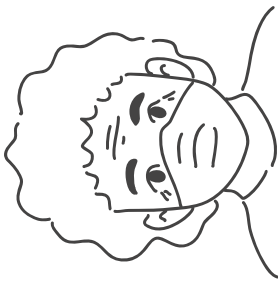
Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Maramureș

NON-FORMAL ÎN PANDEMIE

Colecție de activități și metode non-formale adaptate pentru contexte de pandemie



Cuprins

I. Informații introductive

II. Activități și metode non-formale

1. Prenume / caracteristică – joc de cunoaștere
2. Prenume / gest / sunet – joc de cunoaștere
3. Prenume / adjectiv / animal – joc de cunoaștere
4. Cavalerul, prinţesa, balaurul – joc de energizare
5. Fizz Buzz – joc de energizare
6. Semnează dacă poţi – joc de energizare
7. Statui inspirate
8. Înveselește grupul
9. Depistează liderul
10. Care este adverbul?
11. Fulgușorii
12. ImproStory
13. Desenează respectând indicațiile
14. Oglinda
15. Numărătoarea inversă
16. Divizibil cu 3
17. Ghicește-mi meseria
18. Biblioteca Vie
19. Un pas înainte
20. Bine şi mai bine – activitate de evaluare a unei sesiuni

III. Surse bibliografice

Informații introductive

Activitățile și metodele propuse în această broșură au fost selectate și adaptate de către lucrători de tineret care și-au dorit să ofere un instrument de sprijin sau inspirație pentru organizarea activităților fizice cu tineri, în contextul creat de pandemia de COVID-19. În selectarea jocurilor și a metodelor, s-a urmărit ca acestea să permită respectarea măsurilor de prevenire a răspândirii virusului SARS-Cov-2 impuse prin lege în România și/sau recomandate de către Organizația Mondială a Sănătății (World Health Organization) emise până în luna octombrie 2020.

Astfel, toate activitățile prezentate în broșură pot să fie implementate cu respectarea următoarelor măsuri:
- Păstrarea distanței de minim 1,5 m între participanți (distanța ideală recomandată fiind de 2 m);
- Purtarea corectă a măștii de protecție;
- Evitarea contactului fizic între participanți;
- Evitarea situațiilor în care mai mulți participanți trebuie să atingă același obiect;
- Igienizarea frecventă a mâinilor.

De asemenea, numărul de participanți recomandat pentru fiecare joc nu depășește 20, pentru a evita aglomerarea spațiului de activitate. Timpul de joc și discuții menționat pentru fiecare activitate este aproximativ, acesta putând să varieze în funcție de preferințele facilitatorului.

Această broșură în format digital a fost realizată în cadrul proiectului „Non-formal în pandemie”, implementat de către Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Maramureș.

1 Prenume / caracteristică - joc de cunoaștere -

Nr. participanți: 5 – 20
Timp de joc: 5 -10 min

Descriere:
Stând în cerc, distanțați, fiecare participant este încurajat să se prezinte folosind prenumele (sau prescurtarea prenumelui/ porecla pe care preferă ca ceilalți să o folosească atunci când i se adresează) și o caracteristică care începe cu aceeași literă (ex: Eu sunt Alina și sunt activă. Eu sunt Ionuț și sunt isteț). Pe măsură ce se avansează pe cerc, fiecare participant va trebui să spună numele și caracteristica participanților care s-au prezentat până atunci înainte să își spună numele și caracteristica proprii *(Ex: Ea e Alina și e activă. El e Ionuț și e inteligent. Eu sunt Carmen și sunt curioasă.)*.
Pentru a exersa numele participanților, se mai poate face o tură de cerc, în care fiecare tânăr să repete numele și caracteristica tuturor participanților, în ordine.

