

RAZE DE LUMINA

Colectivul de redactie:
Ristea Lidia
Tanase Constanta

ELLEVII:

Carpen Ana Maria, Cls.IX

Dobrica Elena, Cls.IX

Moroita Maria, cls. XI B,

Mihailescu Eugen, cls XII B

EDITIA V

IUNIE 2017



Revista adună în paginile sale informații despre finalizarea proiectului Erasmus + K 1

“activitățile desfășurate de elevii acestei școli, rezultatele obținute de elevi la diverse concursuri școlare, materialele realizate care au contribuit la dezvoltarea creativității, a colaborării și care să încurajeze lucrul în echipă. Articole, Testimoniale.

Din Cuprins:

ERASMUS +

LA FINAL ...

. ARTICOLE PROFESORI

. ARTICOLE ELEVI

. RELATIA PARINTI-SCOALA

. REZULTATE CONCURSURI

. CREATII ELEVI

. SANATATEA PENTRU NOI

TOP 15 - Reguli de bază ale

"Codului Bunelor Maniere"

ERASMUS+ SCHOOL EDUCATION KA1

**„DRUMUL CATRE O CARIERA STUDIU-EXPLORARE-
NECESITATE STIINTA”, numar de referinta:**

2015-1 RO01-KA101-014661

UN PROGRAM PENTRU EDUCAȚIE, FORMARE, ȚINERET ȘI SPORT.

Proiectele europene deschid perspectiva unei viziuni în ceea ce privește formarea profesorilor din cadrul liceului prin participarea la stagii de formare, ce au avut ca scop îmbunătățirea cunoștințelor și competențelor de predare și de a cunoaște modul în care se realizează educația școlară în spațiul European.

Prin participarea la activități de bune practici cadrele didactice vor manifesta deschidere și flexibilitate și vor încuraja dezvoltarea creativității, ajutându-i pe elevi să se cunoască pe sine, să-și descopere talentele și înclinațiile și să urmeze o meserie sau o carieră în domeniul în care au fost pregătiți.

Proiectul s-a desfășurat în perioada 01.06.2015 - 31.05.2017 și a constat în participarea unui număr de 6 cadre didactice la cursuri de formare în UK, Spania, Cehia, precum și în diseminarea prezentarea și aplicarea competentelor dobândite în

perioada de implementare a proiectului.

Prin participarea la cursuri de formare în cadrul programului Erasmus +, au fost identificate totodată noi strategii pentru reconsiderarea proiectării didactice și a managementului clasei dintr-o perspectivă integratoare, care să permită dezvoltarea personalității elevului indiferent de potențialul acestuia, de disponibilitatea către învățare, de aptitudini sau interese personale. Participanții la proiect au redescoperit valențele educative ale unor activități interactive, bazate pe colaborare, comunicare, munca în echipa, în contexte non-formale, iar paleta variată de materiale oferite a îmbogățit oferta educațională a școlii pentru următorii ani.

S-au stabilit contacte noi cu profesori și școli din alte țări europene, s-au inițiat diferite proiecte educaționale ca alternativă menită să respecte autonomia învățării prin care a fost valorificată experiența acumulată de profesori la stagiile de formare.

ERASMUS+ KA1 SCHOOL EDUCATION DRUMUL CATRE O CARIERA STUDIU- EXPLORARE-NECESITATE-STIINTA

Mobilitate 1

CURS : “Competențe cheie în incluziunea socio-culturală și educațională a grupurilor dezavantajate”

Locație: Londra, UK

Perioada: 07-11 Martie, 2016

Participanți: Iordache Mara, Frincu Cristina



Competențe acumulate:

OBIECTIV:

Dezvoltarea abilităților de a aplica strategii eficiente de predare și de învățare la nevoile de învățare ale diferitelor categorii de grupuri defavorizate de elevi, în scopul de a-i motiva și de a-i încuraja pentru continuarea studiilor.



- dezvoltarea conceptului de învățare prin cooperare;
- promovarea politicilor și a practicilor de educație și formare incluzive în contexte de diversitate socială și culturală;

- promovarea unui sistem de educație bazat pe incluziune socială și culturală, adoptarea unor noi abordări a elevilor care provin din alte medii sociale, economice, culturale;
- identificarea problemelor de comunicare și modalități de soluționare ale acestora;

ROLUL ELEVLUI ÎN DEZVOLTAREA ȘI PREGĂTIREA ȘCOLARĂ PENTRU INTEGRAREA LUI SOCIOPROFESIONALĂ

Ristea Lidia prof. Informatică

Cu toate că specialiștii în psihiatrie și psihologie au tras un semnal de alarmă că principalele boli ale elevului secolului al XXI-lea sunt cauzate de televizor, computer și internet, calculatorul are un rol important în dezvoltarea și pregătirea elevilor întrucât științele informatice au evoluat și evoluează de la o zi la alta.

Premisa de la care se pleacă este că în zilele noastre calculatoarele sunt considerate niște dispozitive multimedia, capabile de a incorpora și combina toate formele anterioare de comunicare-text, grafică, animație și cred că acest punct de vedere conduce la subestimarea potențialului calculatorului, însă adevărata putere a calculatorului constă în capacitatea sa de a manipula nu numai expresia ideilor ci și ideile înseși.

Comunicarea audio-video, are un efect copleșitor asupra minții umane, asupra întregului sistem de viață al omului contemporan.

Internetul este o unealtă puternică ce poate fi folosit în multe moduri utile, însă pe de altă parte Internetul poate deveni „un substitut pentru ce n-ai avut sau n-ai putut găsi în viața reală”. După Greenfield, „experiențele care te fac să uiți cine ești și unde ești și care creează o stare de conștiință alterată, sunt destul de puternice”.

Computerul conduce la performativitatea gândirii umane devenind un instrument de



up-gradare a minții omului care accelerează și extinde procesele gândirii umane și este considerat ca fiind o mașină de conceput imagini mentale pornind de la ideile pe care noi le introducem în ea și le duce mai departe decât am fi putut să o facem noi înșine vreodată.

Calculatorul este un mijloc foarte util pentru documentarea și pregătirea temelor pentru școală, informațiile acumulate pe timpul școlii au un rol important în pregătirea de mai târziu a elevului chiar și pentru relaxare, dar trebuie alese jocuri educative ce oferă informații într-un mod interactiv și distractiv. Școala, prin dotarea cu calculatoare individuale a sălilor de informatică dar și a altor cabinete reprezintă ocazia de a învăța și a comunica la nivel înalt și de a stabili corelații între toate ariile curriculare.

Există platforme online educaționale, ce se pot utiliza pentru învățarea interactivă, predare, evaluare pentru orice

disciplină oferind multe facilități. Rolul profesorului nu este diminuat prin folosirea calculatorului, dimpotrivă, profesorul fiind cel care coordonează lecția .



Cu toate acestea o problemă destul de gravă pe care am constatat-o este că an de an la școlile generale unde informatica este o disciplină opțională ,nu se mai fac ore la clasele VII și a VIII din motive bine cunoscute , fie nu ies orele la alte catedre, fie merg pe curriculum extins,fie pe curriculum aprofundat ,mai nou că au teze unice de dat și că “probabil” această disciplină le consumă prea mult timp sau că nu au un profesor calificat , toate acestea ducând la desprinderea elevului de lumea calculatorului , la dispariția îndemânării căpătate până la acel moment,la pierderea cunoștințelor dobândite destul de greu mai ales pentru cei ce nu au un calculator personal, pentru că în momentul în care au ajuns la un liceu și intră în competiție cu alți elevi aceștia nu reușesc să realizeze decât maxim 40-50 % din sarcinile care le revin , uneori chiar mai puțin , motiv pentru care ar fi de maximă necesitate introducerea acestei disipline de la “ optional ” la o disciplină obligatorie, întrucât disciplinele

informatică sunt într-o continuă evoluție .



