ARCADE

Revista Școlii Gimnaziale "Constantin Brâncuși"
Cluj-Napoca
Nr. 24/2025

În noul nostru număr poți păși pe sub:

Arcadele Literare/ p. 37

Arcadele Exploratorilor/ p. 34 – 35

Arcadele Științei/ p. 16 – 17

Arcadele Fanteziei/ p. 4 – 6, 7 – 10

Arcadele Prieteniei/ p. 3, 45

Arcadele Istoriei/ p. 38 – 39, 40 – 41, 42 – 43, 44

Arcadele Naturii/ p. 12 – 13

Arcadele Artei/ p. 26 – 27

Arcadele Pedagogului/ p. 30 – 31 , 46 - 47

Arcadele Campionilor/ p. 2, 18 – 25

Arcadele Psihologului/ p. 32 – 33, 48 – 49 , 50 – 51, 52 – 54

Arcadele Educației/ p. 14 – 15, 36

Arcadele Creativității/ p. 11

Arcadele Inovatorilor/ p. 28 – 29

EDITORIAL,

Suflul unei noi primăveri ne trezește cu boarea sa proaspătă creativitatea, inspirația și pofta de aventuri noi care să ne rămână în amintire.

Am cules din roadele toamnei și ale iernii și am așternut pe paginile pline de culoare ale noului număr al revistei noastre din mulțumirea sufletească pe care am resimțit-o în timpul diferitelor activități, fie ele competiții, de creație liberă sau pur și simplu hobby-uri.

Sub îndrumarea profesorilor noștri dedicați am pătruns în lumea scurgerii timpului, a artelor, științelor și literaturii și am învățat că din fiecare avem șansa de a ne inspira pentru a ne asigura succesul școlar mult râvnit.

Să aveți cu toții parte de multă sănătate, putere de muncă și succes în toate!

Cluj – Napoca,
26.02.2025

Redactor șef,
prof. dr. Diana CRISTEAN

Director:
Prof. Ana – Maria ȚIBRE

Director adjunct:
Prof. Paul OLTEAN

Redactor șef:
Prof. dr. Diana CRISTEAN

Coordonatori:
- cadre didactice-

Timea BALAZS
Oana BODIȘ
Liana Manuela CIUHANDU
Diana COPOSESCU
Lăcrimioara COSTE
Ildiko GIURGIU
Alina MITREA
Daniela NECULA
Mirela NICOARĂ
Elena – Claudia POPA
Camelia RUS
Alexandra - Maria ȘTEFAN
Maria ȚIBRE

Colectiv de redacție – elevi:

- clasa a III-a A: Andreea Beatrice CIURTE, Patricia Mihaela VULTUR
- clasa a V-a A: Bogdan CHIRILĂ, David MOCA, Boris PETHO, Mina TURCEAN
- clasa a V-a B: David DASCĂL, Diana METEA, Maya POP
- clasa a VII-a A: Sofia BOTA, Mara HOLDIȘ, Amalia IACOB – OLAR, Ema MARTA, Tania POCRUIANU, Vanessa TROHIN
- clasa a VII-a C: Denisa – Estera OLARIU
- clasa a VIII-a A: Natalia COJOCARI, Nadia PETROVAY
- clasa a VIII-a B: Maria SILAGHI
- clasa a VIII-a C: Maria MIGALI, Luca SICAN

ISSN: 2247 - 0069

Număr tipărit cu sprijinul financiar al Asociației Părinților "Constantin Brâncuși"

Școala Gimnazială "Constantin Brâncuși"
Cluj – Napoca, România
E-mail: scoala_brancusi@yahoo.com
Web: www.scoala-constantin-brancusi.ro

SUCCESUL VINE ȘI DIN PASIUNE ȘI DĂRUIRE

Vanessa TROHIN, clasa a VII-a A
Coordonator, prof. Daniela NECULA

Exprimarea laturii mele creative își are rădăcinile încă din copilărie. Îmi amintesc cu drag cum petreceam timpul cu mama: să desenez pe o foaie, să colorez un desen, să umplu asfaltul cu culori, cu mâinile acoperite cu acuarele să împodobesc foi cu amprente și iubeam întâlnirile cu finul Pavel, când primeam cadouri legate de desen și stăteam și le făceam împreună.

Pasiunile nu trebuie căutate neapărat în ceea ce facem în prezent. Poate fi ceva ce ne plăcea să facem în copilărie. Mie, de exemplu, mi-a plăcut dintotdeauna să fac ceva și să nu-mi pierd timpul.

Sunt recunoscătoare că am acceptat să particip la *Concursul de Grafică Religioasă*, de faptul că am ieșit din zona mea de confort și m-am convins că scrisul poate fi o formă de rugăciune, alteori o vindecare, chiar și o formă de terapie. În era digitală, trăiesc într-o lume în care din ce în ce mai puțini oameni aleg să scrie de mână. Acest concurs m-a făcut să încetinesc, deoarece am tendința să fiu mereu pe fugă și în mișcare. Caligrafia te face să te concentrezi pe fiecare literă, să-ți distragă atenția de la grijile pe care le ai și îți oferă momente de liniște și inspirație, în care ajungi să te sincronizezi cu ritmul în care respiri.

Am ales „Rugăciunea fiilor pentru părinții lor”, deoarece părinții sunt cele mai importante persoane care fac parte din viața noastră. Ei merită tot respectul din lume și consider că sunt adevărate icoane pentru copii.

A fost simplu să particip la acest concurs. Am mers acasă, am luat cartea de rugăciuni și am răsfoit-o până am găsit această frumoasă rugăciune. Provocarea a fost să scriu caligrafic, însă, nimic nu este imposibil când este făcut cu dorință și pasiune. Mă dedic de fiecare dată când aleg să fac ceva și mă bucur că pot învăța încă ceva nou.

Eu cred că fiecare din noi este dator să-și urmeze pasiunile. Dacă nu încerci, niciodată nu vei ști pe ce căi nebănuite te poate purta visul tău, pentru că nimic nu e întâmplător în viață, nici chiar, faptul că am participat la acest concurs. Premiul obținut mi-a adus mai multă încredere în mine.

Participarea la acest concurs a fost o adevărată provocare pentru mine, dar m-am străduit să fac totul cât mai bine. Munca depusă mi-a adus locul I și mi-a crescut încrederea în propriile abilități. Acest concurs mi-a demonstrat că atunci când îți urmezi pasiunile și îți dedici timpul și energia, poți atinge rezultate frumoase și neașteptate. Voi continua să explorez și să îmi dezvolt latura creativă, cu încredere și entuziasm.

CONEXIUNI – COPACI, COPII, CONVIEȚUIRI

Prof. dr. Diana CRISTEAN

Ce ne-am face fără copacii care ne fac umbră în zilele toride de vară, ne apără de ploaie, ne lasă să ne cățărăm în ei ca să fim mai aproape de cer sau ne umplu plămânii cu oxigen? Căci suntem copii care conviețuim unii cu alții, ca frați, prieteni sau colegi ce împărtășim deopotrivă bucuria jocului, a unei bucăți de prăjitură, a poznelor de la școală, chiar și a unei excursii.

Pentru că veni vorba de excursie, pe ultima am realizat-o noi, cei dintr-a V-a B, cu câțiva colegi și parteneri de la Centrul Școlar de Educație Incluzivă însoțiți de doamnele lor profesoare, în cadrul *proiectului de parteneriat Conexiuni – copaci, copii, conviețuiri*, în data de 16.01.2025 tocmai la Reghin.

Și uite așa am descoperit împreună minunata lume a fabricării tractoarelor de la IRUM, chiar am primit voie să urcăm în tractoarele roșii din expoziția fabricii, după ce ni s-au dat detalii privind tehnologia fabricării lor.

De acolo am alunecat în lumea mobilierului, care ne asigură confortul de acasă, vizitând Fabrica de Mobilă Dalin. Aici chiar am fost premiați cu niște cuburi – zaruri uriașe tăiate din resturi de spumă cu memorie folosită în confecționarea paturilor. Am dobândit și o amintire jucăușă, nu numai informațiile tehnice despre cum se fac piesele de mobilier.

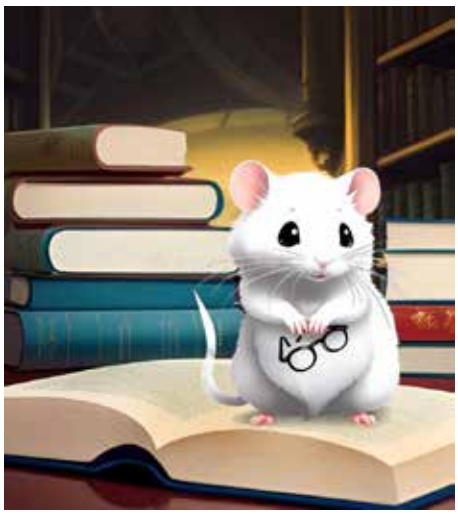
Am luat prânzul și ne-am bucurat de posibilitatea de a petrece câteva ore împreună, deși a fost o zi friguroasă de ianuarie, iarnă sadea.

Activitatea a fost un succes al cooperării între două instituții cu tradiție ale Clujului, care nu precupețesc nimic în a oferi elevilor șanse de colaborare, învățare și dezvoltare benefice ambelor. Așa cum copacii fac conexiunea între lumea minerală și cea organică, adică viață, activitatea noastră comună a demonstrat că pot exista plăcute conviețuiri între copiii dornici să se bucure de acestea.

Poeziile Anei Blandiana ne-au inspirat să călătorim imaginar și să scriem scrisori....

Bine ați venit într-o lume fabuloasă, în care șoriceii intelectuali prind viață, în care casele ascund în ele mistere și povești!!!

Prof. Diana COPOSESCU



Dragă Ana Blandiana,

David Moca, clasa a V-a A

Nu aș dori să am probleme nici cu tine, nici cu pisica ta. Îmi pare rău dacă te-am deranjat, dar cartea de istorie are pagini mari și crocante, asta însemnând că o carte de istorie mă poate sătura o zi întreagă. Cele de fizică au multe desene și sunt foarte gustoase, mai bune decât un cascaval scos din frigider. Cărțile de matematică nu doar ca m-au săturat, dar m-au și învățat să socotesc. Ca să fac gustări minunate, am mâncat și cartea de bucate. Toate cărțile acestea au textură bună, cu ele nu e de glumă.

Acum, că aproape toate sunt mâncate, iar cu motanul tău nu vreau să am de-a face, îți promit că nu o să mai mănânc cărți și dicționare și mă trimit eu singur la plimbare!

Cu drag,
Șoricelul Intelectual

Dragă Ana,

Mina Maria TURCEAN, clasa a V-a A

Am găsit biletul scris de tine și îți mulțumesc pentru grija ta nemăsurată.

Am înțeles mesajul și îngrijorarea ta, să nu cad pradă lăcomiei lui Arpagic, care mi-a pus gând rău. Îți mulțumesc și pentru bunătatea și îngăduința de a mă lăsa să mă răsfăț în biblioteca ta, bogată în cărți din toate domeniile. Am parcurs cu plăcere cărțile de bucate, toate regulile din cartea de gramatică, de literatură, de astronomie și aritmetică. Mi-au plăcut foarte tare cărțile de poezii, cu rime frumoase și amuzante. Am savurat mai ales cărțile polițiste, cu enigme misterioase pe care am încercat să le dezleg. Ca orice intelectual care se respectă, nu puteam să nu parcurg toate cărțile de filosofie și istorie din bibliotecă. Fiind un șoricel erudit, nu pot sa cad pradă unui motan analfabet care nu a izbutit să treacă nici în grupa mare de la grădiniță. Așa că, am să-ți urmez sfatul și am să o șterg de aici în „stil englezesc”. Voi căuta o altă bibliotecă imensă în care o să gust cu lăcomie și alte domenii.

Cândva, dragă Ana, pentru că ai fost atât de bună, mă voi întoarce în biblioteca ta și sper să găsesc cărți noi, interesante.

Cu drag,

Șoricelul Intelectual, de bibliotecă

Dragă Ana Blandiana,

Bogdan CHIRILĂ, clasa a V-a A

Îți mulțumesc din suflet că m-ai lăsat să ronțăi din când în când cărțile. Ele m-au învățat cum să scriu, să citesc și să calculez. Nu sunt sigur dacă scriu bine, deoarece e prima dată când scriu o scrisoare. Cu ajutorul cărții de română, am învățat să citesc ce ai scris tu în scrisoare.

Apropo, mulțumesc că m-ai avertizat, în scris, să părăsesc biblioteca înainte ca pisica Arpagic să ajungă să mă vâneze. Din scrisoare mi-am dat seama că pisica era foarte nervoasă pe mine și că abia aștepta să mă prindă. Mă bucur că scrisoarea ta m-a ajutat să scap cu viață.

Am ajuns acasă și mama m-a trimis la grădiniță. Educatoarele m-au testat și mi-au zis să mă înscriu la școală, deoarece cunoștințele mele erau prea avansate. La școală am învățat și o limbă nouă: limba engleză, ca să pot comunica cu verișorii mei din Anglia. Am auzit că sunt mulți șoareci acolo.

Aș vrea să studiez și câteva cărți de bucate ca să pot să mă împrietenesc cu Ratatouille și să facem schimb de rețete.

Cu prietenie,

Șoarecele Intelectual

Dragă Ana Blandiana,

Sonia VINȚAN, clasa a V-a A

Îmi cer scuze că am mâncat din cărțile bibliotecii. Îți promit că nu voi mai pune gura pe vreo carte! Te rog să îmi accepți sincerele mele scuze și acest coș cu fructe.

Îți spun că voi pleca în curând, dar te rog promite-mi că motanul tău nu mă va mânca până atunci. Contextul e unul mai delicat…Am avut o problemă… O soră mică am și eu, care a fost bolnavă recent. De aceea am fost cu botul în cărțile bibliotecii, căutam un leac. Dar acum e bine. S-a vindecat și e mai vioaie ca niciodată.

Acum scriu și eu un roman cu titlul: *Viața în cea mai frumoasă bibliotecă*. O să îți trimit manuscrisul în curând. Dacă crezi că e bun, accepți să fii editorul meu?

Cu drag,

Șoricica

SCRISOARE PENTRU CEA MAI FRUMOASĂ CASĂ DIN CARTIER

Coordonator, prof. Diana COPOSESCU

DRAGĂ CĂSUȚĂ,

Boris PETHO, clasa a V-a A

De câte ori trec pe lângă tine, mă opresc să te privesc. Ai o frumusețe aparte, ca o poveste.

Acoperișul tău roșu, înclinat, pare că adăpostește nu doar pereți și ferestre, ci și amintiri, vise și șoapte ale vântului. În zilele însorite, reflexia soarelui îți transformă fațada albă într-un tablou strălucitor, iar umbrele copacilor din jur stau lipite pe pereții tăi, ca la o piesă de teatru. Gardul tău de lemn, vopsit într-un verde palid, mă duce cu gândul la copilărie. Îți înconjoară curtea ca un prieten bun, păzindu-ți intimitatea și oferindu-ți un loc sigur pentru florile colorate din grădina ta superbă. Apropo de grădină, cred că e unul dintre cele mai frumoase colțuri ale lumii. De la trandafiri albi și mov care se întrec în parfum, până la leagănul simplu din lemn, pare că a fost proiectată să bucuri sufletul oricărui vizitator. Și nu pot să nu menționez pisica portocalie care se tolănește pe treptele tale. E o parte din tine, cumva, la fel ca frunza care cade lin pe aleea din piatră sau ca ramura care atinge geamul din dormitor. Îmi place să cred că și tu, la rândul tău, le oferi obiectelor și oamenilor confort și căldură în serile reci. Când mă uit la tine, mă gândesc dacă și proprietarii sunt la fel de frumoși ca tine.

Ești mai mult ca o casă, ești o sursă de inspirație. Îmi amintești de lucrurile simple care ne fac viața mai frumoasă...

