



REVISTA ELEVILOR LICEULUI
TEHNOLOGIC AGRICOL BECLEAN
ANUL V, NR. 1(6), APRILIE 2016



„EDUCAȚIA ESTE CEA MAI
PUTERNICĂ ARMĂ PE CARE
VOI O PUTEȚI FOLOSI PENTRU
A SCHIMBA LUMEA.”

NELSON MANDELA

GOITIKA



CUPRINS

După faptă și răsplată	pag.1
Activitățile Consiliului Elevilor Liceului Tehnologic Agricol Beclean	pag.2
Importanța consilierii elevilor pentru dezvoltarea carierei și facilitarea tranziției spre liceu/angajare/inițiere de proprie afacere	pag. 3
Diferența dintre gimnaziu și liceu	pag. 5
Ce simte un elev în clasa a XII a ?	
Viața de liceu văzută de un elev	
Balul bobocilor – Agricol Beclean	pag.6.
Comunicare eficientă dintre profesor și elev	pag. 7
Copilăria și adolescența	
Transformarea stă în puterea noastră	pag. 8
Why is learning English so important nowadays ?	pag. 10
Châteaux de la Loire	pag. 11
Cartea „izvor de bucurie – izvor de cunoaștere”	
Appel aux usages	pag. 12
La Communication non-verbale – une analyse des gestes	pag. 13
Lene sau procrastinare ! ?	pag. 14
Poluarea de interior	pag. 16
Ce este terorismul ?	pag. 17
Podurile de lemn, acoperite, din Valea Rodnei	pag. 18
Inundațiile din România	pag. 19
Stema orașului Beclean, județul Bistrița - Năsăud	pag. 20
Săptămâna Educației Globale	pag. 21
Pila de combustie	pag. 22
Monument al naturii, lăleaua pestriță (<i>Fritillaria meleagris</i>)	pag. 24

Cuvânt înainte

Revista „Gotika” este ”cartea noastră de vizită”, rezultatul coeziunii, al eforturilor noastre conjugate pentru a oferi cititorului noi perspective din domenii foarte diferite: agricultură, turism, viață și civilizație, știință, pedagogie și morală.

Pentru că în școală te formezi, construind pe alții, dascăli și elevi, am îmbinat aici utilul cu plăcutul.

Astăzi, într-o lume fără frontiere, prins de valul evoluției, omul vrea tot mai mult, devine tot mai interesat, studiază, călătorește, vizitează, muncește sau caută noi locuri de muncă departe de casă. „Omul nou” este cel cult, vorbitor a mai multor limbi, cunoscător a mai multor meserii, descurcăreț, curajos, bun practician.

Paginile acestei reviste vă vor oferi șansa de a deschide noi porți ale cunoașterii spre împlinirea visurilor dumneavoastră de mai bine.

Prof. Daniel Gavriluțiu

După faptă și răsplată

În toamna lui 2015, lotul școlar al Liceului Tehnologic Agricol Beclean. Mai precis 23. X. 2015. O zi frumoasă de toamnă, în care adierea vântului mișca, uneori mai tare, alteori mai ușor, lanul de porumb ce se întindea în fața noastră. Ne pregăteam pentru recoltarea celor șase hectare de porumb, înființate în primăvară, cu sămânță primită de la cele mai performante firme de profil: Pioneer și KVS.

Recoltarea s-a efectuat mecanizat, sub formă de boabe, cu o combină de înaltă clasă - New Holland. Producția a fost transportată direct la Fabrica de Nutrețuri Concentrate (FNC), de către domnul maistru Săsărman Ioan, cu utilaje ale școlii noastre (tractor și remorcă). Am participat la această acțiune alături de domnul director, prof. Magdea Mircea Florin, precum și de tehnicianul cu producția Mureșan Caius și colegul Gheorghe Balla. Fiind în timpul programului școlar, am avut plăcuta surpriză de a-l avea alături, pentru scurt timp, pe domnul inspector Cherhaț Adrian, care a venit în adevăratul sens al cuvântului, într-o inspecție tematică, la Liceul Tehnologic Agricol Beclean. Ce să mai zic, comentariile nu și-au mai avut rostul, deoarece și domnul inspector a fost plăcut impresionat de activitatea desfășurată.

Pe ansamblu, producția a fost bună, ținând cont de condițiile climatice din primăvară, deoarece o parte din suprafața cultivată a fost afectată de excesul de umiditate.

Și dacă totul se face cu dovezi în ziua de astăzi, iată - le:

Ing.Prof. Horea Precup



Activitățile Consiliului Elevilor Liceului Tehnologic Agricol Beclean

Consiliul Elevilor Liceului Tehnologic Agricol Beclean este alcătuit din 13 membri în frunte cu președintele consiliului. Membrii consiliului se întrunesc de 2 ori pe lună, discutând despre problemele în instituție, idei, propuneri, care sunt comunicate Administrației Școlii.

Principalele activități desfășurate de Consiliul Școlar al Elevilor au fost:

- Cunoașterea de către elevi a Regulamentului de organizare și funcționare a Consiliului Elevilor. Alegerea Consiliului de Onoare.
- Organizarea Balului Bobocilor „Old & New Generation”
- 1 Decembrie – „Sunt mândru că sunt român”
- Activități extrașcolare (excursie la Cluj: Muzeul de Istorie, Facultatea de Geografie și alte obiective turistice)
- Cadouri de Crăciun pentru copiii de la Centrul Școlar de Educație Incluzivă Beclean.
- Mesaj către Mihai Eminescu
- Concursuri sportive derulate în liceu
- Îngrijirea liceului

Balazs Cosmina XI B



Importanța consilierii și orientării elevilor pentru dezvoltarea carierei și facilitarea tranziției spre liceu/angajare/inițiere de proprie afacere



Conform Ordinului Nr. 3152/24.02.2014, Anexa 3 este prevăzut pentru Școala Profesională de 3 ani o oră/săpt. de Consiliere și Orientare ca și Curriculum diferențiat pe toata durata celor trei ani de liceu.

- Ce urmărește Consilierea și Orientarea ?

- Se urmărește sprijinirea elevilor în ceea ce privește :
 - ❖ Identificare resurselor personale
 - ❖ Utilizarea unor tehnici de învățare
 - ❖ Valorificarea informațiilor dobândite în diferite contexte de învățare/muncă
 - ❖ Dezvoltarea unui stil personal favorabil schimbării și adaptării la diferite cerințe de învățare și de muncă
- Se pune accentul pe formarea și îmbunătățirea abilităților de management al carierei definite ca moduri structurate de a colecta/a analiza/a sintetiza/ a organiza informații despre sine/educație și ocupații, precum și pe abilitățile de implementare (aplicare) a deciziilor și facilitarea tranziției

Componentele generale vizate reprezintă un ansamblu de cunoștințe, abilități și atitudini ce se formează pe parcursul celor trei ani – formulate ca rezultate așteptate din partea elevilor și anume:

1. Explorarea resurselor personale în vederea planificării și dezvoltării carierei
2. Utilizarea instrumentelor necesare pentru învățare/muncă
3. Elaborarea proiectului personal de educație și carieră
4. Manifestarea unui stil de viață favorabil schimbării și adaptării la noile contexte de învățare și de muncă

Componentele specifice se deduc din competențele generale și rezultă din teme/conținuturi structurate pe următoarele domenii:

- Autocunoaștere și management personal
- Comunicare interpersonală
- A învăța să înveți
- Planificarea și dezvoltarea carierei
- Piața muncii
- Stil de viață și de muncă
- Cine sunt eu ? Cum interacționez cu alții ?
- Cum valorific oportunitățile de învățare și informaționale ?
- Ce vreau să devin ? Ce obiective am ?

Sugestiile metodologice oferă un suport pentru cadrele didactice privind:

- Proiectarea /derularea la clasă a activităților
- Utilizarea unui registru personalizat de strategii didactice
- Elementele de evaluare

Activitățile de învățare sunt propuse ca exemple concrete în scopul realizării competențelor specifice, pe care cadrul didactic are libertatea să le aplice în mod creativ și să le dezvolte – astfel elevii au oportunitatea de a-și valorifica propriile experiențe de viață.

Elevii sunt încurajați să comunice ceea ce gândesc sau ceea ce simt, să manifeste curaj și inițiativă, să adreseze întrebări, să reflecteze, să argumenteze idei, să fie originali în rezolvarea sarcinilor.

În alegerea strategiilor didactice accentul este pus pe utilizarea unor metode și tehnici de învățare într-o manieră interactivă: brainstormingul, exerciții individuale de grup, exemple, dezbateri pro/contra, lucrul în echipă, prezentări personale, jocul de rol, tehnici de căutare informații, tehnici ale gândirii critice (turul galeriei, jurnal dublu, ciorchinele etc.), sondaje, chestionare, analiza documentelor, fișe de lucru, vizionare filme/comentarii, etc.

De asemenea activitățile de învățare pentru Consiliere și orientare se pot corela cu activități nonformale și informale: vizite la expoziții/agenți economici/târguri, participarea la evenimente educaționale (atelieri de lucru, seminarii etc), dezvoltarea unor parteneriate cu alte unități/companii/firme etc, implicarea familiei în promovarea ofertei locale a învățământului profesional.

Profesorul care coordonează activitățile de învățare la disciplina Consiliere și orientare va oferi feedback permanent în legătură cu progresul fiecărui elev operaționalizat ca:



- nivel de implicare a elevilor
- mod de prezentare a rezultatelor învățării
- gradul de realizare a portofoliului individual

Portofoliul individual (în format clasic sau digital) va include toate rezultatele activității individuale / de grup realizate la orele de consiliere (ex. fișa de autoevaluare, planul de educație/carieră, postere etc).

Ca strategii de evaluare formativă și sumativă se pot utiliza autoevaluarea/ evaluarea prin chestionare, activități practice, proiecte individuale/ de echipă etc.

Pentru formarea competențelor specifice se recomandă utilizarea următoarelor activități de învățare:

- exerciții individuale/de grup pentru exersarea abilităților de prezentare personală, interviuri
- prezentare resurse personale (activitățile mele favorite/domenii de interes)
- exerciții de autocunoaștere și management personal referitoare la agenda de viitor
- exerciții de conștientizare a resurselor personale (Ce-mi doresc ? Ce vreau să fac ? Pe ce mă bazez ? Ce rezultate îmi propun ?)
- chestionare de investigare a nivelului de creativitate
- exersarea unor tehnici de învățare eficientă: luare notițe, reprezentări grafice, fișe de lucru cu sarcini de învățat/de rezolvat
- simulare participare la interviu de angajare
- crearea unor portofolii tematice despre profesii dorite – a vedea serviciul electronic, Ghidul ocupațiilor
- realizarea proiect ”Vizita la întreprindere/companie/firmă” cu parcurgerea pașilor:
 - identificare firmă/zona aflată
 - efectuare vizită – cu ce se ocupă
 - colectare informații despre personalul angajat, mediul de lucru, mașini agricole, utilaje etc
 - prezentarea în cadrul unei expoziții organizate cu elevii
- identificarea factorilor de stres prin teste grilă, interviuri etc – inițierea unui proiect antistres atât în școală, cât și în carieră, cu rezultate precum: postere, mesaje, desene, fotografii etc.

Prof. Farcaș Viorel

Diferența dintre gimnaziu și liceu



Diferențele dintre gimnaziu și liceu sunt destul de mari, începând de la felul în care profesorii predau lecția până și la ieșitul în pauză. La gimnaziu atitudinea profesorilor este diferită, parcă sunt puțin mai stricți în privința respectării regulamentului, acolo nu ne prea lăsau să ieșim din curtea școlii și nici să purtăm telefoane la noi. Elevii la ei în sat au altă atitudine, fiind mult mai respectuoși.

Aici la noi la liceu este mult mai bine decât credeam. În gimnaziu profesorii îi tot sperie elevii zicându-le că o să fie foarte greu, că nu o să facă față cerințelor și alte astfel de lucruri înspăimântătoare, însă în realitate este destul de ușor și profesorii sunt buni, nu avem probleme cu ei, de fiecare dată putem apela la ei și chiar dacă unii sunt mai severi tot încercă să ne ajute.

