

GÂNDURI ... TRĂIRI ... EMOȚII...

Lili MĂRGĂRITESCU, fost psiholog școlar al liceului

Zborul vulturilor...
 înalt.
 am ajuns acolo unde gândul
 se desparte de emoție
 prin rostire
 scriere
 tăcere
 uitare
 și
 se
 oprește.
 "E dreptul tău...
 la viață!"
 pentru că lucrurile cu adevărat valoroase
 sunt fremătătoare răscolitoare vindecătoare
 vii
 iar rostul lor nu e pustiirea.
 Deci... la răscruce...
 năvalnic gând...
 mergi
 oriunde
 ți se deschide
 un drum
 luminos
 Funtea și inima sus!
 ... îți repeți înăuntru...
 Ridică-ți privirea
 adânc înspre stele
 sau afund-o în mare...
 în tine...
 cum vrei
 e totuna
 Liniștea vine.
 și doar de aici
 se poate înțelege
 se poate trăi
 zborul vulturilor
 înalt



ALBINA ȘI VIESPEA (fabulă)

Andreea Camelia ȚURCANU, cls. a XI-a D

Profesor coordonator: **Izabela PANAIT**

Motto: „Nu toate muștele fac miere!”

Într-o zi, cam pe la toacă, într-o scorbura de fag,

Două găze galbioare s-au pornit să țină sfat...

- *Ce faci tu, surată, dragă,
Ce tot bâzâi fără rost
Și alergi din floare-n floare,
Din salcâm, în lăcrămioare,
Din tei, în codrul cel mare?
Vrei ca omul din poiană
Să te-admire, să te-aclame,
Să-ți ridice vreo statuie
Că-i picuri un strop de dulce
Într-un trai searbăd și-amar?!
N-auziși că pentru oameni
Tu, albină, ești în van?!
Hărnicia-ți, bunătatea-ți
Toate nu fac trei parale
Dacă aurul cel dulce
Nu-i para în buzunar...
Lesne te abandonează
Fără pic de omenie
Într-o vale pustiită,
Într-un câng mai desfrunzit,
Fără flori înmiresmate,
Fără stupul mult dorit...*



- *Și de ce, mă rog, surată,
Te-ai găsit să m-amărăști?
N-ai pe cine-nțepa astăzi,
N-ai pe cine să hulești?!
Că ești mașteră știută
La treburile diavolești...
Bâzâi fără încetare
Necăjești copii, bătrâni,
Și te miri că ești hulită
Și de toți deloc iubită?!
Ce sameni, aia culegi!*

*Iară când vrei să te-asameni
Cu mine în bâzâit,
Sau la fugă să ne-ntrecem,
Într-un zbor nemărginit,
Să nu uiți că hărnicia,
Bunătatea și iubirea,
De la oameni le-am deprins!
Mă tratează ca pe-un rege,
Mă ferește de furtuni,
M-omenește cum se cade,
Îmi vorbește, povestește
Chiar istorii din bătrâni...*

*O poveste auzit-am, deunăzi,
Cum că o viespe, într-o zi,
Cam pe la toacă,
Într-o scorbură de fag,
O viespe cam pântecoasă
Încerca să necăjească
O albină mult trudită,
Cum că ea, dacă ar vrea,
Ar putea să facă miere,
Ce-i mare filozofie?!
Dar vă spun că încercarea-i
A dat greș, precum se știe,
Răutatea-i a răpus-o,
În veninu-i s-a-necat...
Mierea-i fu necunoscută
În omenescul regat...
Bunătatea de albină*



EU ȘI ERASMUS+: ELEV VET ÎN (E+)UROPA

Coordonator- **Camelia Luminița ANGHEL**

Proiectul Erasmus+ „Elev VET în (E+)UROPA”/ ‘VET STUDENT IN (E+)UROPE’ (2019-1-RO01-KA102-062162) a avut ca scop oferirea de oportunități de învățare și experiență profesională europeană celor 32 de elevi participanți la mobilități pentru a facilita trecerea de la școală la locul de muncă național sau european, dezvoltarea personală a elevilor și cooperarea între instituții de învățământ europene.

La final de proiect, elevii participanți la mobilități au realizat importanța experienței pe care au acumulat-o în cele două săptămâni de mobilitate.

”Proiectul Erasmus + „ELEV VET ÎN (E+)UROPA” a însemnat o oportunitate de a lucra efectiv ca și ospătar în cantina-restaurant a partenerului german FUU ceea ce mi-a adus mai multă experiență și mai multă încredere în integrarea pe piața muncii. De asemenea, am intrat în contact cu cultura și civilizația germană și am reușit să comunic cu clienții și ceilalți colegi din restaurant. M-am integrat perfect și despărțirea a fost grea.” (Georgiana Pîrciog, Ospătar(chelner) vânzător în unități de alimentație)



”Experiența mea în Chemnitz, Germania a fost unică deoarece am învățat lucruri noi, am întâlnit oameni cu experiență și buni la suflet de la care am învățat multe tehnici de lucru în domeniul frizeriei și coafurii. A fost o experiență deosebită care m-a făcut mai încrezătoare în forțele proprii.”(Andreea Țurcan, frizer-coafor-manichiurist-pedichiurist)



”Experiența mea în Portugalia a fost unică. A fost primul meu zbor cu avionul și a fost unul frumos alături de colegii mei. Am avut ocazia să cunosc persoane noi și de treabă și

calzi. Am învățat unele lucruri din bucătăria portugheză. Am experimentat limba portugheză cu bucătarul care a fost tare simpatic. Am vizitat multe locuri frumoase și am fost impresionată de modul în care ne - au primit cei de la organizația intermediară Mobility Friends care ne-au ajutat mereu când le-am cerut ajutorul. Totul a fost de vis și as mai merge încă o dată cu mare drag.” (Teodora Șerban, organizator banqueting)



”Experiența mea în Portugalia prin programul Erasmus+ a fost una perfectă, am vizitat locuri frumoase, am întâlnit oamenii frumoși și de treabă, am învățat lucruri noi pe care nu le-aș fi știut niciodată dacă nu aș fi făcut parte din acest proiect. Într-un singur cuvânt a fost Excelent!” (Andrei Hasan, cofetar-patisier)



„Pentru mine proiectul Erasmus+ a însemna deschiderea pentru noi oportunități în viață. Prin participarea mea la această mobilitate am descoperit multe lucruri noi legate de viitorul meu loc de muncă, am avut oportunitatea de a descoperi noi persoane dedicate acestei meserii și dornice de a învăța tehnici noi din lumea coaforului. Timp de două săptămâni am

vizitat locuri frumoase iar în momentul în care ni s-au înmănat certificatele am fost foarte emoționați! A fost o călătorie foarte frumoasă pe care aș repeta -o oricând! (Lavinia - Ștefania Nedelcu, frizer-coafor-manichiurist-pedichiurist)



”Datorită proiectului Erasmus+ „ELEV VET ÎN (E+)UROPA” am realizat mobilitatea în Barcelos, care ne-a dat posibilitatea de a cunoaște persoane deosebite și de a ne învăța mediul lor de lucru. Am vizitat locuri foarte frumoase pe care nu credeam că o să le vedem, am aflat și despre cocoșul care pentru Portugalia este un simbol. A fost o experiență de neuitat și dacă am mai putea am mai repeta-o din nou. Persoanele din toate restaurantele unde am fost repartizați s-au comportat foarte prietenos și au fost amabili, ne-au ajutat de a ne acomoda mai repede cu ei și cu locul de muncă. Am fost impresionați de lume, locuri, tradiții, mâncare pe parcursul celor două săptămâni de mobilitate. Punctul culminant cu care ne-au surprins a fost ceremonia când am primit certificatele de participare la proiect, cocoșul galic- simbolul Portugaliei și tortul cu tricolorul țării noastre.”(Diana Burcuș, organizator banqueting).



”Datorită proiectului Erasmus+ am avut ocazia să cunosc oameni noi care aparțin unei culturi diferite și locuri și obiective turistice reprezentative culturii portugheze. Am lucrat într-un loc de muncă real, în bucătăria unui restaurant, unde am întâlnit oameni de la care am avut

de învățat. Am fost impresionat de căldura cu care am fost primiți și tratați pe parcursul celor două săptămâni de mobilitate.” (Cornel Vergu-bucătar)



„Pentru mine mobilitatea din Germania a fost o experiență deosebită deoarece mi-am putut îmbunătăți cunoștințele în ceea ce privește hairstylingul. Acolo am învățat să lucrăm în echipă, ca într-un loc de muncă real. Proiectul m-a ajutat să mă exprim și să comunic mult mai bine în limba engleză. La salonul unde am lucrat am avut ocazia să cunosc oameni noi și prietenoși care ne-au primit cu brațele deschise și de la care am avut foarte multe de învățat. Erasmus+ a însemnat pentru mine o experiență de neuitat. Am vizitat locuri frumoase pe care nu mă gândeam vreodată că le voi vizita.” (Valentina Manciu, frizer-coafor-manichiurist-pedichiurist)



Participarea celor 32 de elevi la mobilitățile proiectului a reprezentat, de asemenea, un bun prilej de a lua contact cu două culturi diferite, germană și portugheză, dar și îmbunătățirea imaginii de sine în comunitate, școală și comunitate. Experiența europeană i-a ajutat pe mulți dintre ei să devină independenți, responsabili și să se descopere devenind astfel mult mai încrezători în propriile forțe.

Ce înseamnă să fii ‘Elev VET în (E+)UROPA’/ ‘VET STUDENT IN (E+)UROPE’ la Liceul Liceul Tehnologic Meserii și Servicii

Prof. Valentina FRONE
Prof. Livia Emilia STAN

Începând cu anul 2010, școala noastră oferă șansa elevilor din învățământul liceal și profesional de a participa la proiecte de mobilitate Erasmus+ în domeniul formării profesionale (VET) pentru a dobândi noi cunoștințe și a împărtăși experiențe inedite în cadrul unor instituții și organizații din țări europene.

În cursul anului școlar 2020-2021, ‘Elev VET în (E+)UROPA’/ ‘VET STUDENT IN (E+)UROPE’ (2019-1-RO01-KA102-062162) Liceul Tehnologic Meserii și Servicii a implementat al 5-lea proiect de mobilitate Erasmus+ în domeniul formării profesionale (VET) obținut pentru 32 elevi (24 elevi de la învățământul profesional și 8 elevi de la învățământul liceal).

Stagiile de pregătire practică s-au desfășurat pe parcursul a 2 săptămâni, în 2 fluxuri: Portugalia (localitatea Barcelos) și Germania (localitatea Chemnitz).

Cei 16 elevi de clasa a XI-a (8 elevi de la liceu, calificarea Organizator banqueting și 8 elevi de la școala profesională, calificările: Bucătar și Cofetar- patiser) au realizat în perioada 14-26.06.2021, stagiul de pregătire practică în 5 restaurante portugheze.

La mobilitatea din Germania, în perioada 28.06-09.07.2021, au participat 16 elevi din învățământul profesional, clasele a X-a și a XI-a (8 elevi calificarea: Frizer-coafor-manichiurist-pedichiurist și 8 elevi calificarea Ospătar (chelner) vânzător în unități de alimentație) care și-au desfășurat stagiile de pregătire practică în salon-școală și unități de alimentație germane.

Obținerea certificatului Europass de către fiecare elev a validat și a recunoscut stagiile de formare profesională desfășurate în străinătate de către cei 32 elevi. Acest certificat își aduce contribuția la realizarea unor portofolii solide ale viitorilor absolvenți, apreciate pe piața europeană a muncii.

Scopul proiectului a fost de a oferi oportunități de învățare și experiență profesională europeană elevilor cu oportunități reduse pentru a facilita trecerea de la școală la locul de muncă național sau european, dezvoltarea personală a elevilor și cooperarea între instituții de învățământ europene.

Școala noastră pune accent pe îmbunătățirea abilităților practice ale elevilor pentru viitoarele lor locuri de muncă și creșterea șanselor lor de adaptarea la cerințele unui viitor loc de muncă din UE și continuă astfel tradiția de peste 10 ani a proiectelor europene realizate pentru elevii noștri, prin obținerea în acest an a Acreditării Erasmus+ pentru proiecte de mobilitate elevi urmând ca în următorii 5 ani 160 de elevi să beneficieze de formare profesională în școli și companii europene.

Proiectele de mobilitate Erasmus+ în domeniul formării profesionale (VET) sunt un reper important în optimizarea planului de dezvoltare instituțională și parte integrantă a ofertei educaționale, contribuind la creșterea prestigiului școlii, modernizarea actului educațional și multiplicarea colaborărilor cu partenerii internaționali.

'VET STUDENT IN (E+)UROPE'







LA JOURNÉE EUROPÉENNE DES LANGUES 2021

Professeur Valentina FRONE

Chaque année, depuis l'année 2001, la date de 26 septembre nous rappelle de la Journée européenne des langues, qui met en avant la richesse linguistique de l'Europe et l'importance du développement des compétences en langues vivantes pour une pleine participation à la citoyenneté démocratique en Europe.

À l'occasion de cet événement, dans les établissements scolaires, on organise des actions éducatives avec les élèves, en lien avec les langues vivantes, afin qu'ils puissent découvrir d'autres cultures, d'autres traditions et d'autres langues et valoriser leurs talent artistique à travers la création des affiches, des poésies, d'enregistrements vidéo et audio de chansons, par l'organisation de débats en langue étrangère ou la participation à des rencontres en ligne avec des élèves d'autres pays.

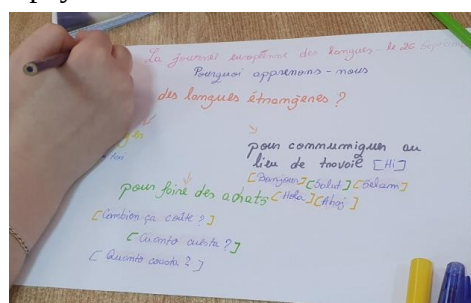
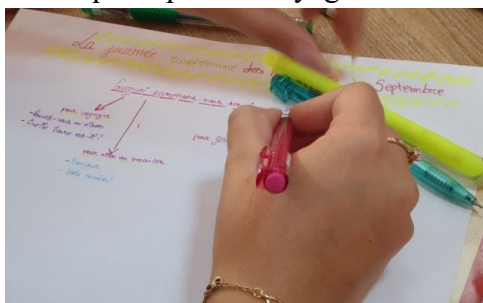
Au fil des années, le Lycée Technologique de Métiers et Services, s'inscrit dans cette dynamique, en sensibilisant les élèves à participer à diverses activités et projets, tout en mettant en valeur les langues qu'ils connaissent.

Cette année, par exemple, les élèves de la 10^e A, au cours d'un petit voyage virtuel à travers l'Europe, ont enrichi leurs connaissances sur les nombreuses langues parlées sur le continent, la variété des alphabets, les racines communes ou les différences entre diverses catégories

Après ce court périple, ils ont reçu comme tâche de travail de choisir six pays qu'ils voudraient visiter et de présenter quelques informations utiles ainsi que des expressions usuelles.

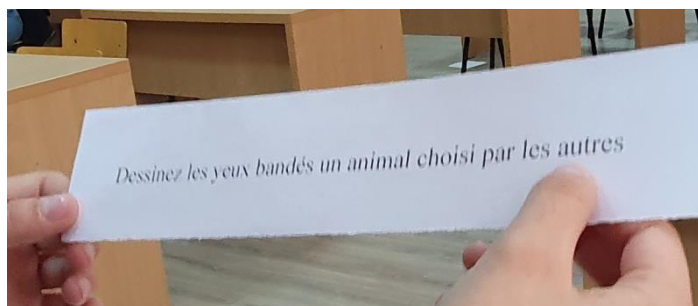
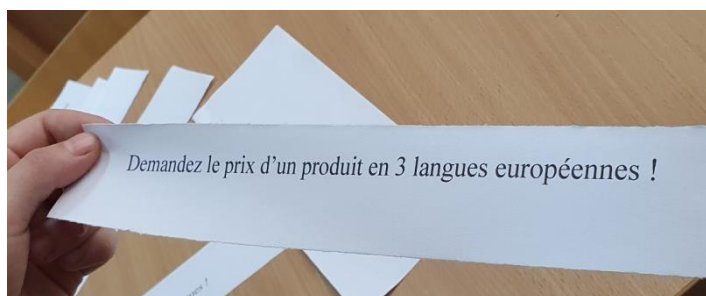
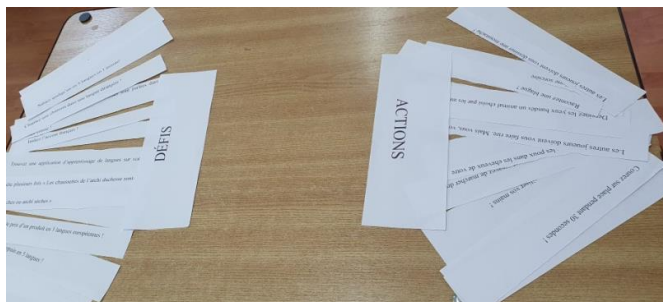


Les élèves de la 9^e F ont trouvé pas mal de réponses à la question du jour «Pourquoi apprenons-nous des langues étrangères ?». La maîtrise d'une langue étrangère, notamment de circulation internationale, est selon eux, presque obligatoire pour se débrouiller dans diverses situations au lieu de travail ou lorsqu'on part en voyage au-delà des frontières du pays.



