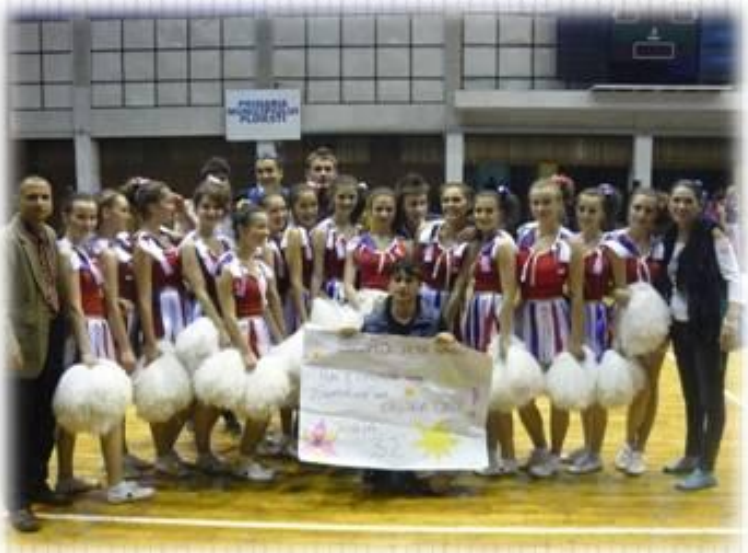
GAS SPORT

Nr. 2 - 2011



CUPRINS

Cuvânt de început

Primele societăți de educație fizică şi sport

Jocurile Olimpice – scurt istoric

Sportivi de legendă

Sportul – între şcoală şi performanță - majorete

Echitaţie

Sportul – remediul timidității?

De ce trebuie să facem mişcare?

Program de corectare a deficiențelor

Voluntarii în acțiune!

Rezultatele anului 2009-2010

Noutăți competiționale 2011

FENG SHUI MENTAL

Pentru că merită!

Dacă la început a fost dorința de a aduna toate informațiile într-un document, care să rămână în biblioteca şcolii noastre, ca valiare a activității catedrei de educație fizică şi sport şi pentru ca fiecare dintre cititori să găsească în paginile acestei reviste pe toți elevii sportivi care au contribuit la realizarea rezultatelor bune şi foarte bune, acum după primirea locului II la faza județeană a Concursului Național al Revistelor Şcolare, doresc ca această revistă să fie cunoscută şi citită de cât mai mulți.

Sper ca aceasta să fie o lectură utilă pentru toți cei interesați de sport, mişcare şi o susținere a tuturor celor pentru care sportul este un alt mod de petrecere a timpului liber.

SPERANȚA este cuvântul care mă inspiră şi care mă ajută să continui ceea ce am început.

Vă doresc lectură plăcută!

prof. Mihaela Vintilescu

PRIMELE SOCIETĂȚI ŞI CLUBURI SPORTIVE DIN ROMÂNIA

Despre activitatea sportivă organizată din România, se poate vorbi începând cu a doua jumătate a secolului al XIX-lea.

Din documentele vremii, se pot desprinde informații privind înființarea primelor societăți, chiar înainte de 1850, inițial de gimnastică şi de vânătoare în diferite oraşe, care reprezentau nuclee de dezvoltare a sportului românesc.

Spicuim din informațiile culese:

Societatea de Dare la Semn Bucureşti, 1862 (tir), apoi Societatea Centrală Română de Arme, Gimnastică şi Dare la Semn 1876, cu rol în dezvoltarea educației fizice şi sportului românesc, prin organizarea sistematică a concursurilor şi instituirii de noi ramuri sportive. Societate instituită de profesorii Gheorghe Moceanu şi Constantin Constantiniu.

Asociația de gimnastică 1869- Arad şi Societatea de gimnastică 1876 – Galați,

Societatea de patinaj, 1872 - Cluj.

Societatea de popice, 1873 - Bucureşti

Societatea Internațională de tir şi gimnastică, 1877 – Iaşi

Societatea Olimpică Română, 1883 – Bucureşti

Societatea profesorilor de gimnastică şi arme din România, 1893 – Bucureşti,

Clubul Sportiv Ardelean, 1897 – Cluj,

Clubul atletic 1899 – Timişoara,

Societatea VIITORUL – al elevilor Lic. „Gheorghe Lazăr" Bucureşti, apoi a elevilor din toată țara, 1901.

Automobil Club Român, 1903 – Bucureşti,

Clubul de fotbal Olimpia şi Colentina, 1904 – Bucureşti,

Societatea „Înainte" 1905 - Bucureşti.

Datorită creerii multor asociații şi societăți, care implicau şi multe competiții, s-a înființat în 1912 Federația Societăților Sportive din România, realizându-se astfel cadrul organizatoric necesar dezvoltării întregii activități sportive. Astfel au fost create comisii pentru: atletism, fotbal-rugby, fotbal, tenis de câmp, scrimă, ciclism, sportuir de iarnă, natație, canotaj, gimnastică şi oină. Ulterior se evidențiază şi alte ramuri sportive, respectiv Volei, baschet, handbal, înot, box, alpinism, tenis de masă, care se vor organiza ca ramuri alăturate, apoi distincte privind organizarea lor.

Astfel că, în 1920 FSSR ajunge la peste 4000 de membri şi 50 de cluburi, fiind necesară pentru coordonarea activității, crearea unor comitete regionale în număr de şapte.

(va urma).

Sursa:

http://www.scritube.com/timp-liber/sport/PRIMELE-SOCIETATI-SI-CLUBURI

"Întreaga lume civilizată are o țară comună, Grecia- Olympia."

(Victor Hugo)

SIMBOLURILE **OLIMPICE**

JURĂMÂNTUL OLIPMPIC

***"** Jurăm că vom lua parte la Jocurile Olimpice, în luptă dreaptă, respectând regulamentele şi dornici să ne întrecem în spiritul adevăratei sportivităţi, pentru gloria tării noastre şi a sportului."*

IMNUL OLIMPIC iniţial

„Spirit antic şi etern, creator al frumuseții, al măreției şi al adevărului
Coboară printre noi, apari, străluceşte precum fulgerul
Întru gloria pământului şi a cerului tău.
În alergarea şi lupta, şi greutatea nobilelor jocuri scânteiază elanul,
Pregăteşte coroana de ramură fără de moarte
Şi dă trupului forța oțelului şi demnitatea.
Câmpiile, munții, mările scânteie în jurul tău,
Precum un măreț templu din purpură şi alb
Şi înspre el aleargă toate popoarele
Pentru a se închina înaintea ta,
Spirit antic şi etern"

DEVIZA OLIMPICĂ :

„CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!" – Mai repede! Mai sus! Mai puternic!

FLACĂRA OLIMPICĂ Prima flacară olimpică modernă, a fost aprinsă în 1928 în cadrul jocurilor de la Amsterdam, când a ars pe întreg parcursul competiției; de atunci tradiția s-a păstrat şi flacara olimpică arde pe întreaga durata a jocurilor olimpice. Ca şi în Grecia antica, torța este aprinsă cu ajutorul căldurii soarelui şi apoi purtată de sportivi până în oraşul în care se desfăşoară olimpiada, cu ajutorul ei este aprinsă flacara olimpică.

DRAPELUL OLIMPIC Are formă dreptunghiulară, de culoare albă, având desenat pe el cinci cercuri colorate întrepătrunse, simbolizând continentele: Africa - negru,

Europa - albastru, America - roşu, Asia - galben, Australia - verde. La 14 august 1920, la **Anvers** pentru prima data a fost inaltat steagul olimpic, cu cele cinci cercuri, si s-a rostit juramantul olimpic.

SATUL OLIMPIC La ediția J.O. de la Paris în 1924, găzduirea participanților s-a facut, pentru prima dată, într-un aşezământ special ,Satul Olimpic", amenajat în apropierea stadionului Colombes.

Expresia **FAIR PLAY (Fair -** cinstit, **Play** - joc), cu semnificația comună ***"trebuie să joci cinstit"***, a căpătat o rezonanță mai lungă şi profundă prin raportarea ei la cultură şi civilizație. A stat la baza civilizației elene, adoptată de întreg universul.

DESPRE JOCURILE OLIMPICE ANTICE

Inițial, aceste Jocuri reprezentau în Grecia Antică un festival religios închinat lui Zeus. Legenda spune că Jocurile au fost fondate de Hercule, care a plantat un măslin din ramurile căruia se împleteau cununile oferite învingătorilor.

Primele Jocuri Olimpice au avut loc în anul 776 î.e.n., cu un unic eveniment: o cursă de alergare de aproximativ 200 metri numită "Stadion", de unde şi cuvântul "stadion" pe care îl folosim astăzi. Jocurile au fost organizate de atunci o dată la fiecare patru ani, iar perioada de timp dintre două întâlniri era cunoscută sub numele de Olimpiadă.

Jocurile au fost luate atât de mult în serios de către greci, încât pe durata Jocurilor Olimpice orice războaie încetau şi se derulau armistiții atent supervizate. Chiar şi în timpul Războaielor Peloponeziene, inamicii se adunau laolaltă şi se întreceau umăr la umăr în competițiile sportive. Singurii care au încălcat vreodată un asemenea armistițiu au fost spartanii, cărora drept pedeapsă li s-a interzis participarea la Jocurile Olimpice din anul 420 î.e.n.

