Procopienii

Revista elevilor şi profesorilor
de la Liceul „Ştefan Procopiu” - Vaslui

Anul VII, Nr.17 / septembrie 2017

“IUBITE CETITORIU,

Multe prostii ai fi citit de când eşti. Ceteşte, rogu-te, şi aste şi, unde-i vede că nu-ţi vine la socoteală, ie pana în mână şi dă tu altceva mai bun la ivală, căci eu cu atâta m-am priceput şi atâta am făcut.”

(Ion Creangă)

Responsabilitatea pentru conţinutul articolelor publicate aparţine în exclusivitate autorilor.

ÎN ATENŢIA COLABORATORILOR REVISTEI

Colaboratorii revistei (elevi şi profesori) trebuie să respecte următoarele cerinţe:

- **articolele să fie trimise în format electronic, scrise cu fontul TIMES NEW ROMAN, dimensiunea literei 12, cu DIACRITICE, spaţierea la un rând, format A4;**
- **articolul poate fi însoţit de fotografii şi bibliografie (acolo unde este cazul);**
- **articolul să fie corect redactat din punct de vedere tehnic şi gramatical;**
- **articolul nu trebuie paginat;**
- **materialul să fie însoţit de numele şi prenumele autorului;**

Articolele se pot referi la: parteneriate europene, proiecte educative locale, judeţene sau naţionale, concursuri, activităţi curriculare şi extracurriculare, creaţii ale profesorilor şi elevilor (poezie, proză, eseu, puncte de vedere, mesaje, gânduri, reportaje, interviuri), articole cu caracter ştiinţific etc. Pentru următorul număr al revistei, articolele pot fi trimise până la data de 25 ianuarie 2018.

Site-ul revistei "Procopienii": http://procopienii.webnode.com

Revista "Procopienii"
Nr. 17/septembrie 2017
ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Colectivul de redacţie:
Ionela BUSUIOC
Teodora MANDREA
Doina MAZGA
Mariana BACOȘCĂ
Mihaela MĂRĂNDESCU
Diana LUCA
Carmen BĂRDIȚĂ
Areta DIACONU
Aurelia CURELARU
Nicoleta AMANCEI
Anca BOCAN
Mihaela LITEANU
Florin CUCU
Silvia BÎRCĂ
Diana LOGHIN
Ina VLAD
Maria CIULEI
Cristian LOGHIN
Dascălu CONSTANTIN

Coordonator:
Prof. Daniela Ramona CROITORU

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Cuprins

Pulsul școlii Pagina 4

Cooperare europeană
Competenţe dobândite, abilităţi practice formate de elevii participanţi la fluxul 2 de mobilitate ”Deservirea, reglarea, întreținerea și repararea mașinilor pentru cusături elastice” Pagina 27
O școală prietenoasă – Un nou proiect ERASMUS+ Pagina 32
Pregătire practică la Dresda în Germania și la Braga în Portugalia pentru elevi de la clasele a IX-a, a X-a și a XI-a domeniul electric și electronică-automatizări Pagina 34

Procopienii de azi și ieri
Anii de liceu Pagina 38
Interviu cu Mihaela Coșescu (Picioroaga) Pagina 39

Condeiul Procopienilor
Povestiri în limba engleză Pagina 41
Mesajul meu … ANTIDROG Pagina 43
Il était une fois... Pagina 44

Pagina diriginților
Mișcare în aer liber Pagina 45
Avantajele mersului pe bicicletă Pagina 48

Universul cunoașterii
„Demonizarea” în opera lui Charles Baudelaire, *Florile răului* (160 de ani de la apariția volumului *Les Fleurs du Mal*) Pagina 51
Programarea pianului în Arduino Pagina 55
Sistemul de securitate al locuinței Pagina 58

Orizonturi
Scurte călătorii prin Europa Pagina 61

Cartea noastră de vizită Pagina 64

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Pulsul școlii

LICEUL ”ȘTEFAN PROCOPIU” PREMIAT LA COMPETIȚIA NAȚIONALĂ ”SCOALĂ EUROPEANĂ”

În data de 15 iunie 2017, la Palatul Parlamentului a avut loc festivitatea de acordare a certificatelor de ”Școala Europeană”. Având în vedere că în 2017 se împlinesc 30 de ani de programe educaționale de succes la nivelul Uniunii Europene și 20 de ani de când aceste programe se derulează și în România, ANPCDEFP a organizat o secțiune specială a competiției naționale **“ERASMUS+30 ÎN ȘCOLI”.** Scopul acestei competiții a fost de a pune în valoare realizările și impactul proiectelor europene asupra școlilor din România.

Competiția națională **“ERASMUS+30 ÎN ȘCOLI”** a fost structurată pe două secțiuni:

1. Secțiunea ”Pionierii” dedicată școlilor care au derulat proiecte europene în anii 1998 și 1999.

2. Secțiunea ”Harnicii” dedicată școlilor care, începând din 1998 și până în prezent, au derulat cel puțin 10 proiecte instituționale (Comenius, Leonardo da Vinci, Grundtvig, Erasmus^{+}). Pentru această secțiune, în procesul de selecție s-a ținut cont de eseul realizat (originalitate, stilul de argumentare privind impactul proiectelor auspra liceului și asupra comunității educaționale, utilizarea în context a cuvintelor cooperare, transformare, valori europene) și de numărul de proiecte implementate (minim 10 în perioada 1998-2017).

Liceul ”Ștefan Procopiu” s-a numărat printre cele 12 unități școlare premiate la secțiunea ”Pionierii” și a obținut Premiul I la secțiunea ”Harnicii”.

Aceste distincții reprezintă o nouă apreciere a eforturilor ”procopienilor” care, în perioada 1999-2017, au contribuit la propunerea, realizarea și implementarea proiectelor europene și completează premiile primite de Liceul ”Ștefan Procopiu” în ultimul an: Premiul I la Competiția Națională ”Școală Europeană” (iunie 2016) și Premiul de Excelență acordat de Institutul European din România (noiembrie 2016).

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Concursul Made for Europe, ediția 2017

Concursul național „Made for Europe” este cuprins în *Calendarul concursurilor naționale școlare finanțate de către M.E.N. în anul școlar 2016-2017.* Obiectivul concursului este valorizarea și promovarea experiențelor pozitive acumulate de unitățile de învățământ preuniversitar în derularea proiectelor finanțate prin programele europene din domeniul educației și formării profesionale.

Liceul ”Ștefan Procopiu” a fost reprezentat de eleva Bărdiță Larisa Ioana (clasa a XII-a G), membră în echipa parteneriatului strategic ERASMUS^{+} ”Skills for Life: Literacy” (coordonat de Liceul ”Ștefan Procopiu” în perioada 1 septembrie 2014-31 august 2016). Eleva Bărdiță Larisa Ioana a prezentat unul dintre rezultatele proiectului, anume auxiliarul didactic ”Lecții despre Uniunea Europeană”. Criteriile de jurizare au fost:

- Relevanţa educaţională a produsului proiectului pentru unitatea de învăţământ;
- Transferabilitatea produsului;
- Caracterul practic (utilitatea produsului);
- Caracterul valorizator al produsului final;
- Calitatea prezentării produsului final.

Faza județeană a concursului național ”Made for Europe” (ediția a XI-a) a avut loc în data de 25 martie 2017 la Școala Gimnazială ”Constantin Parfene” Vaslui. Etapa națională a avut loc în perioada 25-28 aprilie 2017 în Dolj. Eleva Bărdiță Larisa Ioana a obținut Premiul al II-lea la faza națională a concursului.

Ediția din 2017 are o încărcătură simbolică aparte. Anul 2017 marchează împlinirea a 30 de ani de la lansarea programelor europene din domeniul educației și formării profesionale și 20 de ani de când unităţile de învăţământ din România participă la aceste programe europene.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Donează o carte!

În luna mai 2017, elevii și profesorii procopieni au făcut o nouă faptă bună! În colaborare cu partenerul nostru Clubul Kiwanis Vaslui, procopienii s-au implicat în acțiunea caritabilă ”Donează o carte!” organizată în cadrul Strategiei Naționale de Acțiune Comunitară (SNAC). Procopienii au donat circa 560 de cărți școlilor din comuna Ivănești. S-au implicat 29 de profesori.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Concursul ”Cultură și civilizație în România”

În data de 23 februarie 2017, la Liceul Teoretic ”Mihail Kogălniceanu” s-a desfășurat faza județeană a Concursului Național ”Cultură și Civilizație în România”. Este o competiţie cu caracter interdisciplinar ce se adresează elevilor din ciclul liceal și constă în două probe, teoretică și practică. Liceul ”Ștefan Procopiu” a fost reprezentat de un echipaj coordonat de prof. Croitoru Daniela și prof. Mărăndescu Mihaela. Echipajul, format din elevii **Alexandrache Andreea Mălina, Iancu Gabriela** și **Larion Claudiu** de la clasa a XI-a P, a obținut Premiul al III-lea.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Sesiunea de referate şi comunicări ştiinţifice

În data de 30 martie 2017, la Liceul cu Program Sportiv Vaslui, a avut loc faza județeană a Concursului Național ”Sesiunea de referate și comunicări științifice ale elevilor din învățământul liceal – disciplina istorie”. Concursul are ca obiective educarea capacităţii de comunicare şi dialog, dezvoltarea gândirii critice, cultivarea expresivităţii şi dezvoltarea spiritului de competiţie şi fair-play şi este organizat pe două secțiuni: ”Istoria românilor” și ”Istoria universală”.

Liceul ”Ștefan Procopiu” a fost reprezentat de 4 elevi:

Nr. Crt.	Numele și prenumele elevului	Clasa	Secțiune	Prof. coord.	Rezultat
1.	Apenei Loredana	IX G	Istoria universală	Croitoru Daniela	Premiul I Calificată la faza națională
2.	Cocea Elena	IX G	Istoria universală	Croitoru Daniela	Premiul II
3.	Munteanu Victor	X D	Istoria românilor	Croitoru Daniela	Premiul III
4.	Ciobanu Daniela	IX G	Istoria universală	Croitoru Daniela	Participare

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

”Timp și spațiu românesc în context european”

În data de 18 mai 2017, Liceul ”Ștefan Procopiu” a organizat ediția a V-a a concursului județean ”Timp și spațiu românesc în context european”. Au participat 71 de elevi de la următoarele licee: Liceul ”Ștefan Procopiu” Vaslui, Liceul Tehnologic ”Ion Mincu” Vaslui, Colegiul Economic ”Anghel Rugină” Vaslui, Liceul Tehnologic ”Nicolae Iorga” Negrești, Colegiul Agricol „Dimitrie Cantemir” Huși, Liceul cu Program Sportiv Vaslui.

Concursul se desfăşoară pe patru secţiuni:
I. „Istoria antică şi medievală” (secţiune pentru elevii din clasa a IX-a)
II. „Istoria modernă şi contemporană” (secţiune pentru elevii din clasa a X-a)
III. „Europa şi România în secolul al XX-lea” (secţiune pentru elevii din clasa a XI-a)
IV. „Istoria românilor” (secţiune pentru elevii din clasa a XII-a)

Elevii de la Liceul ”Ștefan Procopiu”, coordonați de Croitoru Daniela, au obținut următoarele rezultate:

Secțiunea I ”Istoria antică și medievală”				
Nr. Crt.	Numele și prenumele elevului	Clasa	Profesor îndrumător	Rezultatul obținut
1.	Cocea Elena Mădălina	IX G	Croitoru Daniela	Premiul I
2.	Busuioc Andreea	IX G	Croitoru Daniela	Premiul III
3.	Apenei Maria Loredana	IX G	Croitoru Daniela	Participare

Secțiunea II ”Istoria modernă și contemporană”				
Nr. Crt.	Numele și prenumele elevului	Clasa	Profesor îndrumător	Rezultatul obținut
1.	Munteanu Victor	IX D	Croitoru Daniela	Participare

Secțiunea III „Europa și România în secolul al XX-lea”				
Nr. Crt.	Numele și prenumele elevului	Clasa	Profesor îndrumător	Rezultatul obținut
1.	Nedelia Nicola Teodora	XI E	Croitoru Daniela	Premiul I
2.	Andone Mădălina Elena	XI E	Croitoru Daniela	Premiul I
3.	Bălăceanu Raluca Ancuța	XI E	Croitoru Daniela	Premiul I
4.	Cărare Andreea	XI E	Croitoru Daniela	Premiul III
5.	Gruia Gabriela	XI E	Croitoru Daniela	Mențiune
6.	Iorga Maria Cristina	XI E	Croitoru Daniela	Mențiune
7.	Mărdărescu Raluca Mădălina	XI E	Croitoru Daniela	Mențiune

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Secțiunea IV „Istoria românilor”				
Nr. Crt.	Numele și prenumele elevului	Clasa	Profesor îndrumător	Rezultatul obținut
1.	Gorbuleac Alina	XII C	Croitoru Daniela	Premiul II
2.	Cojocaru Theodora	XII C	Croitoru Daniela	Premiul III
3.	Cozma Sabina	XII C	Croitoru Daniela	Premiul III
4.	Luca Sergiu Cătălin	XII C	Croitoru Daniela	Participare

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

PRIMUL RĂZBOI MONDIAL
TRIUNGHIUL EROIC: MĂRĂȘTI, MĂRĂȘEȘTI, OITUZ

În data de 11 aprilie 2017, 37 de elevi de la clasele a IX-a G, a X-a D și a XI-a E au participat la concursul „Primul Război Mondial. Triunghiul eroic: Mărăşti, Mărăşeşti, Oituz”. Obiectivele concursului au fost: îmbunătăţirea cunoştinţelor elevilor din grupul ţintă despre momente importante din istoria naţională şi dezvoltarea capacităţii de formulare a unor opinii despre acestea, cultivarea, în rândul elevilor din grupul ţintă, unei atitudini de apreciere a valorilor naţionale. Subiectele au fost structurate pe două secţiuni:

- Secţiunea I: 40 itemi cu alegere multiplă despre participarea României la Primul Război Mondial (domenii: istorie, geografie, literatură);
- Secţiunea II: 6 întrebări structurate având ca element comun o sursă istorică despre participarea României la Primul Război Mondial care au vizat competenţe precum comprehensiunea textelor şi extragerea informaţiei esenţiale dintr-un mesaj, evidenţierea relaţiei cauză-efect într-o succesiune de evenimente istorice.

Profesori organizatori: Croitoru Daniela, Mărăndescu Mihaela.

Rezultatele elevilor:

Premiul I

- Nedelia Nicola Teodora (clasa a XI-a E)
- Gruia Gabriela (clasa a XI-a E)
- Mărdărescu Raluca Mădălina (clasa a XI-a E)
- Carp Loredana (clasa a XI-a E)
- Profire Elvis Roberto (clasa a X-a D)

Premiul al II-lea

- Andone Mădălina Elena (clasa a XI-a E)
- Șoica Bianca Petronela (clasa a XI-a E)
- Munteanu Victor (clasa a X-a D)
- Bălăceanu Raluca Ancuța (clasa a XI-a E)

Premiul al III-lea

- Iorga Maria Cristina (clasa a XI-a E)
- Hanțaru Georgiana-Ionela (clasa a XI-a E)
- Cocea Elena Mădălina (clasa a IX-a G)

Mențiune

- Codreanu Roxana (clasa a X-a D)
- Ciobanu Daniela (clasa a IX-a G)
- Danda Cornelia (clasa a X-a D)
- Busuioc Andreea (clasa a IX-a G)
- Surleac Nicoleta (clasa a X-a D)
- Roman Bianca (clasa a X-a D)
- Iacob Diana-Ionela (clasa a X-D)
- Rîpă Teodora-Florentina (clasa a X-a D)

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

9 mai 1877: Suntem independenți!

În data de 9 mai 2017, 32 de elevi de la clasele a IX-a G, a X-a D și a XI-a E au participat la concursul ”9 mai 1877: Suntem independenți!” pentru a marca 140 de ani de la obținerea independenței României. Obiectivele concursului au fost: îmbunătățirea cunoştinţelor elevilor despre Războiul de Independență al României din 1877-1878, dezvoltarea capacităţii de formulare a unor opinii despre acestea, cultivarea, în rândul elevilor a unei atitudini de apreciere a valorilor naționale. Subiectele au fost structurate pe două secțiuni:

- Secțiunea I: 40 întrebări cu alegere multiplă despre Războiul de Independență din 1877-1878 (domenii: istorie, geografie, literatură);
- Secțiunea II: 6 întrebări structurate având ca elemente comune două surse istorice despre Războiul de Independență care au vizat competențe precum comprehensiunea textelor și extragerea informaţiei esenţiale dintr-un mesaj, evidenţierea relaţiei cauză-efect într-o succesiune de evenimente istorice.

Profesori organizatori: Croitoru Daniela, Mărăndescu Mihaela.

Rezultatele elevilor:

Premiul I

- Profire Elvis Robert (clasa a X-a D)

Premiul al II-lea

- Nedelia Nicola-Teodora (clasa a XI-a E)
- Carp Loredana (clasa a XI-a E)
- Gruia Gabriela (clasa a XI-a E)

Premiul al III-lea

- Mărdărescu Raluca Mădălina (clasa a XI-a E)
- Munteanu Victor (clasa a X-a D)

Mențiune

- Danda Cornelia (clasa a X-a D)
- Șoica Bianca Petronela (clasa a XI-a E)
- Surleac Nicoleta (clasa a X-a D)
- Mititelu Alexandru (clasa a IX-a G)
- Hanțaru Georgiana Ionela (clasa a XI-a E)

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Stai la școală!

În Săptămâna ”Școala Altfel” (15-19 mai 2017), ”procopienii” s-au implicat în organizarea de activități în cadrul proiectului educațional local ”Stai la școală”. Obiectibul general al proiectului este prevenirea absenteismului școlar în rândul elevilor și reducerea numărului de absențe pe termen lung.

În cadrul proiectului au fost organizate:

- **22 activități cu tema „Cine sunt eu?”.** Obiectivele principale ale acestei activităţi: înțelegerea de către elevi a importanței autocunoașterii pentru dezvoltarea personală și planificarea carierei, înțelegerea conceptelor ”imaginea de sine” și ”stima de sine”, dezvoltarea unei atitudini pozitive față de sine și față de alții, identificarea unor modalități de dezvoltare a imaginii de sine și a stimei de sine.

