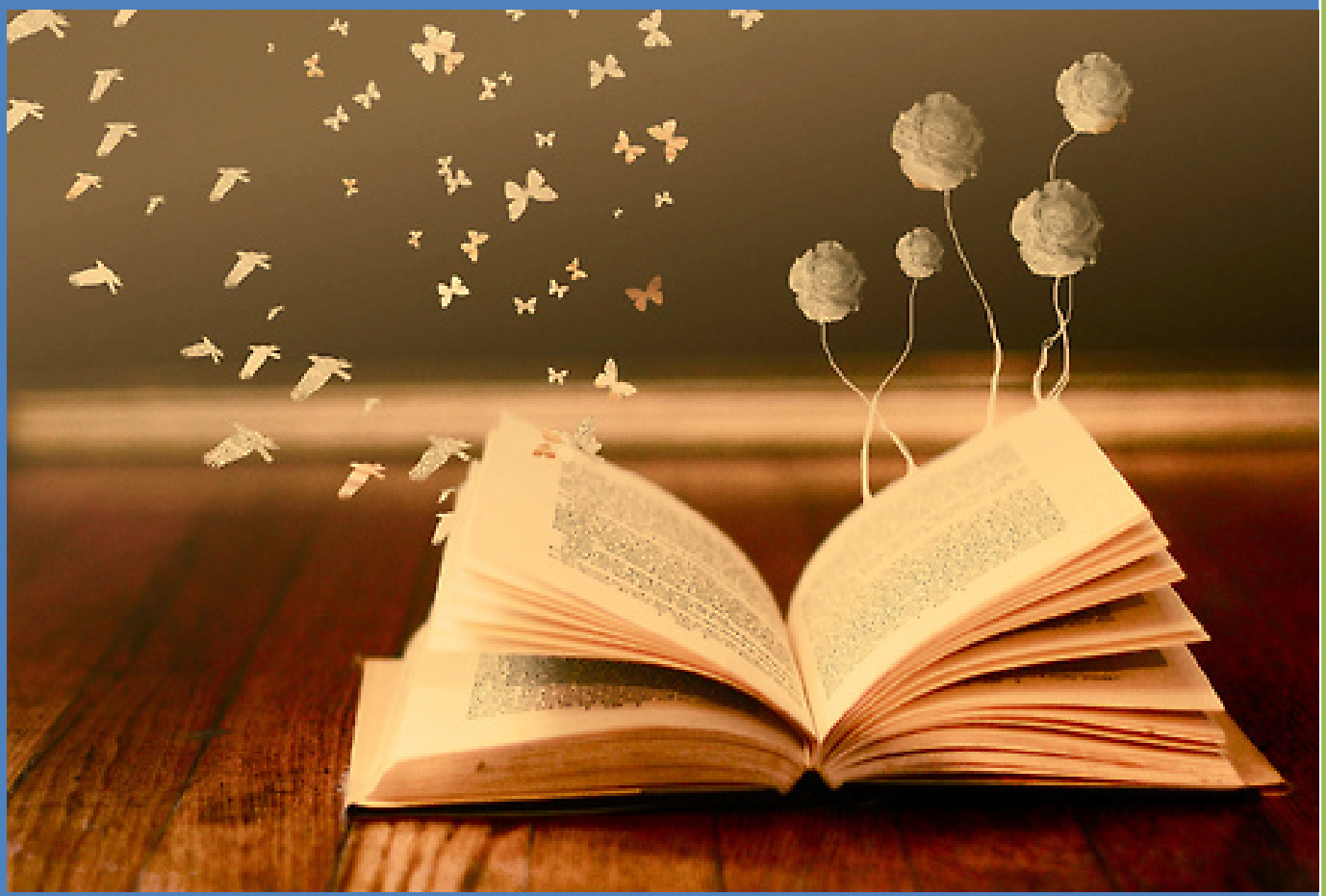
Colegiul Economic "Hermes"

Petroşani

Anul 5. nr. 9/ 2021

THINK OUTSIDE THE BOX!



ISSN: 2537- 6063 ISSN-L: 2537- 6063

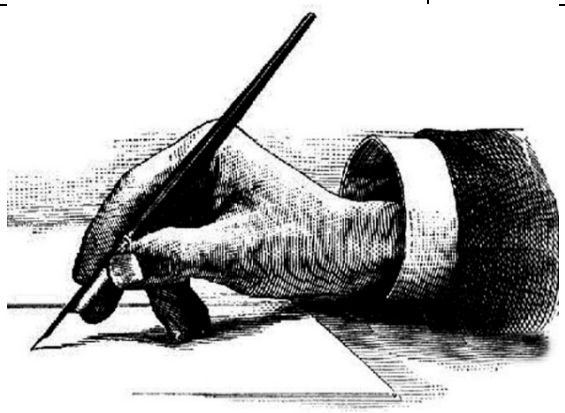
COLECTIVUL DE REDACȚIE

Coordonatori: Director: prof. Ramona Estera Ința
Director adjunct: prof. Mihaela Viorica Ionițoaei

Tehnoredactare și design grafic: prof. Mihaela-Viorica Ionițoaei
Corector: prof. Tănasie Alina

COLABORATORI

Profesori: Maria Bădescu
Gabriela Dumitrașcu
Clara Ianc
Andra Ichim
Mihaela -Viorica Ionițoaei
Florentina Petrescu
Margareta Popescu
Magda Szas
Maria Șchiopu
Alina Tănasie
Mihaela Tetileanu



CUPRINS

Editorial - prof. Mihaela Ioniţoaei .....pagina 1
Școala online- necesitate sau provocare- prof. Florentina Petrescu .....pagina 3
Pagina de fotografie –Denisa Maria Hanga .....pagina 5
Copilărie- Denisa Maria Hanga .....pagina 6
To tell - Nicoleta Cristina Matraș .....pagina 7
Trei luni- Adelina Maria Chiribuc .....pagina 7
Muzica – Diana Băsu .....pagina 8
Pagina de desen- Adina Roșu .....pagina 9
Anamaria Adelina Vocaci .....pagina 10
Vacanța de iarnă, Ninsoarea- Alexandru Doșa .....pagina 10
Interdependența profesor-elev prof. Maria Șchiopu .....pagina 11
Limba noastră-i o comoară- prof. Alina Tănasie .....pagina 14
Curiozități matematice descoperite din lumea reală- prof. Gabriela Dumitrașcu .....pagina 16
Matematica- muzica rațiunii prof. Clara Ianc .....pagina 18
Eminescu și matematica prof. Clara Ianc .....pagina 19
Cu ce ne lăudăm prof. Mihaela Ioniţoaei .....pagina 20
Vitaminele- sursa de energie pentru o viață sănătoasă – prof. Magda Szas .....pagina 22
Calitatea produselor și serviciilor prof. Maria Bădescu .....pagina 28
Despre Q.E.D. prof. Clara Ianc .....pagina 32
Să râdem puțin .....pagina 33
Let'laugh in English- prof. Mihaela Ioniţoaei .....pagina 34
Copilul și școala- Educație juridică pentru liceeni, judecător Cristi Danileț .....pagina 35
Erasmus + Start up through virtual learning cooperation- prof. Mihaela Tetileanu .....pagina 41
Erasmus + Support to European Quality Assurance in Vocational Education and Training (EQAVET) National reference points prof. Margareta Popescu .....pagina 44
Colegiul Economic ”Hermes” Petroșani partener Special Olympics prof. Doina Țopescu .....pagina 45
Activități extrașcolare online? prof. Andra Ichim .....pagina 47
Să citim împreună- Alexia –Ioana Ioniţoaei .....pagina 55
Cinema- prof. Mihaela Ioniţoaei .....pagina 56

Editorial

Școala online

Îmi aduc aminte cu drag de școala generală, pentru că am avut cea mai bună învățătoare din lume! Chiar dacă această perioadă din viața mea a avut loc acum foarte mult timp, îmi amintesc cu drag de toate poveștile și povestirile doamnei care mi-a pus stiloul în mână (atât la propriu cât și la figurat), care m-a făcut să iubesc cărțile. Tot atunci și tot de la această Doamnă, pe care am iubit-o și cu care îmi face o deosebită plăcere să mă reîntâlnesc de câte ori am ocazia, am aflat despre școala online: era vorba de comunitățile izolate din Australia unde copiii, fiind foarte departe de școală, erau nevoiți să participe la cursuri online. Imaginați-vă că acest lucru se întâmpla acum mai bine de treizeci de ani! Pe atunci nici nu știam prea bine ce înseamnă un calculator personal, fie el și în formele incipiente din acea perioadă.

Anii au trecut și am ajuns în anul 2020, an care a însemnat începutul acestei mari pandemii care a cuprins întreaga lume. Nici nu visam, atunci când doamna învățătoare ne povestea despre copiii din zone izolate, din celălalt capăt al lumii, că peste ani eu voi fi profesor, că EU va trebui să învăț copiii de la distanță prin intermediul tehnologiei! Dar viața merge mai departe... atât eu, cât și elevii mei a fost necesar să ne adaptăm din mers și pot afirma cu tărie că nu este nimic ieșit din comun!

”Where there is a will, there is a way!” spune un proverb, adică atunci când există voință, există și o cale. Cine dorește să învețe, învață indiferent de felul în care este realizată învățarea. Poate că norocul vostru, al tinerilor de azi, este faptul că tehnologia nu este ceva nou pentru voi! Într-adevăr, nu este suficient să știi doar să navighezi pe site-urile de socializare, lucru la care sunteți „experți”; este nevoie să aveți atât voi, cât și profesorii voștri, anumite competențe pentru a putea desfășura aceste lecții online. Cu toate acestea, prin muncă și exercițiu, am depășit și acest hop. Desigur, este nevoie să deții dispozitive care să îți permită să faci acest lucru, acest fapt depinzând de situația materială a fiecăruia, dar din nou, secolul în care trăim ne-a oferit aceste telefoane inteligente sau „smart phones” care ne permit accesul la educația online și care nici măcar nu trebuie să fie „ultimul răcnet”.

Sunt foarte multe de spus: dispozitivul, conexiunea la internet sunt chestiuni esențiale pentru a putea desfășura/participa la lecțiile online și cu siguranță nu toți elevii au acces, însă consider că ar trebui să vedem și partea pozitivă a acestei situații: întreaga lume este nevoită să digitalizeze și cele mai îndepărtate sau izolate comunități, iar rezultatele se vor vedea în viitor, chiar dacă cu riscul sacrificării, într-o anumită măsură, a generației prezente. Este bine, este rău? Cred că este o chestiune de percepție!

Este o situație mai presus de noi, însă o situație pe care trebuie să o administrăm împreună, de la nivelul nostru, de elevi respectiv profesori. Consider că a fi profesor este o vocație, nu doar o profesie. Depinde de fiecare dintre noi, profesorii, modul în care ne desfășurăm aceste lecții online, modul în care le captăm atenția elevilor noștri. În același fel, depinde de fiecare dintre elevi modul în care participă, interesul pe care îl acordă lecțiilor, fie ele și online. Dacă educația este importantă pentru voi, aceasta va continua pentru fiecare, indiferent dacă are loc față în față sau prin intermediul tehnologiei!

Așa cum dragoste cu forța nu se poate, nici educație cu forța nu poate exista! Este un întreg circuit în care sunt implicați părinții, profesorii și elevii. Este o colaborare în care rezultatele nu se vor lăsa așteptate! Implicarea tuturor este de o importanță extremă și doar împreună vom reuși să trecem cu bine peste toate obstacolele, fie ele personale, tehnice sau de altă natură.

prof. Mihaela Ionițoaei

Școala online – necesitate sau provocare

prof. Florentina PETRESCU

„Menirea firească a şcolii nu e să dea învăţătută, ci să deştepte cultivând destoinicirile intelectuale în inima copilului, trebuinţa de a învăţa toată viaţa.”

(Ioan Slavici)

S-a păşit cu sfială pe un teritoriu nou, s-a apelat la tehnici și strategii cu care înainte doar cochetam. Tot ceea ce părea de nerealizat s-a realizat. Sarcinile de lucru, fișele, temele, toate sunt trimise online, sunt citite, corectate, notate, retrimise. Un proces laborios, care necesită răbdare, voință, putința de a fi conectat și prezent… mult timp… în viața elevilor noștri. Însă acest tip de învățământ nu poate suplini învățământul clasic, în sala de curs, în bancă, având acces la tablă și notițe. Am simțit lipsa elevilor și a cadrelor didactice din punct de vedere fizic, emoțional și sufletesc. Elevii, dar și cadrele didactice, au nevoie să se vadă, să își zâmbească, să se corecteze, să se încurajeze reciproc. O simplă privire, un zâmbet, un banal gest fac ca actul educațional să capete sens, să depășească pragul de informație. Educația formală, informală și nonformală întregește portretul tânărului, îl ajută să își identifice nevoile, să găsească metode de a se integra cu succes în societate.

Dată fiind situația pandemică, elevii și profesorii și-au canalizat atenția, forțele și energia spre varianta online. Bună sau rea, școala online ne ține până la urmă conectați la materie. Am accesat platforme de e-learning care au permis continuarea procesului instructiv-educativ. Astfel, orele sau cursurile s-au derulat sub forma întâlnirilor de tip Meet în timp real. Școala este cea care îl determină pe elev „să învețe să învețe”, să realizeze că oamenii sunt ființe sociale care se dezvoltă, „înfloresc” în mijlocul semenilor săi. Profesorul, ca și părintele, educă și atunci când nu vorbește, deoarece transmite enorm de multe informații nonverbal. Școala online limitează această interacțiune a persoanelor, facem schimb de informații și de idei, ascunzându-ne în spatele unor semne și *emoticoane*...

Există diverse instrumente online și offline care pot fi utilizate pentru a conecta elevii și profesorii atunci când aceștia se află în locuri diferite. Pentru a contribui la asigurarea continuității în activitățile de educație și formare, pot fi accesate online diverse materiale

didactice, iar elevii primesc îndrumare pentru a descoperi/ lectura materiale din biblioteci digitale sau virtuale, resurse educaționale deschise disponibile pe diferite platforme educaționale.

Elevii școlii noastre au beneficiat de platforma Google Classroom și programul școlar nu a suferit modificări, conexiunea dintre cadrele didactice și elevi menținându-se.

Folosirea acestor platforme online de educație oferă o serie de beneficii şi avantaje elevilor, ele venind în completarea activităților didactice din sistemul de învățământ. Discuții libere, chestionare, teme și fișe de lucru, dar și materiale suport s-au trimis și ulterior, s-au stocat în Google Drive. Beneficiile platformei sunt numeroase, elevii putând relua materialele, putând iniția discuții publice sau private cu cadrul didactic, având posibilitatea îmbunătățirii și diversificării comunicării educaționale.

Un rol fundamental al educației se referă la dezvoltarea personală. Fiecare individ trebuie să aibă posibilitatea de a se dezvolta potrivit potențialului propriu, astfel încât să poată asigura independența și prosperitatea lui, a familiei pe care eventual decide să și-o întemeieze și a grupurilor din care decide să facă parte. Dezvoltarea personală continuă prin învățare pe tot parcursul vieții este esențială în societatea contemporană. Cu ocazia educației la distanță din această perioadă, elevii au avut libertatea de a-și organiza singuri programul de studiu, iar acest lucru i-a determinat pe mulți să-și rezolve sarcinile mai eficient și cu mai mult drag.

Școala online îți dă prilejul să explorezi noi moduri de învățare. Metodologia clasică, predare – învățare – verificare, poate fi înlocuită cu mijloace mai atractive. În acest răstimp elevii, dar și profesorii au găsit numeroase videoclipuri cu lecții predate diferit față de cum eram obișnuiți. Subiectele predate la școală pot fi privite dintr-o altă perspectivă, iar acest aspect nu este de neglijat.

În contextul pandemiei globale, învățământul online pare singura posibilitate responsabilă. Trebuie accelerate investițiile în digitalizarea educației, însă o îmbinare a învățământului clasic cu cel online reprezintă abordarea ideală pentru dezvoltarea optimă a copiilor noştri.

Aşadar, viitorul nu aparține exclusiv învățământului online. Viitorul va fi o simbioză între clasic și modern, între tehnologie și tabla de la clasă, între conservatorismul profesorilor și maximizarea folosirii tehnologiei în a ușura accesul elevului la informație.

STRAJA

Denisa Maria Hanga, clasa IX

Copilărie...

Denisa-Maria Hanga - clasa a IX-a D

Ce mai faci, copilărie,

Ce mai faci, adolescență?

Nu am altă terapie

Și vă cer corespondență.

Urc în trenul amintirii,

Plec într-o călătorie,

Până în adâncul firii

Simt fiori de nostalgie.

Retrăiesc adolescența,

Fără griji și fără teamă,

S-a strigat din nou prezența

Și o lacrimă mă cheamă.

