

REVISTA CENTRULUI JUDEȚEAN DE EXCELENȚĂ ILFOV

EXCELENȚA ILFOVEANĂ

NR. 2

MARTIE 2025



Proiect susținut financiar de:



FUNDAȚIA DREPTUL DE A VISA
www.dreptuldeavisa.ro

CUPRINS

Dragi elevi ai Centrului de Excelență	1
Episoade de praf saharian peste România în anul 2024	2
Aristotel și culmea filozofiei grecești.....	5
Excelența.....	6
Matematica - Pilonul Transdisciplinarității și Catalizator al Performanței Elevilor	6
Literația.....	8
Impresiile copiilor.....	9
Experiența mea la Olimpiada de Lingvistică „Solomon Marcus ”.....	10
Experiența din cadrul Centrului de Excelență.....	10
Impresiile copiilor	10
Impresiile copiilor	11
Excelența la limba și literatura română	11
Sănătatea nu este totul, dar, fără sănătate, totul este nimic.....	13
O călătorie magică prin lumea numerelor speciale - 2025.....	16
Cum beneficiază elevii Școlii Gimnaziale „Ioan Bădescu” de limba engleză prin participarea la Centrul de Excelență din cadrul I.S.J. Ilfov?	17
Activitatea la Centrul de Excelență/Arte - Buftea.....	19
Impresiile copiilor	20
Problema lui Einstein	21
Exercițiu	21
Centrul de Excelență din perspectiva unui simplu elev	22
Experiența mea la Centrul de Excelență.....	22
Impresiile copiilor	23
Părerea mea despre Centrul de Excelență.....	24
Povești în imagini	25
Fizica și inteligența artificială.....	27
Ce este știința?	28
Fizician renumit.....	29
Chimist renumit	29
Centrul de Excelență	29
Citate	29
Dincolo de	30
Culoarea soarelui	30
Al doilea curcubeu	30
Gravitația	31
Emil Racoviță - Fondatorul Biospeologiei.....	32
Impresiile copiilor	34
Impresiile copiilor	35
Ce merită învățat din feedback-ul copiilor?.....	36
Stresul examenelor: cum să îl înțelegi și să-l depășești cu calm și încredere?	37
Constantin Brâncuși, sculptorul fotograf.....	39
Pasiunea mea	40
Experiența mea în atelier	40
Pasiune și relaxare	41
Icoana	41
Domnișoara Pogany.....	41
Vas cu flori	42
Impresiile copiilor	42
Impresiile copiilor	43
Atelierul	43
Evoluția vieții din perspectivă biologică	44
Evoluția Limbii engleze, dialecte și răspândire	45
Colectivul de redacție	48
Colaboratori	49



Dragi elevi ai Centrului de Excelență,



Cu fiecare întrebare pe care o puneți și cu fiecare problemă pe care o rezolvați, vă construiți drumul către cunoaștere și inovație. Excelența nu este doar un ideal, ci o călătorie a curiozității, a descoperirii și a muncii constante.

Fizica, această știință fascinantă care modelează înțelegerea lumii, nu este doar despre formule și experimente, ci despre felul în care privim realitatea. De la legile lui Newton până la teoria relativității a lui Einstein, fiecare mare descoperire a început cu o întrebare simplă și cu dorința de a înțelege mai mult. Prin fizică, explorăm universul, descoperim principiile care guvernează natura și găsim soluții pentru viitor.

Însă, adevărata inovație apare atunci când gândim dincolo de granițele unei singure discipline. Studiul transdisciplinar – conectarea fizicii cu matematica, chimia, informatica sau chiar arta – ne permite să vedem dincolo de limitele impuse de materii și să construim noi perspective. De exemplu, fără matematică, fizica nu ar putea explica fenomenele complexe, iar fără informatică, modelarea acestor fenomene ar fi îngreunată. Fiecare domeniu contribuie la o înțelegere mai profundă și aplicată a lumii în care trăim.

Dragi elevi, învățați să priviți dincolo de paginile manualelor, să puneți întrebări, să colaborați și să experimentați. Excelența înseamnă să căutați mereu mai mult și să nu vă temeți de provocări. Sunteți viitorii cercetători, inovatori și lideri ai generației voastre, iar fiecare efort depus astăzi vă apropie de succesul de mâine.

Vă felicit pentru pasiunea voastră și pentru dedicarea cu care explorați lumea cunoașterii. Continuați să visați, să experimentați și să descoperiți. Ilfovul are nevoie de minți curioase și de suflete dedicate, iar voi sunteți cei care vor schimba viitorul!

**Inspector școlar general,
Profesor Adriana Stoica, disciplina fizică**

Schimbarea mentalităților: Educația și Presa, pilonii unei societăți mai bune

de Florina Manea, Președinte Fondator Fundația Dreptul de a Visa

Fundația Dreptul de a Visa, pe care am fondat-o, are ca misiune crearea unui viitor mai bun pentru copiii și tinerii aflați în situații defavorizate. Cred cu fermitate că educația nu ar trebui să fie un privilegiu rezervat celor cu resurse, ci un drept fundamental pentru toți. În activitatea noastră, nu ne limităm la oferirea de sprijin material sau financiar; ne dorim să creăm un mediu în care fiecare copil să se simtă valorizat și să aibă șansa de a-și atinge potențialul maxim.

Parteneriatul nostru cu Inspectoratul Școlar Județean Ilfov (ISJ Ilfov) este o dovadă clară a angajamentului nostru de a schimba lucrurile în educație. Prin acest parteneriat, suntem capabili să contribuim la îmbunătățirea accesului la educație de calitate, să susținem proiecte educaționale care oferă șanse egale tuturor elevilor și să transformăm educația într-un drept real, nu doar un ideal frumos.

Dar pentru ca aceste eforturi să aibă un impact cu adevărat semnificativ, este nevoie de sprijinul tuturor sectoarelor societății – iar unul dintre cei mai importanți piloni în acest demers este presa. Consider că presa are un rol esențial în a reflecta și promova proiectele educaționale și sociale care contribuie la binele comun. Prin publicațiile pe care le dețin – Ziarul News, Future Economy și Convocator.ro – mă angajez să schimb mentalitatea despre presa scrisă din România. Publicațiile mele își propun să fie o voce a comunității, un mijloc de mediatizare a proiectelor care aduc valoare societății în care trăim.

Astăzi, într-o lume în continuă schimbare, este imperativ ca presa să își asume rolul de promotor al inițiativelor educaționale, al progresului și al echității sociale. Îmi doresc ca prin aceste publicații să construim un spațiu public în care educația, inovația și valorile umane să fie respectate și celebrate.

Motto-ul care mă călăuzește în tot ceea ce fac este simplu, dar profund:

„Dacă celula de bază a unei societăți este familia, eu cred că educația este nucleul.”

În educație stă viitorul nostru, iar schimbarea începe de la fiecare dintre noi. Prin colaborarea cu ISJ Ilfov și implicarea activă a presei, ne dorim să inspirăm și să dăm fiecărui copil și tânăr șansa de a-și construi propriul viitor.

Astfel, Fundația Dreptul de a Visa nu este doar un proiect de suflet, ci o misiune de a lumina drumurile celor care, altfel, ar fi fost uitați. Invit toate organizațiile, persoanele și comunitățile să ni se alăture în acest demers, deoarece doar împreună putem transforma educația dintr-un vis frumos într-o realitate accesibilă tuturor.



Florina Manea
Președinte Fondator
www.dreptuldeavisa.ro

Redacția Ziarul News
E-mail: director@ziarulnews.ro
Telefon: 0725 200 601
Site: www.ziarulnews.ro

FUNDAȚIA DREPTUL DE A VISA



Ziarul News
cotidian național



FUNDAȚIA FLORINA MANEA

DREPTUL DE A VISA

www.dreptuldeavisa.ro



0725.200.601



presedinte

@dreptuldeavisa.ro

GALA ZIARUL NEWS 2024

Beneficiar fonduri



REVISTA ILFOVEANĂ

Suținută financiar



BURSE EDUCAȚIONALE

pentru copiii Centrului de Excelență Ilfov



BURSĂ FINANCIARĂ

3.500 EURO



CURS INTENSIV DE JURNALISM



GALA ZIARUL NEWS 2023

Beneficiar fonduri



Episoade de praf saharian peste România în anul 2024

Atmosfera Terrei suferă schimbări fără precedent în istoria omenirii, și deși variații atât de mari ca acestea s-au produs în trecutul geologic, viteza cu care au loc schimbările climatice astăzi este îngrijorătoare. Pentru prima dată în istoria planetei noastre, emisiile gazelor provocate de activitatea umană, egalează și chiar depășesc emisiile de la sursele naturale. Gazele cu efect de seră influențează, de asemenea, producerea și distrugerea ozonului stratosferic, afectează cele mai multe procese biologice și, ca urmare, au un rol important în procesele din sistemul climatic. Aceste schimbări globale amenință echilibrul condițiilor climatice necesare evoluției vieții și susținerii ei (Ștefan S., Dima M., 2008). O contribuție importantă la aceste schimbări o au aerosolii atmosferici care sunt particule lichide sau solide suspendate în gaz care provin de la surse naturale sau antropice care includ: sărurile marine din spargerea valurilor, particule fine de la sol duse de vânt, fum și funingine, polen și microorganisme, praf de la erupțiile vulcanice și altele. Calitatea solului erodat ridicat în atmosferă și transportat pe distanțe lungi variază în funcție de clima globală, temperatura la suprafața mării, meteorologia regională, compoziția suprafeței și utilizarea terenului în regiunea de praf (Teger și alții, 2002).

Un exemplu vizibil este formarea norilor de praf și a furtunilor de praf din Sahara. Furtunile de praf se formează când vânturi puternice bat în Sahara în condiții de umiditate foarte redusă. Praful saharian este o sursă majoră de aerosoli atmosferici deasupra Atlanticului de Nord și a Mării Mediterane. Praful saharian (praf african, praf galben, nisip galben, vânt galben sau furtuni de praf din Sahara) este un praf mineral eolian din Sahara, cel mai mare deșert fierbinte din lume. Deșertul se întinde puțin peste 9 milioane de kilometri pătrați, de la Oceanul Atlantic la Marea Roșie, de la Marea Mediterană până la valea râului Niger și regiunea Sudan în sud. Praful saharian se găsește în atmosferă mai ales între 1,5 și 3,7 km. Dimensiunile particulelor de praf sunt tipic între 0,3 și 20 μ m (Ștefan S., 2004). Transportul prafului saharian în regiunea mediteraneană depinde de variația sezonieră a surselor de praf din Africa și de schimbările sezoniere ale circulației atmosferice. În majoritatea cazurilor, un front atmosferic de joasă presiune transportă praful saharian peste Marea Mediterană spre Europa. În estul Mării Mediterane, intruziunile de praf apar de obicei primăvara (Israelevich et al., 2012), în timp ce în vestul Mediteranei transportul maxim de praf din Sahara are loc mai târziu. Particulele de praf care zboară spre Europa pot rămâne atât de mult timp în aer pentru că sunt mult mai mici decât nisipul, care cade mult mai repede înapoi pe sol. Ceea ce ajunge în Europa este o furtună de praf, dar nu o furtună de nisip.

Praful mineral, este cel mai abundent tip de aerosoli atmosferici găsiți deasupra oceanului și continentelor, reprezentând aproximativ 70% din aerosolii globali prezenți în atmosferă (Kinne, S et al., 2006). În regiuni mari ale Pământului, praful mineral exercită un impact mare asupra ecosistemelor (Middleton și Kappelle, 2020), sănătății umane (Aghababaeian et al., 2021) și alte sectoare socio-economice, cum ar fi energia și transporturile (Monteiro et al., 2022).

În anul 2024, România a fost afectată de mai multe episoade de praf saharian.

În perioada 28 - 29 martie masa de aer încărcată cu praf saharian a depășit România și s-a regăsit deasupra Mării Negre și a Ucrainei.

În perioada 23 - 24 aprilie 2024 a fost semnalat un episod de depunere abundentă de praf saharian la sol în regiunea de sud a României. Fenomenul a fost observat și în București.



În perioada 21 - 22 mai 2024, un val de praf saharian a ajuns deasupra României, în mod special în regiunile vestice și sud- vestice. Astfel de episoade de praf saharian ajung tot mai des deasupra României și influențează viața și activitatea cotidiană.

Nisipul fin din componența norului de praf saharian conține magneziu, fier, calciu, fosfor și chiar mercur. Acest nisip este benefic pentru agricultură însă nu și pentru sănătate. Atunci când concentrația este de peste 100 mg/m³, praful din deșert are efecte pregnante asupra sănătății: poate irita căile respiratorii și simptomele alergice se agravează.



Bibliografie:

1. https://atmosphere.copernicus.eu/charts/packages/cams/products/aerosol-forecasts?base_time=202404150000&layer_name=composition_duaod550&projection=classical_europe&valid_time=202404150300
2. <http://www.ready.noaa.gov/ready/open/hysplit4.html>
3. Ștefan, S., Fizica atmosferei, vremea sic lima, 2004
4. Middleton, N. and Kappelle, M.: Impacts of sand and dust storms on oceans: a scientific environmental assessment for policy makers, United Nations Environment Programme, Nairobi, Kenya, <https://www.unep.org/resources/report/impacts-sand-and-dust-storms-oceans>, 2020
5. Aghababaeian, H., Ostadtaghizadeh, A., Ardalan, A., Asgary, A., Akbary, M., Yekaninejad, M. S., and Stephens, C.: Global Health Impacts of Dust Storms: A Systematic Review, Environ. Health Insights, 15, 1–28, <https://doi.org/10.1177/11786302211018390>, 2021
6. Israelevich, P., Ganor, E., Alpert, P., Kishcha, P., and Stupp, A.: Predominant transport paths of Saharan dust over the mediterranean sea to Europe, J. Geophys. Res., 117, D02205, <https://doi.org/10.1029/2011JD016482>, 2012
7. Ștefan S., Dima M., Fizica schimbarilor climatice, 2008
8. Monteiro, A. et al. Multi-sectoral impact assessment of an extreme African dust episode in the Eastern Mediterranean in March 2018. Sci. Total Environ. 843, 156861 (2022).
9. Kinne, S., et al, Optical properties in aerosol component modules of global models, 2006
10. Tegen I si altii, Impact of vegetation and preferential source areas on global dust aerosol, 2002

Inspector Școlar General Adjunct, profesor dr. Cristina Petre - Ghiță, disciplina geografie
Inspector Școlar pentru disciplina geografie, profesor dr. Florin - Bogdan Petre, disciplina geografie

Profesor dr. Ioana Ungureanu, disciplina fizică
Profesor Cătălin - Marian Popa, disciplina geografie

Aristotel și culmea filozofiei grecești

După Platon, Aristotel (384 - 322 î.Hr.) merge mult mai departe. El a înțeles că materia și duhul (spiritul) sunt într-o simbioză corelativă în realitate, căci omul este duh și materie. Pentru Aristotel, sufletul nu este o mică scânteie care zboară deasupra trupului: el îl formează și-l informează; sufletul este dinamismul trupului. Nu există trup fără suflet. Pe culmea acestor simbioze: duh și materie, act și potență, este ființa transcendentă. În ea nu mai există materie, ci numai duh; nici potență, căci ea este actualizarea desăvârșită a ființei, Actul pur, spunea Aristotel, adică absolutul, plenitudinea tuturor posibilităților. Așadar, există în mod necesar Unul (fără disociere), Desăvârșit, Neschimbător. Nu poate să se deterioreze, nici să se amelioreze, căci nimic mai bun sau mai puțin bun nu este posibil.[1]

Aristotel spunea astfel tot ceea ce filozofia putea vorbi despre Dumnezeu ca pură rațiune. Dar rațiunea nu-l atinge pe Dumnezeu decât din exterior, prin abstractizare, ca un concept ultim, transcendent și îndepărtat, fără să fie cunoscut din interior.

Aristotel nu a știut să spună că Dumnezeu este o persoană, căci dacă ar fi fost așa, ar fi unic, solitarul desăvârșit, egoismul suprem, culmea narcisismului: ar fi fost un scandal, căci trinitatea în unicitate nu o descoperise cu niciun chip.[1]

Autorul unui foarte frumos Tratat despre prietenie, el, vedea deja în iubire o valoare supremă. El a rămas, totuși la o idee prea riguroasă despre Dumnezeu, conform gândirii abstracte, nu fără să-și dea seama de ceea ce era viața și fericirea (Metafizica), nu fără să aibă nostalgia de a se simți nedemn să iubească Ființa supremă, a cărei transcendență o întrezărea.[2]

Revelarea Sfintei Treimi va elibera filozofia greacă de scandalul care o determina să devieze sau să intre în impas: dacă Dumnezeu este personal și interpersonal, dacă este întru totul iubitor, dacă esența lui este însăși iubirea (cf. In 4,16) și dacă această iubire este principiul oricărui lucru, nu mai este niciun scandal, totul se luminează. Dar, pentru ca filozofia să iasă din acest haos, a fost necesar ca Dumnezeu să se dezvăluie unui popor necunoscut, pierdut în vremurile unei istorii politeiste, poporul evreu.

[1] Cf. VELASCO M.: Introducere în fenomenologia religiei, Editura Polirom, București, 2001, p. 80.

[1] Cf. Id., p. 84.

[2] Cf. Ibid.

Inspector Școlar General Adjunct, profesor dr. Dogaru Ion, disciplina religie



Excelența

Imaginați-vă Excelența, cum urcă, curajoasă, pe scara gândurilor și modelează personalitatea elevilor oferindu-le motivația și dorința pentru depășirea limitelor. Traseul ei începe de la clasele mici unde își identifică elita, mergând pe la diferite concursuri, consolidând astfel drumul spre performanță. Drumul ei va fi ascendent dacă va ști să înlăture orice obstacol, va fi încrezătoare și harnică, urmându-și visele, pasiunea și dorința de cunoaștere. Parteneri sunt profesorii specializați în diferite discipline care coordonează, îndrumă și dezvoltă competențe la un nivel ridicat. Măiestria ei constă în metodele de abordare a tematicilor propuse de profesorii care pregătesc acești elevi capabili de performanță înaltă. Își face simțită prezența prin emoțiile puternice trăite de elevi în cadrul concursurilor și olimpiadelor unde primesc premii pentru efortul suplimentar depus. Din comunitatea ei fac parte persoane cu experiențe similare, unde se înfiripă noi prietenii, se formează echipe, competiția transformându-se într-o manifestare frumoasă, încununată de succes. Drumul ei este nemuritor având grijă, în fiecare an, să caute, să adune, să consolideze și să strălucească în mintea umană.

