



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII



INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN NEAMȚ



COLEGIUL
TEHNIC
FORESTIER
PIATRA-NEAMȚ

"Te salut generație în băsugă!"

(Adrian Păunescu)



Revista Colegiului Tehnic Forestier
Piatra-Neamț



Consecințele degradării mediului înconjurător asupra sănătății omului

Mediul înconjurător reprezintă tot ceea ce ne înconjoară, iar poluarea reprezintă acțiunea de modificare a compoziției inițiale a unor substanțe ca urmare a activității omului, a activității industriale și agricole, ca urmare a activității transporturilor.

Aerul este poluat de sistemul de încălzire a termocentralelor care aruncă particule de fum, a fabricilor care elimină praf de ciment și gaze otrăvitoare care pot pătrunde în plămâni oamenilor. Apele sunt și ele poluate din cauza substanțelor de mare toxicitate, care pătrund în organismul viețuitoarelor acvatice. Solul poate împrăștia substanțe chimice care, sub acțiunea apei de ploaie, se dizolvă și ajung în râuri și oceane, apoi în corpul viețuitoarelor acvatice și, prin consumul lor, în om. În aceasta constă poluarea mediului înconjurător constituind, astfel, un atac direct la adresa naturii, dar și a oamenilor, mai ales asupra stării noastre de sănătate.

Există astăzi mai multe tipuri de poluare:

- poluare biologică - este cea mai veche formă de poluare fiind produsă prin eliminarea și răspândirea în mediul înconjurător a germenilor, a microbilor producători de boli.

- poluare chimică - constă în eliminarea și răspândirea în mediu a unor substanțe chimice, iar pericolul asupra sănătății oamenilor este foarte mare și cu efecte îndelungate în timp.

- poluarea fonică - se produce prin zgomot și, din păcate, astăzi este prezentă pretutindeni.

Totodată, se știe că apa este un element esențial pentru viață și activitatea omului. În organism, apa îndeplinește mai multe funcții: dizolvarea și absorbția elementelor nutritive, transportul și eliminarea produșilor nocivi, etc. Dar, în condițiile poluării mediului, ale consumului de apă din surse necontrolate, apa poate deveni un important factor de îmbolnăvire, boala care pot apărea fiind: boli infecțioase produse de apă poluată (epidemii, febra tifoidă, dizenteria, holera, hepatita epidemică etc.), boli neinfecțioase produse de apă poluată (intoxicații cu nitrati, cu plumb, cu mercur și arsen, care se pot infiltra în păr și unghii provocând dureri de cap, amețeli, insomnie, tulburări de memorie, intoxicații cu fluor, care pot avea urmări asupra sistemului dental, osos sau renal sau o serie de boli, care se pot transmite prin apă și care provoacă, îndeosebi, diareea).



De ce natura ne oferă tot ceea ce avem nevoie pentru a supraviețui, dar, iată, că se poate și întoarce împotriva noastră? Răspunsul este foarte simplu și nu este decât unul singur și anume acela că astăzi, omul a transformat mediul în care trăiește în proporție de 90-98% din cauza creșterii accelerate a populației, a dezvoltării industriale și progresului tehnic; însă, omul nu și-a dat seama ce înseamnă această amprentă negativă și a sa asupra mediului pentru că modificând compoziția elementelor naturale ale mediului, omul a schimbat evoluția normală a fenomenelor naturale și vorbim astăzi,

din ce în ce mai mult, despre poluare, degradarea mediului ambiant, pericolul epuizării resurselor naturale, ploii acide care afectează vegetația, dar și despre problema depozitării reziduurilor rezultate în urma activității umane. Toate acestea contribuie la alterarea mediului înconjurător, la apariția unor dezechilibre în faună și floră, la apariția unor probleme de sănătate din ce în ce mai grave.

Tocmai de aceea, se impune să inițiem acțiuni comune de luptă împotriva acestei probleme globale - poluarea și degradarea mediului înconjurător, mai ales că aceste fenomene afectează, din plin, viața cotidiană și sănătatea omului.

Fiecare poate contribui la salvarea naturii, asigurând condiții de viață locuitorilor de mâine ai Terrei. Trebuie să fie o acțiune comună a tuturor pentru salvarea naturii, oprind poluarea industrială și îndepărând pericolul contaminării cu rezidurile aruncate. Trebuie să înțelegem, de exemplu, că strada nu este coșul nostru de gunoi. Pentru aruncarea lui sunt amenajate locuri speciale. Știința de azi are cunoștințe necesare pentru ca orice produs toxic să fie transformat într-un folositor: fumul de cărbune pentru brichete, praful de ciment pentru blocuri, sterilul minelor pentru cărămizi. Plantarea de pomi fructiferi și copaci este o acțiune care sporește purificarea naturii dătătoare de oxigen. În casele, apartamentele și grădinile noastre pot fi ținute diverse plante. Fiecare dintre noi poate contribui la salvarea mediului înconjurător, la păstrarea și ocrotirea sănătății noastre, dar și a generațiilor viitoare, trebuie doar să vrem.

Bibliografie:

- Roșu, E., Educație ecologică și de protecție a mediului, MECT, București, 2007.

prof. Ana Adina Mîndricel

Ipostaze ale feminității în romanele Hortensiei Papadat-Bengescu

Elena Drăgănescu

Termenii de feminitate și masculinitate au o istorie destul de îndelungată în discursul psihologic. Există numeroase studii și cercetări, însă concepțele par să scape definirii precise. Caracteristicile diferențiale ale femeii sunt legate biologic de sex și condiționate în mare măsură de influențe sociale, politice, religioase. „S-ar spune că acești termeni sunt împrumutați ca atare din domeniul public, fără nicio încercare de a-i explica.”¹

„Este imposibil să înfățișezi «feminitatea» în mod autonom, altfel decât ca element constitutiv al unui sistem socio-cultural foarte stabil, în care masculinitatea și feminitatea sunt interdependente, și construiesc relații de ierarhie și dominare.”² Feminitatea poate avea numeroase trăsături caracteristice contradictorii: podoare, prudență, blândețe (sau îndrăzneală, voință de a seduce, cruzime), timiditate, inconstanță în comportament și sentimente, vanitate de a plăcea, superficialitate, slăbiciuni de caracter care în anumite cazuri se pot schimba în răutate.

Hortensia Papadat-Bengescu alege feminitatea drept



centru de interes în romane sale: „Studiul femeii mi-a părut totdeauna mai interesant decât al bărbatului, fiindcă la bărbați faci înconjurul faptelor și faptele sunt rareori prea interesante; pe când femeia are o rezervă bogată de material sufletesc în căutarea căruia poți pleca într-o aventuroasă cercetare plină de surprize”. Această opțiune i-a făcut pe mulți critici să credă că scriitoarea ar fi fost o adeptă a feminismului. Însă ea a ironizat această atitudine, atât în romane, cât și în interviuri. Nu s-a alăturat mișcării feminine interbelice. În romanele ciclului Hallipa, întâlnim un personaj numit „feminista Nory”,

ceea ce nu înseamnă decât o destul de bună cunoaștere a feminismului, dar nu neapărat că și-ar fi asumat o asemenea „doctrină”.

Chiar dacă scriitoarea relatează în general întâmplări, scene care se desfășoară în fața ochilor noștri, ea face adeseori saluturi în trecut, pentru a recupera întreaga viață a unui personaj, din copilărie până în prezent. Asemenea revelări și opriri asupra unor perioade din trecut aparțin naratorului, care poate fi autorul, dar și

personajul-reflector. Uneori, reflectorul nu se mulțumește numai să privească, să observe, să interpreteze evenimentele, ci și

intervine direct în acțiunea celoralte personaje.

Termenul „reflector”³ a fost folosit mai întâi de Henry James, care a inaugurat o tehnică narrativă originală, privilegiind punctul de vedere al diferitelor personaje. Fără să adopte vreo teorie, scriitoarea folosește încă din primul roman două personaje de acest tip, Mini și Nory, care ne spun despre ceea ce se întâmplă numai atât cât văd ele. În Concert din muzică de Bach și mai ales în Drumul ascuns, Hortensia Papadat-Bengescu multiplică punctele de vedere, străduindu-se să renunțe la poziția suverană a unui autor omniscient, pentru a obține un mai mare grad de verosimilitate, o gradăție fină a suspansului acțiunii personajelor și a procesului psihologic. Lucrul acesta a fost înțeles greșit de marii critici ai vremii, considerând metoda ca fiind o urmă de subiectivism.

Elena, fiica cea mare a casei Hallipa, se logodește cu Maxențiu, de care este îndrăgostită. Sora ei, Mikalé, îl seduce pe prinț. „Model de răbdare, de cumințenie, de

Continuare în pagina 4

1 Anne Constantinople, *Masculinité-Féminité*, citat în Cendrine Marro, „Évaluation de la féminité, de la masculinité, et auto-attribution des qualificatifs « féminin » et « masculin ». Quelle relation ? ”

2 Ilana Löwy, *L'empire du genre. Masculinité, féminité, inégalité*, Paris, La Dispute, collection Le Genre du Monde, 2006, 227 pages în <http://genrehistoire.revues.org/122>, „Il est impossible d'envisager la « féminité » de façon autonome, autrement que comme élément constitutif d'un système socio-culturel très stable, où masculinité et féminité sont interdépendantes, et construisent des relations de hiérarchie et de domination. »

3 www.universalis.fr/encyclopedie/point-de-vue-litterature/

Tradiție și modernitate

Urmare din pagina 3

toate virtuțile", Elena face un gest surprinzător pentru firea ei calmă: rupe logodna. Hotărârea ei, de neclintit, provoacă însă o altă dramă. „*Cu un fel de mister, de discreție silită, cu o turburare neobicinuită*”, ea le vorbește oaspeților despre boala ciudată a mamei, Lenora, care „*s-a supărat mult*”. Atmosfera de mister este creată și prin folosirea imperfectului, dând sugestia de durată nedefinită, de act încă neterminat, de posibile surprize: „*Elena ar fi putut lesne găsi un sprijin în tatăl ei, care o adora, dar acele virtuți tocmai aci se arătau. Nu cerea, oculea chiar intervenția lui Hallipa, pentru a nu pricinui scene de gelozie din partea soției îndrăgostite și pentru a nu turbura calmul, orânduala, exactitatea perfectă a traiului, care erau aşa de plăcute tatălui ei. În acea*

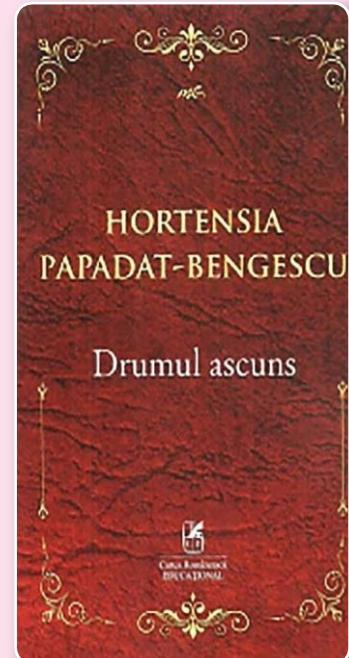
*ordonanțare perfectă a vieții lui Hallipa, amorul-pasiune al soției își avea locul lui determinat. Deși, pentru acest tact al Elelei, de la prima vîrstă a judecății copilărești, trecând prin matura și melancolica ei adolescență, plină de prevedere, și până acum, la abnegația fetei de 22 de ani, Hallipa căpătase un fel de respect și o mare încredere; făcuse din Elena un camarad sobru și prețios.*⁴

Aflăm de la Mini, mai târziu, că Elena are un băiat. Este căsătorită. Nora o întâlnește în București pe Elena Hallipa-Drăgănescu: „*a făcut senzație la o premieră cu un fourreau negru perlat, foarte decoltat, cu tâmpalele ei negre care sunt la modă și în urechi cu pandantivele senzaționale de smaragd...*⁵” Le primește pe Mini și Nory în casa cea nouă. E foarte mândră de ultima ei locuință, mai ales de

„*camera de muzică*”. „*Elena, deși nu era decât o diletantă, practica snobismul onorabil al muzicei*”, o zi pe săptămână este rezervată pentru audiiții muzicale. Snobismul ei devine o profesiune de credință, motivată fiind de dorința de a accede la o lume superioară, aceea a artei.

Când Doru Hallipa vinde moșia, punându-i pe toți în față unui fapt împlinit, are cu tatăl ei „*o explicație destul de violentă și penibilă*”. Elena se dovedește a fi „*un judecător nemilos*”. Dezaprobaarea ei îl măgnește profund. Ca urmare a acestei discuții, tatăl și fiica nu își mai vorbesc!

Întâmplările se succed rapid, în mod neprevăzut. Elena pregătește „*o mare serbare muzicală*”, un adeverat „*festival muzical*”. Între timp, ea răscumpără moșia vândută de tatăl ei. Deși nu o putea suferi pe sora ei, care îi



stricase logodna cu prințul, o primește în mod inexplicabil în casa ei somptuoasă pe Mika-Lé. Maxențiu, vărul lui Marcian, un mare artist, un virtuoz al pianului, contribuie la reușita evenimentului, invitându-l să participe la marele concert Bach.

Înaintea evenimentului, Elena are mari emoții: „*Pentru tot ce privea audiițile avea ezitări, timidități, temeri, griji, nerăbdări, toată gama*.⁶” Fascinată de farmecul artistului, se îndrăgostește de el și-i devine amantă.

În Drumul ascuns, pleacă împreună cu Marcian la Paris. Apoi își schimbă reședința la Geneva, pentru a fi mai aproape de iubitul ei. Dar nu divorțează. Lucru ciudat, nu-i pasă de fapul că Drăgănescu rămâne cu sora ei: Mika-Lé.

Prof. Ecaterina Aghiorghiesei-Olteanu

Hortensia Papadat-Bengescu

Concert din muzică de Bach

4 Op. cit., pag. 11

5 Idem, pag. 76

6 Ibidem, pag. 138

7 Hortensia Papadat-Bengescu, Concert din muzică de Bach, Editura Minerva, București, 1975, pag. 268

Rezultatele implementării proiectului Eco-Școala

Cultivarea respectului pentru NATURĂ și elementele care intră în componența ei: ape, plante, animale, etc;

Creșterea dorinței de a ocroti, respecta și proteja natura prin implicarea elevilor în activități cu caracter experimental și demonstrativ;

Dezvoltarea aptitudinilor de cercetare, explorare, investigare a mediului;

Cunoașterea ființelor și fenomenelor din mediul înconjurător și caracteristicile acestora;

Informarea și sporirea cunoștințelor despre mediu;

Însușirea unor norme de comportament necesare pentru a asigura echilibrul dintre sănătatea individului, a societății și a mediului;

Cunoașterea plantelor și animalelor ocrotite de lege;

Cercetarea modalităților de reabilitare a stării mediului înconjurător prin antrenarea elevilor în activități de îngrijire a spațiilor verzi, de reciclare a deșeurilor, de salubrizare a localităților, etc;

Conștientizarea necesității de a economisi apă, energia electrică, lemnul, etc. (toate resursele naturale);

Formarea unei atitudini dezaprobatore față de cei care încalcă normele și legile ecologice.