2 Prenume / gest
- joc de cunoaștere -

Nr. participanți: 5 – 20
Timp de joc: 5 -10 min

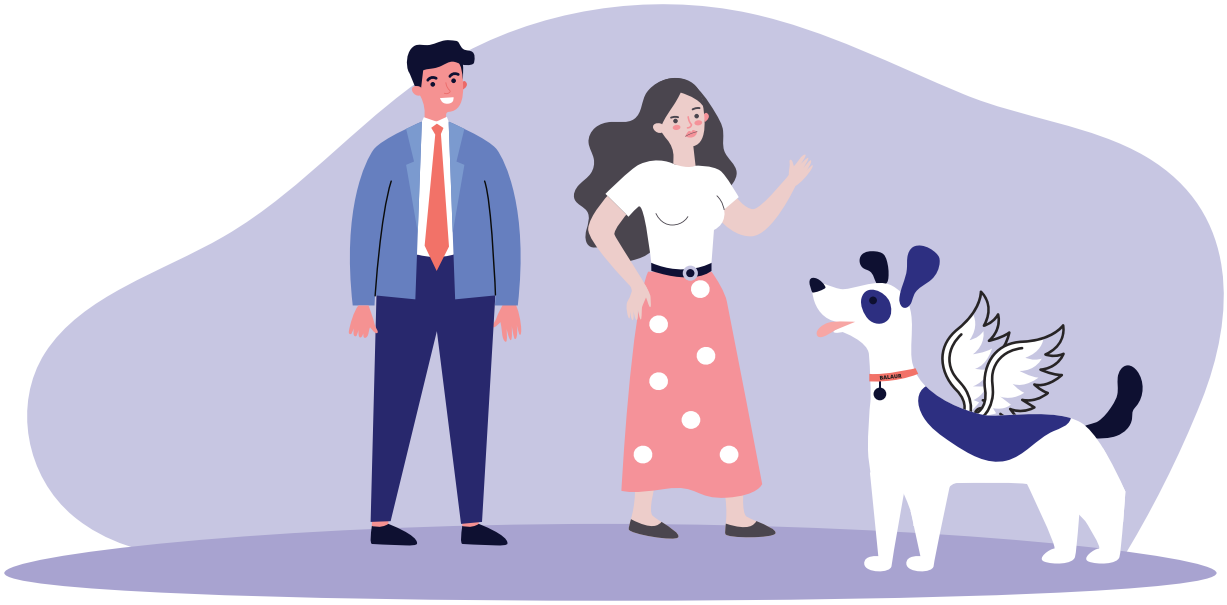
Descriere:
Stând în cerc, fiecare participant face un pas înainte, îşi spune prenumele şi trece la loc. La al doilea cerc, fiecare face un gest, o mişcare ce i-ar caracteriza personalitatea (*de exemplu, cântă la chitară, doarme, desenează, etc.)* pentru a se prezenta, la fel, făcând un pas în interiorul cercului. Apoi participanţii mai fac un tur, repetându-şi gestul şi adăugându-se în acelaşi timp un sunet. La următorul cerc fiecare face încă o dată gestul şi sunetul său, iar tot grupul îl repetă.

3 Prenume / adjectiv / animal - joc de cunoaștere -

Nr. participanți: 5 – 20
Timp de joc: 5 -10 min

Descriere:
Participanţii stau în cerc. Facilitatorul anunţă primul tur, în timpul căruia fiecare îşi va spune prenumele. În al doilea tur, participanţii se gândesc la un adjectiv care i-ar descrie. Adjectivul trebuie să înceapă cu aceeaşi literă ca şi prenumele lor *(Ex: „Eu sunt Florin şi sunt fericit" sau „Eu sunt Sorina şi sunt surprinzătoare")*. În timpul ultimului tur, participanţii numesc un animal care la fel începe cu aceeaşi literă ca şi prenumele lor. Ca alternativă *(în situația în care nu se pot gândi al un animal al cărui nume începe cu aceeași literă)*, participanţii se pot prezenta spunându-şi numele şi prenumele, iar apoi două calităţi care îi caracterizează *(Ex: „Petru Anghel – plăcut şi amabil")*.

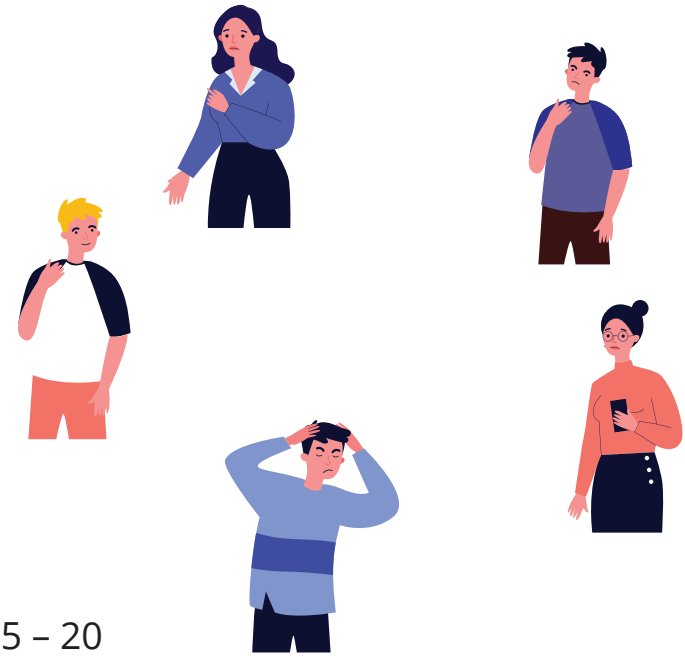
4 Cavalerul, prinţesa, balaurul - joc de energizare -