- **15 activități tema ”Asertivitatea”.** Obiectivele principale ale acestei activităţi: cunoașterea principalelor caracteristici ale celor trei tipuri de comunicare: pasivă, agresivă, asertivă, identificarea propriului stil de comunicare, dobândirea cunoştinţelor necesare pentru folosirea comunicării asertive, conștientizarea importanței comunicării eficiente şi asertive între membrii grupului şi în strategiile de dezvoltare a carierei, îmbunătățirea abilităţilor de a eficientiza comunicarea prin aplicarea principiilor asertive şi prin exersarea tipurilor de comunicarea în diverse situaţii caracteristice mediului de afaceri, exersarea brainstorming-ul ca metodă activ-participativă.

- **20 activități cu tema ”Gestionarea emoțiilor”** Obiectivele principale ale acestei activităţi: înțelegerea noțiunii de inteligență emoțională, dezvoltarea competențelor de control și autocontrol a emoțiilor proprii și ale celorlalți, formarea și dezvoltarea abilităților de gestionare a emoțiilor negative, cunoașterea nivelului propriei inteligențe emoționale pentru a evita insuccesul profesional și personal, îmbunătățirea abilităților de comunicare.

- **17 activități cu tema ”Presiunea grupului”.** Obiectivele principale ale acestei activităţi: formarea și dzvoltarea responsabilității sociale, formarea și dezvoltarea deprinderilor de interacțiune socială, însușirea modalităților de rezistență la presiunea grupului și a unor strategii comportamentale adecvate, dezvoltarea capacității de decizie responsabilă, îmbunătățirea abilităților de comunicare.

- **18 activități cu tema ”Învățarea eficientă”.** Obiectivele principale ale acestei activităţi: identificarea stilului individual de învățare, identificarea strategiilor utilizate în cadrul stilurilor de învăţare, dezvoltarea abilităţilor de luare eficientă a notiţelor, dezvoltarea abilităţilor de schematizare grafică a conţinutului unui text**,** dezvoltarea abilităţilor de citire eficientă, conştientizarea factorilor care motivează învățarea, identificarea și stimularea componentelor motivaționale ale elevilor într-o manieră creativă.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Școala de afaceri pentru tineri

În data de 24 mai 2017, Liceul ”Ștefan Procopiu” a fost gazda ultimului seminar de informare din acțiunea "Școala de afaceri pentru tineri/Young in Business" organizată de Europe Direct Vaslui. Cu acest prilej a fost prezentat concursul de planuri de afaceri adresat liceelor și școlilor profesionale.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Elevii care au dorit să participe la cocnursul ”Planuri de afaceri” s-au organizat în echipe de câte trei persoane sub coordonarea unui profesor. Echipajul ”procopienilor” (SC ”Savarina” SRL) s-a clasat pe locul al II-lea. Echipajul, coordonat de prof. Costel Cucorianu, a fost format din elevele Anton Alexandra-Florentina, Baciu Sânziana-Dumitrița și Ciobotaru Diana Elena de la clasa a XI-a P. Premiul a constat într-o excursie la Piata Neamț în perioada 12-13 iunie 2017.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Polițist pentru o zi

În cadrul programului „Școala Altfel” elevii claselor a IX-a **I** și a X-a **J** au trăit o experiență nouă, ei au fost agenți ai Poliției Locale pentru o zi. Elevii, îndrumați de prof. Aurelia Curelaru și Iulia Ungureanu, au participat la activitățile organizate de Poliția Locală a municipiului Vaslui în *Ziua Porților Deschise*. Elevilor li s-au oferit informații despre cariera de agent, fiind invitați să îmbrățișeze și ei această meserie. De asemenea, organizatorii au povestit experiențele lor și riscurile acestei meserii. Elevii au admirat expoziția cu armele din dotare, iar unii mai curajoși au îmbrăcat uniforma de agent de poliție și au utilizat mijloacele de transport ale Poliției Locale, ajutați fiind de către organizatorii porgramului *Ziua Porților Deschise*.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Polițist pentru o zi

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Sois Eco, sois Vert!

În *Săptămâna Națională a Voluntariatului* elevii clasei a IX-a **I**, coordonați de prof. Aurelia Curelaru, au organizat o actvitate de ecologizare a zonei de agrement Baraj Delea. Inițiativa a venit din partea elevilor, care au dorit să ofere turiștilor un exemplu de comportament demn și corect în spațiile verzi de agrement. Elevii „și-au confecționat" diverse „mesaje verzi" pentru a atrage atenția turiștilor și pentru a-i îndemna să protejeze natura. Mesajele au fost scrise în limba română și în limba franceză, fiecare alegând să-și exprime gândurile pozitive pe tricouri albe. Elevii au adunat deșeuri din zona Barajului și le-au depozitat în saci de plastic, invitând și turiștii să fie solidari cu acțiunea lor.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Tradiții de Paște la români și la francezi

Învierea Domnului reprezintă momentul de vârf al creștinismului, triumful luminii asupra întunericului, esența sacrificiului divin. Creștinii de pretutindeni așteaptă cu bucurie lumina sfântă care le va binecuvânta casele și le va aduce liniște.

Sărbătorile de Paște sunt pline de semnificații și tradiții care se păstrează din cele mai vechi timpuri. Cunoașterea acestor obiceiuri și simboluri într-o societate de consum a reprezentat obiectivul principal al activității educative extracuriculare: „**Pâques – fête chargée de symboles”.**

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Elevii claselor a IX-a I, a IX-a K, a X-a L, a XI-a D au explicat semnificațiile tradițiilor de Paște existente la creștinii români și francezi, participând la activitatea inițiată de doamnele profesoare de Limba Franceză de la Catedra de Limbi moderne, în Săptămâna Patimilor, 13 aprilie 2017. Elevii au creat colaje prin care au reușit să prezinte perpetuarea obiceiurilor de Paște în zona Transilvaniei, în Țara Moților, în Moldova, precum și în Provence. De asemenea, un grup de elevi de la clasa a IX-a I a realizat o prezentare PPT cu simbolurile pascale franceze (lumina, clopotele, mielul pascal, ouăle vopsite, florile pascale, „les pâquerettes”), iar eleva Ungureanu Andreea (cls. a XI-a D) a prezentat în limba franceză materialul realizat. Elevii au prezentat colajele realizate în limba franceză și în limba română, explicând alegerea temei și a surselor de documentare. La sfârșitul activității, elevii și-au făcut urări de Paște în limba franceză, pregătindu-se astfel spiritual de sărbătoarea Învierii Domnului Iisus Hristos. ***Joyeuses Pâques!***

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

CONCURSUL NAȚIONAL DE COMUNICĂRI ȘTIINȚIFICE PENTRU ELEVII DIN CLASELE CU PROFIL TEHNIC „EDMOND NICOLAU”

19 mai 2017 – Prezentarea lucrărilor în cadrul secțiunii ”Știință și tehnologie”din cadrul concursului național de comunicări științifice ”Edmond Niculau” organizat la Liceul ”Ștefan Procopiu”.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Elevii de la XII C au fost învăţători şi educatori la şcolile lor!

Prof. Mandrea Teodora, diriginte clasa a XII-a C

În cadrul proiectului „Citeşte unui copil despre iubire necondiţionată”, derulat de *Asociatia Creştem Oameni* –Vaslui, asociaţie fondata de Mihaela Coşescu, fostă elevă a liceului nostru, elevii clasei a-XII-C au trăit cu emoţie cea mai frumoasă experienţă a anilor de liceu. Mihaela Coşescu, care este autoare de carţi pentru copii, a donat prima sa carte ,”Te iubesc, orice culoare ai avea”, bibliotecilor de la şcolile şi grădiniţelor din judeţul Vaslui, dar nu oricum.A trimis cu drag cartea prin mesageri care au citit-o copiilor, au discutat împreună cu aceştia mesajul carţii şi s-au jucat alături de ei. Elevii clasei XIIC s-au pregătit pentru întâlnirea cu cei mici. Emoţiile erau foarte mari, deoarece trebuiau să meargă în şcolile unde ei înşişi au fost elevi, să-şi întâlnească foştii profesori, şi, mai ales, să capteze atenţia copiilor. Domnul psiholog Dragoş Crăescu le-a explicat mai întâi cum ar putea reacţiona grupele de copii, apoi le-a arătat cum să intre în pielea celor mici şi cum să le citească. Cei mari consideră că a fost o experienţă minunată. Unii au zis că acum înţeleg bucuria unui profesor cand primeşte admiraţia sinceră, neconditionată, a copiilor.

La acest proiect, care a avut loc la sfârşitul anului şcolar 2015-2016 şi începutul anului şcolar 2016-2017 au participat ca voluntari:

- Bursuc Ancuţa: Şcoala nr. 9 Vasile Alecsandri, Şcoala sat Teisoru, Şcoala gimnazială Oprişita-Dimitrie Buşila;
- Burca Andreea Ştefana: Şcoala nr. 9 Vasile Alecsandri, Şcoala sat Teisoru, Şcoala gimnaziala Oprisita-Dimitrie Buşilă.
- Dumitru Alondra Maria – Şcoala Nr. 8 Alexandra Nechita, Şcoala Crasna, Şcoala Albeşti
- Proca Şefania- Şcoala nr.3 Constantin Parfene, Şcoala Mihai Eminescu Laza 5.
- Acostinoaie Roxana- Şcoala nr.3 Constantin Parfene, Şcoala Mihai Eminescu Laza
- Luca Sergiu- Şcoala nr.3 Constantin Parfene
- Cojocaru Theodora - Şcoala Nr. 8 Alexandra Nechita
- Zaharia Ionut-Scoala Sasova, Scoala Adrian Porumboiu-Munteni de Jos

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

- Creangă Bogdan- Şcoala Adrian Porumboiu-Munteni de Jos
- Iacomi Laurenţiu- Şcoala Adrian Porumboiu-Munteni de Jos
- Ciobanu Madalina - Şcoala Valea Mare
- Bolea Delia- Şcoala Fastaci, Şcoala Delesti
- Bobârnat Ana Maria- Şcoala Fastaci, Şcoala Deleşti
- Proca Roxana- Şcoala Mihai Eminescu Laza.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

În afara de timpul lor , pe care l-au oferit copiilor, aceştia au cumparat cu drag din bugetul propriu, creioane colorate, carioci, cretă, hârtie şi chiar dulciuri pentru copii, au suportat cheltuielile de transport, refuzând acoperirea acestor cheltuieli de către asociaţie.A fost bucuria lor sinceră să se întoarcă la şcolile unde au fost elevi, în satele natale sau în oraş, să arate profesorilor de la şcolile primare şi gimnaziale că educaţia primită a dat roade.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Şi câteva din impresiile lor:

"*Această carte este una foarte educativă şi uşor de înţeles de către copii Copiii răspund pozitiv la această poveste. De exemplu astazi am prezentat cartea* ***„Te iubesc, orice culoare ai avea!"*** *la grădiniţa din satul Crasna. Copiilor le-a plăcut foarte mult şi au fost foarte atenţi. Regret că din cauza timpului nu le-am putut citi în intregime cartea ci doar le-am povestit-o, dar ştiu sigur după reacţia lor la povestirea cărţii că vor dori ca educatoarea lor să le-o citească. Păreri ale copiilor de la grădiniţă nu au fost prea multe deoarece sunt puţini copii, mai exact 9. Ioana a afirmat „Îmi place mult cartea, şi eu am acasă un frăţior!", iar Andrei „Eu îmi doresc un frăţior aşa roz cu picăţele". Majoritatea copiilor a fost impresionată de jocul de la sfârşitul cărţii* ***„Te iubesc, oricât, oricum, oriunde, chiar dacă!....."*** *şi ne-am jucat şi noi. Au fost foarte fericiţi doar că sunt şi foarte cuminţi aşa că nu au avut multe de zis.*

Sunt foarte încântată că le-am putut prezenta această carte, care reprezintă o mică povestire benefică atât celor mici cât şi adulţilor. Reprezintă un sfat pentru adulţi pentru a înţelege ceea ce se întâmplă în sufletul unui copil când acesta nu se mai simte văzut şi auzit. Chiar dacă nu am copil am învăţat ceva din această carte care mă va ajuta să pun în practică la momentul respectiv. Mă ajută chiar să pun în practică acesta lecţie nu doar cu copilul meu, ci chiar cu alte persoane diferite prin culoare, religie. Vă mulţumesc!" (Alondra)

„*La clasa a doua a fost diferit, am împărţit fişele pe care să deseneze girafele, însă au preferat să asculte poveastea întâi. La sfârsit şi-au declarat iubirea faţă de prietenul cel mai bun din clasă. Una dintre fetiţe ne-a spus "Am înţeles că, dacă fratele sau sora noastră este albastră noi să nu fim geloşi că nu arătăm la fel". O altă fetişă ne-a spus "Am înţeles că atunci când apare un frate sau o soră mai mică noi nu trebuie să fim geloşi că nouă nu ne dă nimeni atenţie". Un băieţel a spus : "Mie mi-a plăcut povestea pentru că era cu girafe, pentru că sunt aşa de înalte". Am informat copii că vor putea găsi cartea în biblioteca şcolii dacă vor dori să o citească chiar ei şi să o înţeleaga chiar mai bine dacă de la noi nu au înţeles-o foarte bine*." (Cojocaru Theodora)

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Cooperare europeană

Competenţe dobândite, abilităţi practice formate de elevii participanţi la fluxul 2 de mobilitate ”Deservirea, reglarea, întreținerea și repararea mașinilor pentru cusături elastice”, impresii împărtăşite elevilor şi cadrelor didactice de la Liceul „Ştefan Procopiu” Vaslui

Programul Erasmus+ Acţiunea cheie KA1, proiect de mobilitate, „Inovare, competență și succes pentru viitorii profesioniști în context european” – ICS-CE 2016-1-RO01-KA102-024159.
Perioada de mobilitate: 14.05-27.05.2017
Parteneri:
Organizaţia de trimitere: Liceul “Ştefan Procopiu” Vaslui, Romania
Profesor însoţitor: Diaconu Areta
Profesor monitor: Bacoşcă-Bică Mariana
Organizaţia de primire: Compania GETEX SP Z.O.O., Rybnik, Polonia
Tutore de stagiu: Tadeusz Gol
Organizaţia intermediară: Compania Aviva Poland, Wroclaw, Polonia
Manager: Konstancja Szymura
Obiectivul general al proiectului:
Dezvoltarea competenţelor profesionale ale elevilor din învăţământul profesional şi tehnic în vederea asigurării tranziţiei de la şcoală la viaţa activă.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Obiectivele specifice ale proiectului:

- dobândirea cunoştinţelor şi dezvoltarea abilităţilor practice în domeniile mecanică, industrie textilă şi pielărie, pentru un învăţământ profesional de calitate care să faciliteze accesul tinerilor spre piaţa muncii;
- desfăşurarea activităţilor de pregătire practică a participanţilor în condiţii reale de muncă oferite de organizaţiile partenere;
- promovarea muncii în echipă;
- îmbunătăţirea competenţelor lingvistice.

Grupul de participanti: 10 elevi de clasa a-X-a profil tehnic, domeniile:

- Mecanică - 6 elevi, calificările profesionale: Tehnician mecatronist, Mecanic auto
- Industrie textilă şi pielărie - 4 elevi, calificarea profesională: Confecţioner produse textile

Activităţi practice desfăşurate

- ❖ Festivitatea de deschidere a stagiului, prezentarea participanţilor şi a tutorelui de stagiu;
- ❖ Prezentarea companiei Getex şi a staff-ului, istoric, activitate;
- ❖ Instruirea elevilor conform normelor de SSM aplicate în atelierele de producţie şi în cele de întreţinere şi reparaţii;
- ❖ Vizită de prezentare a atelierelor de producţie şi a celor de întreţinere şi reparaţii, a maşinilor pentru cusături elastice, a SDV-urilor specifice şi a posturilor de lucru pentru fiecare participant;

Domeniul Mecanică:

- ❖ Identificarea părţilor componente ale maşinilor pentru cusături elastice;
- ❖ Demontarea şi montarea organelor de lucru ale maşinilor pentru cusături elastice;
- ❖ Alegerea şi utilizarea corectă a SDV-urilor necesare demontării şi montării organelor de lucru;
- ❖ Detectarea defectelor de funcţionare a elementelor componente ale maşinilor pentru cusături elastice;
- ❖ Stabilirea gradului de uzură a pieselor componente şi asigurarea interschimbabilităţii lor;
- ❖ Efectuarea de reglaje pentru asigurarea funcţionarii maşinilor de cusut la parametrii de calitate necesari…

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Domeniul Industrie textilă şi pielărie

- ❖ Identificarea părţilor componente ale maşinilor pentru cusături elastice(de surfilat, de încheiat-surfilat, pentru cusături plane de acoperire);
- ❖ Pregătirea maşinilor pentru lucru: verificarea stării generale a maşinii, poziţia organelor de lucru, înfilarea corectă a firele de aţă conform schemei;
- ❖ Exerciţii de coasere pe eşantioane de material, verificând parametrii de calitate;
- ❖ Reglarea tensiunii firelor, verificarea calităţii cusăturilor conform parametrilor impuşi;
- ❖ Efectuarea de operaţii de prelucrare şi asamblare a reperelor produselor de îmbrăcăminte;
- ❖ Verificarea calităţii operaţiilor efectuate.

Evaluarea finală

Domeniul Mecanică - Sarcini de lucru

- La maşina de încheiat surfilat, pe baza schemei constructive, realizaţi demontarea şi montarea apucătorului stâng(inferior);
- Verificaţi dacă aţi montat corect prin analiza cusăturii rezultate;
- Rezolvaţi cerinţele din fişa de lucru.

Domeniul Industrie textilă şi pielărie - Sarcini de lucru

- Înfilaţi firele de aţă la maşina pentru cusătură plană de acoperire;
- Verificaţi corectitudinea lucrării prin analiza calitativă a cusăturii realizate;
- Rezolvaţi cerinţele din fişa de lucru.

Festivitatea de închidere a stagiului de pregătire practică

- ➢ Concluzii finale;
- ➢ Aprecieri şi promisiuni de viitor - alte proiecte – alte stagii de formare profesională reuşite în Compania Getex SP Z.O.O. Polonia;
- ➢ Inmânarea certificatelor de participare la stagiu.