Cei care știu să-și asume responsabilități încă din anii copilăriei , o fac cu ușurință și atunci când devin adulți.

Un obiectiv major în cadrul educației elevilor este să-i învățăm să se autocontroleze, explicându-le consecințele unui comportament indezirabil (lovitul, smucitul,violența verbală), ajutându-i să recunoască și să găsească soluții pentru comportamentele problemă.

Din punctul nostru de vedere relația profesor- elev trebuie să fie o relație deschisă, bazată pe comunicare comprehensivă și în care să existe o tendință normală de asumare a responsabilității de judecată independentă și de evaluare critică/autocritică a activității.

Pentru o mai bună pregătire a elevilor și pentru a veni în sprijinul absolvenților la încadrarea acestora conform nivelului lor de pregătire profesională considerăm că este absolut necesar a ni se dea posibilitatea de a avea acces la anumite softuri cu licență gratuită nelimitată pentru a forma elevii în ceea ce doresc a se perfecționa , a

se pregăti , a face o carieră, a deveni viitori manageri de firme

INCLUZIUNEA SOCIALĂ ȘI ȘCOLARĂ A ELEVIILOR

Incluziunea scolara se definește prin acceptarea de către instituțiile de învățământ a tuturor copiilor, indiferent de apartenența etnică sau socială, religie, naționalitate sau infirmitate și este strâns legată de recunoașterea și acceptarea diversității - condiție normală a conviețuirii umane.

În activitatea pe care o desfășoară, omul este o ființă dependentă de ceilalți. Are nevoie permanentă de a comunica și coopera. Întâlnim peste tot în jurul nostru oameni cu diverse probleme și nevoi.

Învățământul incluziv presupune ca tinerii și copiii cu dizabilități și ceilalți fără probleme să învețe împreună în instituțiile de învățământ având sprijinul corespunzător. Un început timpuriu în grupuri de joacă sau grădinite obișnuite este cea mai bună pregătire pentru o viață integrată.

Fiecare copil este diferit și special și are propriile nevoi, fie că este sau nu un copil cu dizabilități. Toți copiii au dreptul la educație în funcție de nevoile lor.

Și copiii diferiți au drepturi egale cu ceilalți, iar o educație separată ar duce la marginalizare și discriminare, împiedicând

sau la propria lor firmă.

formarea, împlinirea de sine și afirmarea personalității. Beneficiile incluziunii sunt reciproce, dar majoritatea dintre noi n-am simțit încă acest lucru. Separarea ne limitează înțelegerea reciproca. Familiaritatea și toleranța reduc frica și respingerea favorizând relații de comunicare și colaborare în beneficiul tuturor.

Căți sunt pregătiți (părinți, cadrele didactice, copii) pentru diversitatea existentă în fiecare grupă și cât de bine suntem pregătiți să o acceptăm ?

Educația incluzivă vine să sprijine acest aspect deoarece ea se concentrează mai ales pe învățarea strategiilor necesare rezolvării problemelor din viața cotidiană, într-o manieră cooperantă și solidară, unde procesul de învățare este realizat în spiritul respectului și acceptării celor din jur. Prin strategii didactice bazate pe cooperare, educația poate favoriza unele procese de interacțiune socială, diferențele dintre copii fiind percepute ca modalități de îmbogățire a practicii pedagogice iar strategiile învățării ca modalități de abordare a diversității.

Fiecare copil trebuie înțeles ca un participant activ la învățare pentru că fiecare aduce cu sine, în procesul complex al învățării și dezvoltării, o experiență, un stil de învățare, un model social, o

interacțiune specifică, un ritm personal, un model de abordare, un context cultural caruia îi aparține, o valoare.



În sprijinul educației incluzive există o serie de priorități, reglementate prin legi naționale și internaționale, priorități exprimate în termeni de strategii și practică - Convenția O.N.U. cu privire la Drepturile Copilului, Declarația UNESCO de la Salamanca - 1994, Regulile standard ale O.N.U. privind egalitatea de șanse a persoanelor cu dizabilități - 1993, Legea 272/2004 privind drepturile și protecția copilului. Proiectul în exercitiu PHARE «Acces la educație pentru grupuri dezavantajate» inițiat în 2001 în țara noastră.

Incluziunea ar trebui reglementată prin lege și să se

bucure de practici active și eficiente. Se întâmplă abuzuri



și discriminări foarte des: o persoană nu este angajată pentru un handicap fizic; un copil cu CES este marginalizat de restul copiilor și părinții acestora, chiar exclus prin acțiuni de stradă, așezat singur sau în ultima bancă etc și exemplele pot continua. Concluzia ce se desprinde este că legea poate reglementa într-o anumită măsură problema incluziunii într-o societate, dar nu suficient.

ELEVA: MOROIȚĂ ELENA CLS
XIB

Mobilitate 2

Curs: "The Impact of Parental Involvement, Parental Support and Family Education on Pupil Achievements".

Locație: Escola Turbula, Barcelona-Spania,

Perioada: 18-22 Aprilie 2016

Participanți: Ristea Lidia, Tănase Constanța



Obiectiv:

Cunoașterea importanței educației parentale pentru copii, părinți și profesori, prin utilizarea metodelor non-formale



Competențe acumulate :

*Cunoașterea importanței educației parentale pentru copii, părinți și profesori/ școală și implicarea în programe eficiente de educație academică pentru copii,
Explorarea modelului optim al relației dintre membrii familiei, dintre familie și societate
Elaborarea unor strategii, în scopul rezolvării problemelor și disfuncționalităților din relațiile dintre membrii familiei, dintre familie - școală - comunitatea locală;
Dezvoltarea și susținerea unui program de mentorat pentru părinți.*

*Elaborarea unor strategii, în scopul rezolvării problemelor și disfuncționalităților privind relațiile dintre membrii familiei și dintre familie -școală - comunitatea locală;
Explorarea modelului optim a relației dintre membrii familiei, dintre familie și societate.
Rezolvarea situațiilor conflictuale
Prezentarea caracteristicilor stilurilor parentale:
Autoritar, Permisiv, Democratic,
Completarea unor chestionare pentru aflarea stilului parental propriu,
Stilurile de comunicare în familie, familie- școală- comunitate.*



Activitate 1; Prezentarea
principalelor stiluri de comunicare

Activitate 2: PERSPICACITATE
Curs: Cele mai uzuale 15 stiluri de
comunicare

Sesiune de team building

Identificarea trăirii emoționale prin
mimare.

Activitate practica 5: Realizarea
conexiunii între limbaj și imaginile
desenate a 13 figuri.

Activitate practica 6: Descoperirea
trăirilor emoționale a 13 figuri
desenate și realizarea unei
conexiuni între imagine și gestica

RELATIA PARINTI SCOALA

Pentru atingerea
performanțelor în educație este
necesară stabilirea unei legături
puternice între profesori și
părinți, ca partii active în cadrul
procesului de formare a viitorilor
adulți.

Atunci când părinții sunt
implicați în activități de
parteneriat cu

Se întâmplă ca părintele să se
intereseze de activitatea
copilului atunci când sunt
probleme foarte mari, când
dirigintele sau profesorul reușește
să intre în contact cu acesta și
ajunge la școală pentru a constata
un "dezastru". Ședințele cu
părinții sunt o formalitate
deoarece la acestea de regulă
ajung părinți ai caror copii nu au
probleme de natură școlară sau
disciplinară.

