

Glasul copilăriei (Reșița)
ISSN 2734 – 5327 ISSN_L 2734 – 5327

COLEGIUL NAȚIONAL „DIACONOVICI-TIETZ, Reșița

Glasul Copilăriei

**Revista clasei/Apariție semestrială
Clasa pregătitoare**

Nr. 8/2021

A sosit vara ...



**C
u
r
i
o
z
i
t
ă
ț
i**

**P
o
v
e
ș
t
i**

Vietuitoare

Jocuri

Calendar creștin

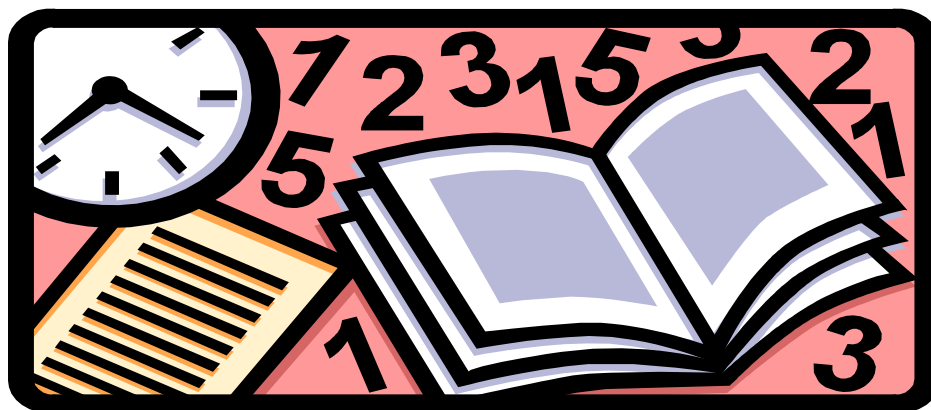
Cuprins

Dragi cititori	3
Calendar creștin	4
Să ne cunoaștem trecutul!	5
Orizontul ce ne înconjoară	10
Viețuitoare	12
În lumea poveștilor	14
Să desenăm împreună!	18
Din activitățile noastre.....	20
Joacă- te cu noi!	22
Rubrica părinților	24

Dragi cititori!

După o perioadă neobișnuită am finalizat cu succes și acest an școlar plin de provocări. Totodată am încheiat și nr. 8 al revistei noastre.

Vara este anotimpul cel mai așteptat de noi toți, astfel încât le urăm tuturor o binemeritată „VACANȚĂ PLĂCUTĂ!,,



Calendar creștin



ADORMIREA MAICII DOMNULUI

15 AUGUST

Adormirea Maicii Domnului se sărbătorește la 15 august și este cea mai importantă sărbătoare creștină a verii, fiind precedată în credința ortodoxă de două săptămâni de post. Este sărbătoarea mutării la cer cu trupul a Sfintei Fecioare. Moartea Maicii Domnului poate fi privită ca pe o mutare la viață, din acest motiv, sărbătoarea este una plină de bucurie.

”Adormire înseamnă Înviere. Aș îndrăzni să spun că este a doua Înviere: nu mai este a lui Hristos, ci a mamei lui Hristos care este și mama noastră. În Maica Domnului ne regăsim noi, omenirea, biserica, creștinii”, spune părintele Francisc Doboș.

Fecioara Maria apare sub diferite nume în panteonul românesc, cele mai cunoscute fiind Sântămăria Mare și Sântămăria Mică, dar și Precista.

Este, se poate spune, cea mai îndrăgită divinitate feminină la români.

Sărbătoarea din 15 august era un moment important în calendarul popular fiindcă oile sunt coborâte de la munte, bărbații își schimbau pălăria cu căciula, se interzicea scăldatul în apa râurilor

”spurcată” de cerb, se angajau paznicii la vii, era interzis să dormi pe prispă, dar și să mături prin casă.

