decizie
14–18	DEVIN	autonomie, responsabilitate, leadership, proiect personal, orientare profesională

8. ACTORI ȘI RESPONSABILITĂȚI

Actor	Responsabilități
Asociația	cadru, programare, reguli, evaluare, parteneriate
Coordonator	planifică, verifică siguranța, gestionează documentele
Instructor	conduce activitatea, observă, consemnează, escaladează situațiile
Bunic	mentor, model, transmite deprinderi, ascultă
Părinte/tutore	acord, colaborare, continuitate acasă
Copil/tânăr	participare, respectarea regulilor, feedback
Specialist	evaluare/intervenție în limitele profesiei
Partener instituțional	sprijin, orientare, colaborare conform atribuțiilor

PARTEA II – CURRICULUM PREVENTIV

9. GADGETURILE ȘI MEDIUL DIGITAL

Obiectivul nu este eliminarea tehnologiei, ci dobândirea controlului asupra utilizării ei.

9.1. Cele 5D

- DURATĂ – cât timp?
- DESTINAȚIE – pentru ce?
- DEPENDENȚĂ – pot să mă opresc?
- DERANJ – ce afectează?
- DIRECȚIE – unde mă conduce?

9.2. Semnale educaționale de urmărit

- somn afectat
- scăderea activității fizice
- renunțarea la activități preferate
- conflicte repetate privind dispozitivul
- folosire pentru evitarea constantă a emoțiilor
- dificultate evidentă de a se opri

Acestea nu reprezintă diagnostic. Persistența și impactul funcțional justifică discuția cu familia și, când este necesar, orientarea către specialist.

9.3. Regula familiei

Familia stabilește împreună reguli simple: când, unde, pentru ce și cum se încheie utilizarea. Adultul trebuie să fie model, nu doar controlor.

10. TUTUN, NICOTINĂ, ALCOOL ȘI DROGURI

Educația se face fără glorificare și fără detalii operaționale despre procurare, preparare sau consum.

10.1. Mesaje pe vârste

- 0–10: corpul are nevoie de protecție; nu primesc și nu folosesc substanțe necunoscute; spun unui adult.
- 10–14: recunosc presiunea, marketingul și situațiile nesigure; exersez refuzul.
- 14–18: discut despre consecințe, decizie, lege, sănătate, autonomie și cererea de ajutor.

10.2. Schema 5P

- PREVĂD – observ riscul
- PRICEP – înțeleg consecințele
- POT REFUZA – spun NU
- PLEC – ies din situație
- PREVIN – cer ajutor

11. PRESIUNEA GRUPULUI

Formula practică: NU – REPET – PLEC – SUN UN ADULT. Se exersează tonul, postura, distanța și alegerea unei ieșiri sigure.

12. EMOȚII ȘI AUTOREGLARE

Model STOP: S – opresc reacția automată; T – numesc emoția; O – observ opțiunile; P – aleg reacția sigură.

- respirație lentă
- numărare până la 10
- îndepărtare din conflict
- discuție cu adultul
- activitate fizică
- scrierea problemei și a soluțiilor

13. RELAȚII, CONFLICT ȘI BULLYING

- nu răspund cu violență
- nu filmez și distribui umilirea
- părăsesc situația când pot
- anunț adultul
- nu pun victima să rezolve singură problema
- documentarea se face responsabil și confidențial

14. SPORT ȘI MIȘCARE

Activitatea fizică este factor protector și instrument educațional. Intensitatea și tipul activității se adaptează vârstei, pregătirii și condițiilor medicale cunoscute de familie.

15. NATURĂ ȘI ACTIVITĂȚI PRACTICE

- grădinărit
- orientare
- drumeție
- ecologie
- prelucrare sigură a lemnului
- gătit supravegheat
- întreținere gospodărească
- meșteșug
- proiecte de construcție simple
- voluntariat

16. DISCIPLINA POZITIVĂ ȘI INSPIRAȚIA MILITARĂ

Elementele de inspirație militară sunt utilizate ca structură educațională: punctualitate, ordine, echipă, responsabilitate, orientare, reziliență. Nu sunt permise umilirea, intimidarea, pedeapsa corporală, strigătele degradante sau efortul fizic ca sancțiune.

ORDINE FĂRĂ FRICĂ. AUTORITATE FĂRĂ UMILIRE. RESPONSABILITATE FĂRĂ VIOLENȚĂ.

