



MOTTO :

„Labirintul nu închide drumul, îl revelează”

G R A Ț I E L A B E N G A

AVIZAT,

I.S.J. DÂMBOVIȚA

**Inspector Școlar General
prof. Valentin-Irinel Stancu**



MĂRTURIILE LUI MARIN PREDA DESPRE CONDUCĂTORUL IUBIT

Prof. Anda-Ligia ALECU,

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Șoferul său, Savu Dumitrescu, mărturisea că îi punea întrebări despre situația politică și economică a statului și Preda răspundea cu plăcere „cunoscând pe dinafară cifre, procente, tot felul de date.”¹ Alteori când venea de la ședințe prezidate de Nicolae Ceaușescu, purta un dialog imaginar cu șeful statului în mașină, și îl trăgea la răspundere pentru tot ceea ce făcea:

„...Niciun conducător de stat din lume nu-și permite să facă investiții mai mari de 8-10% din bugetul țării și *tu* te-ai apucat să faci investiții între 30-35%? Asta știi ce înseamnă? că în următorii 4-5 ani de zile vei ajunge cu țara cu tot, pe marginea prăpastiei.”²

Era vorba de investițiile în construcții industriale, în domeniul militar pe care Ceaușescu le anunțase și pentru care trebuia să aloce sume extraordinar de mari.

Este de remarcat atitudinea lui Preda, de a vorbi singur, aceeași atitudine de reacționar ca a lui Moromete.

Uneori, ca să-l „întărate”, șoferul se dădea drept Ceaușescu și îi punea întrebări:

„ - Ce vrei, domnule? Vrei să rămân cu țara în urmă față de capitaliști?

- Bine, domnule, dar nu la modul ăsta de a băga atâția bani în lucrări care nu pot să spună nimic și nici să te ajute la nimic.
- Da, dar cum vreți să ajungem țările puternic dezvoltate și la unii indici chiar să le depășim?
- Cum ai spus? Chiar să le depășim? Nu! Nu! Nu se poate, asta înseamnă că ești complet nebun, că nu vrei să ții cont de experiența altora, care au făcut la fel și-au ajuns datori vânduți până peste cap. Domnule, nimeni nu poate spune să nu faci investiții, dar nu așa exagerate.
- Eu am opinia mea. Poziția țării mele este diferită de a altor țări, așa că nu vreau să import experiența altora.



¹ Savu Dumitrescu, *op. cit.*, p. 66.

² *Ibidem*, p. 67.



- No, domnule! No! Ești complet nebun, ce mai tura-vura, și ține minte: în câțiva ani de zile, dacă ai să mergi pe drumul pe care l-ai început, vei ajunge cu țară cu tot la ruină, fiindcă politica ta și încăpățânarea ta nu se potrivesc cu concepțiile niciunui cunoscător din lume.”³

Altădată îl trăgea la răspundere (imaginar) pe Ceaușescu pentru incultura și ceața absolută în care trăia:

„... Ai citit și tu vreodată un tratat de economie sau probleme economico-administrative de stat? (...)

Auzi, domnule, dar câte clase ai învățat dumneata? Că de minciuni și prostii câte le ai în capul tău, s-a săturat lumea până-n gât... Dar ce pretenții am eu la un analfabet care nu știe câte clase a învățat. Și, la urma urmei, după cum ne-ai amețit cu atâtea titluri și onoruri cum ar fi: ctitorul țării, genialul, arhitectul țării, ca și cea mai reușită creatură a naturii de la Mihai Viteazul încoace, primul academician, primul miner, primul, primeul etc. Dacă dumneata, domnule Ceaușescu, pretinzi așa ceva, eu îmi permit să te întreb: unde e școala la care ai învățat, care e banca în care ai stat, care sunt profesorii care te-au învățat carte, barem unul din ei, sau vreun coleg cu care ai fost în clasă, sau cu care ai stat în aceeași bancă...

Nu te-ai auzit cum pronunți? Să-ți spun eu cum vorbești: *popoarili, decorațili, tutulor* etc. Asta ce denotă, că ai carte? Ai, pă p... mă-tii de cismar, de ce îmi bat eu capul cu tine, cu un țăran nenorocit, făcut dintr-un tată bețiv și o mamă analfabetă, care și ei mai mult decât să facă copii, altceva n-au făcut.”⁴

Această indignare a scriitorului poate s-a manifestat și față de alții. Este foarte probabil să-și fi atras și dușmani, dar el a mers înainte cu condeiul și a dat

lovitura de grație cu *Cel mai iubit dintre pământeni* (februarie 1980) unde a demască o parte din procedeele comuniștilor.

Tot în februarie 1980, Preda a candidat în alegerile pentru MAN în circumscripția electorală Drăcșănei, județul Teleorman, având drept contracandidat alt vicepreședinte al Uniunii Scriitorilor, pe Laurențiu Fulga.



³ Ibid. p. 67-68.

⁴ Ibid. p. 68-69.



Marin Preda a câștigat alegerile, iar în martie-aprilie 1980 a avut loc o consfătuire a întregului activ de partid la care a fost invitat și el (ultima consfătuire înaintea morții lui). Se grăbise să ajungă la timp și „nenea Tacu” (șoferul) știa că îl va aștepta până în jurul orei 13.00-14.00. Mare i-a fost mirarea când scriitorul a venit în mai puțin de o jumătate de oră, grăbit, zicându-i:

<< - Dă-i drumul, domnule Dumitrescu, să ieșim mai repede din mascarada asta. (...)

- Dar ce s-a întâmplat, domnule Preda, de ați ieșit din ședință?
- Ei, știi ce s-a întâmplat, omule? Nemernicii de-ale lor!
- Cum, domnule Preda, ați părăsit sala în timp ce vorbea Ceaușescu. Nu v-a fost frică de el? La auzul întrebării mele, domnul Preda a început să-mi povestească ce a pățit în lumea prefăcătoriei și a nemernicilor.
- E posibil să păcălească oamenii în halul acesta?
- Bine, șefu, dar ce ați pățit de ați ieșit afară în timp ce vorbea Ceaușescu?
- Uite, ce-am pățit: mi-am pregătit un material, ca să-l prezint astăzi în fața tuturor și a lui Ceaușescu, pentru că așa am primit invitația (recomandarea), să iau parte la această ședință. Cum am intrat în sala de ședințe și am luat loc pe scaunul care-mi era rezervat, s-a apropiat de mine un tovarăș de la ei de acolo, unul cu părul alb și pletos și mi-a zis: „Tovarășul Preda, fiți bun și nu vă supărați, putem să ne aruncăm și noi o privire pe lucrarea dumneavoastră? Eu am luat-o așa ca de bună credință, și i-am dat-o. După 10 minute vine iar lângă mine și-mi întinde un material bătut la mașină, curios, eu am vrut să verific câte pagini am primit ca nu cumva să-mi lipsească vreo pagină, numai că eu aveam materialul scris de mână, iar ei mi-au dat un alt material, bătut la mașină. Îmi dăduseră o altă lucrare, scrisă de ei, așa că să le convină lor mai bine, cum de altfel au făcut și cu alții în împrejurări asemănătoare.

Era un procedeu tipic de-al lor ca nu cumva să scape un cuvânt ce l-ar supăra pe suveranul ăsta de *cismar* nenorocit, care n-a știut și nici nu știe să vorbească, dar nici să citească. Începusem să mă sufoc de supărare și am considerat că cel mai bine și înțelept e să mă ridic de pe scaun și să ies afară din țară, lucru pe care l-am și făcut imediat. Numai că în timp ce eu m-am ridicat de pe scaun, s-au produs și unele zgomote, fapt ce l-a determinat pe Ceaușescu să întrerupă puțin discursul și chiar să mă urmărească cu privirea până am ajuns aproape de ușă, apoi și-a continuat discursul mai departe. Discursul său nebunesc care nu conținea de fapt nimic și în care se repeta de două-trei ori aceeași frază, fiindcă de ani de zile el nu cunoaște decât câteva expresii și pe acelea le folosește ori de câte ori ține discursuri care durează tot în nebunie, câte șase-șapte ore, fără ca auditorii să rețină sau să înțeleagă ceva din cele spuse de el.

- Bine, șefule, Ceaușescu a observat și o să se supere pe dumneata. Și el mi-a răspuns:



- Câr, câr. Câr!>>⁵

Aș traduce acest *câr* cu un *și ce dacă*.

Preda a plătit cu aceeași monedă; ei l-au sfidat schimbându-i discursul, iar el i-a *onorat* cu un spate întors în așa manieră încât să sesizeze toată lumea acest lucru. A preferat să cadă în dizgrația *conducătorului iubit* decât să devină o marionetă manevrată de securiști.

Cu câțiva ani în urmă, Preda spuse: „Politica nu înseamnă joc pentru putere, ci sacrificiu în slujba colectivității naționale, care nu-ți dă votul ca să manevrezi la nesfârșit, cu oricine și în orice condiții, numai ca să-ți înfrânghi adversarii.”⁶

Comportamentul său a dovedit că ceea ce spusese nu erau doar cuvinte așezate ca să sune bine în urechile cititorului, ci era literă de lege pentru el.



BIBLIOGRAFIE

PREDĂ, Marin, 1975, *Delirul*, București: Editura Cartea Românească;

DUMITRAȘCU, Savu, 1992, *Marin Preda între viață și moarte*, București: Casa Editorială Odeon.

¹ *Ibid.*, p. 20-21.

² Marin Preda, 1975, *Delirul*, București, Editura Cartea Românească, p. 143.



ALEXANDRU ODOBESCU, ÎNTEMEIETORUL ESEULUI LITERAR

Prof. Cristina – Adriana Perte

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

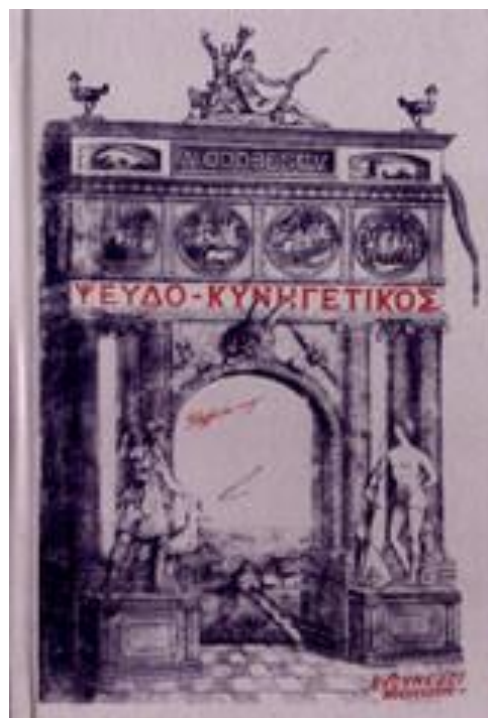
Din punct de vedere cronologic, epoca pașoptistă durează aproximativ între 1830-1860. Aceasta nu înseamnă că opere în spirit pașoptist nu ar fi existat și înainte de 1830, după cum și după 1860. O generație de scriitori afirmați după Revoluția de la 1848, scriitori care aduc unele elemente noi, continuând – în liniile ei fundamentale – direcțiile literaturii pașoptiste, aparține epocii numite *postpașoptiste*. În general, există o continuitate de stil și de spirit între opera scriitorilor pașoptiști și a celor postpașoptiști: după cum arată și numele dat de istoria literară, ceea ce îi apropie este mai important decât ceea ce îi desparte.

Dintre postpașoptiști, Alexandru Odobescu este considerat a fi întemeietorul eseului literar, în forma lui perfectă. „Nuvelistul nu dovedise o originalitate deosebită: arheologul și istoricul erau mai mult prezenți decât prozatorul, iar nuvelele se consumau prin reconstituiri istorice puțin aride.” (Mihai Zamfir)

Eseul literar – formă intermediară între fantezie și cultură, între ficțiune și document – s-a dovedit a fi specia preferată de autor.

După *Câteva ore la Snagov* (1862), mic memorial de călătorie la Snagov și, în același timp, spiritală lecție de cultură, Odobescu dezvoltă această nouă specie literară în eseul *Pseudo-kyneghetikos* (1874). Această operă reprezintă, în același timp, o culme a eseului din secolul al XIX-lea și punctul de vârf al creației lui Odobescu însuși. „Erudiția a atins o artă desăvârșită în a se prezenta sub forme cât mai atractive. Lucrarea nu ascultă de o compoziție fermă, se sare cu dezinvoltură de la un domeniu la altul, gluma fără pretenții se învecinează cu demonstrația estetică. Predilecțiile, în cele din urmă clasice, ale omului de gust nu sunt nicăieri impuse cu exclusivism. Odobescu a descoperit secretul de a da cititorului impresia de colaborare, de descoperire împreună a lumii vânătorii și a artelor.” (Mihai Zamfir)

Acest *Fals tratat de vanatoare* este un eseu artistic ce ia drept pretext și punct de pornire o carte cu caracter oarecum tehnic, *Manualul vânătorului*, alcatuit de C. C. Cornescu, unul dintre prietenii scriitorului.





Pseudo-kyneghetikos marchează o nouă fază în evoluția frazei românești. Stilul ei clasic e impecabil. Odobescu stăpânește cu măiestrie perioada amplă și muzicală, bazată pe repetiții și simetrii și pe un ritm lent, dar izbitor prin artificialitatea lui subtilă.

În această lucrare, artistul Odobescu atinge culmea măiestriei. Proza artistă și erudită, în același timp, își găsește în Al. Odobescu primul mare reprezentant.

Eseul *Pseudokynegetikos*, despre care George Călinescu afirma că este un text în care autorul „bate câmpii cu grație”, cuprinde considerații estetice și descrierea a trei opere de artă cu subiecte cinegetice, un basm (*Povestea lui Făt Frumos împărat cu noroc la vânat*) și chiar și un fragment autobiografic în care autorul povestește o vânătoare de dropii în Bărăgan, pasăre dispărută de pe teritoriul României în urma vânării ei sălbatice. (George Călinescu)

„*Pseudo-Kinegetikos* este un pot-pourri bine armonizat, un magazin de bric-à-brac literar, cuprinzând orice obiect artistic, de la descripția exactă de amator a unui tablou, până la cuplet. Farmecul stă în scandalul de a surprinde un om atât de serios, schițând cancanul pe scara rulantă a bibliotecii lui înțesate cu autorii greci sau de a ascunde litografii libertine în sala cu marii maeștri ai picturii.” (George Călinescu)

Inițial, Odobescu intenționa să scrie o „precuvântare” la *Manualul de vânătoare* al lui C. Cornescu, bun prieten și rudă cu autorul. Propunându-și să treacă în revistă modul în care diversele arte au reprezentat vânătoarea, Alexandru Odobescu a depășit scopul inițial, acela de a scrie o introducere, rezultând un eseu de sine-stătător (de unde și titlul, de o subtilă ironie, *Pseudokynegetikos* - „Fals tratat de vânătoare”). Simulând improvizația (dar de fapt opera este atent elaborată) autorul asociază, într-un savuros sistem de digresiuni, peisaje (printre care faimosul tablou al Bărăganului), savante dispute filologice (despre denumirea graurilor și a sturzilor în limbile romanice), mostre de critică de artă (comparația dintre Diana cu ciuta de la Muzeul Luvru și Diana lui Goujon), un basm cult și numeroase referințe literare, muzicale, plastice, ba chiar și ironii la adresa latiniștilor etc.

Indiferent de modul în care criticii literari au definit-o („operă-mozaic”, „cozerie”, sau eseu), *Pseudokynegetikos* marchează un reper în istoria literaturii române.

BIBLIOGRAFIE:

1. Călinescu, George, 2008, *Istoria literaturii române de la origini până în prezent*, București: Editura Semne;
2. Manolescu, Nicolae, 2008, *Istoria critică a literaturii române, 5 secole de literatură*, Pitești: Editura Paralela 45
3. Zamfir, Mihai, 1981, *Literatura pașoptistă – Încercare de sinteză*, (Sinteze de literatură română), București: EDP.