Cu dragoste și admirație,
un trecător fascinat, pe nume Boris

MISTERUL ASCUNS DIN TAJ MAHAL

Diana METEA, clasa a V-a B

Taj Mahal, una dintre cele mai impresionante capodopere arhitecturale din lume, continuă să fascineze prin eleganța sa atemporală. Ridicat din marmură albă pură și decorat cu pietre prețioase, acest monument simbolizează iubirea eternă dintre împăratul Shah Jahan și soția sa, Mumtaz Mahal. Privit din orice unghi, Taj Mahal pare desprins dintr-un vis, iar jocul luminii de-a lungul zilei îl face să își schimbe nuanțele, trecând de la auriu la alb strălucitor și, în final, la un roz palid la apus.

Însă, în spatele frumuseții sale, acest loc ascunde mistere pe care doar cei curajoși le pot descoperi.

Într-o vizită la Taj Mahal, am decis să mă abat de la traseul obișnuit al turiștilor și să explorez colțurile mai puțin cunoscute. Privirea mi-a fost atrasă de o mică fisură în pereții din marmură. Când am apăsat ușor pe ea, un sunet înfundat s-a auzit și, spre uimirea mea, o porțiune a peretelui s-a deschis, dezvăluind o intrare îngustă.

Fără să ezit, am pășit înăuntru, iar ușa s-a închis brusc în urma mea. Inima îmi bătea puternic, dar curiozitatea mă împingea înainte. Coridorul era întunecat, iar pe pereți se puteau vedea inscripții în sanscrită, părând a fi mesaje ale oamenilor care au ridicat clădirea. Am înaintat cu atenție, până când am ajuns într-o sală vastă, unde aerul părea mai dens, ca și cum timpul însuși se oprise în loc.

În mijlocul încăperii se afla un tron de aur masiv, acoperit cu praf, iar pe el se odihnea o coroană splendidă, decorată cu smaralde și rubine. Pe jos, o hartă străveche era întinsă, indicând locații secrete în interiorul Taj Mahalului. Cu mâini tremurânde, am ridicat harta și am descifrat un fragment care părea să vorbească despre o cameră ascunsă unde se află o comoară.

În acel moment, un sunet puternic a spart liniștea. Am știut că nu era timp de pierdut. Cu harta în mână, am alergat spre coridorul prin care venisem, dar ușa de marmură părea acum închisă. Cu disperare, am atins simbolurile de pe perete, încercând să refac mișcarea inițială. În ultima clipă, ușa s-a deschis, iar eu am ieșit în grădinile Taj Mahalului, respirând adânc aerul nopții.

Când m-am întors spre perete, intrarea secretă dispăruse ca și cum n-ar fi fost niciodată acolo. Poate că fusesem martoră la un secret vechi de secole, poate că descoperisem o legendă vie a Taj Mahalului. Dar un lucru era sigur: în spatele frumuseții sale impecabile, clădirea ascunde secrete pe care doar cei îndrăzneți le pot găsi. Poate că, într-o zi, mă voi întoarce pentru a dezlega misterul până la capăt.

CASA MILA

Maya POP, clasa a V-a B

Într-o seară, în timp ce ne plimbam pe străzile Barcelonei, am trecut pe lângă o clădire a cărei arhitectură era impresionantă și am decis să o vizitez.

Îndată ce am pășit în curtea interioară a clădirii, am fost uimită de aspectul ei neobișnuit. Fațada e ondulată și lipsită de colțuri drepte. Clădirea emană o senzație de mișcare și viață, ca și cum ar fi un organism viu.

Înăuntru, într-o sală decorată cu tavane arcuite, m-am oprit să admir detalii ale sculpturilor în piatră. Am descoperit într-un colț o expoziție despre viața și munca unui renumit arhitect și am înțeles atunci că mă aflu în Casa Mila din Barcelona, cunoscută și sub numele de La Pedrera, o capodoperă arhitecturală a lui Antonio Gaudi.

După ce am explorat interiorul impresionant, am urcat pe terasă, de unde am privit orașul luminat. Deodată, am zărit o siluetă mișcându-se în spatele meu. Inima îmi bătea tare, dar, curioasă, am încercat să mă apropii. Silueta a dispărut brusc. Am privit atent sculpturile și mi s-a părut că ochii uneia mă urmăreau. Am clipit și senzația a dispărut. Am coborât grăbită, întrebându-mă dacă fusese doar imaginația mea sau dacă geniul lui Gaudi ascunde alte secrete în zidurile Casei Mila.

Parcă și azi văd ochii atât de reali și vii ai statuii din impresionanta clădire!

O AVENTURĂ LA CASA MILA

David DASCĂL, clasa a V-a B

Am avut o vacanță pe cinste! Într-o dimineață, pe când cotrobăiam prin podul casei bunicilor, unde știam că am ascuns o minge, m-am lovit de dulapul misterios, care era mereu închis cu un lacăt ruginit.

Am auzit un scârțâit sinistru, iar ușile s-au deschis brusc. În acel moment, toate cărțile s-au împrăștiat în jurul meu. Am pus mâna pe o carte cu titlul *Casa Mila din Barcelona*. Sub titlu, am citit uimit: arhitect Antonio Gaudi. Am atins numele arhitectului, când, deodată, am simțit că plutesc însoțit de cuvintele lui: *Vei ajunge curând să vizitezi, Casa Mila, creația mea.*

Am plutit asa, o vreme, apoi am simțit că aterizez. Eram deasupra orașului Barcelona, pe acoperișul unei clădiri, pe care scria mare: *Casa Mila.*

Folosind o scară secretă, care era atât de flexibilă încât se balansa și se ondula când la dreapta, când la stânga, am simțit că mă aflu într-o clădire inegalabilă, prin frumusețea ei. În timp ce eu admiram fațada ondulată ca niște valuri, decorațiunile din fier forjat de la ferestre și balcoane, cele două curți interioare, picturile imense și sculpturile din marmură albă, în fața mea a apărut arhitectul.

Deodată, scara m-a aruncat în sediul fundației *Catalunya - La Pedrera*, centrul cultural care găzduiește conferința *Arhitecți români, la Barcelona.*

Atunci mi-am revenit din visare și știi ce am descoperit? Vreau să devin arhitect!

Harry Potter

Andreea Beatrice CIURTE,
clasa a III-a A
Prof. înv. primar ***Alina Ioana MITREA***

De cicatricea sa a uitat,
Cu puterile lui Știm-noi-ce
Și la Hogwarts a plecat
Ca să ajungă un novice.

Chiar cu trenul el s-a dus,
Cu Expresul misterios,
Pe peronul cel ascuns
Plin de vrăji de sus în jos.

Apoi, caleașca a luat
Fericit și încântat.
Prieteni noi el și-a făcut,
Prin tărâmul nevăzut.

Și deodată s-a oprit
Caleșca minunată,
Lângă-o poartă-a poposit
Ca de fiecare dată.

El a coborât buimac
La castelul de pe lac.
Printre elevii talentați,
Unii mult prea speriați.

Într-o sală a intrat,
O pălărie neagră și-a pus,
Apoi a fost repartizat
Și la Grifindors a ajuns.

De reguli nu voia s-audă
Mult, prea multe mai erau!
Dar ei le-au învățat, le-au repetat,
Până chiar s-au săturat.

Într-o seară, pe-nnoptat,
Harry reguli a-ncălcat,
Amers pe coridorul interzis
Să ia Elixirul compromis.

Dumbledore a aflat,
Ceea ce intenționează,
Nu l-a oprit, el doar a stat
Să-l vadă cum acționează.
Harry s-a luptat și a învins,
Elixiru-a fost distrus!
Acum toți s-au convins
De faima sa de neatins!

LUMEA CUCURBITACEELOR

Prof. dr. Diana CRISTEAN

Rotofei și colorați, dovlecii atrag privirile în mod plăcut indiferent de vârsta privitorului. Copiilor le place să îi deseneze, coloreze, să îi scobească și să le atribuie diverse fizionomii vesele sau triste dar, mai ales să îi mănânce. Iar adulților le place să îi cultive atât pentru deliciul copiilor, cât, mai ales pentru importanța lor practică dincolo de cea decorativă. Este un grup de plante care atrag atenția asupra lor și datorită frunzelor care au formă care aduce cu cea a inimii, dar și asupra florilor în nuanțe plăcute de galben, care pot fi consumate în anumite meniuri, în timp ce fructele fac parte din hrana tuturor.

Lumea cucurbitaceelor este bogată și darnică cu noi, căci ne oferă posibilitatea de a le cultiva și întreține cu ușurință indiferent că vorbim despre dovlecei, tărtăcuțe, lufe, tigve, pepeni verzi sau galbeni ori inconfundabilii castraveți. Sunt plante anuale ale căror semințe ovoidale se seamănă primăvara, iar în scurt timp deasupra solului se vor ivi primele frunze inițial netede, dar mai apoi acoperite cu perișori. Zi după zi solul va fi acaparat de tulpinile târâtoare cu țepi mici ce vor purta tot mai multe frunze din ce în ce mai mari (ceva mai mici la castraveți), care vor proteja florile galbene și delicate ce se formează pe măsură ce se extind noii lăstari. Cultivatorii experimentați ajută procesul de întindere al tulpinilor, mai ales la speciile cu fructe mici și ușoare punându-le la dispoziție spaliere de care să se agațe pe măsura creșterii.

Și iată că plantele au condițiile necesare pentru a fructifica. Fructele, mai puțin cele ale castraveților, sunt mari, voluminoase, cu coajă tare și lucioasă, nu foarte groasă, care protejează miezul cărnos și plin de semințe. La dovleacul de toamnă și semințele sunt folosite în alimentație deoarece se păstrează bine sub coaja tare, iar miezul este foarte bogat în ulei, zinc și vitamina K, pe lângă faptul că sunt gustoase.

Dovleceii au fructe alungite de culoare în general mai deschisă și sunt foarte apreciați preparați sub diverse forme: supe, sosuri, ghiveciuri sau pané. Castraveții (*Cucumis sativus*) sunt nelipsiți în consumul larg și, cu toate că sunt originari din India, sunt membri de seamă ai familiei Cucurbitacee, indiferent de modul în care sunt consumați: proaspeți sau murați, fiind foarte bogați în minerale, vitamine și apă.

Pepenele verde (*Citrullus lanatus*), deliciul zilelor calde de vară, este originar din sudul Africii și este cultivat pe scară largă pentru fructele sale cu miez roșu îmbietor, gust plăcut și bogate în apă și vitamina E. Concurentul său de seamă este pepenele galben (*Cucumis melo*) cu al său miez parfumat, foarte îndrăgit de consumatori, dar care este cel mai pretențios la condițiile de mediu, solicitând temperaturi de peste 20° C pentru creștere.

Multifuncționala lufă (*Luffa acutangula*) întrebuințată fie ca aliment, când fructele îi sunt tinere, fie ca și burete pentru baie când fructul îi este foarte bine copt și fibros se cultivă inclusiv la noi în țară în Dobrogea. Dovlecii mici, decorativi (*Thladiantha dubbia*), sunt foarte drăguți, frumos colorați și sunt un ingredient plăcut ochiului în aranjamentele florale sau în grădini și curți.

Toamna este anotimpul de glorie al dovlecilor mari și portocalii (*Cucurbita maxima*) care se pretează să fie scobiți și transformați în felinare, copți și savurați calzi proaspăt scoși din cuptor sau ca umplutură pentru plăcinte și prăjituri. Textura sa densă, cremoasă , culoarea veselă și gustul plăcut fac ca preparatele cu dovleac să contribuie la deliciul serilor de toamnă pe care le încălzesc cu veselia și savoarea lor.

Familia Cucurbitacee este numeroasă și extinsă pe tot Globul, iar membrii săi sunt parteneri de nădejde în bucătăriile diverselor popoare sau în grădinile și decorațiunile maeștrilor horticultori și florari. Alături de frunzele ruginii sau roșietice fac parte din decorul toamnei, anotimp asociat cu precădere dovlecilor mari, rotofei și veseli.

Sursa foto: wikipedia

FACTS ABOUT THE AMERICAN EDUCATION SYSTEM

Prof. Oana BODIȘ

Before starting counting these facts, I invite you to read carefully this message. I suggest a game: 'find ten differences'... sounds familiar? In a more serious note, try to compare the American education system to our own. Then, you will see how lucky you are. So, next time you see studying and learning as something not worthy of your time and efforts, think again!

Fact 1. 1.2 million students drop out of school – if you do the math, that's 7000 each day or one every 26 seconds.

Fact 2. Forty percent of the 17-year-olds lack the math skills to keep a job at a manufacturing company. This number increases to 60 percent if we're discussing the students who lack the necessary reading skills.

Fact 3. Almost 40% of American adults report having a degree, while 6.7 percent of the world has the same level of education.

Fact 4. Education pays. High education graduates earn 50 percent more that dropouts. Those with Bachelor's Degree (Diplomă de Licență) earn twice as much as those with just the high-school degree, and those who have an Advanced Degree can earn 50 more that a Bachelor's Degree holder.

Fact 5. Education costs. The average cost of attendance at a 4-year institution is just of $35,000. However, keep in mind that students attending a private or outer state institution will often have to pay over $50,000 or $60,000 while those attending an in-state institution can pay less than $10,000.

Fact 6. U.S. universities consider many factors when deciding whether or not to admit a student. This includes good grades, including homework, extracurricular activities, social work, standardized test scores, and leadership roles. So don't be surprised if it sometimes seems like high achieving students are spending an amount of time equivalent to two full time jobs just to get admitted to a university.

Fact 7. Education is not a federal responsibility. In other words, the national Government has very little influence over what happens. Instead, education is primarily the responsibility of state and local Governments. For instance, what you learn in Texas can be very different from what you learn in New York.

Fact 8. U.S. schools are frequently outperformed in math and science by other industrial countries. The result of the PISA tests report of a few years back showed that the United States ranked 19th in science and 36th in mathematics.

Fact 9. Textbooks are expensive. Fortunately, high-schools loan students textbooks so they don't need to buy them, unless they lose or damage them. But University students are less lucky. In 2020, students spent an average of 413 dollars on textbooks. However, some easily spent over 1,000.

Fact 10. The 1954 Supreme Court Case Brown vs. Board of Education established that racial segregation in public schools was unconstitutional. Before 1954, it was okay for the students to be separated into whites-only schools and blacks-only schools.

Fact 11. More women than men have college degrees. The Census Bureau most recently counted 39.5 million men with Bachelor's, Master's, professional (law, medicine, and others), and doctoral degrees.

Fact 12. Bachelor's degrees among African Americans are up 25%. In an example of positive social change, the Census Bureau study of the three 5-year periods from 2005–2009 to 2015–2019 determined that the number of African Americans who graduated from college increased 25.4% over that time.

Fact 13. The average college graduate earns $27,000 more a year. Workers with at least a bachelor's degree had median weekly earnings of $1,334 in 2021, according to the U.S. Bureau of Labor Statistics. Those with only a high school diploma earned $809. That's a median annual premium of $27,300 for the college graduate.

Fact 14. College graduates are more likely to stay employed. The Bureau of Labor Statistics reports that in 2021, the unemployment rate among those with a bachelor's degree or higher was 3.5%, while 6.2% of those with only a high school diploma were unemployed.

Fact 15. American education helps international students understand and harmonize with their classmates, who also come from diverse cultures and backgrounds. By acknowledging this diversity, and incorporating it into the curriculum, American schools help students develop the confidence and crucial skills to flourish in their new environment. Students are also less likely to feel alienated, which means they can adapt to their new life and school faster.

Bibliography:

*Youtube - Essay Pro - Facts About American Education That Will Blow Your Mind
*Walden University - Ten Great Facts On Educational Attainment In The U.S.

NICOLAE CONSTANTIN PAULESCU

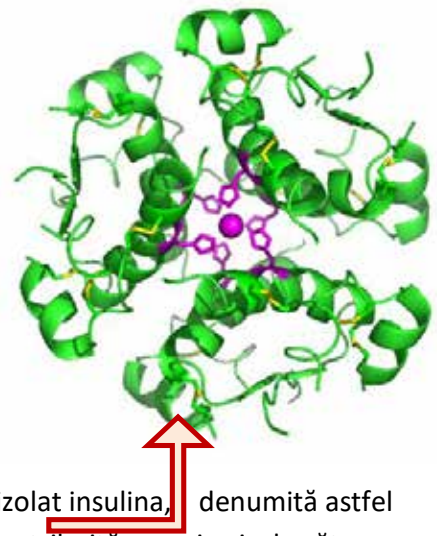
(1869 – 1931)

Prof. dr. Diana CRISTEAN

Școala românească de medicină se mândrește și cu numele lui Nicolae C. Paulescu, cel căruia i se atribuie importanță privind cercetările în domeniul fiziologiei, dar mai ales ale tratării diabetului cu extracte de pancreas care au demonstrat scăderea glicemiei celor afectați. Cu toate că școlile medicale occidentale nu i-au recunoscut această contribuție inovatoare în tratamentul diabetului, există mărturii scrise ale muncii și rezultatelor sale în domeniu.

