



GENERAȚII

REVISTA ELEVILOR ȘI PROFESORILOR
COLEGIUL NAȚIONAL PEDAGOGIC "ȘTEFAN CEL MARE" BACĂU

DIRECTOR : DANIELA BEJAN

DIRECTOR ADJUNCT : LAVINIA BĂISAN

DIRECTOR ADJUNCT: FLORIN LAZĂR

REDACTOR ȘEF: :LILIANA ADOCHIȚEI

INFORMATICIAN: IOAN LUPU

Nr.4 - anul 2016

ISSN 2501-2223

EDITORIAL

Gânduri închinare mamei

*Motto: „Cât e de drag cuvântul sacru MAMĂ,
Un gângurit când pruncul vrea s-o cheme,
E lângă noi în clipele supreme,
Din leagăn, pân` la cea din urmă vază.”*

Victor Iftimiu



Cred cu tărie că mama a fost trimisă de Dumnezeu cu o menire sfântă. A primit o binecuvântare pe care o poartă pentru totdeauna în privire și în suflet. Mamele sunt îngeri coborâți pe pământ, mâinile lor sunt prelungirile mâinilor lui Dumnezeu, poartă o parte din infinita Lui răbdare și iubire.

În trupul unei mame se zămislește cel mai de preț dar pe care îl pot primi oamenii: viața. Din îmbrățișarea lui Dumnezeu, puiul de om trece în îmbrățișarea protectoare și plină de tandrețe a mamei. Mama iubește, iartă, vindecă, așteaptă, suferă, plânge și totul doar pentru copilul ei. Este capabilă de orice sacrificiu, renunțând adeseori la sine și la propriile dorințe. Bucuria copilului este și bucuria ei, pentru că mama știe ce înseamnă ca, timp de 9 luni, să crești o altă viață în propriul trup, să formezi un nou omuleț, să formezi o nouă inimă. Iar acea inimioară devine centrul universului ei, rațiunea ei de a fi, motivul ei zilnic de fericire.

Pentru o mamă, copilul ei este o lume întreagă. Mama nu este un simplu om. Mama este un înger păzitor, ale cărui aripi nu se văd, dar se simt la fiecare mângâiere. Transformă imposibilul în posibil și renunță probabil la multe dintre visurile ei pentru îndeplinirea visurilor copilului ei. Când îi stă în cale un obstacol greu de urnit și privește peste umăr, mama este mereu acolo. Întotdeauna simte aripile ei de înger protejându-l de orice rău. Când plânge, mama este cea care îi șterge lacrimile și îi alină sufletul rănit sau împovărat. Când este fericit, ea este martora mereu prezentă, cu care împarte fericirea. Când are o dorință sau un vis, mama este în stare să mute munții, să coboare luna de pe cer, să adune stelele. Când este bolnav, într-un fel numai de ea știut, mama îi ia toată durerea cu o singură mângâiere.

Când vine pe lume, puiul de om este neputincios. Fără mama, nu are șanse de supraviețuire în această lume mare și periculoasă. La sânul ei, se hrănește și doarme legănat. Mama îi va rămâne icoana de dăruire și omenie, pe care o va purta în suflet de-a pururi. Prin mama, Îl va simți pe Dumnezeu mai aproape.

Pentru fiecare copil, mama este unică, este cea care îi dă aripi să zboare și care îi atenuează căderile. Ea are întotdeauna o rezervă infinită de dragoste și iertare, pe care i le oferă necondiționat puiului ei. Fiecare mamă este mereu mândră de copilul ei, indiferent de situație, îi încurajează visurile și îi veghează pașii. Îl ajută să devină ceea ce își dorește și luptă cu oricine vrea să îi frângă aripile. Pentru că nimic nu este mai important pe lume decât copilul ei. Pentru că fiecare bătaie a inimii îi este împărțită în două: o mică parte pentru ea și restul numai pentru puiul ei. **LA MULȚI ANI, MAMA!**

Raluca FILIP - clasa a IX-a A

Coordonator: prof. Ozana ALEXA

ACTUALITATE



Elevii de la Pedagogic au talent

Spectacolul concurs „Elevii au talent-2016”, Ediția a IV-a face parte din proiectul educațional județean „Elevii au talent” și s-a desfășurat în data de 15 și 16 martie 2016, ora 15.00, la Sala Ateneu Bacău. Scopul este de promovare a elevilor cu aptitudini deosebite în domeniul muzical, instrumental, teatru și coregrafie, stand-up comedy, arte plastice, literatură, stimularea și motivarea eleviilor în evoluția lor pe planul măiestriei artistice.

În data de 15 martie 2016, s-a desfășurat concursul dedicat elevilor Colegiului Pedagogic Bacău, iar în data de 16 martie, s-a desfășurat Etapa județeană, concurs dedicat școlilor partenerie în proiect și anume: Școala ”Scarlat Longhin” Dofteana, Școala Gimnazială Huruiesti, Școala Hăghiace-Dofteana, Școala Sascut sat, Școala Bijghir-Buhoci, Școala ”General Nicolae Șova” Poduri, CT ”Gheorghe Asachi” Onești, Școala ”Al. I. Cuza” Bacău, Școala ”Mihail Sadoveanu”, Școala ”Ion Creangă”, CT ”Grigore Antipa”, CNA ”George Apostu” Liceul Teoretic ”Spiru Haret” Moinești.

Inițiatori și organizatori: prof. de educație muzicală, Paraschiv-Gora Marinela și prof. de educație fizică și sport, Țuțu Izabela-Valentina, susținute de director Daniela Bejan și director adjunct prof. Lavinia Elena Băisan. Participanții au trebuit să opteze pentru una din secțiunile: muzică ușoară, muzică populară, muzică instrumentală (pian, chitară), dans modern, stand-up comedy, literatură, arte plastice. Juriul a fost alcătuit din profesori specialiști în muzică, dans și teatru, reprezentanți fiind: director adjunct prof. Antonela Leahu, de la Colegiul Național de Artă „George Apostu” Bacău, prof. Claudiu Filip, de la Palatul Copiilor Bacău, inspector de specialitate Marinela Potîrniche, din partea ISJ Bacău, iar de la Colegiul Național Pedagogic, prof. Magdalena Cerasela Mardare și director Elena Lavinia Băisan.

În total au vrut să demonstreze că au talent peste 350 de elevi din ciclul primar, gimnazial și liceal. S-au acordat diplome, medalii și trofee pe fiecare secțiune în parte și câteva premii, din partea sponsorului acestui concurs „Generali Asigurări”. Trebuie amintiți câștigătorii celor cinci trofee pe secțiuni, toți elevi ai Colegiului Pedagogic: Vlăduț Dinu, clasa a XII-a F (muzică vocal-instrumentală), Biatris Călin, clasa a X-a B (muzică populară), Florin Moisei, clasa a XII-a F (muzică instrumentală), trupa ”Violet Girls” (dans), clasa a VI-a A și clasa a VII-a C, Georgiana Ciubotaru, clasa a X-a A (muzică ușoară), Camelia Farcaș, clasa a X-a B (premiul juriului), iar Rodica Cherpec, clasa a XII-a C a primit premiul de popularitate.

