

„PNRR: Fonduri pentru România modernă și reformată!”

Adultul mentor - însoțitor în Generația Zero Accidente



Broșură pentru
profesorii și
părinții elevilor de
liceu

FĂRĂ SCUZE. FĂRĂ LASĂ CĂ...



„PNRR. Finanțat de Uniunea Europeană – Următoarea Generație UE”

Website - <https://mfe.gov.ro/pnrr>

Facebook - <https://www.facebook.com/PNRROficial>



ROLUL TĂU contează mai mult decât crezi

Educația rutieră nu începe odată cu permisul de conducere. Ea se construiește în fiecare zi, prin dialog, exemple și deciziile pe care adolescenții învață să le ia alături de adulții în care au încredere.

Ce înseamnă să fii un Adult Mentor?

-  Asculți înainte să corectezi.
-  Pui întrebări înainte să dai răspunsuri.
-  Încurajezi reflecția, nu doar respectarea regulilor.
-  Oferi exemple prin propriul comportament.

Cum folosești acest ghid

Acest ghid completează materialele dedicate elevilor și vă oferă instrumente practice pentru a transforma informațiile în dialog, reflecție și comportamente responsabile.

Folosiți acest ghid împreună cu materialele dedicate elevilor. Veți descoperi idei de conversații și activități prin care informațiile despre siguranța rutieră pot deveni comportamente asumate.



Veți găsi în acest ghid:

- Întrebări care deschid dialogul.
- Explicații pe înțelesul adulților.
- Activități scurte pentru clasă sau acasă.
- Trimiteri către Pașaportul Siguranței și broșura Tineri Șoferi.



1 Explorează

Parcurgeți împreună tema din **Pașaportul Siguranței** sau din broșura **Tineri Șoferi**.



2 Discută

Folosiți întrebările și exemplele din acest ghid pentru a încuraja discuția și schimbul de idei.



3 Aplică

Transformați discuția într-un exercițiu practic, o provocare sau o observație din viața de zi cu zi.



Acest ghid este
un instrument
de dialog, nu o
colecție de
reguli.



Înțelegerea adolescentului

Adolescenții nu iau întotdeauna decizii riscante pentru că nu cunosc regulile. De cele mai multe ori, modul în care percep riscul, influența grupului și dorința de autonomie, le modelează alegerile.

Pentru a influența comportamentul unui adolescent, este important să înțelegem cum gândește. Dialogul, exemplele și implicarea activă sunt mai eficiente decât mesajele bazate exclusiv pe interdicții sau pe frică.



NEVOIA DE AUTONOMIE

„Vreau să iau propriile decizii.”

Adolescenții își doresc independență și au nevoie să simtă că opiniile lor contează.



INFLUENȚA GRUPULUI

„Ce vor spune ceilalți?”

Prezența prietenilor poate influența alegerile și asumarea unor riscuri mai mari.



CĂUTAREA EXPERIENȚELOR NOI

„Vreau să încerc.”

Curiozitatea și dorința de explorare sunt firești, dar au nevoie de contexte sigure în care să se manifeste.



CAPACITATEA DE ANTICIPARE ESTE ÎN DEZVOLTARE

„Nu mi s-ar putea întâmpla tocmai mie.”

Evaluarea riscurilor și anticiparea consecințelor se dezvoltă treptat, prin experiență și reflecție.

Ce funcționează mai bine?

MAI PUȚIN EFICIENT



! Monolog



Pentru că așa spun eu.



Nu ai voie.



Ți-am spus de o mie de ori.

MAI EFICIENT



! Dialog



Tu cum ai proceda?



Ce consecințe ar putea avea această alegere?



Hai să analizăm împreună situația.

După ce elevii parcurg primele pagini din **Pașaportul Siguranței**, întrebați-i:

- ☑ Care situație li s-a părut cea mai apropiată de experiența lor?
- ☑ Ce i-a surprins?
- ☑ Ce comportamente

- observă cel mai des în jurul lor?
- ☑ Care este cea mai dificilă alegere pentru un adolescent în trafic?