Au fost reluate Jocurile Olimpice în 1896, la Atena. Inițiatorul acestui fenomen sportiv a fost **Pierre de Coubertin,** om cu o filozofie şi o cultura proprie.

Aceste jocuri s-au celebrat, pe stadionul panatenaic, construit în forma de ,,U" şi în condiții asemănătoare cu cele din antichitatea greacă. În spiritul aceleiaşi tradiții, femeile nu au luat parte la primele întreceri olimpice. Țările care au participat la această primă ediție, au fost Marea Britanie, Australia, Austria, Bulgaria, Chile, Danemarca, Elvetia, Franța, Germania, S.U.A., Suedia, Ungaria şi Grecia.

În această perioadă a J.O., laurii olimpici se cucereau mai mult datorită calităților native, decât în urma unui antrenament propriu-zis.

În 1897, Congresul CIO a încredințat Parisului (oraşul natal al fondatorului J.O. moderne Pierre de Coubertin), onoarea de a găzdui manifestarea olimpică de la începutul secolului al XX-lea.

(va urma)

Sursa: //www lumea - copiilor.ro/enciclopedie/jocurile olimpice

SPORTIVI DE LEGENDĂ

IOLANDA BALAŞ – FASCINAȚIA UNEI LEGENDE

Iolanda Balaş… O legenda vie, o fată ca o pasăre plutind.

« Mă întreb şi azi, câteodată, dacă Iolanda Balaş ştie că atunci când pătrundea în cercul misterios şi inițiatic al triumfului de-o clipă şi al iubirii ce nu se pierde, că ceea ce o ținea în zbor deasupra ştachetei, era numai respirația noastră întretăiată de spaimă şi speranță ?

Îmi vine să cred că ştia, şi faptul acesta îi dă puterea să învingă.

Plecată din Timişoara, « dalie » blondă pe cărările tuturor grădinilor lumii, clătinate tremurat numai de adieri de primavară, Iolanda Balaş ne-a dăruit prin ani, câtă frumusețe încape în poienile cu poveşti nemuritoare.

De două ori campioană olimpică şi de paisprezece ori recordmenă mondială la săritura în înălțime (1.91 în 1961), Iolana Balaş s-a însris în arcanele generației mele ca o seară de aprilie violet în logodna eternă cu pomii în floare.

Iolanda Balaş : o viață exemplară, un destin consecvent cu miracolul. »

(Fănuş Neagu)

Preşedinte de onoare al Federației Române de Atletism, al Fundației Atletismul Românesc, Iolanda Balaş Sotter, a împlinit 70 de ani şi a fost sărbătorită, la Cercul Militar Național, de către Fundația Casa Campionilor, Clubul Steaua şi Federația Româna de Atletism. Doamna atletismului românesc şi internațional a primit trofeul "Campioni de Legendă", fiind, în acelaşi timp decorată cu « Steaua României » în grad de comandor(2006).

Iolanda Balaş a mai primit cupe şi diplome din partea ministrului Apărării, Agenției Naționale pentru Sport, Federației Române de Atletism, Clubului Sportiv al Armatei Steaua, Agenției Naționale Antidoping şi Romfilatelia, dar şi din partea numeroşilor atleți de diferite vârste cărora le-a fost mentor.

Distincții

Pentru meritele sale sportive excepționale a fost distinsă cu Ordinul Muncii (1960), Ordinul Steaua României (1962), Ordinul Meritul Sportiv (1964) şi Ordinul Național Steaua României în grad de ofițer (2000). A primit în 1951 şi 1958 titlul de maestru emerit al sportului. În 1963 a primit din partea Comitetului Internațional Olimpic trofeul "Mohammed Taher Pacha", în semn de mulțumire pentru susținerea olimpismului.

Cetățean de onoare al municipiului Timişoara (1998) şi Bucureşti (2001), Iolanda Balaş a figurat în anul 2000 în top 10 al celor mai mari atlete din lume.

Biografie S-a născut într-o familie de etnie maghiară şi a dovedit încă din fragedă copilărie abilităţi sportive excepţionale (a fost descoperită de Luiza Lupşa, campioană la săritura în lungime). A absolvit Institutul de Cultură Fizică (ICF), în 1966. Începe activitatea sportivă la clubul timişorean „Electrica" (ulterior „Progresul"), unde a avut-o ca antrenoare pe Luiza Ernst-Lupşa. După primele succese notabile, a devenit membră a Casei Centrale a Armatei, ulterior Clubul sportiv Steaua Bucureşti (în 1953 s-a transferat la clubul „CCA" din Bucureşti, mai târziu „Steaua"). Aici l-a avut ca antrenor pe Ion Söter, cu care s-a căsătorit în 1967. În 1967, după 19 ani de activitate sportivă strălucită, îşi încheie cariera sportivă.

După ce s-a retras din activitatea competiţională, a fost antrenoare la secţia atletism şi instructoare la cabinetul metodic în cadrul Clubului Steaua. Începând cu anul 1990 a fost aleasă preşedinte al Federaţiei Române de Atletism. Din 1994 a fost numită preşedinte executiv al „Fundaţiei Atletismul Românesc". Din această funcţie a contribuit la dezvoltarea atletismului din România şi a sprijinit construirea unui nou sediu pentru Federaţia Română de Atletism.

A fost vice-preşedinte al „Comitetul Olimpic Român" (1998-2002), membru în „Comisia tehnică a Asociaţiei Europene de Atletism" şi în Comisia de femei a IAAF. A iniţiat şi condus revista „Atletismul românesc". În 2001 a fost aleasă preşedinte de onoare al „Federaţiei Române de Hochei pe Iarbă". A fost aleasă membră a „Asociaţiei Presei Sportive din România".

Iolanda Balaş a pus bazele Fundaţiei Atletismului Românesc (1993) şi ale revistei asociate, „Atletismul românesc". Performanţele sale sportive au vorbit despre România în lume într-o perioadă de absenteism a diplomaţiei româneşti.

Activitate sportivă A fost dublă campioană olimpică, câştigând medalia de aur la Jocurile Olimpice de la Roma, din 1960, şi de la Tōkyō, din 1964. Recordul său la săritura în înălţime, de 1,91 (1961), nu a putut fi doborât aproape un deceniu. Dublă campioană europeană, la Stockholm (1958) şi Belgrad (1962), şi-a înscris în palmares 3 titluri de campioană mondială la Jocurile Universitare (Paris, 1957, Torino, 1959, Sofia, 1961) şi 14 titluri de campioană naţională.

Este titulară a 14 recorduri mondiale, 5 recorduri olimpice în aer liber şi 4 recorduri mondiale de sală. Iolanda Balaş este câştigătoarea a 142 de competiţii sportive consecutiv consemnate în Cartea Recordurilor. Retrasă din viaţa competiţională (1967) în urma unei accidentări la tendon, a ales să-şi continue viaţa sportivă într-o nouă formulă, activitatea didactică. Preşedintă a Federaţiei Române de Atletism (1991 – 2005).

În toată cariera sportivă, Iolanda Balaş a participat la 136 competiţii, din care 114 disputate între anii 1956-1967 - pe care le-a câştigat în totalitate. Performanţa a fost consemnată în „Guinnes Book of Records".

Pe plan intern, a câştigat 19 titluri de campioană naţională (16 la senioare şi 3 la junioare) şi a stabilit 63 de recorduri naţionale (41 la senioare şi 22 la junioare). A avut 41 de evoluţii în cadrul lotului naţional de atletism. Din perspectivă internaţională, reuşitele Iolandei Balaş pot fi rezumate astfel: 2 medalii de aur la Jocurile Olimpice, în 1960 (Roma) şi 1964 (Tokyo), 3 medalii de aur şi una de argint la Campionatul European, 3 medalii de aur la JMU şi 9 medalii de aur la JB.

În 14 iulie 1956, la Bucureşti, Iolanda Balaş dobora recordul mondial la sărituri al vremii. Începea astfel realizarea seriei celor 14 recorduri mondiale, din care 12 consecutive, precum şi a celor 4 recorduri continentale. În 1958, la Stockholm, a câştigat pentru România titlul de campion european, cu săritura de 1,77 m.