Fiu al unei familii de negustori, Paulescu s-a evidențiat ca elev eminent, atras de științe și arte, iar cu susținerea familiei între 1888 – 1891 a urmat cursurile Facultății de Medicină din Paris, la absolvirea acesteia devenind medic la spitalul parizian Hôtel Dieu, ca și colaborator strâns al lui Etienne Lancereaux – strălucit anatomo – patolog al vremii. Contextul dat l-a determinat să rămână în Franța până în 1899 pro desăvârșire profesională. În anul 1897 a devenit doctor în medicină, adjunctul doctorului Lancereaux și secretar de redacție la ”Journal de Medecine Interne”.

Zorii veacului XX l-au îndemnat să revină în România, unde a și profesat la Catedra de Fiziologie a Facultății de Medicină din București unde a și devenit titular al cursului de fiziologie din 1902. Anul 1916, când România intra în Primul Război Mondial, l-a surprins pe Paulescu obținând primele sale rezultate în studiul diabetului experimental, menite să scadă glicemia cu extract apos de pancreas.



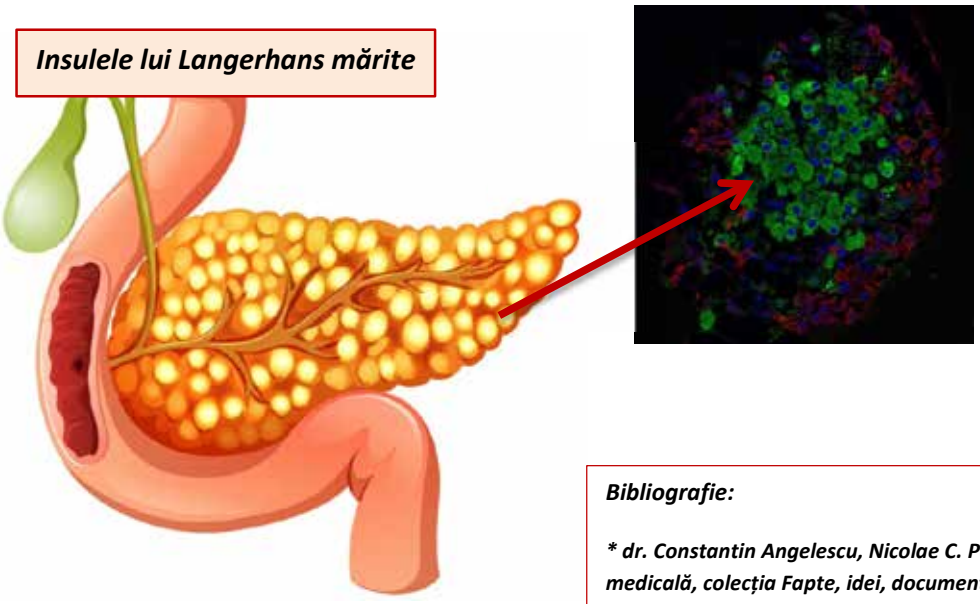
Patru ani mai târziu a izolat complexul pancreină (insulină și alte substanțe) din pancreas bovin, merit care i-a fost recunoscut și brevetat în 1922 de către Ministerul Industriilor și Comerțului din România. Surpriza neașteptată era aceea că de partea cealaltă a Oceanului doi obscuri cercetători canadieni și-au făcut publice rezultatele cercetărilor în același sens. Ulterior s-a izolat insulina, denumită astfel după structurile pancreatice insulele Langerhans, denumire atribuită propriu zis de către belgianul Jean de Meyer.

Deși Paulescu și-a susținut descoperirea cu afirmații solide în publicații de specialitate consacrate, premiul Nobel pentru aceasta a fost acordat canadienilor. În ciuda eforturilor depuse ulterior de către autoritățile române în domeniu în acest sens, nici în ziua de azi acest merit nu i-a fost pe deplin recunoscut la scară mondială.

Statuia lui Nicolae Paulescu, de lângă Facultatea de Medicină din București, dezvelită la 31 august 2001, în prezența președintelui Federației Internaționale de Diabet, Sir George Alberti.

Au rămas în schimb rezultatele cercetărilor sale în domeniul metabolismului glucidelor, patogenezei diabetului zaharat, rolul pancreasului în organism, al coagulării sângelui, precum și în chirurgia micii, dar extrem de importantei glande hipofize. Pentru toate aceste rezultate care au deschis drumuri în cercetarea și tratamentele medicale, Nicolae C. Paulescu a fost primit membru post mortem al Academiei Române, în 1990. Indiferent de direcția înspre care au mers premiile și laudele, rezultatele cercetărilor sale în domeniul fiziologiei și endocrinologiei au pus bazele medicinei moderne. Ele se bazează pe o serie de descoperiri realizate într-o epocă în care emanciparea omului și a obiceiurilor sale culinare a dus la declanșarea unei suite de boli metabolice care, din păcate s-au agravat deceniu de deceniu, la ora actuală atingând cote alarmante. Pionieratul cercetărilor lui Paulescu a fost un prim pas în tratamentele moderne în această arie a patologiilor. Rămășițele sale pământești odihnesc în Cimitirul Bellu din București alături de cele ale atâtor alți români de valoare, care au lăsat în urma lor rezultate notabile ale trecerii prin viață.

Insulele lui Langerhans mărite



Bibliografie:

**** dr. Constantin Angelescu, Nicolae C. Paulescu, - Omul și opera sa medicală, colecția Fapte, idei, documente, Editura Vremea, București, 2009, p. 13***

Concursul național de creație literară UNIFERO
...și maestrele scrisului din clasa a VII-a A

Coordonator, prof. Camelia RUS

Concursul național de creație literară organizat de Uniunea Națională a Femeilor din România (UNIFERO), în cadrul celei de-a XVII-a Conferințe internaționale UNIFERO, a avut ca scop cultivarea spiritului și a culturii române.

Tema propusă de organizatori pentru elevii clasei a șasea, la ediția din acest an, a fost scrierea unei povești captivante pentru o soră/ un frate/ o verișoară sau un verișor, mai mici ca vârstă. Creativitatea și talentul elevelor din clasa a VI-a A, care au participat la concurs, reies din compunerile originale pe care le-au scris și din mențiunile obținute de două dintre participante: Mara Holdiș și Ema Marta. Felicitări tuturor!

Lumea copiilor...pe aproape

de Mara Matilda Holdiș

Te gândești vreodată: ,,Mami și Tati nu înțeleg niciodată cum e să fiu eu!'' și tot așa? În această poveste, Iren, o fată de opt ani, a trăit o aventură de neuitat! Și ce interesantă a fost!

Într-o zi, Iren era pe drum spre casă, de la școală, când a văzut un tufiș ciudat, dar cu flori frumoase! Lui Iren îi plăceau foarte tare și tufișurile mari, în care se poate ascunde, și florile; s-a îndreptat înspre tufiș și a intrat înăuntrul lui. A fost foarte dezamăgită când a văzut că în spatele frunzelor lungi era un zid de cărămidă. A ieșit din tufiș și s-a îndreptat spre casă.

Acasă, verifică toate camerele, dar nu-i găsi pe mami și pe tati. Își spuse că întârziaseră și că vor veni în curând. Câteva secunde mai târziu, cineva bătu la ușă. Când a deschis-o, doi copii au intrat pe ușă și au îmbrățișat-o pe Iren.

-Mami! Ce mai faci? o întrebă băiețelul.

-Mami??? răspunse Iren.

-Vai, mami! Ce glumeață ești! spuse fetița știrbă.

Norocul lui Iren au fost ecusoanele de pe uniformele copiilor.

-Patric și... Lainda?!

-Se citește Lynda, mami! spuse fetița știrbă.

-Bine. Și de unde veniți voi acum, la ora 12?

-De la școală. Ne-am distrat!

-Oare te simți bine, mami? întrebă Patric. Te comporți un pic ciudat...

-Nu, nu. Sunt bine.

-Mami!

-Da?

-MI-E FOAME! Dă-mi ceva de mâncare, te roog!

-Bine! Voi comanda pizza.

După prânz, Patric trebuia să se apuce de teme. Lynda trebuia să doarmă un somn de după-amiază, pentru că era mică și ușor obosită.

-Patric?

-Da, mami?

-Apucă-te de teme, bine?

-Da, mami!

Hmm! Ce ușor a fost! Iren făcea crize în fiecare zi, când venea timpul pentru teme. Era uimită.

O oră și jumătate mai târziu, Patric și-a terminat temele, iar Lynda s-a trezit.

-Lynda! Apucă-te de teme!

-NU.

-Nu?

-Nu.

-Trebuie să le faci, altfel o să te certe doamna învățătoare.

Propoziția asta i-o spune mama lui Iren în fiecare zi, când ea refuză să-și facă temele.

-Da' eu nu vreau.

-Dar trebuie.

-Nu vreau! spuse Lynda și începu să plângă și să urle.

În acea clipă, Iren a înțeles cât de greu îi este mamei ei să o convingă să meargă la teme.

-Lynda, tu mă iubești?

-Nu știu, poate!

-Dacă da, atunci știi că și eu te iubesc și nu ți-aș face rău niciodată. Tot ce fac e pentru ca tu să nu ai probleme la școală și mai departe în viață.

Aceasta este o frază pe care tata i-o spune lui Iren mai tot timpul.

-Bine, fie...

-Mulțumesc!

Seara, după ce și Lynda și-a terminat temele, au luat cina și s-au pregătit de culcare.

-Mami! au spus copiii în cor.

-Da?

-Pupic și-nbrățișareeeeee!

-Bine! Noapte bună! Vă iubesc!

După ce s-a așezat în pat, Iren a început să se gândească. Oare așa de obosită era și mama ei după o zi întreagă cu ea și cu Eric, fratele ei? Și pe deasupra, mama ei avea și serviciu. Deci trebuia să treacă prin toate acestea în fiecare zi. În sfârșit o înțelegea.

Dimineața, s-a trezit și a mers în bucătărie. Mama și tata o așteptau.

-Mami? Tati? Ce bine că v-ați întors!

-Da. Nu știu de unde, dar acum nu contează. Ai întârziat la școală!

La ora 12, Iren a ajuns acasă. Mama ei ajungea la 12:30. S-a dus în camera ei și a început singură să-și facă temele. Când a ajuns acasă, mama ei a fost uimită să o vadă așa, cuminte. Dar și mai mult, așa a fost în fiecare zi de atunci încolo, până când Iren a terminat școala.

Uneori, noi copiii nu știm cât de greu e să fii părinte. Tot ce putem face este să fim cuminți și să-i ajutăm cât mai mult pe părinți.

www.unifero.net
A XVII-a Conferință Internațională UNIFERO Inc.
10 - 12 august, 2024 - IAȘI, ROMÂNIA
MENȚIUNE
Se acordă elevei / elevului EMA MARIA MARTA, a VI -a Liceu SC. GIMNAZIALĂ „CONSTANTIN BRÂNCUȘI", , jud. CLUJ, prof. RUS CAMELIA, la Concursul de Creație Literară desfășurat în cadrul celei de-a XVII-a Conferințe Internaționale UNIFERO Inc., 2024
Prof. Smaranda LIVESCU Fondator și Președinte
Prof. Paraschiva ABUTNĂRIȚEI Președinte Juriu
prof. Oana POLEACEC Vice Președinte
MINISTERUL EDUCAȚIEI

Insula nimănui
de Ema Maria Marta

Mara, sora mea mai mică, m-a rugat să-i povestesc una dintre aventurile mele, trăită alături de Tania și de Karina. Nu aveam nici cea mai mică idee pe care dintre aventuri să i-o povestesc, sunt atât de multe și nu știu ce să aleg. Câteva momente de liniște… și una dintre cele mai palpitante aventuri ale mele mi-a venit în minte, așa că am început să i-o povestesc.

S-a întîmplat în urmă cu mult timp. Am mers cu prietenele mele Tania și Karina la Oceanul Pacific. Am împrumutat de la un amic de-al meu o corabie mare cu pânze negre, numită ,, Perla Neagră''.

— Asta nu-i o poveste adevărată, tu mă minți! exclamă Mara pe un ton dezamăgit.

— Ba nu! Știi că nu te mint în privința aventurilor mele, acum lasă-mă să continui povestea!

Am pornit la drum, cu Tania la timonă. Nu știam exact unde vrem să mergem, dar ne doream o mică aventură. Voiam să ne oprim pe o insulă pe care să o explorăm, însă fiecare insulă pe lângă care treceam era plină de insecte și de plante otrăvitoare, de canibali, și unele cred că erau blestemate, pentru că deasupra erau nori de toate culorile: mov, verde sau chiar roșu aprins.

Înaintam spre sud-vest când, deodată, Tania ne anunță că a văzut pământ.

M-am uitat cu binoclul la insulă, de departe, pentru a mă asigura că nu este blestemată, nu se află canibali, plante și insecte periculoase. Când corabia noastră a atins nisipul, am coborât, am legat-o de palmierii de pe plajă și am plecat să explorăm insula.

Pe măsură ce înaintam în pădure, a început să plouă cu găleata. Era ciudat… când ne uitam în sus, cerul era senin, dar continua să plouă. Brusc, ploaia s-a oprit, dar afară nu era ud deloc și aerul era foarte uscat. În timp ce mergeam, printre frunze și copaci se auzeau niște șoapte, care parcă încercau să ne avertizeze să plecăm de pe insulă. Încet-încet, șoaptele s-au transformat în țipete și urlete terifiante, care ne îndemnau să plecăm cât mai repede, până nu este prea târziu. Nu știu din ce motiv am ales să continuăm să înaintăm prin pădurea urlătoare.

Am ajuns în inima insulei, un loc magic, plin de vegetație, un lac mare și o cascadă; însă pe insula aceea nu puteai să te bucuri nici măcar o clipă. Evident că și aici trebuia să fie ceva sinistru sau de-a dreptul ciudat: cascada nu avea vârf, iar lacul nu avea fund…Ne-am dat seama că era cam prea liniște pentru o insulă vorbitoare, așa că le-am luat pe fete și am mers să ne ascundem în spatele cascadei; trebuie să recunosc: aceea a fost una dintre cele mai bune idei care mi-au venit în viața mea!

După puțin timp, s-au auzit tropăieli puternice de parcă cineva dorea să crape pământul. Erau un fel de demoni cu regele lor, ,,Lordul Întunericului'', care a blestemat toate insulițele pe lângă care am trecut noi trei cu ,,Perla Neagră''. Plănuia să facă același lucru cu insula aceasta, dar întâi trebuia să înșire niște rubine, pentru a face un ritual. Din fericire, au mers în direcția opusă navei noastre. Ne-am rezemat ușurate de peretele de piatră din spatele cascadei, iar acesta s-a deschis, descoperind o peșteră uriașă, în care am căzut toate trei. Era plin de obiecte de aur; am luat câte ne-au încăput în mâini, am fugit spre navă și am plecat de pe insulă. Afară nu bătea vântul destul de tare ca să ne putem mișca prea mult, așa că am lăsat ancora și ne-am oprit. Doream să vedem ce se va întâmpla cu insula nimănui. Am văzut un fum roșiatic ridicându-se deasupra insulei; se auzeau țipete de teroare. În timp ce

ridicam ancora sperând că va începe vântul, s-a auzit o explozie și s-a stârnit un vânt atât de puternic, încât ne-a dus vreo treizeci de metri în larg. Eram salvate!

