NR.2

L T T

LICEENII DIN TRAIAN

Revista LTT
Liceenii din Traian

O ȘCOALĂ A ELEVILOR

1. Vine bacul!
2. Gastronomia românească
3. Baschetul – punctul nostru forte

ȘTIINȚĂ

4. Gimnospermele
5. Tradiții și obiceiuri de Paște în Europa
6. Informatica în societatea contemporană
7. Newton

ARTĂ

8. Cântec si carte de pe bloguri adunate
9. Gânduri
10. Unde ne plimbăm
prin București

LIFESTYLE

11. Autocunoașterea personalității
12. Destinații de vacanță potrivite fiecărei zodii
13. Temperamentul – Stabilirea
tipologiei temperamentale
14. Așteptând vara...

Vine Bacul !!!

Clasa a douăsprezecea nu este ușoară, iar cei care ar trebui să ne susțină și să ne încurajeze cel mai mult, pun presiune asupra noastră. Părinții, căci despre ei vorbesc, ne întreabă repetat, dacă am învățat, dacă am mai făcut teste sau exerciții, cât de pregătiți suntem pentru cel mai „mare" examen al vieții noastre. De multe ori mințim și spunem că suntem pregătiți, dar în realitate, ne cuprinde groaza doar gândindu-ne la cât de puțin timp a rămas până atunci și la cât de multe lucruri mai avem de învățat. În cele mai multe cazuri, vina este a noastră, deoarece nu am învățat la timp, însă sunt cazuri în care vina nu este a copilului, ci a modului în care este obligat să învețe. Un mod pe care nu îl înțelege. De mici, ni se dau informații pe care trebuie să le învățăm, însă nu ne învață nimeni cum ar trebui să le învățăm. Neștiind ce să facem, singura modalitate este să memorăm cuvânt cu cuvânt pagini întregi, ca pe niște poezii, crezând că așa e bine. Suntem obligați să învățăm, dar nu suntem învățați cum să gândim! Iar când ajungem la sfârșitul anilor de studiu, ni se cere să gândim, dar cum am putea noi gândi când nimeni nu ne-a arătat cum să gândim? Sau ce înseamnă să gândim?

În ce mă privește, nu mă străduiesc prea tare atunci când vine vorba de învățat și nici nu consider a fi un capăt de lume atunci când iau o notă proastă, însă asta nu înseamnă că nu îmi pasă sau că îmi place să nu iau note bune. Îmi place să fac lucrurile în ritmul meu și de multe ori, ritmul indicat de sistem este prea rapid pentru placul meu. Însă orele suplimentare din cadrul proiectului ROSE mă ajută foarte mult, sincer. Nu îmi prea place să învăț acasă și rareori se întâmplă să fac asta, dar atunci când rămân după ore, împreună cu un grup restrâns de persoane, reținmai bine. În plus, în acest mod am șansa de a întreba profesorul ce nu am înțeles fără ca acesta să fie presat de ritmul alert de desfășurare al programei și în acest fel îmi explică mai detaliat, mai pe înțelesul meu și cu calm. De asemenea, fiind într-un grup de persoane care împărtășesc aceeași dorință, și aceea de a lua notă mare la materia la care facem pregătire, ne putem ajuta unii pe alții fără a ne lua peste picior. Profesorii parcă predau cu mai mult drag atunci când predau într-un grup restrâns, în care fiecare participant este dornic de a primi mai multe cunoștințe.

În concluzie, eu nu fac nimic special sau extrașcolar pentru a mă pregăti pentru bacalaureat, excepție făcând orele petrecute după program în cadrul proiectului ROSE. Iar dacă tot nu reușesc să învăț din clasă, atunci da, repet acasă. Însă nu consider că meditațiile suplimentare, pe lângă cele făcute la școală, m-ar putea ajuta prea mult. Din contră, mi se pare că ar fi o risipă de bani și de timp!

Îmi pare rău să îi dezamăgesc pe cei care poate se așteptau la sfaturi „CUM SĂ ÎNVEȚI PENTRU BACALAUREAT", însă nu sunt un exemplu prea bun. Eu fac lucrurile în felul meu și tot ce vă pot spune este că și voi ar trebui să faceți lucrurile în felul vostru, nu contează ce vă vor spune ceilalți. Atât timp cât reușiți fără să trișați, e bine!

Vă urez succes atât vouă, colegilor mei, cât și generațiilor viitoare!

Facuș Maria Clasa a XII-a E

Gastronomia Românească

Interviu cu Chef Adrian Hădean și Chef Cosmin Dragomir

- Cum a pornit totul ?

