

MERCURIADE

LECTIILE DIALOGULUI ÎN ȘPANIA ȘI BELGIA

Numărul 16, iunie 2026

Revistă de promovare a
mobilităților europene din
Colegiul Național „Vasile
Alecsandri” din Iași



**DESCOPERIM EUROPA,
ÎNVĂȚĂM ÎMPREUNĂ,
TRANSMITEM
TUTUROR**



CUPRINS

I. Dincolo de granițe, mai aproape unii de alții	3
II. Scurtă introducere a activităților din acest proiect	7
III Ce ne învață Extremadura	8
IV. Repere culturale. Extremadura – între memorie și prezent	14
V. BEFORE & AFTER	18
VI. Kit pentru o stare de bine. Ce ne spun cifrele despre adolescenții de astăzi?	26
VII. Erasmus+, o punte între oameni și sisteme educaționale	32
VIII. Din Iași la Bruxelles: lecții despre Europa pe care nu le găsești în manuale	35



I. DINCOLO DE GRANITE, MAI APROAPE UNII DE ALȚII



De multe ori vorbim despre educație în termeni de discipline, programe și rezultate. Totuși, unele dintre cele mai importante lecții apar atunci când ieșim din spațiul obișnuit al școlii și intrăm în contact cu oameni, culturi și experiențe diferite. În astfel de momente învățăm să ascultăm, să colaborăm, să ne punem întrebări și să ne înțelegem mai bine pe noi înșine.

În acest an, am avut privilegiul de a trăi o astfel de experiență europeană împreună cu elevii noștri. Drumul a început la Bruxelles, unde elevii implicați în programele Erasmus+ și EPAS au avut ocazia să descopere câteva dintre locurile în care se construiește, zi de zi, proiectul european.

La Parlamentul European, am înțeles mai bine cum funcționează instituțiile Uniunii Europene și cât de important este dialogul în procesul democratic. Elevii au urmărit parcursul unei propuneri legislative, au participat la dezbateri și au descoperit că deciziile care influențează milioane de cetățeni sunt rezultatul cooperării și al schimbului de idei. La Casa Istoriei Europene, am privit trecutul continentului nostru din perspective diferite și am reflectat asupra felului în care istoria continuă să fie interpretată și înțeleasă. Am descoperit că istoria nu este niciodată definitiv încheiată, ci rămâne un dialog permanent între trecut și prezent.

Cele două zile petrecute în Bruxelles au fost completate de întâlnirea cu patrimoniul cultural al orașului, de la centrul istoric și clădirile sale impresionante până la Atomium și muzeele dedicate unor aspecte definitorii ale identității belgiene. Dincolo de obiectivele vizitate, a rămas bucuria comunicării și a descoperirii unor oameni și locuri noi.

Experiența a continuat în Montehermoso, Spania, unde opt elevi și doi profesori au participat la o mobilitate Erasmus+ alături de colegi din Spania, Cipru și Cehia. Tema proiectului a fost una foarte apropiată de realitatea adolescenților de astăzi: înțelegerea emoțiilor și identificarea unor modalități prin care tinerii pot gestiona situațiile dificile.

Pe parcursul celor cinci zile am învățat că autocunoașterea începe prin dialog. Ne-am prezentat unii altora, am lucrat în echipe internaționale, am împărtășit experiențe și am descoperit că, dincolo de diferențele culturale, preocupările și emoțiile adolescenților sunt surprinzător de asemănătoare. Împreună am analizat situații reale cu care se confruntă tinerii și am construit un kit de ajutor emoțional destinat adolescenților.

Am învățat și din contactul cu natura. Traseele lungi, urcușurile solicitante și activitățile desfășurate în aer liber ne-au arătat cât de important este echilibrul dintre efortul fizic și starea emoțională. Uneori, cele mai simple lucruri — o plimbare, un peisaj, timpul petrecut împreună — pot avea un efect mai puternic decât ne imaginăm.

La fel de valoroase au fost întâlnirile cu cultura locală. Am participat la ateliere de gătit, am descoperit tradiții și dansuri specifice regiunii Extremadura, am vizitat muzee și am aflat mai multe despre istoria locurilor în care ne-am aflat. În Mérida am pășit în lumea Antichității romane, în Cáceres am descoperit farmecul Evului Mediu, iar prin arta contemporană am fost provocați să reflectăm asupra unor teme actuale, precum influența rețelelor sociale sau pericolele ideologiilor totalitare.

Ultima zi a mobilității a adus poate cea mai clară imagine a ceea ce înseamnă educația europeană. Am lucrat împreună în ateliere practice, am colaborat cu colegi din celelalte țări participante și am petrecut timp într-un centru pentru seniori, unde am fost întâmpinați cu generozitate și căldură. În astfel de momente, diferențele de vârstă, limbă sau naționalitate devin mai puțin importante decât experiența umană pe care o împărtășim.

La final, când a venit momentul evaluării și al despărțirii, am realizat cât de multe se pot construi în doar câteva zile atunci când există deschidere, curiozitate și dorința de a învăța împreună. Am plecat cu amintiri frumoase, dar mai ales cu convingerea că educația adevărată se construiește prin experiențe care îi ajută pe tineri să se cunoască pe ei înșiși și să îi înțeleagă pe ceilalți.

Astfel de proiecte presupun timp, organizare și un efort constant din partea școlii și a profesorilor implicați. Rezultatele, însă, merită fiecare pas. Le vedem în încrederea elevilor, în capacitatea lor de a comunica, în deschiderea către diversitate și în felul în care ajung să privească lumea dincolo de propriile granițe. Iar într-o societate în care dialogul devine tot mai necesar, aceasta este, poate, una dintre cele mai importante lecții pe care le putem oferi.

**prof. Nicu Crăciun și
prof. Liliana Giugastru**





II. SPANIA – ȘCOALA DIN MONTEHERMOSO

Scurtă introducere a activităților din acest proiect

Am avut norocul să participăm la un proiect Erasmus+ care ne-a purtat mai întâi la Bruxelles. Acolo am vizitat Parlamentul European împreună cu colegii și am descoperit atmosfera orașului – clădiri impresionante, piețe pline de viață și cafenele cochete. A fost interesant să vedem cum funcționează instituțiile europene și să explorăm străzile orașului, fiecare colț având ceva de descoperit.

