



*Revista Liceului Teoretic
'Dan Barbilian'*



2024
Joc secund...

CUVÂNT ÎNAINTE

Pentru că tinerii de azi au uitat cât valorează un zâmbet, au uitat să prețuiască cele mai simple lucruri, pentru că au uitat să iubească dezinteresat; toate acestea din cauza „tehnologiilor” și a dorinței de a epata, noi am ales să înviem spiritul pur adolescentin și să-l urcăm pe pedestalul pe care merită să stea.

Noi credem cu tărie că, deși suntem adolescenți orgolioși, egocentriști și libertini, în fiecare dintre noi există o fărâmă de puritate, un colț din acel suflet curat de copil, o inimă ale cărei zvâcniri trădează sufletul încă doritor de bucuria copilăriei...

Pentru voi am creat acest mic colț de gânduri, de cuvinte, de glume, de simțiri lăuntrice, de visuri; pentru a vă aminti glasul sufletului vostru și din ce ați răsărit...

Redacția

JOC SECUND

MOTTO:

„Să culegi cu zâmbetul pe buze ceea ce ai semănat, să vezi lumina când totul în jur este întuneric, să cânti viața, iubirea, tăcerea, să mergi mai departe când ceilalți îți fură visurile, să te ridici zâmbind când ceilalți te doboară, să continui să crezi că n-a murit speranța, să ștergi din tine imaginea trecutului celui dureros, să ții capul sus chiar și atunci când pierzi; să iubești cu sufletul curat pătruns de fiorii fericirii; demonstrează că știi să îți întinzi aripile peste toate tărâmurile pe care ai pășit și care acum reprezintă o fărâmă din sufletul tău!”

Colectivul de redacție

COORDONATORI:

Prof. Silvia Fianu

Prof. Liliana Moise

Prof. Florentina Dragomir

Director prof. Roxana Ștefănescu

REDACTORI:

Alexandra Popescu

Alexia Cotescu

Iliana Bădescu

Carciuc Antonia

Denisa Măcărescu

Rădoi Andreea

Antonia Durdun

Nicușor Vintilă

Alexia Răcaru

Iulia Șerban

Alexandru Cîrstea

Alexia Meiu

Ștefan Bădulici

Alexandra Ungureanu

Roberta Floroiu

Maria Mateoiu

Ana Pîrlici

Octavian Dogaru

Ioana Cătălina Mastan

Daria Ghiță

Vanesa Stancovici

TEHNOREDACTOR:

Robert Dragomir

~CUPRINS~



Cu penița pe hârtie



With the pencil on the paper



Și ei vor fi liceeni



Probleme ale adolescenților



Timp liber. Călătorii



Modă. Frumusețe. Sănătate



Știință



Diverse



Scene din viața liceului

CU PENIȚA PE HÂRTIE

ASCENDENT

de Denisa Măcărescu (XIB)

(fragment de roman)

„La început, era liniște, deși respirația lui Papel se lovea zgomotos de pernă. Probabil din cauza faptului că nu eram acasă și că nu era mama care să îmi citească o poveste înainte de culcare, cum făcea de obicei, nu puteam adormi. Mă învârteam în patul care scârțâia încontinuu, foșneam cearșaful care nu stătea cum trebuie, îi aranjam părul lui Papel care era cam dezordonat, îi trăgeam tricoul de la pijama peste mijloc, ca nu cumva să îl ia frigul, priveam tavanul care, într-adevăr, avea mucegai pe el și pânze de păianjen, stăteam pe spate, pe stânga, pe dreapta, în șezut, în cap, în picioare... Până ce Papel s-a enervat și mi-a zis că dacă nu mă culc, o să mă dea jos din pat. Atunci, m-am potolit. Stăteam nemișcat, așteptând ca somnul să îmi cuprindă pleoapele. Eram aproape adormit. Îmi imaginam cum zbor pe o pajiște verde unde în loc de flori erau cornete de înghețată, când un țipăt strident mi-a trăsnet sufletul precum un fulger. Am deschis ochii brusc. Era un copil în celălalt capăt al camerei, care, probabil, visase ceva urât. Era mult mai mic decât mine, probabil avea un an sau doi. Băieții cei mari s-au dat jos din pat, înjurând, și au început să îl bată până ce bietul copil a înțeles că trebuia să tacă. Însă, tot acei lungani bezmetici au aprins becurile și au început să joace cărți pe podea, făcând gălăgie mai multă decât atunci când ne căutam paturile. De sub pat, scosese sticle de băutură ieftină și au îngreunat aerul cu fum de țigară înecăcios. Nimeni nu le zicea nimic. Un singur băiat a îndrăznit să le spună că este obosit, iar ei au năvălit pe el, i-au tuns părul și l-au legat de picioarele patului. Unde erau îngrijitoarele care voiau ordine și disciplină? De ce nu le spuneau nimic?

Papel nu scotea niciun sunet. Stătea cu ochii închiși, dar știu că se prefăcea că doarme doar ca să nu aibă probleme.

A doua zi se anunța ca fiind o zi lungă și complicată, la fel ca toate celelalte opt sute șaptezeci și patru de zile petrecute la centru. La masă, se dădeau adevărate lupte pentru supraviețuire, iar eu nu știam ce însemna supraviețuirea în acele momente. Având doar cinci ani, aveam prioritate la cantină, deoarece eram mic. Bucătarul, care era un domn cât se poate de recalitrant și fixist, mi-a întins polonicul pentru a-mi pune porția de ciorbă de perișoare în castron. I-am zâmbit, însă el a strâmbat din nas, mutându-și privirea și trântindu-mi porția în bol. Castronul începuse să mă ardă, iar o bună parte din zeamă cursese direct pe mâinile mele. Mergeam către o masă, suflând către mâini, ca să nu mă mai ardă. Pe drum, câteva fete au

venit și au început să îmi mângâie părul. Erau mult mai mari decât mine.

— Bună! Uite ce băiat drăguț și simpatic avem noi aici.

— Ne dai și nouă să gustăm din porția ta?

Eu mă uitam la ele de parcă mă uitam la soare, cu capul aproape dat pe spate.

— Ăăă... am reușit să îngân.

— Super! zice una și îmi ia castronul din mână.

Am zâmbit din nou, fiind mulțumit că ele erau fericite. Papel a venit în spatele meu, ținând între palme propriul său castron, ceva mai gol decât al meu și fără perișoare.

— Ce faci?! mă întrebă el, răstit.

— Bine, i-am răspuns vesel. Tu?

El și-a dat ochii peste cap și și-a lovit fruntea cu palma.

— Mama așa mi-a spus, am zis eu. Când cineva mă întreabă ce fac, să îi răspund politicos cu „bine”, iar apoi să îl întreb și pe el ce face.

— Nu te-am întrebat ce faci. Te-am întrebat ce faci.

Mi-am rotit ochii, gânditor.

— Nu-i același lucru?

— Of, Daniel, nu, nu e. Vino cu mine!

L-am urmat până ce am ajuns într-o încăpere la fel de mare ca un compartiment de tren. În ea se aflau mese și scaune rupte și o veselă murdară și plină de chiștoace de țigări.

— De ce le-ai dat lor porția ta de mâncare?

— Pentru că mi-au cerut-o.

— Nu trebuia să le ascuți, pe ele sau pe oricine altcineva.

— Da, dar eu sunt mic, pot cere o altă porție.

— Nu, nu poți. Avem dreptul la o singură porție pe care trebuie să o mănânci, altfel nu vei putea munci.

— Să muncesc?

— Da, după masa de prânz trebuie să ne începem munca până diseară.

— Dar eu acasă nu munceam.

— Nu mai ești acasă acum.

— Dar mămica niciodată nu m-a pus să muncesc.

— Nu mai ești cu „mămica” acum.

— Dar va veni să mă ia.

— Nu, nu vine.

— Ba da!

— Ba nu, Daniel, nu mai vine! Trebuie să muncești dacă vrei să ai unde să stai și să înveți să nu mai împarți cu alții! Aici nu mai vine nicio mămică să ne ia înapoi, trebuie să ne descurcăm singuri. Dacă nu muncim, suferim consecințele și eu nu vreau să sufăr din cauza ta.

Mi-am lăsat capul în jos, trist. Aproape că plângeam.

— Poftim, ia porția mea astăzi, zise el.

— Parcă ai spus să nu împărțim nimic.

— Vreau să te ajut, ești încă mic.

Am mâncat împreună acea jumătate de porție de ciorbă fără perișoare, iar apoi, exact cum spusese el, am fost luați să muncim. Eram împărțiți în grupe și trebuia să curățăm zonele care corespundeau grupei noastre.

— Unii băieți, cei mai mari, se duc să cosească sau să taie lemnele, mi-a spus Papel, cu admirație și entuziasm. Acolo o să fiu și eu în scurt timp. Abia aștept să tai lemnele.

— Nu îți place să cureți podele?

— Nu, asta-i treabă de fânci. Eu vreau treabă de bărbați adevărați.

Îngrijitoarea care coordona grupele de la etajul nouă, venise la noi. Era ceva mai scurtă și mai slabă decât Nas-Ascuțit și avea vocea mai feminină, dar nu era deloc mai îngăduitoare. Buza de sus îi fusese tăiată sau așa se născuse. Cert este să nu era deloc un aspect estetic.

— Gata, gata, gata cu gălăgia! tună ea. Faceți alinierea pe grupe!

Un băiat mai îndrăzneț s-a postat în spatele ei, adoptând poziția de soldat, cu mâna la frunte. Ceilalți se amuzau de el copios. Buză-Tăiată se întoarse către el.

— Pe grupe! zise accentuat, făcându-l pe băiat să se ducă val-vârtej lângă grupa sa. Pentru început, măturați palierul șase. Fiecare va lua câte o mătură din gălețile din spate, apoi luați cârpele, gălețile cu dero și apă și începeți să spălați. Nu-i nimic complicat, așa că nu complicați nici voi treburile.

Ea s-a întors și s-a proptit de calorifer, dând drumul unui cronometru. Ne-am înghesuit cu toții să luăm mături, așa cum ne indicase, și am început să măturăm palierul și scările pe care era gresie.

La ora cinci, eram epuizat complet. Mă durea fiecare fibră și puteam auzi strigătele de disperare ale mușchilor. Nu îmi mai simțeam mâinile, deși aveam bătăături de la coada măturii. De data aceasta, mi-am mâncat porția fără să ezit sau să fiu atent la ceilalți. Nu puteam risca să pierd și această masă. Seara, somnul m-a luat mult mai repede decât mă așteptam, astfel că nici nu am mai băgat de seamă strigătele și plânsetele celorlalți.

Probabil că ceasul era destul de devreme, căci m-am trezit când noaptea se îngâna cu ziua. Era încă întuneric. Nimeni nu era treaz, nici măcar unul dintre băieții mari. Toți dormeau buștean și majoritatea sforăiau, fiecare în ritmul respirației sale, fiecare cu intensitatea sa. Era o simfonie haotică și de nesuportat. Nu mai puteam rezista. M-am dat jos din pat, încercând să nu fac zgomot, dar probabil că nimeni nu m-ar fi auzit, având în vedere cât de tare se auzeau sforăiturile. Am ieșit din cameră și m-am îndreptat către capătul holului, unde era o fereastră. Dealul ce se vedea la orizont semăna cu spatele îndoit al unei pisici ce dormea. Vântul frunzărea copacii plantați pe el de parcă ar fi fost părul acelei pisici. Era întuneric în cartier și totul părea pustiu. Orașul

era mort sau, cel puțin, adormit. Fulgurant, îmi treceau prin minte acele câteva amintiri pe care le aveam cu părinții mei.

De pildă, ziua în care tata m-a învățat să merg cu bicicleta. Îmi amintesc și acum că el nu era genul de om răbdător, în special cu copiii. Nu era un bărbat meschin, ci doar spontan și energic, el niciodată nu avea timp de nimic. Se enerva destul de des, însă niciodată nu îl ținea mai mult de cinci minute. Era spiritul petrecerii. Pentru el, viața trebuia consumată la maximum, iar fiecare lucru trebuia trăit la momentul lui, nici mai devreme, nici mai târziu. Pe de altă parte, mama era tot timpul calmă, se enerva foarte rar și era tot timpul calculată.

Cu toate acestea, în acea zi, tata a ținut să mă învețe el însuși să merg cu bicicleta. La început, m-a învățat cum să țin ghidonul și cum să dau din pedale. Pe urmă, eu pedalam în timp ce el ținea de ghidon și de șa, apoi – doar de gluga hanoracului, iar apoi, în cele din urmă, m-a lăsat singur. Am intrat în primul copac care se afla în fața mea. Mi-am julit ambii genunchi, fruntea, cotul și palmele. El a venit la mine, mergând nonșalant. Indiferența lui m-a făcut să plâng. De ce nu îi păsa că propriul său copil s-a lovit chiar în fața lui?

— Ridică-te, mi-a spus el încet.

Eu continuam să plâng cu lacrimi amare, spunând că vreau să merg la mama.

— Ridică-te! s-a răstit el.

Eu mă uitam la el neputincios. Ce voia de la mine? Am dat să mă ridic, dar când am pus palma pe pietrișul înțepător, am țipat de durere și am căzut înapoi. Tata și-a dat ochii peste cap, a oftat și s-a pus în genunchi lângă mine.

— Așa nu ai să reușești vreodată să mergi pe bicicletă, mi-a zis el încet. Ai fost atent la documentarul de aseară? Ce s-a întâmplat cu pasărea care avea aripa ruptă și nu s-a ascuns în tufiș?

— A fost împușcată de vânător, am zis eu, trăgându-mi nasul. El a dat din cap, ștergându-mi lacrimile cu mâna.

— Așa se întâmplă și cu omul. Dacă lași garda jos, este posibil ca ceilalți să observe acest lucru și să aștepte cu răsuflarea întretăiată ca tu să eșuezi.

A dus mâna la buzunarul pantalonilor, continuând să se uite la mine cu ochii săi albaștri și mari.

— Asigură-te că se vor sufoca, mi-a spus în timp ce a scos din buzunar bandaje și o sticlă de alcool medicinal. Preventiv, mi-a oferit el o explicație.

În definitiv, acesta a fost tatăl meu. Un tip pasional, înflăcărat și dornic să își trăiască viața la cote maxime, fără să fie împiedicat de emoțiile zilnice sau de oamenii pesimiști, care îl dădeau înapoi. Însă el, acest om care părea să aibă inima din piatră învelită în oțel, ținea la cei din jur mai mult decât ținea la sine și înzecit mai mult decât cei care pretindeau că țin la ceilalți, chiar dacă nu ne-o spunea în fiecare zi. El nu ne spunea mie și mamei că ne iubește, el ne demonstra, având în fiecare zi la el bandajul și medicamentul, fiind oricând pregătit să ne aline durerile. Păcat că acest om a fost și acum nu mai este.

