

Nr. CJRAE Sălaj ____ / ____ .11.2025

Aviz,
Inspector educativ I.Ș.J. S.J.,
Prof. dr. RUS Mădălina - Ioana

Aprobat,
Inspector Școlar General, I.Ș.J. S.J.,
Prof. BANCEA Gheorghe

REGULAMENT
CONCURSUL REGIONAL DE CONSILIERE ȘCOLARĂ PRIN ARTTERAPIE
„EXPRIMĂ-TE LIBER!”
Domeniul interdisciplinar

1. TITLU:

Concursul regional de consiliere școlară prin artterapie „EXPRIMĂ-TE LIBER!”

Tema concursului, în acest an, este: „POVEȘTILE DE SUCCES SUNT SCRISE DE NOI - Dezvoltare personală și aspirații”.

2. CONTEXT/ARGUMENT (inclusiv definiția tipului de concurs):

- ✓ **Argument:** Prezentul concurs presupune implicarea elevilor în realizarea unor lucrări ingenioase concepute și transmiterea unor mesaje educaționale de impact prin intermediul diferitelor tehnici de exprimare specifice artterapiei. Conceptul proiectului „Exprimă-te liber!” este unul în care procesul de consiliere psihopedagogică se desfășoară într-un mod inedit, original, sub forma unui spectacol - concurs, în care tehnicile de consiliere psihopedagogică se îmbină cu tehnicile specifice artterapiei, pentru a facilita dezvoltarea elevilor în plan personal și educațional. Elevii își pot alege tehnica potrivită, care îi ajută mai bine să se exprime, fără să fie absolut necesar să dovedească un talent artistic în tehnica aleasă, deoarece, în evaluare primează valoarea educațională a mesajului transmis și impactul mesajului și mai puțin talentul sau acuratețea artistică. Astfel, urmărim să facilităm exprimarea liberă, dezvoltarea capacității de autodezvoltare, să provocăm elevii să își exprime opiniile, nevoile și trăirile prin tehnici preferate, artistice, ludice.
- ✓ **Context:** Ideea unui concurs în domeniul consilierii școlare s-a conturat în urma nevoilor semnalate de către consilierii școlari: nevoia de promovare a serviciilor oferite de către consilierul școlar, pe de o parte și nevoile elevilor de dezvoltare personală, pe de altă parte (elevi inhibați, retrași, cu stimă de sine scăzută, elevi care se deschid/se exprimă greu în public, elevi cu dificultăți emoționale, comportamentale, de integrare școlară etc.). Deoarece au fost identificate mai multe tematici de interes pentru elevi, s-a decis ca **în fiecare an să abordăm în concurs o altă temă**. Astfel, în fiecare an, la întâlnirile consiliului profesoral și în comisiile metodice cu consilierii școlari, discutăm și despre tema pe care o vom aborda la „Exprimă-te liber!”. Astfel, **analiza de nevoi începe în școli, cu ajutorul consilierilor școlari** care observă problematicile cele mai stringente și care discută cu elevii și identifică teme de interes iar apoi are loc o dezbatere în cadrul CJRAE, în care se propun mai multe teme și apoi se votează una singură. Prin tema abordată în acest an în concurs, „POVEȘTILE DE SUCCES SUNT SCRISE DE NOI - Dezvoltare personală și aspirații”, elevii își vor antrena acele caracteristici ale psihologiei succesului, specifice unui învingător și își vor dezvolta motivația pentru învățare și evoluție continuă. Astfel, **abilitățile antrenate și dezvoltate în concurs sunt transferabile și utile la majoritatea disciplinelor de studiu**. Participarea la concurs facilitează și **dezvoltarea personală a elevilor**, crește capacitatea de **evoluție și adaptare la mediul școlar și social** și

oferă șansa de a cunoaște și dezvolta o serie de **abilități transferabile** care pot fi utilizate și pot crește performanța elevilor în orice domeniu și disciplină. Mai cu seamă, tema abordată în acest an, este axată pe **PSIHOLOGIA SUCCESULUI**, o temă care va îmbina factorii precum:

1. o **percepție sănătoasă a sinelui** (un nivel optim al stimei de sine, încrederea de sine și perceperea autoeficacității);
2. o **gândire pozitivă și adaptativă** (axată pe optimism, evoluție și perceperea eșecului ca oportunitate de învățare);
3. **echilibrul emoțional** (autocontrol emoțional, asumarea sănătoasă a riscului, gestionarea fricii de eșec);
4. un **comportament axat pe implicare activă**, obiective și aspirații, curaj, acțiune planificată și perseverență în atingerea scopurilor.