Din punctul meu de vedere este destul de bine în ambele școli. În fiecare găsești avantaje și dezavantaje, precum în orice lucru, dar, noi, elevii trebuie să știm să profităm de fiecare chestie bună.

În cazul meu, diferența de la sat la oraș a fost destul de mare, am cunoscut multă lume nouă, mi - am făcut prieteni noi, am cunoscut profesori și am început să mă înțeleg bine cu ei, mai mult cu unii decât cu alții.

În concluzie, vorbele pe care le zic oamenii despre liceul nostru nu sunt adevărate, ba încă cred că este cel mai bun din zonă, deoarece lucrurile stau altcumva în realitate. Noi, care la început am fost nesiguri, acum ne-am lămurit. Și noi care trăim o parte din viață aici, putem confirma realitatea despre acest liceu.

Coptil Mircea-Andrei, IX C

CE SIMTE UN ELEV ÎN CLASA A XII-A?

Un elev în clasa a XII-a este foarte dificil de înțeles. Acesta, ajungând în clasa a XII-a simte că este independent și matur, dar în același timp simte și o frică, deoarece este ultimul an de liceu. În mâinile lui stă tot viitorul așa că de aici începe stresul pentru BACALAUREAT, pentru a fi cineva în lume sau pentru a - ți face un viitor ai nevoie de acest examen numit și „EXAMENUL VIETII„. În ultimul an de liceu elevul vrea să se distreze, dar să și învețe, acesta încercând să le combine, uneori simte că îi iese, alteori este luat de valul distracției. Este greu de explicat ce simte un elev care este în ultimul an de liceu, dar pe scurt acesta simte maturitate, independență și frica de bacalaureat.

Bulai Alexandra, XII B



VIAȚA DE LICEU VAZUTĂ DE UN ELEV

Școala este o formă cu fond. Mai întâi o clădire mai nouă sau mai veche, coridoare lungi și drepte sau întortocheate și misterioase, săli cu mese, scaune și eventual cu calculator. Dar școala este ceva mai mult și mai altfel decât alte clădiri. Acest „mai mult și mai altfel” face ca școala să fie un spațiu viu, atrăgător și să rămână mereu în amintire.

Sufletul școlii sunt elevii și profesorii, necunoscute într-o ecuație al cărui rezultat îl reprezintă formarea. Elevul vine la școală pentru a ști, iar profesorul îl ajută să știe și să fie. Elevul vine la școală pentru că trebuie, iar mai apoi descoperă ce bine te simți în mijlocul unor persoane de vârsta ta cu elanuri adolescente, cu dorința de a face lumea mai bună, cu nelineștile iubirii. Profesorul este aceea persoană care îl călăuzește pe elev printr-un univers complicat, dar seducător, care îi propune un model și îl ajută să descopere și să se descopere.

Dar școala este și subiect literar, așadar mulți scriitori au depus mărturie despre anii de școală. În acest sens școala devine, pe rând un prilej de a urmări evoluția elevului, relația profesor - elev, dar și un jurnal frumos cu amintiri.

Bulai Alexandra, XII B

Balul Bobocilor 2015- Agricol Beclean



Sărbătoare a tinereții, a exuberanței și a încrederii în forțele proprii dincolo de probele impuse de codul de etichetă a evenimentului. Sărbătoare a iluziei unice și irepetabile de a fi centrul unui bal în care toate reflectoarele sunt puse pe cei care s-au încumetat și s-au luat la întrecere în primul rând cu propria stângăcie și timiditate, și abia mai apoi cu cea a celorlalți participanți. Fiindcă există un drum lung de la alegerea rochiei perfecte, care să impresioneze pe toți, până la supraviețuirea prin rătăcirea labirintică a probelor. E nevoie de curaj, temeritate și neînfricare, și participanții au dovedit din plin aceste calități, dar mai ales și-au învins inevitabilul trac de scenă. Căci elevul liniștit și introvertit din ultima bancă a trebuit să dispară în favoarea vedetei aflate în lumina reflectoarelor. Auto-depășire a propriilor limite și temeri, și mai ales o inventare a unui nou rol social adecvat cerințelor. Felicitări tuturor care au reușit să se inițieze astfel în viața de liceu!

O sărbătoare așadar a trecerii probelor într-un dincolo al adolescenței minunate. Din spațiul sigur și protector al copilăriei- abandonat o dată cu îndepărtarea de școala generală - fiecare participant a intrat, conștient sau nu, într-un spațiu necunoscut. Sunt normale temerile și ezităările, dar indiferent de acestea, drumul inițierii continuă. Ca și Harap Alb odinioară, personaj - arhetip pentru liceenii noștri, maturizarea este obligatorie, chiar dacă implică probe, încercări și adesea inevitabile căderi. Liceul devine un loc al pregătirii pentru viața reală, un loc al depășirii temerilor și ezitărilor, iar Balul Bobocilor a constituit doar începutul.

Toți au fost învingători, și-au învins limitările personalității lor, au învins panica de a ezita în răspunsurile



lor oferite probelor de *Bune maniere* sau de *Cultură generală*, și au descoperit că dețin talente actoricești nebănuite la *Mimică*. Premiile oferite nu au fost decât o confirmare externă a ceea ce ei simțeau deja în sufletele lor: că sunt mai buni, mai maturi, mai înțelepți și mai talentați.

Noi, profesorii am împărtășit emoțiile lor, i-am încurajat și am liniștit temerile care se dovedeau a fi exagerări denaturate ale realității. Și alături de ei ne-am reasumat încă o dată adolescența din interiorul nostru și simplitatea trăirilor așa cum doar ei știu să o manifeste. O inocență ascunsă în străfundul sufletelor noastre de oameni maturi, inocență care și-a cerut recuperarea și care și-a găsit reflectarea în ochii lor.

Așadar, i-am sărbătorit la Balul Bobocilor în această



toamnă a anului 2015 pe ei, elevii ce își vor deschide noi perspective, noi speranțe și noi iluzii în liceul nostru. Suntem mândri de reușitele lor și ne iluzionăm alături de ei, la fel cum o facem cu fiecare generație în parte. Noi, cei care redactăm prezenta consemnare, suntem vocea celorlalți colegi și vă urăm în numele tuturor *bine ați venit*. Vă promitem 4 ani de neuitat, căci avem deja experiență în a fi mai buni și mai înțelegători. Vă dorim un drum plin de reușite și de înfrângeri ale propriilor limitări, dragi boboci!

Au consemnat profesorii Luminița Pop și Balla Gheorghe, membrii juriului Balul Bobocilor 2016





Comunicarea eficientă dintre profesor și elev

Comunicarea eficientă dintre profesor și elev presupune existența unor relații de intercunoaștere, de intercomunicare precum și a unor relații socio – afective bazate pe încredere reciprocă. Cei trei parteneri sociali implicați în procesul instructiv – educativ (părinte, elev, profesor) trebuie să interacționeze, să dorească să comunice problemele cu care se confruntă și apoi să caute soluții de interes comun.

În condițiile în care se discută despre o societate modernă în care educația trebuie să ocupe un rol important, relația dintre profesor și elev este importantă.

Toate persoanele au nevoie de sprijin, ajutor și îndrumare pe tot parcursul de creștere și dezvoltare a personalității.

Identificăm în acest sens două situații: cea în care copiii sunt sprijiniți pentru a se dezvolta optim și cea în care sunt ajutați să depășească o situație de criză. Pentru a se găsi soluții la aceste probleme cei trei parteneri sociali adică părintele, copilul și profesorul trebuie să interrelaționeze.

Szilaghyi Elisa, IX B

Copilăria și adolescența

În gimnaziu primează încă universul ludic al copilăriei. Totul se interpretează aici prin prisma jocului. Prietenii se creează sau se destramă în funcție de interesul sau indiferența față de joc. Copilul își alege modelul dintre personajele din filme sau din desene animate. Legătura sa cu familia este foarte strânsă deoarece are nevoie de protecția acesteia.

Adolescența este poarta care deschide calea maturității, adolescentul devine pragmatic, mai selectiv, mai conștient.

Privește mai atent la cei din jurul său, pentru că dintre aceștia își va alege exemplul. Legătura sa cu familia inversează valorile. Tânărul responsabil participă prin efort personal la bunul mers al familiei sale. Prietenia traduce acum temperamentul omului matur, oscilând între material și sentimental.

Liceul – spațiu al educației, este acceptat de adolescenți ca o necesitate, determinând un lanț de schimbări favorabile în viața ulterioară. Dificultatea parcurgerii acestor patru ani, diversitatea cunoștințelor ce se vor acumula impun tânărului o altă conduită morală decât cea din copilărie.

Egoismul este depășit de altruism. Indiferența față de ceilalți face loc toleranței, pentru înțelegerea deplină a momentului.

Copilăria – fundament al adolescenței și adolescența – poartă a maturității sunt atuurile omului clădit care nu se sfiește să privească înapoi în viața sa pentru a înțelege mai bine viitorul.

Prof. Daniel Gavriluțiu



Transformarea stă în puterea noastră



Viața noastră este așa cum o fac gândurile și sentimentele noastre.

Multă vreme s-a căutat răspunsul la întrebările: De ce unii oameni reușesc pe deplin în ceea ce-și propun, iar alții nu? De ce chiar și unii dintre cei cu gândire pozitivă eșuează? Diferența o face **încrederea totală în sine** și încrederea că lucrul pe care dorești să-l faci se realizează în mod cert, și încă ceva important, **să fii implicat cu inima**, să trăiești **sentimentul de bucurie că deja s-a întâmplat**. Aflarea acestor lucruri a fost revelația vieții mele și de aceea doresc să o împărtășesc cu voi dragi cititori. Henry Ford spunea „dacă tu crezi că poți sau crezi că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri.”

Ultimele cercetări ale fizicii cuantice aduc argumente în acest sens. Fiecare gând este de fapt o energie pe care o lansăm în Univers. Fiecare gând, indiferent că este bun sau rău, declanșează un proces de rezonanță. Așadar, **prin gândurile noastre, noi emitem permanent energie către exterior, fapt care influențează într-o mare măsură ceea ce atragem în viața noastră**. De aceea, o scanare atentă a propriilor gânduri, mai ales a celor despre noi înșine, ne ajută să conștientizăm ce anume avem de schimbat. Știți ce este minunat aici? Faptul că **stă în puterea noastră să ne alegem gândurile**. Putem comuta pe diferite programe, iar dacă v-ați săturat de emisiunea „Sunt un prost. Nu fac nimic cum trebuie”, apăsați pe alt buton și alegeți „**Dragostea lui Dumnezeu mă înconjoară și mă susține în fiecare clipă a vieții**”. Curând veți simți diferența.

Mult timp, oamenii de știință au crezut că cel mai puternic emițător energetic din corpul nostru **ar fi creierul**, cu impulsurile sale electromagnetice. Una dintre cele mai importante descoperiri ale secolului XX este că trupul nostru dispune de un emițător și mai puternic decât creierul – **INIMA**, care generează un câmp electric mult mai mare. Ultimele cercetări din domeniu demonstrează că **inima are un câmp magnetic de 5000 de ori mai puternic decât creierul și un câmp electric de 100 de ori mai puternic**.

Suntem stăpânii minții noastre în măsura în care o folosim cu **emoție**. Există o legătură foarte strânsă între minte, emoție și fiziologia corpului nostru. Dacă nu mă crezi îți recomand un exercițiu simplu: stai cu corpul drept, umerii întinși, gura deschisă într-un zâmbet larg și încearcă să fii supărat. Reușești? Ei, ce zici?