Nr. participanţi: 6 - 10
Timp de joc: 5 min

Descriere:
Participanţii formează două echipe care se aranjează în 2 rânduri, unii în faţa altora, cu păstrarea distanței de siguranță. Animatorul explică gesturile: prinţesa – pune mâinile pe talie şi mişcă din şolduri, spunând cochet „Iu-hu-huuu”, cavalerul – pune înainte piciorul drept şi mâna dreaptă cu degetul arătător întins ca o sabie şi strigă tare „Ha!”, balaurul – mâinile ridicate în sus înspre cei din faţă, cu un urlet „Raawwwr!”. Regulile: prinţesa este mai puternică decât cavalerul, pentru că îl poate seduce, cavalerul este mai puternic decât balaurul pentru că îl poate birui în luptă, iar balaurul este mai puternic decât prinţesa deoarece o poate fura. Echipele au câteva secunde pentru a alege două
personaje: pe unul îl vor arăta la semnalul animatorului, iar al doilea va fi de rezervă, în cazul în care cealaltă echipă a ales acelaşi personaj. La semnalul animatorului echipele, aranjate în rânduri, îşi arată personajul. Echipa al cărei personaj este mai puternic, câștigă runda.

5 Fizz Buzz
- joc de energizare -



Nr. participanți: 5 – 20
Timp de joc: 5 min

Descriere:
Participanţii stau în cerc şi numără pe rând în ordine crescătoare. Când va veni rândul unei cifre divizibile la 3, tot grupul îl va înlocui cu „Fizz!”, iar când cifra va fi divizibilă la 5, grupul va spune „Buzz!”. Dacă cifra este divizibilă şi la 3, şi la 5, grupul va striga „Fizz buzz!”. Vedeţi cât de departe poate ajunge grupul.

6 Semneză dacă poți - joc de energizare -

Nr. participanți: 5 - 15
Timp de joc: 5 min

Descriere:
Facilitatorul lipește pe perete câte o coală de hârtie pentru fiecare participant, ținând cont de păstrarea distanței adecvate între ei. Fiecare participant va încerca să-şi scrie prenumele pe hârtie, în acelaşi timp rotindu-şi piciorul stâng într-un cerc imaginar. Exercițiul poate fi diversificat prin a le spune participanților să deseneze diferite figuri/obiecte (pătrate, o casă, un copac, etc.) și prin alternarea piciorului care trebuie rotit în cerc.

7 Statui inspirate

Nr. participanți: 5 – 20
Timp de joc: 5 min + 10 min de discuții
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: combaterea discriminării, auto-cunoaștere, valori, leadership, exprimare corporală ș.a.

Descriere:
Participanţii se deplasează liber prin sală, relaxându-şi și mișcându-și lejer corpul. Facilitatorul le va atrage atenția participanților să păstreze mereu distanța de siguranță față de alte persoane. După puţin timp, facilitatorul spune un cuvânt - de exemplu, „pace”. Participanţii formează statui care ar descrie acest cuvânt, fără a vorbi, arătând ce semnifică cuvântul „pace” pentru ei. Activitatea se repetă de câteva ori, folosind alte cuvinte din sfera conținutului ales. La final, participanții se așează în cerc și discută. Întrebări utile pentru facilitator: Ce cuvinte ați primit ca inspirație pentru statui? Ce gesturi, poziții ați ales pentru statuile voastre și de ce? Ce înseamnă pentru voi cuvintele acestea? Cu ce idee rămâneți în urma exercițiului?

