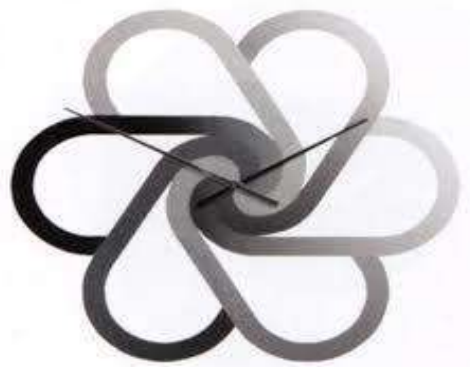




# ***CLIPA***

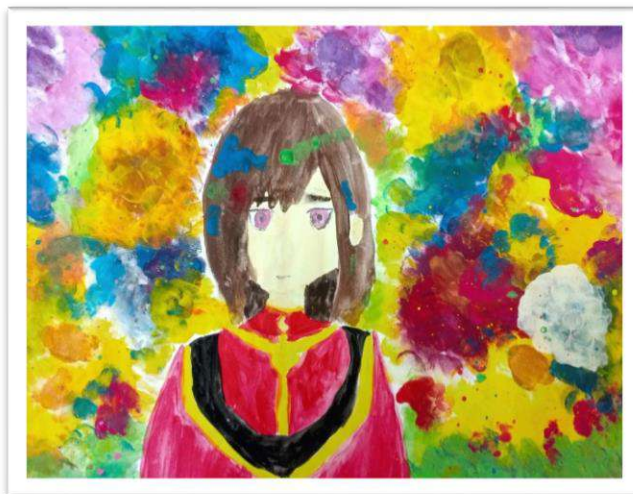
*ANUL IX (2023), NR. 12 (IANUARIE)*





**ÎN ACEST NUMĂR VĂ OFERIM:**

1. *O clipă despre „CLIPA”*
2. *Oameni și locuri – CIPRIAN PORUMBESCU (1853 -1883)*
3. *Medalion literar – GEORGE TOPÎRCEANU*
4. *Tinere condeie... Prețul unei clipe și al unui surâs*
5. *Pagina preșcolarului – Călătorie între anotimpuri*
6. *Pagina părinților – Psihologie pentru mămici și tătici*
7. *Din enciclopedia înțelepciunii*
8. *Din activitatea noastră*
  - Toamnă cu iz de nostalgie*
  - Toamna în grădiniță*
  - Carnavalul toamnei*
  - Ziua recoltei*
  - România-i țara mea!*
  - Mesaj din Bucovina*
  - E vremea colindelor*
  - Crăciunul prin suflet de copil*
  - Târgul de iarnă*
  - Eminescu e nemuritor!*
9. *Invitație la lectură*
10. *Să ne cunoaștem diriginții!*
11. *Pagina de sănătate*
  - Mâncăm sănătos, creștem sănătoși!*
  - Sănătate trupească, sănătate sufletească – Sfântul Cuvios Antonie cel Mare*
12. *Din știința lumii – Totul este chimie*
13. *Viața și opera unui matematician – Augustin Louis Caugh*
14. *Ne jucăm și învățăm! – Probleme distractive, probleme de olimpiadă*
15. *Să râdem cu....*



## *O clipă despre „CLIPA”*

Într-o „clipă” frumoasă a vieții, m-am alăturat unor oameni înzestrați cu mult har în arta cuvântului și am zămislit împreună cu niște copii talentați, iubitori ai limbii române, o revistă cu un nume simbolic: „CLIPA”.

Era un început de drum, era în mijlocul iernii, când pătrundeam cu firească trăire în universul creației eminesciene, când sufletul tuturor rezona cu „cea mai frumoasă înfăptuire a limbii române, când sărbătoream „sfântul preocupat al ghiersului românesc”, Eminescu.

Atunci, ca și acum, am crezut în nemurirea „clipei”, am crezut că niște copii frumoși la chip și suflet precum: Abel, Ecaterina, Mădălina, cu privirile ce scăpărau a rană și neliniște, cu un dar nestăvilit de frumos, lumină și poezie, călăuziți de dascăli cu vocație: Irina Acatrinei, Paraschiva Oanea, Maria Verdeș, au înțeles că în cuvântul rostit, citit sau scris sălășluiesc adevăruri și simțiri, iar prin ceea ce creează dovedesc că știu să iubească frumosul, adevărul, binele, gingășia și astfel pot deveni mai buni, mai înțelepți, mai iubitori.

Eram cu toții convinși că dintre „miracolele nesfârșite care zac în noi și printre noi”, miracolul suprem rămâne „Cuvântul” ce „exprimă adevărul”.

Cum să nu te bucuri, când afli că după un timp de tăcere, cauzat de vitregiile timpului, aceiași dascăli inimoși stimulează gândirea, fantezia și creativitatea altor „muguri” ce-au simțit nevoia de a oferi prin scrierile lor „petale de suflet”, „clipe de vis alb și roz și pur”?!

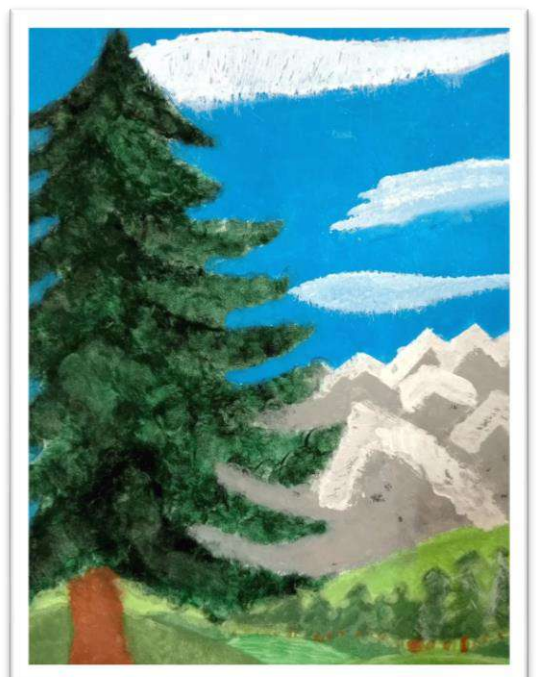
Nu-mi rămâne decât să vă felicit și să doresc revistei un zbor lin, albastru spre înalt.

Un anonim care vă adoră, M.P.

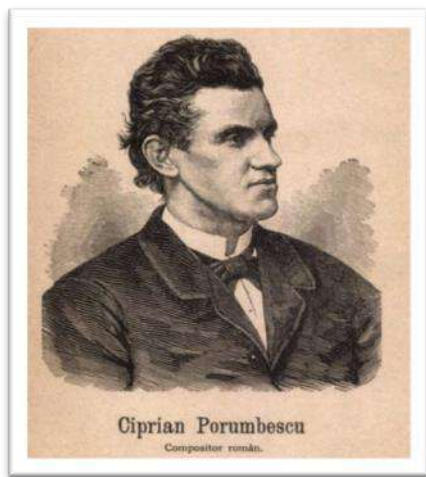
### *Strigăt alb*

*Copii, visați și alergați  
pe un drum alb, ce șerpuieste  
printre dealuri albe,  
pe care sunt înfipte case albe  
și veți vedea până și brazii copilăriei  
înălțând fuga lor spre cer,  
cu un strigăt alb  
asurzitor de alb...  
S-o fi săturat oare  
de prea mult negru, de prea mult galben,  
sau portocaliu?!*

Un crez artistic de la același anonim, M.P.



## CIPRIAN PORUMBESCU (1853-1883)



La 14 octombrie 1853, se naște în Șipotetele Sucevei, Ciprian, fiul Emiliei și al preotului Iraclie Golembiowski. În limba polonă, „Golembiowski” înseamnă „porumbel”. Numele „Porumbescu” a fost folosit mai întâi ca pseudonim, și apoi ca nume oficial. Acest preot a fost unul dintre clericii patrioți ai Bucovinei. Devotat slujitor al Bisericii, părintele Iraclie era și un talentat scriitor. Unii l-au numit „Creangă al Bucovinei”. Avea multă dragoste pentru frumos, zăbavă cu cartea, dar mai ales, iubea Biserica neamului său.

Tânărul Ciprian a crescut într-o casă unde credința și cultura se învăluiau într-o armonioasă îmbrățișare. Era și normal ca acest fiu de preot, și nu a unui preot obișnuit, ci cu vădite înclinații spre literatură și artă, să crească într-un mediu ales. Micuțul Ciprian a început, de la vârsta de șase ani, studiul muzicii cu Carol Miculi, apoi vioara, la Ilișești, cu Simon Maier, continuând la Gimnaziul din Suceava, cu Ștefan Nosievici și, în particular, cu Anton Valentin și C. Schlötzer.

Pentru talentul deosebit al fiului său, preotul Iraclie a primit o vioară Amati, datând din anul 1626, de la un țigan bătrân, ca recunoștință pentru hrana dăruită lui și cetei sale de lăutari, în vremea secetei din 1866. Este de la sine înțeles că Ciprian asista la toate horele din sat, precum și la alte manifestări muzicale din partea locului. Cuprins de dragostea pentru valorile neamului său, adolescentul Ciprian, după unii biografi de-ai săi, a participat la sărbătorile organizate de societatea Culturală „Arboroasa”, la Mănăstirea Putna, din anul 1871, unde l-a cunoscut și s-a împrietenit cu o altă stea din constelația culturii române, luceafărul poeziei românești, Mihai Eminescu.

Între anii 1873-1877, a urmat cursurile Institutului Teologic din Cernăuți. În cadrul renumitei Facultăți de Teologie cernăuțene, Ciprian a primit noțiuni elementare de armonie și dirijat coral de la preotul Isidor Vorobchievici, renumitul profesor și compozitor bucovinean. Deși nu a fost hirotonit, Ciprian și-a manifestat deplin dragostea pentru Biserică, prin compozițiile muzicale menite să înfrumusețeze cultul divin. („Cântările Sfintei Liturghii în Do major”, „Tatăl nostru”, „Adusu-mi-am aminte”, „Condacul Maicii Domnului”; lucrări pentru coruri mixte: „Priceasna de Paști” și „Axion la Rusalii”).

În perioada 1879-1881, a urmat cursurile Conservatorului din Viena, susținut financiar și de mitropolitul Bucovinei de atunci, Silvestru Moraru Andreevici, iar acolo a studiat armonia cu Anton Bruckner și a primit noțiuni despre muzica corală de la Franz Krenn.

Anul 1882 l-a găsit în țară, în Ardeal, ca profesor de muzică vocală la Școlile Române și dirijor la Biserica Neagră, iar între timp s-a înscris și la cursuri de filosofie în Viena și Cernăuți. Dragostea pentru tot ce-i românesc l-a însoțit toată viața. A început să compună piese de o rară frumusețe și sensibilitate. La Cernăuți, a condus corul Societății culturale „Arboroasa”, iar la Viena, a dirijat corul Societății studențești „România Jună”. Aici, a scos, în anul 1880, colecția de 20 de piese corale și cântece la unison, reunite în „Colecțiune de cântece sociale pentru studenții români” („Cântecul ginții latine”, „Cântecul tricolorului”, „Imnul Unirii” – „Pe-al nostru steag”, „La malurile Prutului”, „Altarul Mănăstirii Putna”). După această perioadă, urmează apogeul vieții sale artistice.

Cea mai cunoscută compoziție a lui Ciprian Porumbescu rămâne, fără doar și poate, „Balada pentru vioară”. Terminată la 21 octombrie 1880, piesa a devenit partitura de referință a creației clasice românești din secolul al XIX-lea. Scriitorul Mihail Sadoveanu, după una dintre audițiile acestei unice piese, a spus: „Dacă ar fi să regret că nu am venit mai devreme pe lume, aș face-o





doar pentru că nu am apucat să-i cunosc pe cei doi români în care Dumnezeu a turnat har din belșug: autorul „Luceafărului”, Eminescu, și pe cel al „Baladei pentru vioară”, Porumbescu“.



La 11 martie 1882, a avut loc premiera operii sale „Crai nou”, piesă în două acte, scrisă de Ciprian Porumbescu pe textul poeziei poetului Vasile Alecsandri. A fost unul dintre cei mai faimoși compozitori români ai vremii sale. Ziarele vremii chiar îl asemuiau cu Johann

Strauss și Franz Liszt. Din păcate, boala a frânt, poate prea devreme, aripile creatoare ale acestui om de o sensibilitate aparte, însă nu doar boala a fost cauza acestui dramatic destin. După terminarea facultății, tânărul teolog a fost întemnițat aproape trei luni pentru activitatea din cadrul societății „Arboroasa”, militantă pentru libertatea Bucovinei de sub dominație habsburgică. Detenția i-a șubrezit trupul firav. Boala de care suferea s-a agravat foarte mult. Cu toate acestea, ca și cum și-ar fi simțit sfârșitul aproape, Ciprian Porumbescu a scris în timpul detenției cele mai bune piese. Vremelnice, libertatea fizică fusese înăbușită, dar cea interioară, a spiritului, a triumfat. Astfel, cuprins de friguri, scuipând sânge, îi scria tatălui său:

„Sunt bine, tată. Șed în celulă și cânt «Gaudeamus Igitur». Numai păcat că cei ce mă ascultă nu știu latinește“.

Pe 25 noiembrie 1882, a plecat în Italia, în stațiunea Nervi, pentru tratament, dar dorul de casă îl mistuia:

„Mă roade dorul de casă. Voi găsi eu drumul potrivit spre ea. Mă agăț de un cocostârc, care se întoarce la primăvară, și mă opresc drept în bățătura casei.”

Șederea în Italia nu i-a făcut mult bine: suferința i-a brăzdat fința, obosit și îngândurat, Ciprian se întoarce la Stupca, acolo unde cântecele populare i-au legănat copilăria. Vegheat de bătrânul și nefericitul lui tată, dar și de sora lui, Mărioara, seara, pe 5 iulie, 1883, Ciprian ceru hârtie și creion, când, probabil, ar fi vrut să mai lase să licărească pentru ultima oară sclipirea de geniu care sălășluia în el. Nu a apucat decât să aștearnă pe hârtie titlul piesei: „Tempi passati“. Cât adevăr în această expresie! Pentru el, nu mai exista decât trecutul vrăjit de amintirile frumoase.

A doua zi, „craiul nou“ al muzicii românești a părăsit această lume zbuciumată, chemat fiind de Domnul vieții veșnice să împodobească raiul cel preafrumos cu un suflet curat și generos și s-a adăugat cerului înstelat al culturii românești, alături de Mihail Eminescu și George Enescu.

Parcă Domnul s-a grăbit... Ciprian Porumbescu avea doar 29 de ani.

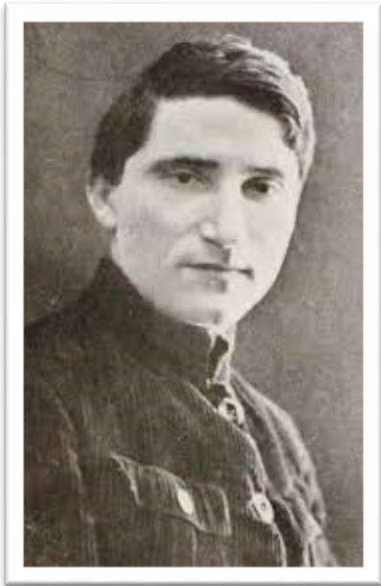
Aceasta este, pe scurt, viața plină de căutări și bucurii, neîmpliniri și poticniri a lui Ciprian Porumbescu, dar opera monumentală, numărând aproximativ 250 de lucrări în diverse forme și genuri muzicale, l-a păstrat nemuritor în conștiința neamului nostru românesc.

Ciprian Porumbescu a fost și rămâne cântecul sufletului românesc, o erupție de vulcan a geniului de-a pururi creator de valori neprețuite, acest „crai nou“ dăruit de Dumnezeu pe cerul culturii și al spiritualității românești.

prof. Petrișor Iacob

*Nota redacției:*

Anul 2023 este declarat *Anul cultural Dimitrie Cantemir și Ciprian Porumbescu*, an în care se celebrează viața și opera cărturarului Dimitrie Cantemir și opera compozitorului Ciprian Porumbescu.



## Medalion literar

### GEORGE TOPÎRCEANU (1886-1937)

George Topîrceanu a rămas în memoria noastră, a tuturor, prin poezii precum „Rapsodii de toamnă” și „Balada unui greier mic”.

*”După Coșbuc și înainte de Arghezi, Topîrceanu este și un minunat autor de versuri, deopotrivă instructive și amuzante, pentru copii. (...) Este la Topîrceanu un umor artistic de o atât de bună calitate, încât ne place să ne punem din nou în pielea adolescenților care eram pe când ne lăsau literalmente cu gura căscată comparațiile poetului, invenția nesecată de imagini (...), sentimentalismul picurat cu pipeta, agilitățile ritmice sau noutatea rimelor”,* scrie criticul literar Nicolae Manolescu în ”Istoria critică a literaturii române. 5 secole de literatură”.

Cine este, însă, George Topîrceanu?

Poetul, prozatorul, memorialistul și publicistul român George Topîrceanu s-a născut pe data de 20 martie 1886 la București, dar cea mai mare parte din copilărie și-a petrecut-o la Nămăești, în apropiere de Câmpulung Muscel, unde se stabiliște cu familia. Ocupațiile părinților scriitorului (tatăl - cojocar, mama - țesătoare) îi obligă pe aceștia să fie veșnic pe drumuri, în căutarea de locuri pentru comercializarea produselor. Aceste călătorii îl pun pe George Topîrceanu, din fragedă copilărie, în contact cu viața satelor, cu oamenii de la țară, cu natura, contribuind la formarea personalității lui literare. George Topîrceanu începe clasele primare la o școală de la marginea Bucureștilor, apoi într-un sat de pe Argeș, Suiei. Mai târziu, urmează Liceul *Matei Basarab* și Liceul *Sfântul Sava* din București. Studiile superioare (Litere, Drept), urmate la București, nu le va absolvi niciodată. În 1912 se căsătorește cu învățătoarea Victoria Iuga, cu care a avut un fiu unic, Gheorghe, dar căsnicia se va destrăma. Ulterior, se va înfiripa o poveste de dragoste discretă între el și poeta Otilia Cazimir.

În satul Nămăești, comuna Valea Mare Pravăț, se află Casa Memorială George Topîrceanu - o casă țărănească, cu pridvor larg la etaj, loc în care poetul și-a petrecut 8 ani din viață. Casa a intrat în patrimoniul Muzeului Municipal Câmpulung prin donația familiei în anul 1958, fiind declarată ulterior monument istoric de interes național. La intrarea în micul parc, printre pomi, te întâmpină statuia de bronz a poetului, ridicată în 1973 de ofițerul în rezervă Marius Buturoiu, pe soclul căreia sunt așternute ultimele versuri din „Balada morții”. În prezent, casa unde a locuit și a creat poetul timp de 8 ani adăpostește o expoziție memorială permanentă, cuprinzând exponate legate de viața și activitatea poetului, precum o parte a bibliotecii personale, scrisori adresate familiei și prietenilor, manuscrise, fotografii, arme de vânătoare, bastoane. Mica expoziție de la parter invită vizitatorii într-o incursiune în timp pentru a cunoaște viața și activitatea poetului „Baladelor vesele și triste”, prin intermediul fotografiilor, scrisorilor către familie, documentelor originale sau publicațiilor vremii.