Am ajuns înapoi în locurile de unde plecaserăm și i-am înapoiat corabia amicului meu Jack, apoi am plecat la hotelul unde eram cazate. Când am ajuns la hotel era deja 03:00 și eram extenuate. Ne-am culcat și următoarea zi dimineață, am închiriat o barcă electrică și am plecat înapoi pe insula nimănui. Nu se mai auzeau țipete, iar atmosfera era mai liniștită decât cu o zi înainte. Am mers pe aceeași cărare pe care fuseserăm, dar nu se mai auzea nimic. Cascada avea vârf și puteam să îl vedem clar, iar lacul avea un metru și ceva adâncime. Am încercat să împingem peretele de stâncă din spatele cascadei, dar nu s-a întâmplat nimic. Am mers în direcția în care se duseseră ,,Lordul Întunericului" și echipajul lui și nu am găsit nimic. Nicăieri nu era nimic din ceea ce văzuserăm cu o zi înainte, dar în timp ce ne întorceam la barcă, Tania a găsit niște rubine micuțe și crăpate.

Puteam să jur că tot ce am văzut cu o zi înainte nu era un vis.

În timp ce mergeam spre barcă, am avut senzația că ceva ne urmărea fiecare pas, mișcare, cuvânt sau suflare. Când m-am întors în spate să mă asigur că nu ne urmărea nimeni, am văzut o pereche de ochi roșii uitându-se la noi cum ne îndepărtăm de insulă.

Am ajuns acasă, am făcut duș etc. Nici până acum nu știu ce s-a întâmplat pe insula aceea, ce ne urmărea și cum au dispărut acele creaturi demonice, lăsând în urmă doar niște rubine crăpate.

În timp ce îmi reveneam din transa amintirilor, mi-am dat seama că Mara dormea deja dusă. Când m-am ridicat din patul ei pentru a stinge lumina în cameră, am văzut o pereche de ochi roșii pe geam, în spatele unor blocuri, urmărindu-mi fiecare pas, mișcare, inspirație și expirație. (O mică precizare: eu stau la etajul unsprezece într-un bloc de treisprezece etaje, așa că pot să văd cam tot ce se întâmplă jos pe stradă). Nu voi minți, sunt terifiată și sper să nu se întâmple nimic...

Călătorie pe alte planete
de Sofia Maria Bota

Eram odată acasă, împreună cu sora mea mai mică. Părinții noștri plecaseră la cumpărături, iar eu și Maria am rămas acasă singure. Voiam de mult timp să-i povestestesc despre călătoria mea, dar abia acum am găsit timpul potrivit.

-Maria, este timpul să îți spun o întâmplare trăită de mine acum câteva luni, dar te rog să îmi promiți că nu le vei spune vreodată mamei sau tatei!

-De acord, spune-mi despre ce este vorba.

-Într-o noapte, un spiriduș mititel a intrat pe fereastra mea. Îmi striga numele și mă chema afară, în grădina noastră. L-am urmărit, iar el mi-a arătat o rachetă spațială, potrivit de mare pentru mine. Spiridușul a dispărut în tufișuri, iar eu nu l-am mai găsit. M-am urcat în rachetă și am selectat modul automat. Racheta se îndrepta spre planeta Venus.

Am ajuns pe planeta Venus și am coborât din rachetă, fără să scot un zgomot. Totul era foarte colorat și o puteam vedea pe Alice din Țara Minunilor cum alerga curioasă spre mine. Ea m-a invitat la ceai cu Pălărierul Nebun și cu Iepurele de Martie. Ceaiul albastru avea gust de vată de zahăr, iar ceaiul roz avea gust de cozonac cu stafide; ambele au fost minunate! Se făcea târziu, așa că i-am mulțumit lui Alice pentru bunătatea ei, m-am urcat în rachetă și am plecat către planeta Marte.

Am ajuns pe planeta Marte, unde am fost primită călduros de către Micul Prinț. Planeta lui era destul de pustie, iar pentru a o face mai primitoare, am plantat un baobab. Am rugat un vrăjitor al timpului, care era în trecere, să dea timpul înainte, pentru a putea vedea baobabul matur. Acum, baobabul era un copac imens cu o coroană bogată și plină de flori, iar copiii se jucau în voie la umbra lui. I-am explicat Micului Prinț că trebuia să plec. El mi-a dat o crenguță magică din baobab, în semn de recunoștință pentru ajutorul oferit. M-am urcat în rachetă și am pornit către planeta Neptun.

Pe planeta Neptun, i-am întâlnit pe Aladin, Duhul din lampă și pe Jasmine. Ei m-au invitat în palatul lor de aur și nestemate colorate în toate culorile curcubeului. Aladin a observat că racheta mea avea o defecțiune la motor. S-a oferit să îmi dea covorul lui fermecat în schimbul crenguței de baobab primite de

pe planeta anterioară. Eu am acceptat oferta și am luat cina împreună cu el și cu Jasmine, în sala festivă a palatului. Eram deja obosită și covorul lui Aladin m-a adus înapoi acasă.

-Uau!!! Cred că ai avut cea mai plină noapte din viața ta! zise Maria.

Tocmai în acel moment ușa s-a deschis, iar părinții noștri au intrat în casă. Ne-au îmbrățișat, iar noi ne-am zâmbit complice, bucurându-ne că am ajuns la timp în camera noastră din călătoria pe alte planete.

Semnificația unei medalii

de Amalia Iacob-Olar

-Dragă Andreiuț, știu cât de mult îți plac poveștile și, pentru că e vreme urâtă afară, rămân acasă și am timp să îți povestesc o întâmplare adevărată.

Totul a început în urmă cu trei ani, când mama a hotărât să ne facem abonament pe platforma Netflix. Nu știam atunci că acest fapt banal îmi va schimba cursul vieții. Pentru că am avut posibilitatea, mi-am făcut un cont separat, pe care am început să urmăresc desene animate și documentare. De la colegi am aflat că filmul meu preferat, ,,Karate Kid'' are o continuare, un serial foarte lung, care se numește ,,Cobra Kai''. Nu are rost să-ți mai spun, dragul meu Andreiuț, că acest serial m-a fascinat, devenind hobby-ul meu în următoarele luni. Știam pe de rost toate replicile și visam în fiecare seară că sunt unul dintre personaje. Teoria care spune că atragi în viața ta ceea ce îți dorești a fost valabilă și pentru mine.

Am participat la o tabără în care unul dintre copii purta un tricou cu emblema unui club de karate. Când am ajuns acasă, am dorit neapărat să aflu adresa clubului și să îl cunosc pe antrenor, pentru a mă înscrie. Părinții mei au fost reținuți la început, spunând că acest sport presupune antrenamente dure și ar fi mai potrivit pentru un băiat.

Deci, dragă Andrei, a trebuit să o conving îndelung pe mama să îmi dea voie să mă înscriu, deși știa foarte bine cât de mult m-a fascinat serialul pe care l-am urmărit împreună. M-a ajutat foarte mult faptul că antrenorul a discutat cu părinții mei și i-a convins prin optimismul și încrederea lui în mine. Și, uite așa, am început să frecventez acest club sportiv, cu seriozitate, curaj și deosebită plăcere. Faptul că mergeam de trei ori pe săptămână la antrenament, după orele de școală, și că trebuia să-mi termin temele târziu, nu m-a descurajat și nu m-a făcut să simt oboseala.

Pe lângă antrenamentele lungi și grele, au început competițiile. Prezența era obligatorie și aici demonstram anduranță și toate tehnicile învățate. Și asta nu în sala de sport a clubului, ci în fața unui juriu și a publicului care, uneori, scanda numele adversarilor. Cea mai importantă competiție la care am participat a fost și cea mai grea. Adversarii aveau experiență mult mai bogată decât mine și unii chiar erau mai în vârstă. Dar nici asta și nici faptul că eram în altă localitate, fără părinți sau prieteni alături, nu m-au împiedicat să-mi învingă teama ori gândul că nu voi reuși. În fiecare moment în care am simțit că îmi este greu, mi-au revenit în memorie reușitele personajelor din serialul meu preferat. Bucuria cea mai mare am trăit-o când mi-am auzit numele și am fost invitată să urc pe podium. Trăiam aievea momente pe care le văzusem în film, eu eram unul dintre personajele admirate cândva de mine, eram învingătoare!

Medalia și trofeul primite atunci îmi împodobesc camera, alături de multe diplome. În fiecare seară, înainte de culcare, privind medalia, retrăiesc bucuria acelui moment, iar dimineața îmi spun că niciun efort nu este prea mare pentru a-ți împlini visele.

-Dragul meu verișor, povestea pe care ți-am spus-o vreau să te învețe că primul pas spre succes este dorința, însă ceea ce se află între vis și împlinirea lui este efort, ambiție și sacrificiu.

-Amalia, tu ești eroina mea preferată!

Monstrul mov și prietenos
de Denisa-Estera Olariu

Eram la ziua de naștere a verișorului meu, care împlinea șapte ani. Îl cheamă Andrei. Fiind ziua lui, a fost foarte entuziasmat si foarte energic. La un moment dat, a și dărâmat o masă mică, împiedicându-se în ea. Mama lui, Andra, nu putea să stea cu el, având musafiri, așa că m-a rugat pe mine să îi spun o poveste care să îi placă foarte mult. M-am dus la el și l-am întrebat:

- Andrei, vrei să auzi o poveste interesantă?
- Da, da, da!
- Bine! Atunci, ascultă: eram în camera mea, pe punctul de a adormi, când am auzit că se deschide ușa.
- Și … și ce s-a întâmplat?
- Un monstru mov cu pete albastre și unul verde au intrat în camera mea. La început m-am speriat așa de tare, încât am mers direct spre camera lui mami și tati, dar ceva m-a prins din spate și m-a ridicat. Era monstrul mov cu pete!
- Vai! Dar câți ani aveai?
- Cam doi ani.
- Și puteai să vorbești? a întrebat Andrei cu mirare.
- Nu, singurele lucruri pe care am putut să le zic au fost ,,Mami, Tati, monstlu!"
- După ce m-a ridicat, monstrul s-a uitat la mine și mi-a zâmbit. Eu l-am întrebat speriată dacă e rău. El mi-a răspuns că nu e.
- Dar atunci de ce te-a speriat?
- El nu a vrut să mă sperie. De fapt, a vrut să mă ia de acolo, ca să nu mă sperie alt monstru și mai rău. Monștrii au orașul lor si acolo pot fi drăguți sau răi, ca aici.
- La ce te referi când zici ca aici?
- Eu vreau să zic că și aici sunt oameni răi, dar sunt și unii care sunt buni și drăguți. Am vrut să îi dau un nume monstrului și numele pe care i l-am dat a fost Movulețul.
- Uuuuuuu! Ce nume interesant!
- Da, știu. Mie mi-a plăcut mult de el. Era foarte amuzant si chiar avea o blană foarte moale. Mă încălzeam mereu când stăteam în brațe la el.
- Și ce s-a mai întâmplat? Nu vreau să stau fără să îmi zici despre el, sunt prea entuziasmat! a zis el, fugind iarăși peste tot.
- Andrei, haide lângă mine. Îți povestesc în continuare, dacă promiți că nu o să mai fugi peste tot.
- Promit!
- Bine. Deci unde...A da … am rămas la partea în care ți-am povestit cum stăteam în brațele lui și era cald și bine. Monștrii răi aveau un loc unde lucrau pentru oraș.
- Ce făceau?
- Îi speriau pe copii, iar ei strigau.
- Și? Care e problema cu asta?
- Strigătele copiilor erau adunate într-o cutiuță colorată, care era folosită pentru a da lumină orașului.
- Ce șmecher!
- Da, e chiar fain dacă te gândești așa, dar nu e comod, dacă ești acolo, asta am simțit eu. La un moment dat, monstrul rău m-a prins și mi-a spus să strig cât de tare pot. Eu am început să strig cu toată forța, fiindcă îmi era frică; strigam,,Boo", dar în loc să se sperie monstrul cel rău, s-a speriat Movuleț, care venise să mă salveze.
- Dar nu ți-a fost frică?
- Nu, deloc, pentru că am descoperit că monstrul cel rău se speria dacă îl atingeam.
- Cum să se sperie un monstru? Nici măcar eu nu m-aș speria dacă m-ai atinge.

Atunci l-am atins , în timp ce strigam ,,Boo!''

- Vai, ce m-ai speriat! Hu! Cred că tu ai putere magică!
- Movuleț m-a înzestrat cu ea, dar să nu spui nimănui asta.

-Promit!
Ți-a plăcut povestea mea?
- Da!
- Mă bucur, hai să mergem să deschidem cadourile! Și nu uita: doar noi știm secretul puterii magice.
- Da!
Andrei a deschis cadourile, apoi am mâncat cel mai bun tort; cu puterea mea magică reușisem să îi dau un gust…de poveste.

Amara și Năsturel
de Tania Pocruianu

Într-o zi, părinții au fost invitați la un eveniment, iar eu am rămas acasă cu surioara mea, care nu voia să doarmă fără mama. M-am întrebat ce e de făcut; mie îmi era somn, iar Sonia plângea după mama. Am încercat să-i spun povești, dar ea mă întrerupea spunându-mi: ,,Pe asta o știu.'' , ,, Și pe asta o știu'', ,,Și pe asta o știu''. Nu aveam de ales, trebuia să născocesc eu o poveste.

-Bine, o să-ți spun o poveste pe care nu ai auzit-o niciodată. A fost odată ca niciodată...

Abia am început și îndată am auzit bine cunoscutele cuvinte ,,Și pe asta o știu!''

-Ai răbdare, i-am spus, e doar începutul. Ea s-a liniștit și m-a privit cu ochii ei curioși, iar eu am continuat.

A fost odată ca niciodată o zână care trăia într-un nor de vată de zahăr. Se numea Amara. Amara trăia împreună cu surorile ei, care erau cele mai frumoase zâne din satul Norișor. Dar ea era cea mai frumoasă. Toată lumea o plăcea, pentru că nu era doar frumoasă, ci și amabilă, harnică și bună la suflet. În fiecare zi, ea făcea brioșe pentru tot satul și le dădea cadou. Însă Amara voia să devină exploratoare, nu să stea în casă și să facă tot timpul brioșe. Voia să vadă ce se află dincolo de norișorul ei, așa că într-o zi și-a pregătit niște brioșe, și-a luat bagheta magică și a plecat să descopere lumea.

A mers, a tot mers, a tot mers și s-a întâlnit cu un unicorn pe nume Năsturel.
S-au împrietenit, iar unicornul i-a devenit cel mai bun tovarăș de drum în călătoriile sale. Au descoperit multe locuri noi, au trecut prin peripeții și prin momente fericite, au adunat amintiri. Dar...într-o zi Amarei i s-a făcut dor de casă și a decis să se întoarcă. Îi era dor și de dragostea oamenilor cărora le oferea brioșe. Năsturel a însoțit-o, bucurându-se și el de bunătatea brioșelor pe care le făcea Amara.

-Tania, vreau și eu brioșe! Vreau brioșe!!! Vreau brioșe!!! am auzit-o pe sora mea, aproape plângând.

Cu povestea a fost ușor, am imaginație bogată, dar oare cum să găsesc brioșe la ora asta?

-Mama, vino mai repede! Nu sunt chiar atât de mare, încât să le știu pe toate. Și eu am nevoie de prezența ta!

Dragă Lara,
de Vanessa Trohin

Vreau să iți povestesc cel mai ciudat vis al meu.

Eram explorator și voiam să explorez o pădure. Mi-am luat mașina și am pornit către pădure. Aveam o Tesla portocaliu metalic. Am ajuns, am ieșit din mașină și am început să mă plimb. Era un peisaj frumos. Era toamnă. Frunzele aurii cădeau din copacii maiestuoșii. Cerul era senin și norii păreau vată de zahăr. Covorul portocaliu și infinit de frunze era minunat.

Am încercat să îmi văd mașina, dar nu o vedeam. Am mers și am mai mers până cînd, brusc, m-am lovit de ceva. Încerc să îmi dau seama de ce m-am lovit. Cred că era un perete transparent. Am pipăit peretele; din greșeală am apăsat pe un buton. S-a deschis o ușă și am pășit prin ea. Am pătruns într-o lume a dulciurilor. Erau acadele copaci; localnicii erau niște M&M-uri și niște urși jeleu. Norii erau vată de zahăr. Casele lor erau de ciocolată și de turtă dulce. Mmmm….! Mi se făcuse poftă!

A venit un M&M la mine și m-a întrebat:

-Bună! Cine ești? Câți ani ai? De unde vii? Cum ai ajuns aici?