România beneficiază de o gamă largă de preparate tradiționale. Bucatele românești sunt alcătuite atât din legume, cereale, uleiuri vegetale, lapte, produse lactate, cât și din carne și subproduse din carne. Prin formarea sa daco-romană, cultura gastronomică a poporului român a moștenit numeroase obiceiuri culinare: de la romani vine plăcinta, cuvânt care a păstrat sensul inițial al termenului latin placenta, turcii au adus ciorba de perișoare, grecii au adus musacaua, de la bulgari există o largă varietate de mâncăruri cu legume, cum ar fi zacusca, iar termenul de șnițel vine de la austrieci.

Țara noastră are două preparate originale românești: mujdeiul de usturoi și borșul din tărâța dar și numărul foarte mare de zămuri , acestea fiind în jur de 300.(*zămuri=ciorbe,supe)

- Care este cea mai veche rețetă din România ?

Este foarte dificil acest subiect, deoarece in România sunt rețete care datează de pe vremea lui Constantin Brâncoveanu. Din vremea aceea se găsesc foarte multe rețete cu sparanghel, plantă care în ziua de azi se află prin meniurile de top ale lumii .

- Care este diferența dintre tradițional și original ?

Cum am spus și mai sus, România are o gamă largă de produse tradiționale, dar din toate acestea ne putem lăuda cu câteva dintre ele că fiind originale. Pe de altă parte, avem un preparat tradițional de nelipsit de pe mesele românilor, sarmaua. Termenul de sarma provine din limba turca „sarmak", care are sensul de a înfășura. Termenul original se referă la un preparat ce provine din țara respectivă, pe când un preparat tradițional poate fi și din alte părți ale lumii .

- Care sunt preparatele originale ale României?

Țara noastră beneficiază de o planta specială , naturală și care în alte țări a dispărut; este vorba despre leuștean . Leușteanul este considerat un condiment pe care toți îl folosim în ciorbe, la sfârșitul fiecărei ciorbe acre ,tocăm niște leuștean și îl presărăm pe deasupra. Chef Nico Lontras a reușit să pună în evidență acest condiment, prin a face un sos pesto pe bază de leuștean . Acest sos a reușit să impresioneze foarte mulți oameni din afara țării. El a acordat un scurt interviu in care a zis: „Dacă eu ca român beneficiez de un condiment atât de special de ce sa nu îl scot in evidență?"

- Cum sunt restaurantele cu specific tradițional din țara noastră ? Cum ar trebui sa alegem unde mâncăm ?

În proporție de 90% restaurantele cu specific tradițional românesc sunt praf. Cred că și voi v-ați săturat să intrați într-un restaurant și să vedeți aceleași 6 ciorbe (ciorba de pui, ciorba de fasole cu ciolan , ciorba de văcuță , ciorba de perișoare , ciorba de legume, ciorba de burta) sau același șnițel cu cartofi prăjiți sau piure. Cred că noi ar trebui să ne folosim de «avantajul țării », căci avem tot felul de preparate de sezon, cum ar fi un ostropel sau un ghiveci de legume, ceva mai ușor .

O altă eroare pe care patronii de restaurante o comit frecvent este calitatea vinului casei. În mod normal, așa numitul „vin al casei" trebuie să te reprezinte ca restaurant și, în mod special, mâncarea ta. Vinul casei nu înseamnă cel mai ieftin vin pe care îl ai, pentru că, dacă vinul casei este o poșircă, așa va fi și mâncarea. Mulți bucătari încearcă să acopere faptul că mâncarea este oribila printr-un plating de senzație. Chef Adrian Hădean a spus: „Mai întâi trebuie sa știi să faci o tocăniță , dacă tocănița are gust, restul nici nu mai contează."

Încercați să vă documentați despre restaurantul respectiv înainte de a intra!

BONUS!!! Rețetă de tartă rapidă

1 aluat de foietaj
200 g crema de brânză
1 dovlecel mare
1 ou
Câteva frunze de leurda
2 linguri cu parmezan ras
Sare , piper alb

1Spală și filează dovlecelul prin feliator / mandolina, și pune-l la scurs.
2.Presară putina sare și lăsa să se scurgă câteva minute.
3.Întinde aluatul direct pe foaia de copt.
4.Unge aluatul cu crema de brânză și presară un strat de sare și piper, apoi pune feliile de dovlecel (șterse cu un șervețel)
5.Unge cu ou marginea aluatului
6.Lasa-l la cuptor 25 – 30 de minute.(Până se face auriu)

Andrei Bărbulescu; Clasa a X-a E

Baschetul - punctul nostru forte!

Baschetul este unul dintre cele mai răspândite sporturi de echipă din lume. Acesta se caracterizează prin finețea, precizia și fantezia exercițiilor tehnice și tactice, prin talia înaltă și calitățile fizice deosebite ale sportivilor, toate acestea fiind implicate într-o luptă sportivă care pretinde spirit de echipă și de sacrificiu, inteligență și rezistență nervoasă.

Vechile populații incașe, maya și aztece practicau un joc în care mingea era aruncată într-un inel de piatră, suspendat orizontal pe un zid. Băștinașii din Florida aveau o țintă formată dintr-un coș de nuiele iar indienii din America plasau un fel de coș în trunchiuri de copac.

