

LICEUL TEHNOLOGIC
„SIMION MEHEDINȚI”
GALAȚI



SPERANȚA



revista școlară bianuală

AN ȘCOLAR 2021-2022

NUMĂR 11

Iunie 2022

The background features a stylized profile of a human head facing right, composed of numerous thin, overlapping white lines. The head is set against a soft, multi-colored gradient background that transitions from light blue on the left to light orange and yellow on the right. The overall aesthetic is clean and modern.

MOTTO:

„Inteligența plus caracterul este scopul adevăratei educații.”

Martin Luther King Jr.

**JURNALUL UNUI PROIECT DE SUCCES,
ERASMUS⁺ 2019-1-RO01-KA102-062461
“UN VIITOR EUROPEAN PENTRU ELEVII CU C.E.S.”**

“Un viitor european pentru elevii cu C.E.S.” a fost primul proiect Erasmus de anvergură pe care l-a câștigat școala noastră. La inițiativa d-nei director Vieru Diana Manuela (managerul proiectului) și împreună cu doamna profesoară Ionașcu Liliانا (responsabilul Comisiei pentru proiecte europene) am început să ne documentăm cu privire la ceea ce trebuie făcut și cum trebuie să completăm aplicația dedicată proiectelor pe platforma Erasmus+. Aveam foarte multe întrebări și temeri legate de modul de lucru pe platformă, dar lucrând susținut și învățând aproape din mers cum se scrie un proiect, acesta a început să prindă contur. A fost destul de dificil să găsim un partener extern care să corespundă cerințelor noastre legate de elevii cu C.E.S. D-na director a găsit ca partener gazdă “Organization for Promotion of European Issues” din Cipru, care s-a angajat să faciliteze elevilor noștri desfășurarea stagiului de pregătire practică la agenți economici din Paphos. Pentru fluxurile de elevi de la clasele din domeniul Mecanică a fost ales un service auto modern, cu experiență în lucrul cu elevii, respectiv Auto Clinic Garage LTD, iar pentru elevii din clasele de Alimentație publică, a fost propus un hotel de renume internațional, respectiv Saint George Hotel Enterprises.

Când au apărut rezultatele și am aflat că am câștigat proiectul, ne-am simțit răsplățiți din plin pentru eforturile noastre. După ce a trecut euforia momentului, au apărut alte griji pentru că ne gândeam dacă elevii noștri vor rezista departe de casă, de familie vreme de trei săptămâni, atât cât dura mobilitatea pentru fiecare flux.

Calendarul proiectului trebuia respectat așa că ne-am organizat, am stabilit sarcinile pentru membrii

echipei de proiect și am început să pregătim prima mobilitate. S-a desfășurat un concurs de selecție a elevilor pentru cele două domenii: Mecanică și Alimentație publică. Profesorii au lucrat cu elevii din grupul țintă pe partea de pregătire culturală, de pregătire de specialitate și de limba engleză (în paralel cu pregătirea OLS oferită de platforma Erasmus plus).

Primul flux de elevi, selectați din clasele de Mecanică, a plecat spre Cipru la începutul lunii martie 2020, cu puțin înainte de declararea pandemiei de Covid-19, astfel că mobilitatea a fost întreruptă, elevii și doamnele profesoare Zaharia Anca și Palade Liliana fiind nevoiți să se întoarcă după 10 zile de mobilitate. În ciuda dificultăților, a fost o experiență benefică, atât pentru elevi, cât și pentru profesori.

A doua mobilitate, respectiv al doilea flux de elevi din clasele de Alimentație publică, însoțiți de d-na profesoară Grigore Iuliana s-a desfășurat în perioada iunie-iulie 2021. La întoarcere, elevii s-au declarat încântați de ceea ce au învățat în timpul stagiului de practică și de ceea ce au văzut în vizitele culturale. Bilanțul mobilității a fost bun având în vedere feed-back-ul primit de la elevi și de la d-na profesoară.

În luna mai a acestui an s-a desfășurat a treia mobilitate a unui grup de elevi care se pregătesc pentru meseria de Tinichigiu vopsitor auto. Elevii au fost însoțiți de doamna prof. Panait Vasilica și d-na pedagog Croitoru Elena. A fost o mobilitate reușită, din care elevii s-au întors cu multe cunoștințe noi despre meseria pentru care se pregătesc, dar și îmbogățiți spiritual pentru că au întâlnit oameni

minunați și au vizitat locuri extraordinare, încărcate de o istorie fabuloasă. Și iată că în luna iunie a acestui an a plecat spre Cipru și ultimul flux de elevi care studiază pentru a deveni bucătari. Sunt elevi buni la învățătură, dornici să afle cât mai multe lucruri despre viitoarea lor meserie. Sigur și pentru ei, această oportunitate oferită de Erasmus, va fi o experiență pe care o vor transpune în abilități profesionale și personale îmbunătățite. Elevii sun însoțiți în această mobilitate de doamnele profesoare Călugăru Mirela și Ichim Mariana.

Pe parcursul celor trei ani de desfășurare a proiectului s-au implicat în realizarea acestuia, în diverse etape, mai multe cadre didactice: doamna prof. Dumitrache Lucica (director la în momentul începerii proiectului), prof. Zaharia Anca, Malcea Dorin (pregătire de specialitate cu elevii din clasele de Mecanică), prof. Grigore Iuliana, Mardare Mihaela, Brăileanu Valentina (pregătire de specialitate cu elevii din clasele de Alimentație publică), prof. Ionașcu Liliانا (pregătire cu elevii la limba engleză), doamnele prof. Crăciun Alina și Lazăr Violeta (pregătirea culturală a elevilor), doamnele profesoare Cișleanu Veronica și Călugăru Mirela (pregătirea pedagogică a elevilor), prof. Chirica Daniela (responsabil cu selecția elevilor).

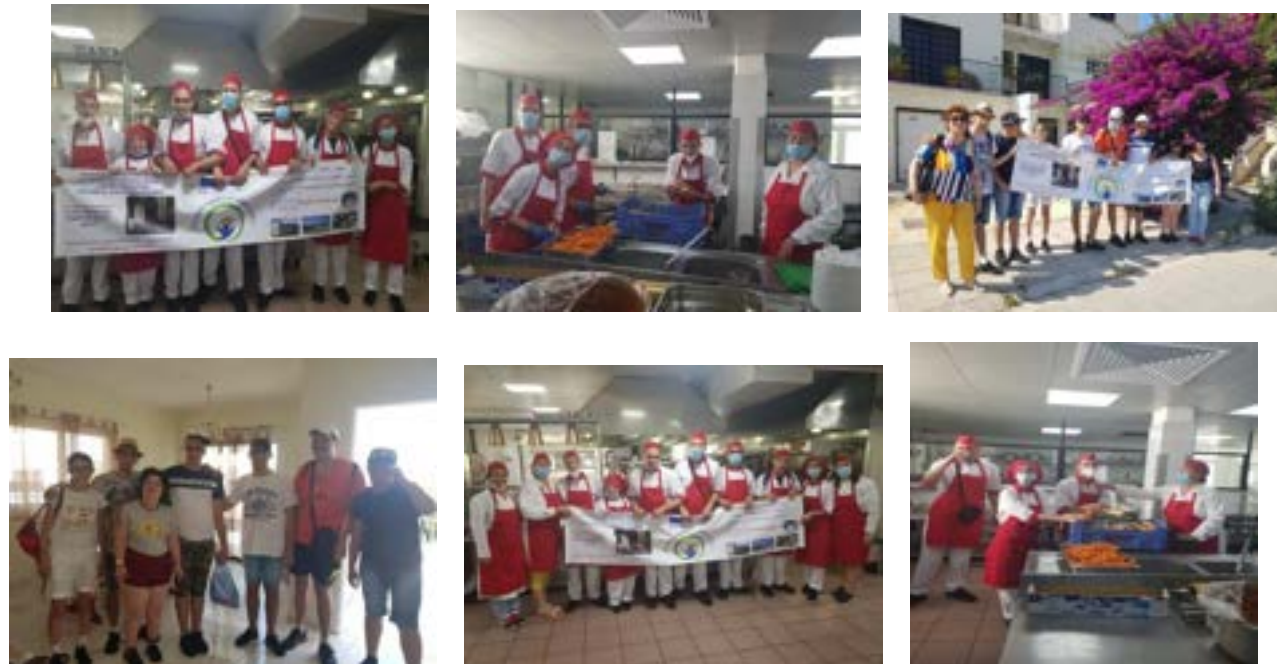
La final putem conclud că proiectul Erasmus Un viitor pentru elevii cu C.E.S. a fost o reușită și contribuie în mod cert la dezvoltarea Liceului Tehnologic “Simion Mehedinți” și la creșterea vizibilității școlii noastre pe plan local și regional.