Cu greu se înțelege că procesul

Participarea la acest curs, ne-
a oferit oportunități de a ne
îmbunătăți competențele
profesionale, de a intra în contact
cu metodele creative și inovatoare
de predare, cu exemple de bune
practici prin schimb de experiență
cu un furnizor de educație din
străinătate (Polonia) și cu
participanți din diferite culturi,
etc. În cadrul acestui stagiu de
formare au participat 11 persoane
din 2 țări europene, și anume:
România și Grecia.

educativ și adevărata
performanță se obține și prin
implicarea activă a părinților nu
doar pentru aflarea vestilor
proaste despre activitatea
școlară.



Dacă evoluția copilului nu este
urmarită constant, atât la școală
cât și în mediul extrascolar, nu se
pot controla eventualele carente și
deregări în procesul de formare și
integrare socială. Simpla motivare
a lipsei timpului, a oboselei din
cauza programului încărcat nu
este o scuza valabilă care să
justifice nepăsarea și
neimplicarea.

Părinții asteapta prea mult de la
școală și nu fac mai nimic pentru
dezvoltarea unei relații mai

stranse. Pentru ei școala este singura responsabilă de educația copiilor.



Dezinteresul părinților poate năruie tot efortul pe care profesorii îl depun la orele de curs. Profesorul este interesat să știe mai multe despre situația pe care elevul o are acasă, despre preocupările și modul de viață al acestuia. Câteva ore pe zi la școală nu sunt îndeajuns pentru a descoperii talentele și abilitățile copilului în condițiile în care se lucrează cu aproximativ 30 de elevi. De aceea informațiile pe care le oferă un părinte despre propriul copil sunt vitale și de un real folos, înlăturând multe bariere între profesor și elev.

Schimbul de informații privind copilul trebuie să aibă loc în ambele sensuri ale relației profesor-părinte. Frecvența și consistența acestui schimb de informații se dovedește de cele mai multe ori un test dificil de trecut pentru fiecare participant. Este sarcina profesorilor să informeze părinții cu privire la modul în care se pot implica activ în viața și modul de lucru al copiilor.

Fără implicarea și ajutorul

părinților sistemul educativ nu își găsește singur căile prin care își poate îmbunătăți performanța și modul de lucru.



Observarea sistematică acasă sau în mediul școlar a copiilor este de real folos în depistarea de timpuriu a problemelor de comportament sau de adaptare la sarcinile școlare. Cunoașterea acestora permite adoptarea unui program și a unor metode adecvate, fiind mai ușor să previi decât să corectezi problemele deja instalate.

Școala dispune de specialiști și resursele necesare pentru o dezvoltare normală și armonioasă a copiilor.

Consilierea școlară este una din metodele adoptate de instituția școlară prin intermediul căreia se răspunde trebuințelor specifice adolescenților și nu numai, de ea beneficiind și profesorii sau părinții.

Obiectivul principal al consilierii școlare este acela de a asigura funcționarea optimă a individului sau a grupului, transând obiective clare, specifice fiecărei situații în parte. Prin metodele și tehnicile sale specifice de cunoaștere și autocunoaștere, consilierea facilitează alegerea corectă a

masurilor educative specifice care se impun, și orientarea sau reorientarea socio-profesională a elevilor pentru domenii potrivite.

De modul în care comunica toți factorii implicați în procesul educativ depinde prezentul și mai

Mobilitate 3

Curs: "Creative use of Tablets and Innovation in Education as a Practical Approach to Early School Dropout Prevention".

Locație : Impact Hub Praha, Praga -Cehia

Perioada: 05 - 09 Decembrie 2016

Participanți: Prof: Petcu Paul -Dorian,



Utilizarea unor platforme online, soft-uri educaționale compatibile pentru tablete sau alte dispozitive Android în scopul angrenării elevilor într-un proces de învățare autentic.

INTEGRAREA PLATFORMELOR ONLINE ÎN PROCESUL DE PREDARE- ÎNVĂȚARE-EVALUARE

Laboratoarele online promovează dobândirea de competențe în domeniul științei, tehnologiei ingineriei și

ales viitorul copiilor. Ei sunt beneficiarii seriozității cu care ne implicăm în toate fazele procesului educativ.

Prof. Lidia Rîstea



Competențe acumulate:

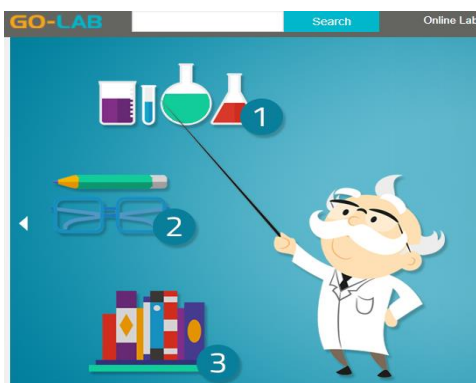
Dezvoltarea aptitudinilor și a abilităților de comunicare într-o limbă internațională;
Cunoașterea aplicațiilor TIC ce pot fi utilizate cu succes în activitatea didactică pentru susținerea învățării, comunicării, autoevaluării și prevenirii abandonului școlar;
Abordarea celor mai bune practici de utilizare a tabletelor în lecții și în educație;
Crearea de materiale interactive și lecții pentru a le utiliza la clasă;

matematicii, oferind posibilitatea de a efectua experimente științifice în spațiile pedagogice.

- Stimularea interesului elevilor față de propria formare profesională, în scopul realizării unor produse de calitate.

- Realizarea unui schimb de experiență între profesori, care să asigure îmbunătățirea performanțelor profesionale necesare în activitatea didactică viitoare.

Deschid laboratoare virtuale, laboratoare la distanță și seturi de date din experimente fizice de laborator pentru folosirea pe scară largă în educație.



Dezvoltarea rapidă din ultimii ani a tehnologiilor informaționale, a platformelor online de învățare, face ca acestea să fie incluse în procesul de predare pentru a fi utilizate în mod eficient de către profesori dar și de către elevi, pentru punerea în valoare a abilităților lor practice și nu doar pentru jocuri sau doar pentru socializare ci și pentru a-și promova propriile rezultate ale învățării, pentru promovarea propriului job, sau a viitoarei afaceri.

Platforme pentru predare - învățare-evaluare- Go Lab, evaluare- Socrative, predare-

învățare-evaluare, dar și pentru promovare activități, materiale- Edmodo.



Gândirea critică este o abilitate care poate fi predată elevilor ce se bazează pe aptitudini de comunicare, colaborare, pentru a explora o problemă, pentru a analiza, explica și în final pentru a fi evaluată.

Pot fi integrate în activitățile de predare, pentru că acestea permit accesul la surse de informare și cunoaștere mai extinse și mai variate, promovează munca independentă, inventivitatea și creativitatea elevilor dar și pentru că este mult mai ușor de utilizat.



Includ o paletă foarte largă de aplicații și servicii care folosesc Web-ul, fiind platforme unitare, organizate de comunicare și foarte important este ca elevii să le cunoască, să le fie prezentate la clasă, dar și utilizate.

Prof. Lidia Ristea

Mobilitate 4

Curs: "Leadership Proficiency, Labour Market and Career Orientation"

Locație: Escola Turbula, Barcelona, Spania

Perioada: 27 -31 Martie 2017

Participanți: Rîstea Lidia, Tănase

Obiectiv:

Aplicarea principiilor de lucru interdisciplinare pentru crearea unei echipe eficiente în planificarea carierei și a muncii.