Compte tenu du fait que les jeux sont l'un des meilleurs moyens de promouvoir l'apprentissage des langues, j'ai souhaité d'apporter un peu de plaisir en classe et de permettre aux élèves de 11^e B et C d'utiliser de façon collaborative et créative l'ensemble de leurs ressources communicative.

Je leur ai lancé l'invitation de participer à un défi linguistique autour de la Journée européenne des langues. J'ai proposé une série de défis faciles et rapides à réaliser en français, comme, par exemple « Remerciez à un copain en 5 langues » mais aussi des défis un peu plus exigeants, tels que « Racontez une blague », afin que les élèves sortent un peu de leur zone de confort et qu'ils profitent des opportunités qui s'offrent à eux de pratiquer ou d'apprendre plus sur une langue. Aux défis linguistiques j'ai ajouté des actions amusantes ce qui ont contribué à l'ambiance générale de bonne humeur et de collaboration.



A Teacher

What is a teacher,

Young or old?

Teaching, caring, giving, to the shy and to the bold,

Loved or hated, praised or blamed,

He is passion, free and untamed.

Prof. Roxana CHIAGĂ

VALUABLE LESSONS I LEARNT IN 2020

Profesor coordonator - Camelia Luminița ANGHEL

The year 2020 was a frustrating one for me, I felt deprived of freedom. However, I learned a lot of things.

From my point of view, all plans can change in a very short time due to an unforeseen event such as a pandemic. It is a fact that social distancing change people and I can confirm this. I have lost a lot of friends since we couldn't hang out anymore because of the quarantine.

However, I could also see the full side of the glass. Due to the time spent at home I had the opportunity to develop several passions such as doing makeup and nails. I also saw my father again after five years, which made me happy. Last, but not least, I learnt that health and freedom are the most precious gifts and we should be thankful for everything and every person in our life.

To sum up, 2020 was a life lesson from which we all had something to learn and appreciate, it was the darkness that made us appreciate the light, the sunshine after gloomy weather. To those who have helped me get through the difficult moments, I can only be grateful and I hope that we can continue to help each other both in beautiful and less beautiful situations. (Ildiko Beatrix Pataki, 11th grade)

2020-THE YEAR OF CHANGE

Whether we wanted to or not, we were all subject to change in 2020. Unfortunately, many people have lost the loved ones since March 2020 and experienced the difficulties of life. It is certain that it was not easy for anyone. But even so, for all of us, this year came with many life lessons that we had to learn.

As far as I am concerned, I started to discover myself and those around me better, to pay more attention to the things that happened to me, to be satisfied with what I had and enjoyed every single day. Until now I have thought everything belongs to me, but now I realized how many wonderful things I had and brightened up my life and for which I thanked too little.

There are days when we get upset about a tiny thing and hurt our loved ones by telling them painful words. We are selfish and indifferent and when the people to whom we have told harsh words are no longer with us, we realize what really matters and how we have wasted our most precious time. In fact, that moment when you argue with them is the most important one. It's very strange how we humans have to go through moments like that to remember to be thankful for what we have.

In conclusion, we should appreciate everything we are offered every day and thank for it as often as we can. (Ioana Ileana Penteliuc, 11th grade)

FIVE VALUABLE LESSONS I LEARNT IN 2020

In my opinion, 2020 has completely changed our lives. We are different people, with a different perspective on life, with different ideas and goals. Everything became more stressful and we learnt how to pay more attention to our own lives and those around us.

First of all, many tragic things happened last year and we learnt how to be better, to become a better version of ourselves. For example, we informed ourselves more about everything that happened around us and we tried to be as good as possible.

Secondly, the virus has brought many negative changes especially in the field of education. We have on line lesson; we do not meet to share a sandwich or to laugh at our desk mate's joke.

On the other hand, quarantine has been very difficult for many of us but for those who don't like going out or making too much contact with other people, it was like a mouthful of fresh air.

We have learnt to help each other but we have also learnt that it is not okay to trust someone we don't know that much or someone we haven't socialized with very much.

We also learned that people are very irascible in certain situations and that they cannot be controlled.

In conclusion I feel that these experiences we have all gone through since 2020 have changed us a lot and taught us so many things, but not everyone has chosen to learn something. (Irina Elena Savu, 11th grade)

LESSONS LEARNT IN 2020

The pandemic left deep scars on people's lives. It brought both happiness and sadness. Everyone's life has changed, for better or worse. The virus that started the pandemic took many lives, so it left sadness in the lives of their relatives.

First of all, for some people the pandemic represents sadness and death but for others it represents happiness and emotion. It's all about how we look at things. For me, the pandemic was an important period of my life, which gave me happy moments. I've had more time for my family and for me. The family is everything. I was always optimistic, so I drew all the good and beautiful thoughts of the Universe. I think you attract what you think, so we need to be optimistic.

Thanks to this pandemic my family has become even more united and happier and it has been easier to overcome this period. In addition, the life is full of surprise and we must be strong.

Before 2020, all the people were stressed and ran for money. Now, the pandemic said: „stop game” and the people are offered a quiet period to enjoy. The pandemic has influenced the relations between people by making them stronger. I believe people are beings that can easily adapt to different situations. Therefore, their lives continued under the circumstances.

To sum up, for me, the pandemic remains an important stage in my life that has given me many fine lessons. (Elena Diana Stoian, 11th grade)

MICROBIOLOGIA ȘI SAVANȚII STRĂINI SAU ROMÂNI

CARE AU CONTRIBUIT LA DEZVOLTAREA EI

Prof. Magica MANEA

Microbiologia este știința care se ocupă cu studiul microorganismelor, care sunt forme de viață de dimensiuni foarte mici, ce nu se pot vedea cu ochiul liber.

Microbiologia studiază următoarele tipuri de microorganisme: **virusurile, bacteriile, drojdiile sau levurile, mucegaiurile**. Virusurile sunt cele mai mici dintre acestea cu dimensiuni de 10^{-9} m, sunt entități patogene situate la limita dintre viu și neviu, sunt agenți patogeni paraziți. Celelalte microorganisme au dimensiuni de ordinul 10^{-6} m, aparțin regnurilor Monera, Protista, Fungi (ciuperci microscopice). Bacteriile sunt microorganisme procariote, unicelulare care se înmulțesc prin diviziune directă sau conjugare, și sunt cele mai vechi forme de viață, răspândite în aer, apă, sol, alimente. Drojdiile au celule eucariote, unicelulare iar la mucegaiuri chiar și pluricelulare.

Scurt istoric al microbiologiei, de la origini până în zilele noastre

Robert Hooke a fost primul, care a susținut existența microorganismelor, în 1660 în lucrarea sa Micrografia. Însă în 1676, **Anton van Leeuwenhoek** a fost primul care a construit primul microscop, cu putere de mărire de 150 ori, reușind să descopere primele microorganisme (bacterii) și să demonstreze existența lor. Iată de ce el este considerat de mulți oameni **părintele microbiologiei**.

Bazele microbiologiei moderne au apărut odată cu infirmarea „teoriei generației spontane”, și acceptarea teoriei celulare (sau teoria germenilor) ca și cu descoperirea microscopului. Deși această teorie mai fusese propusă anterior, **Louis Pasteur** are meritul de a fi reușit, în 1862, să dovedească printr-o serie de teste riguroase că fermentația nu apare spontan, ci este produsă de microorganismele care se dezvoltă în mediile bogate în nutrienți, în urma expunerii acestora la aer.

În 1884, medicul german **Robert Koch** publică lucrarea sa, **Postulatele lui Koch**, o lucrare foarte importantă pentru microbiologie. El a demonstrat relația directă dintre un agent patogen și o maladie, a descoperit bacteriile ce produc antraxul, tuberculoza, holera, a eliberat tehnici de izolare, cultivare și identificare a bacteriilor. Bacilul tuberculozei se mai numește și Bacilul KOCH.

Edward Jenner, medic englez, a realizat și folosit primul vaccin antivariolic în 1798, ținând seama de informațiile provenite din antichitatea greacă privind imunitatea organismului uman. Joseph Lister – chirurg englez – folosește cercetările lui Pasteur și operează pentru prima dată aseptice, folosind pansamente cu fenol și instrumente sterilizate cu aer cald.

LOUIS PASTEUR

ROBERT KOCH
LEEUVENHOEK

ANTON VAN

ÎNVĂȚARE EFICIENTĂ, INTERACTIVĂ LA CHIMIE

Prof. dr. Carmen-Luiza GHEORGHE

Unii profesori intră brusc în materia de predat, astfel încât mulți elevi nu receptează noutatea de la bun început, din dificultăți de adaptare rapidă. Alți profesori doresc cu orice preț să „acopere” materia. Drept care predau intens până la pauză sau și pe parcursul acesteia! Dacă ne gândim la faptul că „acoperirea” are și conotații negative (în sensul blocării descoperirii), atunci această abordare este cel puțin suspectă din perspectiva învățării eficiente, interactive.

Pentru a fi eficientă predarea, profesorul face ca și învățarea să fie eficientă. Pentru aceasta învățarea trebuie să fie în mod constant interactivă. Pentru ca retenția, înțelegerea profundă să aibă loc, elevii trebuie să aibă posibilitatea să încheie ei înșiși o secvență de instruire. Așadar: *Cum începe „o oră activă”? Cum se face o încheiere interactivă?* Câteva modalități de a deschide apetitul elevilor, respectiv de a le stârni interesul sau curiozitatea, de a iniția canalele de comunicare, de a le oferi posibilitatea să se implice ar fi:

Schimbul activ de experiențe - este o procedură care poate conduce la mai multe rezultate – o evaluare inițială, angajarea imediată în oră, interacțiunea elevilor. Schimbul nu trebuie să dureze mai mult de 5–7 minute. Profesorul poate oferi stimulente pentru începerea schimbului de idei, care să solicite replici concise. De exemplu: definiția unui cuvânt care va

fi unul din conceptele cheie ale orei; întrebări despre evenimente/ procese/ acțiuni la care ar fi putut fi martori și care sunt centrale pentru oră; propoziții incomplete care se referă la idei importante care vor fi discutate pe parcursul orei, opinii despre subiectul orei. Fiecare elev găsește un răspuns cât mai adecvat, apoi își confruntă opiniile, împărtășește răspunsul cu ceilalți. Fiecare grup raportează soluția profesorului, care folosește imediat informația pentru următoarea activitate.

Început amuzant - Este o manieră de a începe făcând haz de necaz! Atmosfera se destinde. Elevii devin creativi cu umor! Profesorul explică elevilor că vor începe cu un exercițiu amuzant înainte de a trece la lucruri serioase. Le cere să facă haz de unul din aspectele tratate la disciplina respectivă. Profesorul poate concura elevii cu o creație personală plină de umor.

Experimentul - Pentru ca experimentul să fie cu adevărat benefic pentru elev, acesta trebuie să declanșeze învățarea activă și să nu rămână doar în simpla demonstrație a profesorului atotștiutor și puternic, unicul capabil să mănuiască ustensilele de laborator și substanțele.

„Chimia din bucătărie”: Rețeta de plăcintă a bunicii în care se pune un „praf de copt stins cu o lingură de oțet”. Elevii descoperă ce substanțe sunt implicate în această reacție și ce se întâmplă de fapt acolo, sunt puși să experimenteze diverse „rețete” în care apar noțiuni de chimie – prepararea de diverse soluții (saramură pentru murături, sirop pentru dulceață).

„Chimia și natura”: Elevii sunt provocați să creeze fenomene din natură – ceața, vulcanul, etc.

„Chimia din gospodărie”: stingerea varului. Elevii povestesc ceea ce au văzut și dau explicații. Elevii și profesorul revăd pașii investigației și profesorul facilitează înțelegerea fenomenului, fără a le da explicațiile de-a gata. Sunt alese teme care sunt la îndemâna elevilor și nu îi pun în pericol.

Abordarea transdisciplinară a situațiilor de învățare, complexă, globală, integratoare a disciplinelor, permite realizarea unor situațiilor de învățare noi, pentru dezvoltarea competențelor generale vizate de ariile curriculare și a celor cheie, cu *proiectarea rezultatelor învățării în viața reală în care elevii își vor desfășura activitatea ca adulți.*

Bibliografie

1. Sarivan, L., Gavrilă, R.M., Stoicescu, D., (2009), *Predarea-învățarea interactivă centrată pe elev*, Ed. a 2-a, rev. – București, Educația 2000+
2. Ardelean, D.M., Pop, V.L. (2011), *Strategii didactice în perspectivă transdisciplinară*, modul 1, POSDRU ID63055, Regăsită August 5, 2013, la <http://mentoratrural.pmu.ro>
3. Mel Silberman, (1996), *Active Learning. 101 Strategies to Teach Any Subject*, Allyn & Bacon
4. Iucu, R., (2000), *Managementul și gestiunea clasei de elevi*, Iași, Polirom
5. Păcurari, O. (2001), *Învățarea activă, Ghid pentru formatori*, MEC-CNPP

IMPORTANȚA PROCESULUI DIDACTIC

prof. Aurica NEACȘU

Cuvântul EVALUARE are mai multe sensuri:

- ✓ ca verb – a evalua înseamnă:
 - a determina, a stabili valoarea, numărul, cantitatea
 - a aprecia, a calcula, a socoti, a prețui, a estima.
- ✓ ca substantiv evaluarea reprezintă o activitate ce presupune “ a evalua” și rezultatul ei.

Indiferent de sensurile atribuite cuvântului, definirea **conceptului de evaluare** datorită caracterului său complex, cunoaște diferite forme, aproape tot atâtea câte lucrări de specialitate s-au elaborate, având ca temă acest concept. Deci, la ora actuală, nu se poate vorbi de o definiție unanim acceptată privind evaluare.

Evaluarea este un concept cuprinzător ce se referă la măsura în care obiectivele și competențele procesului de instruire au fost atinse, precum și la eficiența strategiilor de predare-învățare aplicate.

Evaluarea în învățământ este o problemă veche cu conotații noi, un subiect controversat, datorită în special încărcăturii sale morale, deoarece prin evaluare se realizează clasificări și selecții, se dau verdicte, și, cu alte cuvinte, se hotărăște soarta unor elevi.

Altfel spus, evaluarea presupune: **măsurarea și aprecierea**.

Măsurarea exprimă de obicei în cifre rezultatele verificate.

Aprecierea arată la ce nivel sunt rezultatele verificate față de cele prevăzute.

Evaluarea arată cum au fost obținute rezultatele verificate, subliniază contribuția fiecărui factor și modul de îmbunătățire a rezultatelor.

Evaluarea în contextul curriculumului și al programului PHARE pune accentul pe un concept nou, cel de **comportament**.

COMPORTAMENTUL este latura dinamică a elevului, formată din cunoștințe, abilități, atitudini și valori dobândite în procesul instructiv –educativ, structurate într-un stil personal.

Deci, scopul actului de evaluare este întotdeauna de a constata în mod obiectiv efectele activității de predare-învățare și de a aprecia rezultatele din perspectiva obiectivelor stabilite și a comportamentelor dobândite de elevi.

Evaluarea, la ora actuală, poate fi privită ca o activitate care întrunește:

→ **o latură organizatorică** – organizează colectivul de elevi pentru verificarea și aprecierea rezultatelor.

→ **o latură materială** – evaluarea bazată pe aplicații practice, lucrări de laborator, experimente.

→ **o latură creativă** – depinde de tactul și măiestria evaluatorului.