Prof. Chirica Daniela

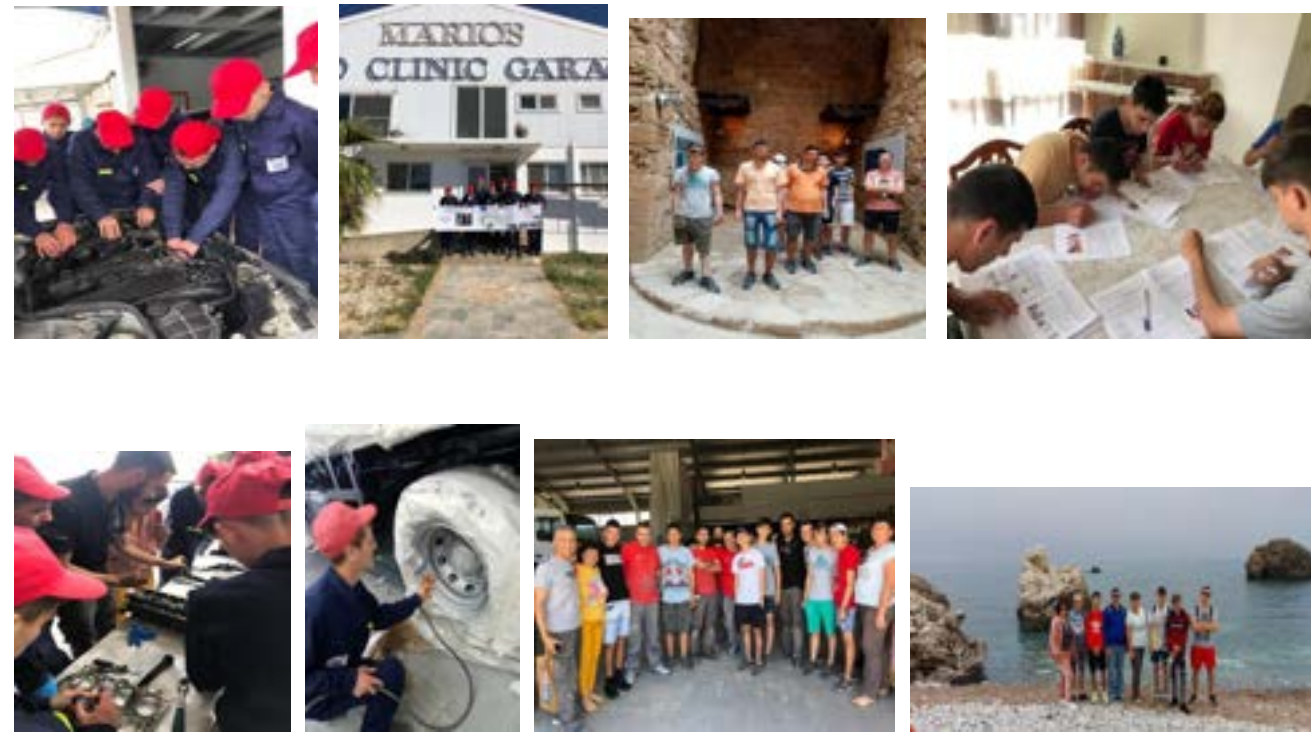
Fluxul 1 : martie 2020



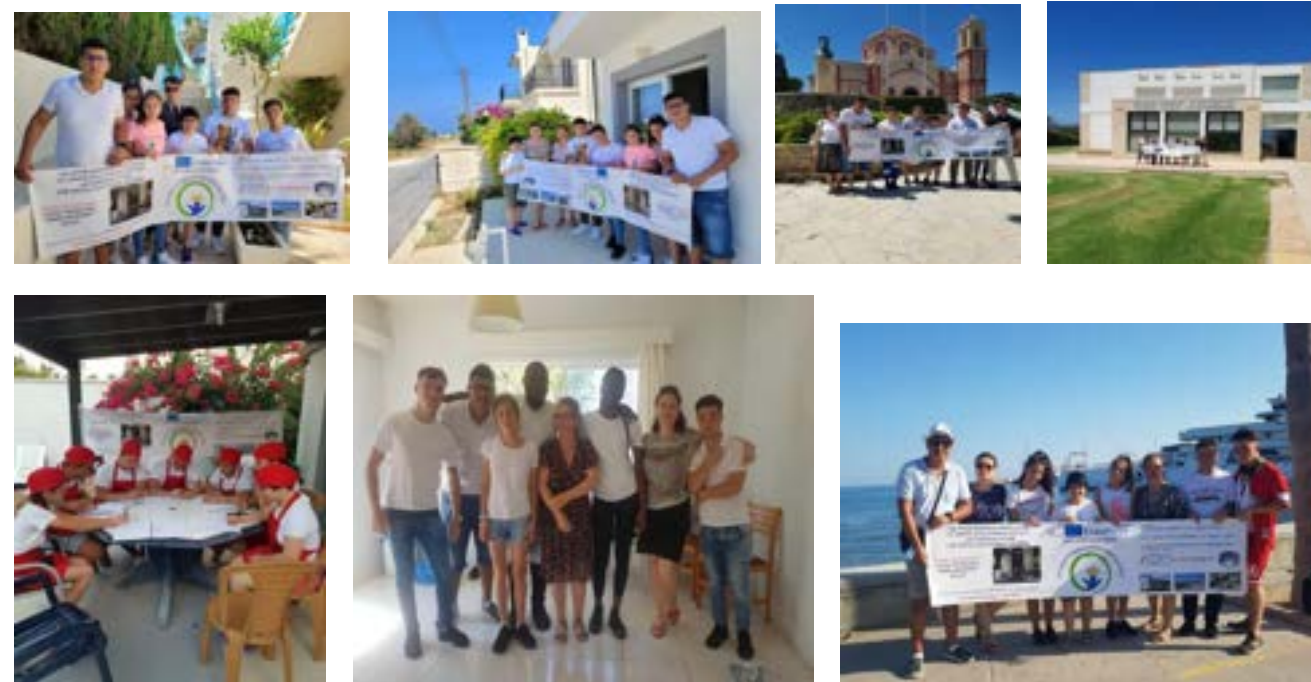
Fluxul 2: iulie 2021



Fluxul 3: mai 2022



Fluxul 4: iunie-iulie 2022



INTEGRAREA ELEVILOR CU CES IN COMUNITATEA EUROPEANA



Proiectul Erasmus+ „Un viitor european pentru elevii cu C.E.S.” este un proiect de suflet, pentru școala noastră, fiind primul proiect derulat în cadrul Liceului Tehnologic „Simion Mehedinți”, proiect care cuprinde 4 fluxuri a câte 7 elevi, pe profilurile mecanică și alimentație publică, derulat pe parcursul a doi ani.

Mobilitatea elevilor din fluxul 2, clasa a XII-a, "Tehnician în gastronomie" s-a desfășurat pe o perioadă de 3 săptămâni la „SAINT GEORGES HOTEL ENTEPRIES, Paphos, Cipru, (27 iunie.-17 iulie 2021), perioadă în care elevii s-au adaptat cerințelor agentului economic, dând dovadă de maturitate și profesionalism, prin colaborarea în echipă cu colegii, cu personalul unității, pentru îndeplinirea sarcinilor de lucru, respectarea normele etice și morale, a regulamentului de ordine interioară al unității.

Tutorii de practică au efectuat demersurile necesare pentru adaptarea stagiului de practică, la cerințele și nevoile de formare și informare al elevilor participanți.

Elevii au fost repartizați pe compartimente de lucru din bucătăria restaurantului - zone de prelucrare primară, bucătărie caldă, bucătărie rece, spații de depozitare, anexe și le-a fost facilitată integrarea lor în echipele de lucru de la agentul economic partener.

În cadrul compartimentelor de lucru din bucătăria restaurantului, elevii au efectuat operații de sortare a legumelor (cartofi, ceapă, morcovi) după calitate și mărime, legumele alterate au fost îndepărtate, operații de spălare a rădăcinoaselor, curățire a legumelor, în funcție de felul acestora, de tăiere a legumelor, în anumite moduri, după tipul legumei. De asemenea, elevii au efectuat operații de montare a platourilor cu cașcaval, șuncă și brânzeturi feliate, înfolierea acestora și așezarea pe raștele, operații de condimentare a fileurilor de pește alb, așezare în tăvi, cu frunze de spanac, pentru ornarea și condimentare a preparatului.

Toți cei șapte elevi beneficiari au participat la toate orele de practică comasată și au participat intens la activități, care au fost apreciate de către tutorii de practică și muncitorii din „SAINT GEORGES HOTEL ENTEPRIES”

A fost oferit, de asemenea, un feedback pozitiv și elevilor care au un nivel de performanță mai scăzut, activitatea bazându-se pe lucrul în echipă, învățare reciprocă, prin cooperare, elevii cu deficiențe ușoare îi ajută pe cei cu deficiențe medii, fiind supravegheați și ajutați de însoțitorii de practică din cadrul mobilității.

Un rol important al participării la stagiile de pregătire practică comasată, a fost creșterea încrederii și a stimei de sine a elevilor din grupul țintă, prin activități bazate pe lucrul în echipă și învățare reciprocă.

Scopul acestei mobilități a fost, oportunitatea însușirii unor informații și competențe care au contribuit la dezvoltarea experienței profesionale a participanților, îmbogățirea cunoștințelor artistice, lingvistice și culturale despre poporul cipriot, toate acestea contribuind la creșterea posibilităților de adaptare și integrare a elevilor cu CES în comunitatea europeană.

Prof. Grigore Iuliana



PROIECT ERASMUS + 2021-1-RO01-KA121-SCH-000011695

„Digitalizarea protejează mediul”

Proiectul Erasmus + 2021-1-RO01-KA121-SCH-000011695

„Digitalizarea protejează mediul” „a apărut ca răspuns la noile cerințe impuse de dinamica și evoluția metodelor didactice moderne, care își propun să contribuie la pregătirea tinerilor în spiritul protejării mediului.

Pe o perioadă de 5 zile, două cadre didactice de la Liceul Tehnologic ”Simion Mehedinți” Galați au participat alături de profesorii din orașul Muğla/Turcia, într-un schimb de metode de lucru digitale, interactive, de protejarea mediului precum și vizitarea unor zone naturale afectate de poluare sau dezastre naturale.

