



**Rev. nr. 14.
octombrie**

SPERANTELE COPILARIEI

„ Este o revistă pentru cei mari , cei mici și părinți “

CUPRINS

- 1. Eveniment**
- 2. Statutul comunei Garoafa**
- 3. Interviu cu un profesor**
- 4. Pagina de suflet**
- 5. Pagina de franceză**
- 6. Oina-Sport Național Român**
- 7. Marile descoperiri geografice**
- 8. Portret de elev**
- 9. Sănătatea noastră**
- 10. Creații ale elevilor**
- 11. Să colorăm...desenele**
- 12. Să ne jucăm**
- 13. Să scriem corect românește**
- 14. Cum ne-am distrat de Halloween!**
- 15. Istoria chimiei**
- 16. Chimie distractivă**
- 17.Să râdem...cu gumiță**

Eveniment

**Constituirea consiliului
elevilor**

Participă toți diriginții



**Ziua internațională
a cadrelor didactice**

Ședință festivă
Participă toate cadrele
didactice



**Ziua internațională a
alimentației sănătoase**

Expoziție de desene
Intreceri sportive
Prezentări power point



**Ziua internațională a
mersului pe jos**

Intreceri sportive



Sărbătorim Halloween-ul

Concurs de măști și dovleci



Statutul comunei Garoafa

Din datele comparative cu mediile pe județ, se evidențiază următoarele aspecte:

- procesul de îmbătrânire a populației;
- diminuarea populației apte de muncă drept urmare a plecării din localitate a tinerilor pentru a munci în țări ca Italia, Spania;
- rezervele de populație tânără (0 – 14 ani) sunt mai mari, ceea ce permite existența unui optimism în ceea ce privește asigurarea resurselor de muncă în viitor.



Situația demografică la nivelul anului 2009, este următoarea :

- număr total populație : 4764
- sosiți în localitatea : 21
- plecați din localitate pe termen scurt sau lung : 168.

Componenta etnică a comunei este uniformă, toți locuitorii fiind români, motiv pentru care în administrația publică locală se folosește numai limba română, în conformitate cu prevederile Legii administrației publice locale nr. 215 / 2001.

Locuitorii sunt în procent de 95 % de religie creștin –ortodoxă, 3 % romano – catolici, 1 % creștini de rit vechi, 0,5 % adventiști de ziua a șaptea și 0,5 % de alte religii:penticostali, evangheliști sau reformați.

Majoritatea populației este antrenată în activități agricole, un procent mic în industrie, sănătate, învățământ și administrație publică.

Populația ocupată, pe ramuri ale economiei, la data de 31 decembrie 2008este următoarea : în industrie - 11, agricultura – 2167, prestări servicii – 68, comerț – 72.

Situată la zece kilometri distanță de orașul Focșani și străbătută de Drumul Național 2 (E 85), localitatea de reședință – Garoafa – are o populație de 912 locuitori, 380 gospodării și 311 locuințe și se întinde pe o suprafață de 96,97 ha.

Potrivit prevederilor Legii nr. 351 / 2001 privind aprobarea Planului de amenajare a teritoriului național – secțiunea „Rețeaua de localități”, satul Garoafa se încadrează în rangul IV, restul satelor componente având rangul V.

Deși zona centrală nu este clar conturată, principalele instituții administrative, servicii publice, spații comerciale, sănătate, învățământ sunt grupate în partea de sud a localității. Dotările de comerț privat și cele de prestări servicii sunt repartizate uniform în lungul Drumului Național, până la ieșirea din localitate către Mărășești.

(va urma)

Ing. Florentina Ionescu – consilier urbanism Primăria Garoafa

Interviu cu un profesor

In acest număr al revistei va răspunde întrebărilor noastre doamna învățătoare
Șotîrcă Floricica

1.Ce v-a determinat să vă orientați spre cariera de profesor?

Zâmbetul copiilor m-a determinat să mă orientez spre această carieră.

2.Ce altceva ați fi vrut să faceți în viață?

De când eram încă elevă mă jucam cu copiii și îmi doream ca eu să fiu profesoara lor.

3.Descrieți elevul ideal din punctul dumneavoastră de vedere?

Din punctul meu de vedere elevul ideal este acela care știe că i se cere să fie creator, să gândească independent.

4.Cum vedeți relația școală-părinți?

In această lume agitată , părintele se distanțează de copil și în același timp și de școală.

5.Cum credeți că va fi în anul 2050 școala românească?

Noile tendințe ale didacticii moderne (predarea interactivă) își concentrează atenția pe elevul care învață pentru a-i dezvolta personalitatea.

6.Care a fost cel mai hazliu
vreodată?

Anotimpul fructelor este

7.Ce metode aveți dumneavoastră
elevi?

A fi dascăl e o binecuvântare;
format în timp și modelat zilnic



răspuns care l-ați primit

primăvara.

prin care-i temperați pe

am un stil propriu de predare,
pe realitățile clasei de copii .

8.Care sunt hobby-urile dumneavoastră?

Îmi place să citesc, să ascult muzică, să călătoresc, să colecționez bani.

9.Care sunt satisfacțiile și insatisfacțiile din activitatea didactică?

Prestigiul, salariul de merit ; pentru mine e important să realizez parteneriate, colaborări cu diverse instituții.

10.Cum vi se par elevii din școala noastră ,în comparație cu elevii din alte școli?

In fiecare școală elevii sunt la fel , unii sunt adaptați, alții inadaptați la mediul școlar.

11.Cât de serioși trebuie să fim la școală?

Cadrul didactic reprezintă un model pentru elev.

12.Este jocul mereu o joacă?

Copilul care se joacă construiește lumea, o apropie, o analizează și caută să o înțeleagă; pentru copil reprezintă divertisment, recreere.

13.După părerea dvs. ce atribute ale jocului pot fi benefice pentru formarea atitudinală a elevilor? Dar pentru descoperirea unor aspecte mai puțin accesibile în cadrul disciplinei pe care o predăți?

Jocul reprezintă una din cele mai importante părți ale casei de comunicări.Prin activitatea de joc copiii desfășoară o activitate în sensul identității personale,rezolvă problemele de viață din mediul lor înconjurător,comunică cu ceilalți,ascultă,înțeleg,se concentrează pe ceea ce fac,devin mai atenți,motivați și interesați.

Vă mulțumim pentru amabilitatea cu care ați răspuns întrebărilor noastre și vă dorim o carieră didactică plină de satisfacții și de împlinirii.

