

Grup Scolar Industria Sticlei



GRUP SCOLAR INDUSTRIA STICLEI



DIN CUPRINS:

ACTIVITATI EXTRASCOLARE

INFORMATICA PENTRU MINE

ZIUA DE 8 MARTIE

CREATII ELEVI

STRESUL LA ELEVI

MAGIA CULORILOR

VESTIMENTATIE SI MACHIAJ

SANATATEA NOASTRA

CURIOZITATI

COLECTIVUL DE REDACTIE

PROF: RISTEA LIDIA

ELEVII:

BITA ALEXANDRU CLS. IX

DOBRE FLORIN CLS. X

BORS ELENA CLS. XI

SEMESTRUL II

1."VALENTINE'S DAY"-14.02.2009

Activitati:-concurs de dans

-concurs de creatie:cele mai frumoase felicitari cu dedicatii in limba engleza,pentru colegi si prieteni

-program de discoteca

Responsabili:-prof.Francu Cristina, prof.Paun Dragos, prof.Avram Bogdan, prof.Ionica Adrian ,prof.Ristea Lidia

2.CAMPIONAT DE SAH -16/20.02.2009

Activitati:concursuri de sah intre elevi

Responsabili:prof.Avram Bogdan,ms.Moraru Mihai

3."DE MARTISOR..."-3.03.2008

Activitati:-program artistic de primavara

-prezentari ale primaverii in literatura

Responsabili:-prof.Ionita Irina,prof. Francu Cristina,prof. Adam Corina, prof. Oprescu Gabriela, prof .Tudosoiu Maria

4.Expozitie pictura si arta fotografica "Primavara" /15-31.03.2009

Responsabili:prof.Dragan Marietta,prof.Baciu Andrei

5."SPRING DAY"-21.03.2008

Activitati:-revista "Caleidoscop de primavara"

-program artistic

-ingrijire spatii verzi din incinta scolii

Responsabili:prof.Zaharia Camelia,prof. Ionita Irina,prof. Tatu Dumitru, prof Dragan Marieta



6.ZIUA MONDIALA A TEATRULUI-27.03.2008

Activitati:-concurs de scenete pe tema eliminarii violentei in scoli, a copiilor defavorizati, a abandonului scolar

Responsabili:prof.FrancuCristina,prof.Ionitalrina,prof.Oprescu Gabriela,prof.Ivan Daniel

7.ZIUA NICHITA STANESCU-31.03.2008

Activitati:-masa rotunda /seminar –prezentare, dezbatere,interpretare poezii deosebite ale poetului n.stanescu+prezentare biografia poetului

Responsabili:-Prof.Anton Mariana,prof. Baciu Andrei,prof. Stanescu Daniela

8.CAMPANIE DE PREGATIRE PENTRU COMPORTATE IN CAZ DE DEZASTRE (1-3 aprilie 2009)

Activitati;-intalnire cu reprezentanti ai Protectiei civile,ai I.S.U./dezbatere/informatii sintetizate in brosurile realizate de elevi

Responsabili:prof Tanase Constanta, Moraru Mihai,Heickel Henriette

9.CONCURS OUA INCONDEIATE “TRADITIE SI CRESTINISM”(6-10 aprilie 2009)

Responsabili:prof.Tudosoiu Maria,prof.Voicila Georgian

10.ZIUA MONDIALA A SANATATII-13.04.2009

Activitati:-intalnire cu medic scolar pe tema” Impotriva bolilor cu transmitere sexuala”/dezbatere/prezentari/distributie pliante

Responsabili:Prof.Stanescu Daniela, Prof Tanase Constanta, Prof Ivan Amalia

11.ZIUA MONDIALA A PAMANTULUI-22.04.2009

Activitati:plantari de flori, arbusti in curtea scolii, ingrijire monument al eroilor din Boldesti,excursie la padure-Scaieni

Responsabili:Prof Tanase Constanta, Prof Raduta Roxana, Prof Oprescu Gabriela, prof Adam Corina

12.EXCURSIE LA BUCURESTI -30 apr. 2009

Activitati:-Vizitarea Grădinii Botanice si a Palatului Parlamentului

Responsabili:-prof.Ristea Lidia,prof.Tudosoiu Maria,prof.Vasilescu Margareta,prof.Tatu Dumitru

13.CAMPIONAT DE FOTBAL-aprilie 2009

Activitati:meciuri de fotbal intre echipe reprezentative

Responsabili:prof.Avram Bogdan,prof. Ionica Adrian

14.ZIUA EUROPEI-9 mai 2009

Activitati:-dezbatere/seminar:”UNIUNEA EUROPEANA-locuri si oameni”

-concurs de proiecte”Europa de maine”

-realizare materiale informative(cu ajutorul elevilor) pentru elevi:afise,pliante,etc

Responsabili:prof Zaharia Camelia, prof Tudosoiu Maria, Prof Ionica Adrian,prof Dragan Marieta,prof Ivan Daniel

15.ZILELE PORTILOR DESCHISE:12-16 MAI 2008

Activitati:-realizarea ofertei educationale

-publicitate:raspandirea materialelor informative la scolile generale

Responsabili:prof Paun Dragos, Prof Ivan Amalia,prof Stanescu Daniela, Ciulei Vasile, Samoila Nicolae

