

CONVORBIRI ÎN TRE GENERATII

**NR.4/ APRILIE
2025**

CUPRINS

1. CUVÂNT ÎNAINTE.....	PAG.3
2. EVENIMENTELE LUNII.....	PAG.5
3. RECOMANDĂRI DE LECTURĂ.....	PAG.6
4. RECOMANDĂRI DE FILME/ SERIALE/ ANIMAȚII.....	PAG.9
5. SĂRBĂTORI INTERNAȚIONALE.....	PAG.10
6. LUMEA LA PAS.....	PAG.17
7. INFORMAȚII UTILE- ANUNȚURI.....	PAG.19
8. LUMEA DE AZI: PROVOCĂRI CONTEMPORANE.....	PAG.22
9. VOCEA LUNII.....	PAG.24
10. UNIVERSUL CREAȚIEI: ARTĂ ȘI IMIGINAȚIE.....	PAG.26
11. PE CULMILE PERFORMANȚEI.....	PAG.44
12. MISTERE ȘI CURIOSITĂȚI.....	PAG.47
13. REDACȚIA ÎN ACȚIUNE.....	PAG.49

CUVÂNT ÎNAINTE

Dragi elevi, colegi, parteneri și cititori ai acestei ediții speciale,

Scriu aceste rânduri cu bucurie și emoție, privind în urmă la parcursul ultimilor ani – ani în care liceul nostru a crescut, s-a transformat și a devenit parte activă a unei comunități europene de învățare. Obținerea titlului de Școală Europeană nu este doar o recunoaștere a activității noastre internaționale, ci mai ales o oglindă a eforturilor, a pasiunii și a spiritului de echipă care ne definesc.

Ca profesor coordonator al proiectelor Erasmus+, am avut privilegiul de a fi martorul direct al schimbării – o schimbare vizibilă în atitudinea elevilor, în modul de predare și în dinamica relației profesor-elev. Proiectele europene ne-au deschis drumuri către colaborări valoroase, dar și către o nouă viziune asupra educației: una bazată pe incluziune, comunicare interculturală și gândire critică.

"Set up your future", proiectul în care România a fost țară coordonatoare, a fost o experiență complexă și extrem de valoroasă. Alături de partenerii din Turcia, Cehia, Italia, Letonia și Portugalia, am dezvoltat activități menite să sprijine orientarea în carieră și dezvoltarea personală a elevilor. Fiecare mobilitate a reprezentat o oportunitate de învățare autentică, în care elevii noștri și-au descoperit pasiunile, au învățat despre antreprenoriat, leadership, autocunoaștere și au făcut pași concreți către viitorul lor profesional.



CUVÂNT ÎNAINTE

În cadrul proiectului "Special Education Teams at Work", coordonat de Turcia, alături de Portugalia, ne-am concentrat pe un domeniu extrem de sensibil, dar esențial: educația specială. Schimburile de bune practici, atelierelor, vizitele de studiu și sesiunile de formare au adus un plus de valoare nu doar cadrelor didactice implicate, ci și elevilor cu cerințe educaționale speciale. A fost o lecție despre empatie, adaptabilitate și puterea de a crea un spațiu educațional incluziv pentru toți. În prezent, suntem parte din proiectul aflat în desfășurare – "Our Culture, Our Treasure", coordonat de Italia, în parteneriat cu Turcia și Spania. Acest proiect ne provoacă să redescoperim rădăcinile culturale, să valorificăm tradițiile locale și să ne exprimăm identitatea prin artă, muzică, gastronomie și istorie. Este o ocazie de a construi punți între generații și între culturi, dar și de a reafirma faptul că patrimoniul cultural este un tezaur viu, care trebuie prețuit și transmis mai departe. Impactul acestor proiecte este profund și durabil. Elevii noștri sunt astăzi mai încrezători, mai deschiși și mai motivați. Mulți dintre ei au învățat să colaboreze cu tineri din alte țări, să vorbească în limba engleză cu mai multă ușurință, să își asume roluri de lideri sau să privească educația ca pe un drum cu adevărat plin de sens. Cadrele didactice implicate au dobândit competențe valoroase, au participat la formări internaționale și au avut ocazia de a-și îmbogăți metodele de predare. Comunitatea locală a simțit la rândul ei beneficiile – prin evenimente, expoziții, parteneriate și vizibilitate crescută.

Aceste proiecte au devenit o parte integrantă din viața liceului nostru. Ele nu sunt activități izolate, ci fire care leagă generații, construiesc mentalități și deschid drumuri spre un viitor în care educația nu se oprește la granițe.

Pe plan personal, fiecare etapă din acest parcurs m-a îmbogățit. Am învățat alături de elevii mei, am crescut odată cu ei și am redescoperit sensul profund al misiunii de dascăl: aceea de a oferi nu doar cunoștințe, ci și perspective, încredere și aripi.

Le mulțumesc tuturor celor care au făcut parte din această călătorie – elevilor implicați, profesorilor dedicați, echipelor de proiect, partenerilor externi și comunității care ne-a susținut mereu. Împreună, am demonstrat că o școală poate fi un spațiu viu, dinamic, european – în care educația este nu doar o obligație, ci o aventură.

Vă invit să răsfoiți această ediție a revistei cu deschidere și curiozitate. Dincolo de paginile scrise, veți descoperi zâmbete, experiențe, emoții și, mai ales, un spirit european autentic, construit cu suflet și viziune.

Cu prețuire,

Violeta Istrate

Profesor coordonator proiecte europene

Liceul”

Udriște

Năsturel”

Hotarele

Evenimentele lunii

Luna aprilie aduce cu sine o serie de evenimente și zile internaționale importante care celebrează cultura, educația, sănătatea și sportul, dar și personalități marcante ale istoriei noastre. Printre aceste momente semnificative se numără:

Ziua Internațională a Sportului, care promovează importanța activităților fizice și ale unui stil de viață sănătos, prin care se subliniază beneficiile sportului în viața cotidiană.

Ziua Mondială a Sănătății, un moment de reflecție asupra importanței sănătății fizice și mentale, invitându-ne să adoptăm obiceiuri care ne protejează și ne îmbunătățesc calitatea vieții

Ziua Mondială a Artei și Ziua Limbii Engleze, două evenimente ce ne încurajează să apreciem frumusețea artei și a limbajului, ca forme esențiale ale comunicării și exprimării umane..

Ziua Planetei Pământ, un moment dedicat protejării mediului și conștientizării importanței responsabilității noastre față de natură.

Camil Petrescu, o figură remarcabilă a literaturii române, care ne invită să ne cufundăm în complexitatea operei sale. Anghel Saligny, inginerul și constructorul celebru care a lăsat o amprentă de neșters asupra infrastructurii din România.

Aceste zile și evenimente ne oferă o oportunitate de a reflecta asupra valorilor și realizărilor care ne definesc ca societate și ne încurajează să contribuim activ la construirea unui viitor mai bun..

CALENDARUL EVENIMENTELOR DIN LUNA APRILIE 2025

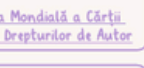
Ce se mai întâmplă în luna aprilie?

Săptămâna de Conștientizare a Autismului
(27 martie - 2 aprilie)

Vacanța de primăvară (18-27 aprilie)

Ziua Internațională de Conștientizare
a Autismului (2 aprilie)

Săptămâna Mondială a Imunizării
(24-30 aprilie)

Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
	1 Ziua Păcăleților 	2 Ziua Mondială a Cărții pentru Copii 	3	4 Ziua Internațională a Morcovului 	5	6 Ziua Internațională a Sportului pentru Dezvoltare și Pace 
7 Ziua Mondială a Sănătății 	8	9	10 Ziua Națională a Fraților 	11	12	13
14	15 Ziua Mondială a Artei 	16	17	18	19	20 Paștele Ortodox Paștele Catolic
21	22 Ziua Planetei Pământ 	23 Ziua Limbii Engleze Ziua Mondială a Cărții și a Drepturilor de Autor 	24 Ziua Țipatului Ziua Mondială a Malariei 	25 Ziua Mondială a Pinguinilor Ziua Internațională a ADN-ului 	26	27
28 	29 Ziua Internațională a Dansului	30 Ziua Internațională a Jazului 				

Recomandări de lectură



Într-o lume în continuă schimbare, unde tehnologia domină mare parte din activitățile noastre zilnice, lectura rămâne un refugiu, o sursă inepuizabilă de cunoaștere și un exercițiu esențial pentru minte și suflet. Cititul nu este doar un mijloc de informare, ci și o călătorie interioară, o întâlnire cu idei, personaje și lumi care ne îmbogățesc gândirea și ne modelează viziunea asupra vieții.

O carte bună ne poate provoca să punem întrebări, să ne dezvoltăm spiritul critic și creativitatea, să înțelegem mai bine lumea din jurul nostru. Fie că vorbim despre literatură clasică sau contemporană, despre cărți de știință, filosofie sau aventură, fiecare lectură ne oferă o perspectivă nouă, ne îmbunătățește vocabularul și ne ajută să ne exprimăm mai clar și mai convingător.

Rubrica „Recomandări de lectură” își propune să vă inspire, să vă aducă mai aproape de cărți care merită descoperite și să vă ofere sugestii care să vă transforme lectura într-o pasiune de lungă durată. Vă invităm să pășiți cu încredere în lumea fascinantă a cărților, să explorați titluri noi și să împărtășiți cu noi bucuria lecturii!

Solenoid

De Mircea Cărtărescu

„Solenoid” de Mircea Cărtărescu este un roman complex, introspectiv, care îmbină realitatea cu oniricul și fantasticul. Naratorul, un profesor de română din București, descoperă că locuința sa conține un solenoid capabil să suspende gravitația, simbolizând evadarea dintr-o lume absurdă.

Cartea impresionează prin stilul bogat, reflecțiile filosofice și atmosfera hipnotică, dar poate fi dificilă din cauza densității și dimensiunii sale. Este o lectură provocatoare, ideală pentru cei care apreciază literatura profundă și metafizică.