- Crearea de noi comportamente individuale, de grup și sociale care să reflecte preocuparea față de menținerea calității mediului și capacitatea de acțiune directă, concretă în luarea deciziilor cu impact asupra me-

diului;

- Sensibilizarea față de natură și creșterea responsabilității la problemele de mediu prin informarea opiniei publice;

- Cunoașterea aprofundată a aspectelor esențiale ale mediului în totalitatea sa (natural, construit, tehnologic);

- Formarea unei etici ecologiste (atitudini, principii, convingeri).

prof. ALINA ISAC

Educația pentru mediu-ca scop pentru o dezvoltare durabilă

Educația relativă la mediu își propune să-l conducă pe elev spre formarea unui punct de vedere mai obiectiv asupra realității (al cărei fundamente este relația om-oameni-mediu), să-l incite la participare, devenind conștient de viitorul său.

Educația relativă la mediu trebuie, înainte de toate să urmărească dezvoltarea gradului de conștiință și a responsabilității tuturor oamenilor față de mediu și problemele sale. Elevii trebuie să dobândească cunoștințele, atitudinile, motivația, angajarea și instrumentele necesare pentru a acționa, individual și în colectiv, în vederea soluționării problemelor actuale și prevenirii apariției unor noi probleme.

Actualitatea ecologiei este dată de problemele majore cu care civilizația umană globalizată se confruntă în ultima perioadă, mai cu seamă cele legate de două aspecte:

1. creșterea exponențială a populației umane;

2. creșterea impactului de mediu produs de o economie din ce în ce mai mare;

Problema resurselor finite, atât a materiilor prime, cât și a energiei fosile accesibile, problema poluării de diferite tipuri, a schimbărilor climatice, a declinului

biodiversității globale, a deșertificării, a scăderii suprafețelor acoperite de pădure, etc., toate sunt chestiuni fundamentale în dezbaterea privind viitorul civilizației noastre.

Studiul problemelor de mediu nu se realizează doar pe baza informațiilor științifice, ci trebuie să se țină cont și de factori istorici, culturali, sociali. Mediul înconjurător nu cuprinde numai elementele naturii ci și clădiri, străzi, termocentrale, fabrici, fapt ce trebuie neapărat luat în considerare la organizarea activităților de educație ecologică ca scop în dezvoltarea durabilă a orașului Piatra Neamț.

Principii de urmat în educația ecologică:

Abordarea mediului în totalitatea lui: natural și artificial, tehnologic și social, economic și politic, cultural și istoric, moral și estetic. Educația ecologică este un proces continuu, începând cu vîrstă preșcolară și continuând cu toate stadiile formale și nonformale;

Explorarea problemelor ecologice majore din perspectiva locală, regională, națională, internațională, astfel încât elevii să cunoască factorii de mediu și din alte regiuni geografice;

Axarea pe problemele de mediu actuale

și potențiale, luând în considerare evoluția lor istorică;

În prevenirea și rezolvarea problemelor de mediu, promovarea valorilor și necesitățile locale, naționale și cele internaționale;

Descoperirea simptomelor și cauzelor reale ale problemelor de mediu;

Promovarea învățării prin cooperare;

Scopul educației ecologice este de a crea atitudini pozitive față de mediul înconjurător.

Beneficiile introducerii conceptului Eco-Școala ca strategie a Ministerului Educației Cercetării Tineretului și Sportului, indiferent de modalitatea de aplicare aleasă, sunt evidente, atât pentru profesori, cât și pentru elevi, deoarece aceasta presupune mai multe avantaje:

Prezintă caracter de atraktivitate pentru elevi, implicând aspecte actuale, critice, relevante;

Permite o abordare interdisciplinară, ca și îmbinarea tratării sectoriale a problemelor (pe discipline cum ar fi biologie, chimie, geografie);

Stimulează desfășurarea lucrului în echipă;

Contribuie la dezvoltarea creativității și gândirii (prin identificarea și rezolvarea problemelor);

Încurajează participarea la acțiuni sociale, civice, concrete și luarea deciziilor în funcție de valorile morale conceptualizate.

prof. ALINA ISAC

Strategii de optimizare a pregăririi elevilor la matematică

Matematica este considerată un obiect dificil, care trezește uneori stări de anxietate și sentimente de inferioritate. Pentru a veni în sprijinul elevilor și a face din matematică un obiect mai accesibil, mai atractiv (apropiat de elevi) se pot folosi o serie de modalități care să se axeze pe:

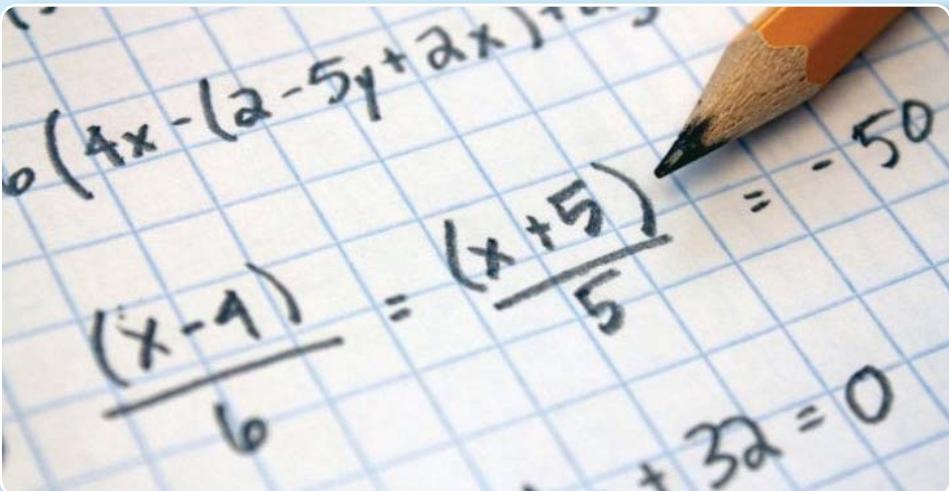
- I. creșterea motivației pentru învățat
- II. a-i învăța pe elevi să învețe
- III. managementul timpului (ce trebuie să știe un elev despre modul de utilizare a timpului de studiu)
- IV. folosirea metodelor moderne de predare - învățare care să-l determine pe elev să se implice activ în procesul instructiv educativ
- V. programul de pregătire suplimentară

Ne vom opri asupra aspectelor legate de creșterea motivației pentru învățat (să învețe matematica din dorința de a afla cât mai multe, din satisfacția de a rezolva singur problemele).

Una dintre cele mai cunoscute teorii referitoare la motivația ființei umane este reprezentată de celebra abordare a lui Abraham Maslow. Autorul a pornit de la ideea că ființele umane au cinci serturi de trebuințe/nevoi așezate într-o ie-rarhie a importanței („piramida” lui Maslow):

- (1) trebuințe fiziologice;
- (2) trebuințe de securitate;
- (3) trebuințe de apartenență;
- (4) trebuințe de stimă;
- (5) trebuințe de autoîmplinire.

Ausubel D.P. și Robinson F.G. (1981) oferă un bun exemplu de utilizare a ie-rarhiei lui Maslow ca instrument teoretic pentru identificarea modalităților în care poate fi stimulată motivația de învățare a elevilor. Dintre toate categoriile de trebuințe avute în vedere de Maslow, ei se opresc asupra trebuințelor sociale, de cunoaștere și de autorealizare. Profesorii - spun ei - se pot sprijini pe trei impulsuri motivaționale fundamentale pentru activitatea de învățare:



impulsul afiliativ
impulsul cognitiv
impulsul de autoafirmare.

Profesorii care de obicei reușesc să trezească în sufletul elevilor respectul, admirația și dorința de a beneficia de simpatia lor, îmbină cel puțin două caracteristici majore. În primul rând, reușesc să-și câștige o autoritate reală în fața elevilor lor prin anumite calități personale. Aceste calități se referă la competență, moralitate, flexibilitate în gândire și consecvență. Este greu de crezut că un profesor se va bucura de o autoritate reală în fața elevilor săi, atâtă vreme cât aceștia îl vor percepere ca fiind incompetent, sau -chiar dacă i se va recunoaște competență științifică- se va dezvăluia ca o persoană imorală. Elevii resping și pe acei profesori care sunt incapabili să iasă din limitele strâmte ale unor regulamente și reguli și nu pot aprecia nuanțat situațiile cu care se confruntă, oricără de multe ar fi cunoștințele de care fac paradă și oricără de încrăucișări ar fi în respectarea regulilor morale. Nici inconsecvenții, care astăzi laudă pentru un lucru, iar mâine, pentru același lucru, pedepsesc, care își schimbă valorile pe care le proclaimă, după oportunități, nu au șanse să se bucură de o autoritate reală în fața elevilor.

În al doilea rând, profesorii care reușesc să trezească impulsul afiliativ al

elevilor sunt percepți de către copii ca fiind persoane capabile de căldură afectivă, pline de disponibilitate în a oferi oricând un suport afectiv și un ajutor dezinteresat oricărui elev care are nevoie de un asemenea sprijin. Prin acest fel de a fi, ei îndeplinește rolul de suport afectiv al unui părinte și este posibil ca la nivelul inconștientului, la un moment dat, elevii să-i tranfere acest rol profesorului.

Impulsul de autoafirmare exprimă dorința oricărui om de a ajunge la o puternică afirmație a eu-lui și la o anumită situație socială care să-i confere sentimentul respectului de sine. De obicei, o asemenea dorință este însotită de o stare de anxietate, generată de teama de „a nu reuși”, ori de teama de a pierde situația socială vizată, ca urmare a unui eventual eșec. O asemenea stare de anxietate poate să demobilizeze. Pentru a reduce și pentru a induce elevilor sentimentul mobilizator al reușitei sigure, un profesor trebuie să posedă, pe de o parte, anumite trăsături de personalitate, iar pe de altă parte, un anumit stil de lucru.

Ca personalitate, trebuie să fie perceptibilă ca o persoană cu un înalt grad de organizare interioară, capabilă să insuflă certitudinea că „știe ce are făcut” pentru a ajuta pe cineva să ajungă la rezultatul dorit.

O persoană perceptată de elev



ca fiind șovăielnică, fără experiență realizării unor obiective similare celui pentru care i se solicită ajutorul, va spori incertitudinea reușitei și va accentua anxietatea. De obicei, atunci când profesorul de la școală nu este percepță ca fiind disponibil pentru un asemenea sprijin, elevii fac apel la un "profesor-meditator", care de cele mai multe ori este ales din rândul acelora care sunt cunoscuți a fi avut succese cu elevii pe care

i-a pregătit.

Impulsul cognitiv corespunde trebuinței de a cunoaște lucruri noi, de a înțelege, de a formula și de a rezolva probleme. Orice ființă umană normală manifestă curiozitate față de lucrurile noi cu care intră în contact și este dispus să le acorde mai multă sau mai puțină atenție, în măsura în care, după primele explorări, constată că ele răspund trebuințelor sale. Inițial, elevii adoptă față de majoritatea disciplinelor de studiu atitudini fie neutre, fie pozitive, cu excepția situațiilor în care copilul abordează un nou obiect de studiu cu o părere preconcepută privind utilitatea, dificultatea, caracterul mai mult sau mai puțin interesant al acesteia, preluând asemenea idei de la alți colegi mai mari, de la părinți, frați sau din "folclorul" școlii pe care o frecventează („la X disciplină te vei plăcisi”; „Y obiect de studiu nu mai este acum la modă” etc.)

Mulți profesori apreciază că atitudinea cu care un elev abordează o nouă disciplină școlară este foarte importantă pentru efortul de învățare pe care îl va depune ulterior și în general, pentru motivația învățării ei. De aceea se stăduiesc să inducă o atitudine favorabilă, de la bun început. Primele lectii ei le rezervă prezentările noii discipline de studiu, încercând să scoată în evidență utilitatea ei socială, satisfacțiile pe care le poate aduce studierea ei, problemele de viață pe care le poate servi, motivele pentru care profesorul a luat cândva hotărârea de a se specializa în domeniul respectiv și.a., totul într-o manieră cât mai atractivă, cu multe exemple și relatări de fapte de viață. În concluzie, înainte de a se trece la testările unor cunoștințe anterioare, la expunerea exigențelor profesorului, ori ale modului lui de a nota (lucruri foarte

utile, de altfel), prima întâlnire a elevilor cu un obiect de studiu ar trebui să se finalizeze printr-o atitudine de interes față de noua disciplină și cu o imagine clară asupra utilității studierii ei pentru orice om. Este foarte răspândită printre elevi convingerea că multe dintre cele ce se studiază la școală sunt lucruri inutile, pe care trebuie să le învețe de nevoie, ceea ce arată că nu întotdeauna profesorii acordă importanță cuvenită explicării utilității cunoștințelor pe care le propun elevilor spre a fi învățate. În general, profesorii ar trebui să arate un anumit entuziasm pentru domeniul lor de studiu, căci este greu de crezut că o atitudine plăcătoare, dezamăgită, sceptică a dascălului nu se va transmite elevilor, care vor adopta atitudini similare.

În activitatea lor de predare profesorii folosesc o multitudine de procedee prin care captează atenția și interesul elevilor pentru o lecție sau alta. Captarea atenției elevilor și trezirea interesului lor pentru noul subiect care le va fi propus reprezintă aspectul de început al oricărei lecții. Ideală este -desigur- situația în care la sfârșitul acestei „secvențe” cu care debutează orice lecție, elevii să-i solicite profesorului să le arate cum se face un lucru, sau cum se explică un fapt, ori să inițieze spontan o acțiune care li se pare captivantă. Dintre multiplele procedee utilizate de către profesori în aceste scopuri cele mai importante par a fi următoarele (Neacșu I., 1983):

- motivarea prin introducerea unor activități cu caracter de joc;
- motivarea prin crearea unei stări de competiție sau de cooperare;
- motivarea prin crearea situațiilor problemă;
- motivarea prin mărirea valențelor afective ale activităților;
- motivarea prin menționarea performanțelor școlare care urmează să fie atinse și.a.

Un alt aspect important pe care fiecare profesor ar trebui să-l urmărească în ac-

tivitatea didactică centrată pe achizițiile elevilor este dinamizarea învățării prin metodele de învățare.

Se știe că un elev reține 10% din ceea ce citește, 20% din ceea ce aude, 30% din ceea ce vede și aude în același timp, 80% din ceea ce spune și 90% din ceea ce spune, făcând un lucru la care reflecteză și care îl interesează, ceea ce înseamnă că învățarea devine eficientă doar atunci cînd îl punem pe elev să acționeze. Pasivitatea elevilor în clasă este consecință a prelegerii ca mod de predare, și nu produce învățare decât în foarte mică măsură. De altfel prelegerea presupune că toți elevii asimilează în același timp informațiile, ceea ce este de departe de realitate.