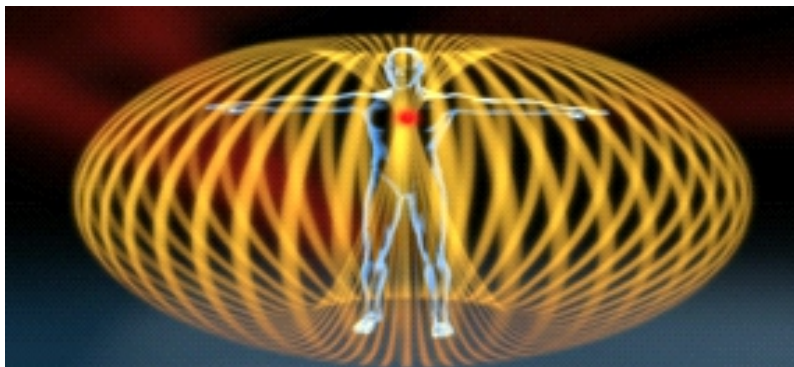
Legătura dintre minte și fiziologie poate transforma starea interioară în care ne aflăm. De pildă, dacă suntem deprimați sau furioși ne ajută să facem muncă fizică sau sport. Este important să ne schimbăm fiziologia, felul în care vorbim cu noi înșine și să avem încredere în noi înșine. De asemenea este important să descoperim convingerile care ne ajută să fim performanți sau cele care ne sabotează (gândurile noastre negative). Pentru că orice gând sau convingere repetată de mai multe ori intră în subconștientul nostru și noi ne vom trăi viața în concordanță cu aceste convingeri. Așadar faceți efortul de a vă impregna subconștientul cu gânduri pozitive, constructive. Atenție, gândurile trebuie formulate în termeni pozitivi, căci **subconștientul nu face diferența între Nu vreau să fiu bolnav și vreau să fiu bolnav**, așadar gândul trebuie formulat pozitiv „**vreau să fiu sănătos**...”. De asemenea trebuie să implicăm și inima, sentimentul de bucurie și încredere totală că este așa. Iar ultimul, dar nu cel din urmă element al ecuației este acțiunea. Adică, dacă **EU vreau să fiu sănătos**, mănânc sănătos, fac exerciții fizice pentru menținerea corpului în formă fizică bună, dorm suficient, am un regim de viață echilibrat.

Forța din spatele gândurilor - emoțiile

Lumea mea personală este efectiv reflexul alegerilor pe care le fac. Dar, alegerile noastre NU sunt determinate întotdeauna de gândurile noastre, ci de **emoțiile și sentimentele** care ne traversează. Acțiunile noastre au impact diferit atunci când sunt însoțite de convingere, hotărâre și încredere, sau când dimpotrivă, sunt însoțite de ezitare, îndoială sau mânie. Mai mult, sentimentele ne împing, uneori, să acționăm contrar dorințelor noastre.

De ce viețile noastre nu corespund întotdeauna acțiunilor noastre?

Categoric, nu putem nega valoarea acțiunii. Dar ea singură nu este de ajuns. Alte elemente intervin și ne creează viața, independent de acțiuni. Sunt gânduri inconștiente, emoții și sentimente mai mult sau mai puțin conștiente. De exemplu: "Nu sunt destul de inteligent, priceput sau pregătit ca să fac față examenului de bacalaureat"... Gânduri, scenari, programe de viață ce ne-au fost inoculate în copilărie ori mai târziu, fără să ne dăm seama.



Dacă vrei să-ți transformi viața, lucrează cu gândurile și sentimentele tale.

Evenimentele sunt legate de gândurile noastre mai mult sau mai puțin conștiente și de emoțiile și sentimentele asociate. **Orice gând trezește o reacție emoțională.** Pentru că adevăratul mesaj pe care îl trimitem Universului este emoția, sentimentul.

"Inima transformă toate emoțiile și convingerile noastre în energii electromagnetice. Deci, prin sentimentele noastre, prin iubire, iertare, compasiune dar și prin mânie, ură, supărare noi putem produce modificări atât în trupul nostru cât și la mulți km în afara noastră."- Gregg Braden

Explorarea inconștientului. Știind că evenimentele neplăcute sunt atrase de sentimente negative, asociate dorințelor noastre, trebuie să examinăm atent aceste evenimente, pentru a descoperi sentimentele care le-au generat. Înțelegerea **relației dintre manifestările vieții noastre și sentimentele noastre** ne ajută să detectăm acele părți ascunse din noi care ne împiedică să ne exprimăm potențialul plinar. Putem să ne servim de circumstanțele vieții noastre ca de o oglindă, pentru a ne studia cu amănuntul, a ne descoperi profunzimile inconștiente și a ne transforma. Și dacă suntem foarte atenți la stările noastre vom descoperi cauzele anumitor neplăceri.

Fiecare eveniment dezagreabil survenit "pe neașteptate" poate fi un astfel de semnal. Neplăcerile, contrarietățile, eșecurile de care avem parte reprezintă, fiecare în parte, câte un apel lansat de Univers de a analiza gândurile și sentimentele care ne animă și de a ne corecta.

Noi credem că circumstanțele vieții ne crează starea, dar de fapt **starea noastră crează circumstanțele.** Eu nu am pretenția să mă credeți pe cuvânt, în schimb vă invit să faceți un experiment sub formă de joc. Măcar o săptămână să faceți efortul de a avea starea de joc, de bucurie, de iubire și mai ales de mulțumire pentru tot ce ai benefic în viața ta (sănătatea, părinții, familia, prietenii, colegii, hrana, telefonul, banii sau orice consideri că e un lucru bun în viața ta). Efectul este și mai mare dacă le și notezi într-un jurnal sau prelungești perioada experimentală până devine un mod de a fi. Aștept feedback-uri de la cei care sunt dispuși să facă un efort pentru fericirea lor și realizează acest exercițiu.

În încheierea acestei călătorii, dincolo de ceea ce e material și vizibil, te invit să reflectezi la un citat drag mie, din **Frank Outlaw** „*Watch your thoughts; they become words. Watch your words; they become actions. Watch your actions, they become habits. Watch your habits, they become character. Watch your character; it becomes your destiny.*„ În traducere: „**Ai grijă ce gândești, gândurile tale devin cuvinte. Ai grijă ce spui, cuvintele devin acțiuni. Ai grijă ce faci, acțiunile devin obiceiuri. Ai grijă ce obișnuiești să faci, obișnuințele devin caracter. Analizează-ți caracterul, îți devine destin.**„

Prof. Moisil Katalin Edith





Why is learning English so important nowadays?

Is that because Shakespeare is regarded as the world's greatest dramatist? Maybe isn't for this reason.

People all over the world decide to study English as a second language and in many countries children start learning English at a very young age. Therefore, I want to point out a few good reasons to study English.

English is the most commonly spoken language in the world. One out of five people can speak or at least understand English. English is the official language of 53 countries. That is a lot of people to meet and speak to. English is spoken as a first language by around 400 million people around the world.

English is the language of science, medicine, aviation, computers, diplomacy, and tourism. Knowing English increases your chances of getting a good job in a multinational company within your home country or of finding work abroad.

English is the language of the media industry. If you speak English, you won't need to rely on translations and subtitles anymore to enjoy your favourite books, songs, films and TV shows.

English is also the language of the Internet. Many websites are written

in English – you will be able to understand them and to take part in forums and discussions.

Since English is spoken in so many different countries there are thousands of schools around the world that offer programmes in English. If you speak English, there're lots of opportunities for you to find an appropriate school and course to suit your academic needs.

English is based on a simple alphabet and it is fairly quick and easy to learn compared to other languages. English is not only useful — it gives you a lot of satisfaction. Making progress you feel great. You will enjoy learning English, if you remember that every hour you spend gets you closer to perfection.

Learning English is also fun! By learning English, you will learn about other cultures. Few experiences will make you grow as a person more than learning the values, habits and way of life in a culture that is different from yours. So, have I given you enough reason to start learning seriously English?

Prof. Moisil Edith



Châteaux de la Loire

La vallée de la Loire, connue comme «Le jardin de la France» a été la résidence favorite des Rois de la France durant la Renaissance. Ils ont fait de cette douce de région le décor et le théâtre de leurs rêves.

Ce fut le début de la Renaissance en France car ils s'entourèrent des plus grands artistes et architectes de leur temps.

C'est la région des milles châteaux, non seulement des châteaux royaux, des palais Renaissance, musées, immenses et magnifiques mais aussi des manoirs, des forteresses, de tours médiévales, des gentilhommières, des châteaux de contes; de fées apparues au tournant d'un chemin, des cités moyennageuses, des fermes fortifiées, des églises, des abbayes, des cathédrales.



Saint Savin

La vaste Église Romane de Saint Savin, construite sur la rive ouest de la belle rivière La Gartempe est d'une beauté architecturale exceptionnelle avec ses peintures murales, ses fresques du XI^e siècle, classée dans le patrimoine par L'UNESCO. Les peintures étaient directement dessinées sur la voûte de la nef et couvrent une surface de 412 m². Scènes de l'Apocalypse, de la Genèse, d'Exode.

La Construction de la Tour de Babel. Les personnages sont particulièrement vivants dans leurs attitudes exprimant le mouvement et dans le détail de leurs vêtements.

L'Arche de Noé, le Christ en Majesté.

Nouaillé Maupertuis

L'abbaye de Nouaillé Maupertuis est l'une des nombreuses abbayes Romanes du Poitou dans un site évocateur, une abbaye fortifiée avec des tours, des donjons, des murs d'enceinte puissants entourés de douves et de rivières.

Saint Maurice la Clouère

Style roman typiquement poitevin dans cette superbe église de village.

La vallée de la Loire, connue comme «Le jardin de la France» a été la résidence favorite des Rois de France durant la Renaissance. Ils ont fait de cette douce région le décor et le théâtre de leurs rêves. C'est le début de la Renaissance en France car ils s'entourèrent des plus grands artistes et architectes de leur temps.

C'est la région des mille de châteaux, non seulement des châteaux royaux, des palais Renaissance, des châteaux – musées, des châteaux immenses et magnifiques mais aussi des manoirs, des forteresses, des tours médiévales, des gentilhommières, des châteaux des contes de fées apparus au tournant d'un chemin, des cités moyenâgeuses, des fermes fortifiées, des églises, des abbayes, des prieurés, des cathédrales.

Băta Vasile, Câmpan Vlad Adrian, IX B

Cartea „izvor de bucurie – izvor de cunoaștere”

„Cărțile sunt pentru om, ceea ce memoria este pentru individ. Ele conțin istoria omului, descoperirile ei, înțelepciunea și experiența acumulată de secole, ele oglindesc minunile și frumusețile și necazurile noastre, fac din orele noastre de plictiseală – ore de încântare, ne oglindesc mintea, cu gânduri binefăcătoare; ele ne fac să ieșim din noi înșine și din mizeriile noastre”.... (Jon Lubbock, scriitor, om de știință și politic englez)

Într-o perioadă foarte controversată pe care o traversează societatea noastră în prezent, în care calculatorul și televizorul au devenit prietenii elevilor, se cuvine să dăm importanță cărților. Tot mai puțini sunt cei care vizitează bibliotecile și cei care cumpără cărți.

Elevii preferă calculatorul pentru jocuri care de obicei au subiecte violente sau personaje fantastice cu puteri supranaturale, pe care nu le vor întâlni în realitate. Toate acestea dezvoltă gândirea, dar nu și abilitățile practice.

Vocabularul elevilor se dezvoltă atunci când ei citesc cărți adecvate vârstei, reviste, enciclopedii. Consider că se impune necesitatea atragerii elevilor spre „lumea cărților” în viața de zi cu zi și cultivarea interesului pentru o lectură activă și nu pasivă. Valorificarea înțelepciunii din cărți, în toate sferele vieții cotidiene trebuie să fie un obiectiv major în formarea și dezvoltarea personalității elevilor.