Prof. Izabela-Valentina ȚUȚU

Prof. Marinela PARASCHIV GORA

ACTUALITATE

Sărbătoarea Francofoniei, la Colegiul Pedagogic

Vineri, 18 martie 2016, într-un spectacol care a durat mai bine de 2 ore, limba franceză a fost la ea acasă. "Este vorba de un proiect avizat ISJ Bacău, intitulat *Le français en toute franchise* - proiectul e acum la prima ediție, dar ne dorim ca această serbare să devină tradiție în școala noastră", ne-au declarat inițiatorii acestui proiect, prof. Maricica Iosub și prof. Mihai Murariu. "Am dat numele acestui proiect în amintirea colegului nostru care din păcate nu mai e printre noi, prof. Mihai ABRAHAM (a fost cel care a dat acest nume revistei în limba franceză a școlii), întrucât ne propunem să-i continuăm munca. Acest spectacol a fost o adevărată sărbătoare a limbii franceze, ținem să mulțumim atât colegilor din catedra de limba franceză care au coordonat elevii participanți (prof. Mihaela Roșu, prof. Monica Munteanu, prof. Laura Măimăscu, prof. Daniela Lungu), conducerii Colegiului Pedagogic, doamnei profesoare Nicoleta Cărare, cât și tuturor elevilor care s-au implicat în sărbătoarea francofoniei. Nu în ultimul rând vrem să mulțumim partenerilor noștri în acest proiect: Universitatea Vasile Alecsandri din Bacău, ARPF Bacău, Colegiul Național de Artă George Apostu, Palatul Copiilor Bacău" și invitaților noștri de onoare (foști profesori ai școlii noastre)", ne-au mai spus organizatorii.

A fost un adevărat spectacol de varietăți: cântec în limba franceză, concurs de afișe cu cele 10 cuvinte ale Francofoniei realizate de elevi, concurs de film realizat de elevi pe aceeași temă, scenete, glume în limba franceză. Felicitări! O secvență din acest frumos spectacol poate fi urmărită aici:

<https://www.youtube.com/watch?v=TLtBwhhD2kk>

prof. dr. **Liliana ADOCHIȚEI**



ACTUALITATE

Ziua Mondială a Apei

22 Martie 2016 – „Apa și activitățile umane”

Sub egida „Apa și activitățile umane”, un grup de elevi din clasele a V-a A și B, a VI-a B, a VII-a A și B, a VIII-a A, a IX-a A și a X-a B de la Colegiul Național Pedagogic „Ștefan cel Mare” Bacău au sărbătorit Ziua Mondială a Apei, la Administrația Națională „Apele Române” Administrația Bazinală de Apă Siret. Obiectivul acestei activități este formarea unui comportament ecologic adecvat față de problemele mediului înconjurător și protejarea resurselor naturale.

Specialiștii Administrației Bazinale de Apă Siret au prezentat detalii privind meseriile lor – hidrogeolog, hidrolog, chimist, biolog sau inginer hidrotehnist, au făcut demonstrații practice evidențiind importanța fiecărei specializări și efortul depus pentru conservarea resurselor de apă, dar și pentru a asigura cetățenilor o apă de calitate.

Elevii claselor gimnaziale și de liceu au realizat cu mult interes desene, postere, pliante, compuneri și eseuri, exprimându-și viziunea proprie față de rolul vital al apei, dar și asupra necesității folosirii eficiente a acesteia. La sfârșit, aceștia au fost premiați cu diplome și obiecte promoționale de către Administrația Bazinală de Apă Siret pentru efortul deosebit și implicarea depusă în această activitate și au făcut un tur al instituției.

Activitatea este cuprinsă în calendarul Proiectului județean de educație ecologică „Sănătatea mediului – sănătatea noastră!”, coordonat de doamnele profesoare David Aura-Manuela și Ridet Dalila, și s-a realizat în parteneriat cu Administrația Națională „Apele Române” – Administrația Bazinală de Apă Siret, prin doamna Georgiana Cernat.

Prof.dr. Aura DAVID

Prof. ing. ec. Dalila RIDEL



OPINII



A fi sau a nu fi antreprenor...?

Trăim într-o societate aflată într-o continuă și rapidă schimbare, tehnică și tehnologia progresează într-un ritm amețitor, statul nu mai reușește să facă față cerințelor interne, oportunitățile sunt inechitabil distribuite, oamenii au devenit tot mai individualiști, parcă într-o luptă permanentă cu semenii lor pentru bogăție, putere sau chiar supraviețuire. Nu ne naștem toți în familii potente financiar, nu moștenim case, mașini, locuri de muncă în afacerile familiei, pe care ulterior să le preluăm și să le ducem mai departe. Din păcate sau din fericire, cei mai mulți dintre noi ne naștem în familii modeste în care învățăm că trebuie să muncim la fel ca și părinții noștri sau poate mai mult pentru a ne asigura un viitor cel puțin decent. Generația tinerilor de astăzi sau generația "facebook" conștientizează tot mai mult că situația economică a țării este tot mai deficitară, că piața muncii nu le mai oferă locurile de muncă mult visate din copilărie sau pe băncile școlii. Tinerii devin tot mai preocupați de asigurarea viitorului lor, realizând că soluția cea mai bună ar fi să construiască ceva cu propriile mâini.

"Vreau să fiu propriul meu șef!" afirmă tot mai mulți tineri din ziua de astăzi, care doresc să renunțe la actualul loc de muncă sau care nici nu dețin unul. Realitatea este că dorim să nu mai depindem de șefi care își măresc pretențiile cu fiecare zi ce trece, de șefi care ne dau de înțeles că nu suntem de neînlocuit. Realizăm cu stupoare că nu mai deținem siguranța zilei de mâine!

Cert este că nu contează cu ce capital îți pornești afacerea, ci maniera în care o conduci spre succes. Nu oricine poate să înceapă o afacere și să aibă succes. Nimic nu e posibil fără capital financiar, sprijin din partea familiei sau a celor apropiați și, cel mai important, fără efort, consecvență și răbdare. Reușita creării unei afaceri depinde în mod hotărâtor de personalitatea fiecăruia, de competențele, așteptările, aspirațiile și eforturile depuse. Tinerii sunt curajoși, entuziaști, inventivi, își asumă responsabilități și riscuri la care nu s-ar fi gândit niciodată. Mulți oameni de succes și-au început propria afacere în perioada tinereții. "Minte și inimă", aceasta este esența succesului!

Pentru a avea succes, important este să faci ceea ce-ți place. Concluzionând, nu există o formulă magică pentru demararea unei afaceri. Găsește ceva în care să crezi cu pasiune. Fii convins cu pasiune. Și apoi începe să vinzi acel lucru!