Scopul nu este doar identificarea unui răspuns „corect”, din partea copilului, ci dezvoltarea unui dialog constructiv.

De la reguli la decizii

Adolescenții nu au nevoie doar să cunoască regulile de circulație. Au nevoie să înțeleagă cum fiecare decizie influențează siguranța lor și a celor din jur.

Regulile sunt importante, dar nu sunt suficiente. Adolescenții dezvoltă comportamente sigure atunci când înțeleg consecințele propriilor alegeri și sunt încurajați să reflecteze asupra lor.

Regulile se învață.

Deciziile se formează.

CUM SE FORMEAZĂ O DECIZIE?



Observ



Gândesc



Aleg



Acționez



Reflectez

1 PIETON



Situație

Semaforul este roșu, iar ceilalți traversează. În loc să spunei: Nu traversa!

Întrebați: Ce ai face dacă un copil mic ar fi în spatele tău și te-ar urma?

2 BICICLIST / UTILIZATOR TROTINETĂ



Situație

Drumul este liber și tentația este să mergi mai repede.

Întrebați: Cum se schimbă decizia ta dacă în apropiere este o trecere de pietoni?

3 PASAGER



Situație

Șoferul folosește telefonul.

Întrebați: Cum ai putea interveni fără să creezi un conflict?

4 VIITOR ȘOFER



Situație

Totți prietenii spun că limita de viteză este prea mică.

Întrebați: Ai lua aceeași decizie dacă ai fi singur în mașină?

După parcurgerea scenariilor din **Pașaportul Siguranței** și a exercițiilor din broșura Tineri Șoferi, invitați adolescentul să explice:

- Ce decizie a luat?
- Ce alte opțiuni existau?
- Ce consecințe ar fi avut fiecare dintre ele?
- Ce ar recomanda unui prieten aflat în aceeași situație?

Scopul exercițiului este dezvoltarea gândirii critice și a responsabilității, nu identificarea unui răspuns unic.

În loc de... "Ți-am spus să nu faci asta."

Încercați...

- „Ce alternative aveai?”
- „Cum crezi că s-au simțit ceilalți participanți la trafic?”
- „Ce consecințe ar fi putut avea această alegere?”
- „Ce ai face diferit data viitoare?”

Libertatea vine cu responsabilitate

Bicicleta și trotineta electrică îți oferă independență și libertate de mișcare. Tocmai de aceea este important să înțelegi că fiecare deplasare vine și cu responsabilitatea de a avea grijă de propria siguranță și de a-i respecta pe ceilalți participanți la trafic.

Legătura cu **Pașaportul Siguranței**.

Reveniți împreună la paginile dedicate rolurilor adolescentului în trafic și discutați:

- ☉ În ce rol se regăsește cel mai des?
- ☉ Care sunt riscurile specifice aceluia rol?
- ☉ Ce comportament îl poate ajuta să fie mai vizibil și mai previzibil pentru ceilalți participanți la trafic?

BICICLETĂ

Înainte de plecare,
asigură-te că:

-  Frânele funcționează.
-  Anvelopele sunt în stare bună.
-  Luminile și elementele reflectorizante sunt curate și vizibile.
-  Vehiculul este pregătit pentru deplasare.

În trafic:

-  Respectă regulile de circulație.
-  Fii vizibil și semnalizează schimbarea direcției.
-  Adaptează viteza la condițiile de drum și la prezența pietonilor.
-  Evită utilizarea telefonului în timpul deplasării.



TROTINETĂ

Înainte de plecare:

-  Verifică frânele și luminile.
-  Asigură-te că bateria este suficient încărcată pentru traseu.
-  Poartă echipamentul de protecție recomandat.

