TIMP și SPAȚIU

COLEGIUL TEHNOLOGIC "GRIGORE CERCHEZ"

CERCUL INTERDISCIPLINAR "VALAHIA"

NR. 22/ SEPTEMBRIE 2022
ISSN 2559-4516

„Timp şi spaţiu” este o publicaţie trimestrială, cu apariţie în lunile martie, iunie, septembrie şi decembrie, având ca obiectiv major realizarea unui spaţiu de manifestare a creativităţii elevilor care sunt membri ai Cercului Interdisciplinar „Valahia”, profesorilor şi elevilor Colegiului Tehnologic „Grigore Cerchez” București ce doresc să devină colaboratori ai cercului. Publicația noastră se dorește, de asemenea, un spațiu pentru diseminarea exemplelor de bună practică.

REDACȚIA

REDACTOR COORDONATOR,
Prof. Nicoleta-Doina Nedelea

REDACTOR-ŞEF,
Prof. Mihaela Ion

REDACTORI,

Prof. Daniela Bobeică
Prof. Mihaela Florea
Prof. Vasilica Stan
Prof. Adriana Vasile

Romina-Georgiana Moldovai (clasa a XII-a E)
Fabiana Ion (clasa a XI-a D)
Alexandra Badea (clasa a XI-a D)
Cătălina-Denisa Luca (clasa a XI-a B)
Alexandra-Marina Chiriță (clasa a X-a D)
David-Nicolae Frățilă (clasa a XI-a B)
Liviu-Andrei Petrescu (clasa a XI-a B)

CUPRINS

- **CĂLĂTORIE ÎN TIMP ŞI SPAŢIU**
- **DESTINAŢII TURISTICE**
- **DESCOPERĂ ROMÂNIA!**
- **LA PAS PRIN BUCUREȘTI ...**
- **EXERCIȚIU DE LECTURĂ PENTRU MINTE ȘI INIMĂ**
- **MOMENT DE ARTĂ**
- **CURIOZITĂȚI**
- **MITURI ȘI LEGENDE**
- **TOTUL DESPRE SPORT**
- **TRADIȚII ŞI OBICEIURI PE GLOB**
- **O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ**
- **SURPRIZA NUMĂRULUI**
- **TINERE TALENTE**
- **RECOMANDAREA REVISTEI**

CĂLĂTORIE ÎN TIMP ŞI SPAŢIU

A ÎNCEPUT ȘCOALA !

Romina-Georgiana Moldovai
clasa a XII-a E

5 septembrie 2022. Început de an școlar. Sunt împreună cu colegii de clasă în curtea școlii. Pot spune că suntem puțin supărați întrucât în orar am văzut că alt profesor ne este diriginte, tocmai când am ajuns și noi în clasa a XII-a. Ne tot întrebăm de ce ne-a lăsat doamna profesoară Maria Vasiliu altei colege. A pățit ceva? S-a mutat la altă școală? Însă supărarea noastră s-a topit în momentul în care a început festivitatea și am aflat că doamna dirigintă este acum noul director al școlii.

La ședința de redacție a revistei s-a stabilit ca numărul din septembrie să înceapă cu un interviu luat noului director al colegiului nostru. Nu a fost nicio surpriză că mie mi-a revenit această sarcină. Sunt redactor cu vechime. Doar scriu articole pentru revistă de trei ani. Și îmi face o deosebită plăcere să îi iau interviu doamnei director Maria Vasiliu. Este o onoare pentru mine, acum, când mă îndrept spre absolvirea liceului.

Reporter: De ce ați ales să fiți profesoară?
Doamna Director: Cred că mi-am dorit dintotdeauna acest lucru. Încă din copilărie mă jucam de-a învățătoarea, apoi am devenit învățătoare, iar după absolvirea facultății, profesoară. Îmi place să-i ajut pe alții să învețe, să le înlesnesc drumul spre cunoaștere.

Reporter: De ce profesoară de limba română?
Doamna Director: Sunt profesoară de „română”, așa cum spun elevii, deși denumirea disciplinei este „limba și literatura română”, pentru că termenul „română” exprimă mult mai bine abordarea unitară a domeniilor limbii și literaturii. M-au fascinat în egală măsură atât frumusețea sistemului limbii române, strâns legat de lumea reală, cât și lumea cealaltă, imaginară, a ficțiunii literare.

Reporter: Preferați să fiți un profesor dur și exigent sau unul tolerant?
Doamna Director: Consider că întotdeauna trebuie să existe o cale de mijloc între exigență și toleranță. Uneori profesorii trebuie să fie mai mult exigenți, alteori mai mult toleranți, dar niciodată foarte exigenți sau foarte toleranți. Personal, îmi doresc să găsesc echilibrul între exigență și toleranță și mă străduiesc cât pot în acest sens.

Reporter: Ce fel de elevi vă doriți?
Doamna Director: Din partea elevilor îmi doresc să fie interesați de cunoaștere, să fie deschiși spre alte opinii, să aibă curiozitatea de a explora, să fie cooperanți și să participe activ la procesul de învățare.

Reporter: Ce sfaturi le dați elevilor pentru acest an școlar, mai ales în calitate de director?
Doamna Director: Acest an școlar vine cu multe schimbări, dar ele nu afectează prea mult viața de elev. Așa că vă sfătuiesc să stați liniștiți din acest punct de vedere și să vă concentrați asupra îndatoririlor voastre de elevi. Este foarte important să fiți atenți la ore, să nu lipsiți și să învățați în așa fel încât să vă atingeți potențialul maxim. Implicați-vă și în activitățile extracurriculare și extrașcolare, acestea fiind oportunități în dezvoltarea aptitudinilor artistice, sportive, antreprenoriale și, în același timp, oportunități pentru a vă cunoaște mai bine și a lega prietenii. Pe elevii din clasele terminale îi sfătuiesc să trateze cu multă seriozitate pregătirea pentru examenul de bacalaureat și le urez „Spor la lucru!” pentru că succesul nu vine ușor. Dincolo de acestea vă doresc tuturor elevilor să fiți sănătoși, să vă bucurați de perioada liceului, una dintre cele mai frumoase din viață, și să reușiți în tot ce vă propuneți!

DESTINAŢII TURISTICE

SATUL BREB, UNUL DINTRE CELE MAI FRUMOASE SATE DIN ROMÂNIA

Cristina Țîră
clasa a XII-a F

Satul Breb se află în partea central-nordică a Maramureșului, la poalele munților Gutâi, fiind situat la o distanță de 25 km de Sighetu Marmației și 52 km de Baia Mare. Împreună cu Hoteni și Sat Șugatag, Brebul aparține de comuna Ocna Șugatag din județul Maramureș.