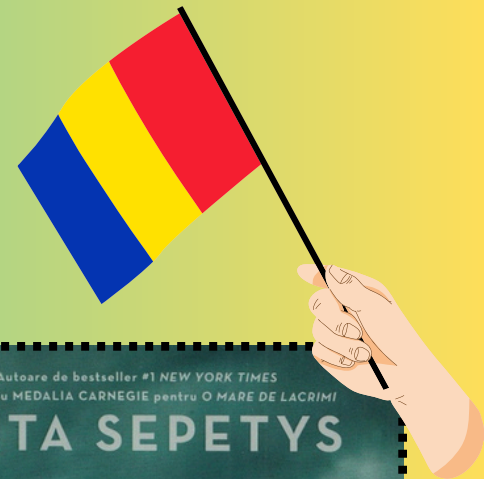


Sfârșitul Șoaptelor. Decembrie 1989

De Ruta Sepetys

Romanul explorează ultimele zile ale dictaturii comuniste din România, prin ochii unui adolescent pe nume Cristian Florescu. Acesta este forțat de Securitate să devină informator, fiind prins între dorința de a-și proteja familia și nevoia de a spune adevărul.

Pe fundalul unei societăți înspăimântate și controlate de teroare, Cristian descoperă cât de periculos este adevărul într-o lume plină de minciuni. Cartea scoate la iveală suferințele trăite de români sub regimul lui Ceaușescu și curajul celor care, în cele din urmă, s-au ridicat împotriva lui.



Aventurile lui Habarnam și ale prietenilor săi

De Nikolai Nosov

„Aventurile lui Habarnam și ale prietenilor săi” este o poveste amuzantă și plină de fantezie, scrisă de autorul rus Nikolai Nosov. Cartea îl are în centrul acțiunii pe Habarnam, un personaj simpatic, curios, dar cam naiv, care trăiește într-un oraș imaginar populat de omuleți numiți pitici.

Habarnam nu este cel mai priceput dintre toți, dar are o imaginație bogată și o dorință neobosită de aventură.

Împreună cu prietenii săi – printre care Știetot, Deșteptel și Motocicleț – pornește într-o călătorie plină de peripeții, greșeli comice și descoperiri importante despre prietenie, curaj și învățare.

Cartea este scrisă într-un stil jucăuș, cu umor și multe întâmplări haioase, care îi atrag atât pe copii, cât și pe adulți. Fiecare personaj are o trăsătură bine conturată, iar aventurile lor transmit mesaje educative fără a fi moralizatoare.

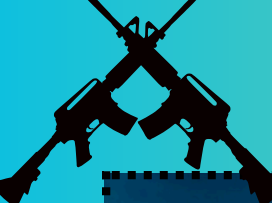


Alice în Țara Minunilor

De Lewis Carroll

"Alice în Țara Minunilor" este un clasic al literaturii pentru copii, scris de Lewis Carroll, care ne poartă într-o lume magică și absurdă, plină de personaje ciudate și situații neobișnuite. Povestea începe când Alice, o fetiță curioasă și visătoare, cade într-o vizuină de iepure și ajunge într-o lume fantastică unde logica obișnuită este dată peste cap.

Pe parcurs, Alice întâlnește personaje memorabile: Iepurele Alb, Pisica de Cheshire, Pălărierul Nebun sau Regina de Cupă, fiecare contribuind la atmosfera de vis (sau coșmar) a poveștii. Cartea este plină de jocuri de cuvinte, paradoxuri și simboluri, invitând cititorii să-și folosească imaginația și să pună sub semnul întrebării convențiile realității.



Recomandări de filme/ seriale/ animații

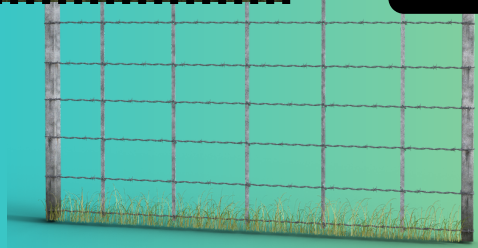
Băiatul cu pijamale în dungi

Regia: Mark Herman • Gen: Dramă istorică •

Durata: 94 min

Ce se întâmplă când prietenia se naște acolo unde lumea îți spune că nu ar trebui? Băiatul cu pijamale în dungi spune povestea lui Bruno, fiul unui ofițer nazist, care se împrietenește cu Shmuel, un băiat evreu aflat într-un lagăr de concentrare. Deși îi desparte un gard de sârmă și o realitate cruntă, cei doi se conectează printr-o inocență pură, neatinsă de ură.

Este un film care îți frânge inima, dar îți deschide ochii. Prin ochii unui copil, descoperim absurditatea războiului și cât de fragile sunt granițele dintre „noi” și „ei”.



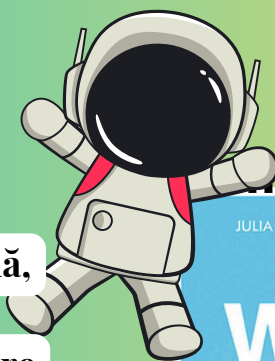
M i n u n e a

Regia: Stephen Chbosky • Gen: Dramă,

Familie • Durata: 113 min

Wonder este un film emoționant despre curaj, empatie și acceptare. Povestea îl urmărește pe August Pullman (Auggie), un băiat cu o malformație facială rară, care merge pentru prima dată la o școală normală. Acolo trebuie să înfrunte privirile, prejudecățile și provocările vârstei, dar și să descopere forța prieteniei și a propriei valori.

Filmul impresionează prin naturalitatea cu care tratează teme importante precum bullying-ul, bunătatea și familia. Este o lecție de viață pentru oricine, indiferent de vârstă.



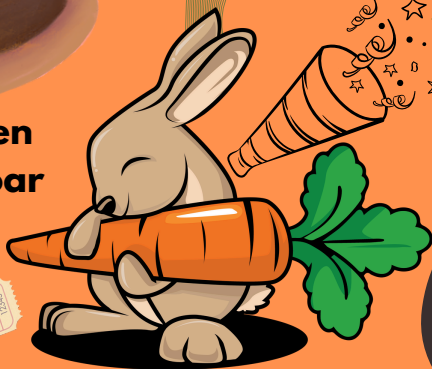
Ziua internațională a 4 aprilie morcovului



Bogat în beta-caroten
sună fancy, dar e doar
un fel de magie
portocalie.



Perfect pentru gustări – crunchy,
sănătos, și zero vină!



FRESH

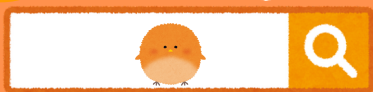


Bun pentru vedere –
dacă Batman mânca
morcovi, vedea și pe
întuneric!



Există o asociație
internațională a
morcovului, numită...
carrotmuseum.co.uk.
Da, chiar există un
muzeu online al
morcovului!

Morcovul ideal e ca un
prieten bun: sănătos,
sincer și... un pic crocant!





Ziua Mondială a Cărții pentru Copii

Material realizat de Dragnea Ana-Maria Georgiana 2 Aprilie 2025



Se sărbătorește
pe 2 aprilie, ziua
de naștere a lui
Hans Christian
Andersen.

A fost inițiată în
1967 de către
International Board
on Books for Young
People (IBBY).



În fiecare an,
o țară diferită
trimite un
mesaj și o
ilustrație
dedicate
copiilor din
toată lumea.

Scopul principal
este să
încurajeze
lectura în
rândul copiilor
și să promoveze
literatura
pentru cei mici.



Hans Christian
Andersen este
considerat
părintele
poveștilor
moderne pentru
copii.

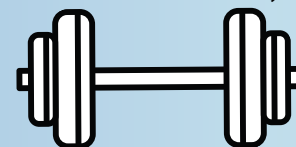


Jocurile de mișcare pentru elevii claselor a IX-a la Educație Fizică și Sport

Prof. Barbu Florentin

Introducere

Educația fizică și sportul au un rol esențial în dezvoltarea armonioasă a elevilor, contribuind la sănătatea fizică și psihică a acestora. Jocurile de mișcare reprezintă o metodă atractivă și eficientă prin care elevii pot învăța abilități motrice, pot dezvolta spiritul de echipă și pot îmbunătăți coordonarea și rezistența fizică.



Beneficiile jocurilor de mișcare

1. Dezvoltarea capacităților fizice – Prin jocuri de mișcare, elevii își dezvoltă rezistența, forța, viteza, flexibilitatea și coordonarea.
2. Stimularea spiritului de echipă – Aceste jocuri implică colaborare și comunicare, contribuind la crearea unui mediu de lucru armonios.
3. Creșterea motivației – Activitățile ludice sunt mai atractive pentru elevi, stimulând participarea activă.
4. Dezvoltarea disciplinei și respectului – Elevii învață să respecte regulile jocului și să manifeste fair-play.
5. Beneficii asupra sănătății mentale – Reducerea stresului, anxietății și îmbunătățirea stării de bine.

Exemple de jocuri de mișcare

1. „Capturarea Steagului” – Un joc de strategie și viteză, unde echipele trebuie să captureze steagul adversarului fără a fi prinse.
2. „Cursa de ștafetă” – Un joc ce dezvoltă viteza și coordonarea prin transmiterea unui baston între membrii echipei.
3. „Mingea otrăvită” – Un joc de aruncare și evitare, care îmbunătățește reflexele și agilitatea.
4. „Fotbal-Tenis” – Un joc care combină elemente de fotbal și tenis, dezvoltând tehnica și precizia loviturilor cu piciorul.
5. „Parcurs cu obstacole” – Un joc care stimulează agilitatea și rezistența prin depășirea unor obstacole variate.

Concluzie

Jocurile de mișcare sunt esențiale în procesul educațional, oferind elevilor posibilitatea de a învăța prin distracție, de a-și dezvolta abilități motrice și de a-și îmbunătăți interacțiunea socială. Prin integrarea acestor activități în orele de educație fizică, se poate stimula interesul pentru sport și un stil de viață activ, contribuind astfel la formarea unor adulți sănătoși și activi.

Îndemânarea este o abilitate esențială în educația fizică și sport, contribuind la performanțele sportive și la dezvoltarea coordonării motorii. Aceasta reprezintă capacitatea de a efectua mișcări precise și eficiente, fiind esențială pentru succesul în activitățile fizice. Prin antrenament și exerciții specifice, elevii își pot îmbunătăți dexteritatea, reflexele și controlul corporal.