Mult succes elevilor și profesorilor acestora care dau dovadă zilnic de abnegație și devotament în pregătirea și susținerea necondiționată a elevilor!

Director Centrul Județean de Excelență, profesor Păun Ionela, disciplina chimie



Matematica – Pilonul Transdisciplinarității și Catalizator al Performanței Elevilor

Matematica, adesea etichetată drept o disciplină abstractă și rigidă, reprezintă în esență fundamentul epistemologic și operațional al progresului științific și tehnologic. Privită dintr-o perspectivă transdisciplinară, matematica își relevă potențialul integrativ, transcendând granițele curriculare tradiționale. Aplicabilitatea matematicii în diverse domenii nu doar că facilitează învățarea contextualizată, ci devine și un vector motivațional major pentru elevii care aspiră la excelență. În același timp, integrarea matematicii în contexte reale contribuie la modelarea dimensiunii afective și a competențelor socio - emoționale ale elevilor, oferindu-le instrumentele necesare pentru a naviga provocările unei societăți din ce în ce mai complexe.

Matematica ca Fundament Transdisciplinar



Într-o lume caracterizată de interdependențe sistemice, matematica devine liantul cognitiv între științe și arte, între teoretizare și practică. De la algoritmi de inteligență artificială până la modelarea ecologică sau designul arhitectural, aplicabilitatea matematicii este omniprezentă. Acest caracter transversal al matematicii oferă elevilor o înțelegere integrativă a fenomenelor, transformând cunoștințele în competențe transferabile.

Un exemplu elocvent este utilizarea ecuațiilor diferențiale în biologia computațională pentru simularea dinamicii populațiilor celulare. Similar, în economia comportamentală, modelele predictive construite pe analiza statistică și probabilistă permit anticiparea tendințelor de consum. Chiar și în artă, fractalii și proporțiile estetice, cum ar fi „secțiunea de aur”, demonstrează relevanța profundă a matematicii în conceptualizarea esteticii vizuale. Elevii care explorează aceste interconexiuni devin nu doar receptori pasivi de informație, ci și actori creativi în generarea de soluții pentru provocările contemporane.

Concursurile – Laboratoare ale Gândirii Critice



Competițiile de matematică și concursurile interdisciplinare funcționează ca spații performative unde elevii își pot testa capacitățile cognitive și aptitudinile transdisciplinare. Aceste contexte favorizează nu doar aprofundarea conceptelor teoretice, ci și aplicarea acestora în scenarii complexe, similare cu cele întâlnite în realitatea profesională.

De exemplu, în competițiile de robotică, elevii combină algebra liniară, trigonometria și programarea pentru a proiecta traiectoria optimă și pentru a eficientiza consumul energetic al roboților. Pe de altă parte, concursurile de modelare matematică invită elevii să analizeze și să rezolve probleme globale – cum ar fi optimizarea rețelelor de transport urban sau gestionarea resurselor naturale – prin instrumente matematice sofisticate. Astfel, aceste competiții devin adevărate incubatoare ale inovației și ale gândirii critice.

Dimensiunea Afectivă a Educației Matematice



Educația matematică centrată pe transdisciplinaritate nu îmbogățește doar arsenalul cognitiv al elevilor, ci contribuie esențial la dezvoltarea lor afectivă. Sentimentul de competență și autoeficacitate derivat din rezolvarea problemelor complexe stimulează motivația intrinsecă și reduce anxietatea matematică. În plus, participarea la proiecte colaborative dezvoltă empatia și competențele de comunicare, transformând matematica într-un catalizator al socializării și al cooperării.

Un exemplu concret este cel al elevilor implicați într-un proiect interdisciplinar despre schimbările climatice. Aceștia nu doar că își perfecționează abilitățile matematice prin analiza datelor climatologice, ci și învață să navigheze dilemele etice și să dezvolte o conștiință ecologică. Acest tip de experiență educativă multidimensională îi pregătește pentru roluri de lideri responsabili și inovatori.

Concluzii și Perspective



Matematica transdisciplinară redefineste paradigma educațională, oferind elevilor oportunități de a integra cunoștințele teoretice în contexte aplicative relevante. Prin conectarea matematicii la realitățile vieții cotidiene și la provocările globale, profesorii nu doar că formează competențe academice, ci contribuie și la formarea unor personalități autonome, reziliente și orientate spre soluții.

Astfel, matematica își asumă un rol esențial în pregătirea elevilor pentru o lume în continuă schimbare, devenind nu doar o știință a certitudinilor, ci și o artă a posibilităților. În acest sens, transdisciplinaritatea matematicii devine cheia unei educații autentice, capabile să inspire elevii să devină arhitecții unei societăți sustenabile și inovatoare.

Inspector rețea școlară, profesor Lupu Gabriela, disciplina matematică



Literația

Educația trebuie să răspundă unor nevoi greu de anticipat și trebuie să pregătească tinerii pentru viitor. Analfabetul nu este cel care nu știe să citească, ci acela care nu știe să învețe. Nu cantitatea de informații asimilată în timpul școlarizării este importantă, ci formarea unor strategii de învățare pentru a-l ajuta pe tânăr să caute, să descopere, să asimileze și să aplice informații noi. Formarea competenței de a învăța să înveți, una dintre competențele - cheie stabilite la nivelul Uniunii Europene, este țintă pentru fiecare nivel de școlarizare, măsurabilă la finalul școlarizării obligatorii. Pentru ca elevii să aibă abilități și competențe care să-i ajute în învățarea pe tot parcursul vieții, în școală se pot oferi modele de strategii, iar strategiile de literație fac parte din categoria strategiilor care sprijină învățarea pe tot parcursul vieții. Literația este capacitatea de a citi, a scrie, a utiliza numere, de a înțelege și a utiliza informațiile citite în viața de zi cu zi. Literația este definită în dicționarul Cambridge „ca abilitatea de a scrie și a citi”.

În documentele UNESCO, despre literație se afirmă că este „un set de abilități de citire, scriere și numărare, alfabetizare, dar care „este acum înțeleasă ca un mijloc de identificare, înțelegere, interpretare, creație și comunicare într-o lume tot mai digitalizată, mediată de text, bogată în informație și rapidă” (<https://en.unesco.org/themes/literacy>). The Global Alliance for Literacy afirmă că literația este „fundament al învățării pe tot parcursul vieții” (<http://uil.unesco.org/literacy/global-alliance>). Literația poate fi „tradusă” în prezent ca noțiune care definește capacitatea de a citi, a înțelege și de a aplica ceea ce s-a citit.

Toate definițiile prezentate afirmă importanța literației ca abilitate de a scrie, a citi și a înțelege ceea ce s-a citit pentru a aplica și a utiliza informațiile în viața de zi cu zi. Pornind de la nevoia de a forma abilități de studiu la elevi și pentru a crește nivelul de dezvoltare a abilităților de literație se aplică diverse strategii de literație, specifice diferitelor texte, la disciplina noastră de studiu. Instrumente prin care putem evalua literația sunt testele de literație de pe platforma BRIO. Pe măsură ce copiii învață să citească și să scrie, ei progresează, sunt îndrumați și încurajați. Scopul evaluării literației, al nivelului de citire, este să se identifice unde se găsește copilul de-a lungul dezvoltării sale și să se identifice modul în care poate continua dezvoltarea abilităților sale de scris - citit. Această abilitate trebuie formată fiecărui elev pe parcursul întregii sale școlarități pentru că îl va ajuta să învețe, să descopere, să se dezvolte în toate domeniile.

În concluzie, strategiile de literație sunt etape importante în învățare și în formarea literației funcționale, prezintă câteva avantaje în practica școlară asigurând: înțelegerea textelor de specialitate facilitând învățarea; fixarea cunoștințelor prin asocieri cu informații anterior asimilate; durabilitatea informației; aplicabilitatea cunoștințelor; facilitează motivarea, implicarea și activarea elevilor în învățare. Strategiile de literație ar trebui să fie un domeniu cunoscut de către profesori de toate specialitățile pentru a forma elevilor abilități de literație bine conturate, în perspectiva devenirii unor cetățeni literați funcțional.

Inspector școlar pentru limba și literatura română, profesor Gridan Maria, disciplina limba și literatura română



Impresiile copiilor

Participarea la Olimpiada Interdisciplinară „CULTURĂ ȘI SPIRITUALITATE ROMÂNEASCĂ” (Limba și Literatura Română și Religie – liceu) a fost una dintre cele mai intense experiențe pe care le-am trăit. Nu a fost doar o competiție, ci o călătorie prin valorile, credințele și tradițiile care ne definesc identitatea. Am știut de la început că această olimpiadă va fi diferită de cele obișnuite – nu era doar despre cunoștințe, ci și despre suflet, despre felul în care vedem lumea și o înțelegem. Pregătirea nu a fost ușoară. A trebuit să citesc și să aprofundez texte religioase, opere literare cu tematică spirituală și să reflectez asupra unor întrebări esențiale despre om, credință și moralitate. În ziua olimpiadei, emoțiile m-au copleșit. Subiectele au fost provocatoare, nu doar prin cerințele lor, ci și prin felul în care m-au determinat să mă gândesc dincolo de simpla teorie. A trebuit să îmi exprim opiniile despre teme importante, să argumentez și să demonstrez că înțeleg nu doar sensul cuvintelor, ci și esența lor.

Când am predat lucrarea, am simțit o combinație de ușurare și nerăbdare. Știam că am dat tot ce am avut mai bun, dar mă întrebam dacă va fi suficient. Așteptarea rezultatelor a fost grea, însă, chiar dacă am obținut doar mențiune, la etapa județeană, am realizat că această olimpiadă m-a ajutat să privesc lumea cu alți ochi. Olimpiada nu a fost doar un test, ci și o lecție despre mine însămi, despre ce cred și despre cât de important este să îți pui întrebări. A fost o experiență care mi-a rămas în suflet și care m-a făcut să îmi doresc să învăț și mai mult și să încerc din nou și anul următor pentru un rezultat mai bun.

Elevă Doroiman Maria

Liceul Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni

Profesor coordonator Gridan Maria, disciplina limba și literatura română



Participarea la Olimpiada „LECTURA CA ABILITATE DE VIAȚĂ” a fost o experiență de neuitat. Am descoperit-o în clasa a IX-a, iar pregătirea pentru această competiție m-a ajutat să-mi dezvolt creativitatea și abilitățile de analiză literară. Cel mai mare succes a fost calificarea în Centrul de Excelență Ilfov, unde am avut ocazia să învăț alături de elevi talentați și profesori dedicați. Această experiență m-a învățat valoarea efortului și importanța perseverenței, iar cu fiecare an, am reușit să mă surprind, devenind din ce în ce mai bună.

Elevă Tănase Ecaterina

Liceul Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni

Profesor coordonator Gridan Maria, disciplina limba și literatura română



De-a lungul timpului am participat la mai multe olimpiade precum: „UNIVERSUL CUNOAȘTERII PRIN LECTURĂ”, „LECTURA CA ABILITATE DE VIAȚĂ” și OLIMPIADA DE LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ. Au fost experiențe plăcute și am obținut rezultate bune de care îmi voi aminti cu drag după terminarea liceului. Cu siguranță nu voi uita nici experiența de la etapa națională a olimpiadei „UNIVERSUL CUNOAȘTERII PRIN LECTURĂ”, pentru elevii din mediul rural, din clasa a V-a. Am avut emoții, ce-i drept, dar unele pozitive, chiar constructive. Colegii m-au făcut să uit de ele și m-am simțit foarte bine.

Elevă Șchiopu Lavinia

Liceul Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni

Profesor coordonator Gridan Maria, disciplina limba și literatura română

Experiența mea la Olimpiada de Lingvistică „Solomon Marcus”

Anul trecut am participat pentru prima dată la Olimpiada Județeană de Lingvistică, o competiție bazată pe raționament logic. Nu auzisem de această olimpiadă decât cu o lună înainte de concurs și, din lipsă de timp, nu am reușit să finalizez prea multe subiecte sau să mă pregătesc intens. Cu toate acestea, am reușit să mă calific mai departe, la etapa națională, care urma să se desfășoare la Ploiești.

Etapa națională a avut loc în perioada 5 - 7 aprilie 2024 și a fost găzduită de Colegiul Național „Ion Luca Caragiale”, din Ploiești. Am fost întâmpinați cu mult entuziasm de elevi voluntari ai Colegiului, care s-au oferit să ne prezinte orașul și să ne facă șederea cât mai plăcută.

Deși subiectele de la etapa națională au fost de două ori mai dificile, iar eu nu am obținut niciun premiu, acest lucru nu a contat prea mult. Experiența pe care am acumulat-o în cadrul acestei olimpiade valorează mai mult decât orice premiu. A fost o oportunitate unică de a învăța, de a cunoaște oameni noi și de a mă dezvolta.

Elevă Iordăchescu Sophia - Alexandra

Liceul Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni

Profesor coordonator Maria Gridan, disciplina limba și literatura română



Experiența din cadrul Centrului de Excelență

Participarea la pregătirea din cadrul Centrului de Excelență este o experiență intensă și valoroasă pentru mine. Atmosfera competitivă și sprijinul doamnei de română, Gridan Maria, m-au motivat să îmi depășesc limitele și să descopăr o lume a cunoașterii, mai profundă, mai ales a limbii române.

Una dintre cele mai frumoase olimpiade pentru mine rămâne Olimpiada „Lectura ca abilitate de viață” pentru că analiza textelor s-a transformat într-un exercițiu de imaginație și creativitate. În schimb, Olimpiada interdisciplinară „Cultură și spiritualitate românească” (Limba și Literatura Română și Religie – Liceu) mi-a oferit o perspectivă mai profundă asupra vieții, provocându-mă să mă concentrez mai mult asupra credinței.

Prin aceste experiențe, am învățat că performanța nu înseamnă doar premii, disciplină, curiozitate, ci și bucuria de a învăța. CEX și olimpiadele mi-au oferit lecții valoroase și amintiri de neuitat.

Elevă Petre Miruna-Maria

Liceul Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni

Profesor coordonator Maria Gridan, disciplina limba și literatura română

Impresiile copiilor

Experiența mea la olimpiada „Lectura ca abilitate de viață” nu a fost una nouă pentru că am mai participat și în anii trecuți, ajungând la etapa națională. Cu toate acestea, fiindcă am trecut la cel mai înalt nivel al olimpiadei, am putut observa o diferență de dificultate între anul acesta și cei anteriori. M-am concentrat mai mult și, cu răbdare, am rezolvat fiecare subiect în parte fără prea multe probleme.

De abia aștept să particip și să fac față unui alt subiect la etapa următoare, unde competiția va fi una mai mare și emoțiile pe măsură!

Elevă Sevastin Delia

Liceul Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni

Profesor coordonator Maria Gridan, disciplina limba și literatura română



Impresiile copiilor

Mă numesc Ioana Karina Neacșu și sunt elevă în clasa a VII-a F, la Liceul Teoretic „Ioan Petruș” din Otopeni. Anul trecut, am participat la Olimpiada de Limba și literatura română și am obținut locul al II-lea, la etapa județeană. Pentru mine, olimpiada a însemnat o experiență deosebită, pe care nu o voi uita. Chiar dacă emoțiile au fost destul de mari, m-am bucurat că am putut să cunosc copii din tot județul Ilfov și că am avut ocazia să vizităm orașul Pantelimon, în care s-a desfășurat etapa județeană. În tot acest timp, cea care m-a susținut și m-a îndrumat a fost doamna profesoară de limba și literatura română, Rucăreanu Alina, căreia doresc să îi mulțumesc din suflet pentru tot sprijinul acordat și pentru toată încrederea pe care a avut-o în mine de la început. Pentru mine și pentru colegii mei de clasă, orele de limba română au devenit extrem de plăcute datorită dumneaei. Modul în care ne predă, răbdarea și bucuria cu care ne împărtășește cunoștințele, ne-au determinat să alegem ca opțional pentru acest an școlar tot o oră cu dumneaei, în care avem ocazia să consolidăm materia studiată și în care doamna profesoară ne însuflă dragostea de lectură.

Tot prin strădania doamnei profesoare și cu sprijinul doamnei inspector Gridan Maria, în acest an școlar, în cadrul liceului nostru a fost înființată încă o grupă în cadrul Centrului de Excelență la limba și literatura română, în care au fost admiși copiii cu rezultate deosebite la această disciplină. Mă bucur că am fost selectată și eu în cadrul acestui centru. Admiterea mea este nu numai o bucurie, ci și o mare responsabilitate pentru mine. În cadrul Centrului de Excelență, sub îndrumarea doamnei profesoare, Alina Rucăreanu, ne pregătim pentru olimpiade și aprofundăm cunoștințele dobândite la clasă. Acolo, eu și colegii mei, alături de doamna profesoară, suntem o mare familie, în care ne sprijinim întotdeauna și ne ajutăm, la nevoie. În încheiere, aș dori să mulțumesc încă o dată doamnei profesoare Rucăreanu Alina doamnei inspector școlar Gridan Maria, dar și conducerii Liceului Teoretic „Ioan Petruș”, doamnei director Hera Viorica pentru tot sprijinul acordat. De asemenea, sper ca și anul acesta să obțin rezultate bune la olimpiade.