8 Înveselește grupul

Nr. participanți: 5 - 20
Timp de joc: 10 min
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: atenția distributivă, comunicare, empatie, energizare ș.a.

Descriere:
Facilitatorul roagă unul sau mai mulţi voluntari să iasă din sală. Apoi, instructează grupul să repete cu exactitate toate gesturile şi mişcările voluntarilor atunci când aceştia se vor întoarce, inclusiv mimica feţei. Facilitatorul invită pe rând câte un voluntar şi îi că sarcina lui este să facă orice pentru ca grupul să râdă. Va dura ceva timp până când voluntarul va înţelege că grupul va râde atunci când va râde şi el.

9 Identifică liderul

Nr. participanți: 7 – 20
Timp de joc: 10 min + 10 min de discuții
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: combaterea discriminării, auto-cunoaștere, valori, leadership, exprimare corporală ș.a.

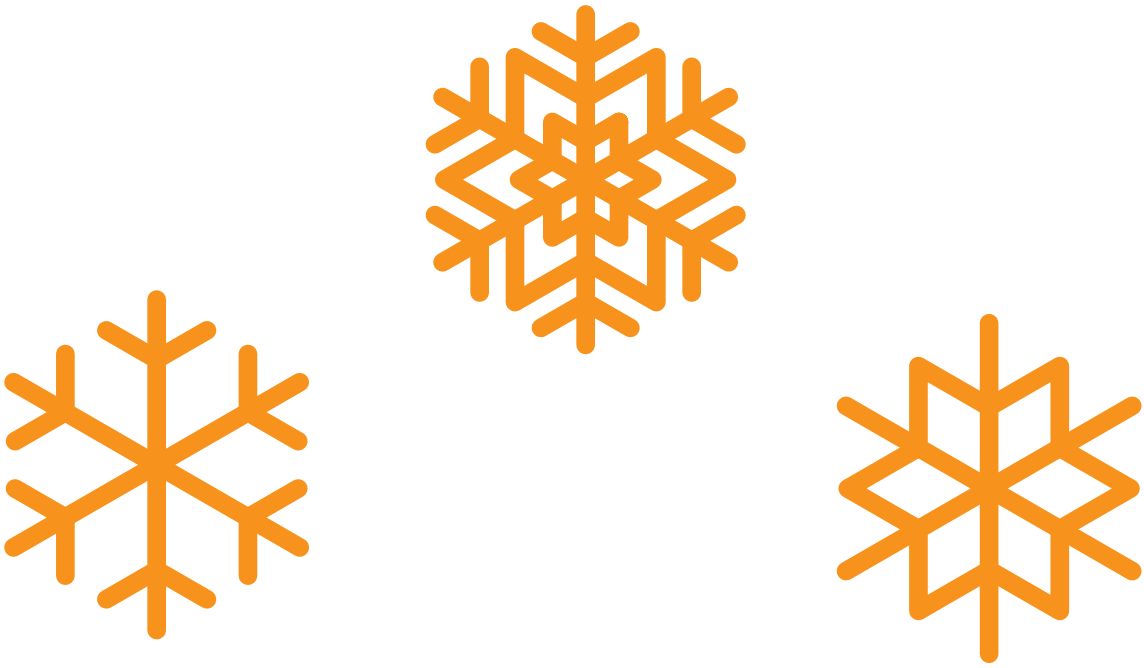
Descriere:
Participanţii se aşează într-un cerc, aflați la distanța potrivită. Un voluntar părăseşte camera. După aceasta, membrii grupului aleg un „lider”. Liderul va trebui să execute un şir de acţiuni de genul aplaudării, baterii dintr-un picior, scărpinatului la ceafă etc. Aceste acţiuni vor fi repetate de întregul grup. Voluntarul vine în sală, intră în mijlocul cercului şi, prin observaţii, încearcă să ghicească cine dirijează acţiunile. Grupul va încerca să protejeze liderul, astfel ca voluntarul să nu reuşească să ghicească cine este el/ea. Liderul va schimba mişcările la intervale mici de timp, într-un mod discret, pentru a nu fi prins. Dacă liderul este identificat, voluntarul intră în cerc, iar acesta iese din sală pentru a permite grupului să aleagă un nou lider. După ce a fost depistat și ultimul lider, grupul rămâne în cerc și participă la o discuție facilitată pe tema aleasă de facilitator.