George Topîrceanu a început să scrie din fragedă copilărie, însă adevăratul său debut literar are loc mai târziu, în timpul liceului, prin publicarea creațiilor sale în diverse reviste literare unde este corespondent. Volumele sale s-au bucurat de succes, de public și de presă, în special poezia, pentru care obține Premiul Național de Poezie în anul 1926. George Topîrceanu debutează în literatură în 1904, publicând primele versuri în revista umoristică *Belgia Orientului*, sub pseudonimul "G. Top", ulterior publicând și în alte reviste literare ale vremii, precum "Neamul Românesc" sau "Semănătorul".

În anul 1909, începe colaborarea cu revista "Viața Românească" din Iași și publică în paginile acesteia parodia "Răspunsul micilor funcționari", cu care se



remarcă. Devine un apropiat al criticului literar Garabet Ibrăileanu și colegi de redacție ai revistei amintite anterior, iar în anul 1911 se stabilește la Iași. Secretar de redacție, apoi redactor șef alături de Garabet Ibrăileanu, George Topîrceanu își publică în revista ieșeană cea mai mare parte a operei.

Se acomodează pe deplin cu atmosfera și climatul Iașilor, împrejurările stabilirii în Moldova fiind evocate în conferințele *Cum am devenit moldovean* (1933, București) și *Cum am devenit ieșean* (Iași, 1935). Tihna vieții ieșene a lui George Topîrceanu a fost curmată, brusc, în 1913, prin mobilizarea poetului și trimiterea lui în campania din Bulgaria (al doilea război balcanic) și, ulterior, în Primul Război Mondial. Cade prizonier, în 1916, în luptele de la Turtucaia, fiind eliberat în 1918. George Topîrceanu și-a publicat memoriile din timpul Primului Război Mondial în volumele de proză "Amintiri din luptele de la Turtucaia" (1918), "În gheara lor" (1920) și "Pirin Planina" (1936).

Întors la Iași, poetul își reia activitatea. În 1916, își adună poeziile scrise în două volume: *Balade vesele* (devenite, începând cu ediția a II-a, *Balade vesele și triste*) și *Parodii originale*. A mai publicat volumul de versuri "Migdale amare" (1928), un volum de proză "Scrisori fără adresă" (1930), "Pirin-Planina, epizoduri tragice și comice din captivitate" (1936) și romanul umoristic "Minunile Sfântului Sinoe", neterminat, publicat postum, în 1938. A realizat, de asemenea, traduceri - "Visul unei nopți de vară" de W. Shakespeare.

Împreună cu Mihail Sadoveanu, a condus revista "Însemnări literare" (din 1919) și revista "Însemnări ieșene" (din 1936). George Topîrceanu a fost și inspector general al teatrelor și, provizoriu, director al Teatrului Național din Iași. În 1926, primește Premiul Național pentru poezie, iar la data de 28 mai 1936 devine membru corespondent al Academiei Române.

Casa memorială George Topîrceanu din Iași se află pe Strada Ralet, nr. 7. Clădirea a fost sediul revistei Însemnări literare (1919), tipărită sub direcția lui Mihail Sadoveanu și George Topîrceanu, din colectivul de redacție mai făcând parte Garabet Ibrăileanu și Demostene Botez. Casa, construită la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, a fost în proprietatea Lizetei Stroici, cumnata scriitorului Demostene Botez, prieten cu George Topîrceanu, care i-a pus casa la dispoziție în anul 1932.

George Topîrceanu a locuit în această clădire din 1932 până la decesul său, survenit la 7 mai 1937. La 12 mai 1957, pe unul dintre pereții casei în care a locuit George Topîrceanu, a fost montată o placă comemorativă. Până în 1983, casa a servit drept locuință particulară. În anul 1983, casa a fost donată Complexului Muzeal Iași de către proprietarii Teodor Neagu și Adrian Vulpe. A fost renovată și, la data de 22 iunie 1985, a fost inaugurat ca obiectiv al Muzeului Literaturii Române din Iași. În muzeu sunt expuse obiecte memoriale ale poetului George Topîrceanu, precum o călimară, toc, scrumieră, pipă, discuri, aparat de fotografiat, acte, fotografii originale, picturi de A. G. Suțu, manuscrise, reviste.

George Topîrceanu a murit la 7 mai 1937, în Iași, din cauza unui cancer hepatic și este înmormântat în cimitirul Eternitatea din acest oraș.

În introducerea volumului "Poezii", apărut în 1972, Al. Săndulescu, istoric și critic literar, memorialist, editor, publicist, care s-a îngrijit de editarea, în 1955, a operelor lui G. Topîrceanu, scrie:

*"George Topîrceanu a reprezentat prin umorul său liric o voce distinctă, ca puține altele de acest gen. El a fost un continuator inteligent al poeziei clasice, ferindu-se de epigonism și desuetudine. Folosind mijloace poetice consacrate într-un moment de afirmare a unor curente novatoare, el a știut să fie totuși nou, să concorde cu sensibilitatea publicului".*

prof. Irina Roxana Acatrinei

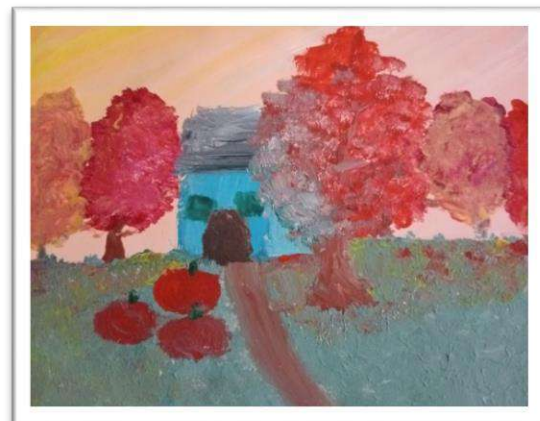
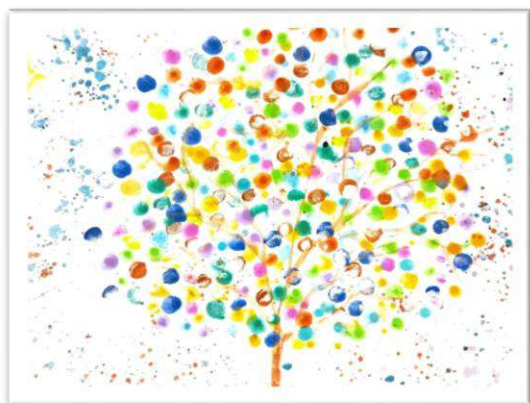
Nota redacției:

Talentata actriță Meda Topîrceanu, personajul Lili din serialul „Profu”, este stră-strănepoata scriitorului.





**PREȚUL UNEI CLIPE ȘI A UNUI SURĂS**



**Cele patru anotimpuri**

Primăvara este unul dintre cele mai frumoase anotimpuri, datorită peisajelor mirifice create de copacii înfloriți, de verdeața ierbii ce abia s-a dezmoțit, de florile multicolore învăluite de parfumul lor superb. În acest anotimp, răsar cele mai gingașe flori precum: ghiociei, toporașii, brândușele, clopoței, lalelele. Toată natura revine la viață. Soarele își împrăștie razele călduroase peste noi. Păsările se întorc la cuiburile lor și ne încântă cu ciripitul lor vesel. Mireasma copacilor înfloriți invadează aerul proaspăt al primăverii.

Vara este următorul anotimp plăcut, datorită temperaturii și atmosferei călduroase. Unele fructe gustoase precum cireșe, vișine, caise se coc, îmbelșugând copacii minunați. Căldura puternică năvălește, atmosfera fiind uneori invadată de ploile răcoritoare. Uneori și în zilele caniculare, pe cerul albastru, senin, se văd norișori albi și pufoși.

După vară vine toamna, anotimp rece, dar plin de belșug. Gospodinele își adună legumele și zarzavaturile și pregătesc pentru iarnă salate, murături, conserve, iar din fructele aromate pregătesc dulceață și compoturi. Toamna, temperatura devine tot mai rece. Cerul este plin de nori cenușii ce se îndesesc tot mai mult. Frunzele copacilor încep să cadă. Verdeața dispare tot mai mult din peisajul frumos, lăsând loc covorului arămiu roșcat de frunze căzute. Spre sfârșitul toamnei, copacii rămân goi, pustii. Doar vrăbiile, pițigoii și ciorile îi mai vizitează.

Iarna, zăpada transformă natura într-un peisaj de basm. Ninsoarea acoperă totul, iar frigul se intensifică din ce în ce mai mult. Animalele stau mai mult în adăpost, iar unele hibernează. Aproape zilnic, soarele este acoperit de nori albicioși, lumina sa văzându-se doar puțin. Omătul pufos se așază ca o mantie peste copacii goi. Peisaje de basm încântă privirea și inima oricărui copil.

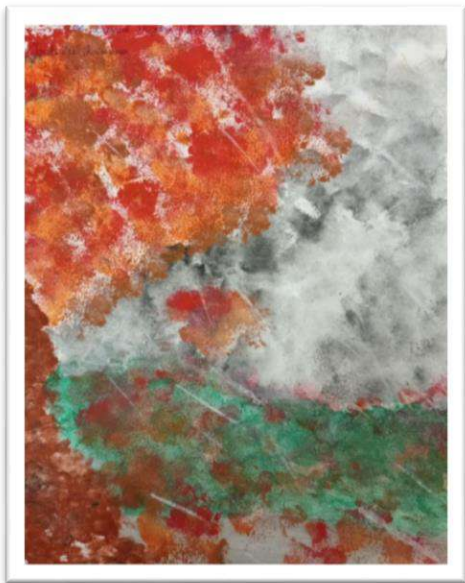
Alesia-Sofia Cora  
Clasa a II-a



## O poveste colorată

Toamna, timpu-i friguros,  
Iară ceru-i plumburos,  
Are struguri copti în vii,  
Frunze pe cărări în mii.

O poveste colorată,  
Blânda toamnă ne arată.  
Să ne bucurăm de ea  
Cât la noi ea va șede.



Zilele-s de neuitat,  
Parcul des l-am vizitat,  
Școala a-nceput și ea,  
Bucuria-i mare, da!

Ecaterina Lăzăroi  
clasa a V-a A

### Toamna

Toamna plânge peste sat  
Cu frunze colorate,  
Lacrimile udă pământul,  
Natura își poartă veșmântul.

Se așterne toamna ca un gând,  
Din văi pe dealuri alergând,  
Copacii își schimbă haina,  
Delegând în tihnă taina.

Toamna pictează natura,  
Tabloul uimește făptura.  
Copacii devin amintiri  
Fiind goi și foarte subțiri.

Ștefania Arsinte  
clasa a V-a B

## Prima ninsoare

A venit Doamna Iarnă și a îmbrăcat totul într-o haină groasă. Mai întâi, fulgii de nea au acoperit copacii și acoperișurile caselor cu o plăpumioară de zăpadă, apoi norii s-au preschimbat deodată în niște perne albe și pufoase. Dansul fulgilor de nea a atras atenția tuturor copiilor. Unii stăteau cu nasul lipit de geam și se uitau la fulgii de nea. Alții ieșeau afară să-i prindă în palmă. După ce s-a oprit ninsoarea, copiii au ieșit afară și au făcut oameni de zăpadă, s-au dat cu sania și s-au bulgărit.

Era așa de frumos! Parcă eram într-un tablou reușit, realizat de cel mai renumit pictor.

Adina-Elena Edu  
Clasa a II-a



## O zi de iarnă

O zi de iarnă înseamnă pentru mine bucurie mare, mai ales când ninge ca în povești, cu fulgi mari și pufoși, căzând maiestuos din înaltul cerului. Ei acoperă ograda și o transformă într-un tărâm de poveste.

Iarna împodobește brazii cu fulgi și cristale de gheață.

Pentru mine, iarna este un anotimp magic ce mă duce cu gândul la un tărâm de poveste, cum ar fi cel al Elsei din regatul de gheață.

Anisia-Ariana Macovei  
Clasa a II-a

## Magia iernii

Era iarnă.

Afară ninge ca în povești. Tata, împreună cu cei doi copii, a ieșit afară. Maria și Marcu s-au hotărât să facă un om de zăpadă. Tatăl copiilor ferea zăpada de pe trotuarele casei. Mama se alătură copiilor și îi ajută să construiască omul de zăpadă. Le aduse un morcov, niște cărbuni pentru nasturi, o căciulă și un fular pentru omul de zăpadă. A ieșit din casă și pisica cea jucăușă. Ea se alătură copiilor. Era puțin speriată din cauza zăpezii reci. Din doi pași mari, a ajuns în brațele lui Marcu. Copiii au lucrat cu drag la omul de zăpadă. Cu mânușile ude, picioarele înghețate și cu bujori în obraz, copiii s-au jucat prin troienele din curtea casei. Mama le-a făcut fotografiile copiilor, pentru a se bucura de câteva momente vesele ce le-au petrecut împreună.

Zăpada este magia iernii și bucuria copiilor!

Marian Ungureanu  
Clasa a III-a

## Feerie pe gheață

A venit iarna. Împreună cu familia mea, am hotărât să mergem la patinoar. Îmi doream foarte mult să învăț să patinez. A fost atât de distractiv! La început îmi era teamă, dar ochii mamei parcă îmi dădeau curaj. Mi se părea că picioarele nu mă ascultă, dar, încet încet, am reușit să patinez pe gheața argintie.

Ne-am amuzat copios când, la un moment dat, în încercarea mea de a face o piruetă, m-am dezechilibrat și m-am trezit pe gheață. Mama m-a ridicat și am continuat să patinăm ușor sub cerul plin de stele.

A fost atât de frumos!

Tatiana Davidel  
Clasa a II-a

## Iarnă

Se aștern lin fulgii de nea  
Peste pădurea verde  
Copacii toți devin cărunți  
Iar nouă nu ne vine a crede.

Ne-așteaptă sania în cui  
Cu talpa ruginită  
Hai, să ieșim copii acum  
Pe derdeluș la trântă!

E zarvă mare! O, ce bucurie!  
Zboară bulgări peste tot  
Și sunt copiii o mie!  
Aleargă - n deal,  
Alunecă la vale  
Și cad râzând  
E mare sărbătoare!

Alexandru Tatar  
Clasa a IV-a





## Fulgul de zăpadă

Era iarnă. Eu și prietenii mei am ieșit afară la joacă. După ceva timp, un fulg de zăpadă s-a așezat pe mânășa mea. Era foarte frumos. Măiestria formei lui se putea observa din orice colț. Din păcate, momentul magic nu a durat prea mult timp, deoarece acesta s-a topit chiar pe mânășa mea. Nu am stat prea mult supărată, pentru că deasupra noastră erau nori groși și pufoși, încărcăți cu multă zăpadă, pregătiți să o cearnă din belșug peste pământul înghețat.

Fulgilor le plac înălțimile și temperaturile scăzute, fără de care viața lor nu ar fi posibilă. Ajunși pe pământ, aceștia se unesc și țes un covor alb, moale, pufos și rece.

Larisa-Valentina Iordache  
Clasa a II-a



## Iarna

Era o zi frumoasă de iarnă.

Fulgi mari și frumoși cădeau din cerul albastru. Tata e ieșit afară să înlătore zăpada de pe trotuarele din curte, iar copiii îl priveau bucuroși pe geam, pentru că mai târziu ieșeau la săniuș. După multe rugăminți adresate mamei, copiii s-au înfolit cu haine groase și au ieșit afară. În imediata apropiere era derdelușul plin de copii năzdrăvani. S-au alăturat și ei bucurându-se de frumusețea jocului de pe derdeluș. Sania lor aluneca atât de repede încât, într-o clipă, copiii deja au ajuns la poalele dealului. Îmbujorați de asprimea gerului și bucuroși de clipele frumoase petrecute afară, copiii au aflat că urma să se desfășoare la școala din localitate concursul „Parada săniuțelor”. Ei s-au pregătit să plece spre casă, pentru a anunța părinții despre ce au aflat la joaca de pe derdeluș. Erau bucuroși că au petrecut timp afară cu prietenii. Se gândeau cum să pregătească săniuța pentru concursul mult așteptat la care vor să participe. Tata îi ajuta să lustruiească tălpile saniei, Maria schimba șnurul, Marcu lustruia scândurile. Sania era pregătită de paradă.

A sosit și ziua concursului. Copiii aveau emoții. Oare cine v-a câștiga?

Gabriel Alexandru  
Clasa a III-a

## La gura sobei

Era iarnă. Bunicii mei ne-au invitat pe la ei. Tocmai ce făcuseră focul și s-au gândit că ar fi potrivit să coacem niște turte pe plită.

Pisicuțele torceau liniștite la gura sobei, în timp ce mama frământa de zor la aluat. Soba emana multă căldură în casă, iar acest lucru nu a făcut decât să ajute aluatul să crească mare și pufos. Împreună cu sora mea, ne-am apucat vesele să modelăm turțițele, în timp ce bunicul mai puneă câte un lemn pe foc, să nu se stingă. Stăteam cu toții adunați la gura sobei, ascultând cu atenție întâmplări amuzante din viața bunicilor. Din când în când, mai luam câte o îmbucătură din turțițele aburinde, fiind foarte mulțumiți de gustul lor.

A fost o seară de neuitat!

Antonia Davidel  
Clasa a II-a

## Scrisoarea

În Ajunul Crăciunului, Alexandru, unul dintre cei trei copii ai unei familii, îi redactează o scrisoare lui Moș Crăciun. El îi povestește Moșului că învață bine, că este pasionat de pictură și de muzică și că ar dori să-l întâlnească.

Băiatul adoarme, scrisoarea rămânând neterminată. A început să viseze. Prichindelul visează că a ajuns la Polul Nord, chiar la Fabrica de minuni. Spera, din toată inima, să-l întâlnească pe Moș Crăciun. Spiridușii îl poartă prin „Atelierele bucuriei”, provocându-i fericire. Din acest loc, are voie să aleagă un singur lucru. Băiatul ia cu el Bucuria, strigând-o atât în vis, cât și în realitate. Mama îl aude și-l trezește.

De Crăciun, toată familia băiatului este bucuroasă.

Copilul descoperă lângă brad daruri pentru toți, dar și scrisoarea lui pe care cineva a terminat-o. Cine oare?

Andreea Vloangă  
Clasa a IV-a



## Vis de iarnă

Iarnă blândă și șireată  
Te lași tare așteptată!  
Nu știu unde-ai rătăcit  
De la noi n-ai mai venit.

Săniile am pregătit,  
Mănuși groase am chitit,  
Ciorăpei și cizmulițe  
Bune de mers pe ulițe.

Totu-i vis și armonie  
În închipuirea noastră  
Mai lipsește doar zăpada  
Și țurțurii pe la fereastră.

Stând seara, pe îndelete,  
Cu bunica la povești,  
Povestea din vremea dânsei  
Jocuri copilărești.

Parcă aș vrea și eu să fie  
Înc-o iarnă de-aia grea,  
Cu zăpezi, troieni o mie,  
Să ne bucurăm de ea.

Bulgărindu-ne, țipând,  
Cu bujori în obrăjori  
Cu mânuțele-nghețate  
Cu săniile răsturnate,

Iar spusele bunicii  
Să devină realitate.



Alessia Ianoș  
Clasa a IV-a



## Colind

Fulgi de nea, ce cad și cad,  
Să v-aducă iarna-n prag  
Viață lungă, liniștită,  
Ca de griji să duceți lipsă!

Fulgi și cântece și rimă,  
Bucurii din plin să vină,  
De Crăciun să vă aducă  
Sănătate multă, multă!