În trafic:

-  Circulă cu prudență în apropierea trecerilor de pietoni și a intersecțiilor.
-  Adaptează viteza la spațiul disponibil și la ceilalți participanți la trafic.
-  Evită manevrele bruște și suprafețele alunecoase.



Viitorul șofer se formează începând de acum

Atenția este unul dintre cele mai importante instrumente de siguranță în trafic. Obiceiurile pe care adolescenții și le formează astăzi, ca pietoni, pasageri sau utilizatori de biciclete și trotinete, îi vor însoți și atunci când vor deveni conducători auto.



Legătura cu **Pașaportul Siguranței**.

Reveniți la capitolul „Alegerile tale contează” și la broșura **Tineri Șoferi**, unde sunt prezentate principalele surse de distragere a atenției.

ÎNTREBAȚI:

- ☑ Care dintre aceste situații apare cel mai des în viața ta?
- ☑ Care este cea mai greu de evitat?
- ☑ Cum ai putea să o gestionezi diferit?



1 TELEFONUL



Situație

Adolescentul traversează strada privind ecranul telefonului.
În loc să spunei: „Lasă telefonul!”

Întrebați: Ce informații din jur crezi că ai putea pierde în acele câteva secunde?

2 CĂȘTILE



Situație

Merge spre școală cu căștile în urechi și muzica la volum ridicat.

Întrebați: Cum îți dai seama că se apropie un vehicul dacă nu îl auzi?

3 GRABA



Situație

Întârzie și decide să traverseze fără să se asigure suficient.

Întrebați: Merită câteva secunde câștigate dacă îți asumi un risc?

4 INFLUENȚA GRUPULUI



Situație

Toți prietenii traversează prin loc nepermis.

Întrebați: Ce ai face dacă ai fi singur? Dar dacă un copil mai mic te-ar urma?

Cum discutăm despre deciziile dificile?

Conversațiile despre alcool, droguri, viteză sau influența grupului sunt mai eficiente atunci când îi ajută pe adolescenți să gândească, nu doar să respecte reguli.

CONVERSAȚII DIFICILE CARE MERITĂ ÎNCEPUTE ASTĂZI

„DOAR UN PAHAR”

Un adolescent merge la o petrecere și știe că unii colegi vor consuma alcool.

Întrebări care deschid dialogul

- ☑ Cum ai ajunge acasă dacă șoferul ar consuma alcool?
- ☑ Ce ai face dacă un prieten insistă că „este în regulă”?
- ☑ Cum poți spune „nu” fără să te simți exclus?

Obiectiv: dezvoltarea unui plan înainte ca situația să apară.

„TOȚI ÎNCEARCĂ”

Adolescentul spune că „oricum toată lumea vorbește despre droguri”.

Întrebări care deschid dialogul

- ☑ De unde crezi că vin aceste mesaje?
- ☑ Cum ai verifica dacă o informație este reală?
- ☑ Cum ai reacționa dacă un prieten ar avea nevoie de ajutor?

Obiectiv: dezvoltarea gândirii critice și încurajarea solicitării de ajutor.

„HAI, ACCELEREAZĂ!”

Un tânăr șofer este încurajat de prieteni să conducă mai repede.

Întrebări care deschid dialogul

- ☑ De ce crezi că presiunea grupului poate schimba deciziile?
- ☑ Cum ai reacționa dacă ai fi pasager?
- ☑ Ce înseamnă curaj într-o astfel de situație?

Obiectiv: înțelegerea influenței grupului și exersarea răspunsurilor asertive.

„NU VREAU SĂ PAR DIFERIT”

Adolescentul evită să spună ce crede pentru a nu fi exclus din grup.

Întrebări care deschid dialogul

- ☑ Ce este mai important: acceptarea grupului sau siguranța?
- ☑ Cum poți influența pozitiv deciziile prietenilor?
- ☑ Cum ai reacționa dacă situația s-ar repeta?

Obiectiv: consolidarea autonomiei și a responsabilității personale.

