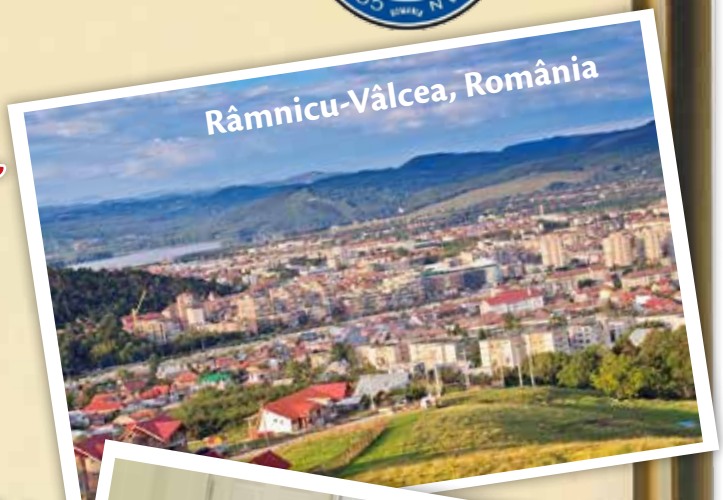
Erasmus+

Pașaport pentru Educație











Revista Erasmus

Colegiului Național „Mircea cel Bătrân” Râmnicu - Vâlcea

Râmnicu - Vâlcea
Nr. 3, 2026

Autori

Elevi:

Antonie Alexia, X F
Bîrsan Dumitru-Daniil, X C
Cîrciumaru-Zăuleț Robert-Ionuț, XI A
Ceaușu Eric-Antonio, X E
Cuțic Robert-Dumitru, X C
Drăgușin Diana, X A
Gheorghescu Alexandra, X E
Gheorghiu Bianca-Theodora, cls. a IX-a B
Ghica Ivona, cls. a IX-a A
Ghica Radu, cls. a X-a C
Hangiu Ramona-Georgiana, cls. a X-a C
Ionete Flavia-Beatrice, cls. a X-a A
Iordache Tudor-Andrei, cls. a XI-a C
Lalu Maria Ioana, cls. a XI-a F
Lațiu Matei-Patric, cls. a IX-a A
Meianu Ioana-Isabela, cls. a IX-a F
Olteanu Theodor-Andrei, cls. a XI-a A
Palera Ana-Olga, cls. a X-a A
Pop Mihai-Cristian, cls. a IX-a E
Pureca Andreea-Elena, cls. a X-a F
Răducu Mihai-Rareș, cls. a X-a E
Toma Ana-Maria, cls. a X-a F
Vîlcu Ștefan-Adrian, cls. a X-a E
Ungureanu Adriana-Nicoleta, cls. a X-a A
Zaharia Gabriel-Alexandru, cls. a X-a A

Profesori:

Tatiana Mărăndici
Maria Mihai
Floriana Alexandru-Gruia
Dârnescu Ada-Ivona
Barbu Marcela
Trușcă Adriana
Iordache Rozalia
Dumitrescu Mihaela
Muntean Irina
Lalu Jany

Redactor:

• prof. Irina Muntean

Profesori coordonatori:

Irina Muntean
Geanina Oprea

Proiect Erasmus+

2025-1-RO01-KA121-SCH-000330444

ISSN 3061-4767
ISSN-L 3061-4767

Cuprins

Jurnalul meu Erasmus+. Antalya 3
Prima dată în Erasmus+ 5
Dincolo de băncile liceului, o călătorie de autodepășire în Turcia 6
Erasmus+ în Turcia - o experiență de neuitat, prietenii și amintiri pentru o viață 7
O experiență care m-a schimbat 8
Experiența mea din Antalya 9
O experiență de neuitat în Antalya 10
Antalya - o călătorie între educație, cultură și istorie 11
Cea mai frumoasă experiență din liceu 12
Antalya - o experiență care m-a schimbat 13
Oportunitatea care mi-a schimbat perspectiva 14
Experiența mea Erasmus+... mai mult decât o călătorie 15
Experiența Erasmus+ din Antalya 16
Antalya - șapte zile care au transformat o călătorie într-o amintire de neuitat 17
O săptămână care mi-a rămas în suflet 20
O experiență de neuitat 21
Experiența Erasmus+ 22
Experiența mea frumoasă Erasmus+ 23
O experiență de neuitat în Antalya 24
Mai mult decât un schimb de experiență 25
Erasmus+ mai mult decât un proiect, o experiență de viață 26
Erasmus - o călătorie a cunoașterii și a prieteniei 27
Erasmus+ în Antalya - O experiență de neuitat, plină de descoperiri și oportunități 28
Cel mai frumos proiect în cel mai spectaculos oraș - Antalya 30
Erasmus+ prin ochii mei 31
Combaterea hărțuirii și a violenței între elevi 32
Educație fără frontiere 34
Starea de bine și învățarea în armonie cu natura 36
Dincolo de granițe, împreună prin educație 38
Antalya - O experiență Erasmus+ 40
5 zile de învățare și colaborare la EBA Escola Profissional 42

Jurnalul meu Erasmus+

Antalya, Turcia, luna martie, 2026

În luna martie am avut ocazia să particip la un proiect *Erasmus+* în Antalya, Turcia, iar această experiență a fost una dintre cele mai frumoase și interesante pentru mine. Am plecat cu emoții și curiozitate, nerăbdătoare să descopăr un loc nou, să cunosc oameni diferiți și să aflu mai multe despre cultura unei alte țări. M-am întors cu multe amintiri frumoase, lucruri noi învățate și experiențe pe care sunt sigură că le voi păstra mult timp.

Pe parcursul șederii, am vizitat mai multe locuri din Antalya și am avut ocazia să admir peisaje superbe, marea, străduțele orașului și obiective care mi-au atras atenția prin frumusețea și istoria lor. Fiecare vizită a fost o ocazie să descopăr ceva nou și să înțeleg mai bine viața de acolo. Mi-a plăcut să observ diferențele dintre locurile pe care le cunosc și cele pe care le-am descoperit în Turcia. Toate aceste momente au făcut călătoria mai interesantă și mi-au oferit amintiri pe care le voi asocia mereu cu această experiență.

Un alt lucru care mi-a plăcut foarte mult a fost *participarea la activitățile organizate la școala gazdă*. Am luat parte la activități interactive, ateliere, prezentări și exerciții de echipă, prin care am avut ocazia să colaborez cu ceilalți elevi și să învăț într-un mod diferit de cel cu care eram obișnuită. Am discutat despre țările noastre, am împărtășit idei și am descoperit atât asemănări, cât și deosebiri

O fotografie de grup care îmi va aminti mereu de această experiență Erasmus+.



între culturile noastre. M-am simțit bine într-un mediu prietenos, în care am putut comunica, participa și învăța lucruri folositoare.

Pentru mine, partea culturală a proiectului a fost deosebit de importantă. Am descoperit mai multe despre tradițiile și obiceiurile turcești, despre mâncarea specifică și despre ospitalitatea oamenilor. Mi s-a părut interesant să văd cum cultura se regăsește în lucrurile de zi cu zi și cum fiecare țară are propriile sale tradiții și povești. Această experiență m-a ajutat să fiu mai deschisă către alte moduri de viață și să înțeleg cât de frumos este să învățăm unii de la alții. Dincolo de locurile vizitate și de activitățile la care am participat, cel mai mult mă bucur că am avut ocazia să cunosc oameni noi și să creez amintiri alături de ceilalți participanți. Am petrecut momente frumoase, am râs, am colaborat și am împărtășit experiențe. Chiar și lucrurile simple au devenit speciale, pentru că le-am trăit într-un loc nou și alături de persoane pe care am avut ocazia să le cunosc mai bine. Mi-am dat seama că astfel de proiecte nu înseamnă doar călătorii, ci și prietenii, încredere și experiențe care te ajută să crești. Participarea la *Erasmus+* m-a ajutat să devin mai încrezătoare, mai curioasă și mai atentă la diversitatea din jurul meu. Am învățat cât de important este să comunicăm, să lucrăm în echipă și să respectăm diferențele dintre oameni. Am înțeles că putem învăța foarte multe atunci când ieșim din rutina noastră și avem curajul să descoperim ceva nou.

Pentru mine, experiența din Antalya a fost mult mai mult decât o simplă excursie - a fost o oportunitate de a descoperi o cultură nouă, de a participa la activități interesante, de a cunoaște oameni și de a mă întoarce acasă cu amintiri deosebite!

Sunt recunoscătoare că am putut lua parte la acest proiect și sper să mai am ocazia să trăiesc experiențe asemănătoare. Voi păstra cu drag în suflet zilele petrecute în Turcia și tot ceea ce am învățat acolo.



Erasmus+ mi-a oferit amintiri frumoase, o perspectivă nouă și dorința de a descoperi și mai mult din lume!

Alexia ANTONIE, cls. a X-a F

Prima dată în Erasmus+

Nu știu care a fost cea mai mare emoție - gândul că urma să zbor pentru prima dată cu avionul sau faptul că participam în prima mea experiență *Erasmus*! Spre propria mea surprindere, cert este că, atunci când a venit momentul decolării, nu am simțit acea frică sau neliniște de care mulți vorbesc. A fost, mai degrabă, o curiozitate, un fel de încredere că tot ce urma să vină avea să fie o experiență din care aveam doar de câștigat.

Am pornit către Antalya, în Turcia, împreună cu un grup de 25 de elevi din liceu si 4 profesori coordonatori. Deși la început nu ne cunoșteam toți foarte bine, iar numărul mare de participanți părea că ar putea fi un obstacol, entuziasmul comun a eliminat rapid orice distanță dintre noi. Am realizat că, atunci când te avânți într-o experiență de acest fel alături de colegi, legăturile se formează surprinzător de repede în doar câteva zile, grupul nostru ajunsese să funcționeze aproape ca o familie.

Programul mobilității a fost atent gândit, astfel încât activitățile educaționale să se completeze armonios cu cele culturale. Dintre toate experiențele acelor zile, un lucru mi-a rămas puternic întipărit în minte, contrastul dintre școlile publice și cele private din Turcia. Am avut ocazia să constat direct cât de mult pot diferi condițiile materiale, resursele disponibile și chiar atmosfera generală între cele două tipuri de instituții de învățământ. Această observație m-a determinat să reflectez altfel asupra sistemului educațional din țara noastră, a fost o lecție autentică despre importanța contextului în care înveți și despre norocul pe care, uneori, nu știm să-l apreciem.

Dincolo de vizitele la instituțiile de învățământ, mobilitatea mi-a oferit șansa de a explora bogăția și tradițiile Turciei, de a observa cum decurge viața de zi cu zi într-un alt colț al lumii și de a pătrunde mai adânc într-un mod de viață diferit de al meu.

Chiar dacă a fost prima mea experiență de acest tip, călătoria în Antalya m-a învățat cât de multe poți dobândi atunci când îți depășești limitele obișnuite. Am plecat fără să am prea multe așteptări și m-am întors cu o viziune mai amplă asupra lumii, cu numeroase amintiri plăcute și cu dorința sinceră de a mă implica în cât mai multe proiecte asemănătoare în viitor. *Programul Erasmus* nu se rezumă doar la o simplă deplasare într-o altă țară - este o veritabilă șansă de dezvoltare personală, iar această experiență mi-a demonstrat-o din plin!

Bîrsan Dumitru-Daniil, cls. a X-a C



Dincolo de băncile liceului, o călătorie de autodepășire în Turcia

Am plecat din Râmnicu Vâlcea cu obiective clare și am descoperit în Turcia o oportunitate excelentă de formare. *Mobilitatea Erasmus* a însemnat mai mult decât o simplă vizită! Atelierele zilnice ne-au solicitat *gândirea critică* și ne-au determinat să ne dezvoltăm *abilitățile de comunicare*. Am învățat să lucrez eficient sub presiunea timpului și să colaborez strâns cu ceilalți pentru a obține rezultate rapide. Această implicare în activități practice a dezvoltat abilități de gestionare a situațiilor și a sarcinilor pe care manualele școlare nu le pot preda.

Progresul personal a fost vizibil încă din primele zile, în special în interacțiunile internaționale. Tracul inițial legat de vorbitul în limba engleză a dispărut rapid prin dialogul constant cu nativii și cu ceilalți participanți. Am învățat să îmi exprim ideile cu ușurință și să mă adaptez rapid în orice conversație. *Capacitatea de a argumenta idei complexe în public* reprezintă un câștig major pentru parcursul nostru educațional. Ne-am întors acasă cu o încredere deplină în forțele proprii și cu o perspectivă mult mai largă asupra lumii.

Succesul acestei experiențe se datorează în mare măsură lui **Engin**, ghidul și prietenul nostru local. El a facilitat integrarea noastră rapidă în comunitate și a gestionat corect toate detaliile logistice. Dincolo de rolul său oficial, Engin ne-a explicat tradițiile locale și ne-a ajutat să înțelegem subtilitățile culturii lor. Prezența lui constantă ne-a oferit siguranță și a transformat fiecare deplasare într-o experiență interactivă. Am legat o prietenie strânsă, iar sprijinul lui a transformat adaptarea noastră într-un proces natural și plăcut.

Abilitățile dobândite în această mobilitate își vor găsi, cu siguranță, locul în activitățile de zi cu zi. *Gestionarea timpului, munca în echipă și abordarea analitică a problemelor* sunt competențe esențiale pentru viitor. Am rămas cu amintiri frumoase, prietenii strâns legate și cu certitudinea că proiectele europene contribuie foarte mult la evoluția tinerilor. Această călătorie reprezintă un punct de referință în dezvoltarea mea personală și încurajez - pe oricine are ocazia să participe la un astfel de proiect - să nu ezite.

Robert-Ionuț Cîrciumaru-Zăuleț,
cls. a XI-a A



Erasmus+ în Turcia

O experiență de neuitat, prietenii și amintiri pentru o viață

La începutul clasei a IX-a, nu mi-aș fi imaginat vreodată să am curajul să particip într-un asemenea proiect precum *Erasmus+*, mai ales înTurcia, la o distanță așa copleșitoare de casă, dar sunt atât de recunoscător pentru oportunitatea care mi s-a oferit și de persoanele pe care le-am cunoscut în acest proiect. La început, abia cunoșteam câțiva oameni, dar gradual, chiar și prin coincidențe simple, am cunoscut oameni extraordinary - și nu mă rezum doar la colegi, ci și la profesori și ghizi.