Bibliotecar Horga Silvia

APPEL AUX USAGES (invitatie la politete)

1. BONJOUR, MADAME, MONSIEUR = bună ziua, doamnă, domnule
2. PARLEZ-VOUS ROUMAIN / FRANÇAIS / ANGLAIS / HONGROIS ? = vorbiți română, franceza, engleza, maghiara ?
3. EXCUSEZ-MOI, S'IL VOUS PLAÎT = scuzați-mă vă rog
4. POURRAIS-JE VOUS POSER UNE QUESTION ? = aș putea să vă pun o întrebare ?
5. POURRIEZ-VOUS ME DONNER L' HEURE ? = ați putea să-mi spuneți ce oră este ?
6. IL EST MIDI MOINS LE QUART = este amiază fără un sfert
7. IL EST UNE HEURE CINQ / VINGT-CINQ = este ora 1 și 5` /25`
8. IL EST DEUX HEURES JUSTE = este ora 2 fix
9. IL EST TROIS HEURES ET DEMI = este ora 3 și jumătate
10. MERCI BIEN / BEAUCOUP = mulțumesc mult
11. AVEC PLAISIR = cu plăcere
12. POURRAIS-JE VOUS ÊTRE UTILE ? = aș putea să vă fiu de folos ?
13. EST-CE QUE VOUS ÊTES DU PAYS ? = sunteți de pe aici ?
14. QUI, JE SUIS ROUMAIN(E) / HONGROIS(E) = sunt român(că) / ungur / unguroaică
15. J' HABITE BECLEAN = locuiesc în Beclean
16. OÙ ALLEZ –VOUS ? = unde mergeți ?
17. NOUS SOMMES EN VACANCES = suntem în vacanță
18. NOUS VISITONS LA ROUMANIE = vizităm România
19. NOUS ALLONS À = mergem la
20. AVEZ-VOUS JAMAIS VU COLIBIȚA ? = ați văzut vreodată Colibița ?
21. NON. EST-CE LOIN D' ICI ? = Nu. Este departe de aici ?
22. C' EST PAS PRÈS DE BECLEAN = nu-i aproape de Beclean
23. PEUT-ON Y ARRIVER EN VOITURE CET APRÈS-MIDI ? = putem ajunge acolo cu mașina în această după-amiază ?
24. ON MET DEUX HEURES ENVIRON JUSQUE LÀ = facem aproape 2 ore până acolo
25. MAIS ÇA VAUT LA PEINE D' Y ALLER, C' EST LE PARADIS ! = dar merită să mergeți acolo, e minunat !
26. ON A ESSUYÉ UN REVERS. NOTRE VOITURE EST TOMBÉE EN PANNE = am avut un accident. Mașina noastră a avut pană
27. ON A MIS UNE HEURE À LA REDRESSER = ne-a trebuit o oră să o reparăm
28. JE SUIS DÉSOLÉ POUR VOTRE ÉCHEC = îmi pare rău pentru ghinionul dumneavoastră
29. J' AI LE PLAISIR DE VOUS INVITER CHEZ NOUS, SI ÇA VOUS ARRANGE = am plăcerea să vă invit la noi acasă, dacă vă convine
30. MERCI, C' EST GENTIL = mulțumesc, sunteți amabil(ă)
31. SOYEZ LES BIEN VENUS ! = fiți bineveniți ! bine ați venit !
32. VOUS AVEZ FAIM ? / SOIF ? = vă este foame ? / sete ?
33. VOULEZ-VOUS MANGEZ AVEC NOUS ? = vreți să mâncați cu noi ?
34. QU' EST CE QUE VOUS PRÉFÉREZ BOIRE: DU VIN ? ; DE LA BIÈRE ? ; DU JUS DE FRUITS ? ; DU CAFÉ ? ; DE L' EAU (MINÉRALE) ? ; DU LAIT ? ; = ce preferați să beți : vin?, bere?, suc de fructe?, cafea?, apă (minerală) ?, lapte ? ;
35. EST-CE QUE VOUS AVEZ FROID ? / CHAUD ? = vă este rece ? / cald ? ;
36. EST-CE QUE VOUS AVEZ MAL ? = vă este rău ? / vă doare ?
37. NE VOUS EN FAITES PAS, TOUT S' ARRANGERA EN QUELQUES MINUTES = nu vă faceți griji, veți fi bine în câteva minute
38. ÇA VA MIEUX MAINTENANT ? = sunteți mai bine acum ?
39. ÇA VA POUR LE MIEUX ! MERCI DE VOTRE AIDE ! = da, mă simt minunat ! Mulțumesc pentru ajutor !
40. EST-CE QUE VOUS ÊTES FATIGUÉS ? = sunteți obosiți ?
41. SI VOUS VOULEZ VOUS REPOSER, JE VOUS AI PRÉPARÉ CETTE CHAMBRE = dacă doriți să vă odihniți , v-am pregătit această cameră
42. AVEZ-VOUS BIEN DORMI ? = ați dormit bine ?
43. ON A DORMI COMME UNE SOUCHE = am dormit foarte bine
44. ENCHANTÉS D' AVOIR FAIT VOTRE CONNAISSANCE = suntem încântați că v-am cunoscut !
45. QU' EST-CE QUE VOUS DITES DE QUELQUES JOURS DE CONGÉ EN SUISSE L' ÉTÉ PROCHAIN ? = ce spuneți de câteva zile de vacanță în Elveția vara viitoare ?
46. NOUS SERONS HONORÉS DE VOUS RENDRE LA PAREILLE = vom fi onorați să vă oferim aceeași ospitalitate
47. AU REVOIR ! BONNE JOURNÉE ET BONNES VACANCES EN ROUMANIE ! = la revedere ! vă dorim o zi bună și vacanță plăcută în România!

La Communication non-verbale – une analyse des gestes –

Dans nos relations avec les autres il nous arrive souvent d'appeler à la communication non-verbale.

Les gestes se chargent de valeurs évidentes dans la communication interhumaine.

Le problème le plus important y reste la totale compréhension de ce code de la part de partenaires. Sinon on risque d'interpréter mal les messages. Cela peut déterminer des jugements rapides et de créer des erreurs sur la personne décrite, de porter tort et même de déboucher sur un conflit.

Par exemple LE POUCE levé traduit la satisfaction, la réussite.

L'INDEX pointé vers quelqu'un le met en garde, le menace, le rejete.

L'AURICULAIRE (le petit doigt de la main) levé exprime l'insatisfaction, l'échec.

LES BRAS croisés sur la poitrine indiquent l'insatisfaction, l'indifférence, la manque de coopération.

Déboutonner son veston pendant la discussion peut montrer l'intérêt, la coopération, l'amitié.

Discuter les MAINS sur les hanches présente un tempérament dominateur, distant, la fatuité.

Adopter la soit-dite position de la „Roche de Gibraltar“ c'est se tenir assis au fond du fauteuil les mains et les pieds en croix.

Cela démasque l'indifférence totale envers le sujet abordé par son partenaire.

En fin de compte cette sorte de communication sert dans les relations d'affaires, dans le cadre social ou bien dans la famille, pour maintenir une ambiance dégagée, bénéfique.

C'est un moyen qui peut favoriser la sécurité, la confiance et mène à la bonne intelligence.

Prof. Gavriluțiu Daniel

Comunicarea nonverbală - o analiză a gesturilor

În relațiile noastre cu ceilalți ni se întâmplă adesea să apelăm la comunicarea nonverbală.

Gesturile se încarcă cu valori evidente în comunicarea interumană.

Problema cea mai importantă rămâne aici înțelegerea completă a acestui cod din partea partenerilor. Altfel riscăm să interpretăm greșit mesajele. Aceasta poate determina interpretări pripite și să creeze erori asupra persoanei descrise, să jignească și chiar să declanșeze un conflict.

De exemplu, degetul mare de la mână ridicat exprimă satisfacția, reușita.

Degetul arătător îndreptat asupra cuiva îl atenționează, îl amenință, îl respinge.

Degetul mic ridicat exprimă insatisfacția, eșecul.

Brațele încrucișate la piept indică nemulțumirea, indiferența, lipsa de cooperare.

Descheierea hainei în timpul discuției poate arăta interesul, cooperarea, prietenia.

Să discuți cu mâinile pe șolduri prezintă un temperament dominator, distant, orgoliul.

Să adopți așa-zisa poziție a „Stâncii din Gibraltar” înseamnă să stai așezat în fundul fotoliului cu mâinile și picioarele încrucișate. Aceasta trădează indiferența totală față de subiectul abordat de partenerul tău.

La urma urmei, acest fel de comunicare ajută în relațiile de afaceri în cadrul social sau în familie, pentru a menține o ambianță degajată, benefică.

Este un mijloc care poate favoriza securitatea, încrederea și duce la buna înțelegere.

Prof. Gavriluțiu Daniel



Rezervat,
defensiv



Închis,
neîncrezător



Gata pentru
discuție,
interesat



Superioritate



Dezaproabă

LENE SAU PROCRASTINARE ! ?

Procrastinarea este un comportament des întâlnit la aproape toți oamenii și poate fi ușor confundat cu lenea. Atunci când amânăm să facem ceva sau să luăm o decizie, când lăsăm pe ultima sută de metri, asta facem, procrastinăm. Dacă ne luăm după definiția din dicționar, ar fi cam așa: „amânarea în mod nejustificat a unei acțiuni și întreprinderea altora mai puțin importante în schimb, în ciuda faptului că există consecințe negative din cauza faptului că nu s-a urmărit planul inițial”. Adică, știu că trebuie să învăț pentru examen, pentru că mai am foarte puțin timp la dispoziție, mă uit la filme sau ies în oraș, cu toate că știu că e posibil să nu iau examenul dacă fac asta.

Cum ne împotrivim procrastinării? Atacăm inamicii pe rând, LENEA sau PROCRASTINAREA. Înlăturăm scuzele procrastinării: aceste scuze ale amânării unei situații, pornesc de la un sâmbure de adevăr, adică situația pe care trebuie să o confruntăm, acțiunea pe care trebuie să o întreprindem sau decizia pe care trebuie să o luăm, este una foarte importantă și asta ne dă impresia că, fie va fi neplăcut momentul, fie va fi greu, sau ne va crea diferite stări mai puțin plăcute. De aici tragem concluzia ca e mai bine să amânăm momentul. Și, ca să nu ne simțim prea vinovați de această amânare, căutam scuze care să facă procrastinarea să pară că fiind rezonabilă, utilă, justificabilă. Deci dacă nu am găsi astfel de scuze, poate că uneori nu am procrastina, pentru că ar fi un comportament care ne-ar crea vinovăție și am prefera să facem acțiunea decât să ne simțim așa vinovați. Poate că ne ajută să înlăturăm aceste scuze care, de cele mai multe ori constau, în parte, dintr-un adevăr și o concluzie neajutătoare:

„Sunt obosit” (Adevărul) - „Mai bine fac asta după ce mă odihnesc puțin” (Concluzia care nu ajută),
 „Am mult timp la dispoziție” (Adevărul) - „Deci nu trebuie să fac asta acum” (Concluzia neajutătoare).

Aceste concluzii merg toate pe noțiunea nerealistă că mâine sau într-un timp viitor, într-o manieră miraculoasă, lucrurile vor sta total diferit față de momentul prezent. Dacă așteptăm momentul perfect, să fim odihniți, motivați, inspirați, să nu avem altceva de făcut... probabil că nu va fi niciodată momentul potrivit! Adevărul este că, am simțit de multe ori asta: dacă ne apucăm de ceva, care la început pare greu sau neplăcut și facem primul pas, indiferent cât de mic este acel pas, dorința noastră de a duce până la capăt acea sarcină, crește. Tolerarea disconfortului: Ce înseamnă asta? Atunci când procrastinăm, adică amânăm efectuarea unei acțiuni, practic anticipăm că, acea acțiune va fi, într-o oarecare măsură, neplăcută, ne va crea un soi de disconfort. Acest așa-zis disconfort poate lua forma



de: furie, frustrare, plictiseală, frică, îngrijorare, rușinare, disperare, extenuare, etc. Pentru a evita astfel de stări, procrastinăm sau încercăm să amânăm cât de mult situațiile care ne-ar putea crea astfel de stări. Pentru a tolera stările acestea neplăcute, putem exersa pașii folosiți în meditația de tip mindfulness și anume:

- *Să fii conștient* – În primul rând încearcă să fii conștient de experiența pe care o trăiești în momentul prezent. Asta poate include să fii atent la respirație, la senzațiile din corp, sunete și locuri din jur, emoții pe care le simți sau gânduri care îți apar dintr-o dată în minte;
- *Privește, Observă, fără a judeca* – Odată ce ești conștient de experiența proprie, adoptă starea unui observator al propriei tale experiențe. Ce face un observator? Nu încearcă să schimbe nimic din ceea ce se întâmplă, dar nici nu se lasă dus de val, de starea respectivă, de acea experiență, doar privește... De asemenea observatorul nu judecă, nu vede experiența ca fiind bună sau rea, ea este ceea ce este!
- *Dă-i drumul* – dacă îi permiți experienței tale să fie ceea ce este, vei scăpa mult mai ușor de ea pentru că nu te lupți cu ea, nu pierzi timp pentru asta; ai acceptat-o, ai lăsat-o să stea, s-a diminuat și a disparut. Te poți folosi de respirație ai timp, și să te gândești că, cu fiecare expirație, starea de disconfort pleacă puțin câte puțin.

