


LICEUL TEHNOLOGIC  
"CONSTANTIN BRÂNCOVEANU"  
TÂRGOVIȘTE



NR. 1  
2014



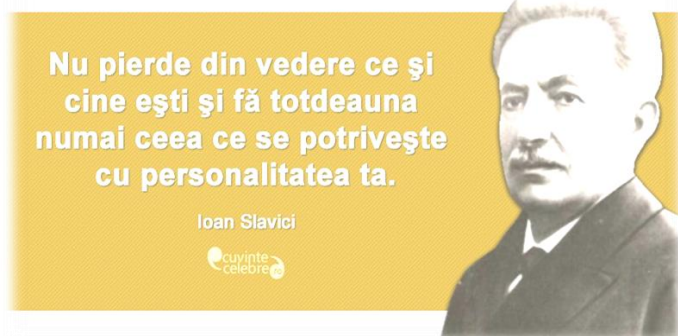
**MOTTO :**

*„Viața nu e făcută dintr-un singur labirint:  
încercarea se reînnoiește.”*

**MIRCEA ELIADE**



# Vorbe de duh . . .



Vorbele marelui Slavici, sfaturile sale răsună ca un ecou peste ani în sufletele noastre...

Adept al unei morale intransigente, Slavici a exprimat în cuvinte simple adevărate lecții de viață...

Reflectând la cele spuse mai sus, acum, în preajma zilei de 18 ianuarie, când se împlinesc 166 de ani de la nașterea marelui scriitor, eu, profesor de *Limba și literatura română* al mileniului III, mă aplec adesea cu pioșenie și respect la aceste vorbe de duh și mă întreb: Oare ce se potrivește cu personalitatea mea?

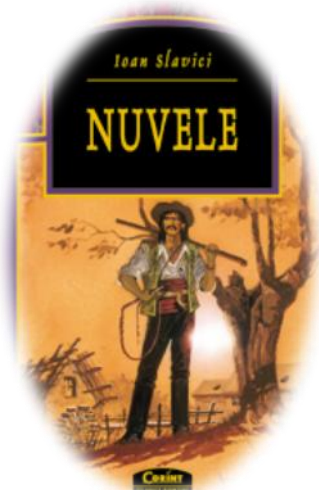
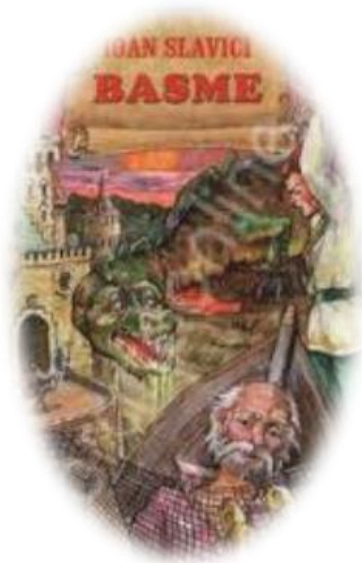
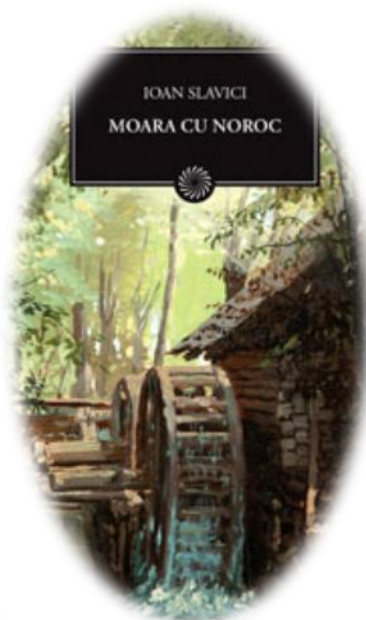
Mai întâi se potrivește dragostea, dragostea față de meseria de dascăliță, dragostea față de elevi care se manifestă prin dorința arzătoare de a-i motiva, de a le împărtăși cât mai mult din depozitul meu de carte, de a-i transporta în minunata lume a literaturii...

Apoi se potrivește personalității mele respectul: respectul față de elevul sânguincios, dar și față de elevul rătăcit care are și mai multă nevoie de mine, respectul față de colegii mei mai tineri care, poate, calcă cu teamă în clasă sau în cancelarie și care așteaptă o vorbă bună, o încurajare, nu în ultimul rând, respectul pentru colegii mai vârstnici de la care mereu avem de învățat.

Tot personalității mele i se potrivește dorința de autodepășire, de a cheltui timpul pe citit, pe hrana sufletului flămând...

Așadar, îmi doresc **să nu pierd din vedere ce și cine sunt** și – atât cât îmi stă în putere – să fac **ceea ce se potrivește cu personalitatea mea**.

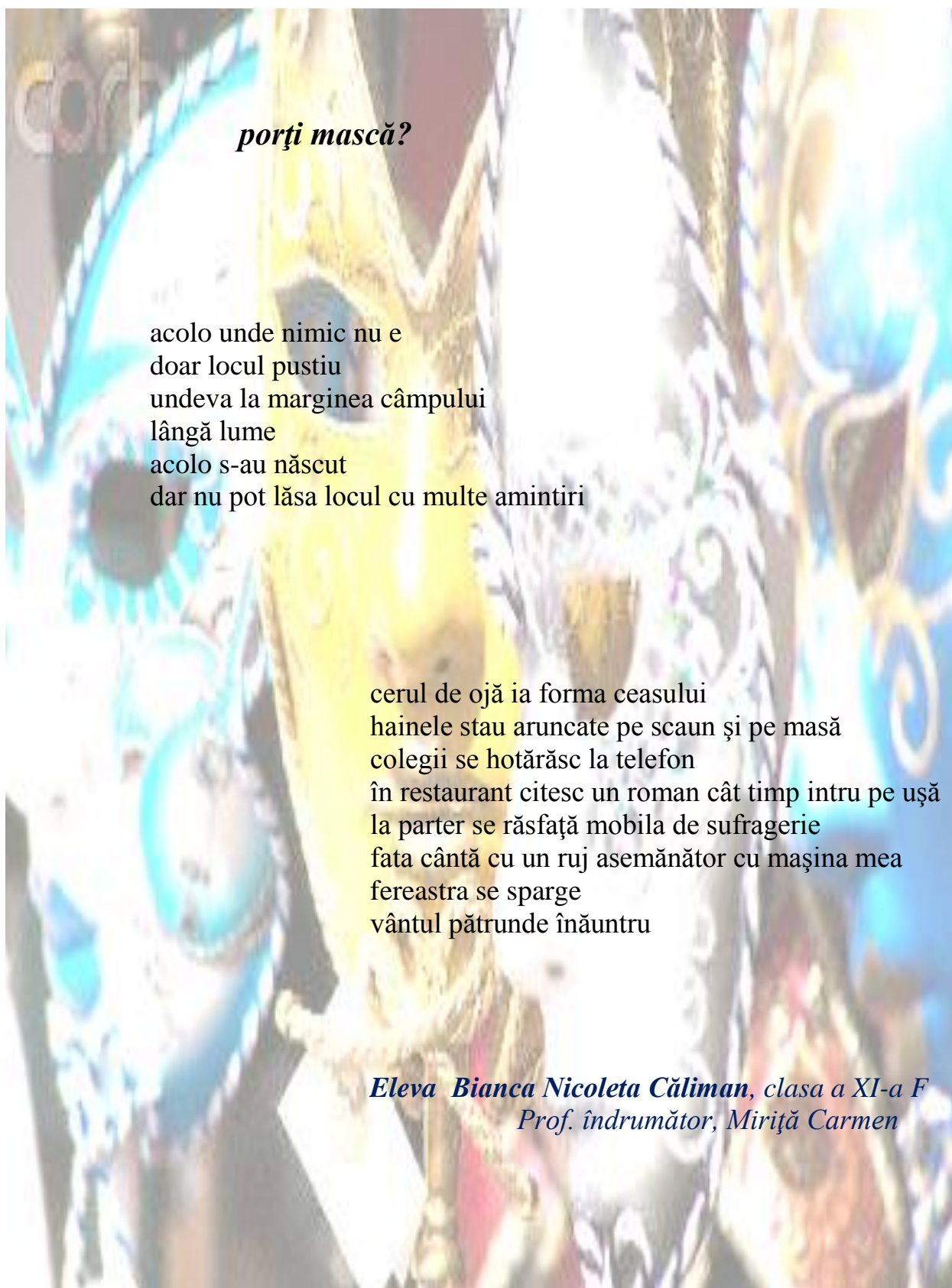
*Prof. Anda-Ligia Alecu*



Ioan Slavici



# UNIVERSUL CREAȚIEI - TIMP INFINIT



*porți mască?*

acolo unde nimic nu e  
doar locul pustiu  
undeva la marginea câmpului  
lângă lume  
acolo s-au născut  
dar nu pot lăsa locul cu multe amintiri

cerul de ojă ia forma ceasului  
hainele stau aruncate pe scaun și pe masă  
colegii se hotărăsc la telefon  
în restaurant citesc un roman cât timp intru pe ușă  
la parter se răsfață mobila de sufragerie  
fata cântă cu un ruj asemănător cu mașina mea  
fereastra se sparge  
vântul pătrunde înăuntru

*Eleve Bianca Nicoleta Căliman, clasa a XI-a F  
Prof. îndrumător, Miriță Carmen*