16.ZIUA INTERNATIONALA A FAMILIEI-15 MAI 2008

Activitati:dezbatere/seminar”Copiii intr/o lume fara parinti”(invitat consilierul scolar);

Responsabili:prof Zaharia Camelia, prof Tudosoiu Maria, Prof Ionica Adrian,prof Dragan Marietta

17.ZIUA MONDIALA FARA TUTUN-31.05.2008

Activitati:campanie anti-tutun/voluntari din cls.x/xi vor prezenta elevilor riscurile la care te expui prin folosirea tutunului

responsabili: prof Oprescu Gabriela, prof Ionica Adrian,prof Ionita Irina

18.Excursie la Bucuresti-24.05.2009

Activitati:-vizitarea Observatorului Astronomic,a Muzeului Mineralelor

Responsabili:prof Tudosoiu Maria,prof.Vasilescu Margareta,Prof Cazan Magdalena,prof Tatu Dumitru

19.REDACTAREA REVISTELOR SCOLARE

Activitati-redactarea revistei “Caleidoscop de iarna” ,a revistei

“Adolescenta”,a revistei clasei a X-a

Responsabili:-prof.Zaharia Camelia,prof.Anton Mariana,prof.Oprescu Gabriela

20.Balul Absolventilor-5.06.2008

Activitati-program artistic urmat de discoteca

Responsabili:prof.Tanase Constanta,prof.Anton Mariana,prof.Ristea Lidia

21.”LA SFARSIT DE AN SCOLAR”

Activitati:-serbare scolara,festivitate de premjere

Responsabili:Dirigintii,dir.adj.Alecu Adriana,dir.Vasilescu Rodica

22.Activitati permanente:

-Realizarea sedintelor Consiliului Consultativ al Elevilor(prof.Camelia Zaharia);

-Vizite la domiciliul elevilor(dirigintii);

-Elaborarea de programe educationale pentru parinti in functie de nevoile identificate(Comitetul de parinti,dirigintii,conducerea scolii);

-Cerc de informatica cu elevii scolii (prof.Ristea Lidia)

-Auditii muzicale(muzica culta)-prof.Tudosoiu Maria

-Arta Teatrala(interpretari,recitari,etc):-prof.Francu Cristina,prof.Ionita Irina,prof.Popa Dorina

-Infiintarea unui cabinet de consiliere intrascolar(prof.Dragan Marieta,prof
Camelia Zaharia,prof Ivan Amalia,conducerea scolii).

INFORMATICA PENTRU MINE

INFORMATICA PENTRU MINE

DE VALENTINE'S DAY elevii din cadrul Grupului Scolar s-au intrecut in crearea de felicitari virtuale.

Cele mai bune lucrari au fost premiate si publicate pe site-ul scolii
www.industriasticlei.blogspot.com si pe www.didactic.ro.

ALINA 9C



Valentine's
day

ALEXANDRU CLS. IX

love is a
chain of
endless love!

DIN CREATIILE ELEVILOR

ALEXANDRU CLS.IX



EMIL CLS.IX



Valentine's



Scumpa mea _____, În fiecare zi mă trezesc iluminat de dragostea pe care ti-o port, fiecare zi îmi pare mai bună, mai frumoasă pentru că tu existi. Lumea îmi pare mai primitoare, mai puțin dușmănoasă, mai puțin rea când tu surazi. Mă faci fericit și cred că ție îți datorez bucuria de viață, îmi umpli viața de un sentiment de bine, de un sentiment că toate lucrurile sunt așa cum trebuie să fie.

Și pentru toate astea și pentru că azi este Sfântul Valentin vreau să-ți reamintesc (poate nu fac prea des lucrul asta) că te iubesc pentru tot ce înseamnă tu pentru mine și mai ales pentru că ești singura femeie care mă iubește așa cum vreau să fiu iubit: fie cu pasiune, fie tandru... Tu ești singura care îmi poți surprinde cea mai mică dorință și ești singura care mi le îndeplinești pe toate.

Tu ești cea pe care doresc să o iubesc și să mă iubească la randu-mi.

8 Martie - Ziua Internațională a Femeii

Scurt Istoric:

Putini stiu ca ziua internationala a femeii marcheaza, de fapt, o comemorare. In urma cu 100 de ani, intr-un incendiu dintr-o fabrica din New York, si-au pierdut viata numeroase muncitoare. Angajatele fabricii americane de textile au declansat un protest fata de conditiile de munca, iar initiativa lor a fost punctul de plecare pentru fixarea datei de 8 martie ca fiind "Ziua Internatinala a Femeii".

În anul 1977 Adunarea Generală a ONU-ului a proclamat printr-o rezoluție Ziua Națiunilor Unite pentru Drepturile Femeilor și Pace Internațională. O sărbătoare a femeilor, recunoscută internațional, dar fără a se preciza o zi anume, a fost hotărâtă încă din 1910, de Internaționala Socialistă reunită la Copenhaga. Următorul pas în instituirea unei zile dedicate femeii l-a constituit proclamarea, în 1975, de către ONU, a Anului Internațional al Femeilor și declararea perioadei 1976 - 1985 ca Deceniu ONU pentru condiția femeii.

Ce reprezinta ziua de 8 Martie?