Mobilitatea a oferit oportunitatea însușirii unor informații și competențe care au contribuit la dezvoltarea experienței profesionale a participanților. Participanții au fost prof. Ghioca Lucreția și prof. Solon Laura.

Prima zi de mobilitate 04.04.2022. Organizația gazdă a întâmpinat grupurile de participanți, a oferit informații despre aspectele practice ale locului. Toate grupurile s-au cunoscut mai bine prin activități de spargere a gheții. Participanții și-au împărtășit obiectivele / așteptările personale. Fiecare grup și-a prezentat țara / orașul / cultura / organizația. Liderii au construit grupuri de lucru mixte, au examinat planul de lucru și a distribuit sarcinile fiecărui grup. Obiectivele acestei sesiuni au fost: oferirea de oportunități despre înțelegerea interculturală, cunoașterea oamenilor din diferite țări, îmbunătățirea comunicării / abilităților lingvistice / dezvoltării personale / armoniei sociale / creativității.



A doua zi de mobilitate 05.04.2022. Participanții au participat la două ateliere de lucru: „Amprenta ecologică: cum să o calculăm?” Amenințările schimbărilor climatice / Profilul impacturilor climatice locale”.

Apoi toți participanții s-au alăturat turului de ciclism pe platoul Karabağlar. Au explorat obiective naturale și au făcut fotografii pentru a le folosi în activitățile virtuale.

Obiectivele sesiunii au fost: îmbunătățirea respectului și responsabilității față de mediu, implicarea sporită a activităților de mediu referitoare la schimbările climatice, dezvoltarea înțelegerii importanței de a face alegeri durabile, dezvoltarea inovației / abilităților digitale.

A treia zi de mobilitate 06.04.2022. Participanții au desfășurat trei activități în Fethiye în cooperare cu ONG-ul de mediu TURMEPA: prezentare denumită „Zona albastră” despre zero deșuri și mediu durabil, Muzeul Expoziției Vizite – Deșeuri, activitate

re în aer liber – Curățarea coastei.

Obiectivele acestei sesiuni au fost: schimbarea pozitivă a comportamentelor pentru a participa activ la activități ecologice, sensibilizarea responsabilității personale în cadrul cetățeniei globale ecologice.



A patra zi de mobilitate 07.04.2022. Participanții au desfășurat 3 activități pe Calea Istorică Lyciană în cooperare cu asociația ecologică ZIRVE MOUNTAIN-ERLING: o activitate în aer liber - Drumeții pe vechiul drum Lycian, prezentarea unui expert - Despre istorie, culturi, plante endemice, picnic/jocuri - pregătirea mâncărilor organice tradiționale și jocurile tradiționale.

Obiectivele sesiunii au fost: predarea de noi modalități de creștere a cunoștințelor și conștiinței de mediu, îmbunătățirea conștientizării și cunoașterii cu privire la problemele de mediu, subliniind importanța de a fi cetățenie a UE, împingând coloritatea diversității.

A cincea zi de mobilitate 08.04.2022. Participanții s-au alăturat unui atelier (Ascultați șoaptele copacilor) pentru a crea bannere și au participat la un eveniment public (agățat de bannere în copaci în cel mai mare parc din Muğla/Turcia). Apoi au vizitat diferite locuri: Direcția provincială de mediu și silvicultură, case tradiționale și ecologice Nail Çakırhan, Tur ghidat la centrul de reciclare, ctivitate în aer liber - vizitarea obiectivelor naturale din Akyaka cu barca, realizarea de fotografii cu specii endemice pentru a le folosi în activitățile virtuale. Obiectivele sesiunii au fost creșterea gradului de conștientizare în public, dezvoltarea inovației / abilităților digitale / mentalității echipei, îmbunătățirea abilităților de comunicare în rândul tinerilor și dezvoltarea abilităților digitale și a creativității.



Prof. Ghioca Lucreția

ERASMUS AND SUTENABILITY

REBIRTH OF TRADITION – AN EDUCATIONAL BOUND BETWEEN CULTURES

(2017-1-RO01- KA219-037300_1) was an Erasmus project coordinated by The Technological Highschool Simion Mehedinti, who together with schools from Italy, Turkey and Portugal created a partnership.

The partnership between the four countries was formed because of a comun problem: to prevent the early school leaving of disadvantaged children.

A problem, which all together, tried to deal with and we succeeded through all the activities implemented in the two years of the project and by involving all the disadvantaged children in creative activities which promote traditions.

The achievement of this aim is proven by the increased presence in the classes involved in the project. All the students from our schools were egger to take part in the activities from the Erasmus+ project, because were interesting and creative.

Our project is about access for disadvantaged because all the four countries from the partnership tried to involve into the target groups the most vulnerable categories of students: students with economic problems, migrants, orphans or students with only one parent, students from villagers and students with special needs (all the students from the Romanian target group are students with disabilities. They have easy and medium retardation, down syndrome, autism).

All the students involved into the project belonged to a vulnerable category which has a greater risk of exclusion from our society. All the pupils had economic problems and the Erasmus+ project offered them the possibility to travel in Turkey, to see, meet and find out about other students and other culture.

Our project was about early school leaving /combating failure in education, which is a problem that our four schools had and through the implementation of this project we managed to improve the students' presence at school. They seemed more attracted to come to school because they were involved in visits to the museum, creative clubs, dances, cooking workshops, sewing workshops, English courses, folk courses and other activities. All these nonformal activities made school more attractive in the students 'eyes.

All the participants increased their knowledge about traditions (Romanian, Italian, Turkish and Portuguese customs). The target group has learned and performed some of their own traditions but they also performed little from the other countries traditions. They increased their motivation for attending classes and taking part in the project's activities, being involved in the interesting activities of the Project, students got more interest for education activities.

The students' motivation for learning English also has increased, this was reflected in the attending lists from the English course and in the fact that the students' grades have improved.

The students and the educational staff from our institution become more aware, by promoting our traditions in community that this helps to social cohesion, intercultural dialogue, active citizenship and finally in the fulfillment of the students.

Regarding the impact on the participating organizations due to the Erasmus project has increased the visibility of our institution in the community, it has raised its prestige and it were created links between other schools and the local community.

During the implementation of this project our school has added in the extracurricular activities the English course and the Folklore course, thus promoting a new extra curriculum. Due to the fact that the activities of the project were included into the Managerial Project of the School many of these ideas and the methodology of this project will be used in classes, in pupils' activities and in other non-formal activities. Due to this project it was created a traditional club: *Tradition and Innovation Club*, where talented students can come and create traditional things. Club which will continue its activities and after the finishing of the project. The school has gained a dance band: *Siminoc*, which will be involved in future contests and shows.

And it was also created an *English Club*, where students who like English can make some fun activities and also can learn English in a fun way.

The teachers created an association *Traista cu traditii*, which will continue to make activities with the local, regional and international partners in order to promote traditions in our community and abroad. Its aim is to continue the activity of this project and to involve students in activities about traditions.

In conclusion the school and its students had enriched after the implementation of this project.



Prof. Ionascu Liliana

ÎMBUNĂȚIREA CALITĂȚII EDUCAȚIEI PRIN PROIECTUL „DĂM CLICK PE ROMÂNIA”

Economia circulară se bazează pe următoarele elemente:

- creșterea duratei de funcționare a produselor; schimbarea unui telefon mobil trebuie să se facă după mai mulți ani deoarece se consumă foarte multe resurse în fabricație, multe dintre acestea fiind neregenerabile;
- utilizarea bunurilor în comun de mai mulți consumatori: închiriere, servicii publice; spre exemplu o mașină de spălat poate fi utilizată de mai mulți consumatori dacă aleg să utilizeze serviciile de spălătorie din oraș;

- reciclarea, reutilizarea resurselor în scopul recondiționării de produse/servicii. Abordarea modulară a echipamentelor electrice și electronice face posibilă o recondiționare mai ușoară cu implicații asupra satisfacerii nevoilor de consum și protejării mediului înconjurător. Spre exemplu, pentru fabricarea unui telefon sunt necesare 55 Kg carbon și 100 de metale diferite, iar pentru un laptop 280 Kg carbon; economia circulară presupune repararea, revânzarea, reciclarea smartphone-urilor, tabletelor și reducerea deșeurilor.

Tema utilizării eficiente a resurselor și dezvoltării unei economii circulare este pusă în practică în cadrul proiectului **Dăm click pe România**, implementat cu sprijinul **Asociației Ateliere fără Frontiere** și al **Atelierului educlick**. Acest proiect se adresează elevilor din clasa a X-a croitorie, învățământ profesional, pentru a veni în sprijinul elevilor surdo-muți. La nivelul școlii, proiectul este coordonat de dir. adj Enache Cătălina. Un număr de 9 calculatoare recondiționate și un laptop au fost donate elevilor școlii noastre pentru a asigura egalitatea de șanse în educație, formarea de competențe transferabile și accesul la un sistem de educație de calitate, toate acestea constituie cheia pentru creștere economică și prosperitate.



Liceul Tehnologic „Simion Mehedinți” din Galați a primit diplomă de Laureat în cadrul programului de donații de calculatoare Dăm click pe România 2022, program derulat cu susținerea Implicarea face diferența, Kaufland, OMV Petrom.

Integrarea pe piața muncii a absolvenților cu deficiențe profunde sau asociate, astfel încât să poată avea o viață profesională și personală împlinită, poate fi realizată printr-un învățământ adaptat la particularitățile psihice individuale și prin modernizarea infrastructurii școlare.