Amintire, amintire,

Nu mai vreau o altă haină,

Clipa mea de regăsire,

Clipa mea de dor și taină.

To tell

Nicoleta Cristina Matraș - clasa a XII-a A

To tell how I feel
It’s too much,
To tell half of it
It’s too litle,
To tell what I think
It’s not right,
To tell that my soul is at pace,
With all of this,
To not tell anything,
To tell nothing
But it still means everything!

Trei luni

Adelina Maria Chiribuc - clasa a XI-a B

Trei luni, străine...
Trei luni fără să vorbim.
Trei luni fără tine,
Trei luni fără al meu străin.

Trei luni, străine...
Trei luni mi-au trebuit.
Trei luni de agonie,
Să aflu cât te-am iubit.

Trei luni, străine...
Îmi lipsești enorm.
Trei luni fără tine...
Jur că îmi este dor!

Trei luni, străine...
Și încă o viață apoi,
Tu nu te mai întorci,
Iar eu nu te mai vreau înapoi.

O viață, străine...
O viață fără „noi”.
Te iubesc, străine,
Dar nu mai există „noi”.

MUZICA...

Diana Băsu - clasa a X-a A

Sunt în taxi. Mă grăbesc, mi-e mintea la proiectele și provocările acestor zile, mereu altele, mereu noi, mereu stresante. Cu toate astea, mă simt bine. Și realizez că asta vine de la muzică: la radio e una dintre piesele mele preferate. Pentru 4 minute mă las purtat în alte dimensiuni și simt că parcă gândurile se așează cumva, iar temerile de la orizont nu mai par așa un Bau-Bau. Ajung la autogară, în difuzoare e muzică. Intru repede și în supermarket, am uitat să iau ceva. E muzică peste tot, întreruptă doar de câte un anunț. Am de trimis două e-mailuri, mă așez la o cafenea pe terasă. Muzica mă ia în brațe mișto de undeva din spate. Fug să o iau pe Maria de la școală. O găsesc cu grupul de prietene ascultând muzică. Acasă merge radioul și constat că până și știrile au în fundal muzică. Îmi verific mesajele pe Facebook și Insta, nu mă pot feri de muzică. E în fiecare video și aproape la fiecare postare. Vreau să văd știrile la tv, dau de reclame. Toate cu muzică. Fug la biroul echipei de proiect, în fundal merge muzica. Una dintre fete chiar ascultă la căști. Se vorbește de un party în weekend. Mă amuz gândindu-mă cum ar fi o petrecere FĂRĂ muzică. E un nonsens, evident. S-au „născut" una pe alta, sunt ca oul și găina, nici nu știi care a fost prima. Un coleg îmi vorbește de un film nou pe Netflix : „E foarte tare, ți-l recomand, iar muzica e bestială!". Mă uit pe geam, la oamenii care trec. Mulți au căști, chiar și cei de pe trotinete sau biciclete. Mai încolo, pe Eroilor, doi tipi tineri cântă cu chitara și ceva percuție improvizată. Citesc mesajele trupei Hara, într-unul suntem invitați la un eveniment privat în 2021. „Ne-am cunoscut la un concert de-al vostru, iar piesa voastră *Ne Vedem la Cluj* e balsam pentru noi... noi avem joburi care ne țin departe unul de altul și muzica voastră ne aduce împreună mereu...". Colegul din stânga mea are întâlnire mâine seară... cică a pregătit un vin și niște muzică fainâ... Dar azi ni se spune că artiștii sunt „neesențiali", iar muzica nu e un „domeniu important"... mda, cred că de aia nu ne lipsim de ea nicăieri. Ne-am obișnuit să fie acolo cu noi mereu și nu o mai prețuim la adevărata ei valoare. Dar dacă ar dispărea brusc de peste tot? Stați o secundă și imaginați-vă asta. Puteți să vă imaginați asta?

Nu, muzica nu e ceva ce apare pur și simplu. Milioane de oameni din întreaga lume studiază ani în șir, muncesc fizic și cu propriile emoții ca să creeze asta. Ca ea să fie acolo, lângă noi, în fiecare moment. Chiar și atunci când nimeni altcineva nu mai e lângă noi.

“I wanna know what love is” spune piesa pe care o ascultam în taxi. Da, asta face muzica. Dă glas sufletului nostru. Ne conectează. Ne aduce aminte de ce ne numim „oameni”. E exact ca iubirea. Nu o vedem, dar nu putem fără ea. Ne arată că nu avem doar stomac, ci și inimă. Și dacă inima nu mai funcționează, un stomac plin e cât se poate de „neesențial”.

Adina Roșu, clasa a XII-a A

Anamaria Adelina Vocaci - clasa a IX-a B

Vacanța de iarnă

Alexandru Dosa, clasa a XII-a A

Colo-n deal e veselie,
Chiot, larmă, bucurie.
Toţi copiii au ieşit
Să se joace-negreşit...

Căci azi-noapte, Baba Iarna,
S-a gândit şi-a socotit
Că acum este vacanţă
Şi copiii-s odihniţi.

E prea linişte pe-afară…
-Frate Viscol, să-i trezim!
Hai, adu şi o zăpadă,
Un pic să îi dezmorţim!

Să răsune totul iară
Doar de glasuri de copii,
Doar e vacanţa de iarnă,
Bun prilej de bucurii.

Ninsoarea

- Ia ghici ghicitoarea mea,
ne şopteşte bunica:
- Ce coboară-ncetişor
şi cald ţine la ogor?
Nu e plapumă, nici pled...
Ştie cineva ce e?

Zice Nicuşor sfătos,
gândindu-se repejor:
- Când se întâlnesc mai mulţi
şi la joc se-avântă toţi,
se încinge-o horă mare
şi toţi o numim… ninsoare!

Interdependența elev-profesor

prof. Maria Șchiopu

Într-o discuţie pătimaşă, aşa cum sunt mai toate discuţiile din politică, Nicolae Iorga l-a întrebat odată pe Ionel I. C. Brătianu: „În definitiv, ce poate să înveţe un istoric ca mine de la un inginer ca dumneata?" – „Măsura, domnule profesor, măsura", i-a răspuns Brătianu. Dincolo de orice aparenţă seducătoare, de gestică sau de limbaj, iată o cheie semnificativă de interpretare şi filtrare a realităţii: măsura! Vom încerca, în cele ce urmează, să privim prin acest filtru al măsurii atât şcoala, elevul şi profesorul, cât şi măsura însăşi.

Școala este un univers, elevul şi profesorul sunt nişte poli şi, câteodată, centre percepute nu doar contextual-paradigmatic, ci în profunzimea rolului cardinal al educatorului, cât şi al educabilului, amândoi actori pe aceeaşi scenă…

Elevul, de la un efort susţinut pentru autodepăşire, o docilitate salutară şi un respect

proverbial (condiţii propice asimilării şi dezvoltării de sine), se pare că, din ce în ce mai mult, eşuează în introvertiri şi interacţionări agresive cu sine, cu celălalt, pradă fiind unui imediat consumist şi concurenţial. Jovialitatea specifică acestei vârste devine mutantă, se traduce în jigniri care, prin repetare, iau forma unei *normalităţi clinice*. Te înjuri cu colegul doar să te amuzi. Jignirea e condiment al bunei-dispoziţii, repetarea ei devine o condiţie. Reperele sunt de astă dată fulgurante, nisipuri mişcătoare ale zilei, astfel încât, atunci când este să tragă linie, să facă un bilanţ interior/exterior, rezultatul este subunitar. Memoria pare a fi de scurtă durată, tezaurizările proprii aproape inexistente. Trăirea unui continuum prezent devine halucinantă atâta vreme cât timpul, totuşi… trece. Înaintarea în vârstă aducând cu sine obligaţii, responsabilităţi, solicitări ce se arată deprimante, sisifice. Exerciţiul implicării în propriul status social fiind nepracticat, rolul social şubrezeşte. Conştientizându-se odinioară singur ca scop în sine, recunoscându-şi interesul cultural-educaţional şi acţionând în consecinţă, de astă dată trăieşte în haloul unui conflict. Conflictul pare de interese, este artificial. Începe cu sine şi se propagă până la cel mai îndepărtat actant social. Sentimentul victimizării prinde contur, toată

lumea îi pare ostilă aşa cum toată lumea îi pare fericită când evaluările şcolare nu îi sunt favorabile. Fericirea celorlalţi, cauza propriei nefericiri. De ce? Nimic mai simplu, a învăţa a devenit o caznă şi ce vină să fi avut tânărul să fie obligat la asemenea furci caudine?! Desigur, poziţionare eronată, colimatorul nu a surprins cadrul care trebuia, privirea a căzut pe lângă obiectul de analizat. Orizontul e plin de obstacole, baricadele separă în noi şi voi şi/sau în eu / restul, iluzia lui „singur împotriva tuturor" macină, devine pregnantă. Raportul cu şcoala şi cu profesorul nu trebuie să fie acela de subordonare, ci de intersectare şi parteneriat. Avantajul şi energia date de vârsta elevului trebuie potenţate de experienţa, deschiderea, pregătirea profesorului. Parcurgem acelaşi drum, dinamizând paşi diferiţi…

Şcoala, alături de alte instituţii cultural-spirituale, chiar dacă nu se afla în centrul urbanistic, se afla în centrul valoric al comunităţii. Fapt datorat adevărului că educaţia a fost şi este un proiect major pentru societate. Societatea converteşte şi, după caz, corupe. O societate cu valorile neaşezate, cu echilibrele sale îndoielnice, va converti în ritmul dat. Şcolii revenindu-i misiunea coeziunii şi de incubator al actorilor sociali, incubator în care serurile administrate au valenţele altoiului. Lujerii acestui mediu fiind comportamentele, atitudinile unui corp social sănătos.

Dincolo de obiectivele de socializare, e un proiect de developare a realităţii în intenţionalitatea traducerii acesteia în sensuri accesibile şi valori pragmatice. Realitatea fiind extrem de complexă, s-a impus necesitatea defalcării acesteia pe discipline. Din vocaţie sau accidental, angrenat în acest proiect, profesorul oferă astfel posibilităţi variate de percepţie a dimensiunii socialului din perspective diferite, dar care converg. Aşa cum s-a spus deja, în fond, obiectul de studiu al oricărei ştiinţe este realitatea, iar în vârful piramidei cunoaşterii atât ca obiect, cât şi ca subiect, se află omul.

Şcoala, prin demersurile sale şi nu doar prin deziderate, se constituie ca o hartă ce trebuie să prezinte fără echivoc conţinuturile unor aşteptări, obiectivele ce trebuie atinse încât rolul *consilierii* să fie îndeplinit dincolo de literă. Oferă, sau trebuie să ofere, printre altele, o viziune de ansamblu a posibilităţilor de înscriere profesională în realitatea social-economică.

Însă toate acestea presupun existenţa unor reguli însuşite, presupun planificare şi rigurozitate. Apoi, planificarea şi proiectarea înseamnă şi adaptare. Dar adaptarea discursului didactic la posibilităţile intelectuale ale elevului înseamnă ce? Oare, dinamizarea procesului educaţional sau abandonarea standardelor de performanţă şi, prin asta, scăderea calităţii

învăţământului? Când disponibilitatea educabilului pentru actul educaţional se diminuează, adaptarea discursului didactic la ce, proiectarea la ce bun, implicarea vocaţională în ce?...

Profesorul, în decursul istoriei, a avut o evoluţie specioasă, evoluţie marcată de percepţia social-valorică a profesiei. Când aşezat cu rigoare în culmea importanţei sociale, când blamat şi aruncat la periferia acestei importanţe sub acuzele încrâncenate ale inutilităţii educaţiei şi a consumului total neadecvat de resurse pentru această problematică.

Aşadar, aflat între graniţele unor deziderate sociale şi ostilităţile reflexe ale actorilor sociali, profesorul trebuie perceput distinct de sfera unor teoretizări excesive şi implicat în concreteţea actului didactic, unde se poate regăsi fluctuant un determinism social nu totdeauna favorabil performării.

Tendinţa digitalizării a tot ce mişcă în plan social se observă facil. Tendinţă ce aduce după sine o schimbare a raporturilor valorice. Preţ se pune nu pe capacitatea omului ce valorizează, ci pe obiectul deja valorizat. Tehnologia digitală, prin produsele acaparante şi aparent explicite a tot ce înseamnă fenomen de analizat, va cuprinde întreg procesul educaţional. Profesorul va fi înlocuit cu un simplu click de care se va ataşa, eventual, un tutorial. Cândva interfaţă la realitate, liant semnificativ între ieri, azi, mâine, tâlcuitorul blând şi încrezătorul într-o perspectivă cu lumini necompromise, a devenit o interfaţă la un nonsens. Împreună suntem cu toţii terminaţiile risipirii, comunicarea se suspendă, mesajul didactic, cu toată dăruirea vocaţională, intră în spam.

Identitatea nu mai este produsul propriilor căutări, ci rezultanta unor nevoi cultivate mercantil şi subliminal. Urmăm fidel reţetele unei înstrăinări, amanetând fenomenul socializării unor afaceri globale care şi-au făcut drapel din slăbiciunile noastre. Viaţa nu mai este o scenă cu actori ce îşi joacă propriile destine, a devenit o piaţă în care consumatorul e teleghidat de şi spre trebuinţe artificiale. Totul e plastic dar şi acest plastic ţine tot de, vai!, opţiune! Nimeni nu te *obligă* să aderi la un ceva în care nu te regăseşti, însă, abil, te obligă să te regăseşti. Altfel devii anacronic, suspendat într-o lume care nu mai ţine pasul cu propriul pas. Şi totul are un preţ. Corect, preţul e format liber şi pe această piaţă, dar cererea şi oferta sunt şi ele la fel de liber conturate? Iar preţul plătit e, totuşi, cel corect? Garanţia oferită este şi asumată?...

Limba noastră-i o comoară

SĂ SCRIEM CORECT

VERBUL „A FI”

prof. Alina Tănasie

Scrierea corectă a diverselor forme ale verbelor este strâns legată de structura morfematică a acestora. În cazul scrierii verbului **A FI,** trebuie să ţinem cont de următoarele aspecte:

- **La infinitiv –** întotdeauna se scrie cu un singur „ –i” → **A FI**.
- **La conjunctiv prezent** – se scrie la persoana a II-a sg. cu **doi** „–i” şi cu un „– **i”** la **conjunctiv perfect**, indiferent că este afirmativ sau negativ.

  Iată cum vom conjuga verbul **A FI** la **conjunctiv prezent**:

eu să FIU (FI+U)
tu să FII (F**I+I**) – pers. a II-a sg.
el/ea să FIE (FI+E)
noi să FIM (FI+M)
voi să FIŢI (FI+ŢI)
ei/ele să FIE (FI+E)

  - ❖ Nu este uşor **să fii** responsabil la vâsta ta. (conjunctiv prezent)

- **Conjunctivul perfect** este alcătuit din **SĂ** + **FI** (auxiliarul ***„a fi”***) + participiul verbului conjugat. Toate elementele componente sunt invariabile, astfel încât conjunctivul perfect are o singură formă pentru singular şi plural, la toate persoanele: (eu, tu, el, ea, noi, voi, ei, ele) **să fi** fost/ **să fi** citit/ **să fi** venit.
  - ❖ Mai rău era să **nu fi** descoperit adevărul. (conjunctiv perfect)

- **Imperativul** verbului **A FI** se scrie cu doi „**–i”** la *afirmativ*:
  - ❖ **Fii** cuminte!/ **Fii** atent!

La *negativ*, **imperativul** se scrie cu un „**–i” (**forma negativă se construieşte cu infinitivul, respectiv A **FI**.)

- ❖ **Nu fi** rău!/ **Nu fi** obraznic!

- La **conjunctiv** *cu sens de imperativ*, ambele aspecte se scriu cu doi „–i”:
  - **Să fii** cuminte!/ **Să fii** atent! (forma afirmativă)
  - **Să nu fii** rău!/ **Să nu fii** obraznic! (forma negativă)

- **Viitorul** indicativului este alcătuit din auxiliarul provenit din verbul „**a vrea”** şi infinitiv - voi/vei/va/vom/veţi/vor **FI.**
  - **Vom fi** prezenţi la şedinţa de mâine.

- **Condiţionalul prezent** este alcătuit din auxiliarul *cu formele I sg. **aş**, II sg. **ai**, III sg. **ar**, I pl. **am**, II pl. **aţi**, III pl. **ar*** şi infinitivul verbului conjugat – aş/ai/ar/am/aţi/ar **FI**.
  - **Aş fi** mai bun dacă aş exersa mai mult.

- **Condiţionalul perfect** este o formă compusă din verbul auxiliar ***„a fi”*** la condiţional prezent şi *participiul verbului conjugat* (altfel spus: din auxiliarul aş, ai, etc. + **FI** invariabil + participiu): – aş/ai/ar/am/aţi/ar **FI** fost.
  - **Ai fi** fost primul dacă nu era accidentul.