Activităţi culturale

- ▪ Vizite la catedrale, muzee (University Wroclaw Museum, Muzeum Zamkowy, Panorama Raclawice)
- ▪ Privelişte din Sky Tower la etajul 49
- ▪ Plimbare în grădina botanică
- ▪ Vizită la rezervaţia cu zimbri Parku Pszczynskim
- ▪ Plimbare în orăşelul Ustron, urcare pe munte cu telescaunul.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Impresii ale participanţilor la stagiul de formare

Bogdan Alexandru Vlase, clasa a X-a I, Tehnician mecatronist*: "Pentru mine, participarea la acest stagiu de pregătire practică a fost o experienţă unică, o rampa de lansare pentru cariera mea. Îmi doresc ca şi alţi elevi să poată beneficia de o asemenea oportunitate. Doar aşa poţi observa că viitorul tău este aproape şi se poate contura".*

Mihai Alexandru Florea: *"Această mobilitate mi-a plăcut atât de mult încât i-am comunicat doamnei profesoare că mi-ar place să mai scrie un asemenea proiect astfel încât şi alţi copii care învaţă foarte bine să poată avea posibilitatea să se pregătească profesional într-o firmă europeană".*

Constantin Emanuel Ponea, clasa a X-a I, Tehnician mecatronist*: "Mulţumesc profesorilor*

Ioan Alexandru Grecu clasa a X-a I, Tehnician mecatronist: *"Doresc să aduc mulţumiri Agenţiei Naţionale pentru acest proiect deoarece oferă copiilor obişnuiţi care învaţă bine posibilitatea trăirii unei experienţe deosebite, foarte importantă pentru devenirea lor ulterioară".*

care au propus acest proiect şi Agenţiei Naţionale pentru această oportunitate. Mi-am învins temerile, sunt mai puţin emotiv şi cel mai important, ştiu că acum pot să-mi construiesc un nou drum în viaţă".

Cosmin Alexandru Gortan, clasa a X-a Bip, Mecanic auto: *"Sunt un băiat obişnuit care învaţă bine şi încă de mic am învăţat că, dacă vrei să fii respectat trebuie mai întâi să-i respecţi tu pe ceilalţi. Nu mi-am închipuit vreodată că urmând o şcoală profesională la un liceu tehnic cunoscut în judeţul meu voi fi norocosul beneficiar al unei asemenea mobilităţi. Mulţumesc doamnelor profesoare pentru implicare şi Agenţiei Naţionale pentru această extraordinară experienţă.Respect pentru toţi!".*

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Laurenţiu Munteanu, clasa a X-a Aip, Mecanic auto: *"Să fiu unul din paticipanţii la acest stagiu de pregătire practică a reprezentat pentru mine o reală oportunitate. Activităţile practice derulate vor contribui la formarea mea profesională dar şi la dezvoltarea mea în plan personal. Acum la final pot spune că acest proiect a fost ceva nou pentru mine, o experienţă unică".*

Andreea Nicoleta Pîrţu, clasa a X-a Eip, Confecţioner produse textile*: "Sunt foarte mulţumită că am avut şansa să fiu selectată şi să particip la un asemenea stagiu de formare profesională. Aş vrea ca şi alţi colegi din şcoală să aibă această şansă pentru că este un mod de a ne pregăti pentru viitor, de a trăi experienţe marcante atât pentru formarea profesională cât şi pentru dezvoltarea personală. Multumesc Agenţiei Nationale, Comisiei Europene şi tuturor organizaţiilor implicate pentru şansa oferită".*

Irina Gabriela Luca, clasa a X-a Eip, Confecţioner produse textile: *"Mi-a plăcut foarte mult să lucrez în firma Getex. Pentru mine, activităţile practice de deservire a maşinilor de diferite tipuri mi-a demonstrat faptul că sunt pregătită să lucrez într-o firmă specializată în confecţionarea produselor de îmbrăcăminte. Doar comunicarea în limba engleză trebuie să mi-o îmbunătăţesc".*

Daniela Elena Avram, clasa a X-a Eip, Confecţioner produse textile*:"A fost şansa la care nu am visat niciodată. Chiar şi d-l tutore de stagiu Tadeusz Gol mi-a spus: Daniela, parcă lucrezi dintotdeauna aici. Te-ai integrat foarte bine. Dacă vreodată vei dori, poţi veni să lucrezi în firma noastră".*

Mihai Gabriel Zaharia, clasa a X-a Eip, Confecţioner produse textile:
"Tuturor colegilor mei le voi spune că atunci când vor avea posibilitatea să participe la o astfel de mobilitate să o facă cu toată încrederea deoarece merită din plin. Le voi comunica, că pregătirea susţinută, efectuată cu responsabilitate şi perseverenţă le poate aduce şi lor oportunitatea de a se forma profesional într-o ţară europeană".

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

O școală prietenoasă – Un nou proiect ERASMUS+

În perioada 1 septembrie 2017-31 decembrie 2018, Liceul ”Ștefan Procopiu” va implementa proiectul de mobilități în domeniul educației școlare (acțiunea K01) cu titlul ”O școală prietenoasă” care vizează participarea a 28 de profesori la 5 cursuri de formare continuă.

Propunător și realizator al proiectului: Croitoru Daniela

Coordonator ul proiectului: Mazga Doina

Obiectivul general al proiectului: creșterea șanselor de reușită ale elevilor în plan personal, social și profesional prin îmbunătățirea cunoștințelor și competențelor profesorilor de la Liceul „Ștefan Procopiu” în domenii precum educația incluzivă, metode de predare-învățare centrate pe elevi, managementul clasei, dezvoltare personală.

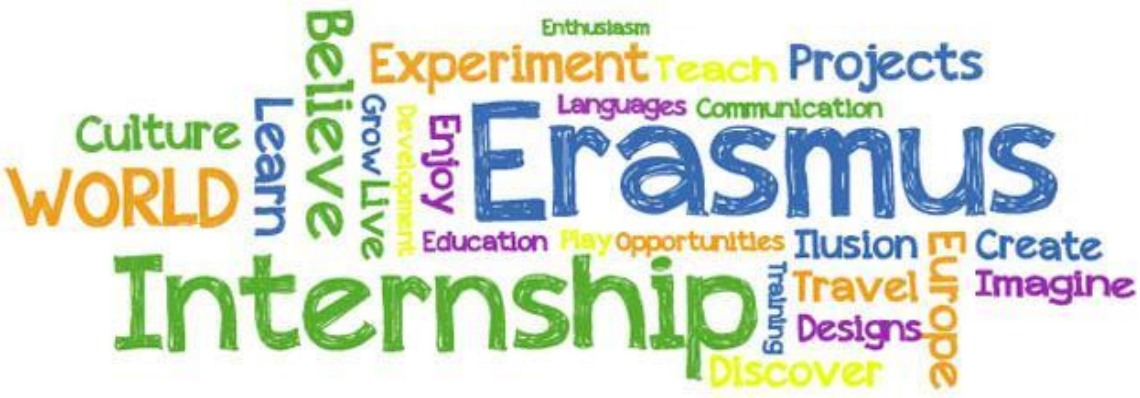
Obiectivele specifice ale proiectului sunt:

O1- îmbunătățirea, pentru 16 dintre cadrele didactice ale școlii, participante la mobilități, a cunoștinșelor și competențelor de proiectare și aplicare a demersurilor didactice adaptate nevoilor și particularităților elevilor până în decembrie 2018;

O2- îmbunătățirea, pentru 12 dintre cadrele didactice ale școlii, participante la mobilități, a cunoștințelor și competențelor de management a clasei în scopul îmbunătățirii relațiilor dintre elevi, reducerii actelor de violență și creării unui climat pozitiv în clasă și în școală, până în decembrie 2018;

O3- conștientizarea, până în decembrie 2018, de către cadre didactice a nevoii de adaptare a demersurilor didactice la disponibilitățile intelectuale, sociale și afective ale elevilor și de valorificare a acestora în scopul formării lor în spiritul educației permanente;

O4- consolidarea culturii instituționale a liceului, până în decembrie 2018, prin dezvoltarea și integrarea unor practici și resurse de predare-învățare-evaluare accesibile tuturor profesorilor în vederea promovării unor servicii educaționale de calitate orientate pe nevoile elevilor și adaptate particularităților acestora.



Activitatile principale ale proiectului sunt:

I. Activități de management al proiectului: management tehnic, monitorizare și evaluare, diseminare și publicitate, management financiar

II. Activități de pregatire a participantilor la stagiile de formare în perioada ianuarie-mai2018

III. Activități de mobilitate (perioada iunie-august 2018)

IV. Activități de diseminare și de aplicare a cunoștințelor și competențelor dobândite de către participanții la cursurile de formare continuă (august-decembrie 2018): elaborarea materialelor

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

pentru cele 2 ghiduri, realizarea de activități curriculare și extracurriculare, implementarea planului de diseminare și valorizare a rezultatelor.

Cursurile de formare continuă propuse sunt:
A1-"Building team spirit in the classroom" organizat de ESMOVIA din Valencia în perioada 25-29 iunie 2018 (5 zile; 6 participanți).
A2-„Innovative Approaches to Teaching" organizat de ITC–International TEFL Certificate din Praga în perioada 9-13 iulie 2018 (5 zile; 5 participanți).
A3-„Inclusive education: tackling with classroom diversity and early school leaving" organizat de IDEC Training Centre din Atena în perioada 23-27 iulie 2018 (5 zile; 5 participanți).
A4-„Conflict Management, Emotional Intelligence and Bullying Prevention" organizat de EUROPASS Centro Studi Europeo din Florenta în perioada 23-28 iulie 2018 (6 zile; 5 participanți), în Barcelona.
A5-„Student-centered Classroom: teachers as promoters of active learning" organizat de EUROPASS Centro Studi Europeo din Florenta în perioada 6-11 august 2018 (6 zile; 6 participanți).

Rezultatele și impactul proiectului:

- dezvoltarea cunoștințelor și competențelor profesorilor în domeniul educației incluzive: aplicarea de tehnici și metode adaptate nevoilor și particularităților elevilor, care contribuie la dezvoltarea unor competențe cheie precum gândirea critică și creativă, rezolvarea problemelor, dezvoltarea motivației;
- dezvoltarea cunoștințelor și competențelor profesorilor de management al clasei de elevi în scopul îmbunătățirii relațiilor dintre elevi și creării unui climat pozitiv în clasă și în școală;
- dezvoltarea competențelor de comunicare în limba engleză;
- îmbunătățirea cunoștințelor despre cultura și civilizația țărilor furnizorilor de formare si dezvoltarea competențelor interculturale;
- conștientizarea nevoii de formare continuă în scopul adaptării la cerințele societății actuale;
- autonomie și responsabilitate în actualizarea și diversificarea competențelor cu privire la implementarea strategiilor educaționale adaptate nevoilor și caracteristicilor individuale ale elevilor și aplicarea principiilor educației incluzive, la managementul clasei;
- conduită creativ-inovativă în aplicarea cunoștințelor, transferul de cunoștințe și rezolvarea problemelor la clasă.

Erasmus^{+} este programul UE în domeniile educaţiei, formării, tineretului şi sportului pentru perioada 2014-2020. (EFTS). Scopul programului este de a contribui la rezolvarea provocărilor cu care Europa se va confrunta până în anul 2020.

ERASMUS+
2014 - 2020 programme for Education, Training, Youth, and Sport

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

PREGĂTIRE PRACTICĂ LA DRESDA IN GERMANIA SI LA BRAGA IN PORTUGALIA PENTRU ELEVI DE LA CLASELE A IX-A, A X-A ŞI A XI-A DOMENIUL ELECTRIC ŞI ELECTRONICĂ-AUTOMATIZĂRI

Autori: CIULEI MARIA
LICEUL "ŞTEFAN PROCOPIU" VASLUI / ISJ VASLUI
VLAD INA CLARA
LICEUL "ŞTEFAN PROCOPIU" VASLUI

În perioada 1 septembrie 2016 – 31 august 2017, s-a derulat Proiectul finanţat prin Programul Erasmus+ Acțiunea cheie K1 – Proiecte de mobilitate „Inovare, competență și succes pentru viitorii profesioniști în context european" – ICS-CEu 2016-1-RO01-KA102-024159.

Obiectivul general al proiectului:

Dezvoltarea competențelor profesionale ale elevilor din învățământul profesional și tehnic în vederea asigurării tranziției de la școala la viața activă.

Obiectivele specifice ale proiectului:

1.dobândirea cunoștintelor și dezvoltarea abilitatilor practice in domeniile mecanica, industrie textila si pielarie, electric/electronica si automatizari, pentru un invatamant profesional de calitate care să faciliteze accesul tinerilor spre piata muncii;
2.desfasurarea activitatilor de pregatire practica a participantilor in conditii reale de munca oferite de organizatiile partenere;
3.promovarea muncii in echipa;
4.imbunatatirea competentelor lingvistice.

Activitatile proiectului sunt structurate pe 3 fluxuri.

Fluxul 1:In perioada 06-19 NOV 2016 un număr de 8 elevi de la clasele a X-a si a XI-a, de la filiera tehnologică, specializările din domeniile Electronică automatizări si Electric din cadrul Liceului "Ştefan Procopiu" au participat la derularea mobilității „Proiectarea computerizată a circuitelor electrice și electronice" din cadrul Proiectului finanţat prin Programul Erasmus+ Acţiunea cheie K1 – Proiecte de mobilitate „Inovare, competență și succes pentru viitorii profesioniști în context european" – ICS-CEu 2016-1-RO01-KA102-024159 care s-a desfăşurat la Dresda in Germania in cadrul WBS Training AG, instituție de formare profesională cu filiale în toate orașele mari din Germania. Grupul de 8 de elevi a fost insoțit de prof. Ciulei Maria iar prof. Vlad Ina Clara a fost delegat din partea şcolii pentru activităţile de monitorizare a derulării mobilităţii. Această mobilitate are în vedere necesitatea ca elevii implicaţi să înveţe să proiecteze circuite electrice şi electronice simple utilizând calculatorul, dacă au la dispoziţie softuri specializate care permit simularea funcţionării circuitelor electrice şi electronice, vizualizarea semnalelor aferente si proiectarea circuitelor structurale bloc, cinematice, electrice complexe utilizând softuri specializate şi platforme educationale PLC programing pentru elevi (proiectarea diferitelor scheme de comandă şi control automat, modificarea parametrilor electrici, minimizarea schemelor, simularea funcționării circuitelor proiectate).

Lucrările finale de evaluare realizate pe grupe și prezentate în limba engleză:

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

- Comanda automată a închiderii centralizate a sălilor de clasă / securizarea spațiilor de învățământ
- Controlul și comanda iluminării globale a unei instituții de invățământ (săli de clasă, holuri, sală de sport)
- Iluminarea interioară și exterioară a unei locuințe – activarea unui sistem e alarmare cu efecte luminoase și sonore

Controlul iluminării unei săli de sport în zile și intervale orare predefinite.

Activitățile s-au derulat într-un laborator specializat dotat cu echipamente necesare desfășurarii activităților prevazute în proiect completate cu vizite la Universitatea Tehnică din Dresda și Muzeul Tehnologiei.

Pe lânga activitățile de pregătire practică desfășurate pe durata a 60 ore pe parcursul a două săptămâni elevii au participat la vizite culturale si activități de petrecere a timpului liber: Vizitarea centrului vechi si centrului nou al orasului Dresda, Muzeul Zwinger, Semper Opera, Royal Palace, Transport Museum, Muzeul igienei etc.

Fluxul 3: In perioada 18-30 iunie 2017 un număr de 8 elevi de la clasele a IX-a, a X-a si a XI-a, de la filiera tehnologică, specializările din domeniile Electronică automatizări si Electric din cadrul Liceului "Ştefan Procopiu" au participat la derularea mobilităţii „Abilități practice în activități de proiectare în domeniul electric și electronic”. Elevii care se specializeaza in domeniul electric/electronica si automatizari au participat la activitati de proiectare si realizare practica a

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

circuitelor electrice si electronice, activitati de simulare a circuitelor proiectate, masurare a marimilor electrice rezultate, verificare si reglare a parametrilor masurati, identificarea erorilor de functionare a circuitelor electrice si electronice si remedierea acestora.

Competenţe dobandite de elevi:

- Identifică tipuri de componente electronice;
- Conectează componente electronice în circuite electronice
- Evaluează parametrii de intrare şi de ieşire;
- Realizează lucrări practice de masurare a marimilor electrice rezultate
- Verifică si reglează parametrii masurati, identifică erorile de functionare a circuitelor electrice si electronice si remediază.
- Utilizează limbaj tehnic de specialitate tehnic specific domeniului electric şi electronic
- Crează şi menţine relaţii profesionale; dezvoltă obiceiuri de lucru, spirit antreprenorial şi responsabilităţi profesionale
- Dobândirea de noi cunoştinţe şi contactul cu tehnologii şi tehnici care depăşesc situaţiile disponibile în timpul instruirii
- Îmbunătăţirea nivelului de limba engleza
- Învăţarea diferitelor metodologii şi metode de lucru

Activitățile s-au desfasrat in cadrul a patru firme divefite :Plasma Electrónica, Thermopista Parque Indústrial de Celeirós, Electro Reparadora da Colina si Electrojad - Electrodomésticos Braga sub directa implicarea a firmei partenere Braga Mob din Braga.

Organizarea activitatilor practice privind proiectarea circuitelor electrice şi electronice utilizând soluţii optime de proiectare astfel incat elevii să măsoare cu instrumente de măsură, aparate si echipamente valorile parametrilor specifici circuitelor electronice, sa proiecteze si sa remedieze circuite electrice si electronice.

Validarea perioadei de participare la stagiu de pregatire profesionala a participantilor s-a realizat prin acordarea Certificatelor de participare la stagiu de pregatire profesionala care va evidentia abilitatile si competentele practice dobandite de catre elevii pe perioada mobilitatii si acordarea Certificatelor Europass Mobility.

Pe lânga activitățile de pregătire practică desfăşurate pe durata a 6-7 ore pe zi pe parcursul a două săptămâni elevii au participat la vizite culturale a obiectivelor culturale, istorice, turistice din Braga, Porto, Lisabona, Viana Do Castello si activităţi de petrecere a timpului liber:.