Sursa: http://enciclopediaromaniei.ro/wiki/Iolanda_Balas-Sotter

SPORTUL – ÎNTRE ŞCOALĂ ŞI PERFORMANȚĂ

MAJORETELE ŞCOLII NOASTRE "SUNSHINE" 2011

Anul acesta am avut o frumoasă realizare.
Participarea la două concursuri pentru majorete, unde prestația fetelor din trupă a fost răsplătită cu locul I, întrun concurs național "Copilăria în paşi de dans" Băicoi şi locul II, în concursul de majorete "MajodeRadio"organizat de Radio Prahova.
Toate fetele din trupă s-au întrecut pe ele, în dorința arzătoare să fie cele mai bune şi apreciate. Rezultatele au arătat că au reuşit. Muncă în echipă, atmosfera prietenoasă şi perseverența, au făcut ca totul să se realizeze.
Primul pas a fost concursul de la Sala "Olimpia", când au înțeles ce înseamnă o competiție. Atmosfera incendiară, concurența acerbă, toate la un loc, le-au mobilizat.
Apoi, invitația primită din partea Primăriei Municipiului Ploieşti de a participa la defilare în deschidere la "Zilele Ploieşti-ului", le-a întărit încredere că pot mai mult şi mai bine.
Asta nu a fost tot, următorul concurs a fost la o zi distanță. O altă atmosferă, un alt mod de desfăşurare al competiției şi multe lucruri noi de văzut şi apreciat. Multe trupe de dans şi varietate în genuri şi categorii. Ocuparea primului loc în Concursul Național de la Băicoi a însemnat încă o victorie şi o responsabilitate pentru viitoarele reprezentații.
Nu pot să omit sprijinul şi susținerea deosebită a galeriei şcolii noastre, care s-a constituit în ultimul moment şi a ştiut cum să se "dueleze"cu celelalte galerii ale liceelor concurente.
Acum, ne revine sarcina ca la următoarele competiții, să menținem ştacheta la acelaşi nivel şi să nu dezamăgim publicul care ne-a apreciat.
Obiectivele noastre sunt: participarea la Olimpiada Națională a Sportului Şcolar, calificarea în Marea Finală şi ocuparea unui loc în primele trei, pentru posibilitatea participării la Cupa României şi Campionatele Europene 2012.
Apreciez şi evidențiez întreaga trupa de majorete "Sunshine" 2011: Coleş Andreea – căpitan, Moiceanu Mădălina, Vasile Silvia, Gheorghe Diana, Vlad Patricia, Gavrila Andra, Petrescu Raluca, Lică Adelina, Radu Iulia, Stan Daniela, Matei Denisa, Niculae Adelina, Velisar Alexandra, Simion Andreea, Vasile Vali şi Anton Andreea.

Prof. Mihaela Vintilescu

Ascultă Live

Concursul de majorete Radio Prahova – 12 mai 2011

Articol apărut pe site-ul http://radioprahova.ro/Hot/nichita-e-campioana.html

Majoretele liceelor ploieştene au oferit joi după amiază un spectacol exploziv la Sala Sporturilor „Olimpia”, în fața unui public demn de toata lauda. Primul concurs de majorete din județ, organizat la 18 ani de Radio Prahova, a avut un succes nebun, fapt dovedit de show-ul oferit de concurenți, dar şi de „lupta” pe viață şi pe moarte dintre galeriile echipelor, extrem de bine organizate.

Spectacolul a debutat cu meciul de fotbal dintre selecționata RPh şi invitații din Buşteni, meci încheiat cum nu se putea mai bine: egalitate! Mini-majoretele de la Asesoft au delectat publicul în deschidere cu un dans mai mult decât drăguț, dovedind că poți fi majoretă chiar şi la 4-5 anişori!

În urma tragerilor la sorți, prima formație aruncată în cursă a fost reprezentativa Grupului Şcolar Industrial „1 Mai” (antrenori Ana Ilie şi Dragoş Moldovan); în continuare, au urmat echipele din Colegiul Național „Nichita Stănescu” (antrenor Eugenia Neagoe), Colegiul Tehnic „Lazăr Edeleanu” (antrenor Gabor Sorin Viorel), Colegiul Național „I. L. Caragiale” (antrenor Marieta Trofim), **Grupul Şcolar Administrativ „Victor Slăvescu” (antrenor Mihaela Vintilescu)** şi Colegiul Național „Al. I. Cuza” (antrenor Codruța Vasilescu). Coregrafii speciale, costumații superbe şi un spectacol aparte, cu majorete ca-n filmele americane!

Cum era de aşteptat şi galeriile au muncit până la epuizare; mare bătălie mare s-a dat între susținătorii din „Nichita Stănescu” şi cei din „Victor Slăvescu”.

Juriul concursului a fost alcătuit din Irina Ciobanu (instructor şi coregraf al Şcolii de dans „Voque”), Emanoil Savin (Primarul oraşului Buşteni), Miodrag Belodedici, Ionuț Georgescu, Iulia Popa, Bubanu şi Blaj din echipa RPh. După îndelungi deliberări, emoții prelungite şi nervi mai mult decât întinşi, s-a decis: cu un scor de 4-3, echipa Colegiul Național „Nichita Stănescu” a învins echipa din „Victor Slăvescu”, obținând astfel marele premiu de 1000 de euro şi titlul de campioană. **Pentru spectacolul extraordinar, echipa Grupului Şcolar Administrativ „Victor Slăvescu” (locul II) a fost premiată cu 500 de euro.** Pe podium au urcat şi majoretele Colegiului Național „I. L. Caragiale” (locul III), răsplătite cu 250 de euro. La final, au dansat majoretele de la CSU Asesoft Ploieşti, fiind îndelung aplaudate de public. Trupa „Yellow Stars”, din „Nichita Stănescu”, câştigătoarea competiției, va evolua în cadrul finalei Campionatului Național de Baschet Masculin. Aceeaşi echipă a câştigat şi premiul de popularitate, obtinând nu mai puțin de 8565 de voturi pe www.radioprahova.ro. D.J.-eii de pe 99.2 FM au dat asigurări că va urma a doua ediție a campionatului de majorete şi-au îndemnat echipele să se antreneze cu drag şi spor pentru anul viitor.

DESPRE ECHITAȚIE – o lecție de viață

Când primul om curajos a încercat să domesticească un cal, el a schimbat soarta umanității şi a cailor pentru totdeauna. Omul a realizat ce putere şi viteza are calul şi a realizat că, dacă el ar avea hățuri şi ar controla acele puteri, caii s-ar dovedi de neprețuit în lupta lui pentru supraviețuire. Calul putea fi utilizat pentru transport, era de ajutor la război şi îmbunătățea şansele călărețului în urmărirea prăzii rapide. Primele semințe ale echitației au fost astfel aruncate.

Echitația adevărată este o formă de arta care implică comunicarea subtilă între om şi cal. Un călăreț iscusit ar trebui să îşi cunoască foarte bine animalul, atât în interiorul său, cât şi în afara lui. El ar trebui să fie capabil să citească limbajul corpului animalului, pentru a înțelege atunci când calul este fricos, furios sau confuz şi să fie capabil să rectifice comportamentul necorespunzator. Un alt aspect important al echitației este dat de încredere. Acest lucru este adesea un proces dificil, datorită neîncrederii şi temerii calului față de om. Prin înțelegere, răbdare şi coerență încrederea calului poate fi câştigată.

Echitația nu este neapărat un sport, este modul prin care se realizează o legătură învizibilă de prietenie, între ființele umane şi necuvîntătoare.

Dincolo de dragostea pentru aceste animale sau de dorința de a face mişcare, este important şi să înveți să te porți cu aceste ființe cât şi cum te poți folosi de puterea lor. Pentru a practica călăria, echitația are nevoie atât de cal, cât şi de călăteț, bine antrenați.

Copiii atraşi de acest animal ar putea deveni, prin urmare, campioni, doar după o muncă îndelungată, cât şi multă dragoste pentru natură şi ființele necuvântătoare.

În funcție de zona geografică unde s-au dezvoltat, există mai multe forme de echitație: stilul şi echipamentul englezesc, cel spaniol, cel arab şi stilul western, specific continentului nord-american. Modul corect de a călări şi controla calul este universal valabil pentru toate stilurile, deşi, în funcție de echipamentul folosit pot apărea mici variații. Sportul ecvestru modern de performanță şi-a însuşit stilul şi echipamentul englezesc.

Obiectivul principal al echitației este cel de a obține rezultatele dorite folosind măiestria sa în coordonarea mişcărilor sale cu ale calului, astfel încât cei doi să parî inseparabili.

Călărețul ar trebui să interfereze cât mai puțin posibil, cu mişcările naturale ale calului, dar în acelaşi timp, trebuie să îşi încurajeze animalul să asculte comenzile.

Persuasiunea blândă şi nu forța, este ingredientul secret pentru echitație.

Laura Barbu, clasa a X-a A

DE CE ESTE IMPORTANT SĂ FACEM MIŞCARE?

Sportul e unul din lucrurile pentru care ar trebui să-ți faci timp oriundeşsi oricând. Că e benefic ştie toaăa lumea, de la atleții de acum câteva mii de ani care se întreceau la Olimpiade până la profii care au băgat sportul ca materie obligatorie chiarşsi la unele facultăți. Cu toate astea, lenea şi lipsa de timp ne fac să uităm cam cât de mult ne ajută sportul, dacă-l facem. Uite:

1. ***Ca să te simți mai bine.***

Evident, după primele zile de febră musculară, ai mare noroc dacă-ți mai simți degetele de la picioare, dar după câteva zile de efort susținut o să-ți dai seama ce efect pozitiv au 10 minute zilnice de întinderi şi genoflexiuni asupra chefului tău general. Mai ales dacă le execuți înainte de a începe munca la serviciu.