Importanța îndemânării în Educația Fizică

Îndemânarea joacă un rol esențial în activitățile sportive și contribuie la:

- Îmbunătățirea performanțelor fizice și sportive;
- Dezvoltarea coordonării mână-ochi și a echilibrului;
- Creșterea vitezei de reacție și a preciziei mișcărilor;
- Prevenirea accidentărilor prin control mai bun asupra propriului corp.

Metode de Dezvoltare a Îndemânării în Sport

Pentru a îmbunătăți îndemânarea elevilor în educația fizică, se pot utiliza diferite metode și exerciții specifice:

1. Exerciții de coordonare

Activitățile care implică mișcări precise, precum jongleriile cu mingea, exercițiile de echilibru sau driblingul, ajută la dezvoltarea îndemânării. Exemple:

- Dribling cu schimbări de direcție;
- Exerciții de aruncare și prindere;
- Echilibru pe un picior sau pe suprafețe instabile.

2. Jocuri sportive

Practicarea sporturilor precum fotbalul, baschetul, tenisul sau voleiul dezvoltă îndemânarea prin repetarea mișcărilor specifice fiecărui joc. Elevii învață să își controleze mișcările și să își îmbunătățească reflexele.

3. Exerciții cu obstacole

Parcurgerea traseelor cu obstacole ajută la îmbunătățirea coordonării și a preciziei mișcărilor. Acestea pot include sărituri, alergare printre jaloane sau escaladarea unor structuri.

4. Activități de gimnastică

Exercițiile de gimnastică, cum ar fi rostogolirile, săriturile și exercițiile pe bare, contribuie la dezvoltarea îndemânării și flexibilității corporale.

Concluzie

Îndemânarea este esențială în educația fizică și sport, influențând performanțele elevilor și contribuind la dezvoltarea coordonării motorii. Prin exerciții specifice, sporturi variate și activități practice, elevii își pot îmbunătăți abilitățile motrice, ceea ce le va fi de folos atât în activitățile sportive, cât și în viața de zi cu zi.

Ziua Internațională de Conștientizare a Autismului

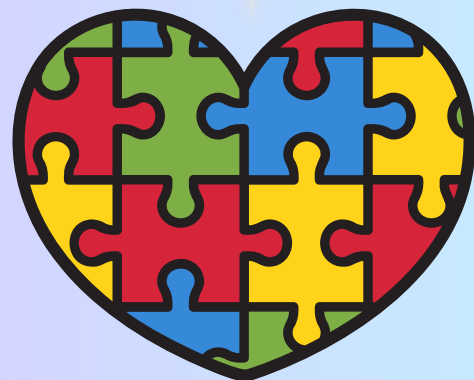


Material Realizat De Miu Daniela Valentina

**Sensibilitate
senzorială –
percep sunete,
lumini sau
atingeri
diferit.**

Autist

Sunt mereu trist,
Cu un stil mai pesimist,
Pot fi uneori egoist,
Sunt doar realist ,
In chimie,alchimist,
In arta, artist,pianist
In lume doar un turist
In lumea mea,onirist(visător)



Mă vreau a fi stilist,
Dar sunt doar un simplu autist
Un autist ce visează a fi poet,
Simtindu-se mereu incomplet,

**Atenție la detalii –
observă lucruri pe care
alții le trec cu vederea.**

Trăind în stil discret,
Încercând a fi corect,
Păstrează totul secret
Dar sunt și direct

Pun mereu suflet ,
Fiind mereu sincer,
Iubind cel mai intens,
Dar ducând în spate mult stres
De aceea sunt mai pesimist

Uneori sunt trist,
Mă vreau artist,
Dar sunt doar autist .

**Gândire
diferită – mulți
gândesc vizual
sau în
modele/logici
unice.**





23 Aprilie – Ziua Internațională a Cărții și a Bibliotecarului

Material realizat de Bibliotecar Diu Marita

Din anul 1995, la inițiativa UNESCO se sărbătorește în 23 aprilie,, Ziua Internațională a Cărții și a Dreptului de Autor", având drept scop încurajarea și stimularea lecturii, atragerea oamenilor spre instituțiile de cultură.

În anul 1998 considerându-se că lectura și cartea nu pot fi privite în afara bibliotecilor și a bibliotecarilor, se adaugă la sărbătoarea cărții și cea a bibliotecarului din România. Declarația „Zilei bibliotecarului”, în România reprezintă un omagiu adus unei profesii de importanță deosebită pentru cultura națională.

Alexandru Vlahuță spunea:

„...în casa în care nu intră o carte, acolo este întuneric”, iar despre neglijența lecturii susținea:

„ce de lucruri bune și frumoase dorm uitate în cărți pe care nu le mai deschide nimeni!”

Cartea este o sursă de informare.

Uneori, cărțile ne oferă informații utile și sfaturi prețioase pe care le putem aplica în viața de zi cu zi. Secretul este să alegi cartea potrivită. Cartea reprezintă cel mai complet depozit al inteligenței omenești, înmagazinând în filele ei cunoștințe, sensibilitate, fapte pe care le păstrează intacte un timp nedefinit. O carte o citești când vrei, cum vrei și de câte ori vrei. Acest prieten tăcut îți oferă ori de câte ori ai nevoie același răspuns fidel la fiecare întrebare și-l repetă cu nesfârșită răbdare până ce l-ai înțeles. Cartea este atât de înțelegătoare, încât atunci când n-ai înțeles-o nu se supără, nu jignește, te așteaptă să revii. Cartea este învățătorul care te conduce la bine, te face să te bucuri, să râzi și să plângi. O carte te trimite la alte cărți, și toate împreună formează baza trainică a culturii noastre. Cei ce lucrează cu cartea au rămas cu sufletul frumos, iar inima lor e asemeni unei candelă aprinsă pentru cărțile născute și nenăscute încât, inima care, împreună cu cartea, mobilizează și îmbogățesc spiritul a noi și noi generații. Obiectul muncii unui bibliotecar este cartea, locuința este biblioteca. O bibliotecă, oricât de mare și de dotată ar fi, fondul de carte ar rămâne rece și neînsuflețit, dacă nu i s-ar insufla viață și nu l-ar pune în circulație bibliotecarul cu ajutorul instrumentelor sale specifice și al metodelor folosite pentru valorificarea lui. Bibliotecarul este acela care determină înfățișarea bibliotecii având posibilitatea să creeze o ambianță plăcută pentru atragerea cititorilor spre lectură. De la aspectul plăcut al bibliotecii și până la amabilitatea și bunavoința bibliotecarului totul caută să atragă copilul spre carte. Cartea va dăinui peste veacuri indiferent cât de sofisticate vor deveni celelalte documente purtătoare de informație.

Ce îți dorești astăzi, de ziua ta bibliotecarule?

Mă rog lui Dumnezeu de sănătate, să pot fi util profesiei pe care am îmbrățișat-o și le doresc cititorilor mei poftă sporită de lectură.

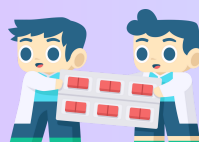


Ziua Mondială a Sănătății – Grijă pentru corp, minte și comunitate

*Material
realizat de
Prof. Cîrjan
Oana*

În fiecare an, pe 7 aprilie, întreaga lume marchează Ziua Mondială a Sănătății.

Această zi nu este doar o simplă comemorare, ci un apel global la acțiune: să avem grijă de sănătatea noastră, să înțelegem importanța sistemului medical și să promovăm un stil de viață echilibrat.



De ce 7 aprilie?

Această dată marchează înființarea Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), în anul 1948. De atunci, în fiecare an, OMS alege o temă diferită pentru a atrage atenția asupra unei probleme importante de sănătate publică – de la alimentație și sănătatea mintală, până la accesul la servicii medicale.

Ce înseamnă "sănătate"?

Nu este doar absența bolii. OMS definește sănătatea ca o stare de bine fizică, mintală și socială. Asta înseamnă că important nu este doar să mergem la medic când ne doare ceva, ci și să mâncăm sănătos, să facem mișcare, să dormim suficient și să vorbim despre ce simțim.



Un viitor sănătos începe cu noi!

Ce putem face?

- Să adoptăm obiceiuri sănătoase (apă, legume, somn suficient).
- Să vorbim deschis despre emoțiile noastre.
- Să fim atenți unii la alții - o vorbă bună poate face minuni!
- Să participăm la activități sportive și recreative.
- Să ne informăm corect din surse de încredere.

Ziua Mondială a Sănătății este un moment bun să reflectăm la alegerile noastre și ca modul în care putem contribui la o lume mai sănătoasă – începând cu noi înșine.

Italia este o țară fascinantă situată în sudul Europei, cunoscută pentru forma sa asemănătoare unei cizme. Este înconjurată de mări, având deschidere la Marea Mediterană, Adriatică și Tireniană.

Italia

Capitala sa, Roma, este una dintre cele mai vechi și influente orașe din istoria omenirii, fiind odinioară centrul imperiului roman care a modelat cultura occidentală.

Italia este renumită pentru patrimoniul său cultural excepțional. Este locul unde au trăit artiști ca Leonardo da Vinci, Michelangelo sau Raffaello, ale căror opere pot fi admirate în muzee celebre din Florența, Roma și Vatican. De asemenea, Italia găzduiește mai multe situri UNESCO decât orice altă țară din lume – inclusiv faimosul Colosseum, Pompeii sau Canal Grande din Veneția.

Pe lângă artă și istorie, Italia este un paradis pentru gurmanzi. Bucătăria italiană este iubită pe tot globul, cu preparate celebre precum pizza napoletană, paste carbonara, risotto sau tiramisu.

Fiecare regiune are propriile rețete tradiționale, transmise din generație în generație, iar mesele sunt un moment important al vieții sociale.



Când vine vorba de peisaje,
Italia oferă o varietate
impresionantă: de la Alpii
înzăpeziți din nord, la coastele
însorite ale sudului, de la
orașe elegante ca Milano și
Torino, până la sate pitorești
din Toscana sau Cinque Terre.
Este o destinație ideală atât
pentru iubitorii de natură, cât
și pentru pasionații de
cultură.