Raluca-Petronela STAN, clasa a XII-a A

Coordonator: prof. **Sonia BERZA**

OPINII

Om de succes!



Ce înseamnă să fii om de succes (în opinia mea) și ce să faci să fii și tu un om de succes, asta dacă nu ești deja?! Am tot stat și am meditat asupra acestei teme. "OM DE SUCCES". Sună bine, nu? Eu cred că oricine ar vrea să fie un om de succes. Dar ce înseamnă pentru tine când zici aceste 3 cuvinte? Pentru mine înseamnă un om capabil să conducă (cu spirit de lider), dar mai ales un om FERICIT. Și fericirea unui om de succes nu constă numai în câștigurile pe care le face!

Uite aici 5 lucruri pe care să le faci ca să începi să fii și tu o persoană de succes :

1. Gândește pozitiv! E un lucru foarte important pentru un om să gândească pozitiv. Astfel vei fi tu bine și vei emana energie pozitivă și în jurul tău. Acesta trebuie să fie începutul unei vieți de succes.
2. Trebuie să îți accepți trecutul! Bun sau rău trebuie acceptat așa cum este. Oricum nu poți schimba absolut nimic la el. Deci tot ce ai de făcut este să treci peste și să trăiești în prezent și în viitor. Trebuie să te gândești atent la ceea ce ai de făcut pentru tine, căci viitorul îndepărtat contează extrem de mult. Nu te mai gândi la trecut, gândește-te la prezent și viitor. Este AL DOILEA pas spre FERICIRE. :)
3. Acum că ți-ai acceptat trecutul, cred că poți trece la următoarea etapă, nu? Împacă-te cu tine! Fii mulțumit de cine ești. Concentrează-te foarte mult pe punctele tale forte și nu pe slăbiciunile tale. Majoritatea oamenilor au tendința să dea atenție slăbiciunilor și să nu exploateze punctele forte. Acest lucru este o mare greșeală, din punctul meu de vedere. Deci acceptă-ți trecutul și concentrează-te pe punctele tale forte.
4. Următorul pas e mai simplu decât ceilalți. Nu încerca să fii pe placul tuturor. Pur și simplu simte-te bine în pielea ta și nu încerca să îi faci pe toți să te aprecieze. Trebuie totuși să dai ce e mai bun, pentru ca un lucru să fie îndeplinit perfect. Dar nu face acest lucru doar că să te aplaude ceilalți. Fă-o ca să fie făcut!
5. Cum am zis mai sus, trebuie să dai tot ce e mai bun din tine. Și ce faci dacă greșești? Majoritatea oamenilor au tendința de a se lăsa pradă fricii. Este interzis să faci așa ceva. Tu trebuie doar să respecti ce am zis mai sus. Gândește pozitiv, acceptă trecutul (în acest caz poate fi o greșeală), fii mulțumit de cât ai făcut și promite-ți că data viitoare vei face și mai bine, nu băga în seamă ce zic ceilalți, deci NU RENUNȚA! Continuă să faci totul, doar pentru ca viața ta să prindă contur și să fii FERICIT mereu.

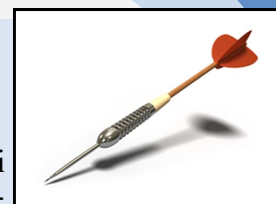
Acum că știi ce ai făcut, îți propun să încerci și poate va funcționa. Nu este greu, dar necesită timp și răbdare. SUCCES ! :)

Mihaela ARVINTE, clasa a X-a F

Coordonator: prof. dr. **Liliana ADOCHIȚEI**

OPINII

Acea perioadă.....



În adolescență - ne gândim - cu toții vom simți fluturi în stomac și vom întâlni acea fată/acel băiat care ne va atrage încă de la prima vedere! Prima dragoste, adolescență, este întotdeauna cea mai frumoasă, dar și cea mai grea. Ai impresia că ești legat de persoana îndrăgită, că trăiești pentru ea și că ea trăiește pentru tine. Credeți că sunteți făcuți unul pentru altul și nu vă puteți imagina viața fără acea persoană. Lucrurile nu stau deloc așa. Datorită „turbulențelor” vârstei, ne atașăm prea tare și vedem altfel – poate greșit - lucrurile.

Am avut și eu o asemenea experiență acum ceva timp. Nu eram genul de persoană care să se dedice unei relații serioase. Nu-mi place să depind de cineva. Fără să îmi dau seama, m-am atașat de Ea. Prima oară când am văzut-o nu mi s-a părut deloc frumoasă. Prietenii tot îmi spuneau că ar fi o mare frumusețe. Numai eu păream să nu fiu interesat de ea și am început să îi găsesc defectele.

Am făcut cunoștință fără să vreau cu Ea și am început să vorbim. Mult. Pe facebook/wapp/mesaje/față în față, vorbeam despre orice ne trecea prin cap. Îmi plăcea că puteam vorbi încontinuu cu Ea, fără să mă plictisească. Vorbind, am început să o cunosc. M-a atras personalitatea Ei și, fără să îmi dau seama, m-am îndrăgostit de defectele ei, pe care le căutasem. Am continuat să vorbim, să ne vedem ca doi amici. Timpul a trecut și mă simțeam tot mai atras de ea. Credeam că este acea persoană specială de care dai o dată în viață. Știam că nu se vedea cu altcineva în tot acel timp și totuși nu am adus în discuție niciodată relația noastră. Nu voiam încă o relație atât de serioasă. Am lăsat lucrurile să vină de la sine, totul era natural.

Am realizat că m-am schimbat mult în acea perioadă. Nu îmi puteam da seama dacă mă schimbam ca să devin băiatul de care i-ar plăcea Ei sau doar începeam să văd lumea la fel ca Ea. Cert este că nu îmi plăcea schimbarea mea. Avea un impact major asupra existenței mele și am decis să opresc asta. Așa că ne-am certat. Am decis să rup orice legătură cu Ea și am încercat să mă comport normal în jurul prietenilor, ca să nu dau de bănuț. Păream același pe dinafară, însă pe dinăuntru niciodată nu m-am mai simțit așa de gol. Mă gândeam mereu la Ea, ce face, cu cine vorbește acum, cum se simte. Îi simțeam lipsa enorm și totuși nu mă lăsa orgoliul să îmi cer scuze și să o caut. Nici pe pozele Ei nu mă uitam. Aproape că uitasem cum arăta, dar eram sigur că este frumoasă.