→ **o latură social-umană** – ține cont de capacitățile intelectuale ale elevilor, formularea de cerințe specifice, acordarea de șansă, înțelegere, relația profesor –elev, stiluri individuale de învățare, grade de inteligență, ritmuri individuale de învățare și nevoi personale.

Ansamblurile structurale de **cunoștințe** și **deprinderi** dobândite prin învățare de către elevi poartă denumirea de COMPETENȚE. Acestea permit identificarea și rezolvarea în contexte diferite a unor probleme caracteristice unui anumit domeniu sau profil.

Proiectarea curriculară la ora actuală este centrată pe competențe asigurând o mai mare eficiență proceselor de predare – învățare și evaluare.

COMPETENȚELE pot fi:

I). GENERALE – se definesc pe obiect de studiu și se formulează pe durata unui ciclu de învățământ.

II). SPECIFICE - de cunoaștere, de execuție, sociale.

Competențelor specifice li se asociază din curriculum **unități de conținut**.

În demersul de stabilire a competențelor s-a considerat că soluția se află la intersecția dintre: **domeniul didactic** (vizând ariile curriculare), **domeniul socio-economic** (vizând pregătirea pentru piața muncii) și **domeniul de cunoaștere** concretizat în școală printr-un obiect de studiu (descriș psihologic prin modul de gândire de specialitate).

Privind **domeniul cognitiv** trebuie arătat că nu este vorba de a dobândi cunoștințe de specialitate, ci de a utiliza și mobiliza în situații adaptate vârstei elevului și nivelului de informații ale acestuia **abilitățile similare unui expert**.

Este vorba nu de cantitatea de informații primite ci de ceea ce știe să facă elevul cu aceste informații.

Competențele specifice sunt organizate în jurul a câtorva verbe definitorii ce exprimă complexe de operații mentale:

1. Receptarea – concretizată prin : identificare, observare, percepere, culegere, definire, etc.
2. Prelucrarea primară (a datelor) concretizată prin: comparare, clasificare, reprezentare, investigare, explorare, experimentare, etc.
3. Algoritmizarea – concretizată prin: anticipare, rezolvare, sintetizare, calculare, etc.
4. Exprimarea – concretizată prin: descriere, generare, demonstrare, argumentare, etc.
5. Prelucrarea secundară (a rezultatelor) concretizată în: elaborare, analiză, relaționare.
6. Transferul – concretizat în: negociere, verificare, aplicare, generalizare, etc.

Având în vedere claritatea competențelor specifice, evaluarea devine mult mai corectă, sigură și bazată pe criterii eficiente care să elimine erorile și subiectivismul.

BIBLIOGRAFIE:

1. Elena Joița și alții – FORMAREA PEDAGOGICĂ A PROFESORULUI – Ed. Didactică și Pedagogică , R.A. București 2007.
2. Marin Manolescu – EVALUAREA ȘCOLARĂ - Metode, tehnici, instrumente, Ed. METEOR PRESS – București 2008

EVALUAREA REZULTATELOR ȘCOLARE (componentă necesară a activității didactice)

Prof. Livia Emilia STAN

Cercetarea științifică dedicată evaluării educaționale, achizițiile din domeniile conexe - învățare, curriculum, instruire sunt surse importante pentru funcționarea și optimizarea proceselor de evaluare școlară. Abordarea sau evaluarea constructivistă câștigă tot mai mult teren în cadrul evaluării școlare, împrejurare care nu poate fi ignorată de concepătorii și utilizatorii instrumentelor de evaluare.

Teoria și practica evaluării în învățământ înregistrează o mare varietate de moduri de adoptare și de înțelegere a rolului acțiunilor evaluative. Evaluarea rezultatelor școlare este uneori redusă la noțiuni ca „a verifica”, „a nota”, „a aprecia”. Ea este o tehnică, o acțiune complexă, un ansamblu de operații mintale și acționale, intelectuale, atitudinale, afective care precizează:

- obiectivele și conținuturile ce trebuie evaluate;
- scopul și perspectiva deciziei;
- momentul evaluării;
- cum se evaluează;
- cum se prelucrează datele și cum sunt valorizate informațiile;

✚ criteriile pe baza cărora se evaluează.

Evaluarea trebuie concepută nu numai ca un control al cunoștințelor sau ca un mijloc de măsurare obiectivă, ci și ca o cale de perfecționare care presupune o strategie globală asupra formării.

Din perspectiva profesorului, evaluarea este necesară la începutul activității, pe parcursul programului și la finalul acestuia. Ea permite cadrului didactic:

- ✚ să cunoască nivelul de pregătire al elevilor, atunci când este aplicată înainte de derularea programului instrucțional;
- ✚ asigură înregistrarea continuă a progreselor în învățare, atunci când se aplică pe parcursul procesului instrucțional;
- ✚ îi ajută, la sfârșitul derulării programului instrucțional, să aprecieze rezultatele obținute, în lumina obiectivelor.

Din perspectiva elevului:

- ✚ influențează dezvoltarea psihică a elevilor;
- ✚ asigură trăinicia cunoștințelor acumulate, fixate prin verificare;
- ✚ influențează latura afectiv – volițională a personalității (obișnuința de a munci sistematic, conturarea aspirațiilor, intereselor);
- ✚ furnizează cel mai bun instrument de adaptare în exersarea funcției de persoană care învață.

Practica educațională se află într-o perioadă de tranziție accelerată. Tendințele de modernizare se manifestă, cum este și firesc și în domeniul evaluării.

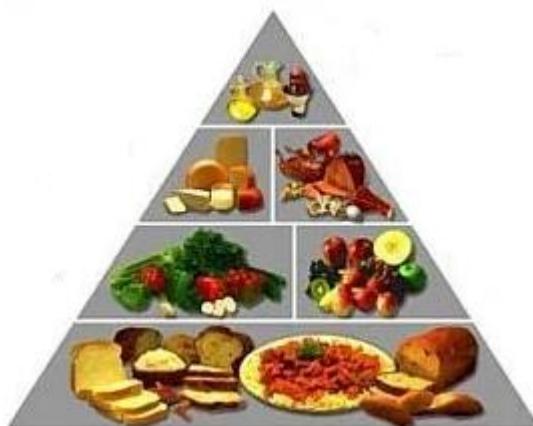
Despre „evaluare modernă” se poate vorbi doar în ultimele două decenii, când accentul a fost pus pe evaluarea ca parte integrantă a învățării și nu ca un proces separat, când evaluarea a apreciat rezultatele pozitive ale elevului, nu doar a subliniat performanțele negative, când evaluarea a trecut de la funcția informativă la cea formativă și formatoare, când evaluarea acoperă atât domenii cognitive cât și pe cele afective și psihomotorii ale învățării școlare și se ocupă atât de rezultatele școlare cât și de predare și învățare pe care le implică.

Metodele alternative de evaluare educațională (portofoliul, eseul, studiul de caz, investigația etc.) așa cum menționează însăși denumirea lor, sunt „o alternativă” la cele clasice (probe orale, scrise sau practice). „Modern” nu are semnificația de ceva mai bun decât „clasic”, ci, mai degrabă, de ceva nou, diferit de ceea ce este considerat a fi clasic și o „alternativă”, o „complementaritate” la metodele clasice.

În concluzie, trebuie acordată o atenție deosebită tuturor componentelor evaluării pentru ca aceasta să fie parte integrantă din procesul de învățare, să capete caracter formativ și să ofere un feedback permanent asupra acțiunii educaționale în raport cu intențiile proiectate.

BIBLIOGRAFIE

1. I.T. Radu, „Evaluarea în procesul didactic”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999;
2. Cucoș, C. (coord.), „Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice”, Editura Polirom, București, 1998;
3. Cristea, S., „Pedagogie”, vol. II, Editura Hardiscom, Pitești, 1997;
4. Dumitriu, Gh. Dumitriu, C., „Psihopedagogie”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2004;
5. Radu, I., „Teorie și practică în evaluarea eficienței învățământului”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981;
6. Stoica, A., „Evaluarea progresului școlar - de la teorie la practică”, Editura Humanitas Educațional, București, 2007.



COMPONENTELE CHIMICE ALE ALIMENTELOR

Prof. Melania PURNAVEL

Pentru a putea exista, organismele vii trebuie să se hranească. Omul se hranește consumând alimente care sunt formate din substanțe de care acesta are nevoie; unele substanțe sunt folosite imediat, de către organism, iar altele rămân depozitate ca rezervă.

Prin aliment se înțelege gruparea mai multor substanțe nutritive care se ingeră cu scopul de a aduce organismului elementele necesare creșterii, întreținerii și menținerii capacității de muncă.

După *proveniență*, alimentele se clasifică în :

- alimente de origine vegetală: cerealele și derivatele sale, legumele și fructele
- alimente de origine animală: carnea și produsele din carne, laptele și derivatele sale, ouăle
- alimente de origine minerală: apă și sarea de bucătărie

Alimentele sunt alcătuite din componente de bază numite *principii nutritive* sau *factori nutritivi*.

Aceste componente sunt :

- protide
- lipide
- glucide
- apa
- sărurile minerale
- vitaminele

- *Protidele* au rol esențial plastic
- *Glucidele, lipidele și protidele* reprezintă principalul furnizor de energie pentru organism și în același timp contribuie la refacerea și reînnoirea țesuturilor uzate.
- *Sărurile minerale și vitaminele* influențează o serie de reacții biochimice din organism, de aceea se mai numesc și biocatalizatori.
- *Apa* participă la desfășurarea în bune condiții a tuturor proceselor vitale din organism, fiind prezentă în proporție de 60 % din greutatea acestuia.

Pe lângă aceste componente de bază, în alimente se mai găsesc o serie de substanțe care, deși nu au valoare alimentară, contribuie la întregirea calității nutritive prin determinarea gustului, aromei, etc., făcând posibilă consumarea hranei cu plăcere și totodată ușura digestia. Din această categorie fac parte:

- acizii organici
- enzimele
- uleiuri eterice
- substanțe tanante
- substanțe aromate

- substanțe pectice
- pigmenții
- fitocidele etc.

PROTIDELE

- stau la baza celulelor vii
- substanțe complexe formate din carbon, hidrogen, oxigen și azot, la care se adaugă uneori sulf, fosfor etc. Azotul este indispensabil organismului

Protidele se clasifică în :

A. Holoproteidele:

- **monopeptide** (aminoacizi)- se obțin prin hidroliza substanțelor proteice; conțin molecule foarte simple care cuprind de la 2 până la 11 atomi de carbon; după posibilitățile de sintetizare ale organismului, există aminoacizi esențiali și neesențiali; din cei aproximativ 30 de aminoacizi cunoscuți ca făcând parte din structura organismului, numai 10 sunt considerați esențiali și anume: *lizina, leucina, izoleucina, metionina, treonina, fenilalanina, valina, triptofanul, arginina și histidina. Arginina, histidina precum și alți patru aminoacizi neesențiali (prolina, serina, tirozina și cistina stimulează creșterea.*

- **peptide** (2-30 aminoacizi)- se obțin prin condensarea a 2 până la 30 aminoacizi, legați prin legături peptidice. Ele se formează în organismul viu din aminoacizi și în urma hidrolizei proteinelor în procesul de digestie. Ca reprezentanți mai importanți sunt : - *carozina (în mușchii de bovine), anserina (în mușchii păsărilor), glutatationul (în drojdia de bere), insulina (hormon pancreatic).*

- **proteine** (peste 30 aminoacizi)- se obțin prin condensarea unui număr mare de aminoacizi ce se leagă între ei prin legături peptidice. Se disting două grupe principale, și anume: proteine globulare și proteine fibrilare

Proteinele globulare sunt :

- *albumine* (se găsesc în alimente de origine animală și vegetală; sunt solubile în apă rece și se coagulează în apa fierbinte; cele mai cunoscute sunt : *serumalbumina, ovoalbumina, lactoalbumina, legumelina, leucozina etc*

- *globuline* (sunt prezente în țesuturile animale și vegetale, sunt solubile în soluții saline diluate, sunt insolubile în apă, iar globulinele animale coagulează la cald; cele mai cunoscute sunt: *serumglobulina, ovoglobulina, lactoglobulina, fibrinogenul, tuberina, faseolina etc*

- *gluteinele* (sunt prezente numai în plante, sunt insolubile în apă, soluții saline sau alcool și solubile în soluții acide sau bazice; cele mai cunoscute sunt *gluteinele din grau și din porumb*

- *prolamine* (se găsesc în țesuturile vegetale-cereale, cu excepția orezului; sunt insolubile în apă și solubile în alcool; cele mai cunoscute sunt : *gliadina, hordeina, zeina*

- *protaminele* (se găsesc în lapții unor pești; sunt solubile în apă, nu coagulează la cald.

Proteinele fibrilare (sau scleroproteinele) în cartilaje, oase, tendoane, se extrag prin fierbere, iar la rece formează gel (cu excepția keratinei și elastinei); cele mai cunoscute sunt: *colagenul, oseina, elastina, keratina.*

B.Heteroproteidele :

- sunt substanțe cu structură complexă; au proprietăți asemănătoare cu cele ale holoproteidelor, însă au și proprietăți specifice; cele mai cunoscute sunt: *fosfoproteide, cromoproteide, glicoproteide*

Fosfoproteidele sunt alcătuite dintr-o componentă proteică și una neproteică - acidul fosforic; sunt insolubile în apă și acizi și solubile în substanțe alcaline; cele mai cunoscute: *cazeina, ovovitulina și ihtulina.*

Cromoproteidele, pe lângă substanța proteică, conțin o substanță colorantă; cele mai cunoscute sunt : *hemoglobina, clorofila, carotenoidale etc.* *Glicoproteidele* sunt formate dintr-

o substanță proteică și gruparea prosteica – o glucidă. Se găsesc în globulinele din ser și în albumina din ou.

➤ *Holoproteidele* sau *proteinele propriu-zis* sunt alcătuite numai din aminoacizi care sunt puși în libertate prin hidroliza

➤ *Heteroproteidele* sau *proteidele* sunt alcătuite din doua componente: una proteică și alta neproteică

Rolul protidelor în organism

Protidele îndeplinesc în organism următoarele funcții :

➤ *rol structural*- în mod deosebit îndeplinesc funcții plastice, fiind componente ale tuturor celulelor, participând la formarea noilor cellule (rol de creștere) și la refacerea țesuturilor uzate

➤ *rol funcțional* - participă la desfășurarea proceselor de metabolism, intră în structura unor enzime etc.

➤ *rol fizico-chimic*- intervin în reglarea presiunii osmotice, a echilibrului acido-bazic etc;

➤ *rol energetic* - deoarece prin arderea lor rezultă o anumită cantitate de energie : 1g protide eliberează prin ardere 4,1 calorii

Protidele sunt diferite ca origine și structură și, în funcție de acestea, se deosebesc și ca valoare alimentară. Cantitatea protidelor este strâns legată de proporția și felul aminoacizilor. Protidele de origine animală conțin aminoacizi cu o compoziție foarte apropiată de cele ale corpului omenesc și sunt superioare protidelor de origine vegetală .

Proteinele se împart în trei grupe :

➤ *proteine complete* (clasa I), care conțin toți aminoacizii esențiali în cantități corespunzătoare pentru sinteza proteinelor proprii organismului, mențin echilibrul azotat și ajută la creștere; din această clasă fac parte : *ovoalbumina*, *ovovitelina*, *mioalbumina*, *lactoalbumina* ;

➤ *proteine parțial complete* (clasa a II-a), care conțin toți aminoacizii esențiali, dar nu au proporții corespunzătoare. Aceste proteine mențin echilibrul azotat dar nu pot asigura creșterea optimă ca cele de clasa I (pentru aceasta ar trebui să se consume cantități duble față de cele de clasa I). Aceste proteine se găsesc în alimente de origine vegetală, ca, de exemplu: glicina (în soia), leucozina și gluteina (în grâu), hordeina (în orez), legumelina (în legumele uscate) etc;

➤ *proteine incomplete* (clasa a III-a), în care aminoacizii nu sunt în stare de echilibru, lipsind unul sau chiar mai mulți aminoacizi esențiali. Din această clasă fac parte: *gelatina* din oase, tendoane, cartilaje și *zeina* din porumb. Acestea nu pot asigura un echilibru azotat și nici nu pot întreține creșterea. Valoarea lor biologică crește dacă se adaugă proteina din clasa I.