După Bruxelles, am plecat câteva zile la Montehermoso, unde am stat la gazde foarte primitoare. Aici experiența a devenit mai personală: am mâncat împreună, am făcut plimbări prin sat și am discutat despre viața de zi cu zi. Am simțit că proiectul nu este doar despre vizite sau workshopuri, ci și despre a cunoaște oameni și culturi noi.

Experiența Erasmus+ ne-a arătat cât de valoroasă este colaborarea între tineri din Europa și cât de mult ne poate ajuta să creștem ca persoane.



Iustin Radu, a X-a A

III. CE NE ÎNVATĂ EXTREMADURA PRIMA ZI DIN MONTEHERMOSO - MOMENTE DE BUCURIE

Ioana-Alexia
Filip, a XI-a E

Prima zi a mobilității a fost marcată de o gamă intensă de emoții: bucurie, entuziasm și curiozitate, dar și de o ușoară teamă firească oricărui nou început. Cu toate acestea, a fost, fără îndoială, un debut reușit și promițător. Activitățile au început cu prezentarea programului zilnic și conturarea obiectivelor proiectului, oferindu-ne o imagine clară asupra etapelor ce urmau să fie parcurse. Prin activități interactive și jocuri de cunoaștere, precum Bingo, am avut ocazia să interacționăm cu participanți din țara gazdă, dar și din Cehia și Cipru. Aceste momente ne-au ajutat nu doar să ne cunoaștem mai bine, ci și să creăm primele legături interculturale într-o atmosferă relaxată și prietenoasă.



În cea de-a doua parte a zilei, ne-am familiarizat cu cultura locală. Împărțiți în echipe, am participat la o vânătoare de comori care ne-a oferit oportunitatea de a descoperi cele mai importante și îndrăgite locuri ale comunității locale. Am degustat preparate tradiționale, am socializat cu ceilalți participanți în cadrul prânzului organizat și am avut ocazia să schimbăm impresii și experiențe.

Ziua s-a încheiat cu un atelier creativ, în cadrul căruia am realizat o pălărie tradițională specifică zonei Montehermoso, activitate care ne-a permis să ne exprimăm creativ și să înțelegem mai bine tradițiile și meșteșugurile locale.

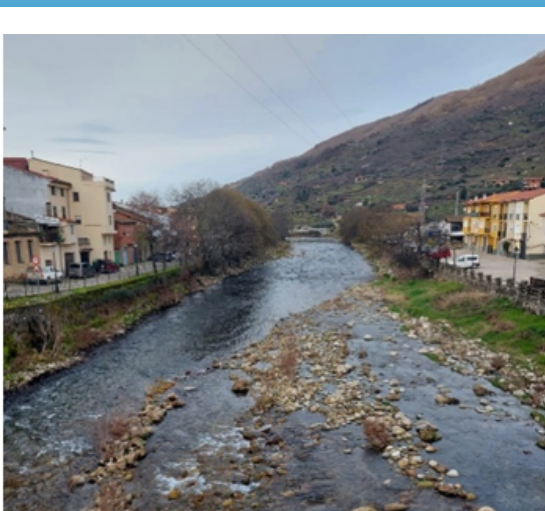
A DOUA ZI ÎN MONTEHERMOSO - IEȘIRE ÎN NATURĂ (VALLE DEL JERTE)

În a doua zi din săptămâna petrecută în Spania în mobilitatea Erasmus+ am avut oportunitatea de a face o drumeție. Dimineața, la ora 8:20, ne-am adunat cu toții în fața școlii din Motehermoso: elevi români, cehi, ciprioți și spanioli, plini de energie și entuziasm pentru aventura care urma. De acolo, am urcat în autocar și am pornit spre Valle del Jerte, un loc cunoscut pentru peisajele sale spectaculoase și natura impresionantă.

Ne-am început drumeția urcând un deal care ne-a pus puțin la încercare, dar priveliștea minunată a făcut ca tot efortul să merite. Pe măsură ce urcam, descopeream frumusețea naturii din jurul nostru, care ne-a lăsat fără cuvinte. La un moment dat, am ajuns la niște cascade superbe. Acolo am făcut poze de grup pentru a aduna cât mai multe amintiri.



Denisa Olaru, a IX-a C



După ce am coborât, nu ne-am oprit aici, am mai urcat încă un deal asemănător, continuând să explorăm zona și să ne bucurăm de frumusețea locului. Am ajuns la un parc de distracții unde ne-am dat pe tiroliană și am tras cu arcul. Activitățile ne-au ajutat să ne apropiem și mai mult unii de alții.

Darius-Ioan Pântia
a X-a D

Miercuri în Montehermoso

A treia zi în Montehermoso a fost plină de peripeții. Ziua a început cu un workshop ce avea la bază îmbunătățirea gestionării emoțiilor. Am avut diferite exemple, cazuri reale de probleme ale adolescenților, iar noi, prin muncă în echipă, a trebuit să găsim soluții și să oferim sfaturi.

Următoarea activitate (cea mai dificilă, dar și cea mai distractivă, în opinia mea) a fost workshopul dedicat unui fel de mâncare tradițional, o omletă cu cartofi: tortilla de patatas. Ingredientele nu au fost sofisticate, dar modul de preparare necesita multă atenție. Altfel, omleta ajungea să fie turtită sau arsă.

Ultima activitate din a treia zi a constat tot într-un workshop, cu tema dansului. Aici am învățat un dans tradițional și am observat costumația dansatorilor. Acesta chiar nu a fost dificil, iar melodia pe care ne mișcam mi s-a parut supertare (era ritmată și suna ușor amenințător) !



EXPERIENȚA ERASMUS+ JOI - CULTURA, ECHIPA ȘI DESCOPERIRI NOI

Joi am avut o zi plină și foarte interesantă. Dimineață am plecat spre Cáceres, un oraș foarte frumos. Primul obiectiv a fost Muzeul de Artă Modernă Helga de Alvear, unde am văzut multe lucrări diferite și am aflat lucruri noi despre arta contemporană. După aceea am făcut un tur ghidat prin centrul vechi al orașului, care ne-a impresionat prin clădirile istorice, străzile înguste și atmosfera specială.

În timpul vizitei în Cáceres am participat și la un treasure hunt. Activitatea s-a desfășurat în echipe deja stabilite din zilele precedente, formate din elevi din România, Cipru, Spania și Cehia. A fost o experiență foarte frumoasă, pentru că am lucrat împreună, am comunicat în limba engleză și ne-am ajutat reciproc pentru a rezolva sarcinile. Treasure huntul ne-a ajutat să descoperim orașul mai bine și să colaborăm mai ușor cu elevi din alte țări.