Obiectivele vizitate au fost Catedrala din Viana Do Castello, Manastirea Jeronimos, Turnul Belem, Monumentul Descoperitorilor, Piata Comertului, Elevador de Santa Justa, Sanctuarul de la Fatima, Muzeul de istorie din Viana Do Castello, Cetatea Santa Luiza.etc.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Diseminarea rezultatelor mobilității s-a realizat in presa sau in cadrul diverselor activitati desfasurate la clubul elevilor sau in laboratorul de electronica, in care elevii au prezentat echipei de implementare a proiectului, colegilor din scoala, parintilor si cadrelor didactice experiența profesională și rezultatele participării lor la mobilitatile din cadrul proiectului.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Procopienii de azi și de ieri

ANII DE LICEU
Chiriac Andrei, clasa a XII-a G

De când mă știu am îndrăgit matematica. În clasele primare apoi la gimnaziu am participat la toate concursurile și olimpiadele de matematică. Acest lucru se făcea cu sacrificii în viața mea de copil: când băieții de seama mea jucau fotbal lângă bloc, eu rezolvam din Gazeta Matematică sau din alte culegeri.

Dar, povestea mea adevărată începe în primăvara anului 2013. În drumul meu, la întoarcere spre casă de la Olimpiada Națională de Matematică, în mașină i-am spus tatalui meu că matematica este de acum un capitol închis pentru mine și că vreau să mă apuc de informatică.

La sfârșitul clasei a VIII-a am luat împreună decizia de a merge la Liceul "Ștefan Procopiu". În primul rând pentru orele intensive de informatică, apoi pentru a fi elevul domnului professor Dan Pracsiu, despre care auzisem numai lucruri bune.

După afișarea rezultatelor, toată lumea cu care mă întâlneam nu avea incredere că am făcut alegerea potrivită, dar eu niciodată nu mă las doborât de părerea altora.

Acum, după 4 ani, s-a dovedit ce era de așteptat: am făcut alegerea optimă. Acest liceu a fost locul unde mi-am găsit vocația, unde am avut cele mai multe împliniri. Toate acestea s-au obținut cu mare efort, muncă și perseverență.

Drumul ales nu a fost ușor, nici drept. Așa cum nici căile pe care le voi păși după terminarea liceului nu-mi vor fi ușoare. Sunt trepte de urcat pentru rezolvarea unor probleme de viață și profesie.

Cei 4 ani au trecut pe nesimțite pentru unii, pentru alții care au pus visurile pe primul plan au trecut cu ore de muncă, pregătiri, sacrificii. În fiecare an am participat la Olimpiada Națională de Informatică, în clasa a XI-a am intrat în lotul național de informatică, cu baraje grele, dar calificare la CEOI. Rezultatul a fost pe măsura muncii: medalie de bronz. În clasa a XII-a am obținut calificarea în lotul național.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Interviu cu Mihaela Coşescu (Picioroaga)

Interviu realizat de prof. Teodora Mandrea

Mihaela Coşescu (Picioroaga) *a fost eleva şcolii noastre pe care a absolvit-o în 2001, clasa XIIC, filologie, intensiv limba engleza. A studiat la Facultatea de Ştiinte Politice în Bucureşti şi în prezent este fondatoarea Asociaţiei Creştem Oameni care dezvoltă proiecte şi desfaşoară activităţi educative în Bucureşti şi în ţară. Mai mult, anul trecut a lansat la Vaslui şi în oraşe mari din ţară prima sa carte pentru copii "Te iubesc, orice culoare ai avea". De curând a terminat o a doua carte, care aşteaptă să fie tipărită şi lansată. Am păstrat legatura cu Mihaela de-a lungul anilor şi cred în efortul ei de a ne arăta că avem responsabilitatea de a "creşte oameni". Mihaela are un mesaj important pentru noi, vasluienii, în special pentru tinerii care îşi caută acum un drum în viaţă.*

TM: Ştiu că ai făcut Facultatea de Ştiinţe Politice. Cum ai ajuns de la ştiinte politice la cărţi pentru copii? Ai avut nevoie de curaj?
MC: Facultatea de Ştiinţe Politice m-a învăţat să gândesc liber, deschis, m-a ajutat să am orizonturi largi şi gândire dinamică. Poate părea o distanţă mare de la ştiinţe politice la cărţi pentru copii, dar, într-un sens larg, eu simt că fac politică scriind cărţi pentru copii. Am mai multe cărţi în lucru, în care integrez ceea ce am învăţat în cadrul studiilor universitare sau post-universitare. Copiii de astăzi sunt cetăţenii de mâine şi modul în care sunt educaţi de mici devine vocea lor atunci când sunt adulţi. M-aş bucura ca prin cărţile mele să aduc o contribuţie pozitivă la ceea ce devin copiii de astăzi.

TM: Ce înseamnă *Creştem Oameni* pentru tine? Care este rolul acestei asociaţii în societatea noastră?
MC: Îmi doresc să contribui la o societate mai frumoasă, în care să ne respectăm şi să ne iubim mai mult aproapele, să fim mai empatici, solidari şi să reuşim împreună să schimbăm lumea în bine. Pentru asta, încerc să cresc proprii copii cât de bine pot, să îi cresc oameni, dar să aduc o contribuţie şi la educaţia celorlalţi copii. Asociaţia *Creştem Oameni* e constituită pentru a transmite valori copiilor, pentru a educa, pentru a contribui la educaţia viitorilor cetăţeni din ţara copiilor mei.

TM: Ce te-a determinat să scrii cărţi pentru copii? Despre ce scrii?
MC: Mi-a plăcut de mică să scriu poveşti, să călătoresc cu mintea. În copilărie, scriam tot felul de poveşti pentru mine, mă plimbam prin tot felul de lumi imaginare. Odată cu trecerea timpului, am îmbrăcat costumul de adult, am intrat într-o rutină obositoare şi m-am îndepărtat de ceea ce îmi plăcea cel mai mult, cărţile. E foarte uşor să devenim sclavi ai locului de muncă, norocul meu a fost să fiu salvată de copii şi readusă în lumea copilăriei şi a poveştilor. Scriu pentru că îi captivez pe copii prin intermediul poveştilor. Am scris prima carte pentru a răspunde nevoii acute a fiicei mele de a primi iubire, de a o auzi, de a i se spune răspicat că e iubită, chiar dacă a apărut în familia noastră un membru nou şi total dependent de părinţi care ne captivase întreaga atenţie. Am scris pentru ca ea să îşi vadă oglindite şi înţelese emoţiile şi să înţeleagă că e demnă de iubire, chiar şi atunci când emoţiile ei nu sunt chiar de pus în ramă.

TM: Despre generaţia pentru care scriem se spune că nu mai citeşte cărţi. Cum poate fi îndreptat acest lucru?
MC: Îmi e greu să vin cu reţete şi soluţii, mai ales că nici nu am copii atât de mari şi nu am experimentat aceasta. Pe când eram elevă, cititul era activitatea mea preferată alături de cântat. Citeam oricând, oriunde, însă mi-ar fi plăcut, de exemplu, să fac şi sport. Mi-ar fi fost mult mai de folos pentru sănătate. Din experienţa ultimului an de când tot citesc copiilor, cred că pentru a avea copii care să citească trebuie să le cultivăm cititul de la cele mai fragede vârste. Le-am citit copiilor de la naştere şi când au învăţat să meargă cărau cărţi prin casă, pentru a le citi. Cred că e foarte important să le citim copiilor, noi, părinţii, şi timp de

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

ani buni după ce ei învață să citească. Să le citim până când spun ei: mamă, tată, de data aceasta vreau să citesc singură. Cititul împreună, cu voce tare, aduce copiii în poveste, îi conectează la ceea ce transmite povestea, dar în același timp, conectează părinții cu copiii într-un mod nemaipomenit de frumos. De asemenea, cred că cititul nu trebuie să fie o datorie. Nu trebuie să stea sub incidența lui TREBUIE. Cititul trebuie să fie o plăcere și cred că ar fi foarte important ca părinții și cadrele didactice să observe foarte mult interesele copilului și să îi caute resurse de documentare, povești în acord cu interesele lor. Poate, de exemplu, un copil nu citește, dar e pasionat de biciclete, motociclete. Poate ar citi cu plăcere cărți despre cum au fost create acestea sau povești cu aventuri pe motociclete. Și poate, din aproape în aproape, ar ajunge să descopere apoi și alte cărți. Important e să citească orice, nu neaparat romane clasice din literatura rusă.

TM: Ce sfaturi/gânduri ai pentru elevii de azi ?
MC: Știu că elevii sunt foarte competitivi. Dacă ar fi să transmit un gând acesta este ca atunci când sunteți foarte sus să priviți în jos și să întindeți o mână de ajutor, să vă gândiți cum o fi în papucii celui care e jos, căruia poate îi este chiar teamă să privească în sus. Trăim într-o lume în care tehnologia avansează în fiecare secundă, în care acumularea de cunoștințe nu mai este ceea ce au copiii nevoie, ci dezvoltarea gândirii e ceea ce ne duce mai departe. Am apreciat mereu oamenii care au fost foarte performanți, însă doar în măsura în care performanța este dublată de etică. Este foarte important să îi privim pe cei din jur ca un scop în sine și nu ca mijloc prin care ne îndeplinim noi niște vise sau nevoi, e important să fim solidari cu cei din jur. Mi-ar plăcea să văd pe lângă competiția aceasta care ajută societatea să evolueze și foarte multă cooperare. Și m-aș bucura ca profesorii și învățătorii să cultive cooperarea între copii, din prima zi de școală, implicându-vă în cât mai multe proiecte pe echipă.

TM: Lansarea cărții "Te iubesc, orice culoare ai avea!" a avut loc la Vaslui. Ai implicat elevi voluntari care au mers în școlile din oraș și din satele din județ pentru a citi copiilor cartea și pentru a o dona bibliotecilor. Iubești Vasluiul. Ce crezi că pot face copiii și tinerii din Vaslui pentru orașul nostru?
MC: Iubesc Vasluiul și revin foarte des cu mare plăcere. Cred că oamenii sunt cea mai puternică resursă a Vasluiului și în ei trebuie investit. În jurul oamenilor se pot construi proiecte de succes. În timpurile în care trăim, posibilitățile de dezvoltare sunt nelimitate. Globalizarea are multe efecte negative, dar și pozitive. În zilele noastre, dacă un elev din Vaslui face ceva extraordinar, acel ceva poate face înconjurul lumii. Îl admir din umbră pe profesorul Dan Pracsiu, care antrenează lotul național de informatică. Trăim în era aplicațiilor pe telefonul mobil, cred că mai în joacă, mai în serios, copiii de școala generală și liceu vor putea inventa în curând aplicații care pot fi folosite la nivel global. Limbajele de programare vor fi în curând cum era limba franceză acum aproape 30 de ani când eram eu elevă. E nevoie de ceva curaj, spirit antreprenorial, o doză de nebunie și multă muncă. Mi-ar plăcea să văd la Vaslui un nucleu de informaticieni care lansează proiecte inovatoare, să văd organizat un festival coral mare, găzduit de Corala Fantasia, (*Mihaela a fost membră a coralei Fantasia*) mi-ar plăcea să văd agricultori care muncesc cu pasiune și responsabilitate, mi-ar plăcea să văd investiții masive în educație, inclusiv în învățământul profesional și tehnic. Cred că fiecare din noi poate contribui la un Vaslui mai frumos prin ceea ce face zilnic: ajutând un necunoscut pe stradă, citind o carte, zece, o sută care nu sunt în bibliografia de la școală, doar pentru că vrem să descoperim lumea și să ne aducem o contribuție la binele ei, împărțind echitabil muncile casnice din familie, fără a aștepta ca mama, tata să ne pună mâncarea pe masă, ratând cu responsabilitate sarcinile de la școală, gândindu-ne în ce mod vrem să cotribuim, cu puterile noastre, la o lume în care ne place să trăim, punându-ne cât mai des în papucii persoanelor celor mai dezavantajate din societatea noastră.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Condeiul Procopienilor

Povestiri în limba engleză

Prof. coord. Teodora Mandrea

An ideal house
Croitoru Catalin, clasa a X-a D

An ideal house sounds good for a kid , I will try to think about a house. First it needs to be a new house, I mean the outdoors design, something white and black or red, two floors, graffiti everywhere, graffiti, I mean people with funny texts around, or something similar. I know it sounds weird, but believe me, it will be awesome.

Inside there will be a stone floor, the walls covered in graphic design or graphic painting, picturing how a mom looks inside, for instance. Large rooms, a dark painting and a large carpet on the floor, and a robot who says every time *hello* or *good morning* and more.Doors with windows 100% opacity, so no one can see inside.

But if it is a new school house it needs to be endowed with screens, so in all rooms there should be large smart TVs and surround speakers with tiny lights on the floor and changing little colour LED bulbs. So, if there are lights, behind every object, if we have TV screens and speakers, now we need a cat, yes, a cat, because when I'm bored I could play with it, and, also, we need a dog .A dog and a cat, the perfect couple.

The match day
Ailoaei Andreea- Raluca, clasa a X-a D

It was a beautiful spring day. Jessie and her classmates were preparing for the much wanted trip and the basketball match which was going to change their future.

It was six o'clock when they left for the airport. Happiness and enthusiasm could be read on their faces. They were happy because for the first time they were going to fly by plane. The plane left at seven o'clock and landed two hours and a half later. One week before, Jessie and her team colleagues had been hard training for the basketball game which was going to take place soon. They were convinced that the victory would stand in their hands. This match was the most important because by winning it, they were to play in the national team. Arrived in Italy, the team was accommodated in a hotel very popular in Rome. After a long day, Jessie and the team decided to go to rest for the game and the training the following day.

The next day at ten o'clock everyone was awake and ready for a last training. They were so sure that nobody and nothing could discourage them and during the training they didn't do much. The time passed and they couldn't realise that the time of the match had arrived. The match started and in a few minutes the opposing team already scored a point. The basketball game ended with a score of 4-1 for the opposing team. Jessie's team had the biggest disappointment but she was the most disappointed. They promised they would work harder and the next victories would be theirs and so it was.

Eventually they came to the national team and are now proud of the trophies won.

Friends
Mincu Constantin, clasa a X-a A

One summer day, my Facebook friends Alex , Cosmin ,Alina and I had played many games . We were just walking on street and talking about many things because it was the first time when we met each other in person. I was showing them my city , shops , the centre, entertainment buildings . We were so happy and made jokes of each other like best friends .We were trying to play games at the same time with the city tour .Cosmin ,I thought, knew a little about Vaslui , because he is from Bârlad , but Alex is from Oradea and Alina from Bucharest and that meant they didn't know my city so well like me . I hoped Nicusor would come from Targoviste and Stefan from Iasi and after that we would be 6, I mean we, four, with these

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

two friends .And and we could play a real outdoors game, as in reality we talk a lot on Skype , on the phone , What's App and Facebook playing many PC games when everyone else is in the city .

The story of the ring
Danda Cornelia, clasa a X-a D

A few weeks ago I found in the garden a gold ring with precious stones. I took it and I put it on my finger. From that moment I felt a deep thrill that almost left me breathless. I went to mom and I showed her the precious ring which had a blinding glow. Mother remained speechless, took my hand and looked amazed at the ring repeating "it's impossible". I asked her what the story of the ring was, and she told me everything about it: "...my dear, this ring was grandmother's, mine, and now yours. I was excited and curious to know the story of this ring. Then she began to tell me the story of the mysterious ring: Dear, as I've said the ring was your grandmother's given by your grandfather 60 years ago. Before dying, grandmother gave me this ring but I lost it two years, ago and now look you found it and I am very happy. I felt weird in a good sense when I had the ring on my finger but I didn't know why .Then my mother sat next to me and told me: "this ring is like a lucky talisman because it helped your grandmother when she was sick with an incurable disease, helped me when I got into depression and I cured just looking at it and I hope that it will also help you get through the hard moments.

From that moment I knew that the ring had great value .It was grandmother's, mother's and will be mine until I give it to my daughter.

Story by request
Amarandei Catalin &Lepsa Eduard

It was a nice day when Eduard was walking to work. On his road he needed to pass a big forest. Unfortunately he had run out of gas. He was in a panic, the wind started blowing and a rainbow appeared. Eduard started running through the forest, he met a tree with a face. The tree apologized and gave him 5 pence. He passed the tree, later he saw a fountain flowing on valley. He drank water thinking it was mineral water. From nowhere a kangaroo appeared, he was playing cards with a leaf. They asked Eduard where the airport was, but he didn't know. The kangaroo put the leaf in his pocket and started flying away. Lost, Eduard climbed a rock to see what the direction of the sunrise was. Now knowing the coordinates he started walking again .He found a sleigh and started sliding. Eduard finally reached his work place. He put his shoes in the hook. The boss was smoking some weed, and Eduard asked him how many zebras are on the earth. The boss answer was "yesterday". Now Eduard knew why left isn't right. Finishing his work he went home. At his house he lifted a slice of bread on his paté and drank a can of expanded wheat. Now, standing on the TV and watching the couch he fell asleep.

A love story
Munteanu Victor, clasa a X-a D

It was the second Monday of September. The Monday that will forever be marked as my first day in school. I met my teachers and the rest of the school non teaching staff. But what is more important to me than the first love of my life and my classmates? High school is like a jungle. A jungle where everyone must survive for four long years. One way to survive is to be friend to everyone.

I met my love on that Monday, my first day. As all the nine grades, including myself, made their way into the gym, I saw her. That moment of slow motion, hair blowing in the wind; just like every cheesy romantic comedy I had ever seen. But I could not help myself. I was struck. I could have stared at her until I dropped dead.

Thankfully I was saved only a few seconds later. I still remember the words that saved my life. "You still have the size sticker on your pants, you forgot to take it off!" I looked down to check. Despite the multiple reminders I left myself the night before, I still forgot to take the sticker off my pants.