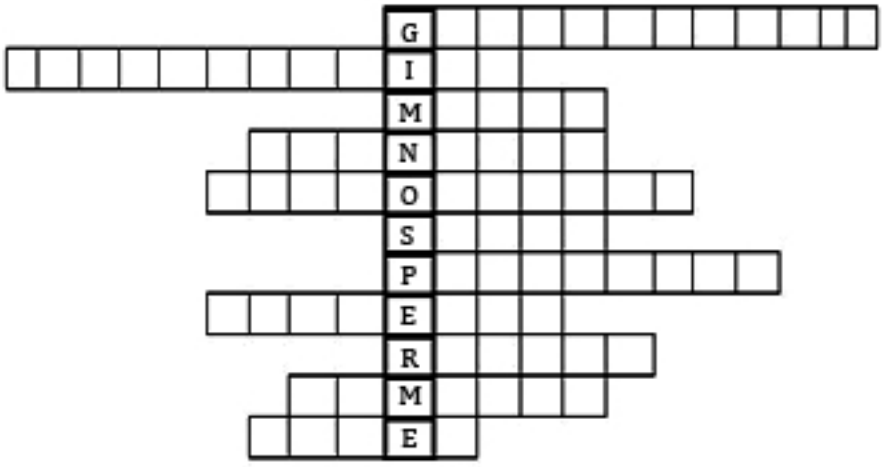
În anul 1891, un tânăr asistent de la colegiul Springfield, din statul Massachusetts, SUA, pe numele său James Naismith, încercând să facă mai variate lecțiile de educație fizică ale studenților, cu un conținut mai atractiv și mai dinamic, fără condiții materiale deosebite, a combinat unele reguli din jocul de fotbal cu 13 reguli noi și a înlocuit poarta cu un coș suspendat pe un perete. Astfel a luat naștere sportul căruia i s-a spus apoi basketball.

Semestrul acesta, echipa de baschet a liceului nostru a participat la „Cupa Best Of 2", un turneu organizat de primăria sectorului 2, la care au luat parte echipele liceelor din sector. Ne-am amuzat, am cunoscut oameni noi, am legat prietenii și am făcut multă mișcare, reușind totodată să obținem locul 5

Grigore Cristian Marcel Clasa a X-a E

.

Gimnospermele



1. Reprezentantul Ginkgoalelor este .....
2. Numele semințelor Gimnospermelor și Angiospermelor se numește .....
3. Reprezentant al Gimnospermelor.
4. Arbori si Arbuști sunt plante .....
5. ..... sunt plante cu semințe neînchise în fruct .
6. Fiecare con este alcatuit dintr-un ax si ..... dispusi in spirală.
7. Gimnospermele si Angiospermele fac parte din regnul .....
8. Lemnul este format predominant de ..... mai perfecționate structural decât la ferigi.
9. Trunchiul (Bradului ,Molid) are o substanta numită ..... .
10. În mijlocul fasciculelor se află .....
11. Pe fața inferioară a solzilor se gasesc 2 saci polinici cu .....

Cezar Constantin Clasa a IX-a B

Tradiții și obiceiuri de Paște în Europa

Cum sărbătoresc europenii Paștele?

Învierea Domnului este cea mai importantă sărbătoare în calendarul creştin, fiind însoţită, în România, de numeroase tradiţii şi obiceiuri, unele moştenite din generaţie în generaţie. Prin şi pentru aceste tradiţii, unele dintre cele mai frumoase din lume, sărbătoarea Învierii este prilej de reunire a familiei în jurul mesei cu preparate tradiţionale, este motiv de bucurie şi de optimism.

În noaptea de Înviere, credincioşii obişnuiesc să meargă la biserică, să ia lumină şi să cânte Învierea Domnului. Oamenii aduc acasă „lumina" – lumânarea aprinsă direct de la cea aprinsă de părinte în Altar – , unii obişnuiesc să facă o cruce mică pe pragul de sus al uşii gospodăriei sau pe peretele dinspre răsărit, afumându-l cu lumânarea, iar cei mai mulţi păstrează lumânarea de la Paşte şi o aprind peste an, în cazul unor mari necazuri, boli sau în situaţia unor feneomene meteo extreme.

Sărbătoarea Paştelui înseamnă, pentru români, de cele mai multe ori, momente petrecute în familie, alături de cei dragi, aşezaţi în jurul unei mese îmbeleşugate de unde nu lipsesc niciodată ouăle roşii, drobul de miel şi cozonacii. La noi în ţară, mielul este sacrificat cu ocazia Învierii Domnului, iar iepuraşul aduce daruri, însă peste tot în lume au loc tradiţii si obiceiuri diferite.