Emoțiile noastre de obicei apar ca niște valuri: se ridică și câștigă putere în anumite momente, apoi pică, dispar și uneori cresc gradual din nou.

Procrastinarea la copii se referă la faptul că atunci când trebuie să realizeze o sarcină, de cele mai multe ori o amână pentru că interferează cu altceva. Procrastinarea nu înseamnă doar a amâna, ci și a face o altă alegere în schimb, a opta pentru o altă ierarhizare a nevoilor. Nu este indicat să blămăm copiii pentru aceste comportamente pe care le au. Din păcate, este mai mult o problemă de management al timpului și management comportamental. Copilul nu știe cum să își ordoneze acțiunile.

Procrastinarea implică un nivel foarte ridicat de stres. Această presiune continuă duce la o oboseală psihică mare și la incapacitatea de a mai realiza sarcina datorită, la mari dificultăți de concentrare. A întârzia realizarea unor acțiuni duce la un consum foarte mare de energie și chiar dacă nu sunt realizate, ele rămân activate în subconștient. Totuși procrastinarea nu este nimic altceva decât o obișnuință. Ce semnalizează? În principiu, procrastinarea ar trebui să ridice niște semne de întrebare privind activitatea de care este legată. Dacă se amână făcutul temelor doar din lipsa de chef sau pentru faptul că problemele de la școală, dezinteresul și nepotrivirea profilului de la liceu ar putea fi adevăratele motive, trebuie avut în vedere o consiliere a elevilor în cauză și găsirea unor soluții favorabile, împreună cu familia.

Tehnici prin care se poate reduce acest fenomen:

- *Conversia.* Majoritatea dintre noi ducem o viață în termeni de „trebuie să...”. Varianta cea mai adaptativă este „vreau să...”. Astfel, învață-l pe copilul să se gândească întotdeauna la beneficiile imediate pe care le poate obține după realizarea sarcinii. Acest lucru înseamnă concentrarea energiei și direcționarea ei spre sarcină, precum și un control mult mai mare.
- *Prioritizarea.* Sfătuiește-l pe copilul să realizeze activitățile care nu îi fac plăcere sau pe care le găsește deosebit de dificile în momentul în care are cea mai mare cantitate de energie.
- *Delegarea.* După ce a realizat o ierarhie a lucrurilor pe care ar fi bine să le îndeplinească, cere-i să mai arunce o privire peste agendă și să-și pună următoarele două întrebări: (1) Chiar trebuie să fac totul? și (2) Nu există nici o altă persoană care să poată îndeplini câteva sarcini din cele de pe agenda mea?

Aici ne referim la situația în care copilul are prea multe de realizat pe parcursul unei zile. Spre exemplu, adolescenții obișnuiesc să se implice în organizarea diverselor evenimente de voluntariat sau din cadrul școlii (concursuri, baluri, evenimente caritabile, campanii de prevenție sau promovare a unor comportamente adaptative etc.).

- *Împarte sarcina pe bucăți.* Cu cât o sarcină este mai mult amânată, cu atât ea va crește în dimensiune și în importanță. Va ajunge la asemenea mărimi încât copilul se va speria și va

intra chiar în panică și limită de timp. De aceea ar fi bine să-i propui să împartă sarcina pe bucăți. Numai așa, realizând parte cu parte și având reușită va putea să o finalizeze în întregime.

- *Dezvoltă un sistem.* Asta înseamnă că un orar bine pus la punct, cu limite de timp și modalități de verificare și tragere la răspundere este extrem de eficace.

În evitarea procrastinării foarte important este acel pas care conduce la eliminarea scuzelor și punerea în aplicare a unor strategii concrete. Nu trebuie uitat faptul că orice schimbare a unui comportament necesită timp, răbdare și persistență. Trebuie acceptat că vor exista zile bune și zile mai puțin bune, sarcini îndeplinite cu succes, dar uneori și eșecuri. Zicala: doi pași înainte, unul înapoi, poate fi potrivită, dar asta înseamnă că oricum, de fiecare dată ești cu un pas înainte.

Bibliografie:

- Neagoe GrațIELA, psiholog clinician, psihoterapeut, *Terapii cognitiv-comportamentale*
- Piers Steel - *Arta de a (nu) pierde timpul*, colecția IQ230, 2013, Ed. Litera
- <http://www.cariereonline.ro/articol/ce-alegi-sa-fii-single-bagger-sau-double-bagger>

Prof. consilier școlar Romanese Stela Anuța,
C.I.A.P. Liceul Tehnologic Agricol- Beclean



Poluarea de interior

Știm că în afara casei ne luptăm cu smogul, ozonul sau chimicalele eliberate în fiecare zi de miile de mașini din trafic, dar petrecem aproximativ 80% din timpul nostru înăuntru, în casă sau la birou, iar pentru mulți dintre noi, riscurile privind sănătatea cresc din cauza poluării din casă, mai degrabă decât din cauza celei de afară.

De multe ori știm foarte bine care sunt sursele poluării în casă: fumul de țigară, monoxidul de carbon, praful, diverse ciuperci și altele. Există însă și surse suprinzătoare de poluare.

Becurile ecologice

Atunci când se sparg, becurile ecologice fluorescente eliberează în aer vapori de mercur. Cantitatea este relativ mică (1% din mercurul conținut de un termometru), dar poate produce intoxicație cu mercur.

Sfat: Specialiștii recomandă oprirea imediată a aerului condiționat în camera în care a fost spart un bec fluorescent și deschiderea ferestrelor. După ce ai adunat resturile, scoate-le din casă într-un recipient bine închis și spală-te bine pe mâini cu apă și săpun.

Mocheta și adezivul folosit la instalarea ei

Covoarele și mocheta pot conține compuși organici volatili (COV). Unele dintre aceste substanțe au efect cancerigen. Adezivii pentru mocheta pot conține formaldehidă, o altă substanță toxică, care irită nasul și gâtul.

Sfat: Când instalați mocheta, căutați adezivi fără formaldehidă și cu grad minim de COV. Aerisiți covorul timp de câteva zile înainte să îl lipiți. După ce îl întindeți, țineți geamul deschis și un ventilator pornit timp de două sau trei zile.

Electrocasnicele noi

Produsele electrocasnice noi sau obiectele casnice produse din plastic pot emite ftalați, compuși chimici care pot cauza probleme cu fertilitatea, pot afecta rinichii și ficatul.

Sfat: Aerisiți până scăpați de mirosul specific. Aspirați regulat spațiul din jurul computerelor, imprimantelor, televiziorelor sau în jurul altor electrocasnice ce au carcasă din plastic.

Vopsele și diluanți

Vopselele pe bază de latex emit mai puțini vapori toxici, însă cele pe bază de ulei sunt în continuare folosite la scară largă. Vopselele pot emite compuși organici volatili în timp ce se usucă, iar cei mai mulți diluanți conțin clorura de metilen, compus chimic toxic ce

favorizează apariția cancerului.

Sfat: Folosiți vopsea cu o cantitate mică de COV. Când o aplicați, deschideți larg ferestrele și ușile, porniți câteva ventilatoare și purtați o mască.

Aparatele de încălzit

Șemineul, soba sau boilerul pot emite monoxid de carbon, care cauzează dureri de cap, amețală, oboseală și pot duce chiar la moarte. Verifică toate instalațiile de încălzire care funcționează în urma arderii unui combustibil pentru a te asigura că nu există scurgeri periculoase de gaze.

Sfat: Angajați un profesionist care să verifice în fiecare an dacă echipamentele de încălzire funcționează la parametri normali. Instalați alarme de monoxid de carbon și folosiți o hotă în bucătărie, dacă gătiți cu gaz.

Placajul din lemn

Chiar și mobila nouă poate fi un pericol pentru aerul din casa ta. Placajul din lemn poate emite formaldehidă, care poate irita ochii și pielea. Aerisește bine camerele în care instalezi mobilă nouă și cere detalii despre procesul de producție al mobilei înainte de a o achiziționa.

Sfat: Creșteți nivelul de ventilație, în special după ce ați adus în casă noi surse de formaldehidă. Căutați mobilă fără astfel de emisii, din lemn masiv.

Lumânări și bețișoare parfumate

Lumânările și bețișoarele aromate pot elimina plumb și compuși organici volatili, cu potențial cancerigen.

Sfat: Folosiți lumânări din ceară de albine sau din soia.



CE ESTE TERORISMUL?

Terorismul reprezintă unul din cele mai periculoase flageluri ale lumii contemporane, din cauza implicațiilor complexe pe care le are în societatea actuală. Acest fenomen poate fi definit în numeroase moduri. Astfel, în 1937, Liga Națiunilor consideră terorism „toate actele criminale îndreptate împotriva unui stat sau făcute ori planificate pentru a crea o stare de teroare în mintea anumitor persoane, a unui grup de persoane sau a publicului larg”. Conform Codului Federal al S.U.A., terorismul reprezintă folosirea ilegală a forței și violenței împotriva unor persoane sau proprietăți, pentru intimidarea sau pedepsirea unui guvern, populației civile sau a unui segment de populație, făcută în scopul atingerii unor obiective politice și/sau sociale.”

Indiferent cum l-am defini, terorismul a fost o prezență constantă în societatea contemporană, având diferite forme și manifestări. Astfel, putem asocia ideii de terorism numeroasele atentate la nivel înalt comise în contextul mișcării anarhiste la cumpăna secolelor XIX-XX, cărora le-au căzut victime numeroși demnitari europeni și americani, dar și numeroasele atentate comise în perioada postbelică de grupările teroriste I.R.A. sau ETA, mai ales în Marea Britanie și Spania.

În prezent, terorismul este în cele mai multe cazuri asociat cu mișcările fundamentaliste islamice. Înainte însă de a ne pronunța în această privință, ar trebui să avem în vedere anumite aspecte, pentru a nu cădea în capcana prejudecății sau a generalizării, cu efecte negative în domeniul relațiilor interumane într-o Europă și o lume tot mai globalizate. Astfel, în opinia mea, este necesar să facem o delimitare între extremiști și oamenii echilibrați în cadrul oricăror comunități. În plus, de multe ori este necesară analiza unor acțiuni din perspectiva utilității, existând o bună șansă să identificăm astfel pe adevărații autori ai unor atentate teroriste. În acest caz, însă există pericolul alunecării în mrejele teoriei conspirației.

Observăm așadar că lucrurile sunt mult mai complicate decât par la prima vedere. Și devine tot mai clar faptul că atât identificarea cu acuratețe a cauzelor fenomenului terorist, cât și eradicarea acestui fenomen sunt extrem de dificile. În acest sens, stă mărturie faptul că nici decapitarea unor grupări teroriste precum Al Qaida, cum nici înlăturarea unor dictatori considerați protectori ai organizațiilor teroriste precum Saddam Hussein sau Muammar Ghaddafi, și nici așa numita „primăvară arabă” nu au condus la eradicarea terorismului.