*Viața prin sticlă*

*Azi privesc viața prin sticlă  
și mângâi cu degetele aerul albastru verzui  
privind lumea fadă și strâmbă  
prin transparența unei dimineți inocente și incolore  
în care întâmplările mă ocolesc  
zâmbindu-mi cu superioritate în colțul gurii.*

*Am devenit prizonierul propriului vis  
stau la marginea lui  
și nu mă mai pot întoarce spre mine.  
Ca un monstru de sticlă, visul meu  
în care mă pot vedea în fiecare moment  
ca într-o oglindă a destinului.*

*Pe fiecare perete—o scenă din viața mea,  
văd numai chipul meu în toate oglinzile  
pe care le acopăr inutil în fiecare seară  
cum aș închide toate ușile înaintea vieții,  
nu știu noaptea cine le descoperă  
lăsându-le goale și vii  
cu ochii ațintiți asupra mea  
dorindu-mi moartea,  
iar eu trec mereu printre oglinzi  
fără să-mi privesc chipul,  
căci toate oglinzile sunt înveșmântate  
cu destinul meu  
pe care nu vreau să-l știu niciodată.*

*Lovesc cu pumnii în chipul meu uriaș,  
sunt un monstru de sticlă  
vreau să-mi zdrobesc fața și nu pot,  
pe locul unde am izbit cu pumnii în oglindă  
cresc mai multe fețe ale chipului meu,  
slugi zâmbitoare cu mai multe fețe,  
strălucirea lor strâmbă și neputința mea  
mă înșeală, mă amețesc, mă sfârșesc.*

*Culoarea ochilor mei se schimbă mereu  
ca pielea unui cameleon,  
de câte ori privesc lumea  
mă transform, mă pierd, mă ascund  
și ochii mei sclipesc albaștri, roșii, verzi,  
oglinzile din jurul meu strălucesc feeric,  
orice gest fac orice pas mi se reflectă în oglinzi  
crescând și devenind mii de gesturi și de pași  
cioburi mici fragmente posibile ale vieții.  
Nu sunt stăpân pe gândurile mele  
orice gând se uită în oglindă  
strâmbându-se la mine cu răutate  
nu mai pot ieși din pielea mea transparentă  
în care sunt închis ca într-o cușcă de aer  
de a cărei existență dură numai eu știu.*

*Mereu singur  
stau în fața lumii atroce ori nepăsătoare  
fără nimeni care să mă iubească  
fără mamă și tată  
numai chipul meu  
repetat obsedant în toate lucrurile din jur  
mici monștri reci de sticlă  
ce mă privesc cu răutate lacomă  
din toate părțile venind spre mine  
și devorându-mă.*

*Azi privesc lumea  
stând față în față cu ea,  
cadavru cu obraji palizi  
din ce în ce mai subțiri  
încontinuu autodevorându-se.  
Surâsul blajin din colțul gurii  
nu e o realitate, chiar în clipa următoare  
se va preface într-un rânjel hâd.*

*În fiecare clipă  
trebuie să mă pregătesc de moarte  
mereu mâine va fi ultima zi  
primăvara aceasta va fi ultimul anotimp  
și nu-mi mai rămâne nimic  
pustiul de afară se unește cu pustiul din mine  
mi-amintesc numai un parfum îndepărtat  
de regina nopții albă și pură  
crescută printre smocuri de iarbă sălbatică  
în spatele casei bunicii  
stăteam pe cimentul încălzit de soare  
și mă uitam cum trece vara  
ca un nor alb pe cer care nu lasă nicio urmă  
de parcă nici nu ar fi fost  
și noi nu am fi existat vreodată  
așa mici cum eram în pragul ușii  
formând același trup cu cimentul cald  
și plin de viață  
așteptam seara să răsară stelele  
și le priveam cum apar una câte una pe cer  
de parcă nimic nu ar fi existat în afara lor  
poate moartea  
este doar un nor palid un gând  
o amintire pe cerul albastru de vară.*

*Eleva Carmen DUVALMA*

*Prof. îndrumător, Miriță Carmen*



## Un vis de toamnă

*Natura intră într-un somn adânc,  
o adiere de toamnă  
scutură încet frunzele rămase în copaci.*

*Soarele strălucește din ce în ce mai puțin,  
peisajul amorțit pare desprins din povești:  
frunzele arămii zboară în toate direcțiile  
și creează un joc de culori.*

*Bucur Alexandra, clasa a X-a F  
Prof. îndrumător, Perteza Cristina – Adriana*

## Ploaia

*Aici e o închidere și o deschidere cu fereastră,  
prin ea se vede totul.  
Luminile se sting una câte una – somn profund –  
numai foșnetul frunzelor se auzea.  
După câteva clipe,  
liniștea profundă este înlocuită:  
picăturile de ploaie și tunetele  
creează un cântec alarmant.*

*Bucur Alexandra, clasa a X-a F  
Prof. îndrumător, Perteza Cristina – Adriana*

## Noaptea

*Privesc cerul întunecat  
și văd cum stelele apar...  
mă uit și le admir,  
frumusețea lor luminează noaptea.*

*Undeva, în Est,  
câteva steluțe formează un car.  
Strălucesc din ce în ce mai puternic  
și totul devine fascinant  
când ele sclipesc ... întrecându-se cu luna.*

*Eleva Simion Cătălina, clasa a X-a F  
Prof. îndrumător, Perteu Cristina – Adriana*

## Amintiri

într-o după-amiază mă așez în fotoliul primit cadou  
și scot din buzunarul de la piept o oglindă cu desene imprimate pe ramă  
în adâncul ei cu toate că e murdară  
un bătrânel cu riduri și cicatrice sub nas  
îmi amintesc cum eram la liceu  
și cum chiuleam cu Voicu și cu Mardare  
încercam să ne ferim de paznici când săream gardul dat cu vaselină  
acum nu mai pot nici să privesc în sus  
încheieturile trosnesc ca popcornul  
îmi iau un pahar cu lapte din frigiderul mai bătrân ca mine.

*Eleva Daniel Bîrloagă, clasa a XII-a F  
Prof. îndrumător, Miriță Carmen*





*Decizia*

*Deschid șifonierul  
e plin dar totuși  
nu am cu ce să mă îmbrac  
aleg ceva din teancul de haine  
o pereche de blugi rupți  
un tricou franjurat  
o geacă de piele  
și niște ghete cu ținte  
în timp ce mă decid  
în hol  
câinele sforăie*

*Eleva Ana Maria Tronaru, clasa a XII-a F*

*Prof. îndrumător, Miriță Carmen*



*Visez ...*

*Visez la culmi de dor, la aripi de nor...  
La un senin curat, la zbor înaripat  
Și simt cum alunec ușor, pe-o palmă de dor  
Și cum ard în lumini ce veșnic se-aprind.  
Visez la adieri de vânt, la pleoape de gând,  
La gene de-amor, la pași în pridvor  
Și simt cum mă sting pe aripi plutind,  
Cum anii se duc pe frunze de nuc.  
Visez la ceasuri târzii, la zări arămii,  
La luna de jar ce-mprăștie-amor  
Și simt cum renasc, cum gânduri deja mă-mpresoară,  
Cum azi sunt lumină-ntr-o lume divină.*

*Eleva Axinia Roxana Georgiana, clasa a IX-a D*

*Prof. îndrumător, Marin Sorin*



*Glume de omăt*

Fulgii cad într-un ocean  
Și se țeș frumos pe geam.  
Coșuri fumegând la case  
Cos perdele de mătase.

Melancolic un pin cântă  
Și din conuri el frământă  
Un aluat de cozonac  
Cu un parfum de copac.

Siluate maronii se zăresc în depărtare,  
Înveline-n fulgii care  
Îmbracă brazii zgribuliți  
Ce sub nea ei stau pitiți.

*Eleva Axinia Roxana Georgiana, clasa a IX-a D  
Prof. îndrumător Marin Sorin*



*Ecou*

Stau și privesc pe geamul casei mele  
purtat de valurile iubirii.  
Stau și mă gândesc la tine  
purtându-te-n sufletul meu  
ca pe un tatuaj.

În neliniștea mare, euforică a zorilor  
stau și aștern aceste șiruri de cuvinte,  
lăsându-mă pradă emoțiilor.  
Cu un obraz gem de durerea care m-apasă,  
cu celălalt zâmbesc doar la gândul că-mi ești în suflet,  
unde-ai prins rădăcini eterne...

*De ce?*

De ce acele negre gânduri  
ce nu dau pace inimii mele?  
Nu pot să nu mă gândesc la tine,  
nu-mi pot imagina  
amarnicul moment,  
în care-mi vei întoarce spatele:  
când scumpele cuvinte de dragoste  
vor muri,  
când zâmbetul îți va dispărea de pe angelicu-ți chip.

De ce? De ce nu am puterea  
de a prețui fiecare clipă minunată  
a eternului prezent?

De ce? De ce sufletu-mi este plin de întristare,  
speranțe moarte și lacrimi nesărate...?