În Elveţia, spre exemplu, are loc o tradiţie legată de apă unde fântânile din toate satele sunt decorate cu flori, panglici din hârtie colorate şi ouă vopsite. Dacă în Elveţia se celebrează apa, în Germania, cu ocazia Paştelui, se aprinde un foc imens, cu ajutorul brazilor rămaşi de la Crăciun. Flăcările marchează sfârşitul iernii şi triumful primăverii. În Duminica Paştelui, pentru germani, de pe masa festivă nu poate lipsi mielul, dar nici Osterlamm, prajitura în formă de miel.

O altă tradiţie specifică Germaniei este decorarea cu ouă vopsite a copacilor, fiind denumiţi „Eierbaum", „Osterbaum" sau „Ostereierbaum", în limba germană însemnând „copac decorat cu ouă de Paşti".

În Italia, cozonacul preparat special pentru Paşte are forma unui porumbel şi poartă numele Colomba Pasquale. În centrul ţării se fac şi pizzelle, un fel de pască.

În Spania, meniul tradiţional de Paşte conţine neapărat friptură de miel şi creme catalana, dar şi torrija – o prajitură preparată cu ulei de măsline.

În Grecia, în unele oraşe, precum Aráchova şi Livadiá, ziua de Paşte este o sărbătoare a comunităţii în care mieii se gătesc în piaţa centrală. În alte oraşe, precum Monemvasiá, Rhódes, Hýdra, Halkidikí, Koróni, Chaniá şi Léros se ard figurine ale lui Iuda şi Barabbas. Cozonacul de Paşte al grecilor este împletit şi se numeşte tsoureki: acesta este presărat cu seminţe de susan şi împodobit cu ouă roşii.

În Portugalia, se prepară tradiţionalul folar – produsul de patiserie specific sărbătorii pascale.

Un desert tradiţional din Marea Britanie este tortul Simnel (Simnel cake), un fel de prăjitură, decorată cu 11 bomboane sferice de marţipan, reprezentând cei 11 discipoli credincioşi ai lui Iisus.

În Franţa, copiii se trezesc în prima zi de Paşti pentru a căuta ouăle special pregătite pentru ei, dar ascunse în curte sau în casă. Rostogolirea unor ouă crude pe o pantă reprezintă o alta tradiție foarte apreciată de catre copii. Oul care „rezistă” până la capătul traseului este considerat a fi „victorios”. Jocul porneşte de la asemănarea între rostogolirea oului şi prăvălirea stâncii ce închidea mormântul lui Iisus.

O traditie foarte importantă pentru francezi este cea numită “Clopotele zburatoare” (Les Cloches Volants). Potrivit unei tradiții începute în secolul XII, în Vinerea Mare toate clopotele din orașele franceze amuțesc, în semn de respect față de moartea lui Iisus pe cruce.

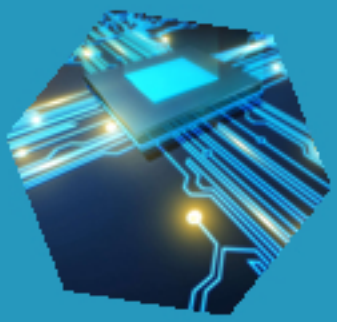
Indiferent cum este serbată cea mai importantă sărbătoare a creştinilor, Învierea din morți a lui Iisus Hristos este semnul biruinţei sale, iar comemorarea acestei Învieri rămâne de milenii una dintre cele mai importante sărbători ale creştinităţii

Turcu Andreea Clasa a XI-a F

Informatica în societatea contemporană

În prezent, majoritatea oamenilor care lucrează în domeniul IT au urmat un liceu sau o facultate în acest domeniu. Există și excepții, persoane care au reușit să învețe singure informatică sau care au învățat la locul de muncă, deoarece pe piața actuala de IT din România există un deficit considerabil privind personalul care lucrează în acest domeniu. Totuși, în acest articol, nu o sa vorbim despre cum au reușit persoanele fară liceu sau facultate, ci o să discutăm despre ce limbaje de programare se fac în liceu și ce facultate poți să alegi dacă iubești informatica.

Cu toții știm că în majoritatea liceelor de mate-info din România se studiază C++. C/C++ sunt limbajele perfecte pentru proiectele low-level, des întâlnite în reprogramarea sistemului de operare și utilizate de placuțele Arduino, pentru diferite proiecte de automatică/robotică. După părerea mea, acest limbaj de programare este foarte bun pentru începători, deoarece are o sintaxă mai greoaie, acest lucru ajutându-i pe viitor să învețe mai ușor alte limbaje de programare. De exemplu, unui elev care a învățat C++ o să îi fie foarte ușor să învețe Java sau Python. De aceea, se pune mult accent pe acest limbaj de programare chiar și la facultate.