10 Care este adverbul?

Nr. participanți: 6 - 12
Timp de joc: 10 min + 10 min de discuții
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: (tipuri de) comunicare.

Descriere:
Un participant părăseşte sala. Ceilalţi aleg un adverb, de exemplu „repede" sau „somnoros". Când persoana se întoarce, ea va încerca să afle ce adverb a fost ales, spunând grupului să facă sau să mimeze diferite acţiuni „în acel mod". De exemplu, dacă persoana spune „vorbeşte în acel mod", grupul trebuie să vorbească „repede" sau „somnoros". După fiecare comandă, participantul încearcă să ghicească cuvântul. După exercițiu, facilitatorul poate începe o discuție folosind întrebări precum: Cum a fost pentru voi exercițiul? Ce a fost mai ușor de înțeles? De ce v-a fost greu să ghiciți unele adverbe? Ce tipuri de comunicare credeți că s-au folosit în exercițiu? Ce tipuri de comunicare cunoașteți? Cât de importante sunt ele? Cu ce idee ați rămas în urma exercițiului?

11 Fulgușorii



Nr. participanți: 5 - 20
Timp de joc: 5 min + 10 min de discuții
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: comunicare, diversitate, percepții, ș.a.

Descriere:
Fiecare participant primeşte câte o foaie A4 şi toţi închid ochii. Facilitatorul dă nişte instrucţiuni foarte precise şi le spune să le îndeplinească aşa cum consideră că este bine, fără a pune întrebări. Instrucţiunile: „Îndoiţi foaia în 2 şi rupeţi colţul din dreapta de sus. Îndoiţi foaia încă o dată şi iarăşi rupeţi colţul din dreapta de sus. Mai îndoiţi o dată foaia şi rupeţi colţul din stânga de jos. Îndoiţi foaia ultima dată şi dacă puteţi, rupeţi colţul din dreapta de jos”.
Facilitatorul roagă participanţii să deschidă ochii şi să ridice „fulgușorii” pentru a le compara cu ale altora. Facilitatorul îi poate întreba ce cred despre această activitate, de ce majoritatea fulgușorilor au ieşit diferiţi, care dintre ele se aseamănă și să ducă discuția în direcția temei pe care dorește să o abordeze.

12 ImproStory

Nr. participanți: 5 - 20
Timp de joc: 15 min (recomandat)
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: comunicare, creativitate, munca în echipă ș.a.

Descriere:
Participanții vor fi așezați în cerc, distanțați. Unul dintre jucători va începe o poveste.
Aceasta va fi continuată de de un coleg, la semnalul facilitatorului *(ex: o bătaie din palme)*. Înainte de începerea exercițiului, se pot stabili o locație și câteva personaje ale povești *(opțional)*.
Acest tip de exercițiu contribuie la dezvoltarea limbajului celor implicați și mai ales asigură coeziunea grupului. Exercițiul poate fi preluat la diferite intervale de timp. Astfel se va putea constata că, pe măsură ce legăturile dintre participanți sunt mai strânse, povestea devine mai cursivă și logică. Participanții preiau și dezvoltă ideile partenerilor.Este un exercițiu care poate fi utilizat atunci când se lucrează cu un grup nou, în care participanții nu se cunosc.

13 Desenează respectând indicațiile

Nr. participanți: 5 - 20
Timp de joc: 10 min + 10 min de discuții
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: comunicare, dezvoltarea simțurilor, munca în echipă ș.a.

Descriere:
Jucătorii vor fi așezați la masă/birou și vor primi coli și creioane. Unul dintre aceștia va fi așezat pe un scaun în fața celorlalți și va primi de la facilitator un obiect (poate fi orice obiect de dimensiuni reduse: cheie, con de brad, fructe, breloc etc.). Obiectul primit va fi ținut la spate, astfel încât niciunul dintre participanți să nu îl poată vedea.
Folosindu-se doar de simțul tactil, jucătorul din față va trebui să le descrie obiectul celorlalți jucători, astfel încât aceștia să îl poată desena cât mai fidel. Jocul poate fi repetat de mai multe ori, evitându-se monotonia sau plictiseala. Jucătorii receptori nu au voie să pună întrebări de clarificare.La finalul exercițiului se fac observații referitoare la diferențele care apar între cel care descrie obiectul și cei care receptează mesajul.Pot fi formulate întrebări precum:
- Cum te-ai simțit în timpul exercițiului?
- Care dintre roluri ți s-a părut mai ușor: cel de emițător sau cel de receptor? De ce?
- V-ar fi fost mai ușor dacă ați fi avut posibilitatea să adresați întrebări?