Pagina absolventului

PAGINA ABSOLVENTULUI

CONSTRUIESC UNIVERSUL

E soare pe cer,
și mărire sunt liniștite.
Stările albite
de anotimp, ale cerului,
Îi cântă asfaltului
O muzică de ambient.
În poezie timpul e suficient,
paharele inimii, pline.

În poezie, hainele sunt
atât de sumare!
(Hainele cuvântului.)
Nu e niciun gol în suflet,
nu e un glonț care doare.
E un fel de paradis cu îngeri,
cu oameni și stări.

În poezie nu sunt nisipuri mișcătoare,
Nici măști.

Poezia te îmbracă
Și te dezbracă
de ce simți.
În ea nimeni nu pozează
în falși sfinți!

Îți face inima să zboare.
Ce putere are...
o scoate
Din starea fixă, de organ vital.

În poezie sunt câte puțin din toate,
Las copilul din mine să se
joace cu soarele.
Alerg și sparg orice barieră
până la stele.
(Mi se termină prima viață.)

Absolvent: Alina Stoian (Promoția - 2016)

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște



Încep să fiu din hârtie, din raze,
Să trec prin mai multe faze
de lumină...
Nu știu cum sună,
dar mai am atâtea versuri
De băut,
din paharele pline.
Mai am atâtea univers de construit!

Cum sunt pereții universului?
(Înalți, au ferestre mari)
Ce frumos pătrunde lumina!

2 IANUARIE 2026, SEARA



LA RADIO SUNT FULGI DE NEA

Absolvent: Alina Stoian (Promoția - 2016)

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

La radio sunt fulgi de nea?
N-o să ne uite soarele, n-o să
ne ocolească.
Ce dacă pe unele inimi e ceață?
N-o să ne transforme în fantome!
Marea lor n-o să ne iubească.
N-o să fim două cuvinte ce îngheață.
din voia
furtunilor reci!
Ne scriem nevoia
de aripi.

Și cine o să ne frângă zborul,
cu pistoale goale?
Ne scriem soarta, și cine
o să ne ia de sub picioare
pământul iubirii?
În cel mai rău caz vom cădea
îmbrățișați,
În propriul nostru Rai.
N-o să ne atingă trandafirii
privați
de lumină!

Ne scriem inima, soarta.
N-o să ne înflorească pe obraz
note false...
Hai să dansăm pe nori!
(La fereastra lor, ploii dese)

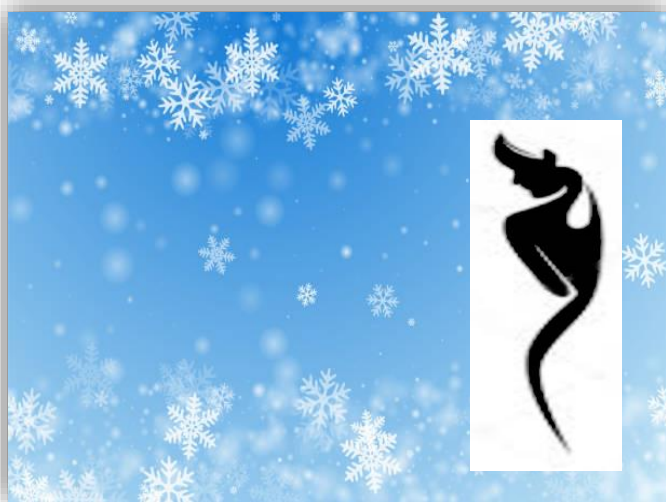
Hai să dansăm în sufletul
norilor,
Să scoatem din piept, tot
ce nu s-a spus...
Viața nu e un castel gol.
Hai să ocupăm tronul
cu totul!

Încep eu, încet, cu poemele
ce n-am apucat să ți le scriu.
Și cu săruturile ce
n-au știut unde
Să-mi plece de pe buze.

Ce dacă la radio sunt fulgi de nea?
Ne scriem inima, sau poate,
soarta.
De ce să nu fim două personaje
din cartea vieții?

Dacă la radio se dă o iarnă grea,
Ne încălzim cu privirea...

3 IANUARIE 2026





TRĂIREA ORTODOXĂ ÎN VIZIUNEA PĂRINTELUI CLEOPA

Prof. Violeta Stoica

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Viața și lucrarea Părintelui Cleopa sunt expresia unei teologii trăite, a unei cunoașteri a lui Dumnezeu nu prin concepte, ci prin comuniune. În cuvintele sale pline de foc duhovnicesc se regăsește continuitatea tradiției filocalice, adaptată nevoilor omului contemporan. Așa cum afirmă Arhimandritul Ioanichie Bălan, ucenicul și biograful său, „Părintele Cleopa a fost un mare trăitor al Ortodoxiei, un om al rugăciunii și al nevoinei, dar și un predicator popular care a știut să facă din adevărurile de credință hrană pentru sufletul simplu al omului”.⁷

Pentru Părintele Cleopa, trăirea ortodoxă începe cu credința vie și se desăvârșește prin pocăință, rugăciune, smerenie și ascultare. În nenumăratele sale convorbiri duhovnicești, el accentuează faptul că „fără credință dreaptă și fără viață curată nu există mântuire”.⁸

În viziunea sa, credința ortodoxă nu este o simplă apartenență confesională, ci o trăire integrală a adevărului revelat în Biserică, o permanentă lucrare de curățire și luminare a sufletului, după modelul sfinților. Ea nu poate fi separată de



rugăciune, care devine respirația sufletului și mijlocul prin care omul se împărtășește de harul dumnezeiesc. Rugăciunea, după cum sublinia același duhovnic, „ține lumea și Biserica, căci fără rugăciune omul moare duhovnicește”.⁹ Ascultarea constituie, în acest context, nu o simplă disciplină monahală, ci o expresie a smereniei și a încrederii în voia lui Dumnezeu. „Prin ascultare se taie voia proprie și se dobândește libertatea

¹ Ioanichie Bălan, *Părintele Cleopa. Mărturii și fapte*, Ed. Mănăstirea Sihăstria, Neamț, 2000, p. 57.

² Cleopa Ilie, *Ne vorbește Părintele Cleopa*, vol. II, Ed. Mănăstirea Sihăstria, Neamț, 1999, p. 34.

³ Idem, *Predici la duminicile de peste an*, Ed. Mănăstirea Sihăstria, Neamț, 2001, p. 23.



duhovnicească”, arată Părintele Cleopa, continuând linia Sfinților Părinți filocalici.¹⁰ În mod organic legată de ascultare este iubirea, pe care el o considera „împlinirea întregii legi” și scopul ultim al vieții creștine.¹¹ Fără iubire, nici credința, nici rugăciunea, nici ascultarea nu pot aduce roade, căci „unde nu este iubire, acolo nu lucrează Duhul Sfânt”.¹²

Părintele Cleopa a fost, în acest sens, un „părinte filocalic” al vremurilor moderne. El a redescoperit pentru popor importanța rugăciunii inimii, a postului, a spovedaniei și a împărtășirii dese, văzute nu ca obligații exterioare, ci ca mijloace de transformare lăuntrică. Așa cum el însuși mărturisea, „toată trăirea ortodoxă stă în lucrarea pocăinței și în milostivirea față de toți”.¹³ În acest sens, viziunea sa este una profund sinergică: omul se străduiește prin asceză, dar harul lui Dumnezeu este cel care desăvârșește lucrarea.

Această dimensiune sinergică a vieții duhovnicești, prezentă constant în cuvântul Părintelui Cleopa, este în deplină concordanță cu teologia ortodoxă patristică. Părintele Dumitru Stăniloae, în același duh, sublinia că „îndumnezeirea nu este o simplă consecință a efortului omenesc, ci rodul comuniunii omului liber cu harul necreat al lui Dumnezeu”.¹⁴ Părintele Cleopa transpune această realitate teologică în viața cotidiană a credinciosului, arătând că fiecare gest, rugăciune sau faptă de milostenie poate deveni o întâlnire cu Dumnezeu. De asemenea, trăirea ortodoxă, în viziunea sa, este indisolubil legată de comunitate și de ascultarea de Biserică. Părintele Cleopa insista adesea asupra pericolului individualismului spiritual, avertizând că „cine se mântuiește singur, acela se înșală”.¹⁵ În această perspectivă, mântuirea nu este un act izolat, ci un drum comun, în iubire, al întregii obști eclesiale.

În fine, viața și învățătura Părintelui Cleopa ne arată că trăirea ortodoxă nu se oprește la dimensiunea morală sau ascetică, ci culminează în vederea luminii dumnezeiești, în comuniunea cu Hristos prin har. El nu a elaborat o teologie sistematică, dar prin cuvântul său inspirat a transmis o teologie vie, accesibilă și autentică, o „filocalie pentru popor”.¹⁶

Toate aceste dimensiuni alcătuiesc, împreună, o viziune integrală a trăirii ortodoxe, în care dogma se unește organic cu experiența, iar teologia se arată ca viață. După cum remarcă Părintele Dumitru Stăniloae, „nu există teologie adevărată fără trăire, după cum nici trăire adevărată fără adevărul dogmei”.¹⁷ Într-o epocă dominată de confuzie spirituală, în care credința riscă să se reducă la un formalism exterior, exemplul și

⁴ Idem, *Ne vorbește Părintele Cleopa*, vol. IV, Ed. Mănăstirea Sihăstria, Neamț, 2000, p. 67

⁵ Ioanichie Bălan, *Convorbiri duhovnicești*, Ed. Mănăstirea Sihăstria, 2001, p. 55.

⁶ Cleopa Ilie, *Ne vorbește Părintele Cleopa*, vol. V, Ed. Mănăstirea Sihăstria, 2010, p. 102.

⁷ Cleopa Ilie, *Predici la duminicile de peste an*, Ed. Mănăstirea Sihăstria, Neamț, 2001, p. 21.

⁸ Dumitru Stăniloae, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, vol. III, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 1997, p. 42.

⁹ Cleopa Ilie, *Ne vorbește Părintele Cleopa*, vol. IV..., p. 78.

¹⁰ Ioanichie Bălan, *Convorbiri duhovnicești*, Ed. Mănăstirea Sihăstria, Neamț, 2001, p. 16.

¹¹ Dumitru Stăniloae, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, vol. III, Ed. Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă, București, 1997, p. 38.



învățătura Părintelui Cleopa rămân o chemare la autenticitate, la redescoperirea frumuseții și plenitudinii vieții ortodoxe trăite în Hristos, ca drum de sfințire personală și comunitară.





NAȘTEREA DOMNULUI SAU ÎNTRUPAREA IUBIRII

Prof. Răzvan Davidescu

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

„După ce Dumnezeu odinioară, în multe rânduri și în multe chipuri, a vorbit părinților noștri prin prooroci, în zilele acestea mai de pe urmă ne-a grăit nouă prin Fiul, pe Care L-a pus moștenitor a toate și prin Care a făcut și veacurile” (Evrei 1,1-2). În modul acesta concis și implacabil, Sfântul Apostol Pavel le vorbește evreilor despre cel mai mare miracol pe care omenirea l-a cunoscut. Este vorba despre deloc metaforica întrupare a Fiului lui Dumnezeu - sau, așa cum spune marele gânditor creștin român, Petre Țuțea, despre Eternitatea care punctează istoria. În acest succint verset este concentrată întreaga teologie, în sensul de trăire și cunoaștere a lui Dumnezeu, ce i-a fost dată spre palparea sufletului omenesc.

Dumnezeu este Iubire - ne spune Sfântul Apostol și Evanghelist Ioan, în întâia sa epistolă, cap. 4, versetul 16, iar acest Termen, acest Concept, sau tot ceea ce putem înțelege noi prin substantivul iubire, la un moment dat, acceptă să intre sub incidența timpului și spațiului, hotărăște să ia un chip, să ia o reprezentare deloc difuză, care se va constitui în Reper și Sens absolut pentru manifestarea conștientă și liberă a spiritului uman în istorie. Ca Iubire, Dumnezeu este în primul rând corect, generos, smerit și odihnitor. Adică, Dumnezeu consideră că omul nu poate fi convins, ci sedus, în sensul pozitiv al termenului. Dacă Vechiul Testament poate fi definit lapidar ca dialogul Iubirii neîntrupate cu omul, iată că, la plinirea vremii (adică la momentul oportun și pertinent), Iubirea, adică Dumnezeu, nu se mai rezumă să dea sfaturi omului doar din confortabila slavă a cerului, ci, tocmai pentru că este Iubire, consideră că e absolut firesc să-i ofere ființei zidite după chipul Său și un exemplu concret despre cum poți să fii sau să rămâi iubire, în absolut orice conjunctură de viață, indiferent cât de incomodă ar fi.



Pentru că este împlinitor a toată dreptatea, Dumnezeu nu S-a mărginit doar să-l sfătuiască pe om despre cum să fie iubire, ci a hotărât să-i dea și un exemplu concret de cum poți fi iubire în lumea aceasta



nedreaptă, complicată și plină de răutate. Așadar, ca omul să nu ajungă să-i strige vreodată – așa cum spune poetul și filosoful Lucian Blaga – „În spinii de aici arată-Te, Doamne, să știu ce aștepti de la mine!”, El însuși vine în lume și se oferă ca model de iubire, ca posibilitate de a rămâne, fără rest, iubire. Din singura motivație a dragostei față de noi, a dorit să vină în lume ca să ne învețe iubirea, ca să ne arate iubirea. Evident, din iubire vine, pentru a realiza maximum de apropiere cu omul, pentru a Se privi în ochi cu omul.

Deci, Noul Testament poate fi definit ca dialogul Iubirii întrupate cu omul. În aceeași lumină, putem defini icoana Mântuitorului Iisus Hristos drept Chipul Iubirii întrupate sau Iubirea care ia un Chip.

Ne minunăm în continuare, când vedem și înțelegem cum Iubirea sau Dumnezeu a crezut de cuviință să ia un chip sau să vină la întâlnirea cu omul. Nu a făcut-o într-un mod covârșitor, care să ne determine la supunere necondiționată din constrângerea fricii, ci a relaționat cu noi într-un mod blajin, într-un mod nevinovat și candid, care să dea posibilitate libertății noastre de alegere de a se manifesta nestingherită. El vine ca Prunc, El vine în chipul cel mai smerit și neostentativ cu putință. Dumnezeu nu Se impune, ci Se oferă opțiunii noastre. În modul acesta, fiecare dintre noi se vedește a fi meritos sau condamnat, dacă-L primește sau nu, dacă-L acceptă sau Îl refuză. Mare ești, Doamne, pentru că pe toate le împlinești întru dreptate și nu forțezi mâna nimănui! De aici deducem cât de mult ne respectă, cât de mult preț pune pe demnitatea noastră și cât de multă încredere are în capacitatea noastră de a alege.

Cât de paradoxal este totul, dacă stăm să ne gândim! Cel Veșnic și Necuprins, din iubire față de noi, Se circumscrie spațiului și timpului. Cel Atotțiitor și Atotputernic Se face Prunc și Se naște dintr-o Fecioară. Totuși, cum L-a întâmpinat omul pe Dumnezeu sau Iubirea întrupată? Nici nu Se născuse și deja se făceau planuri pentru a fi ucis. Iar când a fost să Se nască, nu I S-a oferit loc de găzduire sub niciun acoperiș și în mijlocul niciunor oameni, ci a fost exilat într-un loc pustiu, departe de lume, între dobitoace, în frig și vitregie.

Tocmai în această nevinovăție nesimulată se află puterea lui Dumnezeu. Tocmai în această smerenie de neînchipuit se află și dreptatea Lui, dreptate ce se va arăta biruitoare asupra oricărei tentative de justificare a lașității și nevolniciei noastre.

Această conștientizare a faptului că Dumnezeu (Care sub nicio formă nu-Și permite să Se joace sau să glumească cu noi) chiar a fost Prunc, chiar a fost Copil – ca orice copil nevinovat și mai mult decât atât – ne face să ne cutremurăm și să ne declamăm nimicnicia și mercantilismul în fața infinitei iubiri cu care El ne îmbrățișează pe toți. Dintr-un imperios imbold de umană iubire consolatoare față de drama Pruncului-Dumnezeu, încercăm și noi îngânarea unor cutremurătoare versuri de colind românesc:



Copilule cu ochi senini,
Tu vii din nou printre străini,
În peșteră pe paie reci
Tu iarăși capul Ți-l apleci.