În privința analizei pe criteriul utilității, lucrurile sunt, de asemenea, neclare. Oare ce câștigă comunitatea musulmană din Europa, alimentată în ultima perioadă de uriașul val migratoriu dinspre Siria, de pe urma atentatelor teroriste? Răspunsul ar fi: nimic bun. În schimb, poate să creeze o reacție de respingere din partea țărilor europene, deloc benefică, de altfel. În altă ordine de idei, putem aprecia că valul de atentate teroriste avantajează tendința statelor democratice de a implementa legi care să reglementeze un control tot mai strict al propriilor cetățeni, cum ar fi Legea Patriot în S.U.A. sau diferite legi „big brother” prin Europa. Deci, lucrurile sunt departe de a fi clare, din acest punct de vedere.

În concluzie, în calitate de cetățeni europeni, ne-am putea considera fără apărare în fața pericolului terorist. Mai ales că instituțiile europene par complet depășite de situație și incapabile de a avea o reacție fermă, adecvată și eficientă în fața acestei probleme. Și am putea să credem că putem deveni noi înșine victime ale atentatelor teroriste indiferent de acțiunile noastre sau de spațiul în care locuim. Dacă analizăm cu mai mare atenție situația, observăm însă că incidența atentatelor teroriste este mult mai mare în anumite state din Europa decât în altele. În ultimii ani, țintele predilecte ale atentatorilor au fost Franța, Marea Britanie, Spania, Belgia. De ce? Răspunsuri ar putea exista destule. Putem să considerăm că de vină ar fi apartenența acestor state la coaliția antiteroristă condusă de S.U.A. Sau numeroasele comunități musulmane din aceste state. Sau poate sistemele de securitate ineficiente. Sau acțiunile unor jurnaliști considerate jignitoare de către musulmani la adresa Profetului sau religiei lor. Oricare din acestea ar putea fi cauza. Sau niciuna. Poate tocmai această incertitudine totală și permanentă este cea mai clară dovadă că grupările teroriste își ating scopul. Și pentru că am adus în discuție scopurile, trebuie să spunem că atentatele teroriste pun în pericol economia Europei, dar și principiile care au stat timp de decenii la temelie integrării europene, precum libera circulație.

O ultimă întrebare la care ar fi util să căutăm un răspuns ar fi următoarea: ce putem să facem, fiecare dintre noi, să ne punem la adăpost de amenințarea teroristă? Iarăși observăm că e dificil să dăm un răspuns. Ar fi o soluție să nu mai călătorim, să evităm țările vizate, să evităm zonele aglomerate, să fim mai toleranți? Poate că da. Dar oare având această atitudine nu am face tocmai jocul organizațiilor teroriste? Este posibil să fie așa. Și atunci ce ar trebui să facem? Nu știu. Poate să continuăm să fim NOI ÎNȘINE.

Va fi eradicat vreodată terorismul? Acest lucru pare mai degrabă un deziderat iluzoriu decât o posibilitate. Admițând că probabil o să trăim toată viața sub amenințarea teroristă, poate singura noastră speranță reală se îndreaptă spre factorii de decizie europeni și spre instituțiile din domeniul securității de la noi din țară, în speranța că vor găsi soluțiile și mijloacele de acțiune potrivite pentru a ne apăra împotriva terorismului.



Prof. Gheorghe Balla

PODURILE DE LEMN, ACOPERITE, DIN VALEA RODNEI



Fig.1. Podul acoperit de la Coșbuc (Bistrițeanul.ro)

Regiunea geografică din N-E-ul Transilvaniei care acoperă un întins fragment din teritoriul actualului județ Bistrița-Năsăud, a fost denumită - după vechile centre istorice - Valea Rodnei sau Țara Năsăudului. Această regiune a format în perioada destrămării feudalismului, baza teritorială a Regimentului al II-lea Grăniceresc Român din Principatul Transilvaniei, regiune care, mai târziu intelectualii români ai locului, au „botezat-o” Districtul Grăniceresc Năsăudean.

Țara Năsăudului situată la poalele M-ților Rodnei, M-ților Suhardului, Bârgăului, M-ților Țibleș și Călimani, cuprinde în șiraguri localitățile cu nume de rezonanță istorică: Șanț, Rodna, Maieru, Sângeorz-Băi, Ilva

Mică, Feldru, Nepos, Rebrîșoara, Salva, Mititei, Mocod (localități situate, de la nord la sud, pe axa morfohidrografică principală a Someșului Mare); Suplai, Poieni, Zagra (situate pe valea Țibleșului sau a Zagrei), Găureni sau Aluniș (pe valea Alunișului); Runcu Salvei (pe valea Idieciului); Romuli, Telciu, Coșbuc sau Hordou (pe valea Sălăuței); Bichigiu (pe valea Bichigiului); Parva, Rebra (pe valea Rebrei); Ilva Mare, Măgura Ilvei, Poiana Ilvei (pe valea Ilvei) și Leșu (pe valea Leșului). Pe acest teritoriu, în anul 1762, se construiește regimentul grăniceresc cu comandamentul la Năsăud, ceea ce conferă populației românești, de pe teritoriul localităților menționate, un act de importanță capitală, oferindu-le acestora șansa emancipării sociale, economice, culturale, confesionale și naționale.

În perioada de graniță (1762-1851), scopurile politico-strategice și economice au determinat autoritățile militare imperiale să lanseze o adevărată campanie de construire a unor drumuri absolut necesare, paralel cu întreținerea, repararea și îmbunătățirea celor deja existente. Astfel, în perioada 1813-1814 s-a construit drumul de legătură cu Bucovina prin pasul Tihuța sau Bârgău - pas situat la 1201m.

Între anii 1817-1827 ia naștere, peste pasul Rotunda sau Rodna, la peste 1271m, drumul de legătură dintre valea Someșului Mare și valea Bistriței Aurii. În anul 1833, peste pasul Strâmba, s-a construit drumul de legătură dintre valea Someșului Mare și cea a Bârgăului, între anii 1836-1839, drumul dintre Bârgău și Colibița, iar în 1839, drumul dintre Ilva Mică și Leșu.

În perioada de graniță militară, în zonă își fac apariția celebrele poduri de lemn acoperite care erau foarte utile și eficiente. Aceste poduri au fost concepute și acoperite în scopuri multiple: comunicarea oamenilor din zonă, protejarea împotriva intemperiilor, loc de adăpost al oamenilor și bunurilor la ceas de vreme grea, înlesnirea comerțului dar și loc de desfășurare a horelor sătești.

Până în urmă cu două-trei decenii, aceste poduri au rezistat în foarte multe locuri. În prezent, alături de podul de la Coșbuc (construit în anul 1776 peste râul Sălăuța) refăcut, se mai păstrează bine un număr de patru poduri acoperite, din cele peste 20, pe valea Ilvei. Dintre cele patru, cele mai bine conservate și întreținute sunt Podul Târgului (numele fiind dat de târgul care are loc în apropiere) și Podul Curții (referire la Curtea Imperială Habsburgică - construit în anul 1829, fiind primul pod acoperit pe valea Ilvei), ambele aflându-se în spațiul administrativ al localității Ilva Mare.



Fig.2. Podul acoperit de la Ilva Mare (Bistrițeanul.ro)

Bibliografie:

1. revista *Atlas supermagazin* (1999), anul III, nr.3
2. www.bistritzeanul.ro

Fechete Alexandru - Adrian, IX B

INUNDAȚIILE DIN ROMÂNIA

Suprafața României (de 238391 km²) este drenată de o rețea hidrografică de peste 4000 de artere hidrografice, de-a lungul cărora se produc anual viituri și inundații datorate ploilor, topirii zăpezilor sau pot fi ambele cauze combinate. Cele mai multe viituri și inundații din România se datorează ploilor cu caracter torențial, combinate cu perioadele călduroase, care determină topirea bruscă a zăpezilor.



Peste 14% din suprafața țării (adică 35000 de km²) reprezintă terenurile cu risc ridicat de inundații, acestea fiind localizate frecvent în Lunca Dunării, luncile râurilor principale din Câmpia Română (Jiu, Olt, Argeș, Ialomița, Buzău, Siret), din Câmpia și Dealurile de Vest (Someșul, Crișurile, Mureșul). O altă cauză a producerii inundațiilor o constituie despăduririle, ceea ce favorizează mărirea vitezei de scurgere a apei pe versant, ce duce la intensificarea eroziunii și a transportului aluviunilor, sporind, astfel, riscul de inundații.

Între anii 1800-2000, în România s-au produs 65 de inundații majore, produse, cele mai multe, primăvara și vara. Intervalele cu ploi masive, torențiale au fost 1876-1885, 1910-1919, 1932-1941, 1966-1975 și 1986-1998.

Cele mai mari inundații din secolul 20 s-au produs în anii 1969, 1970, 1975, 1991, 1998. Inundațiile din ultimul deceniu al sec. trecut au afectat 35 de județe, lăsând în urmă 98 de morți și pagube materiale în valoare de 50 milioane de dolari. Mai jos, prezint detaliat câteva din cele mai mari inundații din România.

UNELE DIN CELE MAI MARI INUNDAȚII DIN ROMÂNIA, SECOLULUI XX

- 12-15 iunie 1910 - râul Nera („de sute de ani nu s-a mai pomenit asemenea potop în comitatul Caraș-Severin, sate întregi fiind măturate de pe fața pământului”).
- 26 mai 1912 - Timișul se revarsă la Lugoj.
- 29-30 august 1924 – cea mai puternică ploaie în Delta Dunării, la Sulina plouă torențial timp de 16 ore, adunându-se 690,6 l/m².
- 1944 – an excesiv de ploios în toată țara.
- 1970 – viituri deosebite au loc în Transilvania care duc la dezastru.
- 1975 – se umflă bazinul superior al Oltului și întregul bazin al râului Negru.
- 11 iunie 1985 – râul Cartal produce cea mai mare inundație în Dobrogea; între orele 15.30-17.10 cad 70 l/m² de apă.
- 7-8 decembrie 1993 - în nord-vestul României cad peste 50 l/m².
- 26 august 1994 – are loc viitura de la Huși, județul Vaslui.
- 24 mai 1995 – are loc viitura râului Poiana, județul Botoșani.
- 20 iunie 2006 - râul Țibleș a inundat satul Târlișua din județul Bistrița - Năsăud.

Bibliografia:

*** (2005), *Enciclopedie geografică*, Ed. CD PRESS, București

Marton Nicolae-Attila, XI D

Stema orașului BECLEAN, județul BISTRIȚA-NĂSĂUD



Orașul Beclean este situat în județul Bistrița-Năsăud, în nordul Podișului Transilvaniei, între Dealurile Ciceului și Dealurile Lechinței, pe valea Someșului Mare, la o altitudine de 251 m, la 30 km nord-vest de reședința de județ, de municipiul Bistrița. Becleanul a fost declarat oraș la 17 februarie 1968 și are, conform recensământului din 2012, aproximativ 11.400 locuitori, având în subordinea administrativă trei localități (Coldău, Figa, Rusu de Jos). Pentru că asigură legătura dinspre Transilvania și Maramureș este un important nod rutier și feroviar.

Prima menționare documentară a localității Beclean datează din anul 1235 sub numele de Villa Bethlen fiind amintită în secolele XVII și XVIII sub numele de Villa Bethlen, când aparținea familiei nobiliare Bethlen. Orașul este renumit pentru participarea în revolta curuților între 1703-1711, iar mai târziu în anul 1848 generalul de origine poloneză Bem Jozef a obținut aici o victorie răsunătoare împotriva trupelor imperiale austriece.

În conformitate cu prevederile art.1, alin. 3-5 și ale art.2 din HG nr.25/2003, privind stabilirea metodologiei de elaborare, reproducere și folosire a stemelor județelor, municipiilor, orașelor și comunelor și ale art.10 din Legea nr.102/1992 privind stema țării și sigiliul statului, în temeiul art. 107 din Constituția României, republicată, și al art.45

alin.1 din Legea nr.215/2001 privind administrația publică locală, republicată, cu modificările și completările ulterioare, fiecare județ, oraș sau comună trebuie să își aleagă o stemă oficială. Această stemă se conturează după anumite criterii bazate pe tradiție, realizări economice și social-culturale. Este adoptată prin Hotărârea Guvernului cu nr. 487/2000 și, intră în vigoare de la 21.06.2000, stema orașului Beclean, din județul Bistrița-Năsăud.