17. ORIENTARE PROFESIONALĂ ȘI PROIECT PERSONAL

Adolescentul trebuie să poată conecta prezentul cu un viitor concret: ce vreau, ce trebuie să învăț, ce deprinderi îmi lipsesc, cine mă poate ajuta, care este primul pas.

PARTEA III – MANUAL PE VÂRSTE

18. CURRICULUM 0-10 ANI

Domeniu	Rezultat urmărit	Metode
Emoții	copilul numește emoții de bază	povești, desen, joc
Relație	știe un adult de încredere	conversație bunic–nepot
Digital	știe că dispozitivul are reguli	contract simplu
Mișcare	participă zilnic la joc activ	trasee și jocuri
Natură	respectă mediul	explorare
Practic	învață o deprindere	atelier
Siguranță	știe să spună NU și să ceară ajutor	joc de rol

19. CURRICULUM 10-14 ANI

Domeniu	Rezultat	Metode
Identitate	își recunoaște calitățile	harta resurselor
Anturaj	identifică presiunea	scenarii
Digital	își monitorizează timpul	jurnal 7 zile
Substanțe	înțelege riscul și refuzul	discuție + joc
Emoții	folosește STOP	exerciții
Echipă	își asumă rol	proiect
Viitor	formulează obiectiv	mini-plan

20. CURRICULUM 14-18 ANI

Domeniu	Rezultat	Metode
Decizie	analizează consecințe	scenarii
Autonomie	refuză presiunea	roluri
Digital	își stabilește limite	contract personal
Substanțe	recunoaște situații de risc	studiu de caz
Leadership	coordonează	proiect
Carieră	planifică	interviu cu profesionist
Viitor	plan 5 ani	portofoliu personal

PARTEA IV – 36 DE FIȘE COMPLETE DE ACTIVITATE

Activitatea 1. Bunicul meu știe

Vârstă: 0–10 | Durată: 60 min | Obiectiv: Deprindere și relație

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: bunicul demonstrează → copilul exersează → copilul explică.

Întrebarea de reflecție: Ce am învățat? Ce pot face singur?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 2. Ora fără ecran

Vârstă: 0–10 | Durată: 60 min | Obiectiv: Alternativă la ecran

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: alegere activitate → realizare → discuție.

Întrebarea de reflecție: Cum m-am simțit fără dispozitiv?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 3. Mic explorator

Vârstă: 0–10 | Durată: 90 min | Obiectiv: Natură

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: traseu scurt → observații → regulă ecologică.

Întrebarea de reflecție: Ce am descoperit?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 4. Prietenul adevărat

Vârstă: 0–10 | Durată: 45 min | Obiectiv: Cooperare

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: poveste → roluri → soluție.

Întrebarea de reflecție: Cum ajut un coleg?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 5. Semaforul emoțiilor

Vârstă: 0–10 | Durată: 45 min | Obiectiv: Autoreglare

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: roșu/galben/verde → exemple → STOP.

Întrebarea de reflecție: Ce fac când sunt foarte supărat?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 6. Construim împreună

Vârstă: 0–10 | Durată: 90 min | Obiectiv: Echipă

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: sarcină practică sigură.

Întrebarea de reflecție: Cum am împărțit munca?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 7. Corpul în mișcare

Vârstă: 0–10 | Durată: 45 min | Obiectiv: Activitate fizică

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: jocuri adaptate.

Întrebarea de reflecție: Ce activitate îmi place?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 8. Adultul meu de încredere

Vârstă: 0–10 | Durată: 30 min | Obiectiv: Cererea de ajutor

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: desen/hartă relațională.

Întrebarea de reflecție: Cui spun dacă mă sperii?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 9. Cine decide?

Vârstă: 10–14 | Durată: 60 min | Obiectiv: Presiune socială

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: scenarii → opțiuni.

Întrebarea de reflecție: Cine influențează decizia?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 10. Spune NU

Vârstă: 10–14 | Durată: 60 min | Obiectiv: Refuz

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: NU–REPET–PLEC.

Întrebarea de reflecție: Ce cuvinte pot folosi?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 11. Telefonul meu

Vârstă: 10–14 | Durată: 60 min | Obiectiv: Digital

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: jurnal → analiză.

Întrebarea de reflecție: Ce îmi ia timpul?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 12. Provocarea 7 zile

Vârstă: 10–14 | Durată: 7 zile | Obiectiv: Echilibru digital

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: monitorizare → alternativă.

Întrebarea de reflecție: Ce am schimbat?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 13. Linia roșie

Vârstă: 10–14 | Durată: 60 min | Obiectiv: Risc

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: sigur/discutabil/periculos.