Elevă Neacșu Ioana Karina

Liceul Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni

Profesor dr., coordonator, Rucăreanu Alina Marieta, disciplina limba și literatura română



Excelența la limba și literatura română

Cu siguranță, ca mai întotdeauna în ultima vreme – în aceste timpuri încetoșate, încordate, impregnate cu multiple și diverse provocări, cu multiple, diverse și contradictorii opțiuni – ne întrebăm și căutăm să ne clarificăm ce înseamnă și ce vrem de la educație, de la școală, de la învățământ. Cunoaștem că pozițiile teoreticienilor și ale practicienilor educației, cu privire la aceste aspecte, nu sunt unitare.



Unii susțin că menirea școlii, a educației este aceea de a sprijini elevii să se integreze pe piața muncii. Un învățământ eficient, cred și susțin aceștia, formează la tineri acele competențe prin care să-și găsească un loc de muncă, să poată trăi în condiții confortabile de viață. Pentru această categorie de specialiști și administratori ai educației, nu mai au importanță cunoștințele, cărțile, conceptele fundamentale ale unei gândiri sănătoase, riguroase, clare, nu mai au importanță conținuturile și practicile care le dezvoltă gustul artistic, valorile estetice, sensibilitatea pentru frumos și bunul-gust. Chiar dacă nu lipsesc, ele sunt totuși elemente secundare ale formării umane. Acestea nu pot constitui – în niciun caz – marile obiective ale educației formale, în actualele condiții socio - economice, tehnologice, financiare, ideologice.

Alții susțin că menirea școlii, a educației este aceea de a oferi tinerilor concepte cu care să-și îmbogățească mintea, cu care să gândească cât mai profund și mai nuanțat (mai complex), cu ajutorul cărora să construiască idei, teorii, cu care să poată aprofunda lumea (înconjurătoare și pe cea lăuntrică). Ei insistă pe procesele cognitive ale edificării personalității umane. Un alt grup de teoreticieni și practicieni ai educației susțin că școala are menirea de a le stimula elevilor sensibilitatea, bucuria în fața creațiilor artistice, fie ele muzicale, literare, coregrafice sau vizuale. Aceștia consideră că lumea s-a abrutizat, s-a robotizat, că a rămas la discreția pornirilor rudimentar-instinctuale, că noile generații sunt tot mai puțin inițiate în universul valorilor etice și/sau estetice.

Pe lângă toate aceste perspective, în ceea ce privește prezența dimensiunii performanței înalte în educație, în școală, punctele de vedere sunt unitare și promovează dreptul copiilor de a visa pentru a-și contura un viitor frumos și luminos. Promovarea vine, mai cu seamă, din partea profesorilor, care au misiunea de a descoperi copiii capabili de performanțe înalte și de a-i susține pe drumul de experimentare a excelenței și a succesului. Excelența transcende barierele unei strategii de învățare obișnuite și presupune abordări și practici educaționale interesante ce conduc la esența artei învățatului, descoperind, pe lângă forme și structuri, și sufletul viu al cărților. Aceste abordări încurajează creativitatea, gândirea critică și folosirea unor metode inovatoare de rezolvare a exercițiilor.

În peisajul educațional al județului Ilfov, excelența în educație încurajează comunicarea și sprijinul părților interesate: școala, comunitatea și familia. Scopul Centrului de Excelență Ilfov este acela de a oferi elevilor posibilitatea de a atinge performanțe remarcabile și de a-și dezvolta o mentalitate de învățare continuă și autentică, transmițându-le, în același timp, importanța excelenței în educație ca un instrument de realizare în viață. Este vorba despre evidențierea unor practici din domeniul performanței, necesare în formarea la nivel competițional înalt a elevilor. Stârnirea fiorului unei pedagogii autentice, sensibilizarea prin tehnici de învățare inovatoare pot reprezenta tot atâtea căi de îmbogățire și de înfrumusețare a sufletului elevilor noștri, aflați pe drumul către devenire și împlinire. Este o modalitate realizată pe îndelete, cu rafinament pedagogic, dar profundă prin lecțiile din cadrul Centrului de Excelență Ilfov.

Consider că este o onoare pentru mine să fac parte din colectivul de profesori al acestui centru, iar coordonarea doamnei director, profesor Păun Ionela, este exemplară. Îi mulțumesc doamnei inspector Gridan Maria pentru sprijinul constant și îndrumarea unui maestru în pedagogie, ce ne conduce spre relevarea potențialului acestui demers. Îi mulțumesc, de asemenea, doamnei director al Liceului Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni, profesor Hera Viorica, pentru susținere și încredere deplină în concretizarea acestui proiect.

Elevii selectați în urma concursului sunt foarte pasionați de disciplina limba și literatura română. Serile în care au loc pregătirile la liceul nostru sunt așteptate cu mare drag, chiar dacă sesiunile se desfășoară după finalizarea orelor de curs. Călătoria fascinantă, presărată cu multe idei și analize, contribuie la crearea unei atmosfere captivante ce îi poartă prin colțurile tainice ale universului creativității. Ne dorim ca aceste ore de pregătire să trezească în conștiința elevilor o apreciere sinceră pentru frumusețea limbajului și complexitatea literaturii, prin stabilirea unor relații de complementaritate între diferitele concepte literare sau gramaticale.

Fără îndoială, câștigul intelectual al elevilor este important, însă înțelegerea acestor elemente educaționale necesită o abordare amănunțită și cât se poate de riguroasă din perspectivă pedagogică. Simplu spus, nu este vorba doar despre o predare tehnică a gramaticii sau despre interpretări mecanice ale textelor literare, ci despre formarea elevilor la un nivel înalt și, în final, despre formarea lor ca indivizi care, în egală măsură, își cunosc și își respectă limba și cultura. Respectând principiul obiectivității și al onestității, se impune o pregătire riguroasă, nu neapărat pentru a opera o selecție, ci pentru a creiona jaloane clare de analiză, interpretare și transmitere, care să conducă la rezultate de excelență.

Profesor dr., coordonator, Rucăreanu Alina Marieta, disciplina limba și literatura română
Liceul Teoretic „Ioan Petruș” Otopeni

SĂNĂTATEA NU ESTE TOTUL DAR, FĂRĂ SĂNĂTATE TOTUL ESTE NIMIC!



O alimentație sănătoasă înseamnă consumarea unor alimente aparținând grupurilor alimentare de bază: proteinele, grăsimile și glucidele.

Deși pare simplu, nu este întotdeauna ușor să se stabilească un regim adecvat fiecărui individ. Uneori se consumă mai mult dintr-un singur grup alimentar și se evită consumarea altora sau se optează în defavoarea calității.

O dietă sănătoasă necesită un plan, un scop, precum și efortul de a include în mese o varietate mare de alimente. Majoritatea persoanelor nu consumă suficiente substanțe nutritive deoarece nu includ în alimentație o cantitate corespunzătoare din fiecare grup alimentar.

Este important să se acorde atenție atât produselor consumate, cât și celor care trebuie eliminate din dietă. Pentru aceasta ar fi recomandat, întocmirea unui jurnal în care să se noteze tot ce se consumă și se bea, timp de o săptămână.

Trebuie acordată atenție atât cantității de alimente ingerate, cât și grupelor alimentare din care acestea fac parte. Nu este necesar să se consume zilnic o cantitate minimă de alimente din fiecare grup alimentar, ci să se ingereze cantitatea recomandată de-a lungul unei săptămâni.

Din momentul în care s-a constatat că dieta nu este echilibrată și anumite substanțe nutritive lipsesc din ea, se poate începe efectuarea unor mici modificări, astfel încât rezultatul final să fie un regim alimentar echilibrat și sănătos.

De exemplu, simpla adăugare a iaurtului la una dintre gustările zilnice este suficientă pentru a introduce în dietă cantitatea de lactate necesară. Adăugarea unei banane la cerealele zilnice va furniza cantitatea de substanțe nutritive a acestei grupe alimentare.

Cantitatea de alimente ingerată este, de asemenea, importantă. Cantitatea zilnică necesară de cereale este de 28 de grame, respectiv jumătate până la trei sferturi dintr-un bol, deci un bol normal de cereale este mai mult decât necesarul zilnic.

Cantitatea de alimente ingerată este, de asemenea, importantă.

Astfel, în loc de un bol plin cu lapte și cereale la micul dejun, se poate consuma o banană feliată adăugată la cele 28 de grame de cereale necesare zilnic, plus o jumătate de pahar de suc de fructe. Pentru a reduce cantitatea de grăsimi consumată se poate înlocui laptele cu lapte de soia.



Dacă s-a neglijat consumul de fructe și legume proaspete, atunci includerea acestora în gustările zilnice este necesară. Numai o jumătate de cană de legume gătitе sau un bol de salată verde, pot contribui la echilibrarea nutritivă pentru o masă. Consumarea unei cești de suc de roșii, adăugarea de spanac sau fasole boabe la gustarea zilnică, consumarea de paste făinoase cu sos de tomate, sunt doar câteva dintre modalitățile în care se pot servi legumele.

Noile recomandări ale dieteticienilor susțin consumarea a 2 boluri de fructe și 2 boluri și jumătate de legume pe zi. Modificările dietei trebuie înregistrate în jurnalul zilnic.

De exemplu, într-o săptămână se poate stabili ca scop înlocuirea cartofilor prăjiți cu salata, a pizzei cu legume și consumarea zilnică a unui iaurt.



Trebuie reținut că mâncarea reprezintă una dintre cele mai mari plăceri ale vieții. Toate alimentele, dacă sunt consumate cu moderație, pot fi parte a unei diete sănătoase. Dacă alimentele preferate ale unei persoane sunt bogate în grăsimi, sare, zahăr, atunci trebuie să fie limitată consumarea lor, fie înlocuirea acestora cu substituenți mai sănătoși.

Cheia către o dietă sănătoasă și echilibrată o reprezintă moderația. Recomandate pentru consum sunt alimentele bogate în substanțe nutritive, precum cerealele, fructele, legumele, produsele lactate cu un conținut redus de grăsimi, pește, carne slabă de pui, curcan, porc.

Substanțele nutritive esențiale (macronutrienții) sunt proteinele, carbohidrații și lipidele. Aceștia furnizează energie organismului (măsurată în calorii).



Vitaminele și mineralele sunt cunoscute ca micronutrienți. Aceștia joacă un rol important în structura și fiziologia organelor.

Oricine poate beneficia de pe urma unei diete sănătoase, dar nu toți au aceleași nevoi nutriționale. Femeile însărcinate, copiii aflați în perioada de creștere și vârstnicii au nevoi speciale în ceea ce privește alimentația.

Oamenii care prezintă hipertensiune arterială trebuie să reducă și chiar să elimine sarea din alimentație; cei cu niveluri crescute de colesterol ar trebui să apeleze la diete care limitează consumul de grăsimi saturate, de origine animală, cei cu diabet zaharat trebuie să-și împartă în porții mici cantitatea de carbohidrați care le este permisă pentru a fi consumată într-o zi.

Și în cazul persoanelor sănătoase trebuie urmărită cantitatea de sare, grăsime și zahăr consumată, pentru a preveni apariția unor afecțiuni precum cele expuse mai sus. Limitarea cantității de sare se poate face prin consumarea a cât mai multe alimente proaspete.

Hrana preparată industrial, precum supele, gustările gen fast-food sau mâncarea conservată, au un conținut crescut de sare. De asemenea, e indicat a fi urmărită cantitatea de grăsimi consumată. Înlocuirea grăsimilor saturate cu cele mononesaturate se poate face prin folosirea uleiului de măsline sau rapiță.

Introducerea acizilor Omega-3 și Omega-6, care pot fi găsiți în pește, nuci, semințe de in, ulei de rapiță și boabe de soia, este benefică.



Dietele cu un conținut scăzut de carbohidrați ajută inițial la pierderea în greutate, dar nu sunt benefice pe termen lung.

Aceste diete sunt bogate în lipide și sărace în fibre.

Ele restricționează consumul de cereale, fructe, legume, alimente care protejează împotriva apariției bolilor și furnizează importante principii nutritive.

În cazul în care carbohidrații reprezintă o problemă, este indicată consumarea complexelor de carbohidrați, precum cereale integrale, legume și semințe, deoarece furnizează o largă varietate de substanțe nutritive și fibre. Carbohidrații simpli, precum dulciurile și băuturile carbogazoase sunt bogate în calorii, sunt sărace în substanțe nutritive și nu conțin fibre.

Pentru a concepe o dietă sănătoasă trebuie cunoscută acțiunea anumitor alimente asupra organismului:

- grăsimile - grăsimile saturate sau hidrogenate cresc nivelul colesterolului;
- grăsimile mononesaturate, polinesaturate sau acizii Omega-3 reduc riscul apariției bolilor coronariene; acizii Omega-3 pot fi găsiți în pește, cum ar fi de exemplu tonul, crapul, somonul, precum și în legume ca uleiul de rapiță, nuci, germenii de grâu, soia; aceștia conduc la scăderea trigliceridelor și a tensiunii arteriale;
- carbohidrații: recunoașterea diferențelor dintre clasele de carbohidrați; se pot folosi cereale integrale ca sursă de carbohidrați, cum ar fi folosirea orezului brun în locul celui alb sau a pâinii integrale în locul celei albe; cerealele integrale aduc fibre în dietă și reduc riscul apariției bolilor de inimă și a cancerului;
- zahărul: laptele și fructele conțin zahăr, dar și numeroase vitamine și minerale; zahărul din dulciuri sau sucuri, exceptându-le pe cele 100% naturale, a fost rafinat și toate substanțele nutritive au fost îndepărtate; folosit în mod rațional, zahărul poate îmbunătăți gustul multor alimente. Prea mult zahăr poate duce la sațietate precoce și va îndepărta astfel alte alimente nutritive din dietă, contribuind la excesul de calorii și la creșterea în greutate.

Dieta sănătoasă și echilibrată furnizează substanțele nutritive necesare organismului. Substanțele nutritive furnizează la rândul lor energie, ținând inima și creierul active, iar mușchii în stare de maximă funcționare, mențin funcțiile organismului în limite normale, cum ar fi, de exemplu, presiunea sanguină.

Pentru o dietă sănătoasă se recomandă:

- echilibru: o dietă echilibrată asigură toate substanțele nutritive de care are nevoie o persoană;
- diversitate: consumați diverse alimente; nici un aliment, consumat independent, nu poate furniza toate substanțele nutritive necesare; alegeți alimente cât mai diverse din toate grupurile alimentare;
- moderație: folosiți moderația în tot ce consumați;

Substanță nutritivă	Funcție	Surse
Proteine	Funcționează ca sursă de energie; ajută la construirea și repararea țesuturilor; sunt necesare pentru funcționarea sistemului imunitar și a sistemului digestiv.	Carnul de pui, pește, ouă, lapte, iaurt, brânză, soia.
Carbohidrați	Funcționează ca sursă de energie; sunt necesari pentru funcționarea sistemului nervos și a sistemului circulator.	Pâine, cereale, pastă, cartofi, orez, fructe, legume, lactate.
Lipide	Funcționează ca sursă de energie; sunt necesare pentru funcționarea sistemului nervos și a sistemului circulator; ajută la absorbția vitaminelor A, D, E și K.	Carnul de pui, pește, ouă, lapte, iaurt, brânză, soia, fructe, legume.

Să aveți o sănătate de fier și să ajungeți la adânci bătrânețe!

Bibliografie:

- Adăscăliței, M., Sănătate cu terapii naturiste, Editura Reader's Digest, București, 2002;
- Deihl, H.- Tablete de stil de viață, Editura Viață și Sănătate, București, 2001;
- N. Soran, V., Omul și biosfera, Editura Științifică și Enciclopedică, București, 2008;
- Wikipedia

Elev Baron Andrei

Liceul Tehnologic „Pamfil Șeicaru” Giorogârla

Profesor coordonator Dinu Rosana - Daiana, disciplina biologie



O călătorie magică prin lumea numerelor speciale – 2025



Anul 2025 este un an special. Tehnologia avansează, iar matematica devine din ce în ce mai fascinantă! Dar cine ar fi crezut că numerele pot avea propriile lor lumi magice? Eu sunt Maria și tocmai am descoperit un secret uimitor: o hartă misterioasă care mă conduce într-o călătorie prin Regatul Numerelor Speciale.



Într-o zi, am găsit această hartă ascunsă într-o cutie veche din biblioteca bunicului. Spunea că, pentru a ajunge la comoara magică, trebuie să trec mai întâi prin mai multe porți fermecate.

Călătoria mea în 2025 abia începe. La fiecare pas, o poartă misterioasă îmi stă în cale, păzită de un număr cu o enigmă nouă de dezlegat. Oare ce alte aventuri mă așteaptă în călătoria mea?

Prima poartă era păzită de un număr fericit mai exact 19. „Dacă vrei să înaintezi, trebuie să descoperi cât de fericit sunt cu adevărat!” mi-a spus el cu o strălucire jucăușă. Atunci, s-a transformat într-o stea care strălucea și se rotea în aer. Am început să-i adun pătratele cifrelor, iar când am obținut rezultatul, am demonstrat că 19 era într-adevăr fericit, steaua a explodat într-o ploaie de sclipici auriu, iar poarta s-a deschis!

Tot mergând prin Regatul Numerelor Speciale am întâlnit a doua poartă care era păzită de un număr palindrom. „Un număr palindrom este un număr care se citește la fel de la stânga la dreapta și invers. Poți afla dacă 121 este un astfel de număr?” Am privit bine și am descoperit că 121 era un număr palindrom. Deodată, poarta s-a transformat într-o oglindă uriașă, iar când am spus numărul corect, m-a transpus într-o lume unde totul era dublu! După câteva salturi printre reflexii ciudate, am reușit să ies către următoarea ușă.

A treia poartă ascundea un pătrat perfect. „Eu sunt rezultatul unui număr înmulțit cu el însuși”, mi-a spus numărul și, dintr-o dată, terenul din jurul meu a început să se transforme în dale pătrate, fiecare reprezentând un pătrat perfect. Am sărit pe numărul 16, care este 4×4 , apoi pe 36 care este 6×6 și am tot continuat așa, sărind pe pătrate perfecte, până când am ajuns la următoarea ușă.

