



**efectiv
civic**

Program dezvoltat de
Fundatia pentru
Dezvoltarea
Societatii
Civile

În parteneriat cu
ROMANIAN - AMERICAN
FOUNDATION

GHID DE BUNE PRACTICI

Privind incluziunea tinerilor ucraineni în comunitatea bistrițeană



Produs realizat în cadrul proiectului „Tineri pentru Tineri” implementat de Asociația Tineri pentru Comunitate Bistrița și finanțat prin programul Efectiv Civic, dezvoltat de FDSC – Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile în parteneriat cu RAF – Romanian American Foundation.

Autori: Ceuca Darius, Cihărean Ioana Iulia, Florea Bianca, Hangea Cristina



**efectiv
civic**



ARGUMENT

Pornind de la nevoia unui grup de 20 de tineri ucraineni de a fi integrați în comunitatea locală prin crearea unor context de comunicare și socializare cu tineri bistrițeni, prin crearea unor contexte formale și nonformale de învățare a limbii române, prin participarea la ateliere de suport socio-emoțional, prin familiarizarea cu tradițiilor și cultura locală, dar și prin crearea unui spațiu destinat tinerilor în care să se desfășoare activitățile mai sus menționate, Asociația Tineri pentru Comunitate, a implementat în perioada aprilie-septembrie 2023 proiectul „Tineri pentru Tineri”.

Proiectul a fost finanțat prin programul Efectiv Civic, dezvoltat de FDSC – Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile în parteneriat cu RAF – Romanian American Foundation, obiectivele stabilite fiind:

- 1) Promovarea dialogului intercultural între 20 de tineri ucraineni și 20 de tineri bistrițeni prin organizarea de activități de team building, tabere, vizite tematice, seminarii gastronomice, seri culturale pe durata a 6 luni;
- 2) Reducerea cu până la 30 % a cazurilor de anxietate, depresie, agresivitate fizică și verbală în rândul tinerilor ucraineni stabiliți în comunitatea bistrițeană în cele 6 luni, prin activități de suport socio-emoțional;
- 3) Creșterea incluziunii în rândul tinerilor din comunitatea locală prin înființarea unui centru de tineret care are ca scop oferirea de servicii integrate și asigurarea echilibrului emoțional tinerilor provenind din medii diferite și având nevoi diferite.

Obiectivele propuse au fost atinse prin activitățile planificate în cadrul proiectului. Astfel după selecția tinerilor ucraineni și a voluntarilor Asociației Tineri pentru Comunitate Bistrița, următorul pas a fost de a găsi și amenaja un spațiu accesibil tinerilor din grupul țintă, potrivit pentru activitățile propuse. Am contractat apoi specialiștii și am dat startul atelierelor. Pe parcursul celor 6 luni, am desfășurat 20 de ore de activități de suport socio-emoțional prin jocuri, povești, discuții, momente de reflecție și creare de conexiuni între participanți.



efectiv civic

Program dezvoltat de
Fundatia pentru
Dezvoltarea
Societatii
Civile

În parteneriat cu
ROMANIAN - AMERICAN
FOUNDATION
For the Romanian



Un rol foarte important în facilitarea integrării tinerilor ucraineni în comunitatea locală, l-au avut atelierelor de limba română, unde am avut norocul de a avea ca formator un student la Facultatea de Litere din Cluj-Napoca, pasionat și vorbitor de limbi slavice. Acest lucru, precum și metodele digitale și ludice folosite în cadrul atelierelor, au făcut ca tinerii ucraineni să fie capabili la finalul cursurilor să înțeleagă peste 80% din informația transmisă în română, unii dintre ei reușind chiar să poarte dialoguri simple în limba română.



În scopul creșterii nivelului de sensibilizare și expresie culturală, proiectul nostru a inclus și o seara interculturală unde tinerii, dar și părinții lor au gătit produse tradiționale românești și ucrainene, au realizat prezentări despre țările lor și au participat la un concurs cu întrebări. Seara s-a încheiat cu muzică, dans și bună dispoziție.