Activitățile desfășurate la școală au avut ca scop rafinarea abilităților noastre practice, cât și expandarea creativității. Printre acestea, se enumeră *comunicarea eficientă în engleză și confecționarea de jucării pentru copii.* După terminarea programului școlar, puteam să ne cufundăm în tradiții fascinante, dar, personal, cea mai atrăgătoare pentru mine a fost *bucătăria tradițională turcească*. Spre exemplu, condimentele generoase au fost cel mai plăcut element al fiecărei mese și, spre mirarea mea, diferitele feluri de carne au fost, de asemenea, excepționale. Este de menționat faptul că timpul liber, care ne rămânea, puteam să îl petrecem cum ne doream, moment oportun pentru legarea prieteniilor.

Un aspect care m-a lăsat plăcut surprins a fost atitudinea profesorilor. Nu au încercat nicio secundă să fie stricți sau neînțelegători și, mai mult, s-au simțit ca niște prieteni mai maturi, care ne-au înțeles nevoile și dorințele, dar care mereu au pus siguranța noastră pe primul loc. Pe parcursul întregii mobilități, ei ne-au insipirat siguranță și încredere la fiecare pas. Un ultim aspect care trebuie menționat este prezența constantă a frumuseții naturii, dar și a structurilor făcute de oameni. Pot spune, cu certitudine, că peisajele văzute au fost atât de admirabile încât ar putea să trezească latura artistică a oricărui om!

Sunt sigur că acest proiect îmi va rămâne întipărit în minte pentru toată viața, iar legăturile formate vor dura mulți ani. Dacă nu m-am făcut clar cât de mult apreciez acest proiect, doresc să mai spun că în calitate de frate mai mare, deja mi-am sfătuit și încurajat sora să fie atentă la viitoarele oportunități legate de acest proiect!

Eric-Antonio Ceaușu,
cls. a X-a E



O experiență care m-a schimbat

Participarea la mobilitatea *Erasmus* din Antalya a fost una dintre cele mai valoroase experiențe pe care le-am trăit până acum. Am plecat cu mult entuziasm, dar și cu multe întrebări despre cum vor decurge activitățile, cum mă voi înțelege cu ceilalți participanți și ce voi descoperi într-o țară nouă. La finalul proiectului mi-am dat seama că această experiență mi-a oferit mult mai mult decât mă așteptam.

Încă din prima zi, am fost surprins de atmosfera din grup. Deși nu îi cunoșteam pe majoritatea colegilor, am reușit să ne apropiem foarte repede datorită activităților desfășurate împreună. Fiecare zi ne oferea ocazia să colaborăm, să comunicăm și să învățăm unii de la alții, iar, în scurt timp, diferențele dintre noi au dispărut, iar grupul a devenit unit, bazat pe încredere și respect reciproc.

Unul dintre cele mai interesante momente ale mobilității a fost *vizita la școala parteneră din Turcia.* Am avut ocazia să observ modul în care învață elevii de acolo, să discutăm despre pasiunile și planurile noastre și să descoperim asemănări, dar și diferențe între cele două sisteme educaționale. Mi-a plăcut faptul că am putut vedea din interior o altă cultură și am înțeles că fiecare țară are propriile tradiții și valori care merită apreciate. Pe lângă activitățile educaționale, am avut timp să vizităm câteva dintre cele mai frumoase locuri din Antalya - peisajele spectaculoase, obiectivele istorice și ospitalitatea oamenilor au făcut ca fiecare zi să fie diferită și memorabilă. Am descoperit o cultură bogată și o gastronomie pe care mi-a făcut plăcere să o încerc.

Un alt lucru pe care îl consider foarte important este faptul că această mobilitate m-a ajutat să devin mai încrezător în mine. *Comunicarea în limba engleză cu participanți din altă țară, lucrul în echipă și adaptarea la un mediu nou* mi-au dezvoltat abilități pe care le voi folosi și în viitor. În același timp, am legat prietenii care au continuat și după încheierea proiectului.

Privind în urmă, pot spune că *Erasmus* nu înseamnă doar călătorii sau vizite la obiective turistice. *Este o oportunitate de a evolua, de a cunoaște oameni noi și de a înțelege mai bine lumea din jurul nostru*. Mă bucur că am avut șansa să fac parte din această mobilitate și sper să particip și la alte proiecte asemănătoare, deoarece fiecare astfel de experiență contribuie la dezvoltarea mea atât pe plan personal, cât și profesional.

Robert-Dumitru Cuțic,
cls. a X-a C





Experiența mea în Antalya

În luna aprilie a acestui an am fost alături de colegii și profesorii mei într-un proiect *Erasmus+* în Antalya. Simt că am trăit experiența unică și extraordinară pe care mi-aș dori să o pot repeta!

Consider că in perioada petrecută în această mobilitate am învățat multe lucruri despre viața de zi cu zi a unui copil de vârsta mea care locuiește acolo, dar și multe lecții valoroase de viață, cum ar fi *cât de important este să înțelegem diferențele culturale dintre oameni și să avem empatie și compasiune față de oameni indiferent de diferențele dintre noi.*

Prima dată când am aflat de acest program, în urma cu câțiva ani, eram entuziasmată să intru la liceu ca să pot aplica și am început să particip la cât mai multe activități extracurriculare pentru a-mi construi un dosar în speranța de a-mi crește șansele de a fi acceptată. În majoritatea zilelor mergeam la școală dimineața, unde petreceam câteva ore alături de elevii școlii și participam la orele de curs. Eu am participat în mare parte la orele unei clase cu profil pedagogic și ale unei clase cu profil artistic, dar o parte dintre colegii mei au participat la orele altor clase, deoarece am fost repartizați pe grupe. De asemenea, am participat și la o oră de educație fizică. După participarea la ore, mergeam să vizităm orașul. Am avut șansa să vizitez unele din cele mai frumoase locuri pe care le-am vazut.

În ultima zi nu am mai fost la școală, ci într-o excursie în Side și am vizitat câteva cetăți greco-romane, unde am văzut niște peisaje uimitoare.

În concluzie, pot spune că participarea într-o mobilitate din cadrul proiectului *Erasmus+* este una dintre experiențele pe care orice elev de liceu ar trebui să le aibă măcar o dată în viață și nu numai, deoarece cred că aceasta este o experiență la fel de valoroasă și pentru profesorii care îi însoțesc pe elevi. Pot spune că nu se aseamană cu experiența pe care o trăiești atunci când mergi, pur și simplu, într-o vacanță să vizitezi o țară, pentru că, atunci când vizitezi ca un simplu turist, nu reușești să înțelegi în același profunzime cultura locului respectiv și felul în care diferențele culturale influențează viața și rutina localnicilor.

Diana Drăgușin, cls. a X-a A





O experiență de neuitat în Antalya



Experiența Erasmus+ din Antalya, Turcia, din perioada martie–aprilie 2026, a fost, fără îndoială, una dintre cele mai frumoase experiențe pe care le-am trăit în anii de liceu. Am plecat alături de profesorii din școala mea, fără să știu exact la ce să mă aștept, dar cu multă curiozitate și entuziasm. Încă din primele zile mi-am dat seama că această mobilitate urma să fie mult mai mult decât o simplă călătorie.

Unul dintre lucrurile care mi-au plăcut cel mai mult a fost faptul că am avut ocazia să descopăr locuri frumoase din Antalya și să cunosc cultura și tradițiile Turciei. Vizitele și activitățile organizate ne-au permis să vedem atât locuri turistice, cât și aspecte ale vieții de zi cu zi. În același timp, am putut observa diferențele dintre sistemul de învățământ turcesc și cel românesc, ceea ce a făcut experiența și mai interesantă.



Un alt lucru pe care nu îl voi uita este timpul petrecut alături de colegi și de profesori. Poate cel mai surprinzător a fost că am ajuns să petrec timp cu persoane cu care nu credeam că mă voi înțelege atât de bine. În doar câteva zile, am devenit mai apropiați, am râs împreună, am povestit și am creat momente pe care, cu siguranță, ni le vom aminti mult timp. Seara, după activitățile din timpul zilei, atmosfera era mereu plină de voie bună, iar grupul nostru a devenit tot mai unit. Totuși, nu totul mi s-a părut ușor! Unul dintre lucrurile cu care nu m-am înțeles prea bine a fost mâncarea. Gusturile și felurile de mâncare erau diferite de cele cu care eram obișnuită, iar uneori rămânea mâncare în farfurii. Partea amuzantă este că ajunsesem să împărțim între noi tot ce nu mai terminam, iar acest lucru s-a transformat într-o mică tradiție a grupului și într-o sursă de glume și amintiri.

Privind în urmă, *Erasmus+ Antalya 2026* nu înseamnă pentru mine doar o călătorie. Înseamnă oameni, locuri, râsete, experiențe și momente frumoase pe care le voi păstra cu drag! A fost o experiență care m-a apropiat de oameni de la care nu mă așteptam, m-a făcut să descopăr o cultură nouă și mi-a demonstrat că unele dintre cele mai frumoase amintiri apar atunci când ieși din zona ta de confort.

Alexandra Gheorghescu,
cls. a X-a E

Antalya - O călătorie între educație, cultură și istorie



Când am aflat că voi participa la un schimb de experiență *Erasmus+* în Antalya, Turcia, nu știam exact la ce să mă aștept. Era un program scurt, doar o săptămână, dar promitea să fie intens. Experiența consta într-un schimb cultural și educațional: urma să vizităm o școală locală, să interacționăm cu elevi și profesori, să descoperim obiceiurile și sistemul lor de învățare, iar apoi ei urmau să vină în țara noastră. Deși nu am stat în casele elevilor, ci la un hotel, iar interacțiunea a fost mai formală decât mă așteptam, experiența m-a ajutat să descopăr o cultură nouă prin proprii ochi.

Antalya - un oraș vibrant, plin de contraste prin intermediul cărora cultura se îmbină cu modernul, oferind turiștilor posibilitatea de a explora motivele cultural și de a se bucura de o ședere primitoare. Fiecare zi începea cu vizitarea școlii partenere și participarea la ore, fapt care ne oferea o perspectivă mai amănunțită despre mediul lor școlar decât am fi putut avea doar citind impresii de pe internet.

Ceea ce m-a uimit cel mai mult a fost accentul pus pe dezvoltarea abilităților practice, în detrimental teoriei academice. Elevii petreceau ore întregi în laboratoarele de informatică, învățând design graphic și *Photoshop* sau în atelierele de artă, dezvoltându-și creativitatea și abilitățile manuale. La început, mi s-a părut ciudat. Mă întrebam: „Dar cum învață ei matematică? Cum trec examenele?" Apoi mi-am dat seama că, poate, nu ăsta e scopul principal al școlii acolo. Poate că ei pregătesc elevii pentru o meserie concretă, pentru viața reală, nu doar pentru note și competiții academice.

Una dintre părțile mele preferate ale acestei săptămâni au fost excursiile la siturile istorice. Antalya și împrejurimile sale sunt pline de vestigii antice, iar fiecare vizită a fost ca o călătorie în timp, permițându-mi să visez cu ochii deschiși. Am vizitat cetăți vechi, ziduri masive construite cu sute de ani în urmă, care trecuseră proba timpului și fuseseră martore ale atâtor și atâtor întâmplări. Am vizitat și un teatru antic bine conservat, unde am stat pe treptele de piatră și am admirat acustica perfectă. Am înțeles că istoria nu se învață numai din manuale, ci și prin experiențe, având posibilitatea de a călca pe urmele celor care au trăit acum două mii de ani.

Unul dintre obiectivele culturale vizitate, care s-a dovedit a fi mult mai mare decât părea, a fost *Centrul Vechi Kaleiçi*. De la străzile înguste, pavate cu pietre, până la cafenele vizitate de mulțimea de pisici mereu prezente în jurul caselor vechi, însă locuite, orașul oferea posibilatea de a da un ochi în trecutul cultural al țării.

Portul a fost cel care m-a impresionat cu adevărat, fiind un loc al contrastelor. Aici vapoare de toate mărimile îți atrăgeau atenția și fie că vedeai vase de croazieră sau bărcuțe de pescuit, toate aveau farmecul lor și te îmbiau spre efectuarea unei plimbări de neuitat. Deși nu am călătorit cu nicio ambarcațiune marină, am avut ocazia de a le vedea pe mare, conduse spre călătorii epice, departe de casă, purtând cu ele dorul de țara mea natală.

Bianca-Theodora Gheorghiu,
cls. a IX-a B



Cea mai frumoasă experienţă din liceu

Aș putea spune că experiența *Erasmus+* a fost una dintre cele mai frumoase oportunități pe care le-am avut în liceu. Încă din primele clase gimnaziale visam la asta! În perioada 30 martie – 4 aprilie, am avut ocazia să particip la o mobilitate în Antalya, Turcia, iar această săptămână mi-a oferit experiențe pe care nu le voi uita niciodată.

Încă din prima zi, am fost primiți foarte bine de profesorii și elevii școlii gazdă. Am participat la numeroase activități educative și interactive, unde am lucrat în echipe alături de elevi din alte țări. M-am distrat foarte mult în cadrul acestor activități și am avut ocazia să învăț lucruri noi într-un mod plăcut. Cel mai mult mi-a atras atenția faptul că *am putut observa diferențele dintre sistemul de învățământ din Turcia și cel din România*. A fost foarte interesant să văd cum se desfășoară orele, cum sunt implicați elevii și cum este organizată școala. Pe lângă activitățile desfășurate la școală, timpul petrecut la hotel alături de colegii mei a fost una dintre cele mai frumoase părți ale acestei experiențe. Am stat împreună pe toată durata mobilității, iar serile erau pline de voie bună, râsete și momente pe care ni le vom aminti mult timp. Am legat și mai multe prietenii, ne-am apropiat unii de alții și ne-am bucurat de fiecare clipă petrecută împreună.



Am avut, de asemenea, ocazia să vizităm câteva dintre cele mai frumoase locuri dinAntalya și să descoperim cultura și tradițiile Turciei. Această *experiență m-a ajutat să-mi dezvolt încrederea în mine, să-mi îmbunătățesc comunicarea în limba engleză și să cunosc oameni deosebiți din alte țări.*



Din păcate, săptămâna a trecut mult prea repede și a venit momentul să ne întoarcem acasă. Am plecat cu multe amintiri frumoase, experiențe de neuitat și cu speranța că voi mai avea ocazia să particip la astfel de proiecte. Pentru mine, *Erasmus+* va rămâne una dintre cele mai frumoase experiențe din anii de liceu!

Ghica Ivona, cls. a IX-a A

Antalya - o experiență care m-a schimbat

Erasmus+

mai mult decât o călătorie!