Pentru elevi nu este suficient ca în cadrul unei ore să asculte explicațiile profesorului sau să vadă o demonstrație. Ar fi mult mai eficient dacă elevii ar participa activ la procesul de învățare: discuția, argumentarea, investigația, experimentul devin metode indispensabile pentru învățarea eficientă și de durată. Aplicarea metodelor și tehnicilor interactive, centrate pe activități de grup, asigură elevilor formarea unei gândiri flexibile, dezvoltarea creativității, a imagiinării, îmbunătățirii comunicării între colegi. Activitatea pe grupuri are o mare importanță, având rezultate imediat vizibile în relaționarea între elevi și profesor, dar și între colegi.

CREZUL INSTRUIRII ACTIVE

- Ce aud, uit.
- Ce aud și văd, îmi amintesc puțin.
- Ce aud, văd și întreb sau discut cu cineva, încep să înțeleg.
- Ce aud, văd, discut și fac, îmi însușesc și mă deprind.
- Ce predau altcuiva, învăț.
- Ceea ce pun în practică, mă transformă.

Bibliografie

Cerghit, I., Metode de învățământ, Editura Polirom, Iași, 2006

Cucuș, C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 2002

Văcărescu, A.-S., Lecții de matematică pentru dezvoltarea gândirii critice, Editura Eikon

Educațional, Cluj-Napoca, 2008

Suport de curs Formarea profesorilor de matematică în societatea cunoașterii.

Prof. Apostol Luminița

Elă Gheorghidiu

Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război,
de Camil Petrescu

Adept al modernismului lovinescian, Camil Petrescu, este cel care, prin opera lui, fundamentă prin principiul sincronismului, altfel spus, contribuie la sincronizarea literaturii române cu literatura europeană, prin aducerea unor noi principii estetice ca autenticitatea, substanțialitatea, relativismul și prin crearea personajului intelectual lucid și analitic, în opoziție evidentă cu ideile sămănătoriste ale vremii, care promovau „o duzină de eroi plângăreți”. Camil Petrescu opinează că literatura trebuie să ilustreze „probleme de conștiință”, pentru care este neapărată nevoie de un mediu social, în cadrul căruia acestea să se poată manifesta.

Camil Petrescu propune o creație literară autentică, bazată pe experiența trăită a autorului și reflectată în propria conștiință: „Să nu descriu decât ceea ce văd, ceea ce aud, ceea ce înregistreză simțurile mele, ceea ce gândesc eu... Aceasta-i singura realitate pe care o pot povesti [...] Din mine însuși, eu nu pot ieși... Orice aş face eu nu pot descrie decât propriile mele senzații, propriile mele imagini. Eu nu pot vorbi onest decât la persoana întâi...”

În „Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de razboi” (1930), Camil Petrescu surprinde drama intelectualului lucid, însetat de absolutul sentimentului de iubire, dominat de incertitudini, care se salvează prin conștientizarea unei drame mai puternice, aceea a omenirii ce trăiește tragicul unui război absurd, văzut ca iminență a morții. Perspectiva narativă este reprezentată de narațiunea la persoana I și de prezența mărcilor naratorului, care definesc subiectivismul romanului, scris sub forma unui jurnal de campanie.

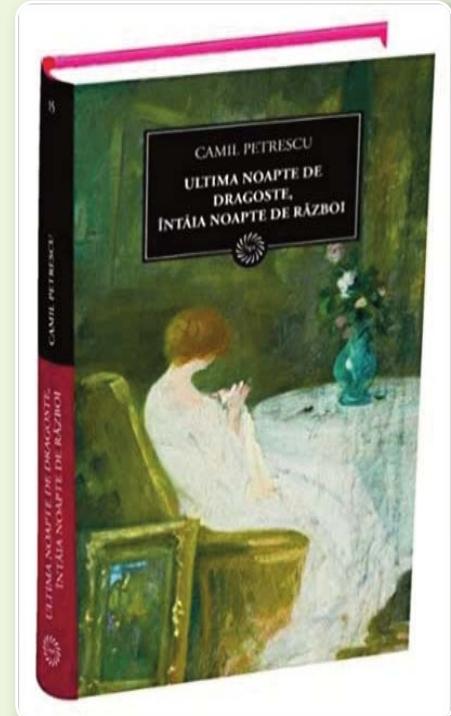
Elă este personajul feminin al romanului, simbolizând idealul de iubire către care aspiră cu atâtă sete Ștefan

Gheorghidiu. Ștefan însuși îi conferă atribute ale idealității: „Era atâtă tinerețe, atâtă frângere, atâtă nesocotință în trupul bălai și atâtă generozitate în ochii înlácrimați albaștri...”, și „era această fată un continuu prilej de uimire. Mai întâi prin neistovita bunătate pe care o risipea în jurul ei. Făcea toate lucrările mătușii ei, care era institutoare, prăpădea puținii bani în cadouri pentru prietene, iar pe colega ei bolnavă a îngrijit-o luni de zile ca o soră de caritate, cu o abnegație fără margini, de adolescentă.”

Femeia este construită numai prin ochii bărbatului însetat de absolutul iubirii, al cărui crez nu face concesii sentimentului. „Cei care se iubesc au drept de viață și de moarte unul asupra celuilalt”. Elă nu este o individualitate distinctă, o personalitate transparentă, deoarece este în permanență dependentă de Ștefan, cel care o prezintă cititorului în amplul și lucidul proces de analiză a iubirii.

Iubirea lor se născuse din orgoliul lui Ștefan, întrucât Elă era cea mai frumoasă studentă de la Litere și el, student la filozofie, era „măgulit de admirăția pe care o avea mai toată lumea pentru mine, pentru că eram atât de pătimaș iubit de una dintre cele mai frumoase studente, și cred că acest orgoliu a constituit baza viitoarei mele iubiri.”

Trăsăturile fizice sunt puține dar suggestive pentru frumusețea tinerei care este descrisă în mod direct de personajul-narator: „ochii mari, albaștri, vîi ca niște întrebări de cleștar”, trup „vânjos și viu, de femeie de douăzeci de ani, tare ca al felinelor [...] cu piele netedă și albă cu luciri de sidef”. Elă, profund îndrăgostită de Ștefan, este capabilă de sacrificiu și de devotament numai pentru a sta mai mult timp cu iubitul. Deși „avea ore de matematici”, îl însوtea pe Ștefan la



cursurile din care ea nu înțelegea nimic, „numai ca să fim împreună [...] și asculta, o oră pe săptămână, serioasă și cuminte ca un căteluș, principiile generale ale calculului diferențial”.

Trăsăturile morale ale eroinei moderne transpar numai indirect, prin răsfrângerea lor în afara conștiinței bărbatului iubit, aflat în căutarea certitudinii dacă această femeie întruchipează iubirea ideală. De altfel, relatarea povestii de dragoste consemnată de Ștefan în jurnalul de front începe cu aceasta incertitudine a lui: „Eram însurat de doi ani și jumătate cu o colegă de la Universitate și bănuiam că mă însăla”. Căsătoria soților Gheorghidiu este liniștită la început, mai ales că duc o viață modestă, aproape de săracie, bucuriile lor fiind „excursia la Moși și strengăria de a ne da în călușei, de a mâncă floricele și a bea un țap de bere”, iubirea fiind singura lor avere.

Moștenirea neașteptată pe care unchiul Tache o lasă lui Ștefan Gheorghidiu surprinde pe toată lumea și schimbă radical căsnicia cuplului, viața mondenă căpătând pentru Elă importanță primordială. Ștefan descoperă că soția sa este interesată de problemele

prof. Irina Gângă

 pragmatice și că în procesul care urmează între rude din cauza testamentului ambiguu, ea ține cu îndârjire ca soțul său să nu renunțe la nici un procent din moștenire. Ștefan este uimit de această atitudine a soției sale, pe care ar fi vrut-o „mereu feminină, deasupra discuțiilor acestea vulgare, plăpândă și având nevoie să fie ea protejată, nu să intervină atât de energetic, interesată”. Ștefan este dezgustat de comportamentul delicatei Ela, care, spre surprinderea lui, este capabila să lovească „aprig cu coatele”.

Ela îl îndeamnă pe Ștefan să intre în afaceri, însă acesta eșuează și se reîntoarce, cu sete nepotolită, spre studiul filozofiei, spre cursurile de la Universitate și discuțiile despre metafizică pe care le are cu Ela. Reluirea vechilor deprinderi ale soțului, o fac pe Ela să exclame cu ciudă: „Uf... și filozofia asta!”, iar noile ei preocupări se îndreaptă spre lux și cumpărături, înnoiește mobilele și încearcă să-i schimbe și lui Ștefan hainele și accesoriiile, să-l facă să-i placă eleganța. Dar toate acestea sunt pentru Gheorghidiu probleme minore, care nu-l susțină de la existența sa spirituală consacrată studiului filozofiei.

Sub influența mondenă a Anișoarei, verișoară cu Ștefan și măritată cu un moșier bogat, Ela învață să fie interesată de modă, de distracții nocturne sau escapade, „era fericită și surâdea ca o școlariță, gădilată în orgoliu ei că place unei femei atât de pretențioase”. Despre vechii prieteni nici nu mai putea fi vorba, ei nu erau suficient de bine îmbrăcați și nici nu ar fi avut posibilități materiale ca să facă față noilor localuri pe care le frecventau acum soții Gheorghidiu și pentru abandonarea căror Ștefan găsește următoarea motivație: „aceste despărțiri devin inevitabile prin gabaritul cheltuielilor”.

Ela, stânjenită de ținuta neîngrijită a soțului, îl convinge să-și comande cămași și costume noi, diferență dintre el și snobii care frecventau aceleași cercuri fiind evidentă. Ștefan simte „cum zi de zi femeia mea se înștrăina, în preocupările și admirăriile ei, de

mine”: cei doi nu mai discută probleme filozofice, nu mai petrec mult timp împreună și Elei nu-i mai este suficientă iubirea lor. Ștefan se chinuie îngrozitor, pentru că este conștient că nu poate trăi fără ea, de aceea „viața mi-a devenit curând o tortură continuă”.

Ștefan Gheorghidiu disecă și analizează cu luciditate noua comportare a Elei, mai ales că în casa Anișoarei cunoșcuseră „un vag avocat, dansator, foarte căutat de femei”, care le învăță pe doamne un dans nou, la modă, tangoul, și care fusese adus de război de prin cabaretele Parisului, făcând parte acum din „banda noastră”. La petrecerile mondene, Ștefan cântărește fiecare vorbă, fiecare gest al Elei - „trăgeam cu urechea, nervos, să prind crâmpeie din convorbirile pe care nevastă-mea le avea cu domnul elegant de alături de ea”.

Anișoara, care avea „mania” excursiilor «în bandă», hotărăște ca de Sfinții Constantin și Elena să plece cu toții pentru trei zile la Odobești, cu trei mașini. Ela face eforturi ca să stea în mașină lângă domnul G, „dansatorul abia cunoscut cu două săptămâni în urmă”, chiar dacă pentru asta trebuie să deranjeze „de două ori pe totă lumea”, comportându-se ca o cochetă și devenind din ce în ce mai superficială. Fidelitatea Elei este pusă sub semnul întrebării de către Ștefan, în sufletul căruia fiecare gest, cuvânt sau privire ale femeii capătă proporții catastrofale. Asezarea Elei la masă lângă curtenitorul domn G, gesturile familiare de a mâncă din farfurie lui, disperarea care i se citea Elei pe chip atunci când bărbatul stătea de vorbă cu altă femeie sunt numai câteva repere ale comportamentului monden al tinerei soții. Ștefan observă mimica și gesturile Elei atunci când este deznađăduită că nu se află în atenția domnului G, constatănd uimit că ochii „albaștri de copil erau tulburi și își mușca îndurerată, deseori, buza de jos, moale și roșie”. Ștefan este deprimat, deoarece fusese convins că Ela îl iubea cu adevarat, că ea ar fi putut să simtă durere sau bucurie numai pen-

tru el, dar observă cu amărăciune că „ochii ei sunt gata să plângă pentru altul”. Atunci când Ștefan o anunță că vrea să divorțeze, Ela este candidă, se consideră nevinovată și jură că nu știe despre ce vorbește el, îi argumentează că toate femeile din „bandă” se comportă la fel ca ea și bărbații lor nu se supără pentru asta.

Între cei doi soți intervine o tensiune stânjenitoare, nu-și vorbesc două săptămâni, iar la o altă petrecere Ela se simte umilită și jignită deoarece Ștefan face curte în mod ostentativ altei femei, motivând că l-a silit să danseze cu soțul ei, Ștefan se enervează și ia cu el „o cocotă destul de frumușică, voinică și nespus de vulgară”. Găsindu-i în patul conjugal, Ela este înmărmurită de durere, nu-i vine să creadă și îl părăsește. Întâlnind-o după o vreme la cursele de cai, Ștefan vede în ochii Elei „o suferință peste puterile ei” și după câteva zile s-au împăcat și au petrecut o lună de vis la Constanța.

Ela consolidează prietenia cu Anișoara, se îmbracă amândouă la fel „ca să-și sporească frumusețea, una blondă, alta brună, cum își sporesc valoarea perlele, dacă sunt colecție”.

Drama se amplifică atunci când, întorcându-se pe neașteptate acasă după două săptămâni de absență, Ștefan nu o găsește acasă pe Ela, nu are nicio informație despre ea și simte în suflet un pustiu imens, fiind cuprins de o deznađejde crâncenă: „n-aș fi dorit nici celui mai cumplit dușman al meu să caute în zorii zilei și să sufere cum sufeream eu”. Vesela și candidă, Ela sosește acasă pe la opt dimineața, dar nu reușește să rostească nicio explicație, deoarece el este foarte nervos și o izgonește, fiind convins că „niciodată femeia aceasta nu mă iubise”. Ela acceptă să divorțeze deși se consideră nevinovată și jignită de bănuielile lui, fapt ce se va confirma. După o vreme, răsturnând din greșeală un teanc de cărti, Ștefan găsește printre ele un bilet de la Anișoara, prin care o chemă pe Ela să doarmă la ea, întrucât moșierul

Continuare în pagina 10

Urmare din pagina 9

plecase la țară și îi era urât să rămână singură. Biletul avea data de 15 februarie, adică seara când se întorsese el de la Azuga. Gheorghidiu interpretează faptul ca pe o ticiuire pusa la cale de ele, pentru a-i adormi bănuielile, apoi se îndoiește de motivul pentru care ar fi recurs Ela la o astfel de stratagemă. Încearcă să afle de la Iorgu, soțul Anișoarei, dacă în februarie fusese într-adevăr plecat la moșie și Ela dormise la ei, dar nimeni nu mai ținea minte data exactă, trecuseră patru luni de atunci.