Maica Domnului are în calendarul ortodox 9 zile de pomenire, începând cu Buna Vestire din martie și terminând cu ”Zămislirea Sfintei Fecioare de către Sfânta Ana”, la final de decembrie.

În zeci de țări oamenii merg în pelerinaj de Sf Maria. În aceste zile ortodocșii merg la Nicula, iar romano-catolicii, la Cacica. De ce merg credincioșii în pelerinaj? ”Pelerinajul nu este altceva decât setea noastră de infinit. Ne punem pe drum și pe drum de fapt ne convertim, ne punem întrebări și putem chiar să ne îndepărtăm de Dumnezeu pe drum, însă El se apropie de noi”, spune părintele Francisc Doboș.

Aproximativ 2,2 milioane de români își serbează onomastica și dintre aceștia, 1,4 milioane poartă numele Maria, 310.000 se numesc Marian și peste 250.000 Mariana.

**Prof. Hațiegan Ioana Maria
Elevă, S. E.**

Sursa Internet



TRAIAN

Marcus Ulpius Nerva Traianus (n. 18 septembrie 53, Italica Santiponce, d. 8 sau 9 august 117 Selinus Cilicia), Împărat Roman între 98-117, a fost al doilea dintre cei așa-zisi cinci împărați buni ai Imperiului Roman (dinastia Antoninilor) și unul dintre cei mai importanți ai acestuia. În timpul domniei sale, imperiul a ajuns la întinderea teritorială maximă.

Traian a fost fiul lui Marcus Ulpius Traianus, un proeminent senator și general dintr-o familie romană faimoasă (Ulpii). Familia s-a stabilit în provincia Baetica, în Spania de azi, cândva spre sfârșitul celui de-al Doilea Război Punic, iar Traian a fost doar unul din membrii familiei Ulpii, familie care a continuat și după moartea sa.

S-a născut pe 18 septembrie 53, în orașul Italica, din provincia romană Hispania. Tânăr fiind, a urcat în ierarhia armatei romane, luptând în cea mai periculoasă zonă a Imperiului Roman, în zona Rinului. A luat parte la războaiele lui Domițian împotriva germanilor și era unul dintre cei mai mari comandanți militari ai imperiului.

Renumele său i-a servit în timpul succesorului lui Domițian, Nerva, care era nepopular în cadrul armatei și avea nevoie de cineva ca să obțină sprijinul legiunilor. A obținut acest sprijin prin numirea lui Traian ca fiu adoptiv al său și succesor, în toamna anului 97.

Viitorul împărat Hadrian i-a adus vestea lui Traian despre adopție, obținând astfel bunăvoința lui Traian pentru restul vieții sale. La moartea lui Nerva pe 27 ianuarie 98, Traian i-a succedat fără nici un incident, fiind respectat de supuși. Astfel primul roman ne-italian a devenit împărat.

Traian Optimus

Noul împărat a fost primit de oamenii din Roma cu mare entuziasm, pe care el l-a justificat prin guvernarea pașnică, spre deosebire de domnia lui Domițian. A eliberat cetățenii romani care fuseseră închiși pe nedrept de Domițian și a returnat proprietăți confiscate. Popularitatea sa a ajuns să fie atât de mare încât Senatul Roman i-a acordat lui Traian titlul de optimus, adică „cel mai bun”.

Traian - Dacicus Maximus

Dar Traian a rămas în istorie și pentru luptele sale. În 101, a lansat o expediție în regatul Dacia, aflat la nord de Dunăre și l-a forțat un an mai târziu pe regele Decebal să capituleze, după ce Traian a asediat cu succes capitala Sarmizegetusa. Traian s-a întors la Roma încununat cu succes și a primit titlul de Dacicus Maximus.