Acolo m-am întâlnit cu numărul perfect 6. „Eu sunt special, pentru că suma divizorilor mei este egală cu mine!” A zis el, iar din spatele lui au apărut 1, 2 și 3, care l-au îmbrățișat. Când am verificat și am văzut că $1 + 2 + 3 = 6$, sala a început să vibreze, iar o trapă secretă s-a deschis sub mine. Am coborât scările și am descoperit o navă spațială păzită de două numere prime gemene! „Ca să înaintezi trebuie să afli dacă 3 și 5 formează cea mai mică pereche de numere prime gemene.” Am stat puțin pe gânduri și mi-am dat seama că era adevărat! Ușa de la nava spațială s-a deschis și astfel am intrat înăuntru.

În timp ce călătoream printre galaxiile matematice, am întâlnit numere Armstrong, care se roteau ca niște planete mici și se transformau în propriile lor puteri magice. M-am uitat mirată la secvența Fibonacci, care apărea în spiralele din cosmos, dar și în petalele florilor uriașe de pe o planetă colorată, numită planeta Numerion.

În cele din urmă, am aterizat pe planeta Numerion și am mers până când am ajuns la o poartă păzită de un număr Kaprekar. „Dacă îmi ridici valoarea la pătrat și împarți rezultatul în două părți, iar suma lor este egală cu mine, atunci mi-ai dezlegat misterul!” mi-a spus el. Curioasă, am încercat cu numărul 2025, care mi-a verificat condițiile de număr Kaprekar: $45^2 = 2025$, iar $20 + 25 = 45$.

Poarta s-a deschis precum un portal magic și m-am trezit într-un palat imens, Palatul Numerelor, unde m-a așteptat comoara: o carte mare din aur despre frumusețea și magia numerelor!

Am stat puțin și m-am gândit la această minunată călătorie. Matematica nu mai era doar despre calcule și reguli, ci despre secrete nedeazăluite, prietenii neașteptate și aventuri fascinante. Am strâns cartea la piept, știind că în paginile ei se aflau și alte mistere care așteptau să fie descoperite.

Când m-am întors acasă, am privit în jur cu alți ochi. Numerele nu mai erau doar pe pagini de manuale, ci în fiecare stea de pe cer, în frunzele copacilor, în bătaia inimii mele. Am înțeles că ele sunt mult mai interesante decât par și că fiecare are câte o caracteristică interesantă, o poveste magică!

Așa că, ... dacă ai vreodată senzația că matematica este plictisitoare, amintește-ți de povestea mea. Privește dincolo de cifre și s-ar putea să descoperi propria ta hartă spre o lume magică. Aventurile nu se termină niciodată, iar magia numerelor te va însoți mereu, oriunde vei merge!

Imaginea din acest articol a fost generată folosind elemente de inteligență artificială la sugestia creativă a elevei Maria Badiu.

Elevă Badiu Maria

Questfield International College

Profesor coordonator Lupu Gabriela, disciplina matematică



Cum beneficiază elevii Școlii Gimnaziale „Ioan Bădescu” de limba engleză prin participarea la Centrul de Excelență din cadrul I.S.J. Ilfov?



În cadrul sistemului educațional, există centre specializate care au ca scop principal să ofere elevilor oportunități de dezvoltare și excelaie în diverse domenii. Unul dintre aceste centre este Centrul de Excelență de la I.S.J. Ilfov, care se axează pe îmbunătățirea competențelor elevilor în limba engleză și nu numai. Participarea la activitățile organizate în acest centru aduce numeroase beneficii elevilor, contribuind la formarea lor academică și personală într-un mod profund și semnificativ.

Unul dintre principalele beneficii ale activităților desfășurate la Centrul de Excelență este îmbunătățirea competențelor lingvistice în limba engleză. Prin intermediul unui curriculum bine structurat și al unor metode de predare inovatoare, elevii au oportunitatea de a-și consolida vocabularul, gramatica și abilitățile de comunicare în limba engleză, capacitatea de a se exprima clar și coerent. Această îmbunătățire a competențelor lingvistice nu numai că îi ajută pe elevi să obțină rezultate academice mai bune la materiile legate de limba engleză, dar le oferă și un avantaj competitiv în contextul unei lumi globalizate.

În plus, participarea la activitățile Centrului de Excelență încurajează dezvoltarea abilităților de gândire critică și creativă ale acestora. Prin implicarea în diverse proiecte, dezbateri, concursuri și alte activități interactive, elevii sunt provocați să-și pună în aplicare cunoștințele într-un mod practic și să gândească în mod analitic și inovator. Aceste abilități sunt extrem de valoroase în lumea contemporană, unde capacitatea de a rezolva probleme și de a gândi în mod creativ sunt esențiale pentru succesul în diverse domenii profesionale. Prin participarea la dezbateri, analize de texte și proiecte de cercetare, elevii sunt încurajați să-și dezvolte capacitatea de a evalua informațiile în mod critic, de a identifica argumente relevante și de a formula propriile opinii în mod coerent și bine argumentat.

Activitățile creative, precum scrierea de povestiri, realizarea de prezentări sau participarea la concursuri de creație, participarea la scrieri creative din cadrul revistei școlii, îi stimulează pe elevi să-și exploreze imaginația și să-și exprime originalitatea într-un mod creativ.

Această abilitate de a gândi în afara cutiei și de a rezolva probleme în mod inovator este esențială într-o lume în continuă schimbare și inovare. Prin abilitățile de comunicare și colaborare pe care le dezvoltă elevii participanți la aceste activități, prin inițierea de proiecte de grup, dezbateri și alte activități interactive, învață să-și exprime ideile în mod clar și să lucreze eficient în echipă.

Această capacitate de a comunica și colabora cu ceilalți este crucială într-o varietate de contexte sociale și profesionale.

Participarea la activitățile Centrului de Excelență necesită o anumită disciplină și organizare personală din partea elevilor.

Aceștia învață să-și gestioneze timpul eficient, să-și stabilească priorități și să-și asume responsabilitatea pentru propria învățare și progres. Reușind să se implice în diverse activități academice și extracurriculare, elevii își construiesc treptat încrederea în propriile capacități și înțelegerea că eșecurile temporare pot fi surse de învățare și creștere personală.

De asemenea, Centrul de Excelență oferă elevilor oportunități unice de dezvoltare personală și socială. Prin interacțiunea cu ceilalți colegi, elevii își îmbogățesc perspectiva asupra lumii și învață să lucreze mai bine în echipă, să comunice eficient și să-și dezvolte încrederea în sine. Aceste competențe interpersonale sunt esențiale nu doar în mediul academic, ci și în viața de zi cu zi și în cariera viitoare a elevilor.

Aceste competențe nu numai că îi ajută pe elevi să obțină succes în mediul academic, dar îi pregătesc și pentru provocările și oportunitățile întâlnite în viața de adult, contribuind astfel la dezvoltarea lor integrală și la formarea unor indivizi activi și competenți în societate.

În plus, participarea la activitățile Centrului de Excelență oferă elevilor oportunitatea de a-și extinde orizonturile sociale și de a-și îmbogăți perspectiva asupra lumii. Interacțiunea cu colegi din diferite medii și contexte îi ajută să învețe să-și respecte și să-și aprecieze diferențele, să înțeleagă importanța colaborării și a diversității într-o societate pluralistă.

Consider că este extrem de benefică participarea elevilor la Centrul de Excelență de la I.S.J. Ilfov nu numai din perspectiva îmbunătățirii performanței academice a acestora, ci și prin prisma pregătirii pentru a deveni lideri și cetățeni responsabili într-o lume complexă și dinamică. Este un mediu în care elevii sunt încurajați să-și exploreze potențialul, să-și dezvolte pasiunile și să-și construiască un fundament solid pentru succesul lor viitor.

În concluzie, participarea la activitățile Centrului de Excelență de la I.S.J. Ilfov aduce numeroase beneficii elevilor, contribuind la îmbunătățirea competențelor lor lingvistice, dezvoltarea abilităților de gândire critică și creativă, precum și la formarea lor personală și socială. Această implicare activă în educație îi pregătește pe elevi pentru a deveni cetățeni activi și competenți într-o societate în continuă schimbare. Elevii sunt expuși la oportunități valoroase de dezvoltare personală, academică și socială, învață să comunice și să colaboreze eficient, își dezvoltă autodisciplina și gestionarea timpului, și își cresc încrederea în sine și reziliența.

Aceste competențe nu numai că îi pregătesc pe elevi pentru succes în mediul academic și profesional, dar îi ajută și să devină cetățeni activi și competenți într-o societate în continuă schimbare. Prin încurajarea gândirii critice, creativității și comunicării eficiente, Centrul de Excelență contribuie la formarea unor tineri capabili să rezolve probleme, să inoveze și să colaboreze într-o lume diversă și interconectată.



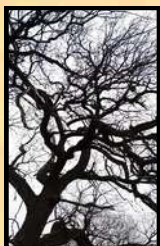
Profesor coordonator Coman Angelica
Școala Gimnazială „Ioan Bădescu”, Popești-Leordeni, disciplina limba engleză



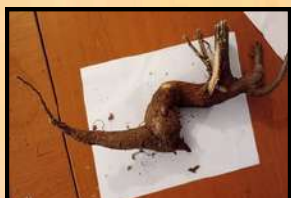
Activitatea la Centrul de Excelență / Arte – Buftea

Filiala Centrului de Excelență Ilfov, din Buftea, de la Liceul Teoretic „Barbu A. Stirbey”, este un loc în care copiii pasionați de artă se pot dezvolta și își pot descoperi talentele ascunse.

Ca elevă în clasa a V-a, acest centru m-a ajutat să mă dezvolt atât din punct de vedere artistic, cât și din punctul de vedere al dezvoltării imaginației. Printre altele, acolo încercăm împreună cu ajutorul tehnicilor de gravură, desen sau pictură să reînviem miturile și tradițiile aproape pierdute.



De curând, am citit câteva legende din Munții Apuseni și am descoperit personaje fantastice noi, de care nu auzisem până acum – Păstorul Lupilor, Vâlva Pădurii, Zgrimțieșul – pe care ne-am hotărât să le reprezentăm în imagini, așa cum și le închipuie fiecare dintre noi. Pentru a înțelege mediul în care s-au născut aceste personaje, am mers împreună în mijlocul naturii.



Prin micile incursiuni pe care le facem în afara atelierului unde ne desfășurăm de obicei activitatea, descoperim natura, dar și diverse forme, structuri și texturi pe care le studiem apoi prin diferite tehnici.

De asemenea, ca să folosim simboluri tradiționale din locul în care au apărut aceste povești, ne-am documentat și am studiat costumele țărănești, mobilierul, uneltele și chiar casele tradiționale ale oamenilor care trăiesc în Munții Apuseni – moșii.

Profesorul nostru coordonator este un om deosebit care ne ajută să ne depășim limitele și să ne punem în aplicație talentele. Dumnealui ne ajută să fim un întreg și să ne îndreptăm greșelile.

În concluzie, la Centrul de Excelență suntem ajutați să ne dezvoltăm latura artistică și să înțelegem mai bine viața cotidiană.

Elevă Doru Ștefania

Școala Gimnazială Nr.1 Buftea

Profesor coordonator Badea Mihnea Cristian, disciplina educație plastică



Impresiile copiilor

Mă numesc Matei Stanica și am 12 ani. Pasiunile mele sunt handbalul, gătitul și desenul\pictura. Eu frecventez activitățile de pregătire din cadrul Centrului de Excelență sub îndrumarea domnului profesor de educație plastică Badea Mihnea Cristian care mă ajută să experimentez diferite tehnici interesante. O ramură a desenului care mă pasionează este caricatura. Un caricaturist mi-a spus: „E un talent să modifice fețele oamenilor, iar după aceea să semene cu ei“. Am luat mai multe premii pentru desenele mele, iar în anul 2022 am participat la Olimpiada Națională de Meșteșuguri Artistice unde am obținut locul al III-lea la etapa națională.

Elev Matei Stanica

Școala Gimnazială Nr.1 Buftea

Profesor coordonator Badea Mihnea Cristian, disciplina educație plastică



Problema lui Einstein

Prezumții:

1. Există 5 case, fiecare de altă culoare.
2. În fiecare casă locuiește o singură persoană, fiecare de altă naționalitate.
3. Fiecărui locatar îi place o anumită băutură, fumează o anumită marcă de țigări și deține un anumit animal de casă.
4. Niciuna din cele 5 persoane nu bea aceeași băutură, nu fumează aceeași marcă de țigări și nu deține același animal de casă.

Se dau următoarele:

- a. Britanicul locuiește în casa roșie.
- b. Suedezul are un câine.
- c. Danezul bea cu plăcere ceai.
- d. Casa verde se află în stânga casei albe.
- e. Locatarul casei verzi bea cafea.
- f. Persoana care fumează Pall Mall are o pasăre.
- g. Locatarul casei din mijloc bea lapte.
- h. Locatarul casei galbene fumează Dunhill.
- i. Norvegianul locuiește în prima casă.
- j. Fumătorul de Marlboro locuiește lângă cel care are o pisică.
- k. Locatarul care are un cal locuiește lângă cel care fumează Dunhill.
- l. Fumătorul de Winfield bea bere.
- m. Norvegianul locuiește lângă casa albastră.
- n. Germanul fumează Rothmans.
- o. Fumătorul de Marlboro are un vecin care bea apă.



Cine are acvariul cu pești ?

Profesor coordonator Păun Daniel, disciplina matematică
Liceul Teoretic Nr. 1 Periș

Exercițiu

Florica și Floricel fac un concurs de exerciții matematice. Pentru fiecare exercițiu rezolvat corect se primește o bomboană.

Numărul de exerciții rezolvate corect de Floricel este rezultatul calculului :

$$[233 : (230 \times 22) + 4 \times 103 : (2 + 2 \times 102)] \times [(25 \times 23)^2 : 48 + 163 : 84 \times 22 : 2 + 20].$$

Florica a rezolvat de două ori mai puține exerciții decât Floricel.

- a) Aflați câte bomboane are fiecare copil după ce se termină concursul.
- b) Aflați suma divizorilor numărului de bomboane primite de Floricel.

Colectiv de elaborare exercițiu:

Elevă Drumașu Amalia

Elev Tomescu Filip

Elevă Vlad Alexandra

Elevă Ștefan Giulia

Elevă Vasile Denisa

Profesor coordonator Păun Daniel, disciplina matematică
Liceul Teoretic Nr. 1 Periș



Centrul de Excelență Ilfov, din perspectiva unui simplu elev

Din punctul meu de vedere, orice instituție care susține și cultivă mințile inteligente va fi apreciată de societate și, mai târziu, de istorie.

La Școala Gimnazială Nr.1 Brănești, este primul an în care se organizează o grupă de excelență, la limba și literatura română. La început, a existat o umbră de reținere în a participa, pentru că nu credeam că sunt destul de bun, totuși, am intrat în „cursa” de a câștiga un loc în grupă. Obținându-l, m-am alăturat, fără doar și poate, celor mai buni copii la acest obiect de studiu, lucru care mi-a crescut încrederea în mine și continuă să mă motiveze de la o întâlnire la alta.

Intrând în această grupă, am descoperit altfel de copii, copii dispuși să descopere, să aprofundeze și să performeze, colegi dornici să se autodepășească.

Grupa este un centru de idei. Fiecare elev își susține opinia, ideile se contopesc și se naște o atmosferă intelectuală bazată pe îmbogățirea minților și a sufletelor. Nicio idee nu e greșită, ea doar trebuie șlefuită ca un diamant.

Doamna profesoară Felicia Roman reușește să capteze interesul tuturor prin metode didactice interactive, prin deschiderea dânsei față de noi, „copiii ei”, cum îi place să ne alinte. Creează o atmosferă caldă, pașnică și propice pentru a studia cu drag. În clasă, fiecare are influența și aportul său pentru a da valoare grupei și, pentru că suntem caractere diferite, unii dintre noi suntem veseli, dezinvolți și am descoperit că avem chiar calități actoricești. Doamna profesoară ne-a propus să înființăm o trupă de teatru, ceea ce vom face, în curând.

Cred, cu multă convingere, că Centrul de Excelență Ilfov reușește să creeze mediul ideal pentru a dezvolta copiii care doresc să progreseze în domeniul de studiu ales. Sunt fericit că mi s-a dat șansa să particip la povestea sa și, în încheiere, vreau să spun că este perfect adevărată vorba „Înconjoară-te de oameni deștepți, pentru a deveni un om deștept!”

Elev Busuioc Damian

Școala Gimnazială Nr. 1 Brănești

Profesor coordonator Roman Felicia, disciplina limba și literatura română



Experiența mea la Centrul de Excelență

Mă numesc Niță Cristina Iulia Raisa, sunt în clasa a VII-a C, la Școala Gimnazială Nr. 1 Brănești și sunt membră a grupei de limba și literatura română din cadrul Centrului de Excelență Ilfov. Cursurile la care particip mă ajută extrem de mult în aprofundarea cunoștințelor dobândite până acum, în ceea ce privește comunicarea, interpretarea textelor literare, dezvoltarea competențelor de redactare a unor compuneri.

Persoana care m-a îndrumat este profesoara mea de limba și literatura română, doamna profesoară Felicia Roman. Dumneaei m-a sprijinit mereu și m-a învățat cum să-mi exprim sentimentele doar cu o foaie și un pix. M-a susținut la fiecare olimpiadă și concurs la care am participat, indiferent de rezultate, mai bune sau mai puțin bune, pe care le-am obținut. O apreciez foarte mult și îi mulțumesc că m-a ajutat în cei trei ani de când o cunosc.

Astfel, Centrul de Excelență mi-a oferit oportunitatea de a învăța lucruri noi, folositoare și de a mă dezvolta personal.

Elevă Niță Cristina Iulia Raisa

Școala Gimnazială Nr.1 Brănești

Profesor coordonator Roman Felicia, disciplina limba și literatura română



Impresiile copiilor

Anul acesta școlar, am intrat în grupa de pregătire a Centrului de Excelență Ilfov, de la Școala Gimnazială Nr. 1 Brănești și am avut oportunitatea de a beneficia de un suport real din partea doamnei profesoare Felicia Roman care este extrem de dedicată în ceea ce privește transmiterea noțiunilor de limba și literatura română.