Să vă-mpodobiți cu dor  
Casa, încă din pridvor,  
De pe cer coboare-ncet  
O colindă fără preț!

Ștefania Arsinte

Clasa a V-a B

## Frumosul anotimp

Iarna-mbracă toată țara  
Cu o haină de cleștar,  
Din hotar până-n hotar.

Ea în suflet ne presară  
Multă, multă bucurie  
Și zăpadă argintie.

De vei întreba pe drum  
Copilași ce-ți ies în cale  
Cum e iarna, cum le pare  
Ei vor spune că acum  
Iarna e frumosul anotimp.

Valentina Paola Asavei

Clasa a V-a B







### **Viețuitoarele iernii**

Iarna este un anotimp foarte frumos, dar și friguros. Unele animale hibernează pe timpul iernii. Printre ele se numără: ursul, ariciul, hârciogul, marmota, melcii, sconșii, bondarul etc. Ele dorm în această perioadă și se hrănesc cu grăsimea din corp. Ies din vizuine primăvara, când vine căldura.

Sunt și animale care supraviețuiesc mai ușor iarna, cum ar fi: vulpea, iepurele, cerbul și veverița. Ele se hrănesc cu iarbă și crengi uscate. În schimb, unele păsări migrează spre alte țări, mai calde, unde nu este iarnă.

Spre sfârșitul iernii, toate viețuitoarele revin la viața lor obișnuită din timpul celorlalte trei anotimpuri.

Maya-Maria Ianoș  
Clasa a II-a



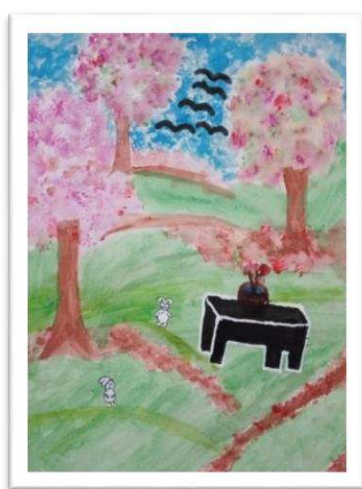
## Ruză - Buburuză și prietenii săi

Era o zi de primăvară. Ruză-Buburuza, o găzuță mică, vioaie și simpatică, fusese adormită de Moș Ger, un spirit al iernii, ce îngheață totul în calea lui. Deodată, Rază-de-Soare topi chiar și ultima pată de zăpadă existentă, încălzind mormanul de frunze din pădure.

Imediat ce simți căldura razelor de soare, Ruză-Buburuza se trezește la viață, iar primul pe care ea îl zărește este prietenul ei, Ghiocel. Mai încolo, aceasta îl zărește pe Rașu-Pârâiașu. Aceștia merg împreună până la Poiana-Florilor, unde au găsit narcise și găze fel de fel. Printre frumoasele narcise, o zăriră pe Zâna Primăvară care dansa de bucurie iar Ruză- Buburuză i se alătură.

Toți se distrează și sărbătoresc împreună începutul primăverii.

Alessia Ianoș  
Clasa a IV a



## Pisicuța Luna

Pisicuța Luna, înfometată și obosită, se trezi în mijlocul străzii. În cartier era o zi ca oricare alta, tristă și plictisitoare. De când stăpâna ei a abandonat-o, nimeni nu i-a mai arătat afecțiune. Acum luptă în fiecare zi ca să supraviețuiască.

Se plimba ca orice pisică, iar dintr-o dată auzi niște pași. Era un om care scotea gunoiul. Luna a așteptat. Luna a așteptat ca omul să plece și fugi bucuroasă spre tomberon, sperând că va găsi ceva de mâncare. Sări pe tomberon răsturnându-l și începu să scotocească în el. Auzi un mârâit. A scos capul să vadă ce se întâmplă și zări un câine înfometat, care venise să mănânce și el. Acesta alergă spre ea intenționând să o muște, însă nu reușise. Luna, speriată, a fugit și s-a ascuns într-un tufiș. După ce câinele plecă, Luna auzi din nou pași. Christina, o iubitoare de animale, ieși afară ca să stea pe bancă. La câteva minute a zărit-o pe Luna, care stătea ascunsă în tufiș. Fetița s-a apropiat încetșor, intenționând să o prindă pe Luna, dar nu a reușit. Văzând că nu reușește, Christina renunță și plecă spre ușa blocului. Chiar înainte de a închide ușa, s-a strecurat și Luna. Fără să observe că este urmărită, fetița urcă scările și intră în apartament. Deși nu a reușit să se strecoare înăuntru, odată cu fetița, Luna a rămas la ușă așteptând până când a adormit.

După o vreme, Christina a ieșit din casă cu scopul de a merge la magazin. Când a deschis ușa, mare i-a fost mirarea când a zărit pisicuța dormind pe covorașul de la intrare. Văzând cât de slabă este, a hotărât imediat să o adopte. Acum, Luna era fericită. Avea un acoperiș deasupra capului și o stăpână care să-i arate afecțiune.

Ioana Larisa Ifrim  
Clasa a VII-a B

## Dumnezeu în minunile naturii

Cei ce spun în lumea asta că nu văd nicicând minuni

Ori sunt orbi, ori sunt nebuni.

Eu, de când se face ziuă și răsare sfântul soare,

Tot minuni privesc cu ochii și minuni calc în picioare.

Se întinde pretutindeni un covor de iarbă verde,

Minune dumnezeiască pentru acela care crede!

În copac orice mlădiță și se pare a fi uscată,

Într-o bună dimineață iat-o de flori încărcată!

Grâul semănat în țarină, ce-a stat în zăpada rece,

Într-o bună dimineață dintr-un fir se fac vreo zece.

Deci, cei ce spun în lumea asta că nu văd nicicând minuni,

Ori sunt orbi, ori sunt nebuni!



Federica Triola  
Clasa a VII-a B

## Eminescu și iubirea

Cald e șemineul,

Frumos e matineul...

Gândul la Veronica

Deloc n-a încetat,

Pe loc a regretat.



Din lacrimi mici,  
Pe-obraz vărsate,  
Peste scrisori nenumărate,  
Se nasc aducerile-aminte  
Prin dulcile cuvinte.  
”Lucefărul” e scris cu dor,  
Eminescu îi este autor,  
Așa aminte și-a adus  
De marea lui iubire.

Andra Țurcanu  
Clasa a V-a B

## E ziua țării mele

Azi e ziua țării mele,  
România-i la putere!  
Este zi de sărbătoare,  
De simboluri purtătoare.

Astăzi e Zi Națională,  
E Ziua României mele!  
Ne cinstim moștenirea  
Strigând pe străzi „Unirea!”.

Ne amintim de cei care  
Au dat țării valoare,

Frumoasă e țara cea bună  
Ce românii își adună,  
Fete cu flori la ureche,  
Feciori fără de pereche.

Au semnat tratate,

Și-au adus în țară pace.

Ionuț Țurcanu

Clasa a VIII-a

## România

Românie, țară rară,  
Simt că tu ești o comoară,  
Amintiri ne dăruiești,  
Peisaje ca-n povești.

Multe plaiuri preafrumoase  
Codri deși, lacuri albastre  
Ne mângâie nouă privirea,  
Ne stârnește amintirea.

Avem porturi populare  
Cu modele foarte rare,  
Cu mândrie le purtăm  
Și tradiții respectăm.

Ilaria Cora

Clasa a V-a B





## Într-un gând

Slăvit să-ți fie numele, tu, patrie străbună,  
Popor cu oameni hanici, credința e străbună.  
O lume-ntreagă știe de rostul nostru-aici,  
Pământul și cu graiul îl vom păstra pe veci.

Bunici, nepoți, tați și feciori pe front s-au adunat  
C-un scop în luptă, c-un țel mărturisit,  
Toți deopotrivă: pământul, glia, râuri, munții  
Și holde-au apărat sub un stindard numit UNIRE.

Icoane-atârnă-n grindă, cu chipuri triste și suave,  
Măcar de-om și noi, toți, cât de uniți au fost  
Când glia și pământul, părinți și frați deolaltă  
Au câștigat, au apărat c-un rost.

Uniți să fim în veci și pentru cei ce vor urma,  
Această țară scumpă cu drag o vom păstra!  
Români, să fim uniți în fapte și măriri!  
Uniți să fim, români, uniți și în trăiri!

Rareș Rusu

Clasa a VIII-a

## România mea

România-i țara mea	România, mândră floare,
Și eu mă mândresc cu ea	Cu ea eu mă mândresc tare
Fiindcă portul românesc	Pentru glia ei de aur
Este straiul strămoșesc.	Și a munților tezaur.

De Ziua României  
Simțim mare bucurie  
Pe pământul strămoșesc.  
Românie, te iubesc!

Alexandra Dascălu  
Clasa a VIII-a

## Țara mea

Dulce țară românească.  
Locul unde am crescut,  
Nicăieri nu e ca acasă,  
Locul drag și locul sfânt.

Eu sunt mândră că-s româncă  
Și că sunt ceea ce sunt!  
Țară dulce, țară sfântă,  
Scumpul nostru, drag pământ!

România cea vestită  
Și cu holde primenită,  
Am în suflet nostalgie  
Pentru eroi și vitejie.



Geanina Ungureanu

Clasa a VIII-a

## Plai cu dor

Țărișoară, plai cu dor,  
Mândru e al tău popor!  
Am venit cu mic cu mare,  
Azi, în zi de sărbătoare  
Să-ți cântăm toți într-un glas  
Cântec din bătrâni rămas.

Cântecul frumos răsună  
În întreaga Bucovină  
Și adună-n plai cu dor  
Mândrul țării brav popor.

Toată-armata României  
Și-ar da viața pentru noi,  
Pentru sfânta noastră țară,  
Să n-avem griji, nici nevoi.

Andra Țurcanu

Clasa a V-a B



## Țara noastră

Țara noastră ce-o iubim  
Pe 1 Decembrie o sărbătorim!  
În țara asta, în timpul ce vine  
Sper că totul va fi bine!

Foarte cunoscut este pământul nost',  
România mai bună nicicând n-a fost!  
Pentru asta, România-ți mulțumesc!  
În semn de prețuire, își spun și "Te iubesc!".

Patriotismul are o semnificație!  
Nu te gândești la strămoși, la nație?  
Pentru starea-n care ești, să fii recunoscător,  
Nu știi ce te-așteaptă-n viitor!

Să rămânem totuși patrioți!  
Să strigăm în gura mare:  
"ROMÂNIE, ȘTIU CĂ POȚI!"  
Ca să știți: patriotismul nu e mort  
Cât suntem încă recunoscători pentru tot!

Robert Aghiței

Clasa a VI-a A



## 1 Decembrie

O zi,  
O lună,  
O singură inimă,  
O dată pe an.

1 Decembrie,  
O zi a noastră,  
În dragoste ne mărturisim  
Și patriei îi mulțumim.

Țară, dulce Românie,  
Ne-ai primit în brațe,  
Și așa deschise  
Aștepti pe fiecare.  
  
Oriunde-aș merge,  
Oriunde-aș pleca  
Voi spune cu glas tare  
”România-i țara mea!”.



Mare veselie-i astăzi  
Pe pământul românesc,  
Oamenii se-adună  
Și țara o preaslăvesc.

Privind spre-a mea țară  
Glăsuiesc și cânt  
Al ei nume sfânt  
În ”Deșteaptă-te, române!”.

Ecaterina Lăzăroi

Clasa a V-a A



## CĂLĂTORIE ÎNTRE ANOTIMPURI

Natura oferă fiecărui anotimp frumusețea lui proprie și astfel, ne învață să avem răbdare cu noi și cu cei din jur. Nimic din natură nu înflorește tot anul.

Copiii de vârstă preșcolară percep frumusețea anotimpurilor mai întâi senzorial, parcurgând stări de bucurie la apariția primei zăpezi, observând primăvara fenomenul înmuguririi pomilor, iar toamna gustând dulceața fructelor și mirosind parfumul lor. Poeziile vin să completeze și să susțină frumusețea naturii surprinsă în rotația anotimpurilor. Nu este întâmplător faptul că preșcolarii audiază și memorează cu ușurință poezii în care sunt descrise anotimpurile, însoțite de imagini sugestive.

### Cele patru anotimpuri

de Nicolae Tache



Patru surori gemene  
Par să nu se-asemene.  
Una țese flori pe ramuri,  
Alta țese flori pe geamuri;  
    Una coase în câmpii,  
    Holde galbene-aurii  
Cealaltă ne cheamă-n vie  
La cules de răzăchie.  
Patru surori gemene  
Par să nu se-asemene  
Dar noi știm de mult că toate  
Sunt la fel de minunate.







### Psihologie pentru mămici și tătici:

#### Lucruri strict interzise în relația părinte-copil

Indiferent câte generații și-au crescut până acum copiii, a călăuzi pașii celui mic în viață este și ar trebui să fie o știință, fiind o activitate ce presupune răbdare, finețe și nervi de fier. Și multe altele pe lângă, îți va spune probabil orice părinte.

Indiferent dacă ești părinte sau intenționezi să devii, indiferent dacă experiența ta de părinte e una vastă sau dimpotrivă, la început, niciodată nu e prea târziu să afli ce abordări sunt complet greșite în relația cu cel mic, pentru că-i strivesc personalitatea sau încrederea în sine, formând adulți cu handicap, chiar dacă invizibil. Potrivit psihoterapeutului Alexandra Demian, există câteva tipuri de comportament care sunt complet interzise adulților, în relația cu copiii lor.

#### *De când începe modelarea psihică a copilului?*

Dezvoltarea și modelarea se fac pe tot parcursul existenței individului, în fiecare etapă el realizând noi și noi „achiziții”. Aș vorbi despre un copil mai degrabă ca despre un participant activ la procesul său de dezvoltare și mai puțin ca despre un recipient pasiv, în care să se acumuleze toate efectele bagajelor sale biologice și ale stimulilor care provin din exterior.

În principiu, dezvoltarea sa începe și continuă cu fiecare interacțiune a copilului cu mediul său. Deoarece dezvoltarea copilului presupune un proces complex și diferit de la un individ la altul, o să ne referim la „achizițiile” cele mai importante, unde ar trebui să se resimtă prezența mai mult decât influența ca factor modelator.

Așadar, ar trebui să ținem cont de **trei factori principali**: ereditatea, mediul și educația. Educația - cel puțin în primii ani de viață ai copilului, implicarea părinților ar trebui să se manifeste ca un liant între ceea ce oferă copilului de drept ereditatea, precum și modelarea și gestionarea fiecărei interacțiuni cu mediul.

Educația s-ar impune în modificările de ordin fizic, cărora ar trebui să le ofere spațiu de evoluție prin îndeplinirea nevoilor de bază ale copilului și totodată asigurarea unui model de supraviețuire pe care copilul să-l poată prelua și utiliza în experiențele sale viitoare.

În al doilea rând, se dezvoltă și se descoperă latura cognitivă prin deprinderea și exersarea limbajului, a gândirii, a percepției, a raționamentului sau a memoriei. Pe de altă parte, ca și indivizi sociali, este necesar să ne asigurăm dezvoltarea socială și personală a copilului, inclusiv cunoașterea și înțelegerea de sine, precum și dezvoltarea valorilor sau a conștiinței morale.

Nu în ultimul rând, intervenția în dezvoltarea copilului și ajustarea sa în vederea unei interacțiuni optime ar trebui să se desfășoare în sfera emoționalității, afectivității, a dezvoltării atașamentului, relaționării și a personalității.

#### *Ne puteți da exemplu de trei lucruri complet interzise în relația părintelui cu copilul?*

Este dificil să numim sau să stabilim acele comportamente sau atitudini interzise ale părinților față de copiii lor, deoarece ar trebui să ținem cont de experiențele fiecăruia în familie, precum și de tipurile de relații stabilite între membrii acesteia. Există numeroase situații în care părinții provoacă rupturi în dezvoltarea normală a copiilor, iar o experiență trăită este direct proporțională cu impactul și suferința pe care o pot aduce.

Ne putem gândi la trei categorii de erori în implicarea în viața afectivă a copiilor. Una dintre ele constituie **orice formă de abuz (fizic, psihic, emoțional, sexual)** cu repercusiuni grave în destabilizarea dezvoltării normale a unui copil.

O a doua eroare cu care ne confruntăm adesea se produce atunci când **părinții au tendința de a ști dinainte care sunt nevoile copilului, fără a fi atenți la care sunt în realitate**, proiectând tot felul de cerințe și de așteptări sub o presiune continuă asupra copilului. Rănile provocate de acest tip de comportament formează personalități dependente, cu tendința de a corespunde tuturor, pentru a fi acceptați sau pentru a li se acorda o cât de mică atenție.

O ultimă eroare ar consta în **a nu-ți dori copilul, ci doar rolul de părinte**, comportament urmat de lipsa de manifestare a afectivității față de cel mic. În această situație, un copil nu ar simți iubirea, căldura și grija părintelui, suferind mari curențe emoționale care se vor reflecta mai târziu în toate tipurile sale de relații.

### ***Multe cupluri cu copii rămân împreună, chiar dacă relația dintre părinți este disfuncțională. Este cea mai bună soluție pentru copii?***

Relația de cuplu a părinților constituie primul model conjugal pe care un copil îl observă, integrând comportamentele, atitudinile și schimburile emoționale dintre părinți. Într-o relație disfuncțională, ce poate observa acesta? Lipsa de compatibilitate, lipsa de iubire, o comunicare defectuoasă, două individualități accentuate, chiar și în situația în care partenerii își păstrează o conduită reciprocă respectuoasă și amiabilă.

La acestea se pot adăuga, însă, în multe familii, și climate tensionate sau conflictuale, în care copiii pot deveni victimele violențelor dintre părinți sau pot lua parte la acestea ca și evenimente traumatizante.

Auzim adesea spunându-se că „au rămas împreună de dragul copiilor”, însă, s-au condamnat la o viață personală lipsită de orice bucurie. Acesta este momentul în care copilul dezvoltă rușinea, vinovăția, nevoia de recompensare și de preluare a vieților părinților lui, încercând să-i răsplătească.

Astfel, pe lângă un model defectuos de relaționare, care îi poate crea copilului fie un scenariu de viață asemănător, fie un scenariu în care va căuta în permanență să evite orice asemănare, a alege să formăm o familie prin compromisuri poate provoca numeroase răni emoționale pentru copil.

Prezența ambilor părinți în viața copilului se poate echilibra chiar și atunci când aceștia nu mai sunt împreună, atâta timp cât aceștia nu-și retrag dragostea și atenția pentru copil și păstrează scopul, valorile și abordarea comună în conclucrarea rolurilor lor de părinți.

### ***Când „strivește” un părinte personalitatea copilului, prin ce tip de comportament?***

Familia reprezintă primul cadru de dezvoltare a copiilor, relația dintre părinți fiind primul model social și de relaționare, iar relația dintre părinți și copil fiind principalul factor de dezvoltare al personalității. Unele dintre modelele educaționale practicate de părinți pot avea influențe negative asupra dezvoltării personalității copilului. Utilizarea extremelor în educare și instruire, cerințele exagerate, lipsa de echilibru între organizarea și controlul creșterii copilului sunt unele dintre comportamentele cele mai nocive.

Iată câteva exemple de comportamente extreme: grija exagerată față de copil, manifestată prin instalarea unui program rigid, fără a fi consultat sau fără a verifica nevoile lui, cu urmări posibile în limitarea libertății și a independenței. Alte urmări în aceste cazuri pot fi subevaluarea propriilor capacități de decizie, instalarea temerilor nejustificate în absența adulților.