So I ripped the sticker off as fast as possible, but still very discreetly so nobody can see my size. I looked up after my embarrassing encounter with a sticker. She was gone. I do not even know her name. I constantly create scenarios of how I would tell her I love her, and how her reaction would be like. I do not think I will ever tell her how I feel though. A fantasy is a fantasy and could end just as fast as it started; a single slow motion second; a single look; a single dance. But after all, she will remain the love of my life; my life is not over yet.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Mesajul meu...ANTIDROG

Maria Olaru, clasa a X-a K
Coordonator, prof. Nicoleta Amancei

Provocările vieții sunt constante. Dacă nu îți găsești amonia în tine este foarte dificil. Puterea este în tine și tot ce ai nevoie ca să te dezvolți și sădepășești anumite situațiine plăcute se găsește in tine. Trebuie doar să vrei , să te mobilizezi și săpăstrezi starea de conștiința a valorii și forței tale și atunci cândiți este greu.

"Secolul vitezei" și democrația și-au pus o mare amprentă asupra tinerilor și adolescenților din ziua de astăzi. Să fii dependent, fii libertin este ca...**UN DROG**. Vreau să mărturisesc că nu judec pe nimeni, nu sunt în această măsură doar îmi dau părerea...nu știu ce se ascunde in spatele faptelor la care recurg unii oameni pentru a le fi lor bine.. De obicei în spatele acestor povești sunt tertipuri greu de acceptat sau poate prezentul pentru ei reprezintă o fobie. Am întâlnit mulți tineri dependenți de aceasta pasiune pe care eu o văd negativă, dar cum am mai spus nu condamn pe nimeni. Unul dintre prietenii mei este aproximativ dependent de droguri, alcool, viață de noapte etc, spun aproximativ dependent deoarece nu face tot timpul acele lucruri…dar în mare parte da. Ceea ce pot spune este ca nu îl pot ajuta sa treacă peste aceste vicii, dacă un om nu vrea să se schimbe nu o poate face nimeni altcineva în afară de el însuși. L-am întrebat de foarte multe ori "de ce", iar răspunsul său a fost mereu "mă plictisesc dacă nu fac asta", pe de o parte îl înțeleg, face ce îi place, dar pe de altă parte, nu. De ce să te plictisești când poți face mult mai multe lucruri frumoase și benefice pentru sufletul tău și fericirea ta? Fii pozitiv și alungă gândurile necurate, bucură-te, citește, călătorește, practică un sport, sau plimbă-te pur și simplu cu prietenii in parc!

Mulți spun că acest lucru îi fac fericiți, dar nu, ceea ce se întâmplă de fapt este o tristețe și o nefericire cruntă. Mulți nu se acceptă pe sine, nu își acceptă locul în societate, iar pentru a evita acest lucru preferă săfacă lucruri pe care ei le văd corecte, sunt orbiți de aceste droguri, și încăceva, ei nu înțeleg un lucru: acela că dependența întotdeauna are urmări tragice, nu se întâmplă nimic din ceea ce speră și doresc. Sunt oameni care nu își pierd speranța și se schimbă, își pot învinge propriile puteri și pur și simplu trec peste, însămulți continuă ceea ce au început toatăviată. Cei care continuă nu vor avea niciodată un viitor , nu vor avea familie care să îi accepte pentru că fie că vrem să acceptăm , fie cănu, societatea în care trăim este foarte reticentă și foarte selectivă, fiecare vrea tot ce este mai bun pentru el. Este adevărat că în viață trebuie să faci ce îți place, să iei decizii proprii și să nu te lași învins de nimeni, dar câteodată ceea ce îți place nu este benefic pentru viață și sufletul tău. Învață să te faci plăcut in societate și integrează-te ,singurătatea și înecul acesteia in diferite surse neprielnice nu iți fac bine.

Acum vă spun că este timpul să ne schimbăm, pe noi înșinedeoarece destul am fost pricăjiți și am cunoscut gustul amar, acest sentiment neplăcut al vieții controlate mediocru. Acum minți sclipitoare și frumoase se ridică și se șlefuiesc și din inimă vă spun că am încredere în viitorul acestei lumi, în viitorul nostru. Fiți cu toții **ANTIDROG!**

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Il était une fois...

Par Drosu Andreea, cls a XII-a A, prof. Anca

Il était une fois une contrée, on pourrait dire, irréelle. Là, tout le monde était très heureux, sain; il n'y était rien que le mettre dans l'embarras. Tout à coup, les problèmes viennent d'apparaître. Soudain, les gens sont tombés malades et peu à peu, ils mouraient. On pensait qu'il s'agissait d'un virus qui s'est emparé de la contrée. D'autres gens croyaient qu'il s'agissait des sorciers et sorcières qui avaient intervennu de façon surnaturelle en bien ou en mal sur le cours des événements de nos personnages. Avec leurs pouvoirs occultes, ils jettent des sorts, des charmes et des malédictions . Mais, personne ne savait concrètement ce que les attaque.

D'un monde dans lequel tout était parfait, on arrive à un monde où tous souffrent et la douleur est présente partout. Ennuyés de cette vie, les gens ont decidé chercher des explications. Mais, ils n'arrivaient pas à une conclusion. Lentement, ceux-ci se sont habitués à l'idée que c'était leur destin.

Seulement une jeune fille n'a pas accepté la situation. Elle a essayé chaque jour, chaque nuit, entendre ce que se passait, ce que mettait fin aux jours des habitants. Dans son âme était d'indignation; elle ne pouvait pas accepter qu'il n'y était rien qu'elle pourrait faire pour aider les citoyens. Elle a essayé d'associer ce malheur avec plusieurs théories, mais elle ne pouvait rien prouver.

Un soir, il était clair de lune. La lune brillait plus fort que toutes les nuits. Elle parrassait d'être très proche de la Terre. Ainsi, la fille a decidé d'aller à la monastère des environs. Là, tous les moines étaient malades.

<<-Non! Ce n'est pas possible! Vous êtes aussi malades! Pourquoi? Qu'est-ce que se passe dans notre pays? Est-ce que c'est la fin du monde? Ou, mieux dit, la fin de notre contrée?

-Non, ma fille!, a dit le moine.Personne ne sait ce que se passe avec nous; c'est Dieu qui décide.

-Pourquoi Dieu nous ferait-il une chose pareille?>>

Mécontente de ce que le moine lui a dit, elle est partie.<<Pourquoi, mon Dieu? Qu'est-ce que se passe? Donne-moi un signe pour povoir résoudre ce mystére.>> Mais elle n'avait pas fini de parler que, soudain, une flamme éclatait dans la fôret près de la monastère. En la voyant, la fille a couru à toute vitesse. Elle tentait d'eviter que l'incendie s'étende, en transportant de l'eau du ruisseau qui traversait le bois. A l'aide d'une femme qui habitait aux environs, l'incendie a été éteint. Toute la végétation était brûlée. Seulement une plante, avec des petites feuilles et d'un vert intense était restée dans la cendre.

<<-Pourquoi elle n'a pas brûlé?

-Ma petite, c'est précisément ce que tu cherches.

-Qu'est-ce que vous voulez me dire?

-C'est ce que tu cherches. Tu as demandé à notre Dieu un signe, n'est-ce pas? Voilà le signe!

-L'incendie?

-Même tu ne te rends pas compte? Le remède pour la maladie des citoyens.

-Cette plante?

-Oui, ma fille! La plante fait son effet quand il y a clair de lune. Tu n'as plus de temps.>>
La fille est partie rapidement. En courant, elle s'est demandée : <<Mais, comment je dois utiliser la plante?>> Alors, un vent très fort s'est déclanché et les plantes se sont envolées des mains de la fille. Instantanément, tous les gens du pays se sont gueris. Comme un miracle, la vie des gens était de nouveau heureuse et manquée de soucis. <<Oh, mon Dieu! C'est vrai que les miracles existent! Je veux Te remercier.>>

On voit que tout est comme il était avant de l'époque des problèmes. Mais, croyez-vous que les problèmes finissent?...

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Pagina diriginților

Mişcare în aer liber

Prof. Mihaela LITEANU

Mişcarea este o bună modalitate de a te menţine în formă şi îţi aduce nenumărate beneficii atât pe plan fizic, cât şi pe plan psihic. Fie că îţi propui să te apuci acum de sport, fie că te gândeşti la sănătatea copiilor tăi, sau deja ai o rutină care include mişcare, avem o sugestie pentru tine. Urmeaz-o şi îţi dublezi beneficiile obţinute în urma activităţilor sportive.

Chiar şi 5 minute de mişcare în aer liber îmbunătăţeşte funcţiile creierului şi menţine organismul sănătos, potrivit unui studiu publicat in revista Environmental Science and Technology.

Efectele benefice au un impact extrem de mare în special asupra persoanelor tinere, susţin cercetătorii britanici. Specialiştii au analizat un eşantion de 1250 de persoane pe parcursul a zece studii şi au constatat o îmbunătăţire semnificativă a stării de spirit, mai ales în cazul unor activităţi sportive practicate în aer liber, cum sunt ciclismul, plimbările, alergările, grădinăritul, pescuitul, călăritul.

Cu cât activitatea sportivă este prelungită cu atât te poţi bucura de efectele benefice asupra sănătăţii, după cum ne spun specialiştii care specifică faptul că acestea sunt la fel de intense precum în primele 5 minute de exerciţiu. Iar dacă ai ocazia să faci mişcare în preajma unei ape vei resimţi cu atât mai intens beneficiile sportului în aer liber."Sperăm ca toţi medicii să ia în considerare şi sportul ca parte integrantă a unui tratament", adaugă Jules Pretty coordonatorul studiului la Universitatea din Essex.

Sportul reduce stările de anxietate şi depresie

Studiile arată că mişcarea fizică efectuată cu regularitate are capacitatea de a reduce cu până la 25% riscul de a suferi de stări depresive şi anxietate, îmbunătăţind funcţiile mentale şi capacitatea de concentrare. Gândeşte-te că în timpul antrenamentului, substanţele care sunt eliberate în creier te ajuta să gestionezi stările de stres, diminuând astfel riscul de anxietate şi depresie.

Potrivit terapeutului Sally R. Connolly de la Couples Clinic of Louisville în Kentucky, "beneficiile în plan fizic şi psihic pe care le aduce sportul pot să conducă la ameliorarea simptomelor cauzate de anxietate şi depresie. Cercetările arată că cel puţin 30 de minute de mişcare fizică efectuată în 3-5 zile pe săptămână poate să aducă îmbunătăţiri semnificative". Mai mult, unele studii compară beneficiile activităţii fizice cu cele aduse de tratamentul medicamentos, demonstrând că efectele mişcării se fac simţite o perioadă mai lungă de timp.

Ce exerciţii sunt benefice?

Pentru o persoană sănătoasă, orice tip de mişcare fizică este mai mult decât binevenită. Iar, ţinând cont de faptul că vremea de afară ne permite să facem mişcare în aer liber este mult mai indicat să te concentrezi pe activităţi fizice plăcute ca să petreci cât mai mult timp afară.

În cazul anumitor afecţiuni trebuie sa te consulţi cu medicul specialist despre exerciţiile pe care le poţi efectua fără să-ţi pui sănătatea în pericol. Însă, în funcţie de afecţiuni, exerciţiile cele mai recomandate sunt înotul, ciclismul, plimbările, tenisul, dansul. "Nu trebuie să faci un sport de performanţă pentru a resimţi efectele. Ba mai mult, trebuie evitate situaţiile de epuizare cauzate de activităţile sportive în cazul anumitor afecţiuni. Chiar şi obiceiul de a coborî din autobuz cu o staţie

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

înainte de destinaţie şi a parcurge restul distanţei pe jos sau mersul la cumpărături sau grădinăritul şi chiar joaca cu nepoţelul sau sesiunea de curăţenie în locuinţă te pot ajuta să-ţi lucrezi organismul şi să-l menţii în formă", recomandă Dr. Mihaela Baciu, medic medicină generală.

Atunci când vremea este una potrivnică (prea frig sau prea cald) poţi realiza câteva exerciţii de flexibilitate pentru buna mobilitate a articulaţiilor. De exemplu: să cobori capul înainte şi înapoi, să te ridici sau să te aşezi pe scaun cu mâinile întinse înainte, să faci mişcări, rotiri de braţe, ridicări pe vârfuri, balansări de mâini şi picioare, potrivit Dr. Mihaela Baciu, medic medicină generală.

Cum sa te antrenezi în siguranţă?

1. Consultă medicul înainte de a începe un program de exerciţii în cazul în care te confrunţi cu anumite probleme de sănătate;
2. Dacă vei considera că te ajută mai mult şi îţi permiţi, apelează la un instructor personal;
3. Consumă cel puţin o jumătate de litru de apă cu două ore înainte de a începe antrenamentul pentru a te hidrata optim;
4. Fii atent/ă la semnalele pe care ţi le dă corpul şi ţine cont de limitele lui de rezistenţă;
5. Dacă te simţi obosit/ă, odihneşte-te puţin apelând la exerciţii de relaxare;
6. Încearcă să execuţi exerciţii cât mai variate pentru a lucra tot corpul;
7. Este indicat să foloseşti un echipament corespunzător: haine şi încălţăminte pentru sport.

Activităţile în aer liber nu numai că sunt foarte distractive, dar aduc şi o mulţime de beneficii pentru adulţi şi copii.

1. Energie şi atitudine pozitivă

Mersul cu bicicleta sau cu rolele, alergatul sau alte exerciţii fizice realizate afară îţi permit să te bucuri de aerul curat, de lumina naturală şi de natură în timp ce corpul tău lucrează. Simţi că îţi creşte stima de sine şi astfel dezvolţi o atitudine pozitivă faţă de antrenamentul tău.

Cei din jur sesizează că ai din ce în ce mai multă energie!

Când faci din antrenamente o experienţă atât de placută, îţi vei dori să te bucuri cât mai des de activităţile în aer liber. Asta iţi garantează mai multe şanse să integrezi sportul în stilul tău de viaţă actual.

2. Stima de sine, capacitate de concentrare, prevenirea depresiei

Chiar şi 5-10 minute de activităţi fizice petrecute zilnic în aer liber, îmbunătăţesc sănătatea mintală, starea de spirit, respectul de sine şi previn depresia, conform unui studiu realizat de cercetatorii de la Universitatea din Essex din Marea Britanie.

Pentru a funcţiona corect, creierul are nevoie de 20% din cantitatea de oxigen a corpului. Activităţile în aer liber asigură oxigenarea creierului pentru ca tu să te poţi concentra asupra lucrurilor importante şi să ai o minte limpede şi ascuţită pe durata întregii zile.

3. Un somn mai bun

Mişcarea în aer liber te ajută să îţi consumi energia într-un mod plăcut şi să te relaxezi, iar efectele se văd chiar din prima seară.

După o zi de sport afară, adormi mai uşor şi ai un somn mai adânc.

Memorie bună, putere de concentrare, relaxare, sunt doar câteva din beneficiile de care se bucură persoanele care dorm bine.

4. Soare = Vitamina D

Expunerea la soare de care beneficiezi în timpul mişcării în aer liber îţi ajută organismul să producă vitamina D, bineînţeles în condiţii de expunere cu măsură, protecţie SPF şi acoperirea zonelor sensibile cum ar fi capul şi ochii. Vitamina D este necesară pentru menţinerea sănătăţii sistemului osos, a sistemului imunitar şi ajută la prevenirea îmbătrânirii.

5. Sănătatea sistemului cardiac, imunitar

Sportul îmbunătăţeste ritmul cardiac, reglează presiunea sângelui şi asigură buna funcţionare a metabolismului. De asemenea, întăreşte sistemul imunitar şi îl ajută să funcţioneze la

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

capacitate maximă, prin asigurarea oxigenului necesar pentru ca celulele albe să facă faţă bacteriilor şi viruşilor.

6. Dezvoltarea armonioasă a copiilor

Activităţile în aer liber sunt esenţiale pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Cu toate acestea în zilele noastre prea mulţi copii îşi petrec timpul liber în faţa calculatorului / televizorului, în contextul în care peste 30% dintre ei suferă de diverse afecţiuni cauzate de stilul de viaţă sedentar.

Este absolut necesar să îi înveţi practicarea exerciţiilor fizice în aer liber (jocurile copilăriei, role, bicicleta) pentru dezvoltarea muşchilor, întărirea oaselor şi buna funcţionare a tuturor organelor.

7. Creativitate, capacitate de coordonare, orientare în spaţiu

Jocurile în aer liber îţi ajută copilul să îşi dezvolte imaginaţia, creativitatea, capacitatea de coordonare şi orientarea în spaţiu.

De asemenea, acestea ajută copilul să înţeleagă mai bine mediul înconjurător, îi dezvoltă şi îi ascut simţurile, lucruri care îl vor determina să se descurce mai bine în situaţii necunoscute din afara spaţiului familiar de acasă.

8. Distracţie în familie

Activităţile sportive în natură sunt o bună modalitate de a te distra împreună cu familia. În acelaşi timp îmbunătăţeşti comunicarea şi consolidezi relaţiile cu cei apropiaţi. Când implică toţi membrii familiei, un astfel de program are ca rezultat creşterea gradului de încredere şi sinceritate între aceştia, fapt demonstrat de numeroase cercetări ştiinţifice.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Avantajele mersului pe bicicletă

Prof. Gelu Florin CUCU

Ciclismul este, fără doar şi poate, una dintre cele mai răspândite şi în acelaşi timp benefice pasiuni. Fără îndoială ciclismul este o pasiune potrivită pentru persoanele de toate vârstele, fiind o activitate cu foarte multe beneficii pentru organism.

Scurtă istorie a ciclismului

Ciclismul, după cum bine ştiţi, reprezintă deplasarea folosind bicicleta ca mijloc de transport. Pe lângă faptul că foarte multe persoane îmbrăţişează ciclismul ca pe un hobby în adevăratul sens al cuvântului şi ca pe o activitate cu foarte multe beneficii pe care o pot desfăşura în timpul liber, ciclismul este şi un sport care poate fi împărţit în mai multe ramuri.

Istoria ciclismului este foarte interesantă. Încă din cele mai vechi timpuri oamenii au încercat prin diverse modalităţi să îşi facă deplasările mai uşoare şi în primul rând mai rapide pentru a explora zonele până atunci necunoscute. Inventarea bicicletei a reprezentat un moment foarte important în istoria omenirii. Bicicletele pe care astăzi le folosim sunt foarte moderne, însă schiţele primelor biciclete datează din jurul anului 1493 şi aparţin lui Gian Giacomo Caprotti, elev al lui Leonardo da Vinci. Mai târziu, în anul 1791, Conte de Sivrac a realizat un celerifer, ceea ce avea să se transforme mai târziu în bicicletă pe care o folosim în zilele noastre. Termenul bicicletă a fost folosit pentru întâia oară în Franţa în anul 1860.