Simțeam la un moment dat că îmi va exploda inima, din cauza atâtor sentimente nespuse. La urma urmei, mă gândeam, aș putea încerca să revin la Ea, iar dacă m-ar refuza, m-aș resemna. Am hotărât să iau din nou legătura cu Ea și i-am cerut să ne vedem. A acceptat. În aceea zi, i-am spus cum am putut mai bine pe moment cât de mult o iubeam. Părea să fie surprinsă de mărturisirea mea, mi-a spus cât de mult a suferit și Ea în urma deciziei mele și a recunoscut că simte ceva pentru mine. A fost de acord să fim împreună. La un moment dat cred că eu am forțat prea tare lucrurile, sau Ea a înțeles ceva greșit și a trebuit să aleg între a accepta relația cum era ea în acel moment sau să rămânem doar prieteni. Am ales să o înlătur din nou din viața mea. I-am explicat cum stau lucrurile. Părea să fi înțeles. Nu ne-am mai certat când ne-am despărțit și nu am disprețuit-o. Mi-a fost mai ușor de data asta și am trecut peste acea perioadă dificilă, după o despărțire, fără probleme. Încetul cu încetul am revenit la vechea mea persoană, însă nu complet.

Această experiență mi-a schimbat puțin viața și percepția asupra ei. M-a făcut să realizez cât de vulnerabili suntem pe plan emoțional în adolescență. Dacă ați avut deja parte de prima dragoste a adolescenței, poate vă aduceți aminte cât de stângace a fost, ce greșeli ați făcut și cum vă simțeai în acea vreme. Și totuși, e frumos!



Cosmin CÎRLAN - clasa a XI-a E

Coordonator: **prof.dr. Lăcrămioara SOLOMON**

CREAȚIE



Lăsată la întâmplare

E trecut de miezul nopții, dar pentru mine e încă zi. Faptul că afară e întuneric nu-mi spune nimic. Poate doar faptul că mă dor urechile de la atâta liniște îmi dă de gândit că orașul se plimbă prin vis. Vorbesc cu desenul din fața mea. Asta mi s-a spus să fac. Să-l ascult atunci când vorbește. Poate îmi spune că mai are nevoie de ceva. Apoi îmi arunc privirea fără să vreau pe pereți și mă opresc cu ea în dreptul ușii. Aștept pe cineva să intre. Dar....nu cred că mai e cineva prin preajmă.

Privesc în jur... Trăiesc într-o dezordine ordonată pentru mine. Totul e în același loc. La fel și hainele. Și parcă sunt toate la fel. Mă trezesc dimineața și simt că nimic nu-mi mai aparține. Nu pot să-mi stăpânesc mintea și nici ce mă înconjoară. Sunt pierdută în timp și lăsată acolo.

Pot da naștere la mii de situații, dar nu-mi pot stăpâni propria dezordine din cameră. Acum, lângă fereastră, e o mașinărie ciudată. Nu știu ce înseamnă, dar poate e legat de faptul că mi se întâmplă același lucru în fiecare zi. Mai ciudat e faptul că de o săptămână mă așez la birou și găsesc același desen, fără să-mi spună multe lucruri. Mă întreb cum e posibil să fiu îmbrăcată mereu la fel..

Poate am fost destul de isteță încât să inventez ceva... Sunt sigură că am fost. Dar nu-mi găsesc invenția. Se pare că am fost și destul de deșteaptă încât să o pun bine. Înainte să adorm pe birou la 3:50 a.m., așa cum se întâmplă în fiecare noapte, voi scrie într-un mic colțișor de hârtie colorată 11.03.1966. Când mă voi trezi mâine dimineață, voi vedea dacă am rămas suspendată pe undeva în vreun vis.

Diana Mariana PUIU, clasa a XI-a B

Coordonator: prof. dr. **Mariana CRĂCIUN**

Neputința

Stau întins în pat
Degetele-mi cresc și prind rădăcini.
Sunt incapabil să mă mișc
Nu-mi mai curge sânge prin vene,
Inima-mi pompează doar venin.

Privesc cerul,
Călătoresc cu gândul, mii de ani
O stea ce pare că-mi zâmbește
Dar eu am rădăcini, și strig!
Lacrimile-mi curg șiroaie
Rădăcinile se adâncesc,

Zâmbetul îi pierde când mă apropii
Mi-apar frunze,
Din fruct renasc
Iau steaua în brațe,
Îi frâng spatele și o mângâi...
Eu zâmbesc, acum ea plânge.
O sărut și-mi iau la revedere
Și am grijă să o privesc în tăcere.

Alexandru BABOI, clasa a XII-a C

CREAȚIE

Miroase a primăvară!

Nu ați simțit? Natura e în prag de schimbare, miroase a primăvară peste tot în aer, dar și mai important, miroase a iubire.

Miroase a iubire dăruită de Dumnezeu nouă, oamenilor. În fiecare primăvară, natura renaște miraculos, se scutură de fulgii care au împresurat-o peste iarnă și îmbrățișează mătasea crudă a ierbii. Își îmbracă noile straie și ne îmbracă și nouă sufletele cu optimism și vitalitate. Ghiociei aduc cu ei un strop de eleganță și delicatețe, soarele readuce la viață întreaga natură, iar noi privim cu încântare și nesaț tot ce ne înconjoară. Ce sunt toate acestea, dacă nu dovezi incontestabile ale iubirii lui Dumnezeu față de noi?

Însă dacă miroase a primăvară, e momentul unor schimbări. E timpul să eliminăm toate lucrurile negative, care pot dăuna bunei noastre dispoziții. Oamenii care nu își au locul în viața noastră și care nu se aliniază standardelor de bun-simț, pot pleca. Întotdeauna este loc de mai bine și nu trebuie să ne limităm la oameni și lucruri mici.

Încărcați-vă cu optimism și voie bună! Fiți voi înșivă, faceți ceea ce vă place și vă aduce fericire! Ieșiți afară, explorați natura, faceți plimbări lungi prin parc și bucurați-vă de o conversație cu un prieten bun! Și spuneți cât mai des „te iubesc”! Răspândiți iubirea peste tot pe unde puteți și găsiți o cale să o strecurați chiar și acolo unde nu e foarte bine primită. Toți avem nevoie de iubire, acum mai mult ca oricând, pentru că primăvara înseamnă dragoste și renaștere. Cred că nu greșesc dacă spun că toate există din belșug pe pământ, numai iubire nu. Așa că odată cu primăvara, haideți să aducem mai multă iubire pe lume!

Nu în ultimul rând, propun să facem și mai mult bine în jurul nostru: să fim mai generoși și mai toleranți, să fim mai răbdători cu cei care ne greșesc, să iertăm mai mult și să nu ne lăsăm ghidați de impulsivitate. Avem o singură viață, pe care o trăim așa cum alegem noi să o facem. Dacă avem această opțiune, de ce să nu alegem să ne trăim viața frumos?

Miroase a primăvară, deci miroase a schimbare și renaștere. Eu zic să facem un prim pas către o lume mai bună. Să încercăm măcar, pentru că oricum încercarea moarte n-are. Până la urmă, nu avem nimic de pierdut, nu?



Raluca FILIP, clasa a IX-a A
Coordonator: prof. **Ozana ALEXA**

Informatică

Ce înțelegi prin informatică,
Ce-ai putea spune tuturor,
E o știință fantastică,
Ce ne asigură un viitor.

E o știință uimitoare,
Te rog nu mă contrazice,
Chiar si când joci cu disperare,
Te plimbi de fapt pe o matrice.