Interviu realizat de Sandu Laura-Miruna elevă în clasa a VII-a

Pagina de suflet



Aceeași vârstă de Octavian Paler

*Am exact vârsta la care Don Quijote și-a început aventurile,
am aceeași vârstă și iubesc lumea la fel,
nu-mi mai lipsește nimic.
Poate, un scutier îmi lipsește, dar nu-i nimic,
voi porni singur la drum.
Am aceeași vârstă și aceeași nevoie să cred,
nu-mi mai lipsește nimic.
Poate-mi va lipsi Rosinanta,
dar nu-i nimic, voi merge pe jos.
Și poate morile sale de vânt,
dar nu-i nimic, le voi inventa și pe ele.
Am aceeași vârstă cu Don Quijote și drumul
m-așteaptă
și în afara de un scutier, de Rosinanta și de
morile sale de vânt
nu-mi mai lipsește nimic.
Ba da, eu m-am născut după Descartes.*

Maxime despre prietenie

1. Prietenia nu o găsești gata făcută. (Ioana Anamaria)
2. Prietenii adevărați sunt greu de găsit, dificil de părăsit și imposibil de uitat.
3. Un singur prieten adevărat contribuie mai mult la fericirea noastră, decât o mie de vrăjmași la nenorocirea noastră. (Marie von Ebner-Eschenbach)
4. Prietenia este cel mai mare dar pe care o persoană îl poate oferi alteia.
5. Prietenii sunt ca razele de soare: cu cât sunt mai mulți, soarele strălucește tot mai mult!
6. Prietenii sunt ca o pereche de aripi; cu cât am mai mulți pot zbura tot mai sus deasupra problemelor, lacrimilor și tristeților!
7. Prieten este acela înaintea căruia îți poți descărca toată povara inimii, cu bine și rele, grâu și pleavă laolaltă, știind că blândețea mâinilor lui va lua totul și va face selecția, păstrând ceea ce merita să fie păstrat și, cu suflarea bunătații, dând deoparte ceea ce trebuie aruncat.
8. Alegeți prieteni precum cărțile, puțini dar buni.
9. Un prieten e o persoană care știe totul despre tine.....și totuși te iubește.
10. Prietenul adevărat iubește oricând, și-n nenorocire ajunge ca un frate.
11. Fără ajutorul prietenilor, calomniile dușmanilor ar ajunge extrem de greu la noi.
12. Prietenia este la fel ca banii, este mai ușor de făcut decât de păstrat.
13. Prietenii sunt ingeri care ne ajută să pășim, atunci când aripile par aș fi uitat zborul...

Pagina de franceză

Glume în franceză

- Ce n'est pas vrai, ce n'est pas vrai! crie l'homme.
Alors montrez-moi votre billet, dit le commissaire de bord.
Je n'en ai pas, mais je ne suis pas un passager clandestin.
Voyons, expliquez-vous.
Eh bien, j'étais venu dire au revoir à un ami et, pendant que je le cherchais, le bateau est parti.
Votre ami peut donc témoigner pour vous?
Non, parce que lui est en train de me chercher sur le quai.
- Sur un autre bateau. Un passager français se trouve à table en face d'un Américain.
— Bon appétit, dit-il poliment.
— John Brown, répond l'Américain qui ne comprenait pas un mot de français.
Le soir, le Français, qui s'appelait Martin, souhaite de nouveau „bon appétit” à son compagnon de voyage. Celui-ci, un peu étonné de voir le Français se présenter à nouveau, répète:
— John Brown.
Le lendemain à midi, même cérémonial. Mais cette fois, l'Américain, de plus en plus étonné, va demander au commissaire de bord pourquoi ce monsieur Bon-appétit se présente ainsi à chaque repas. Le commissaire lui explique sa méprise et le lendemain John Brown accueille son vis-à-vis¹ en disant:
— Bon appétit.
— John Brown, répond aussitôt monsieur Martin.
- Les Smith font un voyage en Europe. Arrivés à Venise, ils repartent aussitôt et écrivent à leurs amis: „*Impossible rester. Ville inondée*”
- Ils se rendent à Pise où John Smith prend des photos de la tour penchée. Quand il les montrera à sa mère, au retour, la vieille dame lui dira d'un air sévère:
— Toi, quand tu as pris ces photos, tu avais bu!
Nous retrouvons les Smith en Espagne, dans une petite auberge où ils veulent commander un bifteck. Mais le patron ne parle pas anglais.
— No comprendo — dit-il.
John Smith a une idée. Il dessine un boeuf sur un papier.
— Si, Si, dit le patron qui s'élance dehors ... et revient, dix minutes après, avec deux tickets pour la corrida!
- Les mêmes Smith poursuivent leur voyage jusqu'en Australie.
John Smith est décidé à épater son guide.
— Quelles sont ces bêtes? demande-t-il.
— Des boeufs.
— Des boeufs! Chez nous ils sont deux fois plus gros. Et ça?
— Des moutons.
— Des moutons! Chez nous ils sont trois fois plus gros.
Puis John Smith désigne des kangourous, mais cette fois l'Australien, agacé, dit négligemment:
— Oh! ça, ce sont des sauterelles.

Oina- Sport național Român

Prima știre scrisă despre existența jocului de oină a fost identificată de marele istoric și patriot Nicolae Iorga, care o menționează în cartea "Observații și probleme banățene". Știrea datează din anul 1763 și este furnizată de preotul Nicolae Stoica din Hațeg, care a consemnat, pe o Cazanie de la Râmnic, anii petrecuți la Timișoara: juca cu copiii în curtea bisericii o variantă a jocului de oina, lopta mică. Medicul mureșan Istvan Natyus, în *Manualul de dietetică*, tipărit în 1782, menționează că educația fizică este absolut necesară sănătății corpului și intelectului și descrie în amănunt foloasele mersului pe jos, ale canotajului, exercițiilor atletice, trântei și ale oinei.



În anul 1802, Consiliul profesoral al liceului din Sighetu Marmăției aproba, prin proces verbal, exercițiile permise în școală, printre care și cele de oină. În Muzeul Unirii din Alba Iulia se află un document care menționează cum fruntași ai mișcării naționale de la 1848, printre care și Avram Iancu, se relaxau jucând oina, sub numele de lopta-pila (lopta era termenul local pentru minge, iar pila echivalentul sau latin).

La 16 octombrie 1852, domnitorul Grigore Ghica pune piatra de temelie la școala din Târgu Neamț, eveniment la care participă și corul elevilor. Printre ei se aflau doi școlari care aveau să devină mândria literaturii române - Nică al lui Ștefan a Petrei din Humulești (Ion Creangă) și Vasile Conta din Ghindaoani Neamț. Cei doi elevi au întârziat la festivitate deoarece se jucau pe toloacă cu un băț și o minge - jocul nostru național, oina.