Toți acești factori, care vor fi abordați în concurs, **vor stimula elevii spre a-și aduce contribuția la propria poveste de succes** și îi vor conduce spre rezultate mai bune, indiferent de disciplină sau domeniu. Astfel, ne așteptăm ca **implicarea elevilor în concurs va corela cu o creștere a implicării școlare și o creștere a performanțelor școlare**.

Pe lângă faptul că elevii își vor dezvolta aceste abilități transferabile, concursul oferă și contextul potrivit pentru **autodezvăluire, exprimare liberă**, prin artă, a emoțiilor și opiniilor, a propriei povești, ceea ce poate avea o **valoare terapeutică** pentru elevi.

3. **SCOPUL CONCURSULUI** urmărește dezvoltarea personală a elevilor, din punct de vedere psihosocial, prin libertatea de expresie și artterapie.

OBIECTIVELE SPECIFICE ALE PROIECTULUI:

- O.1. Informarea partenerilor și a participanților din cel puțin **10 județe**, cu privire la specificul și tematica proiectului, până în data de **28 noiembrie 2025**;
- O.2. Susținerea workshop-ului online cu tema: „*Exprimă-te liber! - concursul în care consilierea școlară se îmbină cu artterapia, pentru a ajuta elevii să evolueze*”, cu participarea a cel puțin 10 județe și minim 40 de cadre didactice - reprezentante a județelor înscrise în concurs și din cadrul CJRAE Sălaj, până la data de 12 decembrie 2025;
- O.3. Organizarea etapei concursului la nivel de școală, cu participarea **directă** la activități educaționale și artterapeutice, a unui număr aproximativ de 50 de elevi și 8 cadre didactice coordonatoare din fiecare școală, până în **31 ianuarie 2026**;
- O.4. Organizarea etapei concursului la nivel de județ, cu participarea **directă** la activități educaționale și artterapeutice, a unui număr aproximativ de 220 de elevi și 80 cadre didactice coordonatoare din fiecare județ, până în **13 martie 2026**;
- O.5. Organizarea etapei concursului la nivel regional, cu participarea **online** a unui număr aproximativ de 440 de elevi și 320 de cadre didactice coordonatoare (din cele 10 județe), prin realizarea de materiale educaționale și artterapeutice în format digital, în perioada **28 - 30 aprilie 2026**.
- O.6. Diseminarea unei colecții de 24 de materialelor educative în format digital, realizate de către elevi la etapa regională a concursului, pe site-ul CJRAE Sălaj, pe site-ul partenerilor și al unităților de învățământ participante și pe rețelele de socializare, în perioada **4 - 29 mai 2026**.

4. **CONDIȚII DE PARTICIPARE, GRUPUL ȚINTĂ:**

Concursul se adresează elevilor de **gimnaziu și liceu** (clasele V-XII) din județele partenere. Ținând cont de cele două nivele de învățământ, concursul se desfășoară separat la **nivel gimnazial și la nivel liceal**.

Modalitățile de participare: Participarea va fi **directă** (participare efectivă) și **online** (transmiterea unor materiale pe tema concursului). Elevii pot participa **individual sau în grup** în funcție de secțiune.

5. PROBE DE CONCURS/ SECȚIUNILE CONCURSULUI:

Concursul se organizează pe **4 secțiuni**:

- **Secțiunea 1 - SCENETĂ/MONOLOG** (format audio-video, durata maximă de 5 minute), participare: **individuală sau în grup de maxim 4 elevi**;
- **Secțiunea 2 - MELOTERAPIE** - compoziție muzicală (un cântec cu versuri originale pe tema concursului - format audio-video, durata maximă de 5 minute), participare: **individuală sau în grup de maxim 4 elevi**;
- **Secțiunea 3 - DESEN/PICTURĂ/FOTOGRAFIE/ARTĂ DIGITALĂ, participare individual sau în grup de maxim 2 elevi**; Menționăm că **arta digitală** este înțeleasă ca totalitate a creațiilor artistice realizate cu ajutorul computerului, combinând conceptele tradiționale (pictura, sculptura, muzica, desen, teatru, literatură etc.) cu performanțele spațiului virtual (generarea și editarea de imagini, sunete, animații prin diferite programe și soft-uri).
 - ✓ Lucrările de tip: desen, pictură, fotografie - vor fi transmise în format imagine (JPG).
 - ✓ Lucrările de tip multimedia/artă digitală (care îmbină multiple tehnici digitale) - se va transmite LINK-ul spre material.
- **Secțiunea 4 - CREAȚIE LITERARĂ** (în versuri: maxim 6 strofe; compunere/poveste: maxim 3 pagini, **participare individual**). Se vor transmite în format PDF.

