



Liceul teoretic Alexandru Rosetti

PLANETA VERDE “AL. ROSETTI”

REVISTĂ DE ATITUDINE ECOLOGICĂ

ISSN 2457-8487, ISSN-L 2457- 8487

www.ltalrosetti.ro

**COLECTIVUL
REDAȚIONAL**

DIRECTOR:

**PROF. MARIN
ELENA IULIANA**

COORDONATOR:

**PROF. ZEGREA LUMINIȚA
GABRIELA**

REDACTOR :

LICA ADRIANA

INIȚIATOR: CLUBUL ECOLOGIC PLANETA VERDE din cadrul
LICEULUI TEORETIC ALEXANDRU ROSETTI, VIDRA, JUDEȚUL ILFOV
COORDONATOR : PROF. ZEGREA LUMINIȚA GABRIELA

PLANETA VERDE “AL. ROSETTI”, NR.6, MARTIE 2016

POLUARE

LUMINĂ

APĂ

NATURĂ

ENERGIE

TURISM

ARTĂ

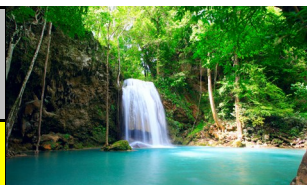
VIAȚĂ

EXPOZIȚIE

RECICLARE

DRUMETIE

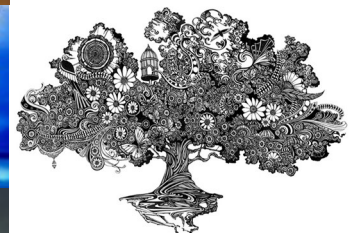
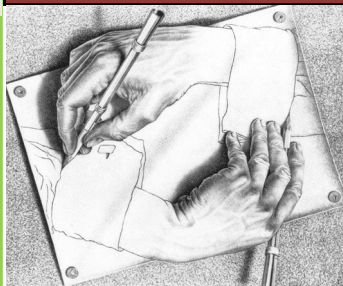
EVENIMENT



**REVISTA APARE
LUNAR, ÎN
ULTIMA
SĂPTĂMÂNĂ
DIN LUNĂ.**

**VĂ AȘTEPTĂM
CU ARTICOLE
LA ADRESA**

pvalrosetti@gmail.com



LICEUL TEORETIC “ALEXANDRU ROSETTI”

VIDRA, JUDEȚUL ILFOV

martie 2016

CUPRINS

	PAGINA
ARTICOLUL	
MEDIUL	3
SFATURI PENTRU PROTEJAREA MEDIULUI	4
POLUAREA APEI	5
IMPACTUL OMULUI ASUPRA MEDIULUI INCONJURATOR	6
NATURA,CASA MEA.	7
RAZELE SOLARE	8
ENERGIA EOLIANA	9
STIL DE VIATA SANATOS	10
GROPI DE GUNOI PRIVATE LANGA BUCURESTI	11
PUNCTE ESENTIALE IN CONCEPEREA PORTOFOLIULUI VIRTUAL	12-13
GANDESTE POZITIV	14-15
COMUNA VIDRA	16-19

un proiect

PLANETA VERDE

www.clubecologicplanetaverde.wordpress.com

PLANETA VERDE
"AL.ROSETTI"

Mediul

Birla Ionut

Cele mai des întâlnite forme de poluare sunt: poluarea apei, poluarea solului, poluarea aerului (atmosferica). Aceste elemente de baza vietii omenesti se pare ca sunt si cele mai afectate de actiunile iresponsabile ale fiintei omenesti. Solul, ca si aerul si apa este un factor de mediu cu influenta deosebita asupra sanatatii. De calitatea solului depinde formarea si protectia surselor de apa, atât a celei de suprafata cât mai ales a celei subterane. Apa este un factor de mediu indispensabil vietii. Ea îndeplineste în organism multiple functii, fara apa toate reactiile biol ogice devenind imposibile. Lipsa de apa sau consumul de apa poluata are multiple consecinte negative asupra omului si sanatatii sale.