Este considerat unul dintre cele mai frumoase și cele mai vizitate sate din România, mai ales pentru că se află într-un ținut bogat în tradiții și obiceiuri păstrate de sute de ani.

Breb este un sat vizitat de turiștii străini, cuceriți de felul în care este conservat, dar și de frumusețea cadrului natural în care este amplasat. Mai mult, frumusețea satului maramureșan i-a convins pe mulți să renunțe la viața agitată de la oraș pentru un trai liniștit în mijlocul naturii. Români și deopotrivă străini s-au mutat în Breb pentru a duce o viață simplă la țară, într-un colț de rai ferit de tumultul orașelor.

Dacă vorbim de trecutul localității, urmele de locuire, rare la începuturi, au capătat consistență pe măsura avansării în timp. În jurul anului 1600 existau în jur de 180-200 de locuitori, iar în prima decadă a secolului al XIX-lea la Breb trăiau 700 de suflete. În anul 1912, în rândul celor 1670 de locuitori apar pe lângă români și evrei, iar în 1930 compoziția etnică era următoare: 1530 de români, 159 de evrei și un rus. În ceea ce privește structura confesională, greco-catolicii erau în număr de 1526, fiind urmați de cei 159 de mozaici, 3 ortodocși și 2 baptiști. În sat s-au mai păstrat instituții importante cu valoare istorică: biserica din lemn, construită probabil în anul 1531, cu modificări majore în secolele XVIII-XIX și fosta școală confesională greco-catolică.

Tradiționalele porți din lemn, mai vechi sau mai noi, sunt mândria fiecărui maramureșan. Porțile sunt făcute de regulă din stejar, cele mai multe fiind compuse din 3 stâlpi verticali și unul orizontal, poziționat în partea de sus. Cele mai comune simboluri sunt funia răsucită (care semnifică infinitul, dar și legătura dintre cer și pământ), soarele (care reprezintă viața), colacul (bogăția), arborele vieții (care te duce cu gândul la viața fără sfârșit).

Așadar, fascinantul sat Breb, cu ulițele sale pietruite, casele vechi de un secol și porțile tradiționale din lemn, poate fi recomandat ca destinație de vacanță.

Surse:
https://ro.wikipedia.org/wiki/Breb,_Maramure%C8%99
https://alexandracristian.ro/2019/07/13/breb-cel-mai-vizitat-sat-din-maramures/
https://www.travelholyc.com/romania/maramures/ce-sa-vezi-in-breb-cel-mai-frumos-sat-din-maramures-despre-portile-maramuresene/

DESCOPERĂ ROMÂNIA!

Istria, județul Constanța

Andreea-Maria Craia
clasa a XI-a B

Comuna Istria este situată în nord-estul județului Constanța, la o distanță de 56 km de reședința de județ. Este o veche colonie greacă, Histria sau Istropolis, care a fost întemeiată în secolul VII î.Hr. Numele său provine de la „Hister” (Dunăre). Cele două localități componente ale comunei, respectiv Istria și Nuntași, sunt străbătute, de la vest la est, de câte un pârâu lung de 7 km, respectiv 4 km, care se varsă primul în lacul Istria, iar cel de al doilea în lacul Nuntași. Populaţia totală a comunei era în anul 2000 de 2465 de locuitori, cea mai reprezentativă ramură a economiei fiind agricultura, care absoarbe peste 80% din forţa de muncă locală.

Autorităţile locale şi-au propus revitalizarea potenţialului turistic şi balnear al comunei prin introducerea în circuitul turistic a cetăţii Histria şi reamenajarea Băilor reci de pe Lacul Nuntaşi.

Cetatea Histria a fost întemeiată pe la mijlocul secolului al VII-lea î.Hr. (657 după Eusebiu), de coloniştii veniţi din Milet, fiind atestată ca cea mai veche localitate de pe teritoriul românesc. Băștinașii ofereau miere, rășină, grâne, pește sărat și piei de animale, iar negustorii aduceau în schimb mirodenii, obiecte de podoabă, ulei de măsline și vinuri. Histria a cunoscut o frumoasă dezvoltare aproape 1300 de ani, ca multe alte orașe cu deschidere la mare, începând cu sec. VII î.Hr. și până în sec. VII d.Hr., perioadă în care cetatea a fost distrusă de atacurile avaro-slave și părăsită treptat de locuitorii săi. Cetatea vede iarăși lumina zilei în 1914, datorită săpăturilor arheologice realizate sub supravegherea istoricului și arheologului Vasile Pârvan, moment în care s-a descoperit și un bogat material arheologic: sculpturi, reliefuri, ceramică, sticlărie, obiecte de metal, inscripții, care sunt expuse în muzeul cetății.

Marele zid de apărare al cetăţii, construit în parte la sfârşitul secolul III d.Hr., reparat şi întărit în cursul secolelor IV-VI, înconjura cetatea ridicată în epoca romană târzie. În apropierea porţii mici a cetăţii de lângă terme, în afara incintei, este situat muzeul construit de Vasile Pârvan. În sala acestuia sunt expuse reliefuri votive, funerare şi decorative, ca de exemplu friza cu victorii înaripate, obiecte greceşti de sticlă, de metal, de os sau de fildeş şi vase ceramice pictate. În pereţi sunt încastrate inscripţii votive din vremea romană, atestând numele vechilor sate din jurul cetăţii, unele din ele aduse de la Ulmetum şi din teritoriul rural al Histriei.

Parte a Rezervației Biosferei „Delta Dunării", Rezervația științifică Corbu Nuntași este situată pe teritoriul administrativ al comunelor Istria și Corbu. Este poziționată la nord de Grindul Lupilor, la sud-est de Cetatea Histria - Grindul Saele, la sud de Grindul Chituc și la vest de comunele Corbu, Nuntași, Istria. Apele puțin adânci ale rezervației se remarcă prin sărături și locuri nisipoase, acestea fiind acoperite cu vegetație diversă.

În Istria se găsește un monument religios cu o puternică încărcătură istorică. Istoria spune că Biserica Sf. Treime - Sf. Nicolae a fost construită de 54 de familii de creștini ortodocși, refugiați din sudul Basarabiei, datorită ajutorului primit de la comunitatea bulgară. Într-un final, în anul 1857 prefectul de Babadag, Asan Beiu, a aprobat construirea unei biserici ortodoxe, impunând totuși mai multe condiții legate de arhitectura construcției. Biserica prezintă o magică îmbinare între stilurile creștin și oriental.