Pregătirea suplimentară pentru Olimpiada de Limba română s-a desfășurat într-un cadru organizat, în care eu și colegii mei am avut acces la resurse educaționale variate. Programul a inclus atât sesiuni de teorie, cât și exerciții practice, adaptate programei școlare pentru olimpiade și concursuri, dar și mai dificile care ne-au stârnit interesul și ne-au făcut să fim mai încrezători în ceea ce privește obținerea unor rezultate bune.

Doamna profesoară a fost disponibilă și deschisă să răspundă întrebărilor noastre și să ne ofere sfaturi pentru a ne îmbunătăți abilitățile. Atmosfera din cadrul sesiunilor de pregătire a fost una încurajatoare și motivantă, iar colegii mei au fost, de asemenea, o sursă importantă de inspirație și sprijin reciproc. De asemenea, a fost foarte receptivă la sugestiile și întrebările noastre, facilitând astfel un dialog interactiv și productiv.

În concluzie, participarea la programul de pregătire în cadrul Centrului de Excelență Ilfov, la limba și literatura română, a reprezentat o experiență educativă valoroasă, unde am avut șansa de a lucra într-un mediu creativ, competitiv, dar și relaxant, alături de colegii mei. Această pregătire intensivă ne-a călăuzit nu doar spre competiție, ci și spre dezvoltarea abilităților lingvistice și analitice, în general.

Elevă Vangu Larisa Maria

Școala Gimnazială Nr.1 Brănești

Profesor coordonator Roman Felicia, disciplina limba și literatura română



În cadrul Centrului de Excelență Ilfov, în grupa coordonată de doamna profesoară de limba și literatura română, Roman Felicia, am reușit să dobândesc mai multă încredere în mine. Am început să fiu mai sigură pe răspunsurile pe care le dau, fără să mai am acea teamă, acea reținere care mă tot măcinau „Dacă nu este răspunsul corect?”, „Dacă voi greși?”. Am realizat că dânsa este acolo să mă ajute să înțeleg tot ce nu știu, pentru că subiectele pe care ni le-a propus spre dezbateră erau mult mai complexe și mai dificile față de ce lucrăm la clasă, în mod obișnuit, iar asta mi-a oferit încredere și siguranță. Raportarea permanentă la viața de zi cu zi a reușit să facă lecțiile să pară mult mai ușoare și mai distractive.



Centrul de Excelență este o poartă de intrare spre noi înșine, dar și de a descoperi noi orizonturi spre care prindem curaj să accedem.

Este un lucru minunat că fac parte din această grupă coordonată de un profesor extraordinar!

Elevă Stan Maria

Școala Gimnazială Nr.1 Brănești

Profesor coordonator Roman Felicia, disciplina limba și literatura română



Părerea mea despre Centrul de Excelență

În primul rând, toate mulțumirile mele merg către cei care au creat Centrul de Excelență Ilfov și către doamna profesoară, Felicia Roman, o persoană excepțională care ne-a oferit ocazia de a face parte din acest grup al Centrului de Excelență. Despre dânsa pot spune că este profesorul perfect, este înțeleaptă, are simțul umorului, dar pune mult preț pe seriozitatea muncii și dedicarea totală învățaturii și dezvoltării noastre umane și intelectuale.

După cum am spus, dumneaei ne-a unit pe toți în acest grup, grupul în care am reușit să „săpăm” în adâncurile limbii și literaturii române și să descoperim lucruri foarte interesante. Consider că participarea mea la lecțiile de la CEX îmi va aduce multe avantaje pe viitor, pentru că voi putea participa la cât mai multe olimpiade și concursuri și voi putea obține rezultate tot mai bune.

Însă, trebuie să recunosc, la început, participarea la CEX mi se părea o grijă în plus, mă îngrozea ideea de a avea încă două ore, în plus, față de programul școlii, dar, pe măsură ce timpul a trecut, nu mi s-a mai părut o greutate, ci o plăcere, mi-am dat seama că nu am nimic de pierdut, ci numai de câștigat.

Elevă Gațe Rebeca

Școala Gimnazială Nr.1 Brănești

Profesor coordonator Roman Felicia, disciplina limba și literatura română



Părerea mea despre Centrul de Excelență

Orele suplimentare la școală, în special cele din programul CEX, joacă un rol semnificativ în modelarea experienței educaționale generale a unui elev. Aceste ore suplimentare oferă oportunități de îmbogățire și dezvoltare a competențelor și implicare socială. Cu toate acestea, ele vin, de asemenea, cu provocări și critici constructive.

Din punctul meu de vedere, orele suplimentare de la CEX oferă elevilor timp pentru a se angaja în aprofundarea cunoștințelor lor și în dezvoltarea competențelor de lectură, de redactare și de comunicare. Acest lucru poate duce la îmbunătățirea performanței și sporirea abilităților sociale. Activitățile sunt variate și complexe. Această experiență oferă elevilor șansa de a-și explora capacitățile, de a dezvolta noi abilități și de a construi relații cu colegii și profesorii.

Rolul cadrelor didactice ce coordonează activitățile din cadrul programului CEX este fundamental. Acești profesori joacă un rol cheie în planificarea și organizarea activităților, colaborând cu colegii și oferind sprijin elevilor. Un bun profesor coordonator poate inspira elevii, poate promova un sentiment de comuniune în cadrul școlii și poate crea un mediu de învățare pozitiv. Din acest motiv, îi sunt recunoscătoare doamnei de limba și literatura română, Felicia Roman.

Astfel, activitățile desfășurate în cadrul Centrului de Excelență sunt un instrument valoros în scopul îmbunătățirii experienței noastre educaționale, promovării conceptului de comunitate și creșterii personale.

Elevă Damian Theo Camelia

Școala Gimnazială Nr. 1, Brănești

Profesor coordonator Roman Felicia, disciplina limba și literatura română



Povești în imagini

Anul acesta am reușit să realizez împreună cu o parte dintre copiii de la Centrul Județean de Excelență, un proiect pe care îl propusesem mai demult, dar care necesită timp și logistică. Astele s-au aliniat cum trebuie anul acesta și a fost dus la bun sfârșit.

Din capul locului trebuie să spun că a fost una dintre cele mai interesante și complexe experiențe din viața mea de pedagog, detașată total de verbul „a trebui”, de orice constrângeri generate de programa școlară obișnuită.

Este vorba despre proiectul „Povești în imagini”, născut, pe de o parte, de la nevoia de a stârni imaginația elevilor prin abordarea multidisciplinară a unor teme, implicând literatura și arta în același timp, pe de altă parte, din necesitatea de a facilita înțelegerea omului și contextul geografic, social, cultural în care s-a dezvoltat, consolidând astfel în principal competențele de sensibilizare și expresie culturală.

Pur și simplu, proiectul își propune să analizeze potențialul basmelor, poveștilor și miturilor, ca surse de inspirație pentru cursurile de educație vizuală adresate elevilor (ore de curs sau activitate la centrul de excelență), propunând totodată o revizuire a cheii de lectură a acestora, în contextul folosirii lor active în procesul didactic. Prin analiza creațiilor populare, elevii obțin informații despre modul de funcționare al unor societăți, vin în contact cu valorile pe care le acredatau oamenii epocilor respective, află că idealurile lor nu erau diferite de cele ale oamenilor moderni decât ca formă, acest fapt determinându-le formarea ulterioară a personalității. Este vorba, fără îndoială de un proiect multidisciplinar.

Pentru acest proiect, am ales o zonă geografică în care miturile îmi păreau puțin exploatate sau mai bine zis expuse publicului larg, anume Munții Apuseni, pornind de la o carte excepțională a scriitoarei, poetei și culegătoarei de folclor, Maria Ionița. Am analizat împreună cu copiii câteva dintre principalele teme ale miturilor universale. Am analizat apoi marile mituri ale românilor, regăsite în literatură, pentru ca în final să ne axăm pe basmele românești, precum și pe câteva dintre personajele care le populează.

Următorul demers a fost cel de a propune o metodă de pedagogie comparată care constă în utilizarea unor exemple și studii de caz din pictură și grafică, selectate și analizate sinoptic în relație cu universalitatea, popularitatea și accesibilitatea lor, în ideea de a se putea constitui în modele exemplare pentru tinerii elevi. Au fost alese lucrări ale lui William Blake, Marc Chagall, Pablo Picasso (dintre artiștii internaționali), respectiv Marcel Olinescu, Val Munteanu, Mircea Dumitrescu și Marius Barb (artiști autohtoni).



William Blake - Dante fugind de trei bestii
(1824-1827)



Marcel Olinescu -
Strâmbă Lemne



Pablo Picasso - Cele trei Grații,
1925



Val Munteanu -
Povești românești

După etapa de documentare, a urmat etapa de studiu în mijlocul naturii, pentru că am considerat că, pentru a înțelege mitul, povestea, trebuie pornit de la factorul generator, care este natura însăși. Așadar, am mers împreună cu elevii în pădurea de la marginea orașului ca să refacem împreună traseul creației unui mit, poveste, legendă. În acest fel, cu imaginația lor, copiii au reușit să construiască imagini pornind de la elemente naturale, forme, sunete pe care le-au interpretat, personalizat. O scorbura a devenit sălașul unor ființe fantastice, zgomotul vântului printre crengile arborilor a devenit șoapta, țipătul unei păsări a devenit strigăt, chiuit de vrăjitoare etc. Umbrele, luminile au avut și ele rolul lor important în încărcătura dramatică a poveștii.



Pentru a lega poveștile noastre de miturile din Apuseni, am studiat elementele decorative tradiționale specifice zonei și am înnobilat astfel lucrările în faza finală.

Rezultatul a fost un album cu 11 lucrări prețioase realizate de copii, după o muncă de luni de zile. Vă las să vă bucurați de el !



Bianca Bozdrug
„Vâlva Apelor”



Bianca Burlacu
„Balaur”



Camelia Bora
„Vâlva Pădurii”



Ștefan Radu
„Păstorul Lupilor”



Cristian Stere
„Zmeii”



Ștefan Preda
„Vâlva Pietrei”



Matei Stanica
„Zgrimțieșul”



Cornelia Zamfir
„Vâlva Pădurii”



Ștefania Doru
„Spiriduș”



Irina Vlăsceanu
„Păstorul Lupilor”



Irene Șușu
„Vâlva Apelor”



Fizica și inteligența artificială

Fizica este una dintre disciplinele mai riguroase și mai rigide ale științei, plină de ecuații lungi și măsurători complexe care trebuie făcute corect pentru a-și dezvălui secretele. Cu toate acestea, înainte ca cea mai simplă ecuație să fie pusă laolaltă, oamenii de știință au fost nevoiți mai întâi să scoată la iveală un predecesor crucial pentru ecuațiile scrise: variabilele unui sistem.

Spre exemplu, a doua lege a lui Newton:

Înainte ca o astfel de ecuație să poată fi compusă, Newton trebuia mai întâi să înțeleagă conceptele de accelerație, masă și forță. Aceasta este o sarcină care nu are o cale bine stabilită de urmat, a declarat recent Hod Lipson, profesor de inginerie și știință a datelor la Universitatea Columbia.

La Lipson's Creative Machines Lab, el și colegii săi au dorit să înțeleagă mai bine cum are loc acest proces de descoperire și cum poate fi îmbunătățit la utilizarea învățării automate pentru a descoperi fizica ascunsă, alternativă, pe care oamenii de știință ar fi ratat-o. Pentru a face acest lucru, Lipson și colegii săi au proiectat un algoritm de învățare automată capabil să studieze fenomenele fizice prin „vizionarea” videoclipurilor, cum ar fi leagănul unui pendul dublu sau pâlparea unei flăcări și să producă numărul de variabile necesare pentru a explica acțiunea.

În informatică, inteligența artificială (IA) este inteligența mașinilor, spre deosebire de inteligența naturală de la oameni și animale. Informatica definește cercetarea IA ca studiu al „agenților inteligenți”: orice dispozitiv care își percepe mediul și efectuează acțiuni care maximizează șansa de a-și atinge cu succes obiectivele. Mai exact, Kaplan și Haenlein definesc IA ca fiind „capacitatea unui sistem de a interpreta corect datele externe, de a învăța din astfel de date și de a folosi ceea ce a învățat pentru a-și atinge obiective și sarcini specifice printr-o adaptare flexibilă”.

Termenul „inteligență artificială” este utilizat colocvial pentru a descrie mașinile care imită funcțiile cognitive pe care le asociază oamenii cu alte minți umane, cum ar fi „învățarea” și „rezolvarea problemelor”. Inteligența artificială implică dezvoltarea de algoritmi și modele care permit mașinilor să-și perceapă mediul, să își motiveze mediul și să facă acțiuni adecvate pentru a atinge obiective specifice. Acești algoritmi folosesc volume mari de date și tehnici avansate, cum ar fi învățarea automată, învățarea profundă, procesarea limbajului natural și viziunea computerizată.

Fizica viitorului este o călătorie pasionantă prin următorii o sută de ani de revoluții științifice. După toate probabilitățile, în 2100 vom controla computerele prin minisenzori inserați în creier și, asemenea magicienilor, vom mișca obiectele cu puterea minții. Inteligența artificială va fi dispersată prin tot mediul înconjurător, iar lentile de contact legate la internet ne vor permite accesul la baza de informații a lumii sau vor produce orice imagine ne dorim într-o clipită.

Iată o listă cu câteva exemple de Inteligență Artificială pe care probabil că le întâlnești zilnic, dar al căror aspect IA este posibil să nu îl cunoști:

1. Google Maps

Probabil o folosești deja, Google Maps este o aplicație dezvoltată de compania americană Google care se ocupă de cartografierea globului pământesc.



Practic, nu mai trebuie să te gândești prea mult la călătoria către o nouă destinație, deoarece găsești cu ajutorul ei șosele din toată lumea, senzori de circulație, informații din trafic cum ar fi străzi închise circulației sau care se află în reparație, etc.

În loc să te bazezi pe hărțile vechi sau pe GPS, pur și simplu deschizi aplicația de pe telefon și introduci destinația. Dar, cum știe aplicația direcțiile exacte, traseul optim și chiar accidente rutiere și zonele cu trafic mare?

Nu cu mult timp în urmă, GPS-ul (navigație prin satelit) a fost folosit ca îndrumare pentru traseu. Dar acum, Inteligența Artificială este utilizată pentru a oferi utilizatorilor o experiență mult mai îmbunătățită în ceea ce privește găsirea adresei dorite. Algoritmul bazat pe IA le spune utilizatorilor distanța exactă și timpul în care vor ajunge la destinație, deoarece a fost învățat să calculeze acest lucru pe baza condițiilor de trafic. Utilizatorii pot vizualiza, de asemenea, imaginile locurilor înainte de a ajunge acolo.

2. Tesla

Nu numai smartphone-urile și aplicațiile se bazează pe Inteligență Artificială, ci și automobilele se îndreaptă spre inteligența artificială. Tesla este exemplul cel mai bun în acest sens, fiind unul dintre cele mai bune automobile ale momentului, cu cea mai bună inovație tehnologică a momentului. Dacă ești un pasionat de tehnologie și ai visat să deții o mașină așa cum se arată în filmele de la Hollywood, probabil Tesla este cea care îți va îndeplini visul. Mașina devine mai inteligentă zi de zi, datorită actualizărilor over the air.

3. ChatGPT

ChatGPT este o aplicație care face parte dintr-un set mai larg de tehnologii dezvoltate de OpenAI, un startup cu sediul în San Francisco, care are o relație strânsă cu Microsoft.

Face parte dintr-o nouă generație de sisteme de inteligență artificială care pot conversa, pot genera text lizibil la cerere și chiar pot produce imagini și videoclipuri inedite pe baza a ceea ce au învățat dintr-o bază de date vastă de cărți digitale, scrieri online și alte mijloace media.

ChatGPT poate fi însă problematic în sistemul de învățământ, mai ales după ce mai mulți elevi și studenți au început să-l folosească pentru a-și scrie referatele, temele și proiectele primite la cursuri. Școlile au intrat în alertă, iar unele autorități au decis deja să interzică studenților, elevilor și profesorilor să folosească acest instrument în activitatea educațională.

Lista cu exemple poate continua deoarece întâlnim Inteligența Artificială în sectorul bancar, economic, tehnologic, medical... etc.

Profesor coordonator Mandric Tatiana, disciplina fizică
Școala Gimnazială Nr. 1 Ciolpani



Ce este știința?

Știința (din cuvântul latin scientia, care înseamnă „cunoaștere”) este un sistem ordonat de cunoștințe structurate care studiază, cercetează și interpretează fenomenele naturale, sociale și artificiale. Știința modernă este împărțită în general în trei ramuri majore care constau în: științele naturii, științele sociale și științele formale.



Fizician renumit



Alexandru Proca - (n. 16 octombrie 1897, București, România – d. 13 decembrie 1955, Paris, Franța) a fost un fizician român, naturalizat francez, membru post-mortem al Academiei Române.

În același timp cu japonezul Hideki Yukawa, dar independent de acesta, a pus bazele studiului asupra forțelor nucleare.

S-a născut într-o familie de intelectuali, tatăl său fiind inginer constructor, unul dintre constructorii Gării de Sud din Ploiești. La București a fost elev la liceul „Gheorghe Lazăr” pe care l-a absolvit în 1916 ca elev eminent și student la Școala Politehnică, secția electromecanică, unde încheie studiile ca șef de promoție.

După încheierea studiilor superioare, este numit asistent la Politehnică și, în același timp, este angajat ca inginer al societății Electrica din Câmpina.



Chimist renumit

Boris Arventiev (n. 20 august 1900, Hîrtopul Mare, Moldova - d. 3 iunie 1984, Iași, România) a fost un chimist, cercetător și profesor universitar, cunoscut în special pentru contribuțiile sale în chimia organică și drept continuator al școlii de chimie organică create de către Anastasie Obregia. Laborios cercetător în domeniul chimiei organice și distins cadru didactic, Boris Arventiev a slujit învățământul și știința ieșeană timp de peste o jumătate de secol.