După vizita din Cáceres am mers în Mérida, un oraș cunoscut pentru obiectivele sale istorice și pentru faptul că aici s-au filmat scene din serialul „Game of Thrones”. Aici am luat prânzul și ne-am odihnit puțin, apoi am făcut un tur ghidat al orașului. Unul dintre cele mai interesante obiective a fost Templul Dianei. Acolo am întâlnit alți turiști asiatici și am avut ocazia să discutăm cu ei, realizând un mic schimb cultural despre țările noastre, tradiții și obiceiuri.

Seara ne-am întors în Montehermoso, obosiți, dar foarte mulțumiți de această zi. A fost o experiență educativă și plină de activități, care ne-a ajutat să ne cunoaștem mai bine unii pe alții și să învățăm lucruri noi despre alte culturi.

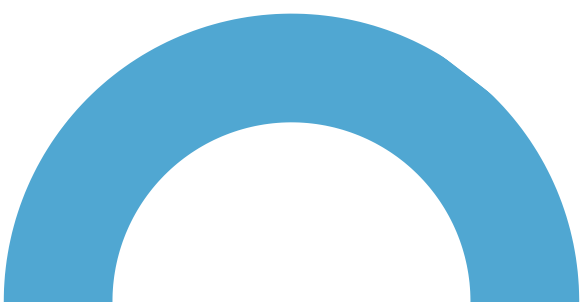


**Dilara
Procopiuc,
a XI-a E**



VINERI, ULTIMA ZI DIN PROIECT

Vineri a fost ultima zi din experiența noastră, o zi plină de emoții și de activități noi, distractive. Prima activitate a zilei a constat în cinci ateliere, unde am confecționat lumânări, buchete de flori, am gătit mâncăruri tradiționale și am rezolvat diverse puzzle-uri și jocuri interactive în echipe.



Apoi am vizitat azilul de bătrâni, unde am gustat o mâncare tradițională, pe nume migas. Acestea sunt bucăți de pâine veche, înmuiate în apă și apoi prăjite în ulei cu usturoi și chorizo. Nouă nu ne-au plăcut.

Bătrânii din azil ne-au făcut o demonstrație și ne-au cântat o melodie tradițională, folosind castanete și alte instrumente muzicale.

Înapoi la școală, am finalizat proiectul „Colors of Emotions”.



Seara a avut loc cina de rămas-bun, un moment foarte emoționant atât pentru noi, cât și pentru gazdele noastre.

După mulți „adio”-uri și lacrimi, ne-am luat rămas-bun de la prietenii noștri și am încheiat seara alături de cei dragi nouă.

A fost o experiență plină de emoții, de la entuziasm, la oboseală, la împlinire și vom fi veșnic recunoscători pentru oportunitatea de a participa la această experiență Erasmus. Cu siguranță nu o vom uita.

**Letiția
Antohi,
a X-a A**

IV. REPERE CULTURALE. EXTREMADURA – ÎNTRE MEMORIE ȘI PREZENT

În timpul mobilității Erasmus+ din Montehermoso am descoperit o regiune mai puțin cunoscută a Spaniei, dar surprinzător de bogată cultural. Extremadura nu impresionează prin aglomerație sau prin spectacolul marilor metropole, ci prin contrastele sale și prin felul în care trecutul și prezentul coexistă firesc.

Extremadura oamenilor

- * Oameni ospitalieri, deschiși și corecți, gata să ofere ajutor și să transforme un simplu schimb de replici într-o conversație autentică.
- * Un ritm de viață mai liniștit decât în marile centre urbane ale Spaniei.
- * Sentimentul unei comunități în care relațiile umane continuă să aibă o valoare importantă.

Extremadura istoriei

- * Numele regiunii amintește de poziția sa istorică de „extremitate” a lumii creștine medievale, aflată la contactul cu teritoriile controlate de mauri.
- * Este ținutul din care provin unii dintre cei mai cunoscuți conquistadori ai Spaniei, participanți la marile expediții care au schimbat istoria lumii moderne.
- * Istoria este prezentă peste tot: în monumente, în arhitectură și în poveștile pe care localnicii le transmit mai departe.



Extremadura romană – Mérida

* Actualul oraș Mérida a fost fondat de împăratul Augustus sub numele de Emerita Augusta.

* Orașul a fost creat pentru soldații romani care își încheiaseră serviciul militar și se retrăgeau la pensie după ani de campanii.

* Cele mai impresionante vestigii sunt:

- Teatrul Roman;
- Amfiteatrul;
- Templul Dianei;
- Apeductul Los Milagros.

* Antichitatea nu este păstrată doar ca muzeu. În Teatrul Roman continuă să fie organizate reprezentații dramatice inspirate din tradiția greco-latină, oferind publicului o experiență culturală care leagă trecutul de prezent.

Extremadura medievală – Cáceres

* Centrul vechi al orașului pare decorul unui film istoric.

* Străzile și clădirile evocă lumea cavalerilor și a domnițelor, cu toate contradicțiile Evului Mediu: onoare și intrigă, iubire curtenească și conflicte violente.

* Arhitectura reunește influențe diverse: romane, arabe, gotice, renașcentiste, baroce.

* Orașul oferă senzația unei călătorii în timp, fără a deveni un simplu muzeu în aer liber.



Extremadura artei

* În Cáceres, întâlnirea cu arta contemporană produce un contrast puternic față de patrimoniul medieval.

* Lucrările expuse invită la reflecție asupra unor teme actuale:

- dependența de rețelele sociale;
- artificializarea relațiilor umane;
- memoria regimurilor totalitare;
- raportul dintre individ și societate.

* Artă este prezentată ca experiență vie, care îl implică direct pe spectator.

Extremadura spirituală – Plasencia

* Orașul impresionează prin patrimoniul religios și prin monumentalitatea catedralei sale.

* În același spațiu coexistă stiluri arhitecturale diferite, construite de-a lungul mai multor secole.

* Catedrala devine astfel o lecție de istorie a artei, citită în piatră.

Extremadura rurală

* Mult timp, regiunea a fost asociată fenomenului numit España vacía – zone rurale afectate de scăderea populației și de migrația către marile orașe.

* Numeroase localități oferă senzația unor decoruri pregătite pentru filmare, liniștite și aproape suspendate în timp.

* Uneori apare impresia că ai ajuns într-un loc aflat „în mijlocul nimicului”, așa cum ne-a întrebat, cu sinceră curiozitate, o tânără de la o patiserie: „What brings you here, in the middle of... nothing?”