**efectiv
civic**

Program dezvoltat de
Fundatia pentru
Dezvoltarea
Societatii
Civile

În parteneriat cu
ROMANIAN - AMERICAN
FOUNDATION
For the Development



Taberele de terapie prin artă și activități outdoor au creat contextul potrivit pentru consolidarea relațiilor de colaborare și prietenie dintre tinerii bistrițeni și ucraineni. Prin atelierelor planificate, jocurile de echipă, drumețiile, îndeplinirea anumitor sarcini, serile de film și foc de tabără, tinerii noștri au reușit să își învingă timiditatea, au început să își exprime cu mai multă ușurință emoțiile și sentimentele, au devenit mai organizați, mai responsabili, mai atenți la nevoile celor din jur și, bineînțeles, mai conectați cu natura.



efectiv civic

Program dezvoltat de



Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile

În parteneriat cu



ROMANIAN-AMERICAN FOUNDATION





**efectiv
civic**

Program dezvoltat de
Fundatia pentru
Dezvoltarea
Societatii
Civile

În parteneriat cu
ROMANIAN - AMERICAN
FOUNDATION
for Civic Engagement

În luna august, cu ocazia Zilei Internaționale a Tineretului, am provocat tinerii noștri la discuții privind drepturile și obligațiile tinerilor, dificultățile pe care aceștia le întâmpină, dar și la o activitate de treasure hunt pe pasajele Bistriței cu scopul de a descoperi principalele atracții turistice ale orașului într-un mod competitiv și distractiv.



Tot în luna august am sărbătorit Ziua Independenței Ucrainei printr-o vizionare de film în aer liber, activitate organizată în curtea Palatului Copiilor Bistrița, o instituție care s-a implicat activ în integrarea ucrainenilor – tineri, copii, adulți prin activități artistice, creative, dar și de susținere a procesului de învățare.



efectiv civic

Program dezvoltat de



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile

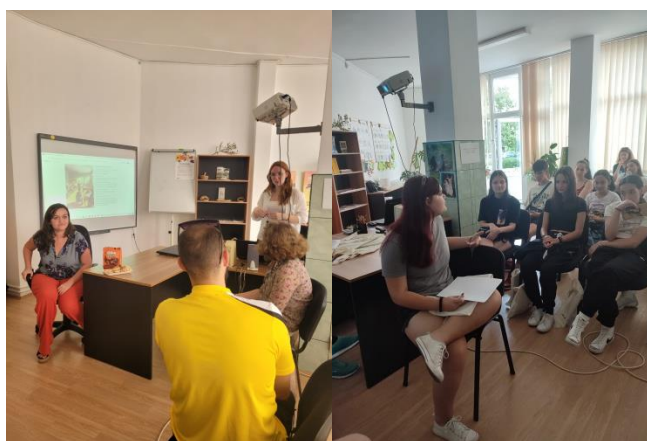
În parteneriat cu



ROMANIAN - AMERICAN
FOUNDATION
Partnership



Study café s-a derulat în luna septembrie 2023, sub forma unui atelier de consiliere în carieră pentru tinerii ucraineni stabiliți pe termen mediu și lung la Bistrița. În acest sens, voluntarii bistrițeni au pregătit prezentări despre liceele lor, iar echipa de proiect a oferit sprijin în procesul de înscriere.



Luna septembrie a marcat și finalul proiectului „Tineri pentru Tineri” printr-o conferință la care au participat tinerii bistrițeni și ucraineni beneficiari, familiile lor, echipa de proiect, parteneri. Evenimentul final a fost unul emoționant fiindcă am re trăit toate momentele frumoase din proiect și ne-am promis că vom continua să ne oferim sprijin reciproc, să rămânem prieteni. De fapt, cuvântul „prietenie” a fost cel mai des menționat la exercițiul de feedback când participanților li s-a cerut să scrie un cuvânt care prin care să descrie ce a reprezentat acest proiect pentru ei.



efectiv civic

Program dezvoltat de

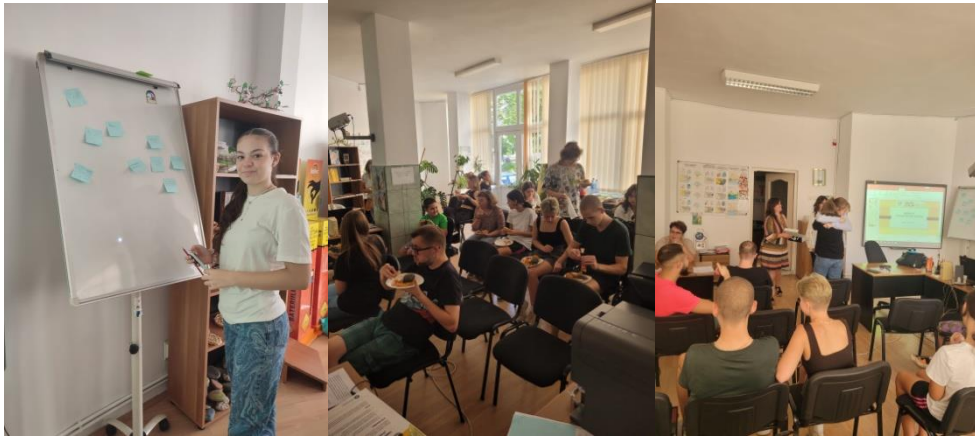


Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile

În parteneriat cu



ROMANIAN - AMERICAN
FOUNDATION
Let's go to the future!