Coordonarea elevilor: Elevii participanți sunt coordonați de către consilierul școlar și/sau profesorul de altă specialitate (explicarea temei concursului și a importanței acesteia, sprijin în transmiterea unui mesaj cu impact educațional). Astfel, elevii vor fi coordonați de **maximum 2 profesori pentru fiecare secțiune**, atât la nivel gimnazial cât și la nivel liceal.

Criterii de jurizare: Jurizarea se va realiza pe nivele de învățământ (gimnaziu/liceu) și pe cele 4 secțiuni ale concursului. Se vor acorda premiile I, II și III. Premiile vor consta în diplome pentru toți elevii și profesorii participanți. Conform fișei de evaluare (Anexa 4), cel mai mult va conta conținutul educațional al mesajului și mai puțin latura artistică. Criterii: conținutul educațional - 5 puncte; impactul mesajului - 2 puncte; originalitate și creativitate în conceperea și transmiterea mesajului - 2 puncte; exprimarea artistică - 1 punct. Punctajul maxim este de 10 puncte. Nerespectarea tematicii concursului este un **criteriu eliminătoriu**.

În urma jurizării nu se vor admite contestații!

6. CALENDARUL ȘI MODUL DE DESFĂȘURARE:

Etape: Concursul se va desfășura, în perioada **noiembrie 2025 - mai 2026**, în **trei etape** - la nivel de unitate de învățământ, la nivel județean și la nivel regional. **La etapa județeană:** participă elevii care obțin **premiul I** și **premiul II**, pe fiecare secțiune și pe fiecare nivel, la etapa pe școală. **La etapa regională** participă produsele/lucrările premiate la nivel județean, cu **premiul I** și **premiul II** pe fiecare secțiune, nivel gimnazial și nivel liceal, din Sălaj și din județele partenere.

ACTIVITĂȚI PRINCIPALE:

➤ **Anunțarea și promovarea proiectului, în rândul partenerilor și a participanților, la nivel județean/regional (17.11.2025 - 28.11.2025)**

CJRAE Sălaj transmite în format electronic, tuturor reprezentanților CJRAE din țară: Regulamentul concursului, anexele la regulament și Formularul de înscriere (înscrierea se va realiza prin completarea și transmiterea formularului către CJRAE Sălaj).

Materialele de promovare în format digital se postează pe site-ul CJRAE, se diseminează pe pagina de socializare a instituției și pe grupurile WhatsApp existente la nivel de județ/țară.

Înscrierea în concurs se va realiza, în prima fază, prin completarea și transmiterea online a Formularului de înscriere (Anexa 1), la adresa consiliere.psihopedagogica@cjraesalaj.ro.

➤ **Organizarea, online, a Workshop-ului cu tema: „Exprimă-te liber! - concursul în care consilierea școlară se îmbină cu artterapia, pentru a ajuta elevii să evolueze” (2.12.2025 - 12.12.2025).**

Activitatea constă în desfășurarea unui workshop online, la nivel regional, cu reprezentanții județelor înscrise în concurs și ulterior, organizarea unui workshop la nivelul fiecărui județ, cu consilierii școlari/cadrele didactice. În cadrul workshop-ului se vor prezenta: conceptul concursului, aspecte organizatorice ale activităților din proiect; prelucrarea Regulamentului concursului de consiliere școlară prin artterapie „Exprimă-te liber!” și anexele regulamentului (cu accent pe anexa 3 - acordul privind GDPR și anexa 4 - criteriile din fișa de jurizare); prezentarea și explicarea tematicii abordate în concurs în acest an („Poveștile de succes sunt scrise de noi - dezvoltare personală și aspirații”). În cadrul workshop-ului, cadrele didactice participante la vor fi pregătite, pentru coordonarea elevilor care vor participa la concurs (atât pentru a consilia elevii pe tema concursului, cât și pe tema pregătirii materialului cu care participă în concurs, în funcție de secțiune). Astfel, cadrele didactice care vor coordona elevii, vor înțelege că o etapă premergătoare pregătirii materialului și a participării la concurs este aceea în care oferă consiliere elevilor, pe tema concursului.