Se împacă din nou și când Ștefan Gheorghidiu pleacă la Dâmbovicioara, fiind concentrat în armată ca sublocotenent, aranjează ca Ela să petreacă vara la Câmpulung, aproape de regimentul său, de unde ea îi scrie aproape în fiecare zi. În capitolul intitulat „Ultima noapte de dragoste” care încheie „cartea întâi” a romanului, Ela îl cheamă „negreșit” la Câmpulung „sâmbătă sau cel mai târziu duminică”. Ea pare schimbătă, are o atitudine studiată, o distincție menită „a face impresie” și-l surprinde din nou pe Ștefan cu pretențiile ei pragmatice. Egoistă și îndrăzneață, Ela se arată îngrijorată pentru viitorul ei în cazul în care el ar muri în război, îi amintește cu nerușinare ca ea l-a iubit și atunci când era sărac, apoi îi pretinde să treacă pe numele ei „o parte din lirele englezesti de la Banca Generală”. Ștefan îl vede în Câmpulung pe domnul G, nu se mai îndoiește că „venise pentru ea aici, îi era deci sigur amant” și se hotărăște să-i omoare pe amândoi. Locotenent-colonelul pe care-l întâlnește întâmplător îl obligă să se întoarcă la regiment, aşa că nu-și duce la îndeplinire planul de răzbunare împotriva celor doi presupuși amanți.

Rănit și spitalizat, Ștefan Gheorghidiu se întoarce în București, este primit de Ela cu amabilitate și „o serie întreagă de demonstrații, care altădată m-ar fi înnebunit de emoție și plăcere”, arătându-se excesiv de grijulie. El se simte acasă, lângă Ela, înstrăinat definitiv, gândind nepăsător: „sunt obosit, mi-e indiferent chiar dacă e nevinovată” și-i propune să se despartă, deși cândva „aș fi putut ucide pentru femeia asta [...] aș fi fost

închis din cauza ei, pentru crimă”. Își dă seama, cu luciditate, că oricând ar fi putut „găsi alta la fel”, Ela îi se pare acum banală, ca o reproducere a unui tablou original, „Am privit-o cu indiferență cu care privești un tablou. Și frumusețea ei blondă era acum de reproducere în culori, vreau să spun că avea ceva uscat, fără viață, asa cum e diferența între culoarea uleioasă și grea a tabloului original și între luciu banal al cromolithografiei”.

Intelectual lucid, interiorizat și analitic, însărat de absolut, Ștefan Gheorghidiu vede în Ela idealul de femeie, în care el poate găsi iubirea reciprocă perfectă. În susținerea acestei concepții, sugestiv este și faptul ca el îi spune pe nume o singură dată, prilej cu care cititorul și află numele femeii, în restul romanului o numește: „femeia mea”, „nevasta-me”, „fata asta”, „ea”. Așadar, în conștiința lui Ștefan Gheorghidiu, Ela se transformă treptat dintr-un ideal de femeie într-o femeie oarecare, semănând cu oricare alta.

Ela este un proces permanent de devenire, se „construiește” mereu pe sine, străbătând în conștiința naratorului principal haltele intermediare de la ipostaza unică la femeie. Ștefan și-a construit un tipar de idealitate, și acesta este prima ipostază a femeii iubite. Realitatea este însă alta.

Ela este o emanăție; ne apare doar prin prisma conștiinței empatice a lui Ștefan, se organizează conform opțiunilor acesteia. Sondările, concluzionările, deciziile aparțin lui, eroului masculin. Ela se miscă și gândește în spațiul ordonat al conștiinței acestuia. De aici și lipsa la eroină a capacitații de deliberare. Programată ca atare, o putem acuza de lipsă de independentă: este o idee în acțiune, menită să pregătească finalul de ghilotină, irefutabil și acuzator.

Gândindu-se la suferințele care-l chinușeră din cauza Elei, Gheorghidiu se simte detașat parcă de sine și de tot ce a fost, „acum totul e parcă din alt tărâm, iar între noi abia dacă e firul de ață al gândului întâmplător”. Pentru el, este femeia unică, prelungirea propriului eu, singura în stare să-i înțeleagă aspirațiile. Drama iubirii lui intră definitiv în umbră, experiența dramatică a frontului fiind decisivă. El îi dăruiește

Elei casele de la Constanța, bani, „absolut tot ce e în casă, de la obiecte de preț la cărți... de la lucruri personale, la amintiri. Adică tot trecutul”.

Ela este un personaj modern, puternic individualizat în literatura românească prin faptul că nu apare ca personalitate distinctă, cititorul fictiv (naratarul) percepând-o prin mijlocrea personajului-narator subiectiv, care nu-i acordă femeii nicio sansă de a se dezvinovați. Naratarul nu are acces la opinia Elei privind dragostea lor și n-are cum să cunoască punctul de vedere al acesteia în ceea ce privește intensitatea sentimentelor sau propria loialitate, aspirațiile și concepția femeii.

În „Arca lui Noe”, criticul Nicolae Manolescu evidențiază subiectivismul cu care este construită eroina: „Nu Ela se schimbă (poate doar superficial, dându-și arama pe față, cum se spune, abia după căsătorie), ci felul în care o vede Ștefan. În acest caz putem afirma că singurele evenimente veritabile nu sunt acelea obiective, ci acelea din conștiința lui Gheorghidiu. Numai pe acestea le putem povesti fără riscul de a greși”.

Pentru George Călinescu Ela e un personaj plat, lipsit de mister feminin și un vițiu necesar lui Ștefan: „Soția se dovedește geloasă fără obiect și necredincioasă cu disimulație (...). Nevasta lui Gheorghidiu este nefilozoafă, geloasă, înșelătoare, lacomă, seacă și rea”.

Limbajul artistic al lui Camil Petrescu se caracterizează prin claritate, sobrietate, frază scurtă și nervoasă, este analitic și intelectualizat. Stilul este anticalofil, iar autorul consideră că într-o operă literară relatarea subiectului trebuie să fie precisă și concisă, „ca într-un proces-verbal”.

Bibliografie

Petrescu, Camil – Noua structură și opera lui Marcel Proust, Teze și anti-teze, 1971

Petrescu, Camil - Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război, Ed. Cartea Românească, 1987

Manolesu, Nicolae – Arca lui Noe, Ed.100+1 Gramar, 1999

Călinescu, George – Istoria literaturii române, Ed. Minerva, 1985

Petrescu, Camil – Patul lui Procust, Ed. Cartea Românească, 1987

Despre pH-UL din organism CUM VARIAZĂ pH-UL?

Valorile pH-ului variază de la 0 la 14, indicele de 7.0 fiind considerat neutru. Toate valorile peste 7.0 indică un mediu alacalin, iar valorile sub 7.0 arată un mediu acid.

CÂTEVA VALORI ALE pH-ULUI DIN ORGANISM

pH-ul salivei este cuprins de regulă între 6.4 - 7.5.

pH-ul pielii normale este unul acid, variind ușor în funcție de zonă, între pH 4,5 - 6,2. La nivelul feței, un ten normal are un pH de 6,2, un ten uscat are un pH sub 6,2, în timp ce pH-ul unui ten gras depășește 6,2. Tenul cel mai acid este cel care îmbătrânește mai repede.

Sucurile digestive sunt foarte acide (sucul gastric are un pH între 1,5-2,0) și astfel stomacul are în mod ideal un pH de 1,35 – 3,5. După ce alimentele sunt dizolvate de sucurile gastrice, ele intră în intestinul subțire unde pH-ul se schimbă la 7,0 - 8,5. Aici are loc absorbția de nutrienți și eliminarea reziduurilor prin colon (al cărui pH este de 4,0 - 7,0).

Urina are pH 4,5-8,0 (un barometru pentru starea organismului).

Masa musculară are pH-ul 6,1.

pH-ul săngelui ar trebui să oscileze undeva între 7,35 – 7,45. În cazul în care pH-ul săngelui scade cu mult sub 6,8 sau crește peste 7,8, celulele încețează să mai funcționeze, iar omul își pierde funcțiile vitale.

Când pH-ul corpului este dezechilibrat, prin abuzul repetat de toxine și stres, organismul nu mai poate asimila vitamine, minerale și alte substanțe esențiale stării de sănătate și apar bolile.

CUM AFLĂM NIVELUL pH-ULUI DIN ORGANISM?

Testarea nivelului propriu de pH, se poate realiza în mod regulat, înmuind o hârtie de turnesol în salivă sau urină, la prima oră a dimineții, fără să fi consumat înainte mâncare sau apă.

ALIMENTE ALCALINIZANTE ȘI ALIMENTE ACIDIFIANTE

În funcție de calitatea proteinelor, hidraților de carbon, grăsimilor, mineralelor și vitaminelor pe care le conțin, alimentele se pot împărți în două mari categorii: alimente care produc reacții acide în organism și alimente care produc reacții alcaline.

Un exemplu relevant este cazul spectaculos al lămăiei, care având pH-ul 2,4, după asimilarea de către organism, produce alcalinizarea organismului determinând un pH 7-9.

Alcalinitatea este cel mai mare agent de detoxifiere a organismului. Cu cât un aliment va determina o alcalinitate mai ridicată, cu atât detoxificarea va fi mai profundă.

Alimentele acidifiante încetinesc, inhibă sau blochează procesul de detoxificare. Ele sunt inflamatoare și formează mucozități în organism, provocând, în final, lezarea țesuturilor.

Conform studiilor științifice, în dieta noastră zilnică este necesar să fie o alimentație 70-80% alcalinizantă și maxim 20-30% acidifiantă, consumând și o apă alcalină sau alcalină forte.

LISTĂ DE ALIMENTE CU CARE POTI ECHILIBRA pH-UL

Fructe alcaline: smochine, curmale, caise, ananas, kiwi, afine, pepene verde, stafide, mango, mere, curmale, pere, papaya, lamăie, lime, grepfruit, avocado;

Fructe acide: prune, coacăze, merișor, banane verzi, mure, vișine;

Legume alcaline: broccoli, ceapă verde, țelină, sfeclă roșie, gulii, spanac,

usturoi, varză, cartofi copți în coajă, castraveți, salată verde, zucchini, cartof dulce;

Legume acide: bulion de roșii, roșii gătite, spanac gătit, cartofi fără coajă, fasole;

Leguminoase alcaline: boabe de soia, fasole verde;

Leguminoase acide: lapte sau

brânză de soia;

Cereale și pseudocereale alcaline: grâu încoltit, ovăz, mei, hrișcă, orez brun;

Cereale și pseudocereale acide: pâine, patiserie, mălai, orz, grâu, orez;

Semințe alcaline: migdale, sămburi de dovleac cruzi, ulei de pește, ulei presat la rece de măslini sau de floarea-soarelui, ulei de in, ulei de cocos;

Semințe acide: arahide prăjite, nuci, caju, ulei rafinat de floarea-soarelui, ulei rafinat de măslini,

Lactate alcaline: laptele de la sânul mamei;

Lactate acide: brânzeturi, lapte fierb, lapte de vacă nefiert, smântână;

Slab acide: lapte de capră, iaurt;

Ouă alcaline: ou de prepeliță, ou de rată;

Ouă acide: Ou de găină (slab acid); Carne alcalină: nu există

Carne acidă: vită, porc, miel;

Slab acid: peștele

Băuturi alcaline: apă minerală alcalină sau ușor alcalină, ceai verde;

Băuturi acide: băuturi cu mult zahăr, bere, cafea, alcool;

Medicamente alcaline: spirulină;

Medicamente acide: antibiotice, antiinflamatoare, antihistaminice.

CONSECINȚELE DEZECHILI- BRULUI DE pH ÎN ORGANISM

Consecințele acidifierii cronice sunt:

- încetinirea metabolismului;
- scăderea imunității;
- dereglerea florei intestinale;
- tulburări hormonale;
- favorizează obezitatea;
- boli ale vezicii urinare și ale rinichilor;
- accelerarea proceselor oxidative ale radicalilor liberi;
- accelerarea procesului de îmbătrânire.

PUTEM AVEA UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS:

• prin alimentație bogată în alimente proaspete sau foarte puțin modificate prin gătire;

- renunțarea la fumat;
- renunțarea la consumul excesiv de alcool;
- exercițiul fizic zilnic;
- eliminarea stresului.

Prof. Ioana Bistriceanu

Aplicația iziBac

„Majoritatea eșecurilor din viață sunt ale oamenilor care nu-și dau seama cât de aproape sunt de succes atunci când renunță.”

Thomas Edison

Aplicația iziBac este o aplicație modernă, dedicată tinerilor care vor să învețe pentru examen jucându-se.

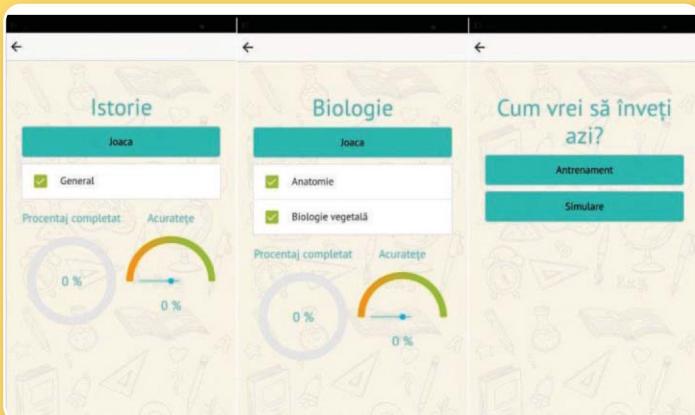
Se știe că bacalaureatul este una din cele mai importante și, în același timp, una din cele mai stresante perioade din viața voastră, de aceea aplicația a fost creată pentru a oferi o mână de ajutor. Aplicația de mobil dezvoltată de soții Stratulat îmbină utilul cu plăcutul într-o manieră la îndemâna oricui deține un smartphone.



El este Guffo, asistentul tău de nădejde care te va motiva să înveți. Ajutându-l pe Guffo în călătoria sa, vei parcurge materia pentru bac într-un mod distractiv. Vei învăța și reține lucruri noi fără să tocești, ci printr-o activitate ce te va ține în priză și atent, iar Guffo va avea grijă să îți atingi scopul.

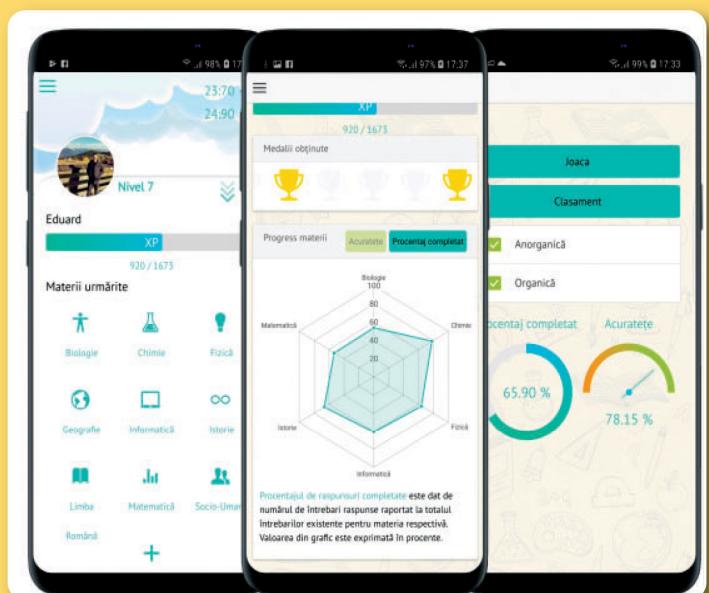
Aplicația este gratuită și poate fi instalată atât pe sisteme de operare Android cât și iOS. Pasul următor e să-ți alegi materiile pentru care studiezi și să începi aventura pe drumul tău către succes la Bac.