**efectiv
civic**



EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE SOCIALIZARE, ÎNVĂȚARE, EXPRIMARE A EMOȚIILOR

ACTIVITATE 1

Denumire activitate	Cercul strâmb
Vârsta participanți	14-20 de ani
Număr participanți	20
Timp alocat	10 minute
Obiective	Tinerii vor lucra în echipă, comunicând non-verbal Tinerii vor respecta instrucțiunile și își vor păstra echilibrul Tinerii vor exersa încrederea în ceilalți participanți
Resurse	Suficient spațiu pentru cerc
Descriere activitate	Rugați tinerii să formeze un cerc și să numere cu 1 și 2, rămânând în cerc. • Desemnați un semnal de pornire. • Explicați că jocul este o provocare și discutați despre conceptul de încredere. Ați putea întreba studenții: o Ce înseamnă să ai încredere în cineva?



efectiv civic

Program dezvoltat de
Fundatia pentru
Dezvoltarea
Societatii
Civile

În parteneriat cu
ROMANIAN - AMERICAN
F O U N D A T I O N
for social change

	<p>o Cum le arătăm altora că avem încredere în ei?</p> <p>o Cum arătăm că pot avea încredere în noi?</p> <p>Subliniați importanța de a ține mâinile ferm, dar nu dureros.</p> <p>Jucătorii rămân într-un cerc și se țin de mână, iar când dați semnalul, 1-ul se înclină înainte și 2-ul se înclină înapoi.</p> <ul style="list-style-type: none">• Provocarea este să se țină de mână în același timp menținând echilibrul.• Odată ce grupul a reușit să se echilibreze, aduceți-i înapoi în centru și schimbați rolurile.• Dacă grupul și-a schimbat rolurile cu succes, provocați-i să o facă cu ochii închiși.• Discutați modul în care încrederea a jucat un rol în joc.
--	--



**efectiv
civic**



ACTIVITATE 2

Denumire activitate	Pătratul cu numere
Vârsta participanți	14-20 de ani
Număr participanți	orice număr de participanți
Timp alocat	Peste 15 minute
Obiective	Implicându-se în joc, participanții vor fi capabili: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> să identifice valori comune în grup;<input type="checkbox"/> să se integreze într-un grup;<input type="checkbox"/> să descrie diversitatea întregului grup.
Resurse	foaie albă, instrumente de scris
Descriere activitate	Conducătorul jocului împarte o coală de hârtie în 10 - 15 pătrate și scrie în fiecare căsuță o cifră diferită de la 1 până la 30. Participanții sunt rugați să-și noteze numele în căsuța al cărui număr are o semnificație aparte pentru ei (de exemplu: reprezintă ziua lor de naștere, este numărul lor norocos etc.) și să explice de ce. În final participanții vor avea posibilitatea să observe că uneori același număr prezintă o importanță deosebită pentru mai multe persoane.



**efectiv
civic**



ACTIVITATE 3

Denumire activitate	Cele 5 simțuri ale unui supererou
Vârsta participanți	14-20 de ani
Număr participanți	20
Timp alocat	10 minute
Obiective	Tinerii vor lucra individual, și apoi vor prezenta frontal Tinerii vor respecta instrucțiunile și își vor păstra echilibrul
Resurse	Fișe de lucru individuale
Descriere activitate	Se solicită elevilor să-și schimbe simțurile la nivel de superputere, la fel ca Spiderman/Superwoman. În acest moment: - Ce poți auzi? - Ce poți vedea?..... - Ce poți gusta? - Ce poți mirosi? - Ce poți simți la nivelul pielii? Se concluzionează cu importanța conștientizării stimulilor prezenți la nivelul fiecărui simț pentru ancorarea în prezent.