Poluarea reprezinta modificarea componentelor naturale prin prezenta unor componente straine, numite poluanti, ca urmare a activitatii omului, si care provoaca prin natura lor, prin concentratia în care se gasesc si prin timpul cât actioneaza, efecte nocive asupra sanatatii, creeaza disconfort sau împiedica folosirea unor componente ale mediului esentiale vietii. (Conferinta Mondiala a

O.N.U., Stockholm, 1972) Din cuprinsul definitiei se poate constata clar ca cea mai mare responsabilitate pentru poluarea mediului o poarta omul, poluarea fiind consecinta activitatii mai ales social - economice a acestuia. Privita istoric, poluarea mediului a aparut odata cu omul, dar s-a dezvoltat si s-a diversificat pe masura evolutiei societatii umane, ajungând astazi una dintre importantele preocupari ale specialistilor din diferite domenii ale stiintei si tehnicii, ale statelor si guvernelor, ale întregii populatii a pamântului.

Aceasta, pentru ca primejdia reprezentata de poluare a crescut si creste neîncetat, impunând masuri urgente pe plan national si international, în spiritul ideilor pentru combaterea poluarii.



SFATURI PENTRU PROTEJAREA NATURII

DOBRE ANGELA CRISTINA , CLASA A XII-A

Afla unde ajunge gunoiul tau; cauta in zona unde locuiesti punctele de colectare a deseurilor reciclabile.

Sorteaza deseurile; este cea mai simpla metoda de a proteja planeta de poluare.

Bateriile, becurile, neoelele contin substante nocive, de aceea trebuie duse la punctele de colectare ce se gasesc de obicei la supermarketuri.

La cumparaturi foloseste sacose de panza sau rafie. Sunt rezistente, se pot curata, repara, chiar personaliza si nu te lasa...la greu. Daca trebuie totusi sa cumperi o sacao, atunci alege una ecologica.

Cumpara obiecte sau obiecte casnice (paturi, covoare, prosoape) cu un procent ridicat sau 100% de fibre naturale (bumbac, in, lana).

Cumpara electrocasnice din clasa economica A, adica cu cel mai mic consum de energie.

Cand mergi la picnic sau in excursie, nu arunca deseurile in jur.

Protejeaza Natura: admira florile fara sa le rupi. De ele, se vor bucura si altii, vor creste si vor face seminte pentru a da nastere altor flori.

Nu scrijeli copacii, nu le rupa crengile inutile; prin acea rana insectele pot ataca copacul care se va usca inainte de vreme.

Foloseste apa potabila cu moderatie; nu lasa robinetul deschis fara rost. Nu lasa neaparat un robinet stricat ce picura incontinuu.

Incearca sa inlocuiesti baia cu dusul; in timpul unei bai se folosesc pana la 120 litri de apa, in timp ce la dus de 3 ori mai putin.

Stinge becul cand iesi din camera si nu lasa electrocasnicele in prize cand nu le folosesti. Cand folosesti calculatorul nu e neaparat sa tii becul aprins in camera.

Pentru a reduce consumul de gaz, gateste cu oalele acoperite cu capac.

Nu arunca in chiuveta uleiul ramas in tigaie dupa gatit, ci arunca-l la gunoi. 1 litru de ulei face aproximativ un milion de litri de apa sa devina nepotabila.

Nu incalzi locuinta in exces; fiecare grad in plus creste consumul de energie cu 10%.



POLUAREA APEI

ISPAS SORINA , CLAS A XI A

Apa este un factor important în echilibrele ecologice, iar poluarea acesteia este o problemă actuală cu consecințe mai mult sau mai puțin grave asupra populației.

Rezolvarea acestor probleme ridicate de poluarea apei se realizează prin tratare, prin care se asigură condițiile necesare pentru consum.



Principalele materii poluante și efectele acestora

Substanțele poluante introduse în ape, din surse naturale și artificiale, sunt numeroase, producând un impact important asupra apelor de suprafață și subterane.

Prejudiciile aduse mediului de substanțele poluante pot fi grupate în două mari categorii: prejudicii asupra sănătății publice și prejudicii aduse unor folosințe (industriale, piscicole, navigație etc.). Substanțele poluante pot fi clasificate, după natura lor și după prejudiciile aduse, în următoarele categorii:

- **substanțele organice**, de origine naturală sau artificială, reprezintă poluantul principal pentru apă. Substanțele organice de origine naturală (vegetală și animală) consumă oxigenul din apă atât pentru dezvoltare, cât și după moarte.

