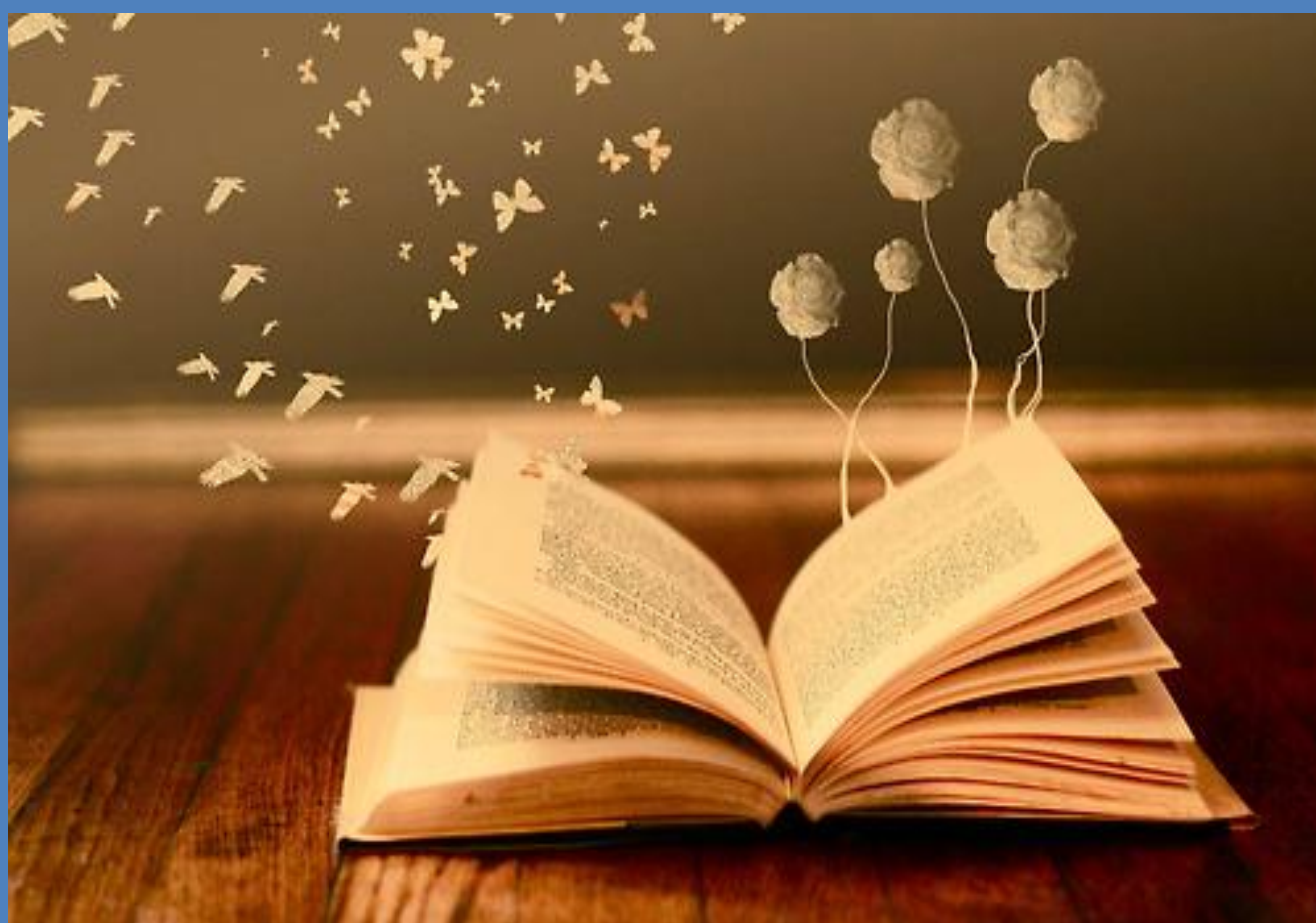




THINK OUTSIDE THE BOX!



COLECTIVUL DE REDACTIE

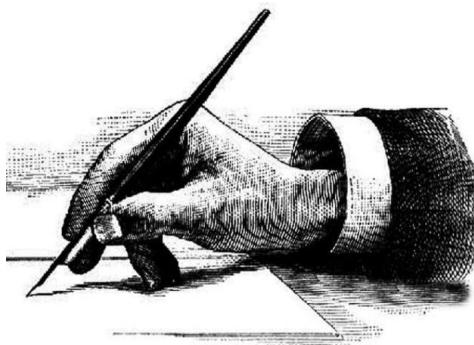
Coordonatori: Director: prof. Ramona Estera Ința
Director adjunct: prof. Mihaela-Viorica Ionițoaei

Tehnoredactare și design grafic:
prof. Mihaela-Viorica Ionițoaei
prof. Dacia-Petronela Costea

Corector: prof. Alina Tănăsie

COLABORATORI

Profesori: Mihaela-Viorica Ionițoaei Alina Tănăsie
Liliana Keberle Rodica Pascal
Irina Boboc Florentina Petrescu
Dacia Costea Clara Ianc
Maria Șchiopu Liliana Alb
Ciprian Ilea Larisa Boros
Sebastian Lupșanic Cristina Năstasie
Carmen Goia



CUPRINS

► Editorial – dir. adj. prof. Mihaela IONIȚOAEI	pagina 1
► Haosul informațional – Centrul pentru jurnalism independent	pagina 3
► Be my Valentine... și în 2025! – Alexandru OPRIȘ, clasa a X-a B	pagina 6
► Petroșani – Teodor SANDU, clasa a IX-a A	pagina 9
► 21 Martie – Ziua Internațională a Poeziei – prof. Alina TĂNASIE	pagina 10
► Ziua Mondială a Apei 2025 – Conservarea ghețarilor, conservarea vieții, Alexia STOICA, Ariana ONOFREI, clasa a XI-a B, coord: prof. Dacia COSTEA; prof. Liliana ALB	pagina 11
► Reciclând protejăm mediul înconjurător – prof. Liliana KEBERLE	pagina 14
► Nu, risipei alimentare! – prof. Rodica PASCAL	pagina 16
► Se caută o bucătăreasă...perfectă – prof. Irina BOBOC	pagina 20
► De la bucate la stil de a bucătări – prof. Cristina NĂSTASIE, prof. Larisa BOROS	pagina 21
► Concursul „Eugeniu Carada” – Lecția noastră de Educație Financiară – Titus MALINA, Tudor POTOROACĂ, clasa a XI-a A, coord: prof. Maria ȘCHIOPU; prof. Dacia COSTEA	pagina 25
► Cum promovăm inovația în educație. Digitalizare și sustenabilitate în predarea economiei – Experiența noastră la Concursul „Anton Saimac” – Paul POTOROACĂ, clasa a XII-a A, Marius CRUCERU, Tudor POTOROACĂ, clasa a XI-a A, coord: prof. Dacia COSTEA; prof. Maria ȘCHIOPU	pagina 28
► Noile tehnologii – oportunități și provocări pentru adolescenți – prof. Florentina PETRESCU	pagina 31
► Limba noastră-i o comoară, prof. Alina TĂNASIE	pagina 34
► Comportamentul social al elevilor – Prof. Maria ȘCHIOPU; prof. Dacia COSTEA	pagina 36
► Educația pentru drepturile omului – prof. Clara IANC	pagina 40
► Siguranța online: protejarea prezenței digitale – Darius Cristian GUȚĂ – clasa a IX-a D, coord: prof. Carmen GOIA	pagina 43
► Mocănița de la Crișcior – prof. Ciprian ILEA	pagina 47
► Eco în două capitale de județ – Tudor MUREȘAN – clasa a X-a B	pagina 49
► Pensiunea Retezat – prof. Carmen GOIA	pagina 51
► Handbal Click – o scurtă introducere, prof. Sebastian LUPȘANIC	pagina 55
► Drumul spre succes: Povestea lui Ionuț Constantin Cherciu – Darius GUȚĂ – clasa a IX-a D, coord: prof. Carmen GOIA	pagina 60
► 2 visători în arta sunetului și a cernelii – Alexandru BEREI – clasa a X-a A, Ștefanuț GHEORGHITĂ – clasa a X-a B	pagina 62
► Cea de-a 97-a ediție a Premiilor Academiei 2025 – „Anora”, Patricia ȚIȚEI - clasa a X-a B	pagina 65
► Hotel Transilvania – Cristian Gabriel NERGEȘ – clasa a IX-a D, coord: prof. Carmen GOIA	pagina 66



Editorial

Ce este cel mai bine pentru tine?

dir. adj. prof. Mihaela IONIȚOAEI

Clasa a 12-a reprezintă un moment cheie în viața unui tânăr: finalul liceului, dar și un nou început... un capitol nou-nouț. Știm cu toții cum e: stresul adunat, copleșeala ce se resimte acum mai mult ca niciodată, însă... ce te face adevăratul învingător la finalul zilei? Simplu: cum ții piept acestor emoții – le înfrunți sau le lași să îți pună „piedică”.

🌍💡 Bacul e sfârșitul lumii? Poate se simte așa acum, dar, vă asigur, e abia începutul ei... pentru voi – și nu, nu vorbesc acum despre începutul greului etc., ci despre începutul adevăratului vostru „drum”. Din păcate sau din fericire, lunile se scurg, e decizia ta: *get the best out of it or let it „put” you to the ground.*

📚 Ce e însă mai insuportabil? Bacul care se apropie, căldura și cafelele cu prietenii care-ți fac cu ochiul de pe geam (când tu ai ATÂT de mult de învățat tocmai acum) sau teama de a nu pierde niciun moment din așa-zișii „cei mai frumoși ani ai vieții voastre”?... fiindcă... sunt ultimele luni înainte ca facultatea sau „viața” să schimbe tot ceea ce știați până acum: prietenii, independență, priorități și responsabilități. „Sacrificați” acum o distracție temporară pentru o viață întreagă – nu se numește „examenul maturității” fără motiv, nu? Maturitatea, dragi viitori absolvenți, înseamnă, înainte de toate, să conștientizezi ce e mai bine pentru propria-ți persoană. Vă propun acum o soluție: lăsați distracția să vă fie recompensă, îmbinând „utilul” cu „plăcutul”. Nu contează atât de mult „cantitatea” efortului, cât o face consistența sa.

👥 Prietenii și familia trebuie să îți fie sprijin în această perioadă. Socializarea nu este numai indicată, ci chiar recomandată – ca „aerisire” a minții. Dar așa cum poți bea cafea cu lapte sau lapte cu cafea, poți studia și să te recompensezi cu „distracție” sau te poți distra și să „strecori” studiul în ce mai rămâne din orele unei zile. Din nou, alegerea aparține fiecăruia dintre voi! Guess what... timpul e prețios, iar acea auto-învinovățire nu ajută pe nimeni – cu atât

mai mult, nu pe tine. Știu, promisiunea către propria-ți persoană că mâine vei face mai mult, că mâine **CHIAR** te apuci de învățat. Dar ziua de azi? Înainte de a „liniști” prin aceste explicații îngrijorarea părinților, ar trebui, mai întâi de toate, să liniștești varianta ta de peste un an. Cred că îți vei dori să ai pentru ce să-i mulțumești TU-ului de acum – că a muncit pentru ce și-a dorit. Trecutul nu îl poți schimba, dar viitorul este întotdeauna în mâinile tale!

 Educația este cel mai de preț bun al fiecăruia dintre noi! Nu culegi „roadele” imediat, dar tot ce e mai frumos se lasă așteptat puțin. Cei răsplătiți sunt cei ce au ambiție și răbdare. Schimbările mici sunt cele ce duc la adevărate transformări.

 Chiar dacă îți dorești sau ești forțat de împrejurări să te angajezi după terminarea liceului, încearcă, cel puțin, să îți continui studiile. Nimic nu e mai „amar” decât să îți spui „ce bine ar fi fost dacă...”, căci viitorul e un mister, dar nu asta e frumusețea sa de fapt... tocmai această surpriză? Asigură-te că surpriza ta va fi una plină de zâmbete și de speranță, căci **POTI**. Noi suntem cea mai importantă „resursă” de putere pentru noi înșine!

 Însă, până atunci: **Baftă la bacalaureat!**



Fake sau News

Un material realizat în cadrul proiectului „Educația media – instrument pentru creșterea abilităților de participare civică a adolescenților (faza 2) – Sprijinirea comunităților pentru a fi mai bine protejate de infodemie”, proiect susținut de UNICEF și USAID.

Haosul informațional

Dezinformarea este veche de când lumea. Din momentul în care oamenii au început să schimbe informații între ei, au apărut și zvonurile, minciunile și tentativele de a influența comportamentul altor oameni sau comunități.

Noutatea este adusă de noile tehnologii care au făcut ca acum oricine să poată produce conținut fals sau înșelător, și să îl distribuie cu viteză, fără granițe, în întreaga lume.

De ce trebuie să ne intereseze dezinformarea și efectele ei?

Atunci când informațiile ce ajung la noi nu sunt transmise cu intenția de a informa onest, sunt falsificate sau încurajează atitudini și comportamente intolerante sau violente, echilibrul deciziilor noastre este în pericol. Decizie cu decizie, om cu om, dezinformarea și informarea greșită pot foarte ușor să otrăvească procesele democratice ce ne țin în funcțiune societatea.

Fake news? Ce înseamnă de fapt?

În ultimii ani, termenul de **fake news** - *știri false*, în traducerea folosită des în limba română - a devenit aproape sinonim cu tot ce presupune haosul informațional. Dar, de cele mai multe ori, **fake news** nu se referă la știri (deci sursa principală a „fake news” nu sunt jurnaliștii), ci la informații false, zvonuri, teorii ale conspirației etc. **„Informație falsificată” sau „contrafăcută” poate transmite mai bine sensul sintagmei.**

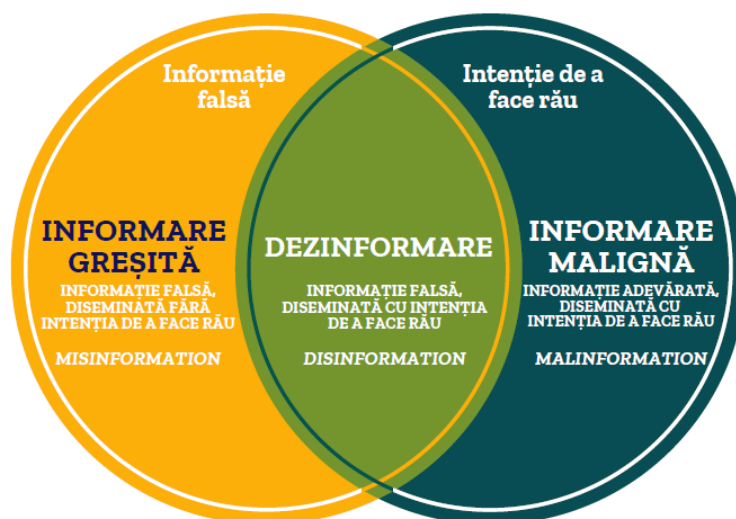
Tipurile de haos informațional

Deși ne-am obișnuit să vorbim despre dezinformare, ea nu este decât unul dintre tipurile de conținut care ne induc în eroare și poluează spațiul informațional. Ne referim la toate aceste tipuri de conținut prin termenul de **„haos informațional”**.



În funcție de **caracterul informației și de intenția de a face rău**, haosul informațional poate fi împărțit în trei mari tipologii:

- **Informare greșită** - atunci când se diseminează informație **falsă**, dar **nu există intenția de a face rău**.
- **Dezinformare** - atunci când se diseminează informație **falsă**, știind că ea este falsă, cu scopul de a face **rău**.
- **Informare malignă** - atunci când se diseminează informație **adevărată**, cu scopul de a face **rău** (de ex. informație privată, dar scoasă în spațiul public - *revenge porn*, hărțuire, discurs instigator la ură etc.).



Primele două categorii sunt uneori **interdependente**. Sunt situații în care **dezinformarea se transformă în informare greșită sau invers**. De exemplu, bunicul distribuie pe grupul familiei o postare conform căreia măștile medicale conțin un chip 5G. El nu știe că informația este falsificată și o redistribuie crezând că e adevărată. De asemenea, se poate întâmpla și ca informarea greșită să se transforme în dezinformare, când cineva redistribuie satiră (un material prin care sunt criticate aspecte din societate într-un mod moralizator prin umor, ironie), fără a menționa că este satiră, cu scopul de a induce în eroare.

Ce forme ia haosul informațional?

(Claire Wardle, 2017)



Satiră



Legături false



Conținut înșelător



Context fals



Conținut împôstor



Conținut manipulat



Conținut fabricat



unicef | pentru fiecare copil

- **Satiră și parodie.** Uneori, dezinformarea este etichetată drept satiră sau parodie pentru a scăpa de verificări.
- **Legături false.** Clickbaitul (o falsă așteptare cu privire la conținutul unui mesaj prin formularea titlului sau printr-o imagine, cu scopul de a ne determina să dăm click).
- **Conținut înșelător.** Trunchierea unor declarații, decuparea unei fotografii pentru a poziționa un eveniment într-un anumit fel sau de oferirea unor date statistice care să susțină un anumit punct de vedere.
- **Context fals.** Conținut care este folosit în alt context decât cel în care a apărut (o imagine reciclată, o declarație pusă în alt context decât cel inițial).
- **Conținut-impostor.** Conturile false, asumarea identității unei personalități / companii / instituții cunoscute pentru a avea mai multă credibilitate când distribuie conținut fals.
- **Conținut manipulat.** Conținut adevărat care este modificat pentru a prezenta într-o lumină diferită de realitate situația pe care o descrie. Cum ar fi încetinirea vitezei cu care se succed cadrele într-un video pentru a da senzația că persoana care vorbește este beată.
- **Conținut fabricat sută la sută.** Materialele inventate complet, teoriile conspirației sau deepfake-urile, în care inteligența artificială este folosită pentru a crea un video sau audio în care cineva face sau spune ceva ce nu a spus de fapt.

