ICAR XXI

Revista
Liceului Tehnologic de Turism Călimănești
Nr. 17/2024





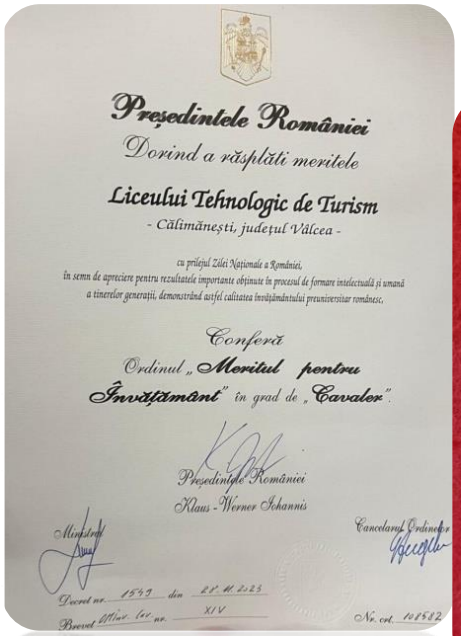




LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI

LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI

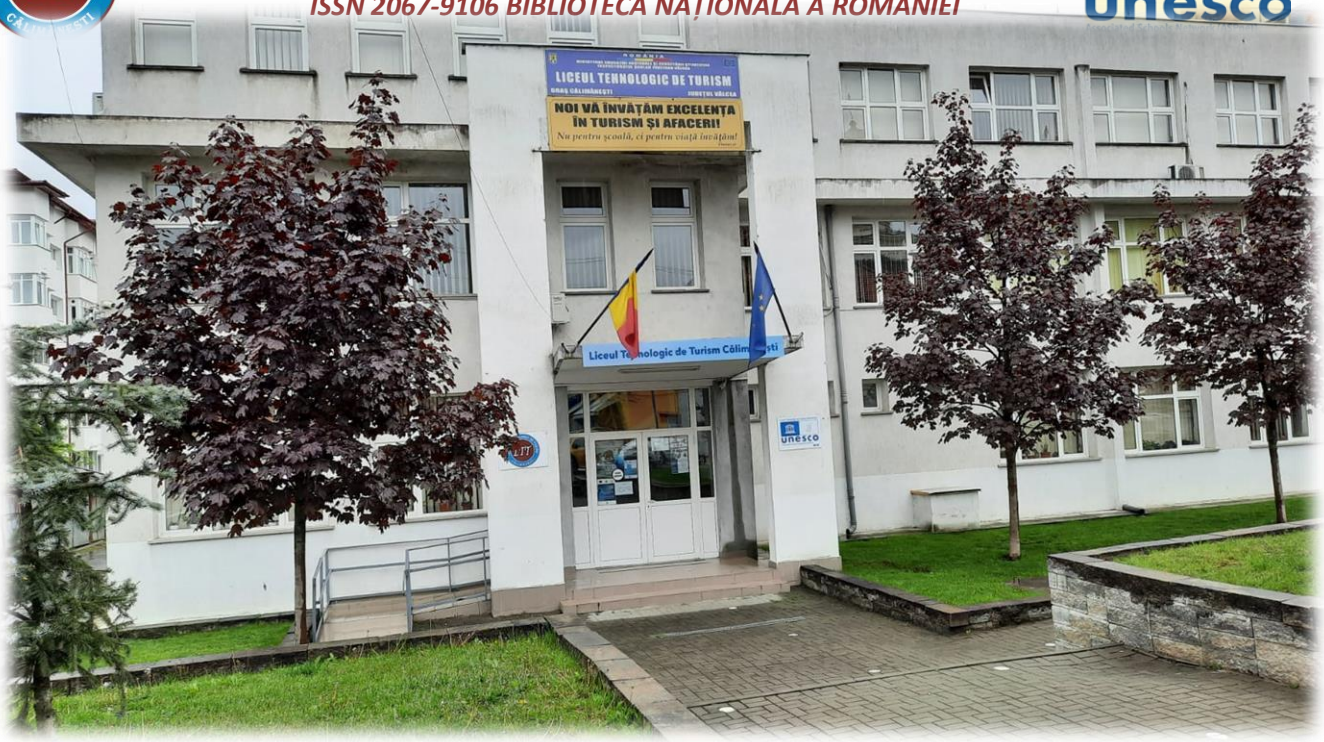
ȘCOALA care asigură pregătirea profesională și dezvoltarea armonioasă a personalităţii tinerilor, pentru a se putea integra cu succes pe piaţa muncii. O instituție care promovează **un învăţământ deschis şi flexibil**, capabil să asigure accesul la educaţie tuturor, indiferent de condiţia socială şi materială, de naţionalitate, apartenenţă religioasă, din perspectiva formării abilităţilor şi competenţelor pentru realizarea succesului personal, profesional şi integrarea în comunitate. **Liceul are misiunea de a dezvolta interesul pentru educaţie şi emancipare permanentă**, fiind axat nu numai pe nevoile limitate ale unei profesiuni, ci şi pe disponibilitatea continuă, pentru cunoaştere şi acţiune.


Președintele României
Dorind a răsplăti meritele
Liceului Tehnologic de Turism
- Călimănești, județul Vâlcea -
cu prilejul Zilei Naționale a României,
în semn de apreciere pentru rezultatele importante obținute în procesul de formare intelectuală și umană
a tinerelor generații, demonstrând astfel calitatea învățământului preuniversitar românesc,
Conferă
Ordinul „Meritul pentru Învățământ" în grad de „Cavaler".
Președintele României
Klaus-Werner Iohannis





LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI



COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Coordonatorii revistei:
Director Prof. Negrea Titela Violeta
Prof. Olariu Mariana Mirela

Membri: Prof. Ungureanu Silvia Constanța
Bibliotecar Rogoz Simona
Informatician Șerban Elena

ISSN 2067-9106
BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI

Responsabilitatea privind calitatea și corectitudinea materialelor publicate aparține exclusiv autorilor acestora.

LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI

Ordinul „Meritul pentru Învățământ” în grad de Cavaler pentru Liceul Tehnologic de Turism, Călimănești

Prof. Negrea Titela Violeta
Director al Liceului Tehnologic de Turism

Prin Decretul prezidențial nr. 1549 din 28.11.2023, **Liceul Tehnologic de Turism Călimănești** s-a numărat printre instituțiile care au primit **Ordinul „Meritul pentru Învățământ” în grad de Cavaler** „în semn de apreciere pentru rezultatele importante obținute în procesul de formare intelectuală și umană a tinerelor generații, demonstrând astfel calitatea învățământului preuniversitar românesc".

Președintele Klaus Iohannis a decorat, cu prilejul Zilei Naţionale a României, mai multe personalităţi civile și instituții, în prezența doamnei Ligia Deca, ministrul Educației, într-o ceremonie care a avut loc la Palatul Cotroceni.

Distincția a fost înmânată de președintele Klaus Iohannis directorului Liceului Tehnologic de Turism, prof. Negrea Titela-Violeta, care a fost însoțită de prof. Silvia Ungureanu, coordonator proiecte europene și eleva Alexandra Albuleţu, reprezentant al elevilor în Consiliul de Administrație.

La finalul ceremoniei, Președintele României, Excelența Sa Domnul Klaus Werner Iohannis a transmis tuturor: "Vă felicit şi trebuie să vă spun că mi-a făcut mare plăcere să vă decorez. Proveniţi din



mediul educaţional, sanitar şi de cercetare şi cu ocazia sărbătorii naţionale am decis să vă acord aceste distincţii persoanelor, respectiv instituţiilor, dar cum persoanele sunt parte din echipe în instituţii şi instituţiile sunt conduse de echipe şi persoane, cred că vă daţi seama că, în realitate, reprezentaţi astăzi întregul mediu în care vă desfăşuraţi activitatea. În acest sens, felicitări dumneavoastră, colegelor şi colegilor dumneavoastră, elevelor şi elevilor cu care lucraţi! Vă doresc multă sănătate şi, cu ocazia zilei de Sfântul Andrei şi mâine, de Zi Naţională, vă doresc un călduros: La mulţi ani!”.

Numeroasele parteneriate, proiecte europene Erasmus+, proiectul privind Învățământul Secundar (ROSE) ÎNVAȚĂ SĂ ALEGI! ALEGE SĂ ÎNVEȚI!, statutul de unitate-pilot, școală experimentală și de aplicație, dobândirea succesului de a fi parte din Rețeaua Școlilor Asociate pentru UNESCO (ASPnet), implementarea proiectului “Centrul comunitar Happy Bubble - Calimănești” destinat persoanelor refugiate din Ucraina și întreaga activitatea didactică au contribuit la consolidarea respectului și încrederii în capacitatea noastră instituțională.

Mulțumim tuturor celor care, prin implicarea lor, asigură climatul prolific unui model educațional bazat pe valori, competență și responsabilitate, acordând șanse egale tuturor elevilor pentru a le permite să-și găsească locul într-o lume aflată în continuă schimbare. Distincția ne onorează și se adaugă altor premii și distincții pe care Liceul Tehnologic de Turism Călimănești le-a primit de-a lungul anilor, pentru activitatea susținută depusă în sluba învățământului românesc.







Comunicarea școală – familie - comunitate
în contextul descentralizării sistemului de învățământ,
eficientizarea și optimizarea comunicării

Prof. Negrea Titela Violeta
Director Liceul Tehnologic de Turim

Pe fondul schimbărilor pe care le traversează societatea românească, **şcoala** are un rol primordial în refacerea identităţii sociale şi valorizarea potenţialului uman, în concordanţă cu direcţiile europene prioritare de acţiune în domeniul educaţiei:

- identificarea factorilor implicaţi în domeniul educaţional şi stabilirea rolului şi a responsabilităţilor fiecărui factor;
- susţinerea parteneriatelor cu toţi factorii sociali interesaţi de dezvoltarea educaţiei;
- stabilirea setului de valori care să orienteze evoluţia societăţii şi a educaţiei sale.

Ideea de parteneriat între şcoală, familie şi comunitate trebuie să se bazeze pe principiul complementarităţii serviciilor oferite de către organizaţiile care activează în comunitate.

Construirea parteneriatului este un proces deliberat ce implică adoptarea unui management bazat pe colaborare, comunicare şi acceptarea diversităţii, responsabilizarea partenerilor şi implicarea reciprocă.

Principalii parteneri ai şcolii:

❖ Familia
❑ părinţii
❑ susţinătorii legali ai elevilor;
❖ Comunitatea:
❑ autorităţile locale;
❑ organizaţii guvernamentale cu caracter central sau local;
❑ agenţii economici locali;
❑ sindicatele;
❑ organizaţii nonguvernamentale.

Principiile care guvernează învățământul preuniversitar sunt stipulate în ***Legea învățământului preuniversitar 198/2023 (art. 3) și* stau la baza parteneriatului Şcoală – Familie – Comunitate. Printre cele 24 de principii sunt menționate:**

- *Principiul calităţii;*
- *Principiul relevanţei;*
- *Principiul eficienţei;*
- *Principiul descentralizării decizionale;*
- *Principiul centrării educaţiei pe beneficiarii acesteia;*
- *Principiul participării şi responsabilităţii părinţilor;*
- *Principiul fundamentării deciziilor pe dialog şi consultare;*
- *Principiul respectării dreptului la opinie al beneficiarilor direcţi ai sistemului de educaţie etc.*

Parteneriatul şcoală – familie – comunitate este dat de relaţiile de colaborare între personalul şcolii şi familii, membrii comunităţii, organizaţii (companii, biserica, biblioteci, servicii sociale) pentru a implementa programe şi activităţi care să-i ajute pe elevi să reuşească.

Conform legii, învăţământul preuniversitar este centrat pe beneficiari, iar toate deciziile majore vor fi luate atât prin consultarea reprezentanţilor beneficiarilor primari, respectiv a Consiliul Naţional al Elevilor și a altor asociații reprezentative la nivel național ale elevilor şi prin consultarea reprezentanţilor beneficiarilor secundari şi terţiari, respectiv a structurilor asociative reprezentative ale părinţilor . - Art. 105 .

Legea prevede formalizarea relaţiilor şcoală-părinţi, în momentul înscrierii elevilor în Registrul unic matricol, printr-un **contract educaţional**, în care sunt înscrise drepturile şi obligaţiile reciproce ale părinţilor. – Art.14, Art.106.