-Bunnnnnă ziua! zic eu timidă. Eu sunt Vanessa și am 12 ani. Vin din România. Am vrut să explorez pădurea, dar m-am lovit de un perete transparent. Am pipăit peretele și s-a deschis ușa către lumea asta. Pot sa te întreb ceva?

Întreb fără să aștept răspunsul.

-Unde sunt?

-Ești în lumea Dulcinela.

-Știi unde este ieșirea către lumea oamenilor?

-Cred că da, zice el nesigur. Haide după mine!

Începe să meargă încet-încet. După cinci minute ajungem la el acasă.

-Am ajuns, aici este casa mea. Intră în dulapul meu și o să ajungi în Rominia!

-Nu Rominia, România!

-Bine, bine! Același lucru.

Am intrat în dulap sperând să ajung în România, dar am ajuns într-o lume a cartonului. Lumea aceea era plină de carton. Peste tot era carton. Casele, copacii, tufișurile, locuitorii, totul era din carton. Oamenii erau 3D. Mă mai plimb puțin și din greșeală cad într-o groapă. Groapa era mare, groasă și era alunecoasă ca un tobogan. Ajung pe un teren de baschet, plin de copii din ceară. Vine unul la mine și mă întreabă:

-Hei, tu! Ce cauți aici?

-Am căzut din greșeală în groapa asta. Cum pot să ies de aici?

-Dacă vrei să ieși de aici, trebuie să ne învingi la baschet.

-Bine, dar dacă înving, îmi arătați ieșirea. De acord?

-Da!

Ne-am strâns mâna.

Meciul a început. Erau zece copii de ceară contra mea. Nu îmi era frică, la mine în școală sunt cea mai bună la baschet. I-am driblat, i-am fentat, am sărit și am dat dunk.

-Mai vreți să jucăm?

Se încruntă și scrâșnesc din dinți.

Îi mai driblez, fentez, pivotez, dau coșuri și dunkuri. Era 57 pentru mine și 2 pentru ei. Îi mai întreb o dată să văd dacă s-au răzgândit.

-Mai vreți să jucăm?

-Nu! zic oftând. Îți deschidem ușa acum.

-Mulțumesc!

Un copil de ceară a rostit niște cuvinte magice și ușa s-a deschis.

-Mulțumesc că ai jucat! Ești o baschetbalistă foarte bună.

-Mulțumesc! Voi trebuie să nu renunțați și o să vedeți că, dacă vă antrenați în fiecare zi, o să deveniți ca mine. Spor la meciuri!

Am plecat pe ușă și am ajuns în casa mea din România. M-am bucurat foarte mult. Mi-am mângâiat câinele. Am sărit în pat de fericire.

Lara, acesta a fost cel mai ciudat vis pe care l-am avut vreodată. Poate a trebuit să trăiesc în vis acele întâmplări, ca să învăț că, dacă vrei să fii bun la ceva, trebuie să te antrenezi în fiecare zi.

Lumea Artei Vizuale
Momente artistice

prof. Timea BALÁZS

Odată cu începutul anului școlar, a debutat și oferta concursurilor de desen, astfel că în noiembrie 2024 am avut deja oportunitatea de a participa la primul concurs, concursul internațional "Afișe pentru pace" 2024-2025, cu tema „Peace without limits". Copiii au avut șansa de a-și exprima dragostea față de artă și creație, precum și de a ilustra un sentiment esențial – pacea.

Ne-am bucurat de rezultate excelente, deoarece la etapa națională, Calancea Mara, elevă în clasa a VI-a B, a primit mențiune, iar la etapa locală, Pintea Clara, elevă în clasa a VII-a B, a obținut locul III. Aceste rezultate dovedesc talentul și dedicarea lor pentru artă și oferă inspirație pentru noi toți în continuarea activităților creative.

Mențiune, etapa națională
CALANCEA MARA, VI. B

Premiul III, etapa locală
PINTEA CLARA, VII. B

Desenele copiilor din clasele a V-a, a VI-a și a VII-a care au participat la concursul de desen merită, de asemenea, menționate, deoarece prin participarea lor, nu doar că au câștigat experiență valoroasă, dar au primit și feedback pozitiv, ceea ce le-a sporit entuziasmul și dorința de a crea.

Adelean Alessia, V. A

Moldovan Anna Yvette, VII.B

Turcean Mina, V. A

Ilea Maria, V.A

Răstău Sophia, V. A

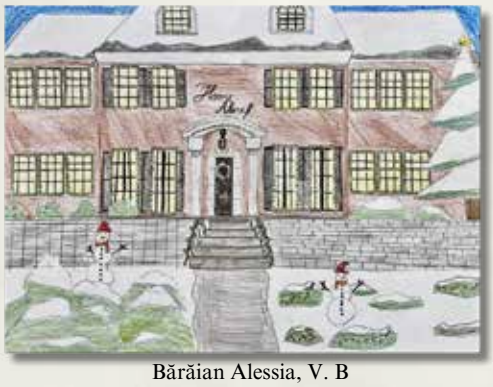
Chira Ana Maria, VI. B

În decembrie 2024, pregătindu-ne și intrând în atmosfera sărbătorilor, am participat la cea de-a XII-a ediție a concursului național „Tradiție creștină – oglindită prin datini și obiceiuri”, unde elevele din clasele a V-a și a VI-a au prezentat lucrările lor pe tema Crăciunului.

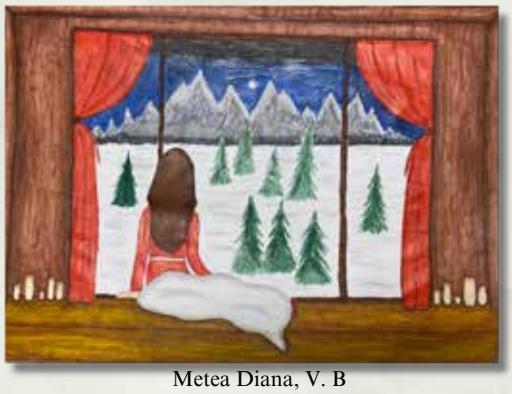
La etapa județeană, talentul elevei din clasa a VI-a B, Calancea Mara, i-a oferit din nou ocazia de a câștiga premiul I, demonstrându-și astfel abilitățile remarcabile.

Premiul I, etapa județeană
CALANCEA MARA, VI.B

Cifor Antonia Maria, V. B



Bărăian Alessia, V. B



Metea Diana, V. B

Răşcanu-Herescu Dora, VI. A

Taloș Ana Sofia, V. B

Săgeata înspre cer

Foto și text,
Prof. dr. Diana CRISTEAN

Unul dintre simbolurile apogeului arhitecturii și ingineriei moderne străpunge aerul și unește nisipurile Peninsulei Arabiei cu înaltul cerului: în cei aproximativ cinci ani cât a durat realizarea unuia dintre cele mai îndrăznețe proiecte din construcții au concurat creativitatea și curajul celor cinci echipe de arhitecți, a inginerilor și, mai ales, munca asiduă a echipelor de muncitori care și-au adus direct contribuția de la excavațiile pentru fundație, până la ultimul etaj , al 163 – lea ca și număr.

Ați ghicit după fotografii, nu-i așa? Este vorba despre Burj Khalifa (Turnul Khalifa), inițial numi Burj Dubai (Turnul Dubai) clădire emblematică a Emiratelor Arabe Unite ridicată în inima emiratului Dubai. Privită din depărtare se distinge net de clădirile, de asemenea înalte, din jur și îi poți atribui diverse forme: de săgeată, de navă spațială sau diverse funcțiuni: de turn de televiziune, de hotel sau pur și simplu de element decorativ al unei lumi moderne născută în ultimii 60 de ani la locul de îngemănare al pustiului cu Golful Arabiei.

De fapt, face parte dintr-un complex arhitectonic modern ale cărui elemente de atracție sunt multiple: Dubai Mall, Complexul de fântâni cântătoare și clădirile foarte înalte din jur. Între cer și pământ își găsesc astfel locul minuni ale arhitecturii și ingeniozității moderne, Burj Khalifa ieșind splendid în evidență pe înserat, o dată cu aprinderea luminilor și începerea spectacolului de apă, lumini și muzică. Cele 6600 de becuri colorează cu ajutorul celor 25 de instalații de proiectare jeturile înalte de apă, care dansează după cum le spune muzica.

Te uiți în sus și dincolo de vârful celei mai înalte clădiri din lume este doar cerul; în zilele senine pare că vârful clădirii Burj Khalifa este înmuiat în albastru cerului, iar noaptea se contopește cu stelele. Are 828 m înălțime, iar accesul înspre nivelele sale superioare este permis cu ajutorul celor 58 de ascensoare și 8 scări rulante în mod organizat, astfel încât nu există temeri că nu ai ajunge la platformele panoramice sau că te-ai putea rătăci. În doar câteva minute este asigurată ascensiunea până la etajele 124 și 125, mai apoi la 148, de unde, în maximă siguranță ai acces la priveliștea spectacol a uneia

dintre cele mai mari transformări antropice de pe planeta noastră.

Ce nu face omul pentru a-și crea condițiile pe care și le dorește? Face orice, iar modul în care s-au născut Burj Khalifa, toate clădirile și infrastructura așternute la picioarele celei mai înalte clădiri din lume argumentează curajul și dorința de autodepășire a geniului uman. Desigur, toate au funcționalitate bine definită, iar Burj Khalifa adăpostește birouri, spații administrative, 900 apartamente de lux, inclusiv un hotel.

Designul, deși este inspirat din arhitectonica minaretului Marii Moschei din Samarra, este stilizat, adaptat edificării sale din beton, oțel și sticlă, care fac construcția imbatabilă în fața vitregiilor naturii, integrând-o perfect în ansamblul modern. Fundația este la 50 m adâncime și este proiectată să suporte 45.000 de tone. Primele săpături au început în 6 ianuarie 2004, iar la 4 ianuarie 2010 a fost inaugurată după finalizarea sa la 2 decembrie 2009.

Pe vizitatori îi încântă, îi ajută să aibă o experiență unică. Când s-a decis construirea sa s-a pornit de la premisa că este o șansă de a diversifica economia țării, prin stimularea în plus a turismului dar, în primul rând a reușit să plaseze Dubaiul pe harta lucrărilor senzaționale, care impresionează și nu pot fi ușor uitate.

Filmul trece, cartea rămâne

Prof. înv. primar Alexandra-Maria ȘTEFAN

În ultimii ani, producția de cărți a suferit un declin, în timp ce ecranizările și digitalizarea și-au consolidat locul în preferințele oamenilor.

Pentru a înțelege de ce tot mai puțini oameni aleg să citească, am întrebat mai multe persoane despre obiceiurile lor de lectură. Cei mai mulți mi-au răspuns că, fie nu mai au timp pentru cărți, fie că preferă ca după o zi obositoare să se uite la un film sau un serial pentru că acestea le oferă un mod de a se relaxa fără prea mult efort.

În urma răspunsurilor primite, am realizat faptul că multă lume renunță la citit din diverse motive, iar din această cauză îmi propun ca în rândurile următoare să evidențiez beneficiile lecturii, respectiv rolul pe care aceasta îl are în formarea indivizilor.

Lectura este considerată una dintre activitățile intelectuale fundamentale, având un impact semnificativ asupra dezvoltării cognitive, lingvistice și emoționale ale individului, fie că ne referim la copii sau la adulți. Prin intermediul cărților, cititorii au acces la informații complexe, își pot îmbogăți vocabularul, dar își și pot dezvolta gândirea critică și analitică. Deși, ecranizările oferă o perspectivă vizuală asupra unor scrieri literare și pot facilita o înțelegere mai rapidă a acestora, ele nu reușesc să reproducă în totalitate profunzimea detaliilor, complexitatea narativă și mai ales, impactul emoțional pe care lectura le generează.

- ✓ Dezvoltarea imaginației
- ✓ Dezvoltarea inteligenței emoționale
- ✓ Învățare
- ✓ Dezvoltarea personală și profesională

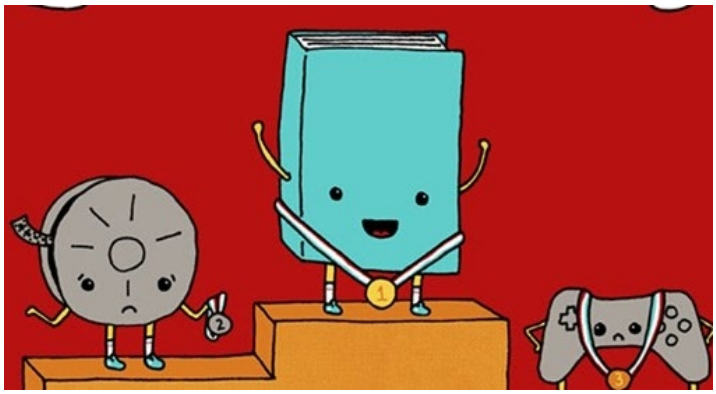
Unul dintre principalele efecte benefice ale lecturii asupra individului este stimularea și dezvoltarea imaginației. Spre deosebire de alte forme de conținut, ca materialele audiovizuale, lectura, prin lipsa reprezentărilor fizice, obligă cititorul la a-și crea mental reprezentări ale scenelor

deschise. În acest fel, lectura care este permanent activă, contribuie la dezvoltarea creativității, dar și la dezvoltarea capacității de vizualizare abstractă.

Totodată, lectura are un impact profund asupra dezvoltării inteligenței emoționale și sociale. Prin transpunerea în evenimentele cărților sau în „pielea" personajelor dintr-o operă literară, cititorii învață cum să empatizeze, cum să înțeleagă, dar și cum să interpreteze mai bine emoțiile, fie că sunt ale lor sau ale altor persoane. Pe lângă toate acestea, cititul poate fi privit și ca un instrument terapeutic pentru gestionarea stresului sau a grijiilor de zi cu zi.

Lăsând la o parte, beneficiile pe care cititul le aduce în dezvoltarea creativă și emoțională, lectura joacă un rol esențial în procesul de învățare, ea facilitând accesul la informații, asimilarea acestora, dar și consolidarea lor. Prin expunerea la diverse texte, cititorii își îmbogățesc vocabularul, se dezvoltă pe plan lingvistic, dar le și îmbunătățește și capacitatea de concentrare și gândire logică.

Dincolo de beneficiile cognitive, lectura nu trebuie tratată doar ca un mijloc de divertisment sau de acumulare de cunoștințe, ci ca pe un instrument esențial în formarea și dezvoltarea personală și profesională. Prin accesul la surse variate de informații, din diferite domenii, le este permis indivizilor să-și formeze propriile opinii, să le analizeze și mai ales să le argumenteze în diferite cadre de comunicare. Fie ca ne raportăm la redactarea unui raport, la susținerea unei prezentări sau la participarea în cadrul unor conferințe, persoanele care citesc frecvent demonstrează o mai mare capacitate de a transmite informații și idei complexe într-un mod clar, coerent și persuasiv.



Concluzionând, lectura este un proces fundamental în dezvoltarea umană, atât intelectuală, cât și emoțională și profesională. Promovarea cititului, mai ales în rândul tinerilor ar trebui să constituie o prioritate educațională, raportându-ne la impactul său fundamental în formarea și dezvoltarea indivizilor, dar și în progresul societății. Într-o societate dominată de tehnologie, cititul rămâne unul dintre cele mai importante și eficiente moduri de adaptabilitate și evoluție.

*Sursa imaginilor: www.googleimages.ro accesat la data de 9.02.2025

Printre anotimpuri...

Prof. logoped CJRAE Ildikó GIURGIU

Motto:

Copilul râde:
"Înţelepciunea şi iubirea mea e jocul!"
Tânărul cântă:
"Jocul şi-nţelepciunea mea-i iubirea!"
Bătrânul tace:
"Iubirea şi jocul meu e-nţelepciunea!"

Trei feţe, Lucian Blaga

Activitatea didactică *„Printre anotimpuri..”* face parte din cadrul Proiectului educațional *„Anotimpuri în cântec, cuvânt și culoare!”* și s-a desfășurat în ultimul modul al anului școlar 2023 – 2024 la Școala Gimnazială „Constantin Brâncuși” Cluj-Napoca. Proiectul tematic a fost realizat prin colaborarea unei echipe de cadre didactice din școală, cum ar fi, profesorii de sprijin, d-na bibliotecar, consilierul școlii și prof. logoped.