Aplicația propune o serie de teste de tip quizz, cu întrebări



din materia de curs din domeniile matematică, biologie, istorie, chimie și științe socio-umane (filosofie și logică). IziBac îți permite să dai testele sub formă de antrenament sau simulând un examen real de Bac. În acest caz, ai un timp limitat pentru a răspunde la întrebări sau la întregul chestionar din materia selectată.

Pentru fiecare chestionar ai la dispoziție trei vieți. În momentul în care răspunzi greșit la trei întrebări, testul se încheie. Apoi o poți lua de la capăt. Fiecare întrebare vine cu



patru variante de răspuns. În cazul unui răspuns corect primești puncte, care cresc în valoare pe măsură ce înaintezi fără greșală.

În situația în care răspunzi greșit, aplicația îți arată și răspunsul corect, pentru a memora varianta corectă.

IziBac îți oferă și posibilitatea să primești i explicații amănunte de esprese



răspunsurile corecte din aplicație, însă acestea sunt un soi de bonusuri pe care le primești într-o unitate de timp.

Ceea ce este interesant e că te poți duela cu colegii de clasă în încercarea de a răspunde corect la cât mai multe întrebări. Niște campionate de cunoștințe generale pot fi organizate oricând în iziBac.

Ca la orice joc de tip quizz, ai putea considera deranjant faptul că întrebările se repetă. Acest lucru se întâmplă când începi un nou quizz, după ce ai epuizat toate cele trei vieți pe care le ai la începutul testării. Dar, poate fi și o ocazie să verifici dacă ai reținut răspunsurile corecte.

Dezvoltatorii aplicației pregătesc îmbunătățirea iziBac cu lecții video interactive susținute de cei mai buni profesori. În plus, iziBac va conține și alte provocări, care deocamdată sunt ținute la secret. Până atunci nu ezita să-ți testezi cunoștințele înainte de examenul care bate la ușă. Momentan, aplicația este disponibilă gratuit pentru dispozitivele Android, iar logarea se face cu contul de Facebook.

Bibliografie:

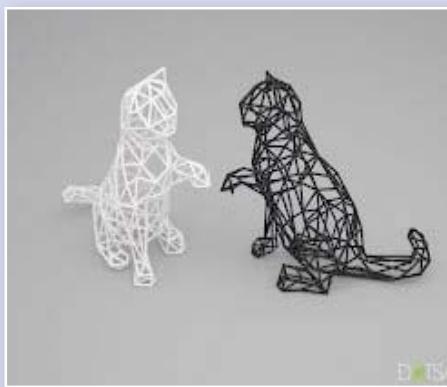
<http://izibac.ro/#/>

<https://www.yoda.ro/reviews/am-testat-izibac-aplicatia-care-te-ajuta-sa-ie-i-bacul-si-m-am-distrat-de-minune.html>

Inf. Tablan Corneliu

Imprimarea 3D

Inovațiile în tehnologie ne aduc tot mai aproape de concepte care în urmă cu doar câțiva ani păreau de domeniul fantasticului. Considerată un domeniu revoluționar, imprimarea 3D schimbă deja lumea și dă naștere unor meserii inovative. Astăzi, cu ajutorul



acestei tehnologii sunt produse componente auto din plastic sau din metal, chiar și pentru motoare. Sunt construite case sau componente prefabricate din beton, plastic sau nisip. Sunt realizate de la dulciuri la bijuterii din metal prețios. În domeniul medical, se lucrează la imprimarea unor componente ale sistemului osos, a fost tipărit primul prototip de rinichi și a apărut o tehnologie nouă care permite repararea leziunilor prin tipărire 3D direct pe pacient.

Scurt istoric

În 1983 Chuck Hull, co-fondatorul 3D systems, a inventat primul procedeu de imprimare 3D numit 'stereolithography'(SLA). Prin aceasta a stabilit baza pentru ceea ce azi cunoaștem a fi fabricația aditivă sau imprimarea 3D. El a depus un brevet asupra tehnologiei, intitulat „Aparatura pentru producerea obiectelor tri-

dimensionale prin stereolitografie”, în anul 1986. Brevetul său a acoperit multe aspecte ale tipăririi 3D, inclusiv software-ul de proiectare și operare, tehnici și o varietate de materiale.

Un alt brevet, în anul 1989, a fost acordat lui Carl Deckard, un student absolvent al Universității din Texas, care a dezvoltat o metodă numită „sinterizare selectivă cu laser” (SLS).

Tot în anul 1989, inventatorul S. Scott Crump a brevetat tehnologia FDM (modelare prin depunere de material topit). Tehnologia FDM a rămas cea mai populară și cea mai recunoscută formă de tipărire 3D.

Pentru a putea printa 3D un obiect este nevoie de schiță virtuală computerizată a acestuia, care fie este creată folosind un program de proiectare asistată de calculator (CAD - Computer Aided Design) fie este obținută prin scanarea 3D a obiectului - folosind un alt dispozitiv performant și recent apărut, asemănător scanerelor uzuale, adică 2D, care are menirea de a construi computerizat, pe baza unor senzori, forma spațială a unui obiect. Deci pentru a printa un obiect 3D este nevoie, în primul rând, de un fișier care să definească forma și caracteristicile interne ale acestuia.

Imprimanta 3D crează obiecte conform schiței computerizate ținând cont și de materialul, eventual amestecul de materiale dorite pentru a forma compoziția interioară și exterioară a obiectului. Așadar, folosind o astfel de imprimantă se pot crea obiecte tridimensionale de orice formă - având la dispozitie o varietate de culori și tipuri de material de producție, cel mai accesibil și deci și cel mai utilizat fiind

plasticul.

Imprimantele 3D au un potențial uriaș chiar și în stadiul în care sunt la ora actuală, dar cum toate tehnologiile evoluează devenind în același timp mai robuste dar și mai performante, ne putem aștepta la progrese semnificative în ceea ce privește tipurile de material folosit și proprietățile acestora, rezistența și dimensiunile obiectelor create, noi tehnici de efectuare a procesului de adiție, eficientizarea consumului de energie și materii prime, etc. până când se va ajunge la un nivel de dezvoltare în care se pot crea inclusiv obiecte / sisteme dinamice, care au în componența lor părți mobile.

Atunci când toate acestea se vor întâmpla, întregul sistem de producere al bunurilor de orice natură și de comercializare a lor se va schimba complet față de ceea ce există în prezent. Mai exact, persoanele nu vor mai fi nevoie de a cumpăra produse ci au la îndemână posibilitatea creării și personalizării lor, acest lucru având implicații în reducerea consumului de energie și de apă la nivel global comparativ cu procesul industrial din zilele noastre.

Surse:

<https://3d4all.ro/2018/10/03/istoria-tehnologiei-3d/>

<https://www.indiamart.com/product-detail/3-d-printing-services-19025881962.html>

https://3d-p.eu/wp-content/uploads/2018/08/103_3DP-courseware_RO.pdf

Prof. Giovana Smău

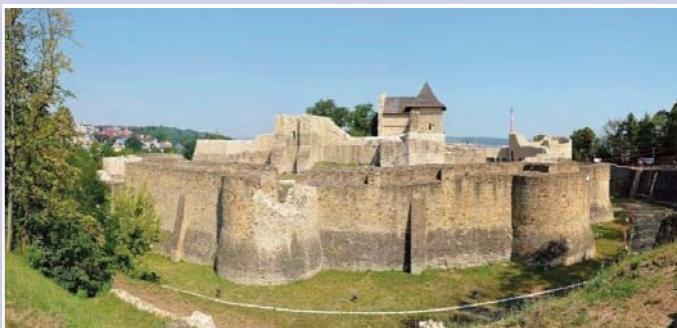


Modele de obiecte obținute prin imprimare 3D

CETĂȚILE MOLDOVEI MEDIEVALE

Statul feudal moldovean a apărut ca entitate politică independentă la 1365, prin acțiunea finalizată de voievodul Bogdan de Cuhea. Ceea ce acesta a început, urmășii săi au împlinit până la desăvârșirea granițelor sub Roman I Mușat. Pentru apărarea statului, domnii Moldovei au construit un amplu sistem de fortificații, dintre care unele precum Șcheia, Romanul, Chilia, Orhei, Crăcina sau Țetina nu mai există. O altă categorie de cetăți sunt cele aflate acum în afara granițelor românești, fie în Republica Moldova (Soroca, Tighina), fie în pământurile românești anexate de Ucraina (Hotin, Cetatea Albă). Doar 2 cetăți, ambele de interior, Neamțul și Suceava se mai găsesc pe teritoriul României.

Cetatea de Scaun a Sucevei, se află la marginea de est a orașului Suceava, localizată pe un platou aflat la o înălțime



de 70 m față de lunca Sucevei. Folosirea termenului de Cetatea de Scaun a Sucevei și nu a celui de Cetatea Sucevei, deoarece au existat două cetăți: Cetatea de Scaun și Cetatea de Apus (Cetatea Șcheia), ambele fiind construite de voievodul Petru I Mușat. Cetatea Sucevei făcea parte din sistemul de fortificații construit în Moldova la sfârșitul secolului al XIV-lea, în momentul apariției pericolului otoman. Sistemul de fortificații medievale cuprindea așezări fortificate în scop de apărare, întărite cu ziduri de piatră, valuri de pământ sau având șanțuri adânci. Cetatea a fost construită la sfârșitul secolului al XIV-lea de Petru I Mușat, a fost fortificată în secolul al XV-lea de Ștefan cel Mare și distrusă

în secolul al XVII-lea (1675) de Dumitrașcu Cantacuzino. În prezent, Cetatea Sucevei se află în ruine.

Cetatea Șcheia, întâlnită și sub denumirea de Cetatea de Apus a Sucevei, este o cetate în ruine aflată în partea de nord-vest a orașului Suceava, localizată la marginea unei păduri aflate pe un pinten terminal al dealului Șeptilici (384 m altitudine), la o înălțime de peste 80 m față de lunca Sucevei. Cetatea a fost construită la sfârșitul secolului al XIV-lea de Petru al II-lea Mușat, fiind demantelată la începutul secolului al XV-lea de Alexandru cel Bun. În prezent, din Cetatea Șcheia nu au mai rămas decât niște ruine.

Cetatea Neamț, cunoscută impropriu sub titulatura de Cetatea Neamțului, este o cetate medievală din Moldova, aflată la marginea de nord-vest a orașului Târgu Neamț, localizată pe stâncă Timuș de pe Dealul Cetății, la o altitu-



dine de 480 m, de unde, străjuia valea Moldovei și a Siretului, ca și drumul care trecea peste munte în Transilvania. Cetatea Neamț făcea parte din sistemul de fortificații construit în Moldova la sfârșitul secolului al XIV-lea, în momentul apariției pericolului otoman.



Prof. Gheorghe Comănescu

 Sistemul de fortificații medievale cuprindea așezări fortificate în scop de apărare, întărite cu ziduri de piatră, valuri de pământ sau având șanțuri adânci. Cetatea a fost construită la sfârșitul secolului al XIV-lea de Petru I, a fost fortificată în secolul al XV-lea de Ștefan cel Mare și distrusă în secolul al XVIII-lea (1718) din ordinul domnitorului Mihai Racoviță.

Cetatea Veche a Romanului, prima cetate a orașului Roman, construită în a doua jumătate a secolului al XIV-lea, pe platoul înalt de pe malul stâng al râului Moldova, în timpul lui Petru I Mușat (1375-1391) este legată de numele domnitorului Roman I (1391-1394), care a avut reședința în această cetate și în timpul când a condus Țara de Jos a Moldovei ca domnitor asociat la domnie. Cetatea



și-a încetat existența în prima parte a secolului XV, se pare că în jurul anului 1410, la începutul domniei lui Alexandru cel Bun, când cetatea de la Roman a fost abandonată. Cetatea Nouă a Romanului este situată la 5 kilometri de orașul Roman pe malul stâng al râului Siret în comuna Gădinți din județul Neamț. Este o ctitorie a lui Ștefan cel Mare și a fost ridicată în 1466, fiind o fortificație realizată exclusiv din piatră, comparativ cu prima cetate a Romanului care a fost construită din lemn și pământ. Fortăreața cuprinde 7 turnuri legate între ele de ziduri de 4 metri grosime și era construită în plan stilat. Împrejurul zidurilor s-au săpat șanțuri de apărare pavate cu lespezi prin care s-a revărsat apă din râul Siret, și a jucat un rol important în istoria Moldovei până în anul 1675 când a fost distrusă din ordinul vizirului de către domnitorul Dumitrașcu Cantacuzino.

Cetatea Țețina a fost o cetate moldovenească construită în secolul al XIV-lea, în vecinătatea orașului Cernăuți, în cartierul Roșa, actualmente pe teritoriul Ucrainei. Unii istorici cred că cetatea a fost ridicată de regale polon Cazimir al III-lea (1350-1370) sau de voievodul Iurg Koriatovici, iar



alții istorici au lansat ipoteza că această cetate ar fi fost ridicată de Petru I Mușat, după luarea Pocuției de la regele polon mai sus-amintit. Cea mai veche atestare documentară a Țeținei se regăsește în textul omagialui depus de Ștefan I, împreună cu boierii lui, regelui Vladislav al Poloniei, la 6 ianuarie 1395. Cetatea, sub forma „Ceciun”, este menționată în Lista orașelor rusești îndepărtate și apropiate, în categoria „orașelor volohe”. Cetatea Țețina a fost o construcție impunătoare, compusă dintr-un turn din piatră brută, cu diametrul de 20 de metri, înconjurată de valuri din lemn și pământ. A fost centrul administrativ al ținutului moldovenesc omonim, fiind distrusă la sfârșitul secolului al XV-lea, ultima consemnare documentară regăsindu-se în privilegiul lui Ștefan cel Mare acordat Episcopiei de Rădăuți, la 23 august 1481.

Cetatea Crăciuna este o cetate muntenească aflată astăzi pe teritoriul județului Vrancea. Ea datează din secolele XIII-XV, fiind fortificată de către domnitorul Ștefan cel



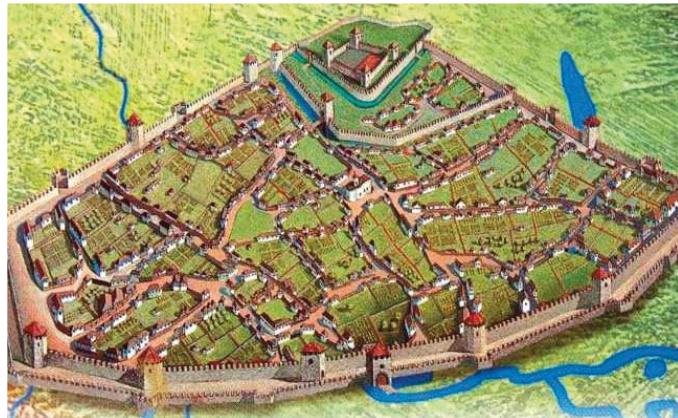
Mare care a cucerit-o în 1482 după ce îl învinge pe Basarab al IV-lea cel Tânăr (Tepeluș) și alipește cetatea Crăciuna,

(continuare în pagina 16)

(urmăre din pagina 15)

hotarul Moldovei a fost mutat pe Milcov. Din acel moment, Țara Vrancei a ținut de Moldova. În apropierea orașului Odobești există un loc numit „la Cetățuie”, unii cronicari și istorici afirmând că pe Dealul Odobeștilor se află în trecut Cetatea Crăciuna.