Ca să alegi o facultate în acest domeniu trebuie să te gândesti foarte bine dacă te pricepi sau nu la fizică, matematică și informatică. Dacă da, te poți înscrie la Universitatea Politehnică din București, mai exact la facultățile de: Automatică și Calculatoare (unde „o să mănânci informatică pe pâine”), Stiințe Aplicate, Inginerie Electronică, Inginerie Mecanică si Mecatronică sau Inginerie Industriala și Robotică. În cazul în care nu ești așa de sigur pe tine în ceea ce privește fizica, te poți înscrie la Facultatea de Matematică și Informatică din cadrul Universitatii București sau la Facultatea de Cibernetică din cadrul ASE-ului.

În ceea ce privește limbajele de programare, le pot clasifica în: limbaje pentru WEB, limbaje pentru scripting sau limbaje pentru dezvoltarea de aplicații sau robotică.
Limbajele folosite pentru a realiza un site se clasifică in: front-end si back-end. Limbajele front-end ne folosesc pentru a crea partea vizuală a unui site și sunt: Html, CSS si JavaScript. Limbajele back-end sunt cele care se află in spatele interfației grafice și ne ajută să ținem site-ul online. Cel mai bun limbaj de programare back-end ar fi PHP.

Limbajele de programare folosite în realizarea de aplicații sunt: C/C++, C#, Java si Swift. De remarcat este ca Java/C#/Swift sunt limbajele destinate aplicațiilor mobile pentru Android, Microsoft și Apple.
Limbajele de scripting sunt limbaje care nu au nevoie de o interfață grafică și le poți accesa printr-o consolă. Exemple memorabile în acest caz sunt Python, Perl, Ruby și Bash. Aceste patru limbaje, sunt catalogate ca limbaje de scripting, deoarece sunt cel mai des întalnite în automatizări.

Negură Adrian, Mamiron Antonio
Clasa a XI-a A

Isaac Newton

Sir Isaac Newton, fizician si matematician englez este considerat unul dintre cei mai mari oameni de știință intrat în istorie prin contribuțiile sale în diferite științe. Descoperirile și teoriile lui au pus bazele științei din timpul lui până în zilele noastre.

Newton a fost unul dintre inventatorii unei ramuri a matematicii numită aritmetică (celălalt a fost matematicianul german Gottfried Wilhelm Leibniz). El, de asemenea, a rezolvat misterele luminii si opticii, a formulat cele trei principii ale mecanicii și plecând de la acestea a formulat legea atracției universale.

În primii ani ai activității sale științifice, Newton s-a interesat de optică, domeniu în care a făcut numeroase descoperiri. Prin descompunerea luminii albe, el a demonstrat că aceasta nu este omogena , ci se compune din culorile spectrului, a explicat modul în care obiectele apar colorate și a construit cu propria sa mână primul telescop cu oglindă. În continuare a descoperit fenomenul interferenței luminii cunoscut astăzi sub numele de inelele lui Newton și a elaborat teoria corpusculară, după care lumina reprezintă un flux de corpusculi foarte mici. Și-a grupat rezultatele tuturor cercetărilor din acest domeniu în lucrarea Optica aparută în anul 1704, în trei volume.

Newton este renumit pentru descoperirea legii atracției universale, inspirat de un măr care i-a căzut în cap. Acest mar l-a pus pe Newton să se gandeasca la forța care atrage mărul spre Pământ. Aceasta forță este aceeași cu cea care menține Luna în orbita sa în jurul Pământului.

Drinovan Mark

clasa a X-a A

Cântec si carte de pe bloguri adunate

Exerciții de echilibru de Tudor Chirilă

Era o zi liniștită de duminică. Tocmai ce îmi făcusem o cafea și dădeam scroll pe site-ul celor de la Cărturești să văd ce mai citesc românii. Dau de Tudor Chirilă și mă gândesc la plecările lui la mare, la așteptări si despărțiri, toate puse-n versurile lui mult cântate.
„Ce-o fi în această carte?" Nu aveam mari așteptări, dat fiind faptul că recenziile nu-mi păreau pozitive, însă am zis s-o cumpăr, să n-am prejudecăți, să-l descopăr, să mă conving (până la urmă, era si ieftină).
Ce este defapt „Exercitii de echilibru"?
De câțiva ani, Tudor are un blog unde postează tot felul de povestiri, poezii și texte. Această carte este o colecție cu cele mai apreciate articole de pe blogul lui. Temele principale ale eseurilor sunt dragostea, cultura/arta și tipologia umană.
Care este mesajul lui?Iubește și fii liber.
De departe, capitolul meu preferat este „Scrisoare pentru liceeni". Tudor ne îndeamnă la cunoaștere, la omenie. El crede în noi, liceenii, deoarece noi suntem schimbarea așteptată de 30 de ani. Recomand celor ce citesc aceste rânduri să rămână la acest capitol preț de 10-20 de minute și să-si imagineze cum ar fi ca toți tinerii să aplice toate valorile pe care Tudor Chirilă le sugerează prin rândurile scrise.
Dacă ar fi să descriu colecția într-o propoziție sau într-o sintagma, aș alege fie „Cartea unei
generatii", fie „Cartea care spune lucrurilor pe nume".
Aș recomanda lectura acestei carți colegilor mei.
De fapt, aș recomanda aceasta carte tuturor. Insă trebuie citită cu grijă si atentie...ca s-ar putea să vă trezească la realitate!