Ce poți face când dai peste un mesaj care induce în eroare?

- **Înainte de a distribui o informație, verific-o!**
- Dacă observi că informația falsificată adună foarte multe reacții pe rețelele sociale, poți lăsa un comentariu cu privire la demontarea ei, susținută de informații factuale verificate.
- Atenție! Dacă dai peste un mesaj ce conține informație falsificată, dar care nu este (încă) viral, cântărește cu atenție dacă este necesar să semnalezi faptul că este fals. Comentariul tău la mesajul respectiv va fi interpretat de algoritmi rețelelor sociale drept interacțiune și mesajul va avea șanse de viralizare mai mari. Uneori, este mai bine să ignori informația falsificată.



Be my Valentine... și în 2025!

Alexandru OPRÎȘ, clasa a X-a B

Consiliul Școlar al Elevilor Colegiului Economic „Hermes” a continuat tradiția concursului de poezii cu ocazia Zilei Îndrăgostiților. Anul acesta am decis să dăm frâu imaginației și să ne declarăm iubirea în versuri sau în proză! Timp de o săptămână, echipa de consilieri ai clasei a X-a B a fost ambasadoarea acestei sărbători și și-a încurajat colegii să scrie poezii, să lase scrisori de dragoste în „cutia cu inimi” și să își facă poze în colțul „kiss cam”.

Alexandru Opriș, Președintele Consiliului Școlar al Elevilor Colegiului Economic „Hermes”: *„Am ascultat vocea colegilor mei și am decis să ne mobilizăm și anul acesta cu organizarea acestui concurs. Bineînțeles că am găsit și o metodă secretă de a-i recompensa pe cei care au îndrăznit să participe și ne propunem ca anul viitor să avem măcar un băiat câștigător pentru că este al doilea an în care câștigă fetele!”*

Iată câteva impresii ale celor 3 câștigătoare ale concursului de anul acesta:

Daria Bostan, clasa a X-a B - locul I: *„Când am aflat că am câștigat concursul de poezii de Valentine's Day, am fost în același timp uimită și mândră de mine. Nu a fost doar o victorie personală, ci și o confirmare a faptului că, uneori, cuvintele pot crea conexiuni mai profunde decât ne-am imagina. Poezia pe care am scris-o a fost o reflecție sinceră asupra iubirii. Poate că nu a fost perfectă, dar a fost autentică și venită din suflet. Când am început să o scriu, nu m-am gândit la premiu sau la recunoaștere. A fost doar un mod de a exprima ceea ce simt. Câștigarea acestui concurs nu înseamnă doar premiul pe care l-am primit, ci și confirmarea că, atunci când pui pasiune în ceea ce faci, rezultatele pot depăși cu mult așteptările. Acum, mai mult ca niciodată, simt că iubirea, indiferent de forma în care o trăim sau o exprimăm – este un dar ce merită să fie celebrat în fiecare zi.”*

Petronela Ștefu, clasa a XI-a B - locul al II-lea: *„Am vrut ca poezia mea să transmită emoție autentică, să fie sinceră și sensibilă, iar reacțiile pozitive primite m-au făcut să simt că mi-am atins scopul. De asemenea, mi-a plăcut să descopăr și creațiile celorlalți participanți, fiecare poezie a avut un farmec aparte și a demonstrat cât de frumos poate fi exprimat sentimentul de iubire prin cuvinte. Mulțumesc tuturor celor care au organizat concursul și celor*

care m-au susținut! Această experiență mi-a arătat încă o dată cât de puternic poate fi impactul poeziei și cât de important este să scriem din inimă. Colegiul Economic «Hermes» este un exemplu pozitiv pentru generațiile viitoare!!”

Selina Monete, clasa a IX-a D - locul al III-lea: „Am fost surprinsă când am aflat că mă aflu printre câștigători. M-am bucurat mult pentru că a fost primul meu concurs de când sunt la liceu. Îi încurajez pe toți colegii mei să se implice în cât mai multe activități. Cred că voi participa și anul viitor!”

Până una alta, vă provoc să țineți minte că nu doar februarie este luna dragostei, ci fiecare zi!



Locul I – Daria Bostan – clasa a X-a B

Dacă nu poți zbura prin furtunile grele,
vin eu să îți pun aripile mele.
Dacă simți teamă și chin,
lasă-mă să fiu al tău destin.

Să fiu lumina ce-ți alină
noapțile reci, fără de vină,
un cântec blând, o alinare,
o stea ce-n noapte nu dispăre.

Lasă-mă să îți fiu răsărit,
balsam pe sufletul rănit,
să-ți fiu umărul pe care plângi
și visul tău, când vrei să învingi.

Când lumea-ți pare străină,
te voi ține strâns de mână
și-n orice clipă de durere,
voi fi a ta tăcută mângâiere.

Și dacă drumul e pustiu,
eu lângă tine vreau să fiu!
Să îți fiu cămin, să-ți fiu furtună,
să fim o viață împreună!

Sub cerul nopții cu stele senine,
vom scrie povești pline de destine.
Oriunde ar fi drumurile ce ne așteaptă,
eu te voi purta cu dragoste neîncetată.

I Love You

Locul al II – lea – Petronela Ștefu – clasa a XI-a B

Te iubesc cum soarele alină pământul,
Cum vântul șoptește ușor legământul,
Cum ploaia mângâie tăcută un nor,
Așa te iubesc cu sufletul lor!

Ești steaua ce arde în noapțile reci!
Ești dorul ce-n inima mea nu mai pleci!
Ești liniștea blândă din brațele mele,
Ești tot ce îmi cântă iubirea prin ele!

Și dacă timpul s-ar pierde-n neant,
Dacă tăcerea-ar fi ultimul cânt,
Eu tot te-aș iubi dincolo de lume,
Căci tu ești iubirea ce-n mine rămâne.



Locul al III – lea – Selina Monete – clasa a IX-a D

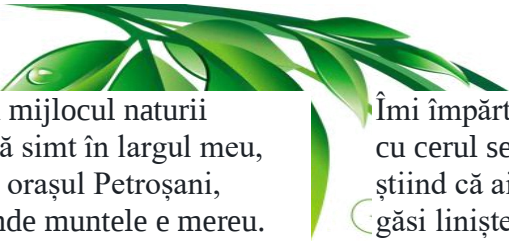
Ești steaua mea din nopți târzii,
Ești visul meu de bucurii,
În ochii tăi găsesc senin,
Iubirea ta e-al meu destin.

Cu tine viața e un dar,
Un cântec blând, un vis hoinar...
Îmi ești lumină și magie,
O dragoste ce-n veci să fie.

În brațele-ți găsesc acasă,
Cu tine inima-mi tresare
Liniștită și frumoasă.

Petroșani

Teodor SANDU, clasa a IX-a A



În mijlocul naturii
mă simt în largul meu,
în orașul Petroșani,
unde muntele e mereu.

Valea Jiului mă
îmbrățișează cu drag,
un loc în care sufletul
meu zboară din prag.

Cu fiecare pas pe
pământul acesta sfânt,
simt cum energia naturii
mă învăluie în vânt.

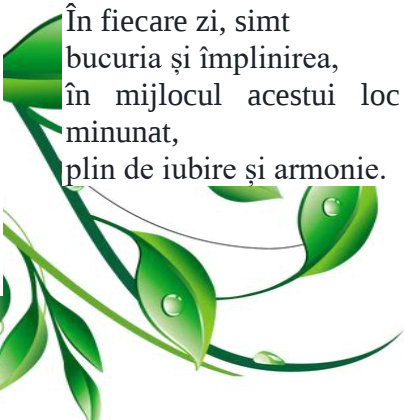
Îmi împărtășesc gândurile
cu cerul senin,
știind că aici îmi pot
găsi liniștea și destinul.

Oamenii de aici sunt
inimi calde și deschise,
cu brațele întinse și
zâmbete sincere pe buze.

În comunitatea lor,
simt că aparțin
unii altora, într-o
legătură strânsă, deplină.



Viața aici are un ritm
autentic și plin de culoare,
cu tradiții și obiceiuri
ce ne aduc fericirea-n
cale.



În fiecare zi, simt
bucuria și împlinirea,
în mijlocul acestui loc
minunat,
plin de iubire și armonie.

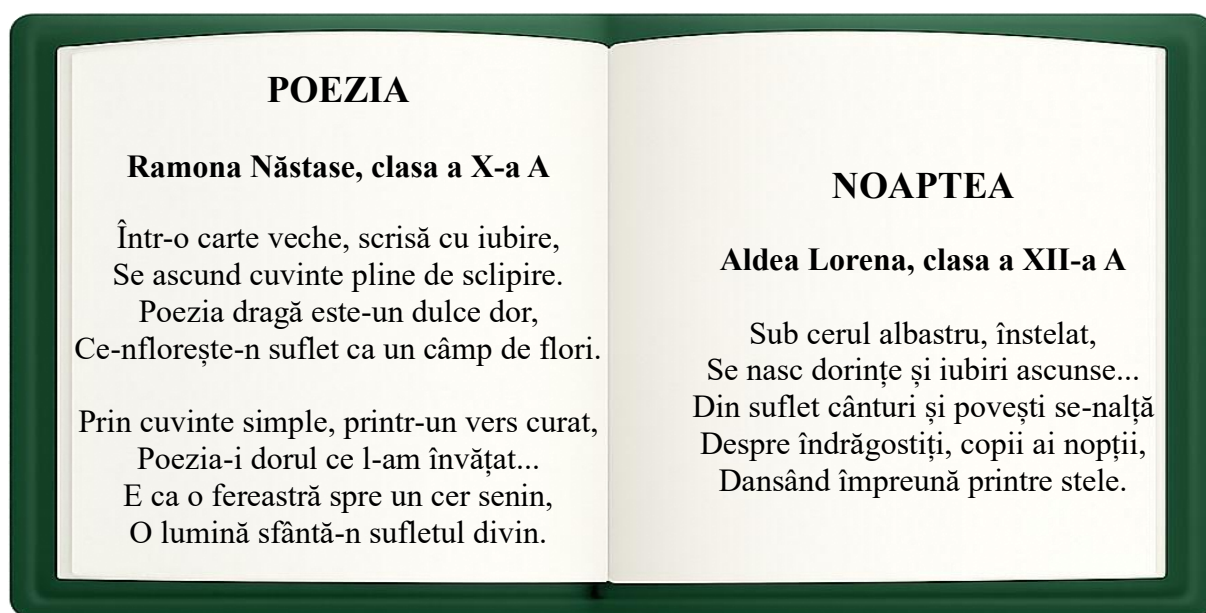


21 Martie ZIUA INTERNAȚIONALĂ A POEZIEI

Prof. Alina TĂNASIE

Z iua Internațională a Poeziei este sărbătorită în fiecare an la data de 21 martie. Aceasta a fost fondată în toamna anului 1999 de UNESCO (Organizația Națiunilor Unite pentru Educație, Știință și Cultură), la Paris, în speranța de a promova poezia ca o modalitate de a comunica dincolo de granițe și diferențe culturale. Ziua Internațională a Poeziei este și o formă interesantă de a promova pacea și dialogul intercultural, dar și de a oferi șansa unor limbi mai puțin cunoscute să fie auzite și admirate prin această modalitate de exprimare artistică unică. Această zi este dedicată contribuției oamenilor de litere și de cultură, a poeților și scriitorilor din întreaga lume la îmbogățirea culturii și spiritualității universale.

Cu acest prilej, Colegiul Economic „Hermes” Petroșani a desfășurat activitatea literar-artistică „Gânduri ascunse în poezii”. În cadrul activității, au fost celebrate operele câtorva dintre cei mai importanți poeți români. Au fost recitate poezii aparținând poeților Lucian Blaga, Tudor Arghezi, Nichita Stănescu și Mihai Eminescu. De asemenea, elevii au avut ocazia să-și dovedească creativitatea prin scrierea unor poezii și prezentarea propriilor creații.





PRIMĂVARA

Miel Denisa, clasa a X-a A

A venit primăvara-n zare
Cu flori și soare pe cărare.
Copacii prind din nou să-nvie...
Totu-i parcă poezie.

Ca o carte fermecată
Ea ne-arată înc-o dată
Cum natura se trezește,
Și cum ne-mbogățește.

Și ca un cadou de sus
Primăvara ne-a adus
Zile pline de lumină
Și o viață mai senină.



ZIUA MONDIALĂ A APEI 2025

Conservarea ghețarilor, conservarea vieții

 O lecție despre fragilitatea planetei noastre

Alexia STOICA, Ariana ONOFREI, clasa a XI-a B
Coordonatori: prof. Dacia COSTEA; prof. Liliana ALB

Ce este Ziua Mondială a Apei?

In fiecare an, pe **22 martie**, lumea celebrează **Ziua Mondială a Apei**, o inițiativă ONU care subliniază importanța apei dulci și atrage atenția asupra provocărilor globale legate de apă.

 În 2025, această zi capătă o semnificație aparte: coincide cu **prima ediție a Zilei Mondiale a Ghețarilor**, în contextul **Anului Internațional al Conservării Ghețarilor**, lansat de UNESCO și Organizația Mondială de Meteorologie.

📦 Ghețarii: Rezervorul invizibil de apă

? Știi că... ?

- ◆ Aproape **70% din apa dulce** a planetei este stocată în ghețari?
- ◆ Aceștia joacă un rol crucial în **reglarea climei** și în alimentarea râurilor care susțin agricultura și viața umană?

!!Topirea accelerată a ghețarilor afectează:

- 🌾 securitatea alimentară
- 💧 aprovizionarea cu apă potabilă
- ☁️ apariția fenomenelor meteorologice extreme
- 🌊 creșterea nivelului mărilor



📊 Date care ne dau de gândit

📅 Conform Organizației Mondiale de Meteorologie:

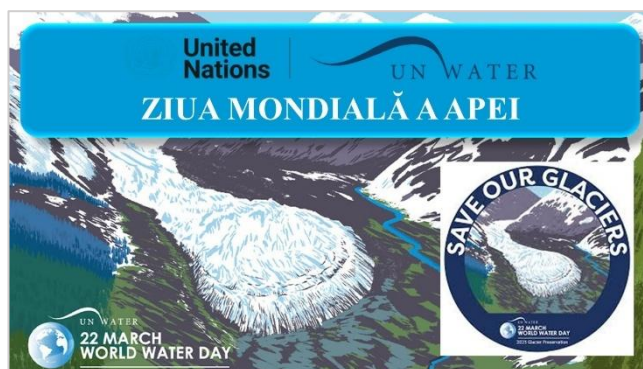
- **2023:** cel mai mare nivel de pierdere glaciară din ultimii 50 de ani
- **2024:** cel mai cald an înregistrat vreodată
- În pericol: ghețarii din **Himalaya, Alpi, Anzi, Groenlanda și Antarctica**

🕒 Dacă tendința continuă, unii ghețari ar putea **dispărea complet în următorii 20–30 de ani.**

🌱 Ce poți face?

Fiecare gest contează:

- ♻️ Redu emisiile de gaze cu efect de seră
- 💧 Utilizează rațional apa
- 🌍 Adoptă un stil de viață sustenabil
- 💚 Sprijină inițiativele ecologice locale și globale



🏞️ România și responsabilitatea montană

Cu lacurile glaciare din **Munții Carpați** și o rețea hidrografică bogată, România are un rol esențial în **protejarea surselor de apă montane**, extrem de sensibile la schimbările climatice.

🎨 Creativitate cu impact ecologic

📌 În cadrul activităților dedicate Zilei Mondiale a Apei, elevii au creat un **padlet interactiv** cu poezii originale despre apă.