Cele mai frecvente forme de organizare în parteneriatul școală și familie sunt :

- ședinţele cu părinţii;
- discuţii individuale între cadrele didactice şi părinţi;
- organizarea unor întâlniri cu părinţii;
- implicarea părinţilor în manifestări culturale ale şcolii şi activităţi recreative;
- voluntariat;
- Asociaţiile de părinţi.

Şcoala şi comunitatea

1.Şcoala şi unităţile sanitare pot aborda teme multiple, în vederea asigurării sănătăţii mentale şi fizice a copiilor şi familiilor acestora, precum :

- igiena personală, a locuinţei și a spaţiului şcolii;
- acordarea de prim ajutor în cazuri de urgenţă;
- educaţia pentru prevenirea consumului de droguri, alcool și tutun;
- educaţia pentru practicarea sporturilor;
- educaţie pentru consum alimentar sănătos;
- educație pentru o viață sexuală sănătoasă.

2. Şcoala şi biserica

Cele mai populare manifestări le întâlnim în:

- implicare în ajutorarea familiilor nevoiaşe;
- organizarea de excursii, pelerinaje la mănăstiri;
- organizarea de manifestări cultural artistice comune cu ocazia marilor sărbători creştine: Crăciun, Paşti, Hramul satului și al Bisericii, Floriile;
- organizarea de mese, gen catering, din partea bisericii cu diferite ocazii (lăsat de sec- intrarea în postul Paștelui, 1 Iunie – Ziua Copilului).

3. Şcoala şi agenţii economici pot colabora prin*:*

- implicarea în oferta școlară pentru învățământul profesional de stat și dual;
- furnizarea unor servicii de informare, orientare şi consiliere pentru cariera elevilor;

- asigurarea de spaţii şi dotări necesare efectuării practicii în cadrul unităţilor economice;
- angajarea absolvenţilor;
- acordarea de burse elevilor cu rezultate bune;
- organizarea şi desfăşurarea de activităţi de programe de formare continuă pentru angajaţii din școli.

4. Şcoala şi poliţia pot colabora în următoarele domenii**:**

- asigurarea integrității personale a elevilor, cadrelor didactice, a locuitorilor comunității;
- prevenirea delicvenței juvenile;
- violența în familie, stradală, în cadrul școlii;
- educația rutieră; promovarea unui comportament civilizat în societate

Proiectul de Strategie a descentralizării învăţământului preuniversitar a fost adoptat prin Memorandum al Guvernului României în decembrie 2005 şi actualizat în martie 2007.

Descentralizarea învăţământului preuniversitar reprezintă transferul de **autoritate**, **responsabilitate** şi **resurse**, de la nivel central către comunitatea locală şi către unităţile de învăţământ în adoptarea deciziilor şi exercitarea managementului general şi financiar.

Principalele obiective ale **Strategiei descentralizării**:

- ✓ ***eficientizarea activităţii şi creşterea performanţelor instituţiilor educaţionale;***
- ✓ ***democratizarea sistemului educaţional;***
- ✓ ***asigurarea transparenţei în luarea deciziilor şi în gestionarea fondurilor publice destinate educaţiei;***
- ✓ ***asigurarea accesului şi a echităţii în educaţie;***
- ✓ ***creşterea relevanţei ofertei de servicii educaţionale pentru toate categoriile de copii şi elevi;***
- ✓ ***stimularea inovaţiei, a responsabilităţii profesionale şi a răspunderii publice.***

DESCENTRALIZAREA SISTEMULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

- *reprezintă un proces complex, de învățare organizațională, fără un tipar anume, existând multe modele de descentralizare în Europa și pe plan global, aflat în strânsă legătură cu reformele în educație și care mută autoritatea din vârful piramidei managementului spre baza acesteia;*
- *se bazează pe cultura autohtonă, reformele din învățământul românesc și pe interesele specifice ale grupurilor implicate;*
- *presupune implicarea tuturor partenerilor educaționali în asumarea răspunderii privind educația (minister, inspectorat, școală, elevi, părinti, comunitate, ONG-uri, instituții administrative, sponsori etc.;*
- *ar trebui înțeleasă și realizată concomitent cu descentralizarea teritorială, administrativă, din domeniul sănătății etc.*

Concluzii:

Școala, familia și comunitatea creează un sistem sănătos și echilibrat, de sprijin integrat care îi ajută pe copii să fie mai rezilienți și să facă față provocărilor cu care se confruntă, având șanse de succes în integrarea socio-profesională.

Scopul colaborării şcoală-familie-comunitate îl reprezintă *crearea unui mediu de învățare susținut și stimulativ pentru dezvoltarea maximului de potențial pentru fiecare copil, în concordanță cu profilul absolventului pentru fiecare nivel de studiu.*

În consecinţă, se impune adaptarea şcolii la nevoile comunităţii prin:

- adoptarea unui management participativ care să implice şcoala în proiectele comunităţii şi să conştientizeze agenţii comunitari asupra rolului pe care îl au în educaţia viitorilor cetăţeni;
- schimbarea mentalităţii angajaţilor şcolii;
- adaptarea curriculară la nevoile comunităţii locale;
- îmbunătăţirea ofertei de activităţi extracurriculare;
- implicarea reprezentanţilor comunităţii în procesul de dezvoltare instituţională a şcolii;
- includerea în obiectivele şcolii a dezvoltării spiritului comunitar.

Bibliografie:

- *Legea învățământului preuniversitar 198 / 2023*
- *ROFUIP 2023*
- Bush, T., Leadership și Management Educațional, teorii și practici actuale, Ed. Polirom, 2015
- *Manea, Nicoleta, și Magdalena Dan. "Parteneriat școală-familie-comunitate: Fundamentul succesului educațional al copilului", Editura Sitech, 2017*
- *Popescu, Alina. "Parteneriatul școală-familie-comunitate în contextul educației incluzive", Editura Ars Docendi, 2019*
- *Trif, Anița, și Carmen Mușat. "Parteneriatul școală-familie-comunitate în dezvoltarea socio-emoțională a elevilor", Editura Didactică și Pedagogică, 2018*



LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI

Metodele interactive şi gândirea critică în dezvoltarea creativității la ora de limba și literatura română

Prof. Olariu Mariana Mirela
Catedra de limba și literatura română

Asociată cu diverse tehnici interactive, de gândire critică, tendinţa de dezvoltare a creativității se conturează în cadrul tuturor disciplinelor, dar, preponderent, în cadrul orelor de limba şi literatura română. Pentru o învăţare eficientă pusă sub semnul activizării elevilor, se impune implementarea mai ales a metodelor moderne de predare, neexcluzându-le însă şi pe cele tradiţionale. Este importantă selectarea şi combinarea metodelor şi a procedeelor folosite în concordanţă cu obiectivele stabilite, etapele lecţiei, vârsta elevilor, specificul clasei. Profesorul care ţine cont de aceste momente se va bucura de valențele metodologiei în deplină măsură. Acesta va deveni un mediator, iar lecţiile – experienţe de învăţare care valorifică ingeniozitatea, spontaneitatea, flexibilitatea. Elevul adoptă o atitudine creatoare atunci când, pus în faţa unei probleme/sarcini, îi restructurează datele, descoperă calea de rezolvare, o soluţionează într-un mod personal. Actul creaţiei este o componentă a gândirii şi se realizează prin: analiză, sinteză, comparare, concretizare, abstractizare și generalizare. Activitatea de învățare îl pune pe elev în diverse situaţii ale cunoaşterii, care necesită gândirea proprie. Gândirea critică este un mod de a aborda și rezolva problemele, bazat pe argumente convingătoare, raționale. Metodele si tehnicile gandirii critice dau posibilitatea elevilor să-și formuleze păreri proprii referitoare la o problemă, să realizeze o dezbatere responsabilă a ideilor și a soluțiilor avansate, să aleagă rațional o soluție optimă din mai multe posibile, să rezolve probleme în timp optim și cu eficiența scontată. Se impune crearea unor situatii de învățare, a unor ocazii pentru ca elevii să-și exerseze procesul gândirii critice și alocarea timpului necesar pentru aceasta, încurajarea elevilor să gândească independent, acceptarea diversității de opinii și idei, implicarea activă a elevilor în realizarea învățării, prin confruntare de idei, colaborare și cooperare, încrederea în capacitatea fiecărui elev de a gândi în mod critic, aprecierea gândirii critice manifestată în diferite situații.

Limba română este o disciplină căreia îi revin sarcini exprese pentru dezvoltarea capacităţilor comunicative şi creative. Limba rămâne nu numai cel mai folosit, dar şi cel mai important mijloc de comunicare şi de creaţie, principalul instrument al gândirii umane. De aceea, în studiul ei integrat trebuie să îşi găsească loc şi exerciţii de dezvoltare la elevi a creativităţii verbale şi scrise. Curriculumul la limba română abordează această problemă ca un obiectiv important în procesul de predare-învăţare-evaluare, la orice treaptă a instruirii și implică, fără îndoială, aplicarea unor metode activ-participative. În învățământul modern, strategiile didactice interactive sunt mult folosite, deoarece au un pronunţat caracter activ-participativ din partea elevilor, dezvoltând abilităţile de cooperare şi eficientizând comunicarea. Pentru a fi atinse finalităţile educaţionale se impune îmbinarea activităţilor individuale cu cele desfăşurate pe grupe, precum şi susţinerea învăţării prin cooperare, corelată cu învăţarea prin competiţie constructivă. De altfel, se consideră că învăţarea în grup dezvoltă capacitatea de decizie şi de iniţiativă, imprimând o notă personală

activităţilor elevilor şi complementaritate aptitudinilor şi talentelor, ceea ce asigură o participare mai activă. Printre avantajele interacţiunii la nivelul grupului se pot menţiona: efectele pozitive în planul dezvoltării cognitive şi sociale a personalităţii; stimularea şi dezvoltarea capacităţii cognitive complexe (gândirea divergentă, gândirea critică, gândirea laterală); reducerea timpului de soluţionare a problemelor; reducerea blocajului emoţional al creativităţii.

Acest tip de abordare a învăţării presupune o metodologie bazată pe acţiune, operatorie, promovând metodele interactive care să solicite mecanismele gândirii, ale inteligenţei, ale imaginaţiei şi ale creativităţii. Metodele activ-participative, ca formulă de educație centrată pe elev, au la bază câteva principii: profesorii si elevii își împart responsabilitățile învățării, climatul activității trebuie să fie unul care să faciliteze formarea, elementul cel mai important este să învățăm cum să învățăm ceea ce ne interesează, disciplina necesară activitatii trebuie să devină autodisciplina, evaluarea semnificației invățării trebuie să devină autoevaluare, cadrul didactic trebuie receptat ca un facilitator al învățării.

La limba și literatura romană, pot fi utilizate toate metodele activ-participative moderne consemnate în literatura de specialitate, dar și cele traditionale. Se utilizează metode moderne precum: metoda ciorchinelui, cadrenelor, cubului, sinelg, știu-vreau să stiu-am învăţat, brainstormingul, metoda focus grup, metoda pălăriilor gânditoare, brainstorming, cadranele, cubul, cvintetul, eseul, investigația comună, învățarea prin descoperire, jocul de rol, jurnalul cu dublă intrare, problematizarea, studiul de caz, turul galeriei, mozaicul, harta conceptuală (Această metodă surprinde printr-o schemă relaţiile care se stabilesc între cunoştinţele asimilate. Performanţa depinde de modul în care individul îşi organizează experienţa, ideile. Pentru a construi o hartă conceptuală se realizează o listă cu 10-15 concepte cheie sau idei despre ceea ce ne interesează şi câteva exemple. Pornind de la o singură listă se pot realiza mai multe hărţi conceptuale), ș.a.

În esență, gândirea critică presupune capacitatea de a raționa. Este vorba de învățare activă mai degrabă decât să fim simpli destinatari de informații. Cei cu o gândire critică cercetează, pun sub semnul întrebării în mod riguros fiecare idee, fiecare ipoteză, în loc să le accepte la valoarea lor nominală. Ei mereu vor cerceta să stabilească dacă ideile, argumentele și constatările reprezintă fidel întreaga imagine și în același timp sunt deschiși să afle că nu e așa. Vor identifica, analiza și rezolva problemele în mod sistematic, mai degrabă decât prin intuiție sau instinct.