Italia nu este doar o țară de
vizitat, ci una de simțit. Este
un loc unde fiecare colț
spune o poveste, unde
tradiția se îmbină cu
modernul și unde „la dolce
vita” – arta de a trăi frumos
– face parte din identitatea
națională. Fie că visezi la o
vacanță la Roma sau doar
vrei să înveți mai mult
despre lume, Italia este
mereu o sursă de inspirație.

Ciao! – Salut! / Pa!
Grazie! – Mulțumesc!
Per favore – Te rog
Come stai? – Ce mai
faci?
Mi chiamo... – Mă
numesc...

Informații utile- Anunțuri

Simulările pentru Bacalaureat 2025 au avut loc între 4 și 7 martie, iar rezultatele vor fi afișate pe 8 aprilie 2025. Acestea au rolul de a evalua nivelul de pregătire al elevilor și de a identifica eventualele dificultăți înainte de examenul real. Ministerul Educației a precizat că, deși notele nu vor fi trecute automat în catalog, ele pot fi utilizate pentru a ajusta strategiile de învățare.



CALENDARUL privind simularea probelor scrise ale examenului național de bacalaureat - 2025

24 martie 2025	Proba E) a) - probă scrisă - Limba și literatura română
25 martie 2025	Proba E) c) - probă scrisă - proba obligatorie a profilului
26 martie 2025	Proba E) d) - probă scrisă - proba la alegere a profilului și specializării
27 martie 2025	Proba E) b) - probă scrisă - Limba și literatura maternă
8 aprilie 2025	Comunicarea rezultatelor

Vacanța de Paște 2025 coincide cu sărbătorile pascale ortodoxe și catolice, permițând elevilor să se bucure de un repaus înainte de finalul anului școlar. După revenirea la cursuri pe 28 aprilie, elevii de clasa a XII-a mai au doar câteva săptămâni până la examenul de Bacalaureat, ceea ce face ca această perioadă să fie crucială pentru recapitulare și pregătire intensivă.



CONCURS: CINE RECUNOAȘTE PROFU'/PROFA?

Un joc de memorie, intuiție și zâmbete.

În fiecare număr al revistei, publicăm o fotografie din copilărie/adolescență a unui profesor sau o descriere inedită (caracteristici, ticuri verbale, obiceiuri, citate memorabile etc.). Elevii trebuie să ghicească despre cine este vorba.

REGULAMENT:

1. Participare:

Concursul este deschis tuturor elevilor liceului.
Se acceptă un singur răspuns de elev per rundă (număr de revistă).

2. Cum participi:

Trimite răspunsul tău (numele complet al profesorului) persoanelor de contact (detalii pe ultima pagină a revistei)

Include numele tău complet și clasa.

3. Termen limită:

Răspunsurile se trimit până la data menționată în fiecare număr.

4. Desemnarea câștigătorului:

Se organizează o tombolă cu toți cei care au răspuns corect.

Câștigătorul primește un premiu simbolic + mențiune în următorul număr.

5. Confidențialitate & Fairplay:

Profesorul ales e întrebat în prealabil dacă e de acord.
Nu sunt acceptate răspunsuri ironice sau nepotrivite.

PROPUNERI DE JURIZARE:

1. Variante de răspuns colectate online.

2. Se extrage aleatoriu un nume dintre cei care au răspuns corect (random.org sau dintr-o pălărie, live în pauza mare).

3. Câștigătorul e anunțat în revistă.

Premiu simbolic: o diplomă amuzantă, o zi în care poate fi „profesor pentru o oră” (dacă se poate organiza), mențiune pe panoul revistei.



CONCURS „SELFIE CU O CARTE”

Spune-ne ce citești... fără să spui ce citești.



Elevii sunt invitați să trimită un selfie creativ cu o carte preferată. Fie că e vorba de o copertă spectaculoasă, o poziție de lectură inedită sau un mesaj transmis prin imagine, ideea este să îmbinăm lectura cu personalitatea fiecăruia.

Ce trebuie să faci?

- 1. Alege o carte care ți-a plăcut (sau te-a enervat, te-a pus pe gânduri, te-a inspirat).**
- 2. Fă-ți un selfie original cu acea carte – poate fi artistic, amuzant, simbolic, minimalist, teatral, etc.**
- 3. Scribe o descriere scurtă (max. 3 rânduri):**



De ce ai ales cartea?

Ce ți-a transmis?

Cui ai recomanda-o?

- 4. Trimite poza + descrierea ta persoanelor de contact (detalii pe ultima pagină a revistei) sau înmânează direct redactorului responsabil.**

Criterii de selecție:

Originalitatea fotografiei (nu doar selfie-ul clasic)

Creativitatea textului (chiar și un citat bine ales contează)

Emoția transmisă – să se simtă că ai ales cartea cu un motiv

Cum sunt aleși câștigătorii?

Un juriu format din 2 profesori + 2 elevi selectează lunar cele mai bune 3 selfie-uri.

Acestea vor fi publicate în revistă + pe rețelele sociale ale școlii.

Unul dintre ele va fi desemnat „Selfie-ul lunii” și va primi o diplomă și un mic premiu simbolic .

Lumea de Azi: Provocări Contemporane



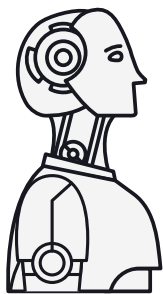
DEPENDENȚA DE TEHNOLOGIE ȘI REȚELE SOCIALE

Trăim într-o lume unde totul se întâmplă la un click distanță. Râdem pe TikTok, învățăm pe Zoom, ne exprimăm pe Instagram și ne relaxăm pe YouTube. Tehnologia a devenit parte din viața noastră – uneori chiar mai mult decât ne dăm seama. Dar ce se întâmplă atunci când timpul petrecut online începe să ne controleze în loc să ne ajute?



Mulți dintre noi simțim nevoia să verificăm constant notificările, să „dăm scroll” chiar și fără motiv sau să ne comparăm cu viețile perfecte afișate pe rețele. Această dependență subtilă poate avea efecte reale: anxietate, insomnie, lipsă de concentrare, și uneori chiar scăderea încrederii în sine. Când totul pare „filtrat” și perfect pe ecran, e ușor să uităm că în realitate nimeni nu are o viață fără griji.





Tot mai mulți specialiști vorbesc despre dopamina digitală – acea senzație plăcută pe care o simțim atunci când primim like-uri, comentarii sau un mesaj nou. Creierul nostru caută mereu recompense rapide, iar rețelele sociale sunt construite tocmai pentru a le oferi. Dar, la fel ca în orice altă dependență, cu cât primim mai mult, cu atât vrem și mai mult.

Nu trebuie să renunțăm complet la tehnologie – trăim în era digitală și nu putem da timpul înapoi. Însă e important să învățăm să ne controlăm noi timpul petrecut online, nu invers. Pauzele digitale, timpul petrecut cu prietenii în afara ecranelor, sportul, cititul sau hobby-urile creative pot fi variante excelente pentru a menține un echilibru sănătos.

La final, merită să ne punem o întrebare simplă: cât din viața mea se întâmplă pe ecran și cât în realitate? Poate că e timpul să ieșim puțin din scroll și să ne reconectăm cu lumea din jur – ne așteaptă lucruri reale, oameni adevărați și momente pe care niciun telefon nu le poate înlocui.

Studiile arată că petrecerea a mai mult de 3 ore pe zi pe rețele sociale poate crește riscul de depresie și anxietate, mai ales în rândul adolescenților. Acest lucru se datorează comparării constante cu alții și presiunii de a menține o imagine „perfectă” online.



Rețelele sociale sunt concepute pentru a capta atenția utilizatorilor, utilizând algoritmi care le oferă constant conținut care stimulează creierul și eliberează dopamină, creând astfel un cerc vicios de dependență.



*„Cei care deschid
o carte aprind o
lumină în
întunericul
necunoașterii.”*

– Tudor Arghezi



Dor de cântec.

Dor de ea...



„Muzica este tăcerea dintre note.” (Claude Debussy)

In memoriam Prof. Costea Victorița Narcisa

În luna aprilie, printre flori înmugurite și triluri de păsări, ne amintim cu emoție de cea care a adus atâta muzică în sufletul școlii noastre: doamna profesoară de muzică Costea Victorita Narcisa, care a plecat mult prea devreme dintre noi, anul trecut. Doamna profesoară Costea Victorita Narcisa a fost pentru zeci, poate sute de elevi, nu doar un dascăl de teorie muzicală. A fost o lumină caldă, o prezență blândă, un suflet care a transformat notele în emoție și lecțiile în adevărate povești muzicale. În aprilie ar fi fost ziua ei. Și chiar dacă nu mai este printre noi, simțim că o parte din ea a rămas aici: în liniștea sălii de clasă, în filele manualelor, în amintirile celor care au avut norocul să învețe de la ea.

Acolo unde e acum, sigur dirijează un cor de îngeri. Și poate, din când în când, își îndreaptă privirea către noi, zâmbind, cu acel aer cald și discret care i-a fost mereu semnătură.