Întrebarea de reflecție: De ce?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 14. Anturajul

Vârstă: 10–14 | Durată: 60 min | Obiectiv: Influență

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: harta grupului.

Întrebarea de reflecție: Cine mă ajută să aleg bine?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 15. Echipa mea

Vârstă: 10–14 | Durată: 90 min | Obiectiv: Responsabilitate

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: sarcină cu roluri.

Întrebarea de reflecție: Ce rol am avut?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 16. Ce vreau să devin?

Vârstă: 10–14 | Durată: 60 min | Obiectiv: Viitor

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: mini-proiect.

Întrebarea de reflecție: Ce deprindere îmi trebuie?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 17. STOP

Vârstă: 10–14 | Durată: 45 min | Obiectiv: Emoții

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: exercițiu ghidat.

Întrebarea de reflecție: Ce reacție aleg?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 18. Conflict fără violență

Vârstă: 10–14 | Durată: 60 min | Obiectiv: Gestionare conflict

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: roluri.

Întrebarea de reflecție: Cum ies din conflict?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 19. Sport și disciplină

Vârstă: 10–14 | Durată: 60 min | Obiectiv: Autocontrol

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: circuit adaptat.

Întrebarea de reflecție: Cum respect regula?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 20. Natura ca echipă

Vârstă: 10–14 | Durată: 90 min | Obiectiv: Cooperare

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: orientare simplă.

Întrebarea de reflecție: Cum comunicăm?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 21. Decizia

Vârstă: 14–18 | Durată: 75 min | Obiectiv: Decizie

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: scenariu → consecințe.

Întrebarea de reflecție: Ce cost are alegerea?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 22. Anturajul și limitele

Vârstă: 14–18 | Durată: 60 min | Obiectiv: Autonomie

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: roluri.

Întrebarea de reflecție: Ce limită pun?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 23. Curajul de a spune NU

Vârstă: 14–18 | Durată: 60 min | Obiectiv: Refuz

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: simulări.

Întrebarea de reflecție: Cum rămân calm?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 24. Contractul meu digital

Vârstă: 14–18 | Durată: 60 min | Obiectiv: Autoreglare

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: reguli personale.

Întrebarea de reflecție: Ce schimb de mâine?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 25. Sub presiune

Vârstă: 14–18 | Durată: 75 min | Obiectiv: Risc

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: studiu de caz.

Întrebarea de reflecție: Când plec?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 26. Leadership

Vârstă: 14–18 | Durată: 120 min | Obiectiv: Responsabilitate

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: conducere sarcină.

Întrebarea de reflecție: Cum conduc fără să umilesc?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 27. Proiectul meu

Vârstă: 14–18 | Durată: 90 min | Obiectiv: Planificare

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: obiectiv → pași.

Întrebarea de reflecție: Care e primul pas?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 28. Eu peste 5 ani

Vârstă: 14–18 | Durată: 90 min | Obiectiv: Viitor

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: hartă personală.

Întrebarea de reflecție: Ce fac azi?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 29. Banii și deciziile

Vârstă: 14–18 | Durată: 60 min | Obiectiv: Responsabilitate

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: buget simplu.

Întrebarea de reflecție: Ce aleg să finanțez?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 30. Munca în echipă

Vârstă: 14–18 | Durată: 90 min | Obiectiv: Cooperare

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: proiect practic.

Întrebarea de reflecție: Cum rezolvăm neînțelegerile?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 31. Rezistența la eșec

Vârstă: 14–18 | Durată: 60 min | Obiectiv: Reziliență

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: poveste + plan.

Întrebarea de reflecție: Ce învăț din greșeală?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 32. Meseria bunicului

Vârstă: 14–18 | Durată: 60 min | Obiectiv: Mentorat

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: interviu.

Întrebarea de reflecție: Ce deprindere pot prelua?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 33. Voluntariat

Vârstă: 14–18 | Durată: 120 min | Obiectiv: Comunitate

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: sarcină reală.

Întrebarea de reflecție: Ce schimb în jurul meu?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 34. Ziua fără stimulare rapidă

Vârstă: 14–18 | Durată: o zi | Obiectiv: Autocontrol

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: activități alternative.

Întrebarea de reflecție: Ce am descoperit despre mine?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 35. Planul de siguranță

Vârstă: 14–18 | Durată: 60 min | Obiectiv: Cerere de ajutor

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: hartă contacte.

Întrebarea de reflecție: Pe cine sun?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

Activitatea 36. Portofoliul meu

Vârstă: 14–18 | Durată: 120 min | Obiectiv: Identitate

Materiale: foi, instrumente de scris și materialele specifice activității, după caz. Se folosesc numai materiale și echipamente adecvate vârstei.