Totuși, la scurt timp, Decebal a adus iarăși probleme Imperiului Roman, încercând să convingă regatele vecine nord-dunărene să i se alăture. Traian se hotărăște să atace din nou, inginerii săi construind un imens pod peste Dunăre, și reușesc să cucerească Dacia în 106, capitala dacilor, Sarmizegetusa, fiind distrusă. Decebal s-a sinucis. Traian a construit un nou oraș, numit Colonia Ulpia Traiana Augusta Dacica Sarmizegetusa la aproximativ 70 km de vechea capitală. A hotărât să colonizeze Dacia cu romani și a anexat-o ca provincie romană.

Pe urmele lui Alexandru cel Mare

Cam în același timp, regele Nabateei a murit. El a lăsat moștenire regatul său lui Traian, în timp ce Dacia era cucerită, iar

imperiul a câștigat astfel ceea ce va deveni provincia Arabia Petrea (sudul Iordaniei de azi și o mică parte din Arabia Saudită).

Pentru următorii șapte ani, Traian a domnit ca un împărat civil. În acest timp, a corespondat cu Pliniu pe tema creștinilor, spunându-i în principiu că îi va lăsa în pace atât timp cât nu-și vor practica religia în public. A construit câteva noi clădiri, monumente și drumuri în Italia și Iberia natală. Magnificul forum, ce adăpostește și Columna lui Traian, care amândouă au fost ridicate pentru a comemora victoriile din Dacia, se mențin în Roma până în zilele noastre, așa cum se menține și arcul de triumf din Mérida.

În 113, s-a îmbarcat pentru ultima campanie, provocat fiind de decizia Parției de a pune un rege pe tronul Armeniei, un regat asupra căruia cele două mari imperii au împărțit hegemonia încă de pe timpul lui Nero.

Traian a ajuns primul în Armenia, l-a detronat pe regele existent și a anexat regatul la Imperiul roman. Apoi și-a îndreptat atenția către sud, către Parția, cucerind Babilonul, Seleucia și în final Ctesiphon, capitala Armenia, în 116.

A continuat să meargă către sud, către Golful Persic, a declarat Mesopotamia drept nouă provincie a imperiului, și s-a plâns că e prea bătrân pentru a-i călca pe urme lui Alexandru cel Mare.

Imperiul Roman în timpul lui Traian

Mai târziu, în anul 116, a trecut munții Khuzestan din Persia și a cucerit marele oraș Susa. L-a detronat pe regele Parției Chrosoes și și-a urcat pe tron propria marionetă, pe Parthaspates. Imperiul Roman nu va mai înainta niciodată atât de mult spre est.

La acest moment, sorții războiului precum și propria-i sănătate, l-au trădat. Cu orașul-fortăreață Hatra de pe râul Tigru în spatele său, a continuat să reziste atacurilor romane. Evreii s-au răsculat, la fel și

populația Mesopotamiei. Traian a fost astfel forțat să-și retragă armatele pentru a înăbuși revoltele. Traian vedea acest lucru ca pe un amănunt minor, dar nu a mai apucat să conducă o armată pe câmpul de bătălie.

Târziu în 116, pe când se odihnea în provincia Cilicia și plănuia încă un război împotriva Parției, Traian s-a îmbolnăvit. Sănătatea i s-a înrăutățit în primăvara și vara lui 117, până când la 9 august a murit. Pe patul de moarte l-a numit ca succesor pe Hadrian. Acesta, devenind împărat, a returnat Mesopotamia, Parției. Toate celelalte teritorii cucerite de Traian au fost păstrate.

Cenușa împăratului a fost depusă în încăperea de la baza columnei lui Traian (columnă ce fusese ridicată atât pentru a comemora victoriile împăratului, fiind o adevărată istorie gravată în piatră, cât și pentru a-i servi ca mausoleu). O inscripție de la intrarea în interiorul columnei, oarecum criptică, deoarece o parte a textului a dispărut, are următorul cuprins:

Pentru următoarea perioadă, oricărui împărat nou, chiar și a celui al Imperiului Bizantin, i se ura în Senat să fie felicitor Augusto, melior Traiano, adică "mai fericit ca Augustus și mai bun ca Traian". Spre deosebire de alți conducători din istorie, reputația lui Traian a rămas nepătată timp de mai mult de 1900 de ani.