**efectiv
civic**



ACTIVITATE 4

Denumire activitate	Exercițiu 8 cel leneș
Vârsta participanți	14-20 de ani
Număr participanți	orice număr de participanți
Timp alocat	5 minute
Obiective	Implicându-se în joc, participanții vor fi capabili: <input type="checkbox"/> să se relaxeze; <input type="checkbox"/> să se concentreze pe momentul prezent.
Resurse	foaie albă, instrumente de scris
Descriere activitate	Acesta este un exercițiu de respirație mindfulness care ne ajută să ne concentrăm atenția asupra momentului prezent. Puneți-vă degetul în mijlocul cifrei 8 (anexa 4) și începeți să mișcați încet degetul în jurul lui. Pe măsură ce vă deplasați într-o parte a lui 8, inspirați și, pe măsură ce vă deplasați pe cealaltă parte, expirați. Repetați de mai multe ori.



**efectiv
civic**



ACTIVITATE 5

Denumire activitate	Scrie o reclamă fulger
Vârsta participanți	14-20 de ani
Număr participanți	orice număr de participanți
Timp alocat	10 minute
Obiective	Implicându-se în joc, participanții vor fi capabili: <input type="checkbox"/> să reflecteze asupra propriei persoane; <input type="checkbox"/> să-și exerseze creativitate.
Resurse	foaie albă, instrumente de scris
Descriere activitate	Acesta este un exercițiu de scriere creative. Imaginați-vă că trebuie să faceți o reclamă – cea a propriei persoane! Întrebări ajutătoare -Ce te face să te simți unic? -Care sunt calitățile pe care prietenii tăi, ți le apreciază? Folosiți cuvinte magice precum – nu rata / oferta limitată/ șansă unică. După realizarea reclamei fiecare participant va prezenta reclama personală.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE A LIMBII ROMÂNE DE CĂTRE TINERII UCRAINENI

ACTIVITATE 1

Lista prescurtărilor utilizate (список употребляемых сокращений):

nr. sg. (ед. ч.) = numărul singular (единственное число);

nr. pl. (мн. ч.) = numărul plural (множественное число);

m. (m.p.) = genul masculin (мужской род);

n. (с.р.) = genul neutru (средний род);

f. (ж.р.) = genul feminin;

ex. (пр.) = exemplu/exemple (пример/примеры); de exemplu = например.

I. Articolul nedefinit (Неопределённый артикль)

● nr. sg. m./n.: **UN**; ex. un oraș (город); un bărbat (мужчина); un băiat (парень); un copil (ребёнок); un parc (парк); un creion (карандаш); un pix (ручка); un dicționar (словарь); un caiet (тетрадь); un fotoliu (кресло); un pat (кровать); un televizor (телевизор); un telefon (телефон); un covor (ковёр); un dulap (шкаф); un scaun (стул);

● nr. sg. f.: **O**; ex. o țară (страна); o femeie (женщина); o fată (девушка); o fetiță (девочка); o terasă (тераса); o floare (цветок); o vază (ваза); o carte (carte); o geantă (сумка); o cameră (комната); o casă (дом); o podea (пол); o masă (стол);

● nr. pl.: **NIȘTE**; ex. niște orașe (города); niște țări (страны); niște creioane (карандаși); niște flori (цветы).

În cameră (в комнате) sunt un fotoliu, un dulap, un pat, un covor, o masă și un scaun.

Pe masă (на столе) sunt un telefon și o carte.

Pe podea (на полу) sunt o vază și un covor.

În vază (в вазе) **este o floare** (цветок). În vază (в вазе) **sunt niște flori** (цветы).

Lângă scaun (около/возле стула) **este o geantă** (сумка)/**sunt niște geți** (сумки).

!!! **în + un = într-un**; ex. Într-un hotel este un bar.

!!! **în + o = într-o**; ex. Într-o vază este o floare.

!!! **În cameră** este o fată. (Se știe despre ce cameră e vorba. – Известно о какой комнате идёт речь.).

!!! **Într-o cameră** este o fată. (Nu se știe despre ce cameră e vorba. – Неизвестно о какой комнате идёт речь.).

II. Prepoziții (Предлоги)

- în (в); pe (на); sub (под); între (между); lângă (около/возле); la (в/на);
În cameră nu este nimeni. (В комнате никого нет.) (nimeni = никто)
Pe masă sunt (niște) cărți. (На столе книги.)
Pe masă nu este nimic. (На столе ничего нет.) (nimic = ничто)
Sub masă este un computer. (Под столом компьютер.)
Între fereastră și pat se află o masă (Между окном и кроватью находится стол.)
Lângă teatru este un parc. (Около театра находится парк.)
 Andrei este **din Ucraina**, dar acum este **în România**. Acum este **la Cluj**. El este student **la Facultatea de Filologie**. (Андрей с Украины, но теперь он в Румынии. Сейчас он в Клуже. Он студент на Филологическом факультете.)