14 Oglinda

Nr. participanți: 6 - 20
Timp de joc: 5 min + 10 min de discuții
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: comunicare, dezvoltarea simțurilor, munca în echipă, dezvoltarea atenției ș.a.

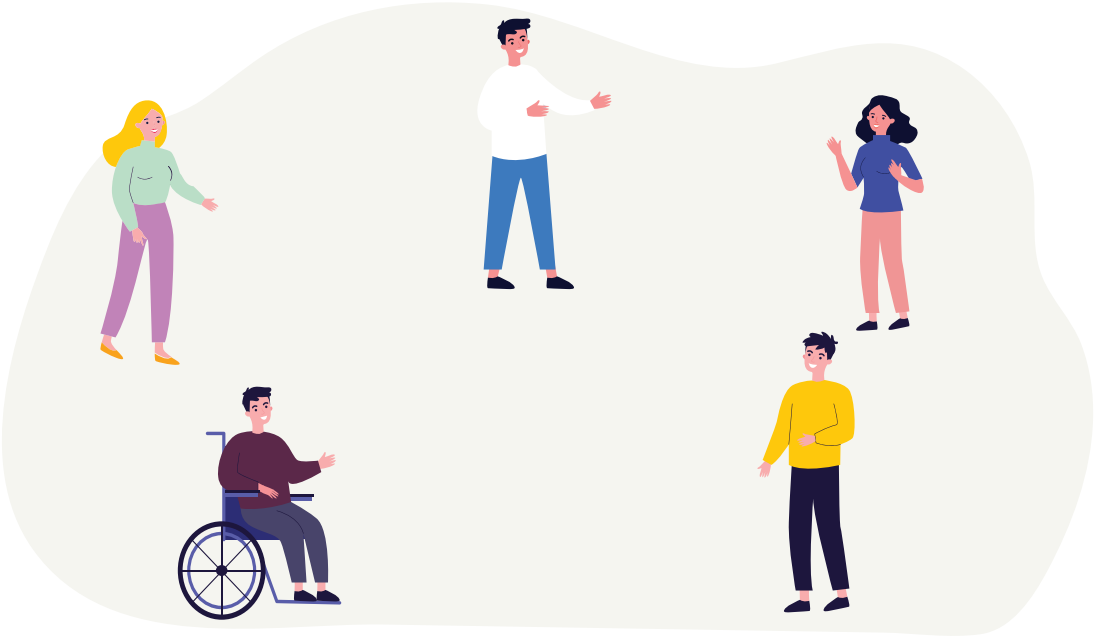
Descriere:
Participanții, grupați în perechi și așezați față în față (la o distanță minimă de 1,5 m) vor încerca să își imite mișcările unul celuilalt, ca și cum și-ar privi reflexia din oglindă. În timpul exercițiului, facilitatorul le va solicita să schimbe rolurile (pe rând, fiecare dintre parteneri va propune mișcările pe care celălalt le va imita). Pentru o mai bună sincronizare între colegi, este recomandat ca mișcările să se realizeze mai lent, astfel încât acestea să poată fi anticipate de partener.
Participanții observă cu atenție mișcările partenerilor și încearcă să le imite cât mai fidel și în timp real. Foarte important este contactul vizual dintre jucători. Schimbul de roluri dintre parteneri trebuie să se realizeze subtil, fără a fi sesizat de ceilalți.

15 Numărătoarea inversă

Nr. participanți: 8 - 20
Timp de joc: 5 min
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: comunicare, munca în echipă, dezvoltarea atenției ș.a.

Descriere:
Participanţii formează un cerc, păstrând distanța adecvată. Ei vor trebui să numere împreună de la unu până la cincizeci, respectând câteva reguli: nu este voie să pronunţe cifra 7 sau orice cifră care conţine 7. În schimb participanţii vor putea să bată din palme. Din momentul în care o persoană a bătut greşit din palme, se va număra în ordine inversă. Dacă cineva pronunţă „şapte” sau un număr care conține cifra 7, numărătoarea va începe din nou.

16 Divizibil cu 3



Nr. participanți: 5 - 20
Timp de joc: 5 - 10 min
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: comunicare, munca în echipă, dezvoltarea atenției ș.a.