*Elev Birjaru Andrei – Daniel, clasa a XI-a F  
Prof. îndrumător, Brînzaru Arabela*

# Pagina absolventului

## Tânăr, doamnă...

*Sunt tânăr, doamnă, sau poate sunt bătrân...  
O fi un paradox  
Să trec pribeag pe acest tărâm  
Și să nu ajung la răscruce.*

*Sunt tânăr, doamnă, și viteaz și dârz, de e nevoie,  
Și-n suflet port cufărul vieții  
Cu amintiri, povești, iubiri, le-am așezat de bunăvoie  
În trupul jun, amprentat de marca sfântă a tinereții.*

*Sunt bătrân, doamnă, greu încercat de vremi, de lupte,  
De lumea care își arată umorul ei păgân,  
De tot ce am clădit în viață, de iubiri dese sau mărunte,  
De sufletul meu, doar el îmi mai e stăpân.*

*Sunt bătrân, doamnă, dar nu mă las și neg bătrânețea prematură.  
Încrunțat mă uit în spate, la mistuitul meu trecut...  
Sunt, probabil, dezamăgit sau plin de ură  
Că stejarul jun n-a mai înflorit demult.*

**Florin Popescu**

## Caut...

*De când m-am născut, am cutreierat pământul  
Cu inima, cu sufletul, cu ochiul și cu gândul  
Să caut spiritul iubirii întrupat demonic...  
Să nu mai fug cu lașitate ... de un final fantasmagoric.*

*Am căutat nebun definiția tainică a iubirii  
Prin cărți efemere, biblii ale fericirii,  
Dar dilema sufletească se amplifică, macină crunt.  
Oare spiritul iubirii are suflet?...are gând?*

*Tu, divină fericire, luminează-mi calea întunecată  
Să pot descoperi albul din negru, să fac din iubire artă,  
Să aduc din suflet lumea mea cu parfumul ei boem,  
Să găsesc din nou iubirea înlăuntrul său etern.*

*Strașnic, ascunsă ești în miezul vieții  
Iubire, blestem frumos al tinereții.  
Acum, răpus de oboseală sufletească te-am găsit:  
Ești a lumii licoare din care fraged copil am sorbit.*

**Florin Popescu**





## Gardul

**Prof. LAVINIA VIȘAN  
LICEUL TEORETIC „I.L. CARAGIALE”, MORENI**

*Cocoșul își scutură aripile, își înfoaie pieptul și anunță o nouă zi. Soarele se ridică încet peste lume, oglindindu-se în acoperișurile caselor. Ferestrele se deschideau, iar în praguri se iveau oamenii. Ziua începea cu saluturi împărțite de la ferestre. Se întrebau de sănătate, de cum le-a fost noaptea, despre ce au de gând să facă peste zi.*

*Femeile se retrăgeau ca să așeze masa, bărbații hrăneau animalele. Iar copiii nu mai aveau răbdare. Visaseră deja la jocurile diurne. Între două înghițituri și admonestări materne, își exprimau candoarea.*

*Și timpul lor a venit. Și-au părăsit cuiburile și au zburat. Lumea toată era a lor. Pentru că nu exista niciun obstacol, nicio piedică, niciun hotar, nicio interdicție. Nu existau garduri.*

*Alergau de la un prag la altul, se piteau după ziduri, se odihneau la umbra vreunui copac sau priveau cerul întinși pe iarbă. Cât era ziua de lungă, auzai strigăte, chiote de bucurie. Animale și oamenii tăceau pentru a asculta, fascinați fiind de fericirea și sănătatea țăncilor. Doar păsările cerului îi concureau.*

*Ei erau Petre, Niculae, Vasile, Maria, Victoria, Gheorghe, Ion, Andreea, Ana, Ilie, Dumitra .... Dar pentru ei nu conta. Erau liberi și aveau un nume comun: Copil. Prăjiturile le împărțeau frățeste, jucăriile erau ale lor, poveștile se nășteau din inimi. Pedepsele le trăiau toți, durerile le purtau împreună, lacrimile și le ștergeau cu un surâs. Așa se întâmplase cu un băiat bălai, al cărui tată plecase departe, la muncă. Despărțirea și distanța au trăit-o cu toții. Precum și așteptarea sau emoția revederii.*

*Era o zi de început de vară. Și nimic nu anunțase norii negri ce se strânseseră pe cer, sperind păsări și oameni. Copiii nerăbdători își însoțeau tovarășul. Oboseala drumului parcurs de zeci de ori sau a așteptării nu o simțeau. Trăiau revederea și se bucurau. Când tatăl și-a îmbrățișat copilul, ceilalți i-au înconjurat, protejându-i de vreun intrus care putea să le strice momentul. Alaiul i-a însoțit până în prag. Oamenii îl primeau cu bucurie pe acest fiu rătăcitor. Femeia lui plângea și toate femeile trăiau alături de ea întoarcerea unui soț și tată. Ea îi ieși în cale, îl îmbrățișă și îl sărută cu foc. Soțul îi luă mâinile, o privi în ochi și îi zise:*

*- Nu aici, ne vede lumea. Și o trase în casă. Își chemă fiul și încuie ușa. Cei de afară amuțiră. Priveau la acea ușă ca la o piedică în calea lor. Un tunet și câțiva stropi reci îi obligară să se retragă la casele lor.*

*De la ferestre căutau să înțeleagă ce se petrece în spatele storurilor trase de vecin. Oricât au încercat să afle ceea ce se întâmpla, nu au reușit. Cuvintele erau moarte în gura omului și, treptat, au început să dispară și din cea a femeii. Băiatul bălai nu mai răspundea decât dacă era strigat pe nume. Petre. Inima omului împietrise în alte locuri, revenit, supunea și alte inimi. Oamenii vedeau schimbarea și-l compăttimeau. Vedeau și cum și-a ridicat o nouă casă, mai mare, mai frumoasă. Și cum își mobila viața cu obiecte noi și cu relații noi.*

*Copiii începuseră să se teamă de omul necunoscut. Se temeau chiar să-și cheme confratele la joacă. Numai un băiețel roșcat se revoltă în fața noii situații. Casa lui era lângă cea a lui Petre. Îi lipseau diminețile comune. Trase aer în piept și cu inima-n dinți, străbătu aleea ce ducea la casa amicului. Timid, ciocăni de câteva ori. Ușa din lemn de brad se deschise, iar în prag se așeză omul. Aștepta. Iar ochii îl îndemneau pe roșcovan să vorbească sau să dispară cât mai are timp.*

*- Pe.... Petre vine la joacă?*

*Ușa se închise. Băiatul nu mai avea curaj nici pentru un pas. Ceilalți priviseră de după perdele, iar acum ieșeau. Îl strigară. Ceva cald se prelinse pe obraz. Se opri pe buzele vineți ale băiatului. Sărat. Era o lacrimă. O șterse cu manșeta. Întors printre ai săi, abordă un zâmbet tâmp. Nu înțelegea. Unde greșise?*

*- Vine poate mai încolo.*

*Și nu a mai venit. Aștepta ca în orice moment să-și îmbrățișeze amicul ca după o lungă absență, întrebările așteptau pe buze, iar jocurile în inimă. Și aștepta. Și, câteodată, revenea acea picătură sărată. Și o ștergea cu îndârjire. Din când în când, mai bătea la ușa vecinului, sperând. Până într-o zi, când acesta ridică un gard.*

*Era primul hotar. Despărțea două lumi: una bogată, ferită de posibili intruși și una săracă, dar bogată în prieteni. Și cu toate acestea, oamenii începură să-și facă calcule: dacă... Copiii luau gardul ca pe un loc tocmai bun de stat la număr, pe când ceilalți se piteau. Numai roșcovanul îl trata ca pe un obstacol insurmontabil, ca pe un zălog pus inimii sale. În fața lui, așezat pe pământ, se întreba unde greșise.*

*Toamna veni cu o răceală ce îl ținu în pat câteva săptămâni pe băiat. Copilul palid și mai slab cu câteva kg, păși sprijinit de către mama sa. Își chemă amicii de joacă. Aceștia îl înconjură, îmbujorați de regăsire. Urmară zile petrecute mai mult în casă, iar dacă ședea afară, pe un scaun, o făcea doar pentru câteva minute. Iar hainele groase și slăbiciunea nu-l lăsau să se miște. Doar un băiat, a cărui casă era în spate, venea din când în când și împărțea glume, zâmbete, prăjituri. Până când, acesta s-a îmbolnăvit.*

*- Numai Ionuț este vinovat. El i-a dat boala.*

*Și s-a mai ridicat un gard.*

*A mai pierdut un prieten. Și tot din vina lui. Zilele treceau, iar în loc să-și revină, Ionuț își adâncea boala. Mama și tata au alergat pe la diverși doctori, au cumpărat diverse medicamente, sperând să-și readucă fiul. Bani se împruțau. A trebuit să vândă de prin casă pentru a asigura hrana și căldura. Când nu au mai avut ce să vândă, au cerut de muncă pe la vecini. Iarna se prelungea. Simțeau că nu vor prinde o nouă primăvară.*

*Într-o dimineață, țipetele unui gospodar trezi comunitatea. I se furase capra. Oamenii îngroziți, încercau să dezlege misterul. După ore de cercetări, bănuiala căzu pe familia nevoiașă, cu care acesta se învecina. Oamenii au încercat să explice, să-i facă să înțeleagă, că nu ar fi capabili de așa ceva, chiar dacă ar muri de foame. Dar urechile nu mai ascultau, ochii nu mai vedeau, mințile nu mai judecau.*

*Ionuț auzi larma, și cu ultimele sale puteri, se ridică din pat. Se târî până la fereastră. Privi cum părinții erau judecați fără probe. Sărăcia și boala îi acuzau.*

*Și acum, tot el era vinovat. Izvorul de apă sărată secase de mult. Și cu toate astea, simți un șuvoi cald ce urca din pieptul său osos, spre cap. Se înroși. Alunecă pe podea întrebându-se: De ce?*