Pe 8 Martie sarbatorim Ziua Femeii. Predestinat sau nu, aceasta zi cade la inceputul primnverii, cand natura renaste la viata, cand firul de iarba isi indreapta privirea spre Univers iar ghiocelul se dezbara de pojghita de nea, imbratisand Soarele, astrul care ne da noua caldura si lumina.

Ziua de 8 Martie este plina cu flori, zambete si iubire. In aceasta zi femeile, fie ele mame sau nu, sunt sarbatorite de sotii, copii, prieteni si rude. Aceasta zi este asteptata cu multa nerabdare de toate femeile, deoarece ele stiu ca vor fie rasfatare cu flori, cadouri, cine romantice, felicitari si mesaje, barbatii fiind exceptional de amabili si atenti fata de reprezentantele sexului frumos, ceea ce le face pe femei sa-si doreasca un 8 Martie in fiecare zi.



CREATII ELEVI

1 martie

1 martie Martisor
Ai dat drumul la izvor
Surasul fetelor
Primirea martisoarelor

In padure am plecat
Ghiocei am adunat
Si cadou mamei i-am dat
Ea cu drag m-a imbratisat

POEZIE 8 MARTIE

Mama, doar pe tine te iubesc
Si pe tine te doresc
Zi de zi esti langa mine
Si ma-nveti sa fac ce-i bine

N-am crezut ca o sa am
O mama cu suflet drag
Care ma iubeste
Si ma ingrijeste

ZIUA DE 8 MARTIE



DIN CREATIILE ELEVILOR

Alina 9C



DIN CREATIILE ELEVILOR

ALINA CLS 9C



ENE CEZAR 11B GRAFICA



DIN CREATIILE ELEVILOR

LICU ALIN CLS.X



DORINTA DE CRACIUN

Elena bors cls.XI

Personaje: Ana-fetita orfana, Clara- cea mai buna prietena a Anei, Toni- cel mai smecher baiat din cartier si Mitza- prietenul cel mai bun a lui Toni, Dana si Paty- prietenele Clarei, Mos Craciun , Kelly si Jack

Traia intr-o vreme intru-n cartier destul de frumos o fata foarte frumoasa, desteapta, dar din nefericire parintii ei au murit cand ea avea doar 5 anisori. Acum ea are 16 ani si traieste intr-o coliba improvizata intre doua blocuri. Dorinta ei cea mai mare e sa aiba si ea o familie candva dar din nefericire nu crede ca I se va intampla acest lucru.

Toata lumea o batjocoreste si rade de ea fiindca umbla murdara si infometata. Doar cateorva persoane le inspira mila si mai primiste cate o paine si cativa banuti. Dar haide-ti sa vedem care este intradevar povestea ei.

Scena I

Clara : Buna Ana ce faci?

Ana: Ca de obicei...mai nimic!

Clara: Dar se apropie sarbatorile si ar trebui sa fi mai fericita!

Ana: As fi daca as avea cu cine sa-mi petrec sarbatorile!

Clara: Eu te-as invita la mine, dar stii cum sunt prietenele mele...

Ana: Nu-i nimic,oricum multumesc.

Dana: Clara ce faci? Iar vorbesti cu fata asta?

Clara: Nu,nu normal ca nu, nici nu as putea, nu te uiti la ea?

Dana: Asa e. Nu e de nivelul tau.Te faci de ras.

Paty: I-a zi Ana mai visezi ca intr-o zi sa ai si u o familie? Ha,Ha,Ha ,mor de ras.

Ana: Tu nu ai de unde sa sti. Poate ca nu sunt ca tine, dar tot fiinta sunt si eu si am tot dreptul sa visez...

Paty: Normal ca nu esti ca mine, numai uitandu-te la tine, tu mirosi foarte urat, in schimb eu miros numai a parfumuri fine!

Dana: Nu are de unde sa stie cum miros parfumurile ca nici nu stie ce sunt acelea!Ha Ha Ha.

Paty: Clara nu mai zici nimic de cand am venit! Sa nu-mi spui ca te-a impresionat visul ei!!!

Clara: Nu...nu cum poti sa crezi asta!

Dana: Sa nu-mi zici ca vrei sa devi prietena ei! Yeach ce scarbos.

Clara: Doamne fereste! Eu am prietene numai fete ca voi.

Paty: Asa si trebuie.Fetele ca noi stau impreuna si departe de aceste scarbosenii.

Dana: Hai sa plecam pana nu ne imbolnavim.

Clara: Hai sa mergem la mall si sa facem cumparaturi de sarbatori!

Paty: La revedere Ana.Aaaa... ai vrea sa mergi si tu cu noi

Ana: As fi foarte incanta...

Paty: Da nu sa faci cumparaturi ci sa ni le cari! Ha Ha Ha.

Dana: Dar nici penrtu asta nu te-am lua ca ne-ai murdarii toate alea.

Clara: Gata fetelor incetati si hai sa mergem.

Paty: La revedere scumpo!

Ana: Mergeti cu bine.

Continuarea pe site-ul www.think.com

STRESUL AL ELEVIIII

Viața elevului este o perioadă de tranziție deseori bazată pe o alegere făcută pentru a putea realiza o ambiție cum ar fi oportunități mai multe de serviciu sau lucruri plăcute în viață. Totuși, timpul petrecut la școală este o parte a unui proces de schimbări și poate cauza unor elevi anxietate și stres.