Personalitatea copilului poate fi „strivită” și prin severitatea însoțită de amenințări, implicarea copilului în sarcini foarte dificile, chiar copleșitoare pentru el, ducând la pierderea copilăriei, dar și la oboseala excesivă.

Există și părinți care consideră că un model corect este acela în care ne supraprotejăm copiii sau din contră, îi lăsăm în totalitate liberi, fără niciun fel de control. În prima, dar și în a doua situație, posibilitățile lor reale sunt distorsionate, doar că diferit, fie în limitarea și cunoașterea lumii sau, din contră, în lipsa unor reguli, limite, valori producându-se haos.

Pe de altă parte, în dezvoltarea personalității copilului, pe lângă îndeplinirea nevoilor sale de bază, vitală este îndeplinirea nevoilor emoționale și de transmitere a valorilor personale: dragoste, onestitate, consecvență, respect, corectitudine, dar și timp din timpul nostru.

### ***Cum afectează adulții încrederea celui mic în propria persoană? Ce tip de comportament este cel mai nociv în acest sens?***

Încrederea în sine depinde foarte mult de capacitatea noastră de a face anumite lucruri. Se formează atunci când învățăm și deprindem diferite lucruri alături de părinții noștri, învățând să ne asumăm responsabilitatea pentru a deveni autonomi într-o formă cât mai realistă.

Ea începe să se formeze încă de la primele interacțiuni ale copilului cu mediul și cu părinții săi. În perioada imediat după naștere, copiii își formează încrederea în sine prin răspunsurile repetate la cerințele lor. În schimb, se întâmplă ca de multe ori părinții să nu răspundă fizic sau afectiv acestora, știrbind un început în parcursul dobândirii încrederii în sine.

De la vârste fragede (începând cu 2-3 ani), copilul experimentează independența și asertivitatea. Mulți părinți consideră că aceste comportamente sunt forme de sfidare, de lipsă de respect sau nesupunere voită pe care încearcă imediat să le pedepsească.

Un alt tip de comportament nociv pentru încrederea în sine este stoparea voinței proprii, prin încercarea de a controla fiecare atitudine a copilului.



Atât acasă, dar și în școală, critica, pedeapsa, notarea ca și avertisment sau „răsplata negativă”, judecata și etichetarea sunt comportamente care strivesc încercarea copiilor de a obține sentimentul încrederii în sine, dar și al siguranței de sine. Tot în acest sens, faptul că le impunem ce să poarte, cum ar trebui să arate, ce ar trebui să cumpere, sentimentul de inadecvare pe care îl formăm, îi fac să nutrească sentimente de rușine și de neputință.

Un alt comportament inhibitor al încrederii în sine este acela de a grăbi lucrurile în funcție de ritmul nostru, fără a ne acorda nicidecum la cel al copilului, încercând prin așteptările și cerințele noastre chiar să depășim nivelul său de dezvoltare.

Sursa:

*Psihologie pe înțelesul tău*, cu Alexandra Demian: **Personalitatea victimelor și ce ascund ele**

prof. înv. primar Paraschiva Oanea

### **Ce ne semnalează și cum gestionăm anumite tulburări de comportament în funcție de vârstă**

Unde e granița dintre comportamentele sănătoase și cele care devin poveri ori se transformă în tulburări de comportament? Comportamentele pot fi funcționale și dezirabile, acceptate social, ori reversul acestora, disfuncționale, indezirabile. Numim tulburări de comportament acele abateri de la seturile de reguli fixate social, în anumite contexte. De cele mai multe ori, poartă în spate însemnele unei forme de neglijență, de abuz și chiar traumă.

#### **Tulburări de comportament ale copilului**

Când în cartea de vizită a copilului întâlnim rezultate școlare slabe, retragere socială, probleme cu alimentația sau somnul, agresivitate, avem datele care ne arată tulburări de comportament și este potrivit să pornim pe traseul de identificare a cauzelor și imediată intervenție.

Cu toții știm cum arată tantrum-ul unui copil care țipă, lovește, plânge cu lacrimi de crocodil și pare că nimic nu îl poate liniști. Când vrea să scape de ceva (de mersul pe jos, de a împărți un bun cu un alt copil), ori să obțină ceva (jucării, timp prelungit de joacă, încă o ciocolată), nu va ezita să exploreze cât poate acest tip de criză care sigur i-a adus beneficii la un moment dat.

Ce facem când tantrum-ul nu mai e sporadic, vine însoțit de agresivitate și se manifestă majoritar când lucrurile nu ies cum dorește, indiferent că vorbim de joaca din parc cu copiii, de cina de acasă, ori de cadrul educațional cu colegii și profesorii? Începem să luăm în calcul că poate fi vorba chiar de o tulburare (sau criză) de opoziție.

Pe măsură ce copilul crește, poate să manifeste tulburări de comportament precum: absentism, limbaj obscen, să ignore reguli, să manifeste un anumit tip de comportament pe care inițial îl accesa doar acasă. Tulburările alimentare, tulburările de somn, problemele cu autoritatea, uneori pe fondul unei anxietăți, sunt fragmente din tabloul care indică nereguli și pot merge până spre patologic. Depresia și anxietatea pot fi mascate când vine vorba despre copii, chiar dacă există aceleași criterii de evaluare ca în cazul adulților.

#### **Ce este în neregulă cu copilul meu?**

„Țipă de fiecare dată când nu e cum vrea el, se întinde pe jos sau o ia la fugă. Face tantrum-uri dese când suntem la cumpărături până când mă simt nevoită să cedez și să îi cumpăr ce își dorește. De când a revenit la școală, după vacanță, își hărțuiește colegii. Și acasă, cu noi, are același comportament agresiv”. Sunt câteva dintre exemplele auzite de-a lungul timpului, când părinții, din grija legată de dezvoltarea fizică și psihică a copilului, ajung la specialist pentru că „ceva este în neregulă”.

Îngrijorarea părintelui e firească, însă de multe ori, atenția exclusivă doar asupra anumitor tulburări de comportament ale copilului pierde din prim plan comportamentele părintelui, relația dintre ei, cadrul social, experiențe înregistrate.

Adică, sunt și cazuri în care copilul nu este în neregulă, ci percepția ori proiecția părintelui crează așteptări rigide care distorsionează imaginea copilului. Îngrijorarea câștigă teren în defavoarea analizei obiective a contextului, a relațiilor familiale, a felului în care se poate întâmpla ca părintele să contribuie neintenționat la amplificarea problemelor de tip comportamental.

### **Limitele sunt sănătoase**

Într-un ocean al informațiilor corelate de parenting, uneori confuzia își poate face cuib. Să fii prietena copilului tău și mamă, cu schimbul, să îi oferi libertate, dar nu libertatea înțeleasă de tine ci de el, să nu proiectezi asupra lui, dar să îl ajuți în stabilirea obiectivelor, să intervii neintervenind, să oferi atenție, dar și cenzură.

Informațiile sunt mai la îndemână ca oricând, adaptate și integrate, și mânați vertiginos de credința „vreau să fiu un părinte bun”, poate exista tentația unei salate de educație care să le cuprindă pe toate, dar să fie nepotrivită, să epuizeze rapid și să se piardă cumva cel mai important arc al dezvoltării: constanța. Când părintele setează obiective în creșterea și educația copilului, nu are nevoie de presiune de torționar asupra sa. De exemplu: „Îmi propun să duc chiar eu copilul la școală vreme de două săptămâni, cât să mă asigur că nu va mai chiuli. Îi voi recompensa eforturile de a-și recalibra comportamentul în vreme ce vom continua procesul terapeutic și voi încerca să-l înțeleg”.

Limitele nu sunt îngrădiri, nu se referă la a încălca identitatea copilului ori la un tip de autoritate care să îl țină captiv în anxietate și străin de trăitul copilăriei. Limitele vin în ajutor fix când vorbim despre tulburări de comportament și reconstruim cadre funcționale în vreme ce păstrăm atenția pe ce se întâmplă în interiorul psihic, emoțional.

### **Nefericirea de la baza comparației**

La baza oricărei nefericiri, stă și o comparație. Când vărul, colegul, ori sora copilului dau dovadă de mai multă înțelegere, sunt mai pasivi, mănâncă mai organizat, au rezultate școlare mai bune, încercăm să ne ținem departe de vârtejul comparației și scanăm și diferențele pe plus ale copilului, nu îl suspectăm că „ceva e în neregulă”. Copiii se dezvoltă diferit, iar aceasta este o axiomă a fericirii. Concret: când copilul aruncă cu caietele pe jos după ce a obținut o notă proastă, nu lăsăm mintea să catalogheze acest comportament ca unul disruptiv. Din contră, putem merge pe un fir al psihoeucației în care să îi povestim copilului care sunt emoțiile de bază pe care le simțim, să îl asigurăm că e în regulă să se simtă furios pentru câteva minute, să nu îi inhibăm dreptul la a se supăra.

Nici prea mult, nici prea puțin, echilibrul rămâne prietenul, inamicul, învățătorul și criticul nostru. Dacă exemplul de mai sus devine un obicei repetitiv, generalizat în mai multe contexte, cu tendințe de creștere, conturând începutul unei tulburări de comportament, putem începe să monitorizăm, să discutăm cu copilul și ulterior cu un specialist.

### **Tulburări de comportament izvorâte din independența și identitatea preadolescentului**

Preadolescenții au o minte deschisă și dornică de nou, de independență, de noi provocări. În mintea preadolescentului se dezvoltă un tăvălug analizator al principiilor și valorilor cu care a fost crescut, apar întrebările legate de viitor, începe să planifice îngrijorarea.

Anumite tulburări de comportament neprocesate în copilărie escaladează și câștigă suprafețe mari de desfășurare: tulburările de conduită se exprimă implicit prin punerea în pericol (a sa sau a celorlalți) prin teribilism; tulburarea de opoziție poate aduce primele neînțelegeri cu autoritățile, se instaurează depresiile

majore, apar somatizările și, mult mai des decât la vârsta copilăriei, pe lângă gândurile suicidale apar și tentativele de suicid.

Minciuna, furtul, abandonul școlar, hărțuirea și agresiunea față de oameni sau animale constituie deja o paletă evidentă și un imens semn de exclamație pentru rude. Problemele concomitente îi împiedică să se autoregleze și este nevoie de ajutor de specialitate pentru a gestiona corespunzător astfel de tulburări de comportament. Au nevoie de sprijin și îndrumare, de suportul celor apropiați în această perioadă de tranziție și, atunci când este cazul, de intervenția unui psihoterapeut.

Persoanele cu tulburări de comportament au nevoie de îndrumarea unui terapeut care să susțină întreg procesul de vindecare. Terapia cognitiv-comportamentală este recomandată datorită rezultatelor evidente în lucrul cu depresiile, anxietățile, tulburările alimentare, tulburarea obsesiv-compulsivă, dependențe, atacuri de panică sau insomnii. Abordarea și strategiile specifice au aplicabilitate și în cazul copiilor.

În general, tulburările de comportament la copii sunt considerate acele manifestări care nu sunt în conformitate cu ceea ce pare să fie autorizat din punct de vedere social, cultural și al dezvoltării. Considerăm comportamentul unui copil ca fiind normal când se încadrează în toate aceste tipare.

Experții în psihologie citați de Momjunction.com consideră că principalele 8 probleme de comportament la copii sunt următoarele:

- ✓ Copilul nu este respectuos și răspunde.
- ✓ Copilul are un limbaj abuziv (țipă atunci când ceva nu-i convine sau când este furios).
- ✓ Copilul are un comportament agresiv și violent atât față de părinți, cât și față de alți copii.
- ✓ Copilul minte.
- ✓ Copilul îi hărțuiește pe ceilalți, făcând parte din așa zisul curent de bullying.
- ✓ Copilul manipulează pentru a obține ceea ce-și dorește.
- ✓ Copilul pare că nu este motivat și astfel devine leneș.
- ✓ Copilul are probleme de comportament la școală (nu-și face temele, nu este atent la ore, se poartă urât cu profesorii și colegii de clasă).

Într-un fel sau altul, fiecare copil încalcă regulile și nu există părinte care să nu se fi confruntat măcar cu una dintre problemele de mai sus. Copiilor le place să testeze autoritatea și o vor face până ce vor înțelege că acestea nu sunt niște comportamente adecvate.

### **Un copil care se poartă urât cu părinții sau cu ceilalți, până la urmă, este ușor de manevrat.**

Trebuie doar să înțelegi că există o problemă de comportament ce trebuie corectată la copilul tău și să încerci să o rezolvi. Pedepsele nu fac decât să agraveze astfel de comportamente. Să vedem cum ar trebui să reacționezi la unele dintre cele mai banale probleme de comportament pentru a încerca remedierea lor:

#### **1. Copilul întrerupe discuția.**

Cei mici se entuziasmează repede și pierd controlul atunci când vor să exprime ceva. Așa că, data viitoare când cel mic te va mai întrerupe de 10 ori atunci când porți o conversație cu cineva, iată ce ar fi bine să încerci: Lasă-l să termine ce are de spus, nu-l întrerupe, iar apoi explică-i: „Mami nu te-a întrerupt, te-a ascultat până la capăt și așa așa vrea să faci și tu de aici înainte”.

#### **2. Copilul țipă.**

Copiii, în special cei mai mici de 3 ani, nu se pot exprima cu ajutorul cuvintelor, iar furia și frustrarea în anumite situații se eliberează doar prin țipete. Tu nu trebuie să țipi la el sau să-l obligi să tacă. Învăță-l să vorbească încet, în șoaptă dacă trebuie și încearcă să-i înțelegi sentimentele și să vorbești cu el. Spune-i că nu poți purta o conversație țipând.

#### **3. Copilul fuge de lângă tine atunci când se enervează?**

Acest lucru este foarte periculos, mai ales dacă se întâmplă asta pe stradă sau în oricare alt loc public. De aceea, trebuie să fii mereu cu ochii pe el și să-l ții de mână. În plus, când are o criză, arată-i unde poate fugi

și unde nu. Explică-i că oamenii nu fug pe stradă și că dacă simte nevoia să o facă, doar în parc sau alte locuri de acest gen este în siguranță să facă asta.

4. Copilul se trage de păr, lovește și țipă atunci când vrea să rezolve ceva. Singurul mod în care poți opri acest comportament este să-l faci să înțeleagă că astfel nu va rezolva lucrurile. Nu-l lăsa să se tragă de păr sau să tragă pe altcineva și explică-i că nu este bine să facă asta. În nici un caz nu-l trage și tu de păr ca să-i arăți că doare.

5. Copilul aruncă cu lucrurile atunci când este furios sau frustrat. Va trebui să-i explici pe un ton calm, dar ferm că nu este bine ce face, că poate răni pe cineva sau poate strica anumite obiecte. Dacă continuă să o facă, ignoră-l, iar când se liniștește spune-i că nu ți-a plăcut.

Uneori, unele comportamente anormale, ca cele de mai sus, pot reprezenta semnele unor tulburări de comportament care necesită atenția unui medic specialist.

Sursa :

Psiholog: Cristina Chiriac - *Sănătatea emoțională*

prof. învă. primar Paraschiva Oanea



## DIN ENCICLOPEDIA ÎNTELEPCIUNII

❖ *Educația este un mare lucru: ea decide soarta omului. (Vissarion Grigorievici Belinski, critic literar și publicist rus)*

❖ *Invățați și citiți. Citiți cărți serioase. Viața va face restul. (Fiodor Mihailovici Dostoievski, mare scriitor rus)*

Încă din cele mai vechi timpuri, marii gânditori ai lumii au considerat că **înțelepciunea** este cea mai aleasă comoară a omului. Ea strălucește, nu se stinge niciodată și îi caută pe cei care sunt demni de ea, călăuzindu-i spre prietenie care este bucuria nemuririi.

❖ *Omul nobil se ocupă mereu de înțelepciune și de prietenie: dintre care una e un bine trecător, iar cealaltă, unul nemuritor. (Epicur, filozof antic grec)*

Ce este **înțelepciunea**?

Conform dicționarului limbii române, **înțelepciunea** este definită ca o capacitate superioară de înțelegere a lucrurilor, implicând o cunoaștere adâncă a realității, multă experiență și mult echilibru. Ea se referă în mod deosebit la oameni, fiind o virtute sau o calitate complexă a sufletului uman. *Un om înțelept* este acela care are capacitatea de a pătrunde esența legilor fundamentale ale naturii și ale societății, este persoana care judecă drept, este cuminte, deștept, ager la minte, pătrunzător.

Trebuie reținut faptul că, înțelepciunea se deosebește de inteligență astfel: cea dintâi este o calitate dobândită pe parcursul vieții, pe când a doua este înnăscută. Inteligența poate fi pusă și în slujba răului, ceea ce nu se întâmplă în cazul înțelepciunii.

De aceea, dacă ar fi să vorbim despre înțelepciune, ca experiență de viață, aflăm că are o sferă largă de cuprindere în experiențele noastre de toate zilele. Adesea spunem despre unul sau altul: „este un om înțelept” sau „nu a fost înțelept” atunci când a luat o decizie.

Se zice că oamenii bătrâni au această calitate dobândită dintr-o experiență acumulată de-a lungul anilor. De aceea a rămas valabilă expresia: „cine n-are bătrâni să și-i cumpere”. În istorie este amintit „sfatul bătrânilor” care avea un rol deosebit de important în viața comunității pentru luarea unor decizii. Proverbele și zicătorile, dar și basmele noastre populare poartă în conținutul lor sensul înțelepciunii.

❖ *Când ești tânăr, ascultă-i pe cei mai în vârstă. (Menandru, dramaturg atenian)*

Dar, cum să devenim mai înțelepți? Am început articolul cu citate despre educație, despre formare, cunoaștere. Oare de ce?

Pentru început, știm că o persoană înțeleaptă este, în general, descrisă ca cineva care este capabil să gândească și să acționeze într-o manieră considerabilă folosind cunoștințele, experiența, înțelegerea și bunul simț. Pentru a ne ajuta să înțelegem înțelepciunea, să începem cu natura, iar ca exemplu, am ales magnificele bufnițe. Bufnițele sunt creaturi remarcabil de frumoase nu numai în aparență, dar și în talentele pe care le posedă deoarece au abilități de a-și folosi simțul auzului pentru a indica locația oricărui obiect după sunetul pe care îl face, penele care sunt adaptate la zborul silențios (în detrimentul prăzii care nu simte nimic), adaptarea lor sublimă la viața nocturnă și, de asemenea, vederea binoculară. Bufnițele pot să și controleze cantitatea de lumină ce le intră în fiecare ochi, independent, prin extinderea pupilei drepte sau stângi pentru a compensa umbrele din noapte. Complexitatea vederii bufnițelor ne conduce către adevărata esență a înțelepciunii: **abilitatea de a vedea lucrurile așa cum sunt ele cu adevărat.**





(<https://pixabay.com/ro/>)

❖ *Cunoașterea este câștigată prin colectarea de informații, în timp ce înțelepciunea este câștigată trecând prin experiențele vieții. (Maestrul Jin Kwon)*

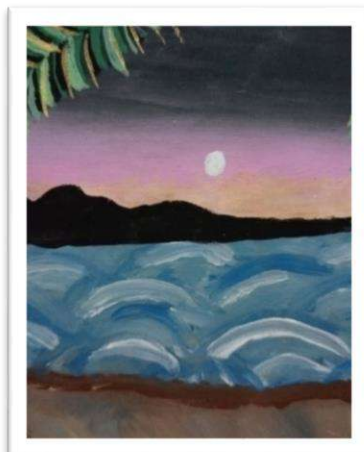
Astfel, fără cunoștințe, nimeni nu poate fi înțelept. Oamenii tind să fie foarte învățați în mai multe domenii, nu doar în specialitatea lor și astfel își aplică această cunoaștere în alte discipline care le permite să aducă o perspectivă nouă și mult mai informată în crearea unor provocări sau oportunități. Fiind conduși de principiul de a învăța, oamenii înțelepți își extind mereu cunoașterea și caută noi perspective prin faptul că ei nu spun niciodată **nu** noilor și diferitelor provocări.