Utilitatea acestui mijloc de transport a fost dovedită în situaţii foarte dificile cum ar fi războiul. Chiar dacă nu era potrivit pentru lupte, acest mijloc de transport era folosit de către soldaţi pentru a se deplasa mai rapid dintr-o regiune în alta. Mai mult decât atât, bicicletele au fost utilizate în trecut şi pentru o deplasare mai rapidă în zone mai greu accesibile, cum ar fi crestele munţilor. Această activitate a făcut ca o ramură interesantă a ciclismului – mountainbiking să se dezvolte începând din anul 1970, pentru ca în prezent să devină, de asemenea, un sport foarte des practicat şi o pasiune deosebită.

Nu a trecut mult timp după introducerea bicicletei ca mijloc de transport, până când adevărate competiţii au început să fie organizate. Având în vedere că bicicletele au evoluat rapid în diverse modele, şi cursele organizate au început să fie diferite, în funcţie de tipul de bicicletă utilizat.

De-a lungul timpului, mijloacele de transport care folosesc două roţi au suferit numeroase schimbări. In prezent, bicicleta reprezintă principalul mijloc de transport al oamenilor din foarte multe regiuni ale întregii lumi, ciclismul devenind, după cum am spus şi anterior, una dintre cele mai populare şi apreciate pasiuni.

Avantajele mersului pe bicicletă:
Avantajele mersului pe bicicletă din punct de vedere medical

- Vei dormi mai bine – o plimbare matinală cu bicicleta te va obosi pe termen scurt, însă va face minuni pentru somnul din timpul nopţii.
- Îţi protejezi intestinele – activităţile fizice reduc timpul necesar pentru traversarea intestinului gros de către mâncare, limitând astfel cantitatea de apă absorbită de organism. În plus, exerciţiile aerobice accelerează ritmul cardiac şi respirator, ceea ce ajută la stimularea contracţiei muşchilor intestinali. În afară de faptul că te protejează de senzaţia de balonare, te protejează şi de apariţia cancerului intestinal.
- Creierul funcţionează mai bine –O creştere cu 5% a activităţilor de fitness cardio-respiratorii, venită prin adăugarea de şedinţe de ciclism, au dus la o creştere de 15% a rezultatelor obţinute la testele de inteligenţă. Acest lucru se datorează faptului că ciclismul ajută la formarea de celule noi în hippocampus, regiunea creierului responsabilă cu memoria, care se deteriorează după vârsta de 30 ani. Ciclismul trimite mai mult sânge şi oxigen la creier, ceea ce duce la regenerarea receptorilor.
- Rezişti mai bine la boli –Ciclismul este cea mai bună modalitate de a te menţine sănătos. Studiile arată că persoanele care fac ciclism timp de 30 minute pe zi, 5 zile pe săptămână, îţi iau de 2 ori mai puţine zile de concediu medical faţă de persoanele sedentare.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

- Sistem circulator şi repirator mai bun – mersul pe bicicletă face ca plămânii să lucreze de 10 ori mai mult decât dacă ai sta pe fotoliu în faţa televizorului. Mersul regulat pe bicicletă va ajuta, în timp, la întărirea sistemului cardiovascular, fapt care va permite inimii şi plămânilor să lucreze mai eficient şi să livreze mai mult oxigen acolo unde este necesar, într-un timp mai scurt. Asta înseamnă că vei obosi mai greu atunci când faci orice fel de activitate fizică intensă.

Avantajele mersului pe bicicletă din punct de vedere estetic

- Arăţi mai tânăr – Mersul regulat pe bicicletă îţi protejează pielea de efectele negative ale radiaţiilor ultraviolete şi reduc semnele îmbătrânirii. O circulaţie mai bună a sângelui în urma exerciţiilor fizice înseamnă că oxigenul şi substanţele nutritive vor fi livrate mai eficient celulelor, în timp ce elimină toxinele. Exerciţiile sunt un cadru ideal pentru ca organismul să producă mai mult colagen, fapt care ajută la reducerea apariţiei ridurilor şi la accelerarea proceselor de vindecare.
- Primul pas pentru a slăbi – majoritatea persoanelor care vor să slăbească se gândesc să înceapă să facă jogging sau să alerge. Problema este că, dacă vrei să slăbeşti, este logic că eşti destul de plinuţ, adică ai o greutate cam mare. Jogging-ul presupune ca această greutate mare să fie preluată pe rând de oasele şi articulaţiile picioarelor, iar asta poate fi ceva distructiv pentru scheletul osos. Cea mai bună activitate pentru a începe să slăbeşti este ciclismul.
- Devii în formă cu efort minim – persoanele care se plimbă cu bicicleta în mod regulat au o formă fizică egală cu a unei persoane sedentare, dar cu 10 ani mai tânără.
- Arzi mai multă grăsime – fiziologii sportivi au descoperit că rata metabolică a organismului nu este ridicată doar în timp ce mergi cu bicicleta, ci rămâne ridicată timp de câteva ore după ce termini plimbarea. Asta înseamnă că, după o plimbare de 30 minute cu bicicleta, organismul tău va continua timp de câteva ore să ardă mai multe calorii decât ar arde dacă ai fi stat acasă. Un studiu recent a arătat că cicliştii care au făcut şi câteva sprinturi rapide cu bicicleta au ars de 3 ori şi jumătate mai multe calorii decât cei care au mers cu bicicleta într-un ritm lent şi constant.

Avantajele mersului pe bicicletă din punct de vedere al timpului

- Ajungi mai repede la destinaţie – majoritatea oraşelor mari au o problemă cu traficul, în sensul că este foarte aglomerat, în special la orele de vârf. Statul în maşină la semafor sau în ambuteiaje înseamnă timp pierdut, iar mersul cu bicicleta înseamnă că, chiar dacă viteza de deplasare este mai mică decât cea a unei maşini, vei ajunge la destinaţie mai repede deoarece nu vei avea perioade de staţionare şi nici perioade în care mergi bară la bară (sau roată la roată). De asemenea, nu vei mai pierde timp cu găsirea unui loc de parcare, sau cu deplasarea de la maşină la clădire şi înapoi.
- Trăieşti mai mult – King's College din Londra a comparat 2400 perechi de gemeni identici şi a concluzionat că cei care au făcut exerciţii fizice echivalente cu 45 minute de ciclism pe zi, 3 zile pe săptămână, erau, din punct de vedere biologic, cu 9 ani mai tineri decât fraţii/surorile lor, chiar şi după ce s-au eliminat alţi factori care ar fi putut afecta rezultatele, cum ar fi IMC (indicele masei corporale) sau fumatul. Doctorul LynnCherkas, cel care a condus acest studiu, spune: „Cei care fac regulat exerciţii fizice prezintă un risc mult mai scăzut de a contracta boli cardiovasculare, diabet de tip 2, orice tip de cancer, hipertensiune arterială sau obezitate. Organismul lor îşi măreşte foarte mult imunitatea şi îşi regenerează mult mai multe celule."

Avantajele mersului pe bicicletă din punct de vedere social

- Un alt avantaj al ciclismului ca hobby este acela că această activitate poate fi desfăşurată de întreaga familie. Vremea caldă a sosit aşa ca o plimbare cu bicicleta în parc alături de cei dragi, sau chiar în natură dacă sunteţi pasionaţi de mountain-biking reprezintă o activitate ideală care vă va relaxa şi vă va ajuta să înlăturaţi stresul acumulat după o săptămână întreagă de muncă.
- Dezvolţi o dependenţă pozitivă – înlocuieşte un viciu, cum ar fi alcoolul, Ţigările sau mâncatul în exces al ciocolatei, cu obiceiul de a merge cu bicicleta. Vei fi o persoană mai sănătoasă şi mai fericită!
- Fă-ţi prieteni şi rămâi sănătos – mersul cu bicicleta într-un mod regulat cu siguranţă te va ajuta să cunoşti persoane noi şi, de ce nu, să-ţi faci noi prieteni. Un studiu efectuat de şcoala medicală Harvard, desfăşurat pe o perioadă de 9 ani, a demonstrat că persoanele înconjurate de prieteni sau confidenţi au redus riscul de moarte prematură cu 60%. Rezultatele studiului au fost atât de

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

importante, încât cercetătorii au concluzionat că a nu avea prieteni sau confidenţi este la fel de rău pentru organism precum fumatul.

- Eşti mai vesel – chiar dacă eşti supărat, stresat sau deprimat atunci când pleci la plimbare, totul se va schimba în următoarele 30 minute. Activităţile fizice care presupun un efort cel mult moderat vor face organismul să secrete endorfine, fapt care luptă în mod direct împotriva stresului şi depresiei. Pleci cu bicicleta stresat şi te întorci o altă persoană! Comparativ cu acum 3 ani, de 4 ori mai mulţi medici generalişti prescriu şi exerciţii fizice ca parte a unui tratament împotriva depresiei!

Având în vedere că există mai multe tipuri de ciclism, sunteţi liberi să alegeţi tipul preferat. Dacă sunteţi pasionat de aventură şi iubiţi natura, mountain-biking-ul este alegerea perfectă. Este o activitate cu foarte multe beneficii însă pot exista şi riscuri. Mountain-biking-ul reprezintă practicarea ciclismului în zone accidentate, de cele mai multe ori pe cărările de munte, unele trasee find special amenajate. În acest fel puteţi combina dragostea pentru acest sport cu frumuseţea naturii. Pe de altă parte, din ce în ce mai mulţi adolescenţi amatori de senzaţii tari sunt pasionaţi de BMX, în special de partea de freestyle, deoarece pot încerca cele mai interesante trick-uri în skatepark-urile special amenajate.

Salvezi planeta – Mersul pe bicicletă nu doar că este benefic pentru sănătate, însă este foarte ecologic şi ajută la protejarea mediului, spre deosebire de maşini care nu fac decât să polueze mediul înconjurator. În foarte multe ţări dezvoltate, oamenii renunţă la maşini şi aleg să se deplaseze folosind acest mijloc de transport atât de util.

Este foarte adevarat că pe lângă avantaje, există şi un mic dezavantaj. Dacă alegeţi să practicaţi mountain-biking, echipamentul este mai mult decât necesar deoarece riscul accidentărilor este mult mai mare. Bicicletele de tip mountain-bike sunt special concepute pentru acest sport, şi cele BMX de asemenea însă, pe lângă biciclete, echipamentul de protecţie este foarte necesar. Acesta trebuie să conţină casca de protecţie, ochelarii pentru a vă proteja de praf, genunchiere şi în unele cazuri şi costumul de protecţie.

Aşadar, dacă încă nu ştiţi cum să profitaţi de razele de soare după o săptămână stresantă, alegeţi ciclismul. Această pasiune este, după cum aţi putut observa, foarte benefică atât pentru organism, cât şi pentru psihic, reprezentând o minunată metodă de a vă relaxa, de a vă apropia de natură, de a petrece timp cu persoanele dragi şi nu în ultimul rând de a vă menţine în formă.

Cred că te-ai convins de avantajele mersului pe bicicletă, îndreptate în special asupra sănătăţii şi longevităţii tale, aşa că nu mai aştepta, fă din asta un obicei zilnic. Nu ai bicicletă? Nu e problemă, găseşti sute de oferte potrivite oricărui buzunar!

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

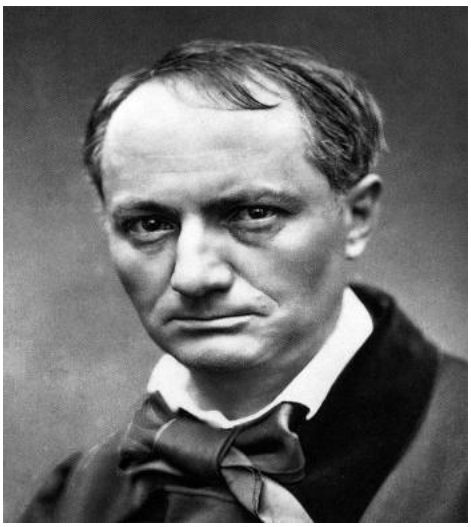
Universul cunoașterii

„Demonizarea” în opera lui Charles Baudelaire, *Florile răului* (160 de ani de la apariția volumului *Les Fleurs du Mal*)

Prof. Aurelia CURELARU

Charles Baudelaire este poetul care a revoluționat întreaga lirică franceză și europeană prin originalitatea volumului său controversat *Les Fleurs du Mal* (*Florile răului*). Privind prin opera sa, străzile Parisului par cutreierate „de demoni” porniţi să sporească Răul, de muritorii admiraţi de Moartea însăşi (*Dans macabru*). Orice reflex paradisiac a dispărut din cetatea misterelor. După moartea tatălui, mama sa se recăsătoreşte cu generalul Aupick, iar Baudelaire trăieşte prima fisură de ordin existenţial. Acceptă modelul de comportament etic al veşnicului solitar: „sentimentul singurătăţii încă din copilărie. În ciuda familiei – şi mai ales în mijlocul camarazilor – sentimentul unui destin solitar”. Asumarea singurătăţii din interior, în numele eului său autentic, şi opunerea prin ea lumii aduce şi specifica culoare ontologică creaţiei sale. Fiinţa sa intră în regimul alterităţii şi al permanentei dedublări, extremele între care oscilează fiind Dumnezeu şi Satan. Dragostea lui de semenea se „s atanizează”, împărţindu-se dramatic între o Madonă, Apollonie Sabatier şi prostituata pariziană totală, africana Jeanne Duval. Între o „Venus albă” şi o „Venus neagră” se consumă sentimentul duplicitar al poetului, urcând spre sfera de senzaţii celeste şi coborând brusc în dragostea păgână şi carnală.

Poezia *Litanii către Satan* este ca o rugăciune de salvare a eului poetului din nihilism. Titlul este sugestiv şi evocă o antinomie între Lumină şi Întuneric, poetul folosindu-se de oximoron crează o înaltă expresivitate. Cuvântul *litanie* reprezentând rugăciunea rostită de preot şi credincioşi către Dumnezeu în momente grele, precum anumite



calamităţi. Astfel, este implorată forţa divină pentru a salva credincioşii şi a le demonstra omniprezenţa sa.

Baudelaire îl învesteşte pe Satan cu aceleaşi puteri, pe care credincioşii le atribuie lui Dumnezeu. Poetul slăveşte puterea lui Lucifer, „ce între îngeri, eşti cel mai învăţat” şi îl consideră „de soartă şi laude trădat”. Asemenea unui acatist („Iisuse preaputernice, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă”, *Acatistul Domnului nostru Iisus Hristos*), poetul foloseşte un vers în mod repetat, devenind leitmotivul poeziei: „Satan, te rog, ai milă de-a mea nefericire!”. Folosind numeroase metafore şi comparaţii, Baudelaire doreşte să se facă auzit de cel în care se încrede total, numindu-l: „Prinţ izgonit din ceruri, rămas nedreptăţit”. În credinţa sa, acest Lucifer salvator al spiritului său este „învins” doar aparent, căci se reuşeşte să-i liniştească îndârjirea eului său, „de-a pururi, te-nalţi mai oţelit”.

„Tu ce ştii totul, rege al celor din-desubt, / Vindecător al lumii cu sufletul abrupt” sunt versurile în care Baudelaire îl prezintă pe

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Satan ca pe Dumnezeu în oglindă. Atributele divinităţii creştine sunt acordate îngerului din Întuneric. Omniscienţa şi puterea tămăduitoare îl fac pe poet să spere la alungarea *spleen-ului* şi a tristeţii sale nesfârşite.

Spleenul parizian demonstrează unul dintre sentimentele cele mai pure şi nobile, îl transformă dintr-o valoare naturală în una artificială. Într-o asemenea realitate sufletească dominată de accentul hotărât, sălbatic şi terestru al melancoliei, de trăirea intensă, pesimistă, după cum notează poetul însuşi, învinge împăcarea orgoliaoasă cu Satan. Cerul lui Dumnezeu se prăbuşeşte, determinând eul la închiderea în cercul singurătăţii. Extazul vieţii şi oroarea de viaţă pe care şi-o recunoaşte însuşi poetul, aşează opera baudelairiană pe axul fiinţial dumnezeiesco-satanic. Tensiunea e alimentată dezbinul lăuntric, de opoziţia fţă de tot ce este Natură. Baudelaire singur îşi modelează destinul, şi-l asumă, luciditatea călăuzind toate aceste game esenţiale: mişcările lui spre interior sunt făcute sub dictatul raţiunii, avânturile supravegheate, tensiunea între cei doi poli ai trăirii menţinută în mod voit, iar magia sonoră exorcizată. Izgonirea diavolului duce, în fond, la invocarea lui un paradox al acţiunilor sale puse sub semnul voinţei.

Drumurile baudelairiene duc spre Satan, căci, aşa cum scrie într-o scrisoare către mama sa, *„nu are nevoie de Dumnezeu, pentru că nu-l poate înţelege, ci anume de Satan, pe care-l iubeşte, ca pe un nedreptăţit al lui Dumnezeu”*. Astfel, există, în lirica *Florilor răului*, un proces de demonizare continuă, care pune mereu trăirea sub semnul lui Thanatos, o acţiune de a echivala infinitul cu infernul: „Tată-adoptiv al celor ce Domnu-a vrut să fie/ Goniţi din raiul veşnic, în neagra lui mânie”.

Ideea „păcatului originar” îl face să înalţe rugi către Satan care este Domnul Păcatului, apoi către Dumnezeu, care este Izbăvitorul acestui Păcat. Prin asemenea rugi zilnice ajunge la o nouă ordine spirituală, izbăvindu-şi sufletul, nu însă şi trupul. Imaginile vizuale pe care le crează poetul în aceasta „litanie” sunt foarte expresive prin efectul produs asupra cititorului. Sumbre sunt versurile: „Tu ce calmezi privirea celui pe eşafod, /Dispreţuind tăcerea prostitului norod, [...] Tu care pe cel şubred îl scapi de suferinţă / Şi-i pui trăgaciul armei în mână cu ştiinţă”. Lectorul e cuprins de o stare de şoc în momentul citirii, însă spectacolul macabru are farmecul său. În ochii lectorului se înfăţişează un spectacol macabru de tortură din Evul Mediu, o spânzurătoare, la care participă mulţimea înfometată de macabru.