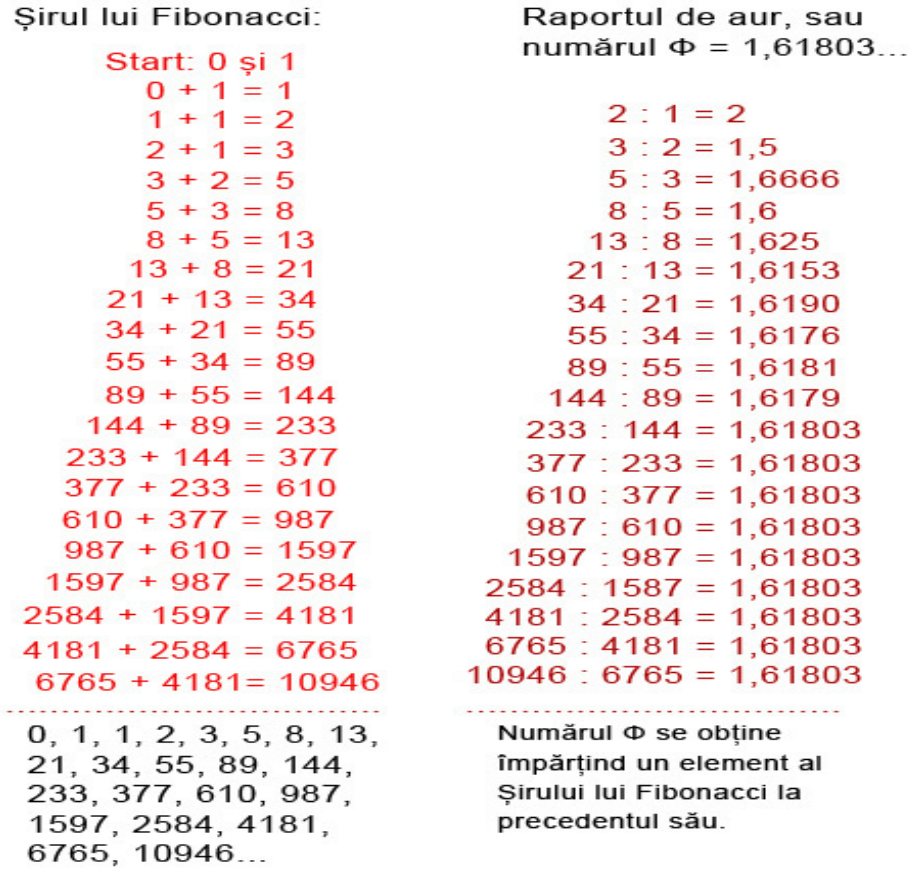
- **Gerunziul** verbului **A FI** are doi „– **i**”: unul este terminaţia vocalică a rădăcinii, iar altul este vocala **„i”** a sufixului morfologic de gerunziu – **FI**IND.

Curiozități matematice descoperite din lumea reală

prof. Dumitrașcu Gabriela

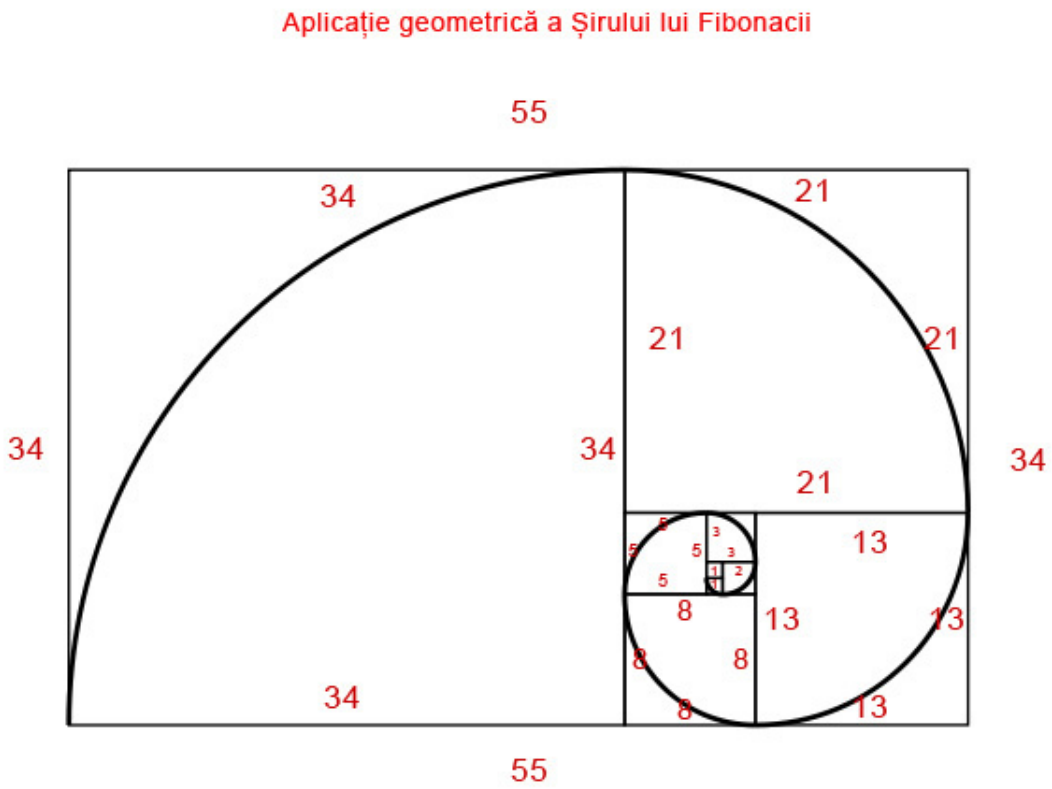
Printre infinitatea de șiruri existente în lumea matematicii, italianul Leonardo of Pisa, cunoscut și sub numele de Fibonacci, a descoperit în anul 1202 un șir de numere extraordinar de interesant: 0, 1,1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597…

Formula pe baza căruia se obținea cest șir este una foarte simplă: primele două elemente ale șirului sunt 0 și 1, iar al treilea element se obține adunându-le pe primele două: 0+1=1. Al patrulea se obține adunându-le pe al treilea cu al doilea (2+1=3). Al cincilea se obține adunându-le pe al patrulea cu al treilea (3+2=5) și tot așa, până la infinit. În figura de mai jos puteți observa mai bine cum se obțin elementele șirului, în adunarea celor două care le preced.



Primul lucru interesant care se observă în acest șir este că dacă împărțim un element al Șirului Fibonacci la precedentul său, obținem rezultatul 1,61803. Acest lucru este valabil de la 14-lea element în sus (233:144=1,61803, 377:233=1,61803, etc.), indiferent cât de mare ar fi acel număr din șir. În figura de mai sus puteți observa mai bine cum se obține acest rezultat de 1,61083. Acest număr a fost denumit φ (phi), fiind considerat încă din antichitate *raportul de aur* sau *numărul de aur*, datorită întâlnirii frecvente a acestui raport în lumea care ne înconjoară.

Șirul lui Fibonacci poate fi reprezentat și geometric într-o multitudine de feluri. Mai jos puteți vedea o reprezentare geometrică simplă, ușor de înțeles chiar și pentru cei mai puțin familiari cu legile matematicii.



Șirul lui Fibonacci: 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377, 610, 987, 1597, 2584, 4181, 6765, 10946...

Dimensiunile geometrice ale acestui dreptunghi sunt exact elementele Șirului lui Fibonacci. Dacă am desena un arc de cerc din pătratul cel mai mic și l-am continua prin celălalt mai mare, și apoi prin următorul și tot așa, am obține o spirală. Dacă am încadra acest dreptunghi cu latura de 55 cm într-unul și mai mare cu latura de 89 cm, iar pe acesta de 89 cm într-unul de 144 cm și tot așa, atunci spirala obținută ar fi din ce în ce mai mare, dar ar urmări exact aceeași formulă.

Exemplu din natură:

Cochilia unui nautilus

MATEMATICA - MUZICA RAȚIUNII

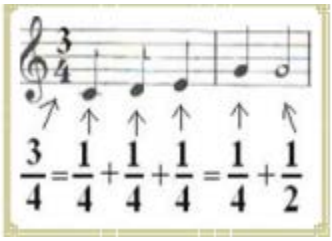
prof. Clara Ianc

Un citat celebru afirmă „Matematica este muzica raţiunii.” Dar oare ce au în comun aceste două ştiinţe şi arte? Se spune că ascultarea muzicii clasice duce la îmbunătăţirea abilităţilor matematice, dar şi că stăpânirea unor noţiuni elementare de matematică ajută la înţelegerea teoriei muzicale. Totuşi, legătura dintre cele două este mult mai profundă.

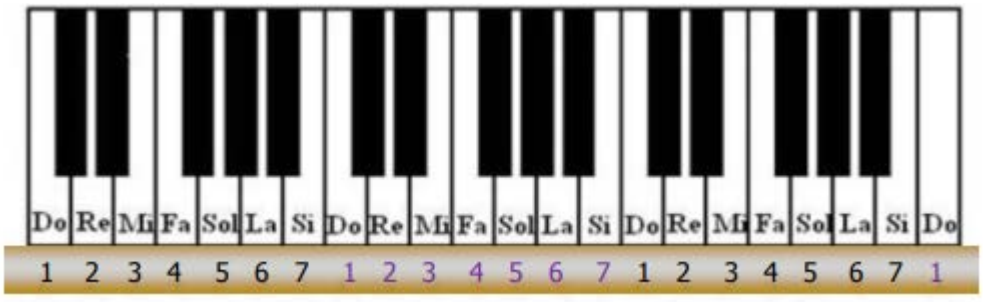
Matematica este ştiinţa numerelor şi a formelor, o ştiinţă care a apărut din dorinţa oamenilor de a înţelege şi a exprima lumea înconjurătoare. Şi cum sunetul face parte din această lume, nu este de mirare că matematica poate fi folosită pentru descrierea sau construirea acestei armonii a sunetelor numite muzică.

V-aţi întrebat vreodată de ce pianul are clape albe şi negre a căror ordine se repetă la fiecare 7 clape albe? Sau de ce chitara are 6 corzi de grosimi diferite, iar vioara numai 4... şi cum se acordează aceste instrumente?

Înrudirea matematicii cu muzica are aplicaţii dintre cele mai diverse. În predarea matematicii pot fi folosite conceptele de ritm şi măsură pentru a evidenţia legătura dintre înmulţire, împărţire şi operaţii cu fracţii. De exemplu, într-o melodie care are măsura 3/4, suma duratelor notelor din fiecare măsură trebuie să fie de trei pătrimi (măsurile sunt separate între ele prin bare verticale).



De asemenea, gamele şi intervalele muzicale pot fi de ajutor în înţelegerea unor noţiuni matematice elementare cum ar fi şirurile, intervalele sau mulţimile. Dacă ne gândim la claviatura unui pian, observăm că notele clapelor albe se repetă din 7 în 7. Dacă înlocuim în ordine fiecare notă cu un număr de la 1 la 7, obţinem un şir de numere ale cărui elemente se repetă din 7 în 7.

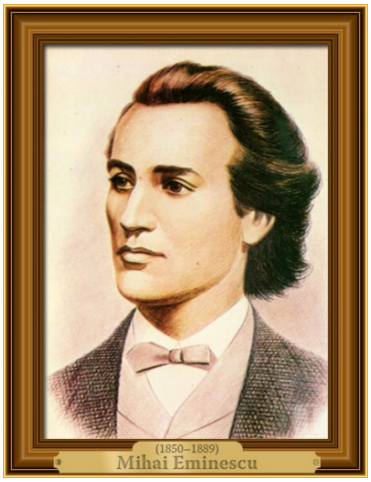


Dintre matematicienii români preocupaţi de legătura dintre matematică şi muzică se distinge dr. Dan Tudor Vuza, a cărui pasiune pentru muzică a dus la elaborarea unor noi teorii ale structurilor ritmice. Rezultatele cercetărilor sale au fost publicate în reviste internaţionale

prestigioase de cercetare matematică, iar Universitatea din Chicago a inclus în cadrul lecţiilor de matematică un capitol special numit „Canoanele ritmice ale lui Vuza”.

Pornind de la proprietăţile matematice ale structurii muzicii, oamenii de ştiinţă au mers chiar mai departe şi au construit algoritmi complecşi de calcul, obţinând programe computerizate care transformă muzica în imagini caleidoscopice sau structuri geometrice în continuă mişcare.

Cu toate aceste lucruri în minte, poate că data viitoare când veţi asculta o melodie vă veţi gândi şi la armonia matematică ce stă în spatele muzicii care vă încântă.



Eminescu şi matematica

prof. Clara Ianc

La şcoală, în cadrul orelor de matematică, aţi avut de rezolvat probleme de tipul: „Scrieţi încă trei termeni ai şirului 1, 4, 7, 10, 13, … ”. Acum vă voi prezenta un şir mai special. Este vorba despre un şir în care primii opt termeni sunt: 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21... Care vor fi următorii termeni?

Priviţi cu atenţie şi veţi observa că al treilea termen (2) este suma celor doi termeni dinaintea lui (1 + 1 = 2), al patrulea termen (3) este suma celor doi termeni dinaintea lui (1 + 2 = 3) şi acelaşi lucru se întâmplă cu oricare alt termen (de exemplu 13 este suma dintre 5 şi 8). Acest şir este cunoscut în matematică sub numele de şirul lui Fibonacci.

Dacă luăm trei termeni care urmează unul după altul (de exemplu 5, 8, 13) şi îi vom numi ***ieri***, ***azi***, ***mâine*** - relaţia dintre termeni este: ***mâine – ieri = azi*** (13 – 5 = 8). Să reţinem acest lucru!

Dar care este legătura dintre Mihai Eminescu şi acest şir? Din poezia alăturată observăm că primele două versuri reprezintă chiar diferenţa dintre ***mâine*** şi ***ieri***. Al treilea vers dă semnul egal, iar al patrulea este tocmai ***azi***.

“Cu mâne zilele-ți adaogi,
Cu ieri viața ta o scazi
Şi ai cu toate astea-n față
De-a pururi ziua cea de azi.”
(Cu mâne zilele-ți adaogi M. Eminescu)

REZULTATE LA OLIMPIADE ȘI CONCURSURI ȘCOLARE

AN ȘCOLAR 2019-2020

OLIMPIADA DISCIPLINELOR DE LA

ARIA CURRICULARĂ TEHNOLOGII – faza județeană

- PREMIUL I – *Drăgulin Bianca Cristina* – clasa a XI-a B și calificare la faza națională, Turism și alimentație, prof. coord.: Ilea Ciprian, Popescu Margareta, Zălog Florentina;
- PREMIUL II – *Săcârcea Dănuț Emanuel* – clasa a XII-a A, Economic, administrativ, comerț, prof. coord.: Huszar Otilia, Lung Marcela, Bădescu Maria;
- MENȚIUNE – *Făcăleț Ștefan* – clasa a XI-a și *Burlan Ioan Cristian* – clasa a XII-a A, Economic, administrativ, comerț, prof. coord.: Huszar Otilia, Lung Marcela, Bădescu Maria, Popescu Margareta;
- MENȚIUNE- *Burlan Ion Cristian*, clasa a XI a, prof.coord. Ilea Ciprian, Popescu Margareta, Zălog Florentina

CONCURSUL PROFESIONAL – faza județeană

- PREMIUL I – *Grosu Codruț*, clasa XI și calificare la faza națională, calificarea Bucătar, prof. coord. Piscureanu Maria;
- PREMIUL I – *Drăgănesc Suzana Andreea*, clasa XI și calificare la faza națională, calificarea Ospătar (chelner) vânzător în unități de alimentație, prof. coord. Bocoș Ramona;
- PREMIUL II- *Anca Giorgiana*, clasa XI, calificarea Ospătar (chelner) vânzător în unități de alimentație, prof. coord. Bocoș Ramona;
- PREMIUL II – *Șerban Raul*, clasa XI, calificarea Bucătar, prof. coord. Piscureanu Maria;
- PREMIUL III – *Muntean Dănuț*, clasa XI, calificarea Bucătar, prof. coord. Piscureanu Maria;

O.N.S.Ș - etapa județeană, prof. coord. Țopescu Doina

LOCUL I - Fotbal băieți: *Balazs-Simo Claudiu* XII C, *Ghiur Flavius* XII C, *Stoian Lucian* XII C, *Matei Mihai* XII A, *Turcu Gabriel* X D, *Nisipașu Darius* IX D, *Costache Ștefan* XI B, *Vînătoru Andrei* XI B, *Csomos Flavius* XI C, *Tătar Ianys* IX B