* Tocmai această liniște reprezintă însă una dintre identitățile regiunii.



Extremadura tradițiilor

* În ciuda transformărilor aduse de modernitate, regiunea își păstrează cu grijă tradițiile locale, care continuă să facă parte din identitatea comunităților.

* Unul dintre cele mai cunoscute simboluri culturale este pălăria tradițională a femeilor din Montehermoso (gorra montehermoseña), decorată cu panglici și elemente colorate. Deși astăzi este purtată mai ales la sărbători și evenimente culturale, ea rămâne un reper identitar al regiunii.

* Gastronomia locală reflectă specificul unei regiuni rurale, unde ingredientele simple sunt valorificate cu ingeniozitate. Printre preparatele reprezentative se numără:

- migas, realizate din pâine uscată, usturoi și jamón;
- tortilla cu cartofi (tortilla de patatas);

* Dansurile și muzica tradițională păstrează amprenta istoriei și a diversității culturale a regiunii.

* Pentru noi, întâlnirea cu tradițiile Extremadurei a fost o dovadă că patrimoniul cultural nu se regăsește doar în monumente și muzee, ci și în gesturile cotidiene, în rețetele păstrate în familie și în obiceiurile pe care comunitățile aleg să le transmită mai departe.

Extremadura contrastelor

- * Resurse naturale bogate, dar dezvoltare economică mai modestă decât în alte regiuni spaniole.
- * Spații întinse și densitate redusă a populației.
- * Tradiții păstrate cu grijă și deschidere către forme moderne de expresie culturală.
- * Catedrale monumentale și galerii de artă contemporană.
- * Vestigii romane, cetăți medievale și instalații artistice moderne aflate la doar câțiva kilometri distanță.

Extremadura noastră

Poate că Extremadura se definește cel mai bine prin melancolia sa discretă. Este un ținut care pare să oscileze permanent între trecut și prezent, între memoria unor vremuri glorioase și provocările lumii contemporane. Nu are exuberanța marilor destinații turistice ale Spaniei, dar are ceva mai rar: autenticitate. Tocmai de aceea, după câteva zile petrecute aici, pleci cu impresia că ai descoperit nu doar o regiune, ci o stare de spirit.

**prof.
Nicu
Crăciun**



V. BEFORE & AFTER

Așteptări inițiale

Înainte de plecarea în Erasmus aveam mici emoții în legătură cu plecarea, cu gazda, cu cazarea, dar și în legătură cu interacțiunile cu ceilalți elevi. În același timp, eram nerăbdătoare să îmi revăd prietenii, dar și să fac cunoștință cu elevii noi. Mă așteptam să fie dificil, însă aveam încredere ca voi face față.

Experiența mea

Acolo, așteptările mele au fost depășite. Ne-am distrat, am gătit, am dansat și am râs împreună. Deși am trecut și prin momente mai dificile, extenuante, am reușit să ne bucurăm de fiecare moment în parte și, cel mai important, să învățăm. Plec din această experiență cu mulți prieteni și zeci de amintiri, cu care voi rămâne pe viață.

**Letiția
Antohi,
a X-a A**

Concluzii

Cu ocazia aceasta, am învățat cât de importantă este comunicarea deschisă, perseverența și onestitatea. Cu siguranță am devenit mai independentă, fiind obligată să mă descurc într-o țară străină. Cu siguranță a fost o experiență pe care aș repeta-o oricând.



BEFORE & AFTER

Înainte să plec în Montehermoso, Spania, aveam emoții și multe întrebări. Mă așteptam să fie frig și să fiu foarte obosită din cauza programului încărcat. Eram nesigură și pentru că urma să fiu găzduită de o fată de 15 ani și nu știam dacă ne vom înțelege.

Experiența a fost însă minunată. Familia gazdă m-a primit cu multă căldură: am mâncat împreună, ne-am uitat la fotbal la meciuri cu FC Barcelona, le-am povestit despre tradițiile mele, iar ei mi-au împărtășit din cultura lor. Am cântat cu sora ei mai mică (am aflat că melodia noastră preferată este „End of Beginning”), iar eu și fata care m-a găzduit am devenit atât de apropiate, încât am plâns amândouă la final. Relația cu ceilalți participanți din proiectul Erasmus+ a fost la fel de specială: am comunicat deschis, am râs, am lucrat în echipă și ne-am împărtășit povești despre viețile noastre. M-am bucurat enorm și să ne revedem cu prietenii din proiectul eTwinning.



**Ioana-
Alexia
Filip,
a XI-a E**

După această mobilitate, sunt mai încrezătoare, mai deschisă și hotărâtă să păstrez legăturile create. În plus, revenirea din proiect mi-a confirmat definitiv pasiunea pentru sociologie. Posibilitatea de a analiza o cultură complet diferită și de a observa dinamica unui nou grup de oameni mi-a oferit o perspectivă practică asupra modului în care funcționează comunitățile și interacțiunile umane. Acest experiment social pe viu m-a fascinat și m-a motivat să trec de la teorie la acțiune: am participat la Olimpiada de Sociologie, unde experiența din Spania m-a ajutat să obțin locul al II-lea la etapa județeană și calificarea la etapa națională.

BEFORE & AFTER

Before

Înainte de a participa la proiectul Erasmus în Montehermoso, Spania, vedeam educația diferit. Comunicarea într-o limbă străină a fost o provocare, iar ideea de a interacționa zilnic cu persoane din alte culturi mi se părea dificilă. De asemenea, îmi era teamă de necunoscut și de cum va decurge relația cu persoanele nou întâlnite.



Ștefana
Iacob, a X-a D

After

După experiența trăită în acest proiect, perspectiva mea asupra educației s-a schimbat. Am înțeles că educația înseamnă și dezvoltare personală, adaptabilitate și colaborare. Interacțiunea cu persoane din alte țări m-a ajutat să îmi îmbunătățesc competențele lingvistice și abilitățile de comunicare. Am devenit mai deschisă și mai încrezătoare. Lucrul în echipe multiculturale m-a învățat să respect opinii diferite și să găsesc soluții împreună cu ceilalți. Proiectul Erasmus din Montehermoso nu a fost doar o călătorie, ci și o etapă importantă în procesul meu educațional.