Descrierea stemei:

Stema orașului Beclean se compune dintr-un scut tăiat în două. În partea superioară, pe câmp roșu, se află două ramuri de stejar care se încrucișează și o cruce cu brațele în cruce. În partea inferioară, pe câmp albastru, se află un cal trecând spre dreapta.

Scutul este timbrat cu o coroană murală formată din trei turnuri crenelate.

Semnificația elementelor însumate:

- ramurile de stejar exprimă, în mod codificat, bogăția silvică a zonei;
- crucea amintește de rolul vieții spirituale în comunitatea orășenească;
- calul evocă tradiția creșterii cailor de rasă, aici existând o veche herghelie;
- coroana murală cu cele trei turnuri amintește de faptul că așezarea este un centru urban.

Bibliografie:

www.ropedia.ro

Ciui Samuel-Timotei, XII B



ACTIVITATI Săptămâna EducațieiGlobale

Istoria Săptămânii Educației Globale începe în anul 1999, când Consiliul Europei, prin organismul său specializat numit Centrul Nord - Sud, a inițiat, la Strasbourg, prima "Săptămână a Educației Globale". Scopul acestei săptămâni este de a promova în statele membre activități școlare dedicate reducerii sărăciei și excluderii sociale. Astfel, fiind o reușită încă de la prima ediție, sărbătoarea dedicată educației mondiale a ajuns la cea de-a X-a ediție.

Săptămâna Educației Globale a devenit o tradiție în școlile din toată țara. Astfel, în fiecare an, această sărbătoare nu trece neobservată și este marcată de fiecare școală cum se pricepe mai bine în funcție de resursele umane și financiare pe care le are la dispoziție. Evenimentul durează o săptămână, timp în care fiecare școală organizează evenimente interesante cu scop educațional. Prin aceste activități sunt încurajați copiii, tinerii și profesorii să inițieze activități educaționale în domeniul cetățeniei globale prin dezbaterile unor teme cu scopul de a-i pregăti pentru integrarea în societatea actuală și pentru rezolvarea problemelor cetățeniei globale, pe principiul echității și egalității de șanse.

Tema de anul acesta a fost „Egalitatea trebuie să fie reală!” și a avut ca obiective:

- creșterea gradului de informare și conștientizare în rândul elevilor/părinților cu privire la principiul egalității și echității sociale;
- reducerea factorilor de risc ce conduc la încălcarea drepturilor și libertăților individuale;
- îmbunătățirea colaborării interinstituționale cu organizații care desfășoară activități specifice în domeniul egalității de șanse și susținerii drepturilor omului;
- eficientizarea și susținerea activităților de promovare a egalității individuale și echității sociale.

La Liceul Tehnologic Agricol Beclean, în „Săptămâna Educației Globale,, s-au propus și desfășurat următoarele activități educative: Integrarea și acceptarea persoanelor cu nevoi speciale, Egalitatea de șanse și egalitatea de gen în *Societatea multiculturală*, *Arată că-ți pasă !Colectează!*, *Aimer c'est aimer amour sans couleur*, Expoziție de produse alimentare tradiționale, *Și eu am dreptul la fericire !*, *Fără prejudecăți în viața de zi cu zi*.

Pe parcursul desfășurării activităților s-au derulat dezbateri, sesiuni de comunicări, mese rotunde, expoziții de produse ale elevilor, prezentarea de desene realizate de elevi, prezentări Power Point, lecții, colectarea de diferite produse reciclabile, activități de promovare a egalității de șanse. De asemenea, s-au derulat activități în parteneriat cu autoritățile locale, cu Centrul Școlar de Educație Inclusivă Beclean, cu Jandarmeria Bistrița.

Activitățile au fost realizate cu ajutorul cadrelor didactice din școală printre care: Balla Gheorghe Mirel, Moisil Katalin-Edith, Koblicska Alina - Maria, Pop Luminița, Rîpan Eliza- Aurica, Gavriliuțiu Daniel, Mintiuana Elena, Seserman Dorina, Handra Diana - Valentina, Chiciudean Nicoleta, Popa Georgeta-Elisabeta, Sandu Loredana-Aurelia, Lăcătuș Rubinka. La realizarea activităților au contribuit și d-na Romanese Stela-Anuța - consilier școlar, d-na Horga Silvia - bibliotecarul școlii și dl. Fodor Raul Ștefan - informaticianul și fotografii școlii. Dar activitățile s-au putut desfășura și cu ajutorul celorlalte cadre didactice care nu au fost amintite și cărora le mulțumim pentru ajutorul dat și sfaturile oferite.

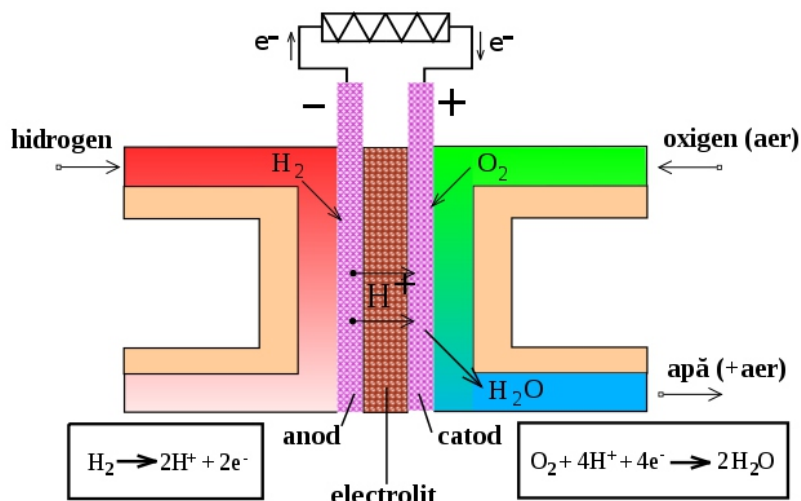
Mulțumiri merită a fi aduse și conducerii liceului, elevii și părinții fără de care activitățile nu s-ar fi putut desfășura.

Ciui Samuel-Timotei, XII B

PILA DE COMBUSTIE

Pilele de combustie sunt generatoare electrochimice capabile să convertească continuu energia chimică a unui combustibil în energie electrică și termică în absența unei reacții de combustie directă. Conversia energiei chimice în energie electrică se realizează pe baza unor reacții electrochimice de oxidare care au loc în prezența unui combustibil gazos, la anod și de reducere în prezența unui oxidant (oxigenul din aer) la catod. Uzual se utilizează drept combustibil hidrogenul, dar se mai pot folosi: gaze naturale, oxid de carbon și metanol.

Randamentul pilelor de combustie, teoretic apropiat de unitate, este de 2-3 ori mai mare decât cel corespunzător motoarelor termice clasice; mai mult, funcționarea lor este silențioasă și foarte puțin poluantă. Dacă se folosește hidrogenul drept combustibil, apa constituie singura emisie care rezultă la exploatarea pilei.



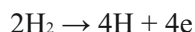
Schema simplificată a unei pile de combustie pe bază de hidrogen

Deși prima pilă de combustie a fost inventată în 1839 de W. R. Grove, evoluția acestor dispozitive a luat amploare în cursul anilor 60, ca urmare a dezvoltării programelor spațiale și mai ales după 1980 când s-au impus programe de realizare a tehnologiilor curate în fabricarea energiei sau utilizarea autovehiculelor.

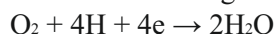
Principiul de funcționare. O pilă de combustie constă dintr-un anod alimentat cu combustibil (H_2) și un catod alimentat cu oxigen din aer, separați între ei printr-un electrolit care permite transferul de ioni între cei doi electrozi. Electronii formați prin disocierea hidrogenului la anod se deplasează spre catod printr-un circuit extern pentru a participa la reducerea oxigenului, cu formare de apă.

Reacțiile electrochimice care au loc sunt constituite din două reacții distincte:

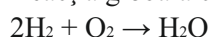
a) Oxidarea hidrogenului la anod:



b) Reducerea oxigenului la catod:



Reacția globală care are loc în pilă este:



La temperaturi mici reacțiile menționate sunt foarte lente, mai ales cea de reducere a oxigenului. Pentru intensificarea reacțiilor, în componența celor doi electrozi trebuie să intre și un catalizator uzual pe bază de platină. Teoretic, pila de combustie continuă să producă curent atâta timp cât combustibilul și oxidantul alimentează cei doi electrozi. În realitate, degradarea elementelor pilei (electrolit, electrozi, catalizator și altele) limitează durata de funcționare a pilei. Spre exemplu, electrolitii de tip polimeri solizi sau soluții apoase pot fi utilizați numai pentru pile care funcționează la temperaturi sub $200^\circ C$, deoarece la temperaturi mai mari se degradează rapid. Electrozii sunt, de asemenea, supuși degradării și otrăvirii. Degradarea anodului constă în reducerea suprafeței poroase și a gradului de dispersie a catalizatorului, asociate cu diminuarea gradului de ionizare a hidrogenului. Oxizii de carbon (CO și CO_2) prezenți în combustibil sunt agenți otrăvitori pentru catalizatorul anodic, deoarece se adsorb competitiv cu H_2 diminuând gradul de ionizare al acestuia.

Tipuri de pile de combustie. Electrolitul este elementul definitoriu care determină proprietățile principale, performanțele și temperatura de operare a pilei de combustie.

În funcție de tipul de electrolit se disting următoarele tipuri de pile de combustie:

- Pile cu electrolit alcalin-AFC (Alkaline Fuel Cells);
- Pile cu electrolit acid fosforic – PFAC (Phosphorus Acid Fuel Cells);
- Pile cu electrolit de tip polimeri solizi –PEMFC (Polymer Electrolyte Membrane Fuel Cells);
- Pile cu electrolit carbonați topiți-MCFC (Molten Carbonate Fuel Cells);
- Pile cu electroliti oxizi solizi –SOFC (Solid Oxides Fuel Cells).

Modul de funcționare a unei pile de combustie va fi explicat în continuare, având drept exemplu cea mai simplă pilă care funcționează cu hidrogen și oxigen.

Randamentul Pilelor de Combustie Reacția de bază într-o pilă de combustie este oxidarea unui combustibil, așa cum în pilele convenționale primare are loc oxidarea unui metal. Randamentul pilelor de combustie este superior turbogeneratoarelor din centralele electrice actuale, deoarece entalpia de reacție este convertită direct în energie electrică, cu excepția unui termen entropic.

Valoarea teoretică a randamentului izoterm (η_{iz}) este superioară ciclului Carnot:

$$\eta_{iz} = W_{max}/\Delta H = \Delta G/\Delta H = 1 - T\Delta S/\Delta H(1)$$

unde W_{max} este energia electrică maximă.

Randamentul izotermic al reacțiilor care au loc în pilele de combustie poate atinge și depăși, în mod teoretic, 80%. Randamentul electric (η_{el}) al pilelor de combustie se obține prin raportarea energiei electrice obținute (W_{el}) la entalpia de reacție

$$\eta_{el} = W_{el}/\Delta H = W_{el}/W_{max} = E/E_{max} \eta_{iz} (2)$$

unde E este tensiunea electromotoare în sarcină, iar E_{max} este tensiunea corespunzătoare în situația în care apa rezultată din reacție se prezintă sub formă lichidă sau gazoasă.

Randamentul izoterm al pilelor de combustie depinde, așa cum se constată din relația (1), de mărimea entropiei de reacție care, atunci când este pozitivă implică randamente mai mari decât unitatea, deoarece se preia o parte din căldura mediului. Acest fenomen se întâlnește în situații experimentale și nu prezintă interes practic. Se pot constata, la restul reacțiilor, randamente teoretice foarte mari care depășesc cu mult randamentul teoretic al ciclului Carnot de 30-50%.