2. ***Ca să te păstrezi sănătos şi să fii mai rezistent.***

Pe termen lung vorbind, scad riscurile a tot felul de boli, cum ar fi osteoporoza, boli ale inimii, câteva forme de cancer sau diabet şi multe altele. În plus întăreşte oasele, îmbunătățeşte sistemul imunitar şi chiar te scapă de stres. Din nou, cine munceşte mai bine? Cel care se trezeste de dimineață şi face sport.

3. ***Ca să ai, culmea, MAI MULTĂ energie.***

Făcând sport, devii mai atent, mai alert şi mai dornic să faci tot felul de lucruri. Împreună cu energia vin şi optimismul, creativitatea şi starea de bine, care nu prea se găsesc în "cola", energizante, țigări sau cafea. Ba chiar te poate ajuta să scapi de dependența cauzată de unele din cele de mai sus.

4. ***Ca să arați mai bine.***

Dacă ai kilograme în plus te ajuta să scapi de ele, iar dacă n-ai şi ți-ai dori, îți dă o poftă de mâncare de zile mari. Partea cea mai tare e că făcând sport, poți modela exact partea corpului de care nu eşti mulțumit, indiferent de silueta din dotare. Scapi de toate rotunjimile nedorite, pe care încerci să le ascunzi după haine şi dacă începi acum încă ai timp să ajungi la o formă în care poți face plaja liniştit.

5. ***Ca să ai mai multă încredere în tine.***

Sportul înseamnă de fapt să îți faci mintea stăpână asupra corpului şi imediat ce reuşeşti să faci asta, cu siguranță îți va fi mai uşor să faci lucruri mai complicate. De exemplu: să scrii pe-un blog.

6. ***Pentru că poți şi pentru că e gratuit.***

E singurul medicament universal – pentru minte şi corp – care e absolut gratuit şi la îndemâna oricui. Cu un efort de doar câteva minute pe zi, ți-e mai uşor să te concentrezi, să arați mai bine, să te simți mai bine şi îți îmbunătățeşti considerabil calitatea vieții. Toate în schimbul unui dram de voință.

Trebuie menționat însă, că beneficiile pe care le aduce sportul, nu se păstrează dacă nu ai grijă de corpul tău sau dacă nu-ți faci exercițiile constant. Partea bună e că indiferent de motivul pentru care te-ai apuca de sport, o să te bucuri de toate celelalte beneficii care vin automat.

Articol a fost creat de voluntarii clasei a X-a A: Neacşu Camelia, Barbu Laura şi Avram Mariana.

SPORTUL - REMEDIUL TIMIDITĂȚII?

Unii copii sunt timizi, visători, rezervați...Se simt mai nesiguri şi mai temători decât alții. Practicarea unui sport este un remediu la îndemână. Pentru încredere în sine, treceți în revistă principalele sporturi şi apreciați activitatea care se potriveşte cel mai bine personalității tale. Reflectați asupra avantajelor pe care le aduce practicarea fiecărui sport.

1. **Sporturi ideale pentru copilul timid:**

Judo-ul - ajută la invingerea spaimelor şi să dobândească un nivel bun de autocontrol; dezvoltă spiritul de observație şi armonizează legătura minte-corp.

Scrima - este indicat, pentru că nu implică contactul fizic cu adversarul şi te învață să actionezi rapid, fără ezitări. Scrima favorizează concentrarea, controlul mişcărilor, dezvoltă simțul analitic şi reflexele.

Echitația – ajută la dobândirea încrederii în sine; contactul cu animalul, te învață să-ți supui şi să-ți domini frica.

2. **Sporturi ideale pentru copiii energici, neliniştiți şi neastâmpărați:**

Fotbalul, Handbal - sporturi în care poți să-ți consumi uraganul de energie, învătând să-ți canalizezi forța şi să-i respecți pe ceilalți:

Baschetul, - Nu este obligatoriu să fii Goliat pentru a practica! Pentru copiii "plinuți", baschetul este un mijloc de a-ți înfrunta propriile complexe.

Hocheiul - Copiii învață valorile umane proprii tuturor sporturilor de echipă.

3. **Sporturi ideale pentru copii nervoşi, agitați:**

Karate - învață să se supună, să-şi respecte adversarul, să-şi dezvolte autocontrolul.

Natația, înotul sincron, polo pe apă - are o veritabilă putere relaxantă. Înotul favorizează dezvoltarea armonioasă a musculaturii şi îmbunătățeşte capacitatea respiratorie.

4. **Sporturi ideale pentru educarea perseverenței şi rigorii:**

Tenisul, patinajul artistic, gimnastica ritmică, dansul clasic sau de societate - excelente pentru cei conştiincioşi şi motivați. Învățarea este metodică şi riguroasă. Favorizează o dezvoltare corporala armonioasă.

SFATURI PENTRU PARINTI şi copii:

- **Informați-vă asupra ofertelor cluburilor sportive din localitate şi cereți sfatul medicului asupra aptitudinilor fizice ale copilului.**
- **Informați-vă asupra frecvenței competițiilor.** Suprasolicitarea poate să-l demoralizeze.
- **Evitați să-i supraîncărcați timpul de lucru!** Optați pentru una-două activități complementare pe săptămână.

Sursa: http://www.didactic.ro/materiale-didactice/14461_sportul-remediul-timiditatii

EXERCIȚIUL FIZIC

Important remediu pentru corectarea deficiențelor de postură

Exercițiul fizic este elementul de bază al tuturor ramurilor sportive. Dacă este folosit în scop terapeutic pentru remedierea deficiențelor de postură, el trebuie atent selecționat pentru rezolvarea sarcinilor de tratament propuse. În gimnastica medicală exercițiile fizice sunt înrudite cu cele din gimnastica de bază, sub cele două forme: statice şi dinamice. Prin lucrul muscular static se realizează pozițiile (fixitatea segmentelor), iar prin lucrul muscular dinamic mişcările (deplasarea segmentelor).

Orice mişcare este compusă din: poziție inițială (P.I.), execuția – deplasare totală sau segmentară a corpului (succesiune de poziții) şi poziția finală (P.F.), care poate fi ca P.I. sau orice altă poziție. Viteza mişcării poate fi uniformă sau variată.

Pozițiile fundamentale din gimnastica medicală sunt: stând, pe genunchi, şezând, culcat şi atârnat. Din acestea, derivă alte poziții care împreună cu cele fundamentale, reprezintă un număr infinit de modalități de plasare globală sau segmentară a corpului față de sol sau mediul înconjurător.

Este bine de ştiut că pozițiile fundamentale din gimnastica medicală sunt rar întâlnite în activitățile obişnuite, acestea nefiind poziții naturale. Capacitatea de a realiza perfect aceste poziții-şablon, mai dificile decât cele naturale, necesită repetarea lor periodic, în vederea furnizării de date importante pentru etapele tratamentului de lungă durată. Consumul energetic necesar contracției musculare este direct proporțional cu intensitatea contracției şi cu durata menținerii acesteia. Contracția izometrică se referă la fixarea unui segment sau a mai multor segmente întro anumită poziție şi de o anumită valoare. Această imobilitate poate fi realizată fie printro menținere a poziției cu sau fără sprijin, cu forță externă care acționează asupra segmentelor sau cu amplificarea contracției musculare peste limita necesară crescând intensitatea contracției (aurorezistență). Contracția izotonică se referă la exercițiile fizice executate cu deplasarea în spațiu ale segmentelor sau corpului. De reținut că nu există mişcări izostatice sau dinamice separate. Ele se întrepătrund, doar că accentul se pune pe contracția necesară remedierii deficienței respective.

În funcție de caracteristicile individuale, exercițiile se selecționează şi se alcătuiesc în grupe de exerciții menite să corecteze deviația/deficiența descoperită. Fiecare deformație de postură se poate remedia numai prin exercițiile recomandate de specialişti.

Pentru voi, cele mai frecvente deformări sunt ale coloanei vertebrale, în plan sagital(convexitate orientată spre înapoi – curburi cifotice sau convexitate orientată spre înainte – curburi lordotice) sau frontal (convexitate orientată spre dreapta sau stânga -

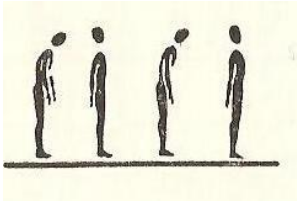
curburile scoliotice).
De reţinut: remedierea lor se face cu exerciţii corective care să urmărească:
Extensiile şi flexiile – pentru planul sagital, îndoirile laterale - pentru planul frontal.
Scolioza în "S", în general, apare la majoritatea adolescenţilor, datorate activităţii zilnice care presupune poziţii: stând sau şezând şi care, în urma oboselii muşchilor spatelui, adoptă o poziţie de sprijin asimetric al coloanei vertebrale. Aceasta produce deviaţii şi deformaţii ale intregului spate cu repercusiuni negative asupra aparatului locomotor şi a marilor funcţii ale organismului (respiraţia, circulaţia).
Reamintesc obiectivele urmărite în corectarea deficienţelor de postură: 1. Corectarea simetriei umerilor, omoplaţilor şi echilibrarea poziţiei bazinului; **2.** Mărirea elasticităţii toracice şi formarea reflexului de atitudine corectă a corpului în timpul activităţii; **3.** Îmbunătăţirea funcţiei respiratorii şi corectarea deviaţiilor toracice; **4.** Formarea reflexului de atitudine corectă a corpului în timpul activităţii.