Obiectivele proiectului:

1. Asigurarea accesului la educație pentru un număr de 4 elevi surdo-muți integrați într-o clasă cu 9 elevi (ceilați 5 au deficiențe profunde, severe sau asociate), prin asigurarea unor softuri educaționale specifice în perioada 2022-2024;

2. Îmbunătățirea infrastructurii școlii cu 10 calculatoare pentru susținerea activității educaționale ale elevilor clasei, implicit a celor

4 elevi surdo-muți, prin amenajarea unui spațiu școlar racordat la Internet în perioada 2022-2024. În concluzie, ne dorim ca acest proiect să aibă următorul impact:

- motivarea și antrenarea tuturor participanților la actul educațional: elevi, profesori, pedagogi;
- dezvoltarea capacităților de învățare prin cooperare ceea ce conduce la un climat educațional bazat pe încredere, ajutor reciproc, respect, comunicare mai facilă;
- îmbunătățirea rezultatelor școlare prin monitorizarea progresului școlar al elevilor;
- îmbunătățirea colaborării elev-profesor, elev-elev, profesor-părinte;
- sensibilizarea mediului economic-social asupra nevoilor de educație a tinerilor cu deficiențe;
- creșterea prestigiului în comunitate prin oferirea de bune practici în integrarea și educarea tinerilor cu nevoi speciale.

**Director adj.
Prof. Enache Cătălina**

CONCURSUL "MESERIA CALE SPRE SUCCES" – UN PROIECT DE SUFLET

Proiectul "Meseria cale spre succes" – un proiect ajuns la a VI-a ediție, atrage un număr din ce în ce mai mare de participanți. Elevii cu cerințe educaționale speciale și-au demonstrat încă o dată calitatea pregătirii școlare și profesionale.



Chiar dacă emoțiile au fost mari și pentru mulți dintre ei a fost primul concurs la care au participat, adolescenții au reușit să se mobilizeze și să își arate priceperea în meseria pe care și-au ales-o.



La Secțiunea I – proba practică, 81 de elevi (12 școli/8 județe) s-au întrecut în domeniile: Turism și alimentație publică, Estetica și igiena corpului omenesc,



Construcții, instalații și lucrări publice, Industrie textilă și pielărie, Fabricarea produselor din lemn și Mecanică. În cadrul celei de-a doua secțiuni – concurs pe cultură generală, s-au întrecut 138 de elevi din 41 școli / 24 județe plus municipiul București.

Prin acest concurs elevii își dezvoltă spiritul competițional, învață să-și pună în valoare cunoștințele, competențele teoretice și practice pregătindu-se astfel pentru viață.



Ne așteptăm ca edițiile următoare ale concursului să mențină nivelul atins la momentul actual și să convingă sistemul de învățământ românesc că școlile speciale au suficiente instrumente specifice integrării adecvate a copiilor cu CES în societate și pe piața muncii.

Prof. Florea Sanda

CONCURSUL "MARI ROMÂNI", EDIȚIA a VI-a



Concursul educațional „Mari români” din proiectul educațional cu același nume, organizat de Liceul Tehnologic ”Simion Mehedinți ” Galați, a ajuns anul acesta la ediția a VI-a. Concursul a fost destinat elevilor prin participare indirectă (e-mail și poștă) în data de 5 martie 2022, pe două secțiuni:

Secțiunea I – ”Dor de casă ”- prezentări ppt./pptx. și filmulețe despre personalități locale, istoria și patrimoniul local;

Secțiunea a-II-a: „Meleaguri prin ochi de copil” – picturi, desene, grafică, colaje cu personalități locale și naționale, cu locurile natale.

Au participat 304 de elevi din 84 de școli (42 de județe), atât din școlile de masă cât și din învățământul special, dintre care 117 elevi la secțiunea I și 187 elevi la secțiunea a II-a. Rezultatele se văd deja, elevii noștri apreciază activitatea și viața marilor personalități românești, precum și istoria și cultura locurilor natale.

Toți participanții au primit diplome de participare, iar premiile s-au acordat ținând cont de fiecare ciclu de învățământ. Au fost implicați parteneri locali: Asistență Educațională Galați

Rezultatele acestui proiect sunt: cunoașterea valorilor culturale românești de către elevii din școlile participante precum și coordonatorii acestui proiect sunt

doamnele profesoare Florea Sanda, Ghioca Lucreția, Vieru Diana Manuela și Mișcalencu Mădălina de la Liceul Tehnologic ”Simion Mehedinți ” Galați. Inspectoratul Școlar Județean Galați, Biblioteca „V. A. Urechia” Galați și Centrul Județean de Resurse și de îmbogățirea bagajului cultural al acestora.

Proiectul a fost promovat prin mijloace electronice: email-uri trimise școlilor din țară, precum și diseminarea de informații legate de activități pe site-urile dedicate cadrelor didactice:

<https://www.didactic.ro>, site-ul școlii: www.samsm.ro, pe pagina de facebook a Liceului Tehnologic ”Simion Mehedinți”: <https://www.facebook.com/LTSMGL> și pe blogul proiectului: <http://proiecttara.blogspot.ro>.

Prof. Ghioca Lucreția



STRESUL ELEVILOR ȘI IMPACTUL ASUPRA ÎNVĂȚĂRII EFICIENTE

În timpurile pe care le trăim, stresul a devenit o parte integrantă a vieții și a reacției organismului la provocări, deoarece nu se limitează doar la adulți, dar afectează din ce în ce mai mult copiii de toate grupele de vârstă. Situația actuală a Covid-19 acționează ca un catalizator în creșterea stresului elevilor. Fără îndoială, stresul a devenit impedimentul numărul unu raportat la performanța academică. Unele niveluri de stres pot fi de fapt bune pentru noi, deoarece tipul potrivit de stres poate ascuți mintea și reflexele și ne încurajează spre schimbare și creștere. Este răspunsul de luptă sau fugă la provocările pe care le confruntă persoana. Această reacție naturală are anumite efecte fizice asupra organismului pentru a permite să se facă mai bine față acestor provocări, cum ar fi creșterea ritmului cardiac și circulația sângelui. Deși se poate manifesta diferit pentru fiecare individ, se observă că toată lumea simte stres la un moment dat în viața sa, indiferent de vârstă, sex sau circumstanță [22]. Cu toate acestea, atunci când stresul se menține pentru o perioadă lungă de timp, el pot deveni o povară sau chiar un risc pentru sănătate.

O anumită cantitate de stres este o parte inevitabilă și utilă a procesului de învățare. Îi ajută pe elevi să muncească mai mult, să fie concentrați și să se implice în studiu, mai degrabă decât să facă alte lucruri. Cu toate acestea, dacă elevii sunt prea stresați, ei nu pot învăța eficient [32]. Este important să se facă distincția între stresul care ajută elevii să studieze și stresul care îi împiedică să învețe eficient.

Oriunde mergem, auzim oameni care se plâng că elevii nu se concentrează pe învățare.

Vedem mai mulți consultanți, formatori și antrenori ajutând alți oameni să atingă performanțele de care sunt capabili. Fără îndoială, managementul stresului a fost unul dintre expresiile de angajament al elevilor față de performanța lor în mediul academic, relația elevilor cu colegii: cu cât trăiesc mai mult stresul sau își fac griji, cu atât pot studia mai puțin eficient.

Simptome și semnele de stres la elevi

Stresul nu este doar o reacție fizică; de asemenea poate afecta emoțiile, comportamentul și cogniția [24]. Așa cum toată lumea este stresată de lucruri diferite, toată lumea experimentează efectele în moduri diferite. În funcție de individ și de cauza stresului, numărul de simptome din fiecare categorie poate varia. O prezentare generală a tipurilor de simptome care pot fi prezente la persoanele care suferă de stres este prezentată în Tabelul 1.1. Anumite semne de stres pot fi confundate cu alte afecțiuni. Așa dar, unele dintre cele mai comune semne și simptome conform Asociației Americane de Psihologie sunt următoarele. Deși, este o experiență umană universală, s-a constatat că definiția și măsurarea stresului este dificilă deoarece „nu a existat o definiție a stresului pe care toată lumea o acceptă” și „oamenii au idei foarte diferite în ceea ce privește definiția lor a stresului”. De asemenea, se afirmă că o definiție a stresului este incompletă fără menționarea stresului bun (numit eustress), a efectelor sale fizice sau a răspunsului instinctiv de luptă sau fugă al corpului. Pe baza situației actuale, stresul poate fi diferențiat în diferite niveluri [71].

Nivelurile de stres

Stresul acut

Stresul acut este cea mai comună formă pe care fiecare persoană o experimentează de-a lungul vieții

și este rezultatul unor factori de stres recent sau anticipați. Poate fi atât pozitiv, cât și negativ. Apare rapid ca răspuns la evenimente neașteptate sau alarmante. De obicei, se estompează rapid, fie de la sine, fie odată ce evenimentul stresant s-a încheiat. Stresul acut nu duce adesea la probleme grave de sănătate. De exemplu, stresul preconceptat pe care l-au experimentat elevii chiar înainte de a scrie testul sau a susține examenele, mersul pe un roller coaster poate provoca stres acut, într-un mod palpabil. Emoția dinaintea unui eveniment distractiv este un tip de stres acut pozitiv. Intrarea într-un accident de mașină este un stres acut negativ. Atâta timp cât stresul acut nu durează perioade îndelungate sau apare prea des, nu este nimic rău în a suferi de stres acut. Acest tip de stres apare frecvent și este ușor de identificat. Unele semne de stres acut includ [51]:

- dureri de stomac, cum ar fi arsuri la stomac, diaree sau acid stomacal;
- creșterea tensiunii arteriale și a bătăilor inimii;
- dificultăți de respirație sau durere în piept;
- dureri de cap, dureri de spate, dureri de maxilar.

