



MINISTERUL EDUCAȚIEI,  
CULTURII ȘI CERCETĂRII  
AL REPUBLICII MOLDOVA



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII,  
MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE  
AL REPUBLICII MOLDOVA



# LA ȘCOALĂ ÎN SIGURANȚĂ

## Comportamente și reguli

Ghidul elevului/elevei din gimnaziu și liceu  
în contextul situației epidemiologice cu COVID-19

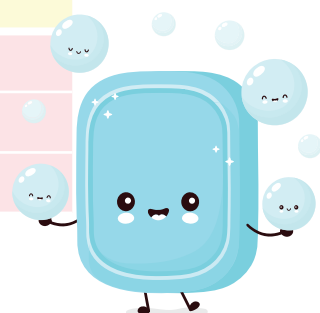
MERG LA ȘCOALĂ, în timp de pandemie,  
cu multă grijă pentru siguranța mea și a celor din jur, deoarece:

Școala este locul unde:

Școala contribuie  
la formarea:

Școala este spațiul  
ce oferă:

- învăț
- comunic
- interacționez
- competențelor
- comportamentelor
- responsabilităților
- siguranță
- încredere
- confort emoțional



### ÎN DRUM SPRE ȘI DE LA ȘCOALĂ

- Port mască, respect distanța fizică și îmi curăț mâinile cu dezinfectant la coborâre, dacă utilizez transportul public sau școlar pentru a ajunge spre și de la școală.
- Respect distanța fizică în stradă, evitând interacționarea în grupuri mari dacă merg pe jos spre și de la școală.
- După lecții, merg direct spre casă, evitând fără o stringentă necesitate, vizitarea locurilor publice aglomerate.