În continuare, vă voi recomanda un program pentru prevenirea şi ameliorarea deficienţelor uşoare, selecţionate din programele studiate şi care pot fi executate foarte uşor acasă.

PROGRAM ORIENTATIV DE TRATAMENT DE DURATĂ
ETAPA A – PERIOADA I, DOUĂ SĂPTĂMÂNI
PENTRU FORMAREA DEPRINDERILOR DE POZIŢIE CORECTĂ A CORPULUI

Ex.1 Stând: iniţierea şi învăţarea redresării coloanei vertebrale prin întinderi active ale acesteia, alternate cu relaxare (poziţie necontrolată a corpului).

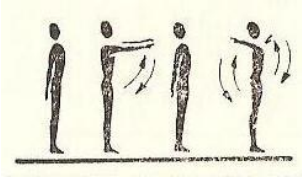
Indicaţii: exerciţiile se efectuează în faţa oglinzii. Poziţia segmentelor corpului este controlată şi corectată în următoarea ordine: cap-gât, umeri, omoplaţi, abdomen, bazin, membre inferioare.



Ex. 1

Exerciţiul 2. Stând: din poziţia controlată a trunchiului, ducerea braţelor înainte, revenire, ducerea braţelor lateral, revenire.

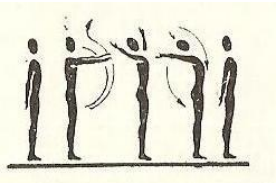
Indicaţii: Se insistă pe menţinerea corectă a poziţiei globale a corpului în timpul mişcării şi al poziţiei iniţiale.



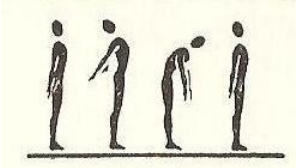
Ex. 2

Exercițiul 3. Stând: ducerea brațelor prin înainte sus, revenire prin lateral.

Indicații: se insistă pe menținerea corectă a poziției globale a corpului în timpul mişcării şi al poziției inițiale.



Ex. 3



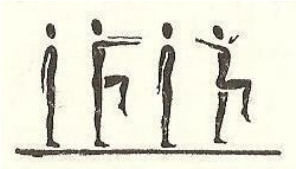
Ex. 4

Exercițiul 4. Stând: inițierea şi învățarea respirației corecte: exerciții simple pentru inspirație şi expirație (nazală), exerciții de respirație forțată.

Indicații: respirația forțată (dirijată), este efectuată cu durata expirației mai mare decât cea a inspirației.

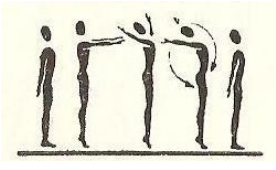
Exercițiul 5. Stând: din poziția controlată a trunchiului, ducerea brațelor înainte cu ridicarea alternativă a unui genunchi la orizontală.

Indicații: sincronizarea inspirației se face cu momentul activ al mişcării, al expirației cu revenirea la poziția inițială.



Ex. 5

Exercițiul 6. Stând: repetarea exercițiului 2 cu ridicarea pe vârfuri, concomitent cu mişcările brațelor.

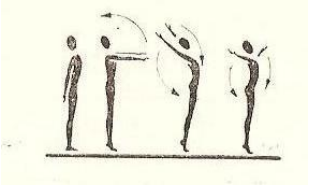


Ex. 6

Indicații: ritmul lent al execuției trebuie să permită urmărirea şi corectarea elementelor componente ale exercițiului.

Exercițiul 7. Stând: repetarea exercițiului 3 cu ridicarea pe vârfuri, concomitent cu ducerea brațelor prin înainte sus, revenire prin lateral.

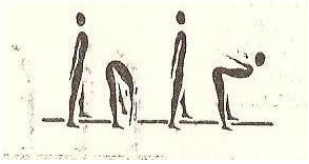
Indicații: poate fi executat cu o uşoară înclinare a trunchiului înainte.



Ex. 7

Exercițiul 8. Stând depărtat: aplecare cu îndoire, revenirea trunchiului la orizontală cu brațele lateral, revenire.

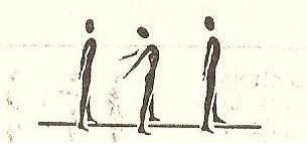
Indicații: poziția trunchiului la orizontală este marcată.



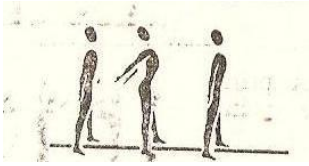
Ex. 8

Exercițiul 9. Stând depărtat: extensie totală a coloanei vertebrale, revenire.

Indicații: poate fi executat cu mâinile pe şolduri sau la ceafă.



Ex. 9

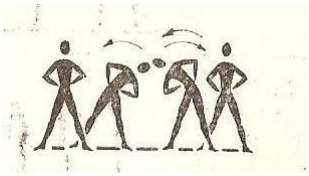


Ex. 10

Exercițiul 10. Stând depărtat: extensie toracală, revenire.

Indicații: se execută cu o uşoară înclinare a trunchiului înainte cu brațele lateral sau cu mâinile la ceafă.

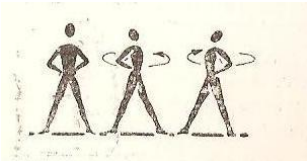
Exercițiul 11. Stând depărtat cu mâinile pe şolduri: îndoirea trunchiului spre stânga şi spre dreapta.



Ex. 11

Indicații: poate fi executat cu revenire după fiecare execuție sau, în cazul execuției corecte, cu revenire, după mai multe repetări.

Exercițiul 12. Stând depărtat: răsucirea trunchiului spre stânga şi spre dreapta.



Ex. 12

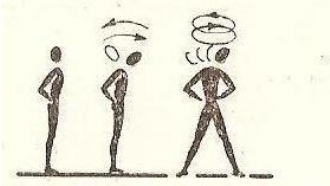
Indicații: poate fi executat cu arcuire, cu brațele pe lângă corp, lateral sau cu mâinile la ceafă.

Exercițiul 13. Stând depărtat cu mâinile pe şolduri: circumducții (rotări) de trunchi spre dreapta şi spre stânga.

Ex. 13

Indicații: poate fi executat cu revenire după fiecare execuție sau cu revenire după mai multe repetări în aceiaşi direcție.

Exercițiul 14. Stând cu mâinile pe şolduri: diferite mişcări ale capului şi gâtului (flexie, extensie, circumducții, răsuciri).

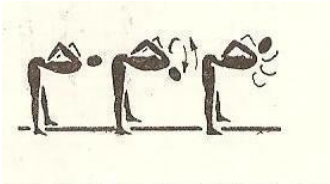


Ex. 14

Indicații: pentru formarea deprinderilor de poziție corectă, din poziții corecte ale trunchiului se efectuează mişcări ale cap-gât.

Exercițiul 15. Stând depărtat cu trunchiul la orizontală şi mâinile pe şolduri: mişcări ale capului (flexie, extensie, răsuciri, circumducții).

Indicații: dacă aplecarea trunchiului la orizontală nu produce extensia coloanei vertebrale, exercițiul se execută cu înclinarea trunchiului.



Ex. 15

(va urma)

Notă: toate exercițiile se execută pe 8 timpi, repetați de până la 4 ori.

Sursa: Exercițiul fizic şi coloana vertebrală – Ştefan A. Birtolon

CUM ACȚIONEAZĂ STRETCHINGUL

TIPURI DE CONTRACȚII

Contracția unui muşchi nu implică neapărat scurtarea acestuia, ci înseamnă doar că a fost generată tensiune. Muşchii se pot contracta în următoarele moduri:

1. **Contracții izometrice :**

   Aceste contractți se fac fără mişcare, pentru că încărcarea muşchiului depăşeşte tensiunea generată de contractarea muşchiului. Aceasta apare atunci când un muşchi încearcă să impingă sau să tragă un obiect imobil.

2. **Contracții izotonice:**

   În acest tip de contracții mişcarea are loc, deoarece tensiunea generată de contractarea muşchiului depăşeste încărcarea muşchiului. Aceasta apare când se folosesc muşchii ca să muți un obiect.

Contracțiile izotonice sunt împărțite în **două tipuri:**

- **Contracții concentrice:**

  Aceasta este o contracție în care muşchiul scade în lungime (se scurtează) la ridicarea unei greutăți.

- **Contracții excentrice:**

  Este o contracție în care muşchiul creşte în lungime (se lungeşte) ca şi când ar rezista încărcării, cum ar fi uşurarea coborârii unei greutăți într-un mod mai uşor, controlat. Pe măsură ce tensiunea creşte, fibrele de colagen din țesutul conjunctiv se aliniază unei linii de forță precum tensiunea. Deci când te întinzi, fibra musculară este întinsă la maxima ei lungime şi țesutul conjunctiv preia ce rămâne liber. Când acest lucru se întâmplă, ajută la realinierea oricăror fibre dezorganizate pe direcția dată de tensiune. Această realiniere este ceea ce ajută la reabilitarea țesutului afectat.