- **substanțele toxice** nu pot fi reținute de instalațiile de tratare a apelor și o parte din ele

Consecințele poluarii:

Asupra mediului:

- posibilitatea contaminării sau poluarii chimice a animalelor acvatice;
- contaminarea bacteriologică sau poluarea chimică și radioactivă a legumelor, fructelor sau azarzaraturilor;
- distrugerea florei microbiene proprii apei ceea ce determină micșorarea capacității de debarasare față de diverși poluanți prezenți la un moment dat.

Asupra calității apelor:

Culoarea apei poate da indicații asupra modificării calității astfel:

- apele de culoare aramie sau bruna provin de la distilările de carbune amestecate cu ape industriale care conțin fier;
- apele de culoare brun închis sunt apele de la fabricile de celuloză;
- apele bogate în fier sunt cele provenite de la tabacarii și au culoarea verde închis sau neagră;
- ionii de fier dau apelor o culoare galbenă;
- ionii de cupru conferă apei o culoare albastră;
- apele care conțin argila coloidală au o culoare galben-brună.

Impactul omului asupra mediului inconjurator!

PANDELEA DESPINA , CLASA A XII A

Mediul inconjurator este constituit din totalitatea factorilor biotici (relatiile care se stabilesc in cadrul populatiei, speciei sau intre specii diferite) si abiotici (factorii geografici pozitia geografica exprimata prin latitudine, longitudine, altitudine, expozitie; factorii fizici lumina, temperatura, umiditatea; factorii chimici substantele chimice din aer, apa, sol).

Evolutia omului s-a produs intr-o perioada de 2 milioane de ani. Inca din prima perioada a dezvoltarii sale, omul a produs schimbari in mediu, indeosebi prin activitatea de procurare a hranei, in faza de culegator, vanator, pescar. In aceasta perioada, echilibrul din natura era dictat de legi natural, carora omul li se supunea.



Prima activitatea umana care a afectat in mod deosebit mediul a fost agricultura, prin care unele paduri au fost inlocuite cu terenuri arabile. La inceput, omul a produs modificari lente, care nu au afectat echilibrul natural. Ulterior, odata cu inceperea cresterii populatiei umane, dar si cu dezvoltarea posibilitatilor de a modifica natura, rolul sau in echilibrul natural s-a modificat. Omul a incercat sa transforme natura, sa o adapteze la nevoile lui, astfel a inceput sa cultive plante, sa domesticeasca sis a creasca animale, sa taie paduri

etc. omul contribuie in mare masura la transformarea scoartei terestre, prin exploatarea resurselor, constructii de drumuri, cai ferate, tuneluri, diguri de protective si asa mai departe.

Omul a devenit principalul factor care produce efecte negative supra naturii, prin unele activitati ale sale. Transformarile pe care omul le produce in natura actioneaza, uneori, chiar impotriva lui insusi. Ajutat de mijloace tehnice mereu mai perfectionate, omul va incerca tot mai mult sa schimbe fata Pamantului dupa vointa sa.

Oamenii au inceput sa inteleaga necesitatea adoptarii unui comportament responsabil fata de natura. Insa responsabilitatea omului pentru ocrotirea mediului inconjurator este atat individuala, dar mai ales colectiva. Protectia naturii angajeaza colaborare si sprijin pe plan local, judetean, national si international.



Natura casa mea

ISPAS SORINA CLASA 11 - A

Ce este natura? Natura este lumea materiala, lumea organica sau anorganica, totalitatea fiintelor si a lucrurilor din Univers, lumea fizica inconjuratoare, cuprinzand vegetatia, formele de relief, clima. Interactiunile vietii cu mediul inconjurator este o stiinta numita Ecologia. Deci, ECOLOGIA poate fi definita ca stiinta interactiunii dintre organisme, a interactiunii materiei vii cu scoarta terestra, a productivitatii biologice si relatiilor omului cu natura. Dumnezeu ne-a binecuvantat cu o natura frumoasa, nici nu se putea mai frumoasa de atat. O natura care ne ofera multe lucruri de care avem nevoie. Intr-un singur cuvant, natura ne ofera viata, viata de care avem nevoie. Dar oare omul nu are nimic sa-i ofere naturii? Lumea in care traim are multe probleme, chiar prea multe. Una din principalele probleme este poluarea. De ce doar in ultimele decenii oamenii si-au indreptat atentia asupra unui aspect extrem de important: degradarea mediului ambiant prin poluare, eroziune si alte fenomene, datorate actiunii voite sau nu, a omului, proces ce afecteaza nu doar posibilitatile de procurare a hranei, ci si alte aspecte ale existentei umane, incepand cu sanatatea. Cu totii depindem de stratul subtire si roditor de la suprafata Pamantului, de unde se extrag totalitatea resurselor necesare vietii. Din nestiinta, lacomie, neglijenta sau din alte cauze, omul tinde sa-si pericliteze izvorul vietii. Milioane de hectare dintre cele aflate in productie devin improprii cultivarii, datorita tot actiunii omului. Zeci de milioane de hectare de soluri productive sunt "devorate" de drumuri, de uzine si de orase, si asta de cand omul a inceput sa lupte impotriva naturii.