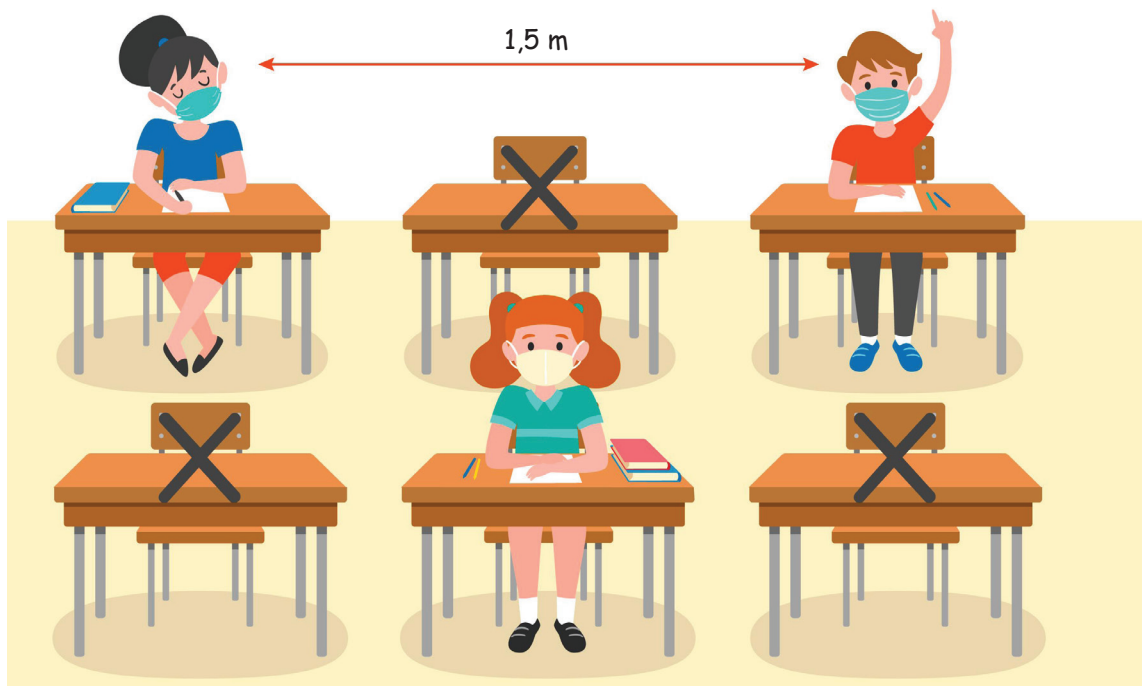
### ÎN ȘCOALĂ



#### LA INTRAREA ÎN INSTITUȚIE

- Accept și particip la termometria organizată în fiecare dimineață la intrarea în instituție, respectând marcajul de așteptare și locul prestabilit clasei mele.
- Mențin distanța de cel puțin 1,5 m pe coridor, în sala de clasă, în sala de mese și în curtea școlii.
- Port masca de protecție în condițiile în care nu se poate asigura menținerea distanței de cel puțin 1,5 m.
- Respect direcțiile de acces spre și dinspre sala de clasă, conform „traseelor prestabilite” pentru deplasare în interiorul instituției.
- Evit (în vederea prevenirii aglomerării) deplasările nejustificate pe coridoare, spre blocurile sanitare sau la cantină.





## ÎN SALA DE CLASĂ

- Îmi dezinfectez mâinile sau mă spăl pe mâini la intrare în sala de clasă.
- Respect distanța de cel puțin 1,5 m. Dacă aceasta nu poate fi respectată din motive obiective, port masca de protecție.
- Ocup același loc în bancă pe tot parcursul prezenței în sala de clasă și evit deplasarea nejustificată.
- Ating doar obiectele personale: pixuri, creioane, caiete, manuale, telefonul mobil.
- Evit să fac schimb de obiecte cu colegii mei, inclusiv de telefoane.
- Curăț cu dezinfectanți sau șervețele umede obiectele și suprafețele utilizate sau atinse frecvent, inclusiv telefonul.
- Tușesc în pliul cotului sau într-un șervețel de unică folosință, pe care îl arunc apoi la coșul de gunoi.
- Socializez și comunic cu colegii și profesorii doar asertiv și non-violent.
- Comunic dirigintei despre orice caz de îngrijorare legat de starea mea de sănătate, precum și a colegilor mei.
- Frecventez toate lecțiile organizate în sala de clasă și online, conform orarului stabilit.
- Mă implic responsabil în activitățile organizate în sala de clasă sau în instituție, conform formatului de desfășurare stabilit.

## ÎN PAUZE



- Eliberez sala de clasă odată cu sunetul la pauză pentru a se realiza igienizarea spațiului.
- Îmi pun masca de protecție, respectând cerințele de păstrare, aplicare și înlăturare a măștii, odată cu ieșirea din sala de clasă.
- Mă deplasez cu grijă prin spațiile stabilite conform regulamentului aprobat la nivel de instituție, utilizând benzile vizibile care asigură „trasee prestabilite”.
- Respect distanța de cel puțin 1,5 m.
- Evit schimbul de alimente cu colegii.
- Evit contactul cu elevii din alte clase.



## LA BIBLIOTECĂ

- Utilizez „grupul clasei”, pentru a comunica cu bibliotecarul și a beneficia de serviciile bibliotecii.
- Merg individual doar la necesitate, pentru a împrumuta sau a returna cărți.



## ÎN SALA DE MESE (CANTINĂ)

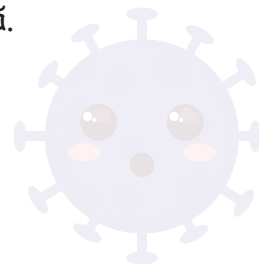
- Respect:
  - ◆ graficul de servire a mesei în cantina instituției;
  - ◆ calea de acces spre și de la cantină, prestabilită pentru clasa mea;
  - ◆ spălătul pe mâini cu săpun cel puțin 20 de secunde, la intrare în cantină;
  - ◆ distanța de 1,5 m între mine și colegii mei, în așteptarea servirii mesei;
  - ◆ amplasarea la masă cu asigurarea distanței regulamentare.
- Evit distribuirea de alimente (fructe, patiserie etc.) care nu sunt ambalate.