Răspândit în toate zonele locuite de români, oina, la fel ca și Miorița, a avut și încă mai are un număr mare de variante. Diferențierile de nume care apar, uneori, și de la un sat la altul, nu aduc și schimbări în fondul structural al jocului. În ținutul Blajului, se juca oina sub numele de "lapta-lunga" sau "de-a lunga"; în Moldova se numea "hoina" sau chiar "oina", ca și în Muntenia; în Suceava și Botolani era cunoscută sub numele de "apuca" sau "ogoiul"; în alte zone se mai numea: "una și fugi", "baci", "de-a patru să stăm", "fuga" (Brașov), "halca", "hopciu" (Dej), "ojerul" sau "oirul", "matca-mare", "pila", "ticul" (Maramureș, zona Lăpușului), "ciocota" (Baia Mare), "ciurca" (Salaj), "de-a lunga" (Dobrogea) etc. În unele locuri oina se juca și de către fete, sub numele de "oinița".

De remarcat că expresia "prins la mijloc", care definește o anumită fază a jocului, nu are o origine cunoscută, în afară de cea folosită în jocul de oină. Similar, etimologia cuvântului "minge" este necunoscută, ceea ce reprezintă o dovadă unanim acceptată în lumea academică că acest cuvânt a fost creat de poporul român și constituie o dovadă suplimentară de autohtonism.

Peste tot pe unde locuiesc sau au locuit români, din Grecia până în Polonia și din câmpia Panonică până dincolo de Nipru, s-au jucat diverse variante de oină. Indiferent sub ce nume, faptul că oina are o arie foarte largă de răspândire atestă vechimea jocului, apărut în vremuri imemorabile, când păstoritul era îndeletnicirea de bază a strămoșilor noștri. Pentru cei care ar argumenta că păstoritul nu a fost o îndeletnicire de bază numai pentru poporul român, precizăm că le împărtășim opinia și chiar menționăm ca element suplimentar edificator similitudinea izbitoră dintre variantele arhaice ale oinei și jocul tradițional *Cluiche Corr* (pronunțat cli-ho-car) din Irlanda, împreună cu variantele sale din Tara Galilor, cunoscute sub numele englez de *Rounders*.

Irlandezii și galezii locuiesc la mai mult de 2000 km distanță de România și sunt urmașii de necontestat ai vechilor celți, cu care autohtonii din spațiul românesc s-au întâlnit ultima dată cu 2500 de ani în urmă! Bunele relații dintre Asociația de Cluiche Corr din Irlanda și Federația Română de Oina au condus la decizia ca disputarea paternității jocului de oina între urmașii celor două popoare să se realizeze periodic pe terenul de joc.

Marile descoperiri geografice

Cristofor Columb (italiană *Cristoforo Colombo*, portugheză *Cristóvão Colombo*, spaniolă *Cristóbal Colón*, n. între august și octombrie 1451 – d. 20 mai 1506) a fost un navigator italiano-spaniol. A navigat spre vest peste Oceanul Atlantic în căutarea unei rute spre Asia, dar și-a câștigat reputația descoperind un nou continent, America, în perioada precolumbiană era cunoscută numai Lumea Veche. Columb s-a născut la Genova, în Italia, în anul 1451. Tatăl său a fost țesător și se presupune că fiul său Cristofor a intrat în acest comerț de mic copil. Informații despre începutul carierei sale de navigator sunt nesigure.



La mijlocul anului 1470 a efectuat prima sa călătorie spre insula Chios, situată în Marea Egee. În 1476, Columb a navigat cu un convoi spre Anglia. În timp ce se afla în dreptul coastei Portugaliei convoiul a fost atacat de pirați și nava pe care se afla Columb s-a scufundat, însă acesta a înotat până la țărm și a găsit adăpost la Lisabona. Stabilindu-se acolo, unde fratele său Bartolomeu era cartograf, Cristofor s-a căsătorit în 1479 cu fiica guvernatorului insulei Porto Santo. Unicul copil al lui Cristofor Columb din această căsătorie, *Diego*, s-a născut în 1480.

Bazându-se pe informațiile acumulate de-a lungul călătoriilor sale și studiind cărțile și hărțile din vremea sa, Cristofor a ajuns la concluzia că pământul este cu 25% mai mic decât se credea până atunci. Pornind de la această premiză, Columb credea că se poate ajunge în Asia mai repede, navigând spre vest. În anul 1484, și-a prezentat ideile lui João al II-lea, regele Portugaliei, cerând finanțare pentru o călătorie spre vestul Oceanului Atlantic. Propunerea sa a fost respinsă de către o comisie regală maritimă.

Puțin timp după aceasta, Columb s-a mutat în Spania unde planurile sale au câștigat suportul unor persoane foarte influente, aranjându-se astfel o audiență în 1486 la Isabella I, regina Castiliei. Tot în acest timp, a cunoscut-o pe Beatriz Enriquez, care a devenit apoi amanta sa și mama celui de-al doilea fiu, *Ferdinand Columb*. În Spania, ca și în Portugalia, comisia regală i-a respins planul. Cristofor Columb a continuat însă să caute ajutor și, în sfârșit, în aprilie 1492 insistența sa a fost recompensată: Ferdinand al V-lea, regele Castiliei, și regina Isabella au fost de acord să sponsorizeze expediția.

Contractul semnat menționa că navigatorul devenea vicerege asupra tuturor teritoriilor descoperite și în plus i se acorda o zecime din toate metalele prețioase descoperite sub jurisdicția sa.



Prima expediție pleacă din portul Palos de la Frontera cu navele *Santa Maria* - de aproximativ 30 metri lungime care era sub comanda sa, *Pinta* și *Nina* - două caravele mici de aproximativ 15 m lungime. Cele două nave mai mici erau comandate de către *Martín Alonso Pinzón* și fratele său *Vicente Yañez Pinzón* și cu 90 de oameni. Este ales pentru traversarea oceanului drumul alizeelor. La 12 octombrie 1492, la ora 2 noaptea, *Rodrigo de Triana* - un marinar de pe *Pinta* zărește pământul, descoperind astfel Lumea Nouă (America). Sunt descoperite insulele: *Santa Maria Conception*, *Fernandina*, *Isabella*, *Juna*, *Bohio Española*. Pe 15 martie 1493 Columb revine

triumfător în Spania. Columb a explorat la fel și coasta de nord-est a Cubei (a acostat pe 28 octombrie), și coasta nordică a Hispaniolei, din 5 decembrie. Aici a eșuat *Santa Maria*, în dimineața de Crăciun 1492, echipajul fiind nevoit s-o abandoneze. El a fost primit de localnicul cacique Guacanagari, care i-a permis lui Columb să își lase câțiva din oamenii săi în acel sat când va pleca. Columb a lăsat 39 de oameni și a întemeiat așezarea La Navidad, care astăzi este o localitate din Haiti. Înainte de a se întoarce în Spania, Columb a răpit între zece și douăzeci și cinci de *indieni*, pe care i-a luat cu el. Doar șapte sau opt din ei au ajuns vii în Spania, ei făcând o impresie deosebită la Sevilla.