Despaduririle au si ele un rol negativ pentru natura. Reimpadurirea este inca un cuvant prea nou si efectele ei prea mici pentru a rascumpara greseala care a determinat disparitia a jumatate din arborii existenti pe planeta. Padurea exercita cea mai puternica actiune purificatoare asupra aerului, absorbind bioxidul de carbon si restituindu-l sub forma atat de necesarului oxigen. Intr-un cuvant, fara paduri suficiente, dezvoltarea si, la urma urmelor, viata insasi nu sunt posibile.



RAZELE SOLARE

Soare Ana Maria, clasa a XII a A.

O armă împotriva microbilor

Razele ultraviolete (UV), o componentă importantă a radiației solare, au proprietatea de a distruge numeroase microorganisme. Printr-o expunere suficient de îndelungată pot fi distruse chiar și cele mai rezistente bacterii (de ex. bacilul tuberculozei) sau sporii (formele de rezistență ale microbilor). Pentru a asigura o atmosferă igienică în locuința dvs. lăsați ca soarele să pătrundă prin ferestrele deschise și razele ultraviolete vor reduce în mod radical gradul de impurificare al aerului și suprafețelor solide.

Efectul antirDeși necesare pentru desfășurarea normală a activităților cotidiene și indispensabile supraviețuirii fizice, razele solare în exces pot constitui un risc pentru sănătate. Informațiile prezentate mai jos vă vor ajuta să beneficiați de efectele favorabile și să le evitați pe cele nedorite.

Expunerea deficitară la razele soarelui poate duce la apariția rahitismului. Boala apare mai ales la copii și se manifestă prin deformarea oaselor lungi (antebrațe, gambe, coaste), întârzierea creșterii, un tonus deficitar al musculaturii, paloarea tegumentelor. Rahitismul se datorează unei carențe de vitamina D. Razele ultraviolete, sub acțiunea cărora este stimulată producția acestei vitamine la nivelul pielii, au un rol capital în tratarea și prevenirea rahitismului.

Alte efecte benefice ale razelor solare

- intensifică circulația sanguină mai ales la nivelul pielii
- mișcările respiratorii devin mai rare și mai ample;
- stimulează pancreasul, glandele salivare, paratiroide, suprarenale, hipofiza, timusul și gonadele.

Bronzarea

După cum știm cu toții, expunerea la soare e urmată de pigmentarea pielii. Razele ultraviolete accelerează producerea melaninei, pigment care este produs de organism și în condiții normale, dar în cantitate mai redusă. Pigmentul melanic, împreună cu îngroșarea stratului cornos al pielii și creșterea părului, au rolul de a proteja organismul de supraîncălzire. Însă, atenție: popularitatea de care se bucură „bronzul” nu este justificată, ci dimpotrivă este contrazisă de medicină. Oricât de multe ar fi proprietățile benefice ale razelor solare și oricât le-am aprecia, trebuie să ne ferim de exagerări.



ENERGIA EOLIANA

Serban Elena Cristina , clasa a XII a A.



Avantaje

În contextul actual, caracterizat de creșterea alarmantă a poluării cauzate de producerea energiei din arderea combustibililor fosili, devine din ce în ce mai importantă reducerea dependenței de acești combustibili.

Energia eoliană s-a dovedit deja a fi o soluție foarte bună la problema energetică globală. Utilizarea resurselor regenerabile se adresează nu numai producerii de energie, dar prin modul particular de generare reformulează și modelul de dezvoltare, prin descentralizarea surselor. Energia eoliană în special este printre formele de energie regenerabilă care se pretează aplicațiilor la scară redusă.