Sursele de proteine de bună calitate sunt alimentele de origine animală, ca, de exemplu: carnea, subprodusele din carne, peștele, ouale, laptele și branzeturile. În componența acestora se găsesc aminoacizi esențiali (proteine complete). Alimentele de origine vegetală, cum sunt legumele uscate, cereale, pâinea, conțin o cantitate mai mică de substanțe proteice și, prin componența lor (proteine parțial complete sau incomplete), sunt inferioare celor de origine animală.

Rația zilnică reprezintă aproximativ 13-18% , raportat la valoarea calorică. Un adult, în condiții normale, are nevoie cu aproximație de 1,2 – 1,5 g pe kg/corp, ceea ce reprezintă cca 84-105g proteine. Pentru a realiza și păstra un echilibru al tuturor aminoacizilor esențiali este necesar ca ½ până la 1/3 din cantitatea de proteine să fie din cele de origine animală cu valoare biologică mare, iar restul să fie de origine vegetală (cereale, orez, leguminoase).

Bibliografie:

Radu Nicolescu, Tehnologia restaurantelor, Editura All, București, 1998.

Ștefania Mihai, Alimentație publică și turism, editura Niculescu, București, 2004

APA – SUBSTANȚĂ ORGANICĂ, DA SAU NU?!

Prof. Ionelia LINȚĂ

Un compus organic este un compus chimic a cărui moleculă conține atomi de carbon. Totuși, unii compuși, cum ar fi carbonații, oxizii de carbon, cianurile, dar și carbonul ca element chimic sunt considerați anorganici. Potrivit acestei definiții apa, care nu conține carbon, nu este un compus organic. Dar, așa cum carbonul însuși nu este considerat organic, de ce apa nu ar fi și ea un compus organic?

În 1809 J. Berzelius realizează un tratat de chimie în care clasifică substanțele în :

- substanțe organice (provenite din mediul animal și vegetal)
- substanțe anorganice (provenite din mediul mineral)

În 1828 Wöhler realizează prima sinteză organică, printr-o simplă încălzire, transformând cianatul de amoniu (sare tipic anorganică) în uree (diamida H_2CO_3 compus tipic organic).

Și totuși, apa este un compus tipic anorganic

Ca urmare a nenumăratelor arderi, inclusiv respirația animală, materia organică este degenerată oxidativ până la dioxid de carbon și apă. Vegetația reține dioxidul de carbon, îl transformă în prezența apei și a razelor luminoase în substanțe organice necesare plantei (zaharide, proteine, grăsimi) cu eliminarea unei cantități corespunzătoare de oxigen.

În orice clasificare a substanțelor anorganice apare ca principal constituent apa. Deci apa este o substanță tipic anorganică, dar care participă cu intensitate la mai toate procesele organice. Apa este o substanță absolut indispensabilă vieții, indiferent de forma acesteia, fiind unul dintre cei mai universal solvenți. Apa este un compus chimic al hidrogenului și al oxigenului, având formula chimică H_2O . Apa este una din substanțele cele mai răspândite pe planeta Pământ, formând unul din învelișurile acesteia, hidrosfera.

Iată cum ar putea fi considerată apa, ”organică”:

În interiorul celulelor apa asigură mediul corespunzător tuturor proceselor specifice vieții: prin solubilizarea metaboliților crează diferența de concentrații de-o parte și de alta a membranei celulare permițând schimburi cu mediul extracelular; are un rol incontestabil în reglarea temperaturii corpului; reprezintă un mijloc de transport pentru sistemul circulator; participă în calitate de reactant la procesele de hidroliză; în mediu anaerob funcționează ca oxidant celular. De asemenea este solventul produșilor de digestie și contribuie astfel la epurarea organismului de toxine și ia parte la toate reacțiile biochimice care se petrec în corp.

Organismul are nevoie de apă pentru a transporta nutrienții la țesuturile corpului, pentru a debarasa corpul de reziduri, pentru reglarea temperaturii, pentru prevenirea bolilor.

O hidratare optimă, stimulează sistemul imunitar. O bună circulație a sângelui este necesară atât menținerii sănătății cât și procesului de vindecare. Apa ajută sistemul imunitar nespecific să lupte cu invadatorii (virusuri, toxine, substanțe aditivante: coloranți, conservanți, emulgatori, etc).

Apa este necesară sistemului nervos prin faptul că stimulează și clarifică gândirea. Lipsa apei conduce la oboseală, scăderea capacității de concentrare, la nervozitate, insomnii și somn superficial.

Deshidratarea ușoară poate duce la iritabilitate, lipsă de concentrare și oboseală. Pe măsură ce se accentuează, deshidratarea pot conduce la dureri de cap, crampe musculare și epuizare. Deshidratarea cronică poate duce la îngrășare, constipație, precum și la formarea pietrelor la rinichi și vezica biliară. Produsele bogate în proteine, pot conduce de asemenea la deshidratare mai ales dacă sunt consumate în cantități mari. La fel se comportă zahărul,

cofeina, țigara, băuturile alcoolice și în general alimentele foarte procesate și tehnologizate, care pot provoca dereglări ale metabolismului.

Corpul nostru se protejează de deshidratare cu ajutorul colesterolului. Studiile arată că în 90% din cazuri colesterolul scade în 21 de zile de hidratare corectă, ceea ce înseamnă că în 90% din cazuri colesterolul este crescut din cauza deshidratării.

Să vedem cum se petrec fenomenele la nivelul sistemului digestiv. Procesul de digestie are nevoie de sânge, iar sângele este compus din 80 % apă. Sângele trebuie să înmagazineze și să transporte o mare varietate de substanțe și principii nutritive.

Pentru a efectua corect aceste funcții, sângele trebuie să fie hidratat corect înainte de masă. Altfel, sângele se îngroașă, circulația devine greoaie, iar inima și rinichii sunt supuse unui efort suplimentar. Și de aceea, pentru a se rehidrata, sângele va atrage apa din organele vitale, provocându-le dereglări. Așa încât, putem înțelege consecința cu adevărat profilactică pe care o are paharul mare cu apă pe care îl bem cu o jumătate de oră înainte de masă. Astfel, sângele nu va mai deshidrata organele vitale, iar acestea vor rămâne sănătoase și perfect funcționale. Însă, dacă alegem să bem apă în timpul mesei, aceasta va dilua sucurile digestive, îngreunând digestia prin suprasolicitarea secrețiilor, cu consecințe nebenefice asupra celor trei cicluri ale corpului (aportul, asimilarea și eliminarea).

Apa este socotită drept alimentul indispensabil care asigură în organism desfășurarea normală a metabolismului. Totodată, apa este cel mai abundent principiu nutritiv macrofizic (pentru că cea mai mare proporție a corpului este reprezentată de energie subtilă) deoarece reprezintă circa 2/3 din greutatea corpului.

Apa conținută în organism provine din trei surse: apa ingerată ca atare sau sub forma diverselor băuturi (recomandat minim 2500 ml), apa conținută în alimente (aproximativ 900 ml) și apa care rezultă din oxidarea alimentelor (aproximativ 200 ml). Pentru ca apa să-și îndeplinească rolul de substanță nutritivă ea trebuie consumată la distanță de mese (cel puțin o jumătate de oră înainte și 1-2 ore după mese). Totodată, se cheltuie inutil o mare cantitate de energie, care altfel ar fi judicios investită de către organism.

La întrebarea: câtă apă bem ? – majoritatea nutriționiștilor indică 2 sau chiar trei litri de lichide pe zi, sub formă de apă de izvor, sucuri de legume și fructe proaspăt stoarse. O altă recomandare este 1 litru/20 kg greutate reală.

Corpul omenesc, conține: Plasma sanguină - 3litri; Lichid interstițial - 14litri; Apa din celule - 29litri.

Procente de apă în corpul omenesc: Creier - 75%; Plămâni - 80%; Inima - 79%; Splina - 75%; Rinichi - 82%; Sânge - 83%; Mușchi

Iată de ce poate fi considerată apa un compus ”organic”!

Bibliografie:

- <https://ro.wikipedia.org/wiki/Ap%C4%83>
- <http://ro.blastingnews.com/sanate/2015/05/saruri-organice-sau-anorganice-apa-pe-care-o-bem-pare-sigura-dar-este-ea-a-a-00412415.html>
- <http://food-for-life.ro/apa-principalul-component-anorganic-al-naturii-vii/>

MANAGEMENTUL STRESULUI



prof. Ion GHEORGHE, consilier psihopedagog

„Realitatea este principala cauză de stres pentru cei care sunt în contact cu ea.” Jane Wagner, scenarist

Palme transpirate, tremur, stomac agitat, teamă... înainte de examene simți că mintea și corpul o iau razna din cauza emoțiilor. Cei mai mulți dintre noi ne simțim stresați când avem parte de situații tensionate și trăim senzații neplăcute care se manifestă atât la nivel fizic, cât și mental.

Stresul este adesea considerat un factor negativ în viețile noastre, deoarece ne induce o stare inconfortabilă și ne împiedică să ne desfășurăm activitatea la cote maxime. Ne ferim de el, avem impresia că ne sufocă, iar noi nu putem să ne opunem. În lumea contemporană, aflată în schimbare structurală accelerată, e total nerealist să așteptăm ca situațiile cu potențial de stres să devină mai rare. Ele vor deveni, dimpotrivă, tot mai frecvente. Avem nevoie să învățăm să ne bucurăm de viață „înotând” în ele, folosind „valurile” pe care ele le creează ca să înaintăm către scopurile noastre, așa cum face orice înotător bun.

Chiar dacă la prima vedere pare că este un inamic al stării de bine, stresul are și părți pozitive. Dacă știi cum să-l abordezi, te poate chiar ajuta să fii mai eficient când te confrunți cu o provocare.

Numeroase studii au demonstrat efectele complexe ale *muzicii*, care îți transformă trupul, sufletul și mintea. Mai mult decât atât, această artă este o armă puternică împotriva stărilor de stres. Cercetările au arătat că pacienții care ascultă muzică la căști înainte și după operație sunt mai puțin stresați sau anxioși, scrie Psychentral. Muzica ajută și persoanele vârstnice să își diminueze stările de depresie și să își crească stima de sine. De asemenea, melodiile de relaxare au un efect de calmare impresionant asupra corpului nostru, reducând nivelul de hormoni de stres, tensiunea arterială și rata bătăilor inimii, scrie Medical Daily.

O *plimbare* liniștită prin parc poate contribui, de asemenea, la reducerea nivelului de cortizol (hormonul stresului) din organism. De asemenea, experții de la Universitatea din Washington au observat că persoanele care au efectuat o sarcină în fața unei ferestre ce permitea vizualizarea unui peisaj natural au înregistrat un nivel mai mic de stres în comparație cu cei care au privit către un monitor high-definition care afișa aceeași priveliște ori au avut în fața ochilor un perete alb.

Pentru a combate stresul este, de asemenea, foarte important să îți rezervi timp pentru a face *sport*, o activitate care ne menține sănătoși, dar care, totodată, crește nivelul de endorfine (moleculele fericirii). Mai mult, această activitate ajută la consolidarea încrederii în

sine, contribuie la diminuarea stărilor de depresie sau anxietate și ne ajută să dormim mai bine, scriu experții de la Mayo Clinic.

Nu în ultimul rând, este important să învățăm să ne *gestionăm eficient timpul*, pentru a putea deține controlul asupra propriei vieți, scrie Psychcentral. Toate instrumentele folosite în managementul timpului, de la prioritizarea sarcinilor și până la alcătuirea unui orar zilnic, ne ajută să ne organizăm viața astfel încât să evităm situațiile care pot deveni stresante.

Strategiile care ne ajută să scăpăm de stres nu ne vor rezolva problemele, dar ne vor permite să ne relaxăm corpul și să ne limpezim mintea, astfel încât să putem face față tensiunilor din viața noastră.

Bibliografie:

1. <http://elisabetastanciulescu.ro/servicii/dezvoltare-personala-dezvoltare-profesionala-cariera2/gestiunea-emotiilor-gestiunea-stresului/>
2. <http://fabricadecariere.ro/stress-management-cum-sa-ti-gestionezi-emotiile-in-situatii-de-presiune/>
<http://semneletimpului.ro/social/psihologie/stres/cum-elimini-stresul-din-viata-ta.html>

5 octombrie- Ziua Mondială a Educației

Prof. Adrian STAN

Începând cu anul 1994, Unesco marchează ziua de **5 octombrie** ca **Ziua Mondială a Educației** pentru a defini misiunea acestui organism internațional de a construi pacea, de a eradica sărăcia și de a stimula dezvoltarea durabilă.

În **2021** se împlinesc 55 de ani de la adoptarea “Recomandării privind statutul profesorilor”, iar ONU începând cu 2015 a propus Agenda 2030 pentru o dezvoltare durabilă prin creșterea numărului cadrelor didactice calificate, prin motivarea și formarea profesională.

În 1966 Unesco împreună cu Organizația Internațională a Municipiilor pune bazele unui statut al cadrelor didactice ce avea reglementări în ceea ce privește drepturile și responsabilitățile acestora și de aceea s-a stabilit ca ziua de 5 octombrie să fie considerată și Ziua Profesorului separat de Ziua Învățătorului care la noi în țară este pe 5 iunie.

5 octombrie este ziua când școala prezintă elevilor conceptele cele mai importante legate de “**Educație**”, modele de oameni celebri, fapte și lucruri care să le conștientizeze elevilor importanța educației în viața lor.

De-a lungul timpului, conceptul de **educație** a suscitat numeroase teorii, în funcție de scopul ei, natura procesului de educație, funcțiile ei din perspectiva diverselor epoci, a conținuturilor ei.

În esență, **educația** este ansamblul tuturor activităților de formare-dezvoltare a personalității umane, având drept scop final, integrarea socială și profesională, o formare a fiecărui individ pentru el însuși și pentru societate, o culturalizare și moralizare conștientă a omului în vederea adaptării la exigențele mediului din care face parte.

Educația se poate analiza din perspectiva **procesului** pe care îl realizează: acțiune de transformare în sens pozitiv și pe termen lung a ființei umane, în perspectiva unor finalități explicit formulate; (2. Pag 12).

Mai mult de atât, **educația** poate fi privită ca **acțiune socială** (implică un proiect, model social) și **acțiune de conducere** (implică dirijarea formării ființei umane) precum și

multitudinea de influențe (acțiuni deliberate sau nu, sistematice sau nu, venite din mai multe medii) și **relațiile inter-umane** (relații între doi actori, educator și educat), care contribuie la formarea omului.

Astăzi, societatea noastră este una globală, în termeni pedagogici, este o societate a cunoașterii care își propune să genereze o creștere a nivelului de trai, prin cunoaștere, prin dezvoltarea economiei pe baza **educației**, care să formeze noi competențe, atitudini, abilități necesare membrilor societății pentru a fi competitivi pe piața muncii.

Așadar, **educația** trebuie să constituie motorul principal în asigurarea unui nivel de bunăstare a oamenilor într-o societate în plină schimbare.

La Consiliul European din 2000 de la Lisabona printre altele, s-a fixat ca obiectiv strategic dezvoltarea societății informaționale care impune dezvoltarea de noi competențe digitale și abilități necesare pentru ocuparea forței de muncă.

Încă din 1996 în urma propunerilor lui Jacques Delors, dimensiunile **educației** stabilite de Unesco au fost:

- învățarea pentru a ști(educația formală);
- învățarea pentru a face(perfecționarea la locul de muncă);
- învățarea pentru a fi (organizarea propriei dezvoltări personale);
- învățarea conviețuirii(pentru coeziune socială).



Cugetări despre educație

”Scopul educației este acela de a schimba o minte goală cu una deschisă.” / Malcom Forbes

”Educația este ceea ce supraviețuiește, după tot ce a fost învățat a fost uitat.” / Skinner

”Universitatea dezvoltă toate aptitudinile, inclusive prostia.” / Cehov

”Un om educat se deosebește de un om needucat, așa cum un om viu se deosebește de un om mort.” / Aristotel

”Educația este cea mai bună provizie pe care o poți face pentru bătrânețe.”/ Aristotel

”Educația este îmblânzirea unei flăcări, nu umplerea unui vas.” / Socrate

”Natura ne seamănă, educația ne deosebește.” / Confucius

”Educație, ceea ce dezvăluie celor înțelepți și maschează de cei proști lipsa lor de înțelegere.” Ambrose Bierce

”Pregătirea înseamnă totul. Conopida nu este altceva decât o varză care a fost educată într-un colegiu.” / Mark Twain

”O bună educație cere ca educatorul să inspire elevului stimă și respect, și nu se poate ajunge la aceasta prin nimicirea individualității elevilor și prin asuprirea stimei de sine.” /Samuels Smiles

“Educația întregii lumi este mai presus de orice.” / Pierre Larousse

“Educația unui popor se judecă după ținuta de pe stradă. Văzând grosolănia pe stradă ești sigur că o vei găsi și în casă.” / Edmondo De Amicis

“Nimeni nu a murit datorită expunerii timp îndelungat la educație.” / Robert Hensel

“Educația este o metodă prin care cineva capătă un nivel mai ridicat de prejudecăți” / Laurence Pete

”Deosebirea între școală și viață? În școală întâi înveți lecția și apoi dai testul; în viață întâi dai testul, din care înveți apoi lecția.” / Tom Bodett

“Cel ce deschide o școală închide o temniță.” / Victor Hugo

“Analfabetul viitorului nu va mai fi cel care nu știe să citească, ci acela care nu știe să înțeleagă.”