*Cineva propuse să se uite incidentul, cu gândul la necazul familiei. Lumea se reîntoarce la casele lor. Doar vecinul, nemulțumit de hotărâre, ridică un gard între el și ei.*

*Primul ghiocel însoți pe Ionuț într-o lume fără garduri. Oameni și copii priveau din praguri cum mama și tata duceau sicriul cu copilașul lor, către cimitir. În urma trecerii lor, un behăit de capră îi trezi din amorțeala. Vecinul își recunoscă animalul și luându-i urma, ajunse la casa celui care propusese compromisul. Judecaseră greșit, inculpaseră o familie, dând crezare unui vecin bun – masca unui hoț. Dezamăgiți, oamenii își ridicară imediat garduri, ce-i protejau de posibile noi crime.*

*Au încercat să facă pace cu mama și tata. Dar durerea lor era de nevindecat. Oamenii au renunțat să mai lupte cu două inimi zdrobite. S-au retras în casele lor, în curțile lor. S-au retras în nepăsare, în uitare, în planuri ce începeau cu dacă... Garduri de netrecut se ridicau. Copiii, oglinda părinților, se strigau pe nume.*

*Acum mai aveau în comun doar drumul, pe care trupul lui Ionuț a fost dus la cimitir. Acesta era loc de întâlnire, loc de joacă, loc de vorbă. Și era atât de îngust și de umbrit de gardurile care s-au ridicat. Oamenii nu-și mai puteau zări ochii, copiii crescuseră. Animalele tropăiau în staule. Iar păsările cerului cântau diferit, dintr-o curte în alta.*



# Inteligență și competiție

## PANOURI FOTOVOLTAICE

Energia solară este capabilă să furnizeze căldură, lumină, apă caldă și electricitate. Lumina solară poate fi transformată direct în electricitate cu ajutorul celulelor fotovoltaice.

Pentru a obține energie electrică direct de la soare, este nevoie de un panou solar format din celule solare. Celulele solare erau înainte folosite adesea pentru alimentarea, fără baterii electrice, a calculatoarelor de buzunar și a ceasurilor. Ele sunt fabricate din materiale semiconductoare, similare cu cele utilizate în electronică la dispozitivele semiconductoare. Aceste celule absorb particule de lumină numite și fotoni, fiecare foton conținând o cantitate mică de energie. Atunci când un foton este absorbit, acesta eliberează un electron. Deoarece fiecare parte a celulei solare este conectată la un cablu, un curent va trece prin acesta. Celula va produce electricitate ce poate fi folosită instantaneu sau înmagazinată prin acumulatori. Atât timp cât panoul este expus la lumină, acesta va produce energie electrică.

Celulele solare au o durată de viață de 20 de ani, uzura panourilor fiind dată de mediul înconjurător în care panoul este amplasat.

Panourile solare fotovoltaice sunt produse în diferite dimensiuni și au puteri variate. Cele mai folosite panouri în gama rezidențială sunt cele de 50 și 75W, iar pentru centrale fotovoltaice de puteri mari, panouri solare de 220W.

Performanța unei celule fotovoltaice este măsurată după intensitatea curentului electric produs de ea. Din acest motiv, panourile solare fotovoltaice au în cel mai bun caz o eficiență de 15%, deci, doar 10-15% din energia luminoasă va fi transformată în energie electrică.

Știați că ...

- Energia solară ce atinge suprafața Pământului într-o oră este suficientă pentru a satisface nevoia de energie a tuturor pentru un an de zile?
- Pentru a evita scăderea randamentului sistemului fotovoltaic, specialiștii sfătuiesc să fie efectuate lucrări de curățare a panourilor, acestea își pot pierde eficiența chiar și cu peste 30 %?
- Primul tren din Europa alimentat cu energie produsă de panouri solare a fost trenul internațional de mare viteză de pe ruta Paris-Amsterdam? Energia sa provine de la 16000 de panouri solare instalate pe tunelul care acoperă calea ferată.
- Ecranul telefonului mobil sau al smartphone-ului poate fi încărcat de la soare cu ajutorul unei pelicule fotovoltaice. Pelicula fotovoltaică poate fi integrată în ecranul telefonului și permite încărcarea completă a bateriilor grație luminii solare, în numai 6 ore.

Sursa: [www.energie-verde.ro](http://www.energie-verde.ro)  
[www.wikipedia.ro](http://www.wikipedia.ro)

**Prof. Croitoru Lizica**

# ROBOȚI INDUSTRIALI

De peste patru mii de ani datează noțiunea de robot.

Pentru a prelua o parte din efortul fizic depus, omul și-a imaginat dispozitive mecanizate inteligente. A construit mecanisme și jucării automate.

Termenul „robot” a fost folosit, în 1920, de cehul Karel Capek într-o piesă numită „Robotul universal al lui Kossum”. Multe filme arătau că roboții sunt mașinării dăunătoare și distrugătoare. După anul 1977 mulți producători au umanizat forma roboților creând androizii.

În 1941, Isaac Asimov a folosit cuvântul „robotizare” pentru descrierea tehnologiei roboților și a prezis creșterea unei industrii robotice puternice. În 1956 a luat ființă prima companie ce realiza roboți industriali, iar în 1961 Compania de automobile „General Motors” angaja primul robot industrial. După anul 1980, asistăm la o expansiune a roboților industriali în diverse industrii. Roboții oferă beneficii substanțiale muncitorilor, industriilor și implicit țărilor. În cazul folosirii în scopuri pașnice, roboții industriali pot influența pozitiv calitatea vieții oamenilor prin înlocuirea acestora în spații periculoase, cu condiții de mediu dăunătoare omului, cu condiții necunoscute de exploatare etc.

Beneficiile introducerii roboților în industrie includ managementul controlului și al productivității și creșterea evidentă a calității produselor. Roboții pot lucra zi și noapte fără a obosi sau a-și reduce performanța. Utilizarea roboților aduce avantaje pe piața concurențială.

Structura generală a roboților industriali depinde foarte mult de utilitatea și scopul pentru care sunt produși. Funcțiile de baza sunt reprezentate de: subsistemul cinematic, subsistemul de acționare, subsistemul de comandă și programare, subsistemul senzorial.

Subsistemul cinematic cuprinde structura capabilă să execute mișcările pentru a acționa asupra mediului înconjurător. Astfel, în funcție de mediul în care este folosit, robotul poate fi dotat cu: roți, șenile, picioare mecanice, diverși suportți, benzi transportoare.

**Prof. MATEESCU GEORGETA CARMEN**





### Impactul tehnologiei informației și comunicațiilor asupra Educației



Impactul tehnologiilor asupra societății umane își are originea în faptul că nu aparține unui singur stat, după apariție tehnologiile având o difuzare universală.

Progresul tehnologiilor digitale se manifestă în domeniul educațional prin:

- documentarea într-o bibliotecă virtuală răspândită în toată lumea;
- formarea sub îndrumarea unui profesor aflat la mii de kilometri distanță;
- calificarea profesională pentru o piață globală a forței de muncă;
- pregătirea pentru activități la distanță bazate pe tehnologiile informatice și de comunicații – *teleactivități*;
- îmbogățirea permanentă a propriei culturi cu elemente din alte culturi.

Dezvoltarea societății informaționale s-a concretizat, la nivel mondial, prin:

- dezvoltarea infrastructurilor de comunicații;
- implementarea unor instrumente software adecvate;
- dezvoltarea componentelor hardware;
- crearea de conținut digital;
- dezvoltarea abilităților individuale în utilizarea și valorificarea informației.

Deoarece puterea de prelucrare este într-o continuă creștere, iar dimensiunea și prețurile calculatoarelor sunt într-o continuă diminuare noile tehnologii informaționale facilitează accesul la informație pentru toți membrii societății. Astfel, s-au creat premisele trecerii de la societatea informațională la *societatea cunoașterii*, sau *societatea informațională bazată pe cunoaștere*, în care omul știe să valorifice informațiile, transformându-le în bunuri intangibile, care îi vor spori potențialul de acțiune.

Cunoașterea a devenit resursa principală a economiilor avansate, fiind supusă proceselor de management.

În prezent, cunoașterea tehnologică constituie tipul de resursă care deține două atribute esențiale: este nepuizabilă și se perfecționează continuu. Rapiditatea cu care societatea informațională se transformă într-o societate a cunoașterii este fundamentată de recunoașterea valorii bunurilor intangibile în contextul noii economii – *economia digitală*.

Indiferent de nivelul de dezvoltare socio-economic, evoluția spre societatea cunoașterii este inevitabilă. Pentru a rezista mediului concurențial, firmele nu trebuie numai să-și diminueze prețurile, este imperios necesar să înțeleagă funcționarea pieței, să aibă capacitatea de a anticipa evoluțiile viitoare și de a acționa în consecință.

În evoluția către societatea bazată pe cunoaștere, un factor decisiv îl reprezintă pregătirea profesională, care presupune în prealabil o bună educație. În condițiile accentuării muncii în echipă, calitățile profesionale trebuie dublate, abilități personale precum: echilibru, toleranță, simțul răspunderii, capacitate de comunicare. Beneficiul esențial al unei societăți educate există în capacitatea sa de alegere a drumului către progres și bunăstare.

Astfel, apare evidentă necesitatea dezvoltării tehnologiilor și standardelor educaționale care să contribuie la eficientizarea procesului de învățământ.