În timp ce nu există un ghid “Cum să dobândim înțelepciunea”, trebuie să practicăm mai bine abilitățile de ascultare și să vorbim mai puțin, să îmbrățișăm greșeala ca o experiență din care învățăm constant lucruri noi, să acceptăm diversitatea în opinii, concentrându-ne. Doar acestea sunt cele care contează cu adevărat. Fiind răbdători cu noi înșine, cu alții și devenind mai conștienți de sine, iată toate punctele bune pentru începerea acestei fructuoase călătorii.

Cu toții ne dorim să fim înțelepți. Cu toții ne dorim să trezim bufnița din noi. Înțelepciunea, cu toate acestea, este una dintre acele caracteristici care este în esență destul de dificil de definit. Nu e nicio regulă de urmat, nu e niciun un ghid pentru a deveni înțelept. Calea pe care trebuie să o urmăm este la fel de unică precum călătoria vieții noastre.

❖ *Ascultă cu urechile, vezi cu ochii, dar taci cu gura.* ( proverb românesc)

prof. Alina Ciobîcă



## DIN ACTIVITĂȚILE NOASTRE

Toamna anului 2022 ne-a reunit pe băncile școlii noastre, mai mari, mai veseli și mai dornici de a descoperi tainele cărții. Școala i-a întâmpinat pe copii cu brațele deschise: corp profesoral bine pregătit, spații școlare primitoare, manuale școlare și multă bucurie. Pe lângă activitățile didactice din cadrul orelor de curs, s-au desfășurat și o serie de activități extrașcolare, la nivelul claselor sau al întregii școli, în care copiii, sprijiniți de profesori și părinți, s-au implicat, dezvoltându-și competențele deja dobândite, prin activități extrașcolare.

*Festivitatea de deschidere* a anului școlar (5 septembrie 2022) a fost specială, datorită emoțiilor aduse în curtea școlii mai ales de sufletele celor mai mici preșcolari și elevi. Prezența unor oaspeți de seamă, precum domnul primar Gheroghe Fron, domnul subprefect Florin Sinescu, părintele paroh Gabriel Florea, a sporit frumusețea momentului, prin slujba de binecuvântare și cuvintele pline de învățăminte.

Ca în fiecare an, în data de 30 septembrie 2022, toți elevii au celebrat zilele sportului școlar prin activitatea *Sportul în sărbătoare*, în cadrul proiectului "European School Sport Day" 2022. Timp de 120 minute, terenul de sport a fost locul și martorul sportului, al mișcării și al bucuriei de a ieși în natură, sub coordonarea profesorilor Sveduneac Mirela și Vărzaru Eduard.

După amiaza zilei de 14 octombrie a fost ocazie de relaxare și recreere, prin spectacolul oferit la Căminul cultural de către *Trupa de teatru "Ancuța" Ploiești*, cu rădăcinile în comuna noastră, spectacol oferit gratuit tuturor doritorilor, prin sprijinul Primăriei Cornu Luncii.

*Carnavalul Toamnei* (21 octombrie 2022) a fost modul nostru de a ne exprima bucuria acumulată pe parcursul primului modul din acest an școlar și recunoștința față de ceea ce ne-a oferit toamna cea frumoasă și bogată. Sub coordonarea cadrelor didactice, fiecare clasă și-a amenajat un frumos colț al toamnei, iar elevii au dat dovadă de originalitate și creativitate, confecționând ținute vestimentare din materiale reciclabile, vegetale, oferite de natură. Punctul culminant l-a constituit parada acestor costume, iar emoțiile au sporit odată cu festivitatea de premiere a echipelor câștigătoare a etapelor concursului inițiat. Omenia, prietenia, cooperarea și colaborarea au fost marile câștiguri (și câștigătoare) ale activității.

*Ziua Recoltei* organizată la început de brumar de Satul românesc de altădată, în parteneriat cu Primăria Cornu Luncii, cu scopul de a promova produsele tradiționale, a fost ocazia de a valoriza îndeletnicirile culinare ale elevilor școlii. Elevii au manageriat un stand de produse autentice (dulcețuri, compot, tocană, murături, fructe etc.) pregătite în familie și oferite doritorilor, în schimbul unor sume modice. Banii obținuți au fost folosiți ulterior la achiziționarea unor materiale utile în procesul didactic.

Elevii claselor a VII-a și a VIII-a participă, pe parcursul acestui an școlar la un valoros proiect, „*Orientare profesională în mediul rural*” desfășurat de către Fundația Te Aud România. Din cele 4 activități planificate, s-au desfășurat deja două - „*Psihologul de serviciu*”, care a urmărit identificarea unor trasee profesionale, în funcție de abilitățile și competențele individuale ale elevilor și workshopul „*Educație financiară*” – la care elevii au participat cu entuziasm și implicare.

*Ziua națională a României* este, în fiecare an, prilej de manifestare a recunoștinței față de înaintași, de prețuire a tot ceea ce ne reprezintă ca neam și a bucuriei de a fi români, prin cântece patriotice, recitaluri de poezii și purtarea mândrelor straie populare. Prețuirea față de sacrificiul eroilor, care s-au sacrificat în diferite locuri din această lume sub drapelul național, ne-am manifestat-o și pe 11 noiembrie, zi ce marchează încheierea oficială a primului război mondial. Am celebrat astfel *ziua veteranilor*, printr-un program artistic prezentat la Panteonul eroilor din Cornu Luncii, în cadrul unei manifestări speciale organizate de Primăria Cornu Luncii, în parteneriat cu Asociația „Cultul eroilor”, filiala Suceava.

*Sărbătorile de iarnă* le-am întâmpinat cu mare bucurie, prin organizarea unui spectacol la Căminul cultural Cornu Luncii, în data de 19 decembrie. În cadrul acestuia, fiecare grupă și clasă din școala noastră a transmis urările și gândurile frumoase prin intermediul colindelor, cântecelor de iarnă și a jocurilor specifice, primind din partea publicului numeros aplauze și aprecieri. Simultan, s-a desfășurat târgul de Crăciun, sub forma unei expoziții cu vânzare, în cadrul căreia elevii au oferit produse specifice (decorațiuni, felicitări etc.)

realizate în timpul liber. Sumele obținute au acoperit, fie și parțial, anumite nevoi identificate de copii, la nivelul fiecărui colectiv implicat. Mesajul transmis de colinde s-a transmis mai departe, în localitățile comunei, fiecare elev fiind răsplătit cu daruri, după obicei, cu sprijinul comunității locale.

*Ziua Culturii naționale* își trage seva din comemorarea poetului nepereche a neamului românesc. Cei 173 de ani scurși de la nașterea geniului Mihai Eminescu au fost serbați în școala noastră prin momente specifice, la nivelul fiecărei clase, de recitare, viziune, creație artistică, încununată printr-o expoziție pe holul școlii și un concurs de recitare sau interpretare muzicală a versurilor eminesciene.

Această succintă (și incompletă) retrospectivă a activităților extrașcolare din școala noastră este ocazia de a ne exprima recunoștința față de toți participanții și partenerii implicați. Ne propunem să desfășurăm în continuare cât mai multe și valoroase astfel de activități, și în a doua parte a anului școlar, conștienți fiind de valoarea educativă a acestora.

prof. Gheorghe Acatrinei  
Consilier educativ



### - Toamna cu iz de nostalgie -



A venit toamna. Îi aud pașii încurcați și reci. Cu toate acestea, toamna este ca o a doua primăvară, iar fiecare frunză e o floare.

Pentru unii, toamna înseamnă melancolie, natura amorțită, frig, vânt sau ploaie ... toate înseamnă apropierea de sfârșit: sfârșitul unui an, al unei veri. Sentimentele uscate de arșița verii, reînvie odată cu venirea toamnei, iar rațiunea ia locul pasiunii și spune STOP. Ea, cu nopțile ei din ce în ce mai lungi și diminețile reci, cu mirosul de frunze uscate, cu adierea răscolitoare a vântului, cu soarele stins ce scaldă natura într-o lumină difuză, cu norii cenușii ce ne trimit la visare, la ploaia mocănească ce ne trezește nostalgii adormite, toamna, este incomparabilă. E tristă, dar are o frumusețe unică. Sunt clipe de toamnă în sufletul fiecărui om, sunt clipe în care timpul nu se mai aude, iar secunde sunt îmbrăcate în hainele fericirii. Sunt începuturile de toamnă în visul meu, sunt frunzele uscate care desenează un curcubeu, e soarele care respiră secunde tomnatice, e pământul rece de sub tălpi și pașii spre sufletul toamnei, e

pasărea care aleargă spre visele ei și fluturii care se îmbracă cu tăcerile unor seri albastre. Sunt emoțiile unui început de toamnă, e un anotimp al începuturilor de nostalgie, de speranțe și vise.

Miroase a toamnă ... E toamna mea !



*Din activitățile desfășurate de elevii clasei a III-a, îndrumați de d-na prof. învă. primar Paraschiva Rusu*



## TOAMNA ÎN GRĂDINIȚĂ

*Toamna poate avea atât de multe înțelesuri diferite. E anotimpul recoltei și al abundenței, timpul în care ne facem proviziile pentru iarna care va veni. E un moment de sărbătoare și reuniune, un eveniment unic de imagini, sunete și mirosuri. Toamna e anotimpul ploilor, al copacilor care plâng în ritmul căderii frunzelor, al norilor și păsărilor călătoare.*

*În cadrul temei „Săptămâna fructelor și legumelor”, grupa mare „Buburuzele” de la G.P.N Cornu Luncii a desfășurat activități instructiv-educative. O activitate practic gospodărească ce a stimulat creativitatea copiilor a fost „Ne pregătim pentru anotimpul iarna!” Aceasta a constat în degustarea legumelor, spălarea lor și așezarea în borcane pentru a fi transformate în murături și nu numai.*

*Murăturile au fost degustate de copilași după câteva zile.*



educatoare, Anamaria Alexandra Gheran





În cadrul proiectului tematic „TOAMNA CA O POEZIE” am desfășurat cu preșcolarii grupei mijlocii „FLUTURAȘII” o activitate practic-gospodărească la domeniul Om și societate, mai exact salata toamnei. Copiii au participat cu mare entuziasm la această frumoasă activitate și au manifestat interes și îndemânare. La domeniul Științe, am numărat și potrivit în cadrul unui joc didactic cu același titlu.



prof. înv. preșcolar Manuela Lăzăroi



## CARNAVALUL TOAMNEI

**"Toamna este un andante melancolic și grațios care pregătește admirabilul adagio al iernii."**

*George Sand*

Toamna a dorit să lase amprente colorate și plâpânde și asupra elevilor Școlii Gimnaziale "Constantin Blănaru". Astfel, de la cei mai mici și

până la cei mai mari, ne-am unit forțele și capacitățile creatoare și am reușit să aducem în școala noastră un strop din frumusețea și bogăția toamnei.

Această activitate a avut ca scop, pe lângă evidențierea capacităților creative ale elevilor, dezvoltarea spiritului competitiv, proiectul desfășurându-se în trei etape.

În prima etapă a concursului, clasele și-au prezentat "Colțul toamnei", un spațiu amenajat după dorința elevilor, astfel încât să evidențieze și să definească anotimpul toamna. Datorită imaginației copiilor, clasele au prins culori ruginii și miresme îmbietoare. Juriul a fost atent să puncteze fiecare detaliu și a fost surprins plăcut să realizeze că fiecare clasă a avut pregătit câte un mic moment artistic prin care și-a prezentat munca depusă timp de o săptămână.



Dacă prima etapă i-a surprins pe toți membrii claselor muncind cu foarte multă implicare, cea de a doua etapă, "Cursa dovleceilor" i-a avut ca protagoniști pe băieții, clasele concurând pentru a duce dovlecelul la destinație în cel mai scurt timp.

Și, bineînțeles, ce carnaval este acela fără zâne?

Ultima etapă le-a vizat direct pe domnișoare, acestea pregătindu-se temeinic pentru cel mai așteptat moment: "Parada costumelor". Pornind de la cele mai arămii frunze și până la cele mai gingașe flori specifice acestui sezon, elevele au dat tot ce au avut mai bun pentru a realiza costume spectaculoase cu care au defilat în aplauzele colegilor și ale cadrelor didactice.

Competiția a fost strânsă, dar la finalul proiectului fiecare a fost răsplătit pentru munca și entuziasmul nemărginit. Iar noi, cadrele didactice, nu am putut decât să fim onorați că avem în colectivul școlii noastre astfel de elevi iubitori de artă.



prof. Corina Andreea Ududec

## Ziua recoltei

Toamna se numără bobocii, dar noi am numărat borcanele la târgul de toamnă organizat pe 6 noiembrie la *Satul românesc de altădată* de la Sasca Nouă

Copii, părinți, cadre didactice am pregătit o expoziție cu vânzare de-a stat gospodina-n loc! Și nu doar s-a uitat, ci a și cumpărat! Oferta noastră a fost generoasă și a cuprins produse tradiționale specifice anotimpului:

compot, dulceață, gem, sirop de fructe, zacuscă, salată de bureți pentru iarnă, gogoșari și legume în oțet. La toate acestea, bineînțeles că s-au alăturat nelipsitele mere, dar și cartofii, ceapa și nucile. Atmosfera de târg ne-a acaparat imediat: am făcut cunoștință cu ceilalți participanți la piață, am prezentat vizitatorilor motivele prezenței noastre acolo, obiectivele propuse, ne-am expus părerile "la cald" în cadrul interviurilor acordate televiziunilor locale, am răsplătit cumpărătorii cu o porție de "dulce" de casă. Această activitate extrașcolară a reprezentat un bun prilej de consolidare a relațiilor de prietenie dintre elevii celor trei unități ale școlii cu personalitate juridică, Școala Primară "Ioan Grosaru" Păiseni, Școala Gimnazială "Ieremia Valahul" Sasca Mare și Școala Gimnazială "Constantin Blănaru" Cornu Luncii, dar și o oportunitate de a duce dincolo de zidurile școlii spiritul, valoarea și calitatea muncii în echipă. Cele câteva ore petrecute în *Satul românesc de altădată* au fost ore de calitate, ore în care am socializat și am cunoscut o altă parte a vieții de comunitate, timp în care ne-am putut descoperi noi resurse personale, aspecte pe care le vom valoriza în contexte viitoare.

Mulțumesc elevilor, părinților și cadrelor didactice prezente, care au participat cu drag și interes la activitatea inițiată de *Satul românesc de altădată*! Mulțumesc cumpărătorilor, care prin simplul lor gest au creat o stare de bine în rândul copiilor, le-a întărit încrederea în puterea lucrului bine făcut și i-a determinat să simtă că în viață totul poate fi frumos!

prof. Maria Verdeș





## România-i țara mea!

~ activitate artistico-plastică ~

Preșcolarii grupei mici „Albinuțele” au sărbătorit într-un mod deosebit ziua de 1 Decembrie. Cu prilejul acestei zile, a fost sădit în sufletele copiilor sentimentul de patriotism, de iubire de țară și de neam. Preșcolarii au realizat mai multe activități tematice și artistice unde și-au demonstrat aptitudinile practice și au realizat o expoziție cu lucrări specifice.

Tabloul de sărbătoare a fost completat de costumele populare, pe care micuții le-au purtat cu drag, în timpul desfășurării evenimentelor.



Prof. învă. preșcolar Andronic Iuliana-Gabriela



## MESAJ DIN BUCOVINA

Aparținând Moldovei până în 1775, Bucovina devine parte a Monarhiei Habsburgice. În 1918, regiunea se va alătura României, însă asta doar până în 1940, atunci când, Bucovina de

Nord, împreună cu Basarabia, a fost cedată cu forța Uniunii Sovietice.

Din anul 2015, data de 28 noiembrie a devenit o sărbătoare prin care se comemorează decizia Congresului General al Bucovinei de a uni regiunea Bucovina cu Regatul României din 1918. Oamenii sărbătoresc acest eveniment prin diferite manifestări artistice, iar eleva școlii noastre, Petruța Lazurcă, a dorit să marcăm acest eveniment prin recitarea unei poezii cu un mesaj emoționant pentru bucovinenii de pretutindeni.

Panteonul localității a fost ales locul în care s-a înregistrat acest moment ce a ajuns imediat viral în mediul online.



prof. Corina Andreea Ududec

*„N-oi uita vreodată, dulce Bucovină,  
Geniu-ți romantic, munții în lumină,  
Văile în flori,  
Râuri resăltânde printre stânce nante [...]”*

*Mihai Eminescu*



## E VREMEA COLINDELOR

**”Crăciunul este anotimpul în care rugăciunile înfloresc în colinde!”**

Cu toții știm că cea mai așteptată perioadă din an este cea a Crăciunului și bineînțeles că nu putem lăsa ca aceasta să treacă fără să trezească în noi emoțiile și amintirile copilăriei de altădată.

Tot ceea ce este mai frumos în lume datorăm copiilor, care prin entuziasmul și inocența lor reușesc să păstreze și să transmită mai departe împlinirea, adevărata împlinire care se obține prin lucruri atât de mici. Câteva eleve ale școlii noastre au dorit să transpună în colinde emoțiile copleșitoare ale acestei sfinte sărbători și au ajuns să înregistreze trei colinde într-un studio și să filmeze videoclipuri într-un cadru de basm. Toate acestea s-au putut realiza datorită sprijinului oferit de către domnul primar Gheorghe Fron, la care s-au adăugat și eforturile comune ale cadrelor didactice și ale părinților. Fetele, eleve ale ciclului gimnazial, au participat cu acest colind și la concursul ”Colind de Crăciun” desfășurat la Shopping City Suceava în data de 17 decembrie 2022.



Tot în această perioadă, pe 16 decembrie, am participat, la invitația domnului primar și a consiliului local, la filmările pentru emisiunea care a avut în prim-plan evidențierea unei comunități unite, ce păstrează cu sfințenie tradițiile locale până în prezent. Întreaga activitate s-a desfășurat într-o locație care face cinste comunei Cornu Luncii, *Satul românesc de altădată*.

Am muncit și ne-am bucurat împreună de aceste frumoase experiențe care le-au insuflat fetelor dorința de a se implica în cât mai multe activități asemănătoare, de a duce mai departe adevărata valoare a obiceiurilor și tradițiilor strămoșești.

Prof. Corina Andreea Ududec



## CRĂCIUNUL PRIN SUFLET DE COPIL



Luna decembrie are întotdeauna o încărcătură emoțională aparte. Aproximarea momentului Nașterii Domnului trezește în noi dorința de a fi mai buni și mai aproape de semenii noștri. Acest lucru mi-am dorit să îl simt și să îl trăiesc și eu alături de elevii și colegii mei și împreună am reușit să creăm amintiri ce vor dăinui

de-a lungul anilor.