Educația diferențiată stimulează creativitatea și originalitatea elevilor, valorifică experiența anterioară a elevului, respectă stilurile proprii de învățare, stimulează spiritul de echipă, fiecărui elev i se acordă încredere în forțele proprii, este centrată pe activitatea elevului, evită solicitarea sau suprasolicitarea elevilor, în funcție de potențialul psihic real, diferențele dintre elevi sunt studiate ca o bază pentru proiectare, implicarea elevilor în stabilirea țintelor individuale de învățare, abordează diferențele individuale de învățare la copii, susține dezvoltarea inteligențelor multiple (inteligența vizuală-spațială; inteligența logico-matematică; inteligența interpersonală, inteligența intrapersonală, inteligența verbal lingvistică, inteligența kinestezică, inteligența muzicală, inteligența naturalistă), faciliteaza invatarea intr-un mod integrat, pluridisciplinar, fiecare elev este valorizat in functie de rezultatele obținute, feedback-ul se dă după consultarea opiniilor celorlalți elevi, conduce la echilibrarea raportului între competiție și cooperare. Diferenţierea instruirii este, în fapt, o diversificare în organizare şi în procesul de învăţământ, în funcţie de particularităţile individuale şi de vârstă

ale copiilor şi de particularităţile mediului socio-cultural. Repere ale diferenţierii sunt atât particularităţile intelectuale şi nonintelectuale ale celor instruiţi, cât şi particularităţile mediului de învăţare, ale câmpului pedagogic în care se operează. Organizarea diferenţiată sau personalizată a conţinuturilor "vizează adaptarea procesului instructiv-educativ la posibilităţile aptitudinale, la nivelul intereselor cognitive, la ritmul şi stilul de învăţare al elevului"(Carmen, Creţu). Strategiile didactice pot fi diferenţiate şi personalizate pentru că, în esenţă, toate componentele lor structurale pot avea valenţe în dezvoltarea elementelor de specificitate ale personalităţii elevilor. Profesorii trebuie să asigure elevilor cadrul adecvat (şcoală, clasă, cerc) pentru dezvoltarea diferenţiată până la individualizare prin descoperirea şi aptitudinilor personale, a trăsăturilor caracteristice proprii, a unui stil cognitiv individual, a unui ritm de învăţare şi dezvoltare adaptat fiecăruia. Pentru a preda conţinutul în mod diferenţiat, trebuie să ştim despre fiecare elev cât are de învăţat din fiecare unitate de conţinut. Este obligatorie testarea elevilor la începutul predării oricărei teme noi. Altă strategie de diferenţiere a conţinuturilor este de a facilita învăţarea unei teme în mod integrat, pluridisciplinar, astfel încât grupuri de elevi cu interese, abilităţi şi cunoştinţe diferite să poată să aprofundeze tema respectivă din perspective diferite. Un alt mod de a lucra diferenţiat cu conţinuturile este de a alege puncte diferite de intrare pe text. Accesarea unei teme noi este mai uşoară în momentul în care fiecare elev poate interveni în mod activ cu ceea ce ştie despre tema respectivă.

Spre exemplu, în evaluarea unor conținuturi, se pot îmbina metode care determină creativitatea elevilor și gândirea critică a acestora, prin sarcini diferenţiate şi personalizate, urmărindu-se utilizarea corectă şi adecvată a limbii române în receptarea și în producerea mesajelor, în diferite situaţii de comunicare, argumentarea orală sau în scris a unor opinii, folosirea modalităților de analiză tematică, structurală și stilistică în receptarea diferitelor texte literare. În cadrul orei de literatură, se poate utiliza cu succes portofoliul colectiv, ca metodă complexă de evaluare ce presupune distribuirea sarcinilor în funcție de interesele, abilităţile şi cunoştinţele elevilor (*Morometii*, M. Preda/elemente de conținut în cadrul căreia atribuirea temei pentru portofoliu – suplimentară (sau „preferenţială") celei propuse la ora de curs:

1. Urmărind atent subiectul textului-suport, realizați o copertă a cărții lui Marin Preda (valorificarea cunoștințelor privind textul multimodal).
2. Realizați un interviu cu Ilie Moromete.
3. Prezentare sintetică/rezumat; analiză; interpretare: cina, tăierea salcâmului, vizita agenților fiscali
4. Dezbatere/prezentarea unor secvențe descriptive; analiză; interpretare (monografia satului tradițional)
5. Redactează un text de opinie, valorificând dicuțiile de la clasă („*Din romanul unui destin, Morometii devine romanul unei colectivități –satul- și al unei civilizații sancționate de istorie*", Eugen Simion)
6. Redactează caracterizare personajului principal, valoroficând monologul explicativ al lui Ilie Moromete, („*Domnule... eu întotdeauna am dus o viață independentă*!"). Acesta pune în evidență libertatea individului, în ciuda constrângerilor istoriei; „*Moromete stătea parcă deasupra tuturor. Locul lui era pragul celei de-a doua odăi, de pe care el stăpânea cu privirea pe fiecare.*"
7. Imaginează-ți că ești Ilie Moromete (personaj reflector în volumul I al romanului), tatăl pe care copiii l-au mințit, plecând cu oile la București. Redactează o pagină din jurnalul personal, de cel puțin 150 cuvinte, care să cuprindă prezentarea unei emoții/a unui sentiment, o secvență narativă și una descriptivă. Vei avea în

vedere faptul că Moromete este țăran contemplativ, are tăria de autoanaliză (după plecarea băieților la București va face o succintă retrospectivă, având ca reper greșeala față de feciori și cauza părăsirii acestora).

8. Asociază stările sufleteşti ale personajului și lumea Morometților cu elementele naturii identificate în roman, valorificând secvența narativă cu valoare simbolică a tăierii salcâmului (arborele sacru, axis mundi, odată cu distrugerea căruia lumea Morometților își pierde sacralitatea, iar haosul se instalează treptat):„*Se pare că nimeni nu înțelegea că hotărându-se în sfârșit plecarea lui Achim la București însemna că trebuie să li se facă celor trei pe plac până la capăt, să nu se mai atingă nimeni de oi și cum altceva n-aveau ce vinde, salcâmul trebuia tăiat. Mai ciudat era că nici cei trei în cauză nu înțelegeau; încât răspunsul lui Moromete că a tăiat salcâmul ca să se mire proștii nu era o batjocoră întâmplătoare la adresa fiilor .* ”

9. Asociază stărilor sufleteşti ale personajului Ilie Moromete o melodie, raportându-te la secvența citată: „*Într-o zi își rupse cămașa aceea de pe el și începuse să se vaiete cu un glas plin de jale, zicând că mai bine ar veni o moarte să-l scape...și se puse la pat și nu se mai scula și nu mai vruse să mănânce... ”*

10. Dezbatere/prezentare sintetică/rezumat; analiză; interpretare a secvențelor narative care surprind întâlnirile duminicale din poiana lui Iocan, valorificând fragmentul citat: „*Moromete fu întâmpinat de departe cu exclamații. Iocan abia deschisese fierăria și poiana era plină..... ”*

11. Redactează un eseu, de minim 400 de cuvinte, în carea să prezinți particularitățile de construcție a personajului principal din primul volum al romanului *Morometii*, de Marin Preda, etc.

A gândi critic înseamnă a cântări idei, a le examina implicațiile, a le pune în balanță cu alte puncte de vedere contradictorii, a construe sisteme de argumente care să le sprijine și să le dea consistență. Fără îndoială că a gândi critic este o capacitate care trebuie dezvoltată și încurajată într-un mediu propice de învățare.

Bibliografie:

1. Cucoş, C., *Pedagogie*, Editura Polirom, Iaşi, 1998
2. Dulama, M. E., *Metode, strategii şi tehnici didactice activizante*, Editura Clusium , Cluj-Napoca, 2002
3. Dumitriu, C., Dumitriu, G., *Psihopedagogie*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 2004
4. Ioan Cerghit(2005)- *Metode de învăţământ*, EDP, Bucureşti
5. Dumitru, I. A. – *Dezvoltarea gândirii critice şi învăţarea eficientă*, Editura de Vest,Timişoara, 2000

Importanța cunoașterii limbilor străine pentru adolescent

Prof. Gheorghe Monica
Catedra de limbi moderne

Învățarea unei limbi străine necesită timp și efort, iar menținerea motivației poate fi dificilă, însă, în era globalizării, cunoașterea limbilor străine a devenit esențială pentru succesul personal si profesional,

deschizând uși către oportunități academice și de carieră și contribuind semnificativ la dezvoltarea cognitivă și emoțională a adolescenților.

Doctorul Augusto Cury, educator, om de știință și psihiatru, susținea următoarea idee: „Elevii buni se pregătesc pentru a primi o diplomă, elevii fascinanți se pregătesc pentru viață" Tot mai mulți adolescenți conștientizează acest lucru, și încearcă să deprindă această abilitate, datorită beneficiilor multiple ale cunoașterii limbilor străine.

Psihologii au demonstrat că există o strânsă legătură între stimularea activității cerebrale și învățarea unei limbi străine, aceasta îmbunătățind funcțiile cognitive. Adolescenții bilingvi sau multilingvi prezintă o mai mare flexibilitate mentală și o memorie îmbunătățită, dezvoltând astfel, abilități de comunicare.

Un alt beneficiu al învățării limbilor străine este înțelegerea culturii limbii respective, care duce la respect față de diversitatea culturală, capacitatea de a empatiza și o viziune globală mai deschisă și mai tolerantă. De asemenea, adolescenții vor fi capabili să comunice cu oameni din diferite părți ale lumii, cunoașterea limbilor străine facilitând formarea de prietenii internaționale, prin participarea la programe de schimb cultural și academic. Programe precum Erasmus, îi ajută în îmbogățirea cunoștințelor lingvistice, în lărgirea orizonturilor și a experiențelor lor, în dezvoltarea personală și profesională.

Totodată, există și un avantaj competitiv pe piața muncii. Într-o economie globalizată, angajatorii valorizează din ce in ce mai mult competențele lingvistice; prin urmare, posedarea acestora facilitează obținerea anumitor locuri de muncă.

Într-o lume din ce în ce mai interconectată, abilitățile lingvistice contribuie la dezvoltarea unor cetățeni capabili să comunice eficient și să navigheze în contexte culturale diverse, astfel că, investiția în învățarea limbilor străine le deschide calea către numeroase oportunități.

Din aceste considerente, părinții și profesorii sunt sfătuiți să-i îndrume pe adolescenți să învețe limbi străine, să-i încurajeze și să susțină eforturile acestora, oferindu-le resurse adecvate.

Bibliografie:

Cury Augusto- Copii strălucițI, elevi fascinanți- Editura For You, București, 2018 :
https://www.lexis.ro
http://www.proerudio.ro

Showbiz-ul și economia

Prof. Cuprian Maria Cristina
Catedra Tehnologii

Showbiz este prescurtarea relativ recentă a expresiei "*show business*", care înseamnă industria și afacerile din domeniile divertisment, agrement și recreație, mai ales în SUA. Inițial, prescurtarea se folosea în jargonul profesional respectiv, dar între timp, expresia s-a răspândit în întreaga lume, în special datorită mediilor de presă, radio și TV. De obicei, showbiz se referă la companiile de impresariat artistic, de

agenți, manageri, de producție sau de distribuție din domeniul menționat mai sus. Poate să includă și artiștii angrenați în toate genurile de spectacole de cinema, televiziune, teatru sau muzică. Companiile de showbiz au de obicei o structură clară, strictă, ele urmărind doar realizarea de profituri cât mai mari. Pentru capitalul investit sau împrumutat, creditorii lor cer și ei la rândul lor dividende sau dobânzi înalte. Companiile încearcă întotdeauna să ia sub contract exclusiv pe cei mai buni artiști din lume cu scopul de a influența pozitiv pe criticii și comentatorii de artă, astfel atrăgând și mai mult public la spectacole respective, în speranța măririi și mai mult a profiturilor.

Una din consecințele acestei situații este punerea accentului pe repetarea spectacolelor de succes, cu artiști și numere deja cunoscute, dar din păcate mai puțin pe elementele noi și ingenioase.

Deseori artiștii iubiți de public pleacă în turnee, inclusiv și peste granițe sau apar la diverse emisiuni de TV, mărindu-și astfel și mai mult popularitatea, ceea ce stimulează și vânzarea CD-urilor.

Industriile creative sau de conținut sunt acele industrii în care produsul sau serviciul conține o cantitate substanțială de efort artistic sau creativ. Industriile creative sunt ”acele activități care au originea în creativitatea individuală, îndemânare și talent și care au un potențial pentru bunăstare și crearea de locuri de muncă prin generarea și exploatarea proprietății intelectuale”. Industries Task Force din Marea Britanie.

Industriile creative includ sectorul audiovizual, arhitectura, arta, dar și piața de antichități, design, software, muzica, artele vizuale (pictură, sculptură), artele spectacolului (teatru, operă, concerte, dans), precum și cărți și reviste.