Chiar atunci, am observat că cerul prindea o nuanță ceva mai deschisă, iar din spatele pisicii încovoiate se ridica, măiastru și plin de strălucire, Soarele. Noaptea trecuse, iar acela era începutul unei noi zile. Priveam răsăritul surprins, căci atunci era prima dată când îl puteam admira pe deplin. Nu era niciun fel de bătălie între Soare și Lună, așa cum mama îmi citise într-un basm. Soarele era, de fapt, un gentilom ce își revendica tronul, pătrunzând pe cer și anunțând începutul. Era un vis devenit realitate. Acea minge mare de foc se mișca în fața ochilor mei, iar eu îmi mișcam mâna prin aer ca să pară că eu controlam Soarele. Am început să râd ca un copil care primise un camion de bomboane și să țopăi pe hol, deși nu primisem și nu câștigasem nimic. Însă răsăritul acela m-a făcut să îmi aduc aminte de venirea mea pe pământ, cel puțin așa cred. Acea lumină puternică ce m-a întâmpinat atunci când am venit pe lume semăna izbitor de mult cu răsăritul. Probabil că sunt una și aceeași.

— Copile, ce cauți aici? Cum te numești?

Buză-Tăiată se afla în fața mea, așteptând o scuză bună pentru faptul că nu eram în cameră.

— Daniel Filipescu.

— Pot să știi de ce nu ești în camera ta? Acum veneam să vă trezesc.

— Eu... N-am avut somn.

Ar fi vrut să spună ceva, dar nu prea voia să își bată capul cu un puști ca mine, așa că s-a abținut și a deschis ușa la cameră pentru a-i trezi pe ceilalți.”

Va urma ...



...

arde în flăcări, foc și iar durere
iubirile și gânduri
sper că n-ai uitat de ele
un dram de validare mi-aș dori doar o secundă
să simt și să mă bucur să uit de viața cruntă
scrum și jar în pahare de cafea
mucuri de țigară puse lângă rana mea
și aș da orice să te am numai pe tine
cu ochi cu gură și un strop de nemuire
să mă bucur de sfârșit ca de noul început
să ascult toate sunetele vinilului tăcut
carbonizate trupuri reci de doruri
de pânze pictate și grele amoruri
în viziune de pictor să te văd măcar o dată
o draga mea durere, o durerea mea frumoasă

...

căci numai iubire am în mine
în sentimente îmi scriu testamentele hiperglicemice
pe lacrimi de beatitudine plutesc
doar libov neîmpărtășit
și dau pomeni cu dragoste la pachet
pun lumânare cu chibrit
să ardă flăcări din amor
să mor de dor și să învii în durere
că pentru o secundă nu mai ești lângă mine în gând
dar râd de amuzament
ah și cu ce poftă
căci numai respirații sacadate
sunt numărate ca minutele petrecute
departe de viitoare amintiri cu noi
iubire îmi ești viață
și viața îmi e mormânt
dar tu îmi ești garoafă
te ofilești existând.

Maria Mateoiu, XII D

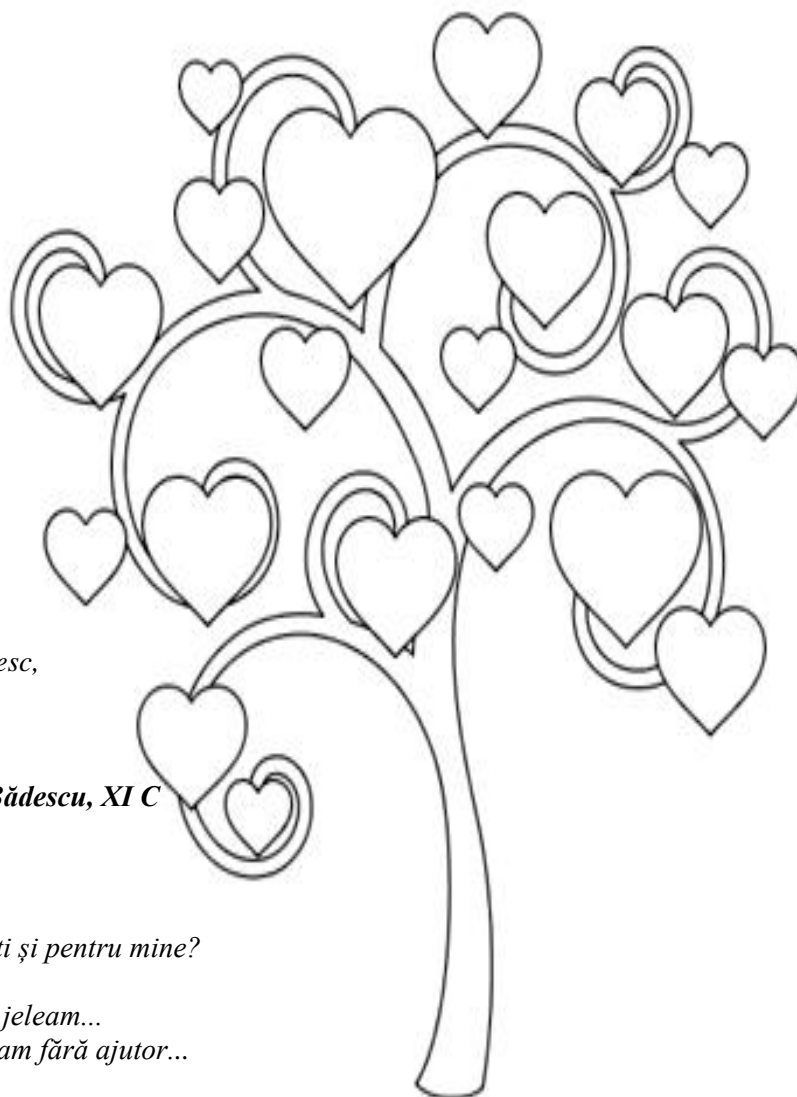
AȘTEPT...

Nu știu ce să-ți mai scriu
Mă simt ca-ntr-un loc pustiu
Cuvintele nu mi le găsesc
Cum să-ți spun te iubesc...
Și te caut printre stele
Crezând că ești una din ele
Te caut, nu te zăresc
Lacrimile mă copleșesc..

Și tot sper că într-o zi
Tu îți vei reaminti
Ce clipe am petrecut noi,
Clipe frumoase în doi
Sărutul tău nu-l voi uita
Rămâne în inima mea...
In sufletul meu ai călcat,
Iar eu pașii ți-am urmat...

Iar acum plâng și, dezamăgită,
Aștept notificarea mult dorită
Un mesaj cu ce faci, cum ești
Mi-ar face viața ca-n povești...
Dar eu în schimb nimic nu primesc,
Mai rău mă dezamăgesc...
Stau, aștept îngrijorată
Cu inima frântă, de tine uitată...

Iliana Bădescu, XI C



SPUNE-MI TU, STRĂINE...

Spune-mi tu străine, ai să trăiești și pentru mine?
Ai să trăiești clipele de fericire
Ce eu le plângeam la geam și le jeleam...
Unde mă înecam cu dor și muream fără ajutor...
Ai să trăiești clipele frumoase,
Unde iubirea înseamnă solidaritate,
Unde fericirea e ca-n povești și oamenii o prețuiesc?
Acum spune-mi tu, străine, ai să trăiești și pentru mine?

POATE NU A FOST SĂ FIE...

Poate că nu a fost să fie
A noastră iubire, o dinastie...
Poate că nu a fost să fie
O dragoste ca în filme..
Poate nu a fost nici momentul potrivit să cred că tu chiar m-ai iubit...
Poate nu a fost nici momentul potrivit să cred în ale tale cuvinte seci și reci...
Sau poate....nu a fost timpul potrivit să ne cunoaștem sub clar de lună...
Sau poate nu a fost timpul potrivit să ne iubim pe înserate, cu mâinile pe corp și mintea în altă parte...
Poate nu a fost să fie o poveste de iubire
Ce oricum la final avea să fie o tragedie...
Poate nu a fost să fie...

Pîrlîci Ana, IX C

WITH THE PENCIL ON THE PAPER

Normalisation de la thérapie chez les adolescents

Mesdames et messieurs,

Par le biais de cette lettre, je souhaite attirer votre attention sur un sujet d'une importance vitale, qui concerne la santé mentale de nos enfants: la normalisation de la thérapie chez les adolescents. Dans notre société actuelle, les discussions sur la santé mentale deviennent de plus en plus cruciales, et l'intervention thérapeutique joue un rôle essentiel dans le soutien du bien-être psychique des jeunes.

Cependant, il existe toute une série d'arguments qui s'opposent à la normalisation de la thérapie chez les adolescents. L'un de ces aspects réside dans la crainte que la promotion de l'ouverture à la thérapie puisse amplifier la stigmatisation et les préjugés. Dans notre société, il existe encore des idées préconçues liées à la santé mentale, et certains parents pourraient craindre qu'en engageant leurs enfants dans une thérapie, ceux-ci puissent être étiquetés ou marginalisés.

Des préoccupations sont également soulevées concernant la confidentialité des informations. Certains parents estiment que l'accès à la thérapie pourrait ouvrir la porte à ce que les problèmes intimes de leurs enfants soient exposés d'une manière qui ne respecte pas leur vie privée. Cela pourrait créer un malaise au sein de la famille et affecter les relations entre parents et enfants.

Un autre aspect abordé concerne la perception de la faiblesse ou de la vulnérabilité. Il y a la crainte que l'encouragement à la thérapie puisse conduire à l'idée que les adolescents sont faibles ou incapables de faire face aux défis de la vie sans aide extérieure. Cette perspective pourrait affecter la confiance en soi des jeunes et perpétuer des stéréotypes négatifs liés à la santé mentale.

De plus, certains parents se demandent si la thérapie pourrait saper leur rôle dans le développement et l'orientation de leurs enfants. Il existe une inquiétude selon laquelle, en impliquant des thérapeutes, les parents pourraient être perçus comme incapables d'offrir un soutien émotionnel adéquat ou de gérer les difficultés par leurs propres ressources.

En conclusion, bien que l'importance des soins de santé mentale soit indiscutable, il existe encore une opposition à la normalisation de la thérapie chez les adolescents. Il est crucial d'avoir un dialogue ouvert et d'aborder ces préoccupations de manière constructive pour parvenir à des solutions qui servent l'intérêt supérieur de nos enfants. La santé mentale des adolescents est une responsabilité partagée, et les voies d'amélioration doivent être construites sur la compréhension, l'empathie et la coopération.

*Respectueusement,
Alexandra (Popescu, XI C)*

Caged bird

*There's this bird in my chest
Caged
Trying to escape
Always giving her best
To please and show her wings,
Dissatisfied when she's the only one who gives
Hope, left and right,
That's the only way to save a life
Or that's what she thinks,
Stuck between the meaning of things
Cruel or kind,
Does it matter if it feels sublime?
Or if it holds the power to stop time,
To give newfound faith to all that's considered a crime?
She needs to let herself be
In love, in time,
And a bit more full of life,
To feel the last sunrays left of autumn
And the first snowflakes December has to offer,
To write poems
And ask the Universe irrational questions-
All that's left and all that's meant to be
Will come, maybe in the form of a loved one
And the hope will return with winter's first snowfall,
After all,
If everything is white
It cannot be evil,
Right?*



Universe of ink

*Winter wraps it's icy fingers round her heart
Trying to tear the crooked pieces apart
Squeezes a few times, testing it's resistance
Waiting,
Maybe she'll close the distance,
Collapse under the weight of sorrow
Forever present in everyone's marrow.
Or is she gonna grow flowers in her mind,
Make an art of being kind?
Words, they'll bloom from her fingertips,
Hold the magic in the total eclipse
That escapes thru the cracks in her soul,
They never leave without tasting foul
Of missed whispers and long forgotten summer afternoons
Oh, how they sound like cathedral tunes
That will take you right to the moon,
Preach the holy light spilling from the stars above,
They've seen enough to be reminiscent of
The doomed love that happens every century
And the fates that are sown with reverie
Hold the harmony of paradise ,
Wonder at it's size,
Sacred prayers that travel thru space and time
Sometimes, they're meant to be everyones lifeline
So I'll continue to watch the night unfold
And get rid of the mold that accumulates with the passing of spring,
It's easier to wait when you have ink etched into your wings.*

The end of time

*To witness the end of time on a summer morning.
When all the birds sing about holds a trace of mourning
And the tea in the cup you're pouring starts to look like a crime
Maybe then you'll see the decline*

*Of this world and of those who are to come,
To witness the withering of souls will make you numb-
The season of life ends, and the tree's crown is bleeding unfulfilled promises of orange and red,
With the wind spreading the sens of lonely afternoons held in the living room,
The fire whispering amber rhymes meant to be consumed in the coldest of midwinter,
And the word's heat engulfing the ink round my fingers
I hope the warmth of lines would linger,
And help me be ready when spring does come...with it's singers.*

Julia Șerban, X



ȘI EI VOR FI LICEENI

ANI DE LICEU...

Anul acesta mă aflu în clasa a opta și, cu fiecare zi care trece, mă gândesc tot mai mult la momentul când voi intra în liceu. Este o combinație de emoții grele care mă copleșesc în fiecare zi. Pe de o parte, sunt extrem de entuziasmat de perspectiva de a merge la liceu. Am auzit atât de multe lucruri interesante despre experiența de acolo: materie nouă, profesori bine pregătiți, oportunități de a întâlni oameni noi și de a explora interesele mele într-un mod mai profund. Mă întreb cum va fi să mă plimb pe holurile mari ale unui liceu, să particip la evenimente școlare și să mă implic în activități extrascolare. Totodată, mă bucur și de ideea că voi avea mai multă autonomie și libertate în luarea deciziilor mele.

Cu toate acestea, alături de entuziasm, gândul la necunoscut mă face să tremur. Nu știu cum va fi atmosfera în noul liceu, cum vor fi colegii mei de clasă sau cum se vor comporta profesorii. Îmi fac griji că ar putea exista presiuni academice mai mari și că va trebui să fac față unui mediu mai competitiv. Adaptarea la noul program și gestionarea timpului într-un mod eficient sunt alte aspecte care îmi provoacă neliniște. De asemenea, reflectez și asupra modului în care această tranziție va influența relațiile mele cu prietenii și familia. Sunt conștient că programul școlar mai solicitant ar putea să îmi limiteze timpul petrecut cu cei dragi, iar acest lucru mă face să apreciez și mai mult momentele pe care le petrec alături de ei.