Ca în fiecare an, am pregătit momente artistice specifice acestei sărbători deosebite a iernii și le-am desfășurat la Căminul Cultural într-un decor mirific, ce a completat perfect colindele, poeziile, urăturile, sorcova și jocul caprei. Cadre didactice, părinți, bunici ne-am bucurat de programul artistic pregătit și prezentat cu atât de multe emoții de cei mici și cei mari.



De la colinde cu versuri și linii melodice ce ne-au transpus prin multitudinea stărilor emoționale create de interpretarea gîngășă a vocilor de prunci și până la nuanțele calde ale pianului sau saxofonului întâlnite



în momentele deosebite ale elevilor ce studiază un instrument muzical, am trăit clipe ce ne-au bucurat sufletele.

Nu am limitat bucuria și dorința copiilor de a ne prezenta sfânta sărbătoare a Crăciunului așa cum o simt ei, cu sufletul încărcat de emoție, cu entuziasmul inconfundabil al așteptării lui Moș Crăciun, cu gândul la cum a fost odată.

Cunoscându-și foarte bine rădăcinile, copiii sunt îndrumați de mici să își respecte tradițiile și obiceiurile locale și să le transmită mai departe. Prin serbările școlare facem același lucru și suntem mândri că suntem părtași în această misiune de conservare a valorilor poporului român.



Prof. Corina Andreea Ududec

## TÂRGUL DE IARNĂ



În cadrul proiectului „Bucuriile trăirii”, pentru activitatea „Târgul de iarnă”, elevii claselor V-VIII de la Școala Gimnazială „Constantin Blănaru” Cornu Luncii și-au propus și au realizat în cadrul orelor de *Educație tehnologică și aplicații practice* globuri și ornamente din materiale diferite cum ar fi: ață, hârtie colorată, hârtie gumată, lemn, pânză, hârtie pâslită, etamină, conuri de brad etc. Tehnicile de realizare au stimulat talentul, creativitatea, îndemânarea, răbdarea și perseverența elevilor implicându-i activ în desfășurarea activităților propuse în cadrul acestui proiect educativ.



Elevii au putut să dea un alt rol materialelor reciclabile, să păstreze vii obiceiurile de altădată când împodobirea bradului cu produsele create de ei aducea bucurie și o mare satisfacție.

Cu produsele astfel realizate au participat la Târgul de iarnă, realizând o expoziție cu vânzare. Prețul, modul de prezentare și modul de promovare a produselor au scos în evidență respectul față de munca depusă, abilitățile formate, spiritul de concurență, dorința de afirmare, încrederea că a-ți dori să înveți să realizezi un produs mai bun, mai bine confecționat este posibil oricând, doar dacă îți dorești.

Și pentru că nimic nu funcționează mai bine ca școala prin experimente și nimic nu poate stârni întrebări și pasiuni, decât atunci când vezi și experimentezi, abilitățile practice, ca parte componentă a educației tehnologice pentru învățământul gimnazial, se impun ca o cerință de bază în ceea ce privește formarea de capacități și deprinderi practice, de punere în practică a cunoștințelor dobândite, de pregătirea profesională a elevilor și deschiderea unor noi orizonturi cu privire la orientarea școlară și profesională.

Prof. Georgeta Munteanu

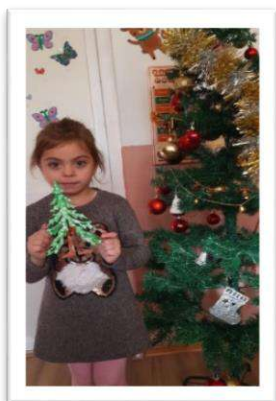




## ORNAMENTE DE CRĂCIUN

~ activitate artistico-plastică ~

În cadrul proiectului tematic „Crăciunul se apropie” am confecționat cu preșcolarii grupei mijlocii „FLUTURAȘII” ornamente pentru „TÂRGUL DE CRĂCIUN”, pe care le-am expus spre vânzare în cadrul târgului propus părinților prezenți la serbare. În realizarea ornamentelor, am folosit tehnici diverse: pictura cu bețișorul, dactilopictura și lipire.



Prof. înv. preșcolar Manuela Lăzăroi

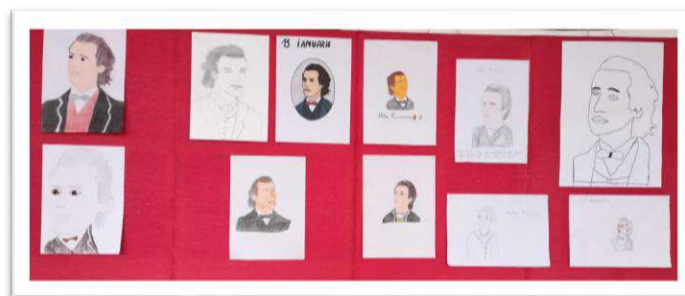
## EMINESCU E NEMURITOR!

Eminescu e speranță! Eminescu e surâs! Eminescu este începutul și sfârșitul poveștii despre limba română, cultura națională și valoarea poporului român!

De la el am învățat să prețuim natura, iubirea și dorul, să ne ascultăm glasul interior ce ne conduce către absolut, către limita superioară a cunoașterii și către infinitul creației. El ne-a învățat să iubim aștrii, să primim povețele codrului, să bătătorim căile Timpului, să trăim sub umbra dorului. El ne-a dat prin opera sa ceea ce a cules mai de preț din dorința de a cunoaște frumosul și valoarea lucrurilor simple. A luat de la stele, de la codri, de la tei, din lacuri și din flori albastre, din iubire și din regret esența moștenirii sale culturale. A luat, a dat și a rămas cu noi prin toate acestea: prin versul trist, prin proza filozofică, prin drama originală.

De mulți ani, în școala noastră, 15 Ianuarie înseamnă Mihai Eminescu, cultură, creație, vers, sărbătoare. Cu emoție, admirație și entuziasm, am cântat, am recitat, am desenat, am creat și am împletit împreună povestea marelui poet. Ziua Culturii Naționale a fost ziua în care am respirat versuri eminesciene, am vibrat la versurile lui puse pe muzică, am recitat cele mai alese versuri cu inima învăluită în dor, iubire și nemărginire. Și dacă nu am strigat, cu siguranță am simțit și am gândit că Eminescu e nemuritor!

prof. Maria Verdeș



## INVITAȚIE LA LECTURĂ

*„O carte este un sprijin, o mângâiere, un îndemn. Este câte una căreia îi datorezi cât și celui mai bun învățător. Ba chiar care-ți este cât ți-au fost și părinții... . Dar atunci trebuie să citim cu alegere.”*

*(Nicolae Iorga)*

*„Copiii noștri nu citesc!”*. Iată o afirmație pe care o auzim astăzi, din păcate, din ce în ce mai des. Cartea, cândva principala uzină de miraje, e depășită azi de televizor, de DVD, de calculator și mai nou, de internet. Explicația succesului este simplă. Oferta întrunește cumulativ trei condiții: este atractivă, spectaculoasă și nu cere un efort mental special. În fața acesteia, alternativa lecturii pălește. Nevoia de ritm, melodie, zgomot, de continuă, neîntreruptă ambianță sonoră, tinde să reducă lectura la un minimum impus de obligațiile școlare. A căuta o soluție în acest sens nu înseamnă a milita pentru cultura scrisă în defavoarea celei audiovizuale, ci a privi lucrurile din perspectiva complementarității lor, mizând pe caracterul prioritar formativ al celei dintâi și cel prioritar informativ și comunicativ al celeilalte.

Trebuie să pornim de la ideea că elevul are nevoie de un ghid bun, care să îl ajute să pășească în lumea mirifică a cărților. El nu știe ce ascunde biblioteca în spațiul ei magic și auster, nu bănuiește ce se află dincolo de un titlu, nu are idee că firele lecturii îl conduc spre surse fabuloase de idei și filoane de gândire. Însă, atâta vreme cât lectura este asumată ca gest impus, ea nu va avea succes. Elevul ar trebui să o înțeleagă ca necesitate și act de libertate a gândirii. Până la intrarea copilului la grădiniță, apoi la școală, familia este cea care poate insufla dragostea pentru lectură.

Cadrul didactic preia ștafeta și îndrumă pașii copiilor, în minunata lume a cărților, a textelor literare. El este cel care sensibilizează pe copil, cel care îl conduce pe nesimțite pe drumul cunoașterii. La începutul clasei pregătitoare, poveștile citite cu expresivitate - de către învățător sau de către elevii mai mari, pot stimula foarte ușor interesul copiilor pentru lectură. Cu atât mai mult dacă acestea sunt citite în bibliotecă sau într-un loc special amenajat din clasă. Povestea poate fi animată în unele momente de mimică și de păpuși mânuite de învățătoare sau de copii. Mai târziu, copiii pot continua și singuri acest exercițiu de citire expresivă pentru colegii lor. În perioada preabecedară se poate începe un exercițiu de construire a unei cărți, în mai multe etape: în prima etapă se organizează o activitate prin care elevii vor marca momentele povestirii: se citește începutul poveștii, apoi copiii sunt puși să deseneze momentul întâmplat. Se continuă povestea și tot așa se ilustrează fiecare moment, astfel că, la sfârșit să avem o ilustrare a poveștii pe momente: primul desen ne arată locul și personajele, al doilea începutul acțiunii ș.a.m.d.

Stimularea interesului pentru lectură se poate realiza înființând cercul „Prietenii cărții”. În clasă, pe un panou intitulat „Prietenii cărții”, sunt scrise cărțile recomandate pentru a fi citite într-un semestru. Tot pe acest panou se atașează un plic în care elevii introduc un bilet în care să arate ce le-a plăcut sau ce nu le-a plăcut în cărțile citite. În acest fel, putem cunoaște preocupările și preferințele elevilor, iar lectura poate fi orientată. Interesul pentru lectură poate fi stimulat și prin înființarea la nivelul clasei a unui cerc de teatru pentru copii. Elevii vor putea deveni actori, interpretând roluri preferate din lecturile citite.

În clasa I un rol important îl are conversația problematizată, care menține vie relația dascăl - elev. După studierea textelor din abecedar, pe care le-am analizat și comentat în mod amănunțit, am recomandat lecturi potrivite vârstei, pe marginea cărora s-au purtat discuții. După ce textele au fost parcurse am lansat următoarele cerințe: să formuleze întrebări pe care să le adreseze colegilor; să folosească cuvintele noi și expresiile artistice în contexte variate; să redea prin cuvinte proprii conținutul textelor citite; să recunoască ilustrațiile care înfățișează personaje sau scene din poveștile citite; să le așeze în ordinea desfășurării faptelor. Începând cu clasa a II-a, o altă formă de îndrumare a lecturii o constituie formarea bibliotecii de clasă, precum și a bibliotecii personale. Prima se compune din cărți aduse de copii, sau numai de învățător, se stabilește un



bibliotecar al clasei iar apoi, se trece la împrumutarea cărților. La clasele a III-a și a IV-a, interesul elevilor pentru lectură se amplifică.

Cartea reprezintă cel mai complet depozit al inteligenței omenеști, înmagazinând în filele ei cunoștințe, sensibilitate, fapte pe care le păstrează intacte un timp nedefinit. Dacă ar putea vorbi, cărțile ne-ar dojeni, iar dacă ar fi însuflețite, ar plânge, privind la cruda realitate din ziua de azi, la inertul viitor, care, dimpotrivă, vrem să fie mai bun, neconștientizând imensele greșeli pe care se pot comite dacă nu se apelează la ajutorul celui mai important prieten, profesor, îndrumător - CARTEA. Dacă stăm să analizăm această problemă, prezentul impas va deveni unul major, ducând la un moment în care civilizația umană va suferi o schimbare radicală negativă, legat de sănătatea psihicului oamenilor, dar și de comportamentul acestora. Atunci, cu siguranță, ne vom întreba: “Lectură, încotro te-ai dus?” Așadar, lectura este indispensabilă în operațiunea pregătirii operei literare pentru momentul contemplării estetice; astfel “opera literară este scoasă din starea ei pasivă, fiind actualizată, readusă în starea de prezență activă a conștiinței cititorului”.

Lectura este un sport care te transformă ca om, ca ființă rațională și care îți dă posibilitatea de a-ți dezvolta capacitatea unei gândiri nemărginite. Deci, dacă vrem ca mereu să fim în formă, o carte citită reprezintă câte un progres extrem de important în devenirea unui campion. Așadar, dragi elevi din clasele primare, vă invit să citiți cărți precum:

**Literatură română** - Cezar Petrescu, *Fram, ursul polar*; Ion Creangă, *Amintiri din copilărie*; Ionel Teodoreanu, *La Medeleni*; Petre Ispirescu, *Basmele sau legendele românilor*; Alexandru Mitru, *Legendele Olimpului*; I.L.Caragiale, *D-l Goe*; Ion Creangă, *Cinci Pâini, Inul și Cămeșa, Moș Ion Roată și Vodă Cuza*; Ion Slavici, *Spaima zmeilor, Doi feți cu stea în frunte*.

**Literatură străină** – Roald Dahl, *Charlie și fabrica de ciocolată, Matilda*; Jack London, *Colț Alb*; Mark Twain, *Prinț și cerșetor, Aventurile lui Tom Sawyer*; Johanna Spyri, *Heidi, fetița munților*; Scott O'Dell, *Insula delfinilor albaștri*; Rui Zink, *Cititorul din peșteră*; Louis Sachar, *Tabăra*; Alexandre Dumas, *Contele de Monte-Cristo, Cei trei mușchetari*; Herman Melville, *Moby Dick*; Daniel Defoe, *Robinson Crusoe*; Jules Verne, *Căpitan la cincisprezece ani, O călătorie spre centrul Pământului, Insula misterioasă*; L. F. Baum, *Vrăjitorul din Oz*; Carlo Collodi, *Pinocchio*; Michael Ende, *Poveste fără sfârșit*; Lewis Carroll, *Alice în Țara Minunilor*; J. M. Barrie, *Peter Pan*; Arthur S. Maxwell, *Secretul peșterii*; Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*; Ed Masessa, *Ucenicul Magicianului*.

Elevii clasei a IV-a vă invită să treceți pragul bibliotecii școlare pentru a pătrunde în minunata lume a cărților.



Copiii pot citi de plăcere. Trebuie doar să găsim calea pe care să îi îndrumăm să descopere cartea, să aleagă lecturile preferate, să citească ce își doresc acasă, la școală, la bibliotecă, în parc sau în tabără.

În concluzie, la ce ne folosesc cărțile? Sunt ele importante? Ce sunt cărțile care, în bibliotecile noastre sau în cele din lumea întreagă, conțin cunoștințele și visurile pe care omenirea le adună? Ce capcane ne întind ele? Iată câteva întrebări la care elevii ar trebui să se gândească și să caute răspuns în adâncul sufletului. Așadar, “nu sperați că veți scăpa de cărți, cultura este ceea ce rămâne după ce totul a fost uitat!”

înv. Ionela Agavriloai

## **Recenzii realizate de elevii claselor a VI-a și a VII-a în cadrul clubului de lectură „Bookiseala”**

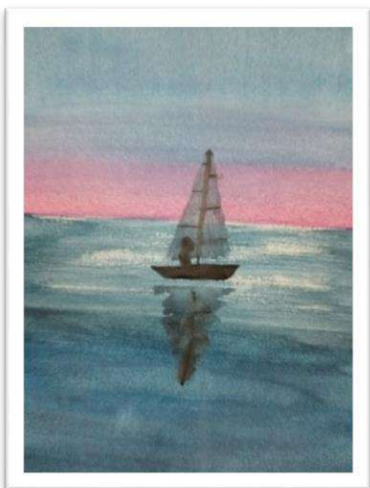
**Zavaleche Denisa, clasa a VI-a A**

*Am citit cartea „Prizonierul B-3087” de multe ori. Încă nu m-am plictisit de ea. Alan Gratz prezintă povestea unui băiat de 12 ani care se trezește deodată la mila soldaților nemți. După ce a fost smuls din viața fericită pe care o avea alături de familia lui din Cracovia, este luat prizonier și i se tatuează pe braț numărul de identificare: B-3087.*

*Timp de 9 ani este plimbat prin 10 lagăre diferite. În toate aceste locuri este înfometat, bătut, batjocorit și forțat să muncească până la epuizare.*

*Recomand această carte deoarece este o lectură foarte captivantă. Am citit-o cu sufletul la gură.*





### **Carpiuc Denisa, clasa a VII-a A**

*„Insula orfanilor” de Laurel Snyder este o lectură foarte captivantă. Este vorba despre 9 copii orfani care duc o viață pașnică izolați pe o insulă. Componența grupului se schimbă treptat. În fiecare an, în aceeași zi, apare o barcă de nicăieri, aducând un nou copil care se va alătura grupului și luându-l apoi pe cel mai mare dintre ei, acesta nemaifiind văzut vreodată. De această dată, copilul luat a fost Deen, care a fost înlocuit cu o fetiță tăcută, "bătrâna" grupului devenind astfel Jinny.*

*Acțiunea cărții se învâрте în jurul devenirii lui Jinny, cât de pregătită va fi atunci când va veni barca după ea.*

*Recomand această carte deoarece îți rămâne în minte trecerea personajului principal de la copilărie la vârsta adultă.*

### **Cora Daria, clasa a VII-a A**

*„Povesteste-mi ceva” Sharon Creech*

*În această carte este vorba despre o fată de 13 ani numită Salamanca Tree Hiddle, pe scurt Sal, care pornește într-o călătorie împreună cu bunicii săi. Cei trei străbat America din Ohio până în Idaho, în căutarea mamei lui Sal, plecată de acasă în urmă cu un an.*

*Vreme de 6 zile cât durează călătoria, Sal le povestește bunicilor despre prietena ei, Phoebe, și despre aventurile ei. Pe măsură ce povestește, Sal realizează că vorbește de fapt despre ea.*

*În opinia mea, această carte te ține în suspans deoarece misterele se deslușesc treptat, pe măsură ce personajele se apropie de sfârșitul călătoriei.*

*Acțiunea este structurată în trei planuri: călătoria cu bunicii, povestea lui Phoebe și viața lui Sal de dinaintea dispariției mamei sale. Cele trei se îmbină ca niște piese de puzzle la finalul cărții.*

*Recomand această carte deoarece m-a făcut să prețuiesc timpul pe care îl petrec cu familia.*

### **Jitaru Andreea, clasa a VII-a A**

*„Promisiunea” Jael Hassan*

*De la prima lectură am știut că această carte va fi preferata mea. Autorul ne prezintă povestea unei fete pe nume Sarah. Aceasta este doar o copilă atunci când se stabilește împreună cu mama ei la Paris. La scurt timp începe războiul. Germania nazistă invadează Polonia, iar Franța este îngenuncheată. Viața fetei devine tot mai grea. În timpul unei razii, mama ei este luată, dar Sarah reușește să se salveze împreună cu prietenul ei Joseph, ajungând în grija unor țărani. Sarah se simte din ce în ce mai singură, dar speră că mama ei își va respecta promisiunea.*

*Vă recomand această carte deoarece ne prezintă importanța unei promisiuni!*





# SĂ NE CUNOAȘTEM DIRIGINȚII !

Domnul profesor de educație fizică, Eduard Varzaru, este la început de carieră, fiind în al doilea an de predare și în primul, ca diriginte. Pentru a-l cunoaște mai bine pe domnul nostru diriginte, i-am propus să răspundă la câteva întrebări. Buna sa dispoziție de acum caracteristică ne-a ajutat să realizăm un adevărat interviu.