Dar astăzi magii nu mai vin
Și nici păstori să-Ți cânte lin.
Copilule cu ochi senini,
Tu vii din nou printre străini...



Copil cu suflet plin de dor,
Îndurerat de mila lor,
În iesle rece-ai fost culcat
Și nimeni nu Te-a legănat.

Copil lovit, copil sărman,
Tu vii în fiecare an,
Cu bine răul să-l plătești
Să rabzi, să ierți și să iubești.



Copilule, sărman copil,
Curat ca roua din april,
De-atâta vreme tu petreci
La ușa inimilor reci,

Bătând mereu, cuprins de dor,
La uși închise cu zăvor,
Dar nimeni nu Ți-a mai deschis,
Copilule cu ochi de vis.





ROLUL PROCEDEELOR DE IMAGINAȚIE ȘI DE VIZUALIZARE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Coordonator - Prof. Sorin-Gabriel Marin

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Abstract

Scopul acestui studiu a fost de a arăta rolul procedeele de vizualizare și de imaginație mentală în sportul de performanță, în sensul în care această tehnică ajută sportivul să se imagineze într-o anumită situație, să-și formeze un anumit parcurs psihologic într-un joc înaintea unei competiții importante

Cuvinte cheie

Psihologie, Senzații, Componentă mentală, Componentă fizică, Performanțe.

O activitate esențială în practicarea sportului de performanță este fermitatea acțiunilor rapide, într-un timp cât mai scurt, fapt care face diferența în competiție. Recunoașterea celei mai bune soluții constituie o fază esențială în desfășurarea acțiunilor.

Teoria procesării duale arată faptul că informația primită de către creier este procesată sub două forme și implicit mișcările corpului se desfășoară unele din reflex (mișcări corect asimilate) și respectiv cealaltă formă implică o stăpânire de sine și multe informații.

Acest antrenament al psihicului este fundamental în pregătirea fizică, tehnică și tactică, în sensul că sportivul randamentul sportivului este mult mai bun.

Sportivul în activitatea sa, se folosește de psihicul și de corpul său creând o legătură prin asocierea tuturor metodelor și a procedeele, lucru fundamental în obținerea victoriei.

Diferența dintre sportul de performanță și celelalte sfere de activitate este aceea că în cele menționate ultimele, se pot găsi noi oportunități pentru împlinirea unui scop în timp ce performanța sportivă are un scop





unic, locul I. Esențial este faptul că în celelalte sfere de activitate cel care acționează o face în baza unor considerente acceptate de acele deziderate iar sportivul de performanță este obligat să decidă într-un timp foarte scurt rezolvarea unei situații existente. În activitatea sportivă de performanță imaginația ajută în rezolvarea favorabilă imediată a unor situații dificile care apar în competiție.

Performerii au o anume îndemănare pe care o perfecționează în domeniul respective

Psihologia este o disciplină care are însușiri speciale, deosebind-o astfel, de celelalte științe.

Această știință reflectă cu ajutorul senzațiilor individuale, conceperea acțiunilor, limbajul, proceselor memoriei, voinței, a capacității de inventivitate și a nevoilor.

Modul prin care un sportiv de performanță se expune în activitatea lui, presupune o implicare din punct de vedere fizic și mental. Pe parcursul acestei activități, sunt solicitate foarte mult, atât componenta fizică, cât și cea mentală, prin urmare, aceste două componenete, depind una de cealaltă în obținerea unor performanțe deosebite.

În consecință, formarea din punct de vedere psihic a sportivului, implică o serie de activități pe care trebuie să și le însușească, printre care amintim

- o relaționare bună cu familia , în societate și nu în ultimul rând, cu echipa;
- o siguranță în propria putere;
- o gestionare corectă a stresului;
- o eficacitate a procesului emoției;
- vigilența;
- păstrarea constantă a motivației;
- acceptarea și revenirea după un insucces;
- capacitatea de acumulare a informației;
- spiritul de Fairplay.



Despre imaginație, se poate spune că reprezintă o acțiune de cunoaștere complexă, de creare a unor imagini și noi planuri, pe baza dezvoltării experienței.

În sportul de performanță , acest mod de adaptare dinamică, de transformare și de inovație, această inventivitate rapidă, de moment reprezintă, acel plus care face diferența. Cu ajutorul imaginației, orizontul cognitiv al sportivului devine mai vast, el putând ajunge la o performanță de a realiza în activitatea sa, coeziunea între acțiunile din trecut, prezent și viitor. Sportivul își structurează și analizează activitățile,



gândind în viitor. În lipsa acestei imaginații, sportivul nu s-ar mai putea orienta la acțiunile imediat următoare și prin urmare nu ar mai exista o acțiune sigură, care să ducă la succes.

O metodă de imaginație reiese din forma de gândire, admitând o ordine a acțiunilor pe care le efectuează sportivul de performanță. La fiecare antrenament și după aceea, anterior desfășurării competiției, sportivul își vizualizează tot parcursul său, în timpul concursului.

Această metodă eficientă de vizualizare, poate transforma comportamentul sportivului în competiție. Acțiunea de imaginație este benefică în mai multe forme ale instruirii din punct de vedere mental.

Rezultatele apar în acțiuni ca: o dezvoltare motivațională în atingerea unor performanțe sportive, conștientizarea unor transformări și experiențe emoționale, fapt care duce la dezvoltarea sentimentului de campion.

O repetiție imaginativă a activităților pe care trebuie să le desfășoare sportivul, îi dezvoltă o siguranță în propria putere. Această posibilitate ajută sportivul să se concentreze pe acțiunile din prezent (în antrenament sau pe tot parcursul meciului).

Cu ajutorul imaginației, sportivul poate să-și conceapă mental obiectivul acțiunii și planul desfășurării ei, iar în timpul acestora să o deruleze întotdeauna și orientat cu foarte puține eșecuri și cu o foarte mare eficacitate. În consecință, performerul poate să dobândească ceva cu totul nou, și pentru aceasta se ajută de imaginație.

Punerea în aplicație a acestor tehnici face diferența în competiție prin faptul că sportivul este capabil să păstreze un nivel ridicat al jocului pe toată durata acestuia prin menținerea unei atenții crescute. De asemenea, insuccesul este gestionat altfel, ca o motivare pentru viitor.

Prin urmare, antrenamentul care cuprinde aceste metode formează capacitatea de a transforma gândirea și emoțiile în avantajul tău.

Momentele și trăirile emoționale mențin o atracție mare pentru anumite componente ale concretului, permit aducerea lor în prim plan, evidențierea lor în funcție de alte criterii diferite de cele ale gândirii, generează relații și noi reorganizări. Realitatea arată că fazele de o trăire puternică, afectivă, sunt succedate de un maximum randament al imaginației.

Dacă afirmăm că gândirea ne este utilă, dar nu în deajuns pentru a realiza acțiuni, la fel putem vorbi și despre imaginație. În absența gândirii, inventivitatea poate duce la rezultate nedorite. Gândirea este cea care stabilește, controlează și apreciază rezultatele imaginației.

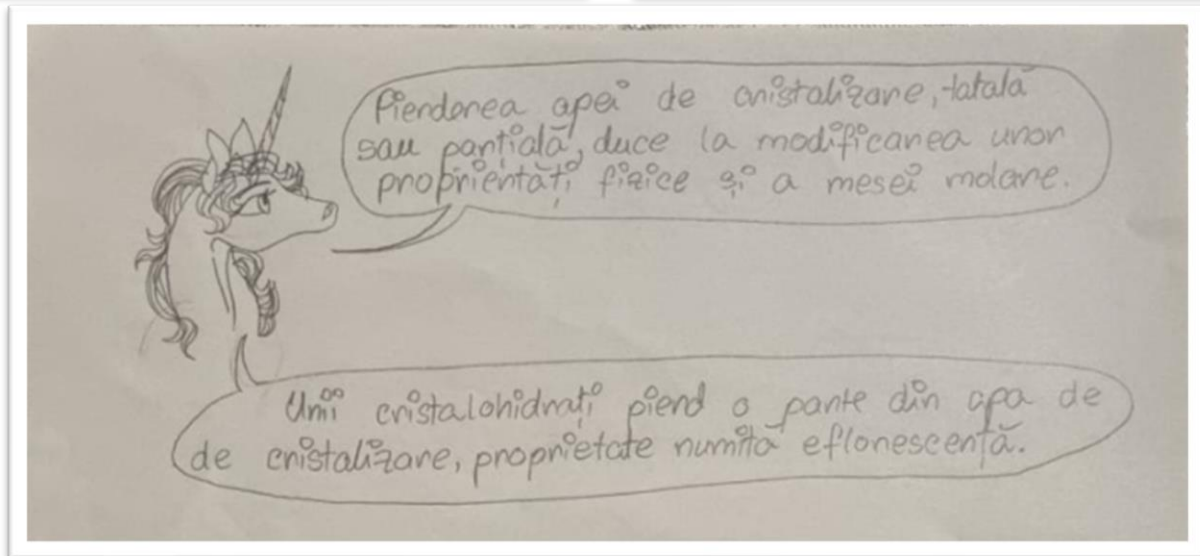
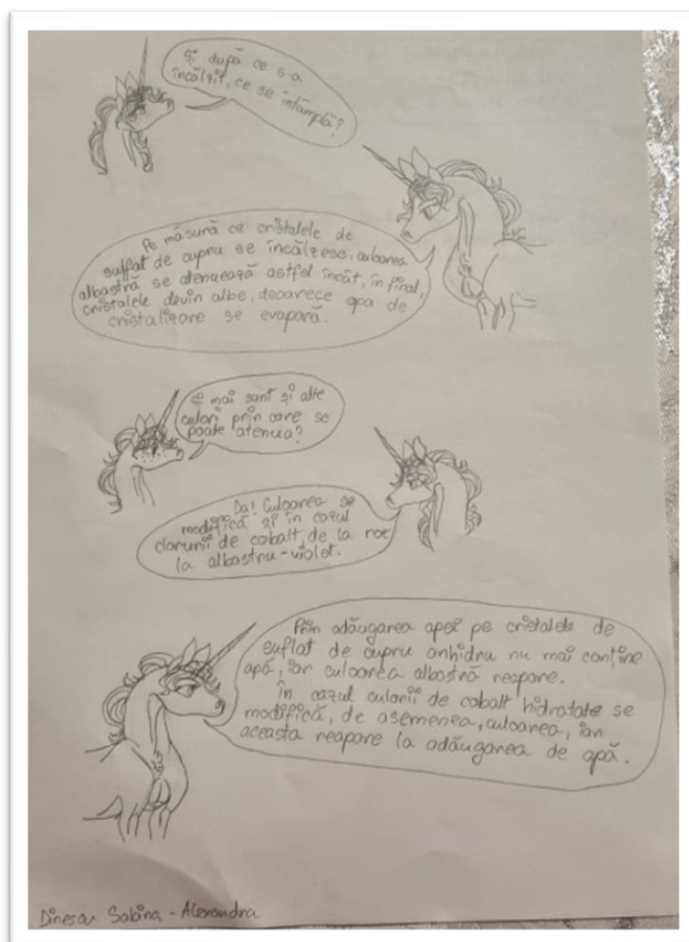
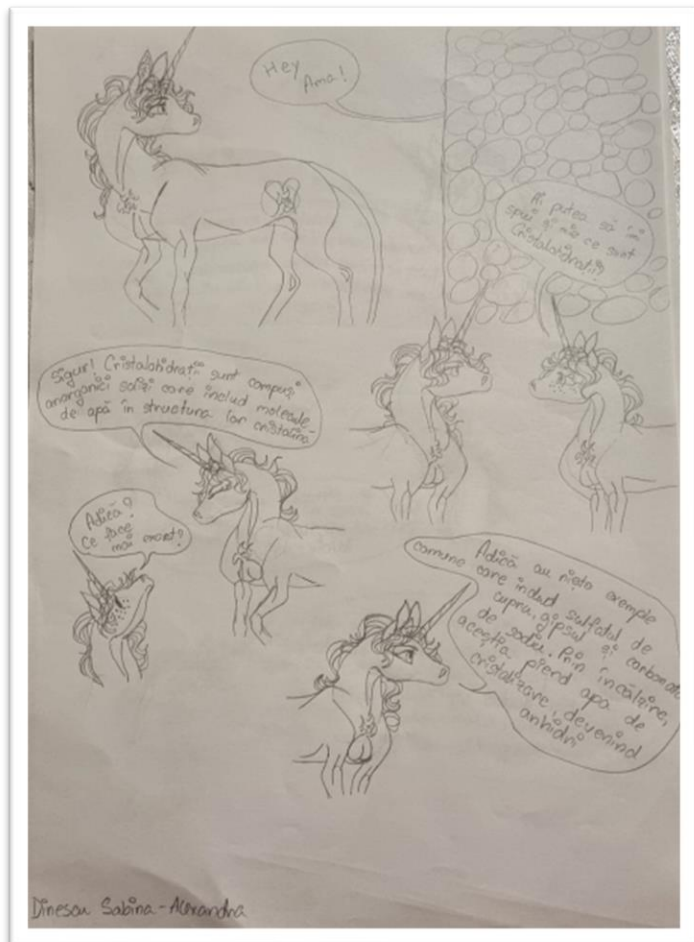




CHIMIA INTRE ȘTIINȚĂ ȘI ARTA

Clasa a IX-a M - Eleva - Dinescu Sabina Alexandra

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște





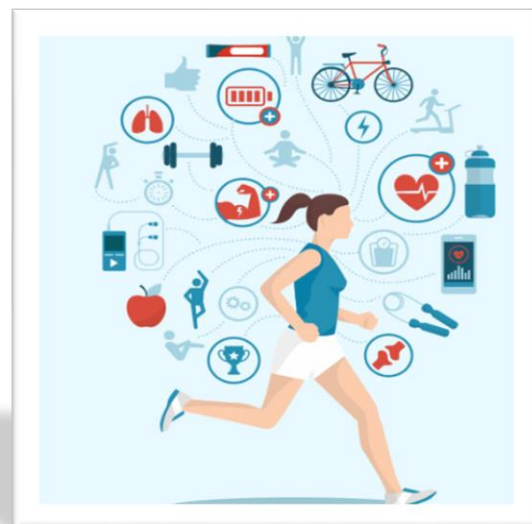
Sport și sănătate

FITNESS-UL ȘI EFECTELE LUI

Prof. Sebastian Prodan

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Medicul primar neurolog, D. Dumitru, explică ce reprezintă fitness-ul: Fitnessul este un concept legat de sănătate, care se referă la menținerea și promovarea acesteia. A fi sănătos nu înseamnă a nu fi bolnav". Mulți oameni sunt mulțumiți dacă nu îi doare nimic, dar sănătatea nu se referă numai la starea fizică, ci și la cea psihică, mentală și socială. În plus, dacă procesul de îmbătrânire nu poate fi oprit, este sigur că poate fi întârziat. Efectele favorabile ale sportului asupra sănătății individului și colectivității și în general asupra activității omului sunt deja cunoscute, dar și dovedite științific. Numeroase studii descriu mecanismele prin care exercițiul fizic influențează funcțiile și sistemele organismului uman. Cartea europeană a sportului", definește sportul ca fiind „totalitatea formelor de activitate fizică ce urmărește exprimarea sau îmbunătățirea condiției fizice (fitness-ul) și a stării mentale de bine, formarea de relații sociale și obținerea de rezultate sportive în competiții de diverse nivel". Activitatea fizică practică regulat determină menținerea sau îmbunătățirea structurii diverselor țesuturi și organe (mușchi, tendoane, inimă), ameliorează funcțiile și contracarează deteriorările ce apar din cauza inactivității, sedentarismului și înaintării în vârstă.