#### *Societatea bazată pe cunoaștere*

- Cooperare / înțelegere
- Valorizarea informației globale acumulate

#### *Societatea informațională*

- Procesare / metalimbaje / comunicații
- Delocalizarea muncii/ dematerializarea produselor

#### *Societatea industrială*

- Reproductibilitate / reduționism

#### *Evoluția societății*

Noile tehnologii educaționale sunt o consecință directă a evoluției metodelor psihopedagogice din educație și a noilor tehnologii IT&C (tehnologii Web, multimedia, tehnologii de comunicație). Mijloacele didactice s-au diversificat de-a lungul timpului: de la suportul de curs tipărit, la programele de învățare prin televizor (transmisie directă sau înregistrare video), la informații multimedia interactive în timp real prin intermediul Internet-ului. Metoda didactică impusă de societatea informațională este *instruirea asistată de calculator*, care valorifică principiile instruirii programate în contextul noilor tehnologii informatice și de comunicații.

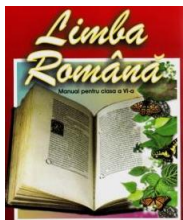
*Prof. Tulpac Claudia-Maria*



# Și noi ne implicăm . . .

## DEGRADAREA LIMBII ROMÂNE

Prof. Pertea Cristina – Adriana



*Limba este un organism viu, care reverberează social.* Tot ce înseamnă influență exterioară se vede și în limbă, iar într-o societate și o perioadă de tranziție, limba română se află și ea într-o tranziție care nu pare să se îndrepte către un punct bun.

Limbajul specific noilor tipuri de comunicare Facebook, Messenger este foarte periculos pentru tineri, pe de-o parte pentru că este foarte lapidar și elimină practic comunicarea, dar și pentru că deformează gândirea copiilor.

Asistăm la un proces de degradare accelerată la nivelul tuturor palierele limbii române, începând cu lucruri banale, de tipul acordului dintre subiect și predicat, și terminând cu invazia termenilor străini, xenisme. Tot mai multe persoane, mai ales tinerii, preferă să utilizeze termeni străini atunci când există un echivalent frumos și bun în limba română.

Vorbim, în primul rând, de terminologia din domeniul informatic, dar nu numai. Mă deranjează în special când aud la fiecare trei cuvinte în româna o expresie în engleză, chiar la persoane titrate. Spre exemplu, poți vorbi foarte bine în limba română despre complexul copilului singur la părinți, nu trebuie să spui „tipul one child”. Chiar dacă știi engleză, nu e nevoie să-ți pângărești permanent limba cu barbarisme.

În altă ordine de idei, dintre cele mai frecvente greșeli, pe care le observă orice bun vorbitor de limbă română, enumăr: primul ar fi adverbul restrictiv „decât”, pe care noi l-am învățat ca fiind corect de folosit doar în contexte negative. Pot spune „Nu am decât două mere”, nu e corect să spun „Am decât două mere”. Pot folosi formula elegantă „doar două mere” sau pe cea mai puțin elegantă, dar corectă „numai două mere”; o altă greșeală ar fi celebrul „care” în loc de „pe care”. Frecvent apar verbele de conjugarea a doua, de tipul „a părea”, „a plăcea”, folosite ca verbe de conjugarea a treia - „mi-ar place” în loc de „mi-ar plăcea”, forma corectă. De asemenea, verbul „a merita” este folosit, aproape mereu, ca reflexiv („se merită” în contexte de tipul: „Nu se merită să aștepți”, în loc de „Nu merită să aștepți”), deși verbul nu este reflexiv. Tendința limbii va fi să accepte însă aceste erori și să le normalizeze. Eroarea care se generalizează devine normă și e acceptată, din păcate ...

Discuția despre schingiuirea limbii e și în alte țări, nu doar la noi. Francezii au inventat un termen pentru invazia de cuvinte englezești - frangleza. Și noi putem vorbi despre o romgleza. Este îngrijorător că acest mijloc de comunicare, folosit cu precădere de tineri, e total necenzurat și nu vorbim doar de nivelul ideatic, ci ortografic, semantic, lexical.

Trebuie să sperăm într-o ameliorare a situației, într-o „sită a timpului” care va cerne lăsând să curgă doar limba de calitate, iar impuritățile să fie înlăturate, nu normate.

## Aspecte metodice privind realizarea educației ecologice în liceu

**Profesor Duroi Alice-Isabela,  
Liceul Tehnologic Constantin Brâncoveanu, Târgoviște**

Proiectarea și realizarea unei activități educaționale implică probleme organizatorice, procedurale și materiale. Astfel, apare termenul de „*tehnologie didactică*” ce reprezintă ansamblul metodelor și mijloacelor de învățământ, strategiile de organizare a procesului de predare-învățare, în strânsă corelare cu obiectivele pedagogice, conținuturile transmise, formele de realizare a instruirii și modalitățile de evaluare.

Dezbaterea, jocul de rol, studiul de caz, chestionarul, problematizarea, proiectul, sunt metode didactice care pot fi utilizate cu succes în realizarea educației ecologice.

**Dezbaterea** este considerată o variantă a metodei conversației și presupune luarea în discuție, de către un grup de elevi, a unei probleme, în condițiile în care elevii dispun de cunoștințe în domeniul abordat, există un climat favorabil schimbului de opinii. Profesorul are rolul de moderator.

*Exemple de teme* ce pot fi supuse dezbaterii în cadrul orelor de educație ecologică:

- *Combustibilii fosili sau sursele alternative de energie?*
- *Sănătatea populației din orașul nostru și implicarea autorităților locale în diminuarea poluării aerului;*
- *Dezbateți următoarea afirmație „Dacă secolul următor nu va fi ecologist, nu va mai fi deloc”, (Convenția de la Aarhus, Danemarca, 1998).*

**Jocul de rol** (role playing) face parte din categoria metodelor active de predare – învățare și se bazează pe simularea unor funcții, relații, activități, fenomene, sisteme etc. Prin aplicarea acestei metode, elevii devin „actori” ai vieții sociale pentru care se pregătesc. Deoarece ei vor ocupa în societate poziții sau status-uri profesionale, culturale, științifice etc., este util „să joace” rolurile corespunzătoare acestora, formându-și astfel anumite competențe, abilități, atitudini, comportamente, convingeri etc.

*Exemple de jocuri* de rol ce pot fi utilizate în activitățile de educație ecologică :

- *Considerați ca sunteți reprezentanții Agenției Județene de Protecție a mediului. Elaborați un scenariu conform căruia încercați să convingeți reprezentanții Consiliului Județean să aloce fonduri pentru construirea unei fabrici de obținere a bioetanolului utilizând culturile de sorg zaharat.*
- *Tu și prietenii tăi stabiliți să mergeți într-un sfârșit de săptămână la un grătar, la pădure. Unul dintre prietenii tăi propune să mergeți cu autoturismele părinților deoarece toți aveți carnet de conducere. Tu vrei să mergeți cu bicicletele. Cum îți convingi prietenii să mergeți cu bicicletele? Interpretați rolurile indicând plusurile și minusurile.*

**Studiul de caz** este o metodă ce constă în analiza și dezbaterea unui „caz” propus, de exemplu o situație particulară a unei persoane, a unui elev, a unei organizații, instituții etc.

*Exemplu:* Într-o comună din județul nostru, oamenii au înlocuit cultura grâului cu sorg zaharat. Ce credeți că i-a determinat pe acești oameni să ia această hotărâre? Care sunt avantajele pentru mediu?

**Chestionarul:** elevii răspund întrebărilor dintr-un formular (oral sau scris). Metoda poate fi utilizată pentru transmiterea de informații, conștientizarea propriilor atitudini, se poate evalua nivelul de cunoștințe ale elevilor, se pot sonda diverse atitudini și comportamente. În aplicarea acestei metode trebuie să se țină seama de faptul că acest chestionar nu este un test, ci mai degrabă o modalitate de a transmite informații.

Exemplu de chestionar ce poate fi aplicat elevilor.

*Oamenii au viziuni diferite despre mediu. Răspundeți sincer la următoarele întrebări:*



1. Credeți că fiecare om este responsabil într-o anumită măsură pentru poluare?  
Argumentați răspunsul.

2. Autoturismele fac mai mult rău mediului decât altceva?

3. Ce lucruri putem face pentru a îmbunătăți un mediu ostil?

4. A cui este responsabilitatea de a îmbunătăți mediul?

5. Cunoști o organizație care desfășoară campanii de protecție a mediului?

6. Care este rolul omului în menținerea unui ecosistem?

7. Care sunt consecințele supraexploatării resurselor naturale?

8. Ce reprezintă energiile neconvenționale?

**Problematizarea** constă în crearea, pe parcursul învățării, a unor „situații-problemă” și rezolvarea acestora de către elevi care, pornind de la cunoștințe anterior însușite, ajung la adevăruri noi. Noile cunoștințe nu mai sunt astfel „predate” elevilor gata elaborate, ci sunt obținute prin efort propriu.

*Exemplu:* Într-o fermă agricolă din județul nostru, oamenii au intervenit asupra unei suprafețe de teren de-a lungul anilor. Prezentați în ce constau transformările produse; care sunt transformările avantajoase pentru om; care sunt dezavantajele pentru mediu; ce plante pot fi cultivate în scopuri ecologice.

