



Erasmus+

Screen, Emotion Regulation and School Well-being – S.E.R.E.N.E.

Cod proiect: 2026-1-RO01-KA210-SCH-000453032

Perioada de desfășurare: 01.11.2026 – 30.04.2028

Durata: 18 luni

Buget: 60.000 euro

Țări partenere: România • Turcia • Spania

Împreună pentru o educație digitală echilibrată și incluzivă

Proiectul european **S.E.R.E.N.E. – Screen, Emotion Regulation and School Well-being** își propune să răspundă unei provocări tot mai importante în educația contemporană: utilizarea excesivă a ecranelor și impactul acesteia asupra echilibrului emoțional, rezultatelor școlare și relațiilor sociale ale elevilor cu vârste între 11 și 14 ani. Prin cooperare internațională între România, Turcia și Spania, proiectul promovează echilibrul digital, dezvoltarea rezilienței emoționale și crearea unui climat școlar sigur, incluziv și pozitiv, oferind elevilor și profesorilor instrumente practice pentru o utilizare responsabilă a tehnologiei și pentru susținerea stării de bine în mediul educațional.

OBIECTIVELE PROIECTULUI

- Reducerea utilizării necontrolate a ecranelor și creșterea nivelului de conștientizare privind utilizarea responsabilă a tehnologiei și alfabetizarea digitală.
- Dezvoltarea capacității elevilor de a gestiona stresul și emoțiile prin exerciții de respirație, mindfulness și tehnici de reglare emoțională.
- Prevenirea și reducerea cyberbullying-ului, consolidarea sprijinului între colegi și creșterea sentimentului de apartenență prin crearea unor spații dedicate stării de bine.
- Sprijinirea profesorilor prin metode și instrumente pedagogice moderne, precum teatrul, jocurile educaționale și gamificarea, integrate în activitățile curriculare.

GRUPURILE ȚINTĂ

1. Elevii

Elevi cu vârste între 11 și 14 ani din școlile partenere din România, Turcia și Spania, care vor participa la activități educaționale dedicate echilibrului digital, reglării emoționale și dezvoltării relațiilor sociale pozitive.

2. Grupul-țintă secundar – Profesorii și personalul școlar

Cadre didactice, consilieri școlari și personal de conducere, care își vor dezvolta competențele profesionale prin formare, metode pedagogice inovatoare și schimburi de bune practici.

3. Beneficiari indirecti – Părinții și comunitatea locală

Părinții și membrii comunității vor fi implicați în activități de informare și conștientizare privind utilizarea echilibrată a tehnologiei, sănătatea emoțională și susținerea stării de bine a copiilor.

ACTIVITĂȚILE PROIECTULUI VOR INCLUDE:

- schimburi internaționale și mobilități educaționale pentru elevi și profesori din România, Turcia și Spania;
- activități dedicate echilibrului digital și utilizării conștiente și responsabile a tehnologiei;
- ateliere de mindfulness, reglare emoțională, gestionarea stresului, dramă și gamificare;
- campanii educaționale pentru reducerea utilizării excesive a ecranelor și prevenirea cyberbullying-ului;
- activități de formare profesională pentru profesori și schimburi de bune practici în domeniul promovării stării de bine în mediul școlar;
- seminare pentru părinți privind dezvoltarea unor obiceiuri digitale sănătoase în familie;
- crearea unor spații dedicate stării de bine în școli și formarea unei rețele de elevi ambasadori ai stării de bine.

Prin implementarea proiectului **S.E.R.E.N.E.**, Field School Education își consolidează profilul de instituție educațională europeană modernă, promovând echilibrul digital, sănătatea emoțională, incluziunea și un climat școlar pozitiv, în spiritul cooperării internaționale și al valorilor educației europene.