Experiența Erasmus din Antalya, Turcia, a fost o oportunitate unică de a descoperi o cultură nouă, de a cunoaște oameni din diferite țări și de a ieși din zona mea de confort. Dincolo de locurile frumoase și de atmosfera mediteraneană, această experiență a însemnat dezvoltare personală, independență și amintiri de neuitat!

Pe parcursul mobilității, am avut ocazia să interacționez cu persoane din medii cultural diferite, să descopăr tradiții noi și să învăț lucruri care m-au ajutat să privesc lumea dintr-o perspectivă diferită. Fiecare zi a reprezentat o nouă oportunitate de a învăța, de a explora și de a crea conexiuni autentice. Antalya m-a cucerit prin peisajele sale spectaculoase, marea turcoaz, străzile pline de viață și echilibrul dintre tradiție și modernitate. Însă, cele mai valoroase momente au fost cele petrecute alături de oamenii pe care i-am întâlnit și experiențele împărtășite cu aceștia.

Erasmus a însemnat mai mult decât educație — a însemnat *curaj, prietenie și descoperire de sine*. *M-a ajutat să devin mai deschis către diversitate, să apreciez diferențele culturale și să înțeleg cât de mult ne pot îmbogăți experiențele trăite departe de casă*. Privind în urmă, Antalya nu rămâne doar o destinație pe hartă, ci un capitol special din povestea mea, plin de emoții, lecții și amintiri, pe care le voi păstra mereu.

Ghica Radu, cls. a X-a C

Unele călătorii îți arată locuri noi.

Altele te ajută să te descoperi pe tine!



Oportunitatea care mi-a schimbat perspectiva

Când am aflat că voi participa la un proiect *Erasmus+* în Turcia, am fost foarte entuziasmată. Această călătorie a fost pentru mine mai mult decât o simplă deplasare într-o altă țară - a fost o oportunitate de a învăța, de a lega prietenii internaționale și de a descoperi frumusețea unei culturi fascinante!

Unul dintre cele mai interesante aspecte ale mobilității a fost descoperirea orașului Antalya și a patrimoniului său istoric impresionant. Am avut ocazia să vizităm numeroase monumente istorice și obiective culturale care reflectă istoria bogată a regiunii. Fiecare loc vizitat ne-a oferit informații valoroase despre trecutul și tradițiile acestei zone, contribuind la o mai bună înțelegere a culturii turcești. Pe lângă vizitele la obiectivele turistice, am petrecut mult timp plimbându-ne prin oraș. Aceste plimbări ne-au permis să admirăm frumusețea Antalyei, să descoperim străduțe pitorești, peisaje spectaculoase și atmosfera autentică a locului. Fiecare zi a adus noi experiențe și momente speciale care au făcut această călătorie și mai memorabilă.

Unul dintre cele mai importante câștiguri ale proiectului a fost reprezentat de prieteniile pe care le-am legat. Am cunoscut tineri din diferite medii și culturi, cu care am împărtășit experiențe, idei și momente de neuitat. În scurt timp, am devenit un grup unit, iar legăturile create au continuat și după încheierea proiectului. Chiar și astăzi păstrăm legătura și ne amintim cu drag de timpul petrecut împreună în Turcia.

De asemenea, relația pe care am construit-o cu profesorii implicați în proiect a fost una deosebită. Aceștia ne-au oferit sprijin permanent, ne-au încurajat să participăm activ la toate activitățile și au contribuit la crearea unei atmosfere prietenoase și relaxate. Datorită lor ne-am simțit în siguranță și am putut profita la maximum de fiecare moment al experienței Erasmus+. Proiectul ne-a oferit și ocazia de a descoperi numeroase aspecte culturale ale Turciei. Am învățat despre tradițiile și obiceiurile locale, despre stilul de viață al oamenilor și despre valorile care definesc cultura turcească. Interacțiunea directă cu localnicii și cu ceilalți participanți ne-a ajutat să înțelegem mai bine diversitatea culturală și importanța respectului reciproc.

În concluzie, *proiectul Erasmus+* din Antalya a fost mult mai mult decât o experiență educațională. A fost o călătorie care mi-a oferit ocazia să descopăr locuri impresionante, să cunosc oameni extraordinari și să înțeleg mai bine diversitatea culturală care ne înconjoară. Fiecare monument vizitat, fiecare activitate desfășurată și fiecare conversație purtată au contribuit la crearea unor amintiri pe care le voi păstra mereu cu drag. Prieteniile formate în cadrul proiectului continuă și astăzi, iar legătura specială creată cu profesorii a făcut ca această experiență să fie și mai frumoasă. *Erasmus+* mi-a demonstrat că, indiferent de limba pe care o vorbim sau de țara din care venim, putem colabora, comunica și lega prietenii sincere.

Privesc această experiență cu recunoștință și bucurie, deoarece m-a ajutat să cresc, să am mai multă încredere în mine și să văd lumea dintr-o perspectivă mai largă. Antalya va rămâne pentru mine nu doar un oraș pe care l-am vizitat, ci un loc plin de amintiri, oameni speciali și momente care vor avea întotdeauna un loc aparte în sufletul meu.



Hangiu Ramona-Georgiana, cls. a X-a C

Experiența mea ... mai mult decât o călătorie

La începutul lunii februarie am primit una dintre cele mai frumoase vești din acest an: după depunerea candidaturii și susținerea unui interviu, am fost selectată să particip la un proiect *Erasmus+* alături de alți 24 de colegi și patru profesori din școala noastră. Destinația urma să fie Antalya, unul dintre cele mai frumoase orașe ale Turciei, iar, cu fiecare zi care trecea, nerăbdarea devenea tot mai mare.

Pe 29 martie 2026 am pornit la drum din Aeroportul Internațional *Henri Coandă*, cu escală la Istanbul și destinația finală Antalya. După câteva ore de zbor și multe emoții, am ajuns seara la hotel, unde am fost întâmpinați de profesorul coordonator al școlii partenere. Ne-a vorbit cu entuziasm despre programul zilelor următoare și, ascultându-l, aveam impresia că aventura noastră abia începea.

Această mobilitate a fost diferită de cele despre care auzisem până atunci. Deoarece școala parteneră nu deține acreditarea necesară pentru schimburi reciproce de elevi, colegii turci nu urmau să vină ulterior în România. În plus, diferențele culturale și religioase au făcut ca profesorii noștri să aleagă cazarea la hotel pe întreaga perioadă. La început, ni s-a părut neobișnuit, însă foarte repede am înțeles că acest lucru ne oferea libertatea de a descoperi orașul și de a petrece mai mult timp împreună.

Prima zi la școala parteneră, Antalya *Barosu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi*, aflată în regiunea *Muratpasa*, a fost una dintre cele mai așteptate. Am fost primiți cu zâmbete, curiozitate și multă căldură. Deși limba engleză nu era punctul forte al tuturor elevilor, ne-am înțeles surprinzător de bine. Am participat la o oră de *desen* într-o clasă cu profil de arte, unde am descoperit că un creion, o foaie de hârtie și dorința de a comunica pot spune uneori mai multe decât cuvintele. Am vorbit despre tradițiile fiecărei țări, am ascultat melodii populare, am învățat câțiva pași de dans și, fără să ne dăm seama, diferențele dintre noi au devenit motive de apropiere, nu bariere.

După-amiaza am descoperit Antalya dincolo de imaginile văzute pe internet. Profesorul nostru ghid ne-a purtat atât prin locurile celebre ale orașului, cât și prin colțuri cunoscute doar de localnici. De fiecare dată când ajungeam pe malul Mării Mediterane, parcă uitam să mai vorbim. Apa de un albastru intens, stâncile spectaculoase și aerul cald de primăvară transformau fiecare oprire într-un moment pe care voiai să-l prelungești cât mai mult. Seara se încheia, aproape de fiecare dată, la același restaurant, care, în doar câteva zile, devenise locul nostru de întâlnire și de povești.

Dacă ar fi să aleg o singură zi pe care să o retrăiesc, aceasta ar fi excursia la Kemer, o stațiune turistică, cunoscută pentru istoria sa. Drumul până acolo a fost la fel de frumos ca destinația, iar peisajele dintre munți și mare păreau desprinse dintr-o carte poștală. Acolo am aflat una dintre cele mai cunoscute legende ale locului, potrivit căreia însăși Cleopatra ar fi vizitat aceste ținuturi și s-ar fi scăldat în apele mării. În amintirea acestei povești, o parte dintre plaje îi poartă și astăzi numele. Privind apa incredibil de limpede și ruinele antice din apropiere, era ușor să înțelegi de ce aceste locuri au inspirat atâtea povești.

Tot în acea perioadă am vizitat și orașele antice *Phaselis* și *Olympos*, unde istoria părea încă vie. Am pășit printre ruinele teatrelor, templelor, băilor romane și zidurilor de cetate, iar fiecare explicație primită de la profesorul nostru turc transforma simple pietre în pagini de istorie. A fost una dintre acele lecții pe care niciun manual nu le poate înlocui!

Privind acum în urmă, îmi dau seama că *Erasmus+* nu înseamnă doar călătorii sau locuri noi. *Înseamnă oameni, experiențe și momente care te schimbă fără să-ți dai seama.* În doar o săptămână, am învățat mai multe despre o altă cultură, despre respect și despre comunicare decât aș fi putut învăța în multe ore petrecute în sala de clasă. Am legat prietenii, am devenit mai încrezătoare și am înțeles că, indiferent de țara din care venim, avem mult mai multe lucruri care ne apropie decât care ne diferențiază.

M-am întors acasă cu bagajele puțin mai grele, pline de suveniruri și fotografii, dar, mai ales, cu sufletul plin de amintiri. Sunt convinsă că peste ani nu îmi voi aminti fiecare obiectiv pe care l-am vizitat, însă voi păstra mereu în minte emoția primei zile, zâmbetele colegilor turci, culoarea Mării Mediterane și sentimentul că, pentru o săptămână, Antalya a devenit și puțin „acasă”.

Ionete Flavia-Beatrice,
cls. a X-a A

Experiența Erasmus+ din Antalya



Proiectul ***Erasmus+ ”Learning Without Barriers: Inclusion, Engagement and Sustainability”*** din aprilie 2026 a fost o experiență pe care nu o voi uita vreodată. La început, mă întrebam dacă merita să merg, dar, după ce am ascultat părerile elevilor care au fost în anii anteriori, mi-am dat seama că acest proiect va fi o oportunitate unică de a învăța lucruri noi despre sistemul educațional din altă țară (Turcia, Antalya), despre cultura și tradițiile oamenilor.

Împreună cu ceilalți elevi și cu profesorii coordonatori am plecat de la Râmnicu Vâlcea, duminică dimineața spre Antalya. Ajunși la aeroport, au început să se formeze relații de prietenie și planuri cu activități care vor fi făcute după zborul cu escală. Când am ajuns la destinație, am fost primiți de **Engin**, profesorul de limba engleză din școală, care s-a ocupat de noi și de confortul noastru pe parcursul ședерii în Antalya. Acesta ne-a primit călduros, ne-a condus la hotel și ne-a spus care va fi programul următoarelor zile.

În prima zi, în care am vizitat liceul din Antalya, după ce domnul director ne-a urat bun venit la școală, am fost împărțiți în grupuri și am participat la diferite ateliere: *lecții de dans, design grafic, ore de limba engleză*. **Diferențele** pe care le pot puncta sunt faptul că *elevii nu aveau acces la telefoane și se ajutau între ei în timpul orelor de activități practice. Această solidaritate m-a făcut să cred că elevii veneau bucuroși la școală.*

A doua zi, am vizitat *Târgul de Carte* de la Kepez, împreună cu elevii Liceului Profesional și Tehnic din Antalya, apoi am fost la Muzeul Științei.

A treia zi, am confecționat împreună cu elevii turci insigne pentru a marca *Ziua Internațională de Conștientizare a Autismului,* apoi am vizitat *Colegiul Sinav*, o școală privată din Antalya, iar seara am admirat frumusețea Cascadei Duden. În continuarea acțiunii începute în ziua precedentă de sărbătorire a Zilei Internaționale de Conștientizare a Autismului, am participat la activitatea de confecționare a jucăriilor care urmau să fie donate copiilor autiști.

În ultimele două zile, după orele de curs, am vizitat orașele vecine Kemer, Side, Serik și obiectivele lor turistice.

Mâncarea a fost foarte bună! Preparatele tradiționale turcești, cum ar fi *durum, kebab și baklava* au un gust mult mai bun la ele acasă față de cele care se găsesc în România. *O diferență culturală*, pe care am observat-o, a fost faptul că turcii se concentrează foarte mult pe partea de promovare a turismului, majoritatea locurilor vizitate erau bine amenajate și întreținute. Această atitudine a avut-o și Engin, ghidul nostru, care s-a străduit foarte mult ca noi să ne simțim bine și să avem o ședere memorabilă, în timp ce învățam despre cultura țării gazdă.

La rândul nostru, am adus din România, preparate gastronomice tradiționale, care au fost degustate de elevii turci, precum și costume populare pentru a le prezenta câteva dansuri populare românești, iar eforturile noastre au fost apreciate.

Momentul plecării a fost însoțit de o ușoară tristețe cauzată de terminarea unei experiențe foarte plăcute. Participarea mea la acest proiect, lucrurile pe care le-am învățat, persoanele pe care le-am întâlnit, oportunitatea de a-mi exersa abilitățile de comunicare în limba engleză, toate experiențele pozitive au contribuit la creșterea și dezvoltarea mea personală și academică. Mulțumesc, *Erasmus+*!

Iordache Tudor-Andrei, cls. a XI-a C

Antalya – șapte zile care au transformat o călătorie într-o amintire de neuitat

Experiențe, prietenii și descoperiri în cadrul proiectului Erasmus+ „Sustainability, Inclusion and Communication Barriers”

Uneori, o *călătorie* nu înseamnă doar să descoperi locuri noi, să faci fotografii și să te întorci acasă cu amintiri frumoase, ci să cunoști oameni care îți schimbă perspectiva asupra lumii, să descoperi culturi diferite, să înveți lucruri, pe care nu le-ai găsi într-un manual și să înțelegi că, dincolo de granițe și de limbi diferite, avem atât de multe în comun. Pentru mine, participarea la proiectul *Erasmus+* ***„Sustainability, Inclusion and Communication Barriers”***, desfășurat în perioada 29 martie – 4 aprilie 2026, în Antalya, Turcia, a fost o asemenea experiență. O săptămână plină de descoperiri, zâmbete, activități interesante și momente care vor rămâne mult timp în amintirea mea. În cadrul programului *Erasmus+, Acțiunea-cheie 1 – Educație școlară (SCH)*, 25 de elevi și patru profesori de la Colegiul Național „Mircea cel Bătrân” din Râmnicu Vâlcea am avut ocazia să participăm la o mobilitate de grup organizată în parteneriat cu *Antalya Barosu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi*, o școală de stat din Antalya. Am pornit spre Turcia cu dorința de a descoperi o altă cultură și de a trăi experiențe noi, fără să știm cât de multe lucruri frumoase ne așteptau.