LOCUL I - Volei băieți: *Crasuc Sebastian* XII A, *Clenciu Bogdan* XII D, *Foca Răzvan* XII D, *Dămian Dacian* XI C, *Voina Andrei* X C, *Postolache Alexandru* IX A, *Jugravu Alexandru* IX C, *Oprea Liviu* IX C, *Pintea Gheorghe* IX C, *Szekely Alexandru* IX C

LOCUL II - Handbal băieți: *Balazs-Simo Claudiu* XII C, *Ghiur Flavius* XII C, *Stoian Lucian* XII C, *Șerban Marian* XII C, *Ionesi Alexandru* XII B, *Nisipașu Darius* IX D, *Tătar Ianys* IX

B, *Szekely Alexandru* IX C, *Oprea Liviu* IX C, *Pintea Gheorghe* IX C, *Bozsoki Andrei* XII A, *Costache Ștefan* XI B

LOCUL II - Handbal fete: *Cebuc Iasmina* X C, *Țibulcă Delia* IX B, *Farago Timeea* X B, *Guță Raluca* IX A, *Gruianu Diana* XII B, *Peptenaru Gabriela* XII B, *Anca Georgiana* XI C, *Oprea Oana Diana* IX A, *Drăgan Maria* IX D, *Angheloiu Daniela* IX C, *Dumitresc Denisa* X A, *Mihăilă Alexandra* X A

LOCUL III - Volei fete: *Szel Raluca Andreea* XII D, *Ghiră Alexandra* X A, *Boantă Diana* X A, *Mihăilă Alexandra* X A, *Urzică Daniela* X B, *Tămășescu Adina* X B, *Popescu Diana* X A, *Todeciu Raluca* IX C, *Achim Alexandra* IX C, *Ruicu Maria* X B

LOCUL IV - Baschet fete: *Guță Raluca* IX A, *Țibulcă Delia* IX B, *Cigmăian Diana* X A, *Farago Timeea* X B, *Drăgan Maria* IX D, *Anca Georgiana* XI C, *Gogelescu Naomi* IX B, *Csiszer Denisa* X B, *Oprea Oana Diana* IX A, *Cebuc Iasmina* X C, *Gruianu Diana* XII B

LOCUL V - Fotbal fete: *Cebuc Iasmina* X C, *Cigmăian Diana* X A, *Anca Georgiana* XI C, *Dumitresc Denisa* X A, *Oprea Oana Diana* IX A, *Murtaza Alexandra* IX A, *Csiszer Denisa* X B, *Roșu Adina* XI A, *Popescu Diana* X A, *Bărbat Ionela* IX A, *Năcioiu Nicoleta* X A

LOCUL V - Baschet băieți: *Crasuc Sebastian* XII A, *Dămian Dacian* XI C, *Berindei Onisim* XII A, *Tătar Ianys* IX B, *Oprea Liviu* IX C, *Budileanu Ionuț* XII A, *Retegan Alexandru* X B, *Bozsoki Andrei* XII A, *Iancu Raul* XI B, *Costache Ștefan* XI B, *Pușchiu Ștefan* X A

CONCURSUL REGIONAL DE ARTĂ FOTOGRAFICĂ „PASĂREA MĂIASTRĂ”, prof. coord. Petrescu Florentina

- PREMIUL II – *Gheț Delia Maria*, clasa a IX-a B - secțiunea *Peisaj*
- PREMIUL III – *Mintău Adina*, clasa a XI-a B - secțiunea *Macrofotografie*
- PREMIUL III – *Mintău Adina*, clasa a XI-a B - secțiunea *Portret*
- PREMIUL III – *Simion Sorin Vlad*, clasa a X-a A - secțiunea *Prelucrări digitale*

CONCURSUL REGIONAL DE CREAȚIE LITERARĂ „M. Preda – expresia unei mari conștiințe”, prof. coord. Keberle Liliana:

- PREMIUL I – *Csiszer Denisa* clasa a X-a B
- PREMIUL II – *Ruicu Maria* clasa a X-a B

CONCURS DE CREAȚIE – „Costumul meu popular”, prof. coord. Alb Liliana

- PREMIUL I – *Muntean Ana Maria*, clasa XII D

Prof. Mihaela Ionițoaei

VITAMINELE - SURSA DE ENERGIE PENTRU O VIAŢĂ SĂNĂTOASĂ

prof. Magda Szas

În funcţie de comportamentul lor în diverse soluţii, vitaminele sunt clasificate în *liposolubile* (A, D, E şi K) şi *hidrosolubile* (vitaminele din grupul B şi vitamina C). În vreme ce oricare dintre ele se poate caracteriza, mai mult sau mai puţin frecvent, prin apariţia *deficienţelor* (în situaţia unui aport alimentar insuficient sau a unei absorbţii intestinale defectuoase), *efectele toxice* ale unui aport excesiv sunt posibile cu precădere în cazul vitaminelor liposolubile, care se pot depozita în ficat şi ţesutul adipos; vitaminele hidrosolubile nu se acumulează în organism, eventualul surplus fiind eliminat pe cale digestivă şi renală.

Ultimele estimări privind aportul zilnic recomandat în cazul fiecăreia din principalele principalele vitamine aparţin Asociaţiei Medicale Americane.

VITAMINELE LIPOSOLUBILE

Vitamina D există sub două forme sterolice în lipidele animale sau vegetale. Colecalciferolul (vitamina D3) se formează în pielea animalelor şi a omului sub acţiunea ultravioletelor. Ergocalciferolul (vitamina D2) se formează în plante şi fungi, tot sub acţiunea ultravioletelor.

Principalele surse naturale de vitamina D sunt uleiul din ficat de cod, peştele gras (macrou, hering, somon, sardine), drojdia de bere. Cantităţi variabile se găsesc în unt, ficat, ouă, laptele uman şi cel de vacă şi în preparatele fortifiate cu vitamina D (margarină, lapte, cereale). Conţinutul de vitamină D din alimente nu este influenţat de depozitarea, conservarea sau pregătirea lor.

Carenţa de vitamină D apare în cazul unui aport alimentar redus sau al expunerii insuficiente la soare şi se manifestă sub formă de rahitism la copil şi osteomalacie la adult. Rahitismul apare prin lipsa de mineralizare osoasă şi se caracterizează prin anomalii osoase (genunchi var sau valg, bose frontale), întârzierea erupţiei dentare, hipotonie musculară, tetanie hipocalcemică.

Toxicitatea vitaminei D apare în cazul unui aport extern excesiv şi se manifestă prin cefalee, greţuri, vărsături, anorexie, diaree, iritabilitate, astenie, hipertensiune arterială, poliurie, polidipsie, deshidratare şi insuficienţă renală funcţională; paraclinic apar hipercalcemie şi

hipercalciurie, hiperfosfatemie, calcinoză tisulară (depuneri de calciu în rinichi, inimă, plămâni, pereţii arteriali, timpan).

VITAMINELE HIDROSOLUBILE

Vitamina C (acidul ascorbic) este un derivat hexozic sintetizat de plante şi unele animale pornind de la glucoză şi galactoză. Oamenii nu o pot sintetiza deoarece nu au enzima L gulonolactonoxidaza. Vitamina C se găseşte atât în produsele de origine vegetală, cât şi în cele de origine animală sub formă de acid ascorbic şi dihidroascorbic. Principalele surse sunt fructele, legumele,viscerele.

Acidul ascorbic este distrus prin oxidare sau adăugarea bicarbonatului (folosit pentru prezervarea şi îmbunătăţirea culorii legumelor preparate termic). Refrigerarea şi îngheţarea rapidă conservă vitamina C, însă pierderi ale acesteia apar în apa de gătit.

Date fiind proprietăţile sale de oxido-reducere, vitamina C îndeplineşte mai multe funcţii metabolice, jucând rol de cofactor enzimatic, agent antioxidant şi reactant cu ionii metalici de tranziţie; astfel, intervine în sinteza colagenului, carnitinei şi a receptorilor colinergici, sinteza sau metabolismul unor peptide hormonale, formarea hemoglobinei şi maturarea eritrocitelor, hidroxilarea microsomală a colesterolului, reducerea metalelor de tranziţie toxice, protecţia reductivă a acidului folic şi a vitaminei E, protecţia antiinfecţioasă şi împotriva aterosclerozei.

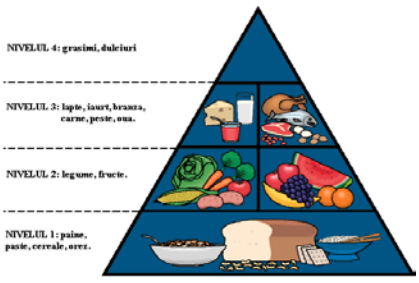
Carenţa de vitamină C (scorbutul) se manifestă în stadiile incipiente prin hiperkeratoză foliculară şi hemoragii peteşiale; în stadiile avansate apar hemoragii gingivale asociate frecvent cu infecţii, retracţii gingivale, cicatrizare tegumentară întârziată, dureri osoase, atrofii musculare, iritabilitate, depresie sau isterie. Anemia este frecvent întâlnită în scorbut, fie macrocitară (indicator al carenţei relative de folat), fie hipocromă microcitară .

Toxicitatea vitaminei C: doze mari determină apariţia tulburărilor gastrointestinale (greţuri, diaree). Persoanele cu insuficienţă renală cronică, litiază renală oxalică (oxalatul este un metabolit al vitaminei C) sau hipersideremie sunt sfătuite să evite consumul unor cantităţi mari de acid ascorbic.

NUTRIŢIA ADOLESCENTULUI

Adolescenţa este una din cele mai provocatoare perioade ale dezvoltării umane, vârstă de graniţă în care se desăvârşeşte în cea mai mare parte modelarea viitorului adult. Caracteristice acestei etape sunt:

- creşterea necesarului de nutrienţi datorită dezvoltării şi creşterii



rapide în înălţime;
- au loc modificări ale obiceiurilor alimentare şi ale stilului de viaţă;
- pot apărea necesităţi suplimentare în anumite situaţii particulare: sport, sarcină, tulburări ale comportamentului alimentar, consum de alcool .

Modificări psihologice

Modificările emoţionale şi psihologice din această perioadă sunt rapide. În adolescenţă se dezvoltă capacitatea de abstractizare, spre deosebire de copilărie, când gândirea este concretă. În prima perioadă a adolescenţei, copilul este preocupat de corp şi de imaginea corporală, manifestă încredere şi respectă adulţii, e anxios în ceea ce priveşte relaţiile cu alţi copii, e ambivalent în ceea ce priveşte autonomia. Implicaţiile acestei perioade sunt apariţia încercărilor de îmbunătăţire a imaginii corporale, dorinţa de a obţine rezultate imediate. În stabilirea unei diete este important să se stabilească obiective pe termen scurt.

În a doua perioadă, adolescentul devine din ce în ce mai mult influenţat de anturaj, manifestă neîncredere în adulţi, îşi exprimă din ce în ce mai mult independenţa. La sfârşitul adolescenţei s-a stabilit o imagine corporală, adolescentul este independent, are stabilită o listă de valori, dezvoltă relaţii permanente, face planuri de viitor. În această perioadă creşte interesul pentru sănătate. Sfaturile dietetice se pot adresa unor obiective pe termen lung. Adolescenţii sunt deschişi informaţiilor oferite de personalul medical, dar sfaturile nutriţionale trebuie să fie explicate raţional şi argumentate.

Evaluarea statusului nutriţional

Se poate realiza folosind percentilele corespunzătoare taliei şi greutăţii, greutatea şi talia ideală situându-se între percentilele 25 şi 75. Indicele de masă corporală (IMC) se utilizează ca metodă de evaluare a statusului nutriţional. Adolescenţii cu IMC sub percentilul 5 trebuie evaluaţi pentru eventuala diagnosticare a unor boli organice asociate, iar cei cu IMC peste percentilul 85 sunt supraponderali. Măsurarea pliului cutanat se poate utiliza de asemenea şi la adolescenţi.

Recomandări privind consumul de nutrienţi

Necesităţile energetice variază în funcţie de vârstă, sex, gradul activităţii fizice. Metabolismul bazal este crescut, datorită creşterii tisulare, ceea ce determină necesitatea unui aport energetic cu 50% mai mare ca al adultului. Necesarul caloric trebuie să asigure atât activitatea fizică, cât şi necesităţile pentru creştere (se adaugă 25 kcal/zi pentru procesul de

creştere).

Necesităţile energetice la pubertate

Vârsta (ani)	**kcal/zi**	**kcal/kgcorp**	**kcal/cm**
fete			
11-14	2200	47	14
15-18	2200	40	13,5
19-24	2200	38	13,4
băieţi			
11-14	2500	55	16
15-18	3000	45	17
19-24	2900	40	16,4

Necesarul de proteine este legat mai mult de stadiul de dezvoltare decât de vârsta cronologică. Aportul mediu recomandat de proteine este de 45-72 g/zi. Un aport redus de proteine conduce la încetinirea creşterii şi la o scădere a masei musculare şi poate să apară în cazul utilizării unor diete restrictive, a tulburărilor de comportament alimentar sau a unor afecţiuni cronice.

Aportul excesiv de proteine poate interfera cu metabolismul calciului şi creşte necesarul de lichide.

Necesarul proteic la adolescent

Vârsta (ani)	**Necesarul mediu estimativ**	**Recomandări dietetice**
9-13	0,76 g/kgcorp/zi	0,95 g/kgcorp/zi
14-18 Băieţi Fete	0,73 g/kgcorp/zi 0,71 g/kgcorp/zi	0,85 g/kgcorp/zi 0,85 g/kgcorp/zi

Fibrele alimentare – aportul de alimente bogate în fibre alimentare trebuie încurajat pentru a scădea riscul dislipidemiei şi a dezvoltării cancerului de colon la vârsta adultă. Scăderea consumului de fructe şi legume este frecvent întâlnită în adolescenţă.

Micronutrienţii au un rol important în creşterea şi dezvoltarea adolescentului.

Calciul – necesarul de calciu este mai mare decât în copilărie sau în perioada adultă datorită creşterii musculare şi osoase importante şi a modificărilor endocrine. În perioada de vârf a creşterii pubertare, depunerea de calciu este dublă faţă de restul perioadei de adolescenţă, 45% din masa osoasă adăugându-se în adolescenţă. Necesarul minim de calciu este de 1300 mg/zi. Aportul de calciu este deseori insuficient, datorită unui consum inadecvat de produse lactate şi excesului de băuturi răcoritoare la această vârstă. Conţinutul crescut de fosfor al acestora exacerbează problema aportului insuficient, prin alterarea raportului calciu/fosfor. Lipsa

exerciţiului fizic contribuie la mineralizarea insuficientă a oaselor. Aportul scăzut de calciu în adolescenţă creşte riscul apariţiei osteoporozei la vârsta adultă.

Fierul – la băieţi creşterea masei musculare este însoţită de o creştere a volumului sangvin. Anemia feriprivă se întâlneşte la 8% din adolescente şi determină scăderea răspunsului imun şi a rezistenţei la infecţii, încetinirea creşterii ponderale şi scăderea capacităţii de concentrare, cu slabe rezultate şcolare. Mulţi adolescenţi au un aport de fier inferior celui minim recomandat (15-18mg/zi).

Vitamine – necesarul de vitamine este crescut. Datorită creşterii necesităţilor energetice sunt necesare cantităţi suplimentare de tiamină, riboflavină şi niacină. Astfel se recomandă suplimentarea aportului de vitamina D în timpul anotimpului rece.

Alimentația este un proces voluntar și conștient, și de aceea educabil. Aceasta depinde de o decizie liberă a individului. De aceea, aderarea la obiceiurile alimentare mai sănătoase reclamă la o convingere profundă. Alimentația este fără îndoială, obiceiul care influențează cel mai mult sănătatea oamenilor. Nu degeaba obiceiul de a mânca este cel care se repetă cel mai constant de-a lungul vieții noastre. Pentru a trăi omul are nevoie de putere, forța vitală, energie. Una din modalitățile de a dobândi energie pentru viață este alimentația. Influența alimentației asupra sănătății noastre este foarte mare. Hrana pe care o ingerăm constituie combustibilul care face să funcționeze mașinăria atât de complexă a ființei noastre. Așa cum nu este totuna dacă unei mașini construită să meargă pe benzină i se pune motorină, la fel omului trebuie să i se ofere un „combustibil” potrivit.

Cum, când şi cât să mâncăm?

Să nu uităm că nutriția constituie doar unul dintre cei opt factori (soare, aer, apă, odihnă, activitate fizică, temperanța, echilibru atât mintal, cât și spiritual), care ne influențează sănătatea. Regimul alimentar vegetarian scade însă vertiginos probabilitatea îmbolnăvirii. O cauză o constituie greșelile legate de felul în care mâncăm, când și cât mâncăm.

Cum mâncăm?

Factorii de nutriție de care are nevoie organismul provin din alimente. Acești factori pot fi:
- Factori de nutriție biocatalitici: apă, elemente minerale, tamine și enzime;
- Factori de nutriție plastici: proteinele;
- Factori de nutriție energetici: glucidele (zahăruri sau hidrati de carbon) și lipidele (grăsimile).