Alvin Toffler

“Cel care nu citește este ceva mai educat decât cel ce citește doar ziare.” / Thomas Jefferson

“Trăiește în așa fel încât atunci când cineva îți spune copilului tău că seamănă cu tine, el să scoată pieptul, nu limba.” / Autor necunoscut

“Găsesc televizorul foarte educațional. De fiecare dată când cineva deschide televizorul, mă duc în cealaltă cameră să citesc o carte.” / Groucho Marx

“Inima educației este educația inimii.” / Autor necunoscut

“Să înveți pentru tine, dar să știi pentru toți.” / Nicolae Iorga

“Educația este descoperirea treptată a ignoranței noastre.” / Will Durant

“Învățându-l pe altul îl faci mai bogat, fără ca tu să devii mai sarac.” / Proverb indian

“Trăiește ca și cum ai muri mâine. Învăță ca și cum ai trăi veșnic.” Mahatma Gandhi

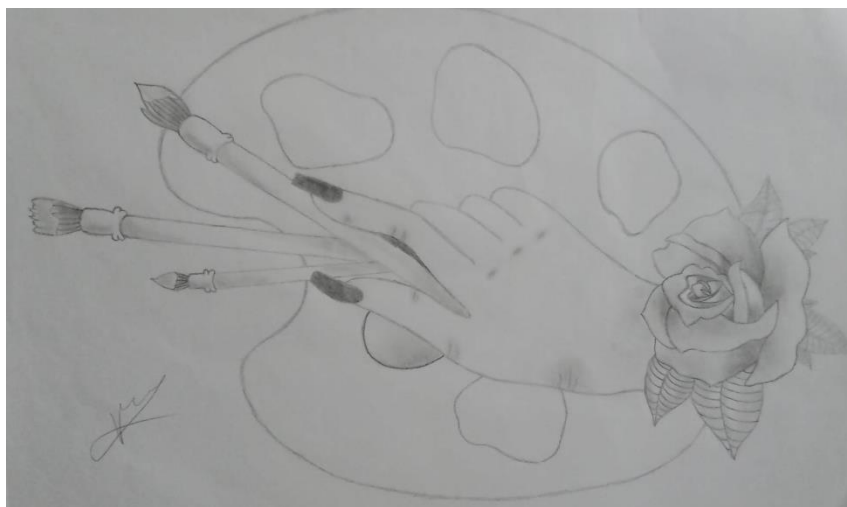
Bibliografie:

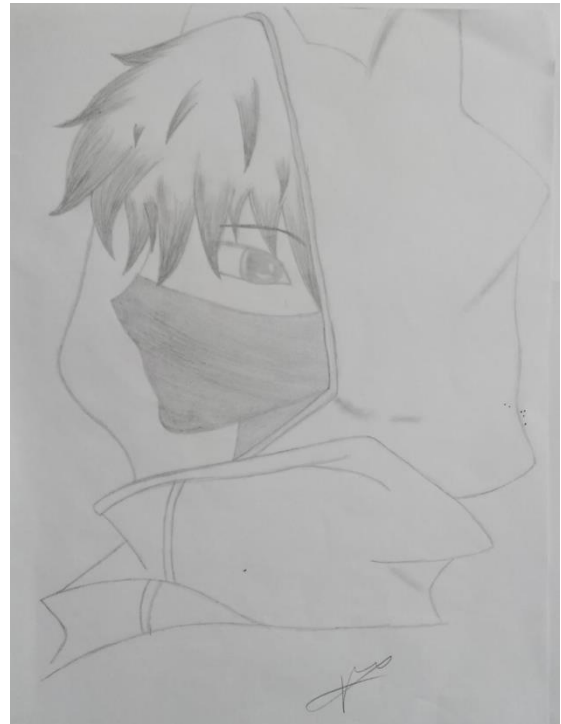
1. Anca Dragu, Sorin Cristea. Psihologie și pedagogie școlară. Editura University Press. Constanța. 2003.
2. Curs pentru formarea continuă a profesorilor de matematică și științele economice în societatea cunoașterii. Editura Fundației Andrei Saguna. Constanța. 2012.
3. Emilia Vulturar. Din cele mai frumoase maxime ale lumii. Editura DramaArt XXI. Iași. 2004.
4. Proverbe, cugetări, definiții despre educație. Editura Albatros. Colecția Cogito.



Crăioan@le

Dian@i ...





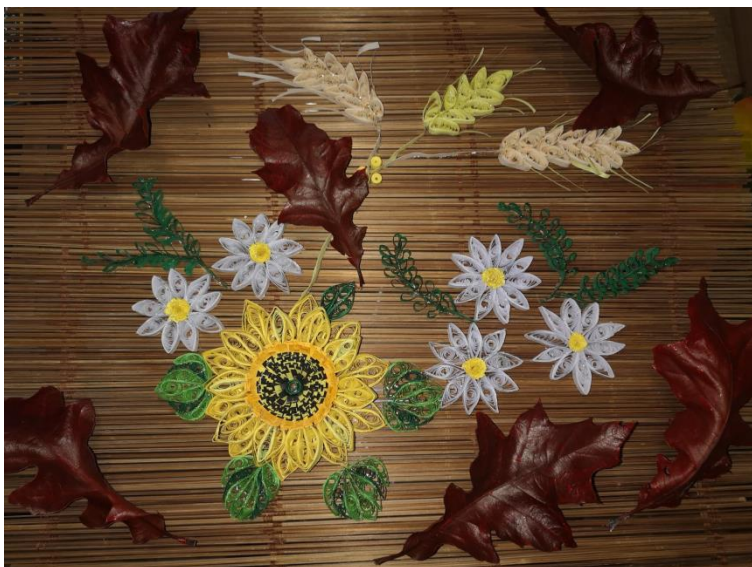


Diana VRINCEANU, clasa a 10-a A



Denisa STAN, IX A prof

COPIII NOȘTRI TALENTAȚI



Colaj realizat de **Ionuț IVAN**, fost elev al liceului nostru

O toamnă târzie...
O toamnă târzie...
O toamnă târzie...

Irina CRĂCIUN, clasa a IX-a A prof

O toamnă târzie, ploioasă

Mă ține închisă în casă ...

Vreau soare, lumină, prieteni

Și zâmbete calde alături ...

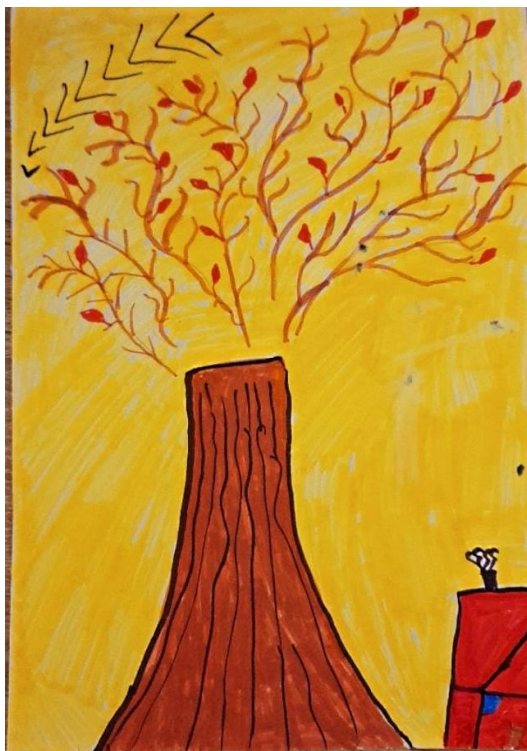
Soarele s-a ascuns speriat de ploaie,

Norii-au venit aducând șiroaie.

Mă culc întristată pentru ziua pierdută,

Sperând într-o zi cu căldură mai multă.

Pagina IRINEI



Irina CRĂCIUN, clasa a IX-a A prof

LACUL

Tatiana DEDU, clasa a XI-a D, profesor Ionelia LINȚĂ

A fost odată ca-n povești,
A fost ca niciodată,
Din vremuri vechi, strămoșești
Un lac frumos ca dragostea curată.

Și era singur printre munți,
Ca frații ei erau.
Natura-ntreagă și ai lui părinți
Alături de el veneau.

Era frumos cum numai-n vis
Un curcubeu se-arată.
Cu ape limpezi, albastrui.
Turiștii vin să-l vadă.

Din an în an la el veneau
Oameni de peste tot.
El se-arăta și ei plecau,
Lăsând în urmă locul cu "azot".

Făceau grătare, se jucau
Și el privea cu bucurie.
Nu mai văzuse prin Buzău
Atâta lume și-atâta gălăgie.

Și așa azi, și așa mâine,
Lacul se-ndrăgostește,
De oameni mari și de copii.
Mulțimea-l depășește.

Dar într-o zi, spre iarnă chiar,
Distracția era gata!
Și lacul se trezi pustiu,
Cu apa colmatată.

Era plin de sticle și hârtii,
Ca peste tot în jur.
Nu mai putea vedea și nici zâmbi,
Totul era obscur.

Venit-au "medici" de prin vale
Aduși de suferința lui.
Buldozere, excavatoare
Să vindece "boala deșeului".

Și-au încercat și l-au resuscitat
Păzindu-l dintr-un cort.
Degeaba și-n zadar a fost,
Căci LACUL era mort.

PRIETENUL ADEVĂRAT

Caloian Nicoleta, clasa a X-a B, coordonator : **prof. Ion GHEORGHE**

„Prietenii adevărați sunt cei pe care poți să-i suni la 4 dimineața.” Marlene Dietrich

Tehnologia modernă ne permite să ne facem mii de „prietenii” pe rețelele de socializare prin simpla adăugare a numelor lor în lista noastră de contacte, iar în cazul în care vrem să punem capăt unei „prietenii”, nu trebuie decât să ștergem numele persoanei din listă. Cu toate acestea, mulți oameni nu știu ce înseamnă prietenia adevărată. De fapt, cu cât socializăm mai mult, numărul prietenilor noștri adevărați scade. A fi prieten înseamnă mai mult decât a face clic pe niște linkuri de pe calculatorul personal sau de pe smartphone. Ce anume căutăm la un prieten? Cum putem fi noi înșine un prieten bun? De ce anume e nevoie pentru a ne bucura de relații de prietenie trainice?

Oricine ar putea să mențină o relație adevărată de prietenie, să respecte anumite reguli și "obligații" pentru ca apoi să se bucure de toate drepturile, libertățile și împlinirile pe care ți le aduce. Aceia pe care îi numim prietenii sunt persoanele cu care ocazional ne întâlnim în oraș la sfârșitul săptămânii?. Acest lucru se datorează faptului că mai nimeni nu vede prietenia ca pe o relație serioasă, în care trebuie să depunem efort considerabil pentru a o face să funcționeze. Implicarea afectivă și sacrificiile pe care le facem de bună voie sunt piatra de temelie a unei prietenii ideale. Atunci când dăm un telefon la ora două din noapte și solicităm un ajutor, trebuie să primim un singur răspuns ferm: ok, vin, nu să primim întrebări care încep cu: de ce. Cu toate acestea, ușor de spus, greu de făcut. Mai ales când avem la orice pas exemple de prietenii destrămate, bazate pe interes sau în care încrederea este trădată. Foarte puține persoane înțeleg ceea ce înseamnă cuvântul "prieten" și responsabilitățile care vin odată cu acest titlu.

Dr. Lickerman este de părere că un prieten adevărat este capabil să pună „fericirea ta înainte de relația voastră de prietenie”. Altfel spus, această persoană ne va spune, indiferent de cost, acele lucruri pe care poate nu ne dorim să le auzim. Chiar dacă dezvăluirea sau mărturisirea unui adevăr dureros poate periclita relația dintre noi, el va face acest pas important, tocmai pentru că este în interesul nostru. De asemenea, el va fi cel care ne va încuraja să ne autodepășim, să devenim tot mai buni și tot el va prețui prietenia dintre noi atât de mult, încât nu ne va cere niciodată, în niciun chip, să ne încălcăm principiile.

„La bine și la greu”, prietenul adevărat se implică activ în viața noastră, empatizând cu noi atât în cele mai fericite momente, cât și în cele mai dificile, punctează Frank Viola, scriitor. În această persoană știm că putem avea încredere, pentru că a reușit să o câștige în timp. Acele lucruri pe care nu foarte mulți le cunosc despre noi, problemele care ne împovărează și secretele pe care nu le-am încredințat oricui, știm sigur că vor fi păstrate cu grijă de cel căruia îi spunem „prieten adevărat”. De asemenea, știm că relația dintre noi e extrem de puternică atunci când nu este periclitată de faptul că avem păreri divergente. Prietenul adevărat ne ascultă pur și simplu, lăsându-ne să ne descărcăm povara emoțională care ne apasă, adaugă Sharon L. Mikrut, consilier pentru dezvoltare personală, într-un articol pentru Self Growth. El nu ne judecă pentru acțiunile noastre și ne acceptă exact așa cum suntem.

Prietenia înseamnă încredere, sinceritate, o legătură de suflet, care nu poate fi desființată de nimeni și de nimic. Ea nu trebuie teoretizată, ea se trăiește, și-atât. Nu-i de ajuns să ne dorim un prieten, trebuie să facem un efort, să devenim noi înșine prietenul cuiva.

Bibliografie:

<http://semneletimpului.ro/social/relatii/prietenie/ce-nu-poate-lipsi-dintr-o-prietenie-adevarata.html>

1. <http://www.timpul.md/articol/adevarata-prietenie-44410.html>

STENAPTINUS INSIGNIS ȘI MECANISMUL SĂU DE APĂRARE

Cristina Ștefania CENUȘĂ, clasa a IX-a A

Coordonator: **prof. dr. Carmen-Luiza GHEORGHE**

Evoluția le-a echipat pe animale cu diverse arme: dinți, clești, venin, putere și... miros! Poate că ultimul dintre cele menționate pare cel mai inofensiv, dar gândiți-vă când ați simțit ultima dată un miros neplăcut și cât ați putut rezista în apropierea lui...

Ce este atât de neobișnuit în aceste insecte mici – cărăbușii bombardieri, care au atras atenția asupra industriei aviatice? Deși are doar 2 cm lungime, gândacul-bombardier (**Stenaptinus insignis**) este vestit pentru mecanismul său unic de apărare. Când se simte amenințat, el pulverizează un lichid fierbinte, urât mirositor și scoate aburi printr-un orificiu aflat în partea posterioară a abdomenului, punând pe fugă păianjeni, păsări și chiar broaște. Gândacul este înzestrat cu „două glande care își au orificiile în extremitatea abdomenului”. Fiecare glandă comunică cu un rezervor, în care se adună hidrochinonă și apă oxigenată, și cu o cameră de reacție, plină cu enzime dizolvate în apă. Când vrea să se apere, gândacul împinge soluția din rezervor în camera de reacție, unde are loc o reacție chimică. Drept urmare, atacatorul este împrăștiat cu substanțe chimice urât mirositoare, apă și aburi, aflate la 100°C. Deși camerele de reacție nu depășesc 1 mm în lungime, gândacul poate controla viteza și direcția jetului, dar și densitatea lichidului toxic.

Cercetătorii au studiat gândacul-bombardier în încercarea de a realiza un sistem de pulverizare ecologic și foarte eficient. Ei au descoperit că gândacul se folosește de un fel de supapă de admisie, care permite lichidului să circule într-o singură direcție, mai exact spre camera de reacție, dar și de o supapă de suprapresiune, care se deschide când presiunea în cameră este prea mare. Inginerii studiază tehnica pulverizării folosită de gândacul-bombardier și speră să o aplice în fabricarea motoarelor de mașini și a extincătoarelor, precum și a dispozitivelor de administrare a medicamentelor, precum inhalatoarele. Profesorul Andy McIntosh, de la Universitatea din Leeds (Anglia), a declarat: „Suntem singurii care au studiat gândacul-bombardier din perspectiva fizicianului și a inginerului. N-am bănuțat cât de multe aveam să învățăm de la el”.