Prima întâlnire: oameni diferiți, aceeași dorință de a comunica



Unul dintre lucrurile care m-au impresionat încă de la început a fost ospitalitatea gazdelor noastre. Profesorul de limba engleză **Engin Cengiz**, coordonatorul partenerilor turci, alături de colegii și elevii săi, ne-au primit cu multă căldură și deschidere. Am simțit că nu suntem doar niște vizitatori, ci niște prieteni pe care gazdele noastre își doreau cu adevărat să îi cunoască. Vizitele la școala parteneră au fost o ocazie extraordinară de a descoperi un alt mediu educațional. Am participat cu interes la cursuri, am observat cum se desfășoară activitățile școlare și am avut ocazia să interacționăm cu elevii turci. A fost interesant să descopăr asemănările și diferențele dintre experiențele noastre școlare și să înțeleg că, deși învățăm în sisteme educaționale diferite, avem preocupări, visuri și emoții asemănătoare. Cred că cele mai frumoase momente au fost cele în care am reușit să ne apropiem unii de ceilalți dincolo de cuvinte. Am împărtășit dansuri tradiționale, am jucat volei, baschet și badminton, am luat masa împreună, am glumit și am râs. Treptat, timiditatea primelor întâlniri a dispărut, lăsând loc unei atmosfere relaxate, în care fiecare se simțea liber să participe și să se exprime. Atunci am înțeles mai bine semnificația temei proiectului nostru. Barierele de comunicare nu sunt întotdeauna atât de greu de depășit pe cât par. Uneori, un zâmbet, un gest prietenos, o activitate în echipă sau simpla dorință de a-l cunoaște pe celălalt sunt suficiente pentru a începe o prietenie. Am descoperit că nu trebuie să avem aceeași limbă maternă, aceleași obiceiuri sau aceleași experiențe pentru a ne simți apropiați. Trebuie doar să fim curioși, deschiși și dispuși să ne respectăm reciproc.

Antalya – locul în care natura și istoria spun povești

Dacă întâlnirile cu elevii turci mi-au oferit lecții despre oameni, excursiile și vizitele au fost adevărate lecții despre lume. Antalya m-a impresionat prin frumusețea peisajelor sale, prin atmosfera mediteraneeană și prin felul în care trecutul și prezentul se întâlnesc la fiecare pas. Unul dintre locurile care mi-au rămas cel mai clar

în minte a fost *cascada Düden*, ale cărei ape se revarsă spectaculos direct în mare. Privelistea m-a făcut să realizez cât de impresionantă poate fi natura și cât de important este să o protejăm. Un alt element care mi-a atras atenția au fost *Munții Taurus*, care se conturau impunător în depărtare. Contrastul dintre munți, mare și oraș a creat peisaje deosebite, pe care mi-aș fi dorit să le pot păstra în memorie exact așa cum le-am văzut. Am vizitat și *Antalya Bilim Merkezi*, un centru al științei în care am descoperit exponate și activități din domenii variate, inclusiv istorie și astronomie. *Mi-a plăcut ideea că știința poate fi explorată într-un mod atractiv, interactiv și accesibil*. O astfel de vizită ne arată că învățarea nu trebuie să se limiteze la manuale și săli de clasă, ci poate deveni o aventură care ne stârnește curiozitatea și ne determină să punem întrebări.

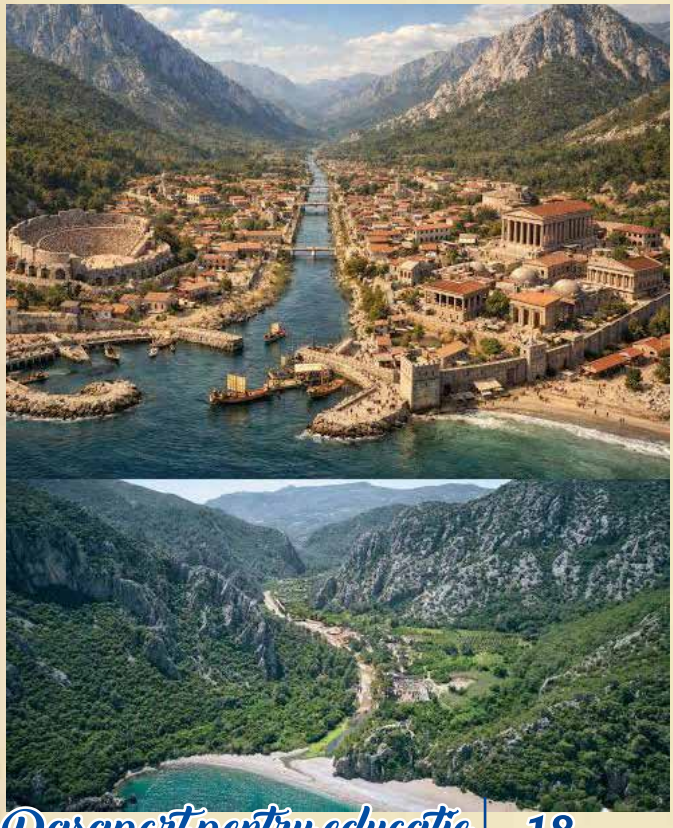
O surpriză plăcută a fost și expoziția de carte pe care am descoperit-o într-un mall. Mi s-a părut interesant să întâlnesc un spațiu dedicat lecturii într-un loc în care oamenii vin pentru cumpărături și petrecerea timpului liber. A fost un detaliu care mi-a reamintit că pasiunea pentru cunoaștere poate fi cultivată oriunde. Am avut, de asemenea, ocazia să vizităm *Colegiul privat Sınav*, unde am descoperit un alt model de organizare a mediului școlar. Compararea experiențelor educaționale mi-a oferit o perspectivă mai largă asupra modului în care școlile pot crea oportunități de învățare și dezvoltare pentru elevi.

O călătorie în timp, printre vestigiile civilizațiilor antice

Dintre toate locurile vizitate, vestigiile istorice mi-au oferit unele dintre cele mai puternice impresii. La *Perge Ancient City*, am descoperit urmele unei așezări antice și am încercat să-mi imaginez cum arăta viața oamenilor care au locuit acolo cu secole în urmă. Printre ruine, am înțeles că istoria nu reprezintă doar o succesiune de date și evenimente învățate pentru școală, ci povestea unor oameni reali, a comunităților lor și a felului în care au contribuit la dezvoltarea civilizației.

Vizita la *Aspendos* a fost la fel de impresionantă. Teatrul roman, păstrat într-o stare remarcabilă, m-a surprins prin dimensiunile sale și prin măiestria construcției. Este uimitor să te afli într-un loc ridicat în urmă cu aproape două milenii și să te gândești că oamenii din acea perioadă au reușit să creeze o construcție atât de impresionantă, care continuă să fascineze și astăzi. Am vizitat și *Olympus Ancient City*, un alt loc în care trecutul pare să fi rămas aproape de prezent. Fiecare vestigiu ne-a oferit o nouă perspectivă asupra istoriei regiunii și asupra bogăției patrimoniului cultural al Turciei.

Un alt obiectiv care mi-a atras atenția a fost reprezentat de vestigiile băilor romane antice, aflate în apropierea litoralului. Acestea mi-au stârnit curiozitatea față de viața cotidiană a romanilor și față de modul în care erau organizate comunitățile lor. Toate aceste locuri





m-au făcut să privesc istoria cu mai mult interes. Am înțeles că patrimoniul nu este doar o moștenire pe care o admirăm, ci și o responsabilitate. Avem datoria să îl cunoaștem, să îl respectăm și să îl protejăm, pentru ca și generațiile viitoare să poată descoperi poveștile pe care le păstrează.

Între învățare și distracție, bucuria de a descoperi împreună

Programul nostru a îmbinat activitățile educaționale cu momentele de relaxare și distracție, iar această combinație a făcut experiența și mai frumoasă. Vizita la *The Land of Legends* a fost una dintre experiențele care au adăugat o notă de poveste călătoriei noastre. Atmosfera spectaculoasă și arhitectura deosebită au transformat această oprire într-un moment special, în care ne-am putut bucura de frumusețea locului și de timpul petrecut împreună. Privind în urmă, îmi dau seama că nu doar obiectivele turistice au făcut această mobilitate memorabilă, ci și momentele aparent mărunte: glumele dintre colegi, fotografiile făcute împreună, conversațiile, surprizele fiecărei zile și bucuria de a descoperi ceva nou. Aceste experiențe ne-au apropiat și ne-au ajutat să ne cunoaștem mai bine. Am învățat să colaborăm, să fim mai atenți la cei din jur și să apreciem diversitatea. Am înțeles că *incluziunea înseamnă să îi faci loc fiecăruia, să îi respecți particularitățile și să îi oferi șansa de a se simți parte din grup*. În același timp, am devenit mai conștientă de importanța sustenabilității. Vizitarea unor peisaje naturale și a unor monumente istorice ne-a arătat cât de valoroase sunt resursele și patrimoniul pe care le moștenim. Protejarea lor nu este doar responsabilitatea autorităților, ci și a fiecăruia dintre noi.

Erasmus+ – mai mult decât o experiență școlară

La finalul acestei săptămâni, am realizat că proiectul Erasmus+ mi-a oferit mult mai mult decât oportunitatea de a vizita o țară nouă. Mi-a oferit șansa de a cunoaște oameni deosebiți, de a descoperi tradiții și obiceiuri diferite, de a învăța prin experiență și de a privi lumea dintr-o perspectivă mai largă. M-a ajutat să înțeleg mai bine cât de important este să fim deschiși către alte culturi, să depășim prejudecățile și să îi apreciem pe oameni pentru ceea ce sunt. Le sunt recunoscătoare profesorilor noștri și gazdelor din Antalya, pentru implicare, ospitalitate și pentru toate experiențele care au făcut posibilă această călătorie.

Mă întorc acasă cu amintiri pe care le voi păstra mult timp, cu fotografii care îmi vor reaminti de locurile vizitate și, mai ales, cu sentimentul că am devenit mai bogată sufletește. Am descoperit o parte din cultura Turciei, am învățat lucruri noi despre istorie, natură și educație și am înțeles că fiecare întâlnire cu oameni diferiți ne oferă ocazia de a ne descoperi și pe noi înșine.

Pentru mine, *Erasmus+* înseamnă curajul de a ieși din zona de confort, bucuria de a descoperi și șansa de a înțelege că lumea este mult mai frumoasă atunci când suntem dispuși să o explorăm împreună. Antalya va rămâne în amintirea mea nu doar ca un loc de o frumusețe aparte, ci și ca locul în care am învățat că prieteniile pot trece dincolo de granițe, că diferențele ne pot apropia și că cele mai valoroase lecții sunt, uneori, cele pe care le învățăm trăind.

Iar, dacă ar fi să rezum această experiență într-un singur gând, acesta ar fi: *am plecat spre Antalya pentru a descoperi o altă lume și m-am întors înțelegând mai bine cât de multe lucruri frumoase ne unesc.*

Lalu Maria Ioana, cls. a XI-a F





O săptămână care mi-a rămas în suflet

Experiența Erasmus+ din Antalya, Turcia, desfășurată în perioada 29 martie – 3 aprilie, a fost una dintre cele mai frumoase și importante experiențe, pe care le-am trăit până acum. Timp de o săptămână, am avut ocazia să descopăr o țară nouă, o cultură diferită și oameni care au făcut ca această călătorie să devină o amintire de neuitat. Pe parcursul mobilității, am vizitat o școală cu profiluri vocaționale și o școală privată, unde am putut observa un alt mod de desfășurare a activităților școlare. Am avut ocazia să interacționez cu elevii turci, să leg prietenii și să învăț chiar și câteva cuvinte în limba lor. Aceste momente m-au ajutat să înțeleg cât de ușor se pot apropia oamenii, chiar dacă provin din țări diferite și vorbesc limbi diferite.

Un alt aspect care m-a impresionat a fost frumusețea orașului Antalya și bogăția sa istorică. Am explorat străzile orașului, am descoperit ruine antice și am vizitat *Poarta lui Hadrian*, un monument construit în cinstea împăratului roman Hadrianus. Am admirat vestigiile romane, am vizitat o cascadă și am avut ocazia să descopăr atmosfera plină de viață a unui bazar tradițional. Fiecare loc mi-a oferit o perspectivă nouă asupra istoriei și culturii Turciei, transformând această călătorie într-o adevărată lecție în afara sălii de clasă.

Dincolo de locurile vizitate, cele mai dragi amintiri au rămas cele petrecute alături de oamenii pe care i-am cunoscut în această experiență. Serile la hotel erau momentele mele preferate, când ne adunam și jucam cărți sau *adevăr* sau *provocare*. Râsetele, glumele și discuțiile noastre au creat o atmosferă special și ne-au apropiat foarte mult. O întâmplare neașteptată a fost și faptul că am călătorit cu avionul alături de concurenții emisiunii Asia Express, având chiar ocazia să vorbesc cu Chelo. A fost un moment surprinzător, care a adăugat o amintire aparte acestei călătorii.

Această experiență m-a ajutat să devin mai independent și mai încrezător în propriile forțe. Am învățat să mă adaptez unor situații noi, săcomunic cu persoane diferite și să privesc lumea cu mai multă deschidere. Am înțeles că o experiență Erasmus+ nu înseamnă doar vizitarea unor locuri noi, ci și descoperirea propriei persoane, construirea unor relații și acumularea unor amintiri care te însoțesc mult timp după întoarcerea acasă.

În concluzie, săptămâna petrecută în Antalya m-a schimbat în bine și m-a ajutat să mă dezvolt atât personal, cât și social. Aș recomanda această experiență tuturor tinerilor care au ocazia să participe la un proiect *Erasmus+*, deoarece este o oportunitate unică de a descoperi alte culturi, de a lega prietenii și de a învăța lucruri pe care nu le poți descoperi întotdeauna dintr-o carte. Pentru mine, această călătorie va rămâne o amintire specială, plină de emoții, oameni frumoși și moment pe care le voi păstra mereu în suflet.