Deoarece este atât de comun și durează o perioadă scurtă de timp, stresul acut este de obicei simplu de gestionat și tratat.

Stresul episodic

Stresul acut episodic este un tip de stres recurent, care apare din nou și din nou. În esență, persoanele cu stres episodic sunt adesea copleșite de acesta și au dificultăți în a-l gestiona. Acesta este genul de stres care apare continuu, uneori într-un model fix.

Oamenii care suferă de stres episodic sunt aproape întotdeauna în „modalitate de criză”, iritabili și anxioși, și pot fi predispuși la îngrijorări constante. Este însoțit de îngrijorare și neliniște cu privire la lucrurile care li se întâmplă și sau în jurul său. Ar putea fi deosebit de predispuși la acest lucru dacă au o personalitate de „tip A”. Indivizii de tip A sunt extraverti, ambițioși, organizați rigid, foarte conștienți de statutul lor, nerăbdători, anxioși, proactivi și preocupați de gestionarea timpului. Persoanele cu personalități de tip A sunt adesea

„obsedați de muncă”. Aceasta, deoarece pot experimenta un sentiment de urgență și o nevoie de a face lucruri care ar putea deveni de fapt copleșitoare. De exemplu, așa sunt elevii care învață în noaptea dinaintea unui test, în loc să studieze în mod constant pe tot parcursul perioadei. Acest tip de stres este episodic, deoarece se transformă într-un obicei. Simptomele stresului episodic sunt aceleași ca în stresul acut, dar pot fi mai extreme și pot apărea în mod constant. Unele semne de stres episodic pe termen lung conform Asociației

Americane de Psihologie APA [3], sunt: durerile de cap sau migrene constante, hipertensiunea arterială și bolile de inimă. Persoanele care suferă de stres episodic acceptă de obicei acest tip de stres ca pe o parte normală a vieții și este posibil să nu fie conștienți de cât de dăunătoare pot fi efectele acestuia.

S-a observat că poate fi dificil pentru persoanele care suferă de stres episodic să primească tratament, deoarece sunt atât de obișnuiți să simtă efectele acestuia și să le accepte ca fiind normale.

Tabelul 1.1. Semne și simptome ale stresului în rândul elevilor [3]

Simptome fizice	Simptome emoționale	Simptome cognitive	Simptome comportamentale
<ul style="list-style-type: none"> • Mișcări neregulate ale intestinului • Tremurări sau ticuri involuntare • Perioade neregulate sau pierdute de activism • Să îmbolnăvesc mai des decât în mod normal • Libido redus 	<ul style="list-style-type: none"> • Mai puțină răbdare decât în mod normal • Sentimente de tristețe și/sau depresie • Sentimente de a fi copleșit • Neliniște • Dorința redusă sau eliminată pentru activități cotidiene 	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrare afectată • Probleme cu reamintirea lucrurilor, cum ar fi teme pentru acasă sau termenele limită • Îngrijorare cronică • Gânduri sau sentimente anxioase • Raționament redus sau afectat 	<ul style="list-style-type: none"> • Schimbarea obiceiurilor alimentare • Schimbarea obiceiurilor de somn • Începerea sau amplificarea consumului de droguri, tutun sau alcool • Obicei de a mușca unghiile • Stimulare • Eșec anormal sau întârziere a îndeplinirii responsabilităților de zi cu zi • Schimbare semnificativă în performanța școlară sau în alte activități
<ul style="list-style-type: none"> • Dureri toracice cu sau fără tahicardie • Dureri de cap • Greață • Dureri musculare • Probleme cu somnul • Arsuri la stomac sau indigestie • Oboseala • Pielea înroșită • Dinții strânși • Modificări neobișnuite ale greutateii. 	<ul style="list-style-type: none"> • Renunțarea la activități plăcute sau făcute în mod regulat • Iritabilitate • Sentiment de izolare • Probleme în a face față provocărilor vieții • Atitudini pesimiste mai frecvente sau mai puternic manifestate 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbire afectată (mormait sau bătăială) • Gânduri repetitive sau nedorite 	<ul style="list-style-type: none"> • Dorința neobișnuită de izolare socială • Minciuna frecventă • Dificultăți de a se înțelege cu colegii sau profesorul.

Stresul cronic acut

Stresul cronic acut poate fi considerat ca un stres nesfârșit care îl uzează pe om fără încetare. Dacă nu să vede un sfârșit al problemelor, dacă omul se confruntă cu ceva care nu are soluție, atunci probabil că este vorba de stres cronic. Apare adesea ca răspuns la situații în care oamenii se simt fără speranță și controlul al situației, cum ar fi o căsnicie cu probleme, un loc de muncă toxic sau sărăcia.

Acest tip de stres începe în cele din urmă să afecteze sănătatea și poate duce la probleme cardiace, accidente vasculare cerebrale sau chiar cancer, alte probleme. Stresul cronic necesită cu siguranță ajutor. Tratarea stresului cronic poate fi o provocare și aproape întotdeauna necesită ajutorul unui profesionist pentru a face progrese pe termen lung în recuperare [74]. O formă a stresului cronic provocat de un eveniment traumatizant este tulburarea de stres posttraumatic.

Tipuri de stres

Indiferent dacă elevii merg la lecții online sau personal, cel mai probabil se vor confrunța cu noi factori de stres în timpul petrecut la școală. Pe măsură ce încep să observe modul în care ei și corpul lor reacționează la aceasta, pot ajunge să recunoască simptomele care apar doar în anumite situații. Înțelegerea tipului de stres pe care îl experimentează, atunci când se confruntă cu aceste provocări, îi poate ajuta să le depășească fără a se simți epuizat.

Dr. Karl Albrecht, un om de științe sociale și consultant de management, a subliniat patru tipuri principale de stres: de timp, anticipativ, situațional și de întâlnire [după 43]. Deși aceste tipuri diferite pot fi experimentate în multe situații diferite, de la locul de muncă, învățare până la domiciliu, ele sunt deosebit de relevante pentru viața unui elev.

Stresul de timp

Stresul de timp apare atunci când te simți îngrijorat de timp și, mai precis, atunci când nu ai suficient

timp pentru a îndeplini toate sarcinile necesare. Oamenii experimentează adesea acest lucru atunci când se tem că nu își pot respecta termenele limită sau că vor întârzia la o întâlnire sau o manifestație.

Elevii ar putea simți stresul de timp în mai multe moduri diferite. Ar putea să-și facă griji că întârzie la lecții pe măsură ce se deplasează de acasă spre școală, sau dacă trebuie să ajungă acasă și să se conecteze la computer pentru o lecție după ce a terminat alte activități. De asemenea, s-ar putea să fie panicați din cauza volumului de muncă sau a calității muncii la curs, ceea ce poate fi o ajustare dificilă, indiferent dacă merge la școală pentru prima dată după vacanțe sau dacă se întoarce după o pauză mai mică.

Stresul anticipativ

Este posibil să simțiți acest tip de stres atât într-un mod vag, cât și concret în timpul studiilor. Dacă vă simțiți îngrijorat în legătură cu un test, o sarcină sau o prezentare viitoare, vă confrunțați cu o formă mai concretă de stres anticipativ. Dacă aveți un sentiment de teamă sau incertitudine cu privire la viitor în general, aceasta este o manifestare mai vagă. Elevii pot simți mai des acest tip de stres pe măsură ce se apropie de absolvire și iau decizii cu privire la viața lor după școală, liceu.

Stresul situațional

Te confrunți cu stres situațional atunci când te afli într-o situație supărătoare sau alarmantă pe care nu o poți controla, cum ar fi situația actuală a Covid-19. Spre deosebire de stresul legat de timp și anticipativ, acest tip de stres apare brusc și cu puține avertismente, dacă acestia chiar nu există. De fapt, este posibil să nu fi anticipat deloc situația.

Pentru elevi, acest tip de stres poate apărea într-o serie de circumstanțe diferite. Poate veni de la ceva la fel de minor precum uitarea cuvintelor în timpul unei

prezentări sau la fel de important ca un apel telefonic despre o urgență familială. Acest tip de stres poate apărea în mai multe situații, de la a primi o notă slabă la o lucrare, la ceartă cu un prieten, până aproape de a pica un examen.

Stresul de întânire

Stresul dat survine atunci când vă simțiți neliniștit să vedeți anumite persoane, fie singulare, fie în grup. Este posibil să nu vă bucurați să petreceți timp cu ei sau să aveți dificultăți în a comunica cu ei. Oricare ar fi motivul, există ceva la această persoană sau grup care vă face să fiți anxios. Asemenea stres poate apărea și atunci când ați petrecut prea mult timp cu alții și vă simțiți ars, chiar dacă vă place să fiți în preajma lor.

Elevii pot simți că se confruntă cu stres în anumite situații, de la comunicarea cu profesori intimidatori sau colegii de clasă necunoscuti. În plus, s-ar putea să experimentați acest sentiment cu o persoană doar pentru o perioadă limitată de timp. De exemplu, s-ar putea să vă fie teamă să vă vedeți colegul pentru prima dată după o ceartă, dar stresul poate dispărea după ce rezolvați problema. Există diferiți factori de stres în rândul elevilor în timpul Covid-19.