Sectorul media include mass-media de imprimare (ziare, reviste, pamflete, cărți) și mass-media electronică (programe de televiziune, programe radio, filme de lung metraj, programe video și muzică).

Toate produsele create de industria creativă sunt considerate bunuri de experiență, întrucât caracteristicile acestora sunt percepute de consumatori numai după cumpărare. Problema principală este informația, adică modul în care consumatorii vor afla de existența și de calitatea produsului.

Calitatea acestor produse este definită, în mod comercial, ca disponibilitatea consumatorului de a plăti. Studiourile de la Hollywood domină distribuția de filme cu bugete mari, întrucât dețin sisteme proprii de distribuție. Alegerea consumatorilor cu privire la posibilitatea de a consuma sau nu un bun audiovizual se bazează pe preferințele lor și disponibilitatea informațiilor cu privire la caracteristicile produselor. Nivelul de educație va influența calitatea alegerii. Consumatorii aleg ceea ce se potrivește mai bine cu preferințele lor, astfel că oferta trebuie să fie diversă. Filmele de tip ”blockbuster” pot elimina de pe piață filmele mici independente adresate unui public restrâns, reducând diversitatea de firme.

Finanțarea industriei audiovizualului

Finanțarea industriei cinematografice poate lua diverse forme:

Comisionarea – canalul TV comandă un serial sau un program de la producător având controlul deplin asupra părții editoriale. În astfel de contracte, producătorul este remunerat printr-o taxă și, deseori, o redevență, dar pierde drepturile sale asupra producției. Acest tip de contractare este folosit pentru programe scurte și nu acoperă costul total de producție.

Co-producție – canalul TV, împreună cu alți investitori (alte canale de televiziune, producători, distribuitori internaționali) oferă o parte din finanțarea necesară producției în schimbul unei cote din controlul editorial și din drepturi.

Pre-vânzare – canalul TV se angajează să cumpere o serie a unui film în faza de pre-producție. Contractul poate include și o serie de drepturi de aprobare asupra formatului.



Taxa de licențiere – un canal TV dobândește dreptul de a difuza un program pentru un număr limitat de difuzări, pe o perioadă limitată de timp. În acest sistem, postul de televiziune nu are niciun impact asupra designului programului.

Finanțarea unui film necesită o investiție mare care este irecuperabilă. În medie, 6 sau 7 filme produse din 10 pot fi caracterizate ca neprofitabile, două sau trei pot fi considerate producții neutre și un singur film este considerat un succes care să permită să ramburseze costul de producție al setului de 10 filme. Starurile (actorii, regizorii) sau producătorii cu un istoric bun nu garantează succesul de box-office.

Fondurile private reprezintă o altă sursă de finanțare, incluzând investitori privați și bănci private.

Sectorul creativ din Europa (ce include TV, cinema, radio, muzică, editare, jocuri video și artele spectacolului) a scăzut cu 31,2% de la un an la altul, din 2019 până în 2020, din cauza pandemiei potrivit unui studiu realizat și publicat de Grupul european al societăților de autori și compozitori (GESAC). În 2019 existau 7,9 milioane de angajați în sectorul cultural din UE (3,7% din totalul angajaților), arată datele Eurostat. În România, sectorul cultural avea 1,6% din totalul angajaților și a contribuit cu 1,5% – 3% din PIB la economia țării, potrivit celor din domeniu. (Deacu, 2021)

Orice afacere e o scena și tot ce faci e un spectacol. Exemplu: It'Sugar, o companie fondată în 2006 de Jeff Rubin, un veteran al industriei de bomboane, vinde multe tipuri de bomboane, de la jeleuri până la batoane de ciocolată Hershey de cinci kilograme prin intermediul site-ului său Web și al celor 70 de magazine cu amănuntul. Nu este un magazin de bomboane destinat copiilor, magazinele It'Sugar vizează în principal adulții și seamănă cu Victoria's Secret, cu manechine îmbrăcate în bomboane, expoziții unice și culori vibrante.

Compania construiește relații cu clienții săi prin punerea acestora la treabă. Clienții ajută la sticlă, etichetă, plută și cutie de whisky. Clienții ajută la sticlă, etichetă, plută și cutie de whisky. În timpul îmbutelierii nocturne se dau petreceri, compania oferă clienților tricouri, mâncare și reduceri la orice whisky pe care îl cumpără. Petrecerile de îmbuteliere sunt postate pe Facebook-ul companiei. Sorenson spune că îmbutelierea construiește notorietatea mărcii și crește loialitatea clienților. Deși ar fi mai puțin costisitor să apeleze la angajați care să facă îmbutelierea, compania nu are de gând să abandoneze tradiția. Relația pe care compania a construit-o cu clienții săi compensează cu mult costurile mai mari de îmbuteliere.

Exemplu: Tom Dickson, CEO și fondator al Blendtec, este protagonistul unei serii de videoclipuri YouTube în care bagă diverse obiecte într-un blender Blendtec. Dickson a pus un iPhone, un băț incandescent, o rangă, mingi de golf, un iPad, brichete Bic și o conservă de Spam într-un Blendtec Total Blender pentru a răspunde la întrebarea: "Se va amesteca?". Multe dintre videoclipuri primesc milioane de vizualizări. Anunțurile au contribuit la creșterea companiei de la un start-up la un lider al industriei care are peste 450 de angajați.

Bibliografie:

Deacu, E., 2021. *Economedia.ro.* [Interactiv]
[Accesat 29 Martie 2024].
Norman M. Scarborough, Jefrey R. Cornwall - Essentials of Entrepreneurship and Small Business Management

Supraaglomerarea urbană – cauză a conflictelor sociale (transport, loc de muncă)

Prof. Rădulescu Andreea Dorina
Catedra Tehnologii

Protejarea şi conservarea mediului reprezintă în zilele noastre o problemă globală a umanităţii. Progresul tehnic aduce cu sine, alături de multe binefaceri pentru om şi o multitudine de lipsuri, precum şi o mulţime de substanţe, cărora li se spune “poluante”, care ameninţă cu distrugerea mediului înconjurător.

Amenajarea turistică, protecţia naturii, a resurselor sale naturale, a diversităţilor biologice şi a structurilor ecologice care o definesc, prezintă o preocupare de interes naţional. Amenajarea turistică a unui teritoriu reprezintă o acţiune interdisciplinară la care contribuie economia, organizarea turismului, ecologia, ştiinţele naturii, arhitectura, geografia, psihologia, sociologia și presupune studii în detaliu a zonei, precum și evaluarea impactului turismului asupra mediului.

Dezvoltarea industrială și turistică nerațională are drept consecință fenomene neașteptate și arată că mediul înconjurător nu mai poate prelua la nesfârșit multitudinea de deșeuri rezultate din diferitele activităţi umane. Poluantul poate fi o substanţă solidă, lichidă, gazoasă sau sub formă de energie (radiaţie electromagnetică, ionizantă, termică, fonică sau vibraţii) care, răspândite în mediu, modifică echilibrul acestuia şi aduce daune organismelor vii sau bunurilor materiale. Impactul direct al poluanţilor evacuaţi în atmosferă de către o sursă are loc în arii relativ apropiate de aceasta, pe distanţe de la zeci de metri până la sute de kilometri, în funcţie de puterea de emisie a sursei. Atunci când sursa este amplasată într-o zonă urbană dens populată, cel mai important factor expus la acţiunea directă a poluanţilor este factorul uman, care preia noxele din atmosferă prin inhalare.

La poluarea atmosferei mai pot contribui spulberarea particulelor din depozitele de cărbune şi din depozitele de zgură şi cenuşă. Prin spulberarea pe timp de vânt puternic a particulelor, atmosfera se încarcă cu pulberi sedimentabile și în suspensie, pânza freatică este afectată, prin urmare, calitatea apei scade, vegetația, pădurile sunt deteriorate prin defrișările ilegale, necontrolate, care nu dau timp suficient naturii să se reconstruiască, fauna este, de asemenea, afectată prin alterarea directă a mediului său de viață, inclusiv fauna acvatică din cauza consumului de apă în agricultură și a folosirii pesticidelor, cu implicații directe asupra mediului înconjurător.

Calamităţile naturale care s-au abătut asupra lumii în ultimul timp reprezintă un avertisment dramatic pentru oamenii care trăiesc în conflict cu mediul înconjurător. Scenele televizate surprinse în zonele distruse de inundaţii sau furtuni, imaginile nenumăratelor localităţi invadate de ape sau, pur şi simplu, spulberate de alte urgii îi pun pe turişti pe gânduri, aceştia orientându-se către destinaţii liniştite şi care să le ofere siguranţă. Uraganele, tornadele, incendiile, inundaţiile sunt fenomene ale naturii care au influenţe devastatoare asupra comunităţilor şi zonelor în care acestea trăiesc. Pentru unele comunităţi, singura soluţie în asemenea situaţii este relocalizarea, adică mutarea definitivă de pe actualul amplasament, din văile inundabile, fuga din faţa ameninţărilor naturii. Pentru altele, dezvoltarea durabilă înseamnă limitarea numărului construcţiilor noi, în special în zonele vulnerabile, înălţarea structurilor pentru micşorarea pericolului de inundaţii sau construirea altora mai solide, mai rezistente, mai putin expuse la riscuri. Un lucru e cert: este imperios necesară adoptarea unor măsuri care să reducă pierderile în viitor.

Impactul turismului asupra mediului

Fără călătorie nu există turism, deci conceptul de turism durabil este strâns legat de un concept de mobilitate durabilă. Două concluzii relevante se desprind de aici: dependența turismului de combustibilii fosili și efectul turismului asupra schimbarea climei. 72 la sută din turism CO_2 emisiilor provin din transport, 24 la sută din cazare și 4 la sută din activități locale. Atunci când se ia în considerare impactul tuturor emisiilor de gaze de seră, numai aviația ar putea reprezenta până la 75% din impactul climatic al turismului.

Asociatia Internationala de Transport Aerian (IATA) are în vedere eficientizarea consumului de combustibil cu 2% pe an până în 2050 pentru a fi realist. Cu toate acestea, Airbus și Boeing se așteaptă ca numărul de pasageri-kilometri de transport aerian să crească cu aproximativ 5% anual, copleșind astfel orice creștere a eficienței. Până în 2050, alte sectoare economice și-au propus reducerea considerabilă a emisiilor de CO_2, dar turismul va genera probabil 40% din emisiile globale de carbon. Principala cauză este creșterea distanței medii parcurse de turiști, care de mulți ani a crescut într-un ritm mai rapid decât numărul de călătorii efectuate.

Fenomenul poluării este amplificat de traficul rutier. Deplasarea către destinațiile turistice, mai ales dacă distanțele nu sunt considerabile, dar nu neapărat, se face, fie cu autocarul, fie cu mașina personală. Efectul nociv al turismului automobilistic se face resimţit şi prin intensificarea circulaţiei în staţiunile balneoclimaterice. În absenţa unor restricţii de acces în staţiuni, a unor zone de amenajate de parcare, turismul automobilistic alterează calitatea aerului, influenţând negativ şi tratamentele balneare specifice.



Fig. 1.1. Trafic rutier intens

Acţiunile distructive ale unor activităţi turistice se manifestă, în principal, prin folosirea necorespunzătoare a mediului ambiant, în scopuri recreative şi de agrement, dublată de o intervenţie brutală a omului asupra peisajului şi resurselor naturale.



Fig. 1.2. Deversări necontrolate ale apelor reziduale

În zonele de mare atractivitate este favorizată desfăşurarea de activităţi care pun în pericol calitatea mediului. Astfel de zone sunt, de obicei, obiectivele turistice situate în afara traseelor marcate şi special amenajate, unde circulaţia turistică tinde să fie necontrolată. Circulaţia turistică necontrolată efectuată la obiectivele turistice naturale sau antropice provoacă de cele mai multe ori distrugerea ireversibilă a unora dintre elementele care le-au consacrat ca atracţii turistice (distrugerea vegetaţiei şi florei, ruperea copacilor şi în special a puieţilor, braconajul, degradarea peisajului ş.a.).



Fig. 1.3. Camparea și staționarea autovehiculelor pe plaja sălbatică de la Vadu

O altă problemă majoră este aglomerația urbană. Oamenii de pretutindeni construiesc în fiecare săptămână echivalentul unui oraș de mărimea Vancouver-ului. Este doar o statistică dintr-un amplu studiu care susține că, până în anul 2030, marile orașe ale lumii vor ajunge să aibă suprafețe imense care să cuprindă în totalitate un stat de mici dimensiuni. Dezvoltarea nesistematizată a localităţilor turistice, în special a staţiunilor, a dus la ocuparea intensivă a spaţiului cu construcţii turistice, unele dintre acestea chiar inestetice, neadaptate specificului zonei.