BEFORE & AFTER

**Ștefania
Mihalișca, a X-a C**

BEFORE - Înainte de plecare în Montehermoso, eram emoționată și puțin nesigură, deoarece nu mai locuisem niciodată într-o familie diferită. Mă așteptam să fie o experiență frumoasă, dar aveam emoții legate de adaptare și comunicare. Îmi doream să învăț lucruri noi și să cunosc oameni diferiți.

AFTER - După ce m-am întors din Montehermoso, mă simt mai încrezătoare și mai independentă. Experiența de a locui într-o familie spaniolă m-a ajutat să cunosc o cultură nouă și să îmi dezvolt abilitățile de comunicare. Voi folosi ceea ce am învățat în continuare, fiind mai deschisă către experiențe noi și culturi diferite. De asemenea, am valorificat experiența din Spania printr-un proiect pentru competiția Made for Europe, „Zona 0”, în care am preluat modelul oferit de școala gazdă, la care am adăugat idei personale. Proiectul vizează mai multă comunicare și mai puțină tehnologie în relaționarea dintre elevi.



BEFORE & AFTER

Înainte să plec în mobilitatea Erasmus, îmi era, sincer, foarte frică. La un moment dat, chiar m-am gândit să mă retrag, deși muncisem mult ca să ajung în program. Mă temeam că nu mă voi adapta, că nu mă voi integra, mai ales că eram cea mai mică din grup. Credeam că orașul va fi mare, la fel ca Iașiul, și că toată lumea va vorbi măcar puțină engleză, deși mi se spusese că nu va fi așa. Îmi imaginam și că experiența va semăna cu programul FLEX doar că pe o perioadă de o săptămână, cu o familie gazdă ca o a doua familie.



**Denisa Olaru,
a IX-a C**

După această experiență, mi-am dat seama că temerile mele nu și-au avut rostul. M-am integrat foarte bine și m-am apropiat mult de colegii mei, alături de care m-am simțit ca într-o familie. Deși orașul era mic și existau bariere lingvistice, oamenii erau calzi, sociabili, iar experiența a fost una autentică și valoroasă. Familia la care am stat a fost simpatică, dar nu pot spune că m-am atașat la fel de mult de ea cum m-am atașat de colegii mei din Erasmus. Am învățat să îmi gestionez emoțiile, să lucrez în echipă, să mă adaptez la situații neprevăzute și să mă orientez într-un oraș străin. Erasmus m-a ajutat să câștig încredere în mine și curaj pentru viitor. Aș vrea să adaug faptul că, din punct de vedere emoțional, această mobilitate m-a motivat să particip la concursul de chimie la care am luat premiul al II-lea la etapa națională. Am simțit că am mai mult curaj și mai multă încredere în propriile abilități. Activitățile legate de mediu, precum plantarea florilor și explorarea naturii, m-au făcut să aprofundez studiul chimiei și să înțeleg importanța ei pentru protejarea mediului.



BEFORE & AFTER

Înainte să ajung în Montehermoso eram reticent în legătura cu abilitățile mele de adaptabilitate și comunicare. Mă gândeam că va fi complicat să îmi fac prieteni și să mă integrez în familia gazdă. Nu mă gândeam că a fi „CIUDAT” sau, mai bine spus... diferit, îți deschide atâtea uși.

Experiențele trăite în Montehermoso au fost de neuitat. Pe lângă îmbunătățirea și valorificarea personalității, am fost pus în conjuncturi ce mi-au dezvoltat și gândirea, orientarea în spațiu etc. Un exemplu concret ar fi când, în prima zi, cu grupele nou formate, am alergat TOT orașul încercând să descifrez ghicitori sau să găsesc obiectivele cerute.



**Darius-Ioan
Pântia, a X-a D**



După ce m-am întors, am realizat că a fi sincer, deschis și mai ales VULNERABIL (punând accent pe Mental Health), poate forma conexiuni mai strânse ca niciodată. De asemenea, m-am întors cu anumite abilități noi sau mi-am îmbunătățit unele abilități vechi. De exemplu, ca lucru nou, știu cum să mă orientez folosind o hartă, iar o abilitate care s-a îmbunătățit este deschiderea către nou și împărtășirea emoțiilor.

BEFORE & AFTER

Înainte de plecare, mă așteptam să fie foarte cald și să stăm doar în tricou, însă a plouat aproape în fiecare zi. Mă așteptam să am o familie primitoare și chiar asta am avut - ne-am înțeles foarte bine și ne-am apropiat foarte mult. Credeam că îmi voi face foarte mulți prieteni, dar fiind un grup numeros, a fost puțin mai dificil. Totuși, experiența a fost una de neuitat.

După această mobilitate, mă simt mai încrezătoare și mai deschisă. Am fost foarte activă: am participat la toate activitățile organizate, am vizitat orașe vechi precum Cáceres și Mérida și am petrecut mult timp în natură. Am învățat să lucrez în echipă, să comunic mai bine în limba engleză și chiar am învățat și puțină spaniolă. Voi împărtăși experiența mea colegilor și apropiaților pentru a promova programul Erasmus și mobilitățile, încurajându-i să profite de astfel de oportunități care contribuie atât la dezvoltarea personală, cât și profesională.



**Dilara
Procopiuc,
a XI-a E**



BEFORE & AFTER

Înainte să plec, nu aveam așteptări, dar mă gândeam la multe lucruri. Îmi făceam o grămadă de filme în cap: că n-o să mă integrez, că n-o să înțeleg nimic și, mai ales, că o să dau peste vreo gazdă cu care să nu mă împrietenesc și o să mă simt neplăcut la ea în casă.

Până la urmă, s-a dovedit că m-am stresat degeaba. Totul a fost super ok de la prima zi. Gazda m-a primit cu brațele deschise și m-a făcut să mă simt ca acasă, iar oamenii din jur au fost super de treabă. Proiectul a mers excelent, atmosfera a fost de nota zece și toată anxietatea mea a dispărut imediat. Am plecat fără prea multă încredere și m-am întors cu un dor uriaș de Spania.

Iustin Radu,
a X-a A



VI. Kit pentru o stare de bine. Ce ne spun cifrele despre adolescenții de astăzi?

Cât de des ne întrebăm cum se simt, de fapt, colegii noștri? Dincolo de note, teste și teme, există o lume a emoțiilor care nu se vede întotdeauna în clasă. În timpul mobilității Erasmus+ desfășurate la Montehermoso, în Spania, am lucrat la realizarea unui „kit de prim ajutor emoțional pentru adolescenți”. Întorși acasă, ne-am întrebat dacă preocupările tinerilor din cele patru țări participante sunt asemănătoare cu cele ale colegilor noștri din CNVAIS. Pentru a afla răspunsul, am aplicat un chestionar unui grup de 79 de elevi de clasa a X-a.