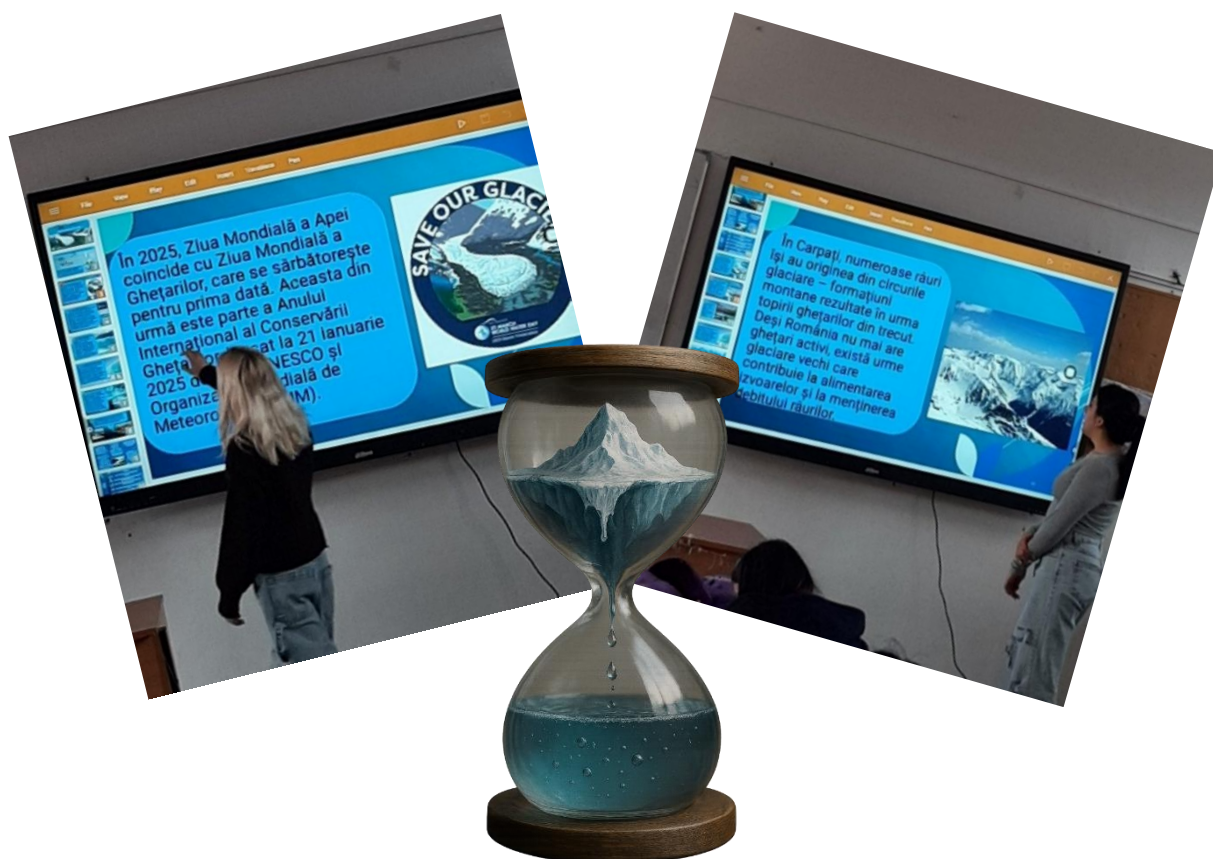
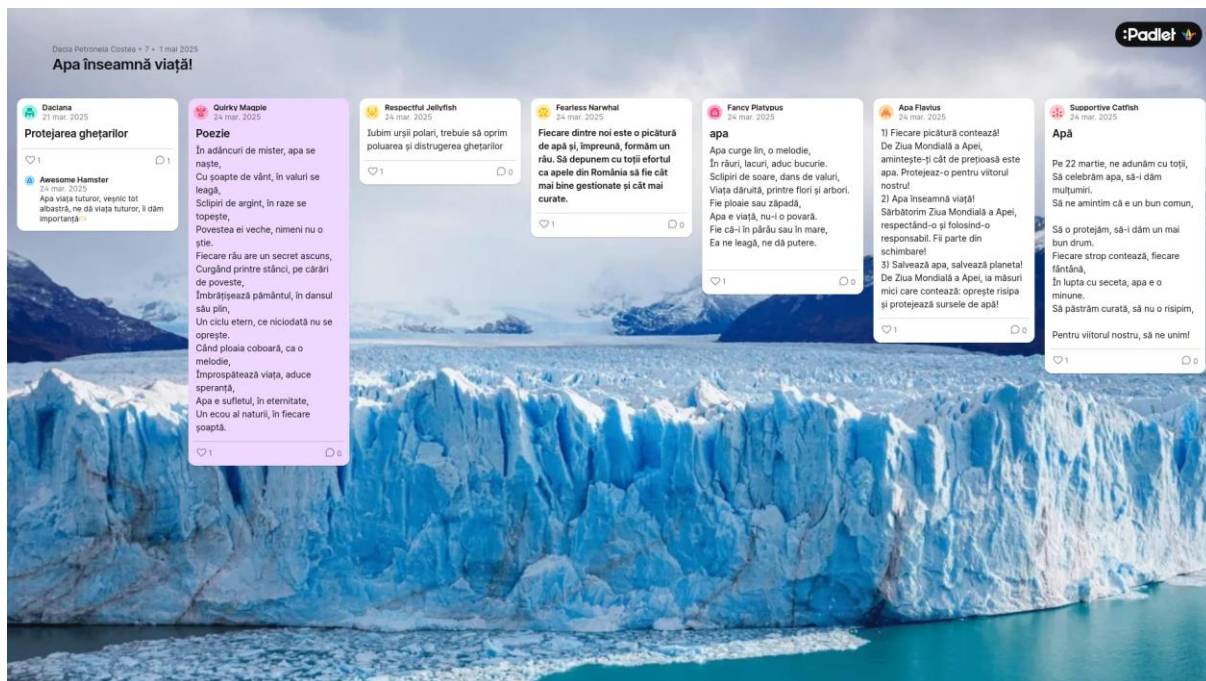
🎨 A fost o ocazie minunată de a combina **arta** cu **educația ecologică**!

📢 **Un mesaj pentru toți**

„Ziua Mondială a Apei nu este doar o comemorare, ci un **apel la conștientizare și acțiune.**”

💧 **Protejând ghețarii, protejăm apa.**

💧 **Protejând apa, protejăm viața.”**



RECICLÂND PROTEJĂM MEDIUL ÎNCONJURĂTOR



*Moto: „Reciclarea începe cu tine,
schimbarea începe acum!”*

Prof. Liliana KEBERLE

Concursul județean „Creativitate și inovație școlară”, organizat de Liceul Tehnologic „Dimitrie Leonida” Petroșani, care a constat în realizarea de produse din materiale reciclabile, s-a bucurat de un mare interes din partea elevilor. Au fost prezenți elevi de la diferite unități școlare din Valea Jiului, cu produsele realizate din materiale reciclate. Colegiul Economic „Hermes” Petroșani a participat cu elevi din clasele a X-a și a XI-a, aceștia fiind îndrumați de către doamnele profesoare Găicea Liliana, Huszar Otilia, Keberle Liliana și Kiss Elena. Dna prof. Roșia Matilda a făcut parte din juriul concursului.

Elevii au prezentat produsul realizat și un PowerPoint cu modul de realizare a produselor confecționate din materiale reciclabile, punând în evidență materialele folosite și tehnicile utilizate.

Implicarea în realizarea produselor i-a ajutat pe elevi să observe importanța reciclării și reutilizării obiectelor, să fie creativi și să folosească materiale simple pentru a crea ceva special.

Produsele realizate de elevii participanți și o parte din prezentările din concurs:





Au participat următorii elevi ai Colegiului Economic „Hermes”:

👉 Danciu Patricia, Caraivan Alexia, Ureche Carla – XI B – *Bradul magiei de Crăciun*; Muntean Patricia, Tălmăciu Maria – XI B – *Bucurie din sărbătoare și lumină*; Miel Denisa, Cârlea Miruna, Năstase Ramona – X A – *Candelabru de Crăciun*; Tufiș Raluca, Nagy Alicia – X A – *Coroniță de Crăciun*; Szabo Cristina, Rob Denisa, Petri Denisa – X A – *Decorațiune de Crăciun*; Velescu David, Csomos Lucian – X A – *Suport pentru laptop și alte device-uri mai mari*; Berei Alexandru, Rădoi Alexandru – X A – *Recli-coș*; Sultan Denisa, Pupăzan Casian, Mureșan Miriam – X A – *Open*, prof. coord. Găicea Liliana.

👉 Smădoi Silvana, Opre Raluca – XI A – *Organizator birou*, prof. coord. Huszar Otilia.

👉 Costesc Ana Maria – XII B – *Steluțe*, prof. coord. Kiss Elena.

👉 Danciu Patricia, Caraivan Alexia, Ureche Carla – XI B – *Coronița Crăciunului*; Brescan Georgiana, Bâtcă Silvia, Vărzar Denisa – XI B – *Om de zăpadă*; Pinczes Ionuț – XI B – *Ornamente de Crăciun*; Dulcescu Denis, Ivan Flavius – XI B – *Cățeluș*; Țavoc Alexandru, Duma Cristian – XI B – *Corabie*; Șerban Dragoș, Iacobescu Constantin, Saroși Maricescu Iustin – XI B – *Avion*, prof. coord. Keberle Liliana.

🎉 Felicitări pentru implicare, realizarea produselor din materiale reciclabile și prezentarea acestora în concurs!

NU, risipei alimentare!

Prof. Rodica PASCAL



La nivel global aproximativ o treime din totalul alimentelor produse pentru consumul uman este irosit, iar în Uniunea Europeană se estimează că 20% din totalul alimentelor produse se pierd sau se irosesc, în timp ce 43 de milioane de oameni de la nivelul Uniunii Europene nu își permit zilnic mese care să asigure o alimentație adecvată. 70% din risipa alimentară provine din gospodăriile populației (peste 50% – 47 de milioane de tone), servicii de alimentație publică și de vânzare cu amănuntul (FUSIONS, 2016).

Cantitatea de deșeuri alimentare generate în țările industrializate este la fel de mare ca și în țările în curs de dezvoltare, însă distribuția este diferită:

- în țările în curs de dezvoltare, peste 40% din pierderile alimentare se produc după recoltare și în timpul procesării;
- în țările industrializate, peste 40% din pierderile alimentare apar la nivelul vânzărilor cu amănuntul, precum și la consumatori.

Cauzele risipei alimentare

Există o serie de factori care pot contribui la pierderea și risipa de alimente, printre care:

✓ *Depozitarea necorespunzătoare*

Unele alimente nu sunt folosite înainte de a se strica și ajung să fie aruncate la gunoi. Acest lucru se poate întâmpla din cauza lipsei de vizibilitate din frigider, a ingredientelor parțial utilizate și a nevoilor alimentare sau cererii evaluate greșit.

✓ *Gătutul în exces*

Deseori gătim o cantitate mai mare decât cea necesară, iar mâncarea ajunge să se strice. Putem gestiona mai bine situația dacă donăm sau congelăm excesul, însă trebuie să identificăm problema în timp util.

✓ *Porții prea mari*

Porțiile au crescut de-a lungul timpului și mesele mari includ deseori alimente care nu ajung să fie consumate. Când se întâmplă acest lucru acasă, multe persoane preferă să arunce resturile din farfurie în loc să le păstreze pentru a doua zi. Problema este des întâlnită și în restaurante, unde clienții nu reușesc întotdeauna să termine porțiile, iar unii nu doresc să ceară resturile la pachet.

✓ *Confuzie în ceea ce privește datele de expirare*

Alimentele pot fi aruncate prematur din cauza lipsei de informare în ceea ce privește termenul de valabilitate și data expirării unui produs. Diferența dintre „a se consuma de preferință înainte de” și „expiră la” este importantă.

- „a se consuma de preferință înainte de”: se referă la calitatea produsului (până la data respectivă te bucuri de cel mai bun gust/cea mai bună textură);
- „expiră la”: se referă la siguranța alimentară (după acea dată, produsul poate fi stricat).

✓ *Planificare proastă a meselor*

Fără un plan alimentar și o listă de cumpărături, e foarte ușor să facem estimări inexacte despre ingredientele pe care le vom folosi în următoarele zile. În plus, mesele luate la restaurant sau livrarea acasă pot duce, de asemenea, la stricarea alimentelor pe care le avem deja acasă.

✓ *Lipsa congelării*

Cele mai multe alimente crude sau gătit pot fi congelate în siguranță, fără a-și pierde textura sau gustul. Totuși, multe persoane nu sunt sigure dacă un produs poate fi congelat sau în ce fel trebuie congelat pentru a-și menține calitatea. Confuzia poate duce la deteriorarea alimentelor și aruncarea lor în tomberon.

Cum ne afectează risipa alimentară?

Aruncând mâncarea, nu irosim doar produsele respective, ci și resursele și energia necesare în producție, transport, depozitare etc. Toate acestea pot avea implicații mult mai mari, care ne afectează planeta pe termen lung.

Food and Agriculture Organization arată că 50% din terenurile locuibile de pe planetă sunt ocupate pentru agricultură, chiar dacă o parte din alimentele produse nu ajung să fie consumate. Fragmentarea habitatului rămas este o cauză importantă a dispariției multor specii de animale. Însă nu doar animalele sunt afectate de agricultură, ci și oamenii. Aproximativ 2,8

miliarde de oameni trăiesc în regiuni cu puțină apă, iar 0,9 miliarde nu au acces la apă sigură, arată un raport. În același timp, sectorul agricol este responsabil pentru 90% din consumul de apă.

Dacă sistemul alimentar rămâne neschimbat, iar agricultura globală este forțată să crească producția pentru a satisface cererea prevăzută, emisiile gazelor cu efect de seră vor crește cu 30% în următorii ani. În prezent, suprafețe mari de păduri sunt tăiate și/sau arse pentru a curăța terenurile pentru ferme, agriculturi și monoculturi. Astfel, suntem afectați din două direcții: ne rămân mai puțini copaci care absorb dioxid de carbon (CO₂), iar cei distruși eliberează și mai mult gaz atunci când se descompun.

În plus, când alimentele ajung la groapa de gunoi, nu au condițiile necesare pentru procesul de biodegradare. În schimb, putrezesc și se descompun eliberând *metan*, un gaz cu efect de seră de 28 de ori mai puternic decât CO₂. Gazele cu efect de seră absorb energia și căldura, le captează în atmosferă și împiedică scăparea lor în spațiu. Unele apar în mod natural și ne ajută să supraviețuim pe Pământ, însă activitatea umană adaugă cantități care contribuie la încălzirea globală.

Nu în ultimul rând, irosirea alimentelor înseamnă și irosirea banilor. Nu ne referim doar la sumele pe care consumatorii le cheltuie, ci și pe cele investite în recoltare, transport, ambalare și depozitare. Se estimează că în fiecare an se pierde alimente în valoare de **1 trilion de euro la nivel global**.

Câte alimente sunt aruncate la nivel global?

Un raport WWF publicat în iunie 2021 dezvăluie că aproximativ 40% din totalul alimentelor cultivate rămân nemâncate. Procentul reprezintă 2,5 miliarde de tone, o creștere de aproximativ 1,2 miliarde față de estimările anterioare.

Câte alimente sunt aruncate în România?

Se estimează că în Europa ajung la gunoi în fiecare an aproximativ **89 de milioane de tone** de alimente, iar **5** dintre acestea provin din România. În 2012, organizația *Food Waste Combat* din România estima că această cantitate ar putea hrăni orașul Cluj-Napoca timp de 20 de ani. În același timp, din cauza veniturilor mai mici decât în alte țări din Uniunea Europeană, românii cheltuie aproape 30% din salarii pe mâncare. Cu alte cuvinte, ne aruncăm banii la gunoi.

Cum reduci risipa alimentară?

Deși cantitatea de alimente aruncate este foarte mare, schimbarea stă în mâinile noastre. Pentru a evita și reduce risipa alimentară, încearcă să:

- ❖ îți planifici mesele în avans. Poți pregăti meniul pentru următoarele 2-3 zile sau chiar pentru următoarea săptămână.
- ❖ îți faci o listă de cumpărături. Și să nu te abați de la ea!
- ❖ îți depozitezi corect alimentele. Mezelurile, brânzeturile și laptele, ouăle, carnea, mâncarea deja gătită, salatele deja pregătite, sosurile și prăjiturile pe bază de lactate sau care conțin ouă se păstrează întotdeauna în frigider.
- ❖ cartofii, ceapa, usturoiul, dovleacul, avocado, conservele nedesfăcute se păstrează în cămară sau într-un dulap uscat, întunecat și răcoros.
- ❖ ții cont de diferența dintre „a se consuma de preferință înainte de” și „expiră la”.
- ❖ cumperi alimente produse local. Cu cât alimentele petrec mai puțin timp în depozitare și tranzit, cu atât sunt mai mici șansele să se strice.
- ❖ compostezi! Agenția EPA estimează că 21,6% din gunoiul produs este reprezentat de mâncare. Dacă această cantitate ar fi compostată, risipa alimentară s-ar reduce, la fel și nevoia de îngrășăminte chimice.
- ❖ folosești aplicația *bonapp*. Combate risipa alimentară în timp ce faci economii, comandând alimente de la supermarket-uri, restaurante, benzinării, hoteluri, cafenele și multe altele.



Bibliografie:

1. Bonapp.eco. (2025). *Ce este risipa alimentară și cum o putem combate?* Disponibil la: <https://bonapp.eco/blog/2025/02/26/ce-este-risipa-alimentara-si-cum-o-putem-combate/>
2. European Commission. *Food waste*. Disponibil la: https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en
3. Consiliul Uniunii Europene. *Food loss and food waste* (infografic). Disponibil la: <https://www.consiliu.europa.eu/ro/infographics/food-loss-and-food-waste/>
4. FAO. (n.d.). *Global food losses and food waste*. Disponibil la: <http://www.fao.org/3/a-bb144e.pdf>

SE CAUTĂ O BUCĂTĂREASĂ... PERFECTĂ



Din presa vremii, Petroșani, acum 100 de ani

Prof. Irina BOBOC



Petroșeni

„Casinoul funcționarilor“ — „Bányatiszti kaszinó“

Cum în primăvara anului 1925, Cazinoul Muncitoresc Petroșani (unde astăzi se află Restaurantul „La Belle Epoque”) nu este încă dat în folosință, bucătăria Cazinoului Funcționarilor din Petroșani (actualul Teatru Dramatic „Ion D. Sîrbu”) rămâne cea mai cercetată din Valea Jiului de high-life-ul petroșenean. Poate și datorită (din cauza?...) exigențelor culinare ale conducătorilor societăților miniere din Valea Jiului și mai ales ale invitaților lor (să nu uităm că la restaurantul de aici au fost serviți MS Ferdinand I, ASR Carol, numeroși miniștri și oameni politici de prim rang ș.a.), cei care răspundeau de administrarea restaurantului nu rezistau prea mult timp.

Când rămâne fără restaurator (șeful de local), societatea publică un anunț în presa locală. Așa se întâmplă și la mijlocul lunii martie, când în „Gazeta Jiului” e publicat următorul „Aviz”:

„Direcțiunea Minelor din Petroșeni caută pentru Cazinoul Funcționarilor un restaurator a cărui soție trebuie să fie o bucătăreasă perfectă. Acest post este retribuit prin salariu fix și alte beneficii. Personalul necesar este plătit în parte de Direcțiunea Minelor”.

Este de remarcat dubla cerință a angajatorului pentru angajarea restauratorului (angajator care, interesant!, vede în administrarea cazinoului un modus vivendi familial): 1. trebuie să fie căsătorit; 2. soția să știe să gătească și nu oricum, ci să fie o „bucătăreasă perfectă”. Am încercat să merg pe firul angajării și să aflu cine a fost angajat restaurator. Și, pe cale de consecință, cine a fost doamna „bucătăreasă perfectă”. Din păcate, cercetările mele s-au oprit la intrarea în cazinou...

DE LA BUCATE LA STIL DE A BUCĂTĂRI

Prof. Cristina NĂSTASIE

Prof. Larisa BOROȘ

Bucătăria nu mai este doar un loc unde se prepară mâncarea, ci a devenit un spațiu de creație, exprimare personală și un element esențial al stilului de viață. Evoluția gastronomiei de-a lungul timpului a transformat simplul act de a găti într-un adevărat ritual, o formă de artă și o declarație despre cine suntem.