Acesta este motivul pentru care, în S.U.A., termenul fitness definește condiția fizică, iar cel de „health”, sănătatea, cei doi fiind cvasi-similari. Când se vorbește de efectele sanogene ale fitness-ului, se face referire atât la modificările pozitive din sfera psihică, cât și la influențele evidente și benefice asupra unor boli, dintre care cele mai cunoscute sunt afecțiunile sau endocrine și, mai ales, bolile cardiovasculare. În practică, pentru că răspunde cel mai bine la acțiunea efortului fizic, cardiopatia ischemică trebuie să



constituie principalul obiectiv al oricărui program de mișcare, indiferent de vârstă, sex și indiferent dacă activitatea fizică se practică individual sau sub supraveghere specializată. Efectele benefice ale fitness-ului se repercutează asupra:

- sistemului cardiovascular: crește cantitatea de sânge pe care o poate împinge inima; se mărește cantitatea de sânge existent în vase; sângele devine mai fluid și circulă mai ușor prin artere și vene (benefic în arteroscleroză, cardiopatie ischemică, hipertensiune arterială).
- sistemului pulmonar: plămânul devine capabil să ventileze o cantitate mai mare de aer pe minut (ajută în bolile pulmonare cronice).;
- musculaturii scheletice: crește forța, rezistența și puterea; musculatura „se topește” în ritm mai lent, o dată cu înaintarea în vârstă (ajută în lombopatii, fracturile care se produc prin cădere, la bătrâni).
- țesutului adipos: scade masa totală de grăsime din jurul viscerelor;
- metabolismului glucidelor: crește capacitatea mușchiului de a prelua glucoza din sânge (ajută în diabet).
- metabolismului grăsimilor: crește capacitatea mușchiului de a prelua grăsimile din sânge și de a le utiliza pentru procurarea de energie (ajută în arteroscleroză);
- funcției de apărare a organismului: se îmbunătățește capacitatea sistemului imunitar de a răspunde la o agresiune microbiană în infecții;
- proceselor digestive: se îmbunătățește tranzitul intestinal, înlăturându-se constipația - sistemului nervos: se îmbunătățește viteza de reacție și promptitudinea răspunsurilor la diverși stimuli (ajută în fracturile produse prin căderea persoanelor vârstnice).
- funcțiilor cognitive: se îmbunătățește viteza de reacție și promptitudinea răspunsurilor la diverși stimuli.
- comportamentului psiho-social: se ameliorează imaginea despre propria persoană, eficacitatea profesională, comportamentul familial, și se instaurează „starea de bine” și bucuria de a trăi (ajută în depresie și anxietate).

Fitness-ul nu este una și aceeași cu culturismul. Se folosesc exercițiile comune cu culturismul, dar diferă intensitatea și volumul cu care se lucrează. Fitness-ul înseamnă condiție fizică și cuprinde: mers, alergare, pedalare, stretching, exerciții la diferite aparate, metode de relaxare și întinderi, toate efectuate sub îndrumarea unui profesor de sport.

BIBLIOGRAFIE

1. Basdekis J.C., 2000, Ghid de dietetică, Editura Polirom București
2. Drăgan I., 2005, Obezitatea, Editura Bogdana București
3. Bârză M., 2004, Fiziologia efortului, Editura Mirton Timișoara



MIȘCAREA, UN ALIAT AL SĂNĂTĂȚII MENTALE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Prof. Oana Dobă

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Articolul abordează impactul activității fizice asupra sănătății mentale a elevilor și analizează modul în care educația fizică școlară poate contribui la formarea unei stări generale de bine. Prin exemple de bune practici și argumente psihopedagogice, se demonstrează că mișcarea este un factor cheie în reducerea stresului, dezvoltarea rezilienței și creșterea încrederii în sine. În ultimele decenii, schimbările sociale, digitale și educaționale au transformat profund modul în care copiii trăiesc și învață. Accesul constant la ecrane, presiunea performanței și scăderea timpului petrecut în aer liber au dus la o creștere îngrijorătoare a tulburărilor de dispoziție, a anxietății și a problemelor de atenție în rândul elevilor.



**Nu există
sănătate
fără
SĂNĂTATE
MINTALĂ!**

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) subliniază că peste 20% dintre copiii și adolescenții din lume se confruntă cu dificultăți de natură emoțională. În acest context, educația fizică devine un instrument esențial pentru echilibrul psihic, oferind nu doar mișcare, ci și bucurie, eliberare și conexiune umană.



Mișcarea – fundament al echilibrului emoțional



Activitatea fizică determină eliberarea de endorfine și dopamină, substanțe care influențează pozitiv starea de spirit și reduc nivelul hormonilor de stres (cortizol). Elevii care participă regulat la ore de educație fizică sau la activități sportive:

- au un nivel mai scăzut de anxietate și iritabilitate;
- manifestă o concentrare sporită și reziliență emoțională;
- își dezvoltă încrederea în propriile forțe și autocontrolul.

Mișcarea acționează astfel ca o „supapă psihologică”, eliberând tensiuni și favorizând relaxarea naturală.

Educația fizică – cadru de dezvoltare socio-emoțională

Ora de educație fizică este, adesea, singurul moment din orar în care elevii pot interacționa liber, pot colabora și se pot exprima non-verbal.

Prin activitățile de echipă, elevii învață:

- cooperarea și sprijinul reciproc;
- gestionarea emoțiilor în situații competitive;
- acceptarea înfrângerii și bucuria succesului comun;
- respectul față de reguli și colegi.

Astfel, educația fizică are o dimensiune profund formativă, contribuind la dezvoltarea inteligenței emoționale și la consolidarea coeziunii de grup.

Rolul profesorului de educație fizică în susținerea sănătății mentale

Profesorul are un rol decisiv în transformarea orei de educație fizică într-un spațiu de învățare pozitivă și echilibru emoțional.

Comportamentele sale – tonul vocii, modul de încurajare, atitudinea empatică – pot influența direct starea de bine a elevilor.

Câteva direcții esențiale:

- crearea unei atmosfere non-competitive, în care accentul cade pe participare și efort, nu pe performanță absolută;
- recunoașterea progresului individual – fiecare elev este încurajat în raport cu propriul nivel;
- încurajarea exprimării emoțiilor pozitive (bucurie, entuziasm, solidaritate);
- evitarea comparațiilor între elevi;
- integrarea elevilor cu cerințe educaționale speciale în activitățile colective.



Prin aceste strategii, profesorul contribuie nu doar la formarea fizică, ci și la modelarea caracterului și a echilibrului interior al elevilor.

Exemple practice de activități benefice sănătății mentale

- Jocuri de cooperare: „Podul prieteniei”, „Transportul comorii”, „Cursa în doi” – jocuri care dezvoltă încrederea reciprocă și colaborarea.
- Exerciții de relaxare: exerciții de respirație profundă, stretching lent, ascultarea muzicii liniștitoare la finalul orei.
- Activități în natură: drumeții, alergări ușoare, orientare turistică – activități care conectează elevul cu mediul și reduc stresul.
- Proiecte interdisciplinare: realizarea unor afișe sau campanii despre „Mișcarea pentru o minte sănătoasă”, în colaborare cu profesorii de consiliere sau arte vizuale.

Mișcarea și dezvoltarea cognitivă

Cercetările recente arată că exercițiile fizice îmbunătățesc circulația cerebrală și neuroplasticitatea, favorizând învățarea. Elevii activi fizic prezintă o mai bună atenție, memorie și motivație școlară. În acest sens, educația fizică are un rol indirect, dar esențial, în creșterea performanței școlare și în reducerea abandonului.

Implicații educaționale și sociale

Promovarea mișcării în școală trebuie privită ca o politică educațională de sănătate publică.
Recomandări:

- Creșterea numărului de ore de mișcare activă în orar.
- Amenajarea spațiilor verzi și a terenurilor sigure pentru activități.
- Organizarea de programe extracurriculare (maratoane, concursuri sportive tematice, zile ale mișcării).
- Implicarea părinților și comunității în promovarea unui stil de viață activ.

Mișcarea nu este doar o activitate fizică, ci un act de îngrijire a minții și sufletului. În mediul școlar, ea oferă elevilor ocazia de a-și descărca tensiunile, de a se reconecta cu sine și cu ceilalți, de a învăța prin experiență directă ce înseamnă efortul, perseverența și respectul.

Prin implicarea conștientă a profesorilor de educație fizică și prin politici educaționale care valorizează mișcarea, școala poate deveni un spațiu al sănătății integrale – fizice, mentale și emoționale.

Bibliografie:

1. Călin, M. (2019). *Educația fizică și dezvoltarea competențelor socio-emoționale*. Editura Didactică.
2. OMS (2023). *Ghid privind activitatea fizică și sănătatea mintală la tineri*.
3. Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
4. Popescu, A. (2022). *Rolul educației fizice în formarea echilibrului psihic al elevilor*. Revista „Educația Azi”



TEXTUL MULTIMODAL - ABORDARE DIDACTICĂ

Prof. Oana Marin
Școala Gimnazială Ghergani

Textele multimodale reunesc diferite forme de exprimare pentru a transmite mesaje mai bogate și mai nuanțate. Când le analizăm, identificăm prezența mai multor sisteme semiotice care se completează reciproc, precum cel lingvistic, vizual, auditiv, gestual și spațial. Astfel, multimodalitatea se bazează pe interacțiunea dintre limbaj, imagini, sunete, gesturi și mișcare, creând o comunicare mai amplă și mai expresivă așa cum spune Florentina Sâmișăian

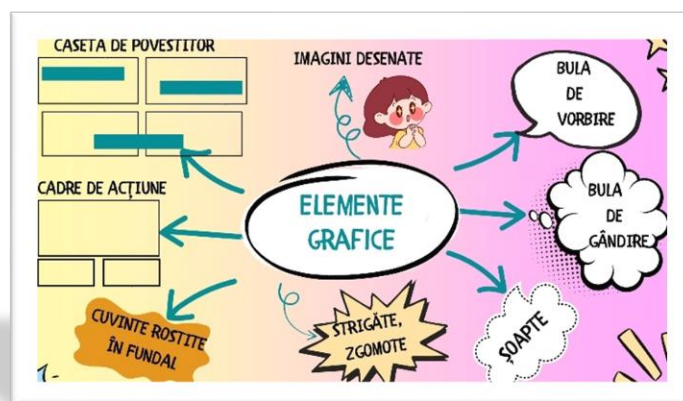
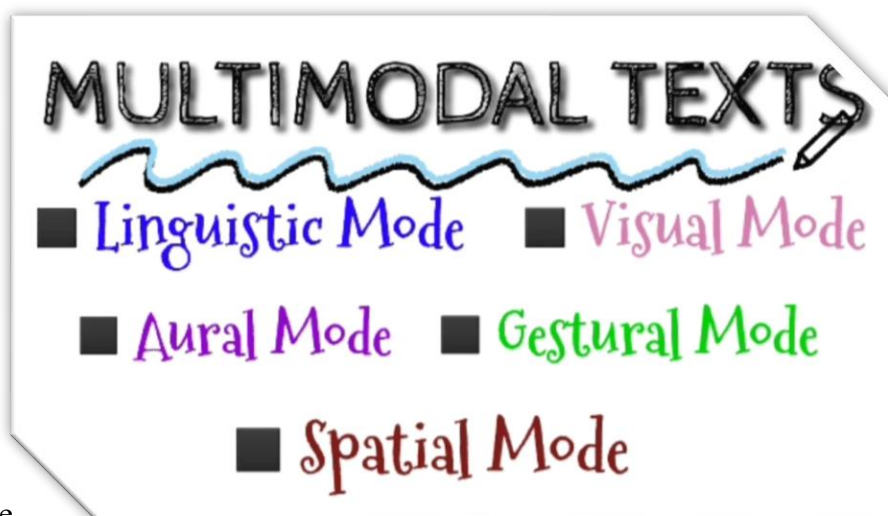
Textele multimodale presupun îmbinarea mai multor coduri semiotice: lingvistic, vizual, audio, gestual și spațial. Acestea interacționează pentru a transmite mesaje mai bogate și mai nuanțate. Codul lingvistic și mesajul vizual se suprapun adesea în ceea ce privește semnificația, transmitând aceeași idee prin sisteme diferite. Imaginile vin să susțină sau să completeze mesajul transmis prin text sau sunet.

Pentru a interpreta corect aceste texte, avem nevoie de concepte precum **semn**, **cod** și **convenție**. Aceste instrumente ne permit să descompunem și să înțelegem în profunzime textele multimodale, descoperind mai bine semnificațiile și mesajele pe care acestea le transmit.

Tipuri de text multimodal

În contextul societății contemporane, comunicarea nu mai este limitată la formele tradiționale ale limbajului scris sau oral. Progresele tehnologice, diversitatea mediilor de transmitere a informației și noile practici culturale au favorizat dezvoltarea unui spectru larg de texte multimodale. Acestea combină mai multe canale de comunicare — vizual, auditiv, gestual, spațial și scris — pentru a transmite mesaje într-un mod complex și eficient. În continuare, voi prezenta principalele categorii de texte multimodale, evidențiind mediul de suport, caracteristicile definitorii și rolul lor în procesul comunicării.

Textele simple multimodale folosesc suporturi de bază, tipărite sau digitale. Exemple: benzi desenate, cărți ilustrate, postere, broșuri. Ele îmbină elemente vizuale și text scris pentru a comunica clar și accesibil, fiind frecvent utilizate în educație și publicitate.





Textele digitale multimodale complexe apar pe platforme interactive precum pagini web, animații, filme sau videoclipuri muzicale. Acestea combină limbaj scris și oral cu elemente vizuale și audio, oferind o experiență interactivă.

Textele multimodale pe hârtie (manuale, postere, benzi desenate) rămân importante datorită clarității mesajului, chiar dacă nu oferă interactivitate digitală.

Textele multimodale în direct, precum spectacolele sau povestirile orale, transmit mesaje prin gesturi, expresii și voce, oferind o dimensiune emoțională intensă.

Textele digitale multimodale online (filme, podcasturi, pagini web) îmbină mai multe canale și permit navigare interactivă.

Textele narrative multimodale folosesc limbaj, imagini, sunete și lumini pentru a spune povești complexe, fiind utilizate în educație, artă și media digitală.

În concluzie, tipologiile textelor multimodale reflectă evoluția formelor de comunicare și diversificarea mediilor de exprimare. Fie că sunt simple sau complexe, tradiționale sau digitale, aceste texte îmbină multiple moduri semiotice pentru a spori impactul mesajului transmis. Într-o societate dominată de tehnologie și interconectivitate, înțelegerea acestor forme de comunicare devine esențială atât pentru producerea, cât și pentru interpretarea eficientă a mesajelor.

Utilizarea textelor multimodale la orele de limba și literatura română, la nivel gimnazial, contribuie la creșterea eficienței procesului de predare-învățare, stimulând interesul elevilor pentru lectură și îmbunătățindu-le performanțele școlare.

Pornind de la premisa că, odată cu schimbările din societate, se transformă și modul în care elevii se raportează la lectură, textul multimodal reprezintă, din punctul meu de vedere, o modalitate eficientă de a-i apropia de citit. Este deja demonstrat că aplicațiile și resursele digitale au un impact semnificativ asupra elevilor, motiv pentru care acest tip de texte ajung mai ușor și mai atractiv la destinatari. Crearea și utilizarea textelor multimodale a devenit o practică tot mai frecventă în sălile de clasă moderne.

Obsevând că elevii sunt mult mai interesați de lectura textelor multimodale pentru că îi motivează și îi implică până și pe cei mai dezinteresați elevi, oferindu-le diferite modalități de creare. Cu siguranță textele multimodale sunt și vor fi din ce în ce mai atractive pentru elevi, începând de la clasele primare și continuând cu elevii din gimnaziu și liceu.

Prin aplicarea unor metode didactice interactive adaptate specificului textului multimodal am observat o evoluție pozitivă a performanțelor școlare ale elevilor și o deschidere mai mare față de lectură și procesul de învățare.