Alimentația rațională pretinde și un răspuns la întrebarea: când mâncăm? Răspunsul ar putea fi: atunci când ne este foame. Normal însă, rația zilnică de alimente trebuie repartizată pe mai multe mese. Pentru vârstnici și pentru cei care efectuează o muncă ușoară se recomandă 3

mese pe zi, cu interval de 6 ore între ele, cu următoarea distribuție a cantității de alimente: 40% la dejun, 40% la prânz și 20% la cină. Pentru cei care efectuează o muncă mai grea se recomandă 4 mese (cu o gustare între dejun și masa de prânz). În acest caz, distribuția cantitativă a alimentelor pe cele 4 mese este următoarea: 30% la dejun, 10% la gustare, 40% la masa de prânz și 20% la cină. Ar trebui să ținem cont de proverbul: „un mic dejun de rege, un prânz de prinț, o cină de sărac". Pentru copii și tineri se pot da 5 mese pe zi, cu următoarea distribuție cantitativă: 30% la dejun, 10% la gustarea dintre dejun și prânz, 30% la prânz, 10% la gustarea dintre prânz și cină și 20% la cină.

Când mâncăm?

Ideal este să mâncăm la ore regulate. Nu se poate impune o regulă generală, pentru că fiecare om are propriul său program. Însă în funcție de acesta, fiecare trebuie să-și hotărască un timp pentru fiecare masă. Intervalele regulate de masă și timpul de repaus pentru organele digestive dau organismului, ca întreg, un ritm de lucru foarte benefic. Foarte importantă este masa de dimineață care ar trebui să fie cea mai consistentă.

Cât mâncăm?

Dacă ajungem să ne corectăm deprinderile alimentare legate de cum mâncăm, nu va mai fi o problemă cât mâncăm. Mestecând bine alimentele, nu va mai fi nevoie să mâncăm mult. Este însă important să ne reamintim cât trebuie să consumăm din cele șase grupe de alimente și cât trebuie să reprezinte din aportul caloric total elementele nutritive.

Exercițiul fizic practicat în mod organizat, la orele de educație fizică, cât și în mod independent reprezintă, prin conținut, o activitate socială cu un real și puternic caracter biologic, contribuind într-un mod determinant la menținerea și întărirea sănătății prin:

- menținera unei stări optime de sănătate;
- favorizarea proceselor de creștere;
- optimizarea dezvoltării corporale/ fizice;
- practicarea sistematică, corectă și conștientă a exercițiilor fizice cu precădere în timpul liber;
- promovarea valențelor educative;
- stabilirea unor relații asociative civilizate;
- socializarea tinerei generații.

CALITATEA PRODUSELOR ŞI SERVICIILOR

prof. Maria Bădescu

GRUPA LAPTELE ŞI PRODUSELE LACTATE

CARACTERISTICI DE CALITATE ALE SMÂNTÂNII

Smântâna de consum trebuie să aibă caracteristici organoleptice, chimice şi microbiologice corespunzătoare standardelor în vigoare. Un produs de calitate trebuie să aibă următoarele caracteristici:

- masă omogenă, fără impurităţi;
- consistenţă fluidă, dar vâscoasă, fără aglomerări de grăsime sau substanţe proteice;
- culoare albă până la slab gălbui;
- miros plăcut;
- gust de fermentaţie lactică (la smântâna fermentată pentru consum) sau gust dulceag (la frişcă), fără influenţe străine.

CARACTERISTICI DE CALITATE ALE UNTULUI

a)Aspectul şi culoarea - culoarea untului este determinată de conţinutul de grăsimi şi de prezenţa carotenului în lapte. De aceea untul fabricat în cursul verii are o culoare mai intensă decât untul fabricat în anotimpul rece. După îndepărtarea ambalajului, precum şi în secţiune, culoarea trebuie să fie alb–gălbuie până la galben pai, uniformă în toată masa, cu luciu caracteristic la suprafaţă şi în secţiune sau mată.

b)Mirosul şi aroma – trebuie să fie plăcute, caracteristice. Untul de calitate prezintă o aromă foarte bine evidenţiată, fină. La nici un sortiment nu se acceptă miros de acru, rânced, mucegai sau altfel de miros străin.

c) Consistenţa – untul, la temperatura de 10 - 13° C, trebuie să se prezinte ca o masă onctuoasă, compactă, omogenă, nesfărâmicioasă (la sortimentele unt extra, unt superior şi unt de masă calitatea I).

d) Gustul – la sortimentele de unt extra şi unt superior gustul este plăcut, de unt proaspăt şi smântână fermentată, cu o aromă evidenţiată. În cazul untului de

masă calitatea I întâlnim un gust plăcut, specific de unt, suficient de aromat, iar în cazul untului de masă de calitatea a-II-a gustul este nespecific, uşor acrişor, fără influenţe străine.

e) Aspectul ambalajului – trebuie să fie curat, nedeformat, fără deteriorări ale materialului de ambalare.

CARACTERISTICI DE CALITATE PENTRU BRÂNZA PROASPĂTĂ DE VACĂ

Brânza proaspătă de vacă – este un sortiment de brânză proaspătă, nefermentată, care face parte din grupa brânzeturilor cu pastă moale. Se fabrică din lapte pasteurizat cu adaos de maia de culturi selecţionate. După conţinutul de grăsimi, brânza proaspătă de vacă poate fi foarte grasă, grasă, semigrasă şi slabă.

Principalele proprietăţi organoleptice ale acestui sortiment sunt:

- pastă omogenă, fără scurgere de zer;
- consistenţă fină, nesfărâmicioasă;
- culoare albă până la slab gălbuie;
- mirosul şi gustul plăcute, caracteristice, fără influenţe străine (acru, amar).

Se recomandă ca depozitarea să se facă în încăperi frigorifice, la temperaturi de max. 8° C şi umiditate relativă a aerului de 80 – 85 %.

CARACTERISTICI DE CALITATE PENTRU CAŞCAVAL

Caşcavalurile se fabrică printr-o tehnologie specială care implică opărirea caşului obţinut din lapte de vacă, oaie, capră sau bivoliţă, separat sau în amestec. De aceea caşcavalurile fac parte din grupa brânzeturilor opărite. O importanţă deosebită în obţinerea caracteristicilor organoleptice o are faza de maturare care durează 45 – 60 de zile.

Caşcavalurile se caracterizează printr-o serie de proprietăţi cum ar fi:

- coaja netedă, fără pete, de culoare cenuşiu – gălbuie, acoperită cu un strat subţire de parafină;
- în interior pasta are aspect omogen, cu rare ochiuri de fermentaţie de formă alungită;
- consistenţă tare, puţin elastică; la rupere, miezul trebuie să se desfacă în felii;
- culoarea variază de la alb – gălbui până la galben deschis;
- mirosul şi gustul caracteristice;
- conţinut de grăsime cuprins între 38 şi 46 %;
- conţinut de apă cuprins între 43 şi 50 %.

CARACTERISTICI DE CALITATE PENTRUBRÂNZA ŞVAIŢER

Brânza şvaiţer – face parte din grupa brânzeturilor cu pastă tare, fermentate, obţinut din lapte de vacă. Principalele proprietăţi care caracterizează brânza şvaiţer sunt:

- coaja este subţire, netedă, rezistentă, elastică la pipăit, puţin unsuroasă;
- culoarea variază de la galben deschis până la galben închis;
- la interior, pasta trebuie să aibă un aspect omogen, cu ochiuri de fermentaţie de dimensiuni mari (cu diametrul 8 – 22 mm), repartizate în toată masa de brânză;
- consistenţă elastică tip cauciuc, nu se admite consistenţă nisipoasă;
- miros plăcut, aromă caracteristică;
- gust dulceag.

CARACTERISTICI DE CALITATE PENTRU BRÂNZA TOPITĂ

Brânzeturi topite – fac parte din grupa brânzeturilor obţinute prin tehnologii speciale, a căror proces tehnologic este format din următoarele etape: curăţirea brânzeturilor de coajă şi tăierea în felii, mărunţirea, topirea sub vid cu adaos de săruri de topire, turnarea în forme, porţionarea, răcirea şi ambalarea.

Materia primă pentru fabricarea brânzeturilor topite o constituie diferite brânzeturi care au defecte fizice (crăpături, desen necorespunzător, defecte de formă) sau brânzeturi bune pentru consum, în amestec cu smântână, unt, săruri

de topire, sare, condimente.

Sărurile de topire sunt amestecuri de fosfaţi de Na şi K care au rol de emulgatori.

Deoarece în timpul operaţiei de topire sunt distruse majoritatea bacteriilor, brânzeturile topite se mai numesc şi brânzeturi pasteurizate.

Sortimentul brânzeturilor topite se caracterizează printr-o serie de proprietăţi organoleptice şi chimice:

- la exterior suprafaţa este netedă, lucioasă, lipsită de coajă;
- în interior se prezintă ca pastă omogenă, fără goluri de aer şi fără goluri de fermentaţie;
- consistenţă moale sau elastică;
- mirosul şi gustul caracteristice, plăcute; brânzeturile cu adaosuri trebuie să aibă gustul şi aroma adaosurilor respective; brânzeturile topite şi afumate pot avea un uşor gust şi miros de afumat;
- conţinut de grăsime cuprins între 30 şi 60 %;
- conţinut de substanţă uscată cuprins între 30 şi 44 %.

CARACTERISTICI DE CALITATE PENTRU BRÂNZETURILE FRĂMÂNTATE

Brânzeturile frământate – sunt preparate din caş de oaie, caş de vacă sau amestec, tocate şi frământate cu sare. Pasta rezultată se poate introduce în diverse ambalaje ca: putini, piei de oaie, intestine naturale, coajă de brad, s.a.

Produsul trebuie să se prezinte astfel:

- bloc bine legat, fără urme de zer sau de mucegai;
- la presarea cu degetele trebuie să se întindă ca o pastă grasă;
- culoarea este alb – gălbuie, uniformă;
- gustul potrivit de sărat şi mirosul caracteristic de brânză fermentată.

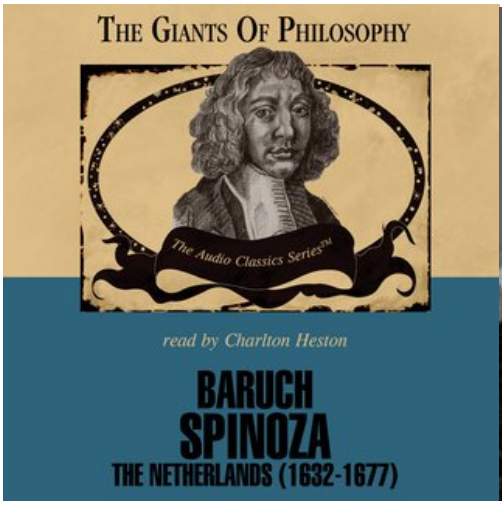
Despre Q.E.D.

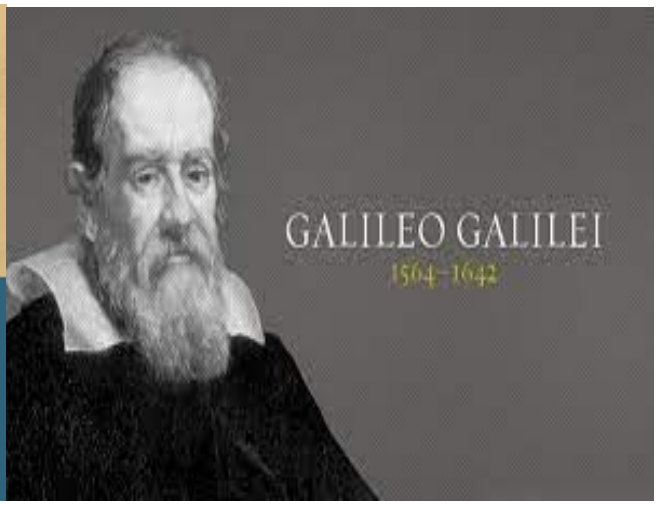
prof. Clara Ianc

Probabil că aceste trei litere sunt cele mai iubite de către matematicieni. De ce? Acestea sunt folosite la sfârşitul unei demonstraţii încununate de succes, pentru a arata ajungerea la concluzia dorită şi încheierea raţionamentului.

Q.E.D. este prescurtarea frazei „quod erat demonstrandum” din limba latină, aceasta însemnând „ceea ce era de demonstrat”. Şi cum matematica nu este singura disciplină care presupune construcţii logice, Q.E.D se mai întâlneşte şi la sfârşitul raţionamentelor filozofice.

Dar să vedem cum s-a născut această expresie atât de populară în zilele noastre. Se pare că varianta sa latină este de fapt o traducere a unei fraze cu sens similar din limba greacă. Aceasta era folosită de mulţi matematicieni greci, printre care Euclid şi Arhimede. În special Euclid este recunoscut ca fiind unul din fondatorii de bază ai matematicii axiomatice, care pune accentul pe demonstrarea adevărului printr-un şir de deducţii logice. Folosind Q.E.D. la sfârşitul demonstraţiilor sale, el scotea şi mai mult în evidenţă acest aspect deductiv. Printre cei mai cunoscuţi oameni de ştiinţă care au folosit Q.E.D. în scrierile lor se numără: Bartholemew Zamberti în 1505 - cea mai veche folosire într-o tipăritură, Galileo Galilei în 1632 (în lucrarea „Dialog despre cele două sisteme principale ale lumii”), Baruch Spinoza în 1665 - într-o lucrare de etică demonstrată geometric. Indiferent ce simbol sau prescurtare vă decideţi să folosiţi pe viitor, important este ca la sfârşitul fiecărei demonstraţii să puteţi spune cu bucurie „quod erat demonstrandum”... sau mai simplu, Q.E.D.





Să râdem……puțin!

– Doamna învăţătoare, poate fi cineva pedepsit pentru un lucru pe care nu l-a făcut?
– Nu.
– Atunci, vă rog, să nu mă pedepsiţi, fiindcă nu mi-am scris tema pentru astăzi.

– De ce cârâie cioara când zboară?
– Schimbă viteza.

Educatoarea o întreabă pe Măriuca la grădiniță:
– De unde ai tu, Măriuco, părul așa frumos și bogat? De la mămica ta sau de la tatăl tău?
– Cred că de la tata, că el nu mai are deloc.

– De ce sunt pisicile bune la jocurile video?
– Pentru că au nouă vieţi.

– Bunico, mâine avem ședință cu părinții. Poți să ajungi?
– De ce mă chemi întotdeauna pe mine la ședință?
– Pentru că tu nu auzi așa bine.

Întrebare la un post de radio:
– Cum pot să-mi învăț copilul cât înseamnă TVA-ul?
Răspuns:
– Mâncându-i un sfert din înghețată.

– Ce i-a spus cifra 0 cifrei 8?
– Frumoasă curea!

Let's laugh in English

• Why did the bike fall over?

It was two tired.

• Why are there gates surrounding cemeteries?

Because people are dying to get in.

• What did one toilet say to another?

You look flushed.

• Why did the baby strawberry cry?

His parents were in a jam.

• Why wouldn't the shrimp share his treasure?

He's a little shellfish.

• What do lawyers wear to court?

Lawsuits.

• Why did the golfer bring an extra pair of pants?

In case he got a hole in one.

• What lights up a soccer stadium?

A soccer match.

• Why was Cinderella so bad at soccer?

She kept running away from the ball!

•Which school subject was the witch's favorite?

Spelling!

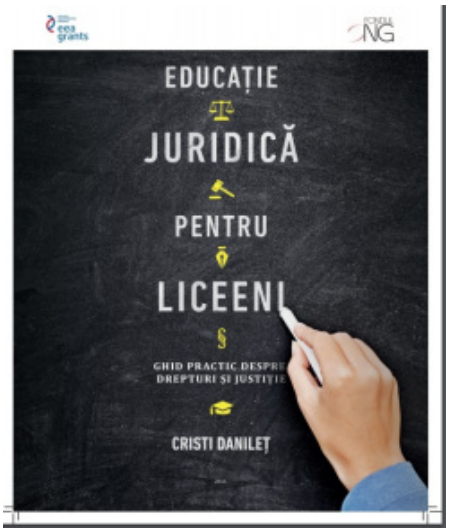
• Why did the teddy bear say no to dessert?

Because she was stuffed?

COPILUL ŞI ŞCOALA

”Educație juridică pentru liceeni”
Cristi Danileț - judecător

Învăţământul



Dată fiind lipsa sa de maturitate fizică şi intelectuală, copilul are nevoie de protecţie şi îngrijire speciale. Un copil trebuie să fie pe deplin pregătit să trăiască independent în societate şi să fie educat în spiritul păcii, demnităţii, libertăţii, toleranţei, egalităţii şi solidarităţii. Adulţii depun eforturi pentru aceasta: acasă (părinţii), la şcoală (profesorii), în societate (diverse proiecte şi programe).