Hotărârea mea este să fac din acești ani de liceu cei mai frumoși ani din viața mea până acum. Îmi propun să profit de fiecare oportunitate pentru a învăța, a crește și a mă dezvolta ca persoană. Îmi doresc să îmi fac prieteni noi, să explorez pasiuni și interese și să îmi construiesc un viitor strălucit, bazat pe cunoaștere, experiență și amintiri prețioase. Aștept cu nerăbdare să îmi încep această nouă etapă a vieții mele și să văd ce aventuri și provocări mă așteaptă în anii de liceu.

Sper să fie cei mai frumoși ani!

Denis Geaptar, Școala Gimnazială Nr. 1 Schitu Golești

Ani de liceu...

În curând voi păși în noua etapă pe care viața mi-a pregătit-o și probabil că va fi cea mai frumoasă, o nouă filă din cartea vieții care înseamnă trecerea din anii de gimnaziu spre liceu.

Până acum anii parcurși au reprezentat o etapă care m-a ajutat să mă dezvolt, să descopăr adevăratele valori care trebuie atinse, să evoluez pe acest drum care la început mi se părea atât de greu și de nedeslușit. Și totul vine acum cu multe întrebări despre viitor: cum vor fi anii ce urmează, ce colegi mă vor însoți în această viitoare călătorie, cum vom reuși alături de viitorii profesori să ne atingem și chiar să depășim limite.

Îmi aduc deseori aminte de vorbele dragilor mei profesori, care ne spuneau de multe ori că timpul trece uneori prea repede, luând cu el copilăria și inocența noastră, aducându-ne în schimb maturitatea și responsabilitatea care ne vor însoți pe drumul deloc ușor care ne așteaptă.

De aceea aproape de un final de drum luăm cu noi speranța unui viitor cu multe așteptări și tot atâtea împliniri care reprezintă ANII DE LICEU!

*Rebeca Fintoiu,
Școala Gimnazială Nr. 1 Schitu Golești*



FURIE DE IARNĂ

la te uită, a sosit,
Iarna noastră, pe sfârșit!
Deși a durat ceva,
S-a întors la casa mea.

Afară frigul s-a lăsat...
La o margine de sat,
Toți copiii fericiți
O să fie iar loviți.

Totul pare alb în zare
Și copiii-s plini de stare,
Căci afară vor ieși
Și se-ntorc în zori de zi.

Bulgări tari ce vor zbura
Poate chiar pe casa ta,
Țurțuri pe asfalt zdrobiți
O să fie des priviți.

Bianca Ioana Vintilă, VII B, Școala Gimnazială "Nanu Muscel", prof. Sanda Voican

CRĂIASA ZĂPEZII

A sosit pe meleagurile noastre iarna, cea mai bătrână fiică a anului.
Acoperită cu o mantie argintie, ea coboară din munți jucându-se cu fulgii ușori ca un roi de fluturi albi. În dansul lor, fulgii împodobesc ramurile pomilor cu o beteală strălucitoare, pentru ca apoi, obosiți, să aștearnă pe pământ un covor moale și pufos. În jur nu se mai văd decât perdele de fulgi care cad neconținut.

Întreaga natură pare un imens ocean de lapte. Dealul, care astă-vară era verde și strălucitor, acum și el este acoperit cu o plapumă de zăpadă numai bună pentru săniuș. Din loc în loc se zăresc oameni de zăpadă care par adevărați apărători ai acestuia.

Valuri de copii se văd pe ulița care duce spre derdeluș. Toți copiii urcă veseli până în vârful dealului, pentru ca apoi să se lase purtați de săniile lor, până jos, la marginea uliței. Chiar dacă e frig, copiii sunt bucuroși să se joace cu bulgări de zăpadă și chiar să facă întreceri.

Deși veșmintele iernii sunt reci, inima ei este caldă pentru că revarsă asupra noastră bucurie, emoție, încântare și ne umple sufletele de fericire.

Daria Arsene, VI B, Școala Gimnazială "Nanu Muscel", prof. Mihaela Banu

MAGIA IERNII

În tăcerea încremenită a iernii, când fulgii de nea dansează în vânt ca niște fluturi albi, pământul se îmbracă în mantia sa dalbă și strălucitoare. În aer se simte un iz aspru de frig, iar copacii par sculptați în gheață, încărcăți cu cristale. Lumina palidă a soarelui își face timidă apariția, printre nori, pictând peisajul în nuanțe de albastru și argintiu. Păsările migratoare străbat cerul cu aripi obosite, căutând un refugiu cald în această lume înzăpezită. Oamenii se adăpostesc în casele lor călduroase, învăluiți în păături moi și sorbind ceai fierbinte, în timp ce privesc pe fereastră la spectacolul fermecător al iernii. În lumina mierii, totul pare înzăpezit, iar aerul însuși pare înghețat.

Prin peisajul alb, se aude ușor scârțâitul subțire al pașilor pe zăpadă, ca un cântec lin și melodic al iernii. În mijlocul acestui tablou de vis, animalele sălbatice își fac drum cu dibăcie prin troienele imense, iar urmele lor rămân ca mici semne pe pânza albă a naturii. Râurile înghețate stau tăcute sub covorul de zăpadă, așteptând cu nerăbdare sosirea primăverii.

În timp ce noaptea își întinde mantaua neagră peste lumea adormită, stelele strălucesc ca niște diamante împrăștiate pe cerul întunecat.

Ștefania Damian, VI B, Școala Gimnazială "Nanu Muscel", prof. Mihaela Banu



PROBLEME ALE ADOLESCENȚILOR

ADOLESCENȚA, VÂRSTĂ INGRATĂ

„Adolescența este timpul în care luăm Universul prea în serios.” (Mihai Relea)

Scrisoare către liceeni

Tudor Chirilă

Noi am pierdut. Dar voi, voi mai aveți o șansă. Noi am fost fericiți că am descoperit Coca-cola și bananele și am crezut că dacă noi citim, și ei vor citi. Și că toți vom progresa și țara o să aibă scăpare. Noi ne-am înșelat. Unii dintre noi au plecat de aici. Câștigă bani acolo și tânjesc după orașul ăsta împruțit. Voi însă, voi aveți o șansă. Voi, aveți șansa.

Nu vă gândiți la furat. E calea cea mai simplă. Știu că ați aflat că așa te îmbogățești. Dacă ai pământ sau dacă faci afaceri cu statul. Știți voi ceva despre tva și cum ai putea să-l furi, dar nu vă e încă foarte clar. Nu ăsta e drumul. Cu cât se va fura mai mult, cu atât se va construi mai puțin, iar copiii copiilor noștri vor moșteni un imperiu de cenușă. Sunteți tineri și totuși habar n-aveți ce înseamnă un București în care se circulă normal. Dacă voi habar n-aveți și dacă Ei continuă să fure, gândiți-vă la copiii noștri. Nu e nici o șansă.

Citiți. Citiți mult. Citiți tot ce vă pică în mână. Nu-i mai ascultați doar pe profesori. Citiți orice, fără discernământ. Nimic nu e mai important ca lectura, acum. Apoi, căutați-vă între voi. Vedeți care citiți aceleași lucruri și înhăitați-vă. Numai în haită de oameni destepti o să reușiți. Unul singur dintre voi va fi mâncat. Zece însă, s-ar putea să reușiți. Gândiți-vă de pe acum să-i înlocuiți. Timpul lor trebuie să se termine. Trebuie să-i dominați. Dar nu cu gândul că veți fura mai mult ca ei. Asta e calea simplă care vă va sufoca moștenitorii. Ce-o să faceți cu milioanele într-un oraș mort? Ce-o să cumpărați, cu banii grămezi? La ce-ți folosește un Lamborghini când n-ai o autostradă? De ce să ai o vilă într-un cartier sufocat de inundații?

Nu vă dușmăniți profesorii. Sunt oameni amărâți, din ale căror drame puteți învăța. Iși dau priceperea pe un salariu de nimic și vă învață carte. Nu vă bateți joc de ei. Au muncit, și nu e vina lor că părinții voștri s-au descurcat mai bine. N-aveți nici un drept să-i disprețuiți. Nu le sunteți superiori. Banii părinților voștri nu vă reprezintă. Vă reprezintă doar ceea ce puteți scoate pe gură. Aveți grijă ce scoateți pe gură. Vremea pumnului și a bodiguarzilor a trecut. O să călătoriți, iar copiii francezi învață carte, englezii la fel. Vă confrunțați cu o lume care acum e mai deschisă decât oricând. Hoții de la putere nu sunt în stare să vă spună cine este Delacroix sau Chagall. Nici Duchamp. Nu vă pot spune care e influența lui Schopenhauer în Sărmanul Dionis și nici de ce este Eminescu un romantic întârziat. Foarte puțini o să vă spună cine a pictat Cina cea de taină și de ce Visconti a ales romanul lui Thomas Mann ca să facă un mare film. Ei vor ști doar să vă învețe să furați. Iar calea asta, mai devreme sau mai târziu, se va înfunda și ne va asfixia copiii.

Nu vă mai luați după ziare. Nu dau doi bani pe generația voastră, nu vă dați seama? Pentru ei, cu cât sunteți mai proști, cu atât le va fi mai ușor să vă vândă orice căcat. Iar căcatul pe care îl veți cumpăra va fi obținut de la proști, plătiți pe măsură. Adică prost. Eleva porno este un exemplu. Nu citiți ziarele. Citiți câteva, cele care vă informează. Nu marșați la orice promoție. Fiți mai selectivi.

Nu fumați iarbă și nu vă dați în cap cu alcool, cu orice preț. O să le dați apă la moară incușilor și hoșilor de la putere. Le va fi mai simplu să vă catalogheze drept o generație de distruși, iar banii destinați salvării voastre, îi vor fura. E timp și pentru iarbă, e timp și pentru tequilla. Acum însă trebuie să învățați, pentru că în curând nu va mai fi timp pentru asta, căci veți intra în viață adânc de tot, și e mai rau ca în junglă. Animalele au reguli nescrise. Oamenii au legi scrise.

Nu alergați după bani cu orice preț. Banii trebuie să vă fie doar mijloc, nu scop. Scopul vostru trebuie să fie cunoașterea. Cu cât veți ști mai multe, cu atât veți fi mai înalți. Orice carte citită, orice lecție învățată, se vor așeza sub voi și vă vor ridica deasupra celorlalți. Veți domina cu mintea. Nu e nimic mai frumos decât asta. Europa cumpără inteligența. Romania nu cumpără nimic pentru că hoșii nu construiesc, hoșii fură. Nu uitați că vă fură pe voi și asta trebuie să vă oprească. O să auziți toată viața de Napoleon și de Nicolae Titulescu, dar sigur copiii voștri nu vor ști cine a fost Emil Boc. Istoria o scriu cei care construiesc.

Sunteți tineri. Nu vă gândiți că sunteți slabi. Puterea voastră sta în curățenie. Sunteți curați, n-au apucat să vă mânjească, dar dacă dintre voi nu se vor ridica luptătorii, o să vă împoaște cu noroiul străzilor pe care nu le-au reparat. Fiecare picătură de noroi sunt banii care n-au ajuns pe strada aia. Trebuie să schimbați asta. Care e calea? Să citiți. Literatura universală o să vă învețe să deosebiți Binele de Rău. Balzac, Stendhal, Dumas, Dostoievski, Dickens, Tolstoi, Goethe, toți deosebesc Binele de Rău. Din prezentul amărâteii ăsteia de țări nu puteți învăța Binele. Binele puteți fi voi. Și cu cât veți fi mai mulți buni, cu atât veți sufoca răul. Nu e imposibil. Dați scrisoarea asta mai departe. Deveniți buni, mai buni, cei mai buni și răspândiți-vă precum lăcustele.

Nu-i invidiați pe oamenii cu bani. Nu vă faceți modele din băieții de bani gata, din băieții de oraș. După treizeci și nouă de ani le va rămâne doar o listă lungă de femei. Or trofeele astea sunt trecătoare. Când îmbătrânești și trofeul tău va fi o babă. După asta vine singurătatea. Voi aveți șansa să lăsați ceva în urma voastră. Banii nu sunt Calea. Priviți unde ne-a adus setea de bani.

Nu vă resemnați, asta nu duce nicăieri. Capul plecat, sabia îl taie. Protestați, luptați, protestați. Cu scop, însă. Nu degeaba, că altfel se transformă în lătrat. Învățați legile. Învățați-vă drepturile. Atunci veți ști când are cineva voie să vă legitimeze. Veți ști cum să luptați, dacă veți ști legile. Apoi o să vedeți că legile sunt proaste. Și veți înțelege că trebuie să le schimbați. Pare greu și cere timp. Dar, Doamne, voi aveți timp și pentru voi nimic nu e greu. Voi nu înțelegeți că SUNTEȚI SCHIMBAREA? Dacă voi lăsați țara asta pe mâna hoșilor, atunci, de-abia copiii voștri vor mai avea o șansă! Căci șansa vine o dată la o generație. Noi am pierdut. Câțiva dintre noi, și nu suntem puțini, vă putem ajuta. Noi suntem Fomilă și Setilă, dar voi sunteți Harap-Alb. Alegeți dintre voi pe adevărații lideri. Să-i alegeți și să nu-i invidiați. Lor le va fi cel mai greu. Vor avea gloria, dar și coșmarul. Vor fi salvatorii voștri, dar se vor pierde pe ei înșiși. Liderii trebuie să fie dintre voi. Și trebuie să-i căutați de pe acum. Uitați-vă unii la alții în fiecare zi și căutați-vă căpitani. Altfel veți pieri o dată cu noi. Și atunci porțile libertății ne vor fi închise și EI vor câștiga. Cine sunt ei? Știți foarte