Aripa lui Satan e văzută de poet ca un suflu de speranţă pentru marginali: „Tu care iei leprosul, hulitul şi proscrisul, / Şi cu a ta iubire le-nchipui paradisul”. Din nou, poetul imaginează o evadare din neant şi din spleenul societăţii pentru cei care oricum sunt în afara ei: „Toiag celui ce fuge şi far născocitor, / La spânzuraţi duhovnic şi la uneltitori”. De asemenea, Baudelaire nu uită să prezinte cititorului şi misiunea supremă a lui Satan, aceea de a Ispiti: „Tu ce iveşti în ochii fecioarelor crescând / Poftirea spre amorul de trupul lor flămând”.

Păcatul originar are o dublă calitate la Baudelaire: degradează şi înalţă, învenineză şi tămăduieşte, înrăieşte şi îmblânzeşte, provoacă la pierdere, dar şi la răscumpărare. Graţie aceste credinţe se declanşează un proces specific de demonizare în bine şi în rău, demonismul având o singură rădăcină. Satanismul baudelairian are o origine... divină, satan şi dumnezeu fiind zămisliţi din aceeaşi susbstanţă. Direnţa dintre ei este sfidată.

Pactul cu Diavolul este total, în *Florile răului*, şi poetul nu face decât să se mişte într-un domeniu demonizat pe deplin, în care aerul dulce-veninos se strecoară în plămâni şi-i umplu fiinţa cu duhuri rele: „Fără de preget, Darcul, cu gîndu-i mă-nconjoară,/ Pluteşte împrejuru-mi ca boarea nevăzută, / Îl sorb şi-mi simt plămânii în flacăra-i amară, / Umplându-mi-i o poftă etern reîncepută” (*Pierzania*). Păcatul, „plăcerile spăimântătoare”, aspiraţiile (foamea de înalt şi de stele), sentimentul dragostei, trăirea osândei, ispitele, tristeţea şi ardoarea sunt călăuzite de acest demon universal, ce-aruncă sufletul pe panta Pierzaniei.

Însuşi poetul are un atât de puternic sentiment de frică în faţa aceste familiarităţi cu extremele, cu negativul ducător spre Neant încât îi scrie mamei sale, în 1857, anul apariţiei

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

volumului *Les Fleurs du Mal*: *„Această carte, al cărei titlu Florile Răului, spune totul, este acoperită, veţi vedea, de o frumuseţe sinistră şi rece; a fost făcută cu furie şi perseverenţă. Dovada valorii sale pozitive este tot ceea ce spune rău despre ea cartea înfurie oamenii. De altmiteri, îngrozit eu însumi de oroarea pe care o voi inspira am modificat o treime în corecturi”*. Frumuseţea sinistră şi rece este un însemn al modernităţii şi prin postularea ei ca normă estetică Baudelaire se impune ca primul mare poet modern. Frumuseţea şi nobleaţea pot fi rezultatul raţiunii şi calculului, iar negativul, sursă de fascinaţie. Omul scindat baudelairian este un homo duplex care oscilează între polul satanic şi cel ceresc, preluând unele forme maniheiste şi gnostice ale greştinismului. Aceşti poli – răul adus de Satan şi idealitatea goală – stimulează evadarea din cercul strâmt al realului. Liricul devine un mag al sunetelor, situând în prim plan nu fondul, ci forma, voinţa formală.

Mişcarea romantică din cercuri (ale Cunoaşterii) se transformă, la Baudelaire, într-o mişcare liniară în Necunoscut, unde se întrezăreşte doar Noaptea fără sfârşit. Poetul îşi asumă durerea, o provoacă şi o prelungeşte, o transformă într-un exerciţiu spiritual tot astfel precum tranformă momentul inspiraţiei într-un proces de elaborare supravegheată care îngăduie artificiul. Este, aşadar, modelul de *poeta artifex*. Baudelaire se simte bine numai atunci când e departe de natură, când se dedică travaliului îndelungat pentru a găsi cuvântul potrivit. Este primul poet modern care preferă tehnica pură inspiraţiei. Natura îi repugnă, pentru că este o expresie a ingenuităţii şi spontaneităţii. Supralicitării tehnicii îi corespunde supralicitarea voită a durerii: „Dacă Baudelaire ar fi natural, el s-ar pierde, fără îndoială, în mulţime, dar în acelaşi timp şi-ar simţi o conştiinţă curată, ar îndeplini, fără efort, poruncile divine, ar fi ca la el acasă, pe deplin mulţumit în lume. Tocmai asta nu vrea el. Urăşte natura şi acuză s-o nimicească pentru că ea vine de la Dumnezeu, întocmai cum Satan caută să submineze creaţia. Prin durere, insatisfacţie şi viciu, el caută să-şi găsească un loc aparte în univers” (J. P. Sarte). Poetul nu mai caută să surprindă o stare, ci s-o producă în noi, nu ţinteşte să ne dea o imagine a lumii, ci o idee a ei prin nişte contururi de sistem.

Indiferenţa faţă de demonizarea absolută a sufletului este, la Baudelaire, un mijloc de eliberare sufletească, acceptarea măştii, minciunii, convenţiei vădind o vindere prea îngăduitoare a sufletului diavolului: „Prostia-ţi nu m-atinge! Doar să exişti! Nu-mi pasă: Decor sau mască, vino! Destul că te iubesc” (*Dragostea în minciună*).

Modul baudelairian de a concepe poezia ca „o specie de vrăjitorie evocatoare”, în care să se conţină de-a valma obiectul şi subiectul, lumea exterioară a artistului şi artistul pare să obsedeze, autoritar, pe toţi, marii poeţi români ai primei jumătăţi de secol XX (Valdimir Streinu a arătat în studiul său, *Fenomenul Baudelaire*, în ce mod poeţii romîni au îmbrăţişat sau au respins poetica baudelairiană). G. Bacovia, în volumul său *Plumb* (1916), este cel mai înveterat baudelairian, evocând scene funerare, procese de degradae şi agonie ale materiei sub ploi, sub vălul unul spleen urban.

Bibliografie:

Baudelaire, Charles, *Florile răului*, traducere în limba română de Radu Cârneci, Chişinău, Editura „Hyperion”, 1991.

Cimpoi, Mihai, *Între Dumnezeu şi Satan*, în Charles Baudelaire, *Florile răului*, Chişinău, 1991, pp. I-XII.

Milner, Max, Pichois, Claude, *De Chateaubriand à Baudelaire (1820-1869)*, Arthaud, Paris, 1985.

Todorov, Tzvetan, *Les genres du discours*, Seuil, Paris, 1978.

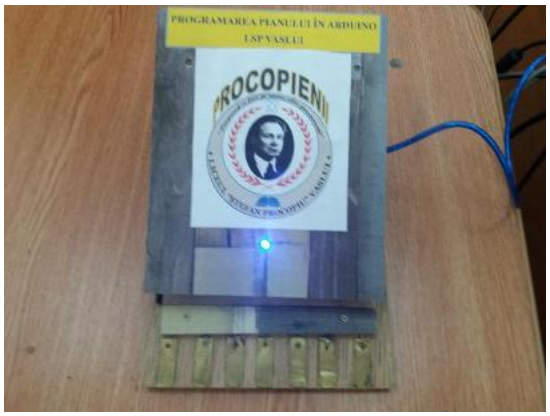
Voia, Vasile, *Baudelaire şi estetica romantismului*, Cluj, 1972.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

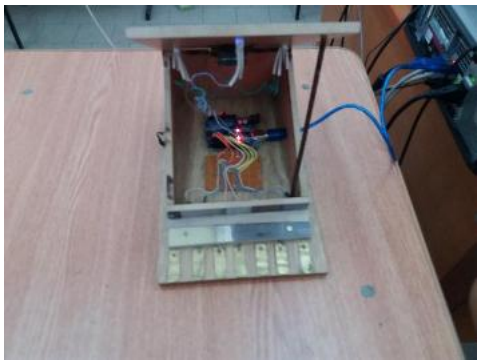
Concursul de Creativitate în Fizică şi Tehnologii
„Ştefan Procopiu”, Ediţia a XX-a, Etapa interjudeţeană, Iaşi 27-28 mai 2017

SectiuneaIV. REFERATE ŞTIINŢIFICE Mecatronică - Licee tehnologice

Programarea pianului în Arduino



Autori
Prof. Bacoşcă-Bică Mariana
Prof. Bîrcă Silvia
M.i. Dascălu Constantin
Elevi: Croitoru Răzvan Gabriel, clasa a IX-a I
Ponea Constantin Emanuel, clasa a X-a I



Argument
Lucrarea ,,Programarea pianului în Arduino’’are caracter practic şiîşi propune să-i înveţepe elevi să comande şi să controleze un pian utilizând platforma Arduino.

Ce este Arduino?
Arduino este un instrument prin care se pot realiza sisteme informatice capabile să ,,perceapă’’ şi să ,,controleze’’ lumea înconjurătoare. Acest instrument este open-sourceşi este compus dintr-un mediu de dezvoltare (o variantă de Wiring – platforma folosită pentru procesare multimedia) şi o placă de dezvoltare cu microcontroler AVR. Arduino poate fi folosit pentru dezvoltarea de obiecte interactive. Informaţia este preluată de la o gamă variată de senzori şi comutatoare, se procesează în interiorul microcontrolerului AVR, şi este transmisă către o gamă la fel de variată de lumini, motoare, actuatoare etc.

De ce Arduino?
Pe piaţă există o gamă foarte variată de sisteme de dezvoltare bazate pe microcontroller. Avantajele pe care le are Arduinofaţă de aceste sisteme sunt:

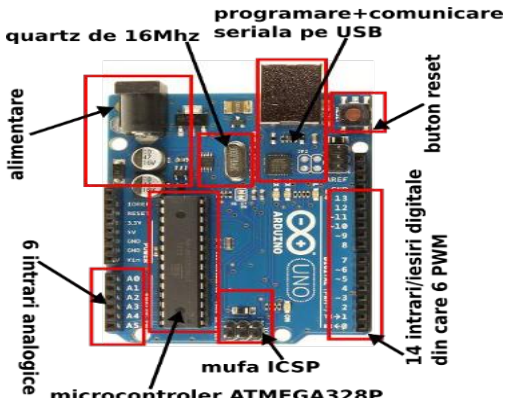
- Costuri de achiziţie reduse;
- Poate fi folosit pe orice sistem de operare (Linux,Windows sau MacOS);
- Majoritatea plăcilor de dezvoltare fiind limitate la sistemul de operare Windows;
- Un mediu de programare simplu şiuşor de învăţat;
- Este open source, atât placa de dezvoltare cât şi mediul de programare.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Materiale necesare:

- plăcuța de programareArduino;
- 7 rezistențe de 1MΩ;
- fire(conductori);
- difuzor(traductoracustic) de 6 W;
- plăcuța test;
- 2 Leduriroşii;
- 1 Led albastru;
- fludor(aliaj de lipit) +stație de lipit(pistol de lipit);
- clapetealamă- din tablă de 0,05 mm;
- carcasă.

Descrierea plăcii de dezvoltare Arduino UNO:
Plăcile de dezvoltare Arduino seamănă foarte mult între ele (din elementele comune am putea enumera: intrările/ieşirile digitale, intrările analogice, microcontrolerul etc.).



- intrare analogică: este folosită pentru citirea semnalelor nondigitale. Ex.: senzori de temperatură, senzori de lumină, senzori de presiune, umiditate etc.
- intrare/ieşire digitală: imaginativă un întrerupător de la un bec. Acesta poate să aibă 2 stări: închis sau deschis adică 0 sau 1.
- pwm (Pulse-widthmodulation): modulația în durată a impulsurilor. Poate fi utilizat pentru a îndeplini o varietate foarte mare de sarcini, de la iluminarea LED până la controlul vitezei motoarelor electrice.

Programarea plăcuţei Arduino în C:
Modelul de programare pe care se bazează C presupune ca programatorul ştie exact ce vrea să facă şi ştie să folosească limbajul C pentru a obţine acel lucru. Limbajul C lasă programatorul să scrie programul într-un timp minim fără sa intervină în calea lui. C este simplu deoarece numărul de componente al limbajului este relativ mic. Spre exemplu dacă două funcţii ale limbajului realizează mai mult sau mai puţin acelaşi lucru, C va include doar o funcţie.

Avantaje şi dezavantaje privind utilizarea limbajului C:

- este extrem de flexibil, o secvenţă putând fi codificată în mai multe moduri; aşadar putem scrie acelaşi program în mai multe feluri, el executând aceeaşi funcţie.
- permite o scriere compactă, instrucţiunile putând fi scrise pe acelaşi rând; însă acest lucru nu este recomandat deoarece corectarea programului se face mai greu iar după o perioadă nici creatorul nu îşi mai înţelege propriul cod.
- programul poate fi scris într-o manieră apropiată de pseudocod (gr.pseudo=fals), conceperea algoritmilor fiind mult mai uşoară şi eficientă, permite scrierea a aproape orice, greşelile de sintaxa fiind iminente.
- C este folosit în general în proiecte de mici dimensiuni unde se pune accent pe performanţa codului. Ex.: programarea microcontrolerelor. În orice caz limbajul C este un limbaj de programare foarte influent şi în acelaşi timp foarte popular.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Pentru a realiza un program în C este nevoie de un program pentru scrierea codului (editor de text) şi de un compilator. Compilatorul este un software care transformă codul scris în C (limbaj înţeles de noi) în cod binar (limbaj înţeles de calculator). Compilarea unui program constă în verificarea codului (greşeli de sintaxă), transformarea lui în cod binar şi creerea unui executabil sau a unui fişier în urma compilării programului.

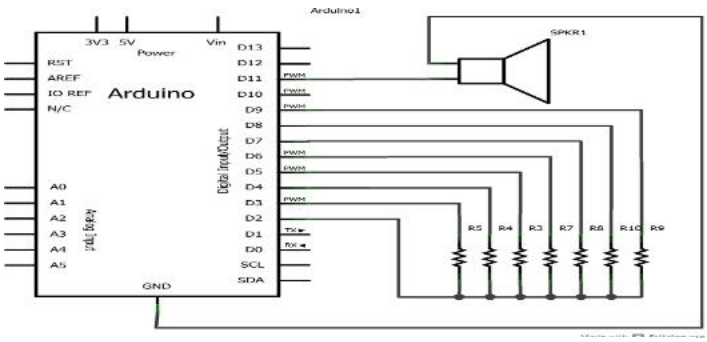
Ce știm sau nu știm despre sunet?
Sunetul reprezintă vibrația unui corp sonor. Se obține întotdeauna în urma unui impact între două sau mai multe corpuri și se manifestă sub forma de vibrații.
Sunetele sunt de doua feluri:
a) muzicale (fonetice) – cele care impresionează în mod plăcut auzul(sunetul unui instrument muzical);
b) amuzicale (afonetice) – sunete produse de corpuri prin cădere sau lovire care deranjează urechea umană.
Vibrațiile ce pot fi percepute de urechea umana sunt cuprinse între 30- 20.000 vibrații simple pe secundă.
Sunetele muzicale sunt limitate între 32- 9000 vibrații simple pe secunda.
Sunetul cel mai grav are 32 vibrații simple pe secundă.
Sunetul cel mai înalt are aproximativ 9000 vibrații simple pe secundă. Sunetele muzicale au 7 denumiri: DO, RE, MI, FA, SOL, LA, SI. Și se noteaza cu semne numite note muzicale.

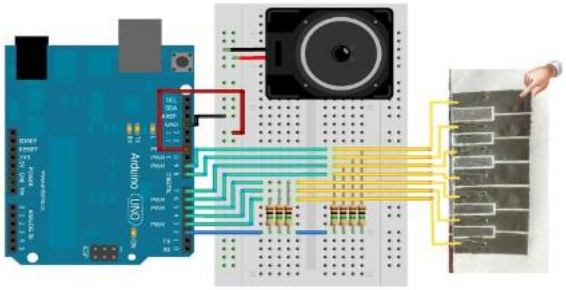
Prezentarea pianului:

Pasul 1:

- plăcuța Arduino prevăzută cu pini 2,3,4,5,6,7,8,9 se leagă la cele 7 rezistenţe de 1MΩ, obținând 7 circuite care reprezintă şi claviatura pianului;
- pe pinul 11 şi pe GND (borna de minus) am legat difuzorul de 6 W;
- cele 2 leduri de culoare roşie sunt indicatoare optice pe circuitul audio(sunet) legate în paralel cu ieşirea difuzorului;
- ledul albastru –are rolul de martor prezență tensiune electrică;
- în capătul celor 7 fire (conductori) am montat 7 plăcuțe din alamă de 0,05 mm, identice clapelor de la claviatura pianului.

Pasul 2:
Schema de conexiuni a pianului:

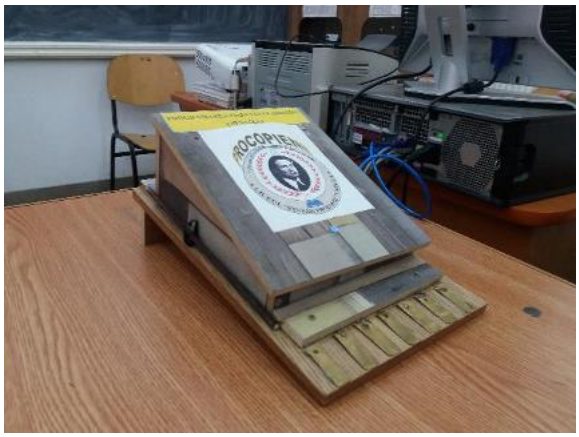




ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Funcţionarea PIANULUI:

- totul este foarte simplu atunci când degetul nostru se apropie de plăcuţaconductoare care produce un efect asemănător apăsării touchscreen-ului unuismartphone;
- corpul nostru uman transmite o anumită energie şipulsaţie iar în programul implementat de mine fiecareclapetă de la claviaturăeste legată la o rezistenţă de 1MΩ camaideparte să ajungă la plăcuţa arduinoşifiecare pin legat să conţină câte o notămuzicală din gamamuzicală.