Fig. 1.4. Poiana Brașov



Fig. 1.5. Litoralul românesc

Aglomerațiile urbane

Jumătate din populația lumii trăiește, astăzi, în orașe. Urbanizarea și comasarea populației pe arii relativ restrânse a dat naștere unui fenomen care ia amploare odata cu evoluția demografică, dar si cu dezvoltarea civilizației. Europa deține recordul urbanizării la nivel mondial, cca 80% dintre locuitorii ei fiind citadini.

New York are o populatie peste 8 milioane de locuitori si se intinde pe aproape 800 km patrati. Născute din necesitatea de a comasa mâna de lucru pe o arie georgrafică restrânsă, dar având nevoie și de un sistem de administrare bine pus la punct pentru a asigura un stil de viață propice atât indivizilor separat, cât și comunității în sine, orașele au apărut din cele mai vechi timpuri, însa cel mai mult s-au dezvoltat în ultimele două secole. Un adevarat boom al creșterii acestora în ce privește numărul de locuitori a avut loc după revoluția industrială și apariția primelor prototipuri de blocuri. Din a doua jumătate a secolului 19, creșterea pe verticală a orașelor și apariția unui nou stil de viață a permis atragerea unui număr tot mai mare de persoane din mediul rural către cel urban, dar a și dus la o mulțime de modificări în modul de evoluție a orașelor.Dar și dezvoltarea pe verticală are, după cum s-a dovedit, limitele ei. Oricât de avansate ar fi tehnicile de construire, clădirile înalte se confruntă cu numeroase probleme de la un anumit nivel în sus, probleme care nu mai pot fi rezolvate doar prin noi descoperiri de materiale, sisteme constructive sau inginerești. Așa se face că la un moment dat orașele au avut din nou nevoie de extindere a limitelor și pe orizontală, pe noi teritorii adiacente lor.



Tokyo are aproape 30 milioane de locuitori și se întinde pe o suprafață de cca 2000 km pătrați. Unul dintre primele obstacole de care se loveau cei ce ar fi dorit mai mult spațiu pentru un oraș rămânea administrarea dificilă a unui perimetru extins, cu o populație numeroasă. Cu cât zonele urbane noi ce trebuiau deservite se îndepărtau de centrul orașului, cu atât apăreau mai multe probleme de rezolvat. De la asigurarea transportului public, până la serviciile utilitare (pompieri, școli, poliție, biserici, sisteme de electricitate, canalizare sau de transport al deșeurilor) numeroase situații nu puteau și nu pot fi rezolvate printr-o singură administrare unică. Astfel a fost luata în calcul împărțirea pe sectoare a perimetrelor urbane și, mai departe, astfel s-au dezvoltat orașe-satelit, care gravitau pe lângă cel principal, beneficiind însă de administrare proprie și doar colaborând cu centrul urban de care aparțin.



Aglomerațiile urbane de genul metropolelor (formate în jurul unui oraș mai mare, pe lângă care graviteaza unul sau mai multe orașe mai mici) sau conurbațiile (rezultate din asocierea mai multor orașe de dimensiuni aproximativ asemănătoare) au luat naștere prin dezvoltarea continuă a

orașelor relativ apropiate în spațiu unul de celălalt, între care a existat suficient teren construibil sau utilizabil pentru a permite conexiuni și construcții noi.

Cele mai cunoscute aglomeratii urbane

La ora actuală pe glob există aglomerații urbane cu trăsături complexe, adesea diferite una de cealaltă prin modul de evoluție în timp, prin dezvoltarea construcțiilor și a sistemului administrativ. În Europa, printre cele mai cunoscute aglomerații urbane este conurbația Amsterdam – Rotterdam – Haga – Utrecht. Supranumită Randstad, zona unește cele patru mari centre urbane amintite, între care se desfășoară o mulțime de alte orașe și orașele adiacente. Printre cele mai mari aglomerații urbane de pe glob se numără și megalopolisuri deja celebre, precum axa San Francisco – Los Angeles – San Diego sau Tokaydo (Keihin – Tokyo – Yokohama), pe glob existând la ora actuală peste 300 de metropole sau conurbații care depășesc un milion de locuitori. După Tokyo, Guangzhou, Ciudad de Mexico și Seul sunt considerate unele dintre metropolele lumii cu cea mai mare densitate umană, fiecare avand peste 20 milioane de locuitori. (Kadar, 2016)

Tokyo a devenit atât de aglomerat încât autoritățile japoneze plătesc oamenii pentru a-i convinge să părăsească orașul. Prin oferirea de stimulente financiare, guvernul Japoniei încearcă să rezolve problema aglomerării din Tokyo, problema subpopulării zonelor rurale și, măcar parțial, criza demografică cu care se confruntă țara îmbătrânită.

Oficialii japonezi se oferă să plătească familiile care aleg să se mute din capitala sa supraaglomerată, într-un efort de a revitaliza orașele mici și satele, dar și de a crește rata natalității, aflată acum în scădere. Începând cu luna aprilie, familiile din zona metropolitană Tokyo vor fi eligibile pentru a primi un milion de yeni (7.200 de euro) pentru fiecare copil, dacă se mută în zone mai puțin populate din țară, potrivit unui purtător de cuvânt al guvernului central. Stimulentele sunt oferite pentru copiii cu vârste sub 18 ani sau persoanelor aflate în întreținere și care au peste 18 ani, dar urmează încă cursurile liceale. Nu este pentru prima dată când guvernul încearcă să folosească stimulente financiare pentru a încuraja oamenii să plece din capitală, dar noul plan este mai generos.

Cum se explică actuala situație? De zeci de ani, oamenii din Japonia au migrat către centrele sale urbane, în căutarea unor oportunități de muncă. Tokyo este cel mai populat oraș al țării, cu aproximativ 37 de milioane de locuitori. Înainte de pandemia Covid, spre exemplu, numărul persoanelor care se mutau în Tokyo îl depășea pe cel al persoanelor care plecau din oraș cu până la 80.000 pe an, potrivit statisticilor guvernamentale publicate în 2021. Dar acest model de migrație, combinat cu îmbătrânirea rapidă a populației, a lăsat orașele mici și zonele rurale cu tot mai puțini locuitori și cu case neocupate. Mai mult de jumătate din municipalitățile țării, cu excepția celor 23 de districte din Tokyo, vor fi catalogate drept zone subpopulate în 2022. Între timp, în marile orașe, spațiul s-a epuizat rapid, iar prețurile au crescut vertiginos. Tokyo este în mod constant desemnat drept unul dintre cele mai scumpe orașe din lume, ocupând locul cinci la nivel global în 2022, într-un top al costurilor de trai.

Pentru a combate aceste probleme, autoritățile au lansat în 2019 inițiativa de atragere a oamenilor. În cadrul acestui plan, persoanele care au locuit și au lucrat în zona metropolitană Tokyo timp de cel puțin cinci ani pot primi 600.000 de yeni (4.200 de euro) dacă se mută în zonele rurale. Acest stimulent este mai mare pentru

cupluri, de 1 milion de yeni. Anul trecut, guvernul oferea părinților singuri sau cuplurilor cu copii 300.000 de yeni (2.150 de euro) pentru fiecare copil dacă se mutau – suma crescând astfel substanțial anul acesta. (Toader, 2023)

Potrivit regulilor, cei care se relochează pot lucra în zona respectivă, pot înființa propria afacere sau pot continua să lucreze de la distanță în jobul din Tokyo, a explicat purtătorul de cuvânt al guvernului. Există unele indicii că programul începe să funcționeze, dar cifrele sunt încă scăzute. În primul an de la lansare, în proiect au participat doar 71 de gospodării, iar în 2021 – 1.184 de gospodării. Guvernul japonez a depus și alte eforturi pentru a aborda declinul populației, inclusiv prin introducerea în ultimele decenii a unor politici de îmbunătățire a serviciilor de îngrijire a copiilor și a facilităților de locuit pentru familiile cu copii.

Studiile ce urmăresc aglomerațiile urbane și caută soluții privitor la stilul de viață al citadinilor sunt în continuă creștere, ceea ce permite o serie de viziuni inovatoare. Există și probabilitatea transmutării de orașe întregi sau reconcentrări de arii urbane, în timp ce o parte dintre arhitecți încă mai visează la orașe pe verticală. Desigur, cei mai futuriști și imaginativi dintre proiectanți iau în calcul și o serie de alte idei, precum orașele plutitoare sau orașele îngropate. Grație unor viitoare noi descoperiri tehnologice, dar și capacității constructorilor de a crea așa ceva, orice pare a fi posibil.

Bibliografie:

Kadar, M., 2016. *Transilvania Reporter.* [Interactiv]
[Accesat 23 aprilie 2024].
Toader, F., 2023. *libertatea.ro.* [Interactiv]
[Accesat 23 aprilie 2024].
Canton, James – Provocările viitorului, Editura Polirom, Iași, 2010
Popescu, Constantin–Viața ca optimism tragic. Perspectivă ecologică

Valoarea nutritivă a alimentelor

Prof. Dincă Liliana Carmen
Catedra Tehnologii

Valoarea nutritivă reprezintă însuşirea unui aliment de a satisface nevoile biologice şi energetice ale organismului uman, fără a-i afecta sănătatea.

Valoarea nutritivă este concepută din patru laturi inseparabile:

- Valoarea biologică;
- Valoarea energetică;
- Valoarea psihosenzorială;
- Valoarea igienică.

Valoarea biologică reprezintă însuşirea alimentelor de a satisface nevoile plastice, fiziologice si biocatalitice ale organismului uman. Subsanţele din alimente cu rol plastic (formarea şi regenerare de celule şi ţesuturi) si fiziologic (de apărare faţă de toxinele microbiene) sunt:

Proteinele - au cel mai important rol plastic.

Proteinele complete sunt cele mai valoroase deoarece conţin toţi aminoacizii esenţiali în proporţii corespunzatoare cu necesităţile organismului (OA).

Aminoacizii esenţiali nu pot fi sintetizaţi de către organismul uman şi trebuie aduşi prin alimentaţie, zilnic. Proteinele complete au cea mai mare eficienţă, întreţinând creşterea chiar şi în cazul când aportul este mai redus. Se găsesc în ouă, lapte, carne, peşte.

Proteinele partial complete conţin toţi aminoacizii esenţiali dar nu în proporţii corespunzatoare cu necesităţile organismului. Întreţin creşterea şi menţin echilibrul azotat al organismului în cantităti duble. Se găsesc în leguminoase: soia, fasole , cereale etc.

Proteinele incomplete sunt proteinele din compoziţia cărora lipsesc 1-2 aminoacizi esenţiali şi de aceea valoarea lor biologică este foarte scăzută. Acestea nu întreţin creşterea şi nu menţin echilibrul azotat al organismului, oricare ar fi aportul lor. Se găsesc în oase, tendoane, cartilagii, porumb etc.

Lipidele au rol plastic pentru că unele lipide complexe sunt constituenţi structurali ai celulelor (nervoase, hepatice). Cele mai importante sunt lipidele de origine vegetală care conţin acizi grasi esenţiali. Lipidele se găsesc în proporţie mare în alimentele de origine animală (lapte integral, unt, oua, carne (în special de porc), în uleiurile vegetale, în unele fructe (alune, nuci etc.) şi în seminţe.

Glucidele:

-reprezintă o sursă importantă de energie în organism;

-au rol important pentru sistemul nervos central;

-rol plastic şi structural – intră în compoziţia celulelor şi ţesuturilor.

Cele mai importante glucide sunt: amidonul, glucoza, fructoza, zaharoza, celuloza(stimulează peristaltismul intestinal), glicogenul etc. Se găsesc în proporţie mare în alimentele de origine vegetală (grâu, porumb, orez, fructe, legume, zahăr, miere), în proporţie mai mică în alimentele de origine animală.

Substanţele cu rol biocatalitic sunt**:**

Vitaminele - liposolubile(A,D,E,K) si hidrosolubile (C,complexB, PP)

Substantele minerale - calciu, fosfor, magneziu, potasiu, sodiu, iod, fier etc

Valoarea psihosenzorială reprezintă însuşirea unui aliment de a impresiona în mod plăcut organele de simţ, determinând consumarea cu plăcere a acestuia .

Cuprinde doua componente:

- valoarea organoleptică (aspect, gust, miros, culoare, consistenţă);
- valoarea estetică (însuşirea de a satisface nevoia de frumos).