Unii văd în Traian un exemplu al acceptării din partea Romei a idealurilor de pe cuprinsul imperiului, în timp ce alții consideră ascensiunea unui spaniol la tronul Romei ca fiind începutul sfârșitului adevăratei societăți romane antice.



Orizontul ce ne înconjoară

Muzeul Locomotivelor cu Abur din Reșița



Muzeul a fost înființat în anul 1972. În prezent are expuse un număr de 16 locomotive din diferite secole, dintre care 14 au fost fabricate la Reșița, iar două în alte părți.

Cea mai importantă piesă este locomotiva „Resicza”, cea care întâmpină vizitatorii la intrarea în parc. Aceasta face parte dintr-o serie de locomotive construite aici începând cu anul 1872 după un prototip construit la Viena după proiectul lui John Haswell, destinat rutei montane Reșița-Secu.

„Resicza” este și cea mai veche locomotivă din parc (de fapt este prima locomotivă cu aburi construită în zona central-estică a Europei), fiind fabricată în anul 1872 (în 1829 George Stephenson construiește locomotiva „The Rocket”), iar cea mai nouă este locomotiva de ecartament îngust CFR 764.001 din anul 1958.

Muzeul Locomotivelor cu Abur din Reșița este o colecție inedită ce ilustrează progresul de aproape un secol al mersului pe sine și cuprinzând locomotive reprezentative pentru evoluția acestei industrii.

Epoca construirii locomotivelor cu abur a luat sfârșit în anul 1964, când începe construcția de locomotive Diesel și mai apoi a celor electrice.



În anul 2016 Muzeul de Locomotive din Reșița a fost sub sechestru.



Elevi, F. A. și L. D.



Viețuitoare

Cocoșul de munte (Tetrao urogallus)



este o specie de păsări din familia fazanului (Phasianidae), ordinul Galliformes. O pasăre foarte sperioasă, care se poate vedea rar în natură. Sprâncenele și o parte din coadă îi sunt roșii .

Arealul lui de răspândire este frecvent în Europa Centrală unde poate fi întâlnit numai în regiunile de munte împădurite puțin circulate. Țările unde poate fi întâlnit cocoșul de munte sunt: Austria, Elveția, Slovenia, România și Germania. În Germania în Scoția sau Siberia cocoșul de munte stă pe lista animalelor periclitare de dispariție, fiind interzisă vânarea lui. Cocoșul de munte trăiește mai mult în luminișurile pădurilor de foioase sau de conifere cu vegetație abundentă în munții Alpi, Mittelgebirge și Carpați din Europa ca și în Taiga din Asia de Nord. IUCN apreciază populația cocoșilor de munte între 1,5 și 2 milioane de păsări.

Masculul este mai mare atingând o greutate de 4 –5 kg, deschiderea aripilor măsoară 90 de cm, iar înălțimea

ajungând la 1 m . Penajul este pe spate, cap și aripi de un brun închis, iar pieptul are o culoare verde cu lucii metalice.

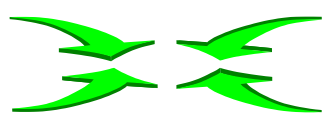
Femela este mult mai mică cântărind numai 2,5 kg, are o înălțime de 60 cm, deschiderea aripilor măsoară 70 cm. Culoarea penajului pe partea superioară a corpului pestriță brună cu dungi argintii, iar partea inferioară a corpului alb gălbui. Sub ochi păsările au o parte a pielii neacoperită de pene de culoare roșie .

Puii au deja timpuriu o pata neagră specifică pe cap. Mai târziu prin luna august încep să schimbe culoarea penajului.

Ouăle cocoșilor de munte au mărimea oului de găină domestică, însă culoarea lor este albă punctat cu brun.

Hrana cocoșului de munte constă ca la galinacee în general din diferite părți vegetale, semințele fructelor, insecte și larvele lor, deoarece păsările sunt dependente de anumite specii de plante, acest fapt a cauzat reducerea efectivului lor.