Obiectivele acestei activități educative de tip non-formal sunt dezvoltarea limbajului expresiv, dezvoltarea abilităților de socializare, dezvoltarea abilităților socio-emoționale și a celor de îndemânare manuală. Sarcinile elevilor au constat în următorul grupaj de exerciții interactive:

- Aranjarea, respectiv finalizarea unui colaj cu imagini reprezentative pentru fiecare anotimp din țara noastră.
- Ordonarea cronologică a caracteristicilor fiecărui anotimp, elevii lucrând fiind împărțiți în două grupe, respectiv fiecare grupă având câte două anotimpuri de aranjat.
- Recapitularea emoțiilor de bază însușite de a lungul tuturor întâlnirilor din cadrul acestui proiect.

La prima sarcină ***finalizarea colajului „Anotimpuri”*** fiecare elev a contribuit la completarea și aranjarea colajului, argumentând prin scurte descrieri ceea ce a completat în peisaj și bineînțeles identificarea anotimpului preferat. Copiii au fost încântați să călătorească *printre anotimpuri* și nu s-au despărțit ușor de tematica acestui exercițiu propus.

La cea de-a doua sarcină ***Ordonarea cronologică a caracteristicilor fiecărui anotimp***, elevii au identificat toate caracteristicile acestora, prezentate pe cardurile de lucru, și le-au ordonat corespunzător anotimpurilor din echipa din care făceau parte. Bucuria călătoriei printre anotimpuri a încântat fiecare copil, argumentând de ce un anotimp sau altul este preferat.

Al treilea exercițiu din activitatea „Printre anotimpuri..” a fost acela de a recapitula emoțiile de bază întâlnite în viața de zi cu zi, de a le recunoaște și de a identifica ultimul moment când au trăit o astfel de emoție. Pentru desfășurarea acestuia elevii au participat în mod îndividual la jocul didactic „Ruleta emoțiilor”. Entuziasmul, motivația și dorința de participare la acest tip de joc didactic au condus la un feed-back pozitiv pentru propunătorii activității și la o experiență de învățare eficientă pentru participanți.

În cadrul proiectului tematic „Natura în cântec, cuvânt și culoare” copiii au exersat ascultarea activă, și-au dezvoltat vocabularul prin varietatea de jocuri didactice aplicate în sarcinile de grup sau individuale și au dezvoltat abilitățile socio-emoționale.

Printre anotimpuri noi călătorim,
Printre anotimpuri noi întâlnim,
Lucruri minunate, poezii, rime și cântece învățate,
Prin jocuri din toamnă, iarnă, primăvară și vară aduse,
Cu mult sunet, cuvânt și culoare traduse !

Bibliografie:

36 de Jetoane – Povești, Anotimpuri, edituradph.ro
www.omfal.ro

Foto și text,
Prof. dr. Diana CRISTEAN

Dacă cercetezi cu privirea harta Asiei și aluneci cu degetul pe dantela țărmului vietnamez înmuiat în Marea Chinei de Sud, undeva la jumătatea distanței dintre capetele nordic și sudic al țării s-au așezat din vechi timpuri îndeosebi cei care au împământenit tainele diverselor meșteșuguri. Comunitatea acestora s-a extins prin asimilarea comercianților veniți din regiunile Asiei de sud și de est, iar mai apoi, cei veniți de mai de departe, din Europa. Împreună au creat în timp minunea de oraș care acum încântă toate simțurile celor care îl descoperă.

Dintr-o privire se remarcă amestecul de influențe arhitectonice indigene și străine care definesc aspectul clădirilor cu unul sau două caturi, cu fațade colorate îndeosebi în galben, ridicate în anii de glorie ai secolelor XV – XIX ai închegării târgului Faifo regăsit acum cu aceeași atmosferă boemă, dar cu numele de **Hội An.**

Străduțele pitorești te atrag să le descoperi, iar noaptea oricât de întunecată ar fi, ele sunt pline de forfotă și de culoare. Acolo pulsează viața comercială, viața boemă, acolo tot ce mișcă se mănâncă, de la broaște la insecte și fructe de mare, acolo mâinile îndemânatice continuă să creeze minuni din mătase, căci atelierele de croitorie nu au somn, iar romantismul se revarsă din candelele care dau lumină lampioanelor suspendate până la cele ce plutesc pe apa râului Thu Bo.

Hội An este unul dintre locurile de pe planetă în care viața merge înainte, dar timpul stă în loc. Ne este confirmată prezența chinezilor bogați, negustori de leacuri și poțiuni tămăduitoare, a japonezilor care și-au avut propriul centru și a celorlalte cca 50 de grupuri etnice care au creat comunitatea menită să reziste până în prezent.

În secolul al XVI-lea a fost inaugurat Podul Japonez, element de aleasă importanță atât atunci, când lega comunitatea japoneză

cu cea chineză, cât și acum când reînvie trecutul în ochii generației moderne. El este construit din cărămidă, cu pilonii solizi afundați în apă, dar cu partea superioară din lemn, cu trei sisteme integrate de acoperișuri, fiecare asociat câte unui segment de pod. Cu o lungime de 18 m și 3 m lățime, podul a servit doar accesului pietonal și acum este o piesă emblematică a patrimoniului local. Adăpostește și un templu taoist din 1653, decorat cu obiecte din porțelan, care includ și statui ale maimuței și a câinelui, zeificați.

Ansamblul podului este realizat în stilul japonez caracteristic dinastiei Edo și a fost inaugurat după o renovare în 1719 sub supravegherea lordului Nguyen Phuc Chu, care a sculptat trei simboluri japoneze deasupra ușii , precum și câini și maimuțe – care simbolizează faptul că construcția sa a început în anul câinelui și s-a sfârșit în cel al maimuței, conform tradițiilor chineze. Toate renovările au adăugat elemente vietnameze și chinezești în locul celor originale japoneze.

În întunericul nopții culorile lampioanelor se împrăștie ca niște lumini calde, îmbietoare, care le fac să strălucească de mândria apartenenței la acest loc pe frumoasele vietnameze îmbrăcate în ținutele tradiționale ao dai, pe care le poartă cu grație pe străzi, din obișnuință sau pur și simplu pentru a-și face fotografii. Mătăsurile frumos colorate foșnesc ușor și se unduiesc sub licărul lampioanelor întregind atmosfera de poveste.

Dar, cel mai intens strălucește râul însețat de lampioanele care plutesc pe apă sau sunt purtate pe bărcuțele în care se plimbă cei care se bucură de mirajul nopții de smoală colorate de miile de luminițe strălucitoare. De peste tot răzbate viața trăită cu bucurie în sunetele care se revarsă dinspre terasele de pe maluri înspre apele râului sfârșind prin a se împleti cu luminile colorate într-o țesătură atemporală.

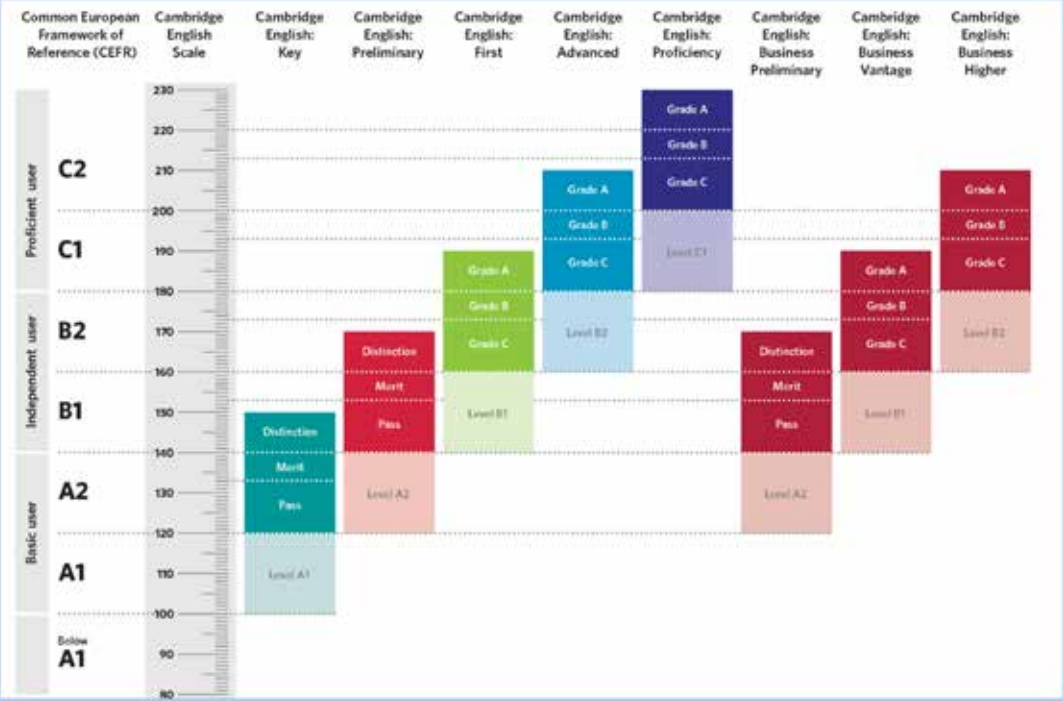
Tumultul cuprinde toată firea și o transpune în lumea magică a sunetelor, culorii și mișcării, pe bună dreptate i s-a atribuit în anul 2023 un loc pe lista UNESCO a orașelor creative de pe Glob, pe lângă poziția în lista patrimoniului cultural UNESCO dobândită încă din anul 1999.

Timpul trece dus de apele râului Thu Bo însă amprentele vieții trăite de veacuri în casele colorate de pe malurile acestuia transmit și acum din savoarea vremurilor de demult, când aici se țeseau legăturile dintre comercianți, producători, mușterii și vizitatorii drumeți ocazionali. Și uite-așa istoria orașului Hội An s-a contopit cu oamenii care au scris-o și care ne-au transmis-o și nouă din generație în generație.

Cambridge English

The Cambridge English Scale

Prof. Lăcrimioara COSTE



The Cambridge English Scale is a range of scores used to report results for Cambridge English exams. The scores replace the candidate profile and standardized scores. Grades and Common European Framework of Reference for Languages (CEFR) levels are retained. Scale scores make clear the alignment of the exams with each other, and with the CEFR.

Cambridge English: First, First for Schools, Advanced and *Proficiency* have reported on the scale since January 2015. *Cambridge English: Key, Key for Schools, Preliminary, Preliminary for Schools* and *Business Certificates* were added to the scale in February 2016.

Candidate results

Candidates continue to receive a Statement of Results and a certificate. Both contain the candidate's:

- score on the Cambridge English Scale for each of the four skills (Reading, Writing, Listening and Speaking) and Use of English where tested
- score on the Cambridge English Scale for the overall exam
- grade for the overall exam
- CEFR level for the overall exam

In addition, the certificate contains the UK National Qualifications Framework (NQF) level.

Melcule, ai amorțit!

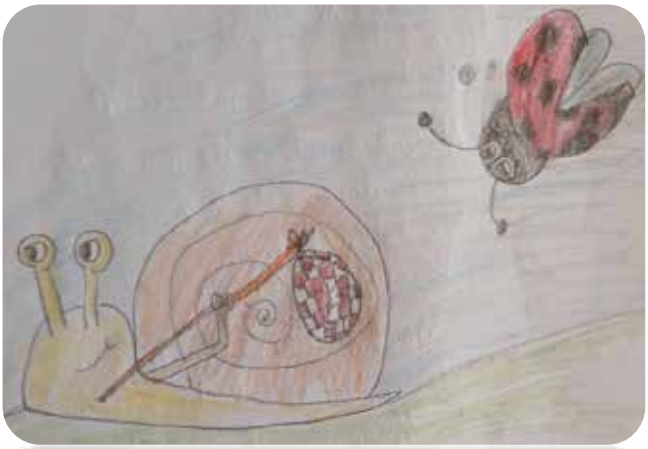
Patricia Mihaela VULTUR, *clasa a III-a A*
Prof. înv. primar ***Alina Ioana MITREA***

Buburuța Ruța

E cu Albinuța,

Și-o-ntreabă politicos:

-Unde-i Melcul mâncăcios?



Melcul buștean dormea
Chiar dacă Ruța-l striga,
El tot nu se trezea,
Ba chiar și prin somn vorbea
Dintr-o dată, s-a trezit.

-Ei, dar unde este neaua?

-Melcule, ai amorțit?

Neaua toată s-a topit!

Melcul se întinse încet la soare,

Să se dezmorțească.
Dar, ce să vezi oare?
A-nceput să flămânzească...

ÎNGRIJIREA PERSONALĂ ÎN ISTORIE

Luca – Sorin SICAN

Coordonator, prof. dr. Diana CRISTEAN

Îngrijirea personală reprezintă ansamblul de practici și obiceiuri menite să mențină sănătatea, igiena și aspectul unei persoane. Aceasta include igiena personală, care presupune curățarea regulată a corpului pentru a preveni bolile și disconfortul, precum și îngrijirea părului, ce constă în curățarea, hrănirea și aranjarea acestuia pentru a-i menține sănătatea și frumusețea. Îngrijirea personală joacă un rol esențial atât în bunăstarea fizică, cât și în cea psihologică, contribuind la creșterea încrederii în sine și a calității vieții. Metodele folosite nu au fost mereu avansate, ca și în zilele noastre.

În timpul Imperiului Roman, în Antichitate, igiena era o condiție a sănătății și era legată de frecventarea băilor publice. Atenți la curățenia corporală, romanii petreceau mult timp în aceste băi (terme), dând îmbăierii un sens purificator, dar și unul care ținea de plăcerea trupului, asociindu-i masajul, cremele parfumate și exercițiile fizice. Astfel de obiceiuri erau prezente și în Orientul Apropiat, cunoscute fiind băile turcești (“hammam”), care și în prezent asociază sensul purificator, religios, cu plăcerea și igiena. Iar despre îngrijirea părului, oamenii din antichitate foloseau diverse ingrediente naturale și tehnici pentru a-și menține și stiliza părul, inclusiv uleiuri, peruci și împletituri elaborate.

În Evul Mediu, băile cu aburi și cele publice au fost populare până în secolul al XIII-lea, când Biserica Catolică le-a interzis, considerându-le locuri de desfrâu și surse de epidemii, precum ciuma. Se credea că apa caldă slăbește organismul, favorizând îmbolnăvirile. Farmaciștii susțineau și ei închiderea băilor, avertizând asupra riscurilor pentru sănătate. În ceea ce privește îngrijirea părului, normele sociale și religioase dictau ca femeile să-și acopere părul, simbolizând modestia. Părul era spălat cu infuzii din plante, hidratat cu uleiuri și parfumat cu pudre.

În timpul Renașterii, igiena era dezastruoasă. Lipsa băilor regulate a dus la o problemă uriașă cu păduchii, iar oamenii recurgeau la despăducherea reciprocă, unele femei transformând această activitate într-o profesie. Nobilii preferau să schimbe frecvent hainele, crezând că acestea captau murdăria pielii. Îngrijirea părului devenea însă tot mai importantă: atât bărbații, cât și femeile puneau accent pe coafuri elaborate. Femeile își smulgeau linia părului pentru a-și înălța fruntea, inspirate de Regina Elisabeta I. Perucile și extensiile erau populare, oferind varietate în stiluri și culori. În secolul XVIII, problemele de igienă încep să se amelioreze, iar băile reapar, dar erau accesibile doar claselor superioare.

Abia prin secolele XIX și XX, odată cu accelerarea urbanismului și cu descoperiri mari în domeniul medicinei, perspectiva asupra igienei personale se schimbă. A devenit tot mai clar că spălatul frecvent al mâinilor, toaleta cotidiană cu apă și săpun pot preveni o serie de maladii grave. Astfel, igiena devine, treptat, sinom cu prevenția bolilor. Despre coafură, secolul al XX-lea a adus noi tehnologii: uscătoarele de păr electrice, ondulatoare, și alte instrumente care permit mai multa versatilitate în coafuri.