INTRODUCERE INTR-O ALTĂ LUME...

Definitie: **V**oluntariatul este activitatea de interes public, desfăşurată din proprie initiativă, în folosul altora, fără a primi nimic material în schimb. Această activitate de interes public este desfăşurată în domenii ca: asistenţă şi serviciile sociale, protecţia drepturilor omului, medico-sanitar, cultural, artistic, educativ, de învăţământ, ştiinţific, umanitar, religios, filantropic, sportiv, de protecţie a mediului, social şi comunitar şi altele asemenea.

Ce spun voluntarii: **P**rins într-o alergătură continuă şi înecat în rutina zilnică, uiţi de lucrurile cu adevarat importante, uiţi cât de puţin te costă să faci bine şi că nu te simţi niciodată mai împlinit, decât atunci când poţi să ajuţi pe cineva, total dezinteresat. Şi, când te gândeşti că de 2% din timpul tău liber poate depinde de viitorul unui copil, realizezi că e atât puţin efort pentru o cauza atât de frumoasă.

Cine poate devenii voluntar? **S**implu: oricine! Oricine poate să devină voluntar şi să aducă o contribuţie, cât de mică, la lumea care ne înconjoară. Important este doar să îţi doreşti acest lucru! Cu toţii avem măcar o abilitate, pricepere sau talent pe care să îl punem în folosul unei persoane care are nevoie de ajutor, în folosul străzii, al cartierului sau oraşului în care trăim sau în folosul comunităţii, ăn general. Totul este să ne dorim acest lucru şi să găsim acea organizaţie care să ne ofere opurtunitatea potrivită de a face ceva, pentru o comunitate mai bună, pentru a fi mai fericiţi şi mai împliniţi.

Daca esti tanar: **Î**ţi pot construi un CV atractiv, astfel încât să poţi răspunde la anunţurile de tipul: "angajam persoana sub 25 de ani cu 7 ani de experienţă...". Testezi o posibilă carieră, îţi faci contacte care îţi vor fi utile în viitor. Îţi creezi comunitatea în care să îţi facă plăcere să trăieşti încă zeci de ani. Faci ceva util cu preaplinul sufletesc şi energia specifică vârstei. Şi, nu în ultimul rând, ăţi faci noi prieteni.

Daca esti copil: ***E*** distractiv să faci lucruri bune ămpreună cu prietenii. Îţi formezi deprinderi sănătoase. Având timpul liber bine organizat, eşti mai la adapost de tentaţii ca drogurile, fumatul, etc. şi ai astfel şansa să devii un adult mai responsabil şi implicit de a schimba în bine lumea din jurul tău. În plus, voluntariatul e o modalitate foarte bună de a-ţi face noi prieteni.

Aşadar, de ce să fii voluntar?

- Pentru a învăţa lucruri noi şi a-ţi forma deprinderi utile;
- Pentru a da înapoi o parte din ceea ce ai primit de la alţii
- Pentru a te simţi util;
- Pentru a-ţi face contacte utile;

- Pentru a-ți menține 'în uz' cunoştințele sau abilitățile pe care altfel nu le foloseşti;
- Pentru a-ți face noi prieteni şi cunoştințe;
- Pentru a fii parte a unei organizații prestigioase;
- Pentru a-ți asuma o responsabilitate;
- Pentru a face parte dintr-o echipă;
- Pentru a câştiga experiența în vederea obținerii unui serviciu mai bun;
- Pentru a te distra;

CE AM ÎNVĂȚAT? **A**m învățat că ingredientele principale în acțiunile sociale nu sunt nici banii, nici numărul de oameni implicați, ci pasiunea/dăruirea cu care lucrează cei ce vor să-şi dea din timpul, abilitățile, cunoştințele lor în beneficiul altora. Cea mai importantă lecție pentru mine este faptul că nimic nu se compară cu zâmbetul de pe chipul unui copil cu care viața a fost mai dură, chiar dacă pentru acest zâmbet facem naveta, lucrăm ore în şir şi ne lovim de barierele mentalității greşite tocmai a celor care sunt în poziția de a ocroti aceşti copii.

Am învățat că boala nu este un stigmat, ci o nedreaptă condamnare, căci nimeni nu merită să sufere atât de mult; oamenii sunt la fel de buni, copiii la fel de frumoşi şi inteligenți, fie că sunt sănătoşi sau nu. Doar că ei trebuie să înfrunte o realitate mult mai dură. Văzând o latură atât de întunecată a vieții, am început să-i apreciez mult mai mult pe cei din jurul meu, să fiu recunoscatoare pentru tot ce am şi să le arăt şi acestor oameni că au dreptul să zâmbească, să spere, să viseze şi să fie fericiți.

Dinu Ana Maria, clasa a IX-a A

In ce consta voluntariatul?

La solicitarea d-nei profesoare Mihaela Vintilescu, la începutul anului şcolar, ne-am adunat întro şedință în care ne-a prezentat rezultatele muncii de voluntariat al colegilor mai mari, informații privind activitatea de voluntariat şi pe doamna profesoară Maria Finichiu de la Şcoala Specială nr. 2, Ploieşti cu care s-a încheiat un parteneriat în cadrul Strategiei Naționale de Activitate Comunitară.

Aşa am intrat în grupul de voluntari ai şcolii noastre.

Din data de 12.11.2010 am intrat în atmosfera muncii de voluntar, la clasa a IV-a, sub supravegherea doamnelor profesoare: Roşca Carmen(dimineața) şi Olteanu Laura(dupamiaza). Clasa a IV-a este una din clasele cu deficiente grave (fizice şi psihice), acolo aflându-se copii cu vârste între 10 şi 15 ani.

Acolo am cunoscut-o pe Marga de 13 ani, care ar fi trebuit să fie clasa a VI-a, dar datorită deficiențelor de înțelegere şi exprimare, nu a putut avansa; în aceiaşi situație se află şi

Cristina, de 10 ani, Liliana, de 14 ani, Gabriela, de 15 ani, Cristina, de 13 ani, Cătălin, Claudiu şi alți.

Deficientele acestor copii sunt de asemenea şi fizice, aceştia nefiind dezvoltați corespunzator vârstei. Cu toate acestea, ei se remarcă în domeniul sportului: precum Claudiu şi Cristina care au participat la numeroase concursuri de gimnastică în țară şi în străinatate, obținând diverse premii, diplome şi medalii.

În această clasă, un caz special este Ionuț, care nu poate auzi sau vorbi, comunicarea cu el fiind foarte grea; dar acest obstacol nu l-a oprit să învețe câteva din lucrurile elementare (îmbrăcatul, mâncatul, etc…).

În activitatea de voluntariat, particip la desfăşurarea orelor, ajutându-i pe fiecare în parte să scrie, să citească sau să coloreze; în funcție de oră, desfăşurăm diferite activități prin intermediul cărora copii învață mai uşor diverse lucruri, precum zilele săptămânii care le-au învățat cu ajutorul jocului ,,Friptea''; număratul pâna la 10, cu ajutorul jocului ,"Şotronul" şi multe altele.

Pentru copiii cu situații mai speciale, în sala de clasa, se află o canapea unde aceştia se pot odihni în urma efortului depus pe parcursul orelor pentu a scrie sau citi.

Am participat, împreună cu alți voluntari la împodobirea clasei pentru Crăciun.

În jurul orei 12.00, mergem cu ei la cantina Liceului ,,Elie Radu'', pentu a lua masa de prânz şi primesc şi o gustare pentru mai târziu.

În timpul în care aceştia lucrează singuri, desenează sau se joacă, eu desfăşor alte activități: le ajut pe doamnele profesoare să pregătească materiale pentru următoarea activitate, curat băncuțele sau ascut creioanele pentru desen. Pregătesc caietele cu exerciții pentru matematică sau româna sau corectez lucrările şi caietele pe care aceştia au lucrat, explicându-le apoi cum trebuia să lucreze, în cazul în care au greşit.

Am participat de asemenea la Expoziția cu lucrările copiilor organizată la BauMax, cu ocazia zilelor de 1 şi 8 martie, pentru strângerea de fonduri în vederea înlocuirii mobilierului din sălile de clasă şi cumpărarea rechizitelor necesare. Acolo m-am străduit să fac cunoscută munca copiilor prin vânzarea lucrărilor lor: mărțişoare, felicitări şi diferite decorațiuni făcute de copii.

În urma eforturilor noastre, am reuşit să înlocuim băncile vechi, dulapul şi catedra cu unele noi, iar cu fotografiile lor s-a împodobit clasa, personalizând-o.

Pentu a putea vizualiza filme, a asculta melodii, înregistrări sau alte materiale didactice importante pentru ei, în sala de clasă se află un televizor şi un casetofon.

Experiența pe care am avut-o în această activitate de voluntar, cred că mă face să privesc cu alți ochi societatea în care voi acționa în viitor.

Toleranța, dăruirea cât şi dragostea pentru aproapele tau, sunt calități pe care trebuie să le dezvolți, dacă doreşti să ai o viață plină şi mulțumită.