Centrul de Excelență

Am ales să intru în acest centru de excelență pentru a explora mai mult știința alături de un profesor minunat. Această alegere a fost una bună deoarece, mergând la acest centru, am învățat mult mai multe lucruri noi și am experimentat mersul la concursuri.

Citate



„Chimia stă la baza științei. Pe de o parte, ajută biologia și furnizează explicații pentru procesele vieții. Pe de altă parte, se combină cu fizica și găsește explicații pentru fenomenele chimice în procesele și particulele fundamentale ale universului.”

citat din P.W. Atkins

„Există două tipuri de dragoste: fizică și chimică.”

citat din Severo Ochoa

„Un chimist care nu este și fizician nu este nimic.”

citat din Robert Wilhelm Bunsen



Elevă Peteanu Amalia Elena

Școala Gimnazială Nr. 1 Ciolpani

Profesor coordonator Mandric Tatiana, disciplina fizică

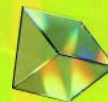


Dincolo de ...



Promisiunea lui Dumnezeu

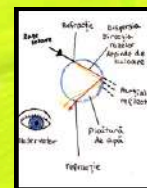
Era potopul, nu mai rămăsese nici o fâșie de pământ, doar arca lui Noe cu ultimii oameni și animale. Atunci a apărut pe cer curcubeul și Dumnezeu a zis: „Pun în nori curcubeul Meu; el va fi semnul legământului dintre Mine și pământ”. De abia în 1637 această minune primește o explicație științifică dată de René Descartes care leagă formarea curcubeului de reflecția luminii. În 1704 Sir Isaac Newton publică lucrarea sa „Optics” în care vorbește despre o prismă a spectrului constituit din 7 culori prin care se formează curcubeul.



Culoarea soarelui

Soarele strălucește atât de tare încât nu ne putem uita la el, dar dacă ne întreabă cineva, spunem că lumina lui este albă. În realitate, după cum a explicat și Christopher Baird, asistent universitar la West Texas A&M, „așa-zisa culoare a soarelui este spectrul de culori prezente în lumina solară, care apare în urma unei interacțiuni complexe între toate părțile soarelui”.

CE SE ÎNTÂMPLĂ? Razele soarelui trec prin picăturile de apă rămase în atmosferă, acestea acționând ca niște prisme optice, care despart lumina albă prin refracție, în culorile din spectrul vizibil: roșu, oranj, galben, verde, albastru, indigo și violet (ROGVAIV). În realitate se formează un curcubeu mic în dreptul fiecărei picături de apă și toate împreună creează curcubeul pe care îl vedem noi. De aceea, în timpul, sau imediat după ploaie, când este ceață sau brumă, oriunde ne-am afla, vedem curcubeul, dar de fapt, fiecare dintre noi vedem alt curcubeu, format din alte picături de apă.

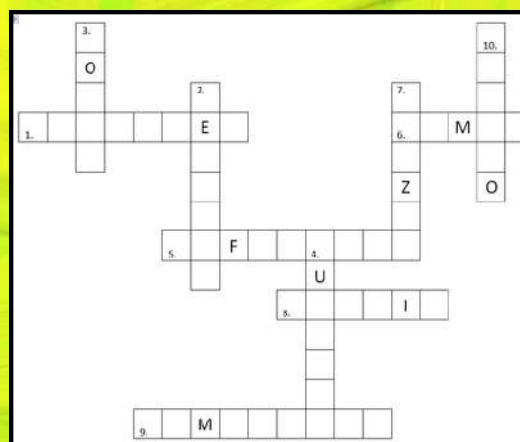


Al doilea curcubeu

În afară de curcubeul pe care îl vedem noi, se mai formează un curcubeu secundar, cu culorile inversate. Curcubeul secundar apare în afara curcubeului primar și se formează deoarece lumina care intră în picătura de apă, se reflectă de două ori.

Acesta este mult mai puțin luminos, așa încât devine vizibil numai în condiții speciale, doar când norii întunecați oferă un contrast mai puternic.

1. Arc imens multicolor pe cer.	10. Indigo
2. Manifestare a unui element al naturii.	9. Atmosferă
3. Corp ceresc central al sistemului planetar.	8. Ploaie
4. Însușire a luminii determinate de compoziția sa spectrală.	7. Iluzie
5. Fenomenul de schimbare a direcției de propagare a luminii.	6. Lumina
6. Radiație sau complex de radiații electromagnetice emise de corpuri incandescente.	5. Reflecție
7. Percepție falsă a unui obiect prezent înaintea ochilor.	4. Culoare
8. Formă de precipitație atmosferică sub formă de picături de apă.	3. Soare
9. Înveliș gazos care înconjoară Pământul.	2. Fenomen
10. Penultima culoare din curcubeu.	1. Curcubeu



Elevă Barbu Philothea

Școala Gimnazială Nr. 1 Ciolpani

Profesor coordonator Mandric Tatiana, disciplina fizică

Gravitația



Ați scăpat vreodată ceva? Unde a ajuns?

Probabil pe jos, așa că astăzi vom discuta despre gravitație. Gravitația reprezintă forța de atracție a corpurilor. Atracția gravitațională are loc datorită masei. Dacă masa crește, atunci și forța de atracție crește.

Pentru a înțelege gravitația, trebuie să explicăm niște termeni:

Masa

Masa este cantitatea de țesut (materie) a unui obiect, corp. Aceasta se măsoară de obicei în kilograme. Masa reprezintă o mărime care măsoară inerția unui corp sau a unei particule.

Gravitația Pământului

Gravitația (gravitația terestră) este forța cu care pământul atrage corpurile către el. Soarele și Pământul au mase uriașe, rezultând atracția între ele, fără ea, am zbura prin spațiu.

Gravitația de pe Lună

Gravitația lunară este forța cu care luna atrage corpurile către ea. Gravitația lunii reprezintă 1/6 din gravitația terestră. Aceasta înseamnă că corpurile vor cădea de 6 ori mai încet sau că vom sări de 6 ori mai sus decât pe Pământ. Pe Lună nu putem merge normal, deoarece am zbura prea sus și am cădea. De aceea astronauții apelează la salturi lungi.

Pentru că gravitația lunii este prea slabă, aceasta nu are atmosferă, obligând astronauții să poarte costume speciale, pline cu oxigen (O₂).

Greutatea

Greutatea este atracția în jos a unor lucruri, care este posibilă datorită Gravitației. Greutatea este o forță care se schimbă, în funcție de corp și loc. Pe Lună, o să te simți mai ușor datorită gravitației mai slabe, dar tot o să ai aceeași greutate. Astronauții se simt ușori pe Lună, iar când se întorc pe Pământ se simt grei.

Cu ce și cum se măsoară Greutatea?

Greutatea se măsoară cu dinamometrul (contor de forță). Ea (greutatea) se măsoară cu unitățile de măsură numite Newtoni, denumire dată de către Sir Isaac Newton, om de știință britanic.

Cum folosim dinamometrul?

Dinamometrul are la sfârșit un cârlig, de acesta atașăm obiectul dorit, acesta va trage un indicator, și va indica un număr (exprimat în newtoni), pe sticla gradată.

!!! Greutatea se măsoară în Newtoni, dacă folosiți alte unități (gram, kilogram) măsurați masa.

Câmpul Gravitațional

Câmpul gravitațional al unui corp reprezintă suprafața în care poți să simți forța de atracție a acestuia. Un exemplu este soarele, tot sistemul solar se rotește în jurul lui deci este în câmpul gravitațional al soarelui.

Centrul gravitațional

Centrul gravitațional al unui obiect este punctul unde se află toată greutatea acestuia.

Câteva exemple:

- dacă ridici un obiect susținându-l din centru, nu se va răsturna.
- un obiect rotitor, ca să stea în balans trebuie rotit în jurul centrului de gravitație.

Concluzie

Gravitația este cel mai important fenomen, fără acesta am fi fost toți morți.

Elevă Onac Elena

Școala Gimnazială Nr. 1 Ciolpani

Profesor coordonator Mandric Tatiana, disciplina fizică





Emil Racoviță Fondatorul Biospeologiei

Explorator, speolog, savant, biolog român, Emil Racoviță, a fost o personalitate aparte, și datorită meritelor și contribuției sale la dezvoltarea societății atât din România, cât și din străinătate, multe școli, licee, străzi și instituții îi poartă numele. S-a născut la Iași și a trăit în perioada 15 Noiembrie 1868 – 17 Noiembrie 1947.

Și-a petrecut copilăria în localitatea Surănești, județul Vaslui și a început să studieze la Iași, unde l-a avut profesor pe Ion Creangă, mai apoi pe Grigore Cobălcescu și Petru Poni, urmând liceul „Institutele Unite”.



A studiat dreptul la Universitatea din Paris, iar după absolvire s-a înscris și a urmat cursurile Facultății de Științe de la Sorbona, încheindu-și studiile universitare în 1891.

A rămas să studieze în cadrul laboratorului Arago și a obținut doctoratul, 5 ani mai târziu.

În anul 1897 este ales să participe la o expediție în Antarctica, la bordul navei Belgica, condusă de Adrien de Gerlache, cel din urmă fiind și proprietarul vasului.

În timpul acestei expediții, Emil Racoviță a făcut mai multe cercetări și experimente asupra faunei și a florei, după care a contribuit la un studiu intens despre viața balenelor, a păsărilor din Antarctica și, nu în ultimul rând, cea a pinguinilor.

Vasta expediție a luat sfârșit 2 ani mai târziu, în 1899, după care au urmat multe alte studii și publicații în care Emil Racoviță a fost implicat și, datorită cărora, a ajuns să aibă o deosebită reputație.

În 1900 a fost angajat ca director adjunct al Laboratorului Arago, codirector și editor al revistei „Archives de zoologie generale et experimentale”.

În 1904, în timpul unei vizite a celebrei peșteri Cueva del Drach din insula Mallorca, a descoperit un crustaceu, care era primul animal cavernicol întâlnit și care avea multe caracteristici asemănătoare cu animalele marine care erau cunoscute la acea vreme.



În 1919 a fost ales să formeze un institut de cercetări, cu scopul de a descoperi cadre științifice. În acest sens, în 1920 a luat ființă Institutul de Speologie la Universitatea Cluj, fiind primul din lume de acest fel.



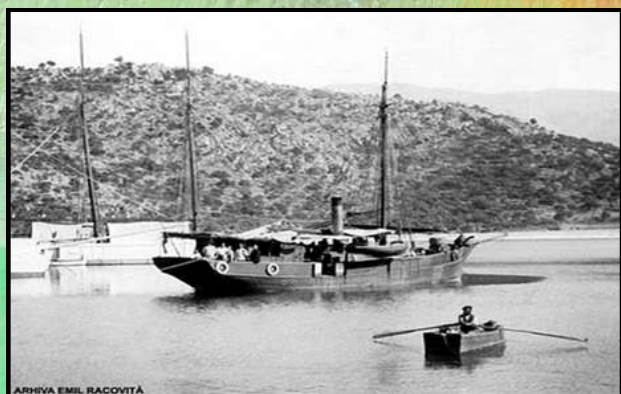
De-a lungul timpului au fost multe activități în care s-a implicat, cele mai importante fiind: fondarea Societății de Științe din Cluj, fondarea Asociației Transilvana pentru propagarea limbii și culturii franceze („Cercle Ronsard”), membru și președintele Asociației Profesorilor Universitari din Cluj, membru al societății Astra, președintele Academiei Române în perioada 1926 - 1929, prorectorul și rectorul Universității, membrul Comisiei Monumentelor Naturii și vicepreședintele Biroului ei științific.

A predat cursul de biologie generală studenților Facultății de Științe și celor de la Medicină, în perioada 1931-1940.

A realizat primele studii asupra faunei și florei din Antarctica, a fost fondatorul incontestabil al biospeologiei ca disciplină științifică și a formulat principii zoologice extrem de valoroase și anume că, o specie nu poate fi cunoscută decât dacă se determină poziția sistematică, aria de răspândire și întreaga sa istorie.



A fost cel care a tras un semnal de alarmă asupra faptului că specia umană, datorită mediului artificial pe care și-l creează, are o creștere exponențială și a atras atenția asupra crizei ecologice mondiale pe care omul prin activitățile sale a declanșat-o.



Bibliografie:

- Ghibănescu Gh., Surete și Izvoade, VIII, Documente racovițești. Tipografia Dacia, 1914
- Marinescu, A., Emil Racoviță și expediția „Belgica”. Editura All, București, 1999, ISBN 973-9431-06-2.
- Motaș, C. și Ghica, C. A., Emil Racoviță. Fondatorul biospeologiei. Editura Științifică, București, 1969.
- Motaș, C., Figuri de naturaliști. Editura Științifică, București, 1960.
- Racoviță, Gh., A ști sau a nu ști. Adevărurile vieții lui Emil Racoviță. Edit. Academiei Române, București, 1999, ISBN 973-27-0631-7.

Inspector școlar pentru învățământ particular și alternative educaționale, profesor Păun Corina Constanța, disciplina biologie

Impresiile copiilor

Centrul de Excelență pentru mine reprezintă extinderea posibilităților de a-mi însuși mai multe cunoștințe în domeniul matematicii.

Reprezintă, practic, o oportunitate de care pot beneficia pentru a-mi perfecționa metodele și procedurile de rezolvare a problemelor cu grad de dificultate ridicat.

Faptul că fac parte din elevii selectați din clasa mea pentru a participa la CEX este un motiv de mândrie și ambiție personală de a mă menține în această grupă.

Orele petrecute în cadrul grupei alături de domnul profesor Zănoagă Marius îmi dau sentimentul folosirii timpului meu liber într-un mod foarte util, dar totodată și foarte plăcut.

Pe lângă rezolvările matematice, avem parte și de o prezentare a personalităților care au adus contribuții importante la dezvoltarea științelor matematice.

Elevă Rendi Andra

Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu” Buftea

Profesor coordonator Zănoagă Marius Florin, disciplina matematică



Pentru mine, Centrul de Excelență reprezintă o ocazie de a - mi dezvolta în primul rând capacitățile în ceea ce privește matematica, dar și gândirea.

Centrul de Excelență este o adevărată provocare pentru mine de a - mi depăși condiția însă sunt dornic să dau tot ce am mai bun pentru a ajunge la rezultate cât mai bune.

Esteste o mândrie că fac parte din acest grup de excelență, mai ales că învățăm împreună, cu ajutorul domnului profesor, multe lucruri care nu ne-ar fi împărtășite de către programa școlară.

Elev Nicolae Rareș

Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu” Buftea

Profesor coordonator Zănoagă Marius Florin, disciplina matematică



Orele de la Centrul de Excelență oferă o experiență interesantă și provocatoare. Problemele sunt dificile, dar stimulative, iar soluțiile descoperite pot fi surprinzătoare. Atmosfera este una concentrată, cu elevi implicați și explicații clare din partea profesorului. Deși pot apărea dificultăți, satisfacția de a găsi soluția compensează efortul. Participarea constantă contribuie la dezvoltarea gândirii logice și a abilităților matematice.



Elevă Meli Patricia Maria

Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu” Buftea

Profesor coordonator Zănoagă Marius Florin, disciplina matematică

La Centrul de Excelență, matematica se transformă dintr-o simplă materie în provocări nemaivăzute care mă ajută să cresc. Fiecare problemă îmi deschide mintea spre un drum ascuns al educației și descoperirii! - mesaj pentru CJExIF.



Elevă Hudișteanu Cătălina

Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu” Buftea

Profesor coordonator Zănoagă Marius Florin, disciplina matematică

Impresiile copiilor

De când am auzit despre Centrul de Excelență, am fost curioasă să văd cum se desfășoară. Și pot să spun că eu chiar sunt încântată și îmi place foarte mult. La Centru atmosfera este una colaborativă, iar fiecare problemă rezolvată ne motivează să mergem la un alt nivel de a gândi. Deși uneori exercițiile sunt dificile, sentimentul de reușită dă încredere în forțele proprii. Profesorul ne ghidează cu răbdare și ne încurajează să gândim la un nivel mai ridicat. Centrul nu este doar un loc de învățare, ci o comunitate unde împărtășim aceeași pasiune pentru matematică.



Elevă Fanaca Alexandra

Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu” Buftea

Profesor coordonator Zănoagă Marius Florin, disciplina matematică

Îmi place la Centrul de Excelență deoarece rezolvăm probleme interesante și, deși sunt dificile, le pricepem, pentru că profesorul de matematică le explică într-un mod ușor de înțeles. M-a impresionat entuziasmul său și dorința dumnealui de a ne împărtăși cunoștințele sale.

Elevă Andrei Alina

Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu” Buftea

Profesor coordonator Zănoagă Marius Florin, disciplina matematică

Centrul de Excelență m-a ajutat să gândesc analitic și creativ, să abordez problemele din diferite unghiuri. Participarea este o oportunitate de a lucra alături de profesori și colegii pasionați de matematică, ceea ce m-a motivat să continui să învăț și să mă perfecționez.

Elev Hetac Sasha

Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu” Buftea

Profesor coordonator Zănoagă Marius Florin, disciplina matematică



Pregătirea la matematică, cea de la Centrul de Excelență, este o experiență destul de interesantă pentru mine, chiar dacă la început eram puțin sceptică și credeam că va fi o povară. Totuși, domnul profesor Marius Zănoagă a reușit să facă totul să pară mult mai accesibil și chiar plăcut. În fiecare oră de pregătire, el reușește să îți deschidă orizonturile gândirii, făcându-te să vezi matematica nu doar ca pe o materie de învățat pentru note, ci ca pe un limbaj prin care poți înțelege lumea din jurul tău.

M-a surprins mult stilul său de predare, care nu se limitează doar la teorie, ci încearcă mereu să adâncească subiectele cu exemple din viața de zi cu zi, ceea ce face ca totul să pară mult mai logic și aplicabil. De asemenea, dânsul ne-a încurajat mereu să gândim creativ și să nu ne fie frică de greșeli, pentru că fiecare greșeală este doar un pas înainte spre înțelegerea unui concept mai profund.