Marin Valentin Gabriel Clasa a IX-a B

Gânduri

Tăcere şi gând
Tăcere
Durere
Iubire
Tăcere
O lacrimă stinsă,
O rază aprinsă
Sub pleoapă,
Sub geană…
Tăcere
Şi teamă.
Ah, gândul mă duce
În drum cu răscruce
Şi-mi bate norocul
Cu „Arză-l-ar focul!“
Ah, gândul, hainul,
Îşi pune veninul
Pe lacrima rouă…

Tăcere…
Şi plouă!

Frunza

Frunză mică şi zimţată,
Stai în pom aşa moţată
Şi nu ştii că mâine-i toamnă
Şi te suflă vântul, doamnă,
Şi te duci, te vremuieşti,
Parc-ai fost şi nu mai eşti…

Mâna

Mâna mea are cinci degete!
Ciudat de mari, ciudat de cinci!...
Ce lungi, ce aspre, ce grele
Sunt degetele mele!...
Tu, mână străină, poţi să le-nvingi?

Macovei Maria Clasa a XII-a D

Unde ne plimbăm prin București ?

Pentru că se apropie vacanța, vă voi prezenta câteva locuri renumite ale Bucureștiului:

Parcul Herăstrău - indiferent dacă ești sau nu pasionat de mișcarea în aer liber, o tură de lac în Herăstrău, făcută, fie cu bicicleta, fie doar ca să-ți limpezești gândurile, îți vor crește vizibil stima de sine.

Ateneul Român - probabil că niciun locuitor al capitalei nu ar trebui să afirme vreodată că „s-a plictisit de București" dacă nu a asistat cel puțin la un concert simfonic găzduit de Ateneul Român. Această clădire i-a făcut loc Bucureștiului pe lista celor mai frumoase orașe europene.

Pasajul Villacrosse – cele două mândre, prea cunoscute artere centrale ale Bucureștiului – Calea Victoriei și Strada Lipscani – nu ar fi acceptat niciodată să fie unite dacă un arhitect talentat al secolului al-XX-lea nu ar fi construit acestă piesă arhitecturală orientală care, pe vremuri, se autointitula "Bijuteria". Acestui spațiu pietonal nu pare să îi pese prea mult de anotimp. Este perfect acoperit și, în plus, terasele dinăuntru au încălzitoare electrice pentru ca nimic să nu te oprească dacă vrei să te bucuri de o narghilea și de o cafea turcească.

Therme - cum am putea să refuzăm simțurilor experiența celui mai mare centru de spa, wellness și relaxare din Europa ?

Cristian Andrei Clasa a XI-a D

Autocunoașterea personalității

Autocunoașterea este procesul prin care persoana umană își răspunde la întrebarea
„Cine sunt eu?”, ea conducând la formarea unei reprezentări mentale despre propria persoană.

Aspectele relevante ale autocunoașterii sunt: imaginea de sine, aptitudinile și abilitățile personale, sistemul motivațional al individului, emoțiile si mecanismele de apărare si adaptare, autoeficacitatea percepută.

Astfel, elevii ar trebui să înțeleagă faptul că: orice persoană este valoroasă pentru ceea ce este, fiecare om are defecte, nu există oameni perfecți, niciodată nu e prea târziu pentru a lua decizii corecte sau pentru a te răzgândi.

Chestionar
1. În general sunt mulțumit de mine?
a. Da
b. Nu
2. Mă supăr ușor din lucruri mărunte?
a. Da
b. Nu
3. Sunt capabil să fac lucruri la fel de bine ca majoritatea celor din jurul meu?
a. Da
b. Nu
4. Pot sa păstrez un secret?
a.Da
b.Nu
5. Sunt înclinat/ă să simt că esuez.
a. Da
b. Nu
6. Lucrurile care m-au emoţionat în mod deosebit persistă mult timp în mintea mea?
a.Da
b.Nu
7. Am încredere în mine ?
a. Da
b. Nu

Răspunsuri afirmative:
majoritatea= echilibrat emotiv
Răspunsuri negative:
majoritatea= emotiv

Radu Mihaela Alexandra
Dinache Georgiana Florentina
Clasa a X-a E

Destinații de vacanță potrivite fiecărei zodii

Berbec Deoarece berbecii sunt foarte activi, în căutare de adrenalină și distracție, aceștia nu ar rata pentru nimic în lume un parc de distracții. O destinație potrivită pentru ei este Disneyland Paris.