În apropiere de ruinele cetății Histria se află Ghindul Lupilor. Întinsă pe o limbă de pământ ce unește lacurile Sinoe și Zmeica, cu o suprafață mai mult plană, fără definirea precisă a dunelor de nisip, de-a lungul rezervației predomină mediul acvatic, care a favorizat dezvoltarea florei și a faunei într-un stil asemănător stepelor est-europene, cu influențe mediteraneene. Între cele două medii, adică cel acvatic și terestru, se interpune zona mlăștinoasă, inundabilă, purtătoarea unei flore și faune cu posibilitate de adaptare alternativă (apă, uscat). Vegetația este în mare parte de stepă și de sărătură în zonele cu bălți temporare sau permanente, cea lemnoasă fiind amplasată în partea de nord-vest a rezervației. Pe margini s-a dezvoltat o centură de papură și stuf. Aceasta reprezintă un mediu ideal pentru aproximativ 300 de specii de păsări, fiind un important refugiu de cuibărit și hrană.

Surse:
Dobrogea. Drumul vechilor cetăți dobrogene
www.primaria-istria.ro
www.wikipedia.ro

CALEA VICTORIEI

Andrea Negoiță
clasa a XI-a B

Cu siguranță ați auzit sau v-ați plimbat pe Calea Victoriei, una dintre cele mai importante artere din București, care reprezintă peste 300 de ani de istorie.

Nu a fost mereu numită așa, la început fiind cunoscută sub numele de „Podul Mogoșoaiei”. A fost construită de domnitorul Constantin Brâncoveanu. Această stradă a avut rolul de a lega moșia domnitorului de pe malul Dâmboviței cu palatul din Mogoșoaia. Podul Mogoșoaiei era rezultatul unificării a două străzi importante: Drumul Brașovului și Ulița Mare. A fost inaugurată în anul 1692.

De-a lungul anilor s-au construit pe margine biserici, magazine, case, devenind astfel cea mai importantă stradă din oraș. Anul 1882 a fost cel în care au apărut primele instalații electrice din București, strada fiind luminată până atunci cu „șomoioage îmbibate cu păcură sau rășină”. Inițial a fost construită din bârne de lemn, acesta fiind și motivul denumirii de pod (pentru că în acea vreme străzile pavate cu trunchiuri de copac erau numite poduri), apoi a fost acoperită cu piatră cubică în timpul domnitorului Grigore Ghica și abia în perioada Primului Război Mondial a fost asfaltată.

Numele de Calea Victoriei, cel pe care îl poartă azi, îl primește la data de 8 octombrie 1878, când armata română și-a făcut intrarea triumfătoare în București după câștigarea Războiului de Independență.

De-a lungul acestei străzi se află unele dintre cele mai importante monumente de arhitectură din România, cum ar fi: Muzeul Național de Istorie a României, Muzeul Național de Artă al României, Cercul Militar Național, Palatul C.E.C., Palatul Telefoanelor, Palatul Știrbei, Palatul Cantacuzino, Biserica Doamnei, Biserica Zlătari, Biserica Crețulescu.

Sursă:
https://ro.wikipedia.org/wiki/Calea_Victoriei

EXERCIȚIU DE LECTURĂ PENTRU MINTE ȘI INIMĂ

RECENZIE DE CARTE

Maria-Ioana Niculae
clasa a XI-a A

Suflete damnate
Autor: Yrsa Sigurdardottir
Editura: TREI
Număr de pagini: 432

Yrsa Sigurdardottir este o scriitoare islandeză de romane polițiste, ce te trimit într-o lume înfricoșătoare. Aceasta s-a născut la data de 24 august 1963, în Reykjavik, Islanda.

Yrsa a lucrat inițial ca inginer, apoi în anul 1998 a început să scrie, debutul său constând în ficțiune pentru copii. În anul 2005, a publicat primul roman polițist, „Last rituals: Al treilea semn”, urmând apoi o întreagă serie, care o are ca personaj principal pe Thora Gudmundsdottir, avocat, ce o face celebră în toată lumea.

În 2006, publică al doilea volum cu Thora, „My soul to take – Suflete damnate. Mistery islandez: un roman polițist bântuit de fantome.”

Romanul începe direct cu o crimă, petrecută cu mult timp în urmă, ducând cititorul încă de la prima pagină într-o lume misterioasă și înfricoșătoare. Acțiunea se desfășoară în anul 2006, când într-un resort turistic de pe coasta de vest a Islandei este produsă o crimă înfricoșătoare, chiar cu arhitecta hotelului.

Thora, personajul principal și avocata lui Jonas, proprietarul hotelului, pleacă pe urmele Brinei, prima victimă, pentru a descoperi cine și de ce o voia pe arhitectă dispărută.

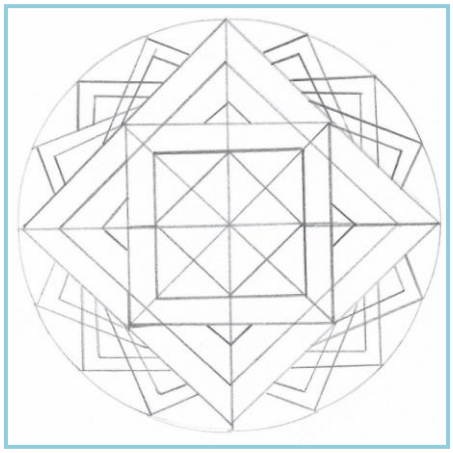
Totul se complică deoarece la doar câteva zile de la moartea Brinei este comisă o altă crimă în apropierea resortului, la o fermă de cai. Și de această dată este vorba tot despre un angajat al lui Jonas. Cazul este complex, ieșind la suprafață zilnic problemele trecutului, ce o pun pe Thora la încercare. Oamenii zonei sunt foarte rezervați în tot ce însemnă trecutul celor două ferme, acum fiind hotelul lui Jonas pe proprietățile respective.