STRATEGII ANTISTRES

Anxietatea și stresul sunt emoții umane fundamentale și unii sugerează că acestea pot fi observate numai atunci când se manifestă în exces. Totuși, multe persoane se adaptează la nivele foarte înalte ale anxietății și stresului, ei pot să nu simtă că au o problemă decât atunci când se compară cu alții care sunt în aceeași situație dar care sunt mai puțin preocupați.

Anxietatea este normală și poate fi de ajutor în situații de stres. Izbucnirea adrenalinei și impulsivitatea nervoasă ca răspuns la situații de stres pot ajuta la pregătirea pentru „luptă”. Totuși anxietatea este considerată a fi anormală dacă:

- Este disproporționată față de situația de stres;
- Persistă și după ce situația de stres a încetat sau stresul este minor;
- Apare fără nici un motiv aparent atunci când nu există o situație stresantă;

Anxietatea și stresul pot avea diferite forme și expresii, inclusiv:

- Anxietate generală (față de aspectele vieții)
- Preocupare (a te gândi continuu la o problemă dincolo de ceea ce este necesar pentru a găsi o soluție)
- Anxietate specifică (anxietate față de o anumită situație – de ex. examene, situații sociale etc.)
- Fobia (o teamă excesivă față de o anumită situație sau temă ducând spre evitarea acesteia)**
- Ipohondrie (anxietate față de suferirea unei boli)**

Atacuri de panică (reacții impulsive necontrolate cu simptome de anxietate fizică)

Aceste forme pot fi cronice (de ex. să fie moștenite și cu o istorie îndelungată) sau pot fi acute (de ex. să fie violente și în momentul de față) sau pot combina elemente din ambele cazuri.

Strategii anti-stress

Strategiile care sunt necesare pentru limitarea efectelor negative produse de stres sunt:

- tehnicile de relaxare fizică;
- tehnicile de control mental;
- exercițiile fizice;
- tehnicile de respirație.

Aceste strategii ar trebui să fie inițiate de specialiști . Pentru exercițiile fizice există oportunități pentru a le practica: sălile de sport din școli, excursiile, chiar și curățenia în sala de clasă pot fi de un real folos.

Întreruperea este una din cele mai simple metode de relaxare. O mică plimbare, înotul, ascultarea muzicii, o baie pot ajuta la "întreruperea" stresului.

Pentru a reduce stresul trebuie alcătuit programul zilnic, cât mai echilibrat. În acest program e bine să fie incluse exercițiile fizice, mese regulate, odihnă și somn suficient (7-8 ore).

Ce este de făcut?

Modalități de destresare a elevilor

Pentru a putea acționa în sensul destresării elevilor este nevoie să știm care sunt cei mai semnificativi factori generatori de stres în școală .

Schimbările intervenite în ultima perioadă în structura învățământului în școli au dus la aglomerarea programului de învățare al elevilor. Supraîncărcarea determină stres și duce la instalarea oboselii.

Principalii factori de stres sunt:

- învățarea (informații multe – timp puțin);
- programul încărcat;

- oboseala;
- studiul obligatoriu;
- altele.

❖ Trebuie tratate cu delicatețe informațiile personale și atenția îndreptată asupra a ceea ce este necesar pentru a ajuta elevul să învețe.

❖ În anumite clase pot avea loc discuții despre teme personale și meditorii pot începe, în mod neadecvat, să preia rolul altor specialiști cum ar fi consilierii

❖ Meditorilor trebuie să le fie foarte clară măsura rolului lor și să știe când și cum să se refere la el

❖ Să furnizeze elevilor o mulțime de informații privind sarcinile lor și examenele.

❖ Să asigure orele practice, reasigurarea și un timp posibil suplimentar pentru evaluări și să analizeze posibilitatea de a furniza atunci când este cazul abordări ale evaluării alternative

❖ Să sfătuiască elevii să aibă măsură în reacțiile lor față de diferite situații cum ar examenele sau prezentările de materiale și să revizuiască cu ei ceea ce au găsit că deranjează în mod particular.

❖ Dacă elevii evită anumite situații din cauza anxietății, să analizeze posibilitatea expunerii acestora situației respective cu pași mici dar continui.

❖ Să încurajeze atitudinile de rezolvare a problemelor ceea ce ar face elevii să împartă problemele mai mari în loturi de probleme mai mici și apoi să le rezolve prin pași practici. De ex. pași mici care se referă la o stare de anxietate majoră față de prezentări ar putea include: discuții cu elevul despre anxietate, observarea celorlalți, pregătirea subiectului, repetarea în particular, tipărirea prezentării, exerciții în fața unui prieten, relaxarea pe cât posibil în timpul zilei, prezentarea în sine.

❖ Fiți înțelegători față de faptul că pentru unele persoane este dificil să lucreze într-un grup; nu forțați participarea.

❖ Încurajați un mediu ambiental care să îi susțină și activități care pot obișnui individul atunci când acesta consideră interacțiunea socială ca fiind problematică.

❖ Pregătiți elevii pentru a fi ajutați să accepte schimbarea cum ar fi schimbarea încăperii sau schimbarea meditorului.