Și omulețul din computer,
E un șir de instrucțiuni,
Chiar și același hacker,
Învăță info de ani buni.

Fără info n-ai putea,
Să trăiești în secolul XXI,
Asta e părerea mea,
Informatica e numărul 1.



Victor Popa, clasa a XII-a E

Coordonator: prof. **Ana-Maria RADU**

CREAȚIE



Întâlnire cu extratereștri

Diana LUPU, clasa a VIII-a A
Coordonator: prof. dr. **Mariana CRĂCIUN**

Mă trezisem. Pereții albi și strălucitori mă făceau să mă simt ciudat. Mă simțeam amețită. Podeaua rece mă amorțise. Ce era locul acesta? Nu știam. Buimacă, mă îndrept către ușă. Clanța ruginită se învârtea încet. Am început să lovesc cu putere ușa, strigând după ajutor, deși nu avea niciun rost. O fereastră dreptunghiulară mă ademenea spre libertate. Nu era nici prea jos, nici prea sus, ceea ce îmi dădea o speranță. Deschid primul rând de geamuri și observ că la al doilea, aflat pe partea exterioară a camerei unde mă aflu, era blocat. Gândeam prea mult, trebuia să mă calmez. Dar nu puteam... Sentimentul de nesiguranță mă bântuia. O lacrimă, de teamă sau nervozitate, mi se rostogoli ușor pe obraz. Am închis ochii, aveam nevoie de o pauză, să mă rup de lumea exterioară, încercam să înțeleg locul în care mă aflu, sau măcar cum am ajuns aici. Încercam să pun totul cap la cap, dar nimic din ce îmi aminteam nu mă ajuta. Parcă eram în cort, plănuisem o singură noapte în aer liber. Se pare că mi-am ales cea mai bună noapte în care să campez cu prietenii. „Bravo Diana! Mai deșteaptă de atât poți fi?! Vai, dar cât noroc poți să ai! Prima ta noapte de camping decurge minunat! Mai minunat de atât nu era firește posibil!” mă tot chinuia conștiința.

M-am prăbușit pe podea și am rămas cu ochii mari fixând un punct invizibil pe zid, precum un prizonier din zilele de demult. Uitat, fără speranță, așteptând probabil să moară. Dar eu încercam să fac tot posibilul să nu fiu așa în situația de față. Mă tot gândeam la o soluție, să găsesc o cale de ieșire. Că doar, era imposibil să nu poți ieși de aici. Pe unde am intrat aici, tot pe acolo aveam să ies. Dar...pe unde am intrat? Prin pereți nu mă teleportasem. Corpul uman nu este capabil de așa ceva. Ar fi prea ridicol. Sper... Nu aveam decât să mă gândesc la ce era mai rău. Din neatenție, privirea mea a căzut pe o cană ascunsă undeva în colț, foarte greu de observat, Posibil, din cauza nervozității amestecate cu teamă și cu regret am aruncat cana în geam. Din aceasta au ricoșat o mulțime de cioburi de dimensiuni diferite.

Apoi ceva îmi lovește puternic spatele, provocându-mi o durere la șira spinării și făcându-mă să-mi pierd echilibrul. Eram paralizată de frică, nu știam cum să reacționez. Nu știam dacă să mă întorc, așa că am așteptat să aud un sunet, un foșnet, de orice fel. Mi se părea imposibil, nu puteam să înțeleg de ce liniștea domnea din nou, cum de nu mai auzeam nimic. Măcar să aud cum respiră sau vreun pas ce se apropia de mine. Inima îmi bătea într-un mod din ce în ce mai alert. Dar nu se auzea nimic. Niciun sunet. Nicio mișcare. Absolut nimic. Mi-am luat inima în dinți, m-am ridicat și m-am întors. Am rămas șocată de ce se afla în fața mea.

CREAȚIE

Întâlnire cu extratereștrii (continuare)



Era o mașinărie nemaivăzută, apărută parcă din senin. Era puțin mai mică decât mine, ceea ce m-a făcut să înțeleg ce îmi provocase mie acea durere care m-a făcut să sfârșesc din nou pe podea. Era fix colțul acelei mașinării ciudate cu zeci de butoane de care nu știam chiar nimic. Conștientă că un rău mai mare de atât nu mi se putea întâmpla, am început să apăs la nimereală diferite butoane. Până când mi-a apărut o scriere într-o limbă total necunoscută. Nu cred că pe pământ avem așa semne. Și am observat, tot tastând, că la acest aparat puteau fi folosite numai cifre. Era mai bine, cifrele erau aceleași ca și pe pământ. Mi-am dat seama, era un cod care putea deschide fereastra. De ce tocmai fereastra? Sigur trebuia să fie și o ușă pe aici, dar deja, de teamă, știind ce am fost nevoită să suport numai pentru a deschide o fereastră, prefer să ies pe geam. Poate așa nu îmi vor observa prea repede răpitorii dispariția mea. Și acum ce era să fac? Oricum nu îmi rămăsese nimic decât să găsesc codul care mă conducea, speram eu, spre libertate. Au urmat o serie de încercări: 123456 nu era, 076419 nu era, deja începusem să apăs la nimereală.

După douăzeci de minute în care nici nu mă mai uitam la cifre, văd că aparatul ciudat s-a închis dintr-odată. Începusem să plâng din nou, crezând că îmi făcusem speranțe deșarte, că nu mai aveam să ies vreodată, vie știam că nu puteam părăsi acest loc. Dar, spre marea mea uimire, singurul geam ce mă priva de libertate și, pot spune, de fericire, s-a deschis automat, permițându-mi să ies. Cu lacrimi în ochi, m-am strecurat afară din acel spațiu închis, mergând cu pași timizi către necunoscut. La un moment dat, îmi apare în față o trapă deschisă și, cu cât mă apropiam mai mult, cu atât ieșirea era mai aproape. Încet, fără niciun sunet, mă strecor afară, curioasă să văd unde mă aflu. Era tocmai o navă spațială care lumina din toate părțile.

Nu am crezut niciodată în existența extratereștrilor, până în acea noapte. Dintr-odată, am auzit niște..., pot spune că erau... niște zgomote. Nu mai auzisem niciodată așa ceva. Erau niște sunete din altă limbă foarte greu de deslușit. Semn că și răpitorii erau aproape. Ochii sticloși, tenul neobișnuit de verzui, capul mare.. Răpitorii au urcat în nava lor, trapa s-a închis automat și au plecat. Nu i-am mai văzut de atunci.

Am ajuns la locul de camping, unde erau și prietenii mei. Am constatat că doar eu lipsisem. Ceilalți încă dormeau. M-am dus și eu în cortul meu și am încercat să adorm. Sper, cu toate că știu că nu e așa, că totul fusese doar un vis.