Cetatea Chilia este o cetate în sudul Bugeacului pe malul stâng al Dunării, actualmente în regiunea Odesa, Ucraina. În Antichitate, pe locul cetății Chilia, a existat o cetate

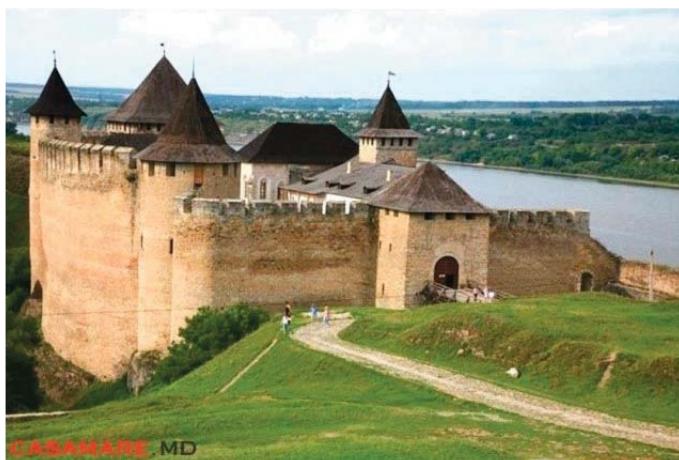


grecească Achillea. Numele de Chilia care este menționat pentru prima oară în 1281 de cronicarul arabo Rašid Al-Din, provine din grecescul Κελλία, „grânarele”. Până în secolul al X-lea, cetatea este stăpânită de bizantini, trecând ulterior în posesia genovezilor sub numele de Licostoma. La sfârșitul secolului al XIV-lea, Mircea cel Bătrân extinde teritoriul Țării Românești până la Marea Neagră, Chilia intrând astfel în compoziția statului muntean, pentru ca în 1448, domnitorul Petru al II-lea al Moldovei cedează cetatea Chilia lui Iancu de Hunedoara, care îl ajutase în lupta pentru recâștigarea domniei împotriva lui Roman al II-lea. În 25 ianuarie 1465, după un asediul de o zi (24 ianuarie), Ștefan cel Mare cucerește Cetatea Chiliei și numește pe Isaia, cununatul său, pârcălab al cetății, reconstruind Cetatea Chilia pe malul stâng al Dunării (Cetatea Chilia Nouă). Sultanul Baiazid al II-lea începe în 6 iulie 1484 asediul Cetății Chilia, apărătă de 400 moldoveni conduși de pârcălabii Ivanco și Maxim, iar după opt zile, la 14 iulie, cetatea este cucerită de invadatorii.

Cetatea Albă este un monument istoric din secolele XIII–XV, amplasat actualmente pe teritoriul Ucrainei, fiind una dintre cele mai bine conservate cetăți de pe teritoriul acestui țări. Dimensiunea sa, de asemenea, întrece orice altă fortificație, fiind de 9 hectare. Actuala cetate a fost ridicată pe urmele anticului oraș-cetate grec Tyras, principala ocupație a acestuia fiind cea de comerț în zonă. A aparținut Imperiului Bizantin, purtând numele Asprocastron și Maurocastron, apoi din secolul al XI-lea a aparținut

pecenegilor numele fiind numită Aspron, fiind ocupată de genovezi, care-i pun numele de Moncastro. Spre sfârșitul sec. al XIV-lea, cetatea aparține Moldovei, Alexandru cel Bun fortificând-o și largind-o în 1421. Ștefan cel Mare adaptează cetatea la tactica din vremii, bazată pe artillerie și construiește poarta cea mare, deasupra căreia se înălță stema Moldovei, iar în 1479 se termină construcția celui de-al treilea zid de incintă. Asediul lui Baiazid al II-lea, din 30 iulie–5 august 1484 duce la cucerirea cetății, pentru ca în secolele XVI și XVII, se lucrează la zidul incintei exterioare, fiind construită o geamie și un minaret.

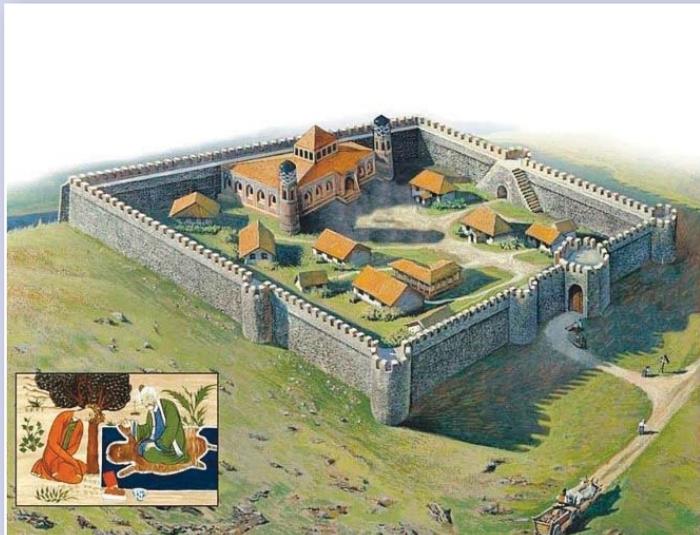
Cetatea Tighina este o cetate moldovenească din secolul XV, din timpul domniei lui Ștefan cel Mare, care a construit-o din pământ și lemn (o palancă), pentru a apăra trecătoarea de tătari. Cetățuia de pământ era, probabil,



rotundă sau semirculară, avea șanț și val de apărare, iar în poala valului din interiorul cetății erau făcute locuințe de tip bordei. Spre sfârșitul sec. XIV – începutul sec. XV, pe locul unde mai înainte fusese punctul vamal, a fost întemeiat orașul cu același nume Tighina. Apoi cetatea este reîntemeiată de Petru Rareș, pe malul Nistrului. Cetatea a fost cucerită de Soliman Magnificul (1538). Devenind reședință de rai turcească, redenumită de turci Bender, adică, „oraș fluvial”.

În această perioadă Soliman I poruncește ca cetatea să fie refăcută și lărgită după proiectul arhitectului Sinan, lucrările de reconstruire fiind finisate abia în anul 1541.

Orhei a fost o veche cetate moldoveană, amplasată de-a lungul apelor Răutului, la 15 km est de actualul oraș Orhei,



poziționată pe o peninsulă creată de cursul Răutului, și era traversată de un val de zidărie și două de pământ care închideau limba de pământ spre uscat. Se crede, că năvălirile tătarilor din vara anului 1469 l-au determinat pe Ștefan cel Mare să întreprindă măsuri în vederea consolidării capacitatei de apărare a țării de-a lungul Nistrului declanșând importante lucrări în vederea edificării unei citadele întărite la Orhei, de pământ și lemn cu scopul de a închide spațiul larg deschis dinspre părțile tătărești pe linia dintre Hotin și Cetatea Albă. În vremea celei de-a doua domnii a lui Petru Rareș, pe locul vechii Cetăți a Orheiului a fost înălțată o nouă cetate de piatră, care a fost distrusă din porunca lui Alexandru Lăpușneanu, care la cererea turcilor a dărâmat mai multe cetăți. În jurul anului 1600, domnitorul Ieremia Movilă a încercat să reconstruiască cetatea, dar fără succes.

Cetatea Soroca este o cetate moldovenească din secolul al XVI-lea, clădită din lemn de Ștefan cel Mare, în fața vadului peste Nistru, și reconstruită în piatră de către Petru Rareș, la mijlocul secolului al XVI-lea. Izvoarele istorice menționează ridicarea unor cetăți pe Nistru la vaduri, din lemn sau din piatră, și se presupune că cetatea de la Soroca, se află pe locul unei vechi escale menționate de sursele genoveze, sub denumirile greco-bizantine de Alciona („albastră”) sau Polihromia („colorată”), dar



cu prima mențiune documentară de la 12 iulie 1499 odată cu primul său parcălab, Coste.

Cetatea Hotin este o cetate localizată pe malul abrupt al Nistrului în orașul Hotin din regiunea Cernăuți. Ea se află situată la marginea de nord a orașului, pe o colină naturală aflată într-o mică depresiune înconjurată de o culme de dealuri. Construcția actualei fortărețe a început în anul 1325, iar după unele surse, prima fortăreață a fost construită de către voievozii moldoveni din Onut, vasali meridionali ai Cnezatului de Halici-Volinia suferind îmbunătățiri majore între 1380-1460. La începutul secolului al XIV-lea, cetatea a fost controlată se pare de către poloni sau maghiari, pentru că în jurul anului 1340, cetatea să fie ocupată de voievodul moldovean Dragoș, vasal al Regatului Ungariei, iar în anul 1375, cetatea a devenit parte a Moldovei. După sursele din letopisețele moldovenești, fortificațiile actuale au fost construite după anul 1400 de către domnitorul moldovean, Alexandru cel Bun (1400-1432), cu ajutorul unor meșteri trimiși de cneazul Vytautas cel Mare/Witold al Lituaniei, cumnatul său, pe structura cetății anterioare, prin acoperirea acesteia cu pământ.



Tehnici moderne în predarea limbii franceze

În prezent, învățarea limbilor străine câștigă tot mai multă importanță datorită globalizării și creșterii impactului informației. Deși limba engleză pare a fi prima opțiune, să nu uităm că franceza este cea mai importantă limbă din Uniunea Europeană. Se vorbește în Franța, Belgia, Elveția, Luxemburg, Principatul Monaco, dar și peste ocean, în Canada sau în multe din țările africane, foste colonii franceze.

Profesorii de limbă franceză și-au modificat, în timp, metodele și tehniciile de predare tocmai pentru ca orele de franceză să îmbine activitățile plăcute cu cele distractive și să faciliteze achiziția de cunoștințe. În predarea limbii franceze, o multitudine de tehnici au fost utilizate în trecut, fără ca acestea să-și atingă, în întregime, obiectivele. Progresele din ultima perioadă și evoluția acestor metode au făcut ca limba franceză să poată fi învățată foarte ușor și cu rezultate spectaculoase.

Predarea limbilor străine – iar limba franceză nu reprezintă o excepție – se concentrează, în esență, pe dobândirea celor patru competențe: citit, scris, vorbit și înțelegere. Predarea este, însă, mai complexă decât simpla diseminare de conținut. Metodele și tehniciile anterioare sunt, deja, arhicunoscute și uzitate îndelung: citirea bazată pe imagini, utilizarea exercițiilor de tip „drill”, a melodior, a audiovizualului etc. În ultima perioadă, însă, tehniciile de predare a limbilor străine au trecut dincolo de aceste tehnici tradiționale. Avansarea tehnologiei le-a îmbunătățit în mod constant, astfel că locul lor a fost luat de altele inovatoare, precum brainstorming-ul, clustering-ul, jocul de rol, metodele TIC etc. Tehnicile tradiționale nu au fost excluse total, sunt utilizate încă în mare măsură, doar utilitatea lor este resimțită, în prezent, într-o mai mică măsură. Nu putem vorbi despre tehnici inovatoare fără a da câteva exemple, pe scurt, de tehnici tradiționale:

Citirea bazată pe imagini – mult timp cea mai importantă tehnică de predare a unei limbi străine precum

franceza. Inexistența dispozitivelor digitale sau chiar lipsa energiei electrice în multe dintre instituțiile școlare a încurajat folosirea și menținerea acestei tehnici. Citirea bazată pe imagini este o tehnică simplă care permite memorarea



prin lectură; elevii asociază ușor cuvinte cu imagini;

Folosirea exercițiilor de tip „drill”, bazate pe repetarea constantă, în diferite variante, a ceea ce a fost învățat. De exemplu, dacă profesorul dorește ca elevii să învețe folosirea lui „y” ca pronume, el poate aplica un exercițiu de tip „drill” precum: „Je vais à l'école – J'y vais”, „Il est ici - Il y est”;

Utilizarea cântecelor și a muzicii reprezintă resurse utile în predarea limbilor străine. Acestea pot fi folosite în predarea oricărui aspect al limbii. Cântecele sunt de un real ajutor pentru lecția de pronunție; oferă elevului ocazia repetării sunetelor conținute în versurile cântecului, fixând, totodată cuvintele și structura acestora.

Tehnicile menționate sunt extrem de utile în predarea și învățarea limbii franceze, dar nu determină o înțelegere *mai rapidă* a acesteia. Pentru a completa aceste neajunsuri, aplicarea tehniciilor moderne este acum încurajată tot mai mult. Câteva dintre tehniciile folosite în prezent sunt:

Brainstorming-ul - o combinație între o abordare relaxată, informală, a rezolvării problemelor și gândirea laterală. Elevii sunt stimulați să prezinte idei și opinii care, la început, par a fi puțin relevante. Acestea sunt utilizate pentru a forma soluții originale, creative pentru anumite probleme. Scopul brainstorming-ului este de a direcționa elevii către noi moduri de a gândi și de a-i îndepărta de la modul obișnuit de a raționa. Cel mai important lucru legat de brainstorming este că nu trebuie să existe critici la adresa ideilor. Brainstorming-ul îi încurajează pe profesori să gândească mai liber decât atunci dacă ar fi urmat o rutină strictă. Permite, de asemenea, elevilor să-și amintească ceea ce știu și să învețe unii de la alții. ↗



Prof. Carmen-Lăcrămioara Grădinaru

 **Clustering/mapping/webbing/looping/diagramming** – o tehnică folosită pentru învățarea vocabularului, bazată pe asocierea liberă. Pentru a dezvolta idei, elevul începe cu o foaie albă de hârtie în mijlocul căreia scrie un cuvânt în limba franceză (sau profesorul este cel care scrie un cuvânt pe tablă). Este creată apoi o diagramă (hartă) de cuvinte înrudite. Acestea pot fi cuvinte cu semnificații similare cu cele ale cuvântului dat, cuvinte din aceeași familie de cuvinte sau care se pot combina cu cel dat, semnificații diferite ale cuvântului dat etc. Prin demonstrarea acestor relații, elevii construiesc noi conexiuni între cunoștințele pe care le au și cuvintele noi, identificând sensul mai eficient atunci când întâlnesc cuvintele respective în text.

Jocul de rol este considerat de mulți profesori tehnică ideală de învățare a limbilor străine, întrucât îi pregătește pe elevi pentru situațiile neprevăzute de comunicare din viața reală, îi învață utilizarea potrivită a limbajului și crește increderea în ei însiși. Jocul de rol include, de asemenea, emoție și inventivitate, contextualizează utilizarea limbajului și expune elevul la rutine conversaționale și discuții culturale. O altă consecință pozitivă a folosirii acestei metode este aceea că elevii pot afla mai multe unul despre celălalt prin folosirea întrebărilor. De exemplu: "Aimes-tu aller au cinéma?", "Quel sport préfères-tu?" sau "Préfères-tu le thé ou le café ?" Acestea duc la conversații semnificative; interacțiunea între elevi este esențială.