Tranziția de la *supraviețuire* la *artă culinară*

Dacă la începuturile umanității gătitul era o necesitate pentru supraviețuire, astăzi el a devenit un act conștient, plin de semnificație culturală și personală. Evoluția tehnologiei și accesul la ingrediente diverse au permis dezvoltarea unor tehnici sofisticate, iar bucătăria a devenit o expresie a creativității.

Tendențe moderne în gătitul de zi cu zi

Astăzi, a bucătări nu mai înseamnă doar a urma rețete tradiționale, ci implică experimentare, atenție la sănătate și sustenabilitate. Câteva tendințe actuale includ:

- **Bucătăria sustenabilă** – utilizarea ingredientelor locale, reducerea risipei alimentare și prepararea mâncarurilor într-un mod responsabil față de mediu.
- **Alimentația sănătoasă** – accent pe ingrediente naturale, evitarea alimentelor procesate și integrarea superalimentelor.
- **Tehnologie și inovație** – apariția echipamentelor inteligente, cum ar fi roboții de bucătărie și dispozitivele IoT care ajută la prepararea mâncarurilor mai rapid și eficient.

- **Fuziune culturală** – combinarea elementelor din bucătăria tradițională cu influențe din alte culturi, creând preparate unice.

Bucătăria ca formă de relaxare și socializare

Gătitul a devenit, pentru mulți, o activitate recreativă. Fie că este vorba de gătitul alături de familie, de organizarea unor cine tematice cu prietenii sau de participarea la ateliere culinare, bucătăria este un loc de conexiune și creativitate.

Concluzie

Astăzi, „a bucătări” înseamnă mult mai mult decât a prepara mâncarea. Este un stil de viață, o formă de artă, o metodă de relaxare și o modalitate de a exprima identitatea culturală. Bucătăria modernă reflectă evoluția societății, fiind un punct de întâlnire între tradiție și inovație.

Bucătăritul în școală reprezintă mult mai mult decât o simplă activitate practică. Acesta contribuie la dezvoltarea armonioasă a elevilor, antrenându-le creativitatea, colaborarea, abilitățile practice și pregătindu-i pentru un stil de viață sănătos. Integrarea gătului în programa școlară, fie prin ore opționale, ateliere interdisciplinare sau proiecte punctuale este o investiție în bunăstarea și educația completă a noilor generații.

Am realizat această rețetă împreună cu elevii clasei a IX-a C, în cadrul orelor de pregătire practică. Elevii au învățat să lucreze în echipă, să respecte regulile de igienă alimentară și să își dezvolte creativitatea în bucătărie, pregătind un desert delicios împreună:

„Minciunele: desertul tradițional românesc cu gust de copilărie”



Minciunele

Materii prime	Cantitate brută pentru 10 porții
Făină	0,700
Ouă	0,200
Smântână	0,200
Vanilină sau zahăr	0,000125
Zahăr vanilat	0,010
Răzătură de lămâie	0,015
Ulei	0,150
Zahăr farin	0,100
Sare	0,005

PROCES TEHNOLOGIC

Operații pregătitoare

Ouăle se spală, se dezinfectează și se trec prin jet de apă rece. Zahărul farin se cerne și se amestecă cu vanilina sau zahărul vanilat. Făina se cerne pe planșetă, se face un gol în mijloc în care se pun smântâna, ouăle, răzătura de lămâie și sarea. Se frământă o cocă omogenă de consistență potrivită care se lasă în repaus timp de 10-15 minute.

Tehnica preparării

Coca se întinde în foaie subțire, cu grosimea de 3-4 cm și se taie în romburi. Fiecare romb se crestează în mijloc și se trece unul din colțuri prin creștătură, trăgând ușor de ambele vârfuri (colțuri), obținând o funduliță. Se prăjesc în ulei și se pudrează cu zahăr farin.

Prezentarea și servirea

Preparatul se prezintă pe platou sau farfurioară. Se servește cald.





Concursul „Eugeniu Carada” – Lecția noastră de Educație Financiară

 *O experiență care ne-a schimbat perspectiva despre economie și viitor*

Titus MALINA și Tudor POTOROACĂ, clasa a XI-a A
Coordonatori: prof. Maria ȘCHIOPU; prof. Dacia COSTEA

De la curiozitate la performanță

Când am decis să participăm la **Concursul Național de Educație Financiar-Bancară „Eugeniu Carada”**, nu ne-am imaginat cât de mult ne va schimba perspectiva asupra lumii economice și cât de utilă va fi această experiență pentru viitorul nostru. A fost mai mult decât un simplu concurs – a fost o provocare ce ne-a scos din zona de confort, ne-a testat limitele și ne-a motivat să devenim mai buni. Am pornit la drum cu emoții, dar și cu dorința de a demonstra că știm, putem și vrem să învățăm mai mult. Iar acum, privind în urmă, putem spune că a meritat din plin. Pentru noi, elevii pasionați de economie, a fost ocazia perfectă să aplicăm ceea ce am învățat la școală în contexte reale și să descoperim cât de importantă este educația financiară în viața de zi cu zi.

Concursul inspirat de un vizionar

Eugeniu Carada (1836–1910) a fost fondatorul **Băncii Naționale a României** și unul dintre susținătorii independenței economice a țării. A înțeles, într-o perioadă crucială pentru România, cât de important este ca o națiune să își administreze cu grijă resursele și să aibă un sistem bancar puternic.

Știi că...?

- Eugeniu Carada NU a fost niciodată guvernator al BNR, deși a fondat instituția? A preferat să rămână în spatele scenei, coordonând strategia economică a țării.
- Eugeniu Carada ura să fie fotografiat! Există extrem de puține poze cu el, pentru că spunea că „importante sunt faptele, nu fața”.
- Deși a influențat România modernă, Eugeniu Carada a fugit toată viața de funcții, medalii și discursuri publice!

- Eugeniu Carada a fost printre cei care au contribuit la introducerea leului ca monedă națională? Și a avut un rol major în stabilirea independenței financiare a României față de Imperiul Otoman!

Cum s-a desfășurat concursul?

Concursul este organizat de **Banca Națională a României**, în parteneriat cu **FGDB** (Fondul de Garantare a Depozitelor Bancare) și **Ministerul Educației** și se adresează elevilor de clasa a XI-a. Este structurat în **trei etape**, fiecare mai provocatoare decât cea precedentă:

Etapa I – Testul online de selecție

- 25 de întrebări grilă
- Tematică: piața monetară, valutară, mondială și integrarea în UE
- Platformă: bnr.nextlab.tech
- Se califică primii 100 de elevi cu minimum 70 puncte

Participanți din școala noastră:

 Deși toți am obținut punctaje bune și foarte bune, datorită numărului mare de participanți la concurs, doar cei cu **peste 96 de puncte** s-au calificat.

 Noi, **Malina Titus** și **Poteroacă**

Tudor, am obținut punctaj maxim – **100 de puncte** – și am mers mai departe!



Etapa a II-a – Testul interactiv Kahoot!

- Susținut live pe Zoom
- Test rapid, interactiv, cu întrebări cronometrate
- Evaluarea a ținut cont de **corectitudine și viteză**



 Doar **10 elevi** din toată țara s-au calificat în finală.

● Etapa a III-a – Finala, la Sinaia

📍 **Locul desfășurării:** Sediul BNR, Sinaia

📅 **Durata:** Două zile

📌 **Proiectele au fost evaluate după:**

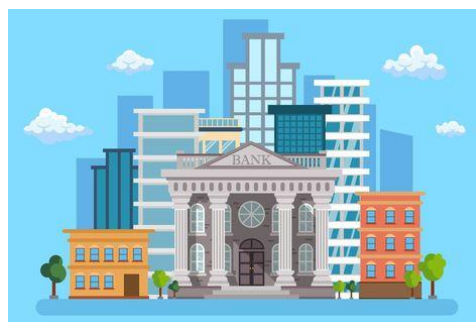
- Nivelul de documentare
- Cunoștințe economice
- Originalitate
- Claritate și calitate în prezentare

Ziua 1	Ziua 2
Sesiune de mentorat BNR	Prezentarea proiectelor
Proiect individual	Jurizare de către o comisie mixtă

💡 Temele care ne-au pus pe gânduri

📖 Concursul ne-a încurajat să învățăm mai profund despre:

- **Piața Monetară** – rolul banilor și al băncilor
- **Piața Valutară** – cursul de schimb
- **Piața Mondială** – globalizarea economică
- **Uniunea Europeană** – mecanisme de integrare



🏆 Ce am câștigat?

- ✓ Încredere în noi
- ✓ Gândire critică
- ✓ Capacitate de argumentare
- ✓ Spirit de echipă
- ✓ Dorința de a învăța și mai mult!

🧠 „Am înțeles cât de importantă este educația financiară.

Nu doar pentru o carieră în economie, ci pentru viață.” –

Titus Malina



📢 Un mesaj pentru colegii noștri

🎯 Dacă ai șansa să participi la o ediție viitoare a concursului „Eugeniu Carada” – **nu ezita!**

Este o experiență completă, care îți dezvoltă mintea și îți oferă un avantaj real pentru viitor. Noi mergem mai departe cu încrederea că educația financiară este cheia unui viitor sigur!

**Cum promovăm inovația în educație. Digitalizare și
sustenabilitate în predarea economiei**

**Experiența noastră la
Concursul „Anton Saimac”**

Paul POTOROACĂ, clasa a XII-a A

Marius CRUCERU, Tudor POTOROACĂ, clasa a XI-a A

Coordonatori: prof. Dacia COSTEA; prof. Maria ȘCHIOPU

Concursul Național „Anton Saimac” este o competiție anuală organizată de Universitatea Politehnica Timișoara – Facultatea de Inginerie din Hunedoara, în parteneriat cu Inspectoratul Școlar Județean Hunedoara. Ajuns la ediția a IV-a, concursul își propune să stimuleze creativitatea și gândirea aplicată a elevilor de liceu în domeniile tehnico-științific și economic.

Prof. dr. ing. Anton Saimac (1933–2002) a fost o personalitate marcantă în domeniul ingineriei din România care, prin activitatea sa, a contribuit semnificativ la dezvoltarea învățământului tehnic din România.

Concursul este structurat pe cinci secțiuni:

 robotică și noi tehnologii;

 informatică;

 electrotehnică și electronică aplicată;

 inginerie auto;

 economie și sustenabilitate.

Aceste secțiuni oferă elevilor oportunitatea de a-și valorifica cunoștințele și abilitățile în proiecte care combină teoria cu aplicațiile practice, abordând teme actuale și relevante pentru dezvoltarea societății.

Beneficiile pentru elevii premiați

Elevii din clasele terminale de liceu – clasele a XI-a și a XII-a pentru învățământul de zi, respectiv clasele a XII-a și a XIII-a pentru învățământul seral – care fac parte din echipele clasate pe locurile I, II și III la Concursul „Anton Saimac” vor fi admiși direct la Facultatea de Inginerie din Hunedoara, din cadrul Universității Politehnica Timișoara, cu media 10 la admitere. În plus, aceștia vor beneficia de prioritate la cazare în căminul facultății. Concursul oferă și oportunitatea de a interacționa cu profesori universitari și specialiști din industrie, facilitând astfel orientarea profesională a participanților.



Anul acesta am avut și noi ocazia să participăm la Concursul Național „Anton Saimac”, ediția a IV-a, la secțiunea Economie și sustenabilitate, cu o lucrare care reflectă convingerea noastră că educația are nevoie de inovație. Tema aleasă de noi a fost: **„Digitalizare și sustenabilitate în predarea economiei – exemplul platformei Profa de Economie”**.

Am pornit de la ideea că procesul de învățare trebuie să se adapteze la realitățile noastre. Suntem generația digitală și simțim nevoia unor metode de predare moderne, interactive și accesibile. În același timp, suntem conștienți de importanța protejării mediului și a utilizării responsabile a resurselor. Așa am ajuns să vorbim despre digitalizare și sustenabilitate în același context – educația.

Lucrarea noastră a constat în realizarea unei platforme educaționale creată special pentru predarea economiei și a altor discipline economice care include lecții video, fișe de lucru interactive, jocuri educative și materiale digitale. Am demonstrat că folosirea acestei platforme nu doar face lecțiile mai atractive, dar contribuie și la reducerea consumului de hârtie și a altor resurse, fiind o soluție educațională sustenabilă.

Pregătirea – un drum plin de provocări și satisfacții

Pentru a realiza lucrarea, am petrecut săptămâni întregi documentându-ne, analizând platforma, comparând metodele tradiționale cu cele digitale și discutând despre impactul pe termen lung al digitalizării în educație. Tot acest proces ne-a ajutat să înțelegem mai bine nu doar ce înseamnă să scrii o lucrare științifică, ci și cum să îți argumentezi ideile și să le prezinți într-un mod clar și convingător. Am fost sprijiniți pas cu pas de profesorii noștri coordonatori, care ne-au provocat constant să gândim critic, să căutăm exemple relevante și să fim coerenți în mesajul transmis.

Participarea – o experiență de învățare autentică

Pentru noi, participarea la Concursul „Anton Saimac” a fost o experiență intensă și valoroasă. Nu a fost doar despre premii – deși suntem mândri că am obținut locul al II-lea –, ci despre faptul că am avut ocazia să ne exprimăm ideile, să fim ascultați și să arătăm că putem contribui cu soluții reale pentru o educație mai bună. Ne-am bucurat să vedem că lucrarea noastră a fost apreciată și că tema digitalizării și a sustenabilității începe să își găsească locul în debaterile educaționale actuale. Credem că e nevoie de cât mai multe inițiative de acest gen, care să încurajeze elevii să se implice activ în schimbarea educației.



Ce am învățat?

Această experiență ne-a arătat cât de important este să credem în ideile noastre, să muncim pentru ele și să le susținem cu argumente solide. Am învățat să lucrăm în echipă, să ne împărțim responsabilitățile și să ne susținem reciproc. Mai mult, ne-am dat seama că și noi, ca elevi, putem aduce o contribuție reală la modernizarea învățământului.

Suntem recunoscători pentru această oportunitate și sperăm ca exemplul nostru să îi inspire și pe alți elevi să îndrăznească să propună soluții, să gândească critic și să creadă că vocea lor contează.

NOILE TEHNOLOGII - OPORTUNITĂȚI ȘI PROVOCĂRI PENTRU ADOLESCENȚI

Prof. Florentina PETRESCU

Inter-o lume în continuă schimbare, noile tehnologii au devenit o parte esențială a vieților noastre. Adolescenții de astăzi sunt expuși constant la inovații digitale pentru că trăiesc într-o eră în care tehnologia evoluează rapid. De la smartphone-uri și rețele sociale, până la inteligența artificială și realitatea augmentată, opțiunile tehnologice sunt nelimitate. Aceste progrese aduc atât beneficii, cât și provocări pentru tineri, iar în acest articol vom explora modul în care noile tehnologii influențează viața adolescenților.

Tehnologia ca instrument de învățare

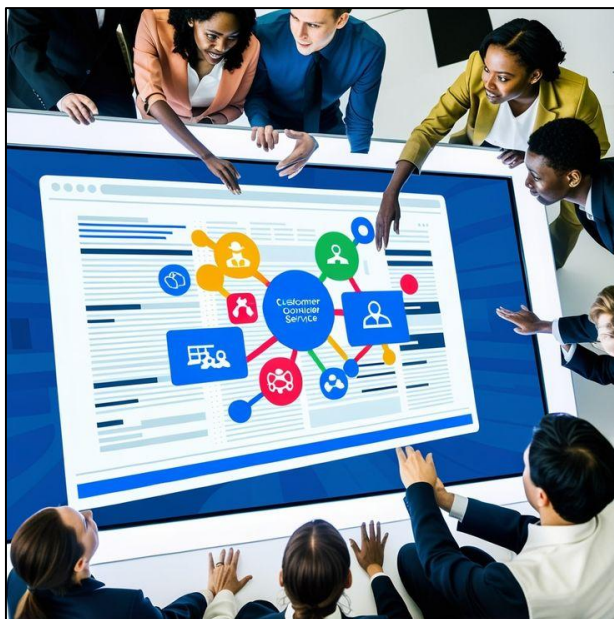
Unul dintre cele mai mari avantaje ale noilor tehnologii este impactul lor asupra educației. Tehnologia oferă adolescenților un acces mult mai ușor la informații, cursuri online, tutoriale video și platforme educaționale care pot sprijini dezvoltarea academică pentru că permit elevilor să aprofundeze orice domeniu de interes și să învețe într-un mod interactiv și personalizat. De asemenea, platformele de învățare online și aplicațiile pentru gestionarea timpului și a sarcinilor ajută



adolescenții să își organizeze mai bine studiile, să colaboreze cu colegii lor și să își îmbunătățească abilități esențiale, cum ar fi gândirea critică și rezolvarea problemelor.

Conectivitate și comunicare

Tehnologia a revoluționat modul în care adolescenții comunică și interacționează cu ceilalți. Rețelele sociale, mesageria instantanee și aplicațiile de video-conferință le permit să rămână conectați cu prietenii, familia și chiar cu persoane din întreaga lume. Aceste platforme oferă o oportunitate unică de a împărtăși idei, de a învăța despre alte culturi și de a colabora pe diverse proiecte. Totuși, această conectivitate constantă vine cu provocări. Adolescenții pot deveni adesea dependenți



de rețelele sociale și pot experimenta presiuni legate de imaginea lor publică sau de necesitatea de a fi mereu online. Cyberbullying-ul și riscurile de expunere la conținut inadecvat sunt alte aspecte care trebuie luate în considerare atunci când vorbim despre utilizarea rețelelor sociale.