În lumea poveștilor În lumea poveștilor

Amintiri din copilărie – La cireșe

Ion Creangă

Odată, vara pe-aproape de Moși, mă furișez din casă și mă duc, ziua miază-mare, la moș Vasile, fratele tatei cel mai mare, să fur niște cireșe; căci numai la dânsul și încă la vro două locuri din sat era câte-un cireș văratic, care se cocea-pălea de Duminica Mare. Și mă chitesc eu în mine, cum s-o dau, ca să nu mă prindă. Întru mai întâi în casa omului și mă fac a cere pe Ioan, să ne ducem la scăldat.

- Nu-i acasă Ion, zise mătușa Mărioara; s-a dus cu moșu-tău Vasile sub cetate, la o chiuă din Condreni, s-aducă niște sumani.

Căci trebuie să vă spun că la Humulești torc și fetele și băieții, și femeile și bărbații; și se fac multe giguri de sumani, și lăi, și de noaten, care se vând și pănură, și cusute; și acolo, pe loc, la negustori armeni, veniți înadins din alte târguri: Focșani, Bacău, Roman, Târgu-Frumos, și de pe aiurea, precum și pe la iarmaroace în toate părțile. Cu asta se hrănesc mai mult humuleștenii, răzeși fără pământuri, și cu negustoria din picioare: vite, cai, porci, oi, brânză, lână, oloi, sare și făină de păpușoi; sumane mari, genunchere și sărdace; ițari, bernevici, cămeșoaie, lăicere și scorțuri înflorite; ștergare din borangic alese, și alte lucruri, ce le duceau luna în târg

de vânzare, sau joia pe la mănăstirile de maici, cărora le vine cam peste mână târgul.

- Apoi dar, mai rămâi sănătoasă, mătușă Mărioară ! vorba de dinioarea; și-mi pare rău că nu-i vărul Ion acasă, că tare-aș fi avut plăcere să ne scăldăm împreună... Dar în gândul meu: ”Știi c-am nimerit-o ? bine că nu-s acasă; și, de n-ar veni degrabă, și mai bine-ar fi...”

Și, scurt și cuprinzător, sărut mâna mătușei, luându-mi ziua bună, ca un băiet de treabă, ies din casă cu chip că mă duc la scădat, mă șupuresc pe unde pot și, când colo, mă trezesc în cireșul femeii și încep a cărăbăni la cireșe în sân, crude, coapte, cum se găseau. Și cum eram îngrijit și mă sileam să fac ce-oi face mai degrabă, iaca mătușa Mărioara, c-o jordine în mână, la tulpina cireșului !

- Dar bine, ghiavole, aici ți-i scădatul? zise ea, cu ochii holbați la mine; scoboară-te jos, tălharule, că te-oi învăța eu !

Dar cum să te cobori, căci jos era prăpădenie ! Dacă vede ea și vede că nu mă dau, zvârr ! de vro două-trei ori cu bulgări în mine, dar nu mă chitește. Apoi începe a se aburca pe cireș în sus, zicând:

- Stai, măi porcane, că te căptușește ea, Mărioara, acuș !

Atunci eu mă dau iute pe-o creangă, mai spre poale, și odată fac: zup ! în niște cânepă, care se întindea de la cireș înainte și era crudă și până la brâu de înaltă. Și nebuna de mătușa Mărioara, după mine, și eu fuga iepurește prin cânepă, și ea pe urma mea, până la gardul din fundul grădinii, pe care neavând vreme să-l sar, o cotigeam înapoi, iar prin cânepă, fugind tot iepurește, și ea după mine până-n dreptul ocolului pe unde-mi era iar greu de sărit; pe de laturi iar gard, și hârsita de mătușă nu mă slăbea din fugă nici în