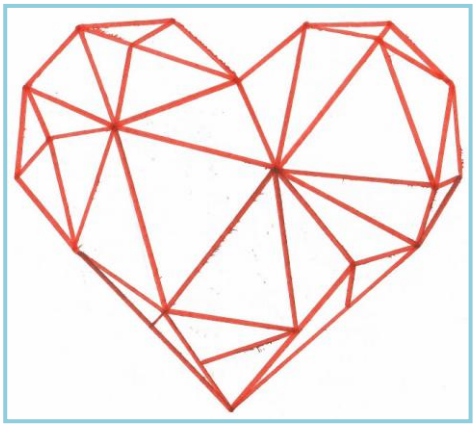
Crime, fantoma copilului ce bântuie hotelul, naziștii sunt doar unele probleme ce au ieșit la suprafață prin încercarea rezolvării celor două crime din prezent.

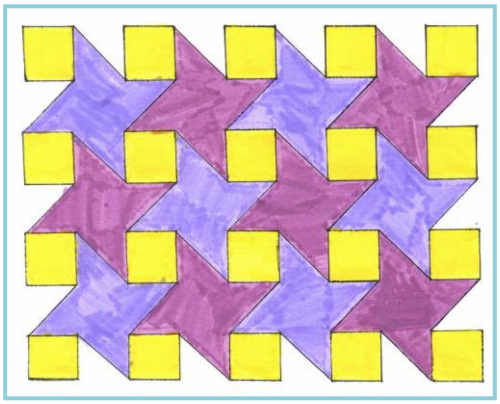
Este acea carte ce te ține în suspans încă de la prima pagină, apoi îți taie respirația la apariția fiecărui nou secret scos la iveală. Nu este un roman pentru oricine, fiind bine descrise mai multe crime odioase, ce te pot lăsa cu mici sechele. Adrenalina este la cote maxime când parcurgi acest roman ce nu te lasă să te oprești din citit.

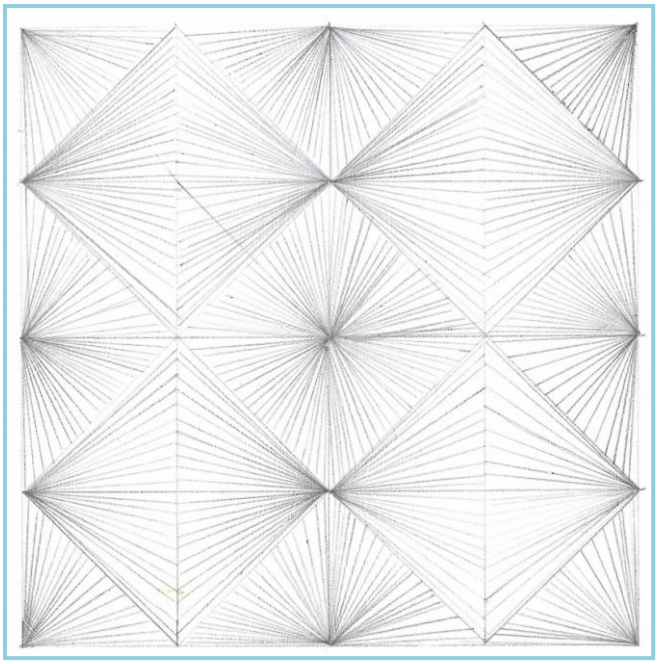
MOMENT DE ARTĂ

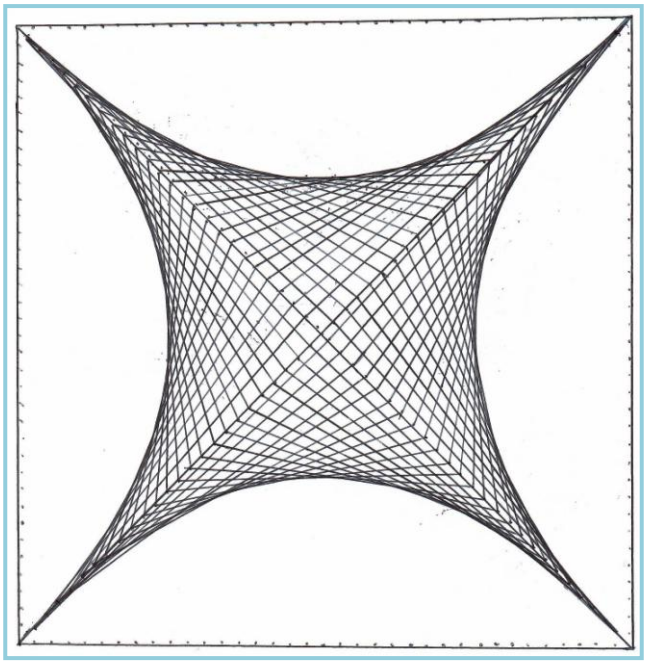
Creată inițial pentru a aduce în atenția cititorilor noștri exemple din arta și arhitectura lumii, rubrica „Moment de artă” vă prezintă în acest număr o posibilă modalitate de relaxare și recreere ce se bazează tot pe artă. Sunt lucrările elevei **Elena Androne**, din clasa a XI-a C.











CURIOZITĂȚI

IMPORTANȚA ANIMALELOR ÎN VIAȚA OMULUI

Anamaria Denisa Matei
Andrea Negoiță
clasa a XI-a B

Majoritatea oamenilor dețin un animal de companie, un tovarăș care cu siguranță însenineazǎ ziua stăpânului cu simplele lui semne de afecțiune. Există oameni care nu au astfel de animale, însă nu realizează ce ratează.

În primul rând, acestea ușurează singurătatea și reduc stresul. Medicamentul necesar pentru a ne vindeca de această stare de spirit sunt animalele.

În al doilea rând, acestea ne oferă energia necesară pentru a „nu renunța”. Mângâierea, joaca cu animalele reduce stresul, ne calmează când suntem agitați și este totodată un stimulent pentru starea noastră de bine.

Cu siguranță, există și dezavantaje. Unii iubitori de animale pot avea alergii la părul (blana) acestora și o soluție ar fi adoptarea peștilor sau a păsărilor domestice. Păsările aduc natura în casă și au efect relaxant.

În concluzie, întrebarea este: „Se merită adoptarea unui animal de companie?”. Sigur că da, cu siguranță nu vei regreta.

CELE MAI CIUDATE REGULI PE CARE FAMILIA REGALĂ BRITANICĂ TREBUIE SĂ LE RESPECTE

Cătălina-Denisa Luca
clasa a XI-a B

A face parte din familia regală poate veni cu avantajele și privilegiile sale, dar, în calitate de reprezentant al Casei regale britanice, există unele lucruri pe care aceștia nu le pot face, mai ales dacă fac parte din cercul reginei.