Fircă Andreea , clasa a IX-a A

Cadoul cel mai de preț

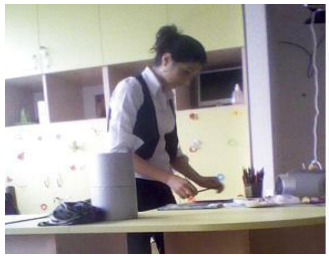
Pentru toți cei care încă n-au experimentat senzația de a putea ajuta pe cineva fără să primească nimic în schimb, este rugat să dea o mână de ajutor ca voluntar, la Şcoala Specială nr 2 din Ploieşti sau oriunde este nevoie.

Deşi nu este o ofertă prea tentantă, pentru unii, vă asigur că simplul fapt să ai ocazia de a lucra cu aceşti copii, îți dă satisfacția de care ai nevoie şi poate a înlocui cu uşurință nenumaratele mofturi pe care le facem fără sens zi de zi. Eu, ca voluntar, am început în clasa a X-a. Nu ştiam mare lucru despre cum să mă descurc cu aceşti copii, sau ce ar trebui să le spun, sau cum să vorbesc cu ei, ştiam doar că vreau să ajut, aşa că mi-am luat inima în dinți şi m-am alăturat acelor oameni minunați. Aceasta activitate extraşcolară nu părea ceva extraordinar, dar pe măsură ce am ajuns să mă implic şi să alerg alături de copii la ştafetă, să mă dau peste cap la "Olimpiada" de gimnastică, sau să ghidez mânuța unui copil care desenează prima casă pe hârtie, am realizat că se poate. Începi să-ți dedici din ce în ce mai mult timp încercând să-i ajuți, să le ajungi la inimă sau doar să le furi un zambet sfios. Autismul, sindromul Down, sindromul pisicii, sunt doar câteva dintre poverile pe care aceşti copii le poartă. Când stai şi construieşti cu ei sau desenezi, pictezi sau orice altă activitate lângă aceşti copii, ai dorința de a le da ce e mai bun. Le poți oferi doar câteva clipe, care peste câteva minute le vor uita sau şi le vor aminti, dar nu vor şti ce sunt. Ca viitor părinte, frate, soră, nu ai cum să nu te gândeşti doar la binele unui copil şi îi poți multumi celui de sus că te-a lăsat sănătos, neatins de aceste poveri. Şi atunci, ți se activează această dorință de a te alătura, tu, ca om, unui grup de oameni care fac tot ce le stă în putință, pentru a alina aceste suflete.

Printre nenumăratele activități pe care le-am întreprins, cu sau pentru aceşti copii, s-a numărat şi strângerea de fonduri cu ocazia Sfintelor Sărbători de Paşte a anului 2010. Operațiunea a decurs cam aşa: În fiecare dimineață, în cursul săptămânii dinaintea Paştelui, noi, ca voluntari ne aflam în holul supermarket-ului BauMax, în față unui panou uriaş, plin cu lucrări făcute de cei mici. Ce poți spune? Mare chestie n-ar fi, nu? Să convingi câțiva oameni să pună bani în cutie şi să-şi aleagă un lucru... Dar, când te afli lângă acel panou şi ştii că o mică parte din bucuria copiilor, depinde de vânzarea acelor lucruri, ai face orice. Fiecare bănuț pus în cutie, vă spun cu siguranță, că ne-a săltat mai sus

spre cer. Poate părea ceva banal, dar gândiți-vă la acele suflete cum ar depinde "ca de apă", de aceste gesturi, care pentru noi par ceva obişnuit. Vă spun, că nimic nu e mai frumos, decât să ții strâns o mână gingaşă şi nevinovată, care aşteptă cu ardoare cadoul pentru mica "arta" ce a făurit-o. Pentru ei, este totul. Nu mai spun că, pe lângă acestea, unele lucrări au fost chiar impresionante, copiii demonstrându-şi măiestria transpusă din lumea lor pe o bucată de faianță, cu o pensulă în mână sau cu câteva firicele de hârtie glasse acoperit cu sclipici de rai... Aş putea să mai înşir o groază de astfel de momente, când simți tu, ca om, că ceva mai bun şi mai pur, în afară de aceste gesture, nu există. Însă, vă pot spune că, operațiunea a decurs conform planului, oamenii au fost receptivi şi am reuşit să strângem o sumă cu care am alinat copiilor o dorință de Paşte. Oamenii buni, după cum ar spune un mare artist, vă las să descoperiți singuri restul poveştilor neînsemnate despre fapte bune şi vă spun, să nu rataţi în viața astfel de momente, pentru că, până la urmă, ele ne definesc.

Macsim Antonia, clasa a XII-a D



INTERVIU

realizat de elevele voluntare din clasa a X-a F, doamnei profesoare de educație fizică, Vintilescu Mihaela, coordonator S.N.A.C. al grupului de voluntari din şcoala noastră, pentru revista literară a clasei.

Reporter: Ce va determinat să vă implicați în activitatea de voluntariat ?
Profesor VM: În *activitatea de voluntariat m-am implicat acum 4 ani (2007) când colega mea de specialitate, prof. Mariana Finichiu de la Şcoala Specială nr. 2 Ploieşti, a deschis subiectul acestor acțiuni de voluntariat pe care le desfăşurase înainte cu alți elevi de la şcolile din Ploieşti şi cu care a a avut ocazia să concureze la anumite competiții în strainatate …Noi eram la master pe vremea aceea…drept urmare i-am zis: vreau şi eu să mă implic, vreau să văd şi eu ce înseamnă acest "voluntariat". Înainte de a porni în voluntariatul acesta, eu am accesat întâmplător pe internet, o pagină privind voluntariatul şi acolo am găsit noțiunile, informațiile de bază despre Strategia Națională de Acțiune Comunitară şi m-am înscris coordonator de grup voluntar, fără să am baza în crearea acelui grup. Dar, în momentul în care am vorbit cu colega mea, am văzut oportunitatee şi am demarat acțiunea. Dar nu oricum, ci am vrut sa o facem organizat, în care să cooptăm copii inimoşi şi cu inima deschisă. .Drept urmare am pornit la drum si din 2007 s-a dezvoltat aceasta activitate de voluntariat între Şcoala Specială Nr. 2 Ploieşti şi şcoala noastră.*

Reporter: Ce înseamnă această activitate pentru dumneavoastră ?
Profesor MV: *Activitatea de voluntariat pentru mine este o plăcere. Posibilitatea dăruirii unui stop de fericire celor care trăiesc zilnic întro lume a lor, să dau din prea plinul meu acelora care te răsplătesc de fiecare dată cu un zâmbet şi o îmbrățişare, este o mulțumire şi mă simt fericită.*

Reporter: Cum s-au implicat elevii şcoli noastre, în desfăşurarea activităților, în ce a constat implicarea lor?
Profesor MV: *Elevii voluntari au participat în multe acțiuni şi activități variate, care au constat în participarea la orele de curs ale elevilor din Şcoala Specială, ajutându-i la scris, la citit, activiățti practice,presupunând confecționarea diferitelor lucruri, sau au fost implicați în activitatea sportivă care au presups multe competiți, sprijinite şi organizate de Fundația Special Olympics.*

Reporter: Cum au primit copii şi profesorii de acolo ajutorul oferit?
Profesor MV: *Cu mare bucurie pot să spun, au fost încântați să aibă în preajma lor voluntary care să le dea o mână de ajutor, în sprijinirea acestor copii, iar munca lor s-a văzut prin faptul că au reuşit să realizeze multe lucruri împreună.*

Voluntarele din clasa a X-a F : Chiriță Simona şi Leca Elisabeta

REZULTATELE anului şcolar 2009-2010

2009/2010

OLIMPIADA NAȚIONALĂ A SPORTULUI ŞCOLAR

HANDBAL BĂIEȚI Locul III județ

CASAPU DANIEL – XIA, NICOLAE ALEXANDRU – XIE, TOACĂ COSTIN – XIE, TUDOR ANDREI – XIA, STOICESCU GABRIEL – XIC, GHIȚĂ CĂTĂLIN – XIC, ANTONICĂ GEORGIAN – XC, PURICE MIHAI – XIA, ROB ROBERTO – XIE, GROSU VALENTIN – XIC, SORESCU ANDREI – IXC, BREZEANU GEORGIAN – IXE, MOISE MARIUS – IXE.

HANDBAL FETE locul 2 în grupă

FLOREA DIANA – XIIA, MINCĂ ANDREEA – XIC, LEPA ADELINA – XIB, ILIE ALEXANDRA – XIE, FÎȚĂ MĂDĂLINA – XIC, TRANDAFIRESCU ALEXANDRA – XIIIrp, OANCEA ALEXANDRA – XIBac, BĂDIN ANDREEA – XIC, PASCU ANDREEA – IXA, MUNTEANU MARIA – XE, LIȚĂ DANIELA – XIAac, BORCAN ANA – IXA, NEACŞU CAMELIA IXA, NICA MIHAELA IXB.

CAMPIONATUL ŞCOLII ediția a IX-a

FOTBAL : loc. I - XIE, **HANDBAL BĂIEȚI:** XIA , **HANDBAL FETE:** XIC

ŞAH: TĂTUȚĂ ANDREI XIC.