Totuși, în mod practic, datorită polarizării interne a pilei, căderilor de tensiune etc. se obțin randamente de 50-60% care sunt destul de mari, față de alte procedee practice de conversie.

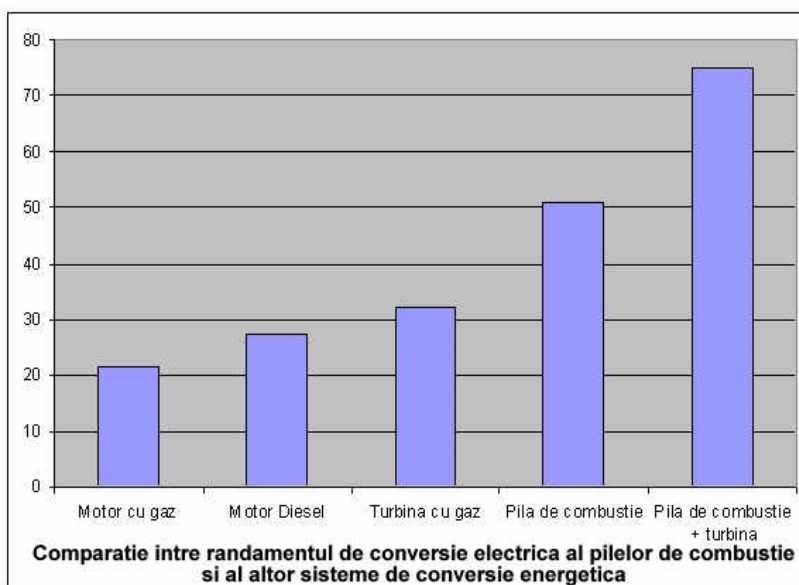
Aplicații industriale ale pilelor de combustie. Pilele de combustie au fost dezvoltate și utilizate mult timp în programele spațiale ca surse de energie și apă potabilă pentru astronauți. În ultimul deceniu aplicațiile pilelor de combustie s-au extins și la nivel terestru în domeniul propulsării automobilelor și al producerii de energie electrică în centrale staționare sau portabile. Randamentul mare în producția de energie electrică și nivelul foarte redus al emisiilor poluante în comparație cu sistemele clasice bazate pe arderea combustibililor fosili, fac din pilele de combustie una din soluțiile alternative, fezabile, pentru producția de energie "curată" în viitor. La aceste avantaje se adaugă timpul mare de exploatare și întreținerea cu costuri reduse deoarece nu există dispozitive în mișcare.

Pilele de combustie încep să devină o alternativă pentru consumul de energie electrică din zonele rurale, zonele izolate, eliminând rețelele de distribuție clasice.

Un domeniu de utilizare promițător este realizarea autovehiculelor cu nivel de emisii "zero". Folosirea pilelor de combustie alimentate cu combustibili (hidrogen, benzină sau metanol) pe infrastructura automobilelor clasice asigură un avantaj substanțial față de utilizarea bateriilor de acumulatori care necesită câteva ore pentru reîncărcare. Rezervorul de hidrogen (lichid sau gaz) sau de carburant (benzină sau metanol) asigură o autonomie de rulare de cca. 500km.

În anul 1993, Firma Ballard a pus în circulație un autobuz care folosește un sistem de pile format din 21 de module cu o putere de 5 kW, alimentate cu H_2 și aer, iar în anul 1995 un alt tip de autobuz alimentat cu o pilă de 250 kW. Performanțele autobuzelor cu pile sunt asemănătoare cu cele în varianta Diesel clasică. În Germania, Daimler Benz a prezentat în 1999 un autovehicul Mercedes Clasa A echipat cu o pilă alimentată cu H_2 obținut prin reformarea metanolului, cu o autonomie de 400 km la un consum de 38 l CH_3OH . În Franța, firma Fever împreună cu Renault și alți colaboratori au pus în circulație un Renault Laguna echipat cu o pilă de combustie de 30 kW alimentată cu H_2 stocat în rezervoare criogenice. Autonomia de mers este de 500 km la o viteză de 120 km/h și un consum de 8 l de H_2 lichid.

În Japonia firmele Toyota și Mazda au realizat un automobil 4x4 care atinge o viteză de 125 km/h, echipat cu o pilă de 25 kW alimentată cu H_2 produs prin reformarea metanolului. SUA are în dezvoltare un proiect original al firmei Khryslor care utilizează pentru obținerea hidrogenului un sistem de oxidare parțială a benzinei.



Monument al naturii, laleaua pestriță (*Fritillaria meleagris*)

În rezervația Pădurea din Șes (înființată în anul 1982, suprafață de 80 ha), Orheiul Bistriței, la aproximativ 9 km sud-est de Bistrița, a înflorit laleaua pestriță (*Fritillaria meleagris*, Linnaeus 1753). Denumită și floare de șah de la “fritillus” însemnând tablă de șah, pahar de aruncat zarurile, aluzie la pătrățelele alterne alb-roșcate ale tepalelor, precum și bibilică de la “meleagris”, semănând cu penajul pestriț al păsării cu același nume (*Numida meleagris*), planta este ocrotită în țara noastră și în lume.

Conform criteriilor din Lista Roșie a IUCN, *Fritillaria meleagris* este vulnerabilă în România și Ucraina, amenințată în Ungaria, Elveția și Slovacia și dispărută în Cehia.

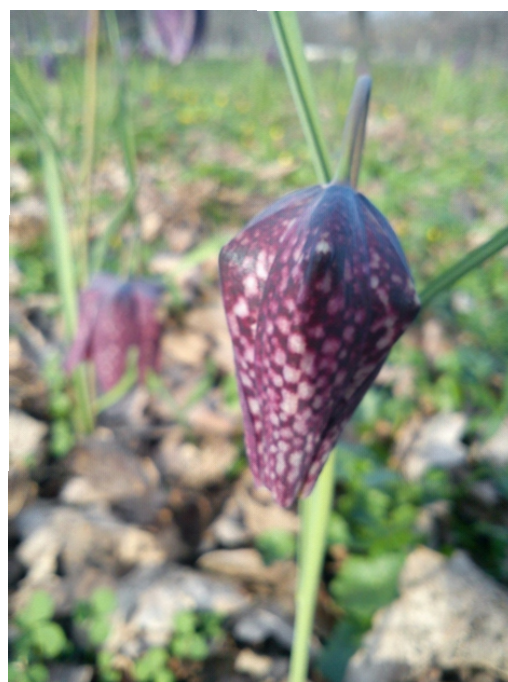
Specie ce preferă habitate umede din margini de pădure sau mlaștini eutrofe, locuri unde stagnează apa rezultată din topirea zăpezii, la Orheiul Bistriței, într-o pădure de stejari seculari, găsește condiții pentru creștere și înmulțire. Laleaua pestriță poate fi admirată și în alte zone din România, precum Cheile Turzii și Valea Șard (jud. Cluj), Zau de Câmpie și Vălenii de Mureș (jud. Mureș), Fersig (jud. Maramureș), rezervația Racâș-Hida (jud. Sălaj), Rezervația de la Reci (jud. Covasna), Voșlobeni (jud. Harghita), Lunca Pogănișului (jud. Timiș), pădurea Comana (jud. Ilfov), județele Suceava, Brașov, Gorj etc.

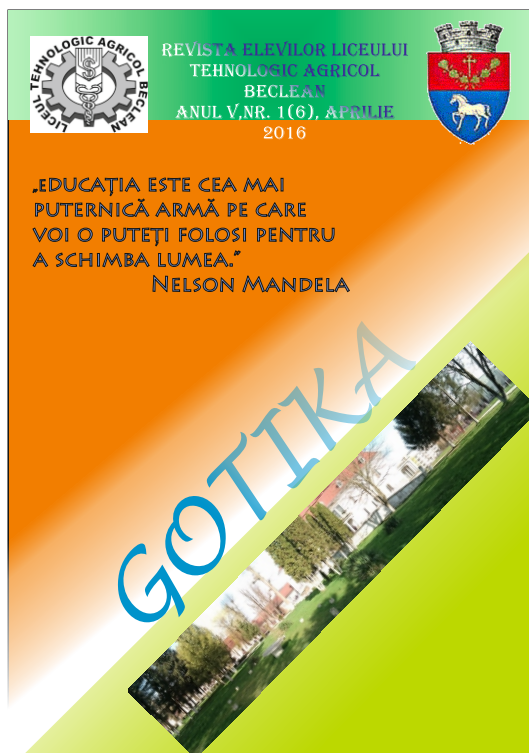
Specia a fost descrisă în secolul XVI de botanistul J. Gerard, fiind cunoscută doar ca plantă ornamentală, descoperită în flora spontană abia în 1736. Plantă monocotiledonată, nu este o lalea (*Tulipa*) din punct de vedere botanic, fiind doar înrudită cu aceasta, aparținând aceleiași familii *Liliaceae*. Înfloarește în perioada martie-mai, ajungând la o înălțime de 12-30 cm. Prezintă rădăcină firoasă și bulb, o tulpină subterană, ce conține alcaloizi toxici. Tulpina floriferă prezintă 4-6 frunze liniare, și de regulă, o singură floare pendentă, hermafrodită. Există și exemplare cu două flori sau chiar lalele pestrițe albe, cum am descoperit anul acesta fără a pătrunde prea mult în perimetrul rezervației. Învelișul floral cuprinde șase tepale (trei sepale și trei petale, identice ca formă și culoare). Staminele sunt în număr de șase, iar pistilul conține trei carpele. Polenizarea este asigurată de albine, iar fructul este o capsulă. Se înmulțește și vegetativ, generând noi bulbi.

Cercetătorii Grădinii Botanice din Jibou încearcă introducerea în habitate specifice a exemplarelor de lalea pestriță obținute *in vitro*.

Dacă ne-am limita doar la încântarea vederii plăpânderelor exemplare și nu ar fi culeasă abuziv, chiar scoasă din habitatul natural, populațiile de lalea pestriță ar deveni reprezentative și arealul s-ar extinde. Protejați frumusețile naturii, oriunde s-ar afla!

Prof. dr. Chiciudean Nicoleta





REDACȚIA

CONSILIUL COORDONATOR:	DIRECTOR MAGDEA FLORIN
	DIRECTOR EDUCATIV SÂNGEORZAN GABRIELA
PROFESORI COLABORATORI:	ING. PROF. HOREA PRECUP
	PROF. FARCAȘ VIOREL
	PROF. POP LUMINIȚA
	PROF. BALLA GHEORGHE
	PROF. GAVRILUȚIU DANIEL
	PROF. MOISIL KATALIN EDITH
	PROF. CONSILIER ROMANESE STELA ANUȚA
	PROF. HANDRA DIANA
	PROF. SÂNGEORZAN GABRIELA
	PROF. IONELE TRAIAN
	PROF. DR. CHICIUDEAN NICOLETA
	BIBLIOTECAR HORGA SILVIA
ELEVI:	BALASZ COSMINA, a XI a B
	COPTIL MIRCEA ANDREI, a IX a C
	BULAI ALEXANDRA, a XII a B
	SZILAGHYI ELISA, a IX a B
	BÂTA VASILE, a IX a B
	CÂMPAN VLAD ADRIAN, a IX a B
	FECHETE ALEXANDRU - ADRIAN, a IX a B
	MARTON NICOLAE – ATTILA, a XI a D
	CIUI SAMUEL – TIMOTEI, a XII a B
	MOROȘAN HORAȚIU, a XII a D
FOTOGRAFIE:	PROF. ING. MINTIUAN ELENA
	PROF. DR. CHICIUDEAN NICOLETA
TEHNOREDACTARE :	PROF. GRELUȘ ALIN
	INFORMATICIAN FODOR RAUL
CORECTARE:	PROF. KOBLICSKA ALINA
	PROF. DR. CHICIUDEAN NICOLETA
	PROF. POP LUMINIȚA