Provocările legate de sănătatea mentală



Pe lângă beneficiile evidente, noile tehnologii pot avea și efecte negative asupra sănătății mentale a adolescenților. Petrecerea prea multor ore în fața unui ecran poate duce la un stil de viață sedentar, lipsă de somn și probleme de concentrare. Studiile arată că expunerea excesivă la rețelele sociale poate contribui la creșterea anxietății și depresiei, în special în rândul adolescenților care se confruntă cu probleme legate de stima de sine sau cu presiuni sociale. În plus, tehnologia poate reduce interacțiunile față în față, iar

adolescenții pot ajunge să se izoleze de realitatea din jurul lor. Este esențial ca aceștia să învețe să echilibreze timpul petrecut online cu activitățile fizice și sociale care le sprijină sănătatea mentală și emoțională.

Siguranța online și protecția datelor

Un alt aspect important în utilizarea noilor tehnologii este siguranța online. Adolescenții trebuie să fie conștienți de pericolele care pot apărea în mediul digital, cum ar fi furtul de identitate, phishing-ul și fraudele online. Este esențial să învețe cum să își protejeze datele personale și să recunoască riscurile asociate cu partajarea informațiilor pe internet. În plus, tinerii trebuie să fie educați cu privire la utilizarea responsabilă a tehnologiilor, înțelegând cum să evite comportamentele dăunătoare, precum trolling-ul, postările impulsive sau comentariile dăunătoare pe rețelele sociale.



Tehnologia în carierele viitorului

Noile tehnologii oferă, de asemenea, oportunități incredibile pentru adolescenți în ceea ce privește carierele lor viitoare. Domenii precum inteligența artificială, robotică, dezvoltarea de software, designul de jocuri video, marketingul digital și analiza datelor sunt tot mai căutate. Tinerii pot explora aceste domenii încă de la o vârstă fragedă, utilizând resurse online pentru a învăța programare, design grafic sau chiar a construi propriile aplicații.



Tehnologia oferă, de asemenea, oportunitatea de a dezvolta abilități antreprenoriale, ajutând adolescenții să își construiască afaceri online sau să devină influenceri pe diverse platforme. Noile tehnologii sunt un instrument puternic care poate transforma viața adolescenților, oferindu-le acces la resurse educaționale, oportunități de conectare și dezvoltare personală. Totuși, este important ca adolescenții să fie conștienți de provocările care vin

odată cu utilizarea tehnologiei, inclusiv riscurile legate de sănătatea mentală și siguranța online. Echilibrul între utilizarea tehnologică și activitățile fizice și sociale este cheia pentru a profita la maximum de beneficiile pe care noile tehnologii le oferă, fără a le compromite starea de bine.

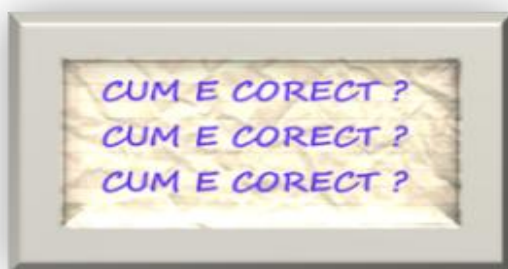
Limba noastră-i o comoară

MORFOLOGIE

Greșeli de exprimare

prof. ALINA TĂNASIE

Greșelile de limbă sunt felurite și apar atât în vorbire, cât și în scris. Pronunțările sau înțelesurile greșite stau la baza evoluției cuvintelor. În cele ce urmează, vom analiza câteva dintre greșelile pe care le întâlnim frecvent în exprimare:



⇒ Cum spunem corect: „**Ce-s** cu astea?” SAU „**Ce-i** cu astea?”

Forma corectă este:



Ce-i cu astea?

În cazul acesta, verbul „**A FI**” este invariabil și are sensul de „a se întâmpla”:
Ce se întâmplă cu astea?

Dacă dăm răspunsul la întrebarea: „**Ce-s** cu astea?” ⇒ „**Cu astea sunt ceva**”, vom observa că făceam acordul greșit. Răspunsul la întrebarea „**Ce-i** cu astea?” ⇒ „**Cu astea este ceva**” indică și forma corectă.

⇒ Cum spunem corect: „**Lucrurile trebuiesc** explicate” SAU „**Lucrurile trebuie** explicate”?

Verbul „**A TREBUI**” are o singură formă la modul indicativ prezent pentru toate persoanele (*eu trebuie, tu trebuie, el/ea trebuie, noi trebuie, voi trebuie, ei/ele trebuie și nu ei/ele trebuiesc*).



Corect este: „**Lucrurile trebuie** explicate”.

⇒ Cum spunem corect: „**Se merită** să mergi în vacanță în Spania” sau „**Merită** să mergi în vacanță în Spania”?

Verbul „**A MERITA**” nu este un verb reflexiv („a se merita”).



Așadar, este corect să spunem: „**Merită** să mergi în vacanță în Spania” sau „**Nu merită** să mergi în vacanță în Spania.”

Totuși, vom spune „**se merită**” în următoarea situație:

Ei se merită unul pe altul. (folosit cu sens reciproc)

⇒ Cum spunem corect: „**Speram să aibe un final fericit**” SAU „**Speram să aibă un final fericit**”?



Forma corectă de conjunctiv prezent a verbului „A AVEA” este „să aibă” (eu să am, tu să ai, el/ ea să aibă, noi să avem, voi să aveți, ei/ ele să aibă) **și nu „să aibe” sau „să aive”:** „**Speram să aibă un final fericit.**”

⇒ Cum spunem corect: „**Mie mi-ar place să merg la Paris**” SAU „**Mie mi-ar plăcea să merg la Paris**”?

La infinitiv, verbul este „**A PLĂCEA**”, un verb de conjugarea a II-a (adică verbe ce se termină în **-ea**) și nu verb de conjugarea a III-a (care se termină în **-e**) „**a place**”.



Vom spune corect: „**Mie mi-ar plăcea să merg la Paris.**”





*„Învățarea nu are loc între gura cuiva și urechea
altcuiva. Are loc între inimi și minți.”
Mitropolitul Varlaam*

Prof. Maria ȘCHIOPU; prof. Dacia COSTEA

Scoala este un grup social care are o unitate și o fizionomie proprie. Ea îndeplinește caracteristicile specifice organizațiilor: întreține multiple relații cu mediul exterior și are o funcție primară, de formare a elevilor și integrare a lor în societate, și o altă funcție, secundară, de a furniza populației din zonă modele comportamentale adecvate. Altfel spus, școala este organizația care învață și produce învățare.

O caracteristică generală a grupului școlar, care marchează fundamental comportamentul elevilor, o constituie omogenitatea sa din punct de vedere al vârstei, statutului, nevoilor, intereselor și aspirațiilor. Avantajele omogenității sunt:

- pentru profesor se înlesnește predarea și, în general, comunicarea;
- pentru elevi, expunerea profesorului și discuțiile din clasă au loc la un nivel accesibil tuturor;
- absența comparației inhibitoare între elevii slabi și cei mai buni.

Avantajele eterogenității sunt:

- se elimină handicapul creat în selecția conținuturilor (elevii slabi nu vor ajunge niciodată să discute probleme dificile cu profesorul);
- interacțiunea elevilor aduce foloase nu numai celor slabi, ci și celor buni;
- se reduce efectul handicapului stimei de sine.

Conform studiilor de specialitate, clasele ca „grupuri sociale alcătuite în mod aleatoriu”, pot ascunde în sine un potențial distructiv, așa cum arată unele experiențe triste ale părinților, probleme legate de disciplină și experiențele nefericite ale unor elevi care au devenit victime ale colegilor lor de clasă. Dar clasele de elevi pot ascunde, de asemenea, un enorm potențial creator prin care să îmblânzească sau chiar să elimine crizele adolescenței: un grup funcțional nu numai că îi aduce laolaltă pe membrii săi, și în plus, le potențează capacitățile și aptitudinile.

Simpla introducere a normelor de grup, inclusiv sancționarea abaterilor, este o cale de stopare a dezvoltării forțelor distructive și de stimulare a celor productive.

În cadrul abordărilor contemporane ale fenomenului educațional, profesorul (dirigintele în special) are o poziție specială, unică, deoarece lucrează cu individualități aflate în plin proces de formare, de unde derivă necesitate unei maxime responsabilități în ceea ce privește comportamentul și intervențiile sale educative. Rolul de profesor presupune manifestarea într-un multiplu păienjeniș de grupuri de referință, care îi impun cerințe diferențiate, pentru că el reprezintă autoritatea publică, fiind în același timp transmițător de cunoștințe și educator, evaluator al elevilor, partener al părinților în sarcina educativă, membru al colectivului școlii și coleg.

Comportamentele diferite ale elevilor de pe parcursul orelor ne dovedesc, încă o dată, că fiecare este unic, fiecare are trăirile sale mai mult sau mai puțin pozitive vizavi de școală, de colegi și de ceea ce trebuie să facă atât timp cât sunt la școală, implicați într-un proces care le place mai mult sau mai puțin și fiecare trebuie tratat în mod diferit. Însă este bine de știut că nu întotdeauna lucrurile sunt doar ceea ce par a fi la o primă privire superficială.

Un prim tip de comportament nepotrivit al elevului în timpul orei este acela prin care el încearcă să obțină *atenția nejustificată*, discutând foarte mult cu colegii din jur, antrenându-i în activități ce nu țin de subiectul orei respective, întrerupând de nenumărate ori fie profesorul, fie colegii. În acest context, profesorul sau chiar și părintele/ tutorele acasă, în situații similare, se simte deranjat, iritat, neputincios, îngrijorat.

O reacție pozitivă și un mod de abordare potrivit ar fi acelea în care profesorul îl implică pe elev în activități care îl fac să se simtă important, atât în oră, cât și după finalizarea ei, împreună cu ceilalți colegi. Profesorul îi arată elevului că îi pasă, că își îndreaptă atenția și asupra lui, că îl observă și îl implică nu doar atunci când comportamentul lui devine o piedică în desfășurarea normală a orei de curs. Este important de stabilit rutine, profesorul să spună o dată, iar apoi să acționeze. Să aloce și să planifice timp, să discute individual cu părintele și să mențină o legătură constantă cu acesta, să atingă fără cuvinte și să stabilească o relație bazată pe comunicarea non-verbală cu elevul respectiv a cărui convingere din spatele comportamentului afișat este: „Aparțin doar când mă simt observat” și „Sunt important doar atunci când îmi acorzi atenție”

Un alt tip de comportament asupra căruia este nevoie de o atenție deosebită este *elevul orientat spre control*, care dorește să fie șeful în clasă și să conducă activitățile.

În acest caz profesorul (sau și părintele, acasă, în astfel de situații) se va simți provocat, subminat sau chiar amenințat, și prima tendință este de a-l forța pe elev să se supună regulilor

clasei, școlii și a orei de curs. Pe de altă parte, este bine ca unui astfel de elev să i se dea șansa să ajute, să aibă opțiuni din care el singur să își aleagă. Din nou, acțiunea este mult mai importantă decât simpla discuție cu elevul. Profesorul trebuie să adopte o atitudine blândă, dar fermă. Să se retragă din conflict, să se liniștească, dar să impună niște limite împreună cu elevul, rezonabile și clar definite. Discuțiile cu părintele/ tutorele sunt importante. Convingerea din spatele comportamentului este: „Trebuie să dovedesc că nimeni nu este șeful meu” , „Nu mă poți controla”. Atâta timp cât el este forțat să se supună unor reguli, fie va adopta un comportament sfidător, fie își va intensifica comportamentul, fie va exercita puterea pasivă.

Un astfel de elev se simte victorios când părintele sau profesorul devine furios și iritat, iar o atitudine potrivită ar fi cea în care elevul este lăsat să ajute și i se oferă un număr de opțiuni.

Un al treilea tip de comportament îngrijorător pentru profesor, dar și pentru părinte sau tutore este acela în care *elevul alege răzbunarea ca metodă de a se simți egal cu colegii*, cu cel care l-a rănit, fie el părinte, coleg de clasă sau chiar profesor. Dacă i se va face observație sau dacă i se vor cere explicații, elevul va riposta, bineînțeles, va face la fel cu prima ocazie, își va îndrepta furia și revolta și spre lucrurile din jurul său, va dori să plătească cu aceeași monedă și își poate amplifica comportamentul, alegându-și un alt mod de a proceda, scopul fiind același: răzbunarea și dorința de a face pe altul să sufere atât de mult precum a suferit sau încă suferă el. Vocea elevului din spatele comportamentului afișat este „Sufăr, recunoaște-mi sentimentele!”.

Profesorul al trebui să discute separat cu un astfel de elev, calm, într-un mediu plăcut, să își arate înțelegerea față de suferința lui și să își exprime disponibilitatea de a-l ajuta sau de a vorbi, cel puțin, despre ceea ce îl frământă pe elev. Profesorul nu trebuie să ia în mod personal comportamentul unui astfel de elev, trebuie să evite să răspundă la rău cu rău (să evite pedeapsa și răzbunarea), să îi arate că îi pasă, să îl asculte și să îl încurajeze.

Exemplele din viața proprie sunt un alt mod de a-l face pe elev să înțeleagă că și alții s-au mai confruntat cu astfel de situații și să observe alternative de abordare.

Un ultim tip de comportament selectat, întâlnit printre elevi, este *afișarea unui anumit grad de inadaptabilitate și neimplicare*. Oricât ar încerca profesorul să îl determine pe un elev să participe cât de puțin la activități, acesta se va retrage, sub convingerea „Nu știu!”, „Nu pot!”, „Nu mă pricep!”, „Nu îmi place!”. În acest caz, profesorul devine disperat, neputincios, rămâne fără alternative și orice încercare de a sa de a-l implica pe elev în ceva rămâne sortită eșecului. Ca reacție, profesorul sau părintele renunță și îl lasă pe elev să facă ce dorește el, fără a-i mai cere sau a-l încuraja să mai facă ceva, sau face el ceea ce trebuia să fie munca elevului, sau îi

oferă prea mult ajutor sau.... își arată descurajarea și atât. Elevul se va retrage și mai mult, va arăta pasivitate, nu se vor vedea îmbunătățiri și nu va avea niciun fel de reacție.

Convingerea din spatele unui astfel de comportament este: „Nu cred că pot să aparțin, deci îi voi convinge pe ceilalți să nu aibă așteptări de la mine. Sunt neajutorat și incapabil, nu are rost să încerci pentru că, oricum, nu voi face nimic”. Profesorul, însă, nu trebuie să renunțe la elev, trebuie să îi arate că îi pasă și să îl ajute cu pași mici și simpli. Sarcinile foarte ușoare sunt un mod de a-l determina pe elev să lucreze ceva simplu și rapid, până când reușește, progresiv, să desfășoare activități mai complexe. Fiecare încercare și fiecare reușită, oricât de mici, trebuie încurajate, iar cuvintele pozitive trebuie mereu îndreptate spre un astfel de elev. Profesorul nu trebuie să renunțe la copil, ci să îl încurajeze continuu. Discuțiile cu părintele/tutorele sunt, din nou, foarte importante.

Ca să determini pe cineva să treacă la acțiune, nu este suficient să îi ceri asta. De fapt, nu este recomandat nici să-i impui ceva. Trebuie să fii capabil să trezești în persoana respectivă dorința de a trece la acțiune. Singura metodă prin care poți determina pe cineva să facă un anumit lucru este oferindu-i ceea ce își dorește cel mai mult. Și ce își doresc ființele umane cel mai mult pe lumea asta? Să se simtă apreciate. Să le fie recunoscută valoarea.

Orice om își deschide sufletul atunci când primește o laudă sinceră și când este apreciat pentru ceea ce face bine. Iar când cineva simte asta, este dispus să îți ofere și ție ceea ce ai nevoie.

Dr. Dewey a spus că „cea mai intensă dorință a omului este aceea de a fi important. La rândul său, celebrul psiholog american, William James, a spus că „oamenii sunt însetați după apreciere.”

Bibliografie:

1. Dumitriu, Constanța, *Pedagogie – Fundamentele pedagogiei. Teoria și metodologia curriculumului*, ed. Alma Mater, Bacău, 2007;
2. Dumitriu, Constanța, *Psihologia comunicării*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2011;
3. Măță, Liliana, *Pedagogia învățământului primar și preșcolar – ghid pentru practica pedagogică*, Alma Mater, Bacău, 2011;
4. Nelsen, Jane; Ed. D.; Escobar, Linda, *Disciplina pozitivă*, Editura Playful Learning Jucării Educaționale, Cluj Napoca, 2016;
5. <https://republica.ro/zdaca-elevii-se-simt-bine-in-scoala-atunci-va-creste-si-motivatia-lor-va-creste-si-performanta-lor-scolara>
6. <https://psihologiagandului.ro/comportamentul-social/>

Educația pentru drepturile omului

Prof. Clara IANC

Educația pentru drepturile omului este un proces continuu care vizează formarea conștiinței individului cu privire la drepturile și responsabilitățile sale într-o societate democratică. Aceasta nu se limitează doar la învățământul formal, ci include și educația informală și non-formală, având ca scop dezvoltarea unei culturi a drepturilor omului în toate aspectele vieții sociale.



◆ Importanța educației pentru drepturile omului

1. Promovarea respectului și a demnității:

- **Demnitatea umană:** Fiecare individ are o valoare inerentă care trebuie respectată și protejată. Educația pentru drepturile omului încurajează respectul reciproc și recunoașterea demnității fiecărei persoane, indiferent de diferențele culturale, etnice, religioase sau de altă natură.
- **Diversitatea culturală:** Acceptarea și valorizarea diversității sunt esențiale pentru coexistența pașnică. Prin educație, oamenii învață să aprecieze și să respecte diferențele, contribuind la eliminarea prejudecăților și a discriminării.

2. Consolidarea democrației:

- **Participarea civică:** Educația pentru drepturile omului încurajează cetățenii să participe activ în procesul democratic, să voteze, să se implice în dezbateri și să-și exprime opiniile în mod liber și informat.