(va urma)

Sursa : Marile descoperiri geografice Wikipedia

Portret de elev

Sandu Laura –Miruna cls.a VII-a

S-a născut la 7 noiembrie 1997 la Ciușlea, părinți : Sandu Vasile și Sandu Lucica-Ramona. Face parte dintr-o familie cu trei copii, două fete și un băiat. Ea este a doua fată , are o soră mai mare Sandu Anca-Geanina și un frate mai mic Sandu Flaviu-Cosmin.

A urmat școala primară la Ciușlea, ca de altfel și clasele V-VI, fiind în fiecare an premiantă. La clasele I-IV a avut ca învățătoare pe doamna Blîndu Valentina, în prezent pensionară, care a scos multe generații de elevi buni.

Familia este modestă de la țară, unde tatăl este muncitor iar mama este casnică, care pentru a obține venituri muncește pământul , cultură mare dar și legumicultură. Sora sa Anca este absolventă a clasei a VIII-a la școala Ciușlea și în prezent este elevă în clasa a X-a la colegiul „Edmond Nicolau ” din Focșani; fratele său Flaviu este la grădiniță la grupa pregătitoare.

Sandu Laura este o elevă inteligentă, muncitoare, învată la toate obiectele, în clasă nu prea are concurență și obține întotdeauna premiul I, la sfârșitul anului școlar. Cu toate că învată la toate obiectele, are și o materie preferată limba și literatura română și o materie care nu-i prea place, fizica.

Învată de plăcere la toate obiectele de studiu, învată și pentru note, dar de regulă învată pentru a dobândi noi cunoștințe și dorește să urmeze același liceu ca sora sa Anca.

Din toate materiile pe care le preferat dar, îi plac toate cadrele

În colectivul de elevi, este șeful ori este nevoie în fața colegilor regulamentul de ordine interioară

Se simte bine în colectivul de colegi, are mulți, mulți prieteni dar numai fete, nu are un prieten.



studiază, nu are un profesor didactice din școală.

clasei, se poate impune ori de câte care comit abateri de la al clasei.

elevi, este respectată, iubită de din clasă, dar și din școală

Acasă are calculator, dar este mai vechi, nu are internet, dar la școală poate lucra bine și eficient când are de făcut un proiect .

De asemenea își ajută acasă părinții, la treburile casei dar și la câmp, mai ales vara când este nevoie de forță de muncă .

Participă la toate activitățile extracurriculare organizate de școală, a participat la olimpiade de limba română, faza județeană, la concursuri de matematică și informatică.

Cu toate că învată bine la toate obiectele nu știe încă ce profesie ar dori să urmeze pentru a se împlini pe plan profesional; îi place să citească , să asculte muzică să urmărească anumite emisiuni la televizor, îi place să navigheze pe internet.

Pentru ea, școala este o clădire veche, răcoroasă vara și friguroasă iarna, încă mai sunt sobe de teracotă vechi de mulți ani, dar totuși e bine că este școală în sat și că nu este nevoie să facă naveta pentru a învăța.

Ea ar dori ca școala unde învată să fie o clădire primitoare, luminoasă, cu încălzire centrală, cu sală de sport cu multe cabinete; sălile de clasă să aibă mobilier nou. Școala actuală are unele îmbunătățiri, dar ele sunt totuși puține, grupul sanitar și laboratorul de informatică.

Totuși ea speră ca în anul următor școala să intre în programul de reabilitare și în clasa a VIII-a să poată învăța în condiții normale .

Realizat de Manole Cristina elevă clasa a VI-a

Sănătatea noastră

MERSUL PE JOS, UN EXERCITIU FIZIC EFICIENT



Mergem pe jos aproape în fiecare zi, unii dintre noi se îndreaptă spre serviciu, alții merg la școală sau la facultate, vizităm diferite locuri, petrecem ore bune la cumpărături, dar poate ca ceea ce nu știți este că în același timp ne menținem și în formă. Câți dintre noi se gândesc când ies din casă că merg la plimbare pentru a arde calorii? Eu aș spune că foarte puțini ne gândim la acest aspect. În general, oamenii se lasă preocupați de alte lucruri încât nu se mai gândesc că mersul pe jos nu numai că face piciorul frumos, ci are mult mai multe beneficii. Pe lângă faptul că este un exercițiu fizic necostisitor, mersul pe jos este recomandat tuturor persoanelor, indiferent de vârstă, care vor în același timp să se relaxeze, dar să și slăbească.

Mai mult de atât, mersul pe jos, timp de o oră, reduce riscul apariției bolilor de inimă, a cancerului de colon și de sân, a diabetului și accidentelor vasculare, îți tonifică musculatura și te încarcă cu energie pozitivă. Chiar dacă ești o persoană ocupată și stai opt ore pe scaun în fața unui calculator trebuie să îți găsești timp și pentru a face puțină mișcare. În cazul în care mergi cu mașina la serviciu ai putea ca de data asta să faci o excepție și să mergi pe jos, măcar 10-15 minute, până să ieși un mijloc de transport. Dacă alegi să mergi cu un prieten sau să ascuți muzică la căști nici nu vei sesiza efortul depus. Pentru o persoană care merge foarte puțin pe jos, 45-60 de minute i se vor părea epuizante pentru că mușchii corpului nu au mai fost antrenați. De aceea, pentru începători este recomandat să se reducă timpul de mers pe jos de la 45-60 de minute la 25-30 de minute, în primele zile. Potrivit cercetătorilor, variațiile ritmului în care mergi pe jos, pe durata unei săptămâni întregi, te ajută să arzi mult mai multe calorii decât dacă ai păstra același ritm în fiecare zi.

Iată un program orientativ cu ajutorul căruia poți scăpa de kilogramele nedorite, în câteva săptămâni.

Luni: Mergi pe jos între 45 și 60 de minute într-un ritm moderat, apropiat stilului tău caracteristic.

Nu te forța să mergi mult mai repede sau prea lent, mergi doar puțin mai repede decât mergi în mod obișnuit.

În cazul în care începi să respiri greu înseamnă că ai ieșit din ritmul potrivit.

Marti: Fă o plimbare scurtă, în ritm alert, timp de 20-30 de minute.

Miercuri: Cu siguranță ai nevoie de o zi în care să te odihnești, mai ales dacă nu ești obișnuit să depui efort fizic. De aceea, miercurea este ziua ta liberă.

Joi: La fel ca în ziua de luni, mergi pe jos timp de 45-60 de minute într-un ritm moderat.

Vineri: Repetă plimbarea rapidă de 20-30 de minute.

Sambătă: Te odihnești.