Legătura cu Pașaportul Siguranței.

Continuați discuția pornind de la scenariile din „Alegerile tale contează” și din broșura Tineri Șoferi.

ÎNTREBAȚI ADOLESCENȚII:

- ☑ Ce decizie ți s-a părut cel mai greu de luat?
- ☑ Ce ai face dacă aceeași situație s-ar întâmpla mâine?
- ☑ Cum ai putea influența pozitiv decizia unui prieten?

Planul B

Propuneți adolescentului să aleagă una dintre situațiile de mai sus și să construiască un Plan B:

- ☑ Dacă șoferul a consumat alcool, ce alternative există?
- ☑ Dacă grupul pune presiune, cui poate cere sprijin?
- ☑ Dacă simte că nu poate lua o decizie singur, pe cine poate suna?

Scopul exercițiului este ca adolescentul să își imagineze soluții înainte de a avea nevoie de ele.



De la discuții la obiceiuri

Comportamentele sigure nu se formează într-o singură conversație. Ele se construiesc prin experiențe repetate, întrebări potrivite și exemple din viața de zi cu zi.

Cele mai valoroase lecții apar atunci când adolescenții sunt implicați, pun întrebări și găsesc singuri soluții.



Întrebările care deschid dialogul

- Ce ai observat?
- Ce te-a făcut să alegi asta?
- Ce alte variante existau?
- Ce ai recomanda unui prieten?
- Ce ai face diferit data viitoare?

Legătura cu Pașaportul Siguranței.

După fiecare activitate, reveniți la exercițiile din Pașaportul Siguranței și întrebați:

- S-a schimbat ceva în felul în care privești situațiile din trafic?
- Care exercițiu ți s-a părut cel mai util?
- Ce comportament ai vrea să transformi într-un obicei?

FIȘA 1



Provocarea Observatorului din trafic



Durata:
10 minute



Se poate realiza:
în familie sau la clasă

Cum se desfășoară

În timpul unei deplasări (pe jos, cu bicicleta, cu transportul public sau cu mașina), adolescentul notează trei comportamente care contribuie la siguranța în trafic și trei comportamente care pot crește riscul.



Discuție

- Ce ai observat cel mai des?
- Care comportament te-a surprins?
- Ce ai face diferit dacă ai fi implicat în acea situație?

FIȘA 2



Ce ai face dacă...?



Durata:
10–15 minute



Se poate realiza:
în familie sau la clasă

Cum se desfășoară

Adultul propune unul dintre scenariile din Pașaportul Siguranței sau din broșura Tineri Șoferi.



Discuție

Adolescentul explică:

- ce ar face;
- de ce;
- ce alternative are;
- ce consecințe ar putea avea fiecare alegere.

Nu există un răspuns memorat. Important este procesul de argumentare.

FIȘA 3



Drumul comentat



Durata:
15 minute



Se poate realiza:
în familie sau la clasă

Cum se desfășoară

În timpul unei deplasări, adultul și adolescentul observă împreună situații din trafic.

Exemple:

- un pieton care traversează regulamentar;
- un biciclist bine echipat;
- un șofer care acordă prioritate;
- o situație în care atenția este distrasă.



Discuție

Ce comportamente au contribuit la siguranță?

FIȘA 4



Influența grupului



Durata:
10–15 minute



Se poate realiza:
în familie sau la clasă

Cum se desfășoară

Adultul descrie o situație: „Prietenii te încurajează să faci ceva ce consideri riscant.”



Discuție

Întrebări:

- Cum ai reacționa?
- Ce ai spune?
- Cum ai putea refuza fără să intri într-un conflict?

Fii pregătit să ajuți

Într-o situație de urgență, calmul, pregătirea și reacția corectă pot face diferența. Profesorii și părinții îi pot ajuta pe adolescenți să înțeleagă că primul ajutor începe cu protejarea propriei siguranțe și cu apelarea rapidă a serviciilor de urgență.