❖ Stabiliți o bună relație și încurajați foarte mult

- ❖ Dați posibilitate elevilor să aibă un succes imediat la învățătură
- ❖ Unii elevi pot dobândi schimbări în comportament ceea ce ar crea o situație jenantă în cadrul mediului de învățare. Este mai bine să permiți elevului să se retragă dacă dorește decât să se simtă obligat să facă față comportamentului ceea ce ar duce la o confruntare.
- ❖ Acest comportament este foarte probabil să fie cauzat mai mult de circumstanțe externe decât de situația la învățătură.

MAGIA CULORILOR

Fiecare culoare are o însemnatate și poartă o anumită energie de aceea puterea culorilor poate fi folosită în orice ritual pentru a aduce un plus de energie, făcând vraja mai puternică. Te poți ghida după simbolistica unor culori atunci când alegi lumanările și florile folosite în ritualuri, hainele pe care le porți în timpul ritualurilor sau în viața de zi cu zi, materialul folosit pentru amulete, sărurile de baie, hârtia și cerneala (în ritualurile care îți cer să scrii ceva). Ține minte că puterea și simbolistica unei culori poate varia de la o persoană la alta. Dacă o culoare ți se pare potrivită pentru un scop anume, nu ezită să o folosești chiar dacă nu apare în lista de mai jos. Important este să crezi tu în ea.

Rosu

Putere, sănătate, vigoare, dorință, pericol.

Planeta: Marte

Ziua: Marti

Zodiac: Scorpion

Portocaliu

Încurajare, adaptabilitate, stimulare, atracție, bunătate.

Planeta: Soarele, Marte, Mercur

Zile: Duminică, marți, miercuri

Zodiac: Pești

Galben

Cunoaștere, învățare, concentrare, convingere, sarm, încredere, gelozie, bucurie.

Planeta: Mercur

Ziua: Miercuri

Zodiac: gemeni, leu.

Verde

Bani, fertilitate, noroc, success, energie, caritate, crestere, intinerire, ambitie, vindecare.

Contracareaza lacomia si gelozia.

Planeta: Venus, Mercur

Ziua: Vineri, Miercuri

Albastru

Liniste, intelegere, rabdare, sanatate, adevar, devotement, sinceritate, onoare, fidelitate, pace, intelegciune, protectie.

Planeta: Luna, Venus, Saturn, Jupiter

Zile: Luni, vineri, sambata.

Zodiac: Balanta, Sagetator

Violet

Putere, sentimentalism, tensiune, tristete, intelegciune, protectie spirituala, vindecare.

Mareste puterea altor culori.

Planeta: Jupiter

Ziua: Joi

Zodiac: Sagetator

Negru

Negare, deschidere, bine. Descuie ceea ce pare incuiat sau intepenit.

Planeta: Saturn

Ziua: Sambata

Zodiac: Scorpion, Capricorn

Alb

Puritate, meditatie, divinatie, exorcism, luna plina, vindecare, pace, putere spirituala. In ritualuri poate fi inlocuita cu orice alta culoare.

Planeta: Luna

Ziua: Luni

Zodiac: Rac

Gri

Echilibru, neutralitate. Se foloseste pentru a "sterge" ceva, pentru a neutraliza si pentru a reveni la ordinea initiala fara repercursiuni sau energii distructive.

Planeta: Luna

Ziua: Luni

Zodiac: Fecioara

Roz

Vindecare, dragoste familiala, prieteneasca (mai degraba decat sexuala), afectiune, emotie, vindecare spirituala.

Planeta: Venus

Ziua: Vineri

Zodiac: Balanta

Maro

Plante, concentrare, telepatie, protectie pentru cei dragi. Se foloseste in ritualuri pentru a gasi un obiect pierdut.

Planeta: Luna, Venus, Saturn

Ziua: Luni, vineri, sambata

Zodiac: Capricorn

Argintiu

Puritate, Luna, comoara, valori, energii feminine, subconstient

Planeta: Luna

Ziua: Luni

Zodiac: Gemeni.

Auriu

Soare, energii masculine, bogatie, intelepciune, constientizare, fericire, activitate, inteligenta.

Planeta: Soarele

Ziua: Duminica

Zodiac: Leu

VESTIMENTATIE SI MACHIAJ



SCURT ISTORIC

Anii '60 se caracterizeaza prin inovatie, indrazneala si libertate. Prin Beatles, The Supremes, Martin Luther King, computer, primul om pe luna, benzi desenate, razboiul civil si razboiul rece, fusta mini si generatia hippie.

A reprezentat o perioada in care toata lumea milita pentru liberatate.

Astfel, in aceste vremuri si femeile au obtinut multe batalii in lupta pentru emancipare. Purtau acum fusta mini, colanti si accesorii confectionate manual. Aceasta imagine de femei puternice si emancipate trebuia sa fie asortata si cu un machiaj si o coafura pe masura.

Miturile care te mentin frumoasa

Miturile care te mentin frumoasa

Miturile frumusetii sunt din ce in ce mai multe, fiecare generatie aducandu-si aportul la inmultirea si diversificarea lor. Unele conceptii sunt stupide, in timp ce altele chiar au un sambure de adevar. Pentru frumusetea ta, foloseste-ti creativitatea, logica si informeaza-te!

Sapunul nu este bun pentru pielea ta

Formulele chimice pentru sapun care se foloseau inainte contineau grasimi animale si nu vegetale, ca in “epoca moderna”. Sapunurile din ziua de azi contin substante care iti curata delicat si chiar iti hidrateaza pielea. Desigur, nu sunt recomandate pentru anumite tipuri de piele, dar asta e cu totul altceva.