• **Știm că sunteți printre cei mai tineri profesori ai școlii noastre. De ce ați decis să deveniți profesor? De ce educație fizică?**

Am ales să urmez cursurile Facultății de Educație Fizică și Sport din pură curiozitate, la început. Apoi, în urma primelor ore de practică, mi-am dat seamă că îmi doresc să am o contribuție la o dezvoltare sănătoasă din punct de vedere fizic și psihic a societății viitoare. Sportul reprezintă o parte cheie a existenței mele, iar pasiunea pentru mișcare m-a condus către a îmbrățișa această meserie.

• **Care este parcursul dumneavoastră de formare?**

Am fost elev al Colegiului Național "Mihai Eminescu", apoi, din dorința de a explora și de a înțelege cât mai multe ramuri sportive, am parcurs cursurile Facultății de Educație Fizică și Sport din cadrul Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava. În prezent, sunt în ultimul an la Masterul în Educație Fizică și Sport și Activități Extracurriculare, la aceeași universitate.

• **Sunteți profesor de educație fizică. Ați dorit să deveniți și altceva?**

Pot spune că sunt destul de atras de terapeutică, fapt pentru care am urmat cursuri specializate în tehnica de masaj vindecativ numită Yumeiho.

• **Ce profesor preferat ați avut?**

Am constatat că, adeseori, copiii preferă profesorii de educație fizică. Un astfel de copil am fost și eu! Am avut parte și de alți profesori care au reușit să intre în sfera mea de simpatie, deși materiile pe care le predau nu erau printre preferatele mele.

• **Cum credeți că trebuie să fie un profesor bun?**

Consider că un profesor bun trebuie să fie echilibrat în relația cu sine și cu ceilalți, dar mai ales să exceleze în a putea să transmită informațiile specifice disciplinei pe care o predă, astfel încât elevii să se simtă "mai bogați" după o oră de curs.

• **Sunteți un profesor bun?**

Vreau să cred că sunt pe calea de a deveni un profesor bun. Răspunsul la această întrebare îl puteți oferi chiar voi, elevii mei.

- **Un cuvânt care vă definește.**

Îmi este greu să aleg doar un cuvânt. Dar dacă trebuie... aleg ”respect”, atât în viața personală, cât și în cariera didactică.

- **Enumerați câteva aspecte esențiale care definesc relația dumneavoastră cu elevii.**

După cum am precizat și la întrebarea anterioară, respectul îmi definește natura relațiilor cu ceilalți, cu elevii. Aștept ca în timpul orelor, și nu numai, această atitudine să fie reciprocă: respectul meu pentru participanți să fie dublat de respectul acestora față de mine, de actul educativ. Un alt aspect care mă ajută să îmi definesc relațiile cu elevii este legat de capacitatea mea de a comunica cât mai transparent cu ei, deoarece am înțeles că răscăln lucrul reprezintă o cale de a afla și de a înțelega nevoile acestora, de a eficientiza metodele mele de lucru la clasă.

- **V-au ajutat aceste aspecte să fiți un diriginte bun? Ați primit sfaturi în acest sens și de la altcineva?**

Sunt de părere că, în general, sportul necesită și cultivă o serie de aspecte ce se regăsesc și în activitățile unui diriginte, precum disciplina, capacitatea de a fi lider, empatia. Bineînțeles, că au existat și există, încă, colegi care îmi oferă sfaturi necesare și utile pentru această postură pe care o ocup acum, cea de diriginte, și le sunt recunoscător pentru amabilitatea lor de a împărtăși cu mine câte ceva din experiența lor de invidiat.

- **Ce momente petrecute cu elevii v-au convins că ați făcut alegerea potrivită în ceea ce privește meseria dumneavoastră?**

Primele ore de predare m-au convins că am ales corect, că am ales meseria care mi se potrivește. De asemenea, activitățile organizate la nivel de școală, și nu numai, au contribuit la întărirea acestei convingeri.

- **Ce calități apreciați la elevi?**

Fiecare elev e unic, putând fi mai mult sau mai puțin orientat către sport, către mișcare. Prin urmare, apreciez mai mult efortul fiecăruia, gradul de implicare și dorința de a reuși. Da, pentru mine acestea sunt mai importante decât reușita în sine.

- **Ce vise din copilărie ați realizat sau încercați să realizați prin intermediul meseriei alese?**

Pot să spun că mă diferențiez de majoritatea copiilor, deoarece nu-mi amintesc să fi avut un vis sau un obiectiv care să îmi fi marcat copilăria. Pot zice, însă, că mereu mi-a plăcut să particip la activități ce presupuneau mișcare.

- **Care este cel mai mare succes pe care l-ați trăit până acum?**

Până la vârsta de 17 ani, am practicat fotbal de performanță. Reușitele cele mai remarcabile au fost participările la câteva dintre cele mai importante turnee din țară – Liga Elitelor, Brașov Cup – și la un turneu internațional desfășurat în Franța. Aici am concurat împotriva altor 27 de echipe din întreaga Europă și am ocupat locul 4.

- **De ce ați ales fotbalul?**

Am practicat fotbalul timp de 11 ani, fiind o pasiune constantă, ceea ce a și rămas. Pe lângă pasiune, a reprezentat și un mijloc de a-mi păstra o stare optimă de sănătate.



- **Care este cea mai mică notă pe care ați primit-o? Vă pare rău că a apărut în carnetul dumneavoastră de note?**

Ooooo! Cea mai mică notă primită a fost nota 2, la geografie. Nu mi-am făcut tema, fiind convins că dacă am fost ascultat cu o zi înainte nu voi mai fi verificat la ceea ce am avut de lucru pentru acasă. Bineînțeles că regret, dar a fost o lecție pentru elevul din mine.

- **Care este cel mai bun sfat pe care l-ați primit până acum? De la cine?**

Sfaturi am primit mereu din partea familiei, iar mai târziu și din partea colegilor cu mai multă experiență. Mă gândesc că cel mai bun sfat a fost acela de a aborda o problemă din mai multe puncte de vedere. Astfel am putut concluziona că perspectiva obiectivă poate oferi soluții pe care abordarea subiectivă nu le deține.

- **Ce sfat ați da celor care anul acesta se pregătesc să îmbrățișeze această meserie nobile, cea de profesor?**

Pe cei ce se pregătesc să devină profesori îi sfătuiesc să găsească mereu echilibrul între a se prezenta cu naturalețe în fața elevilor și a se impune în fața lor. Când spun ”a se impune” nu mă refer la severitate, ci la puterea de a-l determina pe elev să înțeleagă avantajele pe care le poate câștiga în urma concentrării atenției asupra a ceea ce are de învățat.

- **La început de 2023, ce gând doriți să le transmiteți elevilor dumneavoastră, părinților acestora, colegilor?**

La început de an mă bucur că am posibilitatea de a le transmite elevilor mei dorința de a continua munca de a deveni o ”echipă” în care liderii să-i provoace, să-i stimuleze, să-i încurajeze pe cei mai puțini implicați. Părinților le mulțumesc pentru căldura cu care m-au acceptat ca diriginte al vostru și le doresc multă sănătate, răbdare și putere de a vă convinge că școala este importantă în evoluția fiecăruia. La sfârșitul anului școlar am convingerea că se vor bucura împreună de rezultatele obținute. Colegilor mei nu pot decât să le mulțumesc pentru modul în care m-au ajutat să fac parte din ”echipa” lor, pentru sfaturile extrem de necesare la începutul meu de drum, pentru înțelegerea și amabilitatea inepuizabilă de care dau dovadă zilnic.

Mulțumim, domnule diriginte!

Au consemnat pentru revistă elevii clasei a V-a A



## **MÂNCĂM SĂNĂTOS, CREȘTEM SĂNĂTOȘI!**

**"Sănătatea e darul cel mai frumos și mai bogat pe care natura știe să-l facă"(Michel de Montaigne).**

Alimentația joacă un rol important în menținerea sănătății de-a lungul întregii vieți. Cercetările au evidențiat că anumite dezechilibre nutriționale la vârste mici pot fi cauze ale întârzierilor de dezvoltare intelectuală la copii, ale afecțiunilor metabolice și cardiovasculare la adulți.

### ***Ce este alimentația sănătoasă?***

O alimentație sănătoasă presupune consumul echilibrat de alimente, sănătoase și diversificate, ce oferă organismului nostru substanțele nutritive necesare. Mai mult, adoptarea unei alimentații sănătoase înseamnă dezvoltarea unor obiceiuri alimentare echilibrate și potrivite nevoilor organismului nostru. Prin urmare, alegerea unei diete sănătoase și menținerea acesteia sunt esențiale pentru un stil de viață sănătos și o sănătate mintală pozitivă.



### ***Alimente sănătoase și nesănătoase...***

Atunci când vorbim despre alimentație sănătoasă, este important să înțelegem care alimente sunt sănătoase și care sunt mai puțin benefice sau chiar dăunătoare pentru organismul nostru.



***Alimente sănătoase:*** legume, fructe, cereale integrale, uleiuri vegetale, nuci, pește, ouă.

***Alimente nesănătoase:*** pâine albă, produse de patiserie și dulciuri, margarină, cartofi pai, ciocolată, băuturile carbogazoase.

### ***Reguli pentru a fi sănătoși:***

#### ***1) Regula micului dejun***

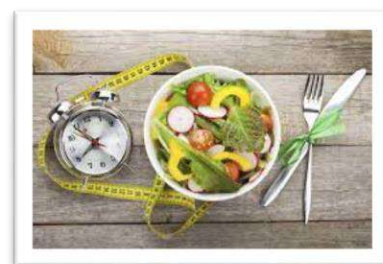
Întotdeauna faceți-vă timp pentru micul dejun. Nu ia mai mult de 10 minute, dar ne încarcă rezervorul pentru întreaga zi.

#### ***2) Mese mici și dese***

O cantitate crescută de alimente la o masă ne face să creștem în greutate prin cantitatea crescută de substanțe pe care o asimilăm. De asemenea, dacă mâncăm mult odată, eventual și repede, determinăm distensia stomacului crescând astfel capacitatea lui de stocare, ajungând să mâncăm din ce în ce mai mult la o masă.

#### ***3) Respectați orarul meselor***

Cel mai bine este să avem 5 mese/zi: 3 mese principale și 2 gustări, iar intervalul dintre mese să nu depășească mai mult de 3 ore. De preferat, gustările să fie formate dintr-un fruct, ideal unul acrișor, cu conținut scăzut de calorii.





#### 4) **Hidratați-vă corect**

Apa este foarte importantă pentru organismul nostru, fiind implicată în toate reacțiile organismului. Ideal ar fi, să consumăm 2-3 litri de apă/zi, cantitate care "ne spală" pe interior așa cum noi ne spălăm la exterior.

#### 5) **Consumați fructe între mese (la gustare) și nu ca desert**

Fructele aduc o cantitate crescută de energie, fiind adevărate "bombe energetice". De preferat ar fi să le consumăm în forma originală, cel mult sub formă de sucuri, mai puțin preparate termic, pentru că astfel își pierd proprietățile.

#### 6) **Legumele sunt vitale pentru organism**

Legumele au un aport energetic scăzut, dar o cantitate crescută de vitamine și antioxidanți, mai ales cele bogate în betacaroten (cele colorate). De preferat, seara, sub formă crudă sau preparate la abur.



#### 7) **"Dulcele" nu trebuie consumat niciodată după ora 17**

Este indicat să mâncăm "dulce" în prima parte a zilei, înaintea unui efort fizic sau intelectual crescut, glucoza fiind "benzina" creierului și a mușchilor. Dacă este consumat în a doua parte a zilei sau seara, organismul nu-l mai folosește, este transformat în grăsimi care se depun.

#### 8) **Alimentele trebuie să fie cât mai puțin preparate, adică trebuie consumate fierte, fripte sau la cuptor**

Astfel adaosul de substanțe oxidante, substanțe nocive pentru organism, este minim și nu sunt nici foarte concentrate caloric.



#### 9) **Nu înfulecați**

Masa trebuie să fie servită în liniște, fără discuții în contradictoriu, fără grabă, cu înghițituri mici, bine mestecate. Nu mâncați în picioare, nu în fața televizorului, a calculatorului sau citind.

#### 10) **Faceți zilnic efort zilnic**

Dacă timpul nu vă permite, activitatea fizică să fie de 2-3 ori/săptămână, iar în rest cât mai mult mers pe jos.

#### 11) **Evitați stresul**

Factori de stres există pretutindeni, iar stresul nu ocolește pe nimeni, dar "nu contează ce ni se întâmplă, ci cum reacționăm la ceea ce ni se întâmplă" (Hans Selye).

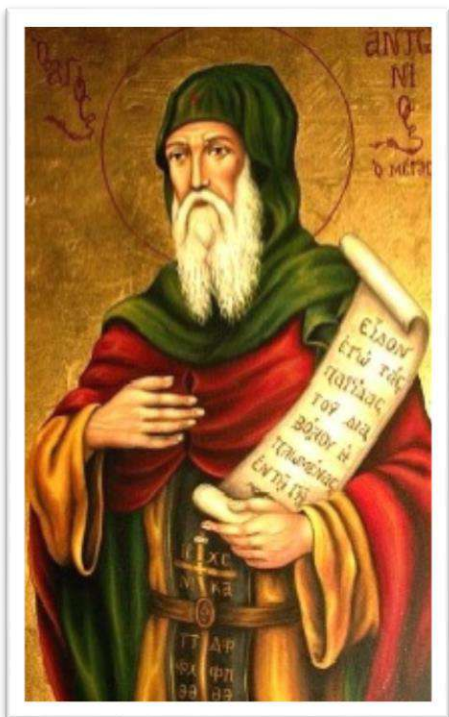


#### 12) **Pentru a ne putea hrăni sănătos trebuie să fim foarte informați și precauți**

Citiți cu atenție etichetele produselor pe care le consumați.

**"Ai grijă de corpul tău, este singurul loc unde va trebui să trăiești!" (Jim Rohn)**





### **Sănătate trupească, sănătate sufletească...**

*„Asemănându-te cu obiceiurile râvnitorului Ilie și urmând Botezătorului pe drepte cărări, Preacuvioase Părinte Antonie, te-ai făcut locuitor pustiiului și ai întărit lumea cu rugăciunile tale. Pentru aceasta, roagă-te lui Hristos Dumnezeu, să mântuiască sufletele noastre.” (troparul Sfântului Cuvios Antonie cel Mare)*

### **SFÂNTUL CUVIOS ANTONIE CEL MARE**

Sărbătorit în fiecare an pe data de 17 ianuarie, Sfântul Antonie cel Mare se bucură de o cinstită deosebită din partea creștinilor, încă din zorii creștinismului, mulți credincioși și credincioase, călugări și mireni, purtându-i numele și avându-l ca ocrotitor. Este cinstit în mod special de călugări, pentru că este considerat întemeietorul monahismului creștin, împreună cu Sfântul Pahomie cel Mare.

Se păstrează multe informații despre viața sa, lucru neobișnuit pentru timpul îndepărtat în care a trăit, datorită Sfântului Atanasie cel Mare, care, între anii 357-359 a scris o carte, „Viața lui Antonie”, despre viața sfântului, imediat după mutarea sa la Domnul (356). Aflăm astfel că s-a născut în anul 251 în Egipt, ca fiu al unei familii înstărite de țărani, primind, împreună cu sora sa mai mică, o educație creștină de mare valoare. Rămas orfan la vârsta adolescenței, prin moartea părinților săi, Antonie poartă de grijă surorii sale și își continuă viața curată, cu accent pe rugăciune, Liturghie, lectură și cunoașterea și practicarea învățăturilor evanghelice.

Au trecut circa șase luni de la moartea părinților și mintea lui se frământa în a descoperi care îi este calea de urmat în viață. Ca răspuns la frământările sale, consideră că primește răspuns chiar de la Domnul Hristos, în clipa în care aude la biserică, ca adresându-se direct lui, cuvintele Mântuitorului: „Dacă voiești să fii desăvârșit, du-te, vinde averea ta, dă-o săracilor și vei avea comoară în cer; după aceea, vino și urmează-Mi.” (Matei 19, 21) Prin urmare, își împarte toată averea celor săraci și o încredințează pe sora spre creșterea unei comunități de creștine evlavioase, ajungând monahie. Se retrage apoi la marginea satului natal, Coma, sub ascultarea unui bătrân ascet, viețuind succesiv într-o colibă, într-un mormânt idolesc, apoi într-o fortăreață părăsită, la marginea deșertului. Aici rămâne timp de 20 de ani, până în 306, când ucenicii îl conving să părăsească acest loc, devenind părinte spiritual al unor comunități de monahi din pustiiurile Egiptului. Prin 312 se adâncește în pustiu egiptean, pentru tot restul vieții, în locul în care se înalță mănăstirea ce-i poartă numele. Statornicia sa este un model pentru fiecare creștin, Sfântul Antonie îndepărtându-se de locul viețuirii doar de două ori, mergând în Alexandria Egiptului, pentru a-i încuraja pe creștinii persecutați de stăpânirea romană (în anul 310) și, mai târziu, pentru a-l susține pe Atanasie, prigonit de arieni.

În acele timpuri, creștinii care doreau viețuirea călugărească se nevoiau la casele lor sau în apropierea localităților, neexistând mănăstiri. Întrucât nu existau lucrări scrise, spre învățătură duhovnicească, Antonie alerga de la un sihastru la altul, încercând să învețe de la fiecare cât mai multe despre progresul spiritual, întrebând, observând și aplicând virtuțile aflate. Înaintea astfel pe calea postului, a privegherii, a nevoițelor, a smereniei și ascultării. Plecând de la textul scripturistic, Antonie își crează un program zilnic, bazat pe rugăciune neconținută, meditație, muncă și milostenie: ceea ce lucra cu mâinile (obiecte confecționate din împletituri) valorifica pentru folosul personal și, mai ales, pentru fapte de milostenie.



Sporirea duhovnicească nu este pe plac diavolului, dușmanul oricărei fapturi omenești: ispitele se înmulțesc și devin tot mai puternice, iar Antonie sporește nevoița, căci „atunci este tare virtutea sufletului, când dulcele trupului vor slăbi”. Lupta cu duhurile răutății devine fățișă: deși trupul trece prin chinuri grele, sufletul ascetului rămâne curat și puternic, secretul fiindu-i cugetarea la Dumnezeu. Luându-l ca model pe Sfântul proroc Ilie, Antonie descoperă o cale a „succesului” spiritual (și nu numai): să nu privești la trecut (realizări, experiență etc.), ci *să trăiești fiecare zi ca un nou început* pe calea pe care ai pornit: „sculându-ne în fiecare dimineață, să socotim că nu vom ajunge până seara”. Astfel, entuziasmul nu te va părăsi niciodată, iar plafonarea ori plictiseala vor întârzia să apară.

Lucrarea harului era evidentă, motiv pentru care tot mai mulți oameni îl căutau. Fiecare era primit cu multă iubire și prețuire și pleca, cu binecuvântarea sfântului, întărit, luminat și, nu de puține ori, vindecat de neputințe trupești și sufletești. Fiecăruia îi dădea povață ca „**nimic din cele ce sunt în lume să nu se cins-tească mai mult decât dragostea lui Hristos**”. Numărul călugărilor și al mănăstirilor din munți sporea tot mai mult, precum și numărul pustnicilor din pustia Tebaidei. Una din cele mai cunoscute minuni făcute de Dumnezeu prin Sfântul Antonie o reprezintă trecerea neobișnuită a Nilului de către acesta, împreună cu câțiva ucenici ai săi, pe spinarea unui crocodil, fără nicio vătămare.