Duminică: Mergi din nou într-o scurtă plimbare, de 20-30 de minute, în ritm vioi.

În urma unui studiu care s-a axat asupra mersului pe jos ca exercițiu fizic, s-a descoperit că doar 26% dintre persoanele care au participat la experiment au mers în ritmul indicat de medici pentru a arde într-adevăr calorii. Dacă te întrebi cum îți poți da seama dacă intensitatea cu care mergi este cea potrivită, iată câteva reguli de care ar trebui să ții cont.

1. Ține-ți coatele la 90 de grade și mișcă-le pe lângă corp înainte și înapoi, într-o mișcare naturală pentru a adăuga intensitate.

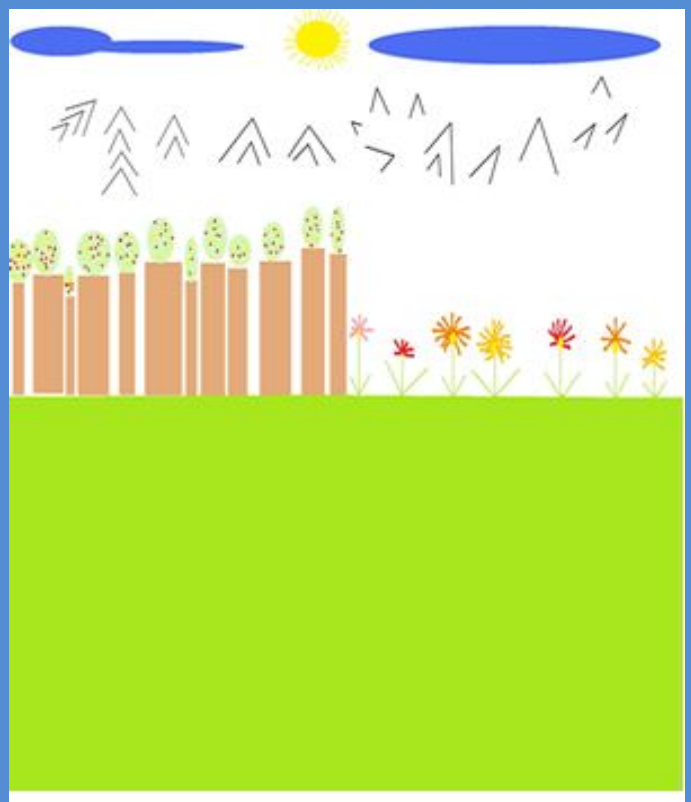
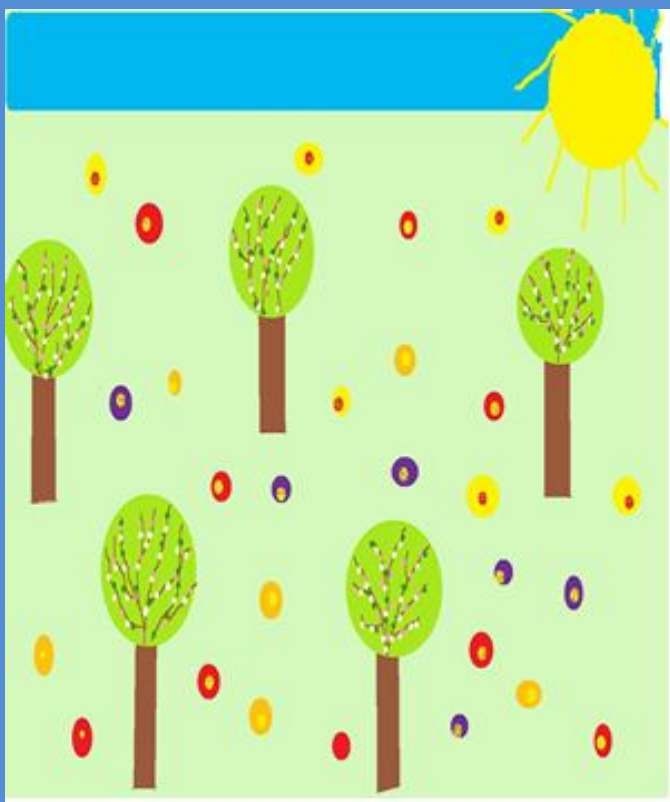
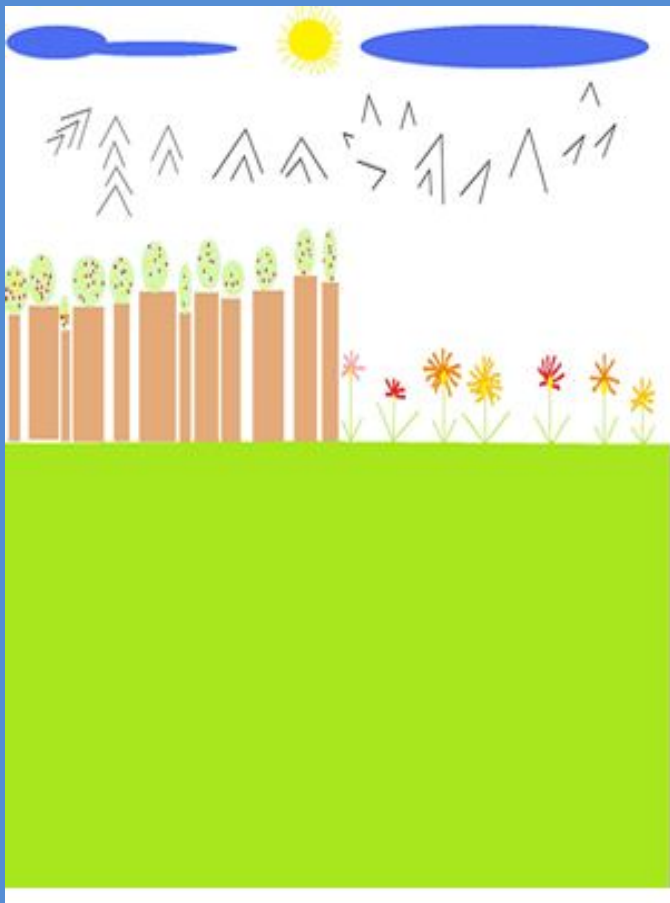
2. Pentru a merge eficient calcă mai întâi cu călcâiul, apoi cu laba, iar în cele din urmă cu degetele. În momentul în care crești viteza, fă pași mărunți pentru a putea merge mai repede.

3. Este important să stai dreaptă când mergi pentru a putea respira mai ușor, dar și pentru a evita să pui presiune asupra spatelui, gâtului și umerilor tăi.