Taur Acești nativi se numără printre cele mai romantice zodii, dar sunt și pasionați de gastronomie, așa că ei s-ar simți minunat în Veneția unde se pot plimba cu gondola și pot încerca diferite preparate italiene.

Gemeni Pentru gemeni, alegerea dintre relaxare și distracție este foarte dificilă, ei fiind cea mai nehotărâtă și schimbătoare zodie. Destinația potrivită pentru ei este Santorini unde distracția și relaxarea se îmbină.

Rac O plajă liniștită unde se pot bucura în liniște de soare i-ar încânta foarte mult pe raci, deoarece aceștia sunt foarte liniștiti și nu prea pasionați de aglomerație și gălăgie. Locul potrivit pentru ei este Alicante, Spania.

Leu Cea mai extravagantă și sofisticată zodie preferă întotdeauna o destinație de lux, sofisticată. Nativii lei s-ar simți excelent in Dubai.

Fecioara Fecioarele sunt pasionate de istorie, artă. S-ar simți excelent într-un oraș plin de atracții turistice. Orașul recomandat pentru fecioare este Roma.

Balanța Balanțele sunt pline de viața, petrecărețe, întotdeauna gata de distracție. Un loc potrivit pentru ele este Ibiza.

Scorpion Scorpionii sunt pasionați de cultura, dar și de distracție. Orasul potrivit pentru ei este Amsterdam.

Săgetator Fiind una dintre zodiile de foc, săgetătorii preferă o locație unde activitatea nu se oprește niciodată, un loc cu multe activități de făcut. Barcelona i-ar încânta foarte mult pe aceștia.

Capricorn Capricornii sunt mereu pregătiți să învețe lucruri noi, să călătorească în locuri unde pot admira lucruri ieșite din comun. O destinație potrivită pentru ei este Ciudad de Mexico.

Vărsător Nativii vărsători sunt atrași de locurile mai rafinate, dar nu extravagante. Coasta de Azur este un loc potrivit pentru aceștia.

Pești O destinație potrivită pentru acești nativi trebuie să le ofere o conexiune cu natura. Aceștia s-ar simți minunat in Elveția.

Bobe Alexandra Clasa a XI-a D

Sangvinicul se caracterizează prin ritmicitate și echilibru. Este vioi, vesel, optimist și se adaptează cu usurință la orice situație. Fire activă, schimbă activitățile foarte des, deoarece simte permanent nevoia de ceva nou. Trăirile afective sunt intense, dar sentimentele sunt superficiale și instabile. Trece cu ușurință peste eșecuri sau decepții sentimentale și stabilește ușor contacte cu alte persoane.

Flegmaticul este liniștit, calm, imperturbabil, cugetat în tot ceea ce face, pare a avea o răbdare fără margini. Are o putere de muncă deosebită, poate obține performanțe înalte, mai ales în muncile de lungă durată și este foarte tenace, meticulos în tot ceea ce face. Fire închisă, greu adaptabilă, puțin comunicativă, preferă activitățile individuale.

Melancolicul este la fel de lent și inexpresiv ca felgmaticul, dar îi lipsește forța și vigoarea acestuia, emotiv și sensibil, are o viață interioară agitată datorită unor exigențe exagerate față de sine și a unei neîncrederi in forțele proprii. Este puțin rezistent la eforturi îndelungate. Puțin comunicativ, închis în sine, melancolicul are dificultăți de adaptare socială. Debitul verbal este scăzut, gesticulația redusă, dar cu puternice și intense trăiri interioare.

După ce în prealabil v-ați identificat caracteristica introversiei sau extraversiei, în imaginea de mai jos,vă puteți identifica tipologia de temperament căreia îi aparțineți. Alegând între coleric /sangvinic (dacă sunteți extravert) sau melancolic /flegmatic (dacă sunteți introvert). Alegerea o faceți după trăsăturile care vă sunt mai familiare,mai personale, în care vă regăsiți mai des, dintre cele prezentate în descrierea de mai sus cât și în pictogramă.

TEMPERAMENTUL – Stabilirea tipologiei temperamentale

Dintre toate dimensiunile personalităţii, temperamentul este cel mai uşor de observat, de identificat şi de ce nu, de măsurat. Termenul de temperament derivă din latinescul temperare care înseamnă (1) a se controla/a se abține sau (2) a amesteca pentru a dilua. Dacă îl raportăm la celelalte dimensiuni ale personalităţii, aptitudini şi caracter, temperamentul exprimă mai degrabă forma vieţii psihice, el reprezentând modul de a fi, de a se comporta al cuiva, fiind specific pentru personalitate, deoarece este o caracteristică înnăscută a individului. Temperamentul este latura dinamică și energetică a personalităţii.