TENIS DE MASĂ: 1. GHEORGHE DRAGOŞ - IXF, 2. CODARCEA CRISTIAN – XIID.

REZULTATELE ACTIVITĂȚII VOLUNTARILOR :

Locul V Competiția națională de fotbal unificat, 5 mai 2010, Bucureşti organizat de Special Olympics.

Elevii şcolii noastre din clasa VII: ALECU VALENTIN, CIUBOTARIU ANDREI, GĂNESCU DANIEL, ADAM IONUȚ, POSTELNICU BOGDAN şi elevii şcolii speciale: MANEA TEODOR, TÂRŞOREANU ADRIAN, PACIU CĂTĂLIN, PRICAN LEONARD, OAIE CRISTIAN, ȚUGUI IONUȚ.

Locul III, campionatul județean de fotbal unificat – mai 2010, Vălenii de Munte

Echipa compusă din elevii şcolii noastre: **cls XA** IONIȚA ANDREI , BĂLTEANU CONSTANTIN, PETRE DANIEL, RADU FLORIN, ALEXANDRU LAURENȚIU şi Elevii şcolii speciale **cls. VIII:** ZINCĂ MARIUS, ANGHELACHE CLAUDIU, PAŞOL CRISTI, PAŞOL MIHAI, STAN MARIAN, DRĂGHICI IONUȚ, SANDU IONUȚ.

CONCURSUL NAȚIONAL DE DANS „ÎMPREUNĂ PENTRU VIITOR":

Locul II - etapa județeană, dans modern.

Echipa formată din elevele GSAS din **cls. IXA:** IACOB RALUCA, NEACŞU CAMELIA, AVRAM LARISA, POP COSMIN – **IXB**, şi Elevele Şcolii Speciale: CONSTANTIN CRISTINA, NEAGU ADELINA, BLĂNARU JENICA.

LOC II – faza județeană **REVISTA "GASsport"**

CONCURSUL JUDEȚEAN AL REVISTELOR ŞCOLARE

NOUTĂȚILE anului şcolar 2010-2011

DESCHIDEREA ANULUI SPORTIV - sala de sport „L.DOROFTEI”
Invitați: Gr.Şc.T.Socolescu, C.T.L.Edeleanu, C.N.N.Stănescu
Meciuri: handbal fete şi băieți, fotbal băieți şi fete, meci demo – rugby, Majoretelor GSAS V.Slavescu şi grupul SincronGym-C.T. L.Edeleanu

OLIMPIADA NAȚIONALĂ A SPORTULUI ŞCOLAR

CROS **echipa: băieți** Moise M XE, Coancă A XE, Berehoiu B XE, Bratosin D XIB, Vuiu M XIBa.c.; **fete:** Crăciun M XIIF, Manole L IXF, Puchenaru A XE.

ATLETISM **echipa:** Dragomirică I XIB ac, Şerban M XH, Vuiu M XIBac, Puchenaru R XIE.

HANDBAL băieți - ***LOC IV - fază județ MIZIL***.

Echipa: Casapu D XIIA, Stoicescu G XIIC, Ghiță C XIIC, Tudor A XIIA, Toacă C XIIE, Nicolae G XIIE, Rob R XIIE, Antonică G XIC, Şoimăreanu V XIC, Brezeanu G XE, Moise M XE, Mihăilă I XF, Neagu T IXA, Zamfir E IXA, Oprinoiu A XB, Obreja R IXF, Burnescu C IXF, Ene S XB.

FOTBAL băieți ***LOC II - fază județ BREAZA***.

Echipa: Ghiță C XIIC, Rob R XIIE, Calița A XIE, Gheorghe D XF, Şorea T XIIA, Roşu M XIIC, Puchenaru R XIE, Purice M XIIA, Stoica A XIIB, Radu F XIA, Aldea B IXF.

HANDBAL fete LOC III în grupă – faza locală.

Echipa: Mincă A XIIC, Fâță M XIIC, Ilie A XIIE, Lepa A XIIB, Trandafirescu A XIIIA rp, Postelnicu A IXB, Neacşu C XA, Pascu A XIA, Oancea A XIIArp, Dobre A IXA, Ghiță O XA. TENIS DE MASĂ – ***LOC III Radu Florin XIA***

Echipa: Radu Florin XIA, Gheorghe Dragoş –XF, Păun Andrei – XF, Miftode Cătălin – XIID.

ŞAH - LOC 4 - județ GHIȚĂ MARIA cls. XIIE

Participanți: Tătuță Andrei XIIC, Nedelcu Vasile XIIE, Ghiță Maria XIIE.

FOTBAL băieți CUPA MĂRȚIŞORULUI – participare.

MAJORETE

LOC I - Concursul Național „Copilăria în paşi de dans” Băicoi – 2011, ***LOC II*** Concursul „MajoRadioPrahova” şi defilare la „Zilele Ploieşti-ului”.

Echipa: Coleş Andreea XD, Vasile Silvia XIA, Moiceanu Madalina XIA, Gheorghe Diana XB, Gavrila Andra IXF, Petrescu Raluca IXF, Vlad Patricia IXG, Lică Adelina IXF, Radu Iuliana IXF, Stan Daniela IXF, Niculae Adelina IXA, Matei Denisa IXA, Velisar Alexandra IXA, Simion Andreea IXE, Vasile Vali IXE, Anton Andreea IXE.

CAMPIONATUL ŞCOLII ediția a X-a

Tenis de masă: Radu Florin XIA, Gheorghe Dragoş XF, Păun Andrei XF, Rusu Constantin IXD Şah: Tătuță Andrei XIIC, Nedelcu Vasile XIIE, Ghiță Maria XIIE
Fotbal: loc 1 XIIC, loc 2 XB, loc 3 IXA
Handbal: reprezentativa claselor a X-a cu reprezentativa claselor a XI-a

ÎNCHIDEREA ANULUI SPORTIV 2010-2011
Lansarea nr. 2 al revistei de sport „GASsport”.
meciuri de handbal, fotbal între profesori şi cîştigătoarea camp.fotbal,
Premierea sportivilor absolvenți.

VOLUNTARII ÎN PROGRAMUL S.N.A.C.

Şedinţa de început pentru organizarea şi desfăşurarea activităţii S.N.A.C. 2010-2011.

VOLUNTARI- parteneri S.N.A.C. concurs dans „Împreună pentru Viitor” ***MENTIUNE***, Chiriţă Simona XF, Leca Elisabeta XF.

FOTBAL UNIFICAT Special Olympic s faza- judeţeană
LOC III Plopeni şi ***LOC III*** Vălenii de Munte. **Voluntari-parteneri**: Burnescu C IXF, Obreja R IXF, Postelnicu B VIII, Matei C VIII, Gănescu D VIII, Ciubotariu A VIII, Alecu V VIII, Iancu G IXA.

VOLUNTAR ***CT*** ***TI*** ***RU*** ***N.A***
Moiceanu M A, ia biu C, Andreea XC, Niculae Diana XIID, Macsim Antonia XIID, Gavrila Robertina XIID.

VOLUNTARII – program şcoală S.N.A.C. 30 de voluntari din clasale: IXA, IXG, IXC, XC, XB, XIA, XIIC şi XIID.

VOLUNTARII – strângere fonduri Expoziţie BauMax cu lucrările copiilor

VOLUNTARII –fonduri şi cadouri pentru: Şc. Specială nr.2, Valea Screzii, Puchenii Mari.

FENG SHUI MENTAL

Nu râde de visurile cuiva. Oamenii care nu au visuri, nu au prea multe.

Dă oamenilor mai mult decât se aşteaptă şi fă-o cu bucurie.

Nu crede tot ce auzi, cheltuie tot ce ai si dormi când vrei.

Când spui „Îmi pare rău", priveşte omul în ochi.

În dispute, luptă cinstit. Nu pronunța nume.

Nu judeca oamenii după relațiile pe care le au.

Vorbeşte rar, dar gândeşte repede..

Când cineva îți pune o întrebare la care nu cunoşti răspunsul, zâmbeşte şi întreabă:

De ce vrei să ştii?

Când pierzi, nu pierde şi lecția.

.Spune „Noroc" când auzi pe cineva strănutând.

Nu lăsa ca o mică dispută să strice o mare prietenie.

Ține minte că marea iubire şi marile realizări, comportă mari riscuri

Zâmbeşte când ridici telefonul. Apelantul va simți asta în vocea ta.

Când îți dai seama că ai făcut o greşeală, încearcă imediat să o corectezi.

*Ține minte cei trei **R**: Respectă-te; Respectă pe alții; Responsabilitate pentru toate acțiunile tale.*

Coordonator

prof. Mihaela Vintilescu

Colectivul de redacție

Fircă Andreea IX A

Dinu Ana Maria IX A

Barbu Laura X A

Neacşu Camelia X A

Avram Mariana X A

Macsim Antonia XII D

Tehnoredactare

Prof. Mihaela Vintilescu

ASOCIAŢIA SPORTIVĂ "GAS"

Str. TELEAJEN NR. 11

PLOIEŞTI