BIBLIOGRAFIE

- ¹. HRISTEA, Alina. DOBRE, Andreea. NIȚĂ VANDICI, Natalia. (2017) *Limba și literatura română – clasa a VII-a*. București: Editura Booklet.
- ². SÂMIHĂIAN, Florentina. DOBRA, Sofia. HALASZI, Monica. DAVIDOIU ROMAN, Anca. CORCHEȘ, Horia. (2023). *Limba și literatura română- clasa a VI-a*. București. Editura ArtKlett.
- ³. Idem (2022), *Limba și literatura română-ghidul profesorului, clasa a V-a*. București. Editura ArtEducațional
- ⁴. 2017, *Programa școlară pentru disciplina Limba și literatura română, clasele a V-a – a VIII-a* Anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017 Ministerul Educației Naționale
- ⁵. SÂMIHĂIAN, Florentina. (2014). *O didactică a limbii și literaturii române- Provocări actuale pentru profesori*. București: Editura Art Educațional.



BIBLIOTECA VIE – O METODĂ DE EDUCAȚIE NONFORMALĂ

*Bibliotecar, Mihaela Alexandrescu
Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște*

„Fiecare carte este un spectacol viu, fiecare zi din viața ta este precum o filă dintr-o carte de suflet, chiar tu ești o carte dintr-o bibliotecă vie.”

Într-o societate în care valorile morale pierd teren în mod simțitor cred că disciplina *Dezvoltare personală* este una dintre cele mai importante discipline în acest moment. Ea este dedicată activităților de învățare care au ca scop dezvoltarea capacității elevului de a se autocunoaște și de a-și exprima într-o manieră pozitivă interesele, aptitudinile, trăirile personale, abilitățile de relaționare și comunicare, reflecțiile cu privire la învățare.

Rolul nostru este de a organiza și oferi oportunități de joc și învățare care să-i permită elevului să-și descopere și să experimenteze propriile abilități și atitudini, de a particulariza și facilita transferul acestora în viața reală. Finalitatea activităților de la această disciplină este aceea de a dezvolta inteligența emoțională a elevilor, de a-i familiariza cu emoțiile, de a-i învăța să



și le gestioneze, de a dobândi încredere în sine și de a le oferi o stare de bine care să le crească motivația învățării.

Biblioteca Vie este un concept lansat în anul 2000 în Danemarca, cu scopul de a combate stereotipurile și prejudecățile prin intermediul poveștilor reale de viață. În cadrul acestui eveniment, cititorii pot „împrumuta” o carte vie – adică un om dispus să-și împărtășească experiențele personale – și să petreacă 20 de minute într-un dialog deschis și sincer. La cerere, discuția poate fi prelungită cu încă 10 minute, dacă ambele părți doresc. Prin *Biblioteca Vie*, se dorește promovarea respectului pentru alegerile fiecărui individ, a diversității în toate formele ei și stimularea dialogului între oameni.

Biblioteca Vie funcționează exact ca o bibliotecă cu cărți doar că în cazul nostru cărțile sunt oameni și cititul este înlocuit de conversație. Atmosfera este una de respect reciproc și deschidere. Telefoanele rămân



deoparte, iar regulile sunt clare: cititorii trebuie să respecte „cartea”, iar dacă aceasta se simte jignită sau incomodă, are dreptul să încheie conversația. Este un spațiu sigur, unde demnitatea și respectul primează.

Biblioteca Vie își propune să promoveze respectul pentru drepturile omului și demnitatea umană, să atragă atenția asupra diversității în toate formele ei, să stimuleze dialogul între oameni.

Așadar, *Biblioteca Vie* reprezintă un exemplu inedit de diversitate, toleranță și incluziune, dar, mai ales de inovație în educație.



BIBLIOGRAFIE:

¹. LEMENI Gabriela, *Consiliere și orientare – Ghid de educație pentru carieră*, Editura ASCR, Cluj Napoca: 2004.

². NEAGU Maria, *Biblioteca vie: ghid de bune practici*, Bucuresti: 2010



FIȘĂ DE DOCUMENTARE

pentru o lecție practic-aplicativă în teren, privind modelarea și dinamica albiei în cursul mijlociu al râului Argeș în apropierea localității Corbii Mari-Podul Corbencii/limita județelor Giurgiu și Dâmbovița

*Profesor, Mariana Mihaescu
Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște*

Autori: Prof. Miculescu Anca, Colegiul Economic *Ion Ghica*, Târgoviște

Prof.dr. Mihăescu Mariana, Liceul Tehnologic *Constantin Brâncoveanu*, Târgoviște

Prof. Nae Laura Florentina, Liceul *Voievodul Mircea*, Târgoviște

Prof. Preda Ionela, Liceul Teoretic *I.C.Vissarion*, Titu

Prof. Șerban Gheorghe, Liceul Teoretic *I.C.Vissarion*, Titu

Grup de elevi ai claselor liceale: a IX-a , a X-a, a XI-a, a XII-a , dar și **gimnaziale:** a V-a, a VIII-a

Disciplina: Geografie

Programele școlare de liceu, Programa pentru Olimpiada Interdisciplinară Științele Pământului

Conținuturile: Geografie fizică: noțiuni generale de geomorfologie (scoarța terestră ca suport al reliefului - structură și alcătuire petrografică), climatologie (clima și societatea omenească), hidrologie (apele continentale, hidrosfera și societatea omenească), geografia solului (unitățile majore ale reliefului terestru; agenți, procese și forme de relief; tipuri și unități de relief; relieful și societatea omenească). Rolul tipurilor de roci și al proceselor fizice, chimice, biochimice ale acestora, al proceselor gravitaționale și mecanice în formarea reliefului.

Subiectul lecției: Aplicație practică în orizontul local - observarea componentelor râului Argeș în relație cu celelalte componente ale mediului în apropierea localității Ionești

Tipul lecției - lecție demonstrativă la Cercul pedagogic licee – **lecție practic-aplicativă în teren** - observarea directă a realității/lecție de transmitere de cunoștințe bazate pe material demonstrativ ca strategie de organizare a percepției. Lecție organizată în orizontul local – Cursul mijlociu al râului Argeș, cu scopul de a observa componentele râului în relație cu celelalte componente ale mediului. Observarea, formarea de competențe, sistematizarea cunoștințelor, dar și dobândirea de noi cunoștințe (în procesul didactic de predare-învățare-evaluare)

Competențele specifice vizate:

- 1.2. Explicarea unei realități investigate direct, prin utilizarea limbajului științific specific domeniului
- 4.6. Descrierea și explicarea faptelor observate direct;
- 4.3. Elaborarea unor desene schematică ale elementelor și fenomenelor naturale
- 5.4. Utilizarea unor metode și tehnici simple, specifice diferitelor discipline științifice, pentru analiza unor elemente ale hidrografiei în contextul mediului înconjurător
- 6.7. Explicarea elementelor, fenomenelor și proceselor observate (direct sau indirect)
- 4.5. Construirea unor schițe cartografice simple;



4.6. Descrierea și explicarea faptelor observate pe teren;

5.3. Utilizarea unor metode de analiză directă;

La sfârșitul lecției elevii vor avea competențe de:

- observare a componentelor mediului înconjurător;
- observare a proceselor naturale din valea unui râu;
- observare a calității unui component al mediului;
- observare a unui component antropic al mediului;
- identificare a mirosurilor, sunetelor și a surselor de transmitere a acestora;
- identificare tactilă a obiectelor sunetelor și a surselor;
- descriere geografică științifică;
- analiză situațiilor-problemă și restructurarea informațiilor în cazul eroziunii fluviale;
- explicare a manifestării proceselor din albie;

Activități de învățare:

- identificarea elementelor de referință ale orizontului local în context regional;
- caracterizarea geografică a regiunii, pe baza următoarelor elemente: *poziția geografică, relieful, clima, apele, vegetația, populația, așezările omenești, activitățile economice*;
- identificarea pe harta fizică a județului Dâmbovița a râului Argeș;
- identificarea și localizarea punctelor de observare;
- analizarea hărții topografice și cartarea pe aceasta a unor aspecte în urma observațiilor și comparațiilor geografice cu imaginile satelitare;
- utilizarea fișei de documentare pusă la dispoziție;
- descrierea din punct de vedere științific a realității geografice observate și analizate;
- analizarea situațiilor problemă, restructurarea informațiilor și dezbaterile în echipă;
- explicarea proceselor din albie și realizarea unor profile transversale de vale și profile geografice în cele trei puncte de observare,
- determinarea distanțelor, înălțimilor, lățimilor cu ajutorul ruletei dar și indirect utilizând repere;
- orientarea cu ajutorul instrumentelor-busola;

STRATEGIA DIDACTICĂ

Strategii de organizare a percepției-observarea-metodă didactică de explorare prin percepție directă, atentă și sistemică a realității de către elevi în procesul de învățare.

Metode și tehnici didactice: observarea științifică directă a realității în mod dirijat utilizând analizatorul (vizual, olfactiv, auditiv, tactil, polimodal), descrierea geografică științifică a realității, explicația eroziunii laterale și în adâncime a râului, conversația euristică, analizarea situațiilor problemă și restructurarea informațiilor, dezbaterile pe echipe de câte 3/4 membri, demonstrația prin procese autentice din realitate (demonstrația pluviudenudării, a eroziunii de suprafață, șiroirii, a transportului, a acumulării), demonstrația prin desen schematic (profil transversal de vale și profil geografic realizat din diferite puncte alese de elevi), demonstrația prin hartă topografică, exercițiul geografic (de determinare a distanțelor, înălțimilor, lățimii, detaliilor din teren, de orientare cu busola, lucrul cu harta topografică, lucrul cu fișe de observare, lucrul cu fișe de documentare, chestionarul).

Forme de organizare: frontală, pe grupe, individual;

Metode de evaluare: observarea sistematică a elevilor, chestionarea orală, autoevaluarea, interevaluarea, aprecierea verbală;

**Resurse:**

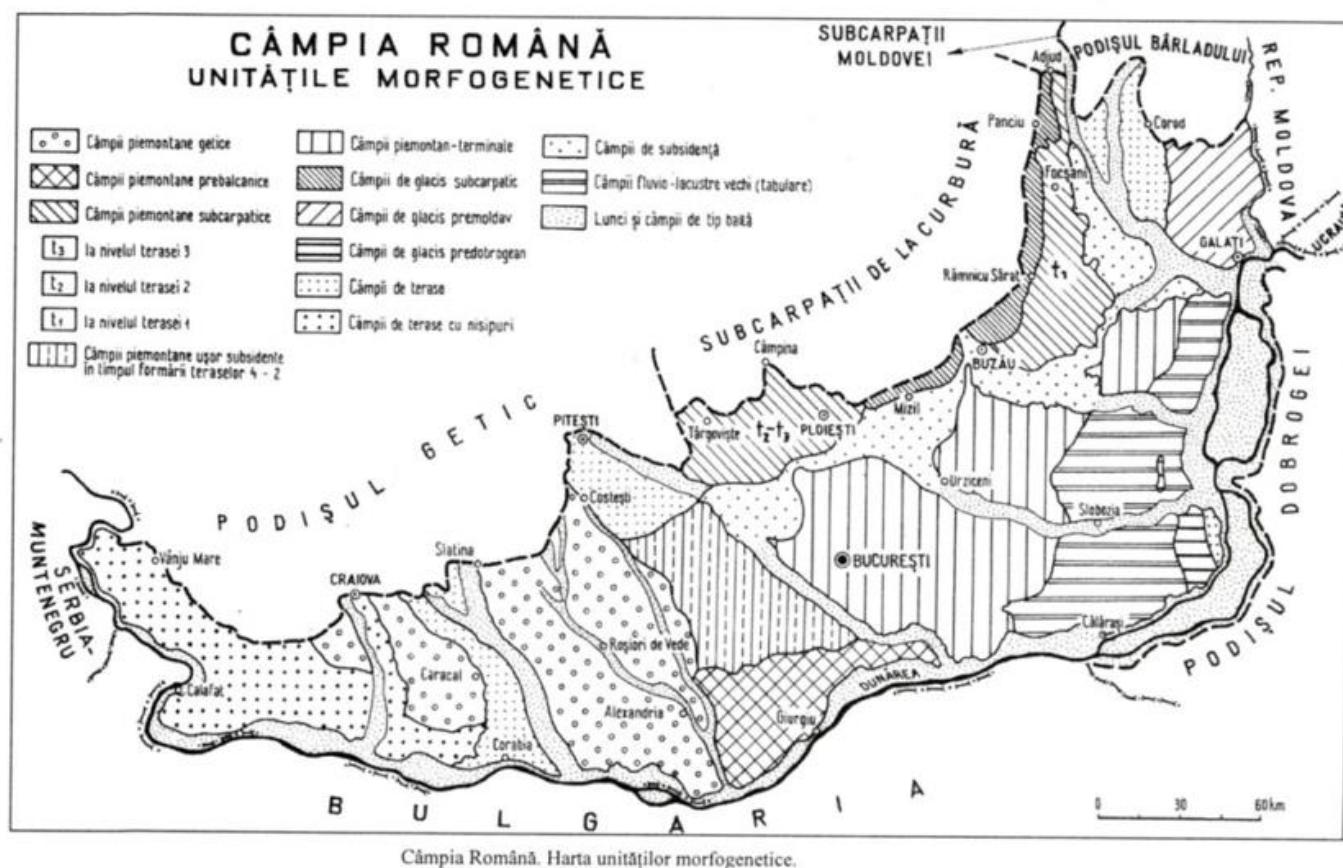
a. umane: 10/12 elevi ai claselor liceale de la diverse licee, dar și gimnaziale din județ, capabili de performanță;

b. materiale și mijloace didactice: Harta fizică a județului Dâmbovița, anexă cu textul lecției-Fișa de documentare, Fișe de observare, Fișa de evaluare, busola, harta topografică 1:25000, schițe de hărți (Câmpia Română unitățile morfogenetice, Câmpia Ialomiței. Harta unităților geografice), creioane, carioci etc.

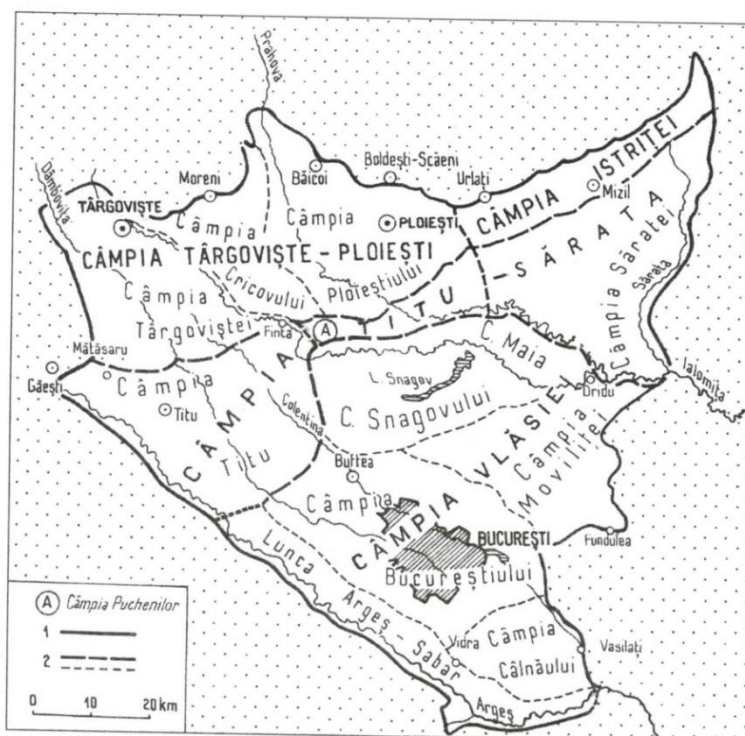
c. timp: 120 minute

Loc de desfășurare: orizontul local - lunca râului Argeș, în apropierea localității Corbii Mari-Podu Corbencii.

Lecția de observare științifică se desfășoară în orizontul local, respectiv cursul mijlociu râului Argeș. Studiul de caz - sectorul cuprins în albia majoră a Argeșului în apropierea localității Podu Corbencii din comuna Corbii Mari (observăm amenajări antopice, impactul asupra evoluției albiei, procesele din albia minoră, procesele din albia majoră, lacurile de luncă, terasa, vegetația etc...).