Din multitudinea definiţiilor oferite temperamentului, se pot desprinde anumite elemente comune:

dimensiunile temperamentale se referă la trăsături comportamentale;

temperamentul reprezintă contribuţia persoanei la interacţiunea cu mediul;

trăsăturile de temperament sunt puternic influenţate de factori biologici;

trăsăturile de temperament au nivelul cel mai ridicat de stabilitate, comparativ cu celelalte componente ale personalităţii, precum caracterul sau aptitudinile.

Vom încerca să ne autoidentificăm tipologia de temperament, începând cu stabilirea caracteristicilor referitoare la introversie sau extraversie. Această clasificare a fost stabilită de psihiatrul elveţian Carl Gustav Jung care a constatat, pe baza unei impresionante experienţe clinice, că în afara unor diferenţe individuale, între oameni există şi deosebiri tipologice. Unii oameni sunt orientaţi predominant spre lumea externă şi intră în categoria extraverților, în timp ce alţii sunt orientaţi predominant spre lumea interioară şi aparţin introverților.

Extravertul - orientat spre exterior, sociabil, caută emoţiile puternice, îşi asumă riscurile, este impulsiv, dar şi optimist, îi plac distracţiile;

Introvertul - liniştit, introspectiv, izolat, rezervat, prudent, preferă o viaţă organizată, rareori agresiv, uneori pesimist, stabil în sentimente.

Următoarea clasificare descrie cele patru tipuri de temperament, două pe axa extravertă:colericul şi sangvinicul şi celelalte două, pe axa introversiei: flegmaticul şi melancolicul. Mai jos veți găsi trăsăturile specifice fiecărei tipologii în parte.

Colericul este energic, neliniștit, impetuos, irascibil, uneori impulsiv şi îşi risipeste energia. El este inegal în manifestări. Stările afective se succed cu rapiditate. Oscilează între entuziasm şi decepție, are tendința de exagerare în tot ceea ce face. Este o persoană foarte expresivă, uşor„de citit”, gândurile si emoțiile i se succed cu viteză. Are tendința de dominare în grup şi se dăruieşte cu pasiune unei idei sau cauze.

Așteptând vara...

“ 273 de zile de așteptare, pentru 92 de zile de relaxare”

Vara este anotimpul iubit și dorit de toată lumea, după o iarnă rece cu multă zăpadă. Chiar de la răsăritul, soarele îți zâmbește prin razele sale pline de iubire pentru noi.Cam așa se vede vara prin ochii noștri.

După ce ne-am reamintit de vară, acum putem intra în lumea festivalurilor ce vor fi organizate în București-Ilfov. Vara lui 2019 se anunță a fi foarte interesantă în București, cel puțin din punctul de vedere al organizării concertelor și al festivalurilor care vor avea loc în oraș. Datorită numărului mare al festivalurilor, ne-am gândit să îți prezentăm câteva dintre acestea pentru a putea alege mai ușor.

Despre festivalurile verii

Bună! Mă numesc Herea Andreea și am zis să îți împărtășesc și ție din experiența mea. Eu am participat anul trecut, la un eveniment din București, dedicat fetelor și femeilor, numit „Femei pe Mătăsari”.
Femei pe Mătăsari 2019” promite 3 zile, în care femeia își poate arăta puterea ei de a face lumea mai fericită. An de an, strada Mătăsari este transformată într-o poveste bine scrisă despre prietenie, respect, dar mai ales despre curajul de a construi o poveste. Vor avea loc în cadrul evenimentului concursuri precum: „Breakin’ bettle”, „Rap bettle” (pentru iubitoarele acestui gen muzical), dar și un turneu special de „Bear Pong”.
Nu premiile sunt importante, ci important este să ne bucurăm la maxim de toate realizările, să cunoaștem cât mai multe persoane pentru a putea clădi prietenii frumoase pentru viitor.

Bună! Mă numesc Radu Alexandra. Aș vrea să-ți prezint unul dintre festivalurile care sunt organizate la Moara Vlăsiei, de altfel, comuna în care locuiesc.

”Festivalul Vlăsiei ”

„Festivalul Vlăsiei” promite 4 zile în care localnicii comunei au posibilitatea să petreacă într-un stil tradițional românesc. În fiecare an, comuna este transformată într-o lume a meșteșugului țărănesc. Astfel, locuitorii, dar și turiștii se pot bucura de bucate preparate ca în inima României, de muzică tradițională și de dansurile ansamblurilor câmpenești. Miile de participanți la Festivalul Vlăsiei au putut admira și expoziția „MEDIEVALUM”, un echipaj militar din Evul Mediu, asistând, în același timp, la demonstrații de lupte cu arme specifice perioadei medievale.

Radu Mihaela, Herea Andreea Clasa a X-a E

Profesor coordonator

Nenciu Andrada

Colectivul de redactori

Bobe Alexandra
Cristian Andrei
Dinache Georgiana
Herea Andreea
Poleac Maria
Radu Alexandra
Roșeți Alexandru
Țane Ionela

Fotograf

Dan Felicia

Designer grafic

Folgoși Cristian