În România învaţă 3,2 milioane de preşcolari şi elevi în peste 20.000 de unităţi şcolare. În licee şi şcoli profesionale sunt peste 850.000 elevi.

Pedepsele

În trecut, copiii răi la şcoală erau puşi să stea în genunchi pe coji de nucă spartă, erau bătuţi peste mâini sau la fund cu liniarul sau arătătorul, erau puşi la colţul clasei cu mâinile ridicate. În prezent, în cadrul procesului de instruire din şcoală, *orice pedeapsă corporală* este interzisă. Copilul trebuie tratat cu respect de către profesori şi personalul şcolii. Profesorul care comite o agresiune faţă de elev poate fi sancţionat disciplinar de către conducerea şcolii. Dacă cineva a agresat fizic copilul, atunci elevul poate sesiza poliţia şi se va deschide un dosar penal pentru infracţiunea de lovire. La rândul său, dacă elevul loveşte un profesor sau un alt elev, el riscă o sancţiune pentru încălcarea Regulamentului şcolar, care poate consta în scăderea notei la purtare sau chiar excluderea din învăţământ. Dacă victima depune o plângere la poliţie, se vor face cercetări care se pot finaliza chiar cu o condamnare penală. Pentru o insultă adresată profesorului, inclusiv pe facebook, copilul va fi obligat împreună cu părinţii lui să îi plătească o suma de bani drept daune morale.

Învăţământul general obligatoriu este de 10 clase: cel primar, cel gimnazial şi primii doi ani ai învăţământului secundar superior. El este gratuit pentru orice copil. Părinţii sunt obligaţi de lege să înscrie copilul la şcoală. Ei vor decide felul unităţii de învăţământ şi vor asigura frecventarea cursurilor. Copilul care a împlinit 14 ani are dreptul să ceară schimbarea felului învăţăturii şi al pregătirii profesionale, dar acest lucru trebuie încuviinţat de instanţa judecătorească.

Violenţa în şcoală

Actele de violenţă din şcoli şi licee sunt inacceptabile. În Regulamentul şcolar există un nomenclator al actelor de violenţă şcolară şi o anumită procedură după care cadrele didactice trebuie să intervină, să anunţe poliţia, directorul, comisia de violenţă şi părinţii celor implicaţi.

Bullying

Cuvântul „bully" în limba engleză înseamnă bătăuş, huligan. Prin *bullying* se desemnează faptele prin care o persoană este intimidată, hărţuită, chiar terorizată. Ea este supusă unor agresiuni verbale, psihice şi chiar fizice, devenind ţinta unor răutaţi cum ar fi atunci când este tachinată sau luată în derâdere (de exemplu, adresarea de cuvinte precum „grasule/graso", ori „târfo", „fiţoaso"), este bârfită sau poreclită („gogoaşă", „"broscoi", „cocalar"), este exclusă din cercul de amici, se vorbeşte de el/ea ca şi cum nu ar fi de faţă, este înghiontită sau îmbrâncită. De regulă, agresorul vrea să se dea mare, să fie popular şi repetă în mod deliberat acţiunile descrise mai sus asupra aceleiaşi persoane. Victima va deveni temătoare, tristă şi se va izola dacă nu ştie să acţioneze: trebuie să nu se lase intimidată, să anunţe profesorul sau un părinte, ori chiar să depună plângere la poliţie.

Mai nou, agresiunile au loc şi prin internet sau telefon, care sunt folosite pentru a trimite victimei sau altor persoane, dar în legătură cu victima, mesaje pline de răutăţi, ori se pun pe internet poze deranjante sau se creează site-uri pe care acestea sunt urcate – *cyberbullying*. Or fi cuvintele virtuale, dar din păcate consecinţele produse sunt reale. Aşa că cel mai bine este să nu se răspundă la mesajele respective, site-ul să fie raportat, iar persoanele blocate, inclusiv în agenda telefonului. De asemenea, puteţi cere unui judecător să oblige autorul să înlăture pozele şi/sau să plătească o sumă de bani pentru pagubele produse – dacă autorul este un minor, banii vor fi plătiţi de părinţii lui, evident.

Trebuie combătute atât actele de violenţă comise în incinta unităţii de învăţământ (adică toată zona şcolii, incluzând sălile de clasă, cancelarie, coridoare, terenul de sport, anexele, curtea şcolii etc.), cât şi cele comise în proximitatea unităţilor de învăţământ (adică suprafaţa de teren situată în afara curţii unităţii, precum arterele rutiere, căile de acces către unitatea de învăţământ, spaţiile verzi din jurul şcolii, alte spaţii publice situate în apropierea acesteia).

NOMENCLATORUL ACTELOR DE VIOLENŢĂ

1. Atac la persoană;

1. violarea secretului corespondenţei (accesarea fără consimţământul persoanei a calculatorului, telefonului mobil etc.); 2. discriminare şi instigare la discriminare; 3. insulte grave, repetate; 4. ameninţări repetate; 5. şantaj; 6. înşelăciune; 7. instigare la violenţă;

8. violenţe fizice uşoare, fără arme (lovire); 9. lăsarea fără ajutor sau lăsarea fără ajutor prin omisiune de înştiinţare; 10. fapte privitoare la viaţa sexuală (violul, actul sexual cu un minor, perversiunea sexuală, corupţia sexuală, seducţia, hărţuire sexuală); 11. violenţă fizică gravă fără arme (vătămare corporală gravă); 12. violenţă fizică cu arme albe; 13. violenţă fizică cu arme de foc; 14. omor sau tentativă de omor.

2. Atentat la securitatea unităţii şcolare

1. introducerea unor persoane străine în incinta şcolii; 2. alarmă falsă; 3. incendiere şi tentativă de incendiere; 4. introducere sau port armă albă în spaţiul şcolar; 5. introducere sau port armă de foc în spaţiul şcolar.

3. Atentat la bunuri

1. însuşirea bunului găsit; 2. furt şi tentativă de furt; 3. tâlhărie; 4. distrugerea bunurilor unor persoane; 5. distrugerea bunurilor şcolii.

4. Alte fapte de violenţă sau atentate la securitate în spaţiul şcolar

1. consum de alcool; 2. consum de stupefiante sau alte substanţe interzise; 3. trafic cu stupefiante sau alte substanţe interzise; 4. automutilare; 5. determinarea sau înlesnirea sinuciderii; 6. suicid sau tentativă de suicid; 7. alte tipuri de violenţă.

Drepturile şi obligaţiile elevilor

Drepturile şi obligaţiile elevilor sunt prevăzute în *Legea educaţiei*, în *Regulamentul şcolar şi Statutul elevului.*

Dintre ***drepturile elevilor*** menţionăm:

• dreptul la respectarea imaginii, a demnității şi personalității proprii; dreptul la protecția datelor personale;

• dreptul la burse şi la reducerea cu 50% pentru transportul local în comun, de suprafaţă, naval şi subteran, precum şi pentru transportul intern auto, feroviar şi naval;

• dreptul la o evaluare obiectivă şi corectă: dacă elevul a primit o notă care nu e corectă, are dreptul să ceară justificarea ei din partea profesorului dacă testarea a fost orală şi să ceară directorului reevaluarea lucrării scrise de o comisie alcătuită din doi profesori de la altă clasă – contestaţia este acceptată dacă diferenţa de notă este de cel puţin un punct;

• dreptul de a urma ora de religie, scop în care se va face o cerere în acest sens (pentru elevul minor, de către părinte; pentru elevul major, de către el însuşi);

• dreptul la asociere în cercuri şi în asociaţii ştiinţifice, culturale, artistice, sportive sau civice; dreptul la reuniune, dar în afara orarului zilnic; dreptul de a redacta şi difuza reviste/publicaţii şcolare proprii.

Dintre ***obligaţiile şi interdicţiile elevilor*** menţionăm:

• să frecventeze cursurile şi să nu părăsească incinta şcolii până la încetarea cursurilor;

• să aibă un comportament civilizat şi o ţinută decentă, atât în şcoală, cât şi în afara ei; să nu jignească şi să nu discrimineze elevii sau profesorii; să nu provoace, să instige şi să participe la acte de violenţă în unitate şi în afara ei;

• să nu distrugă documentele şcolare sau să deterioreze bunurile din şcoală sau liceu;

• să nu consume sau să vândă, în şcoală şi în afara acesteia, droguri, substanţe etnobotanice, băuturi alcoolice, ţigări şi să participe la jocuri de noroc;

• să nu aducă în şcoală arme, brichete, sprayuri lacrimogene şi paralizante, materiale pornografice;

• să nu utilizeze telefonul mobil în timpul orelor de curs, al examenelor şi al concursurilor;

• să nu înregistreze activitatea didactică.

Sancţiunile care pot fi aplicate elevilor pentru încălcarea acestor ***obligaţii*** sunt:

a. observaţia individuală;

b. mustrarea scrisă şi, eventual, scăderea notei la purtare;

c. retragerea temporară sau definitivă a bursei de merit/sociale, a banilor de liceu, a bursei profesionale şi scăderea notei la purtare;

d. mutarea disciplinară la o clasă paralelă din aceeaşi unitate de învăţământ şi scăderea notei la purtare;

e. preavizul de exmatriculare şi scăderea notei la purtare;

f. exmatricularea cu drept de reînscriere (în aceeaşi unitate în anul următor sau în altă unitate);

g. exmatricularea fără drept de reînscriere (pentru o perioadă de timp, în orice unitate şcolară).

O sancţiune aplicată elevului poate fi contestată de către părinte sau elevul major, în termen de 5 zile, la Consiliul de administraţie al şcolii (pentru exmatricularea din toate unităţile de învăţământ contestaţia se depune la Ministerul Educaţiei Naţionale), iar după aceea, la Tribunal. Judecătorul va stabili dacă acea sancţiune a fost aplicată în mod corect, altfel o poate anula de tot sau schimba într-una mai uşoară.

✓ **DE REȚINUT**

Elevii pot fi sancţionaţi pentru comportament nepotrivit în unitatea şcolară, nu şi în afara acesteia.

✓ **ATENȚIE!**

Elevul nemulţumit de nota acordată de profesor nu o poate contesta în justiţie.

Scăderea notei la purtare poate fi anulată după trecerea a opt săptămâni sau la încheierea semestrului ori anului şcolar, dacă elevul îşi îndreaptă conduita.

Absenţele nemotivate

Profesorul diriginte informează în scris părinţii, tutorii sau susţinătorii legali în cazul în care elevul înregistrează peste zece absenţe nemotivate.

Pentru elevii din ciclul superior al liceului şi din învăţământul postliceal care absentează nejustificat cel puţin 40 de ore din totalul orelor de studiu sau cel puţin 30% din totalul orelor la o singură disciplină de studiu/modul, cumulate pe un an şcolar, se aplică sancţiunea exmatriculării cu drept de reînscriere, în anul următor, în aceeaşi unitate de învăţământ şi în acelaşi an de studiu.

Pentru elevii care absentează nejustificat 20 de ore la diferite discipline de studiu sau 15% din totalul orelor de la o singură disciplină/modul, cumulate pe un an şcolar, se aplică preaviz de exmatriculare.

Pentru elevii din învăţământul preuniversitar, la fiecare zece absenţe nejustificate pe semestru din totalul orelor de studiu sau la 10% absenţe nejustificate din numărul de ore pe semestru la o disciplină/modul, nota la purtare se scade cu câte un punct.

Integritatea în educaţie

Respectarea legilor şi regulamentelor constituie o îndatorire a oricărui elev. Aceasta asigură un climat de ordine în unităţile de învăţământ şi un loc propice pentru acumularea de informaţii în vederea formării viitorului adult. Uneori, elevii sunt tentaţi să obţină note pe care nu le merită. Acest lucru este încurajat de colegi sau de către elevi din generaţiile mai mari, de către părinţi sau chiar de către profesorii înşişi.

Există mai multe metode de a obţine alte note decât cele meritate. Unii elevi *copiază* la teste din manuale, fiţuici sau folosind mijloace moderne de comunicare ori trimit alţi colegi în locul lor la examen – cei care fac asta riscă să li se scadă nota la purtare şi/sau să fie excluşi din examen. Altora *li se suflă* răspunsul de către colegi – şi cel care suflă răspunsul, şi cel căruia i se suflă răspunsul vor fi sancţionaţi. Unii elevi *modifică nota* din catalog, îşi motivează absenţe folosind adeverinţe medicale mistificate sau folosesc diplome false atunci când se înscriu la facultate sau când candidează pentru un post în câmpul muncii – fapta constituie infracţiunea de fals în înscrisuri oficiale. Alţi elevi aleg să meargă la *meditaţii* ţinute chiar de profesorii care predau la clasă şi astfel se ajunge ca testele primite la ore să cuprindă şi exerciţii lucrate deja în particular – acest lucru nu este corect faţă de ceilalţi colegi de clasă,

care sunt dezavantajaţi şi, în plus, profesorul care primeşte bani pentru activitatea pe care ar trebui să o facă la clasă încalcă deontologia profesională.

Interesant, metode de a fura sau a înşela cu privire la cunoştinţele deţinute se întâlnesc nu doar la copii, ci şi la tinerii şi adulţii care îşi continuă studiile. Astfel, studenţii care termină facultatea trebuie să alcătuiască *o lucrare de licenţă*, cei care termină studiile postuniversitare ori cele de masterat trebuie să conceapă o *lucrare de disertaţie*, iar cei care îşi finalizează studiile doctorale trebuie să redacteze o *teză de doctorat*. Aceste lucrări trebuie să corespundă unei anumite bibliografii, să cuprindă referiri cu privire la lucrările anterioare menţionate potrivit regulilor citării şi să aibă o componentă originală destul de consistentă. Din păcate, s-au descoperit multe astfel de lucrări plagiate, adică alcătuite prin copierea textelor sau preluarea ideilor cuprinse în lucrările altor autori, fără însă a le cita.

- ✓ ***DE REŢINUT***

Elevii care au media la purtare mai mică de 9,00 în anul şcolar anterior nu pot fi admişi în unităţile de învăţământ cu profil militar, confesional şi pedagogic.

- ➢ ***ŞTIAŢI CĂ…?!***

Plagiatul este o formă de furt – furt intelectual. Chiar dacă adevăratul autor al operei nu depune plângere, plagiatorul poate fi condamnat penal. În plus, plagiatul este o abatere de la regulile de etică universitare care impun retragerea titlului acordat în mod nemeritat (de exemplu, titlul de licenţiat, cel de master ori cel de doctor).

Cea mai gravă metodă de a obţine o altă notă decât cea reală este prin coruperea profesorului de către elev sau de către părinţii acestuia. Elevul nu învaţă deloc sau învaţă insuficient şi alege să ofere profesorului anumite foloase ca să îşi asigure reuşita.

CORUPŢIE

Când un profesor pretinde bani, produse sau alte foloase, inclusiv favoruri sexuale pentru a da o anumită notă unui elev, el comite infracţiunea de *luare de mită* indiferent dacă primeşte sau nu ceea ce a solicitat. Când un elev sau părinte promite sau oferă vreun astfel de folos profesorului, indiferent dacă aceasta are loc înainte sau după examinarea elevului, el comite infracţiunea de *dare de mită*.

START UP THROUGH VIRTUAL LEARNING COOPERATION

prof. Mihaela Tetileanu

Este un proiect de parteneriat strategic în domeniul educației școlare și se derulează pe parcursul a doi ani:1 septembrie 2020 - 31 august 2022.

PARTENERI:

1. COLEGIUL ECONOMIC „HERMES" PETROŞANI ROMANIA – COORDONATOR
2. 32 SU s izuchavane na chuzhdi ezici "Sv.Kliment Ohridski" – BULGARIA

3. Agrupamento de Escolas de Penacova – PORTUGALIA
4. Gulbenes2.vidusskola – LETONIA
5. Sule Muzaffer Buyuk Meslekive Teknik Anadolu Lisesi – TURCIA
6. Technical and Vocational School of Education and Training Paralimni – CIPRU

Grupul țintă al proiectului:

* Participanți direct la proiect sunt elevii cu vârste cuprinse între 16 și 19 ani, deci în anii terminali, ghidați de profesorii lor;

* Participanții indirecți sunt elevii cu vârste cuprinse între 16 și 19 ani, profesori, părinți care au legătură cu organizațiile colaboratoare școlilor partenere la nivel local, național și internațional.

Scopul proiectului este de a dezvolta abilități și competențe care sunt esențiale pentru succesul în viața profesională și personală a fiecăruia dintre elevii absolvenți pentru a se integra pe piața muncii, ca nevoi comune a țărilor participante în proiect. Profesorii sunt întotdeauna interesați de oportunități de a împărtăși idei, sprijin de la colegii mai experimentați și exemple de schimb informal de bune practici între țările europene.