La începutul secolului al XXI-lea, aceleași statistici arată că, în ciuda pretențiilor de progres, ar trebui reluată cursa pentru a spori interesul față de igiena personală, de vreme ce gesturile elementare legate de curățenia personală (semn de respect și față de cei din jur) încă sunt deficitare, iar despre îngrijirea părului, acest obicei a devenit o expresie diversă și individualistă a stiliului personal, și în prezent sunt permise rutine de ingrijire ale părului personalizate, datorită gamei variate de produse și inovații.

Bibliografie:

1. https://regivero.ro/blog/ingrijirea-parului-8-obiceiuri-antice-de-ingrijire/?srsltid=AfmBOooDKYShrQgdY9-PMDcKB-BxYTP6mAxVYUkze2D73yTU8T2LQk8Q
2. https://destepti.ro/igiena-personala-de-a-lungul-timpului/

COLAJ FOTOGRAFIC

Maria SILAGHI, clasa a VIII-a B
Coordonator, prof. dr. Diana CRISTEAN

Machiajul în istoria povestită

Maria MIGALI, cl. a VIII-a C
Coordonator, prof. dr. Diana CRISTEAN

Este o zi obișnuită. Mă întind pe pat, obosită după o zi lungă. În toiul nopții mă trezesc în capul oaselor, simțind o vibrație puternică. Mă uit pe geam și văd o gaură neagră imensă, îndreptându-se spre mine. Nu știu ce se întâmplă în continuare, însă amețesc și nu mai văd podeaua sub picioare. Mă simt blocată în timp. Când în sfârșit reușesc să mă restabilizez și să privesc în jur, observ cam zece copii holbându-se la mine. Toți arată izbitor de diferit:

- Bine ai venit! spune o fetiță care parcă vine din Evul Mediu. Aici ne-am strâns pentru a discuta un subiect foarte interesant: evoluția îngrijirii personale de-a lungul timpului. Am strâns oameni din Antichitate, secolele XIV, XV, XVI și așa mai departe. Presupun că tu ești din anii 2000.
- Ai dreptate, spun eu șocată. În acest caz, hai să începem!

- Antichitate, tu ești primul, spune fetița de mai devreme.
- În Antichitate se remarcă mai multe tipuri de îngrijire, spune un băiat îmbrăcat în haine luxoase în stil roman, de viță nobilă. În Egipt, regina Cleopatra devine cunoscută pentru frumusețea ei. Ea a scris primul manual de îngrijire și întreținere a femeilor. Orientul se caracterizează prin produsele de înfrumusețare din plante, precum complexul de plante Kajal, care oferea strălucire ochilor. În Grecia, situația nu era așa de fericită, pentru că femeile foloseau arsenic, un produs toxic ce ducea la moarte prematură. În Roma, de unde vin eu, creta se folosea pentru albirea feței și rujul pentru obraji.

- Foarte bine, Antichitate. Urmez eu, Evul Mediu, spune fetița. În Evul Mediu, cosmeticele amintite de Antichitate se folosesc în continuare, iar cruciații aduc uleiuri și parfumuri din Orient. Cosmeticele pe bază de plante sunt folosite în mod exagerat. Secolul XIV, tu urmezi!

- Eu nu prea am cu ce să mă mândresc…spune o fată timidă din spatele sălii. În secolul XIV cosmeticele erau văzute ca un pericol semnificativ pentru sănătate. În Anglia, femeile se dădeau cu albuș de ou pe față ziua și noaptea dormeau cu cotlete de vițel pe ochi pentru a întineri tenul. În timpul Renașterii, frunțile mari erau considerate un simbol al frumuseții.

- Secolele XV, XVI, XVII, XVIII și XIX, voi urmați.
- În vremurile noastre cosmeticele erau folosite doar de aristocrați, de-abia mai apoi pe scară largă. În secolele XV-XVI s-a descoperit o combinație mortală: înlocuirea plumbului din pudra de față cu arsenic, dar aceasta ducea la moartea rapidă a utilizatorului. Apoi, machiajul devine mai discret, fiind considerat de unii "mâna diavolului". În secolul XIX oxidul de zinc ia locul plumbului și cuprului din pudra facială.

- Anii 1900-2000?
- Acești ani sunt caracterizați de contraste, spune o fată exagerat de energică: ochi mari, buze mici, ten alb. Așa se fardau starurile filmului mut alb-negru: Lillian Gish, Lia de Putti. Anii '40 sunt marcați de starul Marilyn Monroe, iar anii '60 de mișcarea hipiotă care încurajează machiajul excentric.

- Anii 2000-2024?
- Presupun că eu am rămas, spun emoționată. În prezent, fiecare persoană are un stil propriu de a se îngriji sau machia. Unii optează pentru machiaje mai naturale, alții nu. Știu că sună plictisitor, dar măcar noi nu mai punem arsenic în pudra de față, spun cu un zâmbet mic.

Bibliografie

https://beautyfactorymagazine.ro/istoria-machiajului/

Nadia Petrovay

Evoluția mijloacelor de locomoție (î.H. – prezent)

- Evolecția mijloacelor de transport reflectă adaptarea continuă a omenirii la provocările mobilității, nevoile economice, sociale și culturale

Antichitatea (1-500)

- Transportul terestru – era realizat prin folosirea animalelor sau a vehiculelor cu tracțiune animală
- Transportul maritim – se efectua cu ajutorul navelor cu vâsle și vele
- Aveau mijloace de locomoție mai simple, folosite pentru comerț, călători și război.

Evul mediu (500-1500)

- Transportul terestru – începea dezvoltarea trăsurilor pentru ca nobilii să aiba cât mai mult confort pe perioada drumului
- Transportul maritim – progresul a fost realizat de construcția caravelelor, aceasta permițând călători de lungă durată, folosite de vikingi și ulterior de marinarii spanioli și portughezi
- Mijloacele evoluau deoarece oamenii doreau să parcurgă distanțe mai lungi, pentru a explora lumea

Epoca Marilor Descoperiri (1500-1800)

- Transportul terestru – pentru un transport mai confortabil se inventaseră trăsurile cu suspensii
  – se dezvoltau drumuri între regate, pentru comunicare
- Transportul maritim – se evoluase la galioane, nave mai mari pentru comerț și colonizare
  – inventarea instrumentelor de navigație, precum busola

Revoluția Industrială (1800-1900)

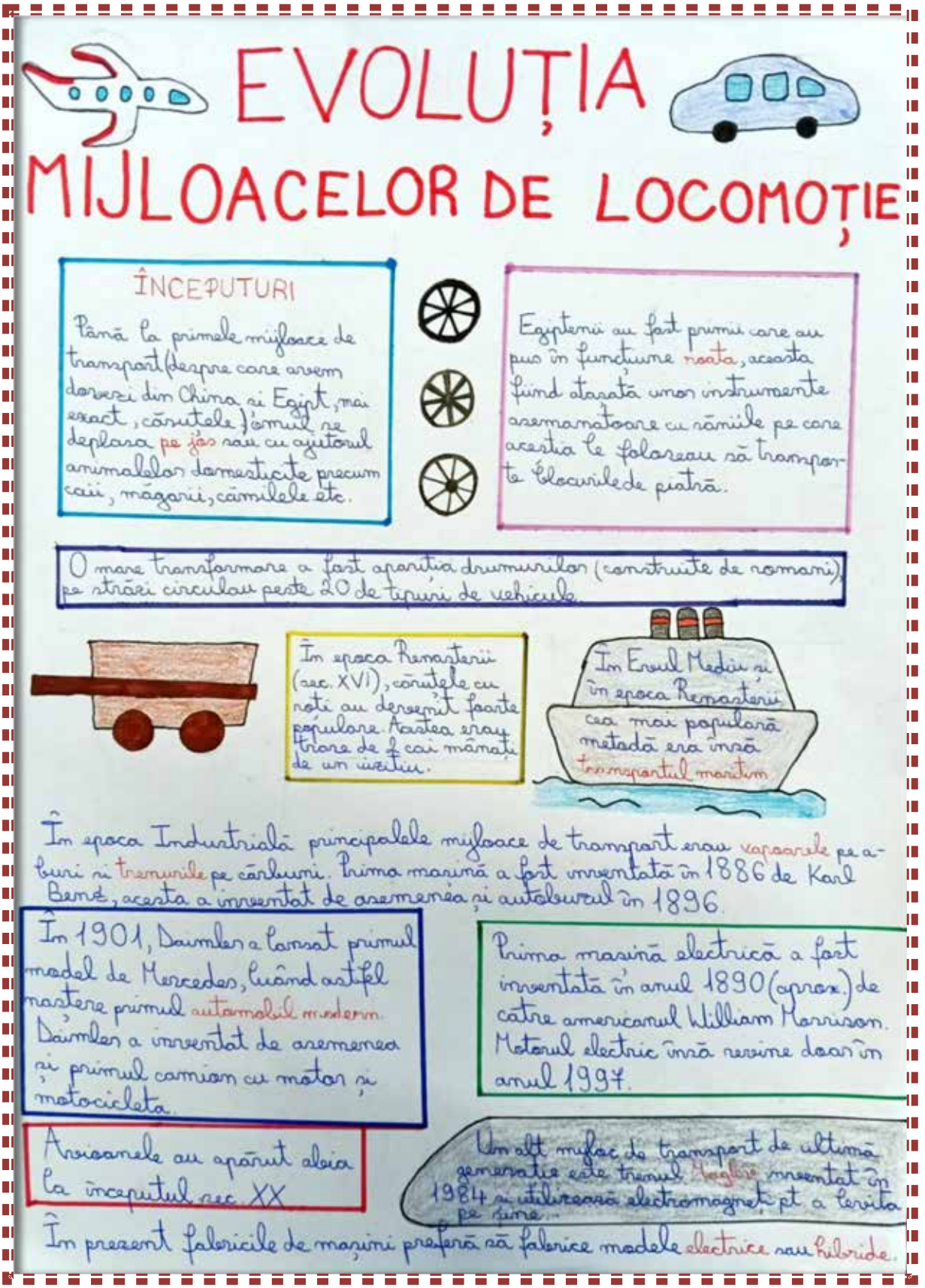
- Transportul terestru: - Locomotiva cu abur (1825) care a circulat pe calea ferată Stockton-Darlington, prima deschisă pentru transport public
  - Se inventau primele automobile propulsate de motoare cu abur și benzină
- Transportul maritim - Nave cu abur, mai rapide și fără nevoie de vânt, utilizate pentru transport public și marfă

Secolul XX (1900-2000)

- Transportul terestru - dezvoltarea revoluționară a automobilului: Ford Model T (1908)
  - căile ferate electrificate care au ajutat la apariția trenurilor de mare viteză (Japonia)
  - mijlocul de transport public prin orașe: autobuzul
- Transportul maritim - se inventau navele cu propulsie diesel și cele nucleare
  - vase pentru turiști numite vase de croazieră
- Transportul aerian - Primul zbor, realizat de frații Wright (1903)
  - Apariția companiilor aeriene comerciale, pentru deplasare mai efectivă

Secolul XXI (2000-prezent)

- Transportul terestru - inventarea mașinilor electrice și hibride
  - inventarea aplicațiilor pentru transport (Uber, Bolt)
- Transportul maritim - se dezvoltă nave autonome și ecologice
- Transportul aerian - avioane supersonice și drone autonome



Natalia COJOCARI, clasa a VIII-a A
Coordonator, prof. dr. Diana CRISTEAN

Experiențe memorabile

Profesor coordonator Daniela Necula

Voluntarii Școlii Gimnaziale „Constantin Brâncuși” sunt implicați în proiecte și evenimente atractive, menite să consolideze legăturile dintre elevi și comunitate.

Voluntariatul este un element însemnat în dezvoltarea educației, fiind o activitate prin care înveți să investești în tine, să socializezi mai mult şi să dai dovadă de mai multă compasiune şi empatie, întărind sentimentul de apartenţă la societatea în care trăim.

Prin proiectul realizat în parteneriat cu „*Liceul Tehnologic pentru Deficienți de Auz din Cluj Napoca”*, s-au derulat activități de impact care au avut ca scop să-i inspire pe cei care participă, să le descătușeze potențialul artistic, aptitudinile creative, dar și abilitatea de a comunica prin intermediul emoțiilor. Elevii școlii noastre au primit o lecție despre curaj și iubire. Secretul bucuriei se află în gestul dăruirii!

În acest mod, au reușit să înțeleagă că fiecare provocare ce îți apare în viață este, de fapt, o șansă spre fericire. Acești copii au împărțit dragostea lor cu noi, oferind-o fără zgârcenie, fără să măsoare sau să cântărească. Echipa de voluntariat a școlii noastre organizează, an de an, activități ce oferă experiențe de neuitat!

Hobby-urile... între distracție și performanță

Elena-Claudia POPA
profesor pentru învățământul primar

Conform *dexonline.ro*, „hobby” înseamnă îndeletnicire plăcută, în afara preocupărilor profesionale, exercitată în timpul liber / ocupație favorită a cuiva în afara profesiunii.

Un hobby presupune dedicarea timpului și a energiei în activități plăcute de care ești pasionat. Doi piloni principali în susținerea unui hobby sunt:

- Plăcerea;
- Interesul personal.

Hobby-urile sunt importante pentru sănătatea și bunăstarea noastră atât fizică și mentală, contribuind la:

- Relaxarea și reducerea stresului;
- Dezvoltarea de abilități existente sau noi;
- Antrenarea anumitor trăsături de personalitate;
- Îmbunătățirea stimei de sine;
- Socializare.

Cercetătorii au căzut de acord că practicarea volunară și constantă a activităților recreaționale aduce o serie de avantaje și pentru sănătatea noastră. Studiile arată că activitățile artistice și fizice, precum și cele sociale sunt asociate cu bunăstarea psihică și cu reducerea unor indicatori ai stresului de la nivelul organismului.

Studiile din domeniu arată că există o relaţie directă între practicarea unui hobby și scăderea semnificativă a nivelului de stres. În opinia psihologilor, atunci când vorbim despre hobby-uri, două direcţii importante pot fi abordate: Prima se referă la procesul de autocunoaștere, de echilibrare și dezvoltare personală. A doua direcţie este aspectul social. Hobby-ul este totodată o formă de exprimare, care ţine de personalitatea noastră. Cu alte cuvinte, ne alegem hobby-urile și în funcţie de nevoile pe care le avem.

Chiar dacă intenția hobby-ului este una recreațională, o activitate plăcută desfășurată constant poate să ajute în vederea îndeplinirii unor obiective personale sau profesionale, îmbunătățind astfel performanțele. În general, hobby-urile sunt corelate pozitiv cu perseverența, creativitatea și o atitudine optimistă.

Printre activitățile extrașcolare desfășurate ca hobby-uri în rândul elevilor din clasa a II-a C de la Școala Gimnazială „Constantin Brâncuși” se numără:

- fotbal;
- dans contemporan;
- balet;
- șah;
- atletism;
- baschet;
- ateliere de arte vizuale;
- aikido;
- origami;
- ateliere de scriere creativă;
- drumeții;
- înot;
- programare.

Hobby-urile pot fi privite din două perspective - ca o sursă de distracție sau ca o oportunitate de a dezvolta abilități și de a îmbunătăți performanțe.

Performanța, conform *dexonline.ro* este definită ca o realizare deosebită într-un domeniu de activitate.

Implicarea unui factorul competitiv într-un hobby poate contrbui la modificarea percepției către o activitate ce include performanța. Performanța inlcude, pe lângă un cumul de calități înnăscute sau dobândite, muncă și desfășurarea ei pe fondul unor obiective operaționale.

Diferența dintre hobby și performanță se rezumă la focusul pus pe acțiunea propriu-zisă în cazul hobby-urilor, iar în cazul performanței, accentul cade pe rezultatul scontat.

Indiferent dacă sunt practicate doar pentru relaxare sau pentru a atinge un nivel înalt de performanță, hobby-urile joacă un rol esențial în viața fiecăruia. Ele ne ajută să ne descoperim pasiunile, să ne dezvoltăm abilități și să ne menținem echilibrul emoțional. În plus, pot reprezenta punți de legătură între oameni, oferindu-ne ocazia de a socializa și de a împărtăși experiențe valoroase.

Așadar, fiecare persoană își poate analiza hobby-ul dintr-o perspectivă recreativă sau ca drum spre excelență. Important este să ne bucurăm constant de ceea ce facem, să fim motivați să mergem înainte și, la modul ideal, să găsim acel echilibru perfect dintre plăcere și performanță. În definitiv, adevărata reușită este aceea de a face din pasiunea noastră o sursă de împlinire.