1.Fără gesturi de afecțiune în public
Membrii familiei regale britanice se sărută sau se țin de mână foarte rar în public. Unii ar putea presupune că eticheta sau protocolul regal împiedică cuplurile să se lase pradă dovezilor de afecțiune în public. Dar, mai degrabă, unii membri ai familiei regale aleg să rămână profesioniști atunci când se află în public. Și asta deoarece sunt reprezentanți activi ai monarhiei britanice.

2.Reverențele și plecăciunile
Atunci când salută monarhul, bărbații trebuie să se încline în fața reginei, în timp ce femeile fac în mod tradițional reverențe. Gesturile nu trebuie să fie lungi sau exagerate, o plecăciune sau o reverență subtilă fiind suficientă.

3.Zborul împreună al membrilor familiei regale
Deși nu există o regulă oficială, moștenitorii nu ar trebui să ia aceleași zboruri pentru a proteja descendența regală. Desigur, moștenitori direcți au fost văzuți călătorind împreună de nenumărate ori. Însă, înainte, aceștia trebuie să ceară permisiunea reginei, care are ultimul cuvânt în această privință.

4.Împachetează o ținută complet neagră atunci când pleacă în străinătate
Protocolul regal dictează că membrii familiei regale trebuie să împacheteze un articol de îmbrăcăminte de culoare neagră atunci când pleacă într-un turneu regal, în cazul nefericit în care cineva moare în timp ce se află în străinătate. De regulă, toți membrii familiei regale trebuie să poarte negru atunci când sunt în doliu, în semn de respect.

Surse:
https://www.libertatea.ro/lifestyle/reguli-de-conduita-la-casa-regala-ciudatenii-de-care-trebuie-sa-tina-cont-familiile-regale-2777517
https://arhiva.bzi.ro/reguli-pe-care-familia-regala-trebuie-sa-le-respecte-dar-care-au-fost-incalcate-unele-sunt-putin-ciudate-858950

TOTUL DESPRE SPORT

FINALA NBA 2022

David-Nicolae Frățilă
Liviu-Andrei Petrescu
clasa a XI-a B

Finala NBA 2022 a fost seria de campionat a sezonului 2021-2022 al Asociației Naționale de Baschet (NBA) și încheierea playoff-urilor sezonului.

În aceste meciuri de playoff, campioana Conferinței de Vest, Golden State Warriors, i-a învins pe cei din Conferința de Est, Boston Celtics, în șase meciuri, câștigând al patrulea campionat în opt ani. Stephen Curry a marcat 29 de puncte, iar Golden State au depășit renumita echipă Boston Celtics cu 35-14 în al treilea sfert, pentru a egala seria cu o victorie cu 107-88. Războinicii (Golden State) i-au învins pe Celtics cu 43-14 de la sfârșitul celui de-al doilea sfert până la începutul celui de-al patrulea, transformând un meci de egalitate. Jordan Poole a marcat 17 puncte pentru Golden State, inclusiv o lovitură de 3 puncte de la 12 m distanță, chiar de la mijlocul terenului, cu doar câteva secunde rămase în al treilea sfert, dându-le un avans de 23 de puncte. Boston a comis 19 turnover-uri, pe care Warriors le-a transformat în 33 de puncte înscrise. Stephen Curry de la Golden State Warriors a fost desemnat MVP (Most Valuable Player) din finala NBA pentru prima dată în cariera sa. Războinicii au avut un avantaj, deoarece au jucat acasă (pe teren propriu), pe baza unui record mai bun în sezonul regulat. Celtics a câștigat jocul de deschidere pe drum și s-au întors la Boston cu seria la egalitate 1-1. Ei au câștigat primul lor meci acasă pentru a lua conducerea cu 2-1, dar Golden State Warriors au câștigat următoarele trei jocuri pentru a lua seria cu 4-2. Golden State a câștigat primul titlu din 2018 și al șaptelea campionat la general. Boston a rămas la egalitate cu Los Angeles Lakers pentru cele mai multe titluri din istoria ligii.

TRADIȚII ȘI OBICEIURI PE GLOB

HALLOWEEN

Zănoagă Cristiana
clasa a XI-a F

Halloween este o sărbătoare de origine celtică, preluată astăzi de multe popoare din lumea occidentală, ea răspândindu-se în secolul al XIX-lea prin intermediul imigranților irlandezi din Statele Unite ale Americii. Este sărbătorită în noaptea de 31 octombrie, deși în unele țări data sărbătorii variază. De exemplu, în Suedia este sărbătorită în prima sâmbătă din noiembrie.

Numele său provine din limba engleză, de la expresia All Hallows' Even, numele sărbătorii creștine a tuturor sfinților, sărbătoare cu care Halloweenul a devenit asociat în țările unde predomină creștinismul occidental, catolic și protestant, deoarece în aceste culte creștine ziua tuturor sfinților este sărbătorită pe 1 noiembrie.

Specific pentru Halloween este dovleacul sculptat care reprezintă Lanterna lui Jack. Cu ocazia acestei sărbători copiii se maschează în vrăjitori, mumii sau alte personaje și colindă pe la case, întrebând „Trick or Treat?” (Păcăleală sau dulciuri?), ca o amenințare că dacă nu li se dau dulciuri, persoanei colindate i se va juca o farsă. În alte țări, Halloween este serbat prin parade și carnavaluri.

Culorile tradiționale ale sărbătorii sunt negru și portocaliu. Costumele de Halloween sunt tradițional modelate după figurile supranaturale, monștri, schelete, fantome, vrăjitoare și diavoli.