EDUCAȚIE



Recenzie

Fata cu portocale

de Jostein Gaarder

Romanul *Fata cu portocale* de Jostein Gaarder este un roman la prima vedere pentru adolescenți, dar cu un subiect realist și trăiri interioare intense, pe care orice om care a fost îndrăgostit le-a avut, astfel încât cu siguranță poate fi bine primit și de cititori care au depășit vârsta marilor tulburări. Norvegianul Jostein Gaarder alege să construiască romanul pe baza a trei fire narative. Acțiunea propriu-zisă constă în momentele petrecute de Georg alături de familia sa formată din mama lui, bunicii, tatăl vitreg și sora vitregă. Acțiunea din prezent predominantă este momentul în care Georg citește încuiat în camera sa scrisoarea pe care a găsit-o de la tatăl său.

Al doilea fir narativ este reprezentat de momentul scrierii scrisorii. Jan Olav, tatăl lui Georg, îi scrie fiului său o scrisoare în care relatează faptele cele mai importante din tinerețea sa, povestirea tinereții sale însemnând cel de-al treilea plan narativ. Titlul stă la baza celui de-al treilea plan narativ. „Fata cu portocale” este numită de către tatăl băiatului abia la finalul scrisorii, într-un mod indirect. Într-o scriitură simplă stilistic, dar complexă din punctul de vedere al meandrelor interioare, Jostein Gaarder creează o poveste de dragoste frumoasă, cu un aer norvegian, din care se pot extrage trăsături ale oamenilor din Norvegia și comportamentul lor.

Georg reprezintă tipul adolescentului model. De-a lungul timpului îl acceptă pe tatăl său vitreg, oamenii din jurul lui îl apreciază pentru bunătatea sa și el reușește să aibă pasiuni frumoase. Pasionați de astronomie și cu o dorință de cunoaștere a Universului și a teoriei care a stat la baza construcției telescopului Hubble, Georg și Jan Olav reușesc să formeze o legătură spirituală tipică pentru un tată și un fiu. Deși rămas orfan de la 3 ani, Georg află de mic pasiunile „noului” tată, învățând ca la 15 ani să trăiască viața tatălui său și a lui sub semnul unei dorințe de cunoaștere – atât personală, cât și a celor din jur.

Cu pagini puține pentru un roman (154), acțiunea este bine conturată, narațiunea fiind predominantă, iar forma epistolară a textului – odată acceptată convenția – incitând lectorul. Fiind tradus în 50 de limbi, romanul *Fata cu portocale* este considerat de norvegieni: „un roman de referință în rândul adolescenților și nu numai”. Oare te vei regăsi și tu în cele descrise de tatăl băiatului?

Andreea PAVEL, clasa a X-a C

Coordonator: prof. dr. **Lăcrămioara SOLOMON**

EDUCAȚIE

Modul vizual de modelare a algoritmilor



Modul de învățare vizual îi ajută mult mai mult pe elevi să înțeleagă limbajele de programare tradiționale, care sunt de natură textuală. Acest mod de modelare a algoritmilor care se poate folosi în educație, combină grafica interactivă, realitatea vizuală, tehnologia de simulare (aici putem vorbi chiar de utilizarea unor jocuri comerciale, cursuri online, tutoriale interactive).

Principalele greutăți care apar în procesul didactic este în etapa de rezolvare a problemelor, în special pentru începători. Dificultatea înțelegerii se referă mai mult la trecerea de la analiza cerințelor unei probleme, la obținerea soluției, folosirea corectă și concretă a algoritmilor, precum și modelarea lor pentru cazul particular al problemei. Astfel, multe din probleme pot fi transformate în exemple concrete, folosind un scenariu reprezentat prin forme metaforice, profesorul având sarcina de a găsi soluția logică prin modelarea ei interactivă vizuală.

Prin analiza unei probleme se încearcă de fiecare dată să fie rezolvată optim, trecând de la studiul cerințelor, la găsirea răspunsurilor următoarelor întrebări: "Cum ar putea fi rezolvată problema din punct de vedere logic?"; "Cum este posibil să se modeleze soluția problemei?"; "Cum ar putea fi realizat codul pentru modelul logic urmând să se poată obține un cod sursă executabil?". Răspunsul la aceste întrebări poate fi găsit transformând în prima etapă problemele într-un exemplu concret, unde elementele funcționale sunt obiectele (caracterizate prin atribute vizuale) și zonele de interacțiune. Fiecare interacțiune din domeniul metaforic al problemei trebuie asociată unei acțiuni (sau unui set de acțiuni) care la rândul ei va fi reprezentată textual ca o comandă (sau secvență de comenzi), în final fiind transformată în elemente de pseudocod. Exemplu: 1) Algoritmul de interschimbare a valorilor a două variabile mai poartă numele de "metoda paharelor" care se poate pune ca exemplu și în practică.

2) Sortarea elementelor unui vector unidimensional poate fi transpusă metaforic în vizualizarea unor piese lego de dimensiuni și culori diferite, folosind un pachet de cărți de joc, cuburi pe care sunt scrise numere, bile de biliard, manipularea sortării făcându-se după mărime, culoare, număr.

3) Algoritmul de căutare binară poate fi transformat într-un joc la care vor participa doi copii, dintre care un copil va cere celuilalt să ghicească numărul la care se gândește (numărul fiind cuprins între 1 și 100). Acest joc constă prin înjumătățirea valorilor posibile raportând numărul căutat la valoarea jumătății domeniului, comparându-se dacă este mai mare sau mai mic față de acesta, reducând domeniul la un singur număr, chiar cel căutat.

Prof. Ana-Maria RADU

EDUCAȚIE



Ajută-l pe adolescentul stresat!

Adolescența reprezintă una dintre cele mai provocatoare, intense și în același timp, decisive perioade ale vieții oricărei persoane. Cea mai importantă etapă este aceea în care un copil devine adult. El încearcă să depășească limitele pe care adulții le impun, adeseori tocmai din dorința de a nu se supune lor, căci ideea e să trăiești cât mai diferit și mai presus de ceilalți.

În spatele aparentei sale rebeliuni, adolescentul simte că are nevoie de părinții săi, deseori în mod disperat. El se află sub puternica presiune a grupului. Multe dintre valorile pe care și le păstrează în aceste momente nu sunt un rezultat al propriilor sale decizii, ci sunt rezultatul presiunii grupului. Adolescentul se simte nesigur și imitând, oferă în mod fals o imagine exagerată a siguranței. El trece prin perioade dure, în care concepția pe care o are despre sine este la pământ și de aceea are nevoie de ajutor emoțional din partea celor mai apropiate persoane care țin la el, pentru a-și restabili propria imagine de sine.

Știind ceea ce se petrece în sufletul adolescentului, părinții vor mai renunța puțin la orgoliu părintesc, pentru a tolera ceva mai mult anumite comportamente „intolerabile” ale fiului sau fiicei care se vrea a fi ”mare”. Iată câteva atitudini generale, pe care trebuie să le adopte părinții, pentru a comunica mai ușor cu adolescenții lor și în același timp, pentru a-i ajuta să treacă prin perioadele dificile.