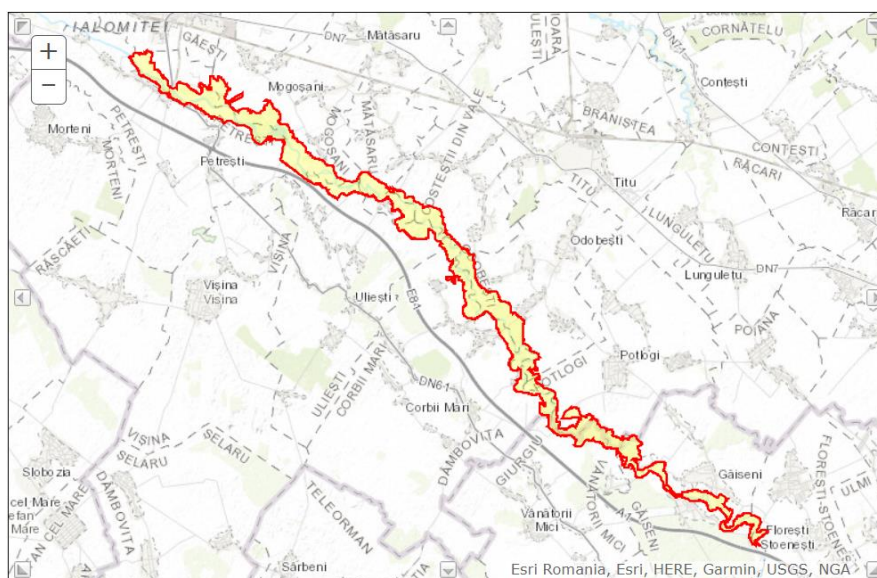


Sursa: Geografia Romaniei, vol. V, Editura Academiei Romane, Bucuresti, 2005



Cămpia Ialomiței. Harta unităților geografice: 1, Limita unităților de ordinul II (Cămpia Ialomiței); 2, Limita unităților de ordinul III și, respectiv, IV.

Sursa: Geografia României, vol. V, Editura Academiei Române, București, 2005



Scurtă descriere a Luncii mijlocii a Argeșului

Lunca mijlocie a Argeșului este parte din Cămpia Română, fiind o prelungire spre sud a Câmpiei Titului și delimitată la est de Câmpul Călnăului, parte a Câmpiei Vlăsiei, iar spre vest de Câmpia Găvanu-Burdea. Se întinde spre sud până la confluența Neajlovului cu râul Argeș.

Din punct de vedere administrativ-teritorial, Lunca mijlocie a Argeșului se află în județele Dâmbovița și Giurgiu având o suprafață de aprox. 3600 de hectare. Suprafața este încadrată în regiunea biogeografică



continentală, principalele clase de habitate fiind cursuri de apă, lacuri, mlaștini, turbării, plaje de nisip, pajiști, păduri de foioase, culturi.

Limita sectorului analizat urmărește cursul mijlociu al râului Argeș din localitatea Corbii Mari.

Geologia

Din punct de vedere geologic, sectorul analizat face parte din Câmpia Găvanu-Burdea, care la rândul său face parte din marele vorland denumită Platforma Moesică, care se extinde puțin spre nord, pe flancul extern al avandosei carpatice. Formațiunile de cuvertură aparțin ciclurilor de sedimentare cuaternare, care prezintă importanță pentru proiectarea și executarea anumitor obiective în cuprinsul acestui perimetru.

Relief și geomorfologie

Relieful, tipic de câmpie, este domol, cu aspect larg, vălurit.

Lunca (teritoriul pe care îl acoperă apele la debite mari sau la viituri) s-a format ca urmare a atingerii locale a unui echilibru morfodinamic, meandrarea excesivă ducând la o lățire de zece ori a mărimii albiei minore. Morfologia luncii este în cea mai mare măsură rezultatul migrării prin meandrare a albiei Argeșului. În cuprinsul ei există forme de relief pozitive și negative.

Procese și formele de relief fluviatile:

- Eroziunea

- a) *Lineară* – se produce în albia râului, în lungul firului de apă. Se dezvoltă curenți largi cu caracter helicoidal, iar pe de altă parte curenți verticali. Aceștia acționează la nivelul talvegului.
- b) *Laterală*: apa încărcată cu aluviuni acționează asupra sectoarelor de mal abrupt, îndeosebi asupra malului drept. Scurgerea turbulentă a apei râului împinge curentul principal, alternativ, când spre un mal, când spre celălalt. Această eroziune este deosebit de activă în timpul viiturilor sau în perioada aprilie-mai, atunci când ploilor abundente li se asociază topirea bruscă a zăpezilor, din regiunile înalte.

Formele de relief:

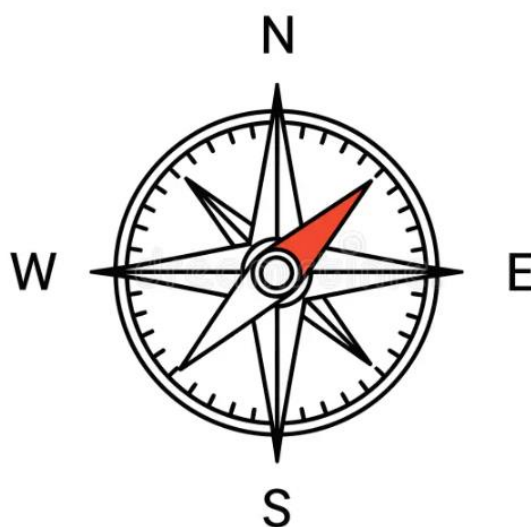
- *Albia minoră* este încadrată de maluri cu înălțimi sub 1,2 m; către partea sudică acestea sunt domoale, cu pante line, unde frecvent au loc acumulări de nisip, pietriș, întrucât viteza apei este redusă;
- *Meandrele*: sunt rare și numai pe distanțe mici, albia are o desfășurare lineară.
- *Albia majoră* (lunca) se desfășoară pe lățime mare, mai ales pe partea stângă a Argeșului. Morfologia luncii este în cea mai mare parte rezultatul migrării prin meandrare a albiei râului, a proceselor de eroziune laterală și de acumulare a aluviunilor. În cuprinsul luncii există forme de relief pozitive și negative: diguri, meandre părăsite, cursuri părăsite, microdepresiuni, canale de drenaj etc.
- **Transportul:**
 - a) *Transportul în suspensie*: particulele cele mai fine (sub 1mm în diametru) provin din sfărâmurile cele mai fine provenite din patul și malurile albiei, iar pe de altă parte din spălarea versanților.
 - b) *Transportul pe fundul râului*: implică materialele cu dimensiunile cele mai mari. Se face prin rostogolirea pietrișurilor sau prin săltarea unor mase de nisip antrenate de curentul principal.
- **Acumularea**- evidențiată de: bancuri de aluviuni submerse, ostroave și plaje de nisip sau pietriș existente pe întreg sectorul analizat.

Valea Argeșului în aval de Pitești este de tip asimetric, suferind în timp o puternică deplasare către versantul de pe dreapta, datorită influenței unui centru de subsidență activ, respectiv Câmpia Titu. După stadiul evolutiv, în accepțiunea concepției lui W.M. Davis, valea Argeșului se încadrează în stadiul văilor mature (largă, încadrată de o luncă extinsă, versanți cu înclinări moderate, râul se află la profilul de echilibru etc.).



BIBLIOGRAFIE

- ¹Comitetul de coordonare: Badea L., Bălteanu D., Bogdan Octavia, Bugă D., Cucu ., Donisă I., Gâștescu P., Iordan I., Niculescu Gh., Oancea D., Posea G., Ielenicz M., Zăvoianu I., 2005, *Geografia României V Câmpia Română, Dunărea, Podișul Dobrogei, Litoralul Mării Negre și Platforma Continentală*, Editura Academiei Române, București;
- ²Băcănaru I., Velcea I., 2003, *Zona și mediul geografic*, Editura Universității L. Blaga, Sibiu;
- ³Dragoș Buga, Ion Zăvoianu, 1974, *Județele patriei - Dâmbovița*, Editura Academiei Republicii Socialiste Romania;
- ⁴EM. V. Dumitrescu, Gheorghe Stroie, colectiv de coordonare Șendroi Nicolae, Constantin Mihai, Marin Avramescu, 1977, *Găești – Mărturii de-a lungul timpului*,
- ⁵Viorel Al. Stănescu, Radu Drobot, 2002, *Măsurile nestructurale de gestionarea inundațiilor*, Editura HGA, București, ISBN 973-8176-16-6;
- ⁶Velcea Valeria, 1995, *Riscuri naturale și tehnogene*, Univ. D. Cantemir, Facultatea de Geografia Turismului;
- ⁷xxx, 2007, *Directiva 2007/60/CE a Parlamentului European și a Consiliului privind evaluarea și gestionarea riscurilor de inundații*;
- ⁸xxx, 1992, *Atlasul Cadastrului Apelor din Romania*;
- ⁹xxx, 2011, *Strategia de dezvoltare locală a Microregiunii Dâmbovița Sud-Vest - 2011*;
- ¹⁰xxx, 2011, *Raport de mediu pentru actualizare Plan Urbanistic General oraș Găești, județul Dâmbovița*;





Și noi ne implicăm !

SECURITATEA CIBERNETICĂ

Prof. Claudia Tulpac

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Trăim într-o eră în care suntem mai conectați ca niciodată. De la ceasul de la mână care ne monitorizează pulsul, până la sistemele smart care ne controlează casa, viața noastră este o înșiruire de date. Dar, într-o lume în care informația este noua monedă de schimb, cine ne păzește „seiful” digital?

Securitatea cibernetică (sau Cybersecurity) nu este doar despre instalarea unui antivirus. Este un ansamblu de tehnologii, procese și practici concepute pentru a proteja rețelele, dispozitivele și datele împotriva atacurilor, deteriorării sau accesului neautorizat. În esență, este un joc continuu de-a „șoarecele și pisica” între experții în securitate și atacatori.



Amenințările Momentului: Dincolo de viruși

Dacă în trecut ne temeam de un simplu virus care ne încetinea calculatorul, astăzi amenințările sunt mult mai sofisticate:

- **Ransomware-ul:** Un software care îți „ia ostatic” fișierele, criptându-le, și îți cere o sumă de bani (răscumpărare) pentru a le debloca.
- **Deepfakes și AI Phishing:** Atacatorii folosesc Inteligența Artificială pentru a clona vocea sau chipul unei persoane cunoscute, convingându-te să transferi bani sau să divulgi secrete.
- **Atacurile asupra IoT (Internet of Things):** Frigiderul sau becul tău inteligent pot deveni „porți de intrare” în rețeaua ta de acasă dacă nu sunt securizate corect.

Cei trei piloni ai apărării Triada CIA (Confidentiality, Integrity, Availability) - este modelul care ghidează orice expert, de la programatori la ofițeri de securitate națională.

Orice specialist în securitate se ghidează după trei principii fundamentale:



1. *Confidențialitate*: Doar cine trebuie să vadă datele, le vede.
2. *Integritate*: Datele rămân exacte și nu sunt modificate pe parcurs.
3. *Disponibilitate*: Ai acces la informațiile tale oricând ai nevoie de ele.

Nu trebuie să fii expert ca să fii protejat. Iată ce poți face chiar azi:

- *Treceți la Passkeys*: Parolele clasice încep să dispară. Folosește amprenta, recunoașterea facială sau cheile fizice de securitate.
- *MFA (Multi-Factor Authentication)*: Activează întotdeauna verificarea în doi pași. Este cea mai simplă metodă de a opri 99% din atacurile automate.
- *Scepticismul Digital*: Dacă o ofertă sună prea bine ca să fie adevărată sau dacă primești un mesaj urgent de la un „prieten” care îți cere bani, fă o pauză. Verifică sursa prin alt canal.
- *Update-urile sunt Scuturi*: Nu mai da „Remind me later”. Update-urile de sistem repară găurile prin care pot intra hackerii.

💡 Știați că...?

- **Hackerii „Etici” (White Hats)**: Există oameni plătiți regește pentru a sparge sistemele marilor companii, cu scopul de a raporta vulnerabilitățile și a ajuta la repararea lor.
- **Eroarea Umană**: Peste **85%** din breșele de securitate la nivel mondial sunt cauzate de o greșeală umană (un click greșit, o parolă slabă).
- **O lume a datelor**: Până la sfârșitul acestui an, se estimează că atacurile de tip ransomware vor avea loc la fiecare câteva secunde la nivel global.

Concluzie

Securitatea cibernetică nu mai este doar treaba departamentului IT. Este o responsabilitate comună. Într-o lume digitală, cel mai puternic antivirus rămâne propria noastră atenție și educație.





TEHNOLOGIA 6 G

Prof. Lizica Croitoru

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Implementarea și dezvoltarea tehnologiei **6G** se numără printre prioritățile specialiștilor din domeniul tehnologiei și al comunicațiilor din întreaga lume.

Rețeaua de telefonie mobilă va fi una dintre cele mai avantajate de dezvoltarea **tehnologiei 6G**.

Nouă tehnologie **6G** vă putea deservi până la 10 milioane de echipamente electronice pe o suprafață de un kilometru pătrat. Această tehnologie va avea o capacitate de 100 de ori mai mare decât tehnologia 5G.

Rețelele 6G vor îmbunătăți semnificativ atât viteza cât și capacitatea de transmitere a informațiilor digitale, ele vor fi mult mai inteligente decât rețelele de comunicații utilizate în prezent.

Semnalele digitale vor putea fi transmise și recepționate pe distanțe de până la **10.000 de metri**, permițând în plus și o „**acoperire 3D**”. Datorită acestor performanțe superioare, tehnologia 6G va permite



localizare extrem de precisă a dispozitivelor și a echipamentelor electronice conectate la rețeaua respectivă.

Cercetătorii din domeniul comunicațiilor sunt implicați în cercetarea și dezvoltarea tehnologiei 6G. În urma experimentelor și a testelor realizate aceștia, au reușit să obțină o viteză de transfer a datelor de până la 938 GB pe secundă, această viteză fiind de aproximativ de 9000 de ori mai mare decât viteza de transfer de date din rețelele 5G actuale.

Tehnologia 6G va integra comunicațiile radio cu transmisiile bazate pe raze laser, scopul fiind acela de a se obține o lățime de bandă mult mai mare decât cea oferită de tehnologia 5G. În cazul tehnologiei 6G, vor fi utilizate frecvențe multiplex care vor permite transmiterea unui volum mare de date într-un interval de timp foarte scurt. Un alt avantaj ar fi posibilitatea accesului la rețea a unui număr mare de utilizatori simultan în același interval de timp. O caracteristică unică a tehnologiei 6G va fi integrarea profundă a inteligenței artificiale în rețea. Inteligența artificială va putea fi folosită pentru controlul și optimizarea traficului de date, alocarea spectrului și asigurarea securității rețelei de comunicații.

Testarea rețelelor 6 G a fost realizată și în Asia, în țări precum China și Coreea de Sud.

Coreea de Sud și-a propus să lanseze „serviciul de rețea 6G” în anul 2028. Această țară a fost prima din lume care a introdus tehnologia 5G, în anul 2019.



SOLUȚII IT

DIGITALIZAREA PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

Informatică

Ing. Florin Sima Florescu

Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Digitalizarea procesului instructiv-educativ

Digitalizarea procesului instructiv-educativ reprezintă integrarea tehnologiei digitale în activitatea educațională, având ca scop creșterea eficienței procesului de predare-învățare, personalizarea parcursului educațional și stimularea competențelor digitale ale elevilor. Aceasta presupune folosirea de instrumente digitale pentru organizarea lecțiilor, evaluarea cunoștințelor, comunicarea cu elevii și părinții, dar și pentru gestionarea resurselor educaționale.