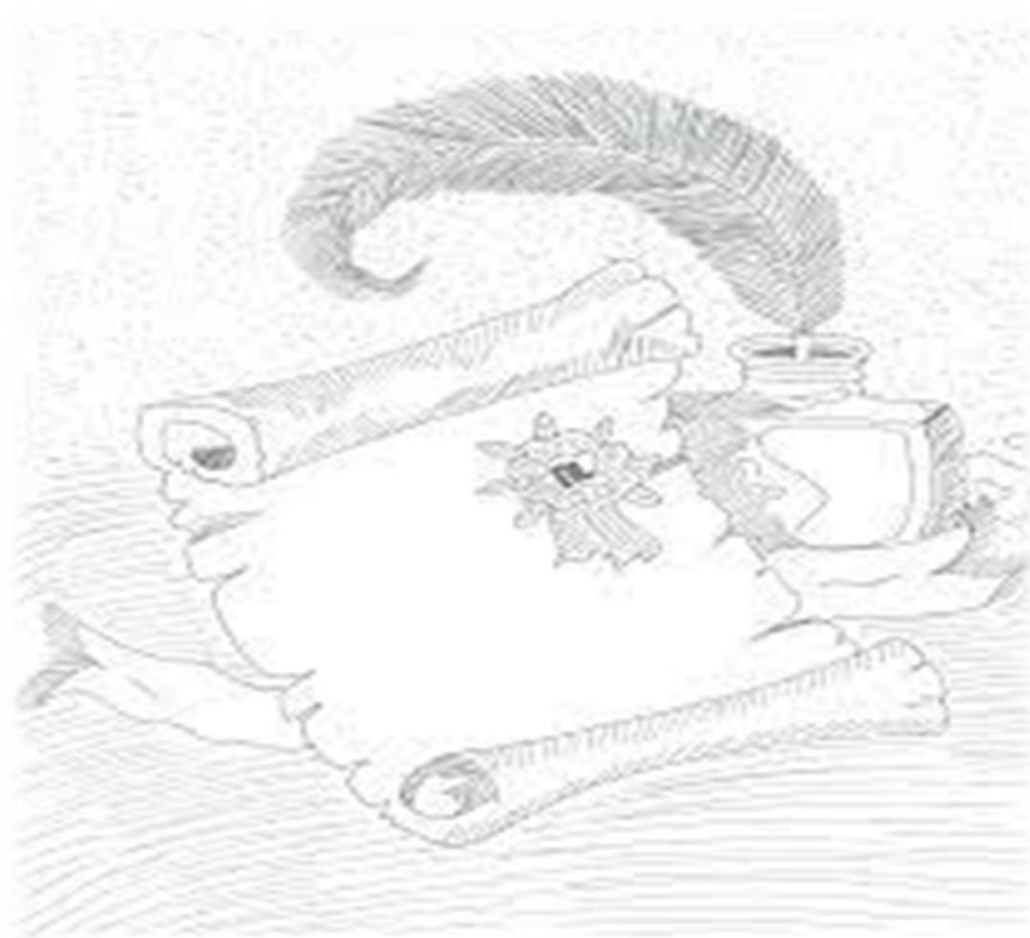
bine. Îi vedeti în ziare, în fiecare zi.

***Salvați-vă! Salvați-ne!** Este o singură cale! Lupta cunoașterii!! Și când veți fi câștigat lupta cunoașterii, de-abia atunci veți cunoaște să luptați cu adevărat!!!*

Nu vă amăgiți cu prezentul... Salvați-vă în viitor. Noi am pierdut. Voi? Ce faceți?

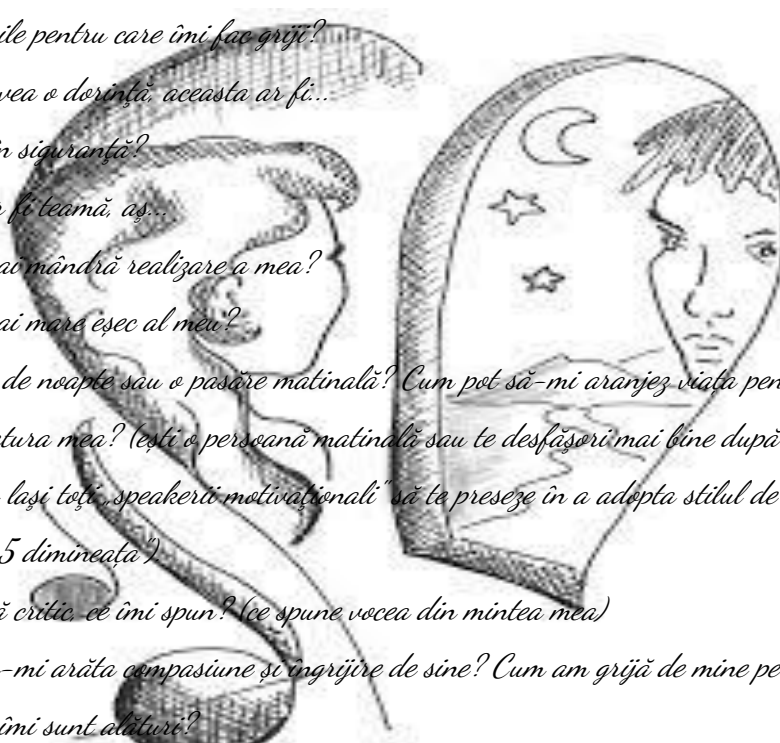
www.tudorchirila.blogspot.com

Antonia Durdun, XI B



ÎNTREBĂRI CARE TE VOR AJUTA SĂ TE CUNOȘTI MAI BINE

1. Care sunt calitățile mele?
2. Care sunt obiectivele mele pe termen scurt? Dar obiectivele pe termen lung?
3. Cine contează cel mai mult pentru mine? Care sunt oamenii mei de sprijin?
4. Care sunt lucrurile de care mi-e rușine?
5. Ce îmi place să fac pentru a mă distra pe cont propriu?
6. Ce activități noi mă interesează sau sunt dispus să încerc?
7. Care sunt lucrurile pentru care îmi fac griji?
8. Dacă aș putea avea o dorință, aceasta ar fi...
9. Unde mă simt în siguranță?
10. Dacă nu mi-ar fi teamă, aș...
11. Care este cea mai mândră realizare a mea?
12. Care este cel mai mare eșec al meu?
13. Sunt o bufniță de noapte sau o pasăre matinală? Cum pot să-mi aranjez viața pentru a se potrivi mai bine acestei părți din natura mea? (ești o persoană matinală sau te desfășori mai bine după ora 11:00? Este extrem de important să nu lași toți „speakerii motivaționali” să te preseze în a adopta stilul de viață numit „oamenii de succes se trezesc la 5 dimineața”)
14. Atunci când mă critic, ce îmi spun? (ce spune vocea din mintea mea)
15. Ce fac pentru a-mi arăta compasiune și îngrijire de sine? Cum am grijă de mine pe cont propriu? Ce fac ca să îmi dovedesc că îmi sunt alături?
16. Sunt un introvertit sau un extrovertit? Sunt energizat în jurul celorlalți sau prefer să fiu de unul singur?
17. Care sunt pasiunile mele?
18. Care este cea mai fericită amintire a mea?
19. Pentru ce sunt recunoscător?
20. Când mă simt cu moralul la pământ, îmi place să...
21. Știu că sunt stresat când mă...



Iliana Bădescu, Alexandra Popescu, XI C

TIMP LIBER. CĂLĂTORII

ITALIA

Porniți într-o călătorie captivantă prin bogata moștenire culturală a Italiei și peisaje uimitoare cu acest itinerar de neuitat. Începeți-vă aventura în **Roma**, unde istoria antică se întâlnește cu farmecul modern. Explorați reperi emblematici, cum ar fi Colosseumul, Vaticanul și Fântâna Trevi. Scufundați-vă în scena alimentară vibrantă, savurând mâncăruri tradiționale romane, cum ar fi cacio e pepe, carbonara și suppli, în timp ce vă bucurați de atmosfera plină de viață a trattoriilor locale.



Apoi, aventurează-te în **Florența**, locul de naștere al Renașterii și minunați-vă de capodoperele lui Michelangelo,



Leonardo da Vinci și Botticelli la Galeria Uffizi și Galeria Accademia. Răsfațați-vă cu bucătăria toscană, cu accent pe ingrediente proaspete, de înaltă calitate și bucurați-vă de mâncăruri precum ribollita (supă de pâine toscană), bistecca alla fiorentina (friptură florentină) și gelato din gelaterii artisanale. Cufundați-vă în scena culturală a orașului, asistând la concerte clasice, vizitând ateliere de artizanat și plimbându-vă prin piețe pitorești.



Continuați-vă explorarea în **Veneția**, un oraș construit pe căi

navigabile, unde puteți naviga de-a lungul Canalului Mare, puteți vizita Piața San Marco și puteți admira arhitectura complicată a Palatului Dogilor și a Bazilicii Sf. Marcu. Răsfațați-vă cu bucătăria venețiană, cu accent pe fructe de mare și cicchetti (farfurioare mici), gustând delicatese precum sarde in saor (sardine dulci și acrișoare) și fritto misto (fructe de mare prăjite amestecate). Experimentați cultura unică a orașului, de la atelierele tradiționale de fabricare a măștilor până la tradiția veche de secole a canotajului în regatele venețiene.



Înceiați-vă odiseea italiană în fermecătoarele orașe de coastă Cinque Terre, unde satele pline de culoare se agață de stâncile accidentate cu vedere la Marea Ligurică. Faceți drumeții pe trasee pitorești, gustați fructe de mare proaspete capturate zilnic de pescarii locali și savurați vinuri crocante din



Liguria în timp ce vă bucurați de vederi uluitoare ale acestui sit inclus în Patrimoniul Mondial UNESCO. Cufundați-vă în atmosfera relaxată a vieții de coastă, unde timpul pare să încetinească, iar fiecare masă este o sărbătoare a bogăției naturale abundente a regiunii.

Cu amestecul său de istorie, artă, bucătărie și frumusețe naturală, Italia promite o experiență îmbogățitoare care vă va lăsa cu amintiri care să dureze toată viața. Buon călătorie!



Răcaru Alexia, XB

MODĂ. FRUMUSEȚE. SĂNĂTATE

CODUL VESTIMENTAR ÎN ȘCOLI: IMPORTANȚA ȘI BENEFICIILE UNEI ȚINUTE ADECVATE

Într-o eră în care moda și tendințele se schimbă cu rapiditate, codul vestimentar în școli poate părea desuet sau restrictiv. Acest articol îți va arăta că există multe beneficii în adoptarea unui astfel de set de reguli privind îmbrăcămintea purtată la școală.



Vom explora cum percep elevii codul vestimentar, dar și cum acesta poate promova profesionalismul și poate reduce presiunea de a fi mereu la modă. Citește mai multe, pentru a putea lua decizii informate în ceea ce privește ținutele școlare!

Ce este codul vestimentar în școli

Un cod vestimentar implică o serie de reguli și standarde stabilite de instituțiile de învățământ și care reglementează cum ar trebui să se îmbrace elevii în timpul orelor de școală. Acesta nu înseamnă neapărat impunerea unei uniforme școlare unitare pentru întreaga unitate, ci se referă la specificații privind culorile, stilurile de îmbrăcămintă și accesoriile permise.

Opiniile despre codul vestimentar sunt variate. Unii elevi și părinți îl vor privi ca pe o modalitate de a limita expresia individuală și de a impune restricții legate de modul în care se îmbracă. Au existat multe situații în care aceștia au încercat să îl schimbe sau să îl elimine complet.

Cu toate acestea, există și cei care apreciază faptul că un cod vestimentar îi ajută pe elevi să se concentreze mai mult pe învățatură decât pe modă și să evite presiunea de a fi la modă cu orice preț.

Importanța și beneficiile adoptării unui cod vestimentar în școală

Un cod vestimentar stabilit în școli poate aduce numeroase beneficii și poate juca un rol important în mediul de învățare. Iată câteva idei principale despre rolul și beneficiile de a purta îmbrăcămintă adecvată în școli:

*Cel mai important aspect al respectării unui anumit cod vestimentar este faptul că acesta va contribui la promovarea unui mediu de învățare respectuos și non-distractiv în școli.

*Un set de reguli bine stabilit poate ajuta totodată la reducerea bullying-ului bazat pe aparență sau statut socio-economic. Îmbrăcămintea adecvată va contribui la reducerea diferențelor sociale între elevi, și la crearea unei atmosfere mai unite și mai concentrată pe învățare.



*Prin impunerea unui set de reguli privind ținuta se pot minimiza distragerile pe care le pot crea hainele ostentative sau provocatoare ale anumitor elevi, permițând tuturor să se concentreze mai bine asupra lecțiilor. Un mediu mai concentrat este mai benefic pentru învățare și pentru performanțele academice.

*Codul vestimentar poate avea un impact semnificativ asupra atitudinii și comportamentului școlarii și liceenilor. S-a demonstrat că elevii din școlile cu uniforme școlare au avut o frecvență mai mică a absențelor și o mai mare implicare în activitățile școlare.

*Respectând un astfel de cod, se va încuraja profesionalismul și pregătirea pentru viitoarele locuri de muncă, întrucât elevii învață să se îmbrace adecvat și să respecte anumite norme de prezentare personală

În România, multe școli impun un cod vestimentar care include uniforma școlară. Cu toate acestea, există și școli care permit anumite tipuri de îmbrăcăminte, atât timp cât acestea sunt decente și nu distrag atenția de la procesul de învățare.

Este important ca acest set de reguli să fie bine definit și să ia în considerare nevoile și preferințele elevilor și părinților. O comunicare și o colaborare deschisă între toate părțile implicate pot duce la o implementare eficientă a unui cod vestimentar în școli, astfel încât elevii să se simtă în largul lor respectând însă anumite cerințe minimale.

Iată care sunt elementele specifice ale unui cod vestimentar potrivit pentru școli:

- **Pantaloni lungi** . Îmbrăcămintea adecvată în rândul elevilor poate juca un rol important în crearea unei imagini profesionale și în stimularea unei atitudini serioase față de învățare. Pantalonii lungi reprezintă o alegere clasică și practică pentru îmbrăcămintea școlară, oferind confort și libertate de mișcare. Aceștia pot fi confecționați din materiale rezistente, astfel încât să reziste la uzură și să permită elevilor să fie activi în timpul orelor de educație fizică sau în recreație.
- **O rochie de lungime medie**. Pentru fete, rochiile casual pot fi o opțiune elegantă și potrivită pentru mediu școlar. Acestea pot fi confecționate din materiale ușoare și respirabile, asigurând astfel confortul necesar pe parcursul zilei de școală. În cazul rochiilor midi, ar trebui să fie de o lungime rezonabilă, în așa fel încât să nu fie prea scurtă sau indecentă și ar putea fi necesară purtarea de colanți sau ciorapi opaci.

- **Un sacou potrivit.** Potrivit unui studiu realizat de către revista Forbes, sacoul este considerat un element esențial în garderobă, deoarece transmite încredere și autoritate. La școală, acesta poate fi purtat atât de fete cât și de băieți, contribuind la crearea unei imagini profesionale și transmițând un mesaj de seriozitate și responsabilitate. O elevă poate purta un sacou de damă în culori clasice, neutre, în diverse combinații vestimentare cu blugi, pantaloni clasici sau rochii, în timp ce băieții pot utiliza astfel de piese mai ales la ocaziile formale precum examene sau schimburi culturale cu colegii din alte instituții școlare.