***Pentru doamna profesoară Costea
Victorița Narcisa, cu recunoștință,
respect și dor.***

***Colectivul și elevii Liceului ”Udriște
Năsturel”, Hotarele***





**Mugurel de Sălcioară
de Dragnea Ana-Maria Georgiana**



**Sălcioară, Sălcioară
Vino, scapă-ne de ocară!
Lazăr iată-l adormit
Și Iisus spre el venind.**

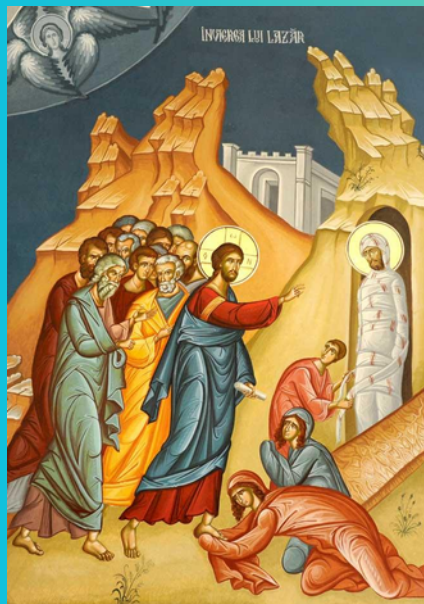
**Lazăre, Lazăre
Vino de te scoală prietene!
Iată Lazăr s-a sculat
Și Iisus l-a întâmpinat.**

**Minune mare s-a întâmplat:
Lazăr a-nviat și Iisus le-a dovedit
Celor ce au sosit
Că Acesta-i Împărat.**

**Betania întreagă
De minune auzi
Și spre Domnul ei porni
Să le dea viața ce le-or lipsi.**

**Copilașii-n straie se-mbrăcară
Și pe cap se-ncununară
Cu Mugurași de sălcioare
Să colinde pe la case.**

**Cu ouă fierte și covrigi
Așa-i întâmpină pe cei mici
Vecini, bunici, părinți
Toți la inimă deschiși.**



Ecoul singurătății

de Prof. Niculae Elena



Ne e frică, nouă, oamenilor,
de singurătate.
O frică groaznică
chiar de gândul
că am putea rămâne singuri la un moment dat.

Genunchii tremură
la gândul vreunui adio,
la vreo ruptură definitivă.

Că dacă se rupe inima în tine,
nu pieri de tot,
dar te topește
junghiul din suflet.
Rămâne acolo o rămășiță
a clipei de dinapoi,
a clipei de dinainte.

Și când te gândești, omule,
că într-o zi vei fi singur,
parcă ți se plimbă un fior
pe șira spinării
de la brâu
până în creștetul capului.

Singur e o însușire
a omului care simte
viața.

Ori un om nu se naște singur,
ci devine...singur...



Singur de lume,
singur de femeie,
singur de copil,

singur de tată sau singur de mamă,
singură de bărbat,
singură de iubire,
singură de frați sau de surori,
singură de casă,
singură de masă,
singur de viață.

Oricine poate muri de singurătate.
Singurătatea doare într-un anumit fel.
Nu ustură ca o rană deschisă,
ci răsună în interior
ca un ecou
cu mii și mii de alte ecouri.

Să mănânci singur,
să te bucuri singur,
să te simți trist singur,
să iubești singur
ori să trăiești singur...

Să mă contrazică
cine simte altceva.

E cert că uneori tânjim
după singurătate, dar numai impropriu,
fără o asumare totală.

Vrem doar câteva ceasuri de reculegere
pentru noi, pentru sufletul nostru.

Și chiar și în aceste momente
sufletul șoptește numele unui om.

Fiindcă sufletul vibrează
și are nevoie de alte suflete
cu care să comunice.

Cum poate fi numit un om
care face ce vrea când vrea...?
Singur sau liber?

PASTELE

Happy
Easter



TRADIȚII ROMÂNEȘTI DE PAȘTE

HAPPY EASTER!

Vopsitul ouălor – de obicei în Joia Mare, roșul simbolizează sângele lui Hristos.

Salutul de Paște: „Hristos a înviat!”
„Adevărat a înviat!”

Încondeierea ouălor – artă tradițională, păstrată în Bucovina și alte zone.

Masa de Paște – cu drob, pască, cozonac, ouă roșii și miel.

SIMBOLURI PASCALE ȘI CE ÎNSEAMNĂ ELE

Ouăle roșii: viață, sângele lui Hristos, renaștere.



Lumina: luată în noaptea de Înviere simbolul vieții și al speranței.

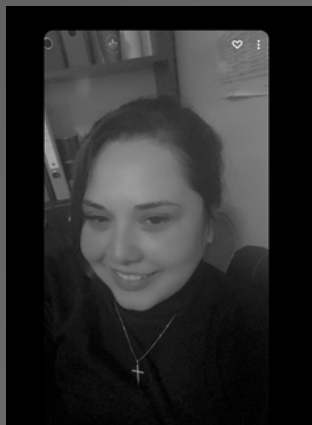
Happy Easter

Iepurașul de Paște: venit din tradiția germană, aduce daruri și ouă copiilor.

Clopotul, mielul, ramura de salcie: simboluri ale sacrificiului și păcii.

Curiozități și Paștele în alte țări

- În Grecia, oamenii ciocnesc ouă roșii și mănâncă „magiritsa”.
- În Italia, se mănâncă „Colomba” – o prăjitură în formă de porumbel.
- În Filipine, se organizează adevărate spectacole religioase în aer liber.
- În Australia, iepurele e înlocuit de un marsupial: „bilby”, pentru că iepurii au devenit o problemă ecologică.



Săptămâna Patimilor

Administrator Marcu Mihaela-Petruța



Mi-ar fi plăcut și mie să-adorm lângă mormânt
Să simt tot ce ne-apasă, să fac un legământ.
Sfânta Lumină să pătrundă și-n cele ce s-ascund,
Iar sufletele noastre "ninse" se vor deschide în profund.

De ce se simte acum, mai mult ca niciodată?
O suferință din adânc- se mișcă așa prin pielea toată.
Porii se deschid, comunică trăiri întunecate
Urmând ca peste tot și-n toate, credința doar răzbate.

Unii cred că-i mai bine, să viseze frumos...
Alții doar cred. Și-apoi vine un gând fără folos.
Însă la capătul puterii-de a mai înțelege omul
Eu cred în tot, fără a vrea sindromul.

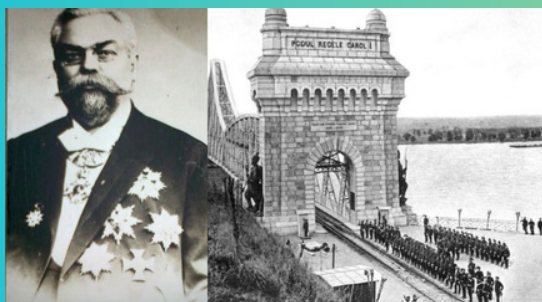
Și-acum la ceas de seară "lumină din lumină" se coboară
Am un îndemn, pentru cei ce-ascultă sau citesc:
Lăsați în urmă tot, fără a cerceta...
Și ține doar credința strânsă în palma ta!



Anghel Saligny

Material realizat de Prof. Cațaonu Gabriela-Crenguța

Pasionat de mic copil de astronomie, Anghel Saligny a urmat cursurile Universității din Berlin, însă ulterior a ajuns la Școala Tehnică Superioară din Charlottenburg, iar în 1875 a revenit în țară. A lucrat, sub conducerea profesorului G. Mehrrens, la construcția căii ferate Cottbus-Frankfurt pe Oder și, sub conducerea lui Gh. Duca (în perioada 1877 – 1879), la construcția căii ferate Ploiești-Predeal.



A proiectat liniile ferate Adjud-Tg. Ocna și Bârlad-Vaslui-Iași, a fost șeful Serviciului pentru Construirea Podurilor de Fier și Antrepozitelor de la Brăila și Galați (1885-1891), șef al lucrărilor podului de peste Dunăre (Fetești-Cernavodă, 1891-1895), șef al lucrărilor de modernizare a portului Constanța (1901-1909), director general al Căilor Ferate (1895-1911), director al Direcției Generale a Munițiilor din cadrul Ministerului de Război (1915-1916), ministru al lucrărilor publice (1918-1919), membru corespondent (1892-1897) și membru titular (1897-1925) al Academiei Române, al cărei vicepreședinte și președinte a fost între 1901-1904 și 1907-1910. Peste tot s-a dovedit a fi un om extraordinar de priceput.

S-a născut în data de 19 aprilie 1854, în comuna Șerbănești, județul Tecuci (actualmente, județul Galați) și a murit la data de 17 iunie 1925, București. Anghel Saligny a provenit dintr-o familie de origine franceză din Alsacia, iar tatăl său, pe numele lui complet Alfred Rudolf de Saligny, a fost pedagog și s-a stabilit în România la începutul anilor 1850.



Anghel Saligny a fost un remarcabil inginer constructor, premurgător mondial al științei construcțiilor metalice și de beton armat, realizator de multiple invenții și soluții unice în proiectarea și construirea podurilor și a construcțiilor industriale, pentru fundația cheiurilor portuare și a docurilor, precum și a silozurilor de grâu prin folosirea prefabricatelor de beton, toate în premieră mondială.





Amprenta lui Saligny asupra modernizării României a fost profundă. La Constanța, Brăila, Galați și Giurgiu, pe Valea Prahovei, pe linia ferată ce străbate Moldova de la sud spre nord, la Academia Română, la Școala de Poduri și Șosele și mai ales la trecerea peste Dunare în Dobrogea, „opera mare, opera splendidă, opera admirabilă... opera de mândrie națională”, cum spunea Țițeica în 1925.



La construcția podului de la Cernavodă, Saligny a utilizat în premieră mondială grinzi cu console pentru suprastructura podului și oțelul moale la tablere, iar lucrările au durat mai puțin de cinci ani. Inaugurarea oficială a avut loc în 26 septembrie 1895, iar la eveniment au asistat nu numai regele Carol I, ci și numeroși alți conducători ai țării. Cel mai important moment al zilei a fost testarea rezistenței podului cu un convoi de 15 locomotive grele. Convins de calitatea construcției sale, Saligny s-a urcat cu alți muncitori de rând într-o șalupă pe care a ancorat-o chiar sub pod. Practic, Saligny a garantat cu propria sa viață calitatea podului, iar convoiul de locomotive a trecut cu bine pe celălalt mal al Dunării. „Știam că va ține!”, a fost reacția lui Saligny.



Numele oficial al construcției a fost Podul Carol I. Podul de peste Dunăre are o deschidere centrală de 190 metri și alte 4 deschideri de 140 metri, alături de un viaduct cu 15 deschideri de 60 metri. Podul se regăsește la 30 de metri peste nivelul apelor mari ale Dunării pentru a permite trecerea vaselor cu cele mai mari catarge. La vremea respectivă, a devenit cel mai lung pod din Europa și al treilea ca lungime din întreaga lume.