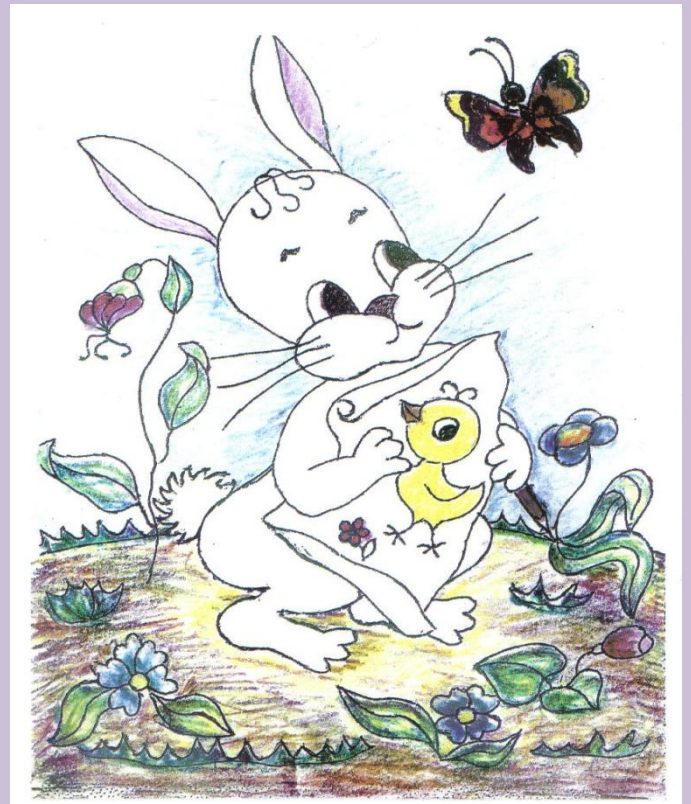
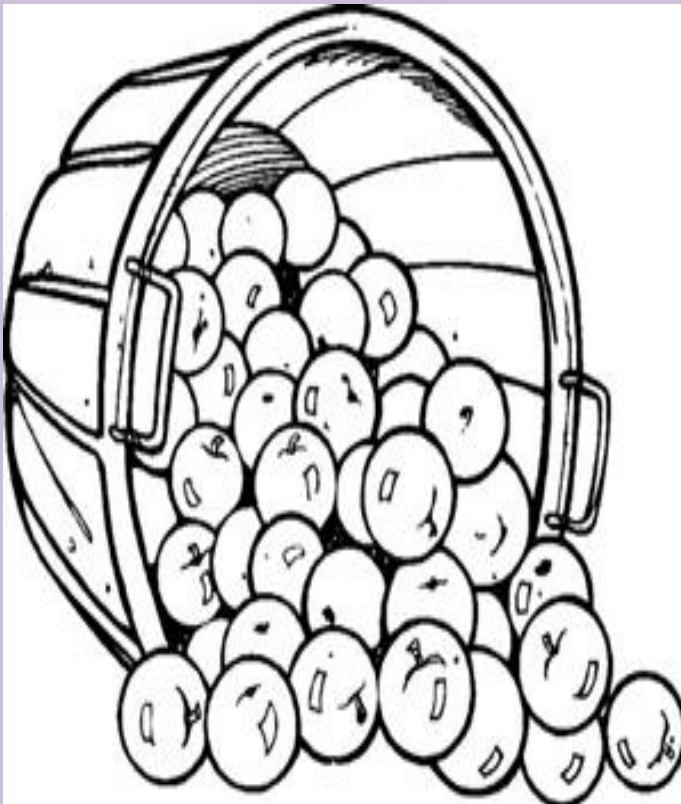
4. Între momentele în care doar mergi poți să înserezi și câteva minute de alergat sau să urci câteva scări. Astfel, organismul tău va arde mai ușor, mai multe calorii.

Pentru un mers pe jos eficient și fără probleme ai nevoie de un echipament adecvat. Indiferent de ce pantofi alegi, trebuie să aibă talpa arcuită, iar călcâiul să fie mai ridicat cam cu 2 cm mai mult decât talpa.