Rezultatele confirmă o realitate pe care mulți adolescenți o cunosc deja: stresul face parte din viața școlară.

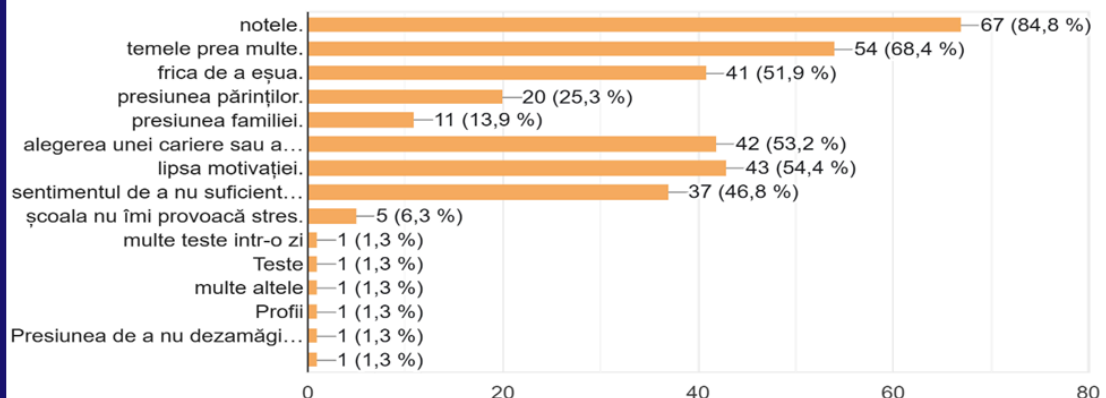
CE ÎI STRESEAZĂ CEL MAI MULT PE ELEVI?

Datele arată că presiunea performanței școlare rămâne principala preocupare a adolescenților. Nu doar evaluările în sine provoacă stres, ci și întrebările legate de viitor și teama că rezultatele obținute nu sunt suficient de bune.

Mai mult, pe o scală de la 1 la 5, impactul stresului asupra stării emoționale a avut o medie de 3,61, iar 57% dintre respondenți au ales valorile 4 sau 5. Cu alte cuvinte, pentru mai bine de jumătate dintre elevi, stresul nu este un fenomen ocazional, ci o experiență care influențează semnificativ starea de bine.

Care dintre următoarele situații legate de școală îți provoacă stres?

79 de răspunsuri

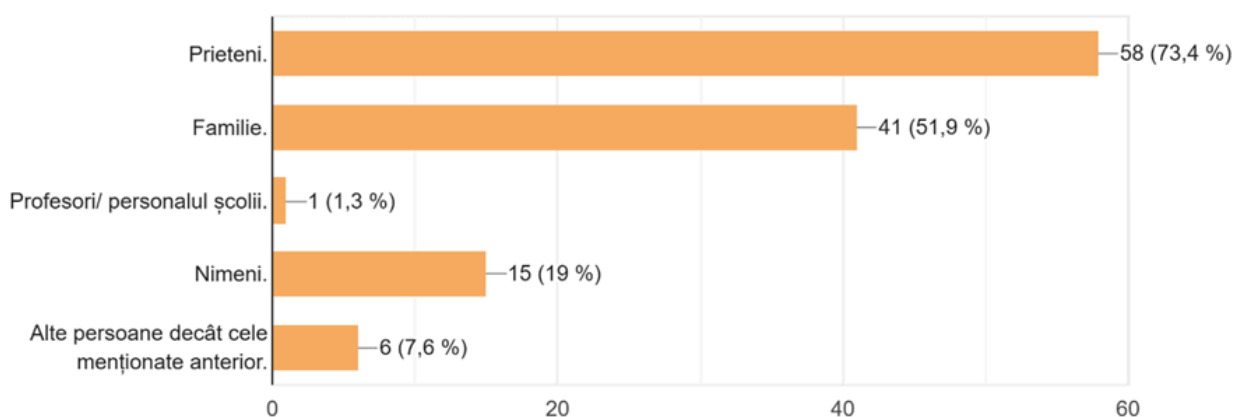


SUNT ADOLESCENȚII SINGURI?

Vestea bună este că majoritatea elevilor se simt acceptați în colectivul clasei. Totuși, răspunsurile au evidențiat și existența unor vulnerabilități: teama de a fi judecat, dificultățile de integrare și sentimentul de singurătate.

Cu cine vorbești, de obicei, când nu te simți bine din punct de vedere emoțional?

79 de răspunsuri



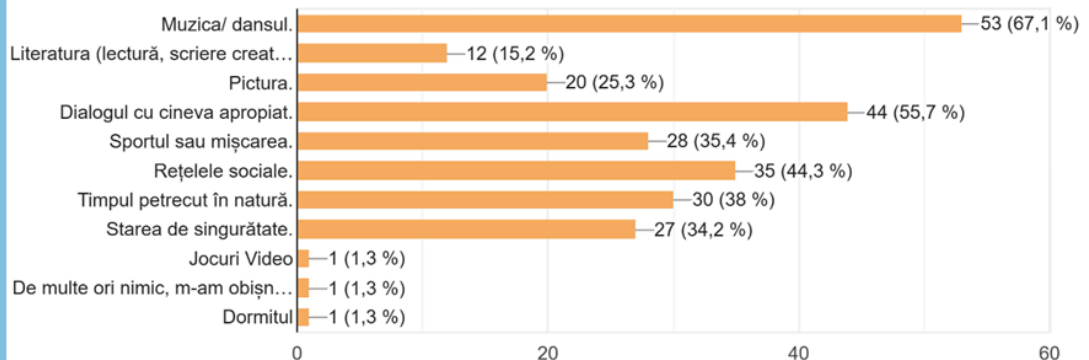
Poate cel mai important rezultat este faptul că 15 elevi au declarat că nu discută cu nimeni atunci când se confruntă cu dificultăți emoționale. În același timp, profesorii apar foarte rar ca persoane de sprijin, ceea ce ne invită să reflectăm asupra modului în care școala poate deveni un spațiu mai deschis dialogului.

CE ÎI AJUTĂ?