Daca bei apa multa vei avea o piele frumoasa

Hidratarea este foarte importanta, atat pentru piele cat si pentru intregul organism. Insa daca bei prea multa apa, singurul lucru cu care te vei alege este... sa faci drumuri frecvente la baie.

Pielea uscata produce riduri

Persoanele care au pielea uscata fac intr-adevar mai usor riduri. Dar asta nu din cauza structurii pielii, ci datorita sensibilitatii excesive la soare. Daca tipul tau de piele este uscat, atunci inseamna ca asa este ea “construita”, indiferent cat o hidratezi. Insa nu trebuie sa uiti niciodata de crema cu protectie UV!

Daca te speli frecvent pe fata, vei scapa de cosuri si acnee

Cu cat iti aplici mai multe masti exfoliante, scruburi si cu cat te speli mai mult pe fata, cu atat productia de sebum creste. Deci, creezi un mediu propice cosurilor si acneei. Cel mai bine este sa te speli cu un sapun adaptat tipului gras de piele, sau sa te demachiezi pur si simplu, fara sa-ti bruschezi tenul cu tot felul de “solutii”.

Soarele “rezolva” problemele de piele

Soarele iti va usca temporar cosurile... insa, daca ai o problema in profunzimea pielii, aceasta va reveni intr-o forma mult mai grava la cateva zile de la expunerea la soare. Iar prea mult soare va favoriza ridurile.

Ingredientele naturale sunt non-alergice

Indiferent de natura chimica sau naturala a unei substante, daca ai o reactie alergica fata de ceva, aceasta se va manifesta. Verifica inainte de a cumpara un produs bazat pe ingrediente naturale daca organismul tau il tolereaza, solicitand un tester.

O ora de aerobic te slabeste cu un kilogram si jumatate

Aerobicul are un rol important in modelarea corporala si in mentinerea sanatatii. O ora de gimnastica aerobica poate insemna mai putin cu 600-1.500 de grame, lasand la o

parte starea de bine pe care ti-o creeaza.

Poti avea un corp de invidiat chiar daca nu stai toata ziua la sala, explica Luminita Nicolescu, antrenor de gimnastica aerobica. Potrivit acesteia, trebuie sa aloci o mare importanta alimentatiei, dar si gimnasticii: "Aerobic inseamna miscare, respiratie. Personal, nu sunt de acord cu trasul de fiare, deoarece nu stimuleaza respiratia si circulatia.

Daca vrei sa arati mai supla

O rochie baby doll, cu o panglica in jurul sternului, va atrage atentia asupra acestei zone, stiut fiind faptul ca aceasta zona este cea mai subtire parte a trunchiului. Rochita trebuie sa aiba forma de A pentru a sari peste solduri si posterior. Daca optezi pentru top si fusta, accentueaza partea de sus prin alegerea unui top cu umerii voluminosi pentru ca trunchiul sa se vada mai ingust.

Mascarea umerilor lati

Iti trebuie o rochie cu maneci scurte din voal sau sifon.

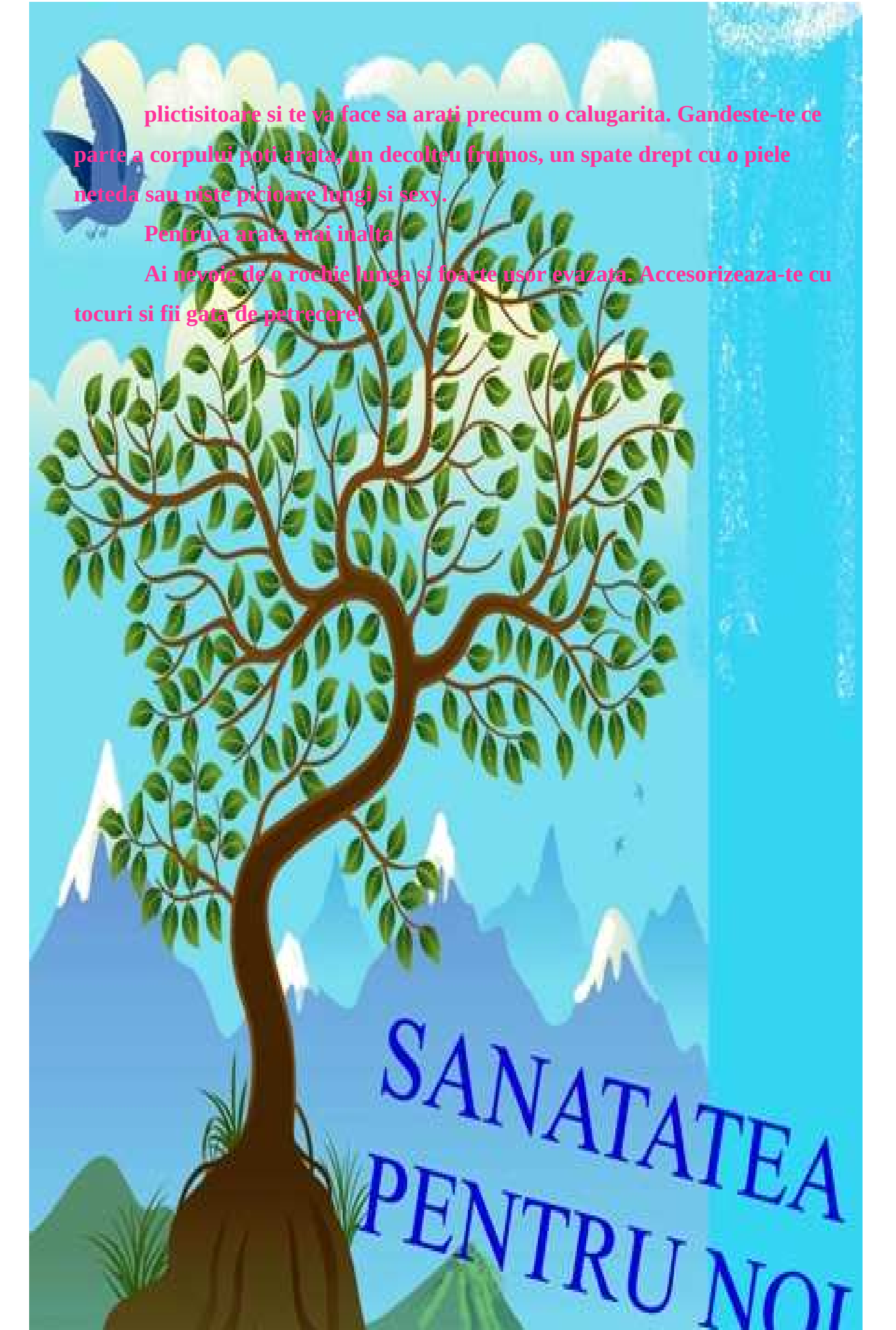
Umerii lati pot fi minizati prin apelarea la materiale usoare si delicate.