Prin proiect ne propunem să-i învățăm pe elevi cum pot crea afaceri, companii contribuind astfel la bunăstarea mediului de lucru din țările lor, luând în considerare nevoile societății locale / regionale / mondiale în viitor.

Elevii vor învăța cum să respecte regulile comerțului echitabil pe care le promovează furnizorii locali și regionali și să îndeplinească nevoile de mediu în termeni de a fi prietenoși cu natura. Unul dintre obiectivele acestui proiect este de a dezvolta gândirea critică, comunicarea, educația financiară și importanţa abilităților de colaborare. Ei trebuie să fie orientați spre obiective și să devină creativi pentru a putea rezolva problemele și pentru a veni cu inovații.

Profesorii, pe de altă parte, vor alimenta talentele și abilitățile lor, făcându-i pe viitorii tineri absolvenți să gândească deschis. Abilitățile antreprenoriale și instinctele de afaceri cultivate pot preveni în mod semnificativ abandonul școlar în rândul elevilor, confruntare prezentă în toate școlile partenere. Reușita în afaceri reduce probabilitatea ca tinerii să ajungă șomeri, în detenție sau în închisori.

Legat de noile tehnologii și competențe digitale, pe parcursul celor doi ani de proiect în timpul cursurilor de formare pentru profesori, a activităților transnaționale pentru elevi, lucrând la activități de învățare virtuală, participarea la ateliere pentru a lucra la un proiect comun - ÎNVĂȚAREA VIRTUALĂ prin Platforma MOODLE, vor dezvolta abilități IT utile pentru a se integra după absolvire pe piața muncii; îmbunătățind și cunoștințele profesorilor, se va permite adaptarea la era digitală și se vor forma profesiile viitoare.

Prin implementarea proiectului vom folosi o abordare inovatoare și vom crea:

1 - Module de învățare și predare / disponibile pe platforma Moodle;

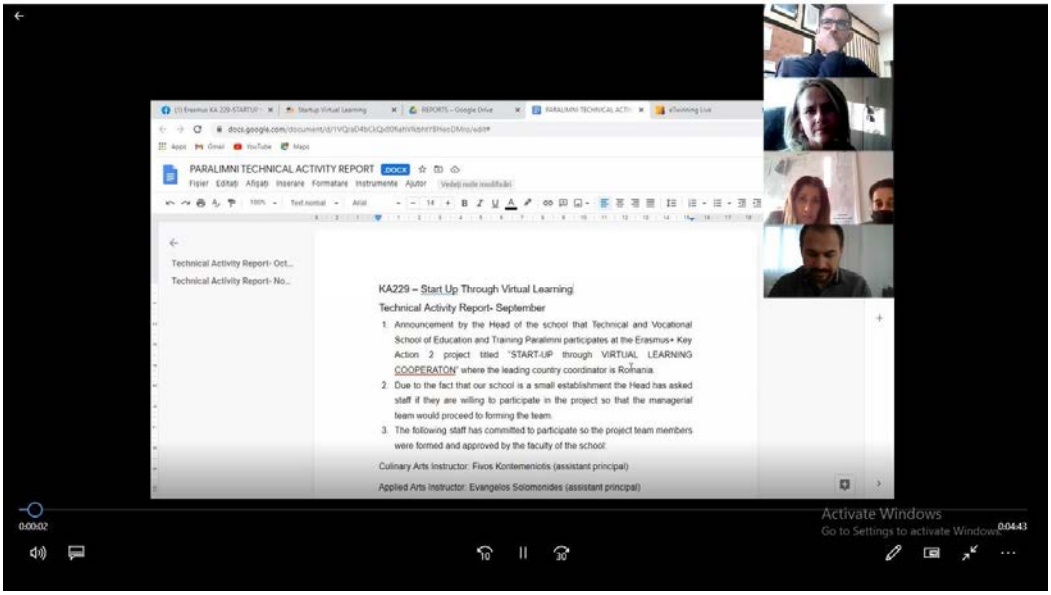
2 - E-siguranță colaborativă în proiectul e-twinning / twin space START-UP-VLC ce va fi creat ca rezultat al proiectului;

3 - Concepte despre „flipped classroom” și „blended learning” introducerea metodelor de îmbunătățire a limbilor străine;

4 - Învățare integrată a conținutului lingvistic (CLIL) și învățare lingvistică asistată de computer (CALL), prin crearea dicționarul multilingvist cu termeni specifici în afaceri;

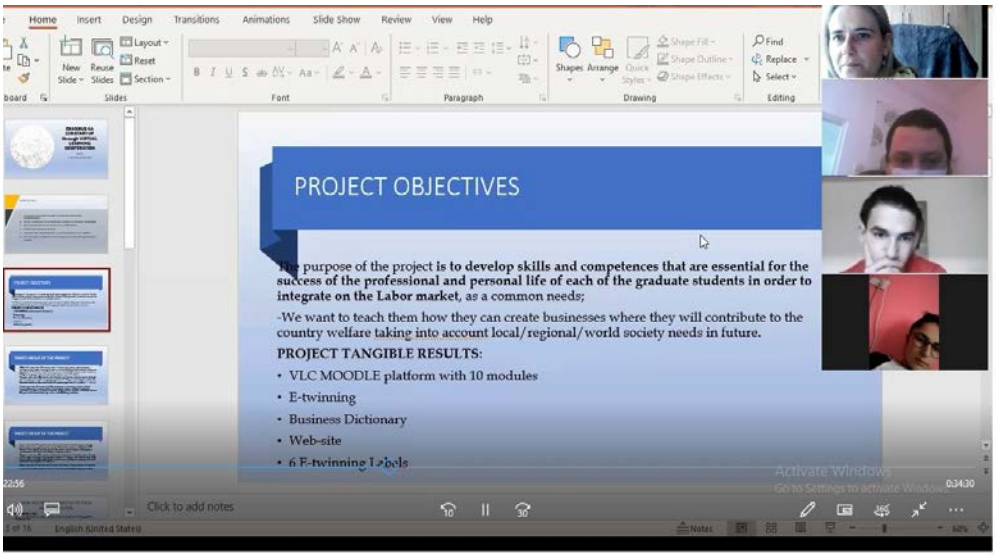
5 - Abilități și competențe necesare nu numai elevilor, ci și profesorilor.

Din cauza situației actuale, toate întâlnirile de proiect, atât cu coordonatorii din țările partenere, cât și cu elevii, au avut loc online, în așteptarea revenirii la normalitate pentru ca mobilitățile să poată avea loc.



Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



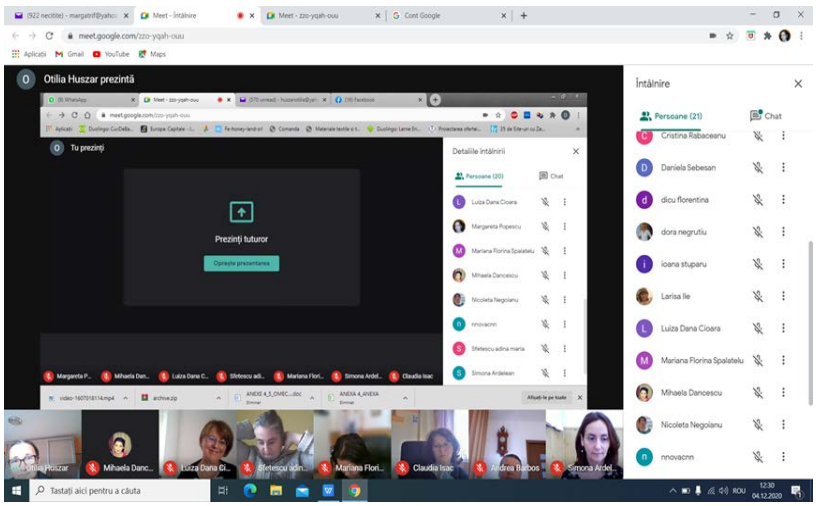
Proiect ERASMUS

Support to European Quality Assurance in Vocational Education and Training (EQAVET) National reference points

prof. Margareta Popescu

Colegiul Economic „Hermes” a organizat, vineri 4 decembrie 2020, un seminar interactiv online, în cadrul proiectului ERASMUS „Support to European Quality Assurance in Vocational Education and Training (EQAVET) National reference points” la care au participat profesori din mediul preuniversitar, universitar, reprezentanți ai Inspectoratului Școlar Județean, ai Ministerului Educației și Cercetării și reprezentanți ai mediului economic.

În acest proiect, Colegiul Economic „Hermes” este membru în cadrul rețelei parteneriale 9 TURISM, alături de alte 5 unități școlare din județele Timiș, Bihor și Municipiul București.



Activitatea cu tema „*Din școală în viață prin firma de exercițiu*” - târgul interregional al Firmelor de exercițiu - a avut ca scop promovarea exemplelor de bună practică, a importanței formării competențelor profesionale ale tinerilor în vederea integrării cu succes pe piața muncii, prin activitățile practice de tip – firmă de exercițiu.

La activitate au participat și absolvenți ai colegiului care au împărtășit, cu emoție, cum experiențele acumulate de-a lungul anilor, în aceste „firme” i-au ajutat în rezolvarea de probleme, luarea de decizii, asumarea responsabilității, în a avea inițiativă și a fi perseverenți în activitățile desfășurate.

Colegiul Economic „Hermes” Petroșani partener *Special Olympics*

prof. Doina Țopescu

Colegiul Economic „Hermes” Petroșani este partener al programului Special Olympics Unified Champion Schools® - **Școala Generației Unificate,** proiect inițiat de **Fundația Special Olympics din România și Ministerului Educației Naționale** implementat cu sprijinul Înălțimii Sale Șeicul Mohammed bin Zayed Al Nahyan, Prințul Moștenitor al Abu Dhabi și Adjunctul Comandantului Suprem al Forțelor armate ale Emiratelor Arabe Unite.

Perioada de desfășurare: 1 ianuarie 2020 – 31 decembrie 2023

Școala Generației Unificate va promova acceptarea, respectul și toleranța în școli, contribuind major la crearea un mediu școlar incluziv pentru elevii cu și fără dizabilități, aducând know-how și o percepție pozitivă asupra diversității; va reuni, astfel, trei concepte:

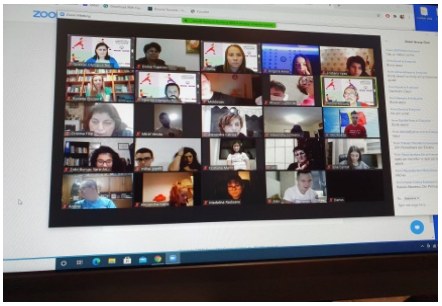
- **Școala Generației Unificate:** școli de masă în care se vor organiza activități, atât în clase cât și la nivelul întregii școli, care vor fi coordonate de elevi voluntari și care vor crea un mediu în care diversitatea este prețuită.
- **Sporturi Unificate**: sportivi cu și fără dizabilități intelectuale se vor antrena în echipe și vor participa la competiții sportive Special Olympics.
- **Tineri Lideri**, cu și fără dizabilități intelectuale, care vor fi instruiți și vor lucra în echipe, de la egal la egal, pentru a construi Generația Unificată.

Activități desfășurate până în prezent online:

1. Instruirea profesorilor diriginți: Dumitrașcu Gabriela, Keberle Liliana, Mureșan Diana, Huszar Otilia, Ichim Andra care au primit detalii despre proiect, manuale și materiale care au fost prezentate elevilor la clasă.
2. Instruirea profesorilor de educație fizică: Țopescu Doina, despre tehnicile de lucru cu copiii la orele de sport, care au primit manuale și materiale pentru următoarele sporturi: fitness, gimnastică traseu aplicativ, baschet și fotbal - în funcție de dorința școlilor și posibilitățile existente în pandemie.
3. Instruirea Tinerilor Lideri cu și fără dizabilități: a fost organizată o sesiune în care tinerii: Trif Daniel și Oprean Alexandru au învățat lucruri despre ce înseamnă să fii Lider și despre cum se pot schimba comunitățile școlare în medii prietenoase și incluzive.

4. Ziua Internațională a Persoanelor cu Dizabilități a fost marcată cu prezentarea de afișe, colaje care ilustrează sprijinul generației unificate pentru persoanele cu dizabilități și eseuri scurte cu tema Stereotipuri pentru conștientizarea influienței acestora în societatea actuală.

5. Evenimente sportive unificate virtuale - Campionatul Virtual de fitness unificat – unde elevii au format echipe virtuale cu tineri cu dizabilități intelectuale din școala noastră sau din alte școli/organizații. Aceste evenimente au fost coordonate de profesor Țopescu Doina cu sprijinul profesorilor diriginți și au obținut următoarele rezultate:



Locul I : Chiribuc Adelina Maria - clasa a XI-a B

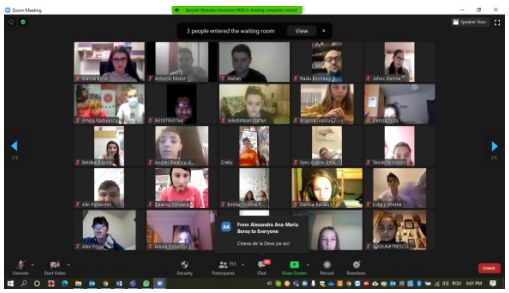
Nastasiu Morena - clasa a XI-a B

Locul II: Nicolau Tudor Cristian - Special Olympics - clasa a X-a C

Leach Ștefan David - clasa a IX-a B

Trif Vlad Daniel - clasa a IX-a A

Ruicu Maria - clasa a XI-a B



Locul III:Blaj Vlăduț Iulian – Special Olympics - clasa a X-a D

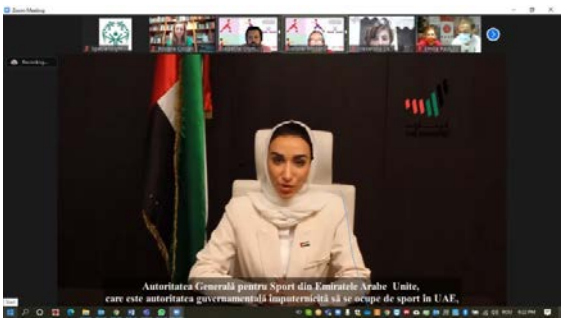
Davidoi Alexandru – Special Olympics - clasa a X-a D

Păduraru Alin - clasa a X-a C

Hanga Denisa Maria - clasa a IX-a D

Csiszer Denisa - clasa a XI-a B

Mențiune: Uțu Victor Alexandru - Special Olympics - clasa a XI-a C



Activități extrașcolare online ?

Consilier educativ prof. Andra Ichim

Da! Școala noastră a răspuns afirmativ acestei provocări, iar pe parcursul primului semestru al acestui an școlar, elevii noștri au participat la diverse activități extrașcolare... online. Am pornit de la ideea că ar fi bine „să nu-i educăm pe copii pentru lumea de azi, pentru că această lume nu va mai exista când ei vor fi mari și nimic nu ne permite să știm cum va fi lumea lor (...) mai bine să-i învățăm să se adapteze.” (Maria Montessouri)

Stingheriți de contextul actual în care ne aflăm, preocupați de respectarea tuturor restricțiilor, dar convinși că trebuie să ne detașăm de tot ce ar putea împiedica dezvoltarea noastră, am decis să ne adaptăm, să ne avântăm în necunoscut, cu emoția dorului pierdut undeva la începutul lui martie! N-am vrut să mai pierdem nimic, astfel că platforma G-Suite dedicată activităților extrașcolare a devenit asemenea unui telescop Hubble care urmărește supernove, iar explozia materialelor realizate de elevii noștri poate fi urmărită atât pe site-ul, cât și pe pagina de facebook a Colegiului Economic „Hermes” Petroșani.

Odată cu materialele elevilor a fost postat și un formular online care a permis fiecărui urmăritor să aprecieze și/sau să sugereze noi activități și alte impresii, astfel am descoperit părinți îngrijorați, dar încrezători, elevi dezorientați, dar creativi, vizitatori curioși, dar plăcut suprinși și cadre didactice neobosite în a îndruma și a încuraja neîncetat și necondiționat elevii.

Nu știm dacă suntem pe drumul cel bun, dar suntem pe un drum, încă nu știm dacă am reușit să ne atingem obiectivele, dar știm că am reușit să ne desprindem de confortul nostru, de zgomotul perpetuu al evenimentelor actuale, am reușit să dăm frâu liber imaginației, să lucrăm împreună, să gândim împreună, să creăm împreună. Am decis că pentru noi, elevii Colegiului Economic „Hermes”, nu mai există bariere, nici separare, nici dor ca în martie, pentru că acum, cu un click ne putem vedea și auzi colegii din clasă și din școală... oricând.