Când au nevoie să se simtă mai bine, adolescenții aleg conversațiile cu persoane apropiate, sportul, muzica, dansul și activitățile creative. Nu întâmplător, acestea sunt și direcțiile pe care le-am inclus în propunerea noastră de atelier pentru anul viitor.

Ce te ajută să îți schimbi starea atunci când nu te simți bine din punct de vedere emoțional?

79 de răspunsuri



Concluzia este simplă: adolescenții au nevoie nu doar de performanță, ci și de sprijin, echilibru și spații în care să poată vorbi despre ceea ce simt. Uneori, primul pas către o stare de bine începe cu o întrebare aparent banală: „Cum ești, cu adevărat?”.

DIN CHESTIONAR LA ACȚIUNE

Rezultatele cercetării nu vor rămâne doar într-un raport statistic. În anul școlar 2026–2027, elevii participanți la mobilitatea Erasmus+ își propun să disemineze experiența acumulată și să transforme concluziile proiectului în activități concrete pentru colegii lor.

Astfel, urmează să fie organizat un workshop intitulat „Cum gestionăm stresul școlar și emoțiile?”, adresat elevilor de clasele a X-a și a XI-a. Activitatea va fi coordonată de profesorii implicați în proiect, de consilierul școlar și de elevii care au participat la mobilitatea din Spania.

Participanții vor avea ocazia:

- * să identifice principalele surse de stres din viața școlară;
- * să înțeleagă diferența dintre stresul util și stresul excesiv;
- * să descopere efectele stresului asupra comportamentului și stării emoționale;
- * să exerseze tehnici simple de gestionare a stresului, precum respirația controlată, reorganizarea timpului și recadrarea gândurilor negative;
- * să își construiască propria „rețea de sprijin”, identificând persoanele și resursele la care pot apela atunci când au nevoie de ajutor.

De asemenea, elevii implicați în proiect își propun să prezinte rezultatele chestionarului în cadrul activităților dedicate programelor Erasmus+, astfel încât discuțiile despre sănătatea emoțională să devină mai firești și mai prezente în viața școlii.

O CONCLUZIE IMPORTANTĂ

Cifrele ne arată că adolescenții au nevoie nu doar de performanță, ci și de sprijin, echilibru și spații în care să poată vorbi despre ceea ce simt. Proiectul Erasmus+ ne-a oferit ocazia să descoperim că, indiferent de țară, emoțiile adolescenților sunt surprinzător de asemănătoare. Tocmai de aceea, una dintre cele mai valoroase lecții învățate la Montehermoso este că starea de bine se construiește împreună, prin dialog, încredere și grijă față de cei din jur.

Uneori, primul pas către o stare de bine începe cu o întrebare aparent banală: „Cum ești, cu adevărat?”.

Echipa Erasmus+, mobilitatea Montehermoso 2026



VII. ERASMUS+, O PUNTE ÎNTRE OAMENI ȘI SISTEME EDUCAȚIONALE



Programul Erasmus+ conectează lumea prin învățare, oferind participanților la mobilitățile internaționale numeroase beneficii, cum ar fi: dezvoltare personală și încredere, deschidere culturală și toleranță, abilități practice și competențe noi, exersarea unei limbi străine în contexte reale. Nouă, grupului format din opt elevi alecsandriști și profesorii lor însoțitori, ni s-a demonstrat acest lucru prin participarea la toate activitățile interesante oferite de elevi și profesori de la I.E.S. Gabriel Gabriel y Galán, Montehermoso, Provincia Cáceres, în perioada 19 – 23 ianuarie 2026, în cadrul proiectului nr.2025-1-RO01-KA121-SCH-000335468. Activitățile desfășurate alături de gazdele noastre ne-au oferit ocazia de a-i cunoaște, de a le descoperi tradițiile, istoria și cultura, de a învăța lucruri interesante și de a explora o regiune minunată.

Deși în fiecare zi activitățile se desfășurau de dimineața până seara, organizarea, conținuturile, atitudinea și implicarea partenerilor spanioli, cehi și ciprioți, făceau să nu se simtă solicitarea intelectuală și fizică, fiecare zi fiind dominată de o atmosferă bazată pe cooperare, interrelaționare, bună dispoziție și dorință de autodepășire. Îmbunătățirea cunoștințelor despre cultura spaniolă, dezvoltarea abilității de comunicare în echipe de lucru multinaționale și a dorinței de implicare și descoperire au fost rezultate clare ale acestei incursiuni cultural-educative.

Mobilitatea Erasmus+ ne-a plasat în contexte noi de învățare, ne-a scos din starea de confort oferită de propria școală și comunitate, ne-a ajutat să conștientizăm valorile regiunii și comunității europene în care trăim, ne-a ajutat să dobândim rezultate ale învățării (cunoștințe, abilități, competențe) pentru a ne îmbunătăți dezvoltarea personală, ne-a consolidat mult abilitățile lingvistice, ne-a ajutat să înțelegem elemente ale culturii spaniole și ne va ajuta să promovăm activități de învățare nonformale, de conștientizare și gestionare corectă a emoțiilor.

Am constatat că, și în școala din Spania, nu sunt importante zidurile, ci atmosfera și starea de spirit care există dincolo de acestea. Relația profesor-elevi este una extrem de destinsă, relație construită pe încredere și respect reciproc.



Școala este un loc prietenos în care toți petrec un timp de calitate, în care este important să le fie oferit elevilor un feedback constructiv și un sprijin în procesul lor de învățare și dezvoltare. Școala, familia, comunitatea locală formează o echipă care pune pe primul plan binele fiecărui elev.

Experiența mobilității Erasmus+, desfășurate la Montehermoso, a demonstrat capacitatea elevilor de a interacționa, de a schimba idei și de a-și pune în valoare cunoștințele de limba engleză, de a coopera în vederea implementării sarcinilor de lucru specifice. Acest proiect a însemnat o mare provocare, deschidere către cunoaștere, dezvoltare personală, interculturală, responsabilitate și reușită. Spania ne-a oferit o experiență de neuitat, plină de activități și momente inedite.

Experimentați, învățați, descoperiți locuri și culturi noi, cooperați, fiți deschiși la nou și bucurați-vă din plin de fiecare clipă în cadrul unei mobilități Erasmus+. Cu siguranță, este o experiență care te ajută să împărtășești exemple de bună practică, cunoștințe și emoții, dar care mai ales te dezvoltă personal și profesional, de aceea, dacă poți, fă tot posibilul să o trăiești.