III. Verbul A AVEA (Глагол „иметь”)

Vb. „a avea” (forma afirmativă):

sg. eu am, tu ai, el/ea are;

pl. noi avem, voi aveți, ei/ele au;

Vb. „a avea” (forma negativă):

sg. eu **nu am**/eu **n-am**, tu nu ai/tu n-ai, el/ea nu are/el/ea n-are;

pl. noi nu avem/noi n-avem, voi nu aveți/voi n-aveți, ei/ele nu au/ei/ele n-au;

IV. Numeralesle ordinale (Количественные числительные)

0 – zero; 1 – **unu**; 2 – doi; 3 – trei; 4 – **patru**; 5 – cinci; 6 – **șase**; 7 – șapte; 8 – opt; 9 – nouă; 10 – zece;

11 – **unsprezece**; 12 – doi**sprezece**; 13 – trei**sprezece**; 14 – **paisprezece**; 15 – cincis**prezece**; 16 – **șaisprezece**; 17 – șaptes**prezece**; 18 – opts**prezece**; 19 – nouă**sprezece**; 20 – douăzeci;

!!! atenție la 11, 14, 16, unde **NU** este „**unusprezece**”, „**patrusprezece**”, „**șasesprezece**”!

21 – douăzeci și unu; 22 – douăzeci și doi etc. (и т.д.)

30 – treizeci; 40 – patruzeci; 50 – cincizeci; 60 – **șaiszeci**; 70 – șaptezeci; 80 – optzeci; 90 – nouăzeci;

!!! atenție la 60, unde **NU** este „**șaseszeci**”!

100 – o sută; 101 – o sută unu; 110 – o sută zece; 199 – o sută nouăzeci și nouă; 200 – două sute; 900 – nouă sute;

1000 – o mie; 2000 – două mii; 2022 – două mii douăzeci și doi;

1000000 – un milion; 2000000 – două milioane.

V. Datele personale (Личные данные)

Sg.

Cum te cheamă? = **Cum te numești?** (Как тебя зовут?)

Mă cheamă Nina. = Mă numesc Nina. (Меня зовут Нина.)

Câți ani ai? (Сколько тебе лет?) = **Ce vârstă ai?** (Какой у тебя возраст?)



**efectiv
civic**

Program dezvoltat de



Fundația pentru
Dezvoltarea
Societății
Civile

În parteneriat cu



Am 9 ani. Am 19 ani. Am 20 de ani.

!!! 2-19: 2 ani, 11 ani, 19 ani!

!!! 20-100 + DE: 20 de ani, 31 de ani, 43 de ani!

Ce adresă ai? (Какой у тебя адрес?) = Adresa, te rog! (Адрес, пожалуйста!)
Strada Horea, numărul 27, apartamentul 15. (Улица Хоря, дом 27, квартира 15)
(str. / nr. / apt. – ул. / д. / кв.)

Ce număr de telefon ai? (Какой у тебя номер телефона?)
(Numărul meu de telefon este...) 0741222333. (Мой номер телефона...) 0741222333.

Pl.

Cum vă cheamă? = Cum vă numiți? (Как Вас зовут?)

Mă cheamă Nina. = Mă numesc Nina. (Меня зовут Нина.)

Câți ani aveți? (Сколько Вам лет?) = Ce vârstă aveți? (Какойу Васвозраст?)

Ce adresă aveți? (Какой у Вас адрес?) = Adresa, vă rog! (Адрес, пожалуйста!)

Ce număr de telefon aveți? (Какой у Вас номер телефона?)