Părinții au nevoie să fie prietenii copiilor lor. Adolescentul poate că nu vrea să accepte sfatul unui tată sau al unei mame, dar îl acceptă pe al unui prieten. Și cel mai bun procedeu este de a începe cât mai degrabă prietenia. Rezultatele cele mai promițătoare se obțin în cazurile în care prietenia s-a cimentat în perioada copilăriei. Părinții trebuie să-și amintească faptul că adolescentul, din proprie inițiativă, nu se apropie cu ușurință de adulți, inclusiv de proprii săi părinți, atunci când are probleme, chiar dacă o făcea altădată. De aceea, părinții sunt cei care trebuie să se apropie de adolescent pentru a avea acces la el și lumea sa.

Una din greșelile cele mai dezastruoase este aceea de a-i trata pe adolescenți ca și cum ar fi copii. Nici măcar un adult nu poate rezista să fie tratat ca un adolescent. Părinții trebuie să le ofere privilegii și responsabilități corespunzătoare vârstei. Adolescentul este capabil de realizări mai mari și părinții trebuie să exerseze încredere în capacitatea sa în creștere. Exercițierea controlului părintesc trebuie precedat și urmat de ajutorul emoțional necondiționat. Adolescentul are nevoie de control, pentru că simte că îi dă siguranță și chiar poate ajunge până acolo să-l accepte cu plăcere. Desigur, acest control trebuie să pornească de la niște părinți care îl apreciază și sunt dispuși să-i ofere ajutor în orice moment, chiar atunci când nu obțin nivelul optim dorit.

Prof. Sonia BERZA

PAGINI DE ISTORIE



Cucerirea Atenei de către Sparta

Între cetățile Atena și Sparta s-a iscat o mare luptă pentru putere. În 407 î. H. conducătorul spartanilor, Lysandru, a refuzat să iasă din portul Efes pentru a-l înfrunța într-o bătălie pe Alcibiade, conducătorul ateniilor. Rămânând fără provizii, Alcibiade a navigat spre nord, de-a lungul coastei Anatoliei, pentru a prăda orașele-porturi în căutare de provizii. A fost lăsat în urmă un batalion atenian sub comanda lui Antiochus care, contrar ordinelor stricte, l-a ațâțat pe Lysandru. De această dată, Lysandru a răspuns, comandând corăbiilor sale să iasă din Efes și învingând batalionul atenian. Înfrângerea de la Notium a oferit dușmanilor din Atena ai lui Alcibiade prilejul mult-așteptat de a se revolta împotriva conducerii sale.

În 406 î. H., Alcibiade, căzut în dizgrație, s-a refugiat spre nord, fiind înlocuit de un comitet de generali ateni. Spartanii s-au arătat dispuși să încheie pacea, dar oferta lor a fost respinsă. În acest moment, Cyrus, conducătorul persan, i-a cerut lui Lysandru să preia comanda unei flote în strâmtoarea Helespont.

În 405 î. H., flota ateniană l-a urmat pe Lysandru în Helespont, unde a fost distrusă după ce a fost atrasă spre o plajă. Numai zece corăbii ateniene au scăpat, sub comanda lui Conon. Lysandru și-a condus apoi flota spre Pireu, portul Atenei, pentru a-l asedia, în timp ce regele spartan, Pausanias a condus un marș asupra Atenei, a asediat orașul, obligându-i pe atenieni să se predea, prin înfometare. În primăvara anului 404 î. H., Atena a căzut, iar liderul atenian Cleofon a fost executat. În modul acesta dramatic a luat sfârșit Primul Război Peloponezic.

Atenienii aveau să își amintească pentru totdeauna acest episod umilitor și traumatizant. Theramenes a reușit să negocieze cu spartanii niște condiții pentru a salva orașul de la distrugere, dar zidurile lungi ce flancau drumul de la Atena la port au fost doborâte, iar Imperiul Atenian s-a dezmembrat. Așa a luat sfârșit o mare epocă din istoria Atenei.

Raluca BOACĂ, clasa a X-a F

Coordonator: prof. dr. **Liliana ADOCHIȚEI**

SPIRITUALITATE



Paștele - biruința lui Isus asupra morții

„Într-adevăr, atât de mult a iubit Dumnezeu lumea, încât l-a dat pe Fiul său, unul născut, ca oricine crede în el să nu piară, ci să aibă viață veșnică.”(In 3,16)

Învierea lui Isus este adevărul culminant al credinței creștine, cea mai mare sărbătoare a anului liturgic, numită de Sfinții Părinți: „ziua cea mare”, „sărbătoarea sărbătorilor”, „ziua preafericită”, „regina sărbătorilor”etc. Înviind din morți, Isus confirmă întâi de toate dumnezeirea sa. Învierea lui Isus, cel mai important eveniment din istoria sfântă a mântuirii, este împlinirea făgăduințelor Vechiului Testament și ale lui Isus însuși, este garanția învierii noastre viitoare.

Paștele este sărbătoarea bucuriei și a luminii, bucurie și lumină care trebuie trăite, împărtășite, răspândite. Ca și creștini botezați suntem chemați să fim martori ai învierii Domnului asemenea apostolilor și femeilor sfinte care nu au ținut în secret întâlnirea cu Isus înviat. Învierea ne schimbă viața, ne invită să dăm mărturie, ne face să năzuim spre cele de sus.

Cuvântul *Paște* provine din limba ebraică - *Pesah* - și înseamnă „trecere”.

Pentru evrei însemna trecerea de la sclavie la libertate, trecerea din Egipt spre Țara Făgăduită de Dumnezeu, trecând prin Marea Roșie și pustiu. Ulterior a însemnat și cina pascală la care se mânca mielul pascal, cină la care se făcea memorialul trecerii.

Pentru creștini Paștele este tot o trecere, o eliberare: trecerea de la întuneric la lumină, de la moarte la viață, de la sclavia păcatului la libertatea fiilor lui Dumnezeu. Această trecere s-a împlinit prin patima, moartea și învierea lui Isus Cristos. Celebrând moartea și învierea lui Cristos, Biserica nu evocă doar un eveniment istoric, ci face memorialul morții și învierii Domnului. Moartea, răul și păcatul nu mai au nicio putere asupra celor care cred în Isus.

Știați că.....

- încă din primele veacuri creștine nu a existat uniformitate în ceea ce privește data sărbătorii Paștelui?
- Paștele se sărbătorește după echinocțiul de primăvară, în prima duminică după luna plină?
- după Conciliul de la Niceea (325) episcopii din Alexandria aveau misiunea de a anunța în fiecare an data Paștelui?
- în Occident și în Orient, pentru calcularea zilei de Paște, se folosesc două calendare diferite: cel gregorian și cel iulian?