Descriind mecanism de apărare, Jeffrey, Dean și colegii săi au observat: “Acest lichid de protecție a gândacului bombardier este eliminat foarte repede în impulsuri (aproximativ 500 runde pe secundă) și nu pur și simplu într-un flux continuu... sistemul de proiectare a lichidului observat la cărăbuș demonstrează similitudinea de ansamblu cu mecanismul de aer a bombei ”zumzăitoare” germane sub numele de cod al V-

1, utilizate în timpul celui de-al doilea război mondial. Sistemul defensiv al cărăbușului bombardier este extraordinar de complicat – ceva de genul unui hibrid dintre gaze lacrimogene și automatul Thompson. Acest amestec este propulsat cu mare viteză, într-un jet impulsiv, ca dintr-o mitralieră B-17, lovind o furnică deranjantă sau broască cu o acuratețe incredibilă.”

În concluzie, o cunoaștere mai bună a acestei insecte poate da un imbold progresului în cadrul studiilor despre procesele de ardere” (Reck, 2003). De asemenea, suntem în situația când încercăm să modelăm tehnologia acestor creaturi uimitoare.

Bibliografie:

1. <http://www.zooland.ro/animale-care-folosesc-mirosul-drept-arma-4956>
2. <https://frumusetecreatiei.wordpress.com/>
3. <http://animaluteciudate.blogspot.ro/2012/05/carabusul-bombardier.html>
4. <http://www.220.ro/documentare/Gandacelul-Bombardier/wMHvfKrAh/>

BUCĂTĂRIA FRANCEZĂ, STIL ȘI RAFINAMENT

Prof. Claudia PANCHIOSU

Bucătăria franceză este una dintre cele mai faimoase și sofisticate, având zeci de milioane de fani în lumea întreagă, încântând papilele gustative și simțul estetic deopotrivă.

Legenda spune că bucătăria franceză s-ar fi născut în Evul Mediu atunci când regele Franței, Henri al II-lea, s-a căsătorit cu Caterina de Medici, fiica unor nobili italieni. Mare amatoare de petreceri și ospățuri, se spune că viitoarea regină a Franței ar fi adus cu ea la curtea regală cei mai buni bucătari și patisieri italieni care să o ajute la organizarea meniurilor din cadrul petrecerilor extravagante, devenite între timp o obișnuință regală.

Chiar dacă această legendă, nu foarte populară în rândul francezilor din motive lesne de înțeles, are sau nu un sâmbure de adevăr, un lucru este cert: în momentul de față bucătăria franceză este un lider gastronomic la nivel mondial. Ea este recunoscută inclusiv la nivel oficial pentru aportul său, astfel că în noiembrie 2010 UNESCO (Organizația Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură) a introdus bucătăria franceză în patrimoniul cultural mondial, alături de bucătăria mexicană.

O scurtă istorie

Bucătăria franceză are o istorie îndelungată care se întinde de-a lungul mai multor secole începând cu Evul Mediu, atunci când era accesibilă doar unei anumite pătri sociale, aristocrația. Influențată de diversele mișcări sociale și politice ale vremii și suferind transformări mari de-a lungul istoriei bucătăria franceză a rămas fidelă totuși vinului, brânzei și a sosurilor bazate pe smântână sau muștar, acestea rămânând și astăzi adevărate simboluri ale eleganței și rafinamentului francez.

Dezvoltată mai ales în jurul Parisului și apoi și în celelalte orașe ale Franței, în păturile sociale superioare care puneau foarte mult preț pe partea estetică, bucătăria franceză este una dintre cele mai colorate din lume. Francezii considerau și încă consideră că nu doar gustul este ingredientul principal al unei mese desăvârșite ci și cum arată aceasta. Pe vremuri verdele era obținut din sucul de spanac sau praz, în timp ce culoarea galbenă provenea de la șofran sau gălbenușul de ou. Mai departe, roșul provenea de la floarea soarelui, iar violetul de la floarea de turnesol.

Ca urmare a evoluției bucătăriei franceze, în 1652 apărea prima carte de bucate franceză, intitulată simplu *Bucătăria Franceză*. Scrisă de celebrul bucătar de la vremea respectivă LaVarenne, cartea arăta practice faptul că bucătăria franceză devenise deja o parte esențială a gastronomiei europene. Cartea oferea multe rețete, inclusiv rețeta pentru faimosul sos gros roux, obținut la vremea respectivă prin amestecarea făinei albe cu untul și folosit la îngroșarea supelor sau sosurilor. Înainte de inventarea acestui sos, francezii înmuiau pur și simplu pâinea în supă pentru a o îngroșa. Schimbări ca acestea au pus definitiv bucătăria franceză pe harta gastronomică a lumii, impunând-o ca una dintre cele mai importante școli de gătit din Europa și din lume.

Noua gastronomie franceză

De-a lungul vremii s-au conturat două curenți majore în ceea ce privește bucătăria din Hexagon. Înainte de a porni în explorarea lor, trebuie să amintim că indiferent de tipul de gătit, francezii au în cadrul unei mese, patru feluri de mâncare: antreul care de obicei constă într-o supă, felul principal, brânză și desert, iar uneori o mică salată înainte de brânză sau desert. Desigur la toate acestea nu lipsește clasicul vin roșu, alb sau roze.

Bucătăria clasică franceză (**haute cuisine** în franceză) este bogată, sățioasă și are o textură densă. Folosește de obicei sosuri bazate pe smântână și muștar, însă nu numai. Tartă din brânză de capră cu roșii, melci umpluți cu ciuperci, vită de Burgundia, cocoș în vin, clătite cu

lămâie sau faimoasele trufe sunt doar câteva dintre preparatele clasice franțuzești sofisticate atât de populare și apreciate în restaurantele de lux din întreaga lume. Aceste feluri de mâncare sunt preparate cu mare atenție și meticulozitate, li se acordă o atenție deosebită aspectului și întotdeauna sunt însoțite de vinuri rare și scumpe.

Trufe, cunoscute în Occident drept un fel ciocolată, reprezintă în Franța un soi de ciuperci care trăiesc sub pământ. Ele sunt cultivate de către oameni specializați, numiți și truficultori care folosesc câini sau porci special antrenați pentru a depista trufele subpământene. Acestea miros a nuci sau a semințe de floarea soarelui. Se spune despre trufe că sunt un puternic afrodisiac.

Chiar dacă termenul de bucătărie nouă (**nouvelle cuisine** în franceză) a fost vehiculat pentru prima oară în jurul anului 1740, el a ajuns să fie folosit în mod curent în timpul anilor '60 atunci când șase bucătari pe numele lor **Paul Bocuse, Jean și Pierre Troisgros, Michel Guerard, Roger Verge și Raymond Oliver** au pus bazele unei adevărate revoluții a gătitului în Franța. Ei s-au "răscolat" împotriva bucătăriei clasice și a "ortodoxiei" sale.

Bucătăria nouă franceză are la bază principiul simplității, mâncarea fiind în același timp mai ușoară și mai săracă în grăsimi și săruri, iar gătitul este mult mai puțin laborios. Timpul de preparare al unor produse precum pește, fructe de mare, pasăre, vită, legume verzi sau pateuri a fost aproape înjumătățit în încercarea de a păstra aromele naturale. De asemenea, sosurile grele pe bază de făină albă au fost înlocuite de ierburi proaspete, unt dietetic, suc de lămâie și oțet.

Trei curiozități a la française

Masa de prânz durează două ore. Francezii consideră că mâncarea trebuie consumată cu aceeași grijă cu care este preparată. În orașele mari, pauza de prânz durează două ore, în timp ce în orașele mai mici se poate prelungi. Aperitivele sunt servite împreună cu aperitivele alcoolice. Aperitivul (băutura alcoolică), de obicei Martini sau Gin, este servit alături de aperitive precum tartă cu somon sau foie gras.

Vinul este la fel de important ca orice alt fel. În timpul mesei francezii pun două pahare în dreptul fiecărei persoane, unul fiind pentru apă, celălalt fiind pentru vin. Francezii au un respect deosebit pentru vin, considerându-l parte esențială a unei mese, astfel că nu abdică deloc de la regula conform căreia vinul alb este pentru fructe de mare și pui, iar vinul roșu este pentru carne roșie.

Francezii sunt cei mai mari consumatori de brânză din lume, cu 25 kilograme de persoană pe an. De asemenea, ei produc peste 450 de sortimente diferite de brânză. Ei mai consumă în cantități mari și **foie gras**. Originile acestei delicatese se regăsesc în Egiptul Antic acum peste 4500. De acolo acesta s-a răspândit în Grecia și apoi în Imperiul Roman de unde a fost ulterior preluat de către francezi.

Curiozități ale bucătăriei franceze

Bucătăria franceză are la bază principiul simplității, mâncarea este mai ușoară și mai săracă în condimente și grăsimi iar gătitul nu mai este la fel de laborios. Timpul de preparare pentru pește, fructe de mare, legume, vită sau pateuri s-a înjumătățit pentru a păstra aromele cât mai naturale. De asemenea, sosurile grele care aveau la bază făina au fost înlocuite cu ierburi, suc de lămâie, unt dietetic sau oțet.

La francezi, masa de prânz durează două ore. Francezii consideră că mâncarea ar trebui consumată cu aceeași grijă cu care este gătită. În orașele mari, pauzele de prânz sunt de două ore în timp ce în orașele mici pauza se poate prelungi. Aperitivele sunt servite împreună.

Vinul este la fel de important ca orice alt fel de mâncare. În timpul mesei francezii pun două pahare pentru fiecare persoană, unul de apă și altul de vin. Francezii respectă în mod

deosebit vinul și îl consideră o parte esențială a meselor și astfel nu au renunțat la regula care spune că vinul alb este pentru pui și fructe de mare iar cel roșu este pentru carne roșie.

Rețetele culinare din **bucătăria franțuzească** sunt delicioase, ușor de preparat și nu necesită ingrediente exotice care să fie greu de procurat.

Rețetele de mâncare și prăjituri din *bucătăria franțuzească* sunt sofisticate, savuroase și, oriunde le-ai mânca, îți amintesc de restaurantele de lux ale Parisului. Francezii pun accent pe ingrediente naturale, iar orice mâncare este însoțită de un vin bun, pe care ei nu îl refuză niciodată.

Bucătăria franțuzească sofisticată și savuroasă își are originile în Evul Mediu când aristocrații se delectau cu banchete interminabile în cursul cărora serveau nenumărate feluri de mâncare, toate așezate pe masă în același timp. Nu se mulțumeau cu cantitatea și cereau de fiecare dată mâncare preparată după rețete complicate.

Fiecare regiune a Franței are propriile rețete culinare și preferă ingrediente speciale. În regiunea **Champagne** se pune accentul pe rețetele cu vânat și fiecare cină este stropită cu șampanie, băutură care își are originile în aceste locuri. În **Lorraine** oamenii au o slăbiciune pentru rețetele de dulceturi sofisticate și quiche – faimosu **Quiche Lorraine**. În **Alsacia**, bucătăria franțuzească se împletește armonios cu cea germană, astfel că francezii beau bere în loc de vin.

Zonele de coastă ale Franței preferă rețetele culinare pe bază de crustacee și pește. Fructele de mare sunt preferatele francezilor din **Normandia**, care mai folosesc foarte mult și merele în rețetele de prăjituri. În **Provence** și pe **Coasta de Azur** rețetele culinare se bazează foarte mult pe citrice, legume și ierburi aromatice, iar din salate nu lipsesc măslinile.

Indiferent de zona în care locuiesc, francezii preferă rețete cu brânză de capră, rețete cu miel, vită și pui. În bucătăria franțuzească se mai folosesc din plin usturoiul și vinul, care dau un gust deosebit unei fripturi sau oricărei rețete cu carne.

Având în vedere că restaurantul, așa cum îl știm azi, își are originile în cultura franțuzească, nu ar trebui să ne mire că francezii au cei mai buni bucătari din lume, iar rețetele lor fac înconjurul globului, fiind pregătite atât de profesioniști, cât și de gospodine.

Ca mai toate bucătăriile zonei mediteraneene, bucătăria franțuzească este bogată în ulei de măsline, legume, fructe de mare și peste, unele din cele mai sănătoase alimente pe care le-am putea consuma. Francezii nu au nevoie de **scurtături** când vine vorba de alimentația lor, nu se dau în vânt după fast food și preferă gătească rețete tradiționale, transmise din generație în generație. La aceasta se adaugă plăcerea de a mânca și bucuria care cuprinde întreaga familie aflată în jurul unei mese pline cu delicii, de pe care nu lipsesc paharele cu vin, fructele și legumele.

Brânzeturile

Nicio masă fără un platou de brânzeturi atent selecționate, precum **Camembert**, **Brie**, **Roquefort**. Nu ezitați să gustați acest preparat tradițional al Franței, veți simți gustul autentic și nu acela cu care v-ați obișnuit din hipermarket. De obicei, francezii încheie masa cu astfel de bunătăți,acompaniate de struguri, nuci și un vin parfumat.

Specialități din bucătăria franțuzească

Coq au vin

Rafinamentul franțuzesc se simte dintr-o înghițitură cu acest preparat devenit simbol și care le dă emoții concurenților la orice concurs. Se pare că preparatul este o rețetă rurală, chiar unul dintre cele mai vechi preparate, încă din timpul galilor savurată. Rețeta de cocoș preparat cu vin, ceapăși ciuperci, un fel de tocăniță a fost scrisă pentru prima oară în anul 1864.

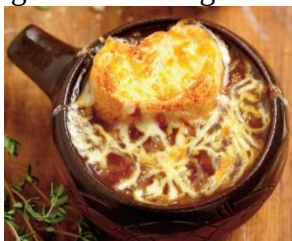


Quiche

Renumiți patiseri, francezii excelează la capitolul aluaturi sarate sau dulci, precum și la rețetele de prăjituri. Noi spunem că merită încercat **quiche-ul**, o tartă cu aluat fin, pe bază de unt, dar crocant, cu diferite umpluturi (ciuperci, brânză, spanac, șuncă), însă toate având la bază smântână și ouă. Un deliciu ce poate fi savurat alături de un pahar de vin!

Ratatouille

Vegetarienii, dar nu numai, se bucură de un preparat delicios, devenit emblemă, mai ales după difuzarea desenelor animate **Ratatouille**. Varianta romanescă, pe care orice gospodină poate încerca, este ghiveciul de legume.



Supă de ceapă

Un alt preparat ce merită încercat pe malul Senei și de al cărui gust vă puteți bucura pe tărâmul Franței este supa de ceapă. Da, o supă delicioasă, cu un gust dulceag de la ingredientul minune ce nu lipsește din nicio mâncare. Servită alături de o felie de pâine cu brânzeturi, supa de ceapă este prânzul favorit al turiștilor.

Macarons

Prea multe mituri s-au creat în jurul acestor elegante și delicate fursecuri franțuzești. Albușuri maturate 3 zile și 3 nopți, făină de migdale uscată în cuptor, zahărul pudră cumpărat și măcinat acasă, macarons lăsați la uscat pe foaia de copt o oră înainte de coacere... le-am auzit pe toate și le-am încercat pe toate.

Crème brûlée

Aromată, vanilată și cu o textură ușoară, ca de budincă, crème brûlée este desertul numărul 1 în Franța. Destul de greoi, de la combinația de lapte cu multe ouă, se recomandă a se savura în porții mici.



Foie gras

Un alt preparat nelipsit din bucătăria franceză este **foaie gras** sau **ficatul de rață/gâscă**. Un preparat pretențios și care necesită niște papile gustative pregătite pentru o asemenea experiență culinară.

Pâine franțuzească

Brutarii patiseri sunt renumiți în lume, iar **boulangeriile** vă vor da pe spate cu mirosul de pâine proaspăt scoasă din cuptor. Diversele sortimente: **baguette** (bagheta), **pain de**

campagne (pâine de tara), **pain brie**(pâine cu crustă întărită în Normandia), **pain aux noix**(pâine cu nuci) merită încercate, nu veți regreta, cu riscul kilogramelor în plus.