ruptul capului ! Cât pe ce să puie mâna pe mine ! Și eu fuga, și ea fuga, și eu fuga, și ea fuga, până ce dăm cânepa toată palancă la

pământ; căci, să nu spun minciuni, erau vro zece-douăsprezece prăjini de cânepă, frumoasă și deasă cum îi peria, de care nu s-au ales nimica. Și după ce facem noi trebușoara asta, mătușa, nu știu cum, se încâlcește prin cânepă, ori se împiedică de ceva, și cade jos. Eu, atunci, iute mă răsucesc într-un picior, fac vro două sărituri mai potrivite, mă azvârl peste gard, de parcă nici nu l-am atins, și-mi pierd urma, ducându-mă acasă și fiind foarte cuminte în ziua aceea...

Dar mai îndesară, iaca și moș Vasile, cu vornicul și paznicul, strigă pe tata la poartă, îi spun pricina și-l cheamă să fie de față când s-a ispăși cânepa și cireșele... căci, drept vorbind, și moș Vasile era un cărpănos și-un pui de zgârie-brânză, ca și mătușa Mărioara. Vorba ceea: "Au tunat și i-au adunat". Însă degeaba mai clămpănesc eu din gură: cine ce are cu munca omului ? Stricăciunea se făcuse, și vinovatul trebuia să plătească. Vorba ceea: "Nu plătește bogatul, ci vinovatul !" Așa și tata, a dat gloabă pentru mine, și pace bună ! Și după ce-a venit el rușinat de la ispașă, mi-a tras o chelfăneală ca aceea, zicând:

- Na ! satură-te de cireșe ! De-amu să știi că ți-ai mâncat lefteria de la mine, spânzuratule ! Oare multe stricăciuni am să mai plătesc eu pe urma ta ?

Și iaca așa cu cireșele; s-a împlinit vorba mamei, sărmana, iute și degrabă: "Că Dumnezeu n-ajută celui care umblă cu furțișag". Însă ce ți-i bună pocăința după moarte ? D-apoi rușinea mea, unde o pui ? Mai pasă de dă ochi cu mătușa Mărioara, cu moș Vasile, cu vărul Ion și chiar cu băieții și fetele din sat; mai ales duminica la

biserică, la horă, unde-i frumos de privit, și pe la scăldat, în Cierul Cucului, unde era băteștița flăcăilor și a fetelor, doriți unii de alții, toată săptămâna, de pe la lucru !

Mă rog, mi se dusesse buhul despre pozna ce făcusem, de n-aveai cap să scoți obrazul în lume de rușine; și mai ales acum, când se ridicaseră câteva fete frumoșele în sat la noi și începuse a mă scormoli și pe mine la inimă. Vorba ceea:

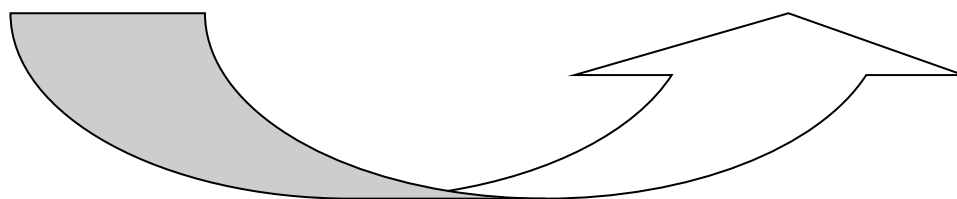
- Măi Ioane, dragi ți-s fetele?

- Dragi!

- Dar tu lor?

- Și ele mie!...

Însă ce-i de făcut ?... S-a trece ea și asta; obraz de scoarță, și las-o moartă-n păpușoi, ca multe altele ce mi s-au întâmplat în viață, nu așa într-un an, doi și deodată, ci în mai mulți ani și pe rând, ca la moară. Și doar mă și feream eu, într-o părere, să nu mai dau peste vro pacoste, dar parcă naiba mă împingea, de le făceam atunci cu chiuita.



Să desenăm împreună!