Desfășurare: strâng rezultate.

Întrebarea de reflecție: Ce știu să fac?

Încheiere: fiecare participant formulează o idee pe care o poate aplica în viața de zi cu zi.

Siguranță: instructorul verifică spațiul, echipamentele, numărul participanților și regulile înainte de începere.

22. MODEL DE ZI

Interval	Activitate	Scop
08:00	Trezire/igienă	autonomie
08:30	Mișcare	activare
09:00	Mic dejun	rutină
10:00	Atelier educațional	învățare
11:30	Natură/orientare	cooperare
13:00	Prânz/odihnă	refacere
15:00	Activitate practică	competență
17:00	Sport/joc	mișcare
18:30	Bunic–nepot	relație
20:00	Reflecție	învățare din experiență

23. TABĂRA „FĂRĂ DEPENDENȚE”

- regulament comunicat înainte de sosire
- acorduri și date de contact ale aparținătorilor
- triaj organizațional de siguranță, fără diagnostic medical
- evidența participanților
- supraveghere adecvată vârstei și activității
- plan meteo și plan pentru activități în aer liber
- reguli privind dispozitivele
- procedură de incident și urgență
- evaluare finală

Tabăra este educațională și nu este centru de tratament. Un participant cu nevoie medicală/psihologică ce depășește competența programului este orientat către familie și serviciile competente.

PARTEA V – PROCEDURI OPERAȚIONALE

24. PROCEDURA OBSERV-DISCUȚ-PROTEJEZ-ORIENTEZ-URMĂRESC

OBSERV – notez comportamente și fapte, nu diagnostice; separ observația de interpretare

DISCUȚ – aleg un loc sigur, vorbesc calm, pun întrebări deschise, ascult

PROTEJEZ – îndepărtez pericolul, asigur supravegherea și reduc expunerea

ORIENTEZ – informez persoana responsabilă și familia, apoi specialistul/serviciul competent după caz

URMĂRESC – stabilem pașii următori și consemnăm evoluția

25. PROCEDURA DE INCIDENT

1. Instructorul asigură imediat siguranța.
2. Se separă participanții dacă există conflict.
3. Se anunță coordonatorul.
4. Se acordă primul ajutor doar în limitele competenței.
5. Se informează aparținătorul conform regulilor programului.
6. Incidentul se consemnează factual.
7. Se stabilește dacă sunt necesare măsuri suplimentare sau orientare către specialist.
8. Coordonatorul verifică închiderea incidentului.

26. URGENȚĂ MEDICALĂ

9. oprește activitatea și asigură zona
10. evaluează rapid situația fără a pune diagnostice
11. apelează serviciile de urgență când situația o impune
12. urmează instrucțiunile profesioniștilor
13. nu administrează tratamente improvizate
14. informează aparținătorul și coordonatorul
15. consemnează evenimentul

Pentru intoxicație suspectată, inconștiență, convulsii, dificultăți severe de respirație sau alte semne grave, nu se așteaptă „să treacă”.

27. PROTECȚIA COPILULUI

- interesul superior al copilului este criteriul central
- fără violență sau umilire
- fără expunere publică a problemelor personale
- confidențialitate în limitele legii
- sesizarea situațiilor de abuz/neglijare/exploatare conform obligațiilor legale aplicabile
- familia este implicată în măsura permisă și adecvată, cu prioritatea siguranței copilului

28. PROCEDURA PENTRU GADGETURI

16. se explică regula înainte de activitate
17. se stabilesc zone/timpuri de utilizare
18. nu se confiscă arbitrar și nu se verifică conținutul personal fără temei/procedură
19. dacă apare conflict, se discută și se aplică regula convenită
20. pentru utilizare problematică persistentă se discută cu familia și se recomandă sprijin specializat când este cazul

29. PROCEDURA PENTRU SUSPICIUNEA DE CONSUM

21. nu se etichetează copilul
22. se asigură siguranța fizică
23. nu se face interogatoriu public
24. se anunță coordonatorul
25. se contactează aparținătorul conform procedurii
26. dacă există urgență medicală se solicită imediat ajutor
27. pentru situații care depășesc competența asociației se face orientare către serviciile competente