◆ Metode și strategii în educația pentru drepturile omului

1. Curriculum integrat:

- **Disciplina transversală:** Drepturile omului pot fi integrate în diverse materii școlare, de la istorie la educația civică și limbi străine, pentru a oferi o perspectivă cuprinzătoare.
- **Studiu de caz și exemple istorice:** Utilizarea studiilor de caz și a exemplelor istorice pentru a ilustra încălcările și apărarea drepturilor omului.

2. Programe și proiecte extracurriculare:

- **Dezbateri și simulări:** Organizarea de dezbateri și simulări de procese internaționale de drepturile omului pentru a facilita învățarea prin experiență.
- **Voluntariat și proiecte comunitare:** Implicarea elevilor în proiecte comunitare care promovează drepturile omului și solidaritatea socială.

3. Formarea profesorilor:

- **Training specializat:** Profesorii trebuie să fie pregătiți să abordeze temele legate de drepturile omului în mod eficient și sensibil.
- **Resurse educaționale:** Furnizarea de materiale didactice și ghiduri metodologice pentru a sprijini profesorii în predarea acestor teme.

◆ Provocări în implementarea educației pentru drepturile omului

1. Lipsa resurselor:

- **Finanțare insuficientă:** Bugetele limitate pot împiedica implementarea completă a programelor de educație pentru drepturile omului.
- **Materiale didactice:** Există o necesitate constantă de dezvoltare și actualizare a resurselor educaționale.

2. Rezistența culturală și socială:

- **Norme culturale:** În unele societăți, valorile tradiționale pot fi în conflict cu principiile drepturilor omului, ceea ce poate crea rezistență la schimbare.
- **Prejudecăți și stereotipuri:** Combaterea prejudecăților și a stereotipurilor necesită un efort concertat și de lungă durată.

3. Lipsa sprijinului instituțional:

- **Angajament politic:** Fără sprijinul guvernamental și politic adecvat, inițiativele de educație pentru drepturile omului pot rămâne marginalizate.
- **Politici publice:** Este necesar un cadru legislativ și politici publice care să sprijine educația pentru drepturile omului la toate nivelurile sistemului educațional.

Concluzie

Educația pentru drepturile omului este vitală pentru dezvoltarea unei societăți bazate pe respect, egalitate și justiție. Prin promovarea valorilor democratice și a respectului pentru drepturile fundamentale, această educație contribuie la formarea unor cetățeni responsabili și activi. Implementarea eficientă a educației pentru drepturile omului necesită un efort concertat din partea tuturor actorilor implicați, de la guverne și instituții educaționale, la profesori și comunități, pentru a asigura o societate mai justă și mai echitabilă pentru toți.

SIGURANȚA ONLINE: PROTEJAREA PREZENȚEI DIGITALE

În era digitală în care trăim, internetul a devenit o parte integrantă a vieții noastre cotidiene. De la comunicare și educație până la cumpărături și divertisment, ne bazăm pe internet pentru o varietate de activități. Cu toate acestea, odată cu creșterea utilizării internetului, a crescut și numărul riscurilor online. Acest articol explorează importanța siguranței online, riscurile asociate utilizării internetului și măsurile pe care le putem lua pentru a ne proteja în mediul online.

**Darius Cristian GUȚĂ – clasa a IX-a D
Coord. prof. Carmen GOIA**

1. Conștientizarea și educația: cheia unei navigări sigure

Educația digitală reprezintă piatra de temelie a siguranței online, fiind esențială pentru toate categoriile de utilizatori, de la copii și adolescenți până la adulți și vârstnici. Conștientizarea pericolelor cibernetice și înțelegerea modului în care funcționează atacurile sunt vitale pentru a ne proteja eficient.

În România, nivelul de conștientizare a riscurilor online este încă scăzut, cu doar aproximativ 30% dintre utilizatori fiind conștienți de amenințările de tip phishing (conform unui studiu ANSSI, 2024). Această statistică subliniază necesitatea unor eforturi susținute de educație și conștientizare pentru a schimba această situație.

Atacatorii cibernetici utilizează tactici diverse și sofisticate pentru a ne păcăli și a ne fura informațiile personale. Este important să fim familiarizați cu aceste tactici pentru a le putea recunoaște și evita. Iată câteva exemple concrete:

- ✓ **E-mailuri cu erori gramaticale sau de ortografie:** Atacatorii nu acordă întotdeauna atenție detaliilor, iar erorile gramaticale pot fi un indiciu al unui e-mail fraudulos.
- ✓ **Oferte prea bune să fie adevărate:** Dacă o ofertă pare incredibilă, este probabil o înșelătorie. Fii sceptic și verifică întotdeauna sursa.
- ✓ **Cereri urgente de informații personale:** Companiile legitime nu solicită informații personale sensibile prin e-mail sau telefon. Nu divulga niciodată informații confidențiale decât dacă ești sigur de identitatea solicitantului.

Există numeroase programe de educație și resurse disponibile pentru a ne ajuta să ne îmbunătățim cunoștințele despre siguranța online, inclusiv campanii de conștientizare, cursuri online gratuite și ghiduri informative.

2. Riscuri comune: Phishing, Malware și furtul de identitate

Phishing-ul este o tehnică de fraudă online prin care atacatorii încearcă să obțină informații personale (nume de utilizator, parole, numere de card de credit) de la utilizatori, deghizându-se în entități legitime (bănci, companii de curierat, rețele sociale). E-mailurile și site-urile web frauduloase imită aspectul celor reale, dar conțin indicii care pot trăda intențiile malițioase (adrese URL suspecte, cereri urgente de informații personale). În România, pierderile financiare cauzate de phishing au atins 5 milioane EURO în 2023 (conform Poliției Române). Fii vigilent și verifică întotdeauna sursa înainte de a furniza informații personale.

Malware (software malițios) include viruși, troieni și ransomware, care pot infecta dispozitivele noastre și pot fura date, cripta fișiere sau prelua controlul asupra sistemului. Malware-ul se răspândește prin e-mailuri infectate, site-uri web compromise sau descărcări de software piratat.

Pentru a ne proteja, este esențial să utilizăm un antivirus actualizat și să scanăm regulat sistemul. În ultimul an, numărul de atacuri malware a crescut cu 20% (sursa: Bitdefender, 2024), ceea ce subliniază importanța unei protecții solide.

Furtul de identitate are loc atunci când infractorii obțin acces la datele noastre personale (nume, adresă, număr de telefon, CNP) și le folosesc pentru a comite fraude (deschiderea de conturi bancare false, obținerea de credite, efectuarea de achiziții). Infractorii pot sparge conturile online sau pot fura date personale din diverse surse. Pentru a ne proteja împotriva furtului de identitate, este important să folosim parole puternice, să activăm autentificarea în doi factori și să fim precauți cu informațiile pe care le partajăm online. Costul

mediu al unui furt de identitate în România este de 2000 RON (conform unui studiu independent, 2023).

3. Parole puternice și autentificarea în doi factori (2FA)

Parolele reprezintă prima linie de apărare împotriva accesului neautorizat la conturile noastre online. Este esențial să utilizăm parole unice și complexe pentru fiecare cont, evitând parolele evidente sau reutilizarea aceleiași parole pentru mai multe conturi. O parolă puternică ar trebui să aibă o lungime minimă de 12 caractere și să includă o combinație de litere mari și mici, cifre și simboluri. Evită utilizarea informațiilor personale ușor de ghicit (data de naștere, numele animalului de companie) și folosește un generator de parole pentru a crea parole aleatorii și sigure.

Autentificarea în doi factori (2FA) adaugă un nivel suplimentar de securitate, solicitând un cod suplimentar pe lângă parolă atunci când ne conectăm la un cont. Acest cod este trimis de obicei pe telefon prin SMS sau generat de o aplicație de autentificare. Chiar dacă un infractor obține parola, nu va putea accesa contul fără acest cod suplimentar. Activarea 2FA reduce riscul de spargere a contului cu 99% (sursa: Google, 2023). Activează 2FA pentru toate conturile importante (e-mail, rețele sociale, conturi bancare) pentru a te proteja eficient.

4. Securizarea rețelelor Wi-Fi: acasă și în spații publice

Rețelele Wi-Fi publice nesecurizate pot fi periculoase, deoarece infractorii pot intercepta datele transmise prin aceste rețele sau pot lansa atacuri man-in-the-middle (interceptarea comunicațiilor dintre utilizator și site-ul web). Pentru a ne proteja pe rețelele Wi-Fi publice, este recomandat să utilizăm un VPN (rețea virtuală privată) care criptează traficul și ascunde adresa IP. De asemenea, este important să evităm accesarea site-urilor web sensibile (conturi bancare, e-mail) pe rețelele Wi-Fi publice.

Pentru a securiza rețeaua Wi-Fi de acasă, este important să schimbăm parola implicită a routerului și să activăm criptarea WPA3, care oferă o protecție mai bună decât standardele mai vechi (WPA2, WEP). Există diverse tipuri de atacuri Wi-Fi pe care trebuie să le cunoaștem, cum ar fi *deauthentication attacks* (deconectarea forțată a utilizatorilor de la rețea) și *evil twin attacks* (crearea unei rețele Wi-Fi false cu un nume similar cu cel al unei rețele legitime). Fii vigilent și verifică întotdeauna numele rețelei Wi-Fi la care te conectezi.

5. Importanța utilizării unui VPN de încredere

Un VPN (rețea virtuală privată) creează un tunel criptat între dispozitivul utilizatorului și serverul VPN, protejând datele transmise prin internet de interceptarea de către terți. VPN-ul ascunde adresa IP reală a utilizatorului, înlocuind-o cu adresa IP a serverului VPN. Este important să alegem un VPN de încredere, deoarece VPN-urile gratuite pot colecta și vinde

datele utilizatorilor. Piața globală de VPN-uri este estimată la 75 miliarde USD în 2024 (sursa: raport piață VPN, 2024), ceea ce indică popularitatea și importanța acestor servicii.

Utilizarea unui VPN oferă numeroase beneficii, inclusiv:

- **Ascunderea adresei IP:** Protejează identitatea utilizatorului și previne urmărirea activității online.
- **Criptarea traficului:** Asigură confidențialitatea datelor transmise prin internet, prevenind interceptarea de către hackeri sau guverne.
- **Accesarea conținutului geo-restricționat:** Permite accesarea site-urilor web și a serviciilor care sunt blocate în anumite regiuni geografice.

6. VPN-uri Open Source, politica „Fără Loguri” și auditurile independente

a) VPN-uri Open Source: Transparență și securitate.

„Open source” înseamnă că codul sursă al software-ului este public și poate fi auditat de oricine. Pentru un VPN, acest lucru înseamnă că experții în securitate pot verifica dacă există vulnerabilități sau funcții ascunse care ar putea compromite confidențialitatea utilizatorilor. VPN-urile open source oferă transparență, securitate sporită și implicarea comunității în dezvoltare. Exemple de VPN-uri open source recomandate sunt WireGuard și OpenVPN. Un studiu de caz a arătat că WireGuard este cu 40% mai rapid decât OpenVPN (sursa: comparație independentă, 2023).

b) Politica „Fără Loguri” și auditurile independente

O politică „fără loguri” înseamnă că VPN-ul nu stochează informații despre activitatea utilizatorilor, cum ar fi adrese IP, istoricul de navigare sau datele de conectare. Este important să verificăm politicile de confidențialitate ale VPN-urilor pentru a ne asigura că respectă această politică. Auditurile independente sunt efectuate de companii terțe care verifică dacă VPN-ul respectă politica „fără loguri”. Exemple de VPN-uri care au trecut audituri independente sunt ExpressVPN și NordVPN. Un sondaj a arătat că 80% dintre utilizatori consideră politica „fără loguri” esențială (sursa: sondaj consumatori VPN, 2024).

7. Concluzii și recomandări pentru o navigare sigură

Siguranța online este o preocupare importantă în era digitală actuală. Prin conștientizarea riscurilor, educație și adoptarea unor măsuri de protecție adecvate, putem naviga pe internet în siguranță și putem proteja datele noastre personale. Este esențial să menținem un comportament vigilent și să ne actualizăm continuu cunoștințele despre securitatea cibernetică, deoarece atacatorii dezvoltă constant noi tactici și tehnici de fraudă. Raportează incidentele de securitate cibernetică autorităților competente și informează-ți prietenii și familia despre riscurile online.

Iată câteva recomandări pentru o navigare sigură:

- Folosește parole puternice și activează autentificarea în doi factori.
- Instalează un antivirus actualizat și scanează regulat sistemul.
- Fii precaut cu e-mailurile și site-urile web suspecte.
- Utilizează un VPN de încredere, de preferință open source și cu politică „fără loguri”.
- Protejează-ți datele personale pe rețelele sociale și limitează vizibilitatea informațiilor.
- Informează-te și educă-te continuu despre securitatea cibernetică.

Pentru mai multe informații și resurse, consultă site-urile web ale organizațiilor specializate în securitate cibernetică și participă la campaniile de conștientizare.

Mocănița de la Crișcior

Prof. Ciprian ILEA

Bătrâna mocăniță de la Crișcior „pufăie” pe șine, oferind plimbări de neuitat. Plimbări de poveste cu mocănița de la Crișcior, pusă în mișcare pentru localnici și turiști. Sezonul călătoriilor turistice a fost deschis pentru doritori. Trenul de epocă, tractat de o venerabilă locomotivă cu aburi, veche de peste un secol, „pufăie” pe șine până în luna septembrie. Turiștii care ajung în Țara Zarandului, dar și localnicii sunt invitați la o călătorie inedită pe drumul vechi al liniei ferate înguste dintre Brad și Crișcior, cu singura mocăniță care mai funcționează în județul Hunedoara.

Trenul de epocă circulă din 8 iulie până în 10 septembrie, având câte două plecări în zilele în care este pusă în mișcare. Așezați pe locuri, în vagoanele folosite odinioară pentru transportul ortacilor către Mina Gura Barza, cei mici, însoțiți de părinți ori bunici, pot gusta din farmecul acestei experiențe și admira, în același timp, un peisaj încântător.



Învăluită toată în aburi, locomotiva care trage vagoanele a fost fabricată în 1957, la Reșița și chiar dacă are o vechime considerabilă, încă „pufăie” pe același „drum de fier” ce leagă Brad de Crișcior, în scop recreativ. Astfel, în fiecare an, prichindei entuziasmați, alături de părinți sau



bunici, se înghesuie iute în vagoane, pornind într-o plimbare relaxantă, de neuitat, cu „Thomas” – celebrul personaj din desene animate, cu care mai este asemuit trenul cu aburi de micii pasageri.

Mocănița străbate cei șapte kilometri ai traseului dintre Brad și Crișcior, iar călătoria durează în jur de 45 de minute. Și asta fiindcă bătrâna mocăniță, veche de mai bine de o sută de



ani, circulă cu o viteză redusă, de doar 15 kilometri la oră, timp în care turiștii aflați la bord pot admira în tihnă frumusețea peisajului. După 10 septembrie, mocănița va fi garată „la odihnă” în depou, până la iarnă, când va șuiera, din nou, mândră, pe șine, în perioada cea mai magică din an, a sărbătorilor de iarnă, spre marea

încântare a celor mai mici dintre pasageri care au șansa să îl întâlnească atunci, în timpul călătoriilor, chiar pe Moș Crăciun în persoană.

Calea ferată pe care circulă mocănița a fost construită în anul 1907, pentru transportul de cărbune către Uzina Electrică din Gura Barza. Traseul a funcționat până în 1998, când a fost închis. În 2001, linia a fost repusă în funcțiune, însă doar în scop turistic. Pe lângă plimbarea cu mocănița, turiștii care ajung în Țara Zarandului mai au ocazia să viziteze Atelierul de locomotive din Crișcior, precum și Muzeul Aurului din Brad, unic în Europa.

Bibliografie

1. www.apuseni.info.ro
2. www.gohunedoara.com
3. www.mocaniteleapusenilor.com

Eco în două capitale de județ

Tudor MUREȘAN – clasa a X-a B

Prima vacanță a anului școlar 2024-2025 ne-a purtat într-un periplu în două capitale de județ: Cluj-Napoca și Oradea. Planificaserăm excursia încă de anul trecut, când în cadrul orelor de instruire practică am realizat un concurs pe echipe despre planificarea unui itinerariu turistic într-o capitală de județ. Fiind într-o clasă cu specializare turism și alimentație, am început să investighez alături de colegii mei obiectivele turistice din capitalele de județ pe care ne-ar fi plăcut să le vizităm și ne-am decis asupra unui oraș modern și vizionar – Cluj-Napoca și curiozitatea unor exploratori temerari ne-a condus spre Oradea pentru apele termale, stilul Art Deco și pentru tot ceea ce a însemnat Oradea pentru Transilvania și România.

Aventura noastră alături de alți 50 de elevi ai liceului și doamnele diriginte ale claselor a X-a, dna prof. Mureșan Diana și Ichim Andra, a durat 3 zile: o zi și o noapte am petrecut la Cluj și două zile și o noapte la Oradea. Am descoperit patrimoniul turistic și cultural al acestor orașe, am fost încântați de diversitatea culinară pe care o oferă turiștilor, de arhitectura clădirilor, liniștea și siguranța străzilor, iar pentru noi, adolescenții, a fost un plus faptul că am putut împărtăși această experiență alături de colegii noștri.

Bucuria de a cunoaște aceste orașe și tot ceea ce a însemnat experiența noastră:



Salina Turda – Turda





Parcul Etnografic Național Romulus Vuia – Cluj Napoca

Turism



Plimbare pe centru – Oradea

Excursiile sunt cu adevărat o inspirație mai ales pentru noi, elevii de la specializarea turism și alimentație, pentru că ne pregătesc pentru calificarea pe care o vom obține la terminarea liceului, ne oferă oportunitatea de a comunica, de a face schimb de idei, de a învăța să gestionăm un buget, de a profita la maximum de timpul petrecut împreună și de a descoperi că avem motive de a fi mândri de țara noastră! Așteptăm cu nerăbdare următoarea excursie!