Prof. Liliana Giugastru



VIII. DIN IAȘI LA BRUXELLES: LECȚII DESPRE EUROPA PE CARE NU LE GĂSEȘTI ÎN MANUALE



Până în luna ianuarie, Parlamentul European era pentru mine mai degrabă un loc despre care auzeam la școală sau la știri. Știam că acolo se iau decizii importante pentru cetățenii Uniunii Europene, dar totul părea destul de departe de viața unui licean din Iași. Între 16 și 18 ianuarie 2026, am avut ocazia să văd cu ochii mei cum funcționează una dintre cele mai importante instituții europene, participând, alături de 13 ambasadori Juniori EPAS de la Colegiul Național „Vasile Alecsandri”, la o vizită de studiu la Bruxelles.

Încă de la intrarea în Parlamentul European am fost impresionat de dimensiunile clădirii și de atmosfera pe care o transmite. Aici lucrează și se întâlnesc reprezentanți din toate cele 27 de state membre ale Uniunii Europene. Un fapt interesant este că Parlamentul European folosește toate cele 24 de limbi oficiale ale Uniunii, iar sistemul de interpretare simultană este considerat unul dintre cele mai complexe din lume.

Momentul care m-a impresionat cel mai mult a fost vizita în Hemiciclu, sala în care eurodeputații dezbat și votează legi care influențează viața a peste 440 de milioane de cetățeni europeni. Stând acolo, am realizat că multe dintre lucrurile pe care le considerăm firești – posibilitatea de a călători liber, programele Erasmus+, protecția datelor personale sau diverse proiecte finanțate din fonduri europene – sunt rezultatul unor decizii discutate și adoptate în acest loc.

Pe parcursul vizitei am participat la sesiuni interactive despre drepturile fundamentale și despre modul în care funcționează bugetul Uniunii Europene. Mi-a atras atenția faptul că valorile despre care auzim adesea – demnitate, libertate, egalitate, solidaritate – nu sunt doar concepte teoretice. Ele stau la baza politicilor și proiectelor care încearcă să îmbunătățească viața cetățenilor europeni.

Am înțeles mai bine și rolul fondurilor europene. De multe ori vedem în jurul nostru școli renovate, laboratoare moderne, proiecte educaționale sau investiții în comunitate fără să știm exact de unde provin resursele necesare. La Bruxelles am descoperit că în spatele acestor schimbări există un mecanism complex de cooperare și finanțare care urmărește dezvoltarea tuturor regiunilor Uniunii.

O altă experiență memorabilă a fost vizita la Casa Istoriei Europene. Nu a fost deloc muzeul clasic pe care îl asociem cu vitrine și etichete. Prin tehnologii interactive, filme și activități de reflecție, am parcurs istoria unui continent care a trecut prin războaie devastatoare înainte de a construi unul dintre cele mai ambițioase proiecte de cooperare și pace din lume. M-a făcut să mă gândesc cât de important este să înțelegem trecutul pentru a putea construi viitorul.



Această experiență a fost posibilă datorită programului EPAS (European Parliament Ambassador School), o inițiativă a Parlamentului European care își propune să îi apropie pe tineri de valorile europene și de procesele democratice. Programul nu înseamnă doar activități și evenimente, ci și oportunitatea de a înțelege că fiecare dintre noi poate avea un rol activ în comunitate. Prin dezbateri, proiecte și campanii de informare, elevii învață că cetățenia europeană nu este doar un statut, ci o responsabilitate.



O ALTĂ CONCLUZIE

Poate cea mai importantă lecție pe care am învățat-o la Bruxelles este că Europa nu este ceva îndepărtat și abstract. Europa înseamnă și școala noastră, și oportunitățile pe care le avem, și valorile pe care alegem să le promovăm zi de zi. Am plecat spre Bruxelles curios și entuziasmat, iar m-am întors acasă cu o perspectivă diferită asupra rolului pe care îl putem avea noi, tinerii, în societate.

Pentru câteva zile am fost în inima Europei. Însă adevărata provocare începe acum: să folosim ceea ce am învățat pentru a contribui activ la comunitatea noastră și pentru a demonstra că vocea tinerilor poate conta cu adevărat.

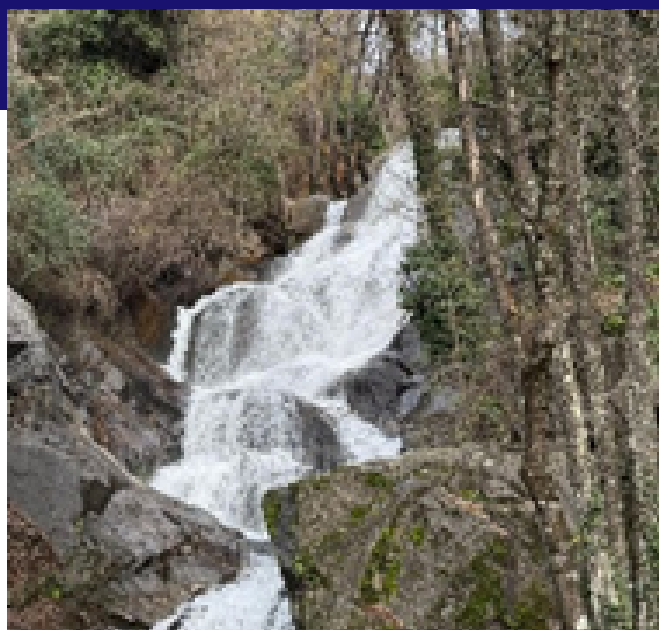


**Ionescu Teodor - Anton,
clasa a IX-a A**



Redactor-șef: Ștefania Mihalișca
Editor design: Ștefania Mihalișca
Echipa editorială: prof. Liliana Giugastru,
Letiția Antohi, clasa a X-a A, Ioana-Alexia
Filip, clasa a XI-a E, Ștefana Iacob, clasa
a X-a D, Ștefania Mihalișca, clasa a X-a C,
Denisa Olaru, clasa a IX-a C, Darius-Ioan
Pântia, clasa a X-a D, Dilara Procopiuc,
clasa a XI-a E, Iustin Radu, clasa a X-a A,
Ionescu Teodor, clasa a IX-a A

E-mail: mercuriade@yahoo.com
Colegiul Național „Vasile Alecsandri” din
Iași - ROMÂNIA
Adresa: Str. Costache Negri nr. 50, 700071



DISCLAIMER: Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației.





Imagine generată de chatgpt.com

ISSN3008-427X
ISSN-L3008-427X