Descriere:
Participanţii stau în cerc, păstrând distanța şi numără de la 1 la 50. Când trebuie numită cifra „3”, un număr care conţine „3” (de exemplu: 13, 23, etc.) sau se împarte la 3 (6, 9, 12, etc.), participantul respectiv tace şi în loc să pronunţe cifra, bate cu piciorul în podea. Dacă cineva greşeşte, numărătoarea se reia de la 1. Pentru a complica sarcina, când grupul a atins deja un anumit nivel de performanţă, se poate propune numărarea inversă, de la 50 la 1. În loc de 3 se poate alege orice altă cifră.

17 Ghicește-mi meseria

Nr. participanți: 5 - 20
Timp de joc: 10-20 min + 10 min de discuții
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: comunicare, importanța întrebărilor potrivite ș.a.

Descriere:
Facilitatorul pregătește câte un bilețel cu o meserie scrisă pe el pentru fiecare participant. Se pot alege meserii care să aibă legătură cu tema cursului/atelierului, meserii amuzante sau orice alte meserii mai mult sau mai puțin cunoscute *(ex: fotomodel, zidar, profesor de geografie, translator, etc.)*. Fiecare participant va extrage un bilețel și își va însuși meseria, fără a o dezvălui, pentru început, celorlalți. Pe rând, fiecare tânăr va sta în fața grupului și aceștia vor trebui să îi pună întrebări pentru a-i putea ghici meseria. Întrebările adresate trebuie să fie închise, cu variante de răspuns DA/NU *(ex: Lucrezi cu oameni? Lucrezi la un birou? Folosești multe instrumente de lucru? Lucrezi pe teren?)*. Opțional, facilitatorul poate acorda o limită de timp în care grupul să ghicească meseria participantului din față.

18 Biblioteca Vie

Nr. participanți: 5 - 12
Timp: 90 min
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: diversitate, combaterea discriminării, descurajarea consumului de substanțe nocive ș.a.

Descriere:
În biblioteca vie, cărţile sunt fiinţe umane care intră într-un dialog personal cu cititorul. De regulă cărţile sunt persoane din grupuri care se confruntă sau se pot confrunta cu prejudecăţi sau stereotipuri *(de gen, vârstă, educaţie, ocupaţie, etnie, rasă, religie etc)* şi care ar putea fi victime ale discriminării sau excluderii sociale, precum şi oameni cu poveşti care oferă cititorului o experienţă de învăţare. Cititorii împrumută „cărţile" pe o perioadă limitată de timp, „le citesc" şi le returnează „bibliotecarului", pentru a fi răsfoite şi de alţi cititori.
Această metodă poate fi adaptată la contextul creat de pandemie prin limitarea numărului de participanți „cititori" - permiterea unui singur participant să interacționeze cu o persoană „carte" odată, limitarea interacțiunii dintre persoana „carte" și fiecare cititor (*ex: 20 de minute)* și asigurarea păstrării distanței de siguranță în timpul interacțiunii dintre „carte" și „cititor".

