

MUGURI DE VIS

Revista Școlii Gimnaziale nr. 1
Valu lui Traian , Constanța

Ziua Mării Negre

1 Decembrie , Ziua