➤ **Organizarea și desfășurarea concursului la nivel de școală (15.12.2025 - 30.01.2026).**

După promovarea concursului la nivel de școală, profesorul consilier școlar împreună cu cadrele didactice implicate vor identifica elevii care doresc să se înscrie în concurs. Se vor organiza întâlniri/sesiuni de informare/consiliere psihopedagogică cu elevii participanți, în care elevii vor fi informați cu privire la concurs și se va explica tema concursului („Poveștile de succes sunt scrise de noi - Dezvoltare personală și aspirații”). După ce elevii au înțeles tema concursului și au fost informați/consiliați pe această temă, vor alege o tehnică de exprimare din cele 4 secțiuni ale concursului și vor fi îndrumați pentru pregătirea momentului de liberă exprimare pe tema concursului. Profesorul coordonator poate să ofere elevilor îndrumare legată de corectitudinea informațiilor transmise și legat de valoarea educativă a conținutului, conform literaturii de specialitate.

Participarea va fi directă:

- lucrările de la secțiunile scenetă/monolog; meloterapie/compoziție muzicală; compoziție literară (poezie, compunere) - se prezintă efectiv la concurs;
- lucrările de la secțiunea desen/pictură/fotografie/artă digitală - se vor prezenta în mod direct sau se vor vizualiza pe un ecran de proiecție în timpul concursului. După concurs se vor realiza expoziții cu lucrările de la această secțiune.

Elevii care obțin **premiul I, și II** la etapa pe școală, vor participa la etapa județeană.

➤ **Organizarea și desfășurarea concursului la nivel județean (02.02.2026 - 13.03.2026)**

Pentru etapa la nivel de județ recomandăm organizarea concursului cu participarea directă a elevilor, la fel ca și etapa pe școală. Elevii care obțin **premiul I, și II** la etapa județeană, vor participa la etapa regională.

Se vor transforma ulterior în format necesar pentru înscrierea la etapa regională, doar lucrările câștigătoare (**locurile I și II** de la fiecare nivel și secțiune): **format video** (pentru secțiunea scenetă/monolog și secțiunea meloterapie); **format imagine/jpg** (pentru secțiunea desen/pictură/fotografie) și **link** (pentru material multimedia/artă digitală); **format Word sau PDF** pentru compoziție literară (versuri sau compunere).

Informații pentru județul Sălaj: Înscrierile la etape județeană se va realiza în perioada **2-13 februarie 2026**, la un link care se va comunica de către organizatori. În județul Sălaj, etapa județeană se va desfășura în format fizic, cel mai probabil în perioada **11-12 martie 2026**. Pentru înscriere se va transmite: Anexa 2 - Fișă de înscriere a elevilor în concurs (pentru fiecare nivel și secțiune din concurs, se transmite o fișă de înscriere separată) și Anexa 3 - Acordurile părinților privind GDPR (pentru fiecare elev participant, unul dintre părinți/tutori trebuie să semneze acordul).

➤ **Organizarea și desfășurarea concursului la nivel regional (16.03.2026 - 30.04.2026).**

Etapă **regională** se va organiza **online**.

Concursul se va organiza în perioada **28-29 aprilie 2026**, în zile diferite, pe cele două nivele, iar rezultatele se vor anunța la o festivitate de premiere organizată online, cu cadrele didactice coordonatoare din județele participante, astfel: **28 aprilie 2026** - concursul la nivel de **gimnaziu**, **29 aprilie 2026** - concursul la nivel de **liceu**, **30 aprilie 2026** - **festivitatea de premiere** (anunțarea rezultatelor).

Profesorii coordonatori pot înscrie la etapa regională elevii care au obținut **premiile I și II** la etapa județeană, pe fiecare secțiune și nivel (gimnaziu și de liceu).