Lațiu Matei-Patric,
cls. a IX-a A

O experiență de neuitat



Participarea mea la proiectul *Erasmus* desfășurat în Antalya, Turcia, în luna martie a fost una dintre cele mai frumoase și valoroase experiențe pe care le-am trăit până acum. Acest proiect mi-a oferit oportunitatea de a ieși din zona de confort, de a cunoaște persoane din diferite țări și culturi și de a învăța lucruri noi atât despre ceilalți, cât și despre mine. Pe parcursul proiectului am participat la numeroase activități interactive și ateliere care au fost foarte bine organizate și interesante. Acestea au încurajat *colaborarea, schimbul de idei și dezvoltarea unor competențe importante, precum comunicarea în limba engleză, lucrul în echipă, și adaptarea la situații noi.* Fiecare activitate a fost concepută astfel încât să implice toți participanții și să creeze o atmosferă prietenoasă și deschisă.



Unul dintre cele mai importante aspecte ale acestui proiect a fost faptul că am avut ocazia să interacționez cu persoane noi. Schimbul de experiențe, tradiții și perspective diferite m-au ajutat să înțeleg mai bine diversitatea culturală și să apreciez valorile fiecărei comunități. Am legat prietenii frumoase, pe care sper să le păstrez și în viitor, iar aceste conexiuni atât internaționale,cât si realizate la nivelul proiectului reprezintă unul dintre cele mai valoroase câștiguri ale proiectului. Acest *proiect Erasmus* m-a ajutat să devin mai încrezătoare în propriile abilități, mai deschisă către noi experiențe și mai motivată să particip și la alte proiecte internaționale. Consider că astfel de oportunități sunt extrem de importante pentru dezvoltarea personală și profesională a tinerilor, deoarece oferă posibilitatea de a învăța într-un mod practic, de a comunica cu oameni din medii diferite și de a înțelege mai bine lumea în care trăim.

Pe lângă activitățile educaționale, am avut ocazia să descoperim frumusețea orașului Antalya și să aflăm mai multe despre cultura, istoria și tradițiile Turciei. Vizitele organizate și timpul petrecut împreună cu ceilalți participanți au contribuit la crearea unor amintiri de neuitat și au făcut experiența și mai specială.

În concluzie, *experiența Erasmus* din Antalya a depășit toate așteptările mele. Organizarea excelentă, activitățile captivante, atmosfera prietenoasă și oamenii extraordinari, pe care i-am cunoscut au transformat acest proiect într-o experiență memorabilă. Sunt foarte recunoscătoare pentru această oportunitate și recomand cu toată încrederea participarea la proiecte Erasmus tuturor celor care își doresc să învețe, să călătorească, să se dezvolte și să creeze momente speciale.



Meianu Ioana-Isabela, cls. a IX-a F



Experiența Erasmus+

Salut, drag cititor! Sunt încântat să împărtășesc cu tine momentele din timpul acestei mobilități inedite și sfaturile pe care le consider necesare pentru a putea avea parte de astfel de experiențe minunate!

Să o iau cu începutul… De unde am aflat despre mobilitățile „Erasmus”? Ce am făcut ca să ajung aici?

Am auzit de mobilitățile Erasmus încă din gimnaziu. Atunci, mi se părea o fantezie faptul că oricine care își dorește și depune efort va putea chiar să plece în astfel de proiecte. Această prejudecată m-a împiedicat să îmi fac dosarul și să aplic. Între timp, vedeam colegi care veneau și plecau, dar și elevi din alte țări care descopereau orașul și comunitatea noastră. Am intrat la liceu și am avut ocazia să particip la *„Erasmus Days”*, eveniment care celebrează oportunitățile oferite pe parcursul programelor derulate. Acolo, am discutat cu colegi mai mari despre mobilitățile Erasmus și m-am ambitionat să aplic și eu. Am încercat în clasa a X-a. Am fost intervievat de dna. profesor Irina Muntean. În acel an nu am reușit să mă califlc, pentru că nu am putut bifa toate cerințele. Am ascultat sfaturile doamnei profesor și în anul următor am aplicat din nou. Nu m-am lăsat descurajat, ci am acționat. M-am înscris la numeroase cursuri, am luat parte la diverse activități de voluntariat, unde m-am îmbogățit cultural.

Acum, în acest an, am reușit să ajung pe lista celor care vor pleca. Am fost bucuros când am aflat că voi putea petrece din nou timp prețios cu un vechi prieten de-al meu, Tudor. În același timp, am descoperit noi colegi și am relaționat și cu elevii turci, chiar la ei acasă. În aceste zile, care au trecut foarte repede, am descoperit că delegațiile Erasmus nu înseamnă doar clasicele excursii, ci au un rol mult mai important: de *imersiune în cultura locală.* Am rămas surprins cum la cină, localnicii îți oferă benevol ceai sau mici gustări și te introduc în discuțiile lor. Am fost și la câteva ore la un liceu din Antalya, unde am discutat cu elevii turci despre sistemul educațional din ambele țări, permise de conducere, mașini, viața de zi cu zi, ba chiar am și jucat un meci de volei. Gazdele au organizat și activități care sunt chiar de folos, precum *cusutul*. Am vizitat diverse centre culturale, muzee si situri arheologice ce ne arată cum aici au existat mai multe popoare, ce au format un mix civilizațional unic.

Știu că vizitarea vechilor cetăți poate suna plictisitoare, dar, dacă ai parte de o persoană care cunoaște în detaliu locurile, care poate să explice ce însemnau acestea și să le asocieze cu elemente din epoca noastră, această experiență poate deveni foarte interesantă. În cazul nostru, atunci când am fost în orașul antic *Olympos* și la celelalte obiective turistice, am avut ocazia minunată ca gazda noastră, d-nul profesor **Engin** să ne fie și ghid local. El, spre exemplu, ne spunea că *Agora se poate asocia cu un mall al anticilor.* Astfel, dumnealui încerca să ne ofere o perspectivă diferită asupra istoriei.

Pe lângă toate acestea, am fost fascinat de mediul natural foarte bogat și divers. Deasupra noastră vedeam crestele montane înzăpezite și la bază se vedea marea. La cote mai înalte, sunt prezente pădurile de conifere, iar în oraș erau portocali înfloriți de-a lungul bulevardelor. Toate aceste elemente naturale formau un tablou al contrastelor, ce m-a fascinat. În Turcia, prezent este și fenomenul negoțului, care reprezintă o socializare amplă. Am avut un episod interesant în care am negociat cu un vânzător pentru niște ceai. Este un adevărat joc persuasiv, în care poți să îți testezi puterea de convingere a oamenilor și să asculți povestea lor.

Așa cum am mai spus și înainte, recomand tuturor care citiți articolul să nu ratați nicio oportunitate care vă apare în cale. Vreau și cu această ocazie să le mulțumesc profesorilor și colegilor mei pentru această săptămână de neuitat!

Olteanu Theodor-Andrei, cls. a XI-a A

Experiența mea frumoasă Erasmus+

Există experiențe care îți schimbă perspective asupra lumii, iar participarea mea la proiectul *Erasmus+*, desfășurat în Antalya, a fost una dintre ele. Totul a început în luna februarie, când am aflat că am fost selectată, alături de alți 24 de elevi și 4 profesori, pentru a reprezenta școala noastră într-o mobilitate internațională. Vestea a fost primită cu mult entuziasm, iar până la plecare, emoțiile au crescut de la o zi la alta.

Călătoria a început pe 29 martie 2026, când am decolat din București spre Antalya, cu o escală la Istanbul. După un timp petrecut în aeroporturi și în avion, am ajuns la destinație, unde am fost întâmpinați de reprezentanții școlii partenere. Primele impresii au fost excelente, iar programul prezentat pentru următoarele zile promitea activități diverse și experiențe memorabile.

Spre deosebire de alte proiecte Erasmus+, această mobilitate nu presupunea găzduirea elevilor români în familii și niciun schimb reciproc cu elevii turci. Particularitățile organizatorice și diferențele culturale au făcut ca, de această dată, să fim cazați la hotel. Deși inițial am privit această alegere cu reținere, am descoperit rapid că ne oferea mai multă libertate și timp pentru a explora orașul și pentru a consolida relațiile dintre noi.

Prima întâlnire cu elevii de la școala Antalya Barosu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi a fost una plină de emoție. Deși comunicarea în limba engleză nu a fost întotdeauna ușoară, am găsit rapid modalități de a interacționa. Am participat la activități artistice, am discutat despre tradițiile și obiceiurile specifice fiecărei țări și am descoperit că muzica, desenul și dansul pot crea legături chiar și atunci când cuvintele nu sunt suficiente. Atmosfera prietenoasă ne-a făcut să ne simțim bineveniți încă din prima zi.

În afara activităților desfășurate la școală, am avut ocazia să descoperim frumusețile Antalyei, cu ajutorul profesorului îndrumător, Engin, care s-a asigurat că avem o experiență cât mai frumoasă pe tot parcursul mobilității. Orașul impresionează prin combinația dintre patrimoniul istoric și peisajele naturale spectaculoase. Plimbările pe malul Mării Mediterane, străduțele pline de viață și priveliștile asupra falezelor au fost printre cele mai frumoase momente ale excursiei. Fiecare zi ne oferea ocazia să descoperim un loc nou și să înțelegem mai bine cultura locală.

Un moment deosebit l-a reprezentat excursia în Kemer, una dintre cele mai apreciate stațiuni de pe coasta turcească. Traseul până acolo a oferit imagini impresionante, iar, odată ajunși, am aflat legenda conform căreia regina Cleopatra ar fi vizitat aceste locuri și s-ar fi scăldat în apele cristaline ale Mediteranei. Privind marea limpede și peisajele din jur, era ușor să înțelegi de ce această poveste s-a păstrat de-a lungul timpului.

Vizitarea orașelor antice *Phaselis* și *Olympos* a completat perfect experiența noastră. Ruinele templelor, ale băilor romane, ale teatrelor și ale zidurilor de apărare ne-au oferit ocazia să descoperim o parte importantă din istoria regiunii. Lecțiile primite direct la fața locului au fost mult mai captivante decât orice informație citită într-un manual.

Această mobilitate mi-a demonstrat că Erasmus+ nu înseamnă doar vizitarea unor obiective turistice. Înseamnă întâlnirea cu oameni noi, schimbul de idei și descoperirea unor moduri diferite de a trăi și de a privi lumea. În doar câteva zile am învățat să comunic mai ușor, să mă adaptez unor situații noi și să privesc diversitatea culturală ca pe o adevărată bogăție.

La întoarcerea în România am adus cu mine nu doar suveniruri și sute de fotografii, ci și experiențe care mă vor însoți mult timp. Cel mai valoros lucru câștigat în această călătorie nu a fost destinația în sine, ci oamenii pe care i-am cunoscut, prieteniile create și lecțiile învățate. Antalya va rămâne, pentru mine, locul în care am descoperit că, dincolo de diferențele dintre culturi, există valori și emoții care îi apropie pe oameni oriunde s-ar afla.



Palera Ana-Olga, cls. a X-a A

O experiență de neuitat în Antalya

Inima îmi bătea puternic, în timp ce avionul accelera pe pistă. Urma să decolăm spre o țară complet nouă pentru mine. Era prima dată când plecam în străinătate fără părinți și, în același timp, prima dată când simțeam, cu adevărat, că pornesc într-o aventură care avea să mă schimbe.

Participarea mea la proiectul *Erasmus+* din Antalya, Turcia, nu a fost doar o excursie, ci o experiență care m-a scos din zona de confort și m-a ajutat să privesc lumea cu alți ochi. La liceul partener, am fost primiți cu căldură de elevii turci. Deși la început ne despărțeau diferențele de limbă și cultură, am descoperit rapid că zâmbetele, gesturile și dorința de a comunica sunt suficiente pentru a lega prietenii. Activitățile de grup ne-au apropiat și ne-au ajutat să lucrăm împreună, să ne împărtășim ideile și să învățăm unii de la alții.

Fiecare zi aducea ceva nou. În locul lecțiilor clasice, am participat la activități variate care ne-au pus în situația de a comunica, de a colabora și de a ne adapta unui mediu complet diferit. Acesta a fost, de fapt, punctul forte al proiectului: modul în care am învățat prin experiență. Activitățile de educație ne-au încurajat să lucrăm în echipă, să ne exprimăm opiniile și să găsim împreună soluții la diverse provocări. Într-una dintre zile am vizitat și o școală privată, unde am observat câteva diferențe interesante față de sistemul de stat, dar *ceea ce a contat cel mai mult a fost interacțiunea directă cu elevii și experiența de a învăța altfel. Nu doar am văzut ceva nou, ci am început să compar, să reflectez și să îmi formez propria opinie despre educație.*



După activitățile școlare, *Antalya* ni s-a dezvăluit treptat. Unul dintre locurile care m-au impresionat a fost *Kaleiçi*, fermecătorul oraș vechi – un adevărat labirint de străzi înguste pavate cu piatră, înconjurate de case istorice din epoca otomană și ruine romane pline de povești din alte vremuri.

Am avut ocazia să vizităm și *Perge*, o cetate uimitoare prin dimensiunea și starea sa de conservare, unde am văzut băi romane, un stadion imens și o stradă lungă străjuită de coloane.

Aspendos m-a impresionat prin teatrul său roman, considerat unul dintre cele mai bine păstrate din lume - un loc în care istoria pare încă vie.

Un alt loc special a fost *Phaselis*, un vechi oraș-port, unde am simțit legătura dintre natură și istorie. Unul dintre cele mai plăcute momente a fost când întregul grup și-a odihnit picioarele în apele râului Olympos, care se varsă în Marea Mediterană - un moment simplu, dar memorabil.

Dincolo de locuri, oamenii au făcut diferența. **Engin** – gazda noastră – ne-a tratat incredibil, ca și cum am fi fost parte din familie. Alături de colegii mei, de elevii turci și de profesorii însoțitori, am trăit momente autentice, pline de energie și bucurie, pe care știu că nu le voi uita niciodată.

Această experiență *Erasmus+* mi-a schimbat profund percepția asupra lumii. M-a ajutat să devin mai deschis, mai încrezător și mai curios să descopăr lucruri noi. Nu a fost doar o călătorie, ci o lecție de viață - una care va rămâne, fără îndoială, printre cele mai frumoase amintiri din anii de liceu.

Pop Mihai-Cristian, cls. a IX-a E

Mai mult decât un schimb de experiență

Când am plecat de acasă nu știam la ce să mă aștept; eram plină de emoții și incertitudine, neștiind ce îmi va rezerva această mobilitate. Deși astfel de proiecte nu îmi sunt străine, întrucât am mai participat în trecut la schimburi de experiență, mobilitatea din Antalya mi-a depășit toate așteptările.