- **Pantofi clasici, de tip Oxford.** Pantofii Oxford sunt, de asemenea, un simbol al profesionalismului și eleganței. Aceștia sunt cunoscuți pentru designul lor clasic și rafinat, fiind considerați o alegere potrivită pentru evenimente formale și mediul de afaceri. Aceștia pot completa perfect o ținută adecvată pentru un mediu de învățământ. Prin îmbrăcăminte adecvată, elevii pot transmite un mesaj de respect și seriozitate față de școală și comunitatea academică.



Provocările și soluțiile implementării codului vestimentar în școli

Implementarea unui cod vestimentar poate întâmpina o serie de provocări, care pot pune în dificultate procesul de adoptare și respectare a acestuia în școală. Unul dintre obstacolele majore este rezistența elevilor și a părinților față de impunerea unor reguli privind îmbrăcăminte. Tinerii pot considera că astfel de reglementări încalcă libertatea lor de exprimare și individualitate, iar părinții pot fi reticenți în privința cheltuielilor suplimentare pe care le implică achiziționarea de haine noi conform regulilor impuse de școală.

O strategie eficientă pentru a depăși astfel de obstacole este implicarea elevilor și a părinților în procesul de elaborare a codului vestimentar. Prin oferirea posibilității de exprimare a părerii asupra subiectului, elevii se vor simți mai implicați și vor fi mai deschiși să respecte regulile. Implementarea unui cod vestimentar flexibil care să țină cont de diversitatea și nevoile elevilor din fiecare școală în parte este o soluție eficientă, care poate contribui la concentrarea pe aspectele importante, și anume performanța academică.

Alexia Cotescu, XI C

MESAGERII EMOȚIILOR

* **DOPAMINA.** Acest neurotransmițător face parte din calea mezolimbică din creier și e implicat în mecanismele motivației, imboldului, plăcerii și dependenței. Un nivel anormal de mare al dopaminei duce la pierderea contactului cu realitatea, halucinații și lipsa emoțiilor, în timp ce un nivel scăzut e asociat cu comportamente impulsive și dependență.

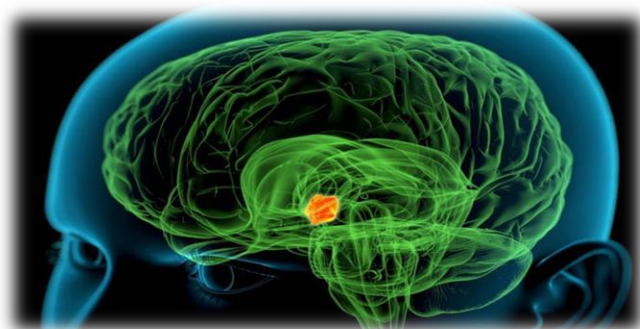
* **NORADRENALINA.** Acest neurotransmițător înrudit cu adrenalina este un hormon de stres care coordonează reacția „luptă sau fugi” componentele fiziologice ale emoției, inclusiv accelerarea ritmului cardiac și acționează la nivelul creierului, stimulând starea alertă, procesele cognitive și luarea deciziilor.

* **GABA.** Acidul gamma-aminobutiric (GABA) este principalul neurotransmițător inhibitor. Acesta încetinește transmisiunile neuronale, lăsând neuronii să se relaxeze și reducând stresul.

* **SEROTONINA.** Recunoscută inițial pentru efectul său vasoconstrictor, serotonina e considerată acum „hormonul fericii”. Creșterea nivelului de serotonină din creier e principalul scop al medicamentelor antidepresive.

* **BETA-ENDORFINA.** Endorfinele sunt opioide naturale, produse ca reacție la durere, surescitare și efort fizic. Beta-endorfina se leagă la aceiași receptori opioizi M ca și morfina. Situați la nivelul creierului și al măduvei spinării, aceștia modulează activitatea neuronală, având efect ușor sedativ, analgezic și euforic.

* **OCITOCINA.** Descrisă adesea drept „hormonul dragostei”, ocitocina apare doar la mamifere. Deși cercetările sunt abia la început, se crede că ocitocina joacă un rol în crearea intimității, încredere și alegerea unui partener.



RÂS vs STRES

😊 RÂS

- EUFORIE. Râsul încurajează eliberarea endorfinelor - opiacee naturale care dau o stare de bine.
- REDUCEREA DURERII. Eliberarea endorfinelor în urma râsului are, de asemenea, un efect analgezic natural.
- INTENSIFICAREA CIRCULAȚIEI. Râsul relaxează vasele sangvine, intensificând circulația la nivelul țesuturilor.
- CREȘTEREA IMUNITĂȚII. Există dovezi că râsul poate avea un efect benefic asupra sistemului imunitar.

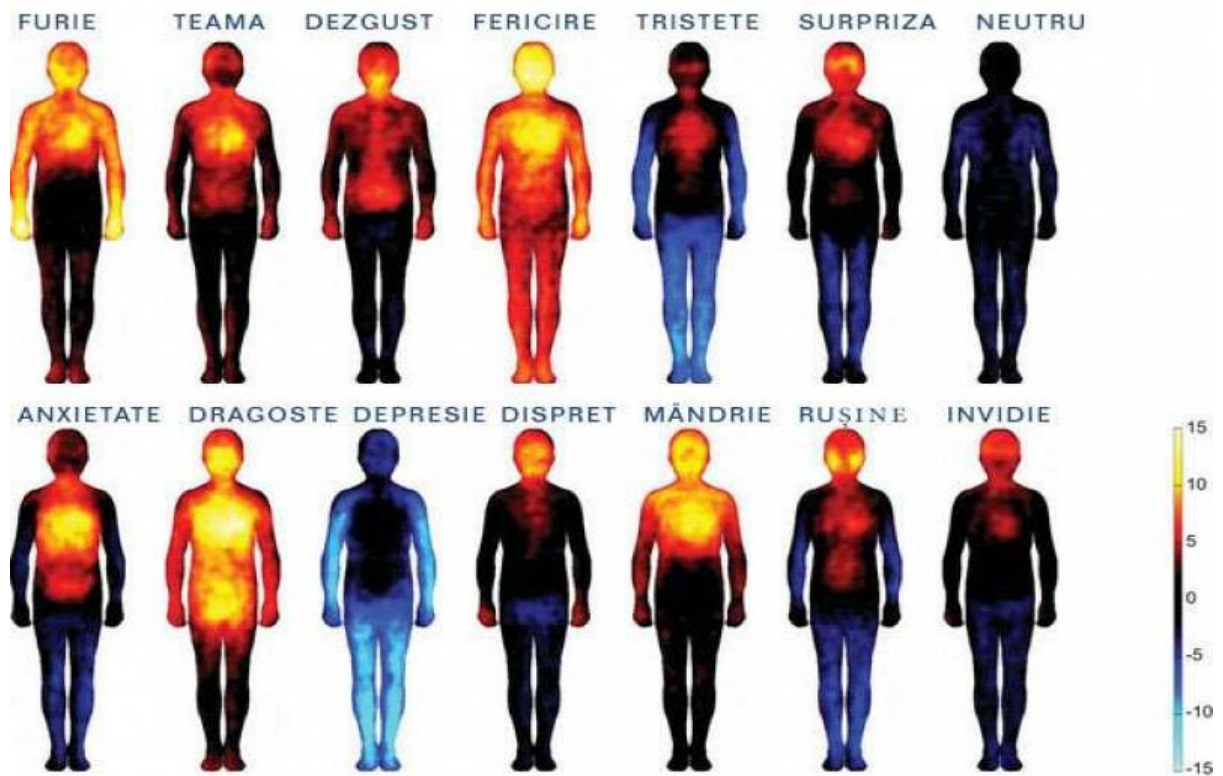
😞 STRES

- CREȘTEREA TENSIUNII ARTERIALE. Stresul intensifică ritmul cardiac și produce contractarea vaselor sangvine, crescând tensiunea arterială.
- TENSIUNE MUSCULARĂ. Ca reacție la stres, corpul pregătește mușchii să reacționeze; emoții foarte intense precum anxietatea și furia ne pot face să tremurăm.
- CRAMPE STOMACALE. În situații de stres emoțional, creierul deturnează sângele dinspre sistemul digestiv, dând prioritate mușchilor și creierului.
- PALME ASUDATE. Când apare reacția „luptă sau fugi”, sistemul nervos activează glandele sudoripare de la nivelul mâinilor, picioarelor și axilei.
- SCĂDEREA IMUNITĂȚII. Hormonul de stres cortizol (secretat de glandele suprarenale) inhibă activitatea sistemului imunitar.



HARTA EMOȚIILOR

Emoțiile umane complexe sunt produsul semnalelor senzoriale transmise de corp. Cercetătorii de la Universitatea Aalto (Finlanda) au identificat părțile corpului asociate cel mai des cu anumite emoții. Imaginile demonstrează că emoțiile diferite declanșează senzații de intensități diferite în întregul corp. Senzațiile de intensitate mare sunt reprezentate mai jos prin nuanțe mai calde și invers.



Alexandra Ungureanu, X B

ȘTIINȚE

Știați că...

BIOLOGIE

Genetică și ADN: Toate celulele umane conțin aproximativ 3 miliarde de perechi de baze azotate în ADN. Algoritmii genetici ai ADN-ului uman sunt atât de eficienți încât, dacă ar fi convertiți în cod binar, ar ocupa mai puțin spațiu decât un film înaltă rezoluție.

Microorganisme și microbiom: Corpul uman găzduiește un microbiom complex, care poate influența sănătatea digestivă, imunitară și mentală. Există estimări că într-un gram de sol pot exista până la 1 miliard de bacterii.

Adaptări ale organismelor: Tardigradele, cunoscute și sub numele de "ursuleți de apă", pot supraviețui în vidul spațiului și la temperaturi extreme. Calmarul gigant are celule nervoase extrem de mari, ajutându-l să transmită semnale rapid și eficient în adâncurile întunecate ale oceanelor.

Sisteme de apărare ale plantelor: Plantele dezvoltă mecanisme complexe de apărare împotriva prădătorilor, inclusiv substanțe chimice toxice și atragerea dușmanilor naturali ai prădătorilor. Plantele pot "comunica" între ele pentru a avertiza asupra atacurilor de dăunători, facilitând o formă de apărare colectivă.

Polenizare și coevoluție: Relația între flori și polenizatori, cum ar fi albinele, a evoluat într-o coevoluție complexă, contribuind la reproducerea plantelor și menținerea diversității genetice. Orhideele utilizează mimetismul pentru a semăna cu insecte, atrăgând astfel polenizatorii.

Extincție și conservare: Dodo, o pasăre din Mauritius, a devenit extinsă datorită impactului negativ al exploratorilor umani și al animalelor introduse. Eforturile de conservare sunt în desfășurare pentru a salva specii amenințate, cum ar fi rinocerii albi și tigrii.

Biomimicry (imitarea naturii): Inspirată de natură, tehnologia biomimetică a condus la dezvoltarea unor inovații precum materiale rezistente la apă inspirate de frunzele de lotus și alți algoritmi de design inspirați de modelele naturale.

Bioluminescență și luminiscentă: Bioluminescența este răspândită în regnul animal, de la meduze și gândaci de lumină la fungi și organisme marine. Există organisme care produc lumină în apă atunci când sunt perturbate, un mecanism de apărare sau de atragere a prăzii.

Adaptări la medii extreme: Organismele extremofile pot supraviețui în condiții extreme, precum

lacurile acide, solurile bogate în metale grele sau la temperaturi extreme. Tardigradele pot rezista condițiilor extreme, inclusiv la vidul spațiului.

Simbioză și mutualism: Relațiile simbiotice, precum mutualismul dintre crocodili și păsările curajoase care le curăță dinții, demonstrează interdependența dintre specii. Termitiera poate găzdui plante care beneficiază de protecția furnicilor și de structura oferită de termitieră.

Comunicare în lumea animală: Păsările cântă pentru a-și marca teritoriile și pentru a atrage partenerii de împerechere, iar fiecare specie are un cântec distinctiv. Unele specii de delfini folosesc semnale sonore complexe pentru a comunica între ele, având chiar dialecte regionale.

Biodiversitate în păduri tropicale: O singură lingură de sol din pădurile tropicale conține mai multe organisme decât toate speciile de mamifere din America de Nord. Într-un singur copac din pădurea tropicală, pot fi găsite sute de specii de insecte și alte organisme.

Sensibilitatea plantelor la mediu: Plantele pot să simtă presiunea atunci când sunt atinse și să-și modifice comportamentul în consecință.

Rădăcinile plantelor pot să formeze parteneriate simbiotice cu fungi pentru a îmbunătăți absorbția nutrienților.

Anatomia și funcționarea creierului: Creierul uman conține aproximativ 86 de miliarde de neuroni interconectați, formând o rețea incredibil de complexă. Atunci când suntem treji, creierul nostru consumă aproximativ 20% din oxigenul și calorii corpului.

Imunitate: Pielea umană nu este doar o barieră fizică împotriva infecțiilor, ci și un mediu complex de apărare care conține substanțe chimice antimicrobiene. Celulele albe din sânge patrulează continuu în corp pentru a detecta și elimina agenții patogeni.

Diversitatea înțelegerii limbajului: Limpurile acvatice, cum ar fi cele ale balenelor și delfinilor, sunt capabile să producă sunete complexe și melodii, care pot servi scopurilor de comunicare sau de orientare. Păsările, cum ar fi papagalii, pot învăța să imite sunete umane și să asocieze cuvinte cu semnificații.

Reproducerea și longevitatea animalelor: Unele tipuri de meduze pot inversa procesul de îmbătrânire și pot redeveni tineri. Elefanții au una dintre cele mai lungi perioade de gestație, de aproximativ 22 de luni.

FIZICĂ

Teoria relativității: Conform teoriei relativității a lui Einstein, timpul nu este absolut, ci este relativ în funcție de viteza și câmpul gravitațional. Acest lucru a fost confirmat experimental de mai multe ori.

Materia întunecată: Aproximativ 27% din univers este alcătuit din materie întunecată, o formă de

materie care nu interacționează cu lumina și nu poate fi observată direct. Există încă multe necunoscute despre această componentă a universului.

Antimateria: Pentru fiecare particulă de materie există o antiparticulă corespunzătoare, care are aceeași masă, dar încărcarea opusă. Când materie și antimaterie se întâlnesc, se anihilează reciprocă, lăsând în urmă energie pură.

Dualitatea particulă-undă: Particulele subatomice, cum ar fi electronii și fotonii, au caracteristici atât de particulă, cât și de undă. Aceasta este cunoscută sub numele de dualitate particulă-undă și este fundamentul mecanicii cuantice.