**efectiv
civic**

Program dezvoltat de
Fundatia pentru
Dezvoltarea
Societatii
Civile

În parteneriat cu
ROMANIAN - AMERICAN
FOUNDATION
for Democracy

ACTIVITATE 2

CINE ești tu? (= Tu cine ești?) – Eu **sunt** Oxana.
Cine **sunteți** dumneavoastră? (= Dumneavoastră cine sunteți?) – Eu **sunt** Nina.
CE ești tu? (= Tu ce ești?) – Eu sunt contabilă. Eu sunt elevă la școala nr. 33. Eu sunt studentă la Facultatea de Biologie din Cluj-Napoca. Eu **studiez** la Facultatea de Biologie.
Ce sunteți dumneavoastră? (= Dumneavoastră ce sunteți?) – Eu sunt actor.
[În ce domeniu lucrezi/lucrați? /Eu **lucrez** în domeniul *Resurse umane*. Eu lucrez la *Resurse umane*.]
De unde ești? – Eu sunt din Ucraina.
Din ce țară ești? – Eu sunt din Ucraina.
Din ce oraș ești? – Eu sunt din Kiev./Eu sunt din orașul Kiev.

Verbe:

a fi (eu sunt, tu ești, el/ea este; noi suntem, voi sunteți, ei/ele sunt),
a studia (eu studiez, tu studiezi, el/ea studiază; noi studiem, voi studiați, ei/ele studiază):
Eu studiez (învăț) la școală/la liceu/la facultate. (учиться где?)
a studia (eu studiez, tu studiezi, el/ea studiază; noi studiem, voi studiați, ei/ele studiază):
Eu studiez biologia. Eu studiez limba română. (изучать что?)
работать: a lucra (eu lucrez, tu lucrezi, el/ea lucrează; noi lucrăm, voi lucrați, ei/ele lucrează).
Oxana lucrează la contabilitate. Ea este contabilă.
Oxana este actriță. Ea lucrează teatru.

Profesii:

m. doctor (= medic), contabil, economist, constructor, asistent medical, traducător, învățător, vânzător, profesor, polițist, terapeut, avocat;
f. doctor/doctoară (= medic), contabilă, economisă, asistentă medicală, traducătoare, învățătoare, vânzătoare, profesoară, polițistă, terapeut(ă), avocat(ă);

[Aveți întrebări? (У вас есть вопросы?) – Da, eu am o întrebare. (Да, у меня есть вопрос.)
Nu, nu avem întrebări. (Нет, у нас нет вопросов.) – Totul e/este clar. (Всё ясно.)]

ACTIVITATE 3

Feluri de mancare

Первое блюдо (Felul întâi)



Борщ – borș (ciorbă)

Бульон – supă (de carne, fără zarzavat), bulion, consommé; куриный бульон – supă de pasăre; бульон с фрикадельками – supă cu perișoare.

Окрошка – un fel de borș cu carne sau pește, servit rece.

Рассольник – ciorbă de castraveți murați (cu carne sau pește).

Солянка – ciorbă de carne (sau pește) condimentată.

Суп – supă, ciorbă; мясной суп – supă de carne, zeamă de carne; суп из овощей – supă de zarzavat; суп с лапшой – supă de tăiței.

Уха – ciorbă de pește.

Щи – ciorbă de varză; кислые щи – ciorbă de varză acră; ленивые щи – ciorbă cu varză proaspătă.

*



Пир (*învechit și glumeț*) – ospăț, masă mare, chef:

пир на весь мир – un chef ce nu s-a mai pomenit, un chef de pomână;

пир горой – chef mare, zaiafet

(prov.) в чужом пиру похмелье – unul face, altul trage.

Пировать (*învechit*) – a benchetui, a chefui; a o duce într-un chef.



Пироги (Plăcinte)

Пирог – plăcintă;

грибной пирог – plăcintă cu ciuperci; пирог с капустой – plăcintă cu varză;
яблочный пирог – plăcintă cu mere.

Пирожок – pateu; plăcintă;

пирожки с мясом – pateuri cu carne.



Пирожные (Prăjituri)

Пирожное с кремом – prăjitură cu cremă.

Миндальное пирожное – pricomigdală.

Баранка – covrig.

Блин – blinie, clătită.

Вотрушка/ Ватрушка – brânzoaică.

Крендель – colăcel, covrig împletit.

Кулебяка – plăcintă umplută cu carne, pește etc.

Кулич – cozonac.

Оладья – lipie, clătită groasă.

Пастила – dulciuri din pastă de fructe.

Помадка – bomboane fondante.

Сырник – rapanaș; plăcintă cu brânză, brânzoaică.



**efectiv
civic**

Program dezvoltat de
Fundatia pentru
Dezvoltarea
Societații
Civile

În parteneriat cu
ROMANIAN - AMERICAN
FOUNDATION
Apărare și Dezvoltare



TINERI
pentru
COMUNITATE

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a programului Efectiv Civic.

Bistrița, septembrie 2023