Înscrierea la etapa regională: se realizează până în **3 aprilie 2026**, prin transmiterea către CJRAE Sălaj a **Anexei 2 - Fișe de înscriere a elevilor în concurs, cu inserarea link-urilor** spre materialele elevilor și a **Anexei 3 - Acordurile părinților privind GDPR**. Acestea se vor transmite **într-un folder denumit cu numele județului participant**, prin încărcarea în **Google-drive la un link care se va transmite de către organizatori**. În fișa de înscriere a elevilor în concurs, (Anexa 2), la etapa regională - se vor insera **LINK-URILE** spre materialele elevilor (recomandăm încărcarea materialelor audio-vizuale în conturi drive, You Tube etc. apoi **selectarea opțiunii de acces „origine de pe internet are acest link”** iar apoi se va copia și transpune **link-ul în tabelul din Anexa 2**).

Formatul lucrărilor pentru etapa regională: **format video** (pentru secțiunea scenetă/monolog și secțiunea meloterapie); **format imagine/jpg** (pentru secțiunea desen/pictură/fotografie) **link** (pentru material multimedia/artă digitală), **format Word sau PDF** pentru compoziție literară (versuri sau compunere).

Date de identificare a lucrărilor: Pe fiecare material/produs vor fi menționate **OBLIGATORIU** următoarele informații: Numele concursului, ediția și județul organizator (Concurs de Consiliere Școlară prin Artterapie „Exprimă-te liber!”, Ediția 2026, CJRAE Sălaj); Numele și prenumele elevului/elevilor; Denumirea unității de învățământ, Clasa, Județul; Numele și prenumele profesorilor coordonatori; iar dacă au fost utilizate negative și linii melodice, imagini sau alte conținuturi - se va specifica sursa. În cazul materialelor audiovizuale (scenetă; meloterapie; artă digitală) aceste date vor apărea la finalul materialului pe un singur slide. În cazul desenelor/picturi/colaj foto - aceste date vor fi notate pe o etichetă albă/bilet, lipit în colțul din dreapta jos (înainte de a fi transformate în PDF - JPG). În cazul compozițiilor literare (poezie, poveste) aceste date se vor scrie la finalul lucrării.

Condiții de participare: **Numărul maxim de participanți dintr-un județ:** În total, **din fiecare județ** pot participa online cu lucrări/produse, maximum **22 elevi de gimnaziu și 22 elevi de liceu**, în cazul în care se participă la cele 4 secțiuni cu maximum de elevi și se obțin câte 2 premii pe secțiune (respectiv: maximum 4 elevi/scenetă, maximum 4 elevi/meloterapie, maximum 2 elevi/desen, pictură, artă digitală și un elev/compoziție literară, **rezultă un total de maximum 11 elevi x 2 premii (I și II) = 22 elevi/nivel**).

Criterii: Vor fi admise în concurs doar lucrările care respectă următoarele criterii: respectarea tematicii concursului (concursurile care nu au legătură cu tema concursului, nu se vor juriza), conținutul educațional; claritatea mesajului; originalitate; creativitate, impact asupra elevilor; respectă cerințele privind înscrierea și prezentarea datelor de identificare.

Toți elevii participanți trebuie să aibă completat **ACORDUL PĂRINȚILOR** (Anexa 3) privind dreptul organizatorilor de prelucrare a datelor cu caracter personal și dreptul de promovare a imaginii elevilor și a conținuturilor lucrărilor audiovizuale transmise în concurs (conform Legii nr. 190 din 18 iulie 2018 privind măsuri de punere în aplicare a Regulamentului (UE) 2016/679 al Parlamentului European și al Consiliului din 27 aprilie 2016 privind protecția persoanelor fizice în ceea ce privește prelucrarea datelor cu caracter personal și privind libera circulație a acestor date și de abrogare a Directivei 95/46/CE Regulamentul general

privind protecția datelor). Acordurile părinților se vor anexa la fișa de înscriere în concurs. **Lipsa acordului specificat mai sus, face imposibilă participarea.**

7. CONDUCEREA CONCURSULUI, EVALUAREA (28-30 aprilie 2026)

Evaluarea lucrărilor (pentru etapa regională): Evaluarea se va realiza **online**, în perioada **28-29 aprilie 2026**, în zile diferite, pe cele două nivele (gimnaziu și liceu), iar rezultatele se vor anunța la o festivitate de premiere organizată online, cu cadrele didactice coordonatoare din județele participante, astfel: **28 aprilie 2026** - concursul la nivel de **gimnaziu**, **29 aprilie 2026** - concursul la nivel de **liceu**, **30 aprilie 2026** - **festivitatea de premiere** (anunțarea rezultatelor).