Iată câteva dintre părerile reprezentanților claselor din Consiliul Școlar al Elevilor despre desfășurarea activităților extrașcolare online:

„Am descoperit o nouă realitate, una virtuală. Adevarul este că e foarte diferită și e greu uneori să te obișnuiești cu o asemenea schimbare, dar în ceea ce privește activitățile extrașcolare, am avut o surpriză plăcută și am văzut implicare, creativitate și inovație, sunt fericită și mândră de colegii mei pentru modul în care s-au implicat și pentru faptul că și-au manifestat dorința de unitate, reușind să ne facă să simțim că suntem un colectiv frumos și că se poate și altfel!” ***(Denisa Csiszer, clasa a XI-a B- Președintele Consiliului Elevilor)***

„În principiu, realizarea materialelor nu a fost una atât de dificilă, motiv pentru care am încercat să le facem din ce în ce mai bune; dificil a fost faptul că a trebuit să învățăm să cooperăm atât între noi mai mult, cât și în cadrul mediului online și să acceptăm că de acum, această modalitate de lucru va fi pentru ceva timp, o parte din noi."

(Trif Vlad – clasa a IX-a A)

„A fost destul de greu pentru noi, cei din clasa a IX-a. Ne-am organizat mai greu pentru ca nu ne cunoaștem prea bine. Partea bună a lucrurilor a fost că am găsit ușor informațiile. Noi ne-am împărțit sarcinile și am cooperat foarte bine. Pentru 1 Decembrie ne-a motivat dorința de a afla cât mai multe lucruri despre Banat. Una dintre dificultățile pe care le-am întâmpinat a fost că, la început, nu reușeam să participăm în același timp la discuția pentru activitățile extrașcolare și s-au mai pierdut din idei. E greu să facem totul online, dar acum, când văd materialele, cred că fost o experiență frumoasă."

(Hanga Denisa, clasa a IX-a D)

„Pentru clasa noastră aceste activități au fost un pic dificile pentru că am rezistat cu greu tentației de a nu ne vedea într-un grup mai mare, a trebuit să renunțăm la multe idei din această cauză, pentru una dintre scenete cei trei colegi ai mei au filmat cu măștile de protecție, a fost dificil și la editarea videoclipurilor pentru că nu știam multe lucruri, dar partea bună e că am învățat, ne-am implicat și am fost apreciați."

(Drăgan Maria, clasa a X-a D)

„La început a fost complicat să comunicăm și să ne exprimăm în același timp ideile pe grupul clasei, dar în final am reușit să ne sincronizăm și să ne implicăm toți. Cred că a fost o experiență plăcută, care ne-a ajutat să ne cunoaștem mai bine și să arătăm tuturor că împreună putem avea idei bune."

(Ungur Marius, clasa a XI-a A)

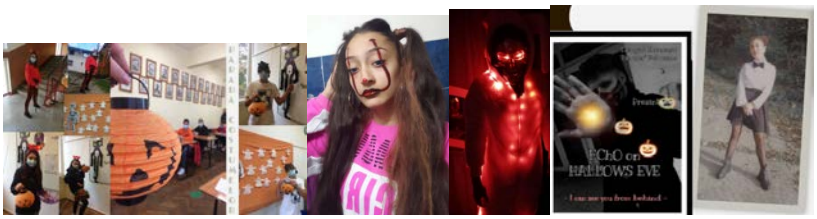
„Activitatea clasei noastre a fost una destul de productivă. Fiecare a știut exact ce trebuie să facă, ne-am sunat și am discutat fiecare detaliu, am încercat să ne adaptăm situației și să depășim orice obstacol. Pentru noi, cei de clasa a XII-a, aceste activități au fost o deconectare de la materiile de bac și o conectare la creativitate."

(Matraș Cristina, clasa a XII-a A)

Încurajați de aceste păreri, vă prezentăm câteva activități extrașcolare realizate pe parcursul acestui semestru:

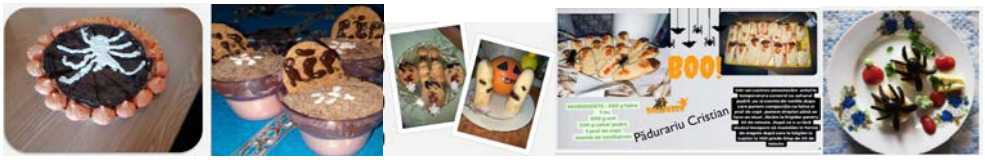
„EChO on Hallow's Eve": - realizată cu ocazia zilei de Halloween, această controversată sărbătoare anglo-saxonă se regăsește printre preferințele elevilor, am fi tentați

să credem că datorită mediatizării sale excesive, dar mai degrabă din dorința elevilor de a sărbători altfel. Concursul online din acest an a presupus îndeplinirea a patru sarcini: realizarea unei parade a costumelor, unui afiș tematic, unei rețete de Halloween, unei povești în versuri sau proză și a fost jurizat de către cadre didactice din școala noastră, după o grilă de evaluare postată în prealabil.



a IX-a A a X-a C a X-a Da XI-a B

a IX-a A a IX-a B a IX-a C a X-a C a X-a D



a IX-a B a IX-a A a X-a B a X-a C a X-a D

Noaptea de Halloween

Aradi Adela, Leu Andreea, Puncs Silvia - cls. a X-a D

E noaptea când luna e plină
și zgomote reci te urmează.
E noaptea când fără lumină,
toți liliecii dansează.

E noaptea când din depărtare,
Se văd siluetele gri.
E noaptea în care părinții
Îi ascundeau pe copii.

Dar noi cu obloanele trase
Și cu dovlecii în geam,
Speram să vedem o paradă
A monștrilor de car' ne temeam.

Ei se strecoară ușor
Sub mese și pe sub covor.
Nu poți nicicum să-i întreci –
Cred că mănâncă dovleci!

Stăm și murim toți de frică...
Pe spate parcă ni se ridică
un fir ca de spaimă până în oase.
Cred că-i vedem pe la case!

Și mare îmi este mirarea
Când parcă-i văd în picioare:
Atât de fioros și mare
Ca o umbră-nfricoșătoare.

Și parcă se apropie de mine
Și știu că nu va fi bine.
Se stinge și becul deodată:
beznă! Întunericul s-arată!

Sub nucii cei negri din curte
Se aud pași grăbiți și-apăsați.
La ușă s-aude un strigăt :
– Ne dați sau nu ne dați ?

Nu te întoarce

Ruicu Maria - clasa a XI-a B

Noaptea vine, vrăjitoarele prind viață...
Parcă și lumea morților e plină de speranță.
Sicriele se deschid, în jur miroase a moarte
Și se aud strigăte venite de departe.

Nu spera la lumină, că nu e bine...
Nu întoarce capul, că nu știi cine-i lângă tine.
Aprinde lumina, lasă secretul în mormânt,
Că nu toți cei pe care-i auzi sunt de pe Pământ.

Este sărbătoare, toți se costumează.
Este sărbătoare, toată lumea se machiază.
Fii precaut, că o să trebuiască,
Că unii dintre ei nu poartă nicio mască.

Lupii urlă, vântul bate,
Dar orice ai auzi, nu te uita în spate.
Nu contează în ceea ce crezi.
Nu te uita că nu știi pe cine ai să vezi.

Dacă ești chemat, nu te duce,
Că și crengile copacilor vor să te apuce.
Nu face ritualuri, că demonii nu pleacă
Chiar dacă Halloween-ul o să treacă.

Fii precaut, că toți sunt deghizați
Și într-o noapte din an de horror sunt ghidați.
Este o noapte în care trebuie să crezi
În tot ceea ce auzi și în tot ceea ce vezi.

Nu face poze că nu toți or să apară,
Ba mai mult, unii chiar or să dispară,
Dar în caz că dispar, să nu te întrebi unde s-au dus,
Că dacă te întorci, vei afla unde s-au ascuns.

„Pe urmele străbunilor de 1 Decembrie”

https://drive.google.com/drive/folders/1RsggeQt3gniwmySBqCTkdLt3sJoAf_Se?usp=sharing

Ziua Națională a României a fost sărbătorită într-un mod inedit. De data aceasta, provocarea a fost și mai mare, iar rezultatele – pe măsura așteptărilor: într-un filmuleț de câteva minute, elevii au prezentat regiunile țării noastre pornind de la tradiții și obiceuri până la cele mai alese bucate, iar mesajul unirii a răsunat printre cântece și joc. Începând cu această activitate, ne-am gândit să adăugăm un formular online pentru votul publicului, dar am ținut cont și de jurizarea realizată de cadrele didactice ale școlii noastre.

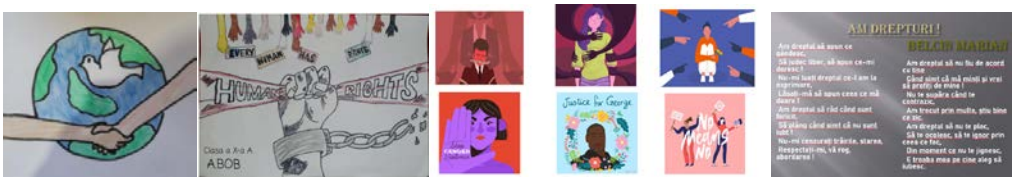
Clasa a IX-a A - Obiceiuri și tradiții din Dobrogea

Preparate tradiționale din zona Olteniei (a IX-a B) , a Banatului (a IX-a D) și a Transilvaniei (a X-a B)

Poale-n brâu bucovinene (a X-a A) Deserturi din Banat (a XI-a A)

Port popular din Oltenia (a X-a C) și Moldova (a X-a D) și Banat (a XI-a A)

Ziua Mondială a Drepturilor Omului - celebrată în 11 decembrie, a culminat cu o dezbatere online la care au participat reprezentanții Consiliului Școlar al Elevilor. Mesajul transmis de fiecare clasă a fost îndreptat spre egalitate, toleranță și unitate.



Dragomir Larisa – a IX-a B Csiszer Denisa – a XI-a B Ungur Marius – a XI-a A

"ECOu de Crăciun"

https://drive.google.com/drive/folders/1KC96VZHSRGnt2pYSAnC5-f-1Yqrr3S-o?usp=sharing

Ultima activitate a acestui semestru a fost oda bucuriei și a sărbătorii. Elevii au prezentat în filmulețele lor: obiceiuri, tradiții și superstiții legate de sărbători, preparate culinare specifice acestei perioade, parada brazilor de Crăciun, felicitări tradiționale și virtuale, urări, colinde, scenete, dansuri, mesaje motivaționale despre importanța Crăciunului și actele de caritate în care s-au implicat.

Programul s-a încheiat cu prestația trupei de Teatru Hermes care își desfășoară activitatea în cadrul proiectului R.O.S.E. Elevii claselor IX – XI au pus în scenă câteva momente umoristice și scenete: *„Înainte de vacanță despre școala online”* (clasa a IX-a B: Buleandra Ariana, Ciurea Alexandra, Grason Ana, Lascău Lorena, Leach Ștefan, Mihăilă Crina, Proteasa Adriana, Stroia Irina, Vocaci Ana, clasa a X-a B: Alexa Cristian, Danciu Diana, Dobrea Raluca, Gheț Delia, Hriscu Antonio, Gogelescu Naomi, clasa a XI-a B: Chiribuc Adelina), *„Emisiune tv: Cum alegem bradul de Crăciun?”* (clasa a IX-a B: Mihăilă Crina și Leach Ștefan), *„Mesaj de Crăciun din Occident”* și *„Unde se duc muștele de sărbători?”* (clasa a XI-a B: Chiribuc Adelina, Csiszer Denisa, Ruicu Maria și Nastasiu Morena).

Felicitări tradiționale de Crăciun - Clasele a IX-a B și a X-a A

Preparate culinare de Crăciun

a X-a A a X-a C a X-a D a XI-a A

Pregătiri de sărbători – a X-a A

Decorațiuni de Crăciun – a XI-a B

Parada brazilor de Crăciun:

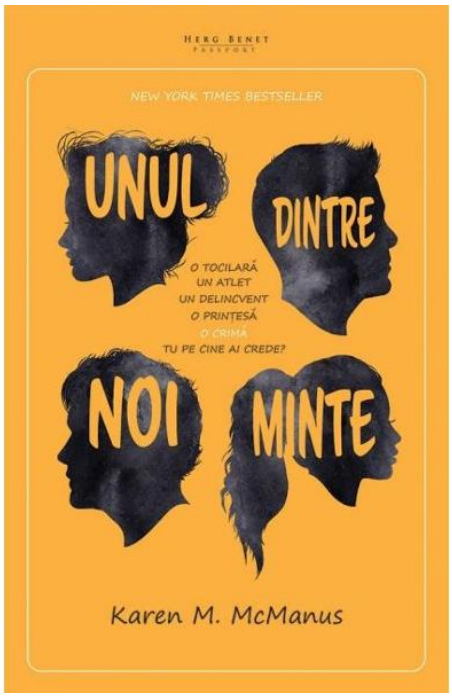
Pentru vremurile viitoare: *Dum spiro spero*, pentru activitățile extrașcolare următoare: *Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait!*

Să citim împreună!

UNUL DINTRE NOI MINTE

de Karen M. McManus

Alexia Ioniţoaei
@books._goals (Instagram)



Acest roman ne prezintă experiența a 5 adolescenți: prințesica liceului, atletul, rebelul, tocilara și redactorul ziarului liceului (ziar în care erau publicate ultimele detalii scandaloase din viețile liceenilor). Cei 5 ajung împreună în detenție unde o diversiune le poate da viața peste cap tuturor. Intră 5, dar vor ieși doar 4 în viață. Cine este vinovatul? Cine l-a ucis pe băiatul pe care îl urau toți, pe cel care a dezvăluit întregii școli cele mai întunecate secrete ale lor?

Cum se va afla făptașul, dacă toți aveau motive să îl urască, toți au secrete și regrete?

Este o carte nemaipomenită, după părerea mea! Adică aduce spre roman polițist, dar nu chiar. Păstrează suspansul până în ultimul moment! Dacă vă decideți să citiți această carte, lucru pe care vă încurajez să îl faceți, nu judecați unele personaje prea aspru deoarece nici nu aveți idee... doar fiți foarte atenți la desfășurarea evenimentelor în acea detenție finală pentru că... nimic nu este ceea ce pare a fi!

Cinema

- Regia **Luke** Snellin
- Cu **Odeya Rush**, **Shameik Moore**, **Isabela Moner**

2019

Comedii romantice

Bazat pe colecţia omonimă de povestiri scrise de John Green, Maureen Johnson şi Lauren Myracle, **Let It Snow** ne arată ce se întâmplă într-un orăşel din statul american Illinois când peste acesta se abate o neobişnuită furtună de zăpadă în apropierea sărbătorilor. Provocările personajelor - în majoritate elevi la liceul local - sunt simple şi captivante, **Let It Snow** mizând tocmai pe contrastul dintre aşteptările noastre adesea nerealiste şi faptul că uneori nu apreciem ce avem.

Filmul are o energie acaparatoare şi reuşeşte cumva nu doar să binedispună, ci şi să sublinieze că fiecare mică criză este o oportunitate pentru un pas înainte. Sau măcar pentru a ne cunoaşte mai bine. Filmele de sărbători „au obligaţia" de a da speranţă, iar în cazul de faţă povestea se achită de minune, subliniind la nesfârşit că universul nu are nevoie decât de puţină perseverenţă din partea noastră pentru a ne îndepărta, cu un bobârnac al destinului, obstacolele din cale. Da, nerealist, dar reconfortant... Dincolo de locurile comune, **Let It Snow** funcţionează şi pentru că oferă câteva reîntâlniri cu tineri actori tot mai cunoscuţi în ultima vreme sau care cu siguranţă vor deveni cunoscuţi de acum înainte. Favoritul nostru este fără îndoială Mitchell Hope (seria Descendants), în rolul lui Tobin, un tocilar simpatic care ezită să-i spună prietenei din copilărie, Angie (Kiernan Shipka din serialul Chilling Adventures of Sabrina), că o iubeşte. Isabela Moner (Dora and the Lost City of Gold) este Julie, care tocmai a fost acceptată la o mare universitate, dar ezită să plece din oraş din cauza mamei suferinde, iar Shameik Moore (vocea lui Spider-Man din animaţia Spider-Man: Into the Spider-Verse) este Stuart, un star pop nevoit să petreacă timp în localitate după ce trenul cu care călătorea se defectează în apropiere *(www.cinemagia.ro)*

Prof. Mihaela Ionițoaei

Colegiul Economic “Hermes” Petroşani
Str. Independenţei nr. 1A, Petroşani, jud. Hunedoara
Telefon/Fax: 0254 548 450, 0254 542 252
www.colegiul-hermes-petrosani.ro
e-mail: lecohermespet@yahoo.com
ISSN: 2537- 6063
ISSN-L: 2537- 6063

ISSN: 2537- 6063

ISSN-L 2537-6063