Metode bazate pe activități de cercetare privind politica UE de recunoaștere și validare a competențelor; Evaluarea competențelor "de intrare" și crearea unei cai individuale de învățare pentru cursanți; Activități de rezolvare de probleme; dezbateri;



Competențe acumulate:

*Cunoașterea caracteristicilor unui leader/manager al echipei;
Aplicarea principiilor de lucru interdisciplinare pentru crearea unei echipe eficiente;
Dezvoltarea și îmbunătățirea abilităților de management al echipei;
Dezvoltarea abilităților pentru o mai bună comunicare în cadrul unei echipe;
Planificarea carierei și a muncii;
Prezentarea unui ghid de gestionare a timpului personal;*

chestionarea; Scop - Stabilirea sesiunilor; Luarea deciziilor; Strategii bazate pe acțiuni; Brainstorming; Star bursting; Planificarea unei structuri; Negocierea și persuasiunea; Sesiuni de întrerupere a gheții; Sesiuni de auto-motivație; Teste.

Testimoniile participanți:

“Extrem de agreabil, de interesant și extrem de diferit.

“Mă bucur că am avut șansa de a participa la acest training. M-am simțit foarte bine alături

de ceilalți colegi. Am ”cules” câte o informație de la fiecare.

Dacă până să vin la curs îmi era teamă să vorbesc deschis despre ideile mele, în urma

acestui curs am învățat nu doar să fac diverse lucruri dar și CUM să le fac. Abilitățile de

prezentare ale trainerului, formatul cursului și dăruirea participanților au făcut ca acest

curs să devină o experiență extraordinară pentru mine.”

“A fost un curs interactiv, foarte util, bine organizat, bazat pe practică. Exact de ce aveam

nevoie. A fost o experiență unică, un curs la care am învățat cu toții indiferent de vârstă

(totuși, vârsta nu s-a simțit, mai degrabă am folosit-o pentru niște glume). Ne-am simțit

foarte bine și am plecat convinși de faptul că într-adevăr vom putea realiza activități în

care să implicăm activ profesorii și elevii.”

“Am simțit de la început că sunt într-o echipă unde pot greși ca să învăț să mă dezvolt și să

contribui la dezvoltarea celorlalți. Un mod de a învăța cu adevărat excelent pentru că astfel

te confrunți cu adevărat cu aproape tot ce înseamnă să fi

trainer: documentarea, pregătirea cursului (handout, întrebări de proiectat, prezentare power point, exerciții practice sau

jocuri, design-ul cursului), apoi prezinți cursul în fața colegilor și cel mai important

primești feedback de la colegi, dar și de la trainer.”

“Extrem de agreabil, de interesant și extrem de diferit.

“Mă bucur că am avut șansa de a participa la acest training. M-am simțit foarte bine alături

de ceilalți colegi. Am ”cules” câte o informație de la fiecare”

Am acumulat multe cunoștințe, am fost foarte relaxată. Pentru mine acest curs m-a ajutat

să mă dezvolt atât personal, cât și profesional. Din punctul meu de vedere plusul constă nu numai în faptul că pe tot parcursul sesiunilor de formare acumulezi informații noi și utile ci și în acela că și după terminarea cursului nu încetezi să afli lucruri utile despre propria profesie.

Acest curs a fost o experiență nouă, ce mă va ajuta în organizarea și planificarea cat mai

eficientă a oricărei activități pe care doresc să o implementez la clasă.

Punctele forte ale acestui training au fost exercitiile care mi-au stimulat spontaneitatea

Astronomie Curiozități



Galaxia noastră se numeste Calea Lactee (bombata la mijloc).

Sistemul nostru solar se gaseste catre marginea Galaxiei.

Galaxia noastră face parte din roiul galactic care se numeste grupul local ($D = 5$ mil. Ani lumina). Acesta contine 30³ galaxii. Calea Lactee este una din cele 2 mai mari.

1 an - o rotatie completa in jurul Soarelui.

O zi - o rotatie completa in jurul axei proprii.

An-lumina = lumina are cea mai mare viteza din univers, de 300.000 km/sec. Un an-lumina este distanta pe care o parcurge lumina intr-un an: 9.46 mil. De mil. Km.

Galaxia noastră are $D = 100.000$ ani-lumina.

Pamantul se afla la 30.000 ani-lumina de centrul galactic.

Galaxiile se rotesc lent.

Galaxia noastră efectueaza o rotatie completa in 230 mil. Ani. De la aparitia ei, a efectuat 52 de rotatii.

Pamantul este un corp aproape sferic, cu raza de 6.370 km; primeste energie de la Soare;

in situatiile date, informatiile prezentate pe intelesul tuturor.



se roteste in nutul axei sale in aproximativ 24 ore.

Soarele este centrul sistemului nostru planetary; are raza egala cu 109 raze terestre.

Planetele sunt corpuri reci, fara lumina proprie, fiind vazute datorita luminii solare pe care o reflecta.

Luna este satelitul natural al Pamantului si are raza = 0.27 raze terestre.

Sistemul solar are 59 de sateliti naturali.

Stelele sunt imense sfere gazoase incandescente. Spatiul dintre ele este ocupat cu materie interstelara, formata din gaze si praf.

Galaxia cuprinde toate stelele vizibile impreuna cu materia interstelara.

Numarul stelelor din Galaxie se evalueaza la 150 miliarde. In afara de Galaxia noastră mai sunt cca. 101 miliarde Galaxii.

Galaxiile se grupeaza in grupuri si roiuri de galaxii. Intre ele exista materie foarte rarefiata, numita materie

intergalactica, sub forma de stele și pulberi.

Unele stele au diametrul de 300, 500 ori mai mare decât al Soarelui.

Distanța medie între stele este de 4-5 ani-lumina (aprox. 45 miliarde km).

Metagalaxia - imensa materie accesibilă observației.

Distanța medie între galaxii este de 1 milion ani-lumina.

În Metagalaxie există cam o sută de milioane de galaxii, care au în medie o sută de miliarde de stele => nr. Total al stelelor din Metagalaxie: 10^{22} stele.

Metagalaxia este o mică parte din Universul infinit în timp și spațiu!

Eclipse de Lună

Eclipsele de Lună au loc atunci când Luna trece prin umbra Pământului. Deoarece acest lucru se întâmplă doar când Pământul se află între Lună și Soare, fenomenul are loc doar în faza de Lună plină. Spre deosebire de eclipsele solare, eclipsele de Lună se pot observa de pe o suprafață mult mai extinsă, aproape de pe jumătate de glob. De aceea este mult mai ușor de văzut o eclipsă de Lună dintr-un anumit loc. Totodată acest tip de eclipsă durează mult mai mult (câteva ore), iar totalitatea poate dura între 30 de minute și o oră.

Există trei tipuri de eclipse de Lună:

- *prin penumbră*, când Luna trece prin zona de penumbră a Terrei;
- *parțială*, când Luna trece parțial prin zona de umbră a Terrei;
- *totală*, când Luna trece integral prin zona de umbră a Terrei.

Datorită luminii solare refractate de atmosfera terestră, nici chiar în

timpul totalității Luna nu este complet întunecată. La fel ca la apusul soarelui, atmosfera împrășteie în special razele cu lungime de undă scurtă, astfel încât iluminarea slabă a Lunii capătă o tentă roșiatică.

În mișcarea sa pe orbită în jurul Pământului și totodată în raport cu Soarele, Luna trece prin următoarele faze:

1. Luna nouă ($0^\circ - 44^\circ$)
2. Luna crescătoare ($45^\circ - 89^\circ$)
3. Primul pătrar ($90^\circ - 134^\circ$)
4. Faza convexă ($135^\circ - 179^\circ$)
5. Luna plină ($180^\circ - 224^\circ$)
6. Luna difuză ($225^\circ - 269^\circ$)
7. Ultimul pătrar ($270^\circ - 314^\circ$)
8. Luna calmă ($315^\circ - 359^\circ$)

Eclipse de Soare

Eclipsele de Soare se produc atunci când Pământul intră în zona de umbră a Lunii. Tipul de eclipsă depinde de distanța dintre Lună și Pământ, în momentul producerii evenimentului.