Pentru fiecare secțiune se va forma o **comisie de jurizare** cu membrii din **județele participante** și membrii din cadrul CJRAE Sălaj. Jurizarea se va realiza pe nivele de învățământ (gimnaziu și liceu) și pe secțiuni (cele 4 secțiuni ale concursului) și baza criteriilor din fișele de evaluare (Anexa 4).

Se vor acorda premiile I, II și III. Premiile vor consta în diplome pentru toți elevii și profesorii participanți la etapa regională. **În urma jurizării NU se vor admite contestații.**

8. MEDIATIZAREA PROIECTULUI

Se vor desfășura acțiuni de diseminare a rezultatelor concursului și a materialelor educaționale realizate în format digital, pe tema concursului (**04.05.2026 - 29.05.2026**)

Se vor promova, online, rezultatele concursului și produsele elevilor/materialele audiovizuale care au obținut **premii** (la fiecare secțiune/nivel). Acestea vor fi diseminate la nivel regional, prin intermediul rețelilor oficiale de socializare a CJRAE și a site-urilor CJRAE din județul Sălaj și din țară.

9. CERTIFICARE

Adeverințe privind coordonarea elevilor la etapa regională a concursului: se vor transmite tuturor cadrelor didactice coordonatoare care participă la etapa regională.

Diplome de premii - pentru premiile I, II și III pentru fiecare secțiune și nivel, cu specificarea elevului/echipajului de elevi câștigători și a cadrelor didactice coordonatoare - se vor transmite tuturor premianților la etapa regională.

10. PRECIZĂRI FINALE

! Cadrele didactice coordonatoare se vor asigura că materialele audio-vizuale, NU vor conține: mesaje politice; mesaje care promovează discriminarea de orice fel; nuditate, imagini sau mesaje cu conotație sexuală; instigarea la violență/ură, atitudini negative; limbaj nepotrivit; plasarea de produse sau reclame.

! Originalitatea materialelor este asumată de către cadrul didactic coordonator. Dacă se vor prelua materiale cu drepturi de autor (negative, linii melodice, imagini, versuri etc.) se va menționa sursa/autorul (în ultima parte a materialului).

! Cadrele didactice coordonatoare se vor asigura că părinții înțeleg conținutul acordului privind GDPR și faptul că numele/imaginea copiilor (din materialul audio-vizual) se va promova și disemina în scop educațional, în mediul online (site-uri și rețele de socializare).

ANEXE:

Anexa 1 - Formularul de înscriere a județului în concurs (pentru participanții din județele partenere);

Anexa 2 - Fișa de înscriere a elevilor în concurs (cu inserarea Link-urilor spre lucrări, pentru etapa regională);

Anexa 3 - Acordul părinților privind GDPR;

Anexa 4 - Fișa de jurizare.

Anexa 5 - Afișul de promovare a concursului.

Coordonatori proiect/date de contact:

- **Adina Emilia Mesaros**, prof. consilier școlar, director CJRAE Sălaj (tel. 0741/953618, cjrae_salaj@yahoo.com);
- **Anca - Corina Dragoș**, prof. consilier școlar, coordonator servicii de consiliere școlară și psihologică (tel. 0748103228, ancadragos82@gmail.com);
- **Melania Maria Gârdan**, prof. consilier școlar, dr. (tel. 0757725009, melgardan@yahoo.com);
- **Lorena Diana Cernucan**, prof. consilier școlar, (tel. 0747779256, lorenacernucan@yahoo.com);
- **Zamfira Cristina Câmpcean**, prof. consilier școlar, (tel. 0745604260, zamfira_campean@yahoo.com);
- **Szabo Erika Agnes**, prof. logoped (tel. 0744659393, szabo_erika1981@yahoo.com);
- **Rus Daniel**, prof. itinerant și de sprijin (tel. 0741144218, rusdaniel0@gmail.com).

Director CJRAE Sălaj, Prof. consilier școlar, **MESAROS ADINA EMILIA**