**Proiectul** este o metodă ce se bazează pe anticiparea mentală și efectuarea unor acțiuni complexe, legate de o temă impusă sau aleasă de elevi. Activitatea elevilor se desfășoară în mod independent, individual sau în grup, într-un timp mai îndelungat (o săptămână, o lună etc.), presupune un efort de informare, investigare, proiectare sau elaborare și se soldează în final cu prezentarea unui produs finit (dispozitiv, model, referat etc.), care va fi evaluat (de aceea, proiectul se întâlnește și ca metodă complementară de evaluare).

*Exemplu:* Realizați un proiect cu tema: „Municipiul Târgoviște, un oraș verde” după următorul plan:

- Localizarea;
- Clasificarea în funcție de categoria demografică;
- Amplasarea clădirilor, modul de organizare din punct de vedere al străzilor și grădinilor;
- Biotopul și biocenoza localității;
- Mijloacele de transport;
- Protecția față de poluarea aerului;
- Protecția față de calitatea apei;
- Realizați o hartă a zonelor verzi din cartierul în care locuiți.

#### **BIBLIOGRAFIE:**

Duroi Alice-Isabela, *Aplicații biotehnologice ale sorgului zaharat (Sorghum bicolor, varietatea Zaharatum) în scopul identificării de noi surse de energie regenerabilă*, Lucrare metodică - științifică pentru obținerea gradului didactic I, Universitatea din București, 2009

## APA - UN BINEFĂCĂTOR AL ORGANISMULUI

Apa este un compus chimic al hidrogenului și al oxigenului cu formula chimică H<sub>2</sub>O. Apa este singura substanță care se întâlnește la temperaturi obișnuite în toate cele trei stări de agregare: gazoasă, solidă și lichidă, prezentându-se sub forma unui lichid fără miros și fără gust.

Cele mai multe substanțe din organismul uman se dizolvă cu ajutorul apei, de asemenea, metabolismul apare în urma unor reacții chimice care au loc într-un mediu creat de apă. Din reacțiile chimice care au loc la nivelul organismului uman, rezultă energie și căldură. Astfel, reacțiile se produc în prezența apei fără de care substanțele nu se pot despărți în ioni. Totodată apa conține ioni de hidrogen și hidroxil care sunt catalizatori într-un număr mare de reacții la nivelul organismului uman.

Una dintre proprietățile apei benefice organismului uman, este de a acumula și de a elimina căldura prin evaporare, contribuind astfel la termoreglare. De exemplu, transformarea apei din stare lichidă în stare gazoasă, se face cu pierdere de căldură, la evaporarea unui gram de apă, organismul consumă 580 de calorii mici.

Apa din organism este formată din oxidarea unor alimente și din simpla ingerare. Studiile au arătat că prin oxidarea a 100 de grame de grăsimi se obțin 107 grame de apă, din oxidarea a 100 grame de albumină se obțin 41 grame de apă și din oxidarea a 100 grame de amidon se obțin 55 grame de apă. Cea mai mare cantitate de apă din organismul uman se află în piele și mușchi, apa ingerată sau obținută prin oxidarea altor alimente din stomac și intestine, este transportată cu ajutorul sângelui către țesuturile organismului.

Rinichiul este principalul organ prin care apa este eliminată din organism (1,5 litri/zi). Rinichiul are proprietatea de a curăța sângele din organismul uman de toate substanțele toxice și reziduurile care au fost luate din organe și țesuturi. Eliminarea acestor substanțe se face cu ajutorul apei care le dizolvă. Apa se mai elimină din organism prin piele, intestine și prin plămâni sub formă de vapori. În timpul unor activități fizice și temperaturi ridicate, organismul uman elimină prin plămâni o cantitate mare de apă (6-10 litri).

Nevoia organismului de apă se traduce prin „SETE”, celula unitatea morfofuncțională a organismului este o mare consumatoare de apă în diferitele sale procese metabolice, deci ea este cea care „DĂ SEMNALUL AM NEVOIE DE APĂ” componentei principale a sistemului nervos central, creierul, care la rândul lui prelucrează acest semnal și apare senzația de sete. Materia de bază a celulei se numește protoplasma care este formată din hidrocarburi, proteine, săruri și apa cu grăsime. Scoarța cerebrală deține un rol foarte mare în ceea ce privește un echilibru între aportul de apă în organism – folosirea și eliminarea apei din organism. Astfel în metabolismul apei intervin mai multe glande printre care amintim: ficatul, pancreasul, glandele suprarenale, glanda tiroidă. Însă cea care reglează metabolismul apei este glanda hipofiză cu ajutorul hormonului produs de lobul posterior al glandei-pituitară, care fiind secretat provoacă creșterea cantității de urină. Ea acționează ca un solvent ce transportă, descompune și compune chimic substanțele din organism.

Apa, prin rolul ei chimic în metabolismul organismului numit hidroliză, este principala componentă a materiei vii!



**PROF. MARIN SORIN GABRIEL**



## *People watch too much TV*

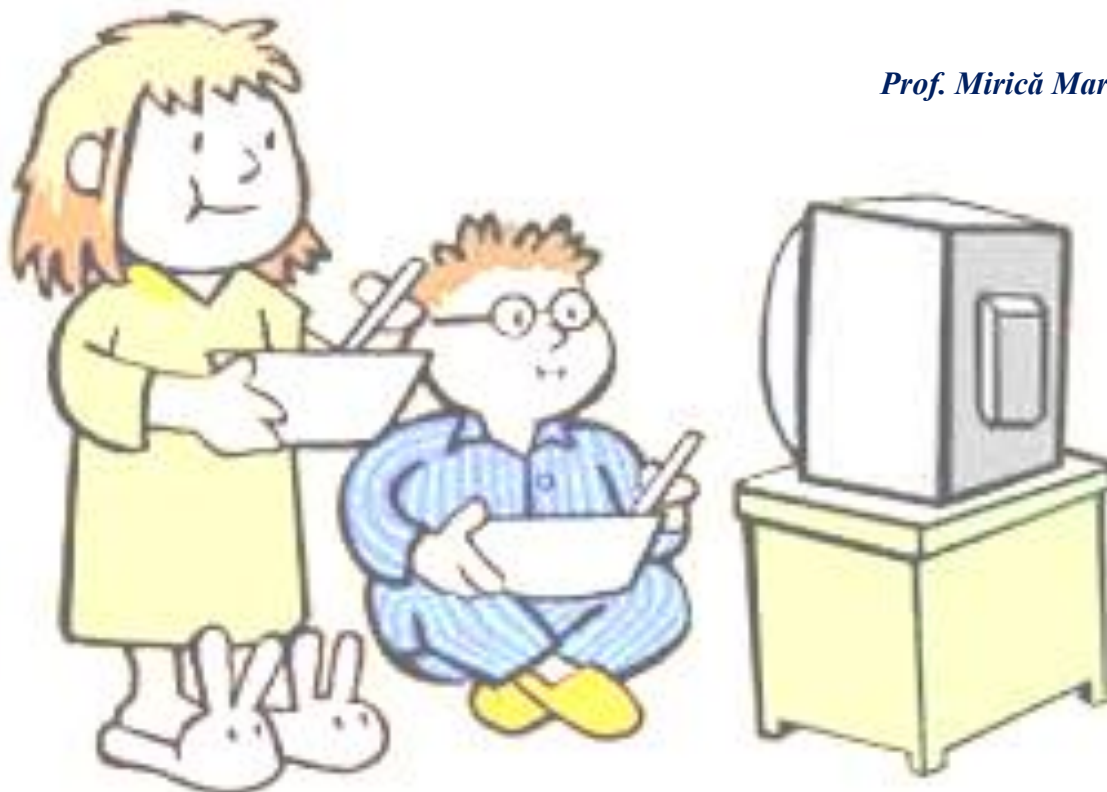
*Watching television is an experience shared by most adults and children. Nowadays, TV has become an important mass-media around the world. Sadly, this resource isn't used in a way that people could get the best benefits from. Researchers say that watching too much TV is as dangerous as smoking or being overweight.*

*Experts from the University of Queensland, Australia write: „TV viewing time may have adverse health consequences that rival those of lack of physical activity, obesity and smoking: every single hour of TV viewed may shorten your life by as much as 22 minutes”.*

*Watching that small screen for prolonged hours is also bad for your heart, according to the research published in „ The Journal of The American Heart Association”. They also have an 80 percent increased risk from cardiovascular disease. Sitting down for long periods stops the body from using its muscles and adequately processing sugar and fats.*

*In conclusion, a specific message would be:*

*„ Switch off, stand up and keep moving”.*



*Prof. Mirică Maria*

## Efectele psihologice ale pierderii locului de muncă

Disponibilizarea bruscă, neașteptată poate fi o experiență traumatică și devastatoare pentru orice individ. Întreaga sa rutină zilnică este dată peste cap, acesta se poate simți dezorientat, confuz, pierdut. Studiile susțin că pierderea unui loc de muncă este una dintre cele mai dureroase pierderi pentru că, mare parte din ceea ce suntem, identitatea de sine, încrederea în sine și respectul de sine sunt corelate, atât de noi înșine, cât mai ales de societate cu profesia, meseria pe care o practicăm.

Din punct de vedere psihologic, pierderea unui loc de muncă este trăită ca orice altă pierdere din viața unui individ (despărțire, divorț, moarte...) cu aceeași intensitate, parcurgând aceleași etape: șocul sau momentul de impact, când simți că îți fuge pământul de sub picioare la aflarea veștii, negarea sau incapacitatea de a accepta ceea ce s-a întâmplat „Nu e adevărat! Nu pot să cred!”, furia ca modalitate de a lupta cu ceea ce s-a întâmplat când individul își pune întrebări precum „De ce mi s-a întâmplat tocmai mie asta?” la care, negăsind un răspuns pe loc, pornește într-un război cu sine, cu lumea, cu Universul, răzvrătindu-se, lăsându-se cuprins de dorințe de răzbunare și stăpânit de agresivitate.