Surse:
https://ro.wikipedia.org/wiki/Halloween
https://evenimentulistoric.ro/halloween-legenda-si-adevarul.html
https://historia.ro/sectiune/general/povestea-dovleacului-de-halloween-583381.html

O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

EDUCAȚIA ALIMENTARĂ

Prof. Daniela-Cristina Bobeică

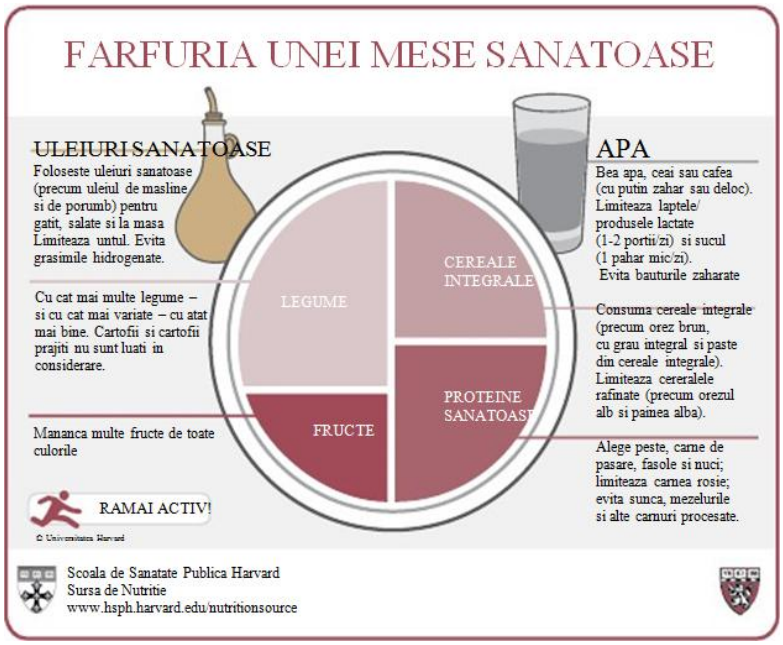
Stilul de viață actual, caracterizat prin agitație și stress, prin lipsa micului dejun sau înlocuirea acestuia cu o cafea, prin lipsa dejunului sau luarea lui în grabă, ori înlocuirea cu preparate de tip „fast food”, prin cină abundentă după o zi obositoare, suprasolicită digestia și împiedică odihna. Și astfel, problemele de sănătate ale omenilor sunt şi devin în fiecare zi tot mai copleşitoare, extinzându-se din ce în ce mai mult bolile cronice degenerative, bolile cardio-vasculare, obezitatea, diabetul etc.

Obezitatea în viaţa timpurie este boala secolului XXI și este un subiect de îngrijorare, din cauza consecinţelor asociate asupra sănătăţii şi influenţelor asupra dezvoltării psiho-sociale ale tinerilor. Sedentarismul, obiceiurile alimentare, tradiţia culinară, publicitatea alimentară care promovează mai ales consumul alimentelor și băuturilor nesănătoase, gradul ridicat de digitalizare au determinat o creștere a adulților supraponderali și obezi, iar în ultimul timp a copiilor și adolescenților.

Atât la nivel Mondial, cât și în România este îngrijorătoare creşterea ratei obezităţii infantile – în România peste 40% din numărul copiilor prezintă suprapondere și obezitate – aceasta fiind rezultatul, în primul rând, a lipsei de informare a adulților în ce privește alimentația, dar și credința populară că un copil gras este un copil sănătos, ceea ce încurajează familiile să își hrănească excesiv copiii.

Cele mai bune metode pentru a combate obezitatea în rândul copiilor și adolescenților sunt prevenţia și evaluarea periodică a greutății și a stării de sănătate. Pentru aceasta trebuie luate măsuri de informare atât a părinților, cât și a copiilor, referitor la cum, cât și când ar trebui să se alimenteze.

Prevenirea instalării obezității presupune limitarea consumului de calorii provenite din grăsimi și zahăr, consumarea cât mai multor fructe, legume și cereale integrale, mișcare zilnic, măcar 60 de minute pentru cei care nu fac deja sport de 2 ori pe săptămână și hidratare.



În cazul obezităţii infantile, suportul trebuie să vină din partea adulților: părinți, bunici, profesori. Implicarea familiei este foarte importantă, întrucât familia este cea care poate impune schimbarea stilului de viață și poate modifica obiceiurile alimentare greşite. Porțiile de mâncare trebuie să corespundă vârstei copilului, iar modul de pregătire să fie unul dietetic, fără prăjeli și grăsimi saturate.

Farfuria alimentației sănătoase (The Healthy Eating Plate) este un ghid, într-un format simplu, publicat de către Harvard School of Public Health, care ne propune grupele alimentare ce ar trebui să se regăsească în alcătuirea unei mese echilibrate şi sănătoase.

Surse:

https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/totul-despre-obezitate
https://www.gds.ro/Sanatate/2019-09-23/obezitatea-infantila-alarmanta-in-romania/
http://www.universdecopil.ro/educatia-alimentara-si-stilul-de-viata.html#google_vignette

SURPRIZA NUMĂRULUI

PROIECT ERSMUS+VET 2020-1-RO01-KA102-079314
SPUNE "DA" DEZVOLTĂRII PROFESIONALE

Prof. Adriana Damian
coordonator de proiect

Contribuind la obiectivele Erasmus+ și răspunzând priorităților naționale în domeniul VET, manifestând o atenție sporită aspectului de susținere a incluziunii sociale, Colegiul Tehnologic „Grigore Cerchez” și-a propus și a reușit prin acest proiect să ofere în anii școlari 2020-2022, șanse educative egale, sporite calitativ în vederea integrării mai facile în joburi corespunzătoare calificării în care sunt înscriși participanții pe piața forței de muncă.

Astfel, obiectivele specifice au fost:

O1.Organizarea, pentru 42 de elevi de clasa a X-a, număr suplimentat la 44, de la calificările Organizator banquetig/Tehnician în gastronomie; Tehnician în turism/hotelărie; respectiv, Mecanică, a 44 de experiențe de mobilitate de tip VET learners cu durata de 3 săptămâni

O2.Organizarea pentru 8 VET staff a unor experiențe de mobilitate pentru formare în UK, redirecționate către Spania, privind creșterea bidirecțional a motivației pentru performanță în VET, cu durata de 5 zile prin metoda „peer-learning”, observare directă a angajatorului și schimb de experiență cu unitățile de practică locale

O3.Realizarea a minim 3 parteneriate europene pentru învățarea la și pentru locul de muncă și a minimum 2 noi parteneriate pentru practică, locale.

Au fost două tipuri de activități de formare prin mobilitate: VET Learners si VET Staff. Pregătirea participanților (44+8) pentru ele s-a realizat prin transmiterea unor informații de bază în vederea adaptării și integrării la noul mediu de instruire din străinătate.

Mobilitatea elevilor a avut 2 fluxuri de 15 stagiari în turism și mecanică, derulate în Salamanca, și 1 flux de 14 stagiari turism în Torino, toate 3 în perioada 13.06-01.07.2022. Activitățile practice de învățare pentru/la locul de muncă, cu durata de 90 de ore, au avut loc la partenerii de primire și 15 agenți locali, colaboratori ai acestora, după un program în 15 zile lucrătoare.