Teleportarea cuantică: În domeniul cuantic, teleportarea cuantică este un fenomen în care informația cuantică poate fi transferată instantaneu între două particule aflate la distanțe mari, fără să fie nevoie de un transfer fizic de materie.

Tunelarea cuantică: Particulele subatomice pot "tunela" prin bariere de energie pe care, conform legilor clasice ale fizicii, nu le-ar putea depăși. Acest fenomen este esențial pentru funcționarea unor dispozitive cuantice, cum ar fi tranzistoarele cuantice.

Supraconductivitatea: La temperaturi foarte scăzute, anumite materiale devin supraconductoare, adică ele permit trecerea curentului electric fără nicio rezistență. Aceasta are aplicații practice în dezvoltarea unor tehnologii avansate.

Teoria corzilor: Teoria corzilor propune că particulele subatomice nu sunt puncte, ci coarde vibrante la nivel microscopic. Această teorie încearcă să unifice teoria cuantică și teoria gravitației.

Entanglement cuantic: Particulele entangled (intricate) sunt interconectate într-un mod care permite starea uneia să influențeze starea celeilalte, indiferent de distanța dintre ele. Acest fenomen a fost numit de Einstein "efectul fantomă la distanță".

Teoria Big Bang: Universul a început ca o singură "punct" extrem de dens și fierbinte, iar expansiunea acestuia continuă și astăzi. Această teorie, cunoscută sub numele de Big Bang, oferă explicații pentru originea și evoluția cosmosului.

Existența găurilor negre: Găurile negre sunt regiuni ale spațiului-timp atât de dense încât nimic, nici măcar lumina, nu poate scăpa gravitației lor puternice. Acestea sunt rezultatul colapsului unei stele masive.

Teoria cuantică a câmpurilor: Această teorie descrie particulele subatomice ca manifestări ale câmpurilor cuantice. Fiecare particulă este asociată cu un câmp și schimbul de particule este explicat prin interacțiunea acestor câmpuri.

Forța nucleară slabă: Una dintre cele patru forțe fundamentale ale naturii, forța nucleară slabă este responsabilă pentru procesele de dezintegrare beta în care neutronii se transformă în protoni sau invers.

Superpoziția cuantică: Conform mecanicii cuantice, particulele subatomice pot exista în mai multe

stări simultan, până când sunt observate sau măsurate. Acest fenomen este cunoscut sub numele de superpoziție cuantică.

Constanta de plasă: Cunoscută și sub numele de constanta lui Planck, aceasta reprezintă cantitatea minimă de acțiune posibilă într-un sistem fizic. Este fundamentală în teoria cuantică și este o constantă universală.

Proprietățile ciudate ale apei: Apa este o substanță remarcabilă, având o densitate maximă la 4°C și o capacitate termică ridicată, fapt ce influențează clima și viața pe Pământ.

Teoria cuantelor de informație: Cuantele pot fi folosite pentru stocarea și prelucrarea informațiilor la niveluri cu o eficiență și o putere computațională potențial mai mari decât computerele tradiționale.

Materia cuantică a topologii: Materialele topologice au proprietăți speciale care le fac izolatori de calitate bună, dar conductori de curent la suprafața lor. Aceasta deschide calea pentru dezvoltarea unei noi tehnologii și a computerelor cuantice.

Dualitatea undă-corpusul: Faptul că particulele subatomice, cum ar fi electronii sau fotonii, au atât caracteristici de particulă, cât și de undă, aruncă lumina asupra comportamentului paradoxal al lumii cuantice.

Materie și antimaterie în Univers: Când Universul a luat naștere în Big Bang, se crede că s-au produs atât materie, cât și antimaterie în cantități egale. Cu toate acestea, în prezent, observăm o prezență dominantă de materie în Univers, iar dispariția antimateriei rămâne un mister.

Paradoxul găurii de vierme: Teoretic, găurile de vierme ar putea să creeze legături între regiuni diferite ale spațiului-timp, oferind posibilitatea călătoriilor în timp sau în alte universuri. Cu toate acestea, aceste concepte rămân speculative și în sfera ficțiunii științifice.

Forța gravitațională: Cea mai slabă dintre cele patru forțe fundamentale, gravitația este încă un mister în ceea ce privește integrarea ei în teoria cuantică. Căutările pentru unificarea gravitației cu celelalte forțe continuă în fizică.

Efectul fotoelectric: Descoperit de Albert Einstein, efectul fotoelectric a demonstrat că lumina acționează nu numai ca o undă, ci și ca particule discrete de energie numite fotoni, consolidând ideile teoriei cuantice.

Legea conservării energiei: Principiul că energia nu poate fi creată sau distrusă, ci doar transformată între diverse forme, este unul dintre pilonii fundamentali ai fizicii.

Efectul Zeeman: Acest fenomen ilustrează modul în care câmpurile magnetice influențează linii spectrale, evidențiind legătura dintre magnetism și proprietățile particulelor subatomice.

Problema celor trei corpuri: Un exemplu clasic de sistem nesolvabil analitic în fizică, această problemă tratează mișcarea gravitațională a trei corpuri și a fost studiată pentru a înțelege comportamentul complex al acestor sisteme.

Substanța cea mai simplă: Hidrogenul este cel mai simplu și cel mai ușor element din tabelul periodic.

Apei nu-i stă bine cu uleiul: Apa și uleiul nu se amestecă datorită diferențelor de polaritate. Apa este polară, în timp ce uleiul este nepolar.

Diamantul și grafitul: Ambele sunt alcătuite din carbon, dar diamantul și grafitul au proprietăți fizice foarte diferite datorită structurilor cristaline diferite.

Lumina este undă și particulă: Lumina poate fi descrisă ca fiind atât o undă, cât și o particulă, ceea ce este cunoscut sub numele de dualitate undă-particulă.

Cele mai ușoare și cele mai grele elemente: Hidrogenul și heliul sunt cele mai ușoare elemente din univers, în timp ce oganesson este cel mai greu element cunoscut.

Numărul Avogadro: Un mol reprezintă aproximativ 6.022×10^{23} de entități chimice și este cunoscut sub numele de Numărul Avogadro.

Reacții exotermice și endoterme: Reacțiile exotermice eliberează căldură, în timp ce reacțiile endoterme absorb căldură din mediul înconjurător.

Elemente lichide la temperatura camerei: Bromul și mercurul sunt singurele elemente care sunt lichide la temperatura camerei.

Efectul de seră: Dioxidul de carbon și alte gaze cu efect de seră contribuie la menținerea temperaturii Pământului prin absorbția radiațiilor infraroșii.

Polimeri: Plasticul este un polimer, o substanță formată din molecule lungi, în lanț, numite monomeri.

Elemente radioactive: Plutoniul, descoperit în 1940, este folosit în producerea energiei nucleare și în fabricarea armelor nucleare. Este cunoscut pentru instabilitatea sa radioactivă.

Proprietăți ale apei: Apa atinge densitatea maximă la 4°C, ceea ce face ca gheața să plutească pe suprafața apei. Acest fenomen este esențial pentru viață, deoarece împiedică înghețarea completă a oceanelor și lacurilor.

Elemente esențiale pentru viață: Carbonul, hidrogenul, azotul, oxigenul, fosforul și sulful sunt considerate elementele esențiale pentru formarea vieții și sunt cunoscute sub acronimul CHNOPS.

Reacții redox: Reacțiile redox implică transferul de electroni între speciile chimice. Oxidarea este pierderea electronilor, în timp ce reducerea este câștigarea electronilor.

Metal care arde cu flacără verde: Cesiumul, un metal alcalin, poate lua foc spontan în aer și arde cu o flacără verde intensă.

Periodicitatea în tabelul periodic: Proprietățile chimice ale elementelor variază periodic în tabelul periodic. Această periodicitate este rezultatul aranjării elementelor în funcție de numărul atomic.

Luminiscenta fosforului: Fosforul emite lumină în întuneric atunci când este expus la lumina naturală. Acest fenomen este cunoscut sub numele de luminiscentă.

Descoperirea radiației X: Wilhelm Roentgen a descoperit radiațiile X în 1895 și a fost premiat cu primul Premiu Nobel pentru Fizică în 1901 pentru această descoperire.

Legea conservării masei: Legea conservării masei afirmă că masa totală a reactanților într-o reacție chimică este egală cu masa totală a produselor.

Chimie verde: Conceptul de chimie verde promovează dezvoltarea de procese chimice mai prietenoase cu mediul, reducerea deșeurilor și utilizarea responsabilă a resurselor.

Istoria alchimiei: Alchimia, o practică străveche, a avut ca scop transformarea metalelor în aur și descoperirea elixirului imortalității. Aceasta a fost precursorul științei chimiei moderne.

Efectul de halou al lui Marie Curie: Marie Curie, o pionieră în domeniul radioactivității, a descoperit poloniul și radiul. De asemenea, a observat efectul de halou radioactiv, care a condus la identificarea altor elemente radioactive.

Culori în foc: Diferite substanțe chimice produc culori diferite în flăcările lor. De exemplu, clorura de sodiu (sare) dă flăcării o nuanță galbenă, în timp ce cuprul produce o culoare verde.

Teoria atomică: Modelul atomic al lui Bohr a fost un pas important în înțelegerea structurii atomice, arătând că electronii orbitează în jurul nucleului pe nivele energetice discrete.

Molecule chirale: Moleculele chirale au imagini în oglindă care nu se suprapun perfect. Acest aspect este esențial în chimia organică și are implicații în farmacologie.

Substanța cu cea mai mare conductivitate electrică: Grafenul, o formă de carbon bidimensională, are o conductivitate electrică extrem de mare și are potențiale aplicații în tehnologie.

Descoperirea penicilinei: Alexander Fleming a descoperit accidental penicilina în 1928, revoluționând medicina și tratamentul infecțiilor bacteriene.

Compuși cu lumină proprie: Luminolul este un compus chimic care emite lumină în prezența sângelui sau a altor substanțe oxidante, fiind folosit în investigații criminalistice.

Efectul de fază în distilare: Distilarea poate separa substanțele pe baza diferențelor de punct de fierbere. Acest proces este esențial în obținerea diverselor produse chimice și lichide pure.

Curiozități “neortodoxe” din chimie

Cafeina: Una dintre cele mai consumate substanțe psihoactive din lume, cafeina, se găsește în cafea, ceai și alte băuturi. Ea acționează ca un stimulent al sistemului nervos central.

Nicotina: Prezentă în tutun, nicotina este o altă substanță psihoactivă. Ea poate avea efecte stimulatoare și este adictivă.

Cannabisul: Utilizat atât recreativ, cât și medicinal, cannabisul conține compuși activi numiți

canabinoizi, cum ar fi THC și CBD.

MDMA (Ecstasy): MDMA este cunoscut sub numele de "Ecstasy" și este utilizat în principal în medii recreative. Poate produce senzații de euforie și intensificare a stărilor emoționale.

LSD: Acidul lisergic (LSD) este un halucinogen puternic, care afectează percepția și gândirea. Efectele sale pot fi intense și de lungă durată.

Heroina: Heroina este un opiat sintetic și este adictivă. Este derivată din morfină și are efecte depresive asupra sistemului nervos central.

Cocaina: Cocaina este un stimulent puternic care afectează sistemul nervos central. Este obținută din frunzele de coca și este adesea consumată sub formă de pulbere albă.

Mushroom Magic: Ciupercile halucinogene, precum *Psilocybe cubensis*, conțin psilocibină, un compus cu efecte halucinogene.

Metamfetamine: Aceste substanțe stimulante pot crește nivelurile de energie și atenție, dar sunt asociate cu riscuri semnificative pentru sănătate.

Kratom: O plantă din Asia de Sud-Est, Kratomul, conține compuși care pot avea atât efecte stimulative, cât și sedative.

Este important să înțelegem următorul aspect: consumul de substanțe psihoactive poate avea consecințe grave asupra sănătății, iar utilizarea acestora ar trebui să fie abordată cu responsabilitate și în conformitate cu legile și reglementările locale.

Alexandru Cîrstea, XI B



Top 5 surse de energie regenerabilă

Energia regenerabilă se referă la sursele de energie care provin din resurse naturale regenerabile, cum ar fi lumina solară, vântul, apa, biomasa și căldura geotermală. Aceste surse sunt inepuizabile pe termen scurt și au un impact redus sau nul asupra mediului în comparație cu sursele tradiționale de energie, precum combustibilii fosili. Utilizarea energiei regenerabile contribuie la reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră și la dezvoltarea unei infrastructuri energetice durabile.

Tranziția către surse de energie durabile este esențială din mai multe motive:

1.Reducerea impactului asupra mediului;

2.Securitate energetica;

3.Inovatie si dezvoltare economica;

4.Costuri reduse pe termen lung;

5.Îmbunătățirea calității vieții;

Prin tranzitarea la surse de energie durabile, societatea poate construi un viitor mai sustenabil și mai rezistent, protejând mediul înconjurător și asigurând prosperitatea pe termen lung.

1. Energia solară

Energia solară utilizează radiația solară pentru a genera electricitate sau căldură. Panourile solare convertesc lumina solară în energie electrică prin intermediul celulelor fotovoltaice, iar această sursă de energie este curată, durabilă și inepuizabilă.

2. Energia eoliană

Energia eoliană este forma de energie obținută din forța vântului. Turbinele eoliene transformă energia cinetică a vântului în energie electrică sau mecanică. Este o sursă regenerabilă, curată și larg utilizată în producerea de electricitate, contribuind la reducerea emisiilor de gaze cu efect de seră.

3. Hidroenergia

Hidroenergia este forma de energie obținută prin conversia energiei apei în mișcare, în special a curentului râurilor sau a căderilor de apă, în energie electrică.

4. Biomasa

Biomasa reprezintă materia organică provenită din plante și animale, precum lemnul, resturile agricole, deșeurile alimentare și alte materiale biodegradabile. Această materie organică poate fi valorificată pentru producerea de energie sub formă de căldură sau electricitate prin procese precum arderea, fermentarea sau conversia termică. Utilizarea biomasei pentru producția de energie este considerată o sursă regenerabilă, contribuind la reducerea emisiilor de carbon și la gestionarea durabilă a resurselor naturale.

5. Energia geotermală

Energia geotermală este energia stocată sub formă de căldură în interiorul Pământului. Aceasta poate fi extrasă și utilizată pentru producerea de căldură sau electricitate.