Exerciții de autocontrol emoțional pentru elevi în perioada examenelor

Prof.itinerant/de sprijin Liana Manuela CIUHANDU

Examenul este o perioadă de stres pentru mulți elevi, iar gestionarea emoțiilor devine esențială pentru a trece cu bine prin această perioadă și pentru a obține rezultate bune. Frica de eșec și presiunea pot afecta negativ performanța, dar prin aplicarea unor exerciții de autocontrol emoțional, elevii pot învăța să își gestioneze emoțiile și să facă față provocărilor cu mai mult calm și concentrare. Iată câteva tehnici și exerciții care pot ajuta elevii să își controleze emoțiile în perioada premergătoare examenelor, precum și timpul acestora.

1. **Tehnica „Planificarea pentru succes”**

Mulți elevi simt anxietate înainte de examen din cauza unui sentiment de nepregătire sau de nesiguranță. Crearea unui plan detaliat pentru studiu și a unei strategii pentru examen poate ajuta la reducerea acestei anxietăți, reducerea incertitudinii și la gestionarea emoțiilor.

**Pasul 1: Stabilirea unui program de învățare care să includă perioade de studiu echilibrate cu pauze.

**Pasul 2: Crearea unei liste cu obiective clare pentru examen, astfel încât elevii să știe ce trebuie să facă și când.

**Pasul 3: Gândirea unor scenarii și pregătirea în acest sens.

**Pasul 4: Stabilirea unui plan pentru abordarea subiectelor în timpul examenului: cum își vor organiza timpul și cum vor aborda fiecare întrebare.

2. **Vizualizarea unui rezultat pozitiv**

Vizualizarea este o tehnică mentală prin care elevii își pot imagina un rezultat pozitiv al examenului. Aceasta ajută la crearea unei stări de calm și la reducerea temerilor legate de insucces.

Se aplică astfel:

Înainte de examen: Închide ochii și imaginează-te în sala de examen, abordând întrebările cu încredere și calm. Vizualizează-te pe tine răspunzând corect și având un sentiment de satisfacție.

În timpul examenului: Dacă simți anxietate în timpul examenului, poți închide ochii câteva secunde și să te imaginezi complet concentrat și calm, răspunzând corect la întrebările examenului.

3. **Tehnica „acceptării”**

O parte esențială a autocontrolului emoțional este acceptarea realității așa cum este. În loc să se lupte cu emoțiile negative, elevii pot învăța să le accepte și să înțeleagă că sunt o reacție normală la stres. Acceptarea nu înseamnă renunțare, ci înfruntarea situațiilor cu calm.

Cum se aplică: Înainte de examen, elevii își pot spune: „Este normal să mă simt puțin stresat, dar asta nu mă împiedică să dau ce am mai bun”.

4. **Tehnica „gândurilor raționale”**

Examinările pot aduce cu sine gânduri negative, de tipul „Nu voi reuși” sau „Voi suferi un eșec”. Aceste gânduri pot amplifica anxietatea. Tehnica „gândurilor raționale” presupune identificarea gândurilor negative și înlocuirea lor cu gânduri raționale, ceea ce ajută la restabilirea echilibrului emoțional.

Cum se aplică: Atunci când apare un gând negativ, cum ar fi „Nu am studiat destul”, elevul poate să-l combată cu un gând pozitiv și rațional, de genul „Am studiat mult și sunt pregătit pentru acest examen”.

5. **Tehnica respirației conștiente**

Respirația conștientă este o tehnică eficientă pentru calmarea sistemului nervos și îmbunătățirea concentrării. Aceasta ajută la reducerea nivelului de anxietate și restabilește echilibrul emoțional. Iată cum se poate aplica:

Respirația 4-7-8:

Pasul 1: Inspiră pe nas timp de 4 secunde.

Pasul 2: Ține respirația timp de 7 secunde.

Pasul 3: Expiră lent pe gură timp de 8 secunde.

Respirația abdominală: Pune o mână pe abdomen și cealaltă pe piept. Inspiră adânc prin nas, umplând abdomenul cu aer, și expiră lent prin gură. Încearcă să faci acest lucru pentru 5-10 minute înainte de examen sau în timpul examenului dacă simți că anxietatea crește.

6. **Tehnica „mindfulness”**

Mindfulness-ul este un exercițiu care presupune concentrarea pe prezent, fără a judeca. Aceasta ajută elevii să rămână calmi și să se concentreze pe sarcinile din fața lor, fără a se lăsa influențați de frici sau de gânduri negative.

Cum se aplică: În timpul examenului, elevii pot încerca să-și aducă atenția exclusiv asupra întrebărilor și să evite distragerile externe sau interne. Dacă mintea începe să devieze către gânduri de îngrijorare, aceștia pot conștientiza acest lucru și pot reveni rapid la prezent, concentrându-se pe ceea ce trebuie să facă.

Mindfulness la şcoală

Prof. Maria ȚIBRE

Mindfulness este arta de a trăi în prezent, conştient de propriile senzaţii, gânduri şi emoţii, născându-se astfel, o posibilitate asumată de a alege blândeţe, bunătate, compasiune şi iubire în răspunsurile noastre.

Integrarea mindfulness-ului în educaţie poate sprijini atât procesul de învăţare, cât şi bunăstarea generală a copiilor. Câteva minute zilnic, care să conţină tehnici diferite de ascultare, respiraţie, atenţie coşntientă, reprezintă un start bun. Cu paşi mici se cucereşte lumea!

Un copil ce a învăţat principiile mindfulness-ului este un copil calm, echilibrat, conştient de propriile emoţii şi trăiri. Este un copil cu atitudine curioasă, observatoare, cu o minte şi o inimă împăcată şi liniştită. Ajungem la mintea copiilor, cucerindu-le sufletul!

Mindfulness la şcoală poate fi aşadar, o practică extrem de benefică pentru elevi, ajutându-i să îşi dezvolte abilităţi de concentrare, auto-reglare emoţională şi reducere a stresului. Iată câteva modalităţi prin care mindfulness-ul poate fi implementat în şcoală:

- Exerciţii de respiraţie – Învăţarea unor tehnici simple de respiraţie, precum respiraţia

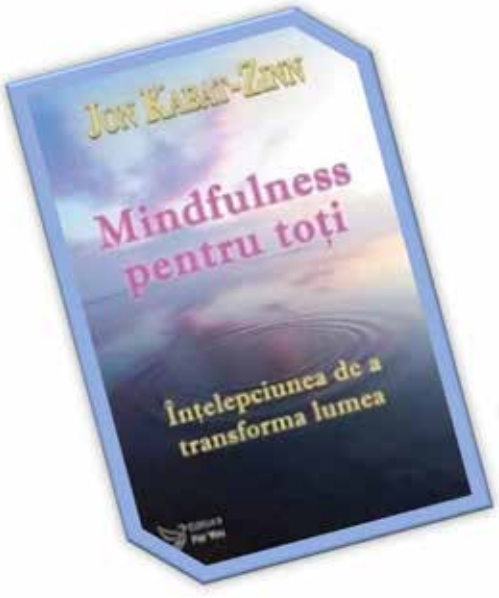
abdominală sau respiraţia de tip ,,numărătoare'', poate ajuta elevii să se relaxeze înainte de examene sau în momentele de stres. Aceste tehnici pot fi folosite şi pentru a restabili atenţia în timpul orelor.

- Momente de pauză mindfulness: pe parcursul zilei, se pot introduce pauze scurte de

mindfulness în care elevii să fie învățați să își concentreze atenția asupra simțurilor lor sau să practice o scurtă meditație ghidată, ajutându-i să se recentreze și să își elibereze mintea.

- Activități de concentrare: activitățile care încurajează atenția, cum ar fi ,,observarea unui obiect'' sau ,,jocurile de atenție'', pot ajuta elevii să își îmbunătățească abilitățile de concentrare și să învețe să fie mai atenți la detalii.
- Gestionarea emoțiilor: mindfulness-ul le poate oferi elevilor unelte pentru a înțelege și gestiona mai bine emoțiile lor, mai ales în situații de conflicte sau frustrare. Lecțiile despre cum să își recunoască și să își exprime sentimentele într-un mod calm pot contribui la un climat pozitiv în clasă.
- Exerciții de ,,împământare'': practici simple de mindfulness, cum ar fi simțirea picioarelor pe pământ sau atenția asupra respirației, pot ajuta elevii să rămână ancorați în prezent și să reducă anxietatea legată de performanță sau de sarcinile școlare.

Implementarea mindfulness-ului în școli poate aduce beneficii pe termen lung, ajutându-i pe elevi să devină mai conștienți, mai echilibrați și mai rezilienți în fața provocărilor din viața de zi cu zi.



Despre Leadership

Profesor : Mirela- Gabriela Nicoară

Toată lumea îşi doreşte să conducă. Indiferent de sfera de activitate, indiferent de ţara în care trăieşte, cu toţii ne dorim să fim nu doar şefi şi manageri, ci lideri. În cele ce urmează am să încerc să descopăr dacă există o reţetă, dacă se poate vorbi de ingrediente ale succesului, despre ce înseamnă să fii lider şi când se poate spune despre cineva că este cu adevărat lider.

În ultimii 50 de ani s-a încercat să se detecteze stiluri de leadership, particularităţi şi trăsături de personalitate ale marilor lideri. Dar din niciuna din aceste studii nu reiese vreun profil al unui lider ideal. Tocmai aici este marele secret: originalitatea, fiecare este unic în felul său şi cea mai mare greşeală ar fi să încerce să imite. De ce e fatal asta pentru un lider? Pentru că liderul e persoana în care toţi ceilalţi au încredere tocmai pentru că e original şi autentic şi are viziune. Există o reţetă? În mod clar nu şi aici faptele vorbesc. Se pot da exemple atât de variate încât demonstraţia e clară. În schimb un lucru foarte important sau un prim pas pe tărâmul leadership-ului este autocunoaşterea. Un al doilea pas ar fi eliminarea oricărei urme de negativism. Apoi ai nevoie de o echipă puternică pe care să o poţi conduce eficient înspre succes. Şi nu în ultimul rând e nevoie de găsirea unui echilibru în viaţă. Adevăraţii lideri sunt fermi şi încrezători şi îşi menţin felul de a fi indiferent de locul în care se află.

Mai precis spus, leadership-ul este o artă. Este arta de a conduce. Această artă vizează în esenţă găsirea echilibrului cel mai apropiat între voinţa liderului şi interesele celor conduşi, este deci, cheia dilemei între voinţa de putere, cum ar spune Nietzsche, şi voinţa de a servi binele general.

Privite din această perspectivă, teoriile despre leadership se axează fie pe aspectul behaviorist, al

comportamentului liderului, deci pe leadership-ul individual, fie pe interacţiunea liderului cu organizaţia, cu societatea ori, mai simplu, cu subordonaţii. La aceste două direcţii putem adăuga o a treia, dată de contextul în care se aplică un stil sau altul de leadership, mergând pe scala autorităţii, de la cea mai apropiată de democraţie la cea mai apropiată de autoritarism şi dictatură. Din perspectiva stilului de leadership, deci, în funcţie de modelul individual, de felul în care liderul îşi impune autoritatea şi „voinţa de putere", putem distinge:

- leadership-ul carismatic;
- leadership-ul participativ;
- leadeship-ul "tăcut".

Din perspectiva inter-relaţionării cu organizaţia şi membrii acesteia, avem de-a face cu:

- leadership-ul situaţional;
- leadership-ul tranzacţional;
- leadership-ul transformaţional;
- leadership-ul vizionar sau creativ.

Dacă le analizăm pe rând, pe cele care emfazează liderul şi „*voinţa de putere*", vom avea un tablou cvasi-complet de analiză al leadership-ului individual. Astfel, leadership-ul carismatic este acel model de leadership individual care propune ca variantă a autorităţii magnetismul personal al liderului.

Foarte utilizat, mai ales de către liderii religioşi şi de către liderii politici, leadership-ul carismatic se bazează în principal pe capacitatea liderului de a convinge mase cât mai largi de auditori, fără argumente susţinute logic, ci induse mult mai mult prin magnetismul personalităţii.

Promovând un model de lider care impresionează prin ceea ce oamenii cred că este curaj, forţă, onoare, viziune, leadership-ul carismatic poate să se dovedească a fi unul dintre cele mai periculoase modele, contorsionând adesea oamenii şi evenimentele într-un mod de neînţeles pentru analiza obiectivă şi greu de "reparat" prin demersuri raţionale. Este un model de leadership ce poate foarte uşor cădea în teatralitate şi demagogie, utilizând efecte ieftine şi producând cel mai adesea grave efecte "perverse" în masele de oameni, care, trezindu-se din "vrajă", constată că realitatea este foarte departe de ceea ce promitea liderul carismatic.

Liderii carismatici, dacă sunt susţinuţi de o conduită morală personală puternică şi coerentă, pot determina schimbări benefice ori pot imprima direcţii de acţiune mai rapid şi mai în forţă decât prin alte metode. Dacă, însă, liderii carismatici sunt vulnerabili moral, ei ajung să se creadă infailibili, se desprind repede de realitatea şi de interesele oamenilor pe care îi reprezintă, ajungând la gesturi paranoice ori la decizii care pot să producă daune, dacă nu ireparabile, atunci, cel puţin dificil de gestionat de către succesorii lor.

Leadership-ul participativ este fără îndoială opusul celui de tip autocratic spre care poate devia leadership-ul carismatic. Leadership-ul participativ presupune, din partea liderului, o foarte mare stăpânire a capacităţii decizionale, astfel încât acesta să poată să predea şi să delege multora dintre colaboratori ori liderilor de la nivelurile intermediare, responsabilitatea unor decizii, nu pentru a se degreva pe sine de decizia finală, ci,mai ales, pentru a permite ca deciziile intermediare să fie luate într-un mod cât mai apropiat realităţii.Acesta este un tip de leadership eminamente democratic, şi, dincolo de aspectele sale pronunţat manageriale, el poate fi un leadership politic de top, reprezentativ pentru acel model atât de invocat în ultima vreme, şi anume, acela de „*bună guvernare*".

Tot un model de leadership individual în mod clar îl reprezintă leadership-ul „tăcut". În senzaţionala sa carte „*De la bun la măreţ*" ("Good to Great"), Jim Collins îndrăzneşte să identifice, ca la şcoală (americană!) cinci niveluri de performanţă ale liderului, dând nota maximă, deci, nivelul cinci, liderului tăcut, care se defineşte, după opinia autorului susmenţionat, printr-o combinaţie subtilă de "*excelenţă profesională cu umilinţă personală*", astfel încât acest model de lider poate fi capabil de realizări excepţionale pentru care are generozitatea de a împărţi laurii cu cei care îi sunt subordonaţi, tot astfel cum are forţa de caracter de a-şi asuma cea mai mare parte a responsabilităţii în cazul unui eşec. Acesta este, fără nici un fel de discuţie, modelul diametral opus liderului carismatic, care ştie să se bată cu pumnii în piept pentru reuşite şi care îi acuză pe toţi ceilalţi pentru înfrângeri.

Credem că modelul liderului tăcut este încă un model al viitorului, deoarece în practica leadership-ului curent este foarte rar întâlnit, şi cere un efort de perfecţionare interioară extrem de dificil de atins dar şi extraordinar de greu de urmat.

Bibliografie:

Ausubel, D.; Robinson,F.G. (1981) ***Învăţarea în şcoală. O introducere în psihologia pedagogică*****. Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti.**
Batâr, D. (2001) "*Tinerii în societatea românească în tranziţie. Modele culturale şi provocări cotidiene****". Sibiu, Editura Universităţii „Lucian Blaga";**
Batâr, D. (2003) ***Sociologie generală,*** **Sibiu, Editura Psihomedia, 2003**
Boncu, Ş. (2002) ***Psihologia influenţei sociale*****, Editura Polirom, Iaşi.**
Buckingham, David, (2006), ***Is there a digital generation?*** **in Buckingham, D., Willett, Rebekah (ed.)**
Burns J.M. (1978), ***Leadership*****, New York, Harper & Row**

Revista Școlii Gimnaziale “Constantin Brâncuși”
Cluj-Napoca
Nr. 24/2025