Un alt aspect important este modul în care reușește să îți transmită că matematica nu este doar despre calcule și formule, ci și despre viziune și gândire abstractă. M-a ajutat să înțeleg că, de fapt, matematica este mult mai mult decât o serie de probleme de rezolvat, este despre dezvoltarea abilității de a gândi logic și structurat.

În concluzie, Centrul de Excelență este o adevărată oportunitate de a învăța, de a mă dezvolta și de a vedea matematica ca pe o „aventură” interesantă. Domnul profesor Zănoagă a reușit să transforme un subiect uneori considerat plictisitor într-o materie care te provoacă și îți deschide mintea.



Mulțumesc pentru tot, domnule profesor!

Elevă Iancu Crina - Maria

Liceul Tehnologic „Dumitru Dumitrescu” Buftea

Profesor coordonator Zănoagă Marius Florin, disciplina matematică

Ce merită învățat din feedback-ul copiilor?

Copiii privesc lumea cu o prospețime de care adulții par să uite pe măsură ce timpul trece. Prin ochii lor sinceri, ne putem redescoperi pe noi înșine și relația cu cei din jur. Feedback-ul copiilor nu este doar un simplu răspuns la comportamentele noastre sau la lumea exterioară, ci și o oglindire a modului în care reușim să ne conectăm cu ei și să le îndeplinim nevoile. În spatele cuvintelor lor aparent simple stau adevăruri profunde, lecții despre empatie, autenticitate și fragilitatea relațiilor umane.

1. Oglinda sincerității: Copiii spun ceea ce simt, nu ceea ce credem că vor să audă.

Copiii nu știu să disimuleze la fel de bine ca adulții, iar asta face din feedback-ul lor o resursă autentică. Spre exemplu, într-o dimineață agitată, un părinte poate încerca să ascundă stresul sub un zâmbet grăbit. Totuși, copilul va observa: „De ce ești trist? Nu vrei să mergem împreună la școală?” Într-o singură întrebare, copilul reușește să dezvăluie ceea ce adulții încearcă să ascundă.

Această onestitate ne invită să reflectăm asupra propriei noastre stări emoționale. Ne amintește că emoțiile noastre, fie ele pozitive sau negative, sunt vizibile și au un impact direct asupra celor din jur. Copiii ne învață să fim mai prezenți și mai atenți la ceea ce transmitem, chiar și fără cuvinte.

2. Importanța recunoașterii emoțiilor

Copiii, chiar de la vârste fragede, sunt maeștri în a observa lipsa de conectare emoțională. Spre exemplu, o mamă preocupată de telefonul ei ar putea auzi: „De ce te uiți mereu la telefon și nu la mine?” Acest feedback nu este doar o observație, ci un apel sincer la atenție.

Când un copil oferă acest tip de răspuns, el ne învață o lecție crucială: conectarea autentică cere prezență deplină. Într-o lume plină de distrageri, copiii ne arată cât de mult valorează timpul petrecut împreună, fără ecrane, fără griji exterioare, doar prin simpla prezență reciprocă.

3. Soluțiile lor simple, dar profunde

De multe ori, copiii oferă soluții la problemele noastre cu o claritate dezarmantă. Spre exemplu, un tată stresat de serviciu îi spune fiului său: „Am atâtea lucruri de făcut astăzi.” Răspunsul copilului vine natural: „De ce nu te joci puțin cu mine? Poate te vei simți mai bine.”

Această sugestie simplă conține o înțelepciune profundă: copiii știu intuitiv că bucuria micilor momente poate diminua poverile celor mari. Ei ne arată că soluțiile nu trebuie să fie complicate; uneori, o pauză, un moment de joacă sau o conversație autentică pot fi mai eficiente decât orice plan sofisticat.

4. Feedback-ul lor despre limitele noastre

Copiii testează adesea limitele, iar răspunsurile lor la acestea pot fi revelatoare. Un exemplu obișnuit ar fi un copil care întreabă: „De ce nu pot mânca dulciuri înainte de cină?” În timp ce părintele oferă o explicație logică, copilul ar putea răspunde: „Dar tu ai mâncat ciocolată înainte să îmi spui asta.”

Acest tip de feedback evidențiază o lecție fundamentală: copiii ne observă comportamentele mai mult decât cuvintele. Ne arată că, înainte de a le cere lor să urmeze reguli, trebuie să fim noi un exemplu consecvent. Prin observațiile lor, copiii ne provoacă să fim mai autentici și mai aliniați între ceea ce spunem și ceea ce facem.



5. Învățarea empatiei prin ochii lor

Feedback-ul copiilor este o fereastră către felul în care lumea noastră afectează viețile lor. Spre exemplu, un copil care spune: „Nu-mi place când țiți la mine. Îmi face inima să fie tristă,” ne oferă o lecție despre empatie.

Această frază simplă ne amintește că acțiunile noastre au un impact emoțional profund asupra celor din jur. Prin această oglindă emoțională, copiii ne ajută să devenim mai empatici, să înțelegem mai bine perspectivele lor și să ne corectăm comportamentele care pot răni, chiar și neintenționat.

În concluzie ...

Feedback-ul copiilor este mai mult decât o reacție la ceea ce facem; este o oportunitate de a învăța lecții prețioase despre sinceritate, empatie, prezență și autenticitate. Ei ne arată cum să fim mai atenți la propria noastră umanitate și cum să construim relații mai profunde și mai autentice.

Prin onestitatea și simplitatea lor, copiii ne oferă o perspectivă neprețuită asupra vieții. Tot ce avem de făcut este să fim suficient de deschiși pentru a-i asculta cu adevărat. În acest mod, feedback-ul lor devine o sursă continuă de creștere și transformare personală.



Profesor psiholog Albu Cristina Aura

Stresul examenelor: cum să îl înțelegi și să-l depășești cu calm și încredere

Examenul nu este doar o simplă evaluare a cunoștințelor. Pentru mulți elevi și studenți, el devine un câmp de luptă emoțional, unde frica, nesiguranța și presiunea își fac loc. În spatele fiecărei foi de examen stă o poveste: ore lungi de pregătire, nopți nedormite, speranțe, dar și temeri. Stresul examenelor poate fi copleșitor, dar poate fi și o oportunitate de a învăța lecții valoroase despre echilibru, încredere și gestionarea propriilor emoții.

1. De unde vine stresul examenelor?

Stresul are o rădăcină profundă: frica de a nu fi suficient de bun. Într-o lume în care performanța este adesea confundată cu valoarea personală, fiecare elev ajunge să își pună întrebări: „Dacă nu reușesc? Dacă dezamăgesc?”

Ana, o elevă de liceu, își amintește cum, înaintea unui examen de matematică, se simțea copleșită. În ciuda faptului că învățase, se tot întreba: „Ce vor spune părinții mei dacă iau o notă mică? Profesorul mă va privi diferit? Colegii vor crede că sunt slabă?” Aceste gânduri nu aveau legătură doar cu examenul, ci cu imaginea de sine pe care credea că o proiectează în fața celorlalți.

Această povară emoțională este adesea accentuată de comparațiile constante, presiunile sociale și frica de eșec.

2. Cum se simte stresul?



Stresul examenelor nu se manifestă doar mental, ci și fizic. Daniela, o studentă la medicină, povestea cum, cu o noapte înaintea unui examen important, a avut un atac de panică. „Mă gândeam la tot ce aveam de învățat și simțeam că nu mai pot respira. Inima îmi bătea atât de tare încât credeam că o să explodeze. Mi-era teamă că, dacă nu trec examenul, nu voi ajunge niciodată medicul pe care mi-l doresc să fiu.”

Aceste trăiri sunt reale și valide. Corpul răspunde la stres prin simptome precum dureri de stomac, insomnie, dureri de cap sau chiar senzația de „blocaj” mental în timpul examenului.



3. Cum să depășești stresul înainte de examen

3.1. Întoarce-te la lucrurile esențiale



Uneori, soluția pentru a reduce stresul vine din momentele cele mai simple. Maria, o elevă din clasa a XII-a, povestește cum, în seara dinaintea bacalaureatului, s-a așezat pe pat și a vorbit cu mama ei. „Am plâns, i-am spus tot ce mă apăsă. Mi-a spus să respir adânc și mi-a amintit că notele nu mă definesc. În acel moment, m-am simțit mai ușoară. Nu mai eram singură.”

Uneori, o conversație sinceră cu cineva care te înțelege – un părinte, un prieten sau chiar un profesor – poate face diferența.

3.2. Creează un ritual de calmare

Ritualurile simple te pot ajuta să îți liniștești mintea. De exemplu:

- Bea un ceai cald și stai câteva minute fără telefon, ascultând o melodie liniștitoare.
- Scrie într-un jurnal tot ce simți. Uneori, exprimarea emoțiilor pe hârtie reduce presiunea interioară.
- Fă câteva exerciții de respirație. Inspiră adânc, ține aerul câteva secunde, apoi expiră lent. Repetă de câteva ori.

Cristi, un student la Politehnică, își amintește cum, înainte de fiecare examen, mergea la o plimbare scurtă în parc. „Privind copacii și respirând aer curat, îmi dădeam seama că viața e mai mare decât un examen. Mă întorceam la birou mai calm și mai concentrat.”

3.3. Conectează-te cu ceea ce te motivează

Reamintește-ți de ce faci acest efort. Laura, care se pregătea pentru un examen de admitere la medicină, obișnuia să privească fotografii cu medici în acțiune. „Mă uitam la ei și îmi spuneam: Asta vreau să devin. Simțeam că merită să lupt pentru visul meu.”

4. Cum să gestionezi stresul în timpul examenului

4.1. Concentrează-te pe prezent

În timpul unui examen, mintea poate să devină copleșită de gânduri precum: „Și dacă nu știu următoarea întrebare? Și dacă nu termin la timp?” În astfel de momente, încearcă să te concentrezi pe întrebarea de față. Spune-ți: „Un pas la un moment dat.”

4.2. Învăță să respiri corect

În momentele de panică, respirația devine superficială. Pune-ți mâna pe piept și inspiră adânc, apoi expiră lent. Această tehnică simplă îți poate calma ritmul cardiac și reduce anxietatea.

4.3. Fii blând cu tine

Acceptă că nu trebuie să fii perfect. Dacă ai dificultăți la o întrebare, treci la următoarea și revino mai târziu. Este în regulă să nu știi totul.

5. Lecțiile stresului examenelor

Stresul nu este un inamic; el este un indicator că îți pasă. Andrei, care a trecut printr-un an plin de examene dificile, spune: „Am învățat că stresul poate fi gestionat. Fiecare moment greu mi-a arătat cât de puternic pot fi atunci când cred în mine.”

Examenul nu este finalul drumului, ci doar o etapă. Indiferent de rezultat, experiența de a te pregăti, de a lupta cu fricile tale și de a înfrunta provocarea te face mai puternic.

În concluzie ...

Stresul examenelor poate părea o povară greu de purtat, dar cu sprijin, tehnici potrivite și o perspectivă corectă, el poate deveni un instrument de creștere personală. Amintește-ți că valoarea ta nu este dată de o notă, ci de cine ești ca persoană. Și, mai presus de toate, nu ești singur – fiecare pas pe care îl faci spre a-ți depăși temerile este o victorie.

Profesor psiholog Albu Cristina Aura



Constantin Brâncuși, sculptorul fotograf

Constantin Brâncuși, considerat cel mai mare sculptor modern al lumii așa cum este descris și pe wikipedia.com „a fost un sculptor român cu contribuții covârșitoare la înnoirea limbajului și viziunii plastice în sculptura contemporană”.

În perioada 1919-1921, Brâncuși ia contact cu artiștii care fac parte din mișcarea dadaistă, se împrietenește cu Man Ray și Marcel Duchamp. Sculptorul dorește să immortalizeze în fotografie sculpturile sale. Prietenia cu Man Ray îl îndreaptă și mai mult către misterul fotografiei. La îndrumarea prietenului său, realizează o cameră obscură în unul din colțurile atelierului în care lucrează. Începe să își realizeze singur fotografiile de la developare până la transpunerea imaginii pe hârtie.

Brâncuși se folosește de tehnica fotografiei pentru a reda stadiile de lucru în care se aflau sculpturile pe care le realiza și pentru a-și face mai cunoscută opera. Începând cu anul 1920, realizează o serie impresionantă de negative după lucrările de sculptură. Compune și recompune spațiul atelierului folosind mai multe unghiuri de fotografiere. Artistul nu se oprește la fotografia cu caracter documentar, el speculează efectele tehnice pe care le oferă fotografia, extrage fotograme din film pe care le prelucrează individual, ca lucrare în sine. Suprapune imagini transparente ale mai multor fotografii, exploatează efectele de transparență, intervine cu penița cu tuș pe hârtia fotografică.

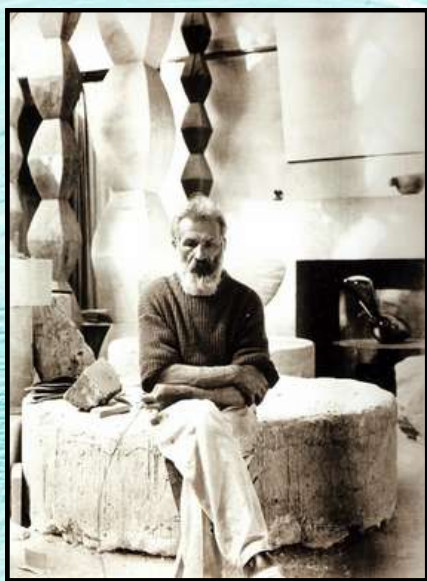


Fig. 1. Autoportret în atelier



Fig. 2. Autoportret cu motivul sărutului

În (fig. 2) experimentează tehnica fotografiei folosind clișeele suprapuse. Imaginea lui Brâncuși este suprapusă cu trunchiul unui copac, cu elemente vegetale și fragmente din sculpturile aflate în atelier. Toate aceste suprapuneri de imagini creează un efect de mișcare a autoportretului, o fotografie inovatoare, unică.

Constantin Brâncuși rămâne unul dintre pilonii de rezistență ai artei moderne.

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică
Liceul Teoretic „Traian Lalescu” Brănești



Pasiunea mea



Mă numesc Dumitru Ioana Miruna, am 11 ani și cu mândrie pot spune că fac parte din grupa Centrului de Excelență condusă de doamna profesor Georgeta Melnic, care este un coordonator excelent de pe raza localității Brănești, județul Ilfov. La CEX lucrăm icoane pe sticlă, natură statică, peisaje, pictură naivă și desen în creion. Sub îndrumarea doamnei coordonator Georgeta Melnic am participat la diferite concursuri și am câștigat diplome. Cu primele lucrări am participat la: Concursul Județean de artă plastică „Sfântul Andrei-Ocrotitorul României”, ediția a V-a, Buftea, 2023; „Crăciunul-Miracol în culoare”, ediția a XVIII-a, decembrie 2023; „Constantin Brâncuși-Poetul Glasului Lemnului Etern”. În cadrul atelierului, am realizat și ilustrația poeziei „Lacul” de Mihai Eminescu.

Elevă Dumitru Ioana Miruna

Liceul Teoretic „Traian Lalescu,, Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică



Experiența mea în atelier

Centrul de Excelență pentru disciplina arte plastice este o experiență minunată pentru un elev pasionat de pictură. Mulți colegi au, probabil, aceeași părere. Doamna noastră profesoară de desen, Georgeta Melnic, ne conduce printr-o aventură a artei plastice, ghidându-ne pe o cale minunată, care ne ajută în cariera noastră artistică.

Voi vorbi acum despre o lucrare realizată în timpul câtorva ore, în cadrul atelierului. O vază de ceramică, cu flori (păpădii, ghiocei și margarete); un bol, tot de ceramică, pictat cu motive tradiționale; o gutuie și un măr – acestea erau rezemate de vaza cu flori.

Lumina naturală ce pătrunde prin ferestrele gigantice ale atelierului ne avantajează întotdeauna la procesul de pictat a unei astfel de lucrări.

Appreciez enorm că fac parte din această grupă de excelență, deoarece m-a ajutat și mă ajută în continuare la concursuri, olimpiade și la școală.



Elevă Ioniță Nectaria

Liceul Teoretic „Traian Lalescu,, Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică

Pasiune și relaxare

Centrul de Excelență este un loc unde putem picta cu plăcere, unde nu ne simțim constrânși, ci ne simțim ca o familie.

Am participat la câteva concursuri de desen împreună cu ceilalți membri ai centrului, m-am simțit foarte bine și le-am considerat de calitate.



Elevă Doina Teodora Maria

Liceul Teoretic „Traian Lalescu”, Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică



Icoana

„Este nevoie de multă răbdare pentru a duce treaba la bun sfârșit.”

La atelierul din cadrul Centrului de Excelență am finalizat o lucrare, icoană pe sticlă cu tematica „Nașterea Domnului”.

Sunt mândră de ce am realizat și sunt mulțumită că am putut să o pictez într-un loc luminos și liniștit.

Elevă Iordache Maria Gabriela

Liceul Teoretic „Traian Lalescu” Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică



Domnișoara Pogany



Eu sunt Alexandra, am aproape 12 ani, învăț la Școala Gimnazială Nr.1 Brănești și sunt înscrisă la Centrul de Excelență Ilfov.

Noi am fost la concursul „Constantin Brâncuși” la Liceul Tehnologic „Constantin Brâncuși”, la secțiunea desen. Am realizat un desen al sculpturii lui Brâncuși „Domnișoara Pogany”, în creion și am obținut premiul al II-lea. Am participat împreună cu colegile mele de la CEX.

A fost o experiență plăcută. Au participat și elevi de la alte școli din București, chiar și de la Liceul de arte plastice „Nicolae Tonitza”.

Elevă Lagu Florentina Alexandra

Școala Gimnazială Nr. 1 Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică

Vas cu flori



În această pictură am folosit mai multe crengi cu flori și un vas de ceramică. Culorile pe care le-am folosit au fost: mai multe nuanțe de roz, (roz deschis, roz închis și grena pentru flori), nuanțe de maro, (maro deschis, maro închis și nuanța de caramel, pentru vas și unele culori de aici pentru masă și crengi), la vas am folosit și negru și pastelurile galben și alb, pentru masă am amestecat mai multe nuanțe deschise de maro și la fundal am folosit nuanțe deschise și mai închise de albastru amestecat cu verde și pastelul alb.