Într-o urgență, primul pas este să rămâi calm, să îți protejezi propria siguranță și să apelezi 112. Pregătirea și exercițiul îi ajută pe adolescenți să reacționeze responsabil.



Asigură-te că locul este sigur

Nu deveni tu însuși o victimă. Observă dacă există pericole înainte de a te apropia.



Apelează 112

Comunică calm:

- ✓ unde te afli
- ✓ ce s-a întâmplat
- ✓ câte persoane sunt implicate
- ✓ ce pericole observi

Rămâi la telefon și urmează instrucțiunile operatorului.



Oferă sprijin dacă este sigur

Nu muta persoanele rănite decât dacă există un pericol iminent.

Așteaptă sosirea echipajelor și urmează indicațiile primite.



Învăță în continuare

Participă la cursuri de prim ajutor și folosește resursele oficiale pentru a-ți dezvolta cunoștințele și încrederea.

DISCUȚAȚI ÎMPREUNĂ

- ✓ Știi când este potrivit să suni la 112?
- ✓ Ce informații ai transmite operatorului?
- ✓ Cum îți poți păstra calmul într-o situație de urgență?
- ✓ Ce ai vrea să înveți despre primul ajutor?



MATERIALE VIDEO



MATERIALE EDUCAȚIONALE



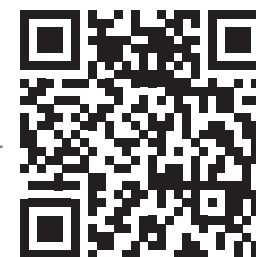
INFORMAȚII DESPRE SIGURANȚA RUTIERĂ



ACTIVITĂȚI PENTRU FAMILIE ȘI ȘCOALĂ



RECOMANDĂRI PRIVIND PRIMUL AJUTOR



Scanează codul QR și continuă învățarea!



Angajamentul Adultului Mentor

Fiecare conversație, fiecare exemplu și fiecare alegere responsabilă contribuie la formarea unei generații mai sigure.

Educația rutieră începe cu informația, dar se formează prin exemplul pe care îl oferim copiilor în fiecare zi.

Declarația Adultului Mentor

ÎMI ASUM CĂ VOI...

- ☐ asculta înainte să judec.
- ☐ încuraja dialogul, fără să simt nevoia să induc frica.
- ☐ transforma regulile în conversații despre responsabilitate.
- ☐ fi un model prin propriul comportament în trafic.
- ☐ continua să învăț alături de adolescenți.