Ziua Pământului

Material realizat de prof. Dobre Maria



Ziua Pământului - sărbătoarea globală care își propune să atragă atenția asupra importanței protejării mediului înconjurător și asupra necesității adoptării unui comportament responsabil față de planeta noastră. Această zi specială este celebrată în fiecare an pe 22 aprilie.

Ziua Pământului reprezintă un moment de conștientizare și acțiune în ceea ce privește protejarea mediului înconjurător. Este o ocazie pentru oameni din întreaga lume să reflecteze asupra impactului pe care îl au acțiunile lor asupra Pământului și să caute soluții pentru a reduce poluarea și degradarea mediului.

De Ziua Pământului, oamenii sunt încurajați să adopte practici prietenoase cu mediul

- renunțarea la mașină în favoarea bicicletei sau a transportului public

- acordarea unei atenții sporite reciclării

- reducerea consumului de resurse naturale

Se încurajează:

- promovarea filmelor educative sau a documentarelor despre importanța conservării mediului înconjurător ;

- descoperirea de noi metode de protejare a planetei ;

- activitățile desfășurate în aer liber care oferă oportunitatea de a te conecta cu natura și de a aprecia frumusețea lumii înconjurătoare;

Aceste activități trebuie să fie ecologice, să nu implice poluarea cu deșeuri sau utilizarea excesivă a energiei.

Ziua Pământului reprezintă, astfel, un moment de solidaritate și acțiune colectivă în sprijinul protejării mediului înconjurător.

Inițiativa Ziua Pământului a fost fondată de senatorul american Gaylord Nelson în anul 1970, ca răspuns la preocupările tot mai mari legate de degradarea mediului și poluarea în creștere, conform Ministerului Mediului. În primul an de celebrare, Ziua Pământului a adunat în special tineri și cetățeni preocupați de soarta planetei. De-a lungul timpului, această sărbătoare a câștigat amploare și a devenit cunoscută în peste 140 de țări din întreaga lume.

Organizația Națiunilor Unite a recunoscut oficial Ziua Pământului ca sărbătoare a planetei abia în anul 2009, subliniind importanța acțiunilor individuale și colective în protejarea mediului înconjurător. În anul 1990, peste 200 de milioane de oameni din întreaga lume au participat la evenimente dedicate acestei zile, demonstrând dorința de a contribui la un viitor mai durabil pentru toți.

Cum este marcată Ziua Pământului în lume?

Activități desfășurate în cadrul Zilei Pământului:

- îngrijirea parcurilor și plajelor

- plantarea de arbori, flori

- campanii de reciclare

- campanii pentru protecția florei și faunei

Pe lângă aceste activități practice, în multe țări Ziua Pământului este sărbătorită printr-o varietate de evenimente culturale, cum ar fi concerte, festivaluri și expoziții tematice. Aceste manifestări își propun să atragă atenția asupra importanței protejării mediului și să inspire oamenii să se implice activ în crearea unui viitor sustenabil pentru planeta noastră.

Activități care pot fi desfășurate :

Ziua Pământului este un moment perfect pentru a reflecta la importanța planetei noastre și a lua măsuri pentru a o proteja.

Activități în aer liber:

Plantează un copac: Această acțiune simplă are un impact semnificativ asupra mediului. Copacii absorb dioxidul de carbon și eliberează oxigen, combatând schimbările climatice și îmbunătățind calitatea aerului. Poți planta un copac în curtea ta, te poți alătura unei campanii de plantare locală sau poți dona unei organizații care plantează copaci.

Curăță un spațiu verde: Fie că este vorba de un parc, o plajă sau o zonă din cartierul tău, dedică timp pentru a curăța deșeurile și a lăsa natura să strălucească. Această activitate te va conecta cu mediul și te va face să te simți bine că ai contribuit la îmbunătățirea aspectului planetei.

Fă o drumeție sau o plimbare cu bicicleta: Explorează frumusețea naturii în timp ce faci mișcare. Alege un traseu printr-o pădure, pe lângă un lac sau pe o potecă montană.

Conectându-te cu natura vei dobândi o apreciere mai profundă pentru fragilitatea planetei.

Organizează un picnic ecologic: Bucură-te de o masă în aer liber cu prietenii și familia, folosind produse alimentare locale și biodegradabile. Asigură-te că nu lași în urmă deșeurile și respectă mediul înconjurător.

Activități educaționale:

Informează-te despre problemele de mediu: Citește articole, vizionează documentare sau participă la prelegeri despre schimbările climatice, poluare, defrișări și alte probleme actuale. Cunoașterea este putere și te poate motiva să te implici în acțiuni concrete.

Implică-te în proiecte de sustenabilitate: Află despre inițiativele locale de mediu din comunitatea ta și implică-te ca voluntar. Poți participa la proiecte de grădărit urban, compostare, colectare selectivă sau activare a energiei regenerabile.

Discută cu cei dragi despre importanța protejării mediului: Implică familia și prietenii în conversații despre problemele de mediu și găsiți modalități de a reduce amprenta de carbon împreună. Puteți stabili obiective comune, cum ar fi reducerea consumului de energie, reciclarea mai multă sau folosirea mijloacelor de transport ecologice.

Învăță copiii despre mediu: Implică-i pe cei mici în activități distractive și educative legate de natură. Puteți planta flori împreună, citi povești despre animale sau vizita un muzeu de istorie naturală. Copiii de astăzi vor fi liderii de mâine ai planetei, deci este esențial să le insuflăm un respect pentru mediu încă de mici.





Activități creative:

Creează artă inspirată de natură: Folosește materiale naturale precum frunze, flori, pietre sau scoici pentru a crea o pictură, o sculptură sau un colaj. Exprimă-ți creativitatea și aprecierea pentru frumusețea naturală a planetei.

Scrie o poezie sau o poveste despre mediu: Folosește-ți talentul literar pentru a sensibiliza cu privire la problemele de mediu sau pentru a celebra frumusețea naturii. Poți împărtăși creația ta cu familia, prietenii sau pe rețelele sociale.

Organizează un concurs de reciclare a artei: Transformă deșeurile reciclabile în opere de artă unice și inspiraționale. Această activitate este distractivă și te poate ajuta să reduci cantitatea de deșuri care ajunge la gropile de gunoi.

Participă la un eveniment local: Multe organizații organizează evenimente speciale de Ziua Pământului, cum ar fi târguri de produse ecologice, concerte cu tematică ecologică sau marșuri pentru climă. Acestea sunt ocazii excelente de a te conecta cu alți oameni pasionați de mediu, de a afla mai multe despre sustenabilitate și de a-ți exprima sprijinul pentru o planetă sănătoasă.

Acțiuni individuale:

Adoptă un stil de viață sustenabil: Fă mici schimbări în rutina ta zilnică pentru a reduce impactul asupra mediului. Poți economisi energie acasă, alege să mergi pe jos, cu bicicleta sau cu mijloacele de transport în comun, să cumperi produse locale și de sezon, să reduci consumul de plastic și să recyclezi corect.

Donează către o organizație de mediu: Sprijină financiar organizațiile care lucrează pentru protejarea mediului. Chiar și o donație mică poate face o diferență. **Redu consumul:** Analizează-ți obiceiurile de cumpărare și redu consumul pe impulsuri. Achiziționează doar ceea ce ai nevoie cu adevărat și caută produse durabile și reparabile.

Redu amprenta de carbon: Calculează-ți amprenta de carbon și ia măsuri pentru a o reduce. Poți face acest lucru prin utilizarea energiei regenerabile, călătorind mai puțin cu mașina, consumând mai puțină carne și produse lactate și reducând consumul general de energie.

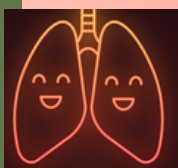
Cel mai lung cuvânt din limba română – O curiozitate lingvistică

Știai că limba română are un cuvânt format din 44 de litere? Da, ai citit bine! Cel mai lung cuvânt atestat în limba română este:



”pneumonoultramicroscopicsilicovolcaniconioză”

Acest cuvânt complicat este un termen medical și desemnează o boală pulmonară cauzată de inhalarea unor particule foarte fine de siliciu vulcanic. În practică, medicii nu îl folosesc aproape niciodată, dar el rămâne un exemplu fascinant de compunere lingvistică extremă.



Cum e construit acest cuvânt?

Deși pare greu de pronunțat, dacă îl descompunem în părți mai mici, putem înțelege cum a fost format:

- pneumo – legat de plămâni
- ultramicroscopic - ceva foarte, foarte mic
- silico – referitor la siliciu
- vulcanic – de origine vulcanică
- onioză – sufix medical care înseamnă boală

Așadar, acest cuvânt este o combinație de mai mulți termeni științifici, care împreună descriu o boală rară, dar reală.

ALTE CUVINTE LUNGI ÎN LIMBA ROMÂNĂ

Deși ”pneumonoultramicroscopicsilicovolcaniconioză” este considerat cel mai lung cuvânt, există și alte cuvinte impresionante ca lungime, mai ales în domeniul științific cum ar fi:

- encefalomielopoliradiculonevrită (32 de litere) – o afecțiune neurologică
- difosfopiridinucleotidpirofosfatază – un termen biochimic foarte specializat

De ce sunt importante aceste cuvinte?

Pe lângă aspectul lor curios, astfel de cuvinte ne arată cât de bogată și flexibilă este limba română. Ele demonstrează și influența limbajului științific asupra vocabularului nostru, dar și cât de creative pot fi construcțiile lexicale.

Așadar, data viitoare când cineva te întreabă care este cel mai lung cuvânt din limba română, vei ști ce să răspunzi – și, cine știe, poate îl și pronunți dintr-o suflare!

Ideii de ore altfel

SPORT

Într-o zi pe modul, toate orele tradiționale sunt înlocuite de ateliere și competiții sportive în aer liber sau în sala de sport.