- Principalul avantaj al energiei eoliene este emisia zero de substanțe poluante și gaze cu efect de seră, datorită faptului că nu se ard combustibili.
 - Nu se produc deșeuri. Producerea de energie eoliană nu implică producerea nici unui fel de deșeuri.
 - Costuri reduse pe unitate de energie produsă. Costul energiei electrice produse în centralele eoliene moderne a scăzut substanțial în ultimii ani, ajungând în S.U.A. să fie chiar mai mici decât în cazul energiei generate din combustibili, chiar dacă nu se iau în considerare externalitățile negative inerente utilizării combustibililor clasici.
- În 2004, prețul energiei eoliene ajunsese deja la o cincime față de cel din anii 80, iar previziunile sunt de continuare a scăderii acestora, deoarece se pun în funcțiune tot mai multe unități eoliene cu putere instalată de mai mulți megawați.
- Costuri reduse de scoatere din funcțiune. Spre deosebire de centralele nucleare, de exemplu, unde costurile de scoatere din funcțiune pot fi de câteva ori mai mari decât costurile centralei, în cazul generatoarelor eoliene, costurile de scoatere din funcțiune, la capătul perioadei normale de funcționare, sunt minime, acestea putând fi integral reciclate.

STIL DE VIATA SANATOS

Lica Adriana Georgiana ,clasa A XII-A

Respecta principiile unei nutritii optime (cantitati potrivite, variate si echilibrate).

Din fericire, sa ai o dieta sanatoasa nu trebuie sa fie o provocare pentru nimeni. Functioneaza pe acelasi principiu ca si alte lucruri in viata: pe masura ce practici ceva cat mai mult, cu atat devine mai usor de facut.

Chiar daca exista sute de teorii ale unei diete sanatoase, cu informatii mai mult sau mai putin intelese, sunt patru principii de baza referitoare la dieta de care trebuie sa tii cont pentru a duce un stil de viata sanatos:

Mananca alimente integrale, neprocesate. Stiu ca este aproape imposibil sa eviti toate chimicalele si alimentele procesate din meniul tau zilnic, insa incearca sa consumi cat mai putine astfel de produse. In general, ceea ce intra in stomac ar trebui sa aiba un singur ingredient: fructe, legume, nuci, unele tipuri de carne (cauta pe eticheta sa fie hranite doar cu iarba, de exemplu), oua etc. Evita carbohidratii albi si zaharurile din meniu. Redu cantitatea de paine, paste, prajituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prajiti si asa mai departe.

Introdu varietatea in dieta ta. Organismul nostru este complex si are nevoie de o cantitate variata de nutrimente pentru a functiona corect. Prin urmare, consuma produse din mai multe grupe alimentare. Ai nevoie de toti cei trei principali macronutrienti: proteine, grasimi, carbohidrati. Conform unor cercetatori, cele mai sanatoase diete sunt cele bogate in grasimi sanatoase si scazute in carbohidrati. Este important sa consumi si produse care contin acizi grasi Omega-3: peste gras precum somonul, seminte de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanti si micronutrientii: toate vitaminele si mineralele de care organismul are nevoie pentru a functiona optim.



Gropi de gunoi private lângă București

Colt Mihaela,clasa a XI a A.

Este posibil ca operatorii privați să realizeze și să opereze un depozit de deșeuri, implicându-se în toate etapele, de la alegerea tipului de contract, la proiectare, construcție, finanțare și operare. În acest caz, tariful de depozitare este cel stabilit de operator având în vedere că toate costurile de investiții - circa 15 milioane euro pentru o celulă de depozitare - costurile avizelor și autorizațiilor de funcționare și costurile de operare și de închidere la sfârșitul duratei de serviciu - sunt suportate de operator. Prin stabilirea unui preț mediu de operare, amortizarea investiției s-ar realiza în 5 - 7 ani. Nivelul minim al profitului stabilit de operator poate fi de 7 -10%', a declarat, pentru AGERPRES, Călina Nistor.

Potrivit acesteia, există 3 depozite conforme în Ilfov - unul la Glina și două la Chiajna, iar în prezent se realizează Masterplanul pentru județul Ilfov. Operatorii pentru depozitele de deșeuri ce vor fi construite prin POS Mediu vor fi selectați în urma unei proceduri de achiziție publică. La ora actuală, sunt elaborate caiete de sarcini în vederea contractării de operatori privați pentru colectarea și transportul deșeurilor, precum și pentru operarea depozitelor conforme construite din bani publici. Călina Nistor susține că în România trebuiau construite 40 de depozite ecologice noi, iar în prezent sunt realizate sau în curs de realizare 27 de proiecte.