Există 4 tipuri de eclipse solare, după cum urmează:

- *eclipsă totală* - care are loc atunci când discul solar este complet acoperit de discul Lunii, iar coroana solară devine vizibilă;
- *eclipsă inelară* - atunci când dimensiunea aparentă a Lunii este mai mică decât cea a Soarelui;
- *eclipsă hibridă* - este un caz intermediar între o eclipsă totală și una inelară;
- *eclipsă parțială* - atunci când Soarele, Luna și Terra nu sunt perfect aliniate, iar Luna acoperă doar

parțial discul solar. Aceasta se întâmplă dacă observatorul se află în zona de penumbră a Lunii.

O eclipsă totală de Soare este un fenomen deosebit de interesant și spectaculos. Diametrul Soarelui este de 400 de ori mai mare decât al Lunii, dar în același timp Soarele se află la o distanță de 400 de ori mai mare față de Terra comparativ cu Luna, iar ca urmare, pe cer, diametrele lor aparente par la fel de mari. Pentru a observa o eclipsă totală de Soare trebuie să ne aflăm într-o zonă limitată și bine definită de pe suprafața terestră, numită *bandă de totalitate*, care datorită mișcării Pământului și Lunii, se deplasează pe suprafața terestră.

În cele mai favorabile condiții, o eclipsă totală poate dura 7 minute și 40 de secunde și poate fi observată de-a lungul unei zone cu lățimea de circa 250 km.

În banda îngustă de totalitate descrisă de umbra Lunii pe suprafața terestră, lumina Soarelui scade mult în intensitate, producându-se un întuneric straniu timp de câteva minute, timp în care halo-ul Soarelui, coroana solară, se observă puternic, restul discului solar fiind acoperit de discul Lunii.

Eclipsa inelară are loc dacă Luna se găsește la o distanță prea mare de Terra, discul ei aparent fiind astfel prea mic pentru a acoperi întreg discul solar. Umbra Lunii nu este suficient de lungă pentru a atinge suprafața terestră și astfel, în cazul alinierii celor trei corpuri cu Luna la mijloc, din discul solar rămâne vizibil un inel.

În timpul unei eclipse parțiale, Pământul se află în zona de penumbră a Lunii, umbra trecând fie pe deasupra polului nord, fie pe sub polul sud, neintersectând suprafața

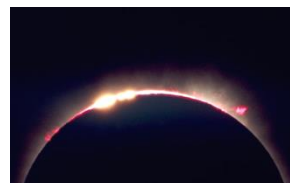
pământului. Limitele zonei de penumbră ale Lunii delimitează regiunea de vizibilitate a eclipsei parțiale.

Magnitudinea unei eclipse reprezintă raportul dintre mărimea aparentă a Lunii și cea a Soarelui în decursul eclipsei.

Atunci când Luna se afla cel mai aproape de Terra (la perigeu), se poate produce o eclipsă totală, deoarece Luna pare suficient de mare pentru a acoperi tot discul solar (fotosfera), ca urmare o eclipsă totală are o magnitudine mai mare de 1. Invers, când Luna se afla la apogeu (cel mai departe de Terra), se poate produce doar o eclipsă inelară, iar magnitudinea acesteia va fi sub 1.

O eclipsă hibridă are loc când magnitudinea este aproape de 1 (eclipsa va apărea totală din unele locații de pe Pământ și inelară din altele).

Deseori, eclipsele totale, inelare și hibride sunt generic denumite *eclipse centrale*.



“Măgelele lui Bailey”

Termenul nu este în totalitate corect, deoarece este posibil, deși extrem de rar, ca umbra lunii să intersecteze Terra dar nu pe linia centrală și să producă totuși o eclipsă totală sau inelară. În acest caz avem de a face cu o eclipsă totală sau inelară necentrală.

Faza de totalitate a unei eclipse de Soare se poate observa direct cu ochiul liber, cu binoclul sau cu telescopul, dar doar pe durata cât fotosfera solară este complet acoperită de Lună. Imaginea este una din cele mai spectaculoase și frumoase și este

prea slabă pentru a fi observată prin filtre.



“Inelul de diamant”

Se va vedea coroana solară, chiar și cromosfera, proeminențele solare sau chiar și exploziile solare. Totuși este important ca observarea directă să înceteze odată cu încheierea fazei de totalitate, a cărei durată ar trebui cunoscută cu precizie dintr-o sursă de încredere. De asemenea, foarte

ABORDAREA METODELOR INTERACTIVE PRIN PRISMA INTERDISCIPLINARITĂȚII

Prof. RISTEA LIDIA

Metodele sunt instrumente importante aflate la dispoziția profesorului, de ale căror cunoștințe și utilizare depind de eficiența muncii educative. Profesorul, cunoscând varietatea metodelor, particularitățile de vârstă ale elevilor cu care lucrează, obiectivele pe care trebuie să le atingă, trebuie să acționeze pentru a-și valorifica pe deplin personalitatea, devenind el însuși un creator în materie prin care să articuleze strategiile, metodele și procedeele didactice.

Utilizarea metodelor interactive la clasă dezvoltă gândirea critică, creativitatea, colaborarea și cooperarea între membrii unei echipei.

frumose și spectaculoase sunt efectele care au loc imediat înainte și imediat după totalitate, Inelul de diamant și Măgelele lui Baily. Acestea trebuie observate doar cu protecția ochilor, fotosfera solară fiind încă vizibilă în această fază. Măgelele lui Baily au fost observate încă de la eclipsa din 1715 de către Edmund Halley, dar cel care le-a descris și consemnat a fost astronomul amator englez F.Baily la eclipsa inelară din 1836 și de aceea fenomenul îi poartă numele.

Prof. Petcu Paul - Dorian

Aceste metode au la bază caracterul lor activ, adică măsura în care sunt capabile să-l angajeze pe elev în activitate, să îi stimuleze motivația, dar și capacitățile cognitive și creatoare. Un criteriu de apreciere al eficienței metodelor îl reprezintă valențele formative ale acestora, impactul lor asupra dezvoltării personalității elevilor.

Particularitățile studiului de caz țin de prezentarea unei situații în dimensiunile ei caracteristice ce permite angajarea într-un proces de reflecție mai global în legătură cu faptele trăite.

În această situație elevii inițiați în acest sondaj au rolul de consultanți în cazul ce se ia în discuție, iar profesorul conduce învățarea, ghidează elevii, le oferă puncte de sprijin, validează soluția și obține feed-backul formativ și sumativ. Ca profesor nu mi-am impus propriul punct de vedere referitor la situația în discuție, dar am încurajat elevii să se implice

cât mai activ în dezbatere fiind critici și propunând cât mai multe variante de soluționare.

Am conceput următoarea fișă de lucru:

Importanța metodelor interactive de grup:

- Metodele interactive de grup îmbracă forma unor jocuri cu reguli, jocuri de învățare, de cooperare, distractive și acționează direct asupra modului de gândire și manifestare a elevilor;

- Prin utilizarea acestor metode, elevii învață să rezolve probleme cu care se confruntă, să ia decizii în grup și să aplaneze conflictele;

- Situațiile de învățare rezolvate prin metode interactive de grup dezvoltă gândirea

Corelarea interdisciplinară a istoriei ca formă modernă de organizare a învățării

Interdisciplinaritatea presupune abordarea conținuturilor complexe având ca scop formarea unei imagini unitare asupra unei anumite problematice. Ea vizează relațiile, în special de metodologie care se stabilesc între discipline diferite, sau mai bine zis transferul metodelor dintr-o disciplină într-alta.