Exemple de utilizare în lume:

- *China a instalat în 2023 parcuri fotovoltaice și turbine eoliene care însumează 230 GW capacitate instalată. Ca să înțelegi cât de mare este această capacitate instalată, aflați că la un randament mediu anual de 35%, toate unitățile instalate anul acesta pot acoperi undeva la puțin peste 8% din întreg consumul de energie electrică al țării.*
- *În acest ritm, China va deveni în câțiva ani una dintre puținele țări capabilă să își producă energia electrică 100% din surse cu 0 emisii de CO2 în atmosferă (să nu uităm că până de curând China își producea două treimi din curentul electric prin centrale pe cărbune).*
- *China mai are în prezent în construcție 21 de centrale nucleare, cât și 75% din totalul hidrocentralelor prin pompare din lume.*
- *Un alt exemplu de așa da este și Europa. În 2023 pe bătrânul continent s-au instalat parcuri fotovoltaice și turbine eoliene care însumează 75 GW capacitate instalată. Dacă ne gândim că populația Europei este de 3 ori mai mică decât cea a Chinei, putem concluziona că ritmul este cam același.*
- *Statele Unite ale Americii a instalat în 2023 parcuri fotovoltaice și turbine eoliene care ajung la un total de doar 40 GW, însă această țară va finaliza proiecte de dimensiuni generoase în 2024.*



Roberta Floroiu, Ștefan Enache, X B

Inteligența artificială în muzică



Inteligența artificială (IA) a devenit o forță motrice în numeroase domenii, iar muzica nu face excepție. În ultimii ani, cercetătorii și artiștii au explorat modalități inovatoare de a integra IA în procesul creativ muzical, deschizând astfel noi orizonturi în lumea artei sonore.

Unul dintre aspectele remarcabile ale inteligenței artificiale aplicate în muzică constă în capacitatea sa de a analiza modele complexe și de a genera compoziții unice, inspirate dintr-o gamă diversă de influențe. Algoritmii de învățare automată pot identifica tipare și structuri în mari seturi de date muzicale, adaptându-se și evoluând în timp, pentru a crea sunete surprinzătoare și inovatoare.

Compozitorii contemporani folosesc IA pentru a le oferi o perspectivă nouă asupra procesului creativ. Aceasta nu înseamnă că IA înlocuiește complet geniul uman, ci mai degrabă îl completează. Prin colaborarea dintre mintea umană și inteligența artificială, se deschid uși către experimente sonore neexplorate și posibilități muzicale neașteptate.

Un alt domeniu în care inteligența artificială a adus contribuții semnificative este cel al producției muzicale. Programele și algoritmi specializați pot analiza automat calitatea sunetului, pot optimiza mixajele și pot sugera îmbunătățiri pentru a obține un rezultat sonor impecabil. Această abordare permite producătorilor să economisească timp și să obțină înregistrări de înaltă calitate, având în vedere că IA poate efectua analize și ajustări într-un ritm mult mai rapid decât omul.

De asemenea, există exemple de interacțiune directă între artiști și inteligența artificială în cadrul performanțelor live. Software-urile bazate pe IA pot răspunde la schimbări în timp real, creând atmosfere sonore adaptate la reacțiile publicului sau la mișcările artistului.



Mulți experți, cercetători, muzicieni și case de discuri caută noi modalități de a integra tehnologiile AI în muzică. Unele programe pot produce lucrări în stilul diferiților compozitori, în timp ce altele folosesc mașina de învățare algoritmi pentru a genera melodii și sunete noi.

Un alt aspect grozav al acestor instrumente este că multe dintre ele sunt open-source, ceea ce înseamnă că oricine le poate accesa și poate începe să îmbunătățească tehnologiile existente.

Să aruncăm o privire la unele dintre cele mai bune generatoare de muzică AI de pe piață:

Una dintre cele mai bune generatoare de muzică AI este "Music Amper" care este unul dintre cele mai ușor de utilizat generatoare de muzică AI, ceea ce îl face o alegere perfectă pentru cei care doresc să înceapă cu muzica generată de AI.

Amper nu necesită cunoștințe profunde despre teoria muzicii sau compoziția pentru a fi utilizat, deoarece creează piese muzicale din mostre preînregistrate. Acestea sunt apoi transformate în sunet real, care poate fi modificat cu taste muzicale, tempo, instrumente individuale și multe altele. De exemplu, puteți acorda întregul instrument pentru a se potrivi dispoziției sau vibrației pe care încercați să o obțineți.

Muzica generată prin IA este o realitate! Alegeți o melodie, un cântăreț și scrieți propriile versuri pentru a crea un cântec original în câteva secunde”, a scris compania într-o postare pe Twitter.

Ingeniozitatea programelor de inteligență artificială (IA) nu se rezumă doar la răspunsuri text, fie ele integrate în motoare de căutare sau nu. Companiile de tehnologie se întrec, de curând, să ofere programe sau aplicații IA tot mai diverse pentru a atrage investitorii și publicul, deopotrivă.

Dincolo de fascinantele imagini pe care DALL-E sau Midjourney le poate genera și chiar la fel de amuzant ca Bing Chat, inteligența artificială care poate genera muzică este noua zonă de interes pe care dezvoltatorii încearcă s-o extindă.

În concluzie, inteligenta artificiala în muzică nu este doar o noutate tehnologică, ci și o sursă inepuizabilă de inspirație și inovație în lumea artistică. Colaborarea dintre creativitatea umană și puterea de gândire a inteligenței artificiale deschide drumuri noi pentru evoluția și diversificarea peisajului muzical, demonstrând că sinteza dintre artă și tehnologie poate aduce beneficii notabile într-un domeniu atât de profund și expresiv precum muzica.



Dogaru Octavian Andrei, IX A

DIVERSE

SĂ VORBIM și SĂ SCRIM CORECT ROMÂNEȘTE!

Marchează varianta corectă de răspuns:

1. Antonimul expresiei „a scoate ochii” este:
 - a) a reproșa.
 - b) a evidenția
 - c) a lăuda
2. Enunțul care nu conține pleonasm este:
 - a) Profesorul e apreciat caligrafia frumoasă.
 - b) Mușetelul este considerat un panaceu universal.
 - c) Echipele au colaborat eficient.
3. Litera „x” se pronunță „cs” în cuvintele:
 - a) executor, exemplar
 - b) explorator, extins
 - c) exploatare, examinator
4. Substantivul cu două forme de plural acceptate este:
 - a) aragaz
 - b) canal
 - c) copertă
5. Sunt corect accentuate toate cuvintele din seria:
 - a) matur, miros
 - b) adîo, cobai
 - c) rezîzor, artilerie
6. Forma corectă de conjunctiv prezent se regăsește în enunțul:
 - a) Să fii sănătos!
 - b) Trebuie să ști și asta.
 - c) Este bine să prevî abuzul.
7. Nu au grade de comparație adjectivele din seria:
 - a) amplu, gigantic, elegant
 - b) inferior, unic, postbelic
 - c) danez, probabil, inteligent
8. Sunt sinonime toate cuvintele din seria:
 - a) curajos, viteaz, cinstit
 - b) desigur, negreșit, firește
 - c) mut, tăcut, limbut
9. Sunt antonime ale cuvântului „a micșora” ambii termeni din seria:
 - a) a mări, a potența
 - b) a minimaliza, a restrânge
 - c) a reduce, a exagera
10. Cuvântul „reputație” este folosit corect în enunțul:
 - a) M-au întâmpinat cu reputație.
 - b) Se bucură de o bună reputație în colectivitate.
 - c) A făcut demersuri legale pentru o nouă reputație.

Alexia Meiu, XIC

Răspunsuri: 1) c, 2) c, 3) b, 4) c, 5) b, 6) a, 7) b, 8) b, 9) a, 10) b

TEST | Ce personalitate ai? Descoperă cele 3 imagini ascunse din iluzia optică



Elena Popescu

Publicat: 24/02/2024, 16:50
Actualizat: 24/02/2024, 16:59



Vrei să descoperi ce personalitate ai? Să afli despre tine lucruri pe care poate nu le știai? Atunci pregătește-te să cauți imaginile ascunse din iluzia optică de mai jos, unde există trei imagini ascunse.

Pentru a te îndrăgosti profund și a menține o relație sănătoasă care va rezista testului timpului, trebuie să fii dispus să îți arăți prietenului, prietenei, soțului, soției sau partenerului toate trăsăturile adevărate ale personalității tale: cele bune, cele rele, cele bune și cele rele și urâte, și speri să accepte această ofertă așa cum este, dar adesea nu este așa, deoarece oamenii preferă să ascundă unele lucruri despre personalitatea lor, mai ales când se îndrăgostesc.

Testul de personalitate următor te va ajuta să rezolvi acest puzzle rapid și eficient. Pentru a face acest lucru, trebuie doar să observi imaginea și prima lucrare pe care o identifică privirea ta este ceea ce de obicei pretinzi să fii într-o relație.

Răspunsul îl vei găsi în partea de jos. Apoi află ce se află în imaginea pe care ai ales-o.

1. Profilul bărbatului

Dacă ai văzut profilul bărbatului prima dată când te-ai uitat la imagine, pretinzi în secret că ești cineva care nu se teme de nimic în relații.

Când începi să întâlnești pe cineva și relația devine serioasă, îți place să dai impresia că ești o persoană care nu va permite nimic să te oprească să formezi o legătură romantică puternică. Pretinzi că nimic nu te va face să tremuri când începi să întâlnești pe cineva, chiar dacă în interior te temi de acest nou angajament.

Încearcă să-ți amintești că nu ești singur în această relație. Partenerul tău se va simți mai în siguranță știind că împărtășești speranțele și temerile lor. Dacă pari să ai control supranatural asupra emoțiilor tale, asta va crea doar o fisură între voi.

2. Bărbatul cântând la fluier

Dacă ai văzut profilul bărbatului prima dată când te-ai uitat la imagine, pretinzi în secret că ești cineva care vede întotdeauna partea luminoasă a vieții în relații. Când v-ați întâlnit, erai sufletul petrecerii, iar acum că sunteți oficiali, nu ai planuri să lași impresia că lași petrecerea să se oprească măcar pentru un minut.

Nimeni nu este o mașinărie de petrecere într-o singură persoană toată viața. Dacă această persoană vrea să fie cu tine, cu siguranță iubește partea ta sălbatică, dar se așteaptă și să cunoască toate celelalte părți ale tale.

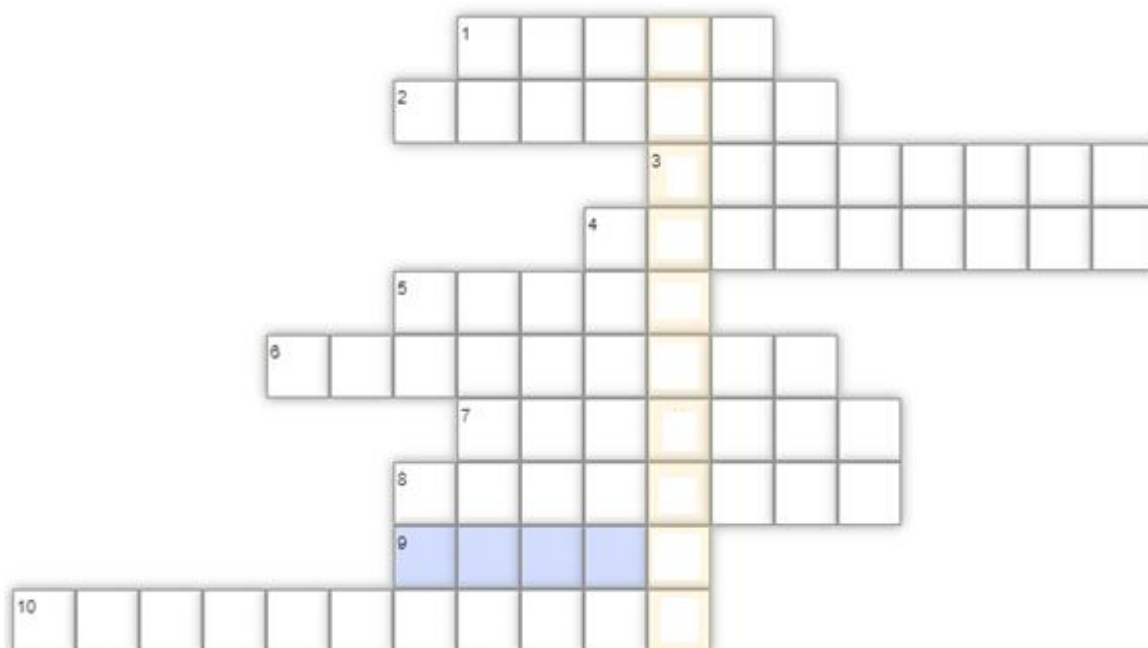
3. Femeia cu coronița de flori

Dacă ai văzut profilul bărbatului prima dată când te-ai uitat la imagine, pretinzi în secret că ești cineva care nu are temperament în relații.

Știi că ultimul lucru pe care îl doresc mulți oameni este cineva isteric care nu își stăpânește emoțiile, așa că faci tot posibilul să îți îndrepti terapeutul intern și să prezinți întotdeauna o față zâmbitoare și un comportament rezonabil. Dacă acest fel de lucru ar provoca cu adevărat ulcere la oameni, ai avea deja unul.

REBUSAKE

- Completând pe orizontală următorul rebus, veți descoperi pe verticala în spațiul evidențiat numele celei mai cunoscute creații lirice eminesciene.