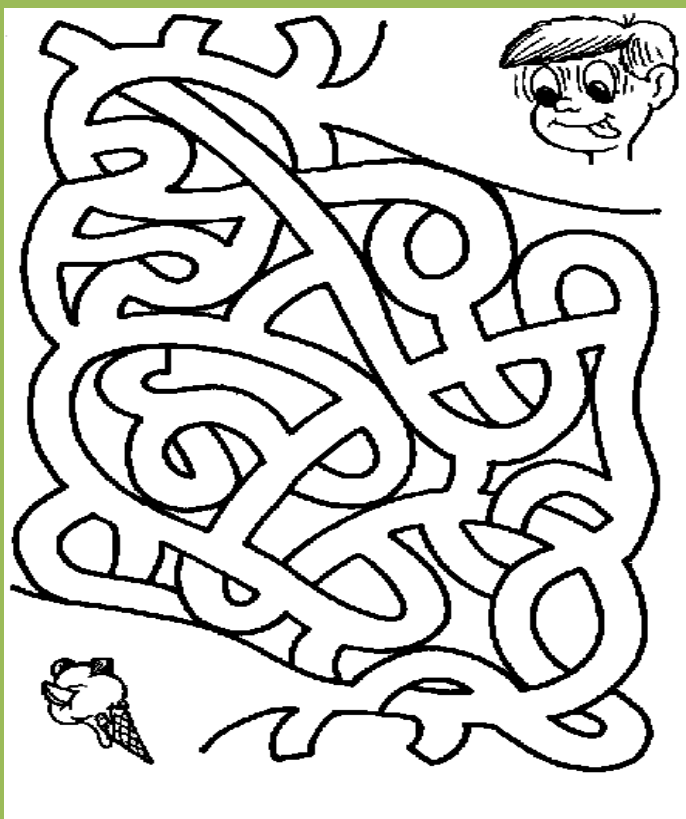
Creații ale elevilor



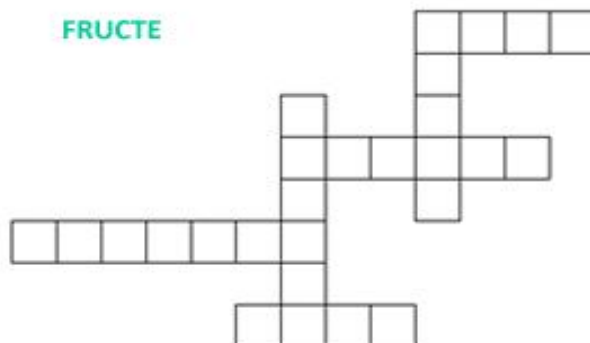
Să colorăm ... desenele



Să ne ... jucăm



FRUCTE



ANANAS



CAPSUNA



MERE



BANANE



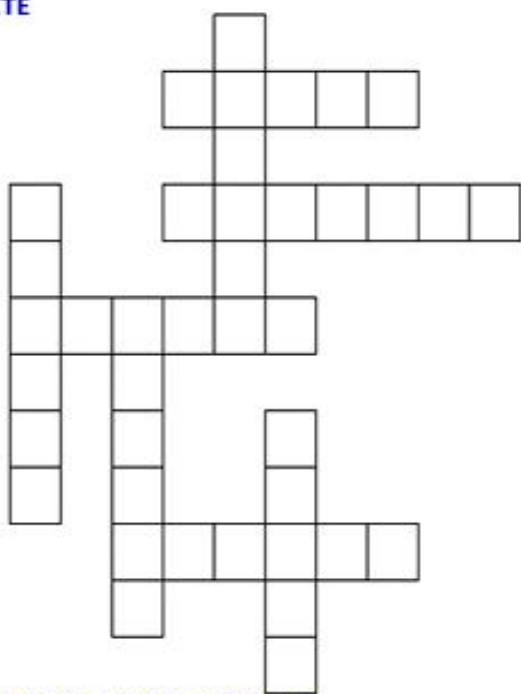
PERE



PRUNE

www.ActivitatiCopii.ro

PLANETE



Orizontal : marte, jupiter, pamant, uranus
Vertical : saturn, neptun, mercur, venus

www.ActivitatiCopii.ro



Să scriem corect românește

Corectitudine și greșeală

Limba reprezintă un ansamblu de reguli a căror aplicare duce la realizarea comunicării.

De-a lungul timpului, în încercarea de definire a limbii, aceasta a fost asemănată pe rând cu un joc: fie el de cărți, de table sau de șah. Asemănarea dintre limbă și joc se referea la faptul că, în ambele, respectarea regulilor este obligatorie, sau cel puțin „joacă” corect cel care respectă regulile. Limba se deosebește de joc în sensul că regulile necesare unei exprimări corecte nu sunt fixate pentru totdeauna, ci sunt supuse în permanență transformării.

Legătura dintre limbă și cultură este una foarte strânsă. Prin limbă, produsele activităților desfășurate în domeniul culturii materiale și spirituale capătă forma lor concretă. Fără limbă, cultura este imposibilă, după cum este imposibilă viața socială însăși. Între cele două: limbă și cultură, există o relație de interdependență, întrucât o cultură bogată presupune existența unei limbi bogate în mijloace de exprimare, iar o limbă bogată nu poate exista decât în momentul când poporul care o vorbește a ajuns să creeze o cultură bogată. Fiecare limbă implică un sistem de reguli, iar greșeala (abaterea) reprezintă unul dintre principalele „motoare” ale dezvoltării limbii. În foarte multe cazuri modificările din limbă sunt rezultatul generalizării unor greșeli. Nu se pune însă, cum s-a întâmplat de multe ori, semnul identității între greșeală și schimbarea în limbă.

O asemenea echivalare ar fi greșită pentru că este dovedit că istoria, dintr-un noian de greșeli nu conservă decât relativ puține și pentru că nu totdeauna o modificare lingvistică are la origine o greșeală. Cauzele care provoacă apariția abaterilor sunt multiple, însă două dintre ele au fost amintite mai des de către lingviști. Prima este reprezentată de cunoașterea insuficientă a normelor limbii literare care privesc corectitudinea exprimării, iar a doua se referă la lipsa de interes pentru respectarea regulilor gramaticale.

În limba română au fost înregistrate destul de des forma **a tramversa** în loc de **a traversa**, **îmbulzeală** în loc de **îmbulzeală**. Pentru a evita catalogarea vorbitorului de limba română drept ignorant e mai bine a se încerca eliminarea unor astfel de abateri. Dintre greșelile de limbă, unele dintre cele mai supărătoare dar și cele mai bătătoare la ochi, sunt desigur pleonasmul. Pleonasmul este o abatere de la exprimarea corectă, care prezintă grade diverse de inadecvare: unele pleonasm s-au impus în limbă la un moment dat și nu pot fi combătute decât dacă se face apel la explicații etimologice: rom. *mujdei de usturoi* din *mus+de+ai* (< lat. *alium* „usturoi”). Multe dintre pleonasmul care pot fi puse în evidență numai prin explicații etimologice circulă în mai multe limbi, repetiția de sens fiind mascată: **a cronometra timpul** (gr. *kronos* „timp”), **caligrafie frumoasă** (gr. *kalos* „frumos”), **muncă laborioasă** (lat. *labor* „muncă”), **a avansa înainte** (fr. *s'avancer* „a se apropia de un punct”), **a aduce aportul** (fr. *apporter* „a aduce”).

Extrem de combătut este pleonasmul **mijloace mass media**: *mass media* a pătruns în română din engleză, unde reprezintă o scurtare a sintagmei *mass media of communication* „mijloace de masă ale comunicării”, adică presă, radio, televiziune; *mass media + mijloace de comunicare în masă* a rezultat în română **mijloace mass media**.

În lucrarea sa *Dicționarul explicativ de pleonasm efective*, lingvistul Dorin N. Uritescu explică unele pleonasm.

adaugă aditivi

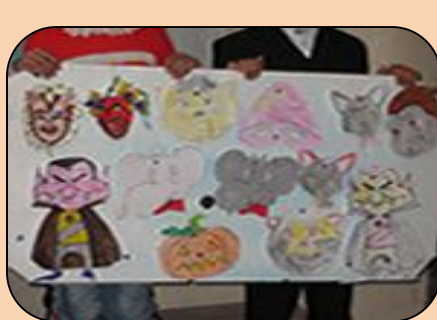
[...] *uleiurilor* [...] *li se adaugă diferiți aditivi, detergenți, antioxidanți, anticorozivi*. (Scânteia, nr. 6588, 1985, p.4 col.2, semnalat de Mioara Avram, PEC, p.227)

adăuga, adaug, vb., I, tranz., a mai pune peste..., a da în plus, a face să sporească

aditiv, -ă (aditivi, -e), s.n., substanță care, **adăugată** în produse, le ameliorează unele proprietăți, substanță care se adaugă (<fr. *additif*, lat. *additivus*) **aniversare (a 50) [de] ani**.

(va urma)

Cum ne-am distrat de Halloween!



Istoria chimiei

Despre știința chimiei

Chimia este știința care are ca obiect studierea substanțelor și a transformărilor lor. Este definită și ca știința despre atomi (elemente chimice) și combinațiile lor, deoarece studiază procesele de transformare a substanțelor dintr-una în alta prin regruparea atomilor și modificarea legăturilor dintre atomi. Chimia are strânse legături cu alte științe, dintre care în primul rând cu fizica (limita dintre ele fiind relativă și făcând obiectul a două discipline, chimie fizică și fizica chimică), precum și cu biologia (biochimia) și cu geologia (geochimia) etc. Domeniul chimiei se împarte în: chimia anorganică, chimia organică și chimia fizică. Chimia anorganică studiază proprietățile fizice și chimice ale elementelor și combinațiilor lor (în afară de compușii carbonului, studiați de chimia organică), precum și legile generale ale combinării chimice. Chimia organică studiază combinațiile carbonului cu câteva elemente (hidrogen, oxigen, azot, sulf, halogeni etc.).