Grupul a fost unul foarte numeros - 25 de tineri entuziasmați de cunoaștere. Recunosc că, inițial, aveam o oarecare reținere, întrucât pe majoritatea nu îi cunoșteam, însă din primele momente s-a creat o atmosferă caldă si primitoare. Cred că tocmai această apropiere dintre noi ne-a ajutat să ne conectam rapid și cu partenerii turci care ne-au găzduit. Fiecare zi ne-a apropiat mai mult, petrecându-ne serile jucându-ne, râzând și povestind. În doar o săptămană, relațiile dintre noi s-au consolidat într-un mod surprinzător, iar grupul a devenit unul unit. Chiar dacă mobilitatea s-a încheiat, prieteniile create au rămas la fel de puternice. Păstrăm chiar și azi legătura și ne amintim cu drag de timpul petrecut împreună.

Deși proiectul nu a presupus un schimb reciproc, în sensul că partenerii nu au venit ulterior în România, săptămâna din Antalya mi-a demonstrat faptul că *Erasmus* poate avea un impact profund nu doar asupra relațiilor internaționale, ci si asupra celor care pornesc împreună în această aventură. Pe lângă componenta de unitate a grupului, un alt aspect care m-a fascinat a fost *interculturalitatea*. Am avut oportunitatea de a vedea cum se desfășoară viața cotidiană într-o școală din Turcia, comparându-ne experiențele educaționale. Recunosc faptul că unele aspecte de acolo mi s-au părut neconvenționale, însă tocmai aceasta este frumusețea Erasmusului – *să descoperim și aspectele mai putin cunoscute ale culturii lor*. Am apreciat echilibrul cu care a fost gândit programul - *a fost un balans perfect între activități educaționale și vizite culturale, cele din urmă permițându-ne să "gustăm" frumusețea Turciei*.

Chiar dacă ne-am întors acasă acum câteva luni, această mobilitate a rămas una dintre cele mai frumoase amintiri ale mele; m-a învățat că cele mai importante lecții nu se găsesc în cărți, ci în legăturile interumane care depășesc orice barieră a limbii și a culturii. Sunt dornică să mai particip la astfel de proiecte pentru a continua să mă dezvolt, întrucât din aceste experiențe te întorci un om mai împlinit pe toate planurile.

Pureca Andreea-Elena,
cls. a X-a F





ERASMUS+

- mai mult decât un proiect, o experiență de viață

O experiență de neuitat

Participarea mea la proiectul *Erasmus+* desfășurat în Turcia a reprezentat o experiență educațională deosebită, care mi-a oferit oportunitatea de a descoperi o nouă cultură, de a întâlni tineri din diferite țări și de a-mi dezvolta competențele personale și sociale. Pe parcursul acestei mobilități am acumulat cunoștințe valoroase și am trăit momente care vor rămâne mult timp în memoria mea.

Antalya

Ajuns în Antalya, am fost impresionat de frumusețea orașului, de clima plăcută și de ospitalitatea oamenilor. Atmosfera creată încă din prima zi a proiectului a fost una prietenoasă și deschisă. Deși participanții proveneau din țări diferite și aveau obiceiuri, limbi și tradiții diverse, ne-am apropiat foarte repede datorită activităților de cunoaștere și spiritului de echipă care a caracterizat întregul proiect.

Răducu Mihai-Rareș, cls. a X-a E

Activitățile

Una dintre cele mai interesante caracteristici ale proiectului a fost modul în care s-a desfășurat procesul de învățare. În locul lecțiilor tradiționale, am participat la numeroase activități care mi-au pus la încercare abilitățile de comunicare si colaborarea într-un mediu străin. Aceste metode de educație non-formală ne-au încurajat să colaborăm, să ne exprimăm opiniile și să găsim împreună soluții la diferite provocări.

Momente memorabile în proiect

Pe lângă activitățile educaționale, proiectul ne-a oferit și numeroase momente de relaxare și socializare. Vizitarea orașului *Antalya*, plimbările alături de noii prieteni și serile petrecute împreună vor rămâne printre cele mai frumoase amintiri. Fiecare zi a adus experiențe noi, provocări și oportunități de a ieși din zona de confort. La finalul proiectului, despărțirea de participanți a fost unul dintre cele mai emoționante momente, deoarece în doar câteva zile se formaseră prietenii care sper să dureze mult timp.



ERASMUS+

- o călătorie a cunoașterii și a prieteniei

Din momentul în care am aflat că școala noastră dispune de acreditare *Erasmus* am fost dornică să particip la un astfel de proiect, ba chiar a fost una dintre cele mai mari dorințe ale mele. Deși în primul an nu am reușit să particip, nu m-am dat bătută și drept răsplată am fost selectată pentru mobilitatea din Antalya, Turcia. Experiența aceasta mi-a depășit toate așteptările.

A venit ziua plecării, plină de emoții și de nerăbdare. Eram curioasă de ce va însemna această mobilitate pentru mine. Cunoșteam câteva persoane din grupul nostru numeros, însă, pe parcursul experienței, am format prietenii ce încă rezistă. Această mobilitate m-a maturizat, mi-a oferit posibilitatea să descopăr o cultură nouă și să învăț lucruri care nu se pot învața în școli. Consider că toți adolescenții merită să trăiască o astfel de experiență, deoarece acest proiect m-a ajutat să mă dezvolt, să fiu responsabilă și deschisă către astfel de experiențe.

În zilele petrecute în Antalya m-am apropiat atât de colegii mei, cu care m-am distrat, ne-am jucat, am povestit și am râs, cât și de persoanele pe care le-am întâlnit în Turcia, cei care au împărțit cu noi cunoștințele și cultura lor. Ghidul nostru, un profesor de la școala în care am făcut activități, a însemnat o mare parte din experiența noastră. El a fost mereu alături de noi, fiind serios legat de proiect, dar făcând și glume în momentele potrivite. Unul dintre aspectele mele preferate privind mobilitatea a *fost să observ asemănările și diferențele dintre culturile noastre. Acest proiect a îmbinat perfect educația, cultura și prietenia*.

Încă mă gândesc la zilele petrecute în *Erasmus* și îmi doresc să am ocazia să mai particip la astfel de proiecte, deoarece, odată ce pornești în această călătorie a cunoașterii, nu mai vrei să te oprești.

Toma Ana-Maria, cls. a X-a F



ERASMUS+ în Antalya

O experiență de neuitat, plină de descoperiri și oportunități

Participarea la *proiectul Erasmus+* desfășurat în Antalya, Turcia, a fost una dintre cele mai frumoase și valoroase experiențe pe care le-am trăit până acum. Aventura noastră a început cu plecarea din București, plini de emoție și nerăbdare pentru ceea ce urma să descoperim. Am călătorit cu avionul, făcând o escală în Istanbul, iar apoi ne-am continuat drumul spre Antalya. În aceeași zi am ajuns în Antalya, unde am fost întâmpinați cu mult entuziasm și am realizat prima fotografie de grup pe aeroport, marcând astfel începutul oficial al mobilității noastre. De la aeroport ne-am deplasat la hotelul unde urma să fim cazați pe întreaga perioadă a proiectului, pregătiți pentru activitățile care ne așteptau în zilele următoare.

A doua zi a început cu vizita la *Antalya Barosu Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi*, instituția gazdă a mobilității. Aici am fost primiți cu căldură de conducerea școlii, iar directorul ne-a adresat un mesaj de bun venit și ne-a prezentat instituția, subliniind importanța colaborărilor internaționale prin programul Erasmus+. În cadrul întâlnirii de deschidere, ghidul nostru, **Engin**, ne-a prezentat programul activităților pe care urma să le desfășurăm pe parcursul proiectului. Am aflat detalii despre atelierele de lucru, vizitele culturale și obiectivele educaționale ale mobilității, iar atmosfera prietenoasă ne-a ajutat să ne acomodăm rapid și să începem această experiență cu mult entuziasm.

Pe parcursul proiectului, am participat la numeroase activități practice organizate în cadrul școlii. Am luat parte la ateliere de desen, unde ne-am dezvoltat creativitatea și imaginația, dar și la activități de croșetat, în cadrul cărora am învățat tehnici noi și am realizat mici creații sub îndrumarea profesorilor. Aceste activități ne-au oferit posibilitatea de a colabora cu elevii și profesorii turci, de a face schimb de experiență și de a înțelege mai bine importanța educației practice și a muncii în echipă.

Programul Erasmus+ nu s-a rezumat doar la activitățile educaționale. Am avut ocazia să explorăm diferite zone ale orașului Antalya și să descoperim farmecul acestuia. Am gustat preparate tradiționale turcești în mai multe restaurante și zone ale orașului. De asemenea, am vizitat







numeroase monumente și obiective turistice reprezentative, care ne-au ajutat să înțelegem mai bine istoria, cultura și tradițiile Turciei.



La finalul acestei experiențe extraordinare, ne-am întors cu bine acasă, în România, purtând cu noi amintiri deosebite, noi prietenii și numeroase lecții de viață. Proiectul Erasmus+ din Antalya a reprezentat mult mai mult decât o simplă călătorie; *a fost o oportunitate de a învăța, de a ne descoperi pe noi înșine și de a reprezenta cu mândrie România într-un context internațional.*

Vîlcu Ștefan-Adrian, cls. a X-a E



Ungureanu Adriana-Nicoleta, cls. a X-a A

Cel mai frumos proiect în cel mai spectaculos oraș, Antalya

Pe 29 martie 2026, am zburat pentru prima oară cu avionul. Deși aveam încredere deplină în cadrele didactice, nu mă puteam opri din a-mi imagina cele mai nefavorabile scenarii. Pe zborul dinspre Istanbul spre Antalya, am avut ocazia să stau lângă doamna profesoară Irina Muntean, care mi-a povestit despre aventurile sale alături de generațiile trecute cu o pasiune molipsitoare. În momentul aterizării, deși mă confruntam cu dureri destul de puternice de urechi, mă rugam în gând să mai avem măcar zece minute pentru a o mai asculta. Odată ajunsă în aeroportul din Antalya, am știut două lucruri: că abia aștept următorul zbor și că despărțirea de acest oraș va fi neașteptat de grea.

Neavând prieteni de acasă alături, m-am simțit puțin izolată la început, însă acest sentiment a fost rapid umbrit de admirația pentru peisajele de la malul mării. De fiecare dată când dădeam peste un cadru spectaculos, îmi doream să fiu singura persoană din lume care îl privește. Amintirea dealului abrupt care se oprea brusc în pragul mării mă urmărește și acum cu nostalgie, fiind conștientă că s-ar putea să nu-l mai revăd vreodată. Însoțitorul nostru, Engin, era mereu contra cronometru, dornic să ne arate cât mai mult din frumusețea orașului său. Sunt convinsă și acum că singurul cuvânt în română pe care îl stăpânește este „Haide!”, însă datorită energiei lui am reușit să descoperim obiective turistice deosebite.

Fiind vorba despre un proiect Erasmus, s-ar putea crede că bugetul nu permite condiții excelente pentru 25 de elevi, însă realitatea a fost cu totul alta. Chiar dacă doamna profesoară ne avertizase că nu vom sta la un hotel de 5 stele, cazarea a fost extrem de primitoare și amenajată cu gust, iar mâncarea — de-a dreptul excepțională! Mă temeam că îmi va fi greu să mă integrez, însă colegii de drum au fost extrem de deschiși și plini de viață. Sunt profund recunoscătoare pentru ocazia de a participa la acest proiect, deoarece am legat prietenii frumoase și am creat amintiri la care mă voi întoarce mereu cu drag.

Aventura s-a încheiat cu o mică încercare. În aeroport, exact când mă felicitam în gând că nu am pierdut nimic, realizez în autobuzul spre avion că îmi lipsește telefonul. Cuprinsă de panică, am înștiințat-o pe doamna Irina Muntean. Spre ușurarea mea, dânsa a gestionat situația cu o calmitate și un profesionalism exemplare. Cu sprijinul domnului Engin, care a mers de două ori la aeroport în aceeași zi, doamna profesoară mi-a recuperat telefonul două săptămâni mai târziu — un gest de solidaritate pe care nu îl voi uita.

În concluzie, vă încurajez din tot sufletul să acordați toată încrederea doamnei profesoare Irina Muntean și echipei sale pentru orice oportunitate viitoare!



Zaharia Gabriel-Alexandru, cls. a X-a A

Erasmus prin ochii mei

La 17 ani, ideea de a pleca o săptămână într-o altă țară alături de un grup de elevi pe care abia îi știam din vedere suna ca o provocare. Când am fost acceptat în această mobilitate Erasmus în Turcia, recunosc că mă gândeam, în primul rând, la ideea de a vizita Antalya și la pauza de la rutina zilnică de acasă. Nu aveam de unde să știu că mă voi întoarce de acolo cu o cu totul altă perspectivă asupra lumii și cu numeroase conexiuni valoroase între mine și partenerii mei.

Eram un grup destul de mare și, în aeroport, fiecare cam stătea în colțul lui, cu ochii în telefon sau cu căștile în urechi. Însă distanța dintre noi s-a redus incredibil de repede odată ce ne-am cazat. Magia s-a întâmplat seara, când ne strângeam cu toții într-o cameră sau în lobby. Am jucat zeci de partide de cărți captivante, pline de râsete și momente memorabile. Prin jocul nostru, râsetele zgomotoase și discuțiile purtate, ne-am transformat rapid din niște simpli colegi de proiect într-un grup de prieteni. Chiar și acum, la câteva luni de la întoarcere, grupul nostru de mesaje este la fel de activ și ne amintim mereu de glumele din acele seri. Partea care m-a surprins cel mai mult a fost experiența educațională. Am petrecut mult timp într-o școală profesională de desen tehnic, și, deși mă așteptam la un mediu destul de rigid, am descoperit ateliere incredibil de bine dotate și o abordare foarte practică. Aici am interacționat cel mai mult cu elevii turci. Deși mobilitatea a fost una unilaterală (ei nu au venit la noi în România ulterior), conexiunea cu ei s-a format instantaneu. Stăteam împreună la planșele de desen, încercând să rezolvăm task-urile; comunicam jumătate într-o engleză combinată cu româno-turcă, jumătate prin semne, și totuși ne înțelegeam perfect. Am realizat că, deși venim din culturi complet diferite, glumele, pasiunea pentru partea tehnică și felul nostru de a fi ca adolescenți sunt la fel peste tot. Ne-au primit cu o căldură extraordinară și ne-au arătat cu mândrie cum arată viața de licean la ei.

Am apreciat foarte mult cum a fost gândit programul întregii săptămâni. Nu am stat doar închiși în ateliere; după orele de la școala de desen tehnic, aveam timp să explorăm Antalya. A fost un echilibru excelent între educația practică și explorarea culturală. Ne-am plimbat prin oraș, am văzut locuri fascinante și, bineînțeles, am testat mâncarea lor care este absolut genială. Am reușit să simțim pulsul real al Turciei, nu doar din perspectiva unor simpli turiști, ci trăind și învățând printre ei.