Prof. Cristina MATE

SPIRITUALITATE

Educația nutrițională



Dogmatica susține că omul este unitatea dintre trup și suflet, pe baza capitolului „Geneză” din Sf. Scriptură. Un loc important îl ocupă sufletul care este nemuritor, întorcându-se după despărțirea de trup la Creatorul său, adică Dumnezeu. Aceasta nu înseamnă că trupul ar avea mai puțină importanță fiindcă „se va întoarce în pământul din care a fost luat”. Sfinții Părinți susțin că mântuirea vine și prin trup, pe de o parte, iar pe de altă parte să nu se uite că trupul este un instrument al mântuirii sufletului. Astfel, acesta poate fi educat prin abținerea de la păcate întotdeauna și de la anumite bucate pe o perioadă de timp. Aceasta este definiția postului în învățătura Bisericii noastre. Cu alte cuvinte, aici poate fi vorba și despre o educație nutrițională. Medicii la rândul lor susțin că acest echilibru nutrițional este foarte benefic și sănătos pentru organismul uman. Tot Biserica amintește în rândul virtuților morale și pe cea a cumpătărilor prin care creștinul încearcă să se limiteze în ceea ce privește alimentația, comportamentul, îmbrăcămintea etc.

Învățătura Bisericii cu referire la post este următoarea: în primul rând, postul aduce potolirea poftelor trupești, acolo unde sunt înfrângând puterea lor asupra trupului și asupra sufletului, în al doilea rând, el este un exercițiu al voinței care-și arată dominația asupra poftelor și plăcerilor legate de acest instinct; în al treilea rând, postul este expresia pocăinței pentru păcate; în al patrulea rând, el se aduce ca o jertfă bine primită lui Dumnezeu. Și nu în ultimul rând, postul sprijină rugăciunea.

Rostul postului mâncării nu este doar exclusiv satisfacerea poftelor ca atare, ci mai ales susținerea vieții și sănătății trupului. Acest principiu trebuie să determine calitatea și cantitatea hranei. Hrana este o trebuință naturală a tuturor ființelor. Morala creștină îngăduie orice bun care, sub formă de mâncare și băutură este potrivit pentru susținerea sănătății trupului. Neîntemeiată este afirmația că Sfânta Scriptură ar îngădui numai hrana din regnul vegetal și ar opri carnea de animal. Datoria omului este numai să consume alimente sănătoase și să țină măsură între prea mult și prea puțin, căci el nu trăiește ca să mănânce, ci mănâncă pentru ca să trăiască și evident ca să poată lucra.

Pofta de mâncare trebuie stăpânită și reglementată după scopuri rațional-morale. Deci, hrana trebuie să fie reglementată și din punct de vedere moral conform trebuințelor trupești individuale, care variază îndeosebi după felul muncii prestate, de interesul sănătății trupești (dietetica trupească) și de stăpânirea poftelor simțuale din partea rațiunii (dietetica spirituală), pentru ca grija de trup să nu fie dauna grijii de suflet. Cumpătarea este virtutea pe care morala creștină o recomandă îndeosebi în privința mâncării și băuturii. Ea face sănătoasă viața trupească și întărește puterile sufletești.

Prof. Mihaela CHIRICA



Ce efecte are telefonul mobil asupra sănătății?

Conversațiile cu persoanele apropiate ce se desfășoară la telefon și nu față în față pot genera sentimente negative asupra uneia sau a mai multor persoane implicate. Atunci când vorbim lucruri

personale la telefon, contactul fizic și emoțional nu mai are loc. Acest lucru duce la influențarea negativă a relațiilor inter-umane, a sentimentelor și emoțiilor, ce poate avea ca rezultat stări de tristețe sau de abandon.

Telefonul mobil poate crește nivelul stresului

Frecvența crescută a folosirii telefonului mobil poate avea efecte negative asupra nivelului de stres. Soneria, vibrațiile și alertele pot stresa utilizatorul. Cercetătorii au descoperit că folosirea telefonului mobil în mod abuziv a fost asociată cu stresul și cu tulburările de somn, precum și cu simptome ale depresiei.

Telefonul mobil crește riscul de contaminare bacteriană

Folosirea frecventă a telefonului mobil poate determina acumularea germenilor pe suprafața acestuia. reziduul uleios pe care îl puteți observa pe suprafața acestuia după o zi de utilizare poate conține mai mulți germeni dăunători decât putem întâlni într-o toaletă.

Telefonul mobil crește riscul de durere cronică

Telefonul mobil necesită folosirea constantă a mâinilor, în special atunci când trimiteți mesaje și email-uri. Răspunderea rapidă la mesaje poate cauza durere și inflamație la nivelul articulațiilor. Durerea de spate este asociată, de asemenea, cu utilizarea intensă a telefonului mobil, în special dacă îl țineți între gât și umeri, atunci când faceți mai multe lucruri deodată. Ținerea telefonului mobil în acest mod forțează corpul să stea într-o poziție incorectă, ceea ce duce la dureri de spate.

Telefonul mobil crește riscul afecțiunilor oculare

Privitul în ecranul telefonului mobil poate cauza apariția afecțiunilor oculare mai târziu. Ecranele folosite pentru telefoanele mobile sunt mult mai mici decât cele pentru calculatoare, ceea ce înseamnă că ne forțăm ochii atunci când citim mesajele, ceea ce duce la afectarea acestora în timp.

Adina CIUBOTARU, clasa a X-a F

MAGAZIN

Știați că ...

- ...un măr verde poate avea efect de două ori mai puternic decât o cană de cafea dimineața ?
- ...lui Leonardo da Vinci i-au trebuit doisprezece ani, pentru a putea picta buzele enigmatice ale Monalisei?
- ...bambusul este planta care se dezvoltă cel mai repede într-o oră. Tulpina acestuia crește cu 2-3 centimetri, iar în 5-6 săptămâni atinge înălțimea de 18-20 metri.
- ...în cea mai lungă călătorie făcută de păsări, rândunicile de mare arctice zboară peste 40.000 km în fiecare an, din ținuturile arctice, până în Antarctica și înapoi?
- ...broaștele și țânțarii au dinți ?
- ...stomacul omului produce un strat nou de mucus, din două în două săptămâni, pentru a nu se autodigera ?
- ...în afară de amprentele degetelor, fiecare om are o amprentă unică a ochilor și a limbii. Acest lucru se aplică și în cazul gemenilor.
- ...pe suprafața corpului uman trăiesc mai multe vietăți decât oameni pe întreaga planetă?
- ...un om uită circa 80% din tot ceea ce a învățat într-o zi ?
- ...cei mai mari iubitori ai cărnii de porc sunt danezii. În Danemarca există de două ori mai mulți porci decât întreaga populație a acestei țări.

Isabela NEAGU, clasa a X-a F

Colectivul de redacție

Prof. dr. Lăcrămioara SOLOMON

Prof. dr. Mariana CRĂCIUN

Prof. Ozana ALEXA

Prof. Mihaela CHIRICA

Prof. dr. Aura DAVID

Prof. Simona BĂICAN

Raluca FILIP - redactor șef adjunct (clasa a IX-a A)

Cosmin CÎRLAN - (clasa a XI-a E)

Mariana PUIU - (clasa a XI-a B)