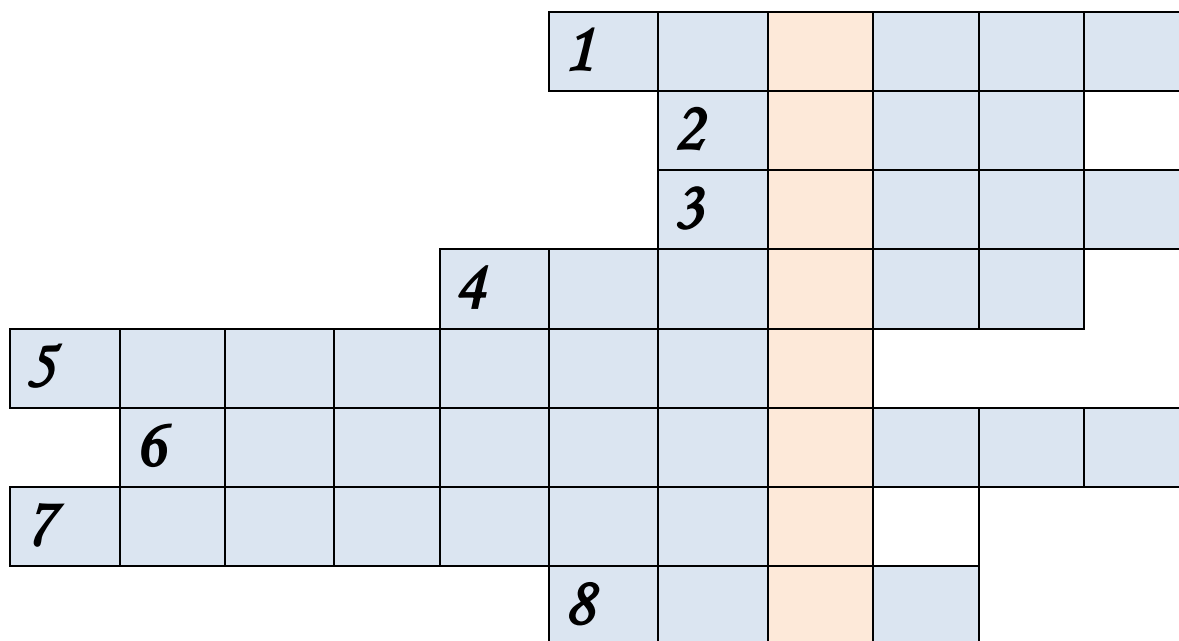
1. Ce reprezintă declarația îndrăgostitului Cătălin în tabloul IV?
2. La cine merge Luceafărul pentru a cere dezlegarea de nemurire?
3. Cum este supranumită fata de împărat în tabloul II?
4. Care este adjectivul care fixează esența Luceafărului din ultima strofă?
5. Care este capital în care s-a publicat pentru prima dată poemul eminescian?
6. Ce fel de poem este „Luceafărul”?
7. Cum îl cheamă pe tânărul paj care se îndrăgostește de Cătălina?
8. Cum este numit Luceafărul în tabloul III?
9. În câte părți este structurat poemul?
10. Cărui curent literar îi aparține poemul eminescian?

Răspunsuri:

1.IDILA; 2.DEMIURG; 3.CĂTĂLINA; 4.NEMURITOR; 5.VIENA; 6.FILOZOFIC; 7.CĂTĂLIN; 8.HYPERION; 9.PATRU; 10.ROMANTISMUL

Ioana Cătălina Mastan, XD

- Completând pe orizontală următorul rebus, veți descoperi pe verticala în spațiul evidențiat titlul unei capodopere sadoveniene .



- 1) Satul unde Vitoria Lipan îl găsește pe câinele lui Nechișor este ?
- 2) Ce așteaptă Gheorghiuța de la tatăl său ?
- 3) Ce îi promite Părintele Danila Vitoriei pentru a nu mai fi îngrijorat ?
- 4) Cum devine câinele când o vede pe Vitoria ?
- 5) Provincia unde are loc acțiune este ?
- 6) Fiul Vitoriei este ?
- 7) Cine a sfătuit-o pe Vitoria să meargă la autorități să declare dispariția soțului ?
- 8) Ce își recuperează Vitoria după moarte soțului ?

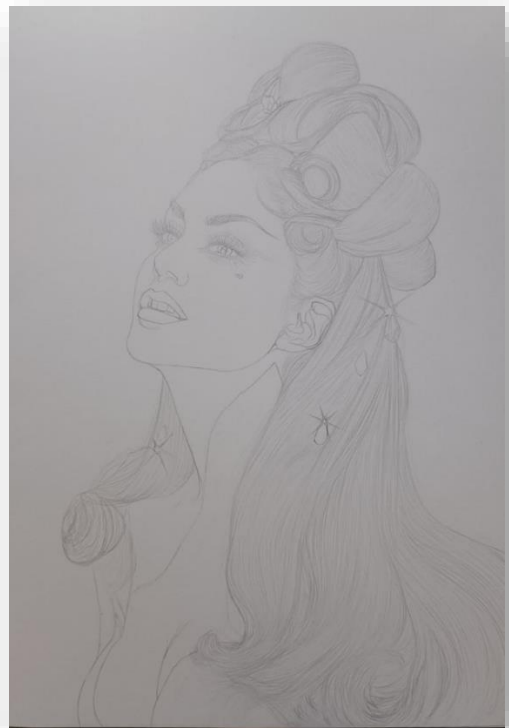
Răspunsuri:

1. SABASA; 2. BANI; 3. SLUJBA; 4. AGITAT; 5. MOLDOVA; 6. GHEORGHIUȚĂ; 7. STAREȚUL; 8. OILE

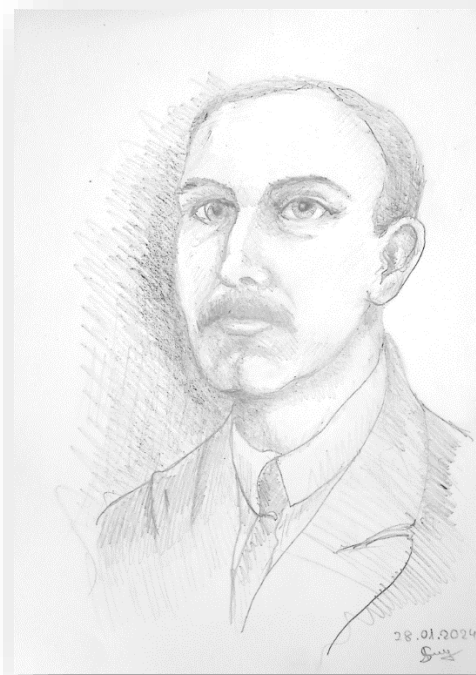
Daria Ghiță, XD

Barbilienii au talent ...

Carciuc Antonia, XIB









SCENE DIN VIAȚA LICEULUI

Pentru că adolescența e o vârstă îngrată, în care căutarea de sine presupune inclusiv necesitatea unor repere existențiale, modelul unui cadru didactic poate fi esențial. De aceea, vă oferim un INTERVIU CU UN PROFESOR, respectiv cu doamna profesor de geografie CARMEN TĂMAȘI



1. Cu toții știm că cele mai frumoase clipe din viața unui om sunt cele petrecute în adolescență. Cum era pe vremea când erai elevă? Ne puteți împărtăși o experiență din acea perioadă?

Copilăria și adolescența sunt cele mai frumoase etape din viața unui om. Consider că am avut o copilărie extrem de fericită, iar adolescența a fost acea etapă în care am învățat și am legat prietenii pe viață, m-am maturizat și am realizat că a acumula informații în această perioadă îți garantează succesul pentru etapele viitoare, respectiv facultate și viață! Îmi amintesc că în adolescența am citit extrem de mult, pasiunea mea la acea vreme fiind cărțile polițiste. Fericirea și bucuriile veneau din lucruri simple, un fotbal cu prietenii de pe strada mea, o ieșire la film la sfârșit de săptămână, o excursie cu clasa, aniversarea unui coleg etc. Experiențe au fost multe, însă cea mai plăcută și trainică a fost aceea în care prietenia cu un coleg de clasă s-a transformat peste ani într-o căsnicie solidă și fericită. Adolescența a adus cu sine peste ani maturizarea în doi și bucuriile mici trăite în liceu devenite sentimente mari pe mai târziu.

2. În copilărie, ce doreați „să vă faceți când veți fi mare”?

Consider că mi-am stabilit încă din fragedă copilărie legăturile cu lumea din jurul meu, conexiunea cu colegii, profesorii și mai departe copii cu care interacționez. Argumentul definitiv a fost acela când după perioada liceului am îndeplinit cu succes postura de a fi suplinitor la o școală în care căldura și inocența „micilor” mei elevi a fost definitivă în hotărârea profesiei mele. Conexiunea cu natura și cu mediul mi-a creat legături cu domeniul numit GEOGRAFIE. A fost cea mai corectă decizie pe care am luat-o în legătură cu viitorul meu.

3. Ce v-a determinat să alegeți meseria de profesor? Și, în calitate de profesor, cum vă înțelegeți cu elevii dumneavoastră?

Mi-ar plăcea să cred că relația cu elevii mei este una specială și consider că reîntâlnirile cu foști absolvenți capabili să își amintească frânturi din experiența „geografică”, reprezintă forța ce mă determină să merg mai departe și să îmi fac datoria la catedră, dând naștere unor emoții și sentimente zilnice cu actualii mei elevi. Consider că „a fi apropiat de copii” înseamnă să te transpui în problemele lor și să-i înțelegi atunci când există greutăți existențiale ce le pot crea blocaje de netrecut.

A împărtăși din experiența ta de viață și din modalitățile de a aborda fiecare obstacol este un lucru ce mi se pare firesc, uman și pedagogic .

4. Care considerați că trebuie să fie calitățile unui profesor ? Dar ale unui elev?

Cea mai mare calitate pe care trebuie să o dețină un profesor este răbdarea, empatia precum și mijlocul prin care poate gestiona anumite probleme și dezechilibre din viața unui elev. În anumite cazuri, profesorul însuși poate fi un model urmat de elevii săi. Pentru că timpurile sunt moderne, legătura dintre profesor și elev în zilele actuale este alta, comparativ cu perioada din adolescența mea, aceasta fiind una mult mai protocolară și oarecum mai distantă. În prezent conexiunile create în relația profesor elev sunt mult mai directe , asemănătoare unor relații de prietenie . A emana încredere și empatie cu tot ceea ce reprezintă “o problemă” actuală în viața unui licean , este un dar pe care nu toată lumea îl posedă. Un elev este capabil să simtă apropiere și conexiune față de profesor, iar sentimentul de ajutor să vină necondiționat și extrem de particular, trebuie să se simtă încrezător și în siguranță în tot ceea ce reprezintă sfaturi și situații ce urmate a fi traversate.

5. Ce vă deranjează la elevii de astăzi?

Consider că principala problemă a tinerilor din ziua de astăzi este aceea de a nu definitiva un anumit lucru. Sunt situații în care nevoia de validare trebuie simțită doar atunci când lucrurile sunt bine făcute și duse până la capăt, atât în procesul de învățare, cât și în cel de permanentizare a unor prietenii și situații. Sentimentul de abandonare la apariția unui obstacol minim este prezent la marea majoritate a adolescenților și dovedește incapacitatea acestora de a dobândi experiențe de viață și într-un final conduce la un proces de maturizare mult mai lent .

6. Ce doriți să ne împărtășiți din timpul petrecut în acest liceu?

În acest liceu mi-am înmagazinat amintiri atât ca elev, cât și ca profesor. Sunt fericită la gândul că fiecare zi are o altă frumusețe, consider că zâmbetele și conexiunea de care am parte sunt suficiente atuuri de a privi partea extrem de frumoasă a profesiei mele. Fiecare zi reprezintă o nouă provocare, o altă etapă de șlefuire a sufletelor și sentimentelor umane .

7. Care este cel mai important sfat de viață pe care l-ați da elevilor?

Sfatul meu este acela de a lupta pentru fiecare etapă capabilă să șlefuiască și să organizeze traiectoria profesională și a vieții . „Acumulați experiență și păstrați doar ceea ce considerați că vă înobilează și vă determină să deveniți o persoană completă și pregătită pentru provocările vieții”!

8. Ați avut sau aveți un model în viață? Care este acela ?

Consider că fiecare om are propria sa traiectorie în viață, unicitatea trebuie completată de situații și experiențe. Modelele pot fi la tot pasul, important este să învățăm din propriile greșeli și să putem să fim mai buni, blânzi și calzi, atât în clasă, cât și în familie și în societate.

VIAȚA ESTE TERIBIL DE FRUMOASĂ!!

OLIMPICI ANULUI 2023

Etapa Județeană

- **logică**: locul I și calificare la etapa națională – **Moise Ștefania** (XII) și locul II și calificare la etapa națională - **Schioapa Ștefania**; profesor coordonator Florin Deaconu;

- **limba engleză**: locul III/Mențiune – **Manole Alexandra** (IX), **Dogioiu Luca** (XI), profesor coordonator Vanina Dogaru; **Carciuc Antonia** (X), profesor coordonator Simina Duran; **Nedelcu Daniel** (XI), profesor coordonator Roxana Ștefănescu;

- **cultură și spiritualitate**: mențiune – **Mastan Ioana** (IX) profesori coordonatori Robe Adrian, Pîslaru Cristina;

- **istorie**: locul I și calificare la etapa națională – **Manole Alexandra** (IX), locul III - **Mastan Ioana** (IX); locul III – **Simion Ioana** (XI), mențiune – **Florescu Olivia** (XI); mențiuni – **Schioapa Ștefania** (XII), **Răduc Ana** (XII); profesor coordonator Nicolae Zaharia;

- **OLAV**: mențiuni - **Carciuc Antonia** (X), **Măcărescu Denisa** (X); locul I și calificarea la etapa națională – **Șchioapa Ștefania** (XII), profesor coordonator Florentina Dragomir; mențiune - **Stoian Eliza Maria** (X), profesor coordonator Cristina Pîslaru.

- **educație fizică și sport**: mențiune tenis de masă– **Popa Alexandru**; locul III handbal băieți OLSS; locul III handbal băieți – Viitorii Campioni; profesor coordonator Ioana Muraru.

Etapa Națională

LOCUL II - **Moise Ștefania** (XII), profesor coordonator **Florin Deaconu**



LET'S DO IT 16.09.2023



BALUL BOBOCILOR





ContrAdicția Tinerilor – proiect de prevenire a adicțiilor



Vizită Centrul ANIMA



Școala Altfel – Vizită la ISU Câmpulung



Ziua Națională a Lecturii



1 Decembrie



Serbarea de Crăciun și Târgul anual de Crăciun





„Viitorul începe acum”: Kaufland



Vă așteptăm la Liceul Teoretic ”Dan Barbilian”

MINISTERUL EDUCAȚIEI
INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN ARGEȘ
LICEUL TEORETIC ”DAN BARBILIAN”



1922 - 2022
LICEUL TEORETIC ”DAN BARBILIAN”
CHAMPULUNG MAREȘTI
100 DE ANI

www.liceulteoreticdanbarbilian.ro
Asociația de Parinți-Dan-Barbilian



- Sali de sport moderne
- Labortoare științifice
- Cabinet psihopedagogic
- 16 săli de clasă
- Biblioteca cu peste 12.000 de volume
- Cabinet de limbi străine
- Cabinet medical
- 2 cabinete de informatică



Ion Barbu
Dan Barbilian
(1895-1961)

*”Săpătați cunoștințe,
în domeniul teoriei și geometriei,
ca să faceți lumea mai bună și să realizați un proiect.”*



*„EDUCAȚIA ESTE
CHEIA CARE
DESCHIDE UȘA DE
AUR A LIBERTĂȚII”*

George Washington Carver

ISSN: 2065-9822

Liceul Teoretic „Dan Barbilian”

Adresa: Str. Maior Gâldău, nr. 22 C

Câmpulung, Argeş

Tel: 0248532631