Privind în urmă, această mobilitate Erasmus m-a maturizat mai mult decât m-aș fi așteptat. M-a învățat că o școală poate arăta altfel, că limba nu este niciodată o barieră atunci când există deschidere și că cele mai tari prietenii se pot lega la o simplă partidă de cărți, la mii de kilometri de casă. După experiența din Antalya, sunt hotărât să mai caut astfel de oportunități, pentru că te dezvoltă într-un mod pe care nicio carte nu ți-l poate oferi.



prof. Tatiana Mărăndici, prof. Maria Mihai,
prof. Floriana Alexandru-Gruia

Combaterea hărțuirii și a violenței între elevi

În prezent, relațiile dintre elevi în mediul școlar sunt uneori afectate de violența fizică și psihologică, precum și de hărțuirea online (cyberbullying). În școala noastră, elevi de vârste diferite au fost implicați în situații de hărțuire (bullying), iar uneori intervenția eficientă s-a dovedit complicată. În acest context, responsabilitatea noastră, ca profesori, este să le oferim elevilor cunoștințele și abilitățile necesare pentru a recunoaște și a gestiona situațiile dificile cu care se pot confrunta. Prevenirea hărțuirii și crearea unui mediu școlar sigur și incluziv reprezintă priorități pentru comunitatea noastră educațională.

În perioada 10–14 august 2026, doamnele profesoare Tatiana Mărăndici, Floriana Alexandru-Gruia și Maria Mihai, de la Colegiul Național „Mircea cel Bătrân” din Râmnicu Vâlcea, România, au participat la o mobilitate de formare de tip **„Courses and Training”**, desfășurată în Trogir, Croația, în cadrul proiectului **Erasmus+ nr. 2025-1-RO01-KA121-SCH-000330444, „Learning Without Barriers: Inclusion, Engagement and Sustainability”**.



Cursul **„Combating Peer Bullying and Violence”** a abordat o serie de teme esențiale pentru înțelegerea și prevenirea fenomenului de bullying în mediul școlar:

- Violența între colegi și fenomenul bullyingului în școli;
- Cum pot fi identificați elevii victime ale hărțuirii și cei care manifestă comportamente agresive;
- Tipurile de hărțuire: fizică, verbală, relațională, cibernetică, bazată pe prejudecăți și discriminare, precum și hărțuirea cu tentă sexuală;
- Hărțuirea între egali și victimizarea;
- Modalități de sprijinire a elevilor care manifestă comportamente de hărțuire și creșterea gradului de conștientizare a fenomenului la nivelul societății;
- Influența atitudinilor și comportamentelor celor din jur asupra amplificării violenței în rândul tinerilor;
- Consecințele bullyingului, care pot include anxietate, depresie, autovătămare și ideație suicidară;
- Excluderea elevilor cu oportunități reduse sau cu nevoi speciale, ca posibilă formă de hărțuire;
- Strategii de abordare a violenței și de sprijinire a elevilor victime ale hărțuirii, inclusiv prin jocuri de rol;
- Crearea și dezvoltarea unui mediu școlar sigur pentru toți elevii, în special pentru cei cu nevoi speciale;
- Importanța intervenției colegilor în situațiile de hărțuire;
- Rolul educației și al implicării părinților;
- Programe și activități care promovează acceptarea diversității;
- Perspectiva de gen și abordarea violenței bazate pe gen, care îi afectează pe tineri;
- Rolul cadrului didactic în situațiile potențial periculoase și identificarea elevilor implicați în cazuri de hărțuire;
- Încurajarea elevilor să își cunoască și să își susțină drepturile și interesele;
- Instrumente de sprijin pentru factorii de decizie în domeniul educației pentru cetățenie democratică și al drepturilor omului;

Pentru a stimula dezbaterea asupra fenomenului de bullying la nivelul școlii și al clasei, au fost elaborate scenarii de învățare adaptate disciplinei predate și particularităților grupului de elevi. În proiectarea acestora au fost avute în vedere următoarele aspecte:

- Vârsta elevilor;
- Diversitatea existentă în cadrul clasei;
- Tipul de bullying ales pentru discuție;
- Identificarea elevilor implicați, atât a celor care hărțuiesc, cât și a celor vizați;
- Ascultarea și valorificarea opiniilor elevilor;
- Încurajarea elevilor să își susțină drepturile și interesele;
- Dezvoltarea capacității de a lua decizii;
- Încurajarea intervenției și sprijinului oferit de colegi;
- Activități individuale integrate în cadrul disciplinei de studiu;
- Activități extracurriculare (cluburi sportive, trupe de teatru, coruri etc.);
- Învățarea bazată pe proiecte și abordarea multidisciplinară;
- Implicarea elevilor voluntari;
- Formarea personalului școlii;
- Informarea și educarea părinților;
- Colaborarea cu comunitatea locală, inclusiv cu organizații neguvernamentale și autorități locale.



În cadrul evaluării finale, echipa a elaborat și prezentat un **Plan de acțiune pentru combaterea hărțuirii între elevi.** Acesta urmărește două obiective principale:

- Identificarea cazurilor de hărțuire în școală și adoptarea unor măsuri adecvate pentru prevenirea și reducerea acestora;
- Creșterea gradului de conștientizare a elevilor cu privire la fenomenul bullyingului, încurajarea raportării incidentelor și familiarizarea acestora cu modalități adecvate de reacție și de solicitare a sprijinului.



Cele cinci zile de formare au reprezentat o oportunitate de învățare, colaborare și schimb de experiență, contribuind la consolidarea unei perspective educaționale incluzive și echilibrate.

Experiența și competențele dobândite în ceea ce privește cauzele și efectele bullyingului, precum și măsurile de prevenire, vor fi valorificate în activitățile școlare și extrașcolare. Ne propunem astfel să contribuim la dezvoltarea unui climat școlar sigur, bazat pe respect, sprijin reciproc și acceptarea diversității.

prof. Dârnescu Ada-Ivona,
prof. Barbu Marcela, prof. Trușcă Adriana





Educație fără frontiere: Profesori români la cursul Erasmus+ „European Citizenship,Inclusion and Diversity in Education” din Valencia

În perioada 19–24 iulie 2026, cocheta și vibranta metropolă spaniolă Valencia a fost gazda cursului internațional de formare „European Citizen in Action”, desfășurat în cadrul programului Erasmus+. Printre beneficiarii acestei experiențe intense de învățare ne-am numărat și noi, trei cadre didactice dornice de perfecționare și inovare la clasă: Ada-Ivona Dârnescu, Barbu Marcela și Trușcă Adriana.

Programul a reunit profesori din mai multe colțuri ale Europei, având ca obiectiv principal dezvoltarea de competențe cetățenești, promovarea valorilor europene comune și implementarea unor metode democratice și participative în rândul tinerilor.





Valencia – un spațiu de învățare interculturală

Cursul nu a fost doar o oportunitate de acumulare a cunoștințelor teoretice, ci și un spațiu dinamic de schimb cultural. Valencia, cu mixul ei unic de istorie și modernitate, a oferit cadrul perfect pentru dezbateri despre identitatea europeană, toleranță și implicare civică. Noi,cele trei cadre didactice am participat activ la ateliere practice, jocuri de rol și simulări concepute pentru a stimula gândirea critică a elevilor și a-i încuraja să devină cetățeni responsabili.

Metode moderne și bune practici pentru școală

Pe parcursul celor șase zile, noi, colegele Ada-Ivona Dârnescu, Barbu Marcela și Trușcă Adriana, am explorat instrumente pedagogice inovatoare, axate pe:

• Digitalizarea în context civic: cum pot fi folosite tehnologiile actuale pentru a aduce instituțiile europene mai aproape de tineri.

• Proiecte comunitare: strategii prin care elevii pot iniția schimbări pozitive direct în comunitatea lor locală.

• Dezbatere și argumentare: tehnici moderne de combatere a dezinformării și a discursului instigator la ură.

„Această experiență Erasmus+ ne-a oferit o nouă perspectivă asupra modului în care le putem cultiva elevilor spiritul de inițiativă. Cetățenia activă nu se învață doar din manuale, ci se trăiește prin acțiuni concrete”, au concluzionat profesoarele participante.

Prin participarea la „European Citizen in Action”, echipa de profesori revine la catedră cu un bagaj valoros de resurse educaționale și cu rețele de contacte internaționale care vor deschide calea către viitoare parteneriate școlare europene. Ideile și bunele practici asimilate în Valencia vor fi diseminate în cadrul comisiilor metodice și implementate la clasă, spre beneficiul direct al elevilor.

Proiectele Erasmus+ continuă astfel să fie motorul modernizării învățământului, dărâmând bariere și construind punți solide către o educație europeană de calitate.



prof. Iordache Rozalia

MOBILITATE ERASMUS+ ÎN ANTALYA - TURCIA

STAREA DE BINE ȘI ÎNVĂȚAREA ÎN ARMONIE CU NATURA



„WELL-BEING THROUGH NATURE AND SUSTAINABILITY” este denumirea cursului la care am participat, în perioada 13-17 iulie 2026, în Antalya, Turcia. Cursul a făcut parte din Proiectul Erasmus+„Learning Without Barriers: Inclusion, Engagement and Sustainability” NR. 2025-1-RO01-KA121-SCH-000330444

Timp de 5 zile, împreună cu a mea colegă din România, Dumitrescu Mihaela și profesori din alte țări europene, am participat la ateliere de lucru care au vizat implementarea următoarelor concepte în mediul educațional*: realizarea stării de bine, îmbunătățirea sănătății fizice și emoționale prin conectarea cu mediul înconjurător și adoptarea unor obiceiuri zilnice responsabile care să protejeze planeta*. Pentru o implementare practică, noi, profesorii, am participat la activități teoretice desfășurate într-un mediu formal dar și la activități desfășurate în aer liber, pe care le vom aplica în natură, cu elevii.

În prima zi, cu ajutorul unor exerciții interactive, am făcut schimb de bune practici, din experienta profesionala, cu profesorii din celelalte țări, am discutat despre importanța conectării cu natura pentru îmbunătățirea sănătății mintale, emoționale, fizice și creșterea motivației pentru învățare a elevilor. Activitatea s-a încheiat cu un moment de reflectie în grup si feedback despre cum natura poate să fie un mediu de învățare stimulant,calm și pozitiv deoarece timpul petrecut în natură scade anxietatea, mișcarea în natură (mersul pe jos, alergarea, drumețiile) întăresc imunitatea și cresc energia iar peisajele naturale stimulează creativitatea și îmbunătățesc dispoziția generală.

A doua zi, am învățat tehnici de mindfulness, exerciții de respirație, de relaxare ghidată, ascultare atentă și practici de constientizare a corpului, care se pot folosi în sălile de clasă cu elevii dar și în spațiile de învățare în aer liber. Am discutat despre cum pot fi adaptate aceste metode mediului educațional, în funcție de particularitățile specifice etapelor de dezvoltare ale elevilor dar și de nevoile elevilor cu cerințe educaționale speciale.

În ziua a treia, discuțiile s-au concentrat asupra felului în care toate aceste activități pot să reducă stresul, să îmbunătățească atenția și să susțină

bunăstarea emoțională a elevilor.

În ziua a patra, ne-am concentrat asupra integrării principiilor învățării în armonie cu natura pentru diferite discipline de studiu: științe, limbi străine, arte, științe sociale etc

În ultima zi, ne-am prezentat proiectele de lecție bazate pe principiile educației în armonie cu natura, am primit feedback de la colegi și de la formatoare, a avut loc ceremonia de acordare a certificatelor de participare la curs.

Ca rezultat al participării mele la această mobilitate, am înțeles principiile educației în armonie cu natura, ecoterapiei, mindfulness-ului și integrarea lor în mediul educațional; am proiectat activități de învățare în aer liber care promovează starea de bine a elevilor și conștientizarea responsabilității de a proteja planeta; am învățat să folosesc strategii de minfulness pentru îmbunătățirea atenției și reglare emoțională, toate acestea contribuind la crearea unor medii de învățare suportive, incluzive și pozitive care să întărească reziliența și echilibrul mintal. Tot pe parcursul acestei mobilități mi-am exersat și îmbunătățit abilitățile de comunicare în limba engleză și am învățat câteva cuvinte în limba turcă, am devenit mai independentă și am ieșit din zona de confort deoarece, timp de aproape o săptămână, am colaborat cu oameni de diferite naționalități, mi-am exersat abilitatea de a stabili prioritățile prin cooperarea cu ceilalți pentru realizarea eficientă a sarcinilor și pentru a lucra în echipă. M-am întors acasă cu idei noi, resurse practice și multă inspirație pentru a crea experiențe de învățare mai atractive și mai apropiate de natură. Experințele și competențele dobândite vor fi valorificate și împărtășite în comunitatea școlară prin activități de diseminare și exemple de bună practică, contribuind la dezvoltarea unei școli mai atractive și mai sustenabile.

Sunt recunoscătoare deoarece toate aceste activități au contribuit la creșterea și dezvoltarea mea personală și profesională. Mulțumesc, Erasmus+! Recomand tuturor profesorilor o astfel de experiență!



prof. Dârnescu Ada-Ivona,
prof. Trușcă Adriana

Dincolo de granițe, împreună prin educație: o experiență Erasmus+ la Valencia

O experiență de Job Shadowing la Colegiul Santiago de Apóstol din Valencia







În luna februarie a anului 2026, am avut bucuria de a participa, în cadrul programului Erasmus+, la o activitate de tip Job Shadowing desfășurată la Colegiul Santiago de Apóstol din Valencia, Spania. Am pornit în această experiență cu dorința de a descoperi alte practici educaționale, de a înțelege mai bine modul în care diversitatea culturală este valorificată în școală și de a ne întoarce acasă cu idei pe care să le putem integra în activitatea noastră didactică. Am participat împreună, două cadre didactice cu specializări diferite: eu, profesoară de limba germană, și colega mea, Truşcă Adriana, profesoară pentru învățământul primar. Tocmai această perspectivă complementară ne-a ajutat să privim experiența atât prin ochii profesorului de limbă străină, cât și prin cei ai dascălului care însoțește primii pași ai copiilor în educație.