28. se consemnează factual

PARTEA VI – ORGANIZARE

30. ECHIPA

Rol	Cerințe recomandate	Responsabilități
Coordonator	experiență de organizare	program, siguranță, documente
Instructor	pregătire relevantă și instruire internă	activități și observare
Voluntar	selecție și instruire	sprijin, niciodată intervenție peste competență
Responsabil protecția copilului	persoană desemnată	sesizări și proceduri
Consultant psihologic/medical	specialist competent	consiliere/validare, după colaborare
Responsabil administrativ	organizare	registre, acorduri, logistică

31. INSTRUIREA VOLUNTARILOR

- cod de conduită
- protecția copilului
- comunicarea cu minorii
- prevenirea abuzului
- prim ajutor și urgențe – în limita formării
- gestionarea conflictului
- protecția datelor
- proceduri de incident
- limitele rolului

32. SIGURANȚA SPAȚIILOR

- verificare zilnică înainte de activitate
- truse și materiale de prim ajutor conform organizării aprobate
- căi de acces libere
- echipamente în stare bună
- separarea activităților incompatibile
- reguli pentru foc, unelte, apă, înălțime și animale, după specific
- plan pentru vreme severă

33. REGISTRE

- registru participanți
- registru acorduri
- registru activități
- registru incidente
- registru instruiți
- registru echipamente
- registru evaluări
- registru parteneriate

PARTEA VII - EVALUARE

34. EVALUAREA

Evaluarea are trei momente: inițial, intermediar și final. Nu se urmărește etichetarea și nu se folosesc instrumentele educaționale pentru diagnostic clinic.

34.1. Chestionar copil/tânăr

- ☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Am un adult de încredere.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Pot vorbi când am o problemă.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Pot spune NU sub presiune.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Știu să ies dintr-o situație periculoasă.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Pot petrece timp fără telefon.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Fac mișcare.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Am activități care îmi plac în lumea reală.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Știu cui cer ajutor.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Pot lucra în echipă.
☐ DA ☐ UNEORI ☐ NU Am un obiectiv pentru viitor.

34.2. Chestionar părinte/bunic

- ☐ DA ☐ PARȚIAL ☐ NU Vorbim regulat.
☐ DA ☐ PARȚIAL ☐ NU Avem activități împreună.
☐ DA ☐ PARȚIAL ☐ NU Există reguli digitale clare.
☐ DA ☐ PARȚIAL ☐ NU Copilul are responsabilități.
☐ DA ☐ PARȚIAL ☐ NU Știu adulții de încredere ai copilului.
☐ DA ☐ PARȚIAL ☐ NU Încurajez sportul și natura.
☐ DA ☐ PARȚIAL ☐ NU Știu când să cer ajutor specializat.

35. INDICATORI

Categorie	Exemple
Input	număr instructori instruiți, resurse, parteneri
Activitate	număr sesiuni, ore, participanți, ateliere
Participare	prezență, continuitate, implicarea bunicilor
Rezultat	competențe de refuz, cerere de ajutor, activitate fără ecran
Calitativ	feedback, observații, proiecte realizate
Siguranță	incidente, măsuri corective, instruiți

36. RAPORT ANUAL

29. descrierea programului
30. date de participare
31. activități realizate
32. rezultate
33. evaluări
34. incidente și măsuri, fără date inutile despre copii
35. parteneriate
36. resurse
37. dificultăți

PARTEA VIII – ANEXE ȘI FORMULARE

37. FIȘA DE ÎNSCRIERE – MODEL

Nume copil: _____

Data nașterii: _____

Părinte/tutore: _____

Telefon contact: _____

Alergii/limitări medicale comunicate de familie, după caz: _____

Persoană de contact în urgență: _____

Activități autorizate: _____

Observații relevante pentru siguranță: _____

Notă: datele se colectează numai în măsura necesară și se gestionează conform regulilor de protecție a datelor.

38. FIȘA DE ACTIVITATE

Data: _____

Locul: _____

Activitatea: _____

Instructor: _____

Participanți: _____

Obiective: _____

Materiale: _____

Riscuri anticipate: _____

Măsuri preventive: _____

Desfășurare: _____

Rezultate: _____

Incidente: _____

Follow-up: _____

39. FIȘA DE INCIDENT

Data/ora: _____

Loc: _____

Persoane implicate – numai cât este necesar: _____

Descriere factuală: _____

Măsuri imediate: _____

Persoane informate: _____

Servicii solicitate: _____

Măsuri ulterioare: _____

Închiderea incidentului: _____

40. PAȘAPORTUL „FĂRĂ DEPENDENȚE”

- ☐ sport
- ☐ natură
- ☐ activitate bunic–nepot

- ☐ atelier practic
- ☐ zi/interval fără ecran
- ☐ lucru în echipă
- ☐ voluntariat
- ☐ educație preventivă
- ☐ proiect personal
- ☐ leadership

Pașaportul este motivațional; nu este test medical și nu clasifică participanții.