Valoarea igienică , inocuitatea sau lipsa de nocivitate, reprezintă însusirea unui aliment de a nu conţine impurităţi şi agenţi nocivi pentru organismul uman.

Valoarea energetică reprezintă însusirea alimentelor de a satisface necesarul energetic al organismului şi se exprimă în kcal sau Kj (1kcal = 4,18kj);

Substanţele nutritive cu rol energetic din alimente sunt glucidele, lipidele si, în măsură mai mica, proteinele. In general, pentru acoperirea necesităţilor calorice , organismul uman foloseşte în primul rând glucidele şi lipidele, precum şi proteinele, care sunt în exces faţă de necesar. Din punct de vedere energetic, G, L, P se pot substitui, conform echivalentului lor caloric, dar, pentru desfăşurarea normală a metabolismului, ele trebuie să coexiste în proporţie raţională: Necesarul orientativ de substanţe nutritive calorigene raportat la valoarea calorică zilnică:

Glucide = 50-60%; Lipide = 25-35%; Proteine = 13-16%,

Valoarea energetică reprezintă suma produselor dintre factorii energetici şi puterile lor calorice.

VE=P(g) x 4,1kcal/g + L(g) x 9,3kcal/g + G(g) x4,1kcal/g

Factorii energetici sunt: P, L, G.

Puterile lor calorice sunt:

P - prin ardere în organism eliberează 4,1kcal/g;

L - prin ardere în organism eliberează 9,3kcal/g;

G - prin ardere în organism eliberează 4,1kcal/g.

Pentru a calcula valoarea energetică trebuie să se ţină cont de următoarele elemente:

- Reţeta produsului/preparatului;
- Compoziţia chimică a fiecarui component al reţetei;
- Pierderile tehnologice (produse în prelucrările primare);
- Coeficienţii calorici pentru substanţele energetice.

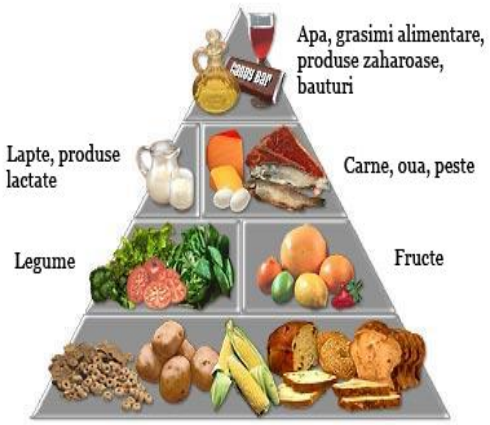
Bibliografie:

Segal, Brad, Balint Constanţa, Procedee de îmbunătăţire a calităţii şi stabilităţii produselor alimentare, Editura Tehnică , Bucureşti.

Segal, Rodica, Bazele alimentaţiei. Litografia Universităţii Galaţi.

www.bibloteca-digitala.ase.ro/biblioteca





LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI

Alimentația echilibrată și sănătoasă

Institutor Lupu Grațiela Alexandra
Catedra Tehnologii

Specialiștii consideră la unison că pentru a avea un stil de viață sănătos trebuie să ai o alimentație echilibrată și activitate fizică regulată. Cu alte cuvinte, să-ți menții echilibrul energetic al organismului, având grijă atât la aportul de energie adus de caloriile alimentelor, cât și la consumul de energie realizat prin activitate fizică și metabolism bazal

O alimentație echilibrată poate fi definită în numai trei cuvinte: ECHILIBRU + VARIETATE + MODERAȚIE.

Așadar, trebuie să ne construim dieta zilnică astfel încât să ne asigurăm un aport cantitativ (necesarul caloric sau energetic) și calitativ (necesarul nutrițional) adecvate fiecărei persoane în parte. Trebuie întotdeauna asigurat un echilibru între glucide, lipide, proteine (denumite și macronutrienți), vitamine și săruri minerale (denumite și micronutrienți).

Alimentația echilibrată nu se rezumă doar la o masă sau la o zi, ci trebuie conturată pe termen lung, prin adoptarea unui comportament în acest sens. Nu uita de hidratare! Hidratarea este vitală pentru o funcționare adecvată a organismului nostru. Consumul zilnic de lichide se recomandă să fie de doi litri.

O alimentație sănătoasă și echilibrată influențează sănătatea organismului prin faptul că îi oferă toți nutrienții de care acesta are nevoie pentru a funcționa corect și a se dezvolta, pentru ca celulele să se regenereze și are rol în prevenirea apariției unor afecțiuni, printre care și cancerul

Copiii care nu au o alimentație echilibrată pot să aibă probleme în a se dezvolta corect, se pot confrunta frecvent cu infecții și riscă să își compromită viitorul din punct de vedere educațional. Aceștia pot să își formeze obiceiuri nesănătoase pe care să le mențină și la vârsta adultă. De asemenea, dacă dieta echilibrată nu este însoțită și de mișcare, atât copiii, cât și adulții sunt predispuși la obezitate și diverse afecțiuni ale sistemului metabolic, precum diabet de tipul 2 și hipertensiune arterială.

Există unele principii pentru o alimentație echilibrată și sănătoasă. Iată ce ar trebui mâncăm sănătos zilnic și care sunt aspectele de care să ținem cont:

1. Cunoașterea indicelui de masă corporală ideal

Înainte de a alcătui o dietă echilibrată, este important să cunoaștem care este greutatea optimă în funcție de înălțime. Putem folosi un calculator de masă corporală, deoarece ne poate oferi un reper care să ne ajute să ne facem o idee dacă trebuie doar să ne menținem greutatea sau dacă este necesar să facem ajustări în dietă.

Se recomandă discuții și cu un medic, pentru a ne asigura că totul este în regulă, iar schema dietetică se pliază pe particularitățile organismului fiecăruia.

2. Se ține cont de categoria de vârstă

Un alt principiu al dietei echilibrate constă în respectarea intervalului caloric adecvat vârstei. Potrivit specialiștilor, alimentația pentru categorii de vârstă are la bază următoarele intervale:

- copiii sedentari cu vârsta cuprinsă între 2 și 8 ani: 1000 – 1400 de calorii;

- copiii de 2-8 ani, care au activitate fizică: 1000 – 2000 de calorii;
- fetele cu vârsta între 9 și 13 ani: 1400 – 2200 de calorii;
- băieții de 9-13 ani: 1600 – 2600 de calorii;
- fetele și femeile sedentare cu vârsta cuprinsă între 14 și 30 de ani: 1800 – 2000 de comentarii;
- fetele și femeile care au între 14 și 30 de ani și care au activitate fizică: 2400 de calorii;
- băieții și bărbații sedentari ce au între 14 și 30 de ani: 2000 – 2600 de calorii;
- băieții și bărbații cu vârsta între 14 și 30 de ani ce au activitate fizică: 2800 – 3200 de calorii;
- persoanele sedentare ce au peste 30 de ani: 1600 – 2400 de calorii;
- persoanele de peste 30 de ani care au activitate fizică: 2000 – 3000 de calorii.

În cazurile particulare ale persoanelor care urmează tratamente și regim, numărul caloriilor poate varia și trebuie stabilit de un medic. De asemenea, în cazul sportivilor sau a lucrătorilor în sectoare de activitate cu munci foarte grele, numărul de calorii poate varia, mai mare sau mai mic decât cel recomandat, și se stbilește de medici nutriționiști.

3. Respectarea numărului de mese recomandate zilnic

Pentru o alimentație echilibrată, trebuie să știm de câte ori să mâncăm pe zi. În cazul în care medicul nu recomandă un regim anume, dieta standard presupune luarea a trei mese principale pe zi (mic dejun, prânz și cină) și două gustări între acestea.

De asemenea, este important să se ia mesele și gustările la ore fixe, iar ultima masă sau gustare să aibă loc cu două sau trei ore înainte de culcare, pentru ca digestia să fie ușoară și să faciliteze odihna pe parcursul nopții.

4. Cantitatea de mâncare contează

Cantitatea de mâncare contează la fel de mult ca și tipul de alimente pe care le consumăm. În general, se recomandă un aport de 50-55% glucide, 15-20% proteine și 30% lipide.

Exemple de surse:

- glucide: cereale și produse din cereale, fructe, legume, zahăr și produse zaharoase;
- proteine: cereale, carne, lactate, ouă;
- lipide: uleiuri, unt, smântână, gălbenuș, cașcaval, frișcă.

Acestea sunt reperele generale. Este necesară discuția cu un medic pentru a stabili necesarul nutrițional, deoarece diferă în funcție de mai mulți factori.

5. Cum preparam alimentele

Modul de preparare al alimentelor trebuie să fie unul care să permită păstrarea nutrienților în preparatul final și evitarea substanțelor toxice pentru organism.

Prepararea alimentelor într-un mod sănătos, de tip : înăbușire, fierbere, la aburi, la grătar.

De asemenea, pe cât posibil, timpul de preparare termică ar fi recomandat să fie unul cât mai scurt. Marea majoritate a vitaminelor sunt sensibile din punct de vedere termic, astfel încât se pierd prin gătire îndelungată. Mai mult decât atât, sunt anumite preparate care în contact cu aerul, își pierd din substanțele nutritive și suferă transformări de culoare.

6. Ce alimente bogate în amidon consumăm?

Alimentele bogate în amidon sunt principala sursă de carbohidrați într-o alimentație echilibrată (amidonul este un carbohidrat complex). Practic aceste alimente sunt cele care într-o dietă "low carb" sunt eliminate de fiecare dată, mai exact atunci când vorbim de diete de slăbire aceste alimente sunt cele pe care le scoatem din alimentație : paine, cartofi, cereale, orez, etc.

Întrucât creierul uman funcționează în mod normal cu un minim de 130 g carbohidrați / zi, eliminarea din alimentație a acestor alimente este o greșeală, nefiind o alegere sănătoasă pentru organism.

Dacă vorbim despre : pâine, cereale și orez, este important ca acestea să fie integrale, astfel încât să beneficiem de nutrienții pe care le conțin, decât de numărul mare de calorii cu un conținut mic / inexistent de nutrienți, cum este cazul utilizării alimentelor de acest tip extrem de procesate (făina albă 000, orez alb, cereale în combinație cu zahăr, etc).

De asemenea este important să avem variație în ceea ce priveste alimentele bogate în amidon și să includem în alimentația noastră : cartofi, quinoa, porumb, păstârnac, mazăre verde, dovlecel, fasole, linte, etc.

7. Ce grăsimi utilizăm în alimentație?

Într-o alimentație echilibrată, aportul zilnic de grăsimi în organism ar trebui să fie de până la 30% din alimentație. Includem în alimentația noastră grăsimile sănătoase. Grăsimile sănătoase pot avea două surse, grăsimi vegetale și grăsimi animale.

Dintre grăsimile vegetale, uleiurile reprezintă o sursă importantă de grăsimi, astfel putem include în alimentația noastră : uleiul de cocos, uleiul de măsline (presat la rece), uleiul de floarea soarelui (care are un conținut foarte mare de vitamina E), etc. De asemenea semințele și nucile au un conținut foarte mare de grăsimi sănătoase (in, susan, floarea soarelui, dovleac, cânepă, nuci, alune, fistic, caju, etc, toate acestea în stare crudă, nu prăjite). Ca și sursă bună de grăsimi vegetale nu trebuie uitat avocado.

Dintre grăsimile animale, grăsimi sănătoase găsim în pește, astfel includem în alimentația noastră peștele gras : macroul, sardinele, somonul (de captura), hering, etc.

8. Cât de des proteine animale ?

Aportul de proteine în alimentație, este atât de tip animal cât și de tip vegetal. Referindu-ne la proteinele de tip animal, este important de reținut faptul că ar trebui să consumăm :

- carne roșie (porc / vită) – 1 dată / săptămână;
- pește și fructe de mare – 1 – 2 ori / săptămână;
- carne de pasăre – 1 – 2 ori / săptămână;
- ou – cel mult 1 dată /2 – 3 zile.

Un aspect foarte important cu privire la proteinele animale, este sursa acestora, astfel este recomandat consumul de carne ce provine de la animale ce au fost crescute în mod natural.

9. Ce evităm în alimentație ?

Evităm preparatele procesate, prăjelile, dulciurile, sucurile acidulate, "bombele calorice", junk food, alegem cât mai puține sosuri și cât mai puține feluri de mâncare la o masă.

Cu cât alimentele sunt mai procesate, cu atât conținutul caloric este unul mai mare, iar conținutul nutrițional este mai mic.