DIN ACTIVITĂȚILE NOASTRE!





Joacă-te cu noi!

ISTORIA JOCULUI MONOPOLY

Monopoly a apărut în anul 1934, în timpul Marii Crize din SUA, când Charles B. Darrow din Germantown, Pennsylvania, și-a arătat creația, denumită de el jocul Monopoly către conducerea firmei producătoare de jucării Parker Brothers. Vă vine să credeți aceasta a respins acest joc pe motiv ca prezinta prea multe erori de design ?

Împreună cu un prieten a produs peste 5000 de copii ale acestui joc pe care le-a vândut prin intermediul unui magazin de jucării din Philadelphia. Jocul s-a bucurat de un success imediat. Darrow nu a mai putut să țină pasul cu cererea și a mers din nou la firma Parker Brothers care de această dată a fost de acord să producă jocul.

În primul an de la lansare, jocul Monopoly a fost cel mai bine vândut joc din America. De-a lungul a peste 75 de ani de la lansare, s-a estimat ca peste 500 de milioane de oameni s-au jucat cu Monopoly.

ECHIPAMENT

O tablă de joc, 2 zaruri, figurine, 32 casuțe și 12 hoteluri. Jocul are 16 cărți de Noroc (Chance) și 16 cărți ale Comunității (Community Chest), 28 de cărți Titluri de Proprietate (câte una pentru fiecare proprietate) și banii jocului.

Tabla de joc Monopoly

Tabla de joc Monopoly

PREGĂTIRE

Așezați tabla de joc pe masă și cărțile de Noroc și ale Comunității cu fața în jos în spațiile speciale. Fiecare jucător alege o figurină care să îl reprezinte în timpul “călătoriei” în jurul tablei.

Fiecărui jucător i se dau \$1500 împărțiți în felul următor:

2 bancnote de \$500, 2 bancnote de \$100, 2 bancnote de \$50, 6 bancnote de \$20, 5 bancnote de \$10, 5 bancnote de \$5 și 5 bancnote de \$1.

Toți banii rămași și echipamentul stau în Bancă.

BANCHERUL

Bancherul este selectat de ceilalți jucători. Va trebui să fie cineva care să poată conduce și licitațiile. Poate participa la joc dar în cazul acesta fondurile sale ca jucător vor fi separate de cele ale Băncii.

Daăa sunt mai mult de 5 jucători Bancherul poate alege să participe doar în această calitate (nu să fie și jucător).

BANCA

În afară de bani, Banca deține și Titlurile de Proprietate, casele și hotelurile înainte de a fi cumpărate de jucători. Plătește salarii și bonusuri. Vinde și scoate la licitație proprietăți și acordă cardurile respective cu Titlurile de Proprietate cumpărate de un jucător, vinde casele și hotelurile și împrumută bani pentru ipoteci. Colectează taxele, amenzile, împrumuturile și dobânda precum și sumele plătite pentru toate proprietățile vândute și scoase la licitație. Banca nu poate da faliment. În cazul în care Banca rămâne fără bani, Bancherul poate emite bani, oricâți sunt necesari, scriind pe orice bucată de hârtie.