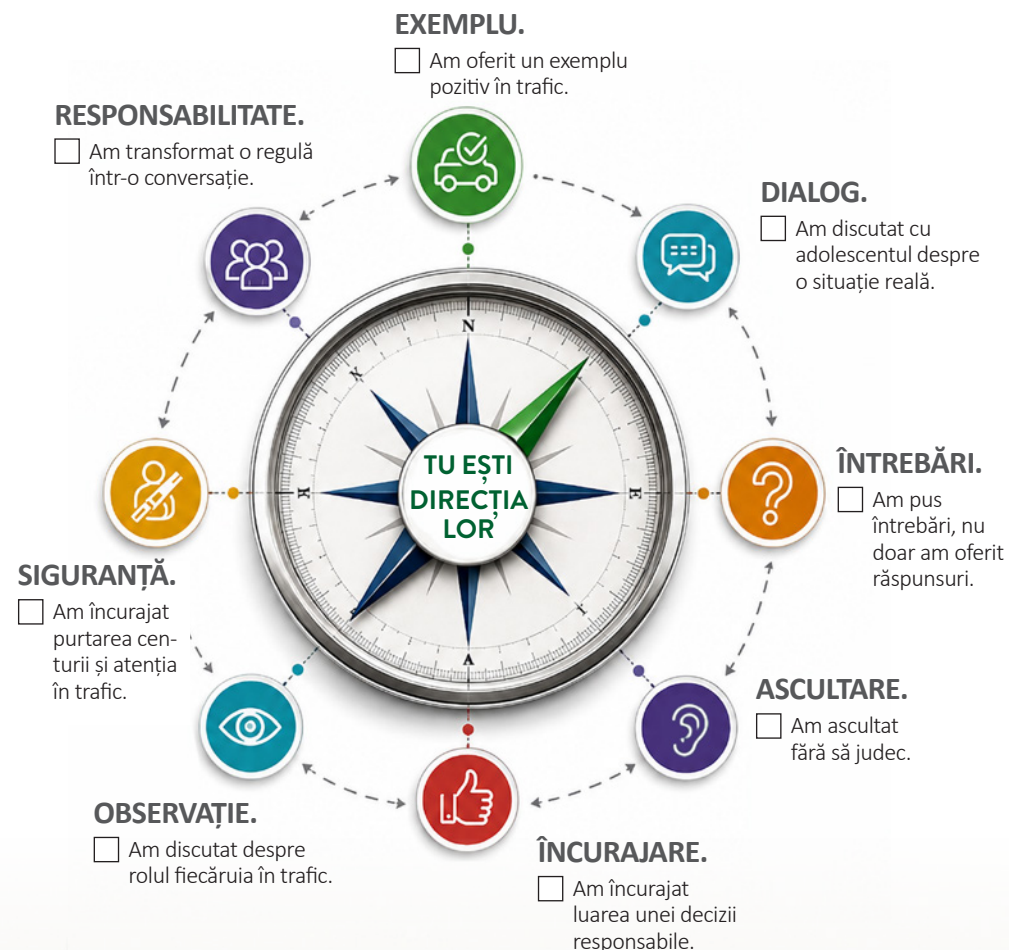


Începe cu fiecare dintre noi.

Busola Adultului Mentor

Ghidează prin exemplu! Inspiră prin fiecare alegere!

Adolescenții învață mai ales din ceea ce văd. Folosește această busolă pentru a-ți aminti, zilnic, ce contează cu adevărat în educația rutieră.



Ține minte!

Educația rutieră nu se realizează într-o zi, ci se construiește împreună, pas cu pas, conversație cu conversație. **TU FACI DIFERENȚA!**



Un proiect național dedicat dezvoltării unei culturi a siguranței rutiere.

PARTENERIAT PENTRU O CULTURĂ A SIGURANȚEI RUTIERE

Generația Zero Accidente reunește instituții publice, specialiști și comunități locale într-un demers comun de promovare a educației rutiere și a prevenirii accidentelor.

Proiect implementat în conformitate cu obiectivele Strategiei Naționale privind Siguranța Rutieră și dezvoltat pentru promovarea educației rutiere și a comportamentelor responsabile în trafic. Material realizat în cadrul proiectului Generația Zero Accidente, cu respectarea cerințelor de identitate vizuală prevăzute de Manualul de Identitate Vizuală PNRR și Manualul de Identitate Vizuală C.N.A.I.R. S.A.

TITLUL PROIECTULUI:

Proiect-pilot - Campanie națională de creștere a siguranței rutiere prin informarea și educarea elevilor din județele tranzitate de DN 1 și DN 2 pe sectoarele aflate în administrarea C.N.A.I.R. S.A.

EDITORUL MATERIALULUI:

Compania Națională de Administrare a Infrastructurii Rutiere S.A. (C.N.A.I.R. S.A.)

DATA PUBLICĂRII:

iulie 2026

DATE DE CONTACT:

Bd-ul Dinicu Golescu, nr. 38, sector 1, București
www.cnadnr.ro

Material distribuit gratuit.

„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”.

„PNRR. Finanțat de Uniunea Europeană – Următoarea Generație UE”

Website - <https://mfe.gov.ro/pnrr/>

Facebook - <https://www.facebook.com/PNRROficial>