Anxietatea este etapa premergătoare celei de acceptare care este ultima etapă și la care se ajunge gradual. Tristețea profundă este cea mai complexă dintre etape fiind asociată cu teama, deznădejdea, pierderea încrederii în propria persoană, sentimente de inutilitate, ineficiență, dar și tendința de autosabotaj: „Nu voi mai găsi niciodată alt loc de muncă”, „Nu sunt în stare de nimic” etc.

Putem spune că pierderea unui loc de muncă poate fi o vreme pierderea de sine. O parte din identitatea proprie este pusă sub semnul întrebării, contestată, dezapreciată, devalorizată, motiv pentru care se poate ajunge ușor la depresie, în cazul în care individul nu face față noului context în care se află.

De aceea, este recomandat să aibă în vedere faptul că ceea ce simte nu va dura o veșnicie, la urma urmei „Cine a țopăit de bucurie când a aflat că este disponibilizat?”.

Oamenii, rudele, prietenii cu idei fataliste și viziuni sumbre trebuie evitați, deci ne vom înconjura de persoane optimiste și suportive.

Dă o mână de ajutor celor aflați în nevoie și suferința ta va păli în fața destinului trist al acestora! La fel și strădania cu care vei încerca să împarți durerea pe care o simți cu soțul sau partenerul îți va ușura povara.

Pune-te pe primul loc și caută ajutor specializat dacă organismul, sufletul și mintea ta îți spun că nu faci față. Este normal și nu este o rușine!!!

E un drum lung și anevoios, dar îl vei străbate și, după ce ai făcut asta și te-ai ridicat din nou, reorientează-te „reconfigurează-te profesional, reactualizează-ți vechile pasiuni sau îndemânări și construiește-ți o profesie din ele, cine știe, poate chiar o carieră!

**Psiholog C.J.R.A.E.,  
Georgescu Ariadna Constantina**



# Sport și sănătate

## Modelarea coaching - ului în sport prin comunicare

Definirea coaching - ului a întâmpinat multe dificultăți datorate concepției difuze a domeniului, cât, mai ales, în ceea ce privește scopul și aplicația.

La aceste cauze se adaugă intervențiile altor activități care au preluat un termen pe care l-au dezvoltat cu deosebire în ceea ce privește tehnica formulării obiectivelor și strategia realizării acestora.

Definirea coaching-ului în sport se bazează pe o familie de științe și teorii și pe experiența acumulată sub forma cunoștințelor, deprinderilor și proceselor implicate în pregătire și în competiții. Toate trebuie „să încerce să ofere o explicație persuasivă a fenomenelor” (Morow, 1994).

Sinteza concepțiilor și descrierea acestora scot în evidență caracteristicile de „proces” ale coaching - ului, desfășurat între cel puțin două persoane, coach-ul și sportivul având ca scop comun, ajustarea capacității sportivilor la cerințele unor situații practice din antrenamente și competiții.

Elementele constitutive ale coaching-ului sunt: sportivul, coach-ul, forma de interacțiune, dimensiunea relațiilor interpersonale, programul de desfășurare al interacțiunii, obiectivul (performanța) și contextul în care se desfășoară procesul.

Sportivul reprezintă subiectul activității supus intervențiilor de dezvoltare a capacității de performanță. Rolul său constă în mobilizarea disponibilităților în realizarea performanțelor. **Coach-ul** reprezintă persoana care posedă un set impresionant de roluri, sfătuitor, om de știință, inițiator, antrenor, prieten, programator, manager ș.a.

Fiecare dintre aceste roluri este în relație cu celelalte și există numai în aceste condiții. Complementaritatea rolurilor se realizează în funcție de expectațiile pentru fiecare dintre rolurile amintite.

Raporturile interacționale dintre coach și sportiv trebuie să se desfășoare într-un cadru perfect de cooperare.

Preocuparea de bază a coach-ului este evitarea conflictelor de orice natură.

Scopul coach - ului poate fi exprimat în trei enunțuri care îl privesc pe coach:

Informația emisă să fie optim redundantă, pe de o parte să anihileze „zgomotele” și, pe de altă parte, să nu-l copleșească pe sportiv cu informații peste necesarul înțelegerii mesajului (să dezvolte la sportiv încrederea în sine, simțul autoconducerii)

**Reducerea impredictibilității performanței prin** control perfect al variabilelor independente și prevederea variabilelor situații (provenite din mediul natural și social).

Forma de interacțiune dintre cele două persoane este directă și uneori mijlocită (în funcție de situațiile în care nu este posibilă comunicarea directă).

Comunicarea interpersonală se desfășoară în baza unor principii:

- \* Comunicarea interpersonală este un proces tranzacțional, în sensul interdependenței comunicării.
- \* Comunicarea între coach și sportiv trebuie să evite ambiguitatea. Una dintre condiții este cunoașterea deplină și fundamentată a informației de către coach și sportiv.
- \* Relațiile interpersonale pot fi simetrice sau complementare.
- \* Comunicarea se referă la conținutul activității pe care o desfășoară cei doi: antrenament, competiție, refacere.
- \* Comunicarea interpersonală reprezintă o serie de evenimente petrecute, prezente sau altele ce urmează a se desfășura.

\* Comunicarea este inevitabilă, ireversibilă și nerepetabilă.

Aceste principii se aplică comunicării ținând seama de contextul socio – profesional și de identitatea socială ale celor două persoane integrate în procesul de coaching.

Dimensiunea relațiilor interpersonale este influențată, în mare măsură, de identitatea socială, adică a modului în care se raportează coach-ul la sportiv și acesta la coach (cum aderă la normele pregătirii - regulamente, dispoziții, recomandări etc. (Henri Tajfel și John Turner, 1986 - citați de Octavian Rujoiu, 2008).

Programul de desfășurare al interacțiunii cuprinde desfășurarea pe diferite perioade de timp: an, macrocicluri, microcicluri, zile, ore, fiecare dintre acestea cu obiectivele diferențiate și atribuțiile ce rezultă.

Modelarea coaching-ului reprezintă forma ideală de proiecție a întregului proces de desfășurare a activității de leader-ship a coach-ului.



*Drd. Dumitru Nicolae Cristea*

## *Caracteristicile efortului fizic la sportivi*

Efortul fizic este o activitate voluntară sau involuntară a organismului care se realizează cu ajutorul contracțiilor musculaturii striate și apare în urma transformării energiei chimice în energie mecanică, în vederea obținerii unor indici superiori randamentului normal.

În momentul în care organismul uman are un anumit prag motric, obținut prin antrenamentul sportiv, nivelul performanței aceluia organism poate să se mărească sau să se micșoreze, în funcție de vârstă. Cu alte cuvinte, capacitatea organismului uman poate crește sau scădea, în funcție de intensitatea mai mare sau mai mică a efortului fizic. Efortul fizic este rezultatul consumului de oxigen. Organismul, care este implicat într-un efort fizic, este solicitat și fizic și psihic. Din punct de vedere fizic, efortul se realizează cu ajutorul mușchilor scheletici pe baza proceselor metabolice respective. Efortul psihic implică o solicitare emoțională.

În timpul efortului, nu numai mușchiul scheletic are o activitate intensă, ci și unele organe cum ar fi:

- glandele endocrine care secretă hormoni necesari prelungirii acțiunilor sistemului nervos;
- organele renale, care elimină reziduurile catabolice ;
- organele digestive, care prin activitatea lor alimentează organismul cu energie chimică transformată în timpul efortului în energie mecanică ;
- organele aparatului cardiovascular, care transportă principalul element necesar efortului, oxigenul, cu ajutorul sângelui;

Trebuie reținut faptul că, în timpul efortului fizic de rezistență care se efectuează cu un consum de oxigen la nivelul fibrei musculare, un rol important îl are aparatul cardiorespirator, iar în timpul efortului fizic de viteză sau de forță, care se efectuează cu datorie de oxigen, rolurile importante sunt deținute de către aparatul muscular și aparatul nervos.

Nevoile energetice ale sportivilor se măresc proporțional cu amplitudinea efortului, cu puterea dezvoltată și cu capacitatea de a menține un timp cât mai lung intensitatea efortului.

**Prof. MARIN SORIN GABRIEL**



# Un zâmbet pe 16 mm...



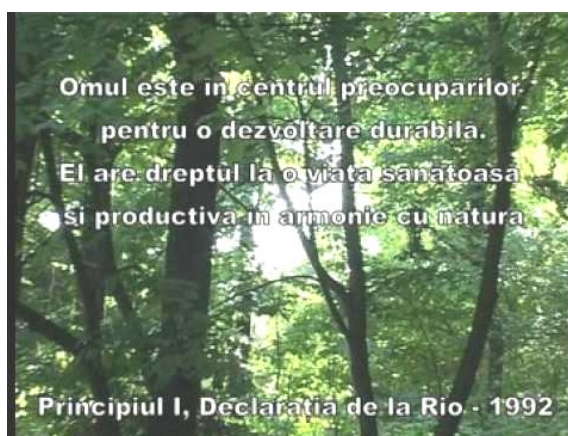
## *PERLE ... geografice*

- Ecuatorul este linia imaginară care desparte Pământul în 2 atmosfere.
- Steaua este, în general, un anumit tip de corp masiv și strălucitor.
- Deșertificarea reprezintă mult nisip și căldură foarte mare (caniculă).
- Resursa este locul de unde ne putem aproviziona.
- Hazardul reprezintă aglomerația sau îmbulzeala.
- Secolul al XIX-lea este denumit secolul petrolului.
- Natalitatea reprezintă numărul de bebeluși născuți.
- Termocentrala este acea fabrică care transformă apa în curent electric.
- Federația Rusă se află în nordul lumii.
- Omul ia foarte multe din natură, adică apă pentru a supraviețui sau la folosirea pentru sucuri.
- Taiga = boscheți.
- Societatea este tot mai dependentă de condițiile de viață, deoarece prin industrie și în funcție de locurile de muncă se pot plăti taxele și impozitele la stat.