Se pare ca elevii de gimnaziu beneficiază cel mai mult de pe urma învățării interdisciplinare, ei fiind la vârsta la care nu și-au definit încă pasiunile, sunt

democratică, prin exersarea gândirii critice, găsesc soluții, aduc argumente, învață să condamne comportamente și nu persoane;

- Performanțele obținute sunt percepute de elevi și-i face să devină mai responsabili pentru sarcinile viitoare;

- Grupul se implică în rezolvarea sarcinilor, și înțelege să nu-și marginalizeze partenerii, să aibă răbdare, să se tolereze reciproc;

- Stilul didactic al profesorului va fi adaptat în funcție de comportamentul și temperamentul fiecărui elev: timid, agresiv, pesimist, nerăbdător, pentru fiecare găsind gestul, mimica, sfatul, orientarea, lauda, aprecierea potrivită.

interesati de foarte multe lucruri și au capacitatea intelectuală de a înțelege și integra informații diverse, de a-și transforma modul de învățare cu beneficii pentru tot restul vieții.

Corelațiile interdisciplinare vizează înțelegerea de către elevi a structurilor socio-economice și culturale, a relațiilor politice și a mentalităților dominante care au generat evenimente. "Raportarea evenimentelor la valori în lecțiile de istorie mărește forța lor educativă și din această cauză conexiunile istorice și celelalte discipline dobândesc funcții educative."

Conexiunile interdisciplinare nu sunt univoce, fluxul informațional nu are o singură

direcție: de la diferite discipline spre istoric.

Comunicarea de informații se desfășoară în ambele direcții. Studiul literaturii, geografiei, religiei, educației plastice etc. beneficiază de informațiile furnizate de istorie.

Cu sprijinul conexiunilor interdisciplinare se realizează integrarea cunoștințelor de istorie în ansamblul informațional de

În scopul optimizării instrucției și educației elevilor interdisciplinaritatea **istorie-literatură română** prezintă un interes deosebit.

Literatura analizează elementele specifice ale fenomenului literar, vizând explicarea evoluției lor și a mesajului pe care îl transmite. Analiza se face cu un bagaj noțional specific disciplinei. La istorie se pune accentul pe evoluția literaturii care oglindește, prin mijloace specifice, realitățile unei epoci istorice date și, mai ales, pe aportul pe care literatura l-a adus la clarificarea unor idei, la răspândirea lor în masă, la crearea unui curent de opinie menit să slujească evenimentul istoric.

În fixarea lecției, s-au urmărit răspunsuri legate de operele scriitorilor și ale poezilor, care evocă chipurile și personalitatea marilor voievozilor, care pun în evidență însușirile alese ale poporului român. Înfașisând pagini de glorie din trecutul nostru de luptă, își exprimă sentimentele sale de admirație față de înaintași, al căror exponenți

care dispun elevii și se asigură asimilarea lor mai temeinică datorită corelațiilor logice dintre ele.

Conexiunile interdisciplinare măresc posibilitățile explicative de care dispune profesorul, în explicațiile date, însă se impune observarea cu atenție a principiului respectării realității istorice, a fidelității față de fapte.

devin domnitorii români: Mircea cel Bătrân, Iancu de Hunedoara, Vlad Țepeș, Ștefan cel Mare.

Autorii întruchipează în aceste personaje demnitatea de neclintit, vitejia, curajul, înțelepciunea, și patriotismul fierbinte ale poporului roman, ale tuturor voievozilor romani, care au luptat veacuri de-a randul pentru libertatea națională.

Interdisciplinaritatea istorie - geografie

Corelația dintre geografie și istorie este indispensabilă mai ales atunci când trebuie să formăm la elevi noțiuni despre timpul și spațiul în care s-au desfășurat anumite evenimente istorice recurgându-se la hărți. În fixarea lecției elevii vor formula diferite răspunsuri cu privire la locul bătăliilor, localizarea acestora atât pe harta istorică, cât și pe harta geografică

Interdisciplinaritatea istorie - cultură civică

Cultura civică îi învață pe copii să se comporte ca indivizi activi, liberi, responsabili de actele lor, capabili de toleranță și de respect față de ceilalți,

conștienți de drepturile lor și ale celorlalți. Lecțiile de cultură civică trebuie să îmbrace forme deosebite datorită valențelor educative pe care le implică, iar convorbirile să prezinte într-un ton optimist varietatea situațiilor comportamentale.

Prin interdisciplinaritatea istorie - cultură civică - limba română, prin folosirea textelor literare, se realizează atât obiectivele specifice disciplinelor, cât și cunoașterea unor noțiuni morale precum: curaj / frică, bunătate / răutate, cinste / minciună, respect / lipsă de respect.

Interdisciplinaritatea istorie - religie

Pentru a realiza legătura istorie - religie am apelat la imagini reprezentând ctitorii ale marilor domnitori: Mănăstirea Cozia, Mănăstirea Voroneț, Mănăstirea Sucevița, Mănăstirea Moldovița. Religia te învață să fii bun cu aproapele tău, să-l respecti, să-ți respecti profesorii, să-ți respecti colegii, să-i ajuți, să fii bun cu ei.

Interdisciplinaritatea istorie - educație plastică

Istoria în general și alături istoria artelor, ne ajută să înțelegem condițiile sociale, politice, culturale în care au aparut și s-au dezvoltat diferite curente artistice, școli, personalități de seamă ale artelor, să ordonăm cronologic aceste evenimente.

Interdisciplinaritatea istorie - educație muzicală

În predarea anumitor lecții de consolidare la istorie se poate face apel și la muzică. Copiii găsesc în muzică un mijloc de trăire emoțională și folosirea ei contribuie la formarea și educarea copiilor al căror profil moral este caracterizat prin dragoste de patrie, admirație și respect față de trecutul nostru glorios, cinste, hărnicie, spirit de sacrificiu și încredere în forțele proprii.

Motivația pentru realizarea interdisciplinarității ar fi următoarea:

- ✓ se realizează un cumul bogat de cunoștințe;

- ✓ se obține cadrul ideal de muncă intelectuală;

- ✓ are loc socializarea elevilor prin coparticiparea lor la lecție;

- ✓ elevii se deprind cu anumite instrumente de lucru necesare muncii intelectuale;

Învățarea interdisciplinară a istoriei conduce la înțelegerea complexă, din variate unghiuri de vedere a proceselor sociale prin surprinderea relațiilor fundamentale de-a lungul timpului. Privită din această perspectivă, istoria ca disciplină de învățământ promovează spiritul activ interdisciplinar prin dezvoltarea la elevi a disponibilităților de a intui, de a gândi și imagina creativ, de a memora logic, de a visa nestăvilit.