41. PROIECTUL „EU PESTE 5 ANI”

Vreau să fiu: _____

Vreau să știu: _____

Vreau să pot: _____

Vreau să învăț: _____

Vreau să evit: _____

Oamenii care mă pot ajuta: _____

Primul pas în următoarele 7 zile: _____

Obiectiv în 1 an: _____

Obiectiv în 3 ani: _____

Obiectiv în 5 ani: _____

Deviza mea: _____

42. CARTA PROGRAMULUI

Fiecare copil are valoare.

Fiecare copil merită să fie ascultat.

Fiecare copil are dreptul la siguranță.

Fiecare copil poate învăța să aleagă.

Fiecare copil are nevoie de apartenență.

Fiecare copil poate cere ajutor.

Fiecare adult din program are responsabilitatea de a proteja, nu de a umili.

43. CONTRACTUL DE ECHIPĂ – MODEL

- Ne respectăm.
- Nu lovim și nu umilim.
- Ascultăm când vorbește altcineva.
- Cerem ajutor când nu putem singuri.
- Respectăm natura și materialele.
- Respectăm regulile de siguranță.
- Telefonul se folosește conform regulilor stabilite.
- Greșeala este ocazie de învățare, nu motiv de batjocură.

44. CONTRACTUL DIGITAL – MODEL

Când folosesc dispozitivul: _____

Unde îl folosesc: _____

Ce fac înainte de somn: _____

Ce fac când cineva îmi cere să intru într-o situație nesigură:

Ce fac dacă nu mă pot opri: _____

Cu cine vorbesc: _____

45. CADRU LEGAL ȘI REFERINȚE PENTRU VALIDARE

La adoptarea oficială, documentul trebuie verificat periodic față de forma în vigoare a actelor normative. Pentru protecția copilului, reperul central este Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului, care consacră prioritatea interesului superior al copilului și obligația de respectare, promovare și garantare a drepturilor acestuia. cite turn1search0 turn1search1

Pentru prevenirea și combaterea traficului și consumului ilicit de droguri, reperul legislativ este Legea nr. 143/2000, în forma sa în vigoare. cite turn1search2 turn1search3

Înainte de folosirea documentului cu minori se recomandă verificarea și completarea cadrului privind protecția datelor, activitățile cu minori, securitatea și sănătatea, situațiile de urgență, eventualele servicii sociale și cerințele partenerilor instituționali.

45.1. Principiul juridic de bază

Programul este preventiv și educațional. Nu pune diagnostice, nu face tratament și nu substituie instituțiile sau profesioniștii competenți.

46. BIBLIOGRAFIE ȘI SURSE DE VALIDARE

- Portalul Legislativ al României – formele în vigoare ale actelor normative
- Legea nr. 272/2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului
- Legea nr. 143/2000 privind prevenirea și combaterea traficului și consumului ilicit de droguri
- Regulamentul (UE) 2016/679 (GDPR) și legislația națională de punere în aplicare – pentru verificare juridică
- Ghiduri și recomandări actuale ale autorităților și organizațiilor competente în prevenirea consumului de substanțe și protecția copilului

47. PAGINĂ DE APROBARE INTERNĂ

Element	Completare
Denumirea organizației	Asociația „Bunicii și Nepoții”
Titlul documentului	Ghid metodologic și manual operațional
Versiunea	
Data aprobării	
Hotărârea organului competent	
Responsabil implementare	
Responsabil protecția copilului	
Semnătura reprezentantului legal	

48. NOTĂ FINALĂ

Prezentul ghid este conceput ca un instrument de lucru amplu. Înainte de implementare, conducerea asociației va desemna responsabilitățile, va adopta procedurile interne, va verifica spațiile și activitățile, va instrui personalul/voluntarii și va solicita validare juridică și de specialitate pentru componentele care intră în domeniul protecției copilului, sănătății, situațiilor de urgență și protecției datelor.

Mesajul programului:

„NU DOAR ÎNDEPĂRTĂM COPILUL DE RISC. ÎL AJUTĂM SĂ SE APROPIE DE VIAȚĂ.”

ANEXA OPERAȚIONALĂ – FIȘE EXTINSE PENTRU INSTRUCTOR

Această anexă transformă principiile ghidului în pași concreți de lucru. Instructorul adaptează limbajul vârstei și nu depășește limitele competenței sale.