În ceea ce privește rata de absorbție a fondurilor UE destinate acestui sector, aceasta a ajuns la de 27% la finalul lunii ianuarie 2014 și este posibil ca acest exercițiu să se încheie cu o rată de 80%.

Cât privește posibilitatea declanșării procedurii de infringement pe mediu, Călina Nistor spune că anul viitor vom vedea în ce măsură acest risc se concretizează.



'La ora actuală, autoritățile au în vizor eradicarea depozitării ilegale de deșeuri. În același timp, în funcție de finalizarea investițiilor specifice fiecărui județ, vom putea concluziona măsura în care se vor atinge țintele asumate privind reciclarea deșeurilor', a explicat directorul regional de la Louis Berger.

Compania are în prezent în derulare 11 proiecte în domeniul infrastructurii de apă, patru proiecte în domeniul managementului deșeurilor și un proiect important în domeniul termoficării.

PUNCTE ESENTIALE IN CONCEPEREA PORTO-FOLIULUI VIRTUAL

PROF. ZEGREA LUMINIȚA GABRIELA
LICEUL TEORETIC ALEXANDRU ROSETTI, VIDRA

Așa cum știm cu toții, un profesor, indiferent de materia predată, solicită fiecărui elev din clasă, întocmirea portofoliului individual, portofoliu ce este parte a evaluării. Acest portofoliu trebuie să reflecte progresul elevilor pe parcursul unui semestru sau al unui an școlar, rezultatele acestora la clasă, în extemporale, lucrări practice, teze. Toate acestea se întocmesc în funcție de nivelul clasei, fiind focusate pe elev, având drept scop dobândirea unor cunoștințe sau aptitudini care să certifice parcurgerea unei etape a vieții , și mai apoi pregătirea pentru o meserie viitoare.

Așadar, elaborarea unui portofoliu scriptic, este laborioasă, necesită actualizarea permanentă a mapei respective, o responsabilitate în plus astfel încât ea să se găsească în permanență la elev pe tot parcursul anului școlar, ceea ce face o corvoadă din întocmirea unui portofoliu individual actualizat .De aceea, atât pentru ușurarea muncii profesorului , dar mai ales pentru a veni în întâmpinarea nevoilor elevului, vă propun un mod util de elaborare/întocmire/actualizare a unui portofoliu individual. Menționez faptul că acest portofoliu se poate plia la orice disciplină, ce necesită în etapa de predare, existența unui caiet și a unui obiect de scris. Totodată , acesta este util atât în evaluarea continuă cât și în cea parțială

Exemplul de portofoliu îl vom numi simplu e_portofoliu_Nume_Prenume. Pentru elaborarea acestuia, avem nevoie de pricepere și de voință în a ghida elevii pentru realizarea spațiului virtual propriu. Astfel, în prima etapă avem nevoie de accesul la sala AeL. Astfel, fiecare profesor de orice disciplină poate accesa , în baza unui orar bine stabilit, dotarea școlii respective.

Pentru siguranța portofoliilor întocmite, recomand ca fiecare componentă a acestora să fie trimisă prin email către adresa personală. Pentru o mai bună gestionare, atât a propriilor portofolii cât și a materialelor de evaluare sau de prezentare create de profesor, să se realizeze un cont de forma [Nu-me Prenume@gmail.com](mailto:Nume Prenume@gmail.com). De ce să folosim numai adresa de gmail? Pentru că Google Drive permite realizarea de prezentări, formulare, chestionare, documente, desene, și tot el poate genera un catalog pentru fiecare test trimis către utilizatori, care va înregistra răspunsurile primite, afișând și ora la care testul respectiv a fost trimis și înregistrat pe adresa de email a profesorului. Este posibil acest lucru, după ce profesorul a creat o agendă cu adresele de email ale tuturor elevilor din clasă, și cu condiția ca aceștia să cunoască adresa de email a profesorului. Tot aici mai putem face apel și la platformele virtuale pe care le utilizăm ca biblioteci virtuale, biblioteci la care elevii au acces fie cu o logare prealabilă, fie cu acordul free a profesorului. Eu de exemplu, utilizez o platformă virtuală, ce este free dar la care este permis accesul free doar limitat. Aceasta este www.wikispaces.com, iar platforma personalizată este <http://1e20122013.wikispaces.com/>. De aceea vă propun utilizarea unor platformă care permit accesul unui număr mai mare de utilizatori (www.21classes.com). Ei pot importa documentele existente aici și le pot salva în portofoliul personal, astfel, putând extinde rolul portofoliului la rol de minibibliotecă virtuală.