Boeuf Bourguignon

Tocăniță de vită fiartă în vin, supă de vităși cu ceapă caramelizatăși ciuperci este renumită în Burgogne. Secretul gustului desăvârșit și al cărnii fragede este gătirea la foc lent, timp de mai multe ore. Rețeta tradițională a fost readusă în bucătăria francezilor de către George Auguste **Escoffier**, cel care în anul 1903 publica **Le Guide Culinaire**.

Croque-monsieur - versiunea franceză a sandwich-uri calde cu brânză. Acesta include șuncă, brânză Gruyere și sos bechamel.

BIBLIOGRAFIE:

Grand Livre De Cuisine, Ducasse Alain

La bonne cuisine française, Marie Claude Bisson

Mă droghez.....oare sunt cool ?

Andreea-Cosmina GEGEA / Roxana-Carmen, clasa a XII-a C
prof. coordonator, **Aurica UNGUREANU**

“Depart de a fi un simplu comportament, toxicomania reprezintă înainte de toate un mod de a fi în lume, deci o atitudine globală în fața existenței. Recurgând la drog, tânărul semnează un contract simbolic cu moartea. Acest contract cere ca persoana în cauză să piardă în fiecare zi câte puțin din teritoriul ființei sale”

Nu-i doar o modă flower power, un “must have” al tinereții... Sunt mult mai păcătoase drogurile și nu au leac. O recunosc cu neputință doctorii ce observă dezarmați cum acestea, îi transformă pe consumatori în adevărați bolnavi psihici și în epave, singuri pe culoarul morții.

Un inamic al omului modern este drogul.

Drogurile pun stăpânire pe trupul și mintea consumatorilor. Victimele drogurilor pot fi văzute pe stradă, în locuri obscure, în gara, la metrou. Pot fi recunoscute ușor: au fetele palide, cadaverice, răvășite; ochii roșii, închiși pe jumătate, cearcăne adânci și o expresie visătoare, pierdută. Sunt ruși de realitate și nu vor ajunge cu picioarele pe pământ decât peste câteva ore, cu puțin noroc. Și atunci vor vrea să cunoască din nou extazul. O nouă doză, un alt vis frumos. Și apoi coșmarul depresiei.

Sunt puține șanse să mai aibă o viață normală, chiar dacă renunță la droguri. Medicii spun că e nevoie de cel puțin doi ani ca un consumator de droguri să se vindece complet. Și asta numai dacă persoană în cauza își dorește cu adevărat acest lucru. Și în țara noastră mulți tineri s-au lăsat atrași de “mirajul” drogurilor.

Drogurile “tolerate” fac cele mai multe victime!

Cu toții avem vicii... Fumătorii sunt dependenți de nicotină sau au un tic nervos, bețivii caută o ieșire ieftină și eficientă din problemele cotidiene pe care nu le pot rezolva, șoferii vitezomani conduc în trombă pentru adrenalină sau pentru că-s în grabă, iar shaorma este și va fi mult mai gustoasă decât un amărât de broccoli fiert. Ei sunt colecționari de vise. Unii oameni își cheltuiesc banii pe haine, parfumuri, case, calculatoare și alte chestii.... Ei dau banii pe etnobotanice și spun că este atât de cool să-ncerci un trip ușor și relaxant, fără efecte negative și fără efecte post consum. **“O dată pe săptămâna bag câte o “ședință” de asta... nimeni să nu mă deranjeze, scap de stres, de nervi, de tot...”** Greșit!

Și să ne fie clar, etnobotanicele nu sunt droguri, dar sunt la fel de periculoase ca drogurile! Unii le numesc bucurie, alții le numesc împlinire, unii le numesc binefacere, alții le numesc

desfătare, unii le numesc mulțumire, alții le numesc mângâiere, dar ei, ei le numesc fericire. Iar timpul trece atât de diferit cu ele și totul e atât de bine și ei, cu ele doar, știu să fie fericiți, să evadeze din lumea asta rece și rea! **E cool să-ncerci, e musai dacă vrei să fii la modă și este imperios necesar dacă vrei să fii fericit.** Altfel nu se poate! **Cert este că aceste plante mi-au salvat/ruinat/colorat/piperat/schimbato definitiv ceea ce noi numim viață !-** spun cei ce le consumă.

Of! Cam așa gândește, simte sau argumentează orice tânăr ce, dintr-un motiv sau altul, a pornit pe acest drum, de multe ori, fără întoarcere. Drumul magazinelor de vise! Aproape că nu există ediție de știri în care să nu aflăm despre tineri internați la Urgență sau chiar morți, victime ale acestor magazine. Pierduți în lumea lor, mulți tineri și adolescenți au ajuns la gesturi necugetate. S-au sinucis sau au avut tentative de suicid soldate cu handicapuri definitive, au comis unele dintre cele mai groaznice crime și agresiuni asupra apropiaților sau membrilor familiei.

"Am început să mă văd urmărit. M-am sechestrat singur în casă, am mutat mobilă, am blocat uși, ferestre, tot. M-am urcat în copac, pe casă, că vine să mă ia nu știu cine, că vine să mă omoare. Încet, încet înnebunești".

Sunt mărturiile unui om care se simte pierdut, dar și efectele celor mai devastatoare droguri din câte există pe piața din România: substanțele etnobotanice, vândute la liber.

Apoi nu trebuie uitate tulburările de personalitate apărute la uzul cronic (regulat) al acestor substanțe nou apărute, ale căror efecte sunt încă prea puțin cercetate și, de multe ori imprevizibile. Printre "senzațiile tari" menționate de consumatori, se numără halucinații bidimensionale, experiențe extracorporeale, transformate în obiecte, întoarcere în timp, crize de ras, stare de somnambulism sau chiar pierderea completă a conștiinței de sine. În urmă consumului de "Spice", alterarea percepției continuă în următoarele 4-6 ore, atenuându-se lent, însă efecte minore pot fi observate chiar și a doua zi.

În cazul persoanelor cu predispoziții patologice pot apărea o serie de tulburări psihiatrice de tip schizofrenic.

Și obligatoriu, depresia cronică post consum. Contrar "neo-folclorului" mioritic, plantele etnobotanice creează dependență, și chiar mai acută decât drogurile clasice. Dovadă că acum, la dezintoxicare, pacienții sunt clienții magazinelor de vise.

Consecințele drogurilor ?

Cei mai importanți factori care duc la formarea unor atitudini pozitive față de droguri sunt:

- curiozitatea – mulți tineri cred că dacă consumă droguri o singură dată nu vor deveni dependenți, în realitate însă este greu să te oprești; anumite droguri dau dependență după o singură doză;
- rezolvarea problemelor – este foarte importantă ca tinerii să înțeleagă că primul pas în rezolvarea problemelor este recunoașterea lor și nu evitarea acestora prin adicție de substanțe;
- formarea unei imagini sociale – un tânăr care consumă droguri crede că poate câștiga aprecierea și respectul celorlalți, dar de cele mai multe ori este izolat de colegi și prieteni, crescând totodată riscul de a se afla în situații ridice;
- presiunea grupului – unii tineri consumă droguri pentru că prietenii lor consumă și ei droguri; să fie la fel ca ceilalți din grup;
- stimă de sine scăzută – un tânăr cu o stimă de sine scăzută poate consuma droguri pentru a se simți mai curajos, mai valoros sau mai interesant; în realitate însă, consumul de droguri te controlează și te manipulează, ducând la pierderea libertății de decizie;
- drogul ca răspuns la singurătate – unii tineri pot consuma droguri datorită problemelor pe care le au, a dificultății de relaționare și comunicare.

Atât timp cât continui să consumi etnobotanice, nu există speranța în mai bine și totul va fi din ce în ce mai rău. Așa că trebuie să-ți cauți aliați în jurul tău, care să te încurajeze, să-ți remodeleze propria voință și să alegi o viață normală, nu una mizerabilă."

Un gând bun pentru adolescenți!

Cu toții suntem liceeni. Unii dintre noi mai avem câteva luni până terminăm liceul alții 1-2 sau 3 ani. Se spune că anii de liceu sunt cei mai frumoși. Însă dacă anii de liceu vor arăta așa, nu cred că cineva va mai putea susține acest lucru.

Așadar prin aceasta prezentare cu toții am aflat efectele consumului de droguri și cu toții știm că avem de ales între o astfel de viață și una normală și că.....PUTEM FI COOL ȘI FĂRĂ DROGURI!

Profesia de dascăl între meserie și vocație

Prof. Silvioara Minodora NICA

Grigore Moisil afirma că „un profesor bun e cel care te face ca lucrurile mai grele să ți se pară ușoare”. Nicolae Iorga este de părere că „este profesor orice om de la care poți să înveți ceva” și tot el spunea „școala cea bună e aceea în care și școlarul învață pe profesor”.

Ca organizator al învățării, profesorul îmbină aspectele obiectiv – logice ale transmiterii cunoștințelor cu aspectele psihologice. Este deci preocupat atât de aplicarea principiilor didactice, a teoriei instruirii în transmiterea conținutului învățământului, cât și de implicațiile psihologice ale actului transmiterii: psihologia evoluției copilului, psihologia învățării, strategiile comunicării etc.

Oriunde în lumea largă unde există unități de învățământ sunt și profesori care au grijă ca actul educațional să fie unul de calitate și copiii să învețe tot ce au nevoie pentru un drum în viață cât mai simplu.

Meseria de profesor nu este una ca oricare alta. Ai nevoie de o anumită „chemare” ca să fii profesor, ai nevoie de răbdare, de curaj, de încredere în tine, dar și de creativitate, cât mai multă. Termenilor mai vechi de meserie sau profesiune, apropiați celui de „chemare”, le este preferat astăzi cel de *rol*, devenind vocația funcțională, rolul jucat de o persoană de referință. Nu am cum să nu spun că dascălii modelează destine, Alexandra K. Tranfor spunea „cei mai buni profesori sunt cei care te învață încotro să te uiți, dar nu îți spun și ce să vezi”.

Rolul de profesor presupune argumentarea într-un multiplu păienjeniș de grup de referință care impun profesorului cerințe diferențiate : el reprezintă autoritatea publică, ca reprezentant al statului, transmițător de cunoștințe și educator, evaluator al elevilor, partenerul părinților în sarcina educativă, membru al colectivului școlii, coleg. De aceea, măiestria unui dascăl eficient constă în construirea unei relații eficiente între el și elevii săi. Dacă elevii s-au schimbat, și dascălii trebuie să se schimbe, să se adapteze noilor necesități ale acestora, să rezolve problemele de indisciplină, lipsa de interes pentru învățătură, lipsa de încredere în forțele lor, teama de a veni la școală, să impună elevilor, părinților și comunității întregi respectul față de dascăli și față de activitatea didactică.

Un dascăl bun este acea persoană care dovedește, în egală măsură, umanism (în general) și dragoste de copii (în special), spirit de obiectivitate, dreptate, principialitate, cinste, curaj, corectitudine, răbdare, optimism, modestie, fermitate, stăpânire de sine. La acestea se adaugă toate calitățile aptitudinale (empatică, organizatorică, tact pedagogic, măiestrie pedagogică). Un dascăl care dovedește măiestrie pedagogică este mai mult decât un reputat profesionist, este artistul desăvârșit în meseria lui. El este cel care are conștiința responsabilității și a misiunii sale, care înseamnă să arzi ca o lumânare pentru a-i lumina pe

alții, adică să te dăruiești în totalitate, în mod dezinteresat, să fii oaza de verdeață într-un deșert nesfârșit sau sarea în bucate.

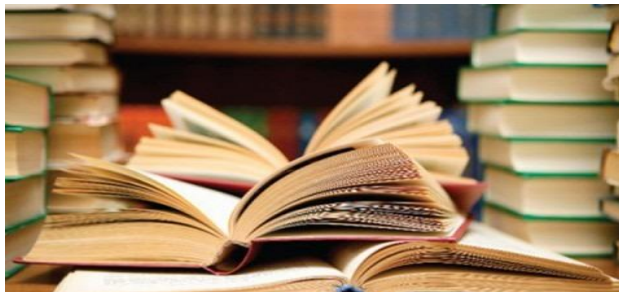
Meseria de profesor este aspră și plăcută, umilă și mândră, exigentă și liberă, în care a ști nu înseamnă nimic fără emoție, în care dragostea nu reprezintă nimic fără forță spirituală – o meserie plină de farmec și frumos.

Bibliografie:

1. Constantin Cucoș - Psihopedagogie pentru examenele de definitare și grade didactice, Editura Polirom, Iași, 1998.
2. Tribuna învățământului / 20.10.2013.
3. Magazin Sălăjean / 7 iulie 2020

Cum arată o oră atractivă de limba și literatura română?

prof. Izabela PANAIT



Literatura mai este definită și prin expresia „artă a cuvântului”. Pentru a preda o *artă*, profesorul de limba și literatura română ar trebui să se metamorfozeze într-un *artist*, „un artist al cuvântului”. Dar este greu de crezut că prin metode vechi, tradiționale de predare, bunăoară citarea și dictarea, urmate de solicitarea memorării/reproducerii unui comentariu literar sau conținut teoretic arid, searbăd, un elev se poate molipsi de *arta literaturii*. Cum se poate suscita interesul pentru o carte, un autor, o temă anume dacă *proful* de română nu depune cel mai mic efort pentru a prezenta această disciplină în toată frumusețea ei, dintr-o perspectivă personală, familiară, bazată pe propria experiență de lectură? Se știe că prin parabolă, prin poveste, prin împărtășirea propriilor convingeri, elevul este atras pe domeniul literar, indiferent de vârsta acestuia. Iar lectura, cititul cărților, în calitate de acțiune motivată nu de notă, ci izvorâtă din pură curiozitate și generatoare de plăcere, este recunoscută drept metodă optimă de reușită, nu doar reușită școlară, ci, mai ales, de împlinire și dezvoltare personală.

Tot mai multe voci se pronunță cu privire la importanța lecturii de plăcere, care se face în timpul liber și care nu este impusă de necesitățile profesionale, cum este, de pildă, lectura motivațională. Nu este greu de pătruns îndemnul scriitorului Michel Tournier: „Citiți, citiți, cititul vă face fericiți și inteligenți”. Privitor la inteligență, totul este foarte clar, cât privește fericirea, aceasta poate fi gândită și prin prisma faptului că lectura oferă șanse egale pentru cunoaștere și dezvoltare. Literatura de specialitate prezintă numeroase exemple, studii etc. despre importanța lecturii. Unele studii demonstrează că lectura prelungește viața omului, altele că lectura cărților bune face omul mai bun, că lectura poate ajuta omul să se însănătoșească mai repede, există chiar și un curent care se ocupă de biblioterapie. În acest sens, considerăm necesar a trece în revistă câteva dintre cele mai importante beneficii ale cititului: *cititul antrenează creierul* - ca orice alt mușchi din corpul nostru, și creierul are

nevoie de antrenament pentru a rămâne puternic și sănătos, iar cititul simulează activitatea cerebrală, dezvoltă capacitatea de memorare, poate să încetinească sau chiar să prevină anumite boli cerebrale, precum Alzheimer; *cititul dezvoltă gândirea critică și analitică*, ceea ce conduce la o mai bună capacitate de a lua decizii, prin dezvoltarea capacității de selecție a informațiilor; *cititul generează dezvoltarea creativității și a imaginației*; *cititul îmbunătățește relațiile sociale*; *cititul dezvoltă capacitatea de concentrare*; *cititul reduce stresul*; *cititul este o terapie accesibilă* (cărți motivaționale și spirituale).



Care ar fi rețeta unui profesor pasionat de meseria lui, predarea orei de limba română?

- ar rupe paginile de comentarii literare și ar antrena elevii să gândească și să guste textele citite;
- i-ar duce pe elevi la teatru, pentru a vedea piese faine, inspirate din cărți sau din operele literare prevăzute în programa de examen;
- ar viziona, în timpul orelor, ecranizări românești, apoi le-ar comenta/dezbate împreună cu elevii;
- ar oferi sugestii de lectură suplimentară din autorii români contemporani;
- ca teme, elevii ar primi spre redactare nu numai compuneri și eseuri, ci și compoziții proprii - poezii, proze, articole; apoi, elevii ar fi încurajați să facă o revistă a clasei, populate cu tot felul de „cronici” literare;
- ar integra tehnologia în procesul de predare și aprofundare a materiei – power-point-uri captivante/amuzante, conținând date despre un scriitor sau altul, anecdote, informații esențiale, imagini din filme, clipuri simpatice cu sau despre scriitorii respectivi (poate chiar realizate în echipe, de către elevi), materiale video, documentare, pagini de Facebook;
- ar organiza întâlniri cu scriitorii contemporani;
- ar organiza vizite la muzee, ieșiri la bibliotecă sau în aer liber, participări la lansări de carte, la târguri de carte etc.