Când vorbim despre evitarea sosurilor, vorbim despre sosurile ce au la bază grăsimi emulsionate, ori chiar dacă nu sunt emulsionate, au un conținut mare de grăsimi.

Atunci când vorbim despre dulciuri, dulciurile clasice au un conținut caloric mare și un conținut nutritional mic. Dacă însă vorbim despre dulciurile raw vegane spre exemplu, desi au un conținut caloric la fel de mare, au un conținut mare de substanțe nutritive.

Dacă aveți poftă de dulce, mai degrabă se recomandă un preparat raw vegan, mâncat pe post de gustare, în prima parte a zilei.

10. Ce consumăm zilnic ?

Ca și o concluzie a tuturor principiilor enumerate anterior, alimentele pe care ar trebui să le consumăm zilnic sunt : fructe; legume; cereale integrale; leguminoase; plante aromatice; semințe; nuci; uleiuri vegetale; lactate și derivate ale acestora; salate; germeni; etc.



În concluzie o alimentație echilibrată și sănătoasă este variată și este preponderent vegetariană.

Pentru a reține mai bine ce înseamnă o alimentație echilibrată, este important să se cunoască și alte principii alimentare, de exemplu, cum se combină corect alimentele. Iată care sunt regulile comune de a combina alimentele:

- evită să combini alimentele cu amidon cu cele cu proteine sau cu cele cu acid;
- evită să mănânci la aceeași masă mai multe tipuri de proteine;
- consumă fructele pe stomacul gol, în special pepenii;
- consumă lactatele doar pe stomacul gol, mai ales laptele.
- unii specialiști consideră că nu este indicat să combini proteinele cu grăsimi, alimentele ce conțin zahăr ar trebui consumate simple, fără a fi combinate cu altceva, la fel și fructele sau legumele.

România în șapte zile: circuit de călătorie pentru o experiență completă

Prof. Matei Mihaela
Catedra Tehnologii

Te invităm să pornești într-o aventură captivantă de 7 zile pentru a descoperi România în toată splendoarea ei. Cu un amestec fascinant de istorie bogată, cultură vibrantă și peisaje naturale spectaculoase, România este o destinație turistică perfectă pentru o călătorie de o săptămână. Acest itinerar îți va oferi o experiență completă, acoperind cele mai importante orașe, situri istorice și zone naturale frumoase din țară. De la măreția

arhitecturală a Bucureștiului la orașele medievale precum Brașov și Sibiu, de la Castelul Bran la Mănăstirea Peleș, și de la Delta Dunării la Munții Retezat, vei descoperi o Românie plină de diversitate și bogăție culturală. Acest circuit de călătorie îți va permite să explorezi și să înțelegi esența acestei țări, în timp ce te bucuri de experiențe autentice și peisaje uimitoare. Închiriază o mașină și fii pregătit pentru o aventură de neuitat în România!

ZIUA 1: BUCUREȘTI – ORAȘUL CAPITALĂ



Începem călătoria noastră în inima României, în București, capitala țării. Ziua de început ne aduce în fața unui mix fascinant de istorie și modernitate. Vom vizita Palatul Parlamentului, una dintre cele mai mari clădiri administrative din lume, o capodoperă a arhitecturii. Apoi, ne îndreptăm către Muzeul Satului, un muzeu în aer liber care prezintă o colecție impresionantă de case tradiționale românești.
Nu putem să ne oprim fără a explora Centrul Vechi al Bucureștiului, cu străzi pietruite, cafenele cochete și o atmosferă vibrantă. Ziua se încheie cu un tur al orașului pentru a obține o perspectivă amplă asupra acestei metropole fascinante. Cazările interesante în centru și restaurante locale vor completa experiența noastră.

ZIUA 2: BRAȘOV ȘI CASTELUL BRAN



A doua zi ne duce într-un cadru măreț și pitoresc în Brașov, unul dintre cele mai frumoase orașe medievale din România. Ne plimbăm pe străzile pline de istorie ale Pieței Sfatului, admirăm Biserica Neagră, o capodoperă gotică, și ne bucurăm de priveliști uimitoare de pe Dealul Tâmpa. Apoi, ne aventurăm către celebra fortăreață, Castelul Bran, cunoscut și sub numele de „Castelul lui Dracula."
Intrăm în lumea legendară a Contelui Dracula și explorăm această construcție istorică înconjurată de povești și mistere. Înainte de a ne închide pentru ziua, ne vom răsfăța cu specialități culinare românești la restaurantele din zonă.

ZIUA 3: SIBIU ȘI CETATEA ALBA CAROLINA



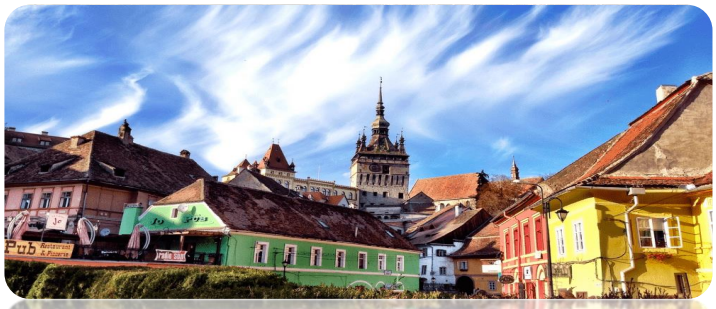
A treia zi ne poartă către Sibiu, un oraș cu atmosferă medievală de basm. Începem cu o vizită la Cetatea Sibiu, un loc cu ziduri impresionante și o istorie captivantă. Continuăm cu un tur al Podului Minciunilor și explorarea Centrului Vechi, unde ne putem relaxa în cafenelele cochete.
După-amiaza ne aduce în Alba Iulia, unde explorăm Cetatea Alba Carolina, o fortăreață ce găzduiește evenimente istorice importante din trecutul României. Ziua se încheie cu o privire asupra acestui loc încărcat de semnificație și cu opțiuni pentru cazare și mâncare locală.

ZIUA 4: CLUJ-NAPOCA ȘI CASTELUL BANFFY



În cea de-a patra zi, ne îndreptăm spre Cluj-Napoca, un centru cultural și universitar vibrant. Începem cu o vizită la Muzeul de Artă și explorarea Pieței Unirii, înconjurată de clădiri istorice și cafenele primitoare. Apoi, ne îndreptăm către Castelul Banffy din Bonțida.
Acest castel impresionant combină eleganța arhitecturală cu un cadru natural superb. Îl vizităm pentru a explora istoria și frumusețea sa, bucurându-ne de o experiență într-un decor istoric.

ZIUA 5: SIGHIȘOARA ȘI MUNȚII RETEZAT



Călătoria noastră continuă în Sighișoara, un oraș medieval bine conservat și locul de naștere al lui Vlad Țepeș, cunoscut sub numele de „Dracula.” Ne plimbăm pe străzile înguste, admirăm Turnul cu Ceas și ne bucurăm de atmosfera medievală. După aceea, ne aventurăm către Munții Retezat, un paradis pentru iubitorii de natură și drumeții. Aici, ne putem conecta cu frumusețea naturală a României, explorând trasee montane și admirând peisaje uluitoare. Cazare în apropiere de parcul național și opțiuni de mâncare vor completa această experiență de neuitat.

ZIUA 6: DELTA DUNĂRII



Ziua 6 ne poartă într-o lume de basm, Delta Dunării. Acest paradis natural reprezintă o oază de biodiversitate și frumusețe. Vom naviga pe canalele sale liniștite, observând o gamă variată de păsări și faună. Cazarea în Delta Dunării ne oferă șansa de a ne relaxa în mijlocul naturii și de a admira cerul înstelat fără luminile orașului. Această zi deosebită ne va lăsa cu amintiri incredibile ale aventurilor noastre în inima Deltei.

ZIUA 7: MĂNĂSTIREA PELEȘ ȘI ÎNTOARCEREA LA BUCUREȘTI



În ultima zi a călătoriei noastre, explorăm frumusețea Mănăstirii Peleș și a Castelului Peleș, una dintre cele mai remarcabile structuri regale din România. Arhitectura sa deosebită și grădinile luxuriante te vor cuceri cu siguranță. După această experiență regală, ne întoarcem în București.
În orașul capitală, ne mai rezervăm timp pentru ultimele cumpărături de suveniruri și pentru a reflecta asupra aventurii noastre. Sperăm ca această călătorie să te fi inspirat să continui să explorezi România și să descoperi mai multe despre istoria, cultura și peisajele sale unice.

Rolul proiectelor și parteneriatelor educaționale în formarea tinerilor

Prof. Negrea Violeta și Prof. Olariu Mariana Mirela
Coordonatorii publicației

Proiectele și parteneriatele educaționale reprezintă o componentă esențială în educarea elevilor de liceu, contribuind la dezvoltarea competențelor necesare pentru a face față provocărilor secolului XXI. Aceste inițiative oferă elevilor oportunitatea de a-și dezvolta abilitățile sociale, cognitive și emoționale într-un context practic, integrat și orientat spre realitatea cotidiană.

Acestea au un rol esențial în dezvoltarea abilităților practice ale elevilor. În acest mod, astfel de activități educative permit elevilor să aplice cunoștințele teoretice dobândite în cadrul orelor de curs ateliere practice, le oferă o înțelegere profundă a materialului studiat și îi ajută să-și dezvolte competențele de rezolvare a problemelor.

Stimularea colaborării și a lucrului în echipă este un alt aspect esențial. Multe proiecte educaționale sunt realizate în grupuri, ceea ce încurajează elevii să colaboreze, să comunice eficient și să își asume responsabilități.

De altfel, ele facilitează conexiunea cu lumea reală. Prin parteneriatele educaționale, elevii au ocazia să interacționeze cu profesioniști din diverse domenii, să viziteze instituții și să participe la activități extracurriculare care le extind orizonturile și le oferă o perspectivă practică asupra carierei pe care și-o doresc. În egală măsură, încurajează creativitatea și inovația. Activitățile pe care le implică oferă un cadru propice pentru explorarea și dezvoltarea creativității. Elevii sunt încurajați să vină cu idei noi, să inoveze și să găsească soluții originale la problemele propuse.

Promovarea implicării active în comunitate este o altă componentă a acestor activități. Parteneriatele educaționale includ colaborări cu organizații non-guvernamentale, instituții culturale sau alte școli, promovând astfel responsabilitatea socială și implicarea civică a elevilor, schimburi de experiențe valoroase.

Pentru a fi eficiente, proiectele și parteneriatele educaționale trebuie să fie bine planificate, organizate și adaptate la nevoile și interesele elevilor. De aceea, este important să fie parcurse câteva etape esențiale:

►identificarea nevoilor educaționale: înainte de a demara un proiect, este important să se identifice nevoile și interesele elevilor, astfel încât proiectul să fie relevant și motivant pentru aceștia;

►stabilirea obiectivelor: orice proiect sau parteneriat educațional trebuie să aibă obiective clare, care să reflecte competențele pe care elevii le vor dobândi sau dezvolta pe parcursul activității;

►crearea unui plan de acțiune: un plan detaliat care să includă activitățile, resursele necesare, termenele limită și responsabilitățile fiecărui membru al echipei este esențial pentru o implementare eficientă.

►colaborarea cu partenerii: în cazul parteneriatelor, este important să se stabilească o colaborare strânsă cu toți partenerii implicați, asigurându-se că toată lumea are o înțelegere comună a obiectivelor și a modului de implementare a proiectului.

►monitorizarea și evaluarea: pe parcursul implementării, este crucial să se monitorizeze progresul și să se evalueze rezultatele intermediare. Acestea permit ajustarea proiectului, dacă este necesar și asigură atingerea obiectivelor propuse.

Proiectele și parteneriatele educaționale aduc multiple beneficii atât elevilor, cât și comunității educaționale. Elevii implicați tind să aibă rezultate academice mai bune, deoarece învață într-un mod activ și motivant. Aeste activități contribuie la dezvoltarea competențelor transversale, precum gândirea critică, comunicarea, colaborarea și abilitățile de leadership, cresc motivația elevilor, deoarece aceștia văd relevanța practică a ceea ce învață și se simt implicați în activități de impact. De asemenea, se consolidează relația dintre școală și comunitate, școala devenind un centru activ în comunitate, iar elevii pot învăța importanța implicării și contribuției la binele comun. De altfel, ele le oferă elevilor o perspectivă realistă asupra viitoarelor cariere și îi pot ajuta să facă alegeri informate în ceea ce privește traseul lor profesional.