Profesor Iovan Sorin - Ștefan

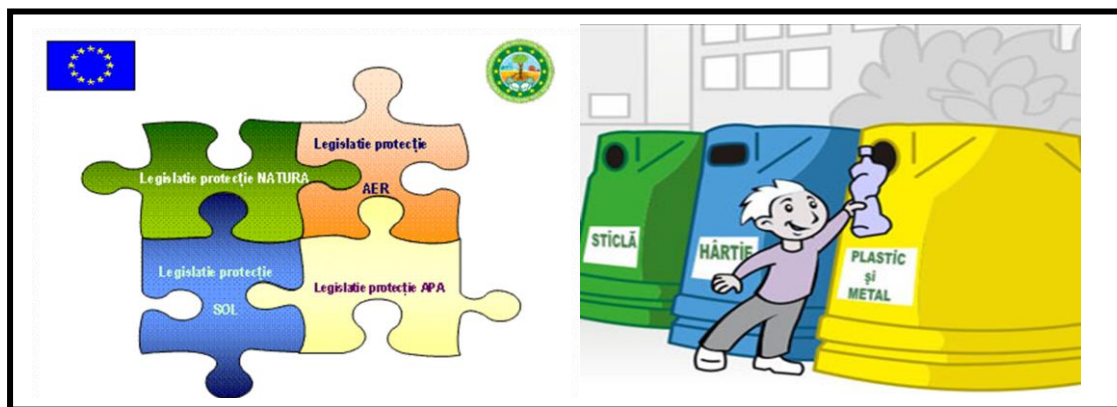
**VALENȚELE PROIECTULUI
WEB QUEST METODĂ MODERNĂ ÎN
PROCESUL DE PREDARE-
ÎNVĂȚARE**

Prof. Tănase Constanța

"NATURA-CASA NOASTRĂ"

*"Educația este cea mai puternică armă
care poate schimba lumea."*

Nelson Mandela



În Liceul Tehnologic "Teodor Diamant" Boldești -Scăeni au fost școlarizați de-a lungul timpului câțiva elevi cu diferite deficiențe: disgrafie motrică, dislexie, auz deficitar, memorie slabă, atenție deficitară, potențial de învățare mediu, întârziere psihică ușoară, dislalie polimorfă.

Reacțiile părinților care au copii cu nevoi speciale sunt diferite. Unii apelează din timp la specialiști, dar alții nu vor să accepte situația, fapt ce conduce la agravarea situației.

În lucrul cu elevii adesea intervin:

- o Probleme de comunicare
- o Probleme de concentrare la lecție
- o Gradul mai redus de înțelegere față de ceilalți a conceptelor preluate
- o Captarea atenției
- o Progresul lent
- o Timpul insuficient necesar pentru activitatea cu copilul cu CES.

Cu toate acestea, elevii reușesc, cu mult efort, să comunice și să dobândească anumite deprinderi. La momentul în care termină clasa a X-a, este o mare mulțumire dacă socializează, dacă pot să comunice, să se simtă că pot face parte din această societate.

În primul rând socializarea este foarte importantă, după aceea o profesionalizare este necesară, pentru că, de fapt, îi îndrumăm, în

funcție de abilitățile lor, la ce ar fi mai bine pentru ei în viitor. Unii elevi urmează chiar și traseul postliceal, la specializările tehnice. Căutăm să-i profesionalizăm în domeniul pentru care au abilități. Unii dintre ei încep să intre în regres dacă acasă nu îi încurajează nimeni.

Proiectul urmărește cunoașterea și aplicarea normelor „Natura ca profesor” reușește să prezinte elocvent și corect pericolele la care ne expunem deteriorând mediul înconjurător și acțiunile pe care le putem întreprinde pentru a preveni efectele dezastruoase și a reveni la starea de echilibru natural. Astfel, viețuitoarele trăiesc în dependență reciprocă. De exemplu, anumite insecte nu pot trăi fără nectarul florilor, pe de altă parte, plantele care produc asemenea substanțe nu se pot reproduce fără ajutorul insectelor. Termenul de „ecologie” a fost definit pentru prima dată în anul 1866 de către zoologul german Ernst Haeckel (1834-1919) drept „domeniul investigării și cunoașterii tuturor relațiilor animalelor cu mediul lor anorganic și organic de viață. Principala acțiune cu caracter vătămător exercitată de om asupra mediului ambiant este poluarea.

Odata cu apariția civilizației umane a apărut și intervenția brutală a omului prin exploatarea neratională a naturii și alterarea mediului prin poluarea produsă de acti-

de comportare specifice asigurării echilibrului naturii și adoptarea unor atitudini de prietenie și respect față de acesta, familiarizarea elevilor cu documentarea și cu modul de operare pe internet, dezvoltarea capacității de selecție și prelucrare a informației disponibile.

vitatile industriale, agricole, menajere.

Proiectul Web Quest prezentat „Natura- Casa noastră” se derulează pe durată lungă, pentru



o procesare a informației, structurare și extindere eficientă a cunoștințelor la elevii cu dificultăți de învățare în beneficiul lor.

Sunteți un grup de prieteni care vreți să vă înființați o firmă

S.C. ECO S.R.L. -PĂSTREAZĂ NATURA

al cărui obiect de activitate este impactul factorilor poluanți asupra mediului. Echipei i s-a cerut realizarea unui studiu despre impactul activităților antropice asupra mediului. Rezultatul final al activității va fi un proiect individual și de grup cu informații despre ecosistemele antropizate.

Organizați-vă în grupuri de câte 3 elevi, în care fiecare joacă un rol în echipă. Lucrul în echipă

impune respectarea unor reguli. Activitatea se va desfășura după următorul plan: analiza temei și a sarcinilor de lucru, împărțirea sarcinilor pe membrii grupului, documentarea asupra temelor prin cercetarea surselor, emiterea unor teze asupra rezultatelor probabile, efectuarea investigațiilor propriu-zise, notarea rezultatelor obținute, interpretarea lor, întocmirea referatului final și aprecierea rezultatelor. Se va observa nivelul

Articol integral

<https://drive.google.com/file/d/0B0M20o70HM90LXUzUjZHZUsxdkE/view?usp=sharing>

Cariera profesională Prof. Ristea Lidia

Activitățile de orientare în carieră urmăresc dezvoltarea personală și înzestrarea tânărului cu abilități și cunoștințe necesare pentru realizarea unui management eficient al propriei cariere. Acest fapt se impune cu necesitate în condițiile unei piețe de muncă flexibile și în mare parte imprevizibile, aflată într-o continuă schimbare atât a configurației sale externe (ponderea diverselor profesii pe piața muncii și schimbarea relației dintre ele), cât și interne (modificări în cerințele impuse de diverse profesii).

de interacțiune și cooperare într-o atmosferă familiară de fiecare dată când elevii lucrează în grupuri. În această activitate accentul cade pe discuție ca un instrument folosit în îndeplinirea sarcinilor de grup.

2. Sarcini de tip reproducere (redare de informații) solicită elevilor abilități de selecție, elaborare, comunicare și libertate în exprimare; abilități de utilizare a dispozitivelor IT, 8 competențe cheie.



Problema formării și educării profesionale este de mare actualitate în condițiile societății moderne. Tânărul trebuie să fie pregătit nu pentru a face fața numai unei anumite profesii, ci pentru întreaga sa cariera profesională în mecanismul schimbărilor care se vor produce. "Educarea carierei" reclama o muncă educativă susținută, pe temeiul unei pregătiri temeinice teoretice și practice. Pregătirea temeinică a tânărului este indispensabilă, indiferent de aspirația lui

profesională, pentru a putea face față schimbărilor, inovațiilor, salturilor din societate. Este nevoie de o mai bună corelare între pregătirea teoretică și instruirea practică.



Există însă situații în care această adaptare este resimțită în plan afectiv ca un soc, datorat confruntării între realitate și ideal, între investițiile afective ale tânărului în activitatea profesională și feedback-ul primit din partea angajatorului.

În primul rând, așteptările pe care tinerii le au față de primul loc de muncă variază în funcție de motivațiile profesionale ale acestora, care devin în prezent din ce în ce mai concentrate în jurul nevoii de statut și de securitate financiară, pe care psihologii le includ în categoria motivațiilor «de igienă».

În al doilea rând, la polul opus acestui tip de motivații se află așa-numitele motivații intrinseci, care au ca sursă dorințele, nevoile, și trebuințele proprii fiecăruia dintre noi, cu care din păcate intrăm prea puțin în contact, riscând a ne înstrăina treptat de

sine, și a ne crea o falsă identitate socială și profesională.