PENSIUNEA RETEZAT

Prof. Carmen GOIA

Clasa a X-a D – M3 - Potențial turistic

Cu toții ne dorim să petrecem timp de calitate, în compania celor dragi, într-un loc în care să avem parte de toate ingredientele unei vacanțe reușite. Unul dintre acele locuri este **Pensiunea Retezat**, situată la poalele spectaculosului masiv ce poartă același nume, în localitatea **Câmpu lui Neag** din Valea Jiului.



Un colț de rai în mijlocul naturii

Pensiunea Retezat este situată în localitatea Câmpu lui Neag, județul Hunedoara, la poalele Munților Retezat, oferind oaspeților săi o oază de liniște și relaxare în mijlocul naturii. Acesta este locul în care copiii și adulții, deopotrivă, își pot petrece timpul liber într-un mod cât se poate de plăcut, într-un cadru natural de vis. Indiferent de anotimp, aici natura oferă un spectacol inegalabil, iar atunci când aceasta se îmbină cu servicii de calitate, reușita este garantată pentru toată lumea.

Peisajul care înconjoară pensiunea este de o frumusețe rară: păduri dese, râuri limpezi și vârfuri muntoase care par desprinse dintr-un tablou. Aerul curat, liniștea locului și ospitalitatea gazdelor creează o atmosferă primitoare, ideală pentru o vacanță departe de agitația orașului.

Cazare pentru toate gusturile

Facilități de cazare: Pensiunea dispune de 14 camere și un apartament, toate amenajate pentru a oferi confort și o atmosferă primitoare. Tipurile de camere includ:

- Cameră dublă matrimonială pentru 2 persoane;
- Cameră dublă twin pentru 2 persoane;
- Cameră triplă pentru 3 persoane;
- Cameră pentru 4 persoane. Prețurile variază în funcție de tipul de cameră și de sezon.

Pentru cei care caută o experiență inedită, pensiunea pune la dispoziție căsuțe tip A-frame, un concept modern și rustic în același timp:

- MEDA – 4+1 persoane;
- BENDIS și KOTYS – fiecare cu o capacitate de 8+1 persoane.

Aceste cabane oferă intimitate și apropiere de natură, fiind ideale pentru familii sau grupuri de prieteni. Două dintre ele sunt dotate și cu ciubăr, pentru seri relaxante sub cerul liber. Restaurantul pensiunii servește preparate tradiționale și internaționale, pregătite din ingrediente proaspete și locale, într-o atmosferă caldă și primitoare. Terasa cu vedere panoramică oferă un cadru perfect pentru a savura mesele în aer liber.

Printre facilitățile oferite se numără o piscină modernă, sală de fitness, spațiu de joacă pentru copii și acces gratuit la internet Wi-Fi. De asemenea, pensiunea pune la dispoziție o sală de conferințe cu o capacitate între 20 și 50 de persoane, fiind potrivită pentru evenimente corporative sau întâlniri de afaceri.

De la piscină, în parcuri de aventură...

Pensiunea oferă spații de cazare excelente, dar și o sumedenie de activități pentru toate vârstele.

„Aici plictiseala nu își are locul. Avem activități pentru toți cei care aleg să ne treacă pragul. Două parcuri de aventură sunt pregătite să le testeze abilitățile fizice vizitatorilor noștri. Unul dintre acestea, destinat celor cu vârsta de peste 10 ani, este Pârâul Negru. Acesta



este suspendat pe o stâncă, cel mai înalt traseu fiind la o înălțime de circa 30 de metri, deasupra pârâului, și are trei trasee: ușor, mediu și foarte greu. De asemenea, pentru copiii sub 10 ani, avem un alt parc de aventură. Ambele parcuri dispun de tiroliană”, a declarat, pentru

Activități pentru toate vârstele

La Pensiunea Retezat, distracția este garantată! Copiii și adulții au parte de numeroase activități recreative:

- Piscină exterioară sezonieră
- Două parcuri de aventură, unul pentru copii sub 10 ani, celălalt – Pârâul Negru – destinat celor peste 10 ani, cu trasee la înălțime de până la 30 metri și tiroliene.
- Perete de cățărare și pistă de tubing.



- Terenuri de sport (fotbal, tenis)
- Loc de joacă pentru copii
- Păstrăvărie proprie
- Plimbări cu trăsura și echitație

Totodată, pensiunea dispune de o sală de conferințe cu o capacitate între 20 și 50 de persoane, fiind ideală pentru team-buildinguri sau evenimente corporate.

...echitație și tubing cu colace

Și pentru ca distracția să fie și mai mare, tubingul cu colace este de neratat. După toată „nebunia” de pe trasee, o plimbare călare este tămăduitoare. De asemenea, pentru iubitorii plimbărilor în natură, gazdele au pregătit și un traseu tematic: „Pădurea și chiriașii ei”. Pe acest traseu, la fiecare aproximativ 100 de metri se află câte un panou pe care se descrie flora și fauna din zonă.

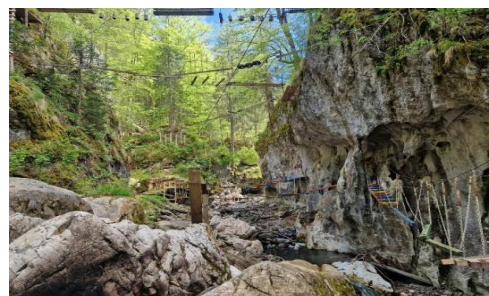


Daos Forest – A frames by Pensiunea Retezat



Bun venit într-o oază de liniște și frumusețe naturală! DAOS FOREST de tip A frame, amplasate în mijlocul naturii, așteaptă cu nerăbdare să vă ofere o experiență memorabilă alături de familie și prieteni. Înconjurată de păduri dese, râuri cristaline și peisaje de basm, DAOS FOREST vă oferă intimitate și liniște în mijlocul naturii. Puteți petrece serile admirând apusurile spectaculoase și ascultând cântecul păsărilor, iar diminețile sărbătorind răsăritul în aerul proaspăt al dimineții.

Pentru a vă bucura de această experiență unică, se poate rezerva un weekend la cabană. Profitați de această oportunitate de a vă rupe de agitația orașului și de a vă reîncărca bateriile în mijlocul naturii. Atunci când vine vorba despre mâncare, lucrurile devin și mai interesante: preparate, pe cât de spectaculoase, pe atât de gustoase sunt pregătite cu mare atenție de un chef bucătar. Pensiunea mai are și o păstrăvărie, dar și teren de tenis, fotbal și foioșoare. De asemenea, turiștii care doresc un loc de cazare mai altfel, mai aproape de natură, vor putea opta pentru cazare și la „A frame”, într-una din cele trei căsuțe în forma literei „A”. Două dintre acestea dispun și de ciubăr și oferă preparate culinare „de-ți lasă gura apă”.



Bibliografie

1. <https://pensiunearetezat.com/>
2. <https://www.gohunedoara.com/list/cazare/cazare-cu-piscina/uricani-en/distractie-aventura-si-relaxare-la-pensiunea-retezat-de-la-poalele-masivului-cu-acelasi-nume/>
3. <https://cnipturicani.ro/>



Handbal Click – o scurtă introducere

prof. Sebastian LUPȘANIC

Fiind primul an (2024) al Colegiului Economic „Hermes” Petroșani în care regăsim o clasă vocațională cu profil sportiv având specializarea handbal, este cât se poate de oportună cunoașterea câtorva detalii legate de acest sport. Handbalul este un sport de echipă dinamic, cu o istorie bogată, care a evoluat de-a lungul timpului. Vă invit să descoperim împreună acest sport.

Regăsim mai jos o scurtă prezentare a istoriei sale:

👉 Origini și dezvoltare:

- **Sfârșitul secolului al XIX-lea:** Primele forme ale jocului de handbal au apărut în Europa de Nord, în special în Danemarca, Germania și Suedia.
- **Începutul secolului al XX-lea:** Handbalul a început să se contureze ca un sport distinct, cu reguli standardizate.
- **1917:** S-au stabilit primele reguli oficiale ale handbalului în Germania.
- **1920:** Handbalul a început să se răspândească în alte țări europene.
- **1936:** Handbalul în 11 jucători a fost inclus pentru prima dată în programul Jocurilor Olimpice de la Berlin.
- **După cel de-al Doilea Război Mondial:** Handbalul în sală (în 7 jucători) a devenit din ce în ce mai popular, înlocuind treptat handbalul în 11 jucători.

👉 Handbalul modern:

- Handbalul în 7 jucători este forma dominantă a sportului în prezent.
- Federația Internațională de Handbal (IHF) este organismul care guvernează acest sport la nivel mondial.
- Handbalul este un sport olimpic popular, atât pentru bărbați, cât și pentru femei.
- Campionatele Mondiale și Europene de handbal atrag un public numeros.

👉 Handbalul în România:

Handbalul continuă să evolueze și să atragă noi fani în întreaga lume, fiind un sport spectaculos și captivant. Handbalul are o tradiție îndelungată și bogată în România, cu

performanțe remarcabile la nivel internațional. Iată câteva aspecte importante din istoria handbalului românesc.

👉 Începuturi:

- ❖ Handbalul a fost introdus în România la începutul secolului al XX-lea, având influențe din Europa Centrală.
- ❖ Primele meciuri au fost jucate în aer liber, cu echipe de 11 jucători.
- ❖ Orașul Sibiu a jucat un rol important în dezvoltarea handbalului în România.



👉 Dezvoltare:

- ❖ În 1934, a fost înființată prima federație română de handbal, baschet și volei.
- ❖ În 1936, a fost creată Federația Română de Handbal ca entitate de sine stătătoare.

👉 Performanțe:

- ❖ România a avut echipe de handbal masculin și feminin de succes, câștigând numeroase titluri mondiale și olimpice.
- ❖ Echipele de club românești au obținut, de asemenea, rezultate importante în competițiile europene.
- ❖ România a câștigat 4 titluri de campioni mondiali la handbal masculin și 3 titluri de campioane mondiale la handbal feminin.
- ❖ România are o istorie bogată în handbal, cu performanțe notabile atât la nivel masculin, cât și feminin.

Iată câteva dintre cele mai importante rezultate:

🏆 Handbal masculin:

- ✓ **Campionatul Mondial:** Aur: 1961, 1964, 1970, 1974
Bronz: 1967, 1990
- ✓ **Jocurile Olimpice:** Argint: 1976
Bronz: 1972, 1980, 1984

🏆 Handbal feminin:

- ✓ **Campionatul Mondial:** Aur: 1962
Argint: 1973, 2005
Bronz: 2015
- ✓ **Campionatul European:** Bronz: 2010

Aceste rezultate subliniază tradiția puternică a României în handbalul mondial. În prezent, handbalul rămâne un sport popular în România, cu ligi naționale puternice și o bază solidă de tineri jucători. Handbalul a adus multe bucurii și mândrie României, iar tradiția sa continuă să inspire noi generații de sportivi.

Handbalul este un sport captivant și dinamic, cu o istorie bogată și multe aspecte interesante. Iată câteva lucruri mai puțin cunoscute despre acest sport:

- **Rapiditate și intensitate:** Handbalul este cunoscut pentru ritmul său alert și pentru numărul mare de goluri marcate. Un meci poate fi extrem de dinamic, cu multe schimbări de situație.
- **Abilități complexe:** Handbalul necesită o combinație de forță, viteză, agilitate și precizie. Jucătorii trebuie să aibă o bună coordonare ochi-mână și să fie capabili să ia decizii rapide.
- **Rolul portarului:** Portarul de handbal are un rol crucial, fiind adesea supus la șuturi puternice și rapide. Este considerat unul dintre cei mai curajoși sportivi din lume.
- **Tactică și strategie:** Deși pare un sport simplu, handbalul implică tactici și strategii complexe atât în atac, cât și în apărare. Poziționarea, circulația mingii și schemele de joc sunt esențiale.
- **Popularitate globală:** Handbalul este un sport popular în multe țări din Europa, dar și în alte părți ale lumii, câștigând teren și în America de Sud și Asia.

Practicarea handbalului oferă o gamă largă de beneficii atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mintală și socială. Iată câteva dintre cele mai importante avantaje:

➡ **Beneficii fizice:**

- **Dezvoltarea musculaturii:** Handbalul implică mișcări complexe care solicită toate grupele musculare, contribuind la dezvoltarea forței și a rezistenței.
- **Îmbunătățirea condiției cardiovasculare:** Ritmul alert al jocului stimulează sistemul cardiovascular, crescând capacitatea pulmonară și îmbunătățind circulația sângelui.
- **Creșterea agilității și coordonării:** Handbalul necesită mișcări rapide și precise, dezvoltând agilitatea, coordonarea ochi-mână și reflexele.



- **Întărirea sistemului osos:** Activitatea fizică intensă stimulează densitatea osoasă, reducând riscul de osteoporoză.
- **Controlul greutății:** Handbalul este un sport cu un consum caloric ridicat, ajutând la menținerea unei greutăți corporale sănătoase.

➡ **Beneficii mentale și emoționale:**

- **Reducerea stresului:** Activitatea fizică eliberează endorfine, hormoni care reduc stresul și îmbunătățesc starea de spirit.
- **Dezvoltarea disciplinei și a spiritului de echipă:** Handbalul este un sport de echipă care învață jucătorii să colaboreze, să respecte regulile și să își asume responsabilități.
- **Creșterea încrederii în sine:** Depășirea provocărilor din timpul jocului și atingerea obiectivelor contribuie la creșterea încrederii în sine.
- **Îmbunătățirea concentrării și a capacității de luare a deciziilor:** Handbalul necesită luarea unor decizii rapide și precise în timpul jocului, dezvoltând capacitatea de concentrare și de analiză.

➡ **Beneficii sociale:**

- **Dezvoltarea abilităților de comunicare:** Handbalul necesită comunicare eficientă între coechipieri, dezvoltând abilitățile de comunicare verbală și nonverbală.
- **Formarea de prietenii:** Practicarea unui sport de echipă oferă oportunități de a cunoaște oameni noi și de a forma prietenii durabile.
- **Învățarea valorilor sportive:** Handbalul promovează valori precum fair-play-ul, respectul față de adversari și spiritul de echipă.

În concluzie, handbalul este un sport complet, care oferă numeroase beneficii pentru sănătatea fizică, mentală și socială. Sperăm că aceste informații v-au oferit o perspectivă mai amplă asupra handbalului!

Nu în ultimul rând, să amintim faptul că sportivii clasei de vocațional sunt pregătiți și coordonați de domnul profesor Rotaru Alexandru Ionuț și că au obținut la Olimpiada Națională Școlară în anul 2024-2025 numeroase victorii, după cum urmează:

    Handbal feminin	    Handbal masculin
 Locul 1 la etapa locală zona Valea Jiului	 Locul 1 la etapa locală zona Valea Jiului
 Locul 1 la etapa Județeană	 Locul 1 la etapa Județeană
 Locul II la etapa zonală	 Locul II la etapa zonală (Reșița)





DRUMUL SPRE SUCCES: POVESTEA LUI IONUȚ CONSTANTIN CHERCIU

Un articol inspirațional despre voință, perseverență și educație

Darius GUȚĂ – clasa a IX-a D

Coordonator: prof. Carmen GOIA

In lumea educației, fiecare drum este unic, iar cel al învățământului profesional oferă o perspectivă distinctă asupra dezvoltării personale și profesionale. Recent, am avut ocazia să discutăm cu Ionuț, absolvent al liceului nostru, care ne-a împărtășit cu sinceritate experiența sa în învățământul profesional și drumul ulterior spre bacalaureat și facultate.

Alegerea carierei – un început promițător

„Am ales învățământul profesional pentru că mi-a oferit o oportunitate reală – o calificare profesională concretă”, ne spune Ionuț. Alegerea făcută la o vârstă fragedă s-a dovedit a fi una inspirată, oferindu-i o direcție clară în viață. Specializarea de lucrător hotelier, pe care o considera „cea mai versatilă”, i-a deschis porți către numeroase oportunități, inclusiv de a deveni student. Astăzi este student în anul II la Facultatea de Științe Economice, specializarea Economia Comerțului, Turismului și Serviciilor de la Universitatea din Petroșani. Așa a avut șansa de a fi premiat **„Primul student din familie”** la Balul Caritabil din 13.12.2024 care a avut loc la Conacul Rădăcinilor.

Mediul educațional – o comunitate unită

Atmosfera din școala profesională a fost una caldă, atât din punct de vedere social, cât și educațional. „Deși am fost două grupe cu specializări diferite, ne-am înțeles ca frații”, povestește Ionuț. Printre profesorii care l-au marcat se numără domnul diriginte Cristi Lunel, doamna profesoară Huzar Otilia și doamna profesoară Carmen Goia, care l-au ghidat și susținut, mai ales în redactarea atestatului final și pregătirea pentru examenul de bacalaureat.



Tranziția spre seral – o necesitate transformată în oportunitate

Decizia de a continua studiile la seral a venit dintr-o necesitate practică: „*M-am lovit de locuri de muncă unde pentru angajare se solicita diploma de bacalaureat.*” Cu toate că a trebuit să îmbine munca cu studiile, Ionuț a găsit echilibrul necesar, sprijinit îndeaproape de familie, în special de bunica și tatăl său.