Denumirea de chimie organică provine din concepția greșită care a dominat până la începutul sec. al XIX-lea, potrivit căreia substanțele organice nu ar putea proveni decât din organisme vii. Sintetizarea substanțelor organice din substanțe minerale (realizată pentru prima oară de Wohler în 1828 prin sintetizarea ureii din substanțe tipic anorganice) a spulberat această concepție greșită și a dovedit încă o dată unitatea materială, indestructibilă a lumii. Chimia fizică are ca obiect studierea, prin metode fizice, a legilor și fenomenelor chimice precum și a structurii combinațiilor chimice. S-au mai dezvoltat, pe baza acestor discipline, numeroase alte ramuri, cum sunt: chimia analitică, chimia combinațiilor complexe, chimia coloizilor, electrochimia, analiza fizico-chimică, fotochimia, magnetochimia, radiochimia.

Primele cunoștințe empirice de chimie au apărut la popoarele cu o cultură înaintată din antichitate (egipteni, fenicieni, chinezi s.a.) ca urmare a dezvoltării unor ramuri ale producției, ca metalurgia, fabricarea sticlei, a coloranților, tăbăcăria etc. În evul mediu, dezvoltarea chimiei, denumită atunci alchimie, s-a caracterizat prin prelucrarea rețetelor pentru producția meșteșugărească.

Sec. XIV-XVII se caracterizează prin orientarea chimiei către cercetarea produșilor naturali pentru aplicații practice în metalurgie, în producția de coloranți, de medicamente, în ceramica etc. Se pun bazele trecerii la chimia științifică (sec. XVII-XVIII). În 1661 R. Boyle a stabilit baza științifică pentru definirea noțiunilor de element și combinație. “Boyle a făcut din chimie o știință” (Engels, “Dialectica naturii”). Apare prima teorie chimică, a “flogisticului”, care, deși greșită, a ridicat numeroase probleme de metodică a cercetării. M.V. Lomonosov (1774) descoperă legea conservării masei, care a permis transformarea chimiei într-o știință cantitativă.

În dezvoltarea chimiei ca știință, un rol revoluționar l-au avut, la începutul sec. al XIX-lea, introducerea teoriei atomomoleculare și dezvoltarea bazelor ei teoretice și experimentale. Această perioadă se caracterizează prin fundamentarea legilor chimiei (J. Dalton, L.J. Proust), prin definirea noțiunii de moleculă (A. Avogadro) și de substanță chimică (I. Berzelius); legate de descoperirea metalelor alcaline (prin electroliză), de dezvoltarea metodelor de cercetare, în special a analizei, apar primele teorii asupra legăturii chimice și se introduce noțiunea de valență (E. Frankland, 1852). Elaborarea teoriei structurii chimice (A.M. Butlerov, 1861) a avut o importanță deosebită în dezvoltarea ulterioară a chimiei. În această direcție, un rol fundamental l-a avut descoperirea de către D.I. Mendeleev (1869) a legii periodicității și a sistemului periodic al elementelor, o nouă și strălucită confirmare a tezei unității materiale a lumii.

În 1869 și 1870, doi oameni de știință, Dmitri Mendeleev și Julius Lothar Meyer, au publicat versiunile clare ale principiului periodicității elementelor. Nu numai că versiunea lui Mendeleev a apărut prima, dar el a anunțat în 1871 că golurile din tabelul său vor fi umplute pe măsură ce se vor descoperi noi elemente. Dintre acestea, el a specificat trei goluri care vor fi completate prin descoperirile dintre 1875-1885. Ca urmare, Mendeleev este considerat aproape în unanimitate creatorul tabelului periodic al elementelor.

(va urma)

Realizat de profesor Aneta Turbatu

Chimie distractivă

GHICITORI

Din plante mă eliberez
Și camera o înprospătez.
(O₂ - oxigenul)

Toată lumea mă consumă.
Ca să fac hrană mai bună.
(NaCl – sare de bucătărie)

O bobită fermacată
Vremea ne indică-ndată.
Urcă drept pe tub în sus,
Cum la meteo a spus,
Dacă timpul e frumos
Nici nu mai coboară-n jos.
(Hg – mercur)

Galbenă și chiar frumoasă,
Lumea-i spune și pucioasă.
(S – sulf)



Dragi elevi, v-am propus spre amuzament câteva ghicitori cu tematică "chimică". Chimia și fizica pot fi și distractive, cu condiția să le înțelegeți și să le învățați temeinic și la timp. Cunoștințele, noțiunile învățate la chimie și fizică pot fi subiectul unor rebusuri, jocuri didactice, glume, ghicitori sau desene amuzante.

Vă doresc multă inspirație și aștept a publica în revistă și rodul muncii voastre de creație.

SUCCES !

Și acum să încheiem cu o glumă:

- Știți care este diferența dintre chimie, biologie și fizică ?
- Dacă mișcă e biologie, dacă miroase este chimie, dacă nu funcționează este fizică...

Autor : prof. Aneta Turbatu

Să râdem...cu gumița

Ha,ha,ha...

În Australia se cultivă...
cicatrice...

Orezul ca să-l mâncăm trebuie
mai întâi decoltat...

Față de acizi,aluminiul se comportă
ca redactor...

Păi...

Un automobil nu poate
acclera gravitațional...

Oasele piciorului sunt tibia și
pirinei...

Coordonatele geografice sunt doar
două : altitudinea și longevitatea...

Pif ...

Apa portabilă este bună de băut...

Ha...

Familie de cuvinte: magnetofon,
telefon, microfon...sifon...

Îhî...

La lucrarea scrisă un punct se
adaugă prin oficiu...

Anul cu 366 de zile se numește
an biseptol...

REDACTOR

Profesor Ștefănescu Ștefan

Echipa de redacție:

Sandu Laura-Miruna-elevă cls.a VII-a
Ciubotaru Gabriel -elev cls.aVII-a
Croitoru George –elev cls.aVIII-a
Paraschiv Mădălin –elev cls.a VIII-a
Tătaru Dragoș –Ștefan –elev cls.a VI-a
Manole Cristina –elevă cls.a VI-a
Tătaru Gabriel –Cristian elev cls.aV-a
Sichim Viorel -Iulian elev cls.a V-a

Colaboratori :

Prof. Zepa Anamaria
Prof. Turbatu Aneta
Prof. Țupă Ionelia
Ing. Ionescu Florentina