Tema multiculturalității a reprezentat firul roșu al mobilității noastre. Într-o Europă în care elevii vin tot mai des din medii familiale, lingvistice și culturale diferite, școala are un rol esențial: acela de a crea un spațiu în care fiecare copil să se simtă acceptat, ascultat și încurajat să participe. Am urmărit felul în care profesorii construiesc relații cu elevii, cum colaborează cu familiile și cum transformă diversitatea într-o resursă pentru învățare, nu într-un obstacol. Am înțeles încă o dată că incluziunea nu se rezumă la principii scrise în documente, ci se vede în gesturile de zi cu zi, în limbajul folosit, în activitățile propuse și în felul în care sunt încurajați copiii să lucreze împreună.

Programul a fost variat și ne-a oferit ocazia să observăm mai multe dimensiuni ale vieții școlare. Am participat la activități administrative și la întâlniri cu reprezentanți ai echipei școlii, între care coordonatorul sportiv, precum și la discuții despre organizarea activităților educaționale și extracurriculare. Aceste întâlniri ne-au oferit o imagine mai amplă asupra modului în care funcționează instituția și asupra importanței colaborării dintre cadrele didactice, conducere și partenerii comunității. Am apreciat faptul că educația era privită într-un sens larg, care depășește lecția propriu-zisă și include starea de bine a elevilor, participarea lor la viața comunității și dezvoltarea unor deprinderi pentru viață.

Un loc important în program l-au avut activitățile dedicate sportului și colaborării. Am avut ocazia să observăm ore de educație fizică și activități sportive, precum și inițiative extracurriculare. Sportul poate aduce împreună copii cu personalități, limbi și experiențe diferite, oferindu-le un limbaj comun: cel al cooperării, al respectului pentru reguli și al spiritului de echipă. În astfel de contexte, fiecare elev poate contribui, iar apartenența la grup se construiește prin participare

și încurajare. Pentru noi, aceste exemple au confirmat cât de important este ca școala să ofere oportunități diverse de implicare, astfel încât fiecare copil să își poată descoperi punctele forte.

Am urmărit, de asemenea, preocuparea școlii pentru sustenabilitate și pentru formarea unor obiceiuri sănătoase. Discuțiile despre mediul înconjurător și proiectele dedicate unui stil de viață sănătos ne-au arătat că educația pentru responsabilitate poate fi integrată în activități concrete și apropiate de preocupările elevilor. Am remarcat și valoarea activităților realizate în afara clasei, care îi ajută pe copii să învețe prin experiență, să comunice și să se raporteze cu mai multă atenție la comunitatea din care fac parte. Aceste idei pot fi adaptate și în școala noastră, prin proiecte interdisciplinare, activități de grup și inițiative care să îi implice activ pe elevi.

Un alt aspect valoros al mobilității a fost întâlnirea cu profesori și elevi proveniți din contexte culturale diferite. Am putut reflecta la provocările pe care le întâmpină copiii atunci când învață într-un mediu nou și la sprijinul de care au nevoie pentru a se integra. Pentru noi, ca profesoară de limba germană și învățătoare, această perspectivă a fost deosebit de relevantă. Limbile străine, poveștile personale, tradițiile și experiențele familiilor pot deveni puncte de plecare pentru lecții mai vii și mai apropiate de realitatea elevilor. O clasă multiculturală îi poate învăța pe copii nu doar informații despre alte țări, ci și empatie, curiozitate, toleranță și respect.

Experiența noastră nu s-a limitat la spațiul școlii. Valencia ne-a întâmpinat cu atmosfera sa mediteraneeană, cu străzi pline de viață, arhitectură impresionantă și o identitate culturală aparte. Plimbările prin oraș ne-au oferit ocazia să descoperim felul în care trecutul și prezentul se împletesc într-un spațiu urban dinamic. Am observat diversitatea orașului, ritmul său și modul în care oamenii își trăiesc viața în spațiile publice. Pentru noi, explorarea orașului a fost și o formă de învățare: cultura nu se descoperă doar din cărți, ci și prin contact direct cu locurile, oamenii, obiceiurile și atmosfera unei comunități.

Mobilitatea Erasmus+ ne-a oferit, așadar, mai mult decât ocazia de a observa un alt sistem educațional. Ne-a încurajat să comparăm, să punem întrebări și să reflectăm asupra propriilor practici. Am revenit cu idei despre felul în care putem susține incluziunea, putem încuraja cooperarea și putem integra multiculturalitatea în activitățile de la clasă. Ne dorim să valorificăm ceea ce am învățat prin activități care îi ajută pe elevi să descopere asemănările dintre ei, să respecte diferențele și să înțeleagă că fiecare cultură aduce o contribuție valoroasă comunității.

Privind în urmă, considerăm că una dintre cele mai importante lecții ale acestei experiențe este că educația europeană se construiește prin întâlniri și colaborare. O mobilitate precum cea de la Valencia ne scoate din rutina profesională, ne oferă un alt punct de vedere și ne amintește că avem mereu ceva nou de învățat unii de la alții. Ne-am întors cu amintiri frumoase, cu idei de pus în practică și cu convingerea că o școală deschisă către diversitate este o școală în care fiecare copil poate găsi un loc al său. Erasmus+ înseamnă, în fond, să învățăm împreună, dincolo de granițe, pentru o educație mai incluzivă, mai empatică și mai apropiată de nevoile copiilor de astăzi.



Antalya
O experiență Erasmus+

În perioada 13–17 iulie 2026, participarea la o mobilitate Erasmus+ dedicată formării personalului din domeniul educației școlare, mi-a oferit oportunitatea de a explora noi modalități de sprijinire a elevilor prin educație bazată pe natură, eco-terapie și tehnici de mindfulness. Programul de formare, desfășurat în Antalya, Turcia, în cadrul unui curs organizat prin Proiectul Erasmus+ „Learning Without Barriers: Inclusion, Engagement and Sustainability” NR. 2025-1-RO01-KA121-SCH-000330444, organizat de DMR Training, Project, Consultancy, a urmărit dezvoltarea unor competențe practice care pot fi valorificate în activitatea didactică și în crearea unor medii școlare calme, incluzive și favorabile învățării.

Am participat la acest curs împreună cu colega mea, Rozalia Iordache, alaturi de două grupuri de profesori din Polonia.

Unul dintre obiectivele centrale ale mobilității a fost înțelegerea relației dintre natură, echilibrul emoțional și procesul educațional. Activitățile desfășurate la acest curs evidențiază faptul că eco-terapia și practicile de stare de bine bazate pe natură pot contribui la susținerea sănătății emoționale, sociale și mentale a elevilor. În acest context, natura nu este privită doar ca un spațiu destinat activităților recreative, ci și ca un mediu educațional care poate stimula atenția, curiozitatea, reflecția și apropierea de sine.

Formarea a pus accent pe activități precum plimbările ghidate în natură, exercițiile de observare senzorială, momentele de liniște și reflecție, precum și jurnalul de natură. Aceste practici pot fi adaptate contextului școlar pentru a le oferi elevilor momente de relaxare, deconectare de la presiunea cotidiană și redescoperire a mediului înconjurător. Prin observarea atentă a sunetelor, culorilor, formelor și texturilor din natură, elevii își pot dezvolta capacitatea de concentrare și pot învăța să acorde atenție experiențelor prezente.

O altă direcție importantă a cursului a fost reprezentată de tehnicile de mindfulness aplicate în educație. Exercițiile de respirație, tehnicile de ancorare, relaxarea ghidată, ascultarea conștientă și exercițiile de conștientizare corporală au fost prezentate ca modalități prin care elevii pot fi sprijiniți să își îmbunătățească atenția, să își gestioneze emoțiile și să reducă stresul.

În activitatea unui profesor, starea de bine a elevilor reprezintă o condiție importantă pentru învățare. Un elev care se simte în siguranță, ascultat și acceptat este mai pregătit să participe, să colaboreze și să își exprime ideile. De aceea, integrarea unor scurte exerciții de respirație, a unor momente de reflecție sau a unor activități desfășurate în aer liber poate constitui o soluție practică pentru crearea unui climat educațional pozitiv. Aceste activități nu presupun renunțarea la obiectivele curriculare, ci completarea lor prin experiențe care susțin dezvoltarea personală și relațiile dintre elevi.

Programul de formare a urmărit, de asemenea, integrarea învățării în aer liber în diferite discipline



școlare. Participanții au fost încurajați să proiecteze activități conectate cu științele, matematica, limba și literatura, studiile sociale, geografia, educația fizică și arta.

Natura poate deveni astfel un laborator de observare, un spațiu pentru rezolvarea problemelor, un context pentru exprimarea creativă sau un punct de plecare pentru discuții despre mediu și responsabilitate.

De exemplu, o activitate de observare a plantelor poate fi valorificată la științe, prin identificarea caracteristicilor acestora și colectarea de date. La matematică, elevii pot realiza măsurători, comparații sau reprezentări grafice pornind de la elemente din mediul natural. La limba română, natura poate constitui sursă de inspirație pentru descrieri, jurnale reflexive sau texte creative. În cadrul educației artistice, observarea peisajului poate stimula imaginația și exprimarea personală. Astfel, învățarea devine mai apropiată de experiența directă și mai accesibilă pentru elevii cu stiluri și ritmuri diferite de învățare.

Un aspect esențial al mobilității a fost promovarea creativității, cooperării și conștientizării mediului. Activitățile bazate pe natură pot fi organizate individual, în perechi sau în grupuri, oferind elevilor ocazii de a comunica, de a lua decizii și de a rezolva probleme împreună. În același timp, contactul direct cu mediul înconjurător poate contribui la dezvoltarea unei atitudini responsabile față de natură.

Pentru elevii afectați de bullying sau de dificultăți de relaționare, asemenea activități pot reprezenta un cadru de sprijin, cu condiția să fie organizate cu atenție și să respecte nevoile fiecărui participant. Activitățile de grup pot încuraja cooperarea și sentimentul de apartenență, iar momentele de reflecție pot oferi elevilor posibilitatea de a-și exprima emoțiile într-un mod sigur. Totuși, natura și mindfulness-ul nu înlocuiesc intervențiile specializate în situațiile de bullying, ci pot completa măsurile educaționale și de sprijin psihopedagogic.



Un alt rezultat important al formării a fost dezvoltarea capacității de a transforma cunoștințele dobândite în activități concrete. În ultima zi a cursului, participanții au prezentat idei de lecții bazate pe natură, au primit feedback din partea formatorilor și a colegilor și au elaborat planuri individuale de acțiune pentru aplicarea celor învățate în propriile școli. Această etapă a urmărit transferul cunoștințelor în contexte profesionale reale și identificarea unor direcții de îmbunătățire continuă.

Aplicarea acestor metode în școală presupune o planificare atentă, adaptarea activităților la vârsta elevilor și evaluarea impactului asupra participării, concentrării și stării de bine. Este important ca profesorul să observe reacțiile elevilor, să ofere alternative celor care nu se simt confortabil în anumite activități și să creeze un mediu în care fiecare copil să se simtă respectat. În acest fel, educația bazată pe natură poate deveni o componentă a unei abordări incluzive și centrate pe elev.

În concluzie, mobilitatea Erasmus+ dedicată educației bazate pe natură, eco-terapiei și mindfulness-ului a oferit o perspectivă valoroasă asupra modului în care procesul educațional poate susține atât dezvoltarea cognitivă, cât și echilibrul emoțional al elevilor. Prin activități în aer liber, exerciții de conștientizare și integrarea experiențelor reale în curriculum, profesorii pot contribui la construirea unei atmosfere constructive în clase. Experiența formării reprezintă, astfel, un punct de plecare pentru dezvoltarea unor practici educaționale inovatoare, care pun în centrul lor învățarea, sănătatea emoțională și respectul față de mediu.

prof. Dumitrescu Mihaela

prof. Muntean Irina,
prof. Lalu Jany

5 zile de învățare și colaborare la EBA Escola Profissional de Penacova, Portugalia

În cadrul proiectului Erasmus+ „Learning Without Barriers: Inclusion, Engagement and Sustainability” NR. 2025-1-RO01-KA121-SCH-000330444, o experiență de “job-shadowing” desfășurată timp de cinci zile (în perioada 16.02.2026-20.02.2026) la **EBA Escola Profissional de Penacova**, Portugalia, a reprezentat pentru noi o oportunitate valoroasă de dezvoltare profesională, schimb de bune practici și descoperire a unor noi perspective asupra educației și formării profesionale.

Pe parcursul mobilității, am avut ocazia să observăm activitățile educaționale, metodele de predare și strategiile utilizate de cadrele didactice portugheze pentru a răspunde nevoilor elevilor și pentru a-i pregăti cât mai bine pentru viitoarea lor carieră profesională. Experiența ne-a oferit o perspectivă directă asupra modului în care învățarea teoretică este îmbinată cu activitățile practice, încurajând dezvoltarea competențelor necesare integrării pe piața muncii.

Un element important al acestei experiențe a fost schimbul de idei cu profesorii și specialiștii din instituția gazdă. Dialogul profesional, observarea lecțiilor și discuțiile despre metodele de lucru au contribuit la identificarea unor strategii educaționale care pot fi adaptate și valorificate în activitatea didactică din școala noastră. Totodată, am descoperit importanța colaborării, a flexibilității și a utilizării unor metode interactive, centrate pe elev.

Dincolo de dimensiunea profesională, mobilitatea Erasmus+ a reprezentat pentru noi și o oportunitate de cunoaștere interculturală.



Contactul cu mediul educațional portughez, cu valorile și tradițiile locale, ne-a ajutat să înțelegem mai bine diversitatea europeană și rolul educației în construirea unei comunități bazate pe respect, cooperare și incluziune.

Cele cinci zile petrecute la **EBA Escola Profissional de Penacova** ne-au demonstrat că învățarea nu se oprește la granițele unei instituții sau ale unei țări. Experiențele împărtășite, ideile descoperite și relațiile profesionale construite vor constitui puncte de plecare pentru îmbunătățirea activității noastre didactice și pentru dezvoltarea unor noi inițiative educaționale in școala noastră.

Participarea la această mobilitate a reconfirmat valoarea programului Erasmus+ ca instrument de modernizare a educației, de dezvoltare a competențelor profesionale și de consolidare a dimensiunii europene a școlii. Ne-am întors cu experiențe valoroase, idei noi și dorința de a împărtăși colegilor ceea ce am învățat, convinși că fiecare schimb de experiență poate deveni un pas înainte spre o educație mai deschisă, mai inovatoare și mai conectată la realitățile europene.



Erasmus+ înseamnă mai mult decât mobilitate: înseamnă oameni, idei, colaborare şi noi orizonturi pentru educație!



Râmnicu Vâlcea
Str. Carol I, nr. 41
Tel: 0250-731.874, 0350-407.950
email: cnmirceacelbatran_rmvl@yahoo.com, office@cnmirceavl.ro
www.cnmirceavl.ro