RELATIA DIRIGINTE – FAMILIE: GARANȚIA SUCCESULUI ȘCOLAR

Prof. Carmen Daniela IONESCU

Will Durant, scriitor și filosof american al secolului trecut afirmă cu fermitate că „omul nu se deosebește de animal decât prin educație, pe care am putea-o defini ca fiind arta de a transmite civilizația. Iar familia este nucleul civilizației.” Cu alte cuvinte, la baza progresului societății stă relația strânsă dintre familie, ca mediu de formare a caracterului, și școală, ca leagăn al educației, fapt demonstrat prin numeroase mărturii biografice.

Dintotdeauna, relația dintre diriginte și familie a avut un rol important în asigurarea educației copilului. Formarea copiilor este o acțiune la care contribuie atât școala, cât și familia. Rezultatele obținute de copii și performanța școlară a acestora depind în foarte mare măsură de relația dintre profesorul diriginte și elev, respectiv diriginte-familie.

Așteptările părinților și atitudinile lor privind educația copilului sunt la fel de importante ca și activitățile desfășurate de profesor/diriginte. Cei mai mulți părinți doresc să fie implicați în educația copiilor, fără să știe, însă, cum să devină implicați. De asemenea, majoritatea profesorilor simte că implicarea părinților este esențială, dar mulți nu știu cum să facă acest lucru. Școala are nevoie să încurajeze și să promoveze implicarea părinților ca parteneri.

În ciuda beneficiilor acestei implicări, părinții, mai ales în cazul elevilor de liceu, nu găsesc întotdeauna timp și energie pentru a colabora cu școala la care învață copiii lor, respectiv cu dirigințele acestora. Pentru unii părinți, mersul la școală este o experiență inconfortabilă, motiv pentru care un demers național de consultare a cadrelor didactice poate conduce la ameliorarea situației.

Totuși, relația dintre profesor/diriginte și familie nu trebuie să se concentreze doar la o comunicare verbală care constă în prezența la ședințele cu părinții care cuprind prezentarea modului de comportament a elevului la școală, a rezultatelor obținute. Cea mai eficientă metodă de îmbunătățire a acestei relații se desfășoară tacit, prin atitudinea și exemplul pe care îl dau părinții acasă iar profesorii la școală. Văzând respect față de școală acasă, elevul va învăța și va frecventa cursurile mult mai motivat și implicat. De asemenea, obișnuința cu o atitudine neîncrezătoare sau cu un vocabular nepotrivit, va determina crearea unei imagini negative a școlii în viziunea elevului, motivând un comportament nesupus, dezinteresat care poate conduce foarte ușor la nefrecventarea orelor.

Pentru a evita aceste situații, este necesară o armonie a colaborării care presupune o unitate de opinii și atitudini față de cel educat, din partea ambelor părți. Deci, este necesară o dublă concordanță: atât între școală, respectiv profesor/diriginte și familie, cât și între elev și familia sa. Eventualele disensiuni produse între aceste părți, punctele de vedere contradictorii, nu fac decât să faciliteze atitudini refractare în ceea ce privește copilul. Este nevoie de o deschidere atât din partea familiei cât și din cea a profesorului/dirigintelui, astfel încât elevul să simtă acea armonie, atât de necesară confortului său educațional.

În cazul lipsei de colaborare între familie și școală, consecințele, triste, dealtfel, nu vor întârzia să apară. Una dintre consecințele nedorite și cele mai grave, este chiar eșecul școlar: elevul are numeroase lacune în cunoștințe, devine turbulent la ore, manifestă dispreț față de școală, chiulește. Iar de aici până la abandon, mai este doar un pas.

Este necesară o informare permanentă între profesor/diriginte și părinte cu privire la evoluția copilului, și aceasta nu doar în momentele de dificultate, tocmai pentru a preîntâmpina astfel de situații. Este foarte important ca ambele părți să fie la curent cu activitatea copilului atât la școală, cât și acasă. Această informare se poate realiza ori de câte ori este nevoie, sub diferite forme:

- zilnic, prin intermediul carnetului de elev, telefonic;

- lunar, în cadrul ședințelor cu părinții.

Obiectivul Uniunii Europene privind problema abandonului școlar este clar și ferm: o rată de abandon școlar în UE sub 10% până în 2020.

Pot constitui mijloace de prevenire a abandonului școlar:

- facilitarea accesului la educație de la vârste fragede;
- reducerea numărului de elevi cu performanțe slabe;
- reducerea absențelor nemotivate;
- recuperarea școlară prin programe de tipul „A doua șansă”;
- alegerea de către profesori a metodelor de disciplinare pozitivă a copilului, și nu pedepsele corporale sau psihologice;
- o bună intervenție a profesorului prin însuși procesul educativ pe care-l desfășoară cu copiii, prin intervenția acestuia la nivelul factorilor de risc – individuali, familiali, școlari, a celor determinați de mediul cu potențial delictogen etc.;
- o comunicare asertivă, asociată unui set de atitudini și comportamente asertive, care au ca și consecințe pe termen lung îmbunătățirea relațiilor sociale, dezvoltarea încrederii, respectarea drepturilor personale, formarea unui stil de viață sănătos;
- programe pentru părinți (programe informative, consiliere profesională).

Calitatea procesului de învățământ în context pandemic

Prof. Izabela PANAIT

Totul a început cu data de 11 martie 2020, ocazie cu care Ministerul Educației și Cercetării a decis suspendarea cursurilor față-în-față, propunând, ca alternativă, școala online; începând cu acest moment, sistemul de învățământ s-a reorientat către practici noi de comunicare și de cooperare prin care să asigure continuitatea învățării și funcționarea organizațională. Deopotrivă adulți și copii am fost în situația de a descoperi noi moduri de conectare socială și de continuare a activităților profesionale, sociale, culturale, ludice și de petrecere a timpului liber; în acest sens, utilizarea noilor tehnologii a luat o amploare fără precedent. Faptul că totul s-a întâmplat brusc, „peste noapte”, a pus societatea în fața unei provocări de o magnitudine pe care nu am mai întâlnit-o până în prezent. Dar ceea ce a condus la o presiune majoră asupra sistemului de învățământ și a societății în ansamblul ei a constatat în utilizarea exclusivă a mijloacelor de comunicare la distanță. Inevitabil, în aceste circumstanțe au apărut o serie de impedimente de natură logistică, pedagogică, tehnică și de conținut în domeniul multor discipline școlare.

La baza acestor situații au stat atât cauze subiective, cât și cauze obiective, precum: lipsa de echipamente, de nivelul scăzut al competențelor digitale, de tipul de încadrare, suplینirea pe post etc., fenomen ce a făcut obiectul unui studiu, publicat în mai 2020, de către Editura Universității din București, numit **ȘCOALA ONLINE ELEMENTE PENTRU INOVAREA EDUCAȚIEI Raport de cercetare evaluativă**. Studiul de față reprezintă rezultatul muncii și cercetării riguroase a unui colectiv de autori, dintre care îi amintim pe următorii: Petre Botnariuc, Constantin Cucoș, Cătălin Glava, Daniel E. Iancu, Marian D. Ilie, Olimpius Istrate, Adrian Vicențiu Labăr, Ion-Ovidiu Pânișoară, Doru Ștefănescu, Simona Velea. Studiul a avut mai multe linii de acțiune: pe de o parte, a arătat un interes epistemologic, menit să fundamenteze noi dezvoltări în domeniul științelor educației, iar, pe de altă parte a încercat să surprindă o analiză a tendințelor din sistem, pe baza căreia să se poată oferi un avantaj de modalități de sprijin pentru sistem.

S-a constatat că activitatea cadrelor didactice a fost influențată de transpunerea interacțiunii cu elevii în spațiul virtual, altfel formulat, cadrele didactice au perceput în mod diferit activitatea online în comparație cu activitățile tradiționale față-în-față. S-au înregistrat atât avantajele și oportunitățile pe care instruirea la distanță le oferă, cât și limitele, disfuncțiile și dificultățile întâmpinate de cadrele didactice în activitățile desfășurate online. În absența unei infrastructuri tehnologice decente, la nivelul cadrelor didactice, dar mai ales la nivelul elevilor, fără abilitare consistentă în zona competențelor digitale a profesorilor, fără acces la platforme online dedicate, de tipul Virtual Learning Environment sau Virtual Classroom, cu resurse didactice digitale și multimedia precare, fără un orizont de timp care să fie destinat activității online, cadrele didactice au fost nevoite să susțină activități didactice într-un regim cu totul special.

În mod cert, tehnologia digitala a facilitat în bună măsură continuarea unor activități didactice la distanță, în perioada suspendării cursurilor. Cu toate acestea, o parte din activitatea didactică uzuală (față-în-față) nu se poate face online/ la distanță, având astfel un impact negativ asupra învățării temeinice. Profesorii semnalează disfuncții în ceea ce privește următoarele activități de suport pentru învățare: comunicare autentică și relaționare umană, sprijin personalizat pentru elevii cu nevoi speciale de învățare.

Platformele educaționale online, platformele de *streaming*, în general, facilitează comunicarea în timp real între profesor și cursanții săi. Faptul că poți fi înregistrat, faptul că poți fi auzit de orice persoană (nu doar de elevii tăi), neavând un control real al publicului-țintă, îi determină pe profesori să construiască un discurs corect, consistent, fluid.

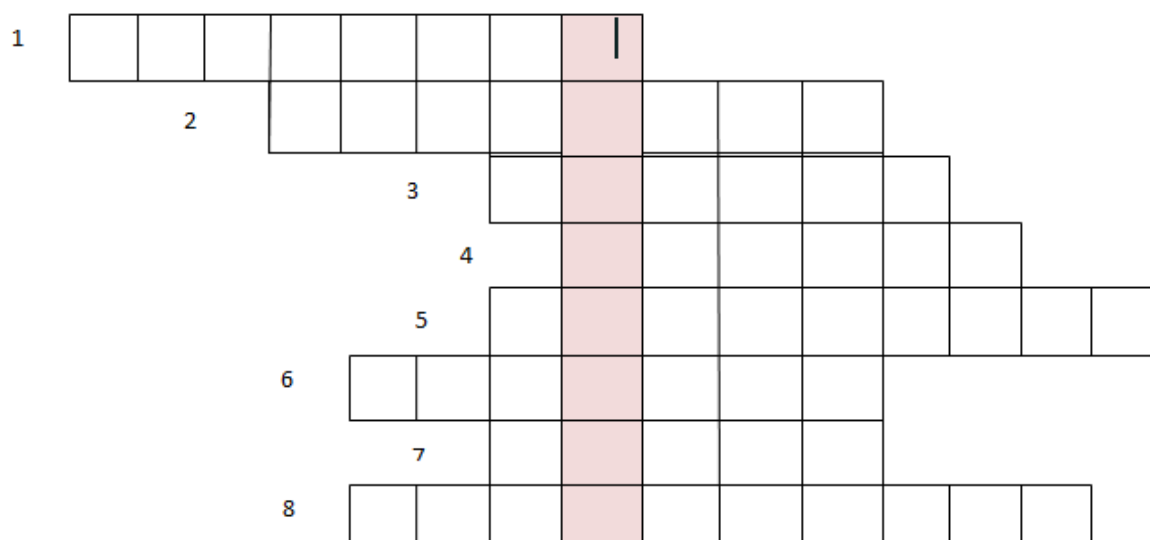
În ceea ce privește realizarea activităților didactice la distanță, cadrele didactice semnalează, în ordine, următoarele dificultăți: lipsa instrumentelor pentru gestionarea clasei, pentru feedback și evaluare, dificultăți de ordin tehnic – platforme care trebuie instalate, care nu funcționează, lipsa suportului pedagogic pentru realizarea de activități de învățare suficient de eficiente și/ sau atractive pentru toți elevii: lipsa instrumentelor potrivite pentru predare-învățare-evaluare la disciplina lor, lipsa conținutului educațional (resurse digitale) în domeniul disciplinei, lipsa unui computer suficient de performant și lipsa timpului necesar pentru înțelegerea și utilizarea adecvată a instrumentelor și resurselor digitale. Lipsa dotărilor tehnice performante, complicațiile generate de necesitatea instalării, mentenanței, setării și managementului platformei, lipsa unor instrumente tehnologice necesare în managementul real al clasei, în obținerea feedbackului real sunt doar câteva elemente precizate de către profesorii chestionați. Din păcate nici cele mai sofisticate și mai performante platforme educaționale online nu s-au dovedit ideale, astfel încât să asigure condiții similare cu o clasă reală. Clasele virtuale nu vor putea niciodată înlocui clasa reală, pot, cel mult, completa. Pot fi complementare, niciodată alternative.

Suspendarea activităților didactice față-în-față a afectat în mod negativ procesul de învățare în general. Profesorii consideră că au dedicat mai mult timp decât în maniera tradițională și au reușit mult mai greu să motiveze și să mențină trează interesul elevilor. Cadrele didactice au descoperit limitele instrumentelor de lucru și ale platformelor online prin experiență direct. Cu toate acestea, participanții la studiu au fost de acord că perioada de suspendare a întâlnirilor față-în-față a oferit posibilitatea profesorilor și elevilor să se concentreze în mai mare măsură pe ceea ce este esențial, pe elementele cu impact calitativ, pe capacități și competențe, mai degrabă decât pe conținuturi și pe elemente periferice.

Bibliografie

Webografie - https://www.psih.uaic.ro/wp-content/uploads/sc_onl_rap_apr_2020.pdf

REBUS GEOGRAFIC
COMPLETATI ANAGRAMA SI VETI OBTINE PE VERTICALA
DENUMIREA CELUI MAI POPULAT STAT AL U.E

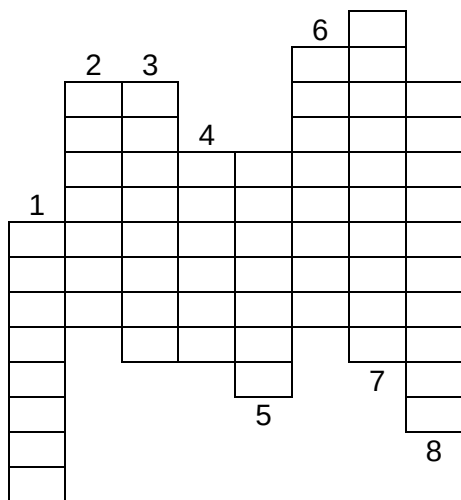


- 1 - Cel mai mare port fluvial de pe Glob
- 2 - Energia cu cea mai mare pondere in Franta
- 3 - Tara cu cea mai mare flota comerciala din U.E.
- 4 - Podisuri hercinice in Spania
- 5 - Orasul spaniol cu cea mai dezvoltata economie
- 6 - Muntii ce formeaza coloana vertebrala a Peninsulei Italice
- 7 - Capitala statului cu cea mai mare pondere a lantului alpin
- 8 - Sediul Parlamentului European

Prof. Nicoleta ALEXANDRU

REBUS INTERDISCIPLINAR

prof. Cristina OLTEANU

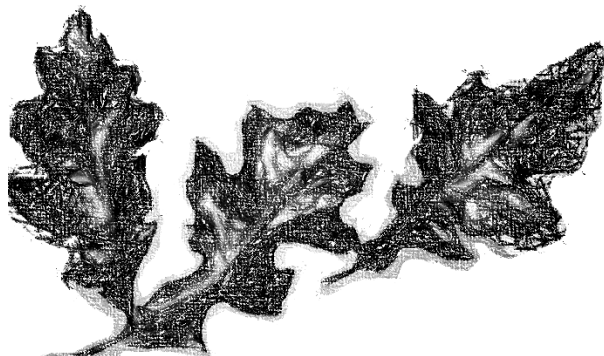


Completând cerințele următoare, se va obține pe orizontal: MĂRIME FIZICĂ MĂSURATĂ IN METRI

Vertical:

1. Parte de vorbire care arată însușiri
2. Opusul unui antonim
3. Cel mai mare poet român
4. A descoperit gravitația ...
5. Cel mai cunoscut povestitor român
6. Marime fizică ce reprezintă forța de apăsare pe unitatea de timp
7. Semn de ortografie
8. Partea principală de vorbire

Important pentru clasele aa IX-a: primul care rezolvă rebusul primește un 10 la fizică.



Rezultate