Mobilitatea profesorilor a avut 1 flux de 8 persoane în Salamanca, în perioada 09-13.05.2022. Activitatea de Job Shadowing de 5 zile le-a permis profesorilor să-și dezvolte competențe de mentorat în procesul de predare-învățare-evaluare pe parcursul stagiilor de practică și includerea de cunoștințe de protecția minorilor/a persoanelor vulnerabile în acordurile de practică. Aceste activități au implementat o diversificare a educației școlare prin dobândirea de competențe de colaborare „de la egal la egal”, atitudini profesionale pentru a motiva și susține efortul pentru performanță.

Rezultatele vizate în privința învățării la și pentru locul de muncă au fost atinse prin realizarea a 44 de moblități VET Learners, din două domeniii: turism și alimentație, respectiv mecanică, dar și a 8 mobilități VET Staff. Indirect, dar în strânsă și relevantă conexiune, elevii au atins și achiziția și dezvoltarea competențelor sociale și lingvistice, iar pentru personalul VET s-a diversificat paleta de competențe profesionale și pedagogice.

Strategia de diseminare a cuprins activități specifice și relevante pentru fiecare fază și tematică a proiectului, fiind detaliată la momentul etapei planificării proiectului de către echipa de proiect după structura: eveniment - public țintă - scop - dată/durată - locație - conținut.

În anul 1 de proiect, la evenimentul de lansare a proiectului, organizat on line în luna septembrie 2020, au participat profesori, colegi din alte școli limitrofe, reprezentanți ISMB, părinți, elevi, scopul fiind de a marca demararea proiectului, informarea participanților, diseminarea eforturilor și reușita.

Am continuat prin realizarea de afișe, pliante cu detalii despre proiect, parteneri de primire, țări, Erasmus+, fluxuri agreate și profile eligibile pentru vizibilitate mai largă, reușita în implementare, pentru o bună informare a elevilor și profesorilor.

Informarea despre proiect s-a făcut în mediul școlar al Municipiului București, la ISMB, la partenerii de practică locali din București cu care Colegiul Tehnologic „Grigore Cerchez" are încheiate parteneriate pentru desfășurarea pregătirii practice, ONG-uri cu care școala are parteneriate pe alte tipuri de proiecte, Universitatea Politehnică din București, Universitatea de Științe Agronomice și Medicină Veterinară, Universitatea „Dimitrie Cantemir" cu care Colegiul Tehnologic „Grigore Cerchez" are acorduri de parteneriat pentru activități de colaborare didactică, în scopul dezvoltării profesionale, consilierii și orientării profesionale a elevilor din domeniul tehnic/economic.

Am realizat lucrarea Jurnal de proiecte 2016-2020 și am participat la European Vocational Skills Week, ediția 2021, https://www.facebook.com/- eveniment organizat de ANPCDFP pe Facebook.

În anul 2 de proiect, am creat pagini pe social media a CTGC și TEG pentru „prietenii" CTGC, colegi rămași acasă, profesori din alte unități, potențiali parteneri pe alte proiecte VET, pentru a da posibilitatea participanțior să încarce prezentări, colaje de fotografii cu povestea, filme cu activitățile din stagiul de formare, scopul fiind informarea în timp real.

După stagiul de mobilitate personal VET, luna mai 2022, am participat la European Vocational Skills Week, ediția 2022, am prezentat rezultatele obținute în mobilitate în Consiliul de Administrație, Consiliul Profesoral, Aria Curriculară Tehnologii, am participat cu PPT la Cercul Pedagogic organizat la Colegiul Economic „Virgil Madgearu" București, cu tema „Disciplinele economice în context european", am publicat articole în revistele „Aripi", „Timp și spațiu", am participat cu lucrare PPT la Atelierul organizat de ANPCDEFP „GreenVET – bune practici pentru organizațiile din sectorul formare profesională", am postat informații și colaje cu fotografii pe Google Classroom CTGC Erasmus+VET, www.grigorecerchez.ro, Facebook Cerchez Official, proiectemobilitati@anpcdefp.ro.

După stagiul de mobilitate elevi am prezentat rezultatele obținute în Consiliul de Administrație, Consiliul Profesoral, Ședința Ariei Curriculare Tehnologii, am participat la Conferința Internațională „Lay of the land" cu tema „Open Schooling" organizată de UniCO-Universitatea copiilor și USAMV București, am publicat alte articole în revistele „Aripi", „Timp și spațiu", „Atelier Didactic".

Am oferit informații pe www.grigorecerchez.ro, Facebook Cerchez Official, Google Classroom Erasmus+ VET, grupuri whatsapp școală-elevi-părinți, inspectori de specialitate tehnic și economic, profesori din alte școli.

La finalul proiectului am prezentat rezultatele la Consfătuirile municipale reunite pentru proiecte educaționale și activități extrașcolare MEN, ISMB la Palatul Național al Copiilor; la întrunirea anuală a Consiliului elevilor din școală; la ședința comitetului de părinți din școală.