Cu toate acestea, fiecare trăiește diferit și are proprii factori de stres. Factorii de stres comuni revelați în studiul actual de către autori sunt următorii.

Factorul academic

Aceasta poate fi cea mai frecventă cauză de stres pe termen lung pentru elevi. Viața de elev are multe beneficii, dar impune și stresuri inevitabile. Pentru cei care se luptă deja cu depresia sau au o vulnerabilitate la aceasta, aceste stresuri pot declanșa anxietate și episoade de depresie. Stresul legat de presiunea academică a fost identificat ca unul dintre principalele tipuri de stres în procesul de învățare a elevilor. Este, fără îndoială, una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă elevii în timpul Covid-19.

De asemenea, devine o problemă în continuă creștere atât pentru profesori, cât și pentru elevi. Fără îndoială, managementul stresului a fost unul dintre cuvintele la modă pentru angajamentul elevilor față de performanța lor în mediul academic, relația lor cu colegii, cu profesorii: cu cât încearcă mai mult sau își fac griji, cu atât pot studia mai puțin eficient [1].

Mintea lor zboară peste tot pe unde încearcă să se relaxeze, dar tot ce se pot gândi este la sarcinile academice. Există indivizi chinuți de stresul educațional și nu își pot petrece timpul cu ai lor. Chiar dacă pare ușor de gestionat, după un timp va crea efecte adverse asupra performanței elevului. Nu este vorba doar de prezența fizică în instituția de învățământ, ci și de timpul după studii. Prin urmare, este absolut imperativ să înțelegem motivele stresului în rândul elevilor și impactul acestuia asupra învățării lor eficiente.

Printre factorii semnificativi care afectează capacitatea elevului de a se adapta la stresul academic este vitalitatea academică [40]. Vitalitatea academică înseamnă un răspuns adaptativ la diverse provocări și bariere experimentate în timpul educației [45]. Înseamnă forță fizică exuberantă sau vigoare mentală, capacitate de supraviețuire sau de continuare a unei existențe semnificative sau cu scop. Când o persoană face lucrurile în mod instinctiv, nu se simte doar frustrată și obosită, dar simte în mod constant puterea și o energie sporită și, în general, are un sentiment de vitalitate interioară [40]. Așadar, viața academică are o relație cu adaptarea individului la diversele situații ale perioadei academice, sentimente de autoeficacitate și împuternicire în fața provocărilor, trăind mai puțină anxietate și depresie, simțul responsabilității în abordarea sarcinilor academice. și un succes academic mai bun [45].

Programarea cursurilor și încărcarea cu sarcini.

Programarea cursurilor de diferite materii te poate stresa.

Pentru unii elevi, aceasta poate fi prima dată când trebuie să-și creeze propriile programe. S-ar putea să fii frustrat după câteva săptămâni de lecții dacă programul nu este ceea ce spera să fie.

Notele și examenele.

Performanța academică este un alt factor de stres pe care îl confruntă elevii. Este posibil să simți presiunea de a obține anumite note din cauza unui număr de factori, cum ar fi îndeplinirea așteptărilor profesorilor, părinților și chiar ale sinelui. S-ar putea să înveți mult, dar să fie atât de îngrijorat cu privire la scrierea unei lucrări sau susținerea unui examen.

Una dintre cauzele stresului la teste este teama de a nu fi studiat suficient. În plus, echilibrarea orelor, a responsabilităților familiale, a programului de lucru și a vieții sociale poate fi dificilă din cauza volumului de muncă crescut și a dificultății mai mari a conținutului disciplinelor. În unele clase, testele sau proiectele reprezintă, de asemenea, un procent mare din notele elevilor. Deci, acesta este la fel un factor de stres.

Învingerea stresului legat de școală poate fi dificilă. Cu toate acestea, școala este pentru a învăța și a crește, nu pentru a obține numai note de 10. Notele vor veni automat dacă îți iei învățarea în serios. Studiază cât poți de mult. Gândește-te la subiect, nu la examen. Găsește un tutore care să vă ajute să vă explice conceptele, pe cineva care să vă verifice munca sau folosiți ceva la fel de simplu precum cardurile pentru a studia.

Viitorul.

Pentru mulți elevi – în special cei tradiționali – a fi la școală este confortabil. Perspectiva vieții după școală poate fi descurajantă pur și simplu pentru că este necunoscută. Chiar și pentru elevul bine pregătit, imprevizibilitatea vieții în afara școlii poate provoca stres. Stresul poate fi amplificat dacă se pare că toți prietenii și colegii au

deja un plan de viitor în care par încrezători. S-ar putea să se simtă anxioși dacă nu au idee ce vreau să facă; pe de altă parte, pot pune la îndoială deciziile pe care le-au luat deja cu privire la viitor.

Incertitudinea viitorului poate fi dificil de gestionat, dar nu ești singur. Nu ezitați să contactați prietenii, familia, profesorii sau consilierii dvs., echipa de orientare și carieră și consilieri pentru ajutor și sfaturi, pe măsură ce începeți să vă gândiți la ceea ce doriți să faceți după absolvire. Mergeți la un test de aptitudini dacă sunteți confuz cu alegerea dvs. de carieră. Rezultatele acestui test vor fi ghidul dvs. de drum. Discutați cu profesorul dvs. de carieră și orientare.

Sănătatea.

Într-un sondaj realizat de APA [3], 63% dintre adulți menționează „preocupările legate de sănătate” ca fiind principala sursă de stres după stresul academic. Este un factor major de stres, deoarece are impact asupra performanței academice [1]. S-a mai raportat că performanța academică a aproape 30% dintre elevi a fost afectată de o boală fizică, variind de la alergii la bronșită [1]. Indiferent de asta, dacă cauza este o simplă răceală, o stare de sănătate mintală sau o boală cronică, un lucru rămâne același: atunci când ești bolnav, poate fi dificil să îți pasul cu studiile.

Dacă o anumită boală are loc în campusul sau comunitatea dvs., încercați tot posibilul să evitați contactul cu oricine este contagios și spălați-vă des pe mâini și urmați alte instrucțiuni de precauție. În scenariul actual de Covid-19, purtați mască, distanțare socială, igienizarea sau spălarea mâinilor, nu împărtășiți lucrurile personale și nu petreceți timpul în cercuri largi de oameni.

Toată lumea se îmbolnăvește ocazional; acceptă că, în ciuda eforturilor tale, ai putea și tu trece prin asemenea experiențe.

Dacă prinzi ceva, ai grijă de tine și odihnește-te și pe cât posibil și i-a medicamente înainte de a-ți relua activitățile normale. Urmăriți-vă dieta. Mănâncă bine și mănâncă corect.

Factorii interpersonali

O altă sursă de stres este dificultatea de a realiza intimitatea socială. Relațiile tale cu prietenii, membrii familiei și alte persoane semnificative se pot schimba. Elevii tind să le lipsească timpul și/sau oportunitatea de a dezvolta relații interpersonale. Școala poate fi o prioritate mai mare decât oricând înainte și, pe măsură ce treceți prin provocările asociate cu aceasta, este posibil să aveți mai puțină energie de oferit celor dragi. A simți că nu ești la fel de aproape de sistemul tău de sprijin, pe lângă faptul că faci față presiunilor școlii, poate crea tensiune în viața ta [8].



Director,
Prof. Vieru Diana Manuela

IMPORTANȚA APEI PENTRU VIAȚĂ

Proiectul ERASMUS+ 2021-R001-KA152-YOU-000011717 "Earth, The Crib Of Life" este un proiect de schimb de tineri, care are drept obiective principale: creșterea gradului de conștientizare a tinerilor despre problemele de mediu și motivarea lor pentru a participa la activități ecologice și a fi eco-cetățeni. Proiectul a reunit 25 de tineri din 5 țări diferite: România, Italia, Lituania, Republica Cehă și Turcia. Cădrele didactice coordonatoare ale acestui proiect pentru România sunt: director Vieru Diana Manuela, prof. Ionașcu Liliana și prof. Roșca Anca.



În cadrul acestui proiect a avut loc o activitate care s-a desfășurat la **Facultatea de Științe și Mediu**, Galați, Departamentul de Chimie, Fizică și Mediu.

La această activitate a participat un grup de elevi de la Liceul Tehnologic „Simion Mehedinți”, coordonat de doamnele profesoare: Mardare Mihaela și Cișleanu Veronica. Participanții la activitate au fost primiți de către lector univ. dr. chim. Mihaela Timofti, care a vorbit elevilor despre importanța eficientizării folosirii apei, metode alternative pentru economisirea acesteia, a prezentat câteva elemente din aparatura de laborator: balanțe analitice, microscop, pH metre, etc. Elevii au aflat că apa este lichidul care ne ține în viață și care constituie 65% din compoziția corpului uman. Scăderea dramatică a resurselor de apă înseamnă recolte scăzute, creșterea prețurilor la alimente, sărăcie, boală și numeroase alte probleme pentru industria alimentară. Totodată, criza apei nu se limitează doar la nivelul oamenilor, ci se extinde și în mediul înconjurător, afectând bunăstarea și șansele noastre de supraviețuire. De aceea este foarte important să reducem pe cât posibil consumul de apă.

Doamna lector univ. dr. chim. Mihaela Timofti a oferit elevilor câteva sfaturi de economisire a apei: să oprească apa după ce și-au umezit perișorul de dinți și să folosească un pahar cu apă pentru clătire, să nu lase robinetul deschis când spală legume sau fructe, ci să le spele într-un vas cu apă, să închidă sursa de apă după fiecare folosire.