A.1. SCENARIUL STANDARD AL UNEI SESIUNI

Etapă	Durată	Ce face instructorul	Ce urmărește
Primirea	5 min	salută, verifică prezența	siguranță și apartenență
Contractul	5 min	reamintește regulile	respect și predictibilitate
Activarea	5–10 min	joc/mișcare/întrebare	atenție
Tema	10 min	introduce o situație concretă	înțelegere
Exersarea	20–30 min	joc de rol/proiect	competență
Reflecția	10 min	întrebări deschise	transfer
Închiderea	5 min	un angajament simplu	continuitate

A.2. REPLICI UTILE PENTRU INSTRUCTOR

- „Nu te întreb ca să te prind cu ceva. Te întreb ca să înțeleg ce se întâmplă.”
- „Poți să nu răspunzi acum. Putem vorbi în privat, într-un loc sigur.”
- „Ce ai fi putut face diferit?”
- „Cine este adultul în care ai încredere?”
- „Dacă un prieten te presează, ce variantă sigură ai?”
- „Nu trebuie să rezolvi singur o situație care te depășește.”
- „Greșeala nu te definește; important este ce faci mai departe.”

A.3. REPLICI DE EVITAT

- „Ești dependent.”
- „Ești un copil rău.”
- „Dacă mai faci asta, te fac de râs în fața tuturor.”
- „Trebuie să-mi spui tot acum.”
- „Toți copiii fac asta.”
- „Dacă ai consumat, nu mai ai nicio șansă.”

A.4. DECIZIE RAPIDĂ: VERDE / GALBEN / ROȘU

Nivel	Exemple	Acțiune
VERDE	întrebare, curiozitate, conflict minor	educație, discuție, reguli
GALBEN	comportament repetitiv cu impact, retragere, conflicte frecvente, suspiciune persistentă	coordonator, familie, evaluare/orientare
ROȘU	inconștiență, dificultăți severe	siguranță imediată și servicii de

	de respirație, convulsii, pericol imediat	urgentă
--	--	---------

Nivelul este orientativ și nu reprezintă diagnostic clinic.

A.5. FIȘA DE OBSERVAȚIE – FĂRĂ ETICHETARE

Data/ora: _____

Contextul: _____

Faptele observate: _____

Ce a spus copilul, dacă este relevant: _____

Ce a făcut instructorul: _____

Cine a fost informat: _____

Ce măsură urmează: _____

Data verificării ulterioare: _____

A.6. DISCUȚIA CU PĂRINTELE/BUNICUL

39. Începe cu o observație factuală, nu cu o acuzație.
40. Descrie impactul asupra activității.
41. Întreabă dacă familia observă ceva similar.
42. Prezintă măsurile educaționale încercate.
43. Stabiliți un pas concret și realist.
44. Explică atunci când este recomandat sprijinul specializat.
45. Consemnează numai informațiile necesare.

A.7. PLAN INDIVIDUAL SIMPLU DE SPRIJIN

Întrebare	Completare
Problema observată	_____
Punctul forte al copilului	_____
Factor de protecție	_____
Schimbarea urmărită în 7 zile	_____
Cine sprijină	_____
Data verificării	_____
Orientare către specialist	☐ NU ☐ DA ☐ DE ANALIZAT

A.8. PROGRAM ANUAL „365 DE ZILE”

Luna	Tema	Activitate
Ianuarie	Obiective și rutine	Planul meu
Februarie	Relații	Bunicul și nepotul
Martie	Mișcare	Luna sportului
Aprilie	Natură	Săptămâna naturii
Mai	Digital	Provocarea echilibrului
Iunie	Echipă	Proiect practic
Iulie	Autonomie	Tabăra
August	Rezistență și responsabilitate	Orientare
Septembrie	Școală și organizare	Rutina de toamnă
Octombrie	Presiunea grupului	Spun NU
Noiembrie	Sănătate și alegeri	Decizia
Decembrie	Comunitate	Bilanț intergenerațional

A.9. PROGRAM DE 12 SĂPTĂMÂNI – CICLU PILOT

Săpt.	Tema	Produs
1	Cunoaștere și reguli	Contractul de echipă
2	Emoții	Harta emoțiilor
3	Gadgeturi	Jurnal digital
4	Mișcare	Obiectiv realist
5	Presiunea grupului	Scenariu de refuz
6	Substanțe și risc	Harta factorilor de protecție
7	Natură	Activitate în aer liber
8	Bunic–nepot	Deprindere transmisă
9	Conflict	Plan de ieșire sigură
10	Responsabilitate	Proiect de echipă
11	Viitor	Eu peste 5 ani
12	Evaluare	Portofoliu