Bacalaureatul – o barieră de depășit

Pregătirea pentru examenul de bacalaureat a fost o provocare reală: „*Cu multă muncă și voință, am reușit să mă pregătesc ca un elev de la zi.*” În ciuda momentelor de îndoială, cu ajutorul profesorilor, susținerea celor apropiați și determinare a reușit să depășească acest obstacol: „*Ziua în care am aflat că am luat bacul a fost una dintre cele mai frumoase din viața mea.*”

Mesajul pentru viitorii elevi

„*Să se gândească din timp la profesia pe care vor să o urmeze și care să le aducă satisfacții – doar așa vor face cu plăcere o meserie.*” Este mesajul sincer pe care Ionuț îl transmite tuturor celor care sunt la început de drum. „*Să nu se teamă să viseze și să nu renunțe la drumul lor, chiar dacă uneori pare greu. Cu muncă și pasiune, orice este posibil.*”

Primul student din familie – o nouă etapă

„*Fac parte din proiectul **Primul student din familie**. Am aflat de acest proiect prin intermediul unei postări online distribuită într-un grup de studenți. Mi s-a părut o oportunitate și am decis să aplic. Am primit atât sprijin financiar, cât și consiliere și mentorat. Fiecare parte a contat. Consilierea psihologică și întâlnirile de mentorat m-au ajutat să înțeleg că nu sunt singur pe acest drum.*”

Adaptarea la cerințele facultății după un parcurs educațional diferit

„*A fost o provocare. Eu veneam din învățământul profesional și seral, iar facultatea are un ritm diferit. Dar m-am adaptat în timp, muncind din greu și cu multă pasiune. În plus, am simțit o diferență între mine și colegii care au urmat liceul teoretic, deoarece ei aveau bazele teoretice mai bine formate, mai ales la unele materii. Dar eu am adus în plus experiență practică și perseverență. Până la urmă, ne completăm unii pe alții.*”

Încheiere – lecții de viață și curaj

Când îl întrebăm ce a învățat despre sine, răspunsul vine simplu: „*Că puteam mai mult.*” Și într-adevăr, povestea lui Ionuț ne arată că succesul nu depinde de unde începi, ci de cum alegi să îți parcurgi drumul. Povestea lui Ionuț este un exemplu de perseverență, curaj și determinare. Parcursul său educațional, început într-un liceu profesional, continuat prin studii serale și finalizat cu admiterea la facultate, demonstrează că barierele pot fi depășite atunci când

există voință, sprijin și încredere în sine. Proiectul **Primul student din familie** i-a oferit nu doar susținere financiară, ci și încrederea că locul lui este în mediul academic. Această experiență subliniază importanța inițiativelor care încurajează și susțin tinerii din medii defavorizate să își continue studiile. Drumul lui Ionuț ne reamintește că fiecare reușită are la bază un vis, muncă și oameni care cred în tine.

„Nu contează de unde începi, ci unde ajungi. Și cel mai important, să fii mulțumit de drumul pe care l-ai ales.”

2 visători în arta sunetului și a cernelii

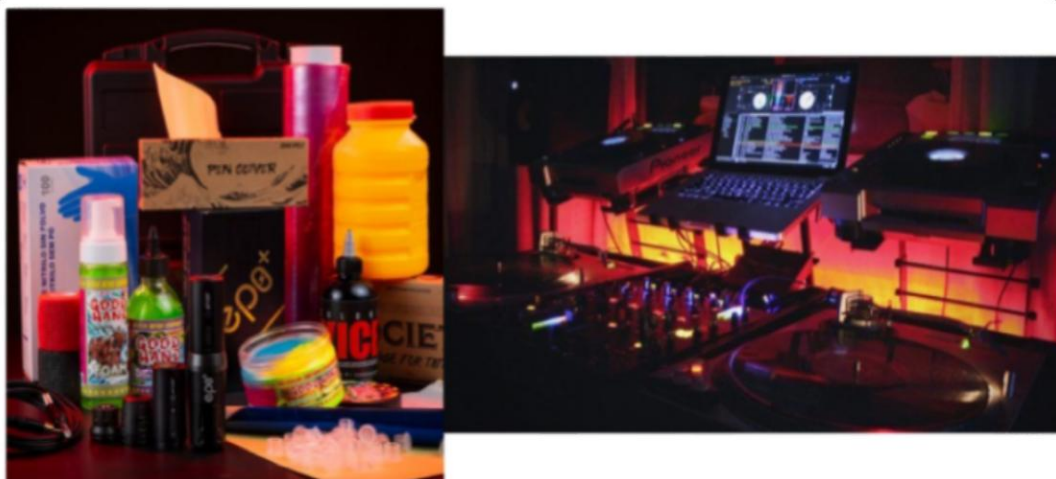
Alexandru BEREI – clasa a X-a A

Ștefănuț GHEORGHIȚĂ – clasa a X-a B

Despre pasiunile noastre...

Arta cernelii

Tatuajul este o formă de artă apărută cu mii de ani în urmă. Acesta se realiza la început cu ajutorul unor ustensile din os, care aveau aspectul unor dălți zimțate. Tatuajul este practic introducerea de tuș într-un strat superficial al pielii, astfel putându-se crea diferite motive.



Deși la început tatuajele aveau rolul de a marca funcția unui individ într-un trib, acesta a fost preluat de europeni și de alte națiuni, modificându-i funcția într-una artistică. Astăzi, tatuajele se execută în saloane specializate, care oferă condiții optime realizării unei astfel de lucrări (curățenie, aparatură profesională, personal specializat).

Modul de realizare a tatuajelor s-a modificat foarte mult în ultimele două sute de ani, în zilele noastre utilizându-se aparate special concepute pentru așa ceva, iar simplele modele de altă dată au fost înlocuite cu motive florale, simboluri chinezești etc., ajungându-se chiar la portrete de o calitate și fidelitate remarcabilă.

Artiștii care m-au inspirat: **Don Ed Hardy, Scott Campbell, Paul Booth**



Arta sunetului

Un disc-jockey, mai frecvent prescurtat ca DJ, este o persoană care cântă muzică înregistrată pentru un public. Inițial, „disc” din „disc-jockey” se referea la „shellac” și mai târziu la discuri de vinil, dar în zilele noastre DJ este folosit ca un termen atotcuprinzător pentru a descrie și persoanele care amestecă muzică de pe alte medii de înregistrare, cum ar fi casete, CD-uri sau fișiere audio digitale pe un CDJ, controler sau chiar laptop. DJ-ii pot adopta titlul „DJ” în fața numelor lor reale, a pseudonimelor adoptate sau a numelor de scenă.

DJ-ii folosesc, de obicei, echipamente audio care pot reda cel puțin două surse de muzică înregistrată simultan. Acest lucru le permite să îmbine melodiile împreună pentru a crea tranziții între înregistrări și pentru a dezvolta mixuri unice de melodii.



Artiștii care m-au inspirat: **Holy Priest, David Guetta, Skrillex, DJ Carlo**

Povestea unui viitor artist al cernelii

Gheorghiță Ștefănuț: „Cariera mea de tatuator a luat naștere din pasiunea pe care o aveam încă din copilărie pentru desen. Am fost fascinat mereu cum un simplu cărbune sau un strop de cerneală pot crea opere de artă. Cu timpul, am reușit să îmi îmbunătățesc abilitatea de a tatua și am realizat că orice tatuaj rămâne «o amintire gravată pe piele», care spune povestea din viețile oamenilor.

Totul a început cu niște videoclipuri care m-au inspirat și m-au motivat să studiez arta tatuajului. Astfel, am descoperit tehnici noi și am încercat să creez un echilibru între precizie și talent. Pe măsură ce câștigam experiență, reușeam să înțeleg mai bine ideile clienților mei, care au fost la început prietenii apropiați, apoi colegii de școală. Cred că am reușit să îmi creez propriul meu stil, sunt atent la detalii, minuțios și din ce în ce mai perfecționist.



În prezent, fiecare tatuaj îmi pare o oportunitate de a evolua, o provocare și o mândrie totodată că pot lăsa o amprentă cu semnificații profunde în viața unei persoane. Planul meu pentru viitorul apropiat este să urmez un curs acreditat de tatuaj și într-o zi, să am salonul meu.”

Povestea unui viitor artist al sunetului

Berei Alexandru: „Muzica a avut o valoare spirituală pentru mine încă din copilărie. Influențat de iubirea pe care familia mea o are pentru muzică, am observat că fiecare piesă transmite un mesaj, îți vorbește într-o limbă pe care o înțelege doar sufletul. Am început să explorez și să ascult diverse genuri muzicale precum: house, electronică, pop, hip-hop, trap, rap, clasică, operă și multe altele. Fiecare piesă mi-a transmis o altfel de emoție, iar acest amalgam de simțuri m-a împins să mă informez despre cum aș putea crea la rândul meu piese care să transmită altor oameni ceea ce am simțit eu. Așa am ajuns să descopăr arta mixajului și a DJ-ingului. Mixarea pieselor, zgomotul discului, ideea de a sta în spatele



unui pupitru și de a avea un public care așteaptă ritmurile mele m-a convins că acesta este visul meu de adolescent. De acum înainte, planul meu este să experimentez vibe-uri noi pe mixerul pe care îl am acasă și să pregătesc niște mixaje care «să dea pe spate»!”

Am decis să vă împărtășim visul nostru, deoarece vrem să arătăm lumii că adolescenții, tinerii generației noastre, cred în visele lor, au un potențial pe care vor să îl fructifice și nu se lasă ușor descurajați!

Cea de-a 97-a ediție a Premiilor Academiei 2025

„Anora”

Patricia ȚIȚEI - clasa a X-a B

Anora este filmul independent care a dominat gala Oscar și a câștigat 4 premii, printre care și cel mai bun film. Cea de-a 97-a ediție a Premiilor Oscar ne-a adus în fața celor mai mari nume din industria cinematografică, dar și o adevărată surpriză: recordul obținut doar de Walt Disney, prin câștigarea a patru premii Oscar într-o singură seară, a fost egalat.

Filmul „Anora”, regizat de Sean Baker, a reușit să câștige râvnitul titlu de „Cel mai bun film”, alături de premiile „Cea mai bună regie”, „Cel mai bun scenariu” și „Cel mai bun montaj”. De asemenea, actrița, interpretă a rolului principal, a câștigat premiul pentru „Cea mai bună actriță în rol principal”.

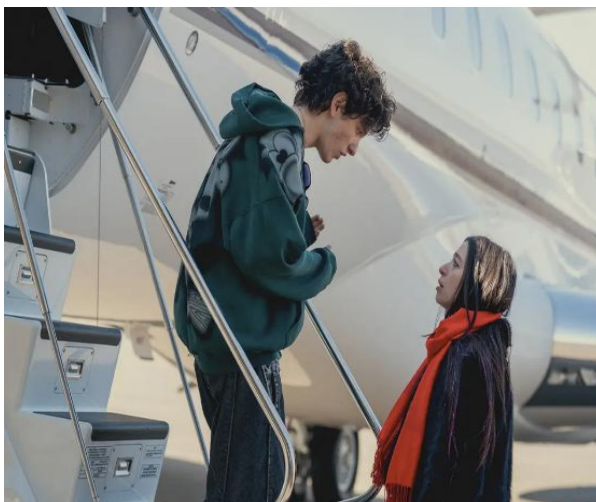
Obținerea a patru premii pentru același film este o performanță uimitoare, de care Sean Baker a fost cu siguranță mândru, lucru care nu l-a oprit să-și arate entuziasmul și simțul umorului pe scena Dolby. „Am salvat acest film la montaj. Regizorul acela nu ar fi trebuit să mai lucreze niciodată”, a spus Baker, referindu-se chiar Mikey Madison la el, atunci când a câștigat premiul pentru „Cel mai bun montaj”.

„Anora” a fost vedeta serii, lucru neașteptat având în vedere controversa din spatele său. Filmul surprinde povestea stripteusei de 23 de ani, Anora Mikheeva („Ani”). La un moment dat, aceasta îl întâlnește pe Ivan „Vanya” Zakharov, fiul unui oligarh rus venit în America să studieze.

Ani și Ivan se împrietenesc rapid, acesta oferindu-i tinerei 15.000 de dolari pentru a petrece o săptămână cu el în calitate de iubită a acestuia. În timpul unei escapade în Las Vegas, Vanya o cere de soție pe Ani, într-un moment pripit, gândindu-se la avantajele aduse de schimbarea cetățeniei sale în urma căsătoriei, iar aceasta acceptă, mutându-se împreună în conacul familiei Zakharov din Brooklyn.

Din acel moment, acțiunea se complică. Familia lui Vanya nu este deloc de acord cu căsătoria și face tot posibilul să-i despartă pe îndrăgostiți. De-a lungul filmului, relația celor doi este greu pusă la încercare, iar finalul este de-a dreptul spectaculos și, cu siguranță, neașteptat.

Acest concept este sățios, în general agreat de publicul larg, iar lupta pentru cele mai râvnite titluri a fost strânsă, însă se pare că Sean Baker a reușit să spargă aceste „bariere” și să impresioneze cu filmul său.



Hotel Transilvania

Cristian Gabriel NERGEȘ – clasa a IX-a D
Coordonator: prof. Carmen GOIA

Hotel Transilvania este o comedie animată regizată de Genndy Tartakovsky, recunoscut pentru stilul său vizual dinamic și ritmul alert al narațiunii. Filmul ne introduce într-o lume inedită, unde monștrii nu sunt înfricoșători, ci personaje simpatice, pline de personalitate și umor. În centrul poveștii se află contele Dracula (voce: Adam Sandler), care a creat un hotel de lux izolat de civilizația umană, un refugiu sigur pentru monștri din întreaga lume, unde aceștia pot trăi în liniște, departe de prejudecățile și temerile oamenilor.

Hotelul, aflat în mijlocul unei păduri misterioase, funcționează ca o adevărată comunitate închisă, în care tradițiile și regulile stricte sunt impuse cu grijă de Dracula, mai ales când vine vorba de protejarea fiicei sale, Mavis (voce: Selena Gomez). În ajunul aniversării a 118 ani a lui Mavis – echivalentul majoratului în lumea vampirilor – hotelul se pregătește pentru o mare petrecere. Apariția neașteptată a lui Jonathan (voce: Andy Samberg), un tânăr uman plin de entuziasm și spirit liber, perturbă echilibrul stabilit și declanșează o serie de întâmplări comice, dar și emoționante.

Una dintre temele centrale ale filmului este conflictul dintre frică și deschidere, între trecut și viitor. Dracula, marcat de pierderea soției sale din cauza oamenilor, a crescut-o pe Mavis într-un mediu izolat, convins că o protejează. Însă Mavis, curioasă și dornică să descopere lumea, își dorește mai mult decât siguranța rece a castelului. Relația lor este explorată cu sensibilitate, iar transformarea lui Dracula – de la un tată hiperprotector la unul care învață să-și lase copilul să zboare liber – este o parte esențială a firului narativ.

Jonathan devine un catalizator al schimbării: prin naturalețea și optimismul său, reușește nu doar să cucerească inima lui Mavis, dar și să-i demonstreze lui Dracula că oamenii nu mai sunt ceea ce credea. Interacțiunile dintre Jonathan și restul monștrilor – de la vâcolacul Wayne (Steve Buscemi) la monstrul Frankenstein (Kevin James) – sunt savuroase și oferă nenumărate momente comice.

Pe plan vizual, filmul este un adevărat festin. Tartakovsky reușește să imprime animației un stil viu, caricatural și fluid, inspirat de energia desenelor animate clasice, dar modernizat cu ajutorul tehnologiei CGI. Culoarele vibrante, expresivitatea personajelor și ritmul alert al secvențelor transformă fiecare scenă într-un spectacol vizual care captează atenția publicului de toate vârstele.

Umorele este inteligent dozificat, combinând glume fizice, replici amuzante și situații absurde care funcționează atât pentru cei mici, cât și pentru adulți. De asemenea, coloana sonoră, plină de piese energice și momente muzicale haioase, contribuie la dinamismul și farmecul general al filmului.



Hotel Transilvania reușește, în ciuda unei povești relativ simple, să transmită mesaje importante despre acceptare, deschidere către diversitate și importanța comunicării între generații. Este un film care demonstrează că, indiferent dacă ești om sau monstru, dragostea și încrederea pot depăși orice barieră.

În concluzie, ***Hotel Transilvania*** este mai mult decât o simplă comedie animată. Este o poveste plină de farmec, cu personaje adorabile, un umor accesibil și o animație de excepție, care oferă atât distracție, cât și emoție. Este o alegere excelentă pentru întreaga familie și un început promițător pentru o serie animată care avea să cucerească inimile publicului din întreaga lume.

Impactul filmului *Hotel Transilvania* (2012)

Lansat în 2012, ***Hotel Transilvania*** a avut un impact major atât din punct de vedere comercial, cât și cultural. Filmul a fost un real succes de box office, generând încasări de peste 350 de milioane de dolari la nivel mondial, devenind astfel cel mai profitabil debut pentru un film produs de Sony Pictures Animation până la acel moment. Acest succes a demonstrat apetitul publicului pentru animații originale, cu o abordare proaspătă și neconvențională asupra mitologiei clasice a monștrilor.

Un alt element important al impactului filmului este acela că a revitalizat imaginea personajelor clasice din horror – Dracula, Frankenstein, vârcolacul, mumia etc. – prezentându-le într-o manieră prietenoasă, comică și accesibilă publicului tânăr. În loc să fie înfricoșători, acești monștri au devenit simpatici și atașanți, ceea ce a influențat modul în care au fost portretizați ulterior în alte producții media, jocuri video și produse pentru copii.

Din punct de vedere cultural, *Hotel Transilvania* a avut o contribuție semnificativă la consolidarea trendului animațiilor de familie care îmbină umorul vizual cu teme emoționale relevante. Mesajele despre acceptare, libertatea de alegere și deschiderea către diversitate au rezonat cu un public larg, iar dinamica părinte-copil a fost un element în care mulți spectatori s-au regăsit.

Succesul filmului a dus la lansarea unei francize de succes, cu încă trei continuări lansate între 2015 și 2022 (***Hotel Transilvania 2***, ***Hotel Transilvania 3: Vacanță de vară***, ***Hotel Transilvania: Transformania***), dar și la numeroase produse derivate, cum ar fi o serie animată TV, jocuri video, cărți și o gamă largă de jucării și produse de merchandising. De asemenea, filmul l-a reconfirmat pe Genndy Tartakovsky ca un nume important în lumea animației, iar stilul său energetic și creativ a influențat și alte producții de animație în anii următori.

Happiness is not about
getting all you want,
it is about enjoying
all you have.



Colegiul Economic “Hermes” Petroșani
Str. Independenței nr. 1A, Petroșani, 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