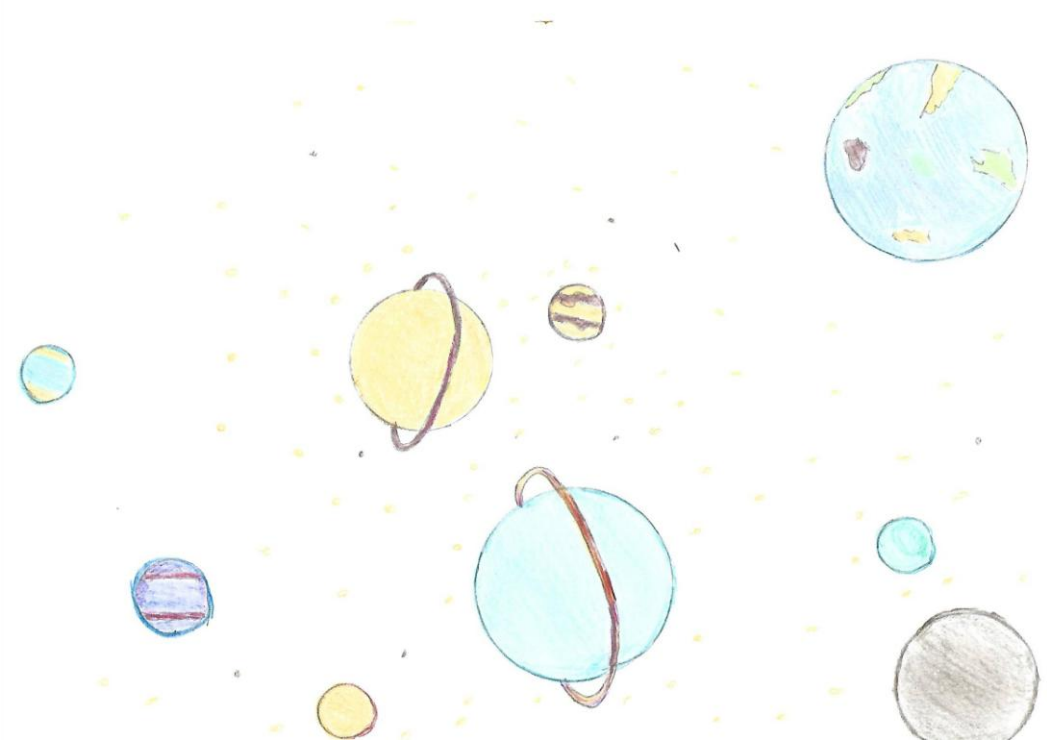
De asemenea, am organizat conferința finală a proiectului 2020-1-RO01-KA102-079314 Spune "DA" dezvoltării profesionale, prezentări PPT Italia și Spania, videoclipuri realizate de elevii participanți în Italia și Spania, discuții libere cu elevi, părinți, profesori, reprezentanți din Ministerul Educației, Inspectoratul Școlar Sector 5, Consiliul Local sector 5, ONG Junior Achievement, Mediul de afaceri și antreprenoriat, Mass-media.

Profesorii care și-au adus contribuția la implementarea activităților prevăzute în proiect, fie că au făcut parte din echipa de implementare, fie că au organizat pregătirea-premobilitate, fie că au participat la mobilitate sau au fost însoțitori, au dat dovadă de profesionalism, responsabilitate, rapiditate în gestionarea situațiilor, au comunicat și colaborat între ei, s-au adaptat cu ușurință la noul mediu de lucru, pentru ca rezultatele obținute în implementare să fie remarcabile.

Beneficiile oferite prin implementarea acestui proiect sunt distribuite pe 3 direcții: beneficii pentru elevii practicanţi, de a alege conștient și responsabil un loc de muncă după finalizarea studiilor și obținerea certificatului de calificare profesională nivel 4, de a-și exersa diverse abilități (de comunicare, de lucru în echipă, de negociere, de luare a deciziilor), de a dobândi cunoștințe de cultură generală, de a dobândi cunoștințe practice necesare practicării meseriei, de a dobândi o experiență practică bogată, de a avea posibilitatea să lucreze pe durata vacanței de vară; beneficii pentru şcoală, promovarea imaginii școlii în comunitatea locală și în mediul de afaceri, perfecționarea profesorilor în concordanță cu tipurile de instrumente de ultimă generație utilizate de operatori economici, dezvoltarea unor parteneriate pe termen lung cu operatori economici, adaptarea ofertei educaționale la cererea de pe piața muncii, asigurarea unor locuri de instruire practică a elevilor; beneficii pentru unitățile partenere de practică, posibilitatea de a alege elevi practicanți pentru a lucra după absolvire la unitatea economică, cunoașterea elevilor și implicarea lor în activități care să valorifice abililitățile acestora şi, în consecință, să contribuie la creșterea prestigiului unității de învățământ.

TINERE TALENTE

Spațiul cosmic în viziunea elevei Neagu Silvia (clasa a XI-a E)



RECOMANDAREA REVISTEI

Colegiul Tehnologic „Grigore Cerchez"
Cercul Interdisciplinar „Valahia"

Nr. 4564 / 27.09.2022

ACTIVITĂȚILE CERCULUI „VALAHIA"
în anul școlar 2022-2023

NR. CRT	DENUMIREA ACTIVITĂȚII	PERIOADA	COORDONATOR ACTIVITATE
1.	Organizarea activității Cercului Interdisciplinar „Valahia"	septembrie	Nedelea Nicoleta
2.	Concurs de creație „Călătorie în Univers"	10 octombrie	Nedelea Nicoleta Cosma Florentina
3.	Concurs de desene și postere „Happy Halloween"	31 octombrie	Ion Mihaela
4.	Concurs de eseuri „Caracterizează un obiectiv turistic din orașul tău"	8 noiembrie	Cosma Florentina Nedelea Nicoleta
5.	Concurs de creație plastică și literară „Toamna în arta românească"	25 noiembrie	Florea Mihaela Bobeică Daniela
6.	Concurs de creație literară și plastică „Fapte, gânduri și simțiri românești"	2 decembrie	Florea Mihaela Nedelea Nicoleta
7.	Concurs practic „Preparatul culinar care mă reprezintă"	8 decembrie	Mirea Cosmin Petre Daniela Cosma Florentina Iacob Vasile
8.	Concurs de desene „Cel mai frumos brad de Crăciun"	15 decembrie	Vasile Adriana
9.	Concurs de eseuri în limba română și limba franceză – prezentarea unor personalități ale culturii universale „Călători în timp printre oameni și locuri"	27 ianuarie	Florea Mihaela Corcodel Mariana Nedelea Nicoleta
10.	Concurs de desene și fotografii „Peisaje de iarnă"	12 ianuarie	Stan Vasilica
11.	Concurs de fotografii și eseuri în limba română și limba engleză „Experiențe turistice"	15 februarie	Bobeică Daniela Tudosiu Mădălina
12.	Concurs de creație „Dragobete - Cea mai frumoasă declarație de dragoste"	27 februarie	Stan Vasilica
13.	Concurs de mărțișoare ecologice „O primăvară colorată"	1 martie	Ion Mihaela
14.	Concurs de creație plastică „Ouă de Paște"	4 aprilie	Stan Vasilica
15.	Concurs de eseuri în limba română și limba engleză „Adolescent în România anului 2023"	26 aprilie	Vasile Adriana
16.	Concurs de cultură generală „La pas prin Europa"	9 mai	Pandelescu Alina Florea Mihaela Nedelea Nicoleta
17.	Concurs de fotografie „In jurul lumii"/„Around the World"	7 iunie	Bobeică Daniela Ion Mihaela Mirea Cosmin
18.	Concurs tematic interdisciplinar „Educația STEM pentru toți"	12 iunie	Damian Adriana
19.	Analiza activității Cercului Interdisciplinar „Valahia"	iulie	Nedelea Nicoleta