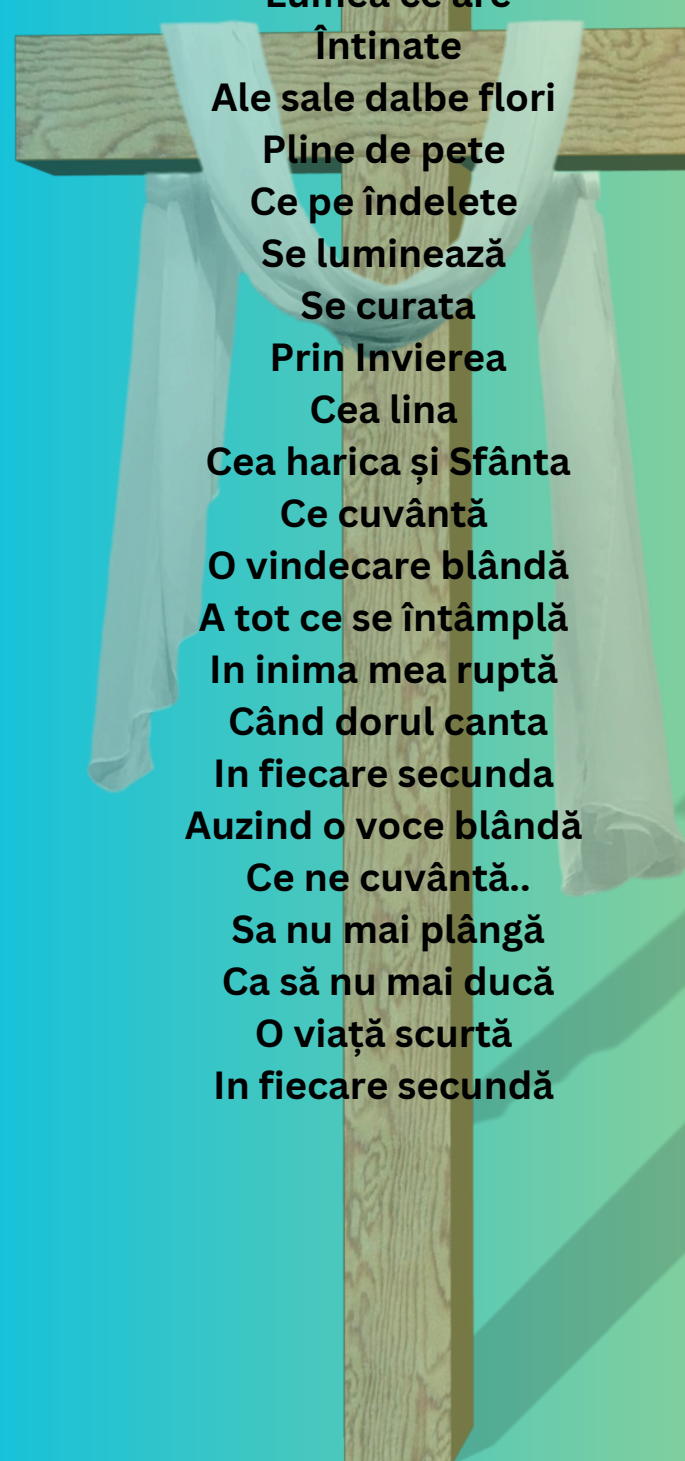
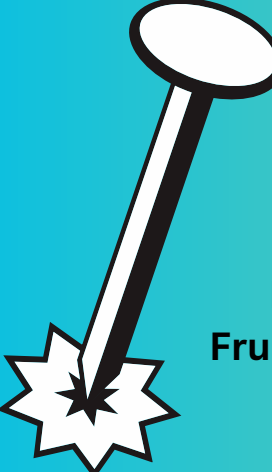
Mișcare intensă: Cheamă-i pe toți să descopere noi jocuri (ultimate frisbee, orientare, escaladă în sală).

Spirit de echipă: Elevii formează echipe mixte, interclase, iar profesorii intră și ei în joc.

Adaptare la natură: Încurajează mișcarea în aer liber și reduce stresul.



Primăvara dulce
De Miu Daniela Valentina



Primăvara dulce
Fiul meu preadulce
Frumusețea unde ți-ai pus
Soarele a apus
Când dulcele Iisus
Crucea o duce
Fără sa aibă scuze
Prin a sa moarte
Vindeca de păcate
Lumea ce are
Întinate
Ale sale dalbe flori
Pline de pete
Ce pe îndelete
Se luminează
Se curata
Prin Invierea
Cea lina
Cea harica și Sfânta
Ce cuvântă
O vindecare blândă
A tot ce se întâmplă
In inima mea ruptă
Când dorul canta
In fiecare secunda
Auzind o voce blândă
Ce ne cuvântă..
Sa nu mai plângă
Ca să nu mai ducă
O viață scurtă
In fiecare secundă



Asta se întâmplă
El e cel ce ne cuvântă
Sa avem inima blândă
Fără sa plângă
Lacrima ce curge
Cu petele de sânge
Ce se frânge
Când inima îmi străpunge
Sulița ce strange
Dorul de glasul dulce
Al inimii ce plânge
In resentimente
Într-o sete
Fără de lege
Ce lasă urme
Fără de pete
Ce se curata
Pe îndelete
Dalbele plete
Ce Pe îndelete
Se albesc
Atunci când cresc
Se curatesc
In inima trec
Oțet și fiere
Dorul inimii mele
Dulce
Fără lege
Fără pete de sânge
Ce se frânge
Ce se strânge
Ce plânge
Ce in sete
Curge
O lacrimă de pe
Sfânta Cruce....





Noaptea în care trebuia să-l ucidă pe Dante fusese una dintre cele mai lungi din viața ei.

Îl urmărea din umbră, în timp ce el își bea whisky-ul, neatent la pericolul care îi pândește fiecare mișcare. Dacă ar fi știut adevărul, poate că ar fi oprit-o. Sau poate că ar fi ucis-o înainte să apuce să acționeze.

Mâna îi tremura pe mânerul pumnalului.

— Ce aștepti? își spuse în gând. Fă-o.

Dante își lăsa paharul pe măsuta de sticlă și își trecu mâna prin păr, obosit. Nu îl mai văzuse niciodată așa vulnerabil.

Poate că, într-o altă viață, lucrurile ar fi fost diferite.

Dar în asta... era prea târziu.

Elara își înfipse lama în pieptul lui cu o precizie rece. O secundă, Dante nu reacționează. Se uită la ea cu uimire, apoi privirea i se întunecă.

— Tu...

Era singurul cuvânt pe care reuși să-l spună. Sângele îi împrășcă cămașa albă, iar Dante se clătină, încercând să se sprijine de birou.

Elara făcu un pas înapoi, respirând sacadat. Îi venea să vomite. Îl ucisese. Pe Dante. Pe singurul om care o făcuse vreodată să se simtă vie.

Dar nu avea timp să simtă vinovăția. Ușa biroului se deschise brusc, iar silueta unui bărbat impunător umplu cadrul.

— Frumos spectacol, spuse el pe un ton lipsit de emoție.

Elara simți un fior rece.

Veniseră pentru ea.

Capitolul 4 – În lanțuri

Durerea fusese primul lucru pe care îl simțise când se trezise.

Podeaua rece de piatră. Mirosul metalului. Lanțurile grele care îi strângeau încheieturile.

Nu știa unde era, dar vocea gravă care răsună în întuneric o făcu să-și țină respirația.

— Credeai că scapi așa ușor?

Bărbatul care o răpise păși în lumină, iar Elara simți cum stomacul i se strânge.

Lorenzo Moretti. Cel mai puternic lider mafiot. Un bărbat despre care se spune că nu are suflet.

— Ți-ai câștigat locul în viața mea, draga mea, spuse el, apropiindu-se. Ai ucis un rege. Așa că acum vei fi regina mea.

Elara își mușcă buza până simți gust de sânge.

— Niciodată.

Lorenzo zâmbi.

— Ai impresia că ai de ales?

Apoi făcu un semn cu mâna, iar doi bărbați o ridicară brutal în picioare.

— De acum înainte, vei face exact ce îți spun eu. Vei fi sclava mea.

Ochii lui reci îi măsurară silueta.

— Și vei avea grijă de copilul meu.

Șocul o izbi mai puternic decât orice lovitură.

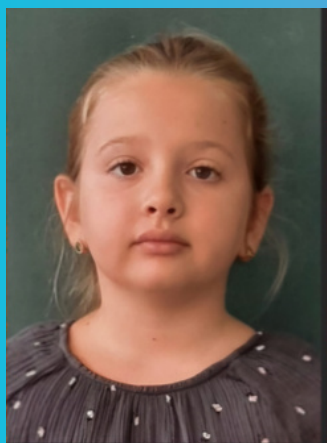
— Ce...?

— Ai auzit bine, Elara. Să sperăm că te descurci cu copiii.

Apoi se întoarse și ieși din cameră, lăsând-o singură în întuneric, cu o povară pe care nu și-ar fi imaginat-o niciodată.



"Ciripit de păsărele"
Ghizdaveci Sara-Maria
Clasa a II-a B



"Cânt de primăvară"
Ghețu-Tănase Andra
Clasa a II-a B



"Cățeluși"
Paraschiv Valentin
Clasa a II-a B



"Lalele"
Petrescu Eduard-Florentin
Clasa a II-a B



"Flori"
Vlad Maria-Luiza
Clasa a II-a B



"Primăvară"
Pepenel Amy-Marina
Clasa a II-a B



Pe culmile performanței



Cu ambiție, perseverență și un spirit de competiție remarcabil, Nicoleta Petculescu, elevă în clasa a XII-a S2, a demonstrat că limitele există doar pentru a fi depășite. La etapa județeană a concursului de cross, Nicoleta a obținut Locul I, reușind să impresioneze printr-o evoluție spectaculoasă și o voință de fier.



Mă numesc Petculescu Marcela Nicoleta, am 18 ani și sunt elevă în clasa a XII-a S2 a Liceului Udriște Năsturel.

Încă din clasele gimnaziale mi-am descoperit pasiunea pentru sport, pasiune care m-a împins să particip la această competiție sportivă, și mi-a dat motivația necesară să muncesc pentru a obține un rezultat onorabil.

Pentru mine sportul a avut mereu o importanță deosebită, deoarece participarea la un sport necesită un program regulat de antrenament, ceea ce te ajută să îți dezvolți disciplina și să îți gestionezi timpul eficient.