Să alegi o profesie care nu se potrivește cu ceea ce ești și cu adevăratele tale dorințe este ca și cum te-ai privi într-o oglindă care deformează imaginea. Însă este posibil ca într-o zi aceasta să se spargă și să fie nevoie să cumperi o altă nouă. Uitându-te în ea, vei putea fi să constatăți că nu este nici o diferență, fie că există discrepante între imaginea veche și cea nouă, această experiență având în unele cazuri efecte pozitive sau negative în planul imaginii de sine, și deci, al cunoașterii de sine.

Același lucru se poate întâmpla și în cazul raportului dintre motivațiile tale profesionale și actualul sau viitorul loc de muncă. Este posibil ca, neavând o posibilitate de reflectare corectă a acestor interese privind cariera, să constatăți cu uimire că poți schimba numeroase profesii, fără a ajunge în final la o cunoaștere de sine cât mai completă, adică fără a îți consolida o identitate de muncă.

Articol integral:

<https://drive.google.com/file/d/0B0M20o70HM90LS1KWWIBLVIZQjQ/view?usp=sharing>

**Desene realizate
de elevi**



Activități cu elevii



Construcție machetă Panou Solar





Participare concurs international: Code Week,

Am castigat un set " Micro Bit" , oferit de echipa "Kitronik" pentru crearea de jocuri educative, aplicatii, programe.

Participare la concursul international de promovare a domeniului astronomiei, organizat de "European Space Agency".

Participare la concursul international dedicat profesorilor de promovare STEM in scoala,

organizat de "STEM Alliance", "Discovery Week" , orgnizat de Scientix.

In cadrul concursului Judetean "E-Science", au participat 25 de elevi la cele patru sectiuni propuse , iar 8 elevi au primit premii(1 premiu II, 3 premii III, 4 mentiuni).

Fructele și legumele de culoare roșie – aliatul inimii!

Fructele și legumele de culoare roșie conțin lycopen, un antioxidant puternic ce stimulează regenerarea celulelor, oprește inflamațiile, ajută la reducerea nivelului de colesterol și păstrează glicemia la un nivel optim.

Mai mult, acest antioxidant este completat și de o varietate de nutrienți ce asigură tonifiere vasculară, reduc tendința de coagulare a sângelui și previn

ateroscleroza: antocianine, vitamina E, niacina și complexul de vitamine B.

O condiție obligatorie pentru a asigura beneficiile esențiale ale acestor alimente asupra sistemului cardiovascular este că ele să aibă atât coaja, cât și pulpa roșie: roșii, cireșe, zmeură, căpșuni, mere roșii, ardei gras roșu, ceapă roșie, măceșe, rodii, sfeclă.

Piele și ochi sănătoși cu alimentele portocalii și galbene

Culoarea acestor fructe și legume se datorează betacarotenului,

nutrientul din care este sintetizată vitamina A. Supranumită și „vitamina pielii”, aceasta are proprietăți variate de refacere a epidermei, stimulare a producției de colagen. Ea asigură protecție naturală împotriva arsurilor solare și nu în ultimul rând, îmbunătățește vederea.

Fructele și legumele de această culoare conțin și vitamina C, potasiu și flavonoizi, elemente ce mențin oasele sănatoase, reduc riscul apariției cancerului și previn îmbătrânirea celulară la nivel cerebral.

Ele sunt recomandate în special în perioadele de suprasolicitare intelectuală: pepenele galben, dovleacul, morcovul, portocalele, lămâile, porumbul, ananasul, piersicile, perele, caise, mango, mandarine, papaya.

Combate anemia cu alimentele verzi!



Indiferent dacă este vorba de fructe și legume sau plante medicinale verzi, acestea sunt alimentele cele mai bogate în nutrienți cu proprietăți energizante pentru organism, iar în cazul germenilor și mlădițelor tinere, acestea pot fi utilizate chiar și în gemoterapie.

Fructele și legumele verzi sunt bogate în clorofilă, fier, fibre, calciu și vitamina C, cu rol esențial în prevenirea anemiei, îmbunătățirea metabolismului, scăderea tensiunii arteriale și prevenirea apariției celulelor canceroase.

Cele mai benefice fructe și legume verzi sunt: broccoli, spanac, varză, fasole păstăi, salată, dovlecel, avocado, kiwi, pere, mere verzi, struguri verzi, mazăre, rucola.

Fructele și legumele albe scad riscul de AVC

Bogate în fibre, proteine, acid folie, substanțe minerale și vitamine, aceste alimente ajută la menținerea sănătății sistemului cardiovascular, reglarea tensiunii arteriale, reducerea nivelului de colesterol „rău” din sânge și diminuarea riscului de atacuri cerebrale.

În plus, specialiștii au demonstrat că persoanele care consumă în mod regulat fructe și legume albe au un risc cu 52% mai mic al accidentelor vasculare.

Topul celor mai benefice alimente albe include: conopida, bananele, ciupercile, usturoiul, cartofii albi, ceapa, perele albe, țelina, prazul, andivele.

Fructele și legumele mov – izvorul de antioxidanți



Când vine vorba de alimentele de culoare mov sau albastre, cu cât culoarea acestora e mai închisă, cu atât sunt mai bogate în resveratrol, cel mai bogat antioxidant natural. Prin acțiunea sa puternic antioxidantă, substanța previne îngroșarea vaselor de sânge, menține elasticitatea acestora, are rolul de a păstra ADN-ul intact și de a repara celulele deteriorate de radicalii liberi.

TOP 15 - Reguli de bază ale "Codului Bunelor Maniere"

- 1. La spectacole de teatru, operă, gale sau expoziții, vom merge îmbrăcați elegant.*
- 2. Nu ne vom întrerupe niciodată interlocutorul, în cadrul unei discuții.*
- 3. Autoprezentarea se obișnuiește frecvent, în diferite ocazii: într-o societate mai numeroasă, la solicitarea unei vizite, la prezentarea în fața superiorului pe care încă nu l-ai cunoscut.*
- 4. Într-un restaurant sau bar, bărbatul va intra mereu primul.*
- 5. Când strănutăm, tușim sau căscăm, se pune întotdeauna mâna la gură, indiferent de distanța au de relația pe care o avem cu o persoană. Este indicat să purtăm mereu la noi șervețele sau batistă.*
- 6. La intrarea în mijloacele de transport în comun, întâi sunt lăsați*

să iasă afară cei care coboară, după care vor intra ceilalți pasageri.

7. O doamnă nu va intra niciodată singură într-un bar sau local în care se vând cu predilecție băuturi alcoolice.

Acestui antioxidant puternic i se adaugă vitamina C, flavonoizi și luteina ce stimulează sistemul imunitar, reduc inflamațiile și asigură sănătatea tractului urinar. Cele mai bogate surse de resveratrol sunt strugurii roșii, murele, afinele, prunele, fasolea neagră, varza roșie, coacăzele, smochinele și vinetele.

8. Bărbatul este prezentat femeii, cel mai tânăr celui mai în vârstă, iar gradul mai mic celui superior.

9. Punctualitatea, atunci când suntem invitați la masă este deosebit de importantă.

10. Nu vorbiți cu gura plină! Mestecați cu gura închisă! Mulțumiți chelnerului când vă servește!

11. Nu vorbiți la telefon în timpul mesei. Dacă primiți un apel foarte important, trebuie să vă scuzați și să vă ridicați de la masă.

12. Nu salutăm ținând mâinile în buzunare sau cu gura plină. Nu salutăm făcând gesturi ample, nefirești.

13. După ce terminați de mâncat, nu împingeți farfuria spre colțul mesei! Așteptați să vină chelnerul să o ia.

14. Nu se apelează oamenii la telefon înainte de 10 dimineața, între orele 13-17 și după ora 21, cu excepția celor apropiați, cărora le știți programul.

15. Dacă un cadou nu ne place, ne vom ascunde nemulțumirea.