La sfârșitul unei perioade de evaluare, portofoliul poate fi evaluat, utilizând grile de evaluare ce fac referire la corectitudinea fiecărei componente a acestuia, existența tuturor materialelor ce fac obiectul evaluării, sau, din punct de vedere a perioadei în care răspunsul la testele din evaluarea portofoliului a ajuns la profesor.

Componenta orientativă a unui astfel de portofoliu electronic este:

- Testare inițială
- Teste intermediare
- Teza
- Prezentări ppt
- Print-screen-uri
- Formulare
- Grafice
- Filme

GANDESTE POZITIV

Oancea Emanuela , clasa a XII a B

Cu ajutorul câtorva schimbări la nivel cognitiv și comportamental, oricine poate reuși să gândească pozitiv și, deci, să își îmbunătățească viața, susține dr. Roya Rohani Rad pentru Huffington Post.

Gândirea pozitivă ne ajută să putem trece mai ușor peste anumite situații din viața noastră, într-o manieră mai optimistă, mai încrezătoare și, de ce nu, mai benefică pentru sănătatea noastră fizică.

Dacă vrei să înveți cum să gândești pozitiv, iată [sfaturile](#) oferite de psihologul Roya Rohani Rad.

Incearcă să vezi partea plină a paharului. În loc să monitorizezi doar partea negativă a lucrurilor din viața ta, poate ar fi cazul să privești și aspectele pozitive pe care acestea le aduc. De exemplu, poate nu ai jobul pe care ți-l dorești, dar partea bună este că ai un loc de muncă, iar dacă te vei concentra asupra a ceea ce ai de făcut, ai putea transforma situația într-una favorabilă.

. **Reevaluează-ți standardele.** Dacă ai obiceiul de a îți fixa anumite ținte mult prea rigide sau dacă îți compari slăbiciunile cu punctele forte ale altora, atunci este cazul să renunți la acest obicei. Persoanele care își cunosc atuurile și care lucrează la dezvoltarea lor, dar care, în același timp, sunt conștienți și de minusurile pe care le au, dau rezultate mult mai bune când vine vorba de propria evaluare.

Recompensează-te mai mult și pedepsește-te mai puțin. Apreciază-ți efortul pe care l-ai depus până în acest moment, pentru ca pe viitor să îți sporești rezultatele.

Judecă pe baza faptelor, nu a propriilor presupuneri. Studiază cu atenție faptele, întâmplările, situațiile înainte de a trage concluzia finală. S-ar putea ca ipotezele pe care ți le-ai format să fie eronate fără a ține cont de datele concrete ale problemei.

Nu lua lucrurile personal. S-ar putea ca anumite acțiuni ale celor din jurul tău să nu aibă nicio legătură cu tine, ci doar cu anumite aspecte care țin de personalitatea lor sau de probleme care îi afectează.

COLECTIVUL REDACTIONAL

AL REVISTEI

PLANETA VERDE „ALEXANDRU ROSETTI”

multumeste tuturor celor care au trimis pe adresa redactiei articole.

Mentionam pe aceasta cale, ca autorii articolelor sunt direct raspunzatori pentru corectitudinea datelor publicate .

REVISTA ARE UN CARACTER PERIODIC.

APARE IN ULTIMA SAPTAMANA A LUNII IN CURS.

VA ASTEPTAM CU ARTICOLE PE ADRESA REDACTIEI
pvalrosetti@gmail.com sau lzegrea@gmail.com(adresa coordonator
revista).

**COLECTIVUL REDACTIONAL ISI REZERVA DREPTUL DE A SELECTA ARTICOLELE TRIMISE SPRE
PUBLICARE!**

COLECTIV REDACTIE

DIRECTOR:	PROF. MARIN ELENA IULIANA
COORDONATOR:	PROF. ZEGREA LUMINIȚA GABRIELA
REDACTOR :	LICA ADRIANA GEORGIANA

un proiect

AL.FILIP
www.clubecologicplanetaverde.wordpress.com

PLANETA VERDE
"AL.ROSETTI"