Elevii au avut posibilitatea de a adresa întrebări despre apă, dar și despre aspecte legate de laboratorul de chimie, iar dna lector univ. dr. chim. Mihaela Timofti le-a oferit răspunsurile și informațiile necesare cu multă amabilitate. În final, elevii s-au arătat încântați de cele văzute și de informațiile pe care le-au aflat în cadrul acestei activități.



Prof. Cișleanu Veronica

FĂRĂ GRANITE

Când vorbim de granițe ne gândim la granițele unei țări în primul rând și da, vorbim și despre aceste granițe pe care noi, un grup format din doi profesori și opt elevi de la Liceul Tehnologic „Simion Mehedintzi” din Galați am avut bucuria de a trece aceste granițe și a merge în acest proiect din Antalya-Turcia, proiect care ne-a oferit oportunitatea de a vizita această minunată țară. Acest proiect și vizitarea acestei țări a fost o premieră și o provocare pentru toți, ceea ce a făcut această experiență și mai plăcută. Fiecare dintre noi a trecut experiența prin filtrele proprii, dar de asemenea am trăit emoții și senzații comune la toate nivelurile. Am trăit împreună experiențe extrem de plăcute începând cu cele vizuale până la cele mai profunde, afectiv-emoționale. Nu a fost deloc ușor, dar am încercat cu toții să ne bucurăm de tot ce trăiam indiferent de provocările apărute la fiecare moment.



Granițele despre care vreau, însă, să vorbesc aici sunt de fapt „granițele sufletului și ale minții”. Granițe pe care noi, oamenii, în tumultul vieții, uităm de ceea ce este cu adevărat important și le construim în jurul nostru, fără a mai ține cont de ceea ce simte inima noastră.



Le construim în speranța că așa nu vom mai fi invadați de oameni cu intenții rele, că nu vom mai fi răniți de fapte ce nu ne fac onoare ori nu vom mai fi răniți de iubiri neîmpărtășite, indiferent de tipul relație pe care îl avem cu oamenii din jur, uitând că în realitate aceste granițe ne vor opri din a mai trăi emoții reale, din a ne mai implica în ajută pe cei din jurul nostru, dar și din a ne provoca să trăim viața reală, exact așa cum ni se arată ea. Aceste granițe ne fac să trăim într-o lume utopică, doar a noastră, care se vrea a fi salvatoare pentru noi când de fapt face exact opusul – ne ține departe de noi înșine, de noi cei autentici, noi care am venit pe lume ca să ne iubim și să ne oferim unii altora.

Sentimentul care m-a încercat în experiența din acest proiect a fost de bucurie reală. Deși, trebuie să recunosc că am plecat reticentă în ceea ce privește țara și locuitorii ei, am fost profund impresionată de căldura și bunătatea oamenilor pe care i-am întâlnit în școlile vizitate. Am întâlnit oameni care dincolo de a fi directori, profesori, terapeuți sau elevi, toți ne-au primit cu aceeași bucurie, ne-au arătat clasele și cabinetele lor, ne-au împărțit din metodele de lucru, ne-au lăsat să testăm și să încercăm, atât pe noi cât și pe elevii noștri, tot ceea ce am dorit.

Pe lângă faptul că erau foarte deschiși să ne arate, să ne împărtășească din ceea ce fac, m-a impresionat foarte tare degajarea și relaxarea cu care au făcut-o. Din fericire pentru mine, deoarece



fiind la rândul meu terapeut, am avut bucuria de a asista la niște ore de terapii, dar și permisiunea de a încerca să interacționez în calitate de terapeut cu elevii lor.

Experiența trăită acolo mi-a demonstrat că ceea ce eu simt, cred și fac în fiecare zi pentru oamenii de lângă mine: în munca mea în relație cu elevii, dar și cu colegii mei, în relațiile cu oamenii din jurul meu, pe cât de mult și de bine pot, încercând tot timpul să ofer varianta mea cea mai bună, este o dovadă de iubire și afecțiune „fără granițe” și că oamenii cu simțiri asemănătoare sunt peste tot în lume indiferent de granițele țărilor care ne despart.

Psihopedagog: Petrea Victorița

ORA DE LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SPECIAL

Fiecare elev este unic și are propria sa valoare, indiferent de dificultățile pe care le prezintă în procesul de învățare. O trăsătură specifică elevilor cu dificultăți de învățare este caracterul unic al deficienței. Chiar dacă ei pot fi grupați după anumite caracteristici comune, totuși nu se încadrează perfect într-o anumită categorie. Elevii cu dificultăți de învățare au eșecuri școlare, randament inegal și adesea nu se pot încadra în clase obișnuite. Ei nu pot prelucra anumite informații, ceea ce determină apariția anumitor dificultăți: socializare dificilă, hiperactivitate sau letargie, lipsa organizării, impulsivitate, lipsă de atenție etc.

Acest lucru presupune din partea cadrului didactic o evaluare și o abordare personalizată a fiecărui elev în parte, în funcție de particularitățile sale individuale. Chiar dacă prezintă același tip de deficiență, elevii cu dificultăți de învățare sunt diferiți din punct de vedere al temperamentului, al capacității intelectuale, al motivațiilor, fapt ce determină aplicarea anumitor strategii în vederea proiectării corespunzătoare a curriculumului destinat acestei categorii de elevi.

Ca și în cazul celorlalte discipline școlare, ora de limba și literatura română este un prilej de a dezvolta capacitățile de exprimare orală și scrisă a elevilor cu cerințe educative speciale. Profesorul de limba și literatura română trebuie să își concentreze activitatea pentru identificarea modalităților de proiectare și implementare a demersului de intervenție personalizată pentru elevii cu dificultăți de învățare, pentru utilizarea instrumentelor și metodelor specifice de lucru adaptate particularităților de vârstă și individuale ale elevilor și pentru asigurarea unui climat socio-afectiv favorabil dezvoltării armonioase a personalității acestora. Cadrul didactic trebuie fie creativ în conceperea unor materiale auxiliare și a unui portofoliu individual de intervenție

personalizată care să permită o evoluție favorabilă a elevului cu cerințe educative speciale.

În cadrul orelor de limba și literatura română, pe lângă urmărirea atingerii competențelor generale, specifice și derivate din cadrul unei lecții, profesorul trebuie să țină cont și de asigurarea progresului fiecărui elev în parte. În general se urmărește ameliorarea diferitelor forme de tulburări ale limbajului. Dintre aceste tulburări, în ceea ce privește limbajul vorbit se pot aminti: vocabularul limitat, lipsa de flexibilitate în alegerea cuvintelor, cunoștințe limitate de vocabular abstract, interpretarea greșită a informațiilor, înțelegerea eronată a metaforelor și a figurilor de stil, frecvente greșeli gramaticale. În ceea ce privește conversația, elevul cu cerințe educative speciale vorbește adesea prea mult sau prea puțin, schimbă de subiectul, nu îl interesează dacă interlocutorul a înțeles sau nu mesajul, nu oferă suficiente informații în cadrul unei povestiri. În domeniul limbajului scris, acești elevi au dificultăți în învățarea cuvintelor, le lipsesc tehnicile pentru identificarea cuvintelor izolate, înțeleg mai bine cuvintele auzite decât cele scrise, nu utilizează contextul pentru a înțelege semnificația cuvintelor pe care nu le cunosc, abordează în același fel lecturi diferite, fac greșeli de scriere a sunetelor, greșeli ortografice, utilizează greșit conjugarea verbelor și organizează ideile într-o manieră dezlănțată, se abat adresa de la subiect, întrebunțează greșit semnele de punctuație.

În vederea soluționării acestor dificultăți pe care le întâmpină elevii cu cerințe educative speciale, profesorii din învățământul special au la dispoziție documente de referință care să îi ghideze în demersul instruirii elevilor.

Din categorie fac parte planul de servicii personalizat (PSP) și programul de intervenție personalizat (PIP).

În afară de aceste documente, indispensabile în învățământul special, pentru elevii cu dificultăți de învățare este necesară realizarea unui curriculum adaptat, începând cu programele școlare și până la proiectarea fiecărei lecții în parte. La clasele speciale de liceu, unde elevii sunt instruiți de cadre didactice diferite pentru fiecare obiect de studiu în parte, elevii beneficiază de un curriculum adaptat nevoilor lor de receptare și înțelegere a conținuturilor și de strategii didactice prin care se ține cont de nivelul general al clasei, dar și de lacunele fiecărui elev.

Alegerea unei strategii didactice care să fie în strânsă legătură cu obiectivele lecției, conținutul acesteia, condițiile de lucru și particularitățile de vârstă și intelectuale ale elevilor este o condiție importantă pentru reușita procesului instructiv-educativ. Profesorul de limba și literatura română din învățământul special are sarcina de a identifica de fiecare dată cele mai bune metode, mijloace, forme de organizare și tehnice evaluative prin care să facă din conținuturile învățării unele accesibile elevilor cu cerințe educative speciale și să îi conducă spre un progres al învățării, în raport cu nivelul dezvoltării capacității intelectuale al fiecăruia dintre ei.