## PE TERENUL DE SPORT ȘI ÎN VESTIARUL SĂLII DE SPORT

- Evit aglomerarea la intrare și în interiorul vestiarului sălii de sport înainte și după lecția de educație fizică.
- Port mască în timpul așteptării și în interiorul vestiarului, în cazul în care nu poate fi asigurată distanța de 1,5 m.
- Dezinfectez mâinile la începutul și la sfârșitul lecției de educație fizică.
- Am grijă să nu-mi ating ochii, nasul și gura cu mâinile neigienizate.
- Respect distanța de 1,5 m pe durata lecțiilor de educație fizică.



## ÎN BLOCURILE SANITARE

- Mă spăl pe mâini cu apă și săpun timp de 20 secunde, în locurile special amenajate, sau îmi dezinfectez mâinile înainte și după vizitarea toaletei.
- Mă deplasez regulamentar, evitând aglomerările.

## CUM ÎMI PĂSTREZ SĂNĂTATEA PSIHOEMOȚIONALĂ?

- Înțeleg că sănătatea mea mintală este la fel de importantă ca și cea fizică.
- Accept că este firesc să simt neliniște și frică.
- Împărtășesc starea mea de spirit unei persoane apropiate (unui părinte, dirigintelui, psihologului școlar) sau realizez activități care îmi plac și îmi oferă starea de bine.
- Pot contacta psihologul școlar, linia verde de la Serviciul de asistență psihologică sau merge la cel mai apropiat Centru de sănătate prietenos tinerilor, unde primesc asistență profesionistă gratuită și confidențială.
- În caz că sunt supus/ă bullyingului din partea colegilor sau mă simt stresat/ă din cauza pandemiei, apelez la instituțiile și persoanele de sprijin.



## Telefoane de contact:



1. Serviciul Național Unic Pentru Apeluri de Urgență - **112**
2. Serviciul „Telefonul copilului” (24/24 gratuit, confidențial și anonim) - **116 111**
3. Diriginte/a \_\_\_\_\_
4. Asistentul/a medical/ă din instituție \_\_\_\_\_
5. Psihologul școlar \_\_\_\_\_
6. Persoana responsabilă în instituție de organizarea, coordonarea și controlul aplicării măsurilor de prevenire a infecției COVID-19 \_\_\_\_\_
7. Directorul/oarea instituției \_\_\_\_\_
8. Părinții \_\_\_\_\_
9. Medicul de familie \_\_\_\_\_
10. Linia verde a psihologilor din SAP  
[https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista\\_ap\\_covid\\_19.pdf](https://mecc.gov.md/sites/default/files/lista_ap_covid_19.pdf)
11. Centrul de Sănătate Prietenos Tinerilor (Youth Clinic) din localitate  
\_\_\_\_\_



# AGENDA MEA

## În anul de studii 2020-2021

Nume, prenume \_\_\_\_\_

Instituția de învățământ \_\_\_\_\_

Clasa \_\_\_\_\_

Intrarea în instituție (nr.) \_\_\_\_\_

Sala de clasă (nr.) \_\_\_\_\_



Traseul de deplasare către și din sala de clasă

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Durata lecției \_\_\_\_\_

Planificarea aspectelor organizatorice:

Aspecte organizatorice	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Accesul în instituție (ora)						
Începutul lecțiilor (ora)						
Acces către sala de mese (ora)						
Timp la aer liber (pentru igienizarea sălii de clasă)						
Locul unde aștept <ul style="list-style-type: none"><li>• transportul școlar (după caz)</li><li>• părinții (după caz)</li></ul>						

**Modalitatea de divizare a clasei conform modelului selectat**  
(pentru luna \_\_\_\_\_)

În prima săptămână \_\_\_\_\_

În a doua săptămână \_\_\_\_\_

În a treia săptămână \_\_\_\_\_

În a patra săptămână \_\_\_\_\_

**Durata lecției** \_\_\_\_\_



### Orarul sunetelor și lecțiilor:

[illegible]



**Platforme, aplicații, resurse TIC pe discipline de studii, inclusiv cele cu prezență în sala de clasă:**

[illegible]

**Perioada de consolidare/aprofundare sau, după caz, recuperare curriculară:**

[illegible]