Culese de  
**prof. VOICU CĂTĂLINA-RALUCA**

# Știați că . . .

- Aluminiul se obține dintr-un minereu numit bauxită? Acest produs necesită un mare consum de energie. Bauxita se găsește în Australia, Guineea, Jamaica, Brazilia, India.
- Ambalajele de aluminiu colectate sunt transformate în foi de tablă care se trimit apoi fabricilor pentru a confecționa cutii noi?
- Anual, se folosesc 6 miliarde de doze de aluminiu pentru băuturile noastre răcoritoare?
- Pentru obținerea aluminiului prin reciclare se folosește de aproape douăzeci de ori mai puțină energie electrică?
- Doză de aluminiu se degradează în cca. 500 de ani?
- Un televizor poate funcționa trei ore încontinuu cu energia economisită prin reciclarea unei cutii de aluminiu?
- Aluminiul este 100% reciclabil?



- Oțelul este obținut în cuptoare speciale din minereuri de fier, cocs, feldspat și alte bucăți de fier vechi?
- Oțelul care se reciclează provine de la automobilele scoase din circulație, aparate electrocasnice vechi, cutii de conserve etc.?
- Anual, se ambalează în cutii de oțel peste 1500 de sortimente de conserve alimentare, vopsele, spray-uri?
- Cu energia necesară pentru a fabrica o cutie de oțel se pot fabrica patru cutii de oțel reciclate?
- Reciclarea oțelului reduce poluarea și astfel se previne încălzirea globală?
- În fiecare secundă se reciclează 630 de cutii de oțel?
- Reciclarea unei tone de oțel reduce cu 86% emisiile de gaze în aer și reduce cu 76% poluarea apei?
- Reciclarea unei tone de oțel înseamnă economisirea a 1.28 tone gunoi solid și 1.5 tone minereu de fier?

**Sursa:** *Învățăm să reciclăm ambalajele (ECO ROM AMBALAJE)*

**Culese de  
prof. Voicu Cătălina-Raluca**



# ACTIVITĂȚI EDUCATIVE

În cursul semestrului I, în cadrul Liceului Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște, au avut loc manifestări cuprinse atât în Calendarul activităților educative extrașcolare și extracurriculare al școlii, dar și al Inspectoratului Școlar al Județului Dâmbovița. Astfel, în cadrul *Săptămânii Educației Globale*, 10-18 noiembrie 2013, sub genericul „Adoptă un stil de viață durabil!”, a avut loc o serie de activități menite să dezvolte la elevi convingerea că stilul de viață poate să ajute la menținerea sănătății corporale, mentale și spirituale, să-i pună în situații de viață concrete și diferite, pentru a înțelege cât mai bine tot ceea ce presupune ideea de schimbare în scopul identificării resurselor necesare pentru a susține și acoperi nevoile fiecăruia. Dintre aceste activități amintesc:



❖ **„Plantează un copac pentru sănătatea ta”** - un grup de elevi de la clasele a X-a E și a XI-a E, profil resurse naturale și protecția mediului, a desfășurat o activitate de voluntariat organizată de **Asociația Dezvoltarea Europeană a Comunității Locale - Târgoviște**. Profesorii coordonatori au fost: **Voiculescu Mihaela, Necșoiu Andra și Lia Alexandra**. Activitatea s-a

desfășurat în localitatea Gorgota.



❖ **„Alimentație sănătoasă, viață armonioasă! Trăiește sănătos, mănâncă inteligent!”** În cadrul acestei activități a fost realizată o expoziție BIO – conserve din fructe și legume. Au participat elevii ai claselor a IX-a A, a IX-a B, a X-a A, a XII-a A. Profesori coordonatori:

**Brânzaru Arabela, Mihăescu Mariana, Stoica Violeta.**



❖ **„Reconstrucția ecologică”** – Activitatea a avut ca scop înțelegerea necesității adoptării unui stil de viață durabil prin protejarea mediului înconjurător. Au participat elevii de la clasele: a IX-a F, a X-a E și a X-a F, profesori coordonatori **Roșoiu Anița și Necșoiu Andra**.

❖ **„Stil de viață sănătos”** – activitatea a avut ca obiective promovarea unor comportamente alimentare sănătoase adecvate sănătății fizice și psihice a elevilor și reducerea consumului de alimente nesănătoase în rândul populației școlare. Au participat elevi de la clasele a X-a C, a X-a E. Profesori coordonatori: **Voiculescu Mihaela, Pavel Florentina, Popescu Valeria**



În săptămâna 18 – 24 noiembrie 2013, s-a desfășurat **Festivalul Șanselor Tale** cu sloganul **„Cetățean român – cetățean european”**. Cu acest prilej, în liceul nostru au avut loc următoarele activități:

- ❖ **„Cetățeni activi pentru Europa”** – la activitate au participat elevii clasei a IX-a E și a avut ca scop înțelegerea conceptelor: cetățean, cetățenie, educația pentru cetățenie democratică, cetățeni activi;
- ❖ cunoașterea rolului cetățeanului european în participarea și organizarea unor activități



sociale.

❖ Concursul de eseuri cu tema **„Cetățeanul român, cetățean european”** a avut ca scop promovarea în rândul elevilor liceului a valorilor democrației, a educației multiculturale, a educației pentru diversitate. Acest concurs a fost organizat de Consiliul Școlar al Elevilor, prof. coordonatori: **Duroi Alice –Isabela și Perteu Cristina-Adriana**. Au fost selectate 14 eseuri, în



vederea participării la concurs și au fost acordate 3 premii și 3 mențiuni: Premiul I: Bărățeanu Tania, clasa a IX-a D, Premiul II: Ivan Sorina, clasa a IX-a D, Premiul III: Șuruparu Georgiana, clasa a X-a E, Mențiunea I: Feraru Monalisa, clasa a IX-a F, Mențiunea II: Vârjoghe Elena, clasa a X-a E, Mențiunea III: Stanciu Alina, clasa a X-a E.

❖ „Esti cetățean român. Ai drepturi egale cu toți europenii ! ”- pe această temă, elevii clasei a X-a A, coordonați de prof. **Voicu Cătălina** au realizat un poster și au conștientizat dimensiunea globală și rolul fiecăruia dintre noi ca cetățean european.



Un eveniment reprezentativ l-a constituit „Ziua Națională a României”, prilej cu care **Consiliul școlar al elevilor**, coordonați de **prof. Duroi Alice –Isabela, Perteu Cristina-Adriana** au organizat un concurs de desene cu tema „1 DECEMBRIE, ZIUA NAȚIONALĂ A TUTUROR ROMÂNILOR ” . Au fost selectate 15 desene în vederea participării la concurs și au fost acordate 3 premii: Premiul I: Moraru Florentin Ionuț, clasa a IX-a A, Premiul al II-lea: Nichită Cristina, clasa a X-a D, Premiul III: Vitregu Alin, clasa a X-a A.

COORDONATOR DE PROIECTE ȘI PROGRAME EDUCATIVE,  
**Prof. VOICULESCU MIHAELA**

## CUPRINS

<b>1.</b>	<b><i>Vorbe de duh</i></b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b><i>Universul creației – timp infinit</i></b> .....	<b>5</b>
<b>3.</b>	<b><i>Inteligență și competiție</i></b> .....	<b>15</b>
<b>4.</b>	<b><i>Și noi ne implicăm</i></b> .....	<b>19</b>
<b>5.</b>	<b><i>Sport și sănătate</i></b> .....	<b>25</b>
<b>6.</b>	<b><i>Zâmbete ... pe 16 mm...</i></b> .....	<b>27</b>
<b>7.</b>	<b><i>Știați că ...</i></b> .....	<b>28</b>
<b>8.</b>	<b><i>Activități educative</i></b> .....	<b>29</b>
<b>9.</b>	<b><i>Cuprins</i></b> .....	<b>32</b>



**COLECTIVUL REDACȚIONAL  
LABIRINT**

**DIRECTOR**            **prof. ANDA LIGIA ALECU**

**DIRECTOR ADJ.**    **prof. GEORGETA CARMEN MATEESCU**

*Coordonatori:*      **prof. ANDA LIGIA ALECU, prof CRISTINA PERTEA,  
prof. MARIA MIRICĂ**

*Tehnoredactare:*    **inf. MARIA BĂLEANU**

*Elevii:* *Râncă Alexandra, clasa a X-a E, Sîngaciu Adrian, clasa a XI-a E, Ciubotariu Mihai, clasa a XI-a D, Cristina Postelnicu, clasa a XI-a D*

**ISSN 2286 – 1785**

