

ȘCOALA GIMNAZIALĂ NR.1 COMARNA

PROIECT ERASMUS+
„WELLBEING IN NATURE: OUTDOOR ACTIVITIES FOR
MENTAL AND PHYSICAL HEALTH”

LISABONA, PORTUGALIA, 27 OCTOMBRIE -1 NOIEMBRIE 2025



SCOP

Cresterea gradului de conștientizare în rândul profesorilor și realizarea de activități pentru a facilita integrarea Naturii în viața de zi cu zi, în lecțiile și școlile lor.



CONCEPTE CHEIE

Ecopsihologia - Psihologia Ecologică

- efectul restaurator al naturii asupra bunăstării elevilor și profesorilor;
- introducerea activităților orientate către natură în școală;
- explorarea instrumentelor și activităților care facilitează conexiunea cu natura/prevenirea stresului, creșterea stimei de sine și abilităților sociale și de asemenea dezvoltarea performanței academice.

CONCEPTE CHEIE

Modelul PERMA - cadrul de referință pentru
psihologia pozitivă :

P – Positive Emotions (Emoții pozitive)

E – Engagement (Implicare)

R – Relationships (Relații)

M – Meaning (Sens)

A – Accomplishment (Reușite / Realizări)

CONCEPTE CHEIE

Mindfulness - practică psihologică și o stare mentală care presupune atenție conștientă, prezentă și nejuducătoare asupra momentului actual.



APLICAȚII

- „Momentul meu prezent” - Expunerea la natură și învățarea socio-emoțională
- Activități de colaborare și mindfulness în aer liber
- „Instalarea de recunoștință” - încurajarea autoexprimării bunăstării pornind de la elemente din natură
- .De la „eu” la „noi” - explorarea valorilor



GOOSECHASE

GOOSECHASE - ESTE O APLICAȚIE/PLATFORMĂ FOLOSITĂ PENTRU A CREA VÂNĂTORI DE COMORI DIGITALE (SCAVENGER HUNTS) INTERACTIVE, FOARTE UTILĂ ÎN EDUCAȚIE, TEAM-BUILDING, EVENIMENTE SAU ACTIVITĂȚI OUTDOOR.

✓ CE FACE GOOSECHASE?

PERMITE ORGANIZATORULUI SĂ CREEZE UN JOC FORMAT DIN MISIUNI PE CARE PARTICIPANȚII TREBUIE SĂ LE ÎNDEPLINEASCĂ.

MISIUNILE POT FI:

 FOTO – SĂ FACĂ O POZĂ CU CEVA ANUME

 VIDEO – SĂ FILMEZE O ACTIVITATE

 CHECK-IN PE HARTĂ – SĂ MEARGĂ ÎNTR-UN ANUMIT LOC

 TEXT – SĂ RĂSPUNDĂ LA O ÎNTREBARE

 RĂSPUNSURI TIP QUIZ



Missions - Le fra...
io.goosechase.com

Upgrade for more participants and multiple live Experiences

⚡ View Pricing

g

Le francais en j...

DRAFT

CREATE

PUBLISH

REVIEW



Mon Mot Préféré

...

Choisis ton mot préféré en français, écris-le et explique sur une fiche pourquoi tu l'aimes. Bonus si tu trouves une manière créative de l'illustrer (dessin, emoji, photo).

400 PTS



Le Marché de Rêve

...

Imagine que tu es dans un marché en France. Écris une liste de courses de 5 produits en français et prends une photo d'un objet réel qui

500 PTS

Missions - Le fra...
io.goosechase.com

Upgrade for more participants and multiple live Experiences

⚡ View Pricing

g

Le francais en j...

DRAFT

CREATE

PUBLISH

REVIEW



Chasse aux objets

...

Chasse aux objets
Type : Photo
Défi : Trouve et prends en photo trois objets dans la classe ou autour de toi correspondant à ces mots français : une chaise, un stylo, un cahier.

100 PTS



Le drapeau vivant

...

Trouve ou crée une combinaison de trois objets (ou vêtements) dans les couleurs du drapeau français (bleu, blanc, rouge) et prends une photo.

200 PTS

Missions - Le fra...
io.goosechase.com

Upgrade for more participants and multiple live Experiences

⚡ View Pricing

g

Le francais en j...

DRAFT

CREATE

PUBLISH

REVIEW



L'anagramme cachée

...

Mélange les lettres d'un mot français appris en classe et propose-le à une autre équipe pour qu'elle le retrouve . Ensuite, filme l' autre equipe qui prononce ce mot.

250 PTS



Le Mime Mystere

...

Choisis un mot de la catégorie les métiers et mime-le devant la caméra sans parler. Ton équipe doit deviner et écrire la réponse en

400 PTS