Daca optezi pentru o rochie cu bretele, asigura-te ca acestea nu sunt prea subtiri. Fusta sau partea inferioara a rochiei trebuie sa fie vaporoasa si sa nu stea pe corp.

Camuflarea bratelor lasate

O rochie cu maneci lungi, care sa aiba ori un decolteu mare ori sa fie cu spatele gol ti se va potrivi. O rochie cu maneci lungi care nu lasa sa se intrevada piele pe niciunde este



plicitisitoare si te va face sa arati precum o calugarita. Gandeste-te ce parte a corpului poti arata, un decolteu frumos, un spate drept cu o piele neteda sau niste picioare lungi si sexy.

Pentru a arata mai inalta

Ai nevoie de o rochie lunga si foarte usor evazata. Accesorizeaza-te cu tocuri si fii gata de petrecere!

SANATATEA
PENTRU NOI

LISTA CU PRODUSELE ALIMENTARE PENTRU CARE NU SUNT AUTORIZATI COLORANTII

- 1. Produse alimentare neprelucrate.**
- 2. Toate apele îmbuteliate sau ambalate.**
- 3. Lapte, semi-degresat si degresat, pasteurizat sau sterilizat (inclusiv sterilizare prin procedeul UHT) (nearomat)**
- 4. Lapte cu ciocolata**
- 5. Lapte fermentat (nearomat)**
- 6. Lapte conservat (nearomat) conform legislatiei în vigoare**
- 7. Lapte batut si zara (nearomate)**
- 8. Smântâna si smântâna praf (nearomata)**
- 9. Uleiuri si grasimi de origine animala sau vegetala**
- 10. Oua si produse pe baza de oua conform legislatiei în vigoare**
- 11. Făina si alte produse de morarit, amidon si fecula**
- 12. Pâine si produse similare**
- 13. Paste alimentare si gnocchi**
- 14. Zahar, inclusiv toate mono- si dizaharidele**
- 15. Pasta si conserve de tomate**
- 16. Sosuri pe baza de tomate**
- 17. Suc si nectar de fructe conform legislatiei în vigoare si suc de legume**
- 18. Fructe, legume (inclusiv cartofi) si ciuperci, în conserva sau deshidratate; fructe, legume (inclusiv cartofi) si ciuperci, prelucrate**
- 19. Gemuri extra, jeleuri extra si piure de castane conform legislatiei în vigoare; crema de prune uscate**
- 20. Peste, moluste si crustacee, carne, pasari, vânat, precum si preparate din acestea, exclusiv mese preparate contînând aceste ingrediente**
- 21. Produse din cacao si componente de ciocolata în produsele pe baza de ciocolata conform legislatiei în vigoare**
- 22. Cafea prajita, ceai, cicoare; extracte din ceai si cicoare; preparate din ceai, plante, fructe si cereale pentru infuzie, precum si amestecuri si preparate instant din aceste produse**
- 23. Sare, substituenti de sare, condimente si amestecuri de condimente**
- 24. Vin si alte produse conform legislatiei în vigoare**
- 25. Korn, Kornbrand, bauturi spirtoase din fructe, t uica din fructe, Ouzo, Grappa, Tsikoudia de Creta, Tsipouro de Macedonia, Tsipouro de Thessalia, Tsipouro**

de Tyrnavos, Eau-de-vie de marc marque nationale luxembourgeoise, eau de vie de seigle marque nationale luxembourgeoise, London gin, conform legislației în vigoare

26. Sambuca, Maraschino și Mistra conform legislației în vigoare

27. Sangria, Clarea și Zurra conform legislației în vigoare

28. Otet de vin

29. Alimente pentru sugari și copii mici conform legislației în vigoare, inclusiv alimente pentru sugari și copii mici cu sănătate precară

30. Miere

31. Malt și produse din malt

32. Brânză maturată și nematurată (nearomată)

33. Unt pe baza de lapte de oaie și capra

RECOMANDARI PENTRU ELEVI

■ **Emotivitatea.** Pentru copiii emotivi, sunt recomandate produsele care conțin „rhodiola rosea”, o plantă medicinală originară din Asia, care îmbunătățește performanțele intelectuale, ameliorează starea generală și reduce efectele stresului.