19 Un pas înainte

Nr. participanți: 5 - 15
Timp: 10 min + 15 min de discuții
Conținuturi/teme pe care poate fi aplicat: discriminarea, solidaritatea, diversitatea ș.a.
Descriere:
Fiecare participant va primi un bilețel pe care va fi scris un anumit rol. Această activitate este, de obicei, utilizată pentru crește nivelul de conștientizare cu privire la diferite probleme sociale din comunitate, prin urmare rolurile asumate sunt de obicei tineri/persoane aflate în diverse situații de risc, printre care se adaugă și persoane cu un nivel de trai tipic și o persoană cu un nivel de trai peste medie *(vezi rolurile sugerate mai jos).*
După extragerea bilețelelor, facilitatorul va încuraja participanții să își asume rolul citit pe bilețel, fără a-l dezvălui celorlalți, deocamdată. Pentru a-i ajuta în proces, facilitatorul poate folosi îndemnuri precum: Imaginați-vă cum arată o zi din viața voastră. Ce vedeți când vă treziți? Ce mâncați la micul dejun? Unde mergeți dimineața? Cu cine vă întâlniți? Cum luați masa de prânz? Cum vă petreceți după-amiaza? Ce faceți seara? Unde vă puneți la somn?
Apoi, participanții se vor așeza într-o linie, păstrând distanța între ei. Facilitatorul va citi diverse afirmații precum: Am ce să mănânc în fiecare zi. Am acces la Internet acasă. Îmi permit să merg la teatru/cinema cel puțin o dată pe săptămână.
Dacă participanții consideră că afirmația se potrivește cu viața personajului lor, aceștia trebuie sa facă un pas în față. La finalul seriei de afirmații, se vor vedea diferențele de distanță parcursă de fiecare participant. Facilitatorul trece pe la fiecare participant și îl roagă să își dezvălui rolul, punând câteva întrebări despre momentele când a putut să facă un pas în față și momentele când a trebuit să stea pe loc. Apoi, îi invită pe toți participanții să se așeze în cerc și inițiază o discuție cu aceștia.
Întrebări care pot fi adresate de către facilitator în cadrul discuțiilor: Cum v-ați simțit în acest rol? Cunoașteți persoane în situații asemănătoare? Este ceva ce v-a marcat puternic? Ce credeți că putem să facem pentru persoanele din situații asemănătoare rolurilor voastre? Ce ați conștientizat în exercițiu? Veți schimba ceva în comportamentul vostru după acest exercițiu?
Roluri/situații care pot fi trecute pe bilete: Un tânăr de 16 ani în scaun cu rotile. O tânără de etnie romă de 14 ani care a trebuit să părăsească școala în clasa a 5-a pentru a avea grijă de frații mai mici. Un tânăr de 18 ani care are mama bolnavă și trebuie să meargă la muncă pentru a putea întreține gospodăria. O tânără de 16 ani însărcinată ai cărui părinți au convingeri religioase puternice. O tânără de 23 de ani, fără studii, mamă singură a 2 copii. Un tânăr de 30 de ani care conduce o afacere de succes. Un student de 20 de ani ai cărui părinți dețin o fermă la țară. Un elev de 17 ani ai cărui părinți lucrează la stat. O tânără lesbiană de 25 de ani.
Afirmații care pot fi folosite: Pot să merg pe stradă fără teama că mă va ataca cineva. Am un pat confortabil unde pot dormi în siguranță. Am timp și bani să practic hob-by-ul care mă pasionează. Simt că pot să mă îndrăgostesc de oricine fără probleme. Am un smartphone și acces la Internet. Îmi permit să-mi cumpăr haine noi cel puțin o dată pe lună. Nu trebuie să mă întreb constant de unde voi face rost de mâncare pentru următoarea masă. Simt că valorile și cultura mea sunt apreciate în comunitate. Simt că părerea mea contează în comunitate. Pot să merg în vacanță cel puțin o dată pe an.

20 Bine și mai bine

Nr. participanți: 5 - 20
Timp de joc: 5 min + 10 min de discuții

Descriere:
Facilitatorul distribuie participanţilor câte două fişe de culori diferite, de exemplu, verde şi galbenă. Acesta le propune să noteze pe fișa verde un lucru care a mers bine şi pe fişa galbenă – un lucru care ar fi putut merge şi mai bine pe parcursul sesiunii. Nu este nevoie ca participanții să-şi scrie numele pe fişe şi dacă au de spus mai multe lucruri, pot să folosească mai multe hârtii. Când sunt gata, tinerii lipesc fișele pe perete în coloane diferite. Facilitatorul dă citire fișelor şi se discută pe scurt despre fiecare.

Surse bibliografice

“855 De Jocuri Și Activități. Ghidul Animatorului.” Asociaţia European Youth Echange Moldova, 2005.

Bucurenci, Cristiana. “Biblioteca Vie.” Prof21, Asociația Prof21, www.prof21.ro/comunitate/metode/14

“Coronavirus Disease (COVID-19).” World Health Organization, World Health Organization, www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019.

Gheorghe, Oana. “Teatru De Improvizație. Ghid De Facilitare.” ANPCDEFP, https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20%C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20Teatru%20de%20improvizatie_RO.pdf

HIV/AIDS Alliance. “100 Ways to Energise Groups: Games to Use in Workshops, Meetings and the Community.” Progression, May 2002.

Broșură în format digital realizată în cadrul proiectului „Non-formal în pandemie”, implementat de către Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Maramureș.

facebook.com/djstmm

facebook.com/CentrulDeTineretBaiaMare

www.dsjmaramures.ro