Sfaturile Sfântului Antonie, izvorâte din experiența harică, rămân valabile, peste secole, pentru orice creștin dornic de desăvârșire. „Rețeta” desăvârșirii spirituale propusă de avă (părintele) Antonie poate fi sintetizată astfel: „nimeni dintre noi să nu aibă vreo poftă de a câștiga ceva; căci ce câștig este a dobândi cele pe care nu le luăm cu noi? Deci, mai vârtos pe acelea să le câștigăm pe care le putem lua cu noi, care sunt: **înțelepciune, dreptate, cumpătate, bărbăție, pricepere, dragoste, iubire de săraci, credință în Hristos, nemânier, iubire de străini**; pe acestea câștigându-le, le vom afla acolo mai înainte de noi, făcându-ne primire în pământul celor blânzi.”

Mare sfătuitor, începător al vieții monahale, făcător de minuni, venerat încă din timpul vieții de creștini, Sfântul Antonie este un model de viețuire creștină. Deși trăitor în pustie, fără multă școală, trăind în Dumnezeu, dobândește o înțelepciune aparte, care îl face pe biograful său, Sfântul Atanasie să-l descrie astfel: „El era încă foarte înțelept și lucrul cel minunat era că, neînvățând carte, era om isteț la minte și priceput. Că nu era ca un crescut în munte și îmbătrânit acolo, având obicei sălbatic, ci era vesel, blând și prietenos și avea cuvântul îndulcit cu sarea cea dumnezeiască, încât nimeni nu-l pizmuia și se bucurau toți care veneau la el.

prof. Gheorghe Acatrinei





## TOTUL ESTE CHIMIE



CHIMIA este una din ramurile științelor naturii - alături de matematică, fizică și biologie. Mai mult ca oricare știință a naturii, chimia este legată de tot ceea ce ne înconjoară. Viața oricărei celule vii nu ar fi posibilă fără intervenția unor procese chimice.

CHIMIA ne-a dat soluții pentru necesitățile vitale ale omenirii: hrană, haine, adăpost, medicamente, dând omenirii speranța de vindecare a unor boli care par fără leac, dar, cine știe, poate în timp, vor fi învinse de această știință ce nu cunoaște limite.

În evoluția chimiei ca știință putem distinge următoarele perioade:

- Alchimia ( secolele IV- XV );
- Iatrochimia ( secolele XVI - XVII);
- Epoca flogisticului ( secolele XVII - XVIII);
- Perioada chimiei științifice (secolele XIX - XX);
- Perioada contemporană.

Ce facem, ce ne înconjoară, ce simțim - totul are legătură cu chimia. O tânără chimistă și jurnalistă de știință, Mai Thi Nguyen- Kim, ne ajută să nu ne îndoim de importanța chimiei din viața noastră. Ea descompune fenomene cotidiene cunoscute în elemente chimice și ne explică ce reacții chimice se desfășoară în secret, în jurul nostru.

### *Chimia în viața de zi cu zi*

Ziua începe cu chimia trezirii, cu hormonii stresului și ai somnului, care trebuie ținuti bine în frâu. Continuăm cu momentul potrivit pentru a savura prima cafea și cu importanța conținutului de fluoride din pasta de dinți.

Cortizolul este denumit și “hormonul de stres “. Majoritatea celulelor din corp au receptori pentru cortizol astfel încât cele mai importante efecte ale acestuia sunt creșterea glucozei în sânge, precum și acțiunea antiinflamatorie și imunosupresivă.

*Melatonina* este “ hormonul somnului “, este produsă în creier și practic îi “spune” corpului când să doarmă și când să se trezească.

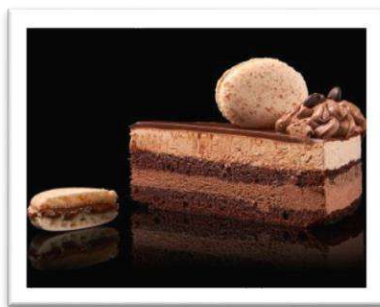
*Cafeina* constituie principalul stimulent din cafea, aceasta crește capacitatea pentru efortul muscular și intelectual. Caffeolul dă aroma și savoarea - un indescritibil parfum oriental, constituind principalul element care ademenește la cafea.

Fluorul reprezintă unul dintre principalele ingrediente din pastele de dinți, fiind un mineral natural ce previne apariția cariilor și a căderii dinților. Minerale precum fluorul și calciul, dar și fosfații, au



rolul de a reface depozitele de minerale din smalț. Totodată, fluorul provenit din alimentație și apă devine parte din salivă, iar cu ajutorul acesteia, cantitățile mici de fluor ajung pe dinți, ajutând la remineralizare. Cu ajutorul chimiei...

❖ explicăm și haosul din camera de lucru - este un lucru natural în univers.  
❖ descoperim lucruri noi despre Gorilla Glass și despre modul de funcționare a bateriei telefonului mobil.  
❖ descoperim secretul unui tort de ciocolată delicios. “Cofetăreala” este fantastică și are mai multă matematică și chimie în ea decât ne-am putea închipui. Prăjitura crește în cuptor pentru că se întâmplă niște reacții chimice, iar dacă eșuezi nu e pentru că nu s-au aliniat planetele, ci pentru că ceva în lanțul de reacții s-a rupt. Iar matematic, nimic nu se cântărește din ochi și după gust, pentru că niște grame în plus sau în minus pot face diferența. Făina îngroașă aluatul datorită conținutului în cele două proteine (gliadina și glutenina), iar atunci când intră în contact cu un lichid aceste proteine se apropie și se atrag, formând glutenul care se extinde foarte mult sub acțiunea temperaturii. Zahărul face mai mult decât a îndulci o prăjitură. Când temperatura de coacere atinge 300 de grade Fahrenheit, zahărul suferă ceea ce este cunoscut sub numele de reacție Maillard, o reacție chimică între aminoacizi, proteine și zaharuri reducătoare; rezultatul este rumenirea. De asemenea, zahărul este o sursă directă de hrană pentru drojdie. Praful de copt eliberează dioxid de carbon, iar bicarbonatul are nevoie de un mediu acid pentru a produce dioxid de carbon. Oul este cel care leagă totul într-o prăjitură. Prin procesare termică, oul coagulează.



Fantezia chimiei vine abia după ce stăpânim bazele. După ce știm cum reacționează totul, putem începe a experimenta.

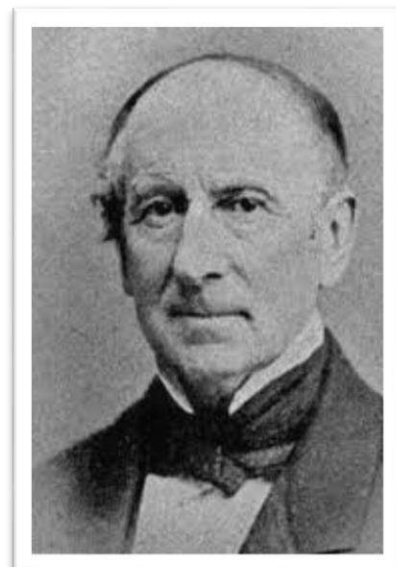
### ***Bibliografie:***

- ISTORIA CHIMIEI, Editura Didactică si Pedagogică, București, 1967
- CHIMIA PENTRU SĂNĂTATEA ORGANISMULUI UMAN, Daniela Valac, Alina Zagorean, Republica Moldova
- SUPERSIMPLU CHIMIE, Editura Litera, 2021
- SĂ RÂZI, TOTUL E CHIMIE!, Dr. Mai Thi Nguyen- Kim, Editura Publica, 2021

prof. Iuliana Silachi



## Viața și opera unui matematician ~ Augustin Louis Cauchy ~



**Augustin Louis Cauchy** (n. 21 august 1789, Paris - d. 23 mai 1857, Sceaux, Hauts-de-Seine) a fost unul dintre cei mai importanți matematicieni francezi. A demarat un proiect important de reformulare și demonstrare riguroasă a teoremelor de algebră, a fost unul dintre pionierii analizei matematice și a adus o serie de contribuții și în domeniul fizicii. Datorită perspicacității și rigurozității metodelor sale, Cauchy a avut o influență extraordinară asupra contemporanilor și succesorilor săi.

Cauchy a lăsat posterității un număr enorm de lucrări matematice care au fost publicate din 1882 până în 1974 în *Opere complete*. Este vorba de 27 volume ce cuprind circa 800 de articole din domeniile: algebră, analiză matematică, mecanică și teoria probabilităților.

### **Analiză matematică**

Cauchy dă o fundamentare nouă analizei matematice. El este cel care definește riguros infinitul mic prin trecere la limită. A dat definiția continuității funcției și a studiat funcțiile cu variabile complexe.

Contribuțiile lui Cauchy în domeniul analizei matematice au fost atât de bine fundamentate, că și-au păstrat valoarea până în zilele noastre. Abia la sfârșitul secolului al XIX-lea, acestea au fost revizuite pe baza teoriei mulțimilor a lui Georg Cantor.

### **Șiruri și serii**

Deși erau utilizate în calcule, seriile și seriile de funcții nu aveau o teorie clară și bine fundamentată. În *Curs de analiză*, Cauchy definește riguros convergența seriilor, se ocupă în special de seriile de termeni pozitivi și de seriile trigonometrice. Mai mult, în ceea ce privește comparația seriilor, descoperă un criteriu de convergență, care azi îi poartă numele: *criteriul lui Cauchy*. Studiind seriile de numere întregi, obține *raza de convergență*, iar, în cadrul produsului a două serii, obține *produsul lui Cauchy*.

### **Ecuatii diferențiale**

Pentru sistemele liniare de ecuații diferențiale cu coeficienți constanți, Cauchy a dat o soluție bazată pe transformarea Fourier. Domeniul de existență îl obține prin metoda liniei poligonale (care ulterior îi va purta numele).

### **Analiza funcțională**

Contribuțiile lui Cauchy în domeniul funcțiilor complexe sunt complet novatoare. Până atunci, pentru calculul integralelor reale, ca și Laplace, utilizase planul complex în mod intuitiv, fără a avea o bază teoretică riguroasă. În *Curs de Analiză* va defini pentru prima dată funcția cu variabile complexe. Până în 1840 era singurul care se ocupa de acest domeniu, atât de vastă era contribuția sa în teoria funcțiilor.

### **Geometrie**

- În domeniul poliedrelor, propune o demonstrație a *teoremei lui Descartes-Euler* referitoare la numărul fețelor, vârfurilor și muchiilor unui poliedru convex. Aici aduce un lucru nou utilizând ceea ce, mai târziu, va fi numit *proiecție stereografică*.
- Aplică analiza matematică în geometrie studiind *tangenta*, *ecuația planului*, *suprafețele de ordinul al doilea*.
- În 1813, a demonstrat *teorema egalității a două poliedre regulate convexe*, care constituie prima aplicație a topologiei la o problemă netopologică, teoremă care a contribuit la completarea geometriei lui Euclid.

## Fizică

În cadrul mecanicii studiază elasticitatea corpurilor. Enunță legi privind variațiile de tensiune din solide, condensarea și dilatarea. În domeniul opticii, studiază propagarea luminii, reflexia și refracția și dispersia, reconsiderând lucrările anterioare ale lui Fresnel, Coriolis și regăsind rezultatele lui Brewster. Demonstrează existența undelor evanescente, verificate experimental de către Jasmin. Pune în evidență fenomenul de difracție. În cadrul astronomiei, reconsiderând teoria perturbației elaborată anterior de către Lagrange, Laplace și Poisson, studiază problema stabilității sistemului solar. În 1845, memoriul lui Le Verrier asupra planetei Pallas este verificat de Cauchy în câteva ore.

*Ne jucăm și învățăm!*



## PROBLEME DISTRACTIVE

*Problema 1:*

Gândiți-vă la un număr și îl scrieți. Înmulțiți acest număr cu 2 și adunați 1. Apoi înmulțiți cu 5 și scădeți 5. Numărul obținut îl împărțiți la 10. Rezultatul scrieți-l lângă primul număr gândit. Ce ați obținut?

Soluția: Numărul gândit.

*Problema 2:*

Trenul electric merge de la est spre vest. Accelerând mersul, trenul face 60 km pe oră. În aceeași direcție, de la est spre vest, suflă vântul, dar cu viteza 50 km pe oră. În ce direcție va fi dus fumul trenului?

Soluția: În nicio direcție. Trenul electric nu face fum.



## PROBLEME DE OLIMPIADĂ

### PROBLEMA 1:

Determinați cifrele  $a, b, c$  ale sistemului zecimal și numerele  $n$  și  $p$  mai mari ca 0 știind că:  
 $\overline{ab} = n^3$ ,  $\overline{bac} = p^3$  iar  $\overline{ab}, \overline{bac}$  sunt simultan multiplii de 9.

#### Soluție:

$$\overline{ab} = M_9 \Leftrightarrow a + b = M_9 \quad (1)$$

$$\overline{bac} = M_9 \Leftrightarrow a + b + c = M_9 \quad (2)$$

Din (1) și (2) rezultă  $\overline{bac} = M_9 + c = M_9 \Rightarrow c \in \{0, 9\}$ .

Să remarcăm că  $c=0$  atrage  $p=0$  și  $\overline{bac} = 0$ , contradicție. Iar pentru  $c=9$  obținem  $u(c)=9$  sau  $c=9$ .

Soluția unică este  $a=2$ ,  $b=7$ ,  $c=9$ ,  $n=3$ ,  $p=9$ .

### PROBLEMA 2:

Determinați cifrele  $a$  și  $b$  din relația:  $\overline{aa^b} = \overline{abba}$ .

#### Soluție:

Primul lucru pe care îl vom scrie este că  $b < 4$ .

Apoi scriem relația din enunțul problemei echivalent astfel:

$$11^b \cdot a^b = 11(91a + 10b) \Leftrightarrow 11^{b-1} \cdot a^b = 91a + 10b \Leftrightarrow$$

$$M_{11} = M_{11} + 3a + 10b \Rightarrow (3a + 10b) : 11 \Rightarrow$$

$$\Rightarrow S = \begin{cases} a = 3 \\ b = 1 \end{cases}$$

### PROBLEMA 3:

Determinați cifrele  $a$  și  $b$  în baza zece pentru care are loc relația:  $a^{a+b} = \overline{ba}$ .

#### Soluție:

Ca relația din ipoteză să aibă loc trebuie menționată condiția:

$$1) a, b \neq 0$$

$$2) b > 1$$

Deoarece  $4^2 = 16$  deducem că  $a > 3$  implică  $a+b=2$  și ținând cont de condiția 1) deducem că  $a=b=1$  iar verificând nu se obțin soluții. Mai rămân de analizat cazurile când  $b$  verifică inecuația:  $1 < a \leq 3 \Rightarrow a \in \{2,3\}$ .

$$\text{Cazul I: } a = 2 \Rightarrow 2^{b+2} = \overline{b2} \Rightarrow \begin{cases} a = 2 \\ b = 3 \end{cases}$$

**Cazul II:**  $a = 3 \Rightarrow 3^{b+3} = \overline{b3} \Rightarrow b = 0$ , iar acest caz nu generează soluții întrucât prima cifră a unui număr în baza zece nu poate fi 0.

În consecință soluția unică a problemei este  $a=2$  și  $b=3$ .

prof. Magdalena Burlacu



„Matematica este alfabetul cu ajutorul căruia Dumnezeu a descris universul”.

Galileo Galilei

## SĂ RÂDEM CU ...



- Un copil plângea pe hol. Profesoara îl vede.
  - Copile, de ce plângi?
  - Un copil mi-a furat plăcinta!
  - A fost cu intenție?
  - Nu, cu brânză...
- - Bunico, mâine avem ședință cu părinții. Poți să ajungi?
  - De ce mă chemi întotdeauna pe mine la ședință?
  - Pentru că tu nu auzi așa bine...
- Profesorul către elev:
  - De ce tema ta pare scrisă de tatăl tău? Seamănă cu scrisul lui de mână!Elevul:
  - Pentru că i-am folosit stiloul!
- Ce strigă un profesor de informatică atunci când se îneacă?
  - F1, F1, F1!
- La școală, învățătoarea le explică copiilor fenomenul deosebit care va avea loc la prânz:
  - Copii, astăzi la ora 14, va avea loc o eclipsă de soare. Să urmăriți fenomenul cu atenție...Curios, Bulă întreabă:
  - Pe ce canal?
- Era ziua de naștere a tatălui lui Paul. Tatăl îi spuse:
  - Cel mai frumos cadou pe care poți să mi-l faci este să fii primul în clasă.
  - Prea târziu, tată, ți-am cumpărat o cravată!
- - Matei, pe care raft al bibliotecii tale ai pus culegerile de matematică?
  - La raftul de cărți horror.
- - Dacă te doare dintele acela trebuie să mergem la un dentist. Sper că nu ți-e frică.
  - Nu, tăticule.
  - Așa, te vreau, curajos. Să știi că dentistul nu-ți face nimic!
  - Dacă e așa, ce rost mai are să-l deranjăm?

*Mulțumim tuturor celor care s-au implicat în realizarea acestui număr al revistei.*

*Așteptăm în continuare, cu mult interes, gândurile voastre așternute pe hârtie. Vă rugăm să vă adresați doamnelor învățătoare și domnilor profesori din colectivul de redacție. Pe cât posibil, încercați ca materialele voastre să se încadreze în rubricile propuse.*

**COLECTIVUL DE REDACTIE:**

**COORDONATORI:**

*Director, Prof. Maria Verdeș  
Prof. Maria Popescu - fondator  
Prof. Irina Roxana Acatrinei  
Prof. înv. primar Paraschiva Oanea*

**COLABORATORI:**

*Prof. Monica Elena Ciuc  
Prof. Acatrinei Gheorghe  
Prof. Corina-Andreia Ududec  
Prof. Petrișor Iacob  
Prof. Magdalena Burlacu  
Prof. Vasilica Ilisei  
Prof. Georgeta Munteanu  
Prof. Iuliana Silachi  
Prof. Eduard Vărzaru  
Prof. înv. primar Paraschiva Rusu  
Înv. Ionela Agavriloai  
Prof. înv. preșc. Iuliana Andronic  
Prof. înv. preșc. Manuela Lăzăroi  
Ed. Alexandra Gheran*

**TEHNOREDACTARE: Prof. Irina Roxana Acatrinei**

*Prof. înv. primar Paraschiva Oanea*

**ELEVI (colaboratori):**

*Alesia-Sofia Cora, Adina-Elena Edu, Maya-Maria Ianoș, Anisia-Ariana Macovei,  
Tatiana Davidel, Antonia Davidel, Larisa-Valentina Iordache (clasa a II-a),  
Marian Ungureanu, Gabriel Alexandru (clasa a III-a), Alessia Ianoș, Andreea  
Vloangă, Alexandru Tatar (clasa a IV-a), Ecaterina Lăzăroi, Ilaria Cora (clasa a  
V-a A), Ștefania Arsinte, Andra Țurcanu, Valentina Paola Asavei (clasa a V-a B),  
Denisa Zavaleche, Robert Aghiței (clasa a VI-a A), Denisa Carpiuc, Daria Cora,  
Andreea Jitaru (clasa a VII-a A), Larisa Ifrim, Federica Triola (clasa a VII-a B),  
Geanina Ungureanu, Alexandra Dascălu, Ionuț Țurcanu,  
Rareș Rusu (clasa a VIII-a)*