Bune practici pentru informatician Rolul informaticianului în școală

Obiectiv: eficientizarea procesului educațional prin digitalizare

Digitalizarea procesului instructiv-educativ	
Structura digitalizării: domeniu, bune practici, beneficii	
Pagina structurală	
- DIRIGINTE	- Catalog diriginte
- PROFESOR	- Catalog profesor - Catalog profesor detaliat - Bilet de invoire
- INFORMATICIAN	- Gestionarea PC-urilor din școală - Testare rețea - Simulator alcatuire rețea - Simulator pachete rețea - Panou verificare rețea
- SECRETARIAT	- Registru intrări-iesiri - Registru matricol - Agenda contacte
- BIBLIOTECAR	- Gestiune bibliotecă liceu



Domeniu	Bune practici	Beneficii
Platforme educaționale	- Crearea și gestionarea LMS (Moodle, Google Classroom)	Acces rapid la resurse, cursuri structurate, colaborare eficientă
	- Organizarea materialelor digitale (PDF, prezentări, video)	
	- Setarea permisiunilor pentru profesori și elevi	
Resurse digitale și biblioteci	- Digitalizarea manualelor și fișelor	Învățare flexibilă, materiale disponibile permanent, ușurință în căutare
	- Crearea arhivelor multimedia	
	- Catalogarea resurselor pentru acces ușor	
Evaluare și feedback digital	- Teste online cu corectare automată	Evaluare rapidă și precisă, feedback imediat, identificarea ariilor problematice
	- Quiz-uri interactive (Kahoot, Quizizz)	
	- Generarea rapoartelor de performanță	
Automatizare administrativă	Gestionarea catalogului electronic	Economie de timp, proces transparent, comunicare eficientă
	- Generarea rapoartelor pentru director și părinți	
	- Notificări automate pentru părinți	
Suport și instruire profesori	- Training-uri pentru aplicații digitale	Creșterea competențelor digitale, reducerea problemelor tehnice, suport constant
	- Ghiduri și tutoriale practice	
	- Asistență tehnică în timp real	
Învățământ hibrid și online	- Integrarea Zoom/Teams	Continuitate educațională, adaptare la scenarii diverse, flexibilitate
	- Monitorizarea activității elevilor	
	- Crearea materialelor compatibile fizic și online	
Securitate IT și protecția datelor	- Backup regulat și protecție antivirus	Siguranța datelor, prevenirea incidentelor, respectarea legislației

Digitalizarea procesului instructiv-educativ implică integrarea tehnologiilor informaționale și de comunicare (TIC) în activitățile de predare, învățare și evaluare. Aceasta presupune utilizarea resurselor digitale, platformelor e-learning și instrumentelor interactive care facilitează accesul la cunoștințe și dezvoltă competențele digitale ale elevilor și profesorilor.

Beneficiile digitalizării în procesul educativ:

1. Accesibilitate crescută: Elevii și profesorii pot accesa resursele educaționale oricând și de oriunde.
2. Personalizare: Conținuturile educaționale pot fi adaptate stilului și ritmului de învățare al fiecărui elev.
3. Interactivitate: Instrumentele digitale stimulează participarea activă a elevilor, crescând nivelul de implicare.
4. Dezvoltarea competențelor digitale: Elevii învață să utilizeze tehnologii moderne, esențiale pentru integrarea lor în societatea digitală.



**LICEUL
TEHNOLOGIC**
CONSTANTIN BRÂNCOVEANU
IAȘI

Importă Sigilă

Digitalizarea procesului instructiv-educativ
Exemple de bune practici în activitatea specifică postului de informatician



↑ ↓ ← → + -

DIRIGINTE

Importă Accesări: 2 Reset contor

CATALOG DIRIGINTE



↑ ↓ ← → + -

PROFESOR

Importă Accesări: 2 Reset contor

CATALOG PROFESOR

CATALOG PROF. DETALIAT

Bilet de invoire



↑ ↓ ← → + -

INFORMATICIAN

Importă Accesări: 2 Reset contor

Gestionare PC din școală

Testare rețea

Simulator alcatuire rețea

Simulare pachete rețea

Panou verificare rețea



↑ ↓ ← → + -

SECRETARIAT

Importă Accesări: 2 Reset contor

Registru intrări - iesiri

Registru matricol

Agenda contacte

BIBLIOTECAR

GESTIUNE BIBLIOTECA LICEU

Active Windows
Go to Settings to activate Windows.

Creat de Ing. Sima Florescu Florin

Cercul Informaticienilor 11.12.2025

CATALOG DIRIGINTE

↑ ↓ ← → + -

DIRIGINTE

Importă Accesări: 1 Reset contor

CATALOG DIRIGINTE



CATALOG ELECTRONIC CLASA

+ Adaugă Elev Export Excel Import Excel Generează Raport PDF Alegează Raport Detaliat în Browsers Import Sigilă Import Imagine Fundal Salvează Baza de Date Reset Catalog

Nume: _____ Clasa: _____ Școala: _____ Diriginte: _____

Română	Ex: 8 9 10	Șterge
Matematică	Ex: 8 9 10	Șterge
Engleză	Ex: 8 9 10	Șterge
Franceză	Ex: 8 9 10	Șterge
Fizică	Ex: 8 9 10	Șterge
Chimie	Ex: 8 9 10	Șterge
Biologie	Ex: 8 9 10	Șterge
Istorie	Ex: 8 9 10	Șterge
Geografie	Ex: 8 9 10	Șterge
Informatică	Ex: 8 9 10	Șterge
Educație fizică	Ex: 8 9 10	Șterge
Muzică	Ex: 8 9 10	Șterge
Desen	Ex: 8 9 10	Șterge

+ Adaugă materie Salvează Elev Editează Elev



Catalogul dirigintelui permite introducerea elevilor, clasa, școala, dirigintele, crearea materiilor, introducerea notelor pentru fiecare materie și ordonarea lor conform catalogului în funcție de profil.

Dirigintele poate salva baza de date local, poate face export baza de date excel, poate printa, dar și genera un raport general detaliat cu mediile și calificativul pentru fiecare elev.

Raport Detaliat Elevi
POPA ION (X)

Materie	Note	Media	Calificativ
Română	8	8	Foarte bine
Matematică	9	9	Excelent
Engleză	7	7	Bine
Franceză	7	7	Bine
Fizică	8	8	Foarte bine
Chimie	7	7	Bine
Biologie	7	7	Bine
Istorie	9	9	Excelent
Geografie	5	5	Suficient
Informatică	6	6	Suficient
Educație fizică	8	8	Foarte bine
Muzică	8	8	Foarte bine
Desen	8	8	Foarte bine

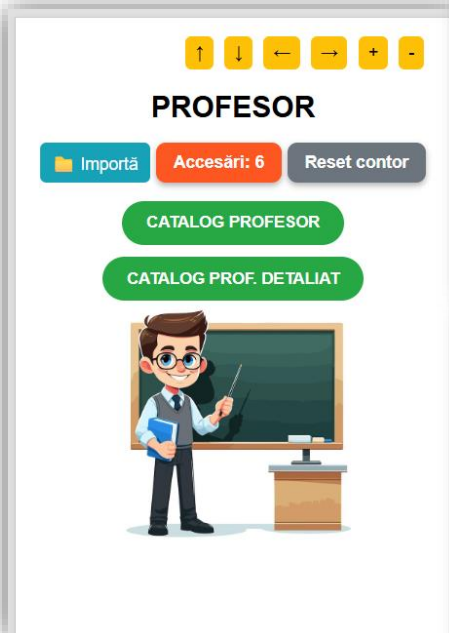
Media elevului: 7.46
Media generală a clasei: 7.46

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Creat de Ing. Sima Florescu Florin



CATALOG PROFESOR



Acasa Catalog Electronic Profesor

Adaugă Elev Raport General Salvează Catalogul Export PDF Export Excel Șterge Tot

Nr.	Nume și Prenume	Test 1	Test 2	Test 3	Tema 1	Tema 2	Participare	Absențe (nr)	Medie	Prezență (%)	Absențe Zilnice	Acțiune
1	COSTEA ANA	7	8	7	5	7	8	0	7.00	100.0%	/ / Motiv Salvează	Șterge
2	STAN ANA	7	8	10	6	7	9	0	7.83	100.0%	/ / Motiv Salvează	Șterge

Raport General

Media clasei (numai elevii cu note): 7.41
Prezența medie: 100.0%
Maxim: 7.83 / Minim: 7
Toți elevii peste media 5

Acasa Rapoarte și Statistici Profesori

Reîmprospătează Rapoarte Export PDF Export Excel

Statistici Catalog

Media clasei: 7.42
Prezența medie: 100.0%
Maxim: 7.83 / Minim: 7
Toți elevii au media peste 5

Detalii Elevi

Nr.	Nume și Prenume	Note	Absențe	Medie	Prezență (%)
1	COSTEA ANA	7, 8, 7, 5, 7, 8	0	7.00	100.0%
2	STAN ANA	7, 8, 10, 6, 7, 9	0	7.83	100.0%

Soluție interactivă și prietenoasă pentru gestionarea notelor într-un catalog dedicat profesorului, în urma evaluării prin teste, a temelor, dar și participării active a elevilor la clasă.

Catalogul permite personalizarea școlii, introducerea materiei și salvarea profesorului, adaugarea elevilor la clasă, introducerea notelor și corecția lor, adaugarea de teste, ștergerea testelor, calculul mediei pentru fiecare elev, raport detaliat general pe clasa cu toate mediile pentru fiecare elev dar și media clasei, exportul bazei de date în excel cât și posibilitatea de printare a raportului detaliat, iar la final un raport detaliat unde se impune pentru activități remediale ale elevilor cu mediile < 7.





SECRETARIAT

Importă Accesări: 1 Reset contor

Registru intrări - ieșiri

Registru matricol

Agenda contacte

BIBLIOTECAR

GESTIUNE BIBLIOTECA LICEU

INFORMATICIAN

Importă Accesări: 1 Reset contor

Gestionare PC din școală

Testare retea

Simulator alcatuire retea

Simulare pachete retea

Panou verificare retea

Registru Intrări – Ieșiri

LICEUL TEHNOLOGIC CONSTANTIN "BRÂNCOVEANU" TÂRGOVIȘTE

Adaugă înregistrare

mm/dd/yyyy

Document

Emisnt

Destinatar

Intrare

Nr. ordine

Nr. volume

Observație

+ Adaugă

Salvează Excel

Import Excel

Printează

Salvează Permanent

Importă Siga Permanent

Reset Baza de Date

Filtrare înregistrări

mm/dd/yyyy

Document

Emisnt

Destinatar

Tudo Iguale

Filterează

Resetează Filtrul

Creat de Ing. Sima Floarea Florin

1	4851	F.Abramov	Doua ierni si trei veri	3	lit univ	Editează	Șterge	
2	4852	F.Abramov	Doua ierni si trei veri		lit univ	Editează	Șterge	
3	4853	F.Abramov	Doua ierni si trei veri		lit univ	Editează	Șterge	
4	4854	B.VON ARAIN	Romantism revolutie	3	lit univ	Editează	Șterge	
5	4855	B.VON ARAIN	Romantism revolutie		lit univ	Editează	Șterge	
Creat de Ing. Sima Floarea Florin			4856	B.VON ARAIN	Romantism revolutie	lit univ	Editează	Șterge

Simulare Pachete

Viteză (ms per segment):

Pierdere pachete (%):

Trimite Pachet

Pachet ajuns cu succes la Server!

PC1

Router

Server

Verificare Rețea – Panou Complet

1. Detectare IP Public

Detectează IP public

2. Detectare IP Local (WebRTC)

Detectează IP intern

3. Test Server Intern (intranet)

Test server 192.168.1.10

4. Test Gateway Router (192.168.1.1)

Verifica router

5. Scan Port – Exemplu Printer (9100)

Scanează port

6. Test DNS Intern (intranet.local)

Test DNS

Nr. 1 – 2026

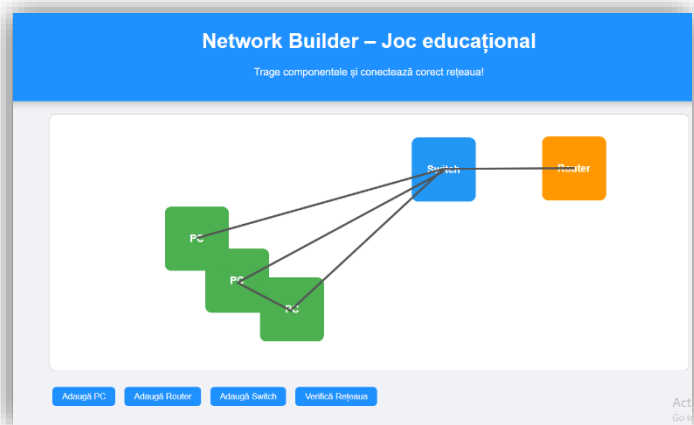
Page 42



Simulator Vizual Rețea Educațională
Configurează IP-urile și vezi conexiunile vizuale

Configurare IP-uri

IP calculator 1: IP calculator 2: IP calculator 3: IP calculator 4:



Gestionare calculatoare școală

Caută calculator... Toate stările

ID	Nume	Compartiment	CPU	RAM	HDD	Video	Stare	Data	Acțiuni
1	PC1	Secretariat	Intel i5	8GB	500GB	GTX 1050	functional	2025-11-10	Editare Șterge
2	PC2	Laborator	Intel i3	4GB	250GB	Intel HD	defect	2025-11-09	Editare Șterge

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

Bibliografie

1. Bates, T. (2015). Teaching in a Digital Age: Guidelines for Designing Teaching and Learning.
2. Cerghit, I. (2006). Metode de învățământ. Editura Polirom.
3. Ministerul Educației Naționale (2020). Strategia pentru digitalizarea educației în România.
4. OECD (2019). Trends Shaping Education 2019.
5. UNESCO (2021). Digital Learning Policy Framework.
6. Programele sunt realizate într-un cod HTML(java-script-CSS/Canvas/AI)



Erasmus+



**LICEUL
TEHNOLOGIC**
CONSTANTIN BRÂNCOVEANU
TÂRGOVIȘTE

anpcdefp 



ROSE
Romania Secondary Education Project

Școala Europeană

COLȚUL

ERASMUS +



**ANUL AL II-LEA DE ACREDITARE
– ERASMUS+ ÎN DOMENIUL „EDUCAȚIE ȘCOLARĂ”**

**PROIECTUL CU NR. 2024-1-RO01-KA121-SCH-
000227353**

**FORM ID: KA121-SCH-266AF32A / 1522969 –
ERASMUS ACCREDITATION IN SCHOOL
EDUCATION**

BULETIN INFORMATIV NR. 3

19 – 23.05.2025



BARCELONA - SPANIA

Conținutul acestui buletin reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care conținutul informației a fost folosit.

Proiect realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene prin Programul Erasmus +.

Proiect finanțat prin programul **ERASMUS +**

Domeniul Educației și Formării Profesionale

Proiectul: 2024-1-RO01-KA121-SCH-000227353

Accreditation code: 2022-1-RO01-KA120-SCH-000107804

KA121-SCH - Accredited projects for mobility of learners and staff in school education

Accreditation type: Accreditation for an individual organisation

**RO01 – Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării
Profesionale**

Beneficiar: LICEUL TEHNOLOGIC „CONSTANTIN BRÂNCOVEANU”, TÂRGOVIȘTE

Experiența de formare în Barcelona, Spania: „21st Century Master Educators: Integrating Technology, Emotional Intelligence, and Inclusion”

În perioada **19 -23 mai 2025**, doamnele profesoare **Pertea Cristina-Adriana, Alecu Anda-Ligia și Dobă Amalia-Oana** de la **Liceul Tehnologic Constantin Brâncoveanu** au participat la cursul de formare **„21st Century Master Educators: Integrating Technology, Emotional Intelligence, and Inclusion”**, desfășurat în Barcelona, Spania. Această experiență a oferit o perspectivă practică și teoretică asupra oportunității de a-și consolida și extinde competențele digitale, pedagogice și socio-emoționale. Trecerea prin tematici diverse – de la utilizarea tehnologiei în educație și principiile STEM, până la inteligența emoțională și incluziunea educațională – a contribuit la o viziune modernă și echilibrată asupra actului didactic.



Ziua 1 – a debutat cu entuziasm și deschidere spre cunoaștere, având ca obiectiv principal încurajarea utilizării instrumentelor digitale în educație. Participanții au fost provocați să exploreze modalități eficiente de a-i motiva pe cursanți să adopte tehnologia în procesul de învățare, descoperind totodată competențele digitale esențiale pentru un cadru didactic al secolului XXI.

În cadrul discuțiilor, fiecare model educațional a fost analizat în detaliu, realizându-se o paralelă între metodele tradiționale și noile abordări centrate pe elev și pe integrarea tehnologiei. Accentul s-a pus pe importanța adaptării la schimbările rapide din educație și pe echiparea profesorilor cu instrumentele necesare pentru a răspunde nevoilor generațiilor actuale.

A doua parte a zilei a fost dedicată dimensiunii umane a predării, cu focus pe inteligența emoțională – un element cheie în gestionarea relațiilor din clasă și în sprijinirea emoțională a elevilor. De asemenea, s-a discutat despre predarea incluzivă, promovând acceptarea diversității și crearea unui mediu în care fiecare copil se simte valorizat și sprijinit.

Ziua 2 – a continuat procesul de formare cu sesiuni axate pe stimularea curiozității și a inițiativei în rândul elevilor. Activitățile de dimineață au pus accent pe modalități practice de a motiva elevii să cerceteze, să învețe activ și să creeze conținut propriu, dezvoltând astfel o atitudine proactivă față de învățare. Un moment important al zilei a fost dedicat rolului profesorului ca lider și model pentru cursanții digitali. Participanții au reflectat asupra responsabilității de a fi nu doar formatori de conținut, ci și inspirație pentru elevi în utilizarea creativă și conștientă a tehnologiei.

Discuțiile au continuat cu identificarea unor metode eficiente de dezvoltare a competențelor digitale ale cadrelor didactice, subliniind importanța învățării continue. Conceptul de „învățare pe tot parcursul vieții” a fost analizat din perspectiva inovației și adaptabilității în cariera educațională.

După pauză, participanții au explorat strategii de dezvoltare a spiritului de inițiativă și antreprenoriat în rândul elevilor, urmărind formarea unei gândiri orientate spre soluții și proiecte.

Sesiunea s-a încheiat cu o revenire la temele esențiale ale inteligenței emoționale – de această dată cu accent pe conștiința de sine și empatie – și ale predării incluzive, cu accent pe adaptarea la nevoile diverse ale cursanților.

Ziua 3 – a început într-o notă relaxată și interactivă, cu activități de spargere a gheții desfășurate atât în interior, cât și în aer liber. Scopul a fost consolidarea relațiilor dintre participanți și crearea unei atmosfere de încredere și colaborare.

Ulterior, atenția s-a mutat asupra tehnologiei educaționale, analizându-se diverse platforme și instrumente digitale care pot susține procesul de predare și învățare. Participanții au fost încurajați să experimenteze și să integreze aceste soluții în activitățile lor zilnice.



Un moment esențial al zilei l-a constituit introducerea principiilor STEM, subliniind importanța unei abordări integrate a științei, tehnologiei, ingineriei și matematicii în curriculumul modern. S-a discutat despre caracteristicile profesorilor eficienți și despre modalitățile de selectare a subiectelor relevante care să dezvolte gândirea critică și creativitatea elevilor în cadrul programelor STEM.

În continuare, s-au explorat principii esențiale pentru profesorii care doresc să pregătească elevii pentru un viitor competitiv, punându-se accent pe inovație, adaptabilitate și leadership educațional.

Spre final, s-a revenit la tema inteligenței emoționale, de data aceasta cu accent pe gestionarea emoțiilor în sala de clasă, esențială pentru menținerea unui climat echilibrat și pozitiv. Ziua s-a încheiat cu prezentarea unor strategii concrete de predare incluzivă, menite să transforme clasa într-un spațiu sigur și deschis pentru toți elevii, indiferent de particularitățile lor.

Ziua 4 – a adus o încheiere inspirațională programului, pornind de la întrebarea „Ce este STEM?”. Participanții au explorat în profunzime domeniile STEM (știință, tehnologie, inginerie, matematică) și au discutat despre oportunitățile de carieră pe care le oferă acest tip de educație, atât pentru elevi, cât și pentru viitorul pieței muncii.

În cadrul unui atelier de lucru în grup, cadrele didactice au colaborat la proiectarea unei activități STEM simple, cu aplicabilitate practică în școală. Acest exercițiu a încurajat creativitatea și gândirea integrată, reflectând principiile învățării experiențiale.

Au urmat prezentări de metode de predare inovatoare și tehnologice, menite să transforme procesul educațional într-unul captivant și relevant pentru elevii digitali ai prezentului.

În a doua parte a zilei, accentul a fost pus pe inteligența emoțională, prin dezvoltarea comunicării eficiente și a abilităților sociale, esențiale în relațiile profesor-elev și în colaborarea între colegi.

Ziua 5 – Concluzii, feedback și înmânarea certificatelor

Ultima zi a fost rezervată reflecției asupra celor învățate și evaluării impactului cursului asupra activității didactice. Sesiunea dedicată predării incluzive a adus în discuție idei concrete pentru o clasă colaborativă, în care diversitatea este valorizată, iar fiecare voce este auzită.

Ziua s-a încheiat cu o discuție deschisă, în care participanții au împărtășit impresii, întrebări și reflecții asupra celor învățate. A urmat înmânarea certificatelor, marcând finalul unui program intens, dar extrem de valoros, dedicat dezvoltării personale și profesionale.

Concluzii

Participarea la curs a oferit instrumente practice și teoretice pentru integrarea sustenabilității în educație.



Programul de formare - „**21st Century Master Educators: Integrating Technology, Emotional Intelligence, and Inclusion**” - s-a dovedit a fi o experiență valoroasă și complexă pentru doamnele profesoare **Pertea Cristina-Adriana, Alecu Anda-Ligia și Dobă Amalia-Oana**, oferindu-le oportunitatea de a-și consolida și extinde competențele digitale, pedagogice și socio-emoționale. Trecerea prin tematici diverse – de la utilizarea tehnologiei în educație și principiile STEM, până la inteligența emoțională și incluziunea educațională – a contribuit la o viziune modernă și echilibrată asupra actului didactic.

Activitățile practice, sesiunile de reflecție, colaborarea între colegi și schimbul de bune practici au stimulat creativitatea și inițiativa, încurajând cadrele didactice să devină adevărați lideri în propriile comunități educaționale.

Formarea a subliniat importanța unui profesor adaptabil, empatic și pregătit să răspundă provocărilor unei lumi în continuă schimbare. Participanții pleacă nu doar cu noi cunoștințe, ci și cu încredere în potențialul lor de a transforma educația într-un proces relevant, incluziv și inspirațional pentru fiecare elev.

Întocmit,

Prof. PERTEA CRISTINA-ADRIANA

Prof. ALECU ANDA-LIGIA

Prof. DOBĂ AMALIA-OANA



PROIECTELE ERASMUS

Prof. Pantazi Marinela
Liceul Tehnologic „Constantin Brâncoveanu”, Târgoviște

Oportunități europene pentru performanță și incluziune

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare, educația trebuie să răspundă atât cerințelor pieței muncii, cât și nevoii de formare armonioasă a tinerilor. În acest context, proiectele Erasmus+ reprezintă un instrument esențial pentru modernizarea învățământului preuniversitar, inclusiv în cadrul liceelor tehnologice și al celor cu profil sportiv. Îmbinarea formării tehnice sau vocaționale cu dimensiunea internațională oferită de Erasmus creează un cadru educațional complex, orientat spre performanță, echitate și dezvoltare personală.

Liceele tehnologice au misiunea de a pregăti elevii pentru integrarea rapidă pe piața muncii, prin dezvoltarea competențelor practice în domenii precum mecanică, protecția mediului sau producție media. Prin intermediul mobilităților Erasmus+, elevii pot efectua stagii de practică în state europene, unde iau contact cu tehnologii moderne, standarde de lucru ridicate și medii profesionale competitive. Aceste experiențe contribuie la creșterea nivelului de calificare și la dezvoltarea unor competențe transversale esențiale: adaptabilitate, comunicare interculturală, lucru în echipă și autonomie.



În mod similar, elevii de la profilul sportiv beneficiază semnificativ de implicarea în proiecte Erasmus. Profilul sportiv, parte a filierei vocaționale, urmărește nu doar performanța athletică, ci și formarea caracterului, a disciplinei și a spiritului de echipă. Aceste activități contribuie la diversificarea metodelor de antrenament, la înțelegerea unor noi strategii de pregătire fizică și mentală și la adoptarea unor bune practici privind nutriția și prevenirea accidentărilor.

Un aspect esențial al programului Erasmus+ este promovarea incluziunii și a egalității de șanse. Atât în liceele tehnologice, cât și în cele cu profil sportiv, există elevi proveniți din medii defavorizate, pentru care accesul la experiențe internaționale ar fi dificil în absența sprijinului financiar oferit prin proiecte. Erasmus acoperă costurile de transport, cazare și masă, reducând barierele economice și oferind



tuturor elevilor posibilitatea de a participa. Pentru acești tineri, o mobilitate internațională poate reprezenta un moment definitoriu: creșterea încrederii în sine, descoperirea unor noi perspective profesionale și conștientizarea propriului potențial.

De asemenea, impactul proiectelor Erasmus nu se limitează la elevi. Profesorii și antrenorii au oportunitatea de a participa la cursuri de formare, activități de tip job-shadowing și schimburi de bune practici. Astfel, metodele de predare și antrenament se modernizează, iar instituția de învățământ își consolidează prestigiul și deschiderea europeană.

Prin îmbinarea dimensiunii tehnice sau sportive cu cea europeană, proiectele Erasmus contribuie la formarea unor tineri bine pregătiți profesional, echilibrați și capabili să se adapteze într-un mediu globalizat. Ele devin nu doar un mijloc de perfecționare academică sau sportivă, ci și un instrument de mobilitate socială, în special pentru elevii din medii vulnerabile.

În concluzie, rolul proiectelor Erasmus în liceele tehnologice și în cele cu profil sportiv este unul strategic. Acestea sprijină performanța, stimulează inovația educațională și promovează incluziunea, oferind elevilor șansa de a-și construi un viitor solid, într-o Europă a colaborării și a oportunităților egale.





GALERIE DE IMAGINI











ACTIVITĂȚILE ȘCOLII NOASTRE



PRIMA ZI DE ȘCOALĂ





OLIMPIADE SI CONCURSURI SPORTIVE







CONSILIUL ȘCOLAR AL ELEVILOR
**LICEUL
TEHNOLOGIC**
CONSTANTIN BRÂNCOVEANU
TÂRGOVIȘTE

Din inimă, DE CRĂCIUN!

Colinde, cadouri, decorațiuni, bucate alese
TÂRG CARITABIL, EDIȚIA A III-A
17 DECEMBRIE 2025, ORA 9.30
HOLUL PRINCIPAL AL ȘCOLII & LABORATORUL B6



Târgul de Crăciun









ȘTIAȚI CĂ?

- În Indonezia se vorbesc peste 365 de limbi diferite?

=====

- Laptele de hipopotam este roz, exact ca la milkshake-ul de căpșune?

=====

- Cămășile bărbătești au nasturii în partea dreaptă, iar cămășile feminine au nasturii în stânga?

=====

- Din veninul cobrei, unul dintre cei mai veninoși serpi din lume, se obține antidotul pentru mușcăturile de șarpe?

=====

- Ochiul uman poate detecta mai multe nuanțe de verde decât nuanțe de orice altă culoare?

=====

- Cea mai veche legumă folosită de om este varza?

=====

- Portocalele sunt originale din China, iar românii sunt cei care le-au adus în Europa?

=====

- Scorișoara este un condiment ce scade nivelul zaharului din sânge, ajutând la fluidizarea acestuia și contribuie la detoxifierea și la stimularea creierului, având în același timp proprietăți antiseptice?



Zâmbete pe 16 mm



ZÂMBETE PE 16 MM

❖ Din fotbal :

Un tânăr fotbalist, foarte talentat, îl întreabă pe patronul clubului:

- Cât de mare va fi salariul meu?
- La început 10.000 de euro pe lună, iar mai târziu mai mare.
- Bine, atunci vin mai târziu.



❖ Discuție între tată și fiu:

- Știi că eu folosesc PC, tabletă, MP3, smartphone... Voi ce foloseați la școală pe vremea voastră?! întreabă fiul curios.
- Mintea!

❖ Învățătoarea: – Bulișor, cum ai reușit ca în ultima săptămână să nu mai ai nicio greșeală de ortografie în temele de acasă? – Mama e plecată din localitate!

❖ Doi pitici numărau o bilă.

Bila cade pe ciment și face: „poc! poc!” -De ce nu a făcut : „poc! poc! poc!”? -Pentru că de-aia se numește bilă. Dacă ar fi făcut „poc! poc! poc!” se numea trilă.

❖ Turistul într-un sat din Ardeal:

- Auzi bade, în satul asta, unde fierbeți voi palincă? – Dapăi, domnule dragă, vezi dumneata biserica aia?
- Da. – No, numa acolo nu!

Tata și fiul:

Tată, pot să mă uit la televizor?

- Uită-te liniștit, numai să nu-l aprinzi.





CUPRINS

<i>Mărturiile lui Marin Preda despre conducătorul iubit.....</i>	<i>2</i>
<i>Alexandru Odobescu, întemeietorul eseului literar</i>	<i>6</i>
<i>Pagina absolventului (creații literare)</i>	<i>8</i>
<i>La radio sunt fulgi de nea</i>	<i>9</i>
<i>Trăirea ortodoxă în viziunea părintelui Cleopa.....</i>	<i>10</i>
<i>Nașterea Domnului sau Întruparea iubirii.....</i>	<i>13</i>
<i>Rolul procedeeleor de imaginație și de vizualizare în sportul de performanță</i>	<i>16</i>
<i>Chimia între știință și arta</i>	<i>19</i>
<i>Fitness-ul și efectele lui.....</i>	<i>20</i>
<i>Mișcarea, un aliat al sănătății mentale în mediul școlar.....</i>	<i>22</i>
<i>Textul multimodal - abordare didactică</i>	<i>25</i>
<i>Biblioteca vie – o metodă de educație nonformală</i>	<i>27</i>
<i>Fișă de documentare</i>	<i>29</i>
<i>Securitatea cibernetică.....</i>	<i>35</i>
<i>Tehnologia 6 G</i>	<i>37</i>
<i>Soluții IT digitalizarea procesului instructiv–educativ.....</i>	<i>38</i>
<i>COLȚUL ERASMUS – Buletin Informativ</i>	<i>45</i>
<i>Barcelona - Spania.....</i>	<i>46</i>
<i>Proiectele Erasmus.....</i>	<i>50</i>
<i>Galerie de imagini</i>	<i>52</i>
<i>Știați că?</i>	<i>64</i>
<i>Zâmbete pe 16 mm.....</i>	<i>65</i>



Cofinanțat de
Uniunea Europeană



LICEUL
TEHNOLOGIC
CONSTANTIN BRÂNCOVEANU
TÂRGOVIȘTE



Proiectul POD spre carieră. Practică. Ocupare.

Elevii Clasei A XI A P, Învățământ Profesional, Domeniul Mecanic Calificarea Mecanic Auto s-au pregătit intens în aceste luni pentru susținerea examenului de calificare profesională, nivel 3. Împreună cu expertul instruire practică, Băniță Adrian, au efectuat stagii de practică la agentul Economic Sc Gigi Auto Srl.





COLECTIVUL REDACȚIONAL



Coordonatori:

prof. ANDA LIGIA ALECU,

prof CRISTINA PERTEA,

prof. OANA DOBĂ,

prof. LUMINIȚA PREDA

prof. MARIANA MIHĂESCU

eleva – GROSU MARIA, clasa a XII-a S

elev – ZAMFIR DANIEL, Clasa a XI-a M

Tehnoredactare și ilustrare computerizată: inf. Florin Sima Florescu