A.10. PORTOFOLIUL COPILULUI/TÂNĂRULUI

- fișa de obiective
- fișa „adultul meu de încredere”
- jurnalul digital, când este folosit
- fișe de activități
- proiecte practice
- feedback personal
- proiectul „Eu peste 5 ani”
- certificate de participare, fără clasificări stigmatizante

A.11. CHECKLIST DE PREGĂTIRE

- ☐ lista participanților actualizată
- ☐ acordurile necesare disponibile
- ☐ spațiul verificat
- ☐ materialele adecvate vârstei
- ☐ riscurile anticipate
- ☐ regulile explicate
- ☐ responsabilul prezent
- ☐ modalitatea de contact în urgență cunoscută
- ☐ obiectiv clar
- ☐ timp pentru reflecție
- ☐ procedura de incident disponibilă

A.12. CHECKLIST DE ÎNCHIDERE

- ☐ participanții predați conform procedurii
- ☐ spațiul lăsat sigur
- ☐ echipamente verificate
- ☐ incidente consemnate
- ☐ informațiile sensibile păstrate confidențial
- ☐ observațiile relevante notate
- ☐ următoarea activitate planificată

A.13. REGULI PENTRU INSTRUMENTE ȘI FOC

- uneltele se folosesc numai cu echipamente adecvate vârstei și sub supraveghere
- focul se gestionează numai în condiții legal permise și controlate, cu adult responsabil desemnat
- copiii nu gestionează singuri surse de foc sau echipamente periculoase
- zona de siguranță se stabilește înainte de activitate
- la final se verifică stingerea și securizarea zonei

A.14. COD DE CONDUITĂ PENTRU BUNICI

- ascult fără să ridiculizez
- nu compar nepoții între ei
- transmit deprinderi, nu doar ordine
- îmi recunosc greșelile
- nu folosesc frica drept metodă educativă
- anunț instructorul când observ un risc important
- respect confidențialitatea în limitele legii
- încurajez activitatea, munca, natura și relația

A.15. COD DE CONDUITĂ PENTRU INSTRUCTORI ȘI VOLUNTARI

- nu depășesc limitele rolului
- respect regulile de protecție a copilului
- nu folosesc pedeapsă corporală, umilire sau intimidare
- nu fac diagnosticări
- raportează conform procedurilor
- respect limitele profesionale
- protejează datele și imaginea copiilor

A.16. EVALUAREA UNEI ACTIVITĂȚI

Criteriu	1	2	3	4	5
Participare	☐	☐	☐	☐	☐
Înțelegere	☐	☐	☐	☐	☐
Cooperare	☐	☐	☐	☐	☐
Autonomie	☐	☐	☐	☐	☐
Aplicarea deprinderii	☐	☐	☐	☐	☐
Siguranță	☐	☐	☐	☐	☐

Scorurile evaluează activitatea, nu diagnostichează și nu etichetează copilul.

A.17. FEEDBACK COPIL/TÂNĂR

Cel mai mult mi-a plăcut: _____

Am învățat: _____

A fost greu când: _____

Data viitoare aș vrea: _____

Aș cere ajutor dacă: _____

A.18. FEEDBACK PĂRINTE/BUNIC

Ce schimbare am observat: _____

Ce activitate a avut efect bun: _____

Ce dificultate persistă: _____

Ce sprijin consider necesar: _____

Ce propun pentru următoarea perioadă: _____

A.19. MATRICEA DE PARTENERIAT

Partener	Rol posibil
Unități de învățământ	educație și continuitate
Autorități locale	sprijin comunitar
Servicii de protecție a copilului	orientare/sesizare
Specialiști sănătate mintală	evaluare/sprijin
Structuri competente în prevenirea drogurilor	informare și prevenție
Cluburi sportive	activitate fizică
Organizații de mediu	natură și voluntariat
Agenți economici	orientare profesională

A.20. CLAUZĂ DE CALITATE ȘI REVIZUIRE

Ghidul se revizuieste cel puțin anual sau ori de câte ori apar modificări legislative, recomandări profesionale relevante, incidente semnificative ori rezultate ale evaluării care impun schimbarea metodologiei.

Versiunea adoptată trebuie să aibă număr, dată, responsabil de revizie și aprobarea organului competent al asociației.

PREȘEDINTE ASOCIAȚIE,
COL.® NICOLAIE BACIU