Prezentarea Power Point - lecția este pregătită în slide-



Într-un sens mai larg, *e-learning* este denumirea utilizată pentru învățarea online, bazată pe internet.

Învățarea deschisă și învățarea la distanță - predarea și învățarea se caracterizează prin separarea profesorului și a elevului atât din punct de vedere al timpului, cât și al locului. Implică utilizarea unei varietăți de media, inclusiv tipărită și electronică: o comunicare bidirectională care permite elevilor și profesorilor să interacționeze. Posibilitatea de a discuta față-în-față este permisă ocazional, atunci când profesorul și elevul au nevoie de explicații suplimentare.

Învățarea combinată ("blended learning") – una dintre cele mai răspândite forme de e-learning în momentul de față, în întreaga lume, este o tehnică de predare și învățare care combină practica tradițională la clasă cu soluții oferite de internet (e-learning). De exemplu, elevilor dintr-o clasă tradițională le pot fi disseminate atât materiale tipărite, cât și materiale online. Sunt conectați la o listă și au sesiuni de predare cu profesorii lor online, prin diverse site-uri sau rețele de socializare.

CD/DVD audio – un CD/DVD cu instrucțiuni sau cu subiectul lecției dublat este prezentat în clasă. Prezența profesorului este necesară pentru anumite explicații. Această tehnică permite elevilor să aibă o copie a CD-ului/DVD-ului pe care o pot folosi în mod repetat acasă până își înșușesc cunoștințele.

Tehnicile audio-video - o combinație de sunet și imagine. În acest caz, este utilizat un CD/DVD video și un proiectoare. Această tehnică de predare permite cursanților să vadă activitățile asociate cu sunetele. Audiovizualul este o tehnică care face ca predarea unei limbi să capete realitate și îi face pe elevi să se familiarizeze cu sunetele fonetice ale limbii.

Metodele și tehniciile folosite în procesul de predare-învățare sunt abordări sistematice și clar definite. Atingerea obiectivelor specifice ale oricărei lecții depinde, în mare parte, de aceste metode și tehnici. Aplicarea lor depinde, însă, de o mulțime de factori care trec de la dotarea cu mijloace tehnice potrivite a instituției școlare, până la adaptabilitatea subiectului lecției la o astfel de abordare și, desigur, disponibilitatea, deschiderea și implicarea cadrului didactic.

CURS DE LIMBA FRANCEZA INCEPATORI

Elle cherche la chaise derrière la table. > Ea caută scaunul în spatele mesei.
> [el seRg la jɛz deRəR la tabl]

La nouvelle, petite lampe est sur la grande table. > Lampa nouă este pe masă mare.
> [la novel petit tabl]

Ultimul exercițiu nu v-a creat probabil greutăți. Să trecem la un alt exercițiu la fel de ușor, în care trebuie să completezi propozițiile cu formele corespunzătoare ale verbului "être". Folosești filtrul roșu!

Le téléphone >est sur le bureau. > [lə tɛlefɔn est sœ̃ bœ̃R]

Les femmes >son dans le magasin. > [lɛ fɛm sœ̃ dœ̃ lœ̃ magazœ̃]

Le tapis >est sur le plancher. > [lœ̃ tapis est sœ̃ plœ̃kœ̃]

Les banques >sunt dans la ville. > [lœ̃ bœ̃k sœ̃ dœ̃ la vil]

L'homme >est devant le restaurant. > [lœ̃ mœ̃m est devɑ̃t lœ̃ Restoran]

Traducești în limba franceză propozițiile de mai jos! Atenție la intonația corectă!

El este cu noi la Paris. > Il est avec nous à Paris. > [il etav ek nœ̃ a paR]

Maria și Petre sunt pe stradă. > Marie et Pierre sont dans la rue. > [maRI et piɛR sœ̃ dœ̃ la RU]

uri Power Point. Cuvintelor din diapositivele sunt atribuite tranziția și animația necesare pentru a face predarea și învățarea mai captivante. Această metodă oferă profesorului mediul propice pentru a-și susține procesul de predare din moment ce controlează calculatorul în mod direct.

E-learning - este o învățare electronică, în care ceea ce trebuie învățat sau predat este postat pe un site, adresa acestuia fiind făcută cunoscută elevilor pentru conectare și utilizare adecvată. Deși această formă de învățare este în mare parte asociată cu învățământul superior, este utilizată cu succes la toate nivelurile, atât formale, cât și nonformale, atât timp cât este utilizată o rețea de informații - internetul.

Aplicații ale laserilor. Pericolele utilizării laserilor

Laserul este un dispozitiv optic care generează un fascicul coerent de lumină. Fasciculele laser au mai multe proprietăți care le diferențiază de lumina incoerentă produsă de exemplu de Soare sau de becul cu incandescență:

- monocromatitate — un spectru în general foarte îngust de lungimi de undă;
- direcționalitate — proprietatea de a se propaga pe distanțe mari cu o divergență foarte mică și, ca urmare, capacitatea de a fi focalizate pe o arie foarte mică;
- intensitate — unei laseri sunt suficient de puternici pentru a fi folosiți la tăierea metalelor.

În limba română forma de plural recomandată de dicționare este lasere; cercetătorii implicați în acest domeniu preferă însă pluralul laseri.

Istoric

Principiile de funcționare ale laserului au fost enunțate în 1916 de Albert Einstein, printr-o evaluare a consecințelor legii radiației a lui Max Planck și introducerea conceptelor de emisie spontană și emisie stimulată. Aceste rezultate teoretice au fost uitate însă până după cel de-al Doilea Război Mondial.

În 1953 fizicianul american Charles Townes și, independent, Nikolai Basov și Aleksandr Prohorov din Uniunea Sovietică au reușit să producă primul maser, un dispozitiv asemănător cu laserul, dar care emite microunde în loc de radiație laser, rezultat pentru care cei trei au fost răsplătiți cu Premiul Nobel pentru Fizică în 1964.

Primul laser funcțional a fost construit de Theodore Maiman în 1960 și avea ca mediu activ un cristal sintetic de rubin pompat cu pulsuri de flash.

Primul laser cu gaz a fost construit de fizicianul iranian Ali Javan în 1960 folosind un amestec de heliu și neon, care producea un fascicul cu lungimea de undă de $1,15 \mu\text{m}$ (infraroșul apropiat), spre deosebire de laserii actuali cu He-Ne care emit în general în domeniul vizibil, la 633 nm .

Primul laser românesc

România a fost a patra țară din lume în care s-au realizat laseri în urma unor cercetări întreprinse de un colectiv condus de Ion I. Agârbiceanu (fiul scriitorului Ion Agârbiceanu). Rezultatul lor a fost raportat în 1961.

Utilizări

Laserii de diferite tipuri și-au găsit aplicabilitate în domenii foarte variate, de la parcurile de distracții la armament. Deoarece laserii produc fascicule de lumină de mare energie, cu lungimi de undă specifice și care nu devin divergente atât de repede ca razele naturale de lumină, ei pot fi utilizati pentru a transfera energia într-un anumit punct, precis determinat.



Principalele domenii ale ingineriei în care se aplică laserul sunt:

- holografia și interferometria holografică;
- comunicațiile optice;
- calculatorul și optica integrată;
- producerea și diagnosticarea plasmei;
- separarea izotopilor;
- realizarea standardelor de timp și lungime;
- telemetria și măsurarea de viteze;
- alinieri și controlul mașinilor unelte;
- măsurări de profile și nivele;
- controlul automat al mașinilor;
- încălzirea materialelor fără schimbare de fază;
- topirea și sudarea metalelor;
- vaporizarea și depunerea de straturi subțiri;
- fotografia ultrarapidă;
- fabricarea și testarea componentelor electronice;

Una dintre primele aplicații ale laserului a fost tăierea și sudarea, atât în industrie cât și în practica medicală (în chirurgie, oncologie, stomatologie, dermatologie, oftalmologie și endoscopie).

Cei ce se ocupă de industria militară speră să poată utiliza puterea de tăiere și ardere a laserilor la arme. Iar alții, în ideea de a crea noi surse energetice ale viitorului, încearcă să conceapă dispozitive cu laser pentru a declanșa reacția de fuziune a hidrogenului.

Deoarece devin foarte încet divergente, fasciculele laser pot fi folosite pentru determinarea gradului de planeitate a unei suprafețe. Fermierii au întrebuințat laserii pentru a se asigura că ogoarele lor sunt plane, ceea ce le permite să le protejeze de eroziune.

De asemenea, laserii fac parte integrantă din actuala revoluție optică. Aceasta presupune înlocuirea dispozitivelor electronice cu dispozitive fotonice.

Prof. Liliana Iacob

Dispozitivul fotonic utilizează fotoni în loc de electroni, iar laserii sunt surse excelente de fotoni pentru multe aplicații. Deși principalele dispozitive fotonice aflate în prezent în uz sunt rețele de fibre optice de lungă distanță, mulți oameni de știință prevăd apariția în curând a computerelor fotonice.

Holografia este o metodă de înregistrare a unei imagini tridimensionale pe un suport în general bidimensional. Astfel, holografia este o formă avansată a tehnicii fotografice; înregistrările obținute se numesc holograme. Aceeași metodă se poate aplica și la înregistrarea, redarea și prelucrarea datelor de altă natură decât cele vizuale.

Ideea holografiei îi aparține fizicianului maghiar Dennis Gabor, care în acea perioadă (1947) lucra în Marea Britanie în domeniul microscopiei electronice. Pentru această realizare Gabor a primit în 1971 Premiul Nobel pentru Fizică. Inventia sa nu a putut însă fi aplicată pe scară largă decât după 1960, o dată cu inventarea laserului.

Prima hologramă a unor obiecte tridimensionale a fost înregistrată în 1963 de fizicienii Emmett Leith și Juris Upatnieks în Statele Unite ale Americii și Yuri Denisyuk în Uniunea Sovietică.

Telemetria laser (măsurarea distanțelor) permite deter-



minarea cu o precizie foarte mare a poziției unei ținte. În cadrul programului Apollo-11 s-a reușit determinarea distanței Pământ-Lună. Locatoarele optice folosesc ca surse în special laserii și acestea se bazează pe utilizarea regiunii optice a spectrului undelor electromagnetice. Locatoarele laser sunt capabile să localizeze avioane, tancuri și submarine. Iluminatoarele și sistemele de ghidare a proiectilelor sunt utilizate în cazul distanțelor scurte.

Alte aplicații tactice ale laserilor sunt: recunoașterea pe timp de noapte, observarea sateliților, traiectografe și sisteme de control al zborului, sisteme multimodale (sisteme laser cuplate cu dispozitive de televiziune pentru zborul paralel razant cu pământul), simulatorul de tragere, arma antipersoană, comunicații secrete la mică distanță, protecția

bazelor militare. Aviația, marina și forțele terestre sunt la fel de interesate în utilizarea laserilor.

Pericolul laser pentru factorul uman

Odată cu răspândirea aplicațiilor laserilor, în ciuda maturizării tehnologiei de construcție a acestora, utilizatorii laser pot suferi accidente serioase. Aceste accidente pot fi urmarea unuia dintre următoarele evenimente:

- expunerea accidentală a ochiului, rezultând pierderea funcțională a vederii, fie temporară, fie permanentă;

- expunerea accidentală a pielii, rezultând arsuri și efecte fotochimice;
- aprinderea unor materiale, producerea de incendii etc.

- expunerea la tensiuni înalte, care pot produce arsuri sau pot fi letale;

- răniri involuntare, datorate necunoașterii echipamentului și a efectelor sale, defectarea echipamentului, incendii severe și embolie gazoasă;

- inhalarea unor contaminanți gazoși generați de laser;

- expunerea oculară la flash-uri luminoase și la plasma generată cu laser la nivele care produc degradarea vederii.

Riscurile asociate radiației laser:

riscuri pentru ochi în domeniul vizibil (400-700 nm) și în IR apropiat (700-1400 nm); cornea și cristalinul sunt transparente și radiația laser atinge retina. Cât privește distrugerile retiniene, ele apar datorită fenomenului de focalizare a radiației pe distanță cornee-retină. Alte efecte oculare datorate iradiierii laser pot fi: fotokeratita, cataracta fotochimică și distrugerea fotochimică a retinei. Pentru anularea oricărora riscuri, este bine să fie evitată, de asemenea, orice reflexie accidentală a fasciculelor laser către ochi.

riscuri pentru piele: în cazul laserilor în vizibil și IR aceste riscuri apar la expuneri mult mai mari decât cele periculoase pentru ochi; leziunile cutanate se manifestă sub formă de eritem, înroșire, senzație de usturime, arderi și carbonizare în profunzime, accelerarea proceselor de îmbătrânire a pielii, pigmentație mărătită, înnegrire a pigmentilor, reacții fotosensibile. Riscul inducerii cancerului prin radiație UV este considerabil. În funcție de lungimea de undă, durata impulsului și puterea lui, arsurile produse pot fi superficiale sau profunde.

riscuri de incendii: arsuri ale pielii cu consecințe tragice pot apărea și datorită aprinderii hainelor; aceste efecte pot interveni în cazul expunerii la fascicule laser în undă continuă, cu puteri de peste 0.5 W. Fasciculul laser poate aprinde materiale inflamabile, și indirect, pot conduce la arsuri personale.

Bibliografie:

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Laser>

<http://www2.phys.uaic.ro/laseri-aplicatii-in-medicina>

DEX, ed. Univers Enciclopedic, 2012

Speciile invazive – un real pericol

Speciile invazive sunt organisme animale și vegetale care au fost introduse în noi teritorii, deliberat sau accidental, și care provoacă pre-judicii ecologice și economice. Ele se dezvoltă spontan în teritoriul nou ocupat. Se înmulțesc rapid și elimină speciile care se găsesc în mod normal în zonă.

„Speciile invazive reprezintă o amenințare majoră la adresa biodiversității. Având în vedere rapiditatea acclimatizării și răspândirii acestora, măsurile adoptate de un stat membru pot să nu aibă niciun efect dacă țările învecinate nu acționează sau nu răspund în mod concertat. Consecințele de natură ecologică, economică și socială ale răspândirii speciilor invazive pentru țările UE sunt serioase și necesită un răspuns armonizat.” Stavros Dimas, Comisar UE pentru Mediu

Cele mai multe specii non-europene au fost introduse intenționat, inclusiv arborii și culturile care sunt mai rezistente sau care cresc mai repede, plantele ornamentale de grădină sau animalele de casă. Acestea pot să nu creeze niciun fel de probleme până în momentul în care evadază sau sunt eliberate în natură.

Speciile invazive reprezintă, de asemenea, o amenințare pentru oameni. Tânărul-tigru asiatic a ajuns în Europa prin intermediul comerțului cu pneuri uzate. Acesta este purtătorul a cel puțin 22 de virusuri, inclusiv febra dengue. Plantele invazive, precum crucea-pământului, provoacă alergii,

iritarea pielii și arsuri. Speciile invazive au fost chiar asociate cu răspândirea unor virusuri precum gripe și HIV. Prevenirea este cea mai ieftină și cea mai eficientă abordare și presupune controale mai stricte la frontiere și un schimb de informații la nivel regional, național și internațional.