Prof. Călugăru Mirela

MATEMATICA ȘI ARTA

”Nu s-ar putea reprezenta muzica drept matematică și matematica drept muzică a rațiunii? Căci muzicianul simte matematica, iar matematicianul concepe muzica. Muzica-i vis, matematica viața practică.” James Joseph Sylvester

Matematica se integrează într-o vastă țesătură care include elemente ale tuturor domeniilor culturii, chiar și în domeniul artelor plastice cum ar fi pictura, grafica, designul și în mod special arta arhitecturală unde matematica își are locul încă de la începutul arhitecturii antice.

Firea matematică este la fel ca și firea artistică. Matematicianul trebuie să aibă o fantezie bogată, acesta fiind elementul de bază. Matematica este o artă ca și poezia, pictura, sculptura, muzica, literatura etc. Ea are strânsă legătură cu arta. Asemenea artei și poeziei, inovațiile matematice reprezintă rezultatul unui proces intuitiv care depinde de inspirație. Așa cum a spus-o foarte elocvent Bertrand Russell în eseul său, „*Studiul matematicii*” (în anul 1919):

„Matematica, văzută așa cum trebuie, deține nu numai adevărul, ci și frumusețea supremă – o frumusețe rece și austeră, precum aceea a unei sculpturi, fără apel la nicio parte a naturii noastre sensibile, fără capcanele minunate ale picturii sau muzicii, și totuși sublim de pură și capabilă de perfecțiune gravă, așa cum numai capodoperele de artă pot să arate. Adevăratul spirit de desfătare, exaltarea, sentimentul de a fi mai mult decât un simplu Om, care reprezintă standardul celei mai înalte excelențe, se găsește în matematică, la fel de bine ca în poezie”.

Așa cum matematica este, în oarecare măsură, o formă de artă, la fel artele și științele umaniste împrumută o parte din standardele de valoare (și demonstrație) din matematică și științele exacte.



Personal, apreciez că cea mai bună scriere în științele umaniste și științele sociale se supune standardelor de rigoare logică, premise valide și plauzibile și „dovezi elegante” care sunt susținute de științele exacte. O argumentare elegantă în științele umaniste, ca și în matematică, este aceea care:

- folosește un minim de ipoteze suplimentare
- este „simplă” sau succintă
- este originală, ajungând la concluzii noi și surprinzătoare
- se bazează pe premise ușor de susținut
- concluziile sale se pot generaliza, putând fi aplicate unor probleme similare.



Însă există rezonanțe chiar mai apropiate între artă și științele exacte. Dacă matematica este, într-o oarecare măsură, o formă de artă – cel puțin în ceea ce privește procesul său creator – se poate afirma cu ușurință și reciprocă: arta poate fi matematică. Chiar în secolele XX și XXI, când presiunea pentru specializarea disciplinelor a atins apogeul, există artiști care ilustrează eleganța, frumusețea și abstracțiunea matematicii.

Dacă elevii ar afla, din manualele după care învață despre rolul geometriei în descoperirea perspectivei în arhitectură și chiar în pictură, despre regularitățile aritmetice care ajută enorm arta arhitecturală, aceștia ar privi matematica din altă perspectivă. Nici un mare arhitect nu-și poate realiza forma unei clădiri în mintea lui până nu pune numerele pe foaie. În drumul arhitectural principala ramură matematica este geometria unde se folosesc teoremele geometriei la viitoarele calcule algebrice.

Prof. Croitoru Corina

CURIOZITĂȚI DESPRE ALBINE



Albinele sunt singurele insecte care produc hrană consumată de oameni – mierea.

O colonie/ familie de albine este formată din 20.000 până la 60.000 albine și o singură regină – 99% dintre ele fiind albine femele colectoare / lucrătoare. Albinele trăiesc în stupi, iar **membrii stupului sunt împărțiți în trei tipuri:**

Regina – O regină conduce tot stupul. Sarcina ei este să depună ouăle care vor genera următoarea generație de albine a stupului. Regina produce și substanțe chimice care ghidează comportamentul celorlalte albine. Regina poate trăi până la cinci ani. Este cea mai aglomerată în lunile de vară, când poate depune până la 2.500 de ouă pe zi. Dacă albina regină moare, albinele – lucrătoare vor crea o nouă regină selectând o larvă tânără (din insectele nou-născute), oferindu-i o hrană specială numită „lăptișor de matcă“. Acest lucru permite larvei să se dezvolte într-o regină fertilă.

Albine lucrătoare / colectoare – Toate aceste albine sunt femele și rolurile lor sunt de a oferi hrană (polen și nectar din flori), de a construi și de a proteja stupul, de a curăța și de a circula aerul bătându-și aripile. Colectoarele sunt singurele albine pe care oamenii le văd vreodată zburând în afara stupului. Albina lucrătoare trăiește doar cinci până la șase săptămâni. În acest timp, albina lucrătoare produce în timpul vieții ei, în medie, ½ linguriță de miere. Unei singure albine i-ar trebui 2 lingurițe de miere ca să poată zbura o dată în jurul Pamantului. O albina vizitează între 50 și 100 flori în timpul unui zbor de colectare. Pentru a obține un kilogram de miere, albinele vor trebui să viziteze două milioane de flori și să zboare aproximativ 90.000 de km.

Drone / trântori

– Acestea sunt albinele masculi și nu au ac, iar scopul lor este de a se împerechea cu noua regină pentru înmulțire. Câteva sute trăiesc în fiecare stup în timpul primăverii și verii. Dar odată cu venirea iernii, când stupul intră în modul de supraviețuire, trantorii sunt dați afară.



Albinele au două stomacuri – un stomac pentru a mânca și celălalt este pentru depozitarea nectarului colectat din flori, sau apă, astfel încât să îl poată transporta înapoi la stupul lor. Albina va transforma nectarul colectat în miere adăugând enzime din stomac și reducând umezeala bătând din aripi cu o viteză mare. În timpul iernii, albinele produc miere ca depozite de alimente pentru stup. Din fericire pentru noi, acești mici muncitori eficienți produc de 2-3 ori mai multă miere decât au nevoie, așa încât ne putem bucura de deliciosul ei gust.

Albinele sunt zburătoare fabuloase. Zboară cu o viteză de aproximativ 25 km pe oră și își bat aripile de 200 de ori pe secundă!

Fiecare albină are 170 de receptori de miros, ceea ce înseamnă că au un simț al mirosului foarte dezvoltat! .



Ele folosesc acest lucru pentru a comunica în stup și pentru a recunoaște diferite tipuri de flori atunci când caută alimente.

Albinele sunt, de asemenea, dansatoare geniale! Pentru a împărtăși informații despre cele mai bune surse de hrană, acestea își desfășoară „dansul de vânatoare”

Când albina lucrătoare se întoarce la stup, se mișcă într-o cifră de opt și își agită corpul pentru a indica direcția sursei de hrană.

Albinele există de milioane de ani – fosilele de albine datează de aproximativ 150 de milioane de ani. Mierea depozitată în recipiente închise și păstrată în condiții optime nu se strică niciodată. Cea mai veche miere care a fost descoperită până azi datează de acum 5.000 ani în Georgia, la 170 km de Tbilisi.

La nivel global există mai multe albine de miere (melifere) decât alte tipuri de albine și insecte polenizatoare, asadar ele reprezintă cea mai eficientă specie polenizatoare. Se estimează că o treime din alimentele pe care le consumăm în fiecare zi se bazează pe polenizarea în principal de către albine (80%), dar și de alte insecte, păsări și lilieci. Albinele sunt polenizatori super-importanți pentru flori, fructe și legume. Aceasta înseamnă că ajută alte plante să crească semințe și fructe. Fără polenizarea albinelor, mediul și economia lumii ar avea de suferit foarte mult.

Dacă albinele ar dispărea de pe Pământ, umanitatea ar mai avea de trăit nu mai mult de 4 ani.

Albert Einstein



Prof. Gheorghiu Mariana

ASPECTE DE LA ACTIVITĂȚILE DERULATE ÎN ȘCOALĂ



Târgul de oferte „ Cariera 2022”



Ziua Iei

ASPECTE DE LA ACTIVITĂȚILE DERULATE ÎN ȘCOALĂ



Târgul Meseriilor 2022



„Să învățăm altfel...” activitate în parteneriat cu alte unități școlare

Misiunea școlii

*„Interacțiunea școlii cu mediul social, cultural și economic,
transformarea școlii într-un departament de formare
profesională și de servicii oferite comunității”.*



Viziunea școlii

„O ȘANSĂ PENTRU TOȚI”



SIMION MEHEDIŢI
(1868-1962)

SPERANȚA
revista școlară bianuală

REDAȚIA

Publicație editată de
Liceul Tehnologic “Simion Mehedinți”, Galați.

Redacția: str. Nicolae Bălcescu nr. 19, Galați

Director: prof. Vieru Diana Manuela

Director adj: prof. Enache Cătălina

Redactor șef: prof. Cișleanu Veronica

Redactori corespondenți: prof. fondator Roșca Anca

prof. Călugăru Mirela

prof. Chirică Daniela

prof. Cișleanu Veronica

prof. Croitoru Corina

prof. Enache Cătălina

prof. Florea Sanda

prof. Gheorghită Mariana

prof. Ghioca Lucreția

prof. Grigore Iuliana

prof. Ionașcu Liliana

prof. Petrea Victorița

prof. Vieru Diana Manuela

tel. 0236/41520, fax 0236/310570,

E-mail: sc_prof_integrat@yahoo.co.uk.

Tehnoredactare și culegere computerizată:

prof. Cișleanu Veronica, Drăguș Manuela

Tipărit la Liceul Tehnologic “Simion Mehedinți” Galați

ISSN 2559-5504

ISSN-L 2559-5504