Proiectele și parteneriatele educaționale sunt instrumente valoroase în formarea elevilor de liceu. Acestea contribuie la dezvoltarea unor abilități esențiale, necesare atât în mediul profesional, cât și în viața

cotidiană. Prin integrarea acestor activități în curriculum, școlile pot oferi elevilor o educație completă, adaptată nevoilor și provocărilor societății moderne.







Ziua Poeziei, sărbătorită de elevii LTT alături de scriitori și poeți



LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI



Etapa națională a concursului Made for Europe










unesco
CĂLIMĂNEȘTI
10-14 aprilie 2023
CONCURSUL NAȚIONAL PE MESERII
Etapa Națională
Domeniul Turism și alimentație
Ospătar (chelner), vânzător în unități de alimentație și Bucătar

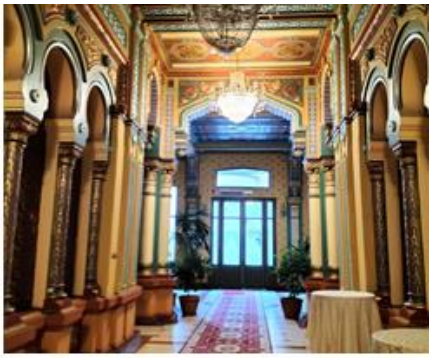

ATELIERUL HANDMADE
(realizarea de lumânări parfumate din ceară de soia)


„Împreună pentru un mediu curat"
Agenția pentru Protecția Mediului Vâlcea


PRIMĂRIA ORAȘULUI CĂLIMĂNEȘTI
CASA DE CULTURĂ FLORIN ZAMFIRESCU
ȘCOALA GIMNAZIALĂ SERBAN VODĂ CANTACUZINO
LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CALIMANEȘTI
ASOCIAȚIA DE PĂRINȚI TREPTE ÎN EDUCAȚIE
PRIMĂVARA
ÎN SUFLETUL COPIILOR
EXPOZIȚIE DE MĂRȚIȘOARE LUCRATE MANUAL
23 FEBRUARIE – 09 MARTIE 2024
Expun elevii Școlii Gimnaziale S.V. Cantacuzino și ai Liceului Tehnologic de Turism
Artiști locali : Diana Colibaba, Minodora Badea, Viorel Voina

LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI













Schimburi de experiență cu tineri din alte țări



LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
***ICAR XXI* nr. 17/2024**
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI





În vizită la Muzeul Satului Vâlcea







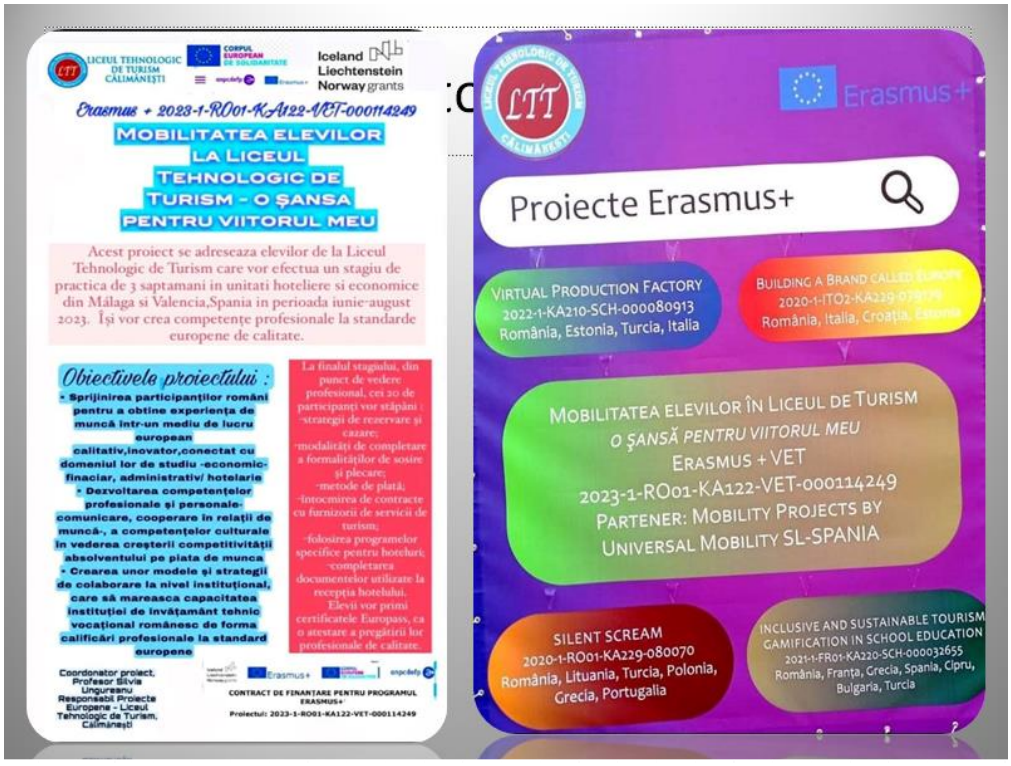


LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI

Teatrul și arta teatrală









Școala de vară
un cadru pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și creativitate

Prof. Negrea Violeta și Prof Olariu Mariana Mirela
Inițiatorii și coordonatorii programului educațional *Școala timpului liber*

Cu susținerea financiară a Primăriei Orașului Călimănești, Liceul Tehnologic de Turism a desfășurat cea de-a doua ediție a proiectului educațional ***Școala timpului liber***.

Este cunoscut faptul că adolescența reprezintă o perioadă de transformare și dezvoltare intensă, caracterizată printr-o dorință puternică de explorare, creativitate și noutate. În acest context, vacanța școlară nu este doar un timp dedicat relaxării și odihnei, ci și o oportunitate valoroasă pentru tineri de a se implica în activități care le stimulează dezvoltarea personală și socială. Proiectul de tip "Școală de vară" răspunde acestor nevoi, oferind un cadru structurat în care elevii pot să-și dezvolte abilitățile de

comunicare, să se exprime creativ și să se bucure de activități colective care promovează colaborarea și empatia.

Activitățile urmăresc să dezvolte abilitățile de comunicare ale elevilor printr-o abordare integrată de educație formală și nonformală, utilizând metode de învățare experiențială. Scopul principal este conturarea unor competențe esențiale pentru viața de zi cu zi, precum capacitatea de exprimare verbală, ascultare activă, comunicare nonverbală și empatie. De asemenea, programul vizează stimularea creativității și gândirii critice, oferindu-le tinerilor instrumentele necesare pentru a-și dezvolta imaginația și pentru a aborda provocările din diverse perspective.

Pe parcursul celor cinci zile de desfășurare a proiectului, elevii au participat la activități diverse, structurate în jurul temelor de comunicare și teatru, au deprins tehnici de exprimare verbală și nonverbală, au exersat ascultarea activă și au explorat moduri de a-și gestiona emoțiile și anxietatea în fața publicului. Aceste ateliere au rolul de a crește încrederea în sine și de a le dezvolta abilități esențiale pentru viața socială și profesională.



Prin intermediul jocurilor de rol și prin interpretarea diferitelor personaje, elevii își dezvoltă empatia și înțelegerea perspectivelor diferite. Aceste activități le permit să exploreze și să înțeleagă experiențele și emoțiile altor persoane, contribuind astfel la o mai bună adaptare în relațiile interpersonale.

Participarea la un program de tip "Școală de vară" facilitează dezvoltarea abilităților de comunicare și creșterea încrederii în sine, dobândirea unor competențe sociale valoroase, precum empatia, capacitatea de a lucra în echipă și adaptabilitatea la diverse situații. De asemenea, programul oferă un echilibru între studiile școlare și activitățile extracurriculare, contribuind la o educație globală și la dezvoltarea armonioasă a elevilor.

În același timp, proiectul contribuie la creșterea încrederii părinților în instituția școlară, a comunității, prin promovarea unei bune colaborări între familie, școală și autorități locale. Părinții sunt încurajați să se implice activ în sprijinirea activităților curriculare și extracurriculare, recunoscând astfel importanța lor în formarea adolescenților.


CU SPRIJINUL PRIMĂRIEI ORAȘULUI CĂLIMĂNEȘTI
LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI
ORGANIZEAZĂ
ȘCOALA TIMPULUI LIBER
ȘCOALA TIMPULUI LIB
ȘCOALA DE VARĂ

LICEUL TEHNOLOGIC DE TURISM CĂLIMĂNEȘTI, VÂLCEA
ICAR XXI nr. 17/2024
ISSN 2067-9106 BIBLIOTECA NAȚIONALĂ A ROMÂNIEI





Joc, joacă, ateliere practice, bună dispoziție















Tabăra de profil a **Concursului național de creație literară „Tinere condeie” la Liceul Tehnologic de Turism**







Cuprins:

1. **Ordinul Meritul pentru învățământ în grad de cavaler**, Prof. Negrea Titela Violeta.....pag. 3

2. **Comunicarea școală-comunitate-familie în contextul descentralizării sistemului de învățământ**, Prof. Negrea Titela Violeta.....pag. 5

3. **Metodele interactive și gândirea critică în dezvoltarea creativității la ora de limba și literatura română**, Prof. Olariu Mariana Mirela.....pag.9

4. **Importanța cunoașterii limbilor străine pentru adolescent**, Prof. Gheorghe Monica.....pag. 12

5. **Showbiz-ul și economia**, Prof. Cuprian Maria Cristina.....pag. 13

6. **Supraaglomerarea urbană – cauză a conflictelor sociale (transport, loc de muncă),** Prof. Rădulescu Andreea Dorina.....pag.16

7. **Valoarea nutritivă a alimentelor**, Prof. Dincă Liliana Carmen.....pag. 22

8. **Alimentația echilibrată și sănătoasă**, Institutor Lupu Grațiela Alexandra.....pag.25

9. **România în șapte zile: circuit de călătorie pentru o experință completă**, Prof. Matei Mihaela.....pag. 28

10. **Rolul proiectelor și parteneriatelor educaționale în formarea tinerilor**, Prof. Negrea Violeta și Prof Olariu Mariana Mirela.....pag.32

11. **Școala de vară-un cadru pentru dezvoltarea abilităților de comunicare și creativitate**, Prof. Negrea Violeta și Prof. Olariu Mariana Mirela.....pag. 43

Cariera ta începe aici!
Te așteptăm în școala noastră!

O comunitate de învățare prietenoasă, dinamică și creativă, capabilă să ofere soluții multiple, eficiente și stimulative provocărilor complexe ale societății informaționale în domeniul educației.

Viziunea școlii noastre



Oferta școlară - anul școlar 2022 - 2023

CLASA a IX-a - ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL ZI:
FILIERA TEHNOLOGICĂ - PROFIL: SERVICII
Domeniul de pregătire: ECONOMIC / TURISM ȘI ALIMENTAȚIE
Tehnician în activități economice - 12 locuri
Tehnician în turism - 12 locuri

FILIERA TEORETICĂ - PROFIL: REAL
Științe ale naturii - 26 locuri

CLASA a IX-a - ÎNVĂȚĂMÂNT PROFESIONAL
Domeniul de pregătire: TURISM ȘI ALIMENTAȚIE
CALIFICAREA:
Ospătar (chelner) vânzător în unități de alimentatie - 24 locuri

Bucătar (învățământ de stat)
Bucătar (învățământ dual)

ÎNVĂȚĂMÂNT LICEAL SERAL CU FRECVENȚĂ (clasa a XI-a) :
Domeniul de pregătire: Turism și alimentație
Specializarea: Organizator banqueting - 28 locuri

ÎNVĂȚĂMÂNT POSTLICEAL :
Domeniul de pregătire: Agricultură
Specializarea: Tehnician activități de agroturism montan - 28 locuri

DE CE SĂ ALEGEȚI L.T.T. CĂLIMĂNEȘTI?

Liceul nostru vă oferă o varietate de profesii căutate pe piața muncii pe plan local, național și internațional. El este situat într-o renumită stațiune balneoclimaterică, aflată în plină dezvoltare social – economică și turistică.

Specializarea tehnician în activități economice vă pregătește pentru o carieră în domenii cum sunt: finanțe, contabilitate, management, marketing. Perspective profesionale – prin completarea studiilor și vechime: contabil șef, șef birou, șef serviciu, șef departament, economist; director unitate economică, manager.

Specializarea tehnician în turism vă oferă posibiltatea de a deveni: recepționer, agent de turism, organizator de evenimente, administrator de pensiune, hotel, restaurant și alte structuri de primire.

Strada Pieței, Nr. 4
Oraș Călimănești
Jud. Vâlcea

0250 750182

liceulcalimanesti@yahoo.com