Premiul obținut mă ambiționează să muncesc în continuare pentru a-mi depăși limitele și în cadrul etapei naționale.

Această victorie nu este doar o medalie în plus în palmaresul școlii noastre, ci și o lecție de curaj și determinare pentru toți cei care cred în visurile lor.

Felicitări, Nicoleta! Îți dorim succes în toate competițiile viitoare și să nu uiți niciodată că ai fost, ești și vei rămâne un model pentru colegii tăi.



Student Spotlight – English Stars

*Valentin U.,
clasa a XII-a S2*

În fiecare număr, dăm cuvântul unor elevi care iubesc limba engleză – fie că participă la olimpiade, sunt implicați în proiecte internaționale sau pur și simplu au o pasiune sinceră pentru această limbă. Descoperiți-le poveștile, motivația și sfaturile!



**IUBITOR ȘI DE CHARACTER, ASPIR SĂ ÎNVĂȚ
CAT MAI MULTE LUCRURI DESPRE VIAȚĂ ȘI
ACTIV ÎN ORICE MOMENT PENTRU
AJUTORUL ORICUI!
ÎMI DORESC SĂ FOLOSESC ENGLEZA LA
NIVELUL MAXIM, PENTRU ORICE
COLABORARE ȘI DORINȚĂ DE EVOLUȚIE
AND WHAT CAN I SAY, AN ENGLISH WORD
SOUNDS WAY BETTER THAN A ROMANIAN
ONE!**

1. Cum a început pasiunea ta pentru limba engleză?

Pasiunea mea pentru limba engleză a început de la o vârstă fragedă când am descoperit importanța acesteia împreună cu un prieten din copilărie, motivația a crescut în momentul jocurilor și filmelor ce necesitau limba engleză .

2. Ce activități legate de engleză îți fac cea mai mare plăcere?

Gaming și traducere/ comunicarea internațională

3. Ai participat la concursuri, proiecte sau experiențe internaționale? Cum a fost?

Da, proiectul Erasmus! Una dintre cele mai mari realizări ale mele, unde am învățat multe lucruri pentru viitor și cum să îmi dezvolt abilitățile de comunicare .

4. Ce dificultăți ai întâlnit în învățarea limbii engleze și cum le-ai depășit?

Gramatica acestei limbi este uneori greu de înțeles iar una din fricile mele are legătură cu pronunția unor cuvinte ca exemplul "The" în diferite contexte.

5. Ai un cuvânt, o expresie sau o replică preferată în engleză? De ce?

Una din replicile mele des folosite sunt "alright". "And" , "what's up".

6. Cum te-a schimbat învățarea limbii engleze?

Din toate punctele de vedere, dezvoltare personală și profesională în comunicare .



7. Ce planuri ai legate de engleză în viitor?

Facultatea de limbi străine, posibil profesor de engleză sau Ghid turistic.

8. Ce sfat ai pentru colegii care vor să devină "English Stars"?

Un sfat pentru colegii mei ar putea fi: Evitați frica de o schimbare, limba engleză are doar beneficii din toate punctele de vedere!

Vrei să apari și tu în rubrica noastră? Scrie-ne un mesaj și povestește-ne de ce iubești limba engleză. Următorul "spotlight" poate fi al tău!



**Prof. limba engleză
Violeta Istrate**

🗼 10 curiozități fascinante despre Franța – țara eleganței, a revoluțiilor și a rafinamentului 🗼

Material realizat de prof. Lb. Franceză Barbu Cristina

🗼 🏛️ 🏰 **Franța este mai mult decât Turnul Eiffel, vinuri fine și parfumuri celebre. Este o țară care a influențat profund cultura, arta, gastronomia și istoria Europei și a lumii. Fiecare colț de stradă, fiecare oraș sau regiune poartă în spate o poveste aparte. Iată 10 curiozități despre Franța care îți vor schimba perspectiva asupra acestei națiuni emblematice:**

🗼 🏠 🚰 ESTE CEA MAI VIZITATĂ ȚARĂ DIN LUME

Cu peste 90 de milioane de turiști anual, Franța deține de ani buni titlul de țară cu cel mai mare număr de vizitatori. Paris, Provence, Coasta de Azur, castelurile din Valea Loarei sau satele pitorești din Alsacia atrag oameni din toate colțurile lumii.



🗼 🧀 ARE CEL MAI MARE NUMĂR DE BRÂNZETURI DIFERITE
Franța produce peste 1.200 de tipuri de brânză, iar unele regiuni își bazează identitatea gastronomică pe sortimentele locale. De altfel, francezii au o vorbă: „O zi fără brânză e o zi pierdută”.

🗼 TURNUL EIFFEL TREBUIA SĂ FIE DOAR TEMPORAR ÎN ÎNȚĂLȚĂ, TURNUL EIFFEL A FOST CONSTRUIT PENTRU EXPOZIȚIA UNIVERSALĂ DIN 1889 ȘI URMA SĂ FIE DEMOLAT DUPĂ 20 DE ANI. ÎNSĂ A FOST SALVAT DATORITĂ UTILITĂȚII SALE CA ANTENĂ DE TELECOMUNICAȚII.

🗼🏛️ BACALAUREATUL FRANCEZ ESTE UNUL DINTRE CELE MAI DIFICILE EXAMENE DIN EUROPA

Sistemul educațional francez este extrem de riguros, iar examenul de bacalaureat („le bac”) include eseuri complexe și probe scrise și orale care durează mai multe zile.

🗼🚆🚆🚆 FRANȚA ARE CEA MAI MARE REȚEA DE CĂI FERATE DE MARE VITEZĂ DIN EUROPA TGV-ul (Train à Grande Vitesse) poate atinge viteze de peste 320 km/h, făcând legătura rapidă între marile orașe. Este unul dintre cele mai eficiente și punctuale sisteme feroviare din lume.

🗼🏛️🖼️ LUVRU ESTE CEL MAI VIZITAT MUZEU DE ARTĂ DIN LUME

Găzduind opere celebre precum Mona Lisa sau Venus din Milo, Muzeul Luvru atrage anual milioane de vizitatori. Este o fostă reședință regală și are o colecție care acoperă peste 9.000 de ani de artă și civilizație.

🗼🌊🌍 ARE CEL MAI MARE TERITORIU DE PESTE MĂRI DIN EUROPA

FRANȚA NU SE LIMITEAZĂ DOAR LA CONTINENT. DEȚINE TERITORII ÎN TOATE COLȚURILE LUMII: MARTINICA, GUADELUPA, RÉUNION, GUYANA FRANCEZĂ SAU POLINEZIA FRANCEZĂ, TOATE FIIND CONSIDERATE PĂRȚI INTEGRALE ALE REPUBLICII.

🗼👨🍳 BISTRO-URILE, CROISSANTELE ȘI HAUTE COUTURE-UL SUNT INVENȚII FRANCEZE DE LA CAFENELELE DE COLȚ CU AER BOEM, PÂNĂ LA RAFINAMENTUL MODEI PARIZIENE ȘI PATISERIILE ARTIZANALE – FRANȚA ESTE LOCUL UNDE STILUL SE ÎNTÂLNEȘTE CU TRADIȚIA ÎNTR-UN MOD FIRESC.

🗼👨🎓 Este țara unde s-a născut dreptul omului modern

DECLARAȚIA DREPTURILOR OMULUI ȘI ALE CETĂȚEANULUI, EMISĂ ÎN TIMPUL REVOLUȚIEI FRANCEZE DIN 1789, A PUS BAZELE CONSTITUȚIONALE ALE LIBERTĂȚII ȘI EGALITĂȚII ÎN MULTE STATE DEMOCRATICE.

🗼🎬🎥 FRANCEZII AU FOST PIONIERI ÎN DOMENIUL CINEMATOGRAFIEI FRĂȚII LUMIÈRE AU REALIZAT PRIMA PROIECȚIE PUBLICĂ DE FILM DIN ISTORIE ÎN 1895, ÎN PARIS. DE ATUNCI, FRANȚA A RĂMAS UN CENTRU MAJOR PENTRU CINEMATOGRAFIA MONDIALĂ, IAR FESTIVALUL DE LA CANNES ESTE UNA DINTRE CELE MAI PRESTIGIOASE COMPETIȚII DE FILM.

🗼🎬🏡 Franța este o țară a contrastelor frumoase – între vechi și nou, rural și urban, clasic și avangardist. Este un loc unde fiecare experiență devine memorabilă și unde fiecare detaliu are o poveste. Și tocmai de aceea, Franța continuă să inspire, să atragă și să fascineze.

Iată-ne ajunși la finalul celui de-al patrulea număr al revistei liceului nostru, o ediție specială dedicată educației, sănătății, artei, sportului și protejării mediului. Prin aceste pagini, am celebrat puterea cărților, frumusețea artei și importanța grijii față de planeta noastră.

Ne-am amintit, de asemenea, de mari personalități precum Camil Petrescu și Anghel Saligny, modele de inspirație pentru orice generație. Sperăm că această ediție v-a adus informații valoroase și v-a încurajat să explorați noi orizonturi.

Vă mulțumim că ne-ați fost alături și vă așteptăm cu noi idei și creații în numerele viitoare!

Echipa de redacție:

Director Neagu Ionel – coordonator

Director adjunct Călina Marian – colaborator

Prof. Niculae Elena-Mădălina – redactor și tehnoredactor

Prof. Ene Marius Constantin – redactor

Prof. Burda Alexandra Mihaela – secretar de redacție

Prof. Istrate Violeta – redactor

Prof. Nedelcu Florina – consilier școlar

Administrator Marcu Mihaela-Petruța – colaborator

Bibliotecar Diu Marița – colaborator

Elev Dragnea Ana-Maria Georgiana – redactor șef

Elev Flămânzeanu Valentin – redactor

Echipa noastră dorește să se extindă! Așteptăm propunerile și materialele dumneavoastră la persoanele de contact prof. Niculae Elena-Mădălina și eleva Dragnea Ana-Maria Georgiana, din clasa a X-a S1.

Vă așteptăm pe site-ul liceului nostru:

www.liceuldristenasturel.ro