- Din momentul aclimatizării speciilor invazive, eradicarea reprezintă cea mai eficientă măsură.

- În cazul în care eradicarea

asupra ecosistemelor, economiei și sănătății umane.

Dintre acestea, pentru domeniul silvicultură, amintesc:

Nutria și bizamul, aduse din America pentru blană, se află acum în stare sălbatică în Europa, avariind canalele și sistemele de protecție împotriva inundațiilor.

Şacalul și câinele enot

Arțarul american și cenușerul

Sălcioara și amorfa, etc.

Veverița cenușie (Sciurus

amestec foioase-răsinoase. Aceasta este o neverită de dimensiuni medii. Masa corporală a adulților variază între 300 și 710g. Se hrănesc cu nuci (în special ghinde, jir și castane) și alte semințe mari, muguri, flori, fructe, ciuperci, unele insecte și ocazional ouă de păsări.

Veverița cenușie poate duce la extincția veveritei roșii (Sciurus vulgaris este în Lista roșie a speciilor amenințate din IUCN) prin excludere competitivă - cele două specii au modele de dietă și activitate similare; veverițele cenușii sunt cunoscute pentru că digeră ghindele mai eficiente.

Veverițele cenușii acționează:

- ca rezervor pentru un poxvirus - virusul poate fi fatal pentru S. vulgaris, în timp ce este mai puțin patogen pentru S. carolinensis;

- pot provoca pagube pădurilor prin activitatea de decupare a scoarței - fragul este afectat în mod deosebit;

- pot deteriora culturile agricole, în special porumbul;

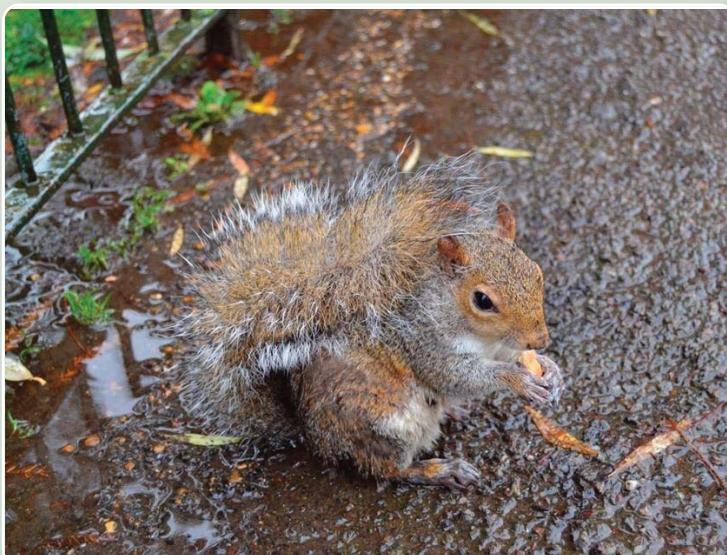
- pot avea un impact negativ asupra păsărilor, hrăndindu-se cu ouăle acestora.

Gestionarea fizică a veverițelor cenușii include prinderea vie folosind cuști cu momeli, capcane tip tunel și împușcare. În prezent se lucrează la crearea unui imunocontraceptiv.

Bibliografie:

https://ec.europa.eu/environment/index_en.htm
<http://www.iucngisd.org/gis/>

Prof. Bianca Burgelea



nu este posibilă, sunt necesare măsuri de izolare și de control pe termen lung pentru a stopa răspândirea în continuare a speciilor invazive. În rezolvarea acestor probleme, autoritățile locale se află deseori în linia întâi și prin urmare au nevoie de sprijin.

În România, un număr de 78 de specii îndeplinește criteriile pentru a fi considerate invazive, atât în privința capacitatei lor de răspândire în natură (lărgirea arealului), cât și în privința impactului

carolinensis) este nativă pădurilor de foioase din estul SUA și a fost introdusă în Marea Britanie, Irlanda, Italia și Africa de Sud în sec. al XIX-lea, de unde s-a răspândit și în alte zone.

Această specie a fost desemnată printre cei 100 „cei mai răi invadatori ai lumii”.

Veverițele cenușii sunt capabile să stabilească populații viabile în habitatele noii, cu relativ puțini indivizi introduși. Se găsesc în habitatul pădurilor de foioase și

Minte sănătoasă în corp sănătos

Practicarea sportului îți îmbunătățește starea fizică și mentală

Dacă vrei să te simți plin de energie, totul se rezumă la acest lucru: fă sport!

Indiferent dacă intri pe un teren și practici un sport (baschet, fotbal, tenis, etc.), dacă mergi la o sală de fitness sau faci o simplă plimbare în natură, această activitate fizică activează endorfinele. Acestea sunt substanțele chimice din creier responsabile cu starea ta de bine. Ele sunt cele care te fac să te simți mai relaxat și mai fericit. Sporturile practicate în echipă sunt, în special, cele care te plasează într-un cadru care te motivează să te autodepășești. Răsplata se va dovedi pe măsura eforturilor. Va fi una plină de satisfacții, care îți va îmbunătății aptitudinile fizice, dar și cele mentale. Aceste exerciții îți oferă, totodată, oportunitatea de a-ți dezvolta capacitatea mai bună de interacțiune socială. Îți permit să legi relații mai strânse cu prietenii sau colegii tăi, toate într-un cadru relaxant și plăcut.

În latina originală :

„*orandum est ut sit mens sana in corpore sano.*
fortem posce animum mortis terrore carrentem,
qui spatium vitae extremum inter munera ponat
naturae, qui ferre queat quoscumque labores,
nesciat irasci, cupiat nihil et potiores
Herculis aerumnas credat saevosque labores
et venere et cenis et pluma Sardanapalli.
monstro quod ipse tibi possis dare; semita certe
tranquillae per virtutem patet unica vitae.” - Poetul roman Juvenal

Tradus în română:

„Ar trebui să te rogi pentru o minte sănătoasă într-un corp sănătos. Întrebă pentru o minte puternică ce nu are frică de moarte, și consideră durata zilelor ultimele codouri ale naturii care poate suporta orice fel de durere, care știe nici mânie, nici dorință și crede necazurile și muncile grele ale lui Hercule mai bine decât

iubirile și ospăturile și pernele de puf ale lui Sardanapalus.

Ce îți recomand ţie, poti să-ți dăruiești ţie însuți;

Pentru siguranță, singurul drum pentru o viață împăcată este virtutea.”

Sportul îți îmbunătățește concentrarea și atenția

Activitatea fizică regulată te ajută să îți păstrezi abilitățile mintale cheie de-a lungul vieții. Aceste abilități sunt extrem de importante și includ gândirea critică, învățarea sau memoria. Cercetările ultimilor ani au demonstrat că este foarte util să încerci o combinație între activități aerobice și unele de întărire a mușchilor. Participarea la aceste tipuri de activități de trei până la cinci ori pe săptămână, timp de cel puțin 30 de minute, poate oferi nenumărate beneficii pentru sănătatea ta mintală.

Sportul reduce stresul și depresia

Când ești activ, mintea ta este distrașă de la factorii de stres de care te lovești în fiecare zi. Exercițiile fizice te vor ajuta să reduci nivelurile hormonilor responsabili cu stresul, iar acest lucru îți va fi de folos cu siguranță atunci când vei avea o zi mai proastă. Practicarea unui sport este deosebit de importantă. Te ajută extrem de mult la alungarea gândurilor negative și a frustrărilor acumulate de-a lungul zilei. În același timp, aceste exerciții stimulează producerea de endorfine. Acești potențiatori naturali ai bunei-dispoziții sunt cei care pot menține stresul și depresia la un nivel minim. Endorfinele sunt cele care te pot ajuta să te simți mai relaxat și mai optimist după un o zi dificilă. Totuși, experții sunt de acord că este nevoie de mai multe cercetări în domeniul pentru a determina relația dintre sport și depresie. Beneficiile de pe urma activităților fizice nu pot fi, însă, trecute cu vederea.

Activitatea fizică îmbunătățește calitatea somnului

Este dovedit faptul că sportul, în general, dar și alte forme de activitate fizică, îmbunătățesc calitatea somnului. Acest

lucru este posibil datorită faptului că sportul presupune, în primul rând, un efort fizic. În această situație șansele ca, la sfârșitul zilei, să adormi mai repede și să ai un somn profund și liniștit cresc considerabil. Faptul că dormi mai bine îți îmbunătățește memoria, atenția sau concentrarea, precum și starea de spirit. Când ești odihnit, stresul din timpul zilei și situațiile de pe parcursul acesteia nu îți se mai vor părea atât de obositore. Totuși, ia în considerare începerea acestor exerciții cât de devreme poți în cursul zilei. Activitatea fizică începută seara, înainte de culcare, poate crea un „boost” de energie care te va împiedica să dormi.

Sportul sporește încrederea în sine a practicantului

Exercițiile fizice te ajută să te apropii de corpul pe care îl dorești. După ce îl obții, te vei privi cu alți ochi. Vei căpăta mai multă încredere în forțele proprii și vei trece mai ușor peste greutățile zilnice. Cu vigoarea și energia căpătate în urma activității fizice intense, șansele ca tu să reușești să atingi țelurile pe care îl le-ai propus cresc. În sala de antrenament, dar mai ales în afara acesteia, în viața de zi cu zi – acest lucru e vizibil.

Sportul te ajută să menții o greutate optimă

În majoritatea cazurilor, cu excepția celor medicale care limitează activitatea fizică prin însăși natura afecțiunii, dar cu atât mai mult în cele legate de greutate și nutriție, medicii recomandă exercițiile sportive ca una dintre modalitățile cele mai bune care te ajută să menții o greutate optimă.

Sporturile individuale, cum ar fi alergarea, mersul cu bicicleta sau ridicarea greutăților, sunt modalități deosebit de eficiente de a arde calorii și/sau de a-ți dezvolta masa musculară. Faptul că rămâi într-un interval de greutate recomandat reduce probabilitatea de a dezvolta diabet zaharat, colesterol ridicat sau hipertensiune arterială.

Prof. Irina Mocanu

Dacă vă place natura silvicultura este ceea ce căutați!

Mă numesc Andrei Acatrinei și sunt absolvent al Colegiului Tehnic Forestier, promoția 2012. Terminând liceul, nu știam exact ce să fac cu viitorul meu, m-am gândit mult la ce m-aș prinde sau ce mi-ar plăcea să fac în viață și m-am înscris tot la Colegiul Tehnic Forestier, la postliceala de Tehnician Silvic. Studiile au durat 2 ani, ducându-mă la cursuri cu drag, zilnic, alături de colegii mei, cu care am format un frumos colectiv. În acești 2 ani am avut activități atât teoretice, cât și practice. Organizam frecvent ieșiri în natură împreună cu profesorii, care detineau vaste cunoștințe în domeniu. De exemplu, am urcat în Parcul Național Ceahlău, am vizitat diverse

ocoale silvice din zonă, am participat la acțiuni de împădurire împreună cu personalul silvic.

După terminarea studiilor, îmi doream să mă angajez ca sădunar la un ocol silvic. Însă am avut șansa, în perioada de practică, să participe la lucrări de amenajare silvică în cadrul I.C.A.S. Roman. Acum sunt angajat ca tehnician silvic acolo. Particip la lucrări de amenajare a ocoalelor silvice făcând o muncă preponderent de teren. Pot spune că am învățat foarte multe lucruri noi, partea practică a amenajării pe care o facem noi, personalul de teren, dorește să stabilească măsuri (silviculturale, ecologice, economice, de interes social) prin care sădurea să



asigure produse și servicii necesare societății, cu maximum de eficiență.

Dacă vă place natura și vreți ca în viitor să munciți într-un mediu curat și sănătos, silvicultura este ceea ce căutați!

În căutarea modelului pierdut

Imi amintesc de generația mea, ca fiind una cu multe și diverse modele. Aveam modele din toate domeniile artei și literaturii. Postere pe unde nu-ți închipuiai: pe pereti, mobile, dadeai de ele prin căiete de amintiri, prin jurnale, se împrumutau carti pana la a saptea mana și ajungeau la destinatar rupte și pline de însemnări, se vorbea prin scoala, prin crasme, prin fata blocului, în drumetii și plimbări despre tot felul de modele de viață. Dar nimeni, sau cel puțin nu-mi amintesc eu, nu vorbea pe atunci despre viața personală a acestor personaje. Nu era important, nu ni se parea interesant acest aspect.

Astăzi, constat că toată lumea vorbeste despre orice mai puțin despre modele de oameni... și m-am întrebat de

ce. Cred că nu prea mai există. Cauza?

Nu e bine să intrati în viața intimă a artistului preferat. Ati putea fi dezamagit. Ce trebuie să intelegem că, dincolo de artă pe care o slujeste, o produce, o exercează, o învantează... o expune în fața noastră, a publicului, artistul nu trebuie să fie disecat mai mult decât o face el însuși. Deja e un suflet expus, nu-l dezbracăți și mai mult! Artă lui nu are nimic (de cele mai multe ori) în comun cu viața sa personală, cu defectele lui omenesti inerente.

Astăzi, mai mult ca oricând, datorită extinderii retelelor informationale și nu numai, viața artistului e pusă în balanță cu creația lui. Rezultatul? O lipsă de modele, de repere în viața noastră. Am scormonit atât de mult

(uneori distorsionând și adevarul) în toate cotloanele vieții cuiva, încât modelul care putea fi urmat, nu mai are nimic veridic în el, nici o calitate până la urmă... și am ajuns să spunem despre orice persoană ajunsa la notorietate că; a avut noroc, a fost la locul potrivit în momentul potrivit, a fost cine stie cum lansat de te miri cine (nepotisme, interes, concubinaje etc.)

Ne-am pierdut reperele, ne-am omorât modelele, am ajuns să credem că în ziua de azi nu mai există oameni de valoare. Mai rau de atât, și cei considerați în trecut modele, au fost demisizați, tarati în noroi, îngropati în uitare.

Sunt orbitori, uneori chiar de propria ignoranță, alțiori manipulați de alții și ni se pun pe scenă modele de carton: baietii desteași, smeche-

rul, tanta și fotomodelul de Dorobanti etc. Ce verbișeză ele e mai credibil decât ce spun criticii de specialitate, oamenii de cultură și persoanele abilitate să o facă. Pai, cum să nu fie asta când nici aceste persoane, care încearcă să ne aduca în față adevărate modele, nu sunt lasați să o facă. Nici ei nu se remarcă în scăpiciul bliturilor și luminiilor colorate de pe scenele plătoulor de televiziune, din revistele glossy, a blogurilor și siteurilor de mana a treia.

Si ajung la concluzia că analfabet nu va mai fi cel care nu stie să scrie și să citească, analfabet va fi cel care nu va sta să caute, în maldarul de informații, ceea ce e autentic și folositor pentru dezvoltarea sănătoasă a unei personalități și a unui suflet senin.

Oferiti modele copiilor vostrilor!

Prof. Trif Petronela Corina