Elevă Ioniță Ana

Liceul Teoretic „Traian Lalescu,, Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică

Impresiile copiilor

Pentru mine CEX este un lucru foarte bun! Implicarea elevilor și profesorului coordonator este una minunată! Îmi place că profesorul coordonator ne oferă teme interesante pe care putem să le abordăm. Am avut o săptămână în care a trebuit să pictăm o vază cu flori. Eu am pictat un tablou cu trandafiri la care m-a ajutat doamna profesoară să îl fac să arate mai bine.

Îmi place că s-a înființat Centrul de Excelență pentru arte vizuale pentru copiii care vor și pot să lucreze și în plus.



Elevă Fabian Nicoleta Maria

Școala Gimnazială Nr. 1 Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică



Natura pentru mine este un mod bun de inspirație pentru lucrările mele. Consider că prin natură pot transmite atât emoții, cât și povești. O pictură care se poate încadra în acest domeniu este fără doar și poate lucrarea de la olimpiada națională de „Meșteșuguri Artistice Tradiționale“. M-au inspirat Tradițiile Sibiului de la culori și cromatică până la obiecte specifice. Privind cu atenție pictura, putem observa casa tradițională cu acoperișul de paie și obiectele specifice din interiorul casei. În afara casei se poate regăsi muzeul Astra, chiar și casa de pe bancnota de 10 lei. Mie, întreaga pictură îmi inspiră o poveste.

Elevă Ioniță Daria Ștefania

Liceul Teoretic „Traian Lalescu,, Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică



Impresiile copiilor

Bună! Sunt Daria și am 11 ani. Eu sunt la grupa de excelență pentru a mă perfecționa în ceea ce privește desenul și pictura. Acum câteva săptămâni, am pictat prima icoană pe sticlă. A fost o experiență frumoasă, dar și dificilă. A fost prima dată când am pictat pe sticlă. Pe sticlă nu poți să dai direct cu vopsea, trebuie amestecată cu gălbenuș de ou, ca să se prindă mai bine culoarea. Pașii pentru icoana pe sticlă au fost dificili, dar cu ajutorul doamnei de desen a fost mai ușor. A durat destul de mult să termin icoana, dar a meritat.

A fost o experiență frumoasă și abia aștept să încep următoarea icoană.

Elevă Dimcea Daria

Școala Gimnazială Nr. 1 Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică



La atelierul nostru de arte de la Școala Gimnazială Nr.1 Brănești, învățăm să ne dezvoltăm frumosul talent pe care îl avem, de a picta sau desena.

Noi avem de lucrat diferite desene cu tematică, pe care mai apoi le trimitem la concursuri, le punem la expoziție sau pur și simplu le păstrăm pentru noi.

De curând, am pictat o icoană pe sticlă cu Sfântul Andrei. Am depus multă atenție și dragoste. Nu mi-a ieșit extraordinar, dar am fost mulțumită, fiind prima mea încercare.

Ne dorim să participăm la olimpiada de desen intens.

Mie mi se pare că această activitate este utilă, prin simplul fapt că îți dezvoltă imaginația.



Elevă Dumitrescu Elena

Școala Gimnazială Nr. 1 Brănești

Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică

Atelierul

Atelierul este locul în care culorile și ideile se aștern pe pânza de pictură în diverse forme. Temele abordate sunt diverse: peisajul, natura statică, studiul după elemente din natură, flori, icoana pe sticlă sau pe lemn.

Câțiva elevi talentați care iubesc arta, cu multe participări și premii obținute, fac parte din grupa de arte vizuale a Centrului Județean de Excelență, filiala Brănești: Fabian Nicoleta, clasa a VII-a C, Lagu Florentina Alexandra, clasa a V-a A, Badea Alexia Maria și Stancu Anastasia clasa a VII-a B.



Profesor coordonator Melnic Georgeta, disciplina educație plastică

Liceul Teoretic „Traian Lalescu”, Brănești

Evoluția vieții din perspectivă biologică

Evoluția vieții este unul dintre cele mai fascinante și studiate subiecte din biologie. De la primele forme de viață apărute acum miliarde de ani până la diversitatea impresionantă a organismelor actuale, evoluția a fost un proces lent, dar continuu, modelat de factori genetici și de mediu. Teoria evoluției, formulată de Charles Darwin și îmbunătățită de descoperirile genetice moderne, explică modul în care speciile s-au dezvoltat și adaptat de-a lungul timpului.

I. Originea Vieții

Originea vieții pe Pământ este un subiect intens studiat, dar încă plin de mistere. Cele mai acceptate ipoteze sugerează că viața a apărut în urmă cu aproximativ 3,5 - 4 miliarde de ani, probabil în medii acvatice bogate în compuși organici.

1. Ipoteza abiogenezei

Sugerează că viața a apărut din materie anorganică prin procese chimice naturale. Experimentele lui Stanley Miller și Harold Urey (1953) au demonstrat că aminoacizii, componentele de bază ale proteinelor, se pot forma spontan în condiții prebiotice.



2. Ipoteza vieții din adâncuri

Propune că viața a apărut în apropierea izvoarelor hidrotermale de pe fundul oceanului, unde condițiile ar fi permis formarea primelor molecule autoreplicative.

3. Panspermia

Susține că viața ar fi putut ajunge pe Pământ prin meteoriți sau comete care conțineau molecule organice.

Principiile Evoluției

Evoluția este procesul prin care organismele vii se modifică treptat de-a lungul generațiilor, ducând la apariția de noi specii și adaptări la mediu.

4. Selecția naturală

Concept introdus de Darwin, explică modul în care organismele cu trăsături avantajoase supraviețuiesc și se reproduc mai eficient decât cele mai puțin adaptate.

5. Mutațiile și variația genetică

Mutațiile sunt modificări ale ADN-ului care pot crea variații în caracteristicile unui organism. Unele mutații sunt benefice și contribuie la adaptare.

6. Deriva genetică și migrația

Deriva genetică este schimbarea aleatorie a frecvenței genelor într-o populație, în timp ce migrația introduce noi gene prin deplasarea indivizilor între populații diferite.

II. Marile Evenimente în Evoluția Vieții

1. Apariția celulei (aprox. 3,5 miliarde de ani în urmă)

Primele forme de viață erau celule procariote simple, asemănătoare bacteriilor actuale. Acestea nu aveau nucleu și trăiau în medii acvatice.

2. Fotosinteza și oxigenarea atmosferei (aprox. 2,5 miliarde de ani în urmă)

Cianobacteriile au început să producă oxigen prin fotosinteză, ceea ce a dus la „Marea Catastrofă Oxigenică”, schimbând compoziția atmosferei și permițând evoluția organismelor aerobe.

3. Apariția celulelor eucariote (aprox. 1,5 miliarde de ani în urmă)

Celulele eucariote, mai complexe, au evoluat prin endosimbioză – teoria conform căreia mitocondriile și cloroplastele ar fi fost inițial bacterii care au fost înglobate de alte celule.

4. Explozia Cambriană (aprox. 541 milioane de ani în urmă)

A fost o perioadă în care a avut loc o diversificare rapidă a formelor de viață multicelulare, ducând la apariția primelor animale complexe.

5. Colonizarea uscatului (aprox. 500 milioane de ani în urmă)

Primele plante și animale au început să colonizeze uscatul, dezvoltând mecanisme pentru a reține apa și a se proteja de radiațiile UV.

6. Apariția mamiferelor și a păsărilor (aprox. 200 milioane de ani în urmă)

Mamiferele au evoluat din reptile sinapside, iar păsările din dinozauri. Aceste grupuri au dominat mediul după extincția dinozaurilor în urmă cu 66 de milioane de ani.

7. Evoluția omului (aprox. 2 milioane de ani în urmă)

Genul Homo a apărut în Africa, iar specia Homo sapiens s-a răspândit pe tot globul. Dezvoltarea culturii, limbajului și tehnologiei a dus la evoluția societăților umane.

I. Impactul descoperirilor genetice

Odată cu descoperirea ADN-ului de către Watson și Crick în 1953, biologia moleculară a revoluționat înțelegerea evoluției. Analiza genomică a demonstrat relațiile de rudenie dintre specii și a confirmat teoriile evolutive.

1. Filogenia și arborele vieții

Compararea secvențelor ADN a ajutat la reconstruirea istoriei evolutive a speciilor.

2. Evoluția artificială și biotehnologia

Ingineria genetică permite modificarea controlată a genomului, cu aplicații în medicină și agricultură.

Evoluția vieții este un proces continuu și complex, modelat de factori genetici și de mediu. De la primele bacterii până la omul modern, viața a trecut printr-o serie de transformări spectaculoase. Înțelegerea mecanismelor evoluției nu doar că explică diversitatea biologică, dar are și aplicații practice în medicină, ecologie și biotehnologie.



Bibliografie

Darwin, C. (1859). On the Origin of Species. John Murray.

Mayr, E. (2001). What Evolution Is. Basic Books.

Futuyma, D. J. (2013). Evolution (3rd ed.). Sinauer Associates.

Watson, J. D., & Crick, F. H. (1953). Molecular Structure of Nucleic Acids: A Structure for Deoxyribose Nucleic Acid. Nature, 171, 737-738.

National Geographic. (2023). Evolution: How Life Changes Over Time. Retrieved from <https://www.nationalgeographic.com>

Inspector școlar pentru biologie și activități educative, profesor Galbenu Oana-Raluca, disciplina biologie

Liceul Teoretic „Traian Lalescu” Brănești

Evoluția Limbii engleze, dialecte și răspândire

Limba engleză este una dintre cele mai influente și vorbite limbi ale lumii, având o evoluție complexă și o diversitate dialectală impresionantă. Originară din Anglia medievală, engleza s-a extins datorită colonizării, comerțului și globalizării, devenind astăzi o limbă globală. Acest articol explorează transformările prin care a trecut limba engleză, dialectele sale majore și regiunile unde este utilizată.



I. Evoluția Limbii engleze

Evoluția limbii engleze poate fi împărțită în trei mari etape: engleza veche, engleza mijlocie și engleza modernă.

1. Engleza Veche (450-1100 d.Hr.)

Dezvoltată din limbile anglo-saxone aduse în Insulele Britanice de către triburile germanice (angli, saxoni, iuți).

Influențată puternic de limba nordică veche, datorită invaziilor vikinge.

Caracterizată printr-o gramatică complexă și o fonetică diferită față de engleza actuală.



2. Engleza Mijlocie (1100-1500 d.Hr.)

Marcată de influența franceză după cucerirea normandă din 1066.

Modificări gramaticale semnificative, pierderea declinărilor și simplificarea structurii propozițiilor.

Geoffrey Chaucer este unul dintre cei mai importanți scriitori ai acestei perioade.

3. Engleza Modernă (1500-prezent)

Standardizarea limbii prin apariția tiparului și răspândirea operelor literare.

Influențe din latină, greacă și alte limbi datorită expansiunii coloniale britanice.

Diversificarea dialectală, inclusiv apariția englezei americane, australiene și sud-africane.

I. Dialectele Limbii engleze

Limba engleză prezintă numeroase variații dialectale, atât în cadrul Marii Britanii, cât și la nivel internațional. Aceste dialecte sunt influențate de factori geografici, istorici și culturali.

1. Dialecte britanice:

Received Pronunciation (RP) – cunoscută și ca „Queen’s English”, este dialectul standard utilizat în mediile oficiale și educaționale.

Cockney – un dialect popular în estul Londrei, cu particularități fonetice distincte, cum ar fi omiterea sunetului „h” la începutul cuvintelor.

Scots și Geordie – dialecte vorbite în Scoția și nord-estul Angliei, cu influențe celtice și nordice.

2. Dialecte americane:

General American (GA) – dialectul standard utilizat în media și educație.

Southern English – vorbit în sudul SUA, caracterizat prin pronunția alungită a vocalelor.

New York English – cu influențe din limbile europene ale imigranților.

3. Dialecte din restul lumii:

Engleza australiană – cu influențe din dialectele britanice, dar cu o intonație specifică.

Engleza canadiană – un amestec între engleza britanică și cea americană.

Engleza indiană – include expresii și structuri influențate de limbile locale.

Unde este vorbită Limba engleză?

Engleza este limba oficială sau de facto în multe țări, având statut de limbă maternă pentru aproximativ 400 de milioane de persoane și fiind utilizată de peste un miliard de oameni ca a doua limbă.

II. Țări unde engleza este limbă oficială:

Statele Unite ale Americii – cel mai mare număr de vorbitori nativi.

Regatul Unit – locul de origine al limbii engleze.

Canada – coexistentă cu franceza ca limbă oficială.

Australia și Noua Zeelandă – cu variante proprii ale englezei.

Africa de Sud, Nigeria, India, Filipine – engleza are statut oficial alături de alte limbi locale.



III. Engleza ca limbă globală

Datorită influenței economice și culturale a țărilor vorbitoare de engleză, aceasta este limba principală a afacerilor, științei, internetului și diplomației internaționale.

Limba engleză a evoluat de-a lungul secolelor, adaptându-se influențelor culturale și sociale. Răspândirea sa globală a condus la apariția unor numeroase dialecte și variante regionale. În prezent, engleza continuă să joace un rol esențial în comunicarea internațională și în dezvoltarea economică și culturală a lumii.



Bibliografie

Baugh, A. C., & Cable, T. (2012). A History of the English Language (6th ed.). Routledge.

Crystal, D. (2003). The Cambridge Encyclopedia of the English Language. Cambridge University Press.

McCrum, R., Cran, W., & MacNeil, R. (2002). The Story of English. Penguin Books.

Trudgill, P., & Hannah, J. (2017). International English: A Guide to Varieties of English Around the World (6th ed.). Routledge.

British Council. (2023). The Future of English. Retrieved from <https://www.britishcouncil.org>

Inspector școlar pentru limbi moderne, profesor Galbenu Andrei, disciplina limba engleză
Liceul Teoretic „Traian Lalescu” Brănești

- **Stoica Adriana, inspector școlar general**
- **Petre-Ghiță Cristina, inspector școlar general adjunct**
- **Gridan Maria, inspector școlar pentru limba și literatura română**
- **Păun Ionela, director Centrul Județean de Excelență**
- **Lupu Gabriela, inspector rețea școlară**
- **Tomescu Irina, profesor psihopedagog**

- Stoica Adriana, inspector școlar general, profesor disciplina fizică
- Petre-Ghiță Cristina, inspector școlar general adjunct, profesor dr., disciplina geografie
- Dogaru Ion, inspector școlar general adjunct, profesor dr., disciplina religie
- Păun Ionela, director Centrul Județean de Excelență, profesor disciplina chimie
- Lupu Gabriela, inspector școlar rețea școlară, profesor disciplina matematică
- Păun Corina Constanța, inspector școlar pentru învățământ particular și alternative educaționale, profesor disciplina biologie
- Petre Florin Bogdan, inspector școlar disciplina geografie, profesor dr., disciplina geografie
- Gridan Maria, inspector școlar pentru disciplina limba și literatura română, profesor disciplina limba și literatura română
- Galbenu Oana - Raluca, inspector școlar pentru biologie și activități educative, profesor disciplina biologie
- Galbenu Andrei, inspector școlar pentru limbi moderne, profesor disciplina limba engleză
- Popa Cătălin-Marian, profesor disciplina geografie
- Ungureanu Ioana, profesor dr., disciplina fizică
- Rucăreanu Alina Marieta, profesor dr., disciplina limba și literatura română
- Dinu Rosana - Daiana, profesor disciplina biologie
- Coman Angelica, profesor disciplina limba engleză
- Badea Mihnea Cristian, profesor disciplina educație plastică
- Păun Daniel, profesor disciplina matematică
- Roman Felicia, profesor disciplina limba și literatura română
- Mandric Tatiana, profesor disciplina fizică
- Zănoagă Marius Florin, profesor disciplina matematică
- Albu Cristina Aura, profesor psiholog
- Melnic Georgeta, profesor disciplina educație plastică
- Elevă Doroiman Maria
- Elevă Tănase Ecaterina
- Elevă Șchiopu Lavinia
- Elevă Iordăchescu Sophia - Alexandra
- Elevă Petre Miruna - Maria
- Elevă Sevastin Delia
- Elevă Neacșu Ioana Karina
- Elev Baron Andrei
- Elevă Badiu Maria
- Elevă Doru Ștefania
- Elev Stănica Matei
- Elevă Drumașu Amalia
- Elev Tomescu Filip
- Elevă Vlad Alexandra
- Elevă Ștefan Giulia
- Elevă Vasile Denisa
- Elev Busuioc Damian
- Elevă Niță Cristina Iulia Raisa
- Elevă Vangu Larisa Maria
- Elevă Stan Maria
- Elevă Gațe Rebeca
- Elevă Damian Theo Camelia
- Elevă Peteanu Amalia Elena
- Elevă Barbu Philothea
- Elevă Onac Elena
- Elevă Rendi Andra
- Elev Nicolae Rareș
- Elevă Meli Patricia Maria
- Elevă Hudișteanu Cătălina
- Elevă Fanaca Alexandra
- Elevă Andrei Alina
- Elev Hetac Sasha
- Elevă Iancu Crina - Maria
- Elevă Dumitru Ioana Miruna
- Elevă Ioniță Nectaria
- Elevă Doina Teodora Maria
- Elevă Iordache Maria Gabriela
- Elevă Lagu Florentina Alexandra
- Elevă Ioniță Ana
- Elevă Fabian Nicoleta Maria
- Elevă Ioniță Daria Ștefania
- Elevă Dimcea Daria
- Elevă Dumitrescu Elena





Centrul Județean de Excelență Ilfov
Adresă: Calea 13 Septembrie nr. 209
București, Sector 5
excelenta@isjilfov.ro
www.excelenta.isjilfov.ro

EXCELENTA ILFOVEANA
ISSN 3008-6663
ISSN-L 3008-6663