■ **Tulburările de vedere.** Pentru prevenirea sau tratarea acestora, sunt recomandate produsele pe baza de luteină (o substanță antioxidantă care, odată ajunsă în organism, se fixează la nivelul retinei și la cel al cristalinului). La fel de eficiente sunt produsele pe baza de catină și afine. Recomandată este și administrarea de suplimente de vitamină A.

■ **Regim alimentar.** Copiilor trebuie să li se asigure un regim alimentar sănătos, echilibrat, din care să nu lipsească fructele și legumele. Scolarii trebuie să nu sară peste micul dejun. Trebuie evitate mâncarea de tip „fast food” și băuturile carbogazoase (în special cele care conțin cofeină), iar din pachetulul de mâncare ar trebui să nu lipsească fructele.

Cele mai bune uleiuri esențiale pentru tratamentul pielii

Fiecare picătură de ulei esențial conține anumiți compuși chimici terapeutici și o aromă volatilă puternică. Uleiul este, pur și simplu, inima plantelor. Unele uleiuri pot ajuta la oxigenare, vindecare, hrăni sau hidrata pielea.

Avantajul lor uimitor in tratamentele terapeutice ale pielii este ca, in ciuda ingredientelor sintetice care raman pe suprafata pielii, uleiurile patrund dincolo de ele, in tesutul subcutanat.

Tine minte ca majoritatea uleiurilor esentiale nu trebuie folosite simple sau nediluate. Poti sa le diluezi in o baza uleioasa (migdale, avocado, jojoba, masline, soia etc) sau in apa (pentru bai). Mai jos sunt cateva uleiuri esentiale cu beneficii majore asupra pielii si sfaturi.



Ulei din seminte de morcov (Dacus Carota)

Uleiul esential din seminte de morcov are o culoare galben-portocalie si are o aroma usor condimentata-dulce. Contine mult beta-caroten, si de aceea hraneste intensiv pielea. Cu abilitatea de a stimula elasticitatea pielii, acest ulei este folosit in anumite produse pentru ingrijirea pielii.

Atentie! Epilepticii si femeile insarcinate nu trebuie sa foloseasca acest tip de ulei esential.

Reteta din uleiuri esentiale pentru masaj facial:

Combina 2 linguri de ulei de jojoba cu 6 picaturi de ulei din seminte de morcov intr-o sticla mica inchisa la culoare. Agita bine. Foloseste cam o lingurita pentru un masaj facial zilnic de 5 minute. Sa nu il folosesti daca ai tenul foarte gras. Acest ulei de masaj pregatit iti va imbunatati circulatia sangelui si va hidrata tenul, rezultand o piele mai sanatoasa si mai moale. Pastreaza amestecul de ulei intr-un loc uscat si intunecat.

CURIOZITĂȚI

Curiozitati - plante

1. Cea mai mare floare o are Rafalezia Arnoldi, care creste in padurile tropicale din sud-estul Asiei pe insulele Filipine.

2. Floarea ei are 3m circumferinta si cantareste 10kg. Un boboc de floare e de 2-3 ori mai mare decat o capatana de varza.

3. Cel mai stravechi arbore din lume e considerat un baobab, care creste in Africa rasariteana. Are 5000 de ani.

4. Cele mai mari frunze le are palmierul rafie de pe malurile Amazonului.

Frunzele acestui palmier ajung pana la 22m lungime si circa 12m latime. 10 oameni se pot adaposti sub asemenea frunza.

5. In pustiurile din Peru creste un cactus care poate sa mearga. In loc de radacini el are niste excrescente acoperite cu tepi ascutiti. Cand bate un vant puternic, cactusul se deplaseaza pe distante mari, luandu-si umezeala si hrana nu din sol ci din aer.

6. Baobabul poate trai pana la 5000 de ani? Urmeaza maslinul-2000, stejarul-1600, teiul-1150, cedrul-800, parul-400, chiparosul 350, ulmul 335.

7. Trunchiul pinului este intotdeauna inclinat spre sud. Dupa acest semn poti determina punctele cardinale.

8. Specia de copaci cei mai inalti este eucaliptul, numit si copacul fara umbra, care transpira foarte mult. Are 150 de metri inaltime si, dupa bambus, creste cel mai rapid. Din trunchiul sau drept si rezistent se fac catarge pentru vapoare.

9. Cele mai mici si mai usoare seminte din lume sunt cele de orhidee. Astfel, 1000 de seminte ale acestei frumoase plante cântaresc mai putin de 1 mg.

10. Arborii sequoia ating inaltime de 80 de metri. Ei contin o cantitate de lemn din care s-ar putea fabrica 5 miliarde de bete de chibrit. Acesti arbori au scoarta foarte groasa si sunt rezistenti la incendii.