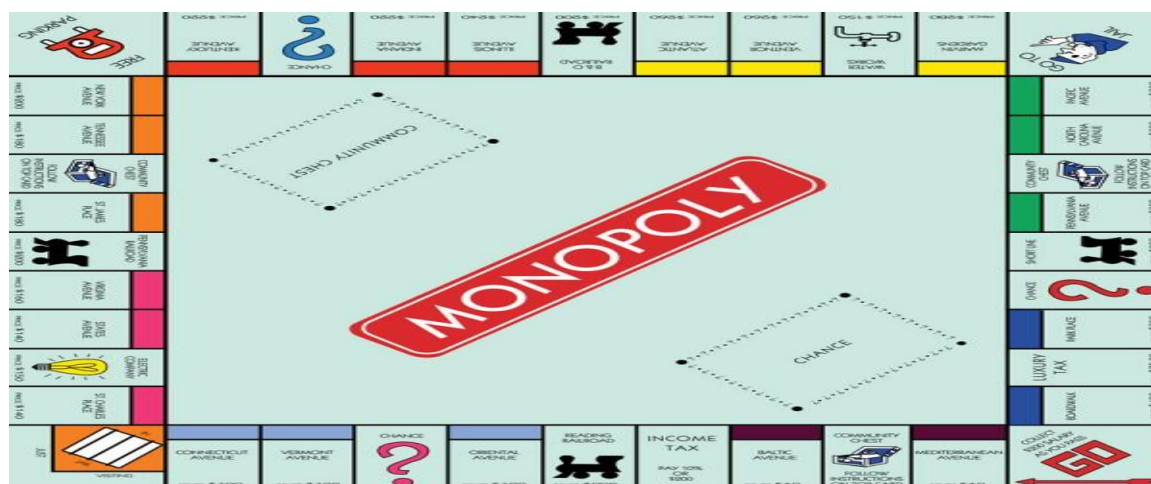
JOCUL

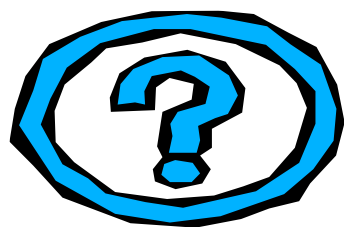
Începând cu Bancherul, fiecare jucător aruncă zarurile. Jucătorul cu cel mai mare scor începe jocul.

Figurinele sunt așezate pe căsuța marcată “GO” (Start) și, după aruncarea zarurilor, fiecare jucător mută atâtea căsuțe (în direcția săgeții) cât indică zarurile.

După ce un jucător și-a terminat rândul, jocul continuă spre stânga. Figurinele rămân în spațiile ocupate și continuă din punctul ultimei runde jucate. Două sau mai multe figurine pot fi așezate în aceeași căsuță în același timp. Urmăți instrucțiunile din fiecare căsuță.

Dacă aruncați zarurile și nimeriți o dublă, mutați figurina ca de obicei, urmați instrucțiunile din căsuță pe care aterizați dar veți arunca din nou zarurile.





Rubrica părinților

CUM NE PROTEJĂM? **Minighid de protecție solară**

- Alege protecția potrivită pentru tipul tău de piele
- Aplică crema de protecție cu 15 - 20 de minute înainte de expunere
- Utilizează protecția solară zilnic - nu doar vara la plajă
- Folosește protecție solară chiar dacă stai la umbră sau în zilele cu cer acoperit de nori
- Rezistă tentației de a sta la plajă prea mult din prima zi - mărește timpul treptat
- Evită expunerea la soare între 11:00 și 15:00
- Utilizează protecția vestimentară - pălării, ochelari de soare
- Aplică crema de protecție din 2 în 2 ore când stai la plajă
- Folosește creme de protecție chiar dacă te-ai bronzat deja
- Nu expune la soare copii mici
- Evită expunerea la soare în perioade de tratament cu antibiotice, diuretice
- Nu folosi parfumuri pe bază de alcool înainte de expunerea la soare
- Nu consuma în exces băuturi care deshidratează - cafea, ceai cu cofeină, alcool
- Asigură corpului tău o hidratare corespunzătoare - apă, fructe, legume
- Calmează și hidratează pielea după expunerea la soare cu produse dedicate

COLECTIVUL DE REDACȚIE :

**Coordonator :
Prof. Imbri Florentina - Daniela**

Elevii clasei

**C. D. R
F. A. M.
L. A.
M. A. R.
N. A. A.
S. A. D.
Ș. R. C.
T. L. T. M.**

**Tehnoredactare:
Imbri Florentina - Daniela**



În numărul viitor:

- Îndemn creștin
- Din viața plantelor
- Să ne cunoaștem trecutul!
- Orizontul ce ne înconjoară
- Jocuri