CONCLUZII

La începutul secolului al XX-lea, în fiecare casă trebuia să existe un pian, ca simbol al statutului social, indiferent dacă cineva ştia să cânte la el sau nu. Pianiştii erau foarte căutaţi pentru a întreţine clienţii ţi călătorii, pentru a realiza fundalul sonor al filmului mut nou apărut şi pentru a da lecţii unui număr crescând de iubitori de muzică.

Eşti tentat să intri şi tu în fascinanta lume a muzicii?

Ca să cânţi la unele instrumente, trebuie să exersezi foarte mult, chiar şi pentru a scoate un singur sunet. Însă la pian, dacă apeşi câteva clape în ordinea corectă, ai şi făcut un cântecel, doar trebuie să fi înzestrat cu abilitatea de a cânta după ureche.

Începând cu anul 1890 pianul mecanica suferit modificări şi anume era prevăzut în faţă cu un mecanism care apăsa clapele cu ajutorul unor degete de lemn în timp ce muzicianul acţiona nişte pedale-leviere iar mai târziu au fost montate peste 200 de coarde foarte întinse, din sârmă de oţel produc 88 de sunete. În zilele noastre putem programa pianul cu ajutorul acestor plăcuţe Arduino.

Bibliografie

http://www.instructables.com/id/Arduino-Modules-L298N-Dual-H-Bridge-Motor-Controll/?ALLSTEPS
http://wiki.iteadstudio.com/Serial_Port_Bluetooth_Module_(Master/Slave)_:_HC-05
https://ro.wikipedia.org/wiki/Cele_trei_legi_ale_roboticii
http://www.romanialibera.ro/stiinta-tehnologie/auto/masinile-care-se-conduc-singure-202130
https://ro.wikipedia.org/wiki/Arduino

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Concursul de Creativitate în Fizică şi Tehnologii
„Ştefan Procopiu”, Ediţia a XX-a, Etapa interjudeţeană, Iaşi 27-28 mai 2017

Sectiunea IV. REFERATE ŞTIINŢIFICE Mecatronică - Licee tehnologice

Sistemul de securitate al locuinței

Autori
Prof. Bacoşcă-Bică Mariana, M.i. Dascălu Constantin
Elevii: Popa Sebastian Narcis, clasa a IX-a I
Florea Mihai Alexandru, clasa a X-a I

Argument

Există furturi din locuinţe care pot fi prevenit sau evitate apelând la sisteme **specializate de securitate**. **Un sistem de alarmă** arerolul de a detecta tentativele de efracţieşi de a îmbunătăţi securitatea locuinţei în momentele în care aceasta rămâne nesupravegheată. Acest system poate fi cu anunţare la un dispecerat sau pe telefonul fix sau mobil (alarmă mută).

Lucrarea ”Sistemul de securitate al locuinței” are character practice motiv pentru care am folosit cel mai simplu sistem de anunțare a proprietarului locuinței și anume telefonul mobil. Aceste sisteme de alarmă la efractie transmit starea de alarmare prin intermediul unor apelatoare GSM, GPRS, SMS. Astfel de sisteme de alarmă antiefracție au detectori pe fir și wireless, tastaturi cu afișaj LDC, LED, touchscreen.

Materiale necesare:

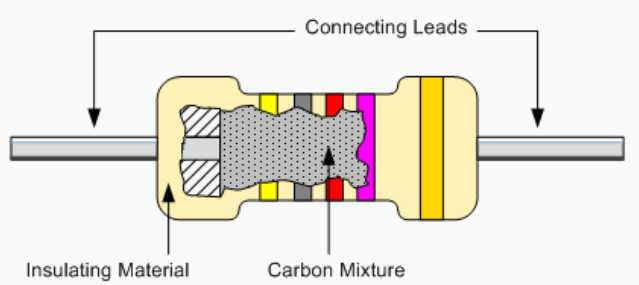
- telefonmobil Nokia 1208;
- o rezistență de 1 kohm;
- un potențiometru 10K ohm;
- o rezistență dependentă de lumină LDR;
- An LM358;
- un laser;
- 4 baterii R3 de 1,5 V;
- fire(conductoare).

Descrierea componentelor din circuit

Nokia 1208

Nokia 1208 este un telefon mobil low-end, vândut de compania finlandeză Nokia în seria Ultrabasic.
Telefonul a fost prezentat pe piață în mai 2007. Este similar cu Nokia 1200, diferența fiind afișarea culorilor.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692



Rezistență de 1 kohm

Rezistența electric este o mărime fizică prin care se exprimă proprietatea unui conductor electric de a se opune trecerii prin el a curentului electric. În electrotehnică, ea este o măsură care determină ce valoare de tensiune este necesară pentru ca un anumit curent electric să treacă printr-un circuit (conductor) electric dat. Unitatea de măsură a rezistenței electrice, în SI, este ohm-ul, notat cu Ω.

Potențiometru 10K ohm

Un potentiometru este de fapt o rezistență pe care se plimbă un cursor, cu scopul de a divizatensiunea. Cu cât cursorul este mai aproape de masă, tensiunea pe cursor este mai mică, și invers.

Rezistență dependentă de lumină- LDR

Acesta este un rezistor cu dependență la lumină sau un fotorezistor, care este o component electronic pasivă, în esență un rezistor care are o rezistență care variază în funcție de intensitatea luminii. Un fotorezistor este alcătuit dintr-un semiconductor cu rezistență ridicată care absoarbe fotoni și pe baza cantității și frecvenței fotonilor absorbiți, materialul semiconductor confer energie suficientă pentru a sări în banda de conducție. Electronii liberi care rezultă conduc energia electrică, ceea ce duce la scăderea rezistenței fotorezistorului. Numărul de electroni depinde de frecvențafotonilor.

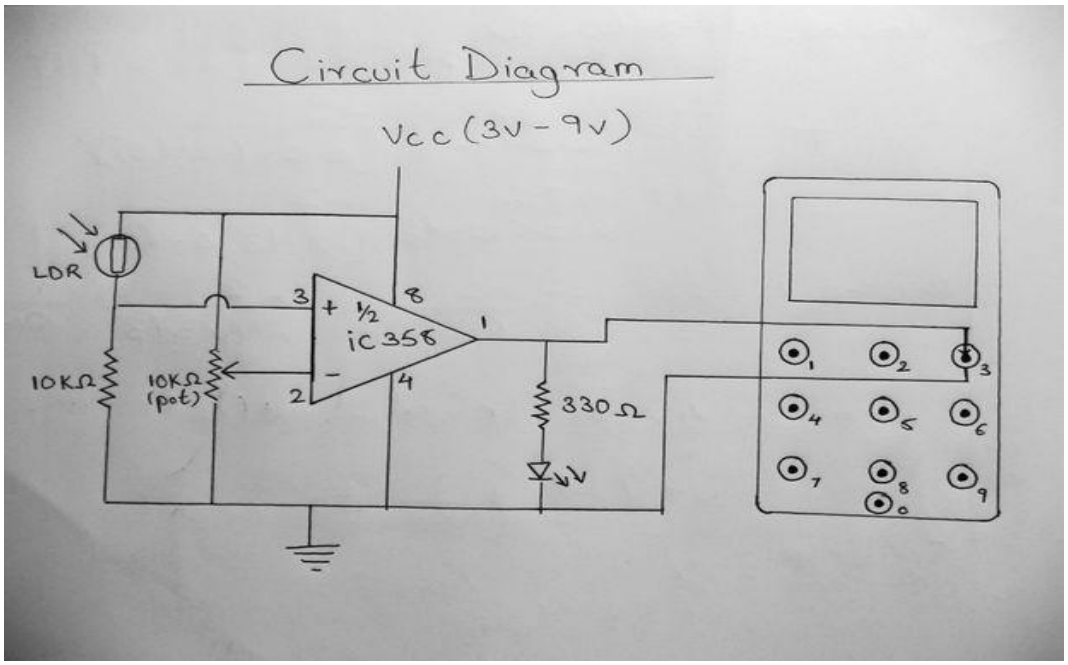
LM358

LM358 este un circuit integrat dual amplificatory operațional cu putere redusă. Se utilizează în circuitele de detecție. Abrevierea LM358 indică un circuit integrat cu 8 pini, care cuprinde două

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

amplificatoare operaționale la putere redusă. LM358 este proiectat pentru utilizare general ca amplificatoare, filtre de înaltă trecere, filtre cu bandă joasă şi accesorii analogice.

Realizarea schemei de conexiuni:



Functionarea sistemului de siguranță a locuinței

- uşa locuinței este închisă, atunci când cineva forțează uşa şi o deschide intră în raza de acțiune a laserului care opturează rezistența dependentă de lumină;
- circuitul transmite pulsațiitele fonului mobil prin tasta 3 care are memorat numărul de telefon al proprietarului, astfel acesta este apelat rapid – anunțat că uşa X este deschisă.

CONCLUZII:

În ceea ce ne priveşte, liniştea şi confortul pe care le avem atunci când ştim că locuința – primul nostru spațiu de siguranță – este protejată, reprezintă principalele beneficii ale montării sistemelor specializate de securitate.

Soluțiile de securitate pentru locuințe variază din punct de vedere al prețului, specialiştii ne recomandă produse pentru bugetul fiecăruia.

Astfel, eu am ales variant cea mai ieftină- convenabilă din punct de vedere al costurilor implicit pasiuniifață de disciplina (obiectul) electrotehnică.

BIBLIOGRAFIE

- www. sisteme de securitatepentrulocuințe;
- Dragoş Ionel Cosma, Florin Mareş- Electrotehnica circuitelor electrice. Manual pentru clasele a IX-a si a X-a
- Manuale şi Cursuri- On Line de Electrotehnică

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

ORIZONTURI

Scurte incursiuni prin Europa

Crețu Andrei, clasa a XI-a E

Germania? Austria? Cine s-ar fi gândit vreodată că va putea vizita aceste două țări superbe? Totul a început când am aflat de această plecare. Fiind un membru activ al unui Cor de Muzică Bizantină din Iași mi s-a propus să merg cu încă 7 membri pentru a participa la Slujbele de Paști în Austria și Germania. Am plecat pe data de 10 aprilie, într-o zi superbă de luni. Fiind primul Paști care îl sărbătoresc departe de familia, am avut câteva emoții privind experiența pe care urma să o am în micuțele mele vizite. Totul a mers lin. Am ieșit cu bine de la granița română de la Borș care era la un pas de Oradea. Ajunși în Ungaria drumul a fost și mai ușor fiind ajutat de autostrăzile foarte frumoase a maghiarilor. Mi-a plăcut foarte mult peisajul din Ungaria, unul foarte pitoresc și tradițional îmbinat cu modernul. La fel că și politicile celorlalte țări europene și aceștia protejau foarte mult natura.

Ajunși în Austria, am fost foarte surprinși toți de faptul că polițiștii vamali erau foarte tineri și inofensivi. Cu un zâmbet plin de oboseală ne-a salutat politicos și ne-a dat voie să trecem. Deja parcă intrasem într-o altă lume. Oameni fericiți și bine dispuși. Prima oprire a noastră în Austria a fost chiar în capitală acesteia în Viena. Acolo urma să avem un Concert alături de alte Coruri din diferite țări în Catedrala Sfântul Ștefan. La prima vizită în această Catedrală ne-a fost mare mirare când Administratorul acestei Biserici Catolice era chiar un român. Acesta ne-a arăt toate împrejurimile Biserici, chiar și cameră unde se țin vestimentele slujitorilor catolici. Am vizitat și turnul acestei biserici de o înălțime impresionantă. În vârful acestui turn se ajungeau pe niște scări în rond greu de urcat. Totul s-a meritat pentru priveliștea pe care ți-o oferea către întreg orașul. În vârful turnului era și un clopot gigantic vechi de secole care doar cu privirea aveai voie să îl admiri. În acea vreme se ofereau și bilete gratuite pentru un spectacol local de muzică clasică pentru că promova micile talente.

Priveliștea din Vârful Catedralei Sfântul Ștefan din Vienna

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Poză din laterala Vârfului Catedralei Sfântul Ștefan din Vienna

Am părăsit Viena, îndreptându-ne spre graniță cu Germania. După un drum destul de lung am ajuns la graniță cu vecinii germani. Ajunși la graniță pe timp de zi am avut parte de o ședere destul de mare din cauza tir-urilor care trecuse în număr mare pe acolo. În sfârșit ajunsese și la noi cu verificatul. Deja se observă oboseală noastră. Răbdarea se pierdea. Am intrat în Germania și am urmat autostradă spre mijlocul Germania, un drum chiar pe lângă orașul Muchen pe care din păcate nu l-am putut vizită. Am urmat cursul principalei autostrade spre Bielefeld, unde trebuia să ajungem pentru a participă la Slujbele de Paști. Bine de știut ar fi faptul că la fiecare baie din orice Benzinărie sau magazin alimentar, toaletă putea fi folosită doar dacă se cumpără ceva din respectivul magazin. Prețurile erau piperate față de ale noastre, având în vedere că amândouă țările fac parte din Uniunea Europeană. Ajunși în sfârșit în Bielefeld am fost îndrumați de către preotul la care trebuia să cântăm, la biserică Ortodoxă Română a orașului Bielefeld. O biserică mare, chiar gigantică. Fostă biserică catolică data spre folosință ortodoxilor. Am fost cazați la casă chiar din incintă bisericii. O casă foarte modernă, la fel că o pensiune. Totul era înconjurat de pădure, aflându-ne într-o suburbie a orașului. O zonă foarte liniștită, unde în fiecare dimineață puteam vedea pe ferestra oameni tineri și bătrâni alergând și făcând sport. Am fost primiți foarte călduros de preot și de enoriași români ai acestei biserici. Ni s-a oferit absolut tot ce aveam nevoie.

Credincioșii veniți prezenți la slujbe au fost foarte încântați că părintele a putut să ne aducă pentru că încânta și inimile celor plecați de mult de acasă prin cântări tradiționale românești și bizantine. Ne-au apreciat și ne-au mulțumit pentru că am aduc o bucată din România și la ei în Germania. Chiar dacă mulți dintre românii ajunși acolo , au urmat alte căi precum și schimbarea religii , am fost uimit plăcut de numărul mare de credincioși care au participat la slujbe venind toți cu dragoste și cu bucurie.

Peste tot în oraș, erau oameni de diferite națiunii. De la germani până la francezi, români, italieni, spanioli și chiar și musulmani. Era un oraș foarte diversificat și tot odată foarte frumos.

Orașul era foarte curăț și vesel. Toate lumea era inebunita cu fotbalul. Își susțineau echipă chiar dacă această și acum se luptă să nu scadă până în Ligă a 2-a. Era și un mic orășel al cumpărăturilor. La tot pasul numai magazine de articole sportive, de haine, încălțăminte și foarte foarte multe de suveniruri. În apropiere de Piață centrală era o berărie unde erau adunați minim 50 de oameni cam în fiecare zi. Era o berărie foarte mare și saptioasa cu cea mai bună bere din oraș, o

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

bere naturală făcută în casă și care era mult mai sănătoasă decât cea din comerț. De aici venind și prețul foarte piperat pentru achiziționarea unei astfel de beri. Totuși în ciudă prețului, foarte multă lume era adunată acolo savurându-și berea. Era un loc chiar cu mâncare specific germană. Adică numai cârnăciori. De toate mărimile, cu toate aromele și culorile. Să nu uităm de faimoșii cârnăciori de bere.

A fost o unde mi-am făcut prieteni noi am cunoscut oameni minunați. Germania Austria care foarte mult din punct de vedere arhitectural. grozave care explorate vizitate din plin. Oameni minunați, fericiți bucuroși pe altcineva vizitându-le. M-aș întoarce mereu acolo, retrăiesc ce am trăit acea . Mi-am luat câteva suveniruri din fiecare loc pe care l-am vizitat măcar cu un sentiment plăcut când mă gândesc din nou la locurile prin care am trecut.

Pe străzile Bielefeld-ului, un oraș viu într-un contrast modern și tradițional.

ISSN 2248–0692
ISSN–L = 2248–0692

Cartea noastră de vizită

Titlul revistei: PROCOPIENII
Fondator: Croitoru Daniela Ramona
Anul apariţiei primului număr: 2011
Scopul „Procopienilor" implicaţi în realizarea revistei: să prezinte frânturi din activităţile şi gândurile elevilor şi profesorilor şcolii, să le ofere acestora oportunităţi de exprimare şi să le stimuleze creativitatea.
Secţiuni: „Pulsul şcolii", „Condeiul Procopienilor", „Colţul părinţilor", „Pagina diriginţilor", „Abordări didactice", „Universul cunoaşterii", „Profesie şi carieră", „Orizonturi locale", „Cărţi, evenimente, filme, timp liber", „Interviuri", „Clubul procopienilor isteţi", „Galeria de onoare".
Contact: revistaprocopienii@gmail.com
Site-ul revistei: http://procopienii.webnode.com/
Premii:

- **3 Premiul I** la Concursul de publicație școlară "Medi@ Junior", edițiile 2012, 2013, 2016 organizat de Colegiul Tehnic T.F „Anghel Saligny" Simeria şi ISJ Hunedoara.
- **Premiul I** la Concursul Național "Tudor Mușatescu", Ediția a VI-a, 2013, organizat de Palatul Copiilor Pitești.
- **Premiul I** la Concursul Național "Tineri jurnaliști în devenire", Ediția a IV-a, 2013, organizat de Palatul Copiilor Pitești.
- **2 Premii I** la Expoziţia Naţională „Anelisse"–Concurs de reviste ştiinţifice, reviste de cultură, reviste şcolare, materiale publicitare şcolare, web-uri şi bloguri, organizată de Asociaţia Cultural-Ştiinţifică „Vasile Pogor" – Iaşi (iunie 2012, august 2013).
- **Premiul II** la Concursul Național "Tineri jurnaliști în devenire", Ediția a V-a, 2014, organizat de Clubul Copiilor Pitești și ISJ Argeș.
- **Menţiune** la Expoziţia-concurs naţional de reviste şcolare organizat de Colegiul Naţional „Petru Rareş" – Beclean în parteneriat cu Asociaţia Esentza Beclean (decembrie 2012).