

GHID PENTRU PROFESORI

# Carțea Emoțiilor

Srijină copiii să descopere,  
să înțelegă și să exprime  
emoțiile pe care le simt

EDIȚIA  
PENTRU  
PROFESORI

Pentru  
activități  
la clasă

Educație  
socio-  
emoțională

## OBSERV ȘI ÎNȚELEG EMOȚIILE COPILOR

### Scop

- Să recunoști și să înțelegi emoțiile copiilor pentru a le răspunde cu empatie.

### Ce urmărești?

- Schimbări de expresie și comportament
- Limbajul corporal
- Contextul în care apare emoția
- Intensitatea și durata emoției



### Întrebări utile

- Ce se întâmplă cu copilul?
- Cum se simte?
- Ce are nevoie acum?

### TIPS

Ascultă activ și validează emoția copilului înainte de a oferi o soluție.

## ACTIVITĂȚI LA CLASĂ

### Exemple de activități

- **Roata emoțiilor** – recunoașterea și numirea emoțiilor
- **Termometrul emoțiilor** – intensitate și autoreglare
- **Povestiri și jocuri de rol** – empatie și perspective
- **Jurnalul emoțiilor** – exprimare și reflecție

### Cum ghidez conversația

- Ce te face să te simți așa?
- Cum știe corpul tău că simți această emoție?
- Ce te-ar putea ajuta?



### Ideii de reflecție

Ce a funcționat? Ce pot adapta?  
Cum pot susține mai bine fiecare copil?



OBSERVĂ  
EMOȚIILE



GHIDEAZĂ  
DISCUȚII



SUȘȚINE  
AUTOREGLAREA



CONSTRUIEȘTE  
RELAȚII



Cătălin Dumitru Dorcioman  
Eva-Edith Dorcioman

# CARTEA EMOTIILOR

CARTE EXPLICATIVĂ  
PENTRU PROFESORI

Brașov, 2026

Editura  
<sup>®</sup>  
*Autreneața creierul*

# frustrat?

Observ → Interpretez → Înțeleg cauza reală

## 1 CUM SE MANIFESTĂ FRUSTRAREA? Tipuri de manifestare pe care le poți observa la copil

### A FRUSTRARE ACTIVĂ (își arată dificultatea)



Comportamente observabile:

- oftează, se plânge
- spune „nu pot”
- cere ajutor
- se oprește des

**Interpretare:**  
Copilul se confruntă cu o dificultate reală. Nu este lenă, ci are nevoie de suport.

**Nevoie principală:**  
Sprijin, încurajare și ghidare pas cu pas.

### B FRUSTRARE → FURIE (tensiune crescândă)



Comportamente observabile:

- devine agitat, ridică tonul
- aruncă obiecte, lovește
- refuză să mai continue
- reacționează impulsiv

**Interpretare:**  
Frustrarea s-a intensificat și devine dificil de gestionat. Este un semn de blocaj.

**Nevoie principală:**  
Calmare, reconectare și reducerea presiunii.

### C FRUSTRARE → RENUNȚARE (retragere și evitare)



Comportamente observabile:

- abandonează sarcina
- tace, se retrage
- evită activitatea
- spune „nu are rost”

**Interpretare:**  
Copilul nu are încredere că poate reuși. Evită efortul pentru a nu se simți din nou rău.

**Nevoie principală:**  
Încurajare, succes în pași mici și reconstrucția încrederii.

## 2 CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CORPUL COPILULUI?

Semne fizice și emoționale frecvente



Aceste semne arată că are nevoie de sprijin pentru a depăși obstacolul.

## 3 NU CONFUNDA!

Evită interpretările greșite

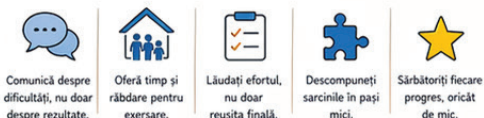
☠️ Lene / lipsă de chef	≠	Frustrare reală în fața unei dificultăți
😞 Neatenție	≠	Blocaj, mintea este ocupată
😓 Opune rezistență	≠	Se protejează de eșec și rușine
😞 Lipsă de interes	≠	Dificultate prea mare pentru el acum

## 4 ÎNTREBĂRI UTILE

Pentru a înțelege și a ajuta

- ❓ „Unde te-ai blocat?”
- ❓ „Ce anume ți se pare greu?”
- ❓ „Cum te pot ajuta să reușești?”
- ❓ „Ce ai încercat deja?”
- ❓ „Cu ce ai reușit înainte?”

## 5 CE INFORMAȚII POT FI UTILE PENTRU PĂRINȚI?



Comunică despre dificultăți, nu doar despre rezultate.

Oferă timp și răbdare pentru exersare.

Lăudă efortul, nu doar reușita finală.

Descompuneți sarcinile în pași mici.

Sărbătoriți fiecare progres, oricât de mic.

♥️ Frustrarea gestionată corect devine motivație și dezvoltă încrederea în sine.

## 6 MINI-PROTOCOL DE INTERVENȚIE

### 1 OBSERV

- Privește semnele.
- Identific nivelul frustrării.
- Îmi notez contextul.

### 2 SIMPLIFIC

- Descompun sarcina.
- Ofer suport potrivit.
- Reduc presiunea.

### 3 GHIDEZ

- Încurajez efortul.
- Ofer modele și strategii.
- Celebrez progresul.

★ **ȚINTA NOASTRĂ:**  
Un copil care învață să nu renunțe, dar și să ceară ajutor când are nevoie. ♥️



Aleg strategiile potrivite pentru a transforma frustrarea în învățare.

## 1 NIVELURI DE INTENSITATE – CUM INTERVIN?

### 1 FRUSTRARE UȘOARĂ (primele semne ale blocajului)



Se observă:

- oftează, se plânge
- spune „nu pot”
- cere ajutor, dar încercă încă

Ce fac:

- ✓ ofer încurajare și valide
- ✓ simplific explicația
- ✓ ghidez pas cu pas

Exemplu de mesaj:  
„E normal să fie greu.  
Hai să încercăm împreună pas cu pas.”

### 2 FRUSTRARE MEDIE (se intensifică și persistă)



Se observă:

- devine agitat, iritat
- lovește ușor obiecte sau foaia
- spune că este „prea greu”

Ce fac:

- ✓ descompun sarcina în pași mici
- ✓ ofer model, exemplu, strategie
- ✓ validez efortul, nu doar rezultatul

Exemplu de mesaj:  
„Hai să luăm o pauză scurtă și apoi încercăm altfel. Poți reuși!”

### 3 FRUSTRARE INTENSĂ (blochează și duce la renunțare)



Se observă:

- plânge, se retrage complet
- refuză să continue
- spune „nu are rost”

Ce fac:

- ✓ reduc presiunea și cerințele
- ✓ liniștesc emoția, creez siguranță
- ✓ construiesc din nou încrederea

Exemplu de mesaj:  
„Sunt aici cu tine. E în regulă să faci pauză. Împreună găsim o cale.”

## 2 STRATEGII EFICIENTE



### DESCOMPUN

Sarcina în pași mici și clari.



### OFER SUPTOR

Ajutor concret, resurse și modele.



### VALIDEZ

Emoția și efortul, nu doar rezultatul.



### ÎNCURAJEZ EFORTUL

Laud perseveranța, nu inteligența.



### OFER PAUZĂ

Scurtă și reglată, când este nevoie.



### CREZ CONEXIUNE

Interes real și relație sigură.

## ❌ CE EVIT!



### Minimizarea dificultății

„Nu e greu.”  
„Alții pot, tu de ce nu?”



### Presiunea și comparațiile

„Trebuie să reușești.”  
„Uite cum face colegul!”



### Etichetarea copilului

„Nu ești atent.”  
„Ești leneș.”



### Oferirea soluției prea repede

Rezolv în locul lui fără să-l implic.

## 4 ÎNTREBĂRI UTILE



### „Unde te-ai blocat?”

(ajută la identificarea obstacolului)



### „Ce ai încercat deja?”

(validează efortul)



### „Ce strategii am putea folosi?”

(construim soluția împreună)



### „Cum te pot ajuta concret?”

(create opțiuni de sprijin)



### „Ce pas mic putem face acum?”

(focalizează pe următorul pas)

## 5 MINI-PROTOCOL DE INTERVENȚIE



### 1 OBSERV

- Privesc semnalele.
- Identific nivelul de frustrare.
- Observ contextul.



### 2 SIMPLIFIC

- Descompun sarcina.
- Clarific cerințele.
- Reduc opțiunile.



### 3 GHIDEZ

- Ofer model și suport.
- Îi încurajez să încerce.
- Monitorizez progresul.



### 4 CONSOLIDEZ

- Recunosc efortul.
- Reflectăm împreună.
- Planificăm pasul următor.

## 6 IDEI RAPIDE DE INTERVENȚIE



„Desenează problema.” (exprimare vizuală)



„Spune ce nu înțelegi.” (clarificare)



„Alege strategia care ți se potrivește.” (autonomie)



„Hai să facem primul pas împreună.” (co-reglare)



„Ce ai învățat din această încercare?” (reflecție)

## 7 COLABORARE ȘI CONTINUITATE



Colaborez cu părintii pentru a înțelege contextul și a oferi sprijin consecvent.



Comunic cu echipa educațională despre strategiile care funcționează.



Mențin rutina și predictibilitatea pentru a crește siguranța copilului.



Celebrez progresul și efortul, oricât de mic.



### MESAJ PENTRU PROFESOR:

Fiecare moment de frustrare este o oportunitate de învățare. Răbdarea, încrederea și strategiile potrivite transformă blocajul în dezvoltare.



Frustrarea bine gestionată dezvoltă perseverența, încrederea și bucuria de a învăța.





# mândru?

Observ → Înțeleg → Ghidez → Reglez

## 1 CUM SE MANIFESTĂ MÂNDRIA?

Recunosc semnele și înțeleg mesajul din spatele lor.

### A MÂNDRIE SĂNĂTOASĂ (echilibrată)



Semne:

- zâmbește, are o postură deschisă
- privește cu încredere
- vorbește pozitiv despre efortul său
- se bucură și pentru ceilalți

Ce transmite:

Sunt capabil, mă bucur de reușita mea și respect pe ceilalți.

### B MÂNDRIE EXAGERATĂ (laudă, arogantă)



Semne:

- se laudă excesiv și caută atenție
- îi neglijează sau îi critică pe ceilalți
- are nevoie constantă de validare
- se supără dacă nu este apreciat

Ce transmite:

Am nevoie de validare externă și mă compar cu ceilalți.

### C MÂNDRIE BLOCATĂ (nu recunoaște reușita)



Semne:

- minimizează reușitele
- evită laudele și complimentele
- pare nesigur, se subestimează
- își neagă efortul

Ce transmite:

Am nevoie de validare și de ajutor pentru a-mi recunoaște valoarea.

### D CONFUZIE EMOTIONALĂ (mândrie + frică / eșec)



Semne:

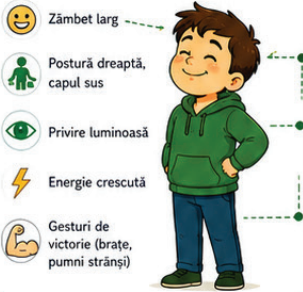
- se bucură, dar se teme să nu piardă
- se compară și se îngrijorează
- are așteptări nerealiste
- oscilează între bucurie și anxietate

Ce transmite:

Am nevoie de siguranță și de încredere stabilă în mine.

## 2 CE ARATĂ CORPUL?

Indicii nonverbale importante



Zâmbet larg

Postură dreaptă, capul sus

Privire luminoasă

Energie crescută

Gesturi de victorie (brațe, pumni strânși)

## 3 LEGĂTURA CU ALTE EMOȚII (Plutchik)

Mândria se leagă de mai multe emoții.



## 4 NU CONFUNDA!

Diferențieri esențiale

Mândrie sănătoasă	≠	Aroganță Se bucură de reușita sa, respectând pe ceilalți.
Mândrie	≠	Laudă excesivă Se exprimă echilibrat, fără a cere atenție permanentă.
Mândrie	≠	Competitivitate Se concentrează pe progresul personal, nu pe comparare.
Mândrie	≠	Egoism Se bucură și pentru ceilalți, nu doar pentru propria reușită.

## 5 ÎNTREBAREA CHEIE

Ajută copilul să își conștientizeze emoția.



"Ce a fost important pentru tine în reușita aceasta?"

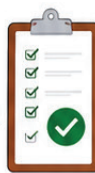
Întrebări utile:

- Ce te face să te simți mândru?
- Ce ai învățat din asta?
- Cine te-a ajutat?

## 6 INDICATORI DE OBSERVAT (CHECK-LIST)

Bifează comportamentele pe care le observi frecvent.

- Recunoaște și apreciază reușitele sale.
- Vorbește pozitiv despre efortul lui.
- Se bucură pentru reușitele altora.
- Se exprimă cu încredere, dar modest.
- Se laudă excesiv sau caută atenție.
- Îi critică sau îi minimizează pe ceilalți.
- Nu își recunoaște reușitele.
- Se teme să nu piardă ceea ce a reușit.



## 7 RESURSE RECOMANDATE

Folosește instrumente din sistemul NumLit.

- Card elev - FAȚA 1  
Conștientizarea mândriei.
- Card elev - FAȚA 2  
Reglarea mândriei sănătoase.
- Roata Emoțiilor NumLit  
Explorarea conexiunilor emoționale.
- Jocuri și activități de reflecție și cooperare.

## ȚINTA NOASTRĂ:

Un copil care are încredere în sine, se bucură de reușite și construiește relații sănătoase cu ceilalți.

## MESAJ FINAL

Mândria devine o forță bună când este trăită cu echilibru, respect și empatie.





# mândrie?

Aleg intervenția potrivită în funcție de intensitate și context.

## 1 NIVELURI ALE MÂNDRIEI – RECUNOSC ȘI INTERVIN

### 1 NU RECUNOAȘTE REUȘITA (scăzut)



Semne:

- minimizează ce a făcut
- nu observă progresul
- pare nesigur, fără bucurie

Ce fac:

- evidențiez progresul
- ofer feedback concret
- normalizăm emoția mândriei

Ce spun:

- „Ai făcut ceva important. Poți fi mândru de tine.”

### 2 SIMTE, DAR NU EXPRIMĂ (mediu)



Semne:

- se bucură în interior, dar tace
- evită să vorbească despre reușite
- poate părea timid sau reținut

Ce fac:

- ofer modele de exprimare
- întreb deschis
- incurajez împărtășirea

Ce spun:

- „Cum te simți după ce ai reușit asta?”

### 3 EXPRIMĂ ECHILIBRAT (bun)



Semne:

- își exprimă mândria adecvat
- recunoaște efortul și ajutorul primit
- respectă și reușitele altora

Ce fac:

- validez și întăresc
- conectez cu impactul pozitiv
- incurajez continuitatea

Ce spun:

- „Cum te simți cum te bucuri și apreciezi și pe alții!”

### 4 EXAGERARE / AROGANȚĂ (foarte bun – risc de dezechilibru)



Semne:

- se laudă excesiv
- îi minimizează pe ceilalți
- caută constant validare

Ce fac:

- setez limite clare
- dezvolt empatia și respectul
- ofer perspective echilibrate

Ce spun:

- „Ești bun, dar fiecare are lucruri valoroase de oferit.”

## 2 CE FAC (și ce spun)



CE FAC:

- validez efortul, nu doar rezultatul
- conectez mândria cu recunoștința și respectul față de ceilalți
- normalizem emoția mândriei
- folosesc întrebări care ajută la reflecție

CE SPUN:

- „Sunt mândru de efortul tău!”
- „Cum ai reușit?”
- „Cui ai mulțumi pentru ajutor?”
- „Cum te simți când reușești?”

## 3 CE EVIT SĂ FAC



Nu etichetez copilul.

„Ești cel mai bun!”



Nu compar cu alții.

„Uite-l pe X, e mai bun ca tine.”



Nu ignor mândria copilului.

„Nu e mare lucru.”



Nu permit aroganța.

„Ești superior, nu ai nevoie de alții.”



Nu pun accent doar pe rezultat.

„Doar dacă iei 10 te poți mândri.”

## 4 MINI-PROTOCOL DE INTERVENȚIE



OBSERV

Identific nivelul mândriei (sănătoasă, exagerată, blocată).



VALIDEZ

Recunosc emoția și efortul copilului.



GHIDEZ

Ajut copilul să exprime echilibrat și cu respect față de ceilalți.



REGLEZ

Intervin dacă mândria devine aroganță sau nesiguranță.

## 5 ÎNTREBĂRI CARE GHIDEAZĂ



Ce ai reușit să faci?



Cum te-ai simțit când ai reușit?



Cine te-a ajutat?



Cum poți folosi această reușită pentru a continua?



Ce ai învățat din această experiență?



## 6 LEGĂTURA CU ALTE EMOȚII (Plutchik)

Mândria sănătoasă se leagă de multe emoții. Colorează-le pe cele pe care le observi frecvent la copil.



Bucurie → se amplifică



Incredere → se consolidează



Iubire → se împărtășește



Admirație → dă și primește



Recunoștință → se întărește



Aroganță → risc dacă scapă de sub control



Rușine → dacă este invalidată



Furie / Invidie → pot apărea când mândria devine nepotrivită



ȚINTA NOĂSTRĂ:

- ✓ Copil cu încredere în sine
- ✓ Mândrie sănătoasă și echilibrată
- ✓ Respect pentru ceilalți și colaborare

MESAJ FINAL

Mândria este o forță bună când este trăită cu echilibru, respect și empatie.





OBSEVĂ  
ÎNȚELEG



# Ce îmi transmite copilul când este

# SATISFĂCUT?

CARD 03  
PENTRU  
PROFESOR

FAȚA 1

Observ → Interpretez → Înțeleg cauza reală

## 1 CUM SE MANIFESTĂ SATISFACȚIA? Tipuri de stări de bine pe care le pot observa la copil

### A BUCURIE CALMĂ (mulțumire interioară)



Comportamente observabile:

- zâmbește liniștit
- este relaxat
- are o atitudine pozitivă
- arată recunoștință



Interpretare:

Se simte bine în interior. Este mulțumit de ceea ce a obținut sau trăit.



Nevoie principală:

Aprecieri și conexiuni emoțională.

### B MÂNDRIE (reușită personală)



Comportamente observabile:

- vorbește despre realizări
- vrea să arate ce a făcut
- are încredere în sine
- caută feedback pozitiv



Interpretare:

Se simte capabil și valoros. Își recunoaște efortul și progresele.



Nevoie principală:

Validare și încurajare sinceră.

### C ENTUZIASM (implicare activă)



Comportamente observabile:

- este energic și implicat
- participă activ
- propune idei
- motivat să continue



Interpretare:

Este atras de activitatea sa. Simte sens și bucurie în ceea ce face.



Nevoie principală:

Provocare și autonomie.

### D SATISFACȚIE STABILĂ (stare de echilibru)



Comportamente observabile:

- este liniștit și echilibrat
- are relații pozitive
- se bucură de lucruri simple
- menține o stare bună constantă



Interpretare:

Se simte în siguranță și acceptat. Are un echilibru emoțional sănătos.



Nevoie principală:

Siguranță, apartenență și continuitate.

## 2 CE ÎMI ARATĂ CORPUL COPILULUI?

Indicii importante de observat



Ritm cardiac normal, respirație liniștită → Stare de bine și relaxare.



Față relaxată, zâmbet natural → Bucurie calmă, mulțumire.



Postură dreaptă, mișcări sigure → Încredere și stare pozitivă.



Căutare contact vizual, apropiere de ceilalți → Dorință de conectare.



Gesturi de deschidere (mâini, brațe relaxate) → Deschidere și acceptare.

## 3 LEGĂTURA CU EMOȚIILE (Plutchik)

Ce alte emoții pot fi în spatele satisfacției?



Satisfacția poate fi amplificată de:  
recunoștință • motivație • apartenență • sens • scop

## 4 NU CONFUNDA!

Evită interpretările greșite



Satisfacție ≠ Lipsă de efort  
Poate fi prezentă și după muncă susținută.



Calm ≠ Dezinteres  
Poate fi o stare de concentrare și echilibru.



Zâmbet ≠ Măgulire  
Zâmbetul autentic vine din starea interioară.



Cooperare ≠ Dorință de a fi pe placul celorlalți  
Poate reflecta valori și alegere conștientă.

## 5 ÎNTREBAREA CHEIE ÎNAINTE DE INTERVENȚIE



„Ce a contribuit la această stare de bine?”

Înțeleg cauza → aleg intervenția potrivită.

## 6 CE FOLESC ÎN COMBINARE CU CARDUL ELEVULUI

Card elev – FAȚA 1

Pentru recunoașterea și conștientizarea satisfacției.



Card elev – FAȚA 2

Pentru consolidarea și menținerea stărilor pozitive.



Roata Emoțiilor

NumLit

Pentru explorarea și extinderea vocabularului emoțional.



Înțelegerea corectă = intervenție corectă = copil echilibrat.

Observ. Înțeleg. Ghidez.



NumLit



Satisfacția este combustibilul motivației și al învățării pe termen lung. Rolul tău este să îl susții!





# Cum ajut copilul când este SATISFĂCUT?

Aleg intervenția potrivită în funcție de intensitate și context.

## 1 NIVELURI ALE SATISFACȚIEI – RECUNOSC ȘI INTERVIN

### 1 UȘOARĂ

(mulțumit de progres mic)



Semne:

- zâmbește ușor
- spune „mi-a plăcut”
- arată interes



Ce fac:

- observ și validez
- încurajez progresul
- susțin motivația



Ce spun:

„Mă bucur că ți-a plăcut!  
Continuă așa!”



Scop:

Consolidarea motivației.

### 2 MODERATĂ

(mulțumit de rezultat)



Semne:

- zâmbește des
- este mândru de ce a făcut
- vrea să arate altora



Ce fac:

- validez efortul
- ofer recunoaștere sinceră
- conectez cu scopuri



Ce spun:

„Ești mândru pe bună dreptate!  
Foarte bine!”



Scop:

Întărirea încrederii în sine.

### 3 PUTERNICĂ

(stolz, împlinire)



Semne:

- entuziasm vizibil
- vorbește pozitiv despre reușită
- își dorește noi provocări



Ce fac:

- canalizez energia pozitivă
- propun provocări noi
- dezvolt autonomia



Ce spun:

„Ai făcut o treabă excelentă!  
Hai să vedem ce urmează.”



Scop:

Dezvoltarea potențialului.

### 4 PROFUNDĂ

(satisfacție stabilă)



Semne:

- liniște interioară
- recunoștință
- ajutoră și pe alții



Ce fac:

- mențin echilibrul
- încurajez empatia
- ofer roluri pozitive



Ce spun:

„Sunt mândru de tine!  
Inspiră și pe alții.”



Scop:

Cultivarea valorilor pozitive.

## 2 CE EVIT SĂ FAC



Să ignor sau să minimizez reușita.



Să reduc la noroc sau întâmplare.  
„A fost ușor oricum.”



Să pun presiune pentru mai mult imediat.



Să compar cu alții.  
„Alții sunt și mai buni.”

## 3 ÎNTREBĂRI GHID PENTRU DISCUȚIE



Ce ți-a plăcut cel mai mult?



Ce anume te face să te simți mândru?



Cum ai reușit?



Ce provocare vrei să încerci data viitoare?



Cum îi poți ajuta și pe alții să reușescă?

## 4 FOLOSESC ÎN COMBINAȚIE



### Card elev – FAȚA 1

Pentru conștientizarea și recunoașterea emoției.



### Card elev – FAȚA 2

Pentru exprimare și plan de acțiune.



### Roata Emoțiilor NumLit

Pentru extinderea vocabularului emoțional.



## 5 MINI-PROTOCOL DE INTERVENȚIE – 3 PAȘI SIMPLI



### 1 OBSERV



- Privesc semnalele pozitive.
- Identific nivelul satisfacției.
- Remarc contextul reușitei.



### VALIDEZ



- Recunosc emoția.
- Apreciez efortul și progresul.
- Întăresc încrederea.

### 3 ORIENTEZ



- Propun provocări noi.
- Dezvolt autonomie și empatie.
- Susțin valori pozitive.



### ROLUL TĂU CONTEAZĂ!

Tu transformi satisfacția în motivație, învățare și creștere durabilă.



## 6 ÎNGRIJIREA ADULTULUI – PENTRU A PUTEA SUSȚINE



Celebrez micile reușite ale copiilor și ale mele.



Îmi păstrez recunoștința și bucuria în fiecare zi.



Mențin echilibrul între performanță și bunăstare.



Inspir prin exemplu: bucurie, calm, claritate.



Satisfacția este combustibilul motivației și al învățării!



Recunoaște. Validează. Inspiră. Astăzi și în fiecare zi.



# I-CAL

ISBN

Produs în România

A5<sup>68</sup>  
Pag



prietenos cu mediul



ISO 536 : 80 ± 3.0  
ISO 534 : 103 ± 4  
ISO 8791 : 225 ± 75  
ISO 2471 : min 92.0

ISO 287 : 6.2 ± 0.7  
ISO 2470 : 103.5 ± 1.5  
ISO 11475 : 145 ± 3.0  
Min 75% cel, min 13% glue/white



© Reproducerea parțială sau totală a materialelor NumLit este strict interzisă.



*Antrenează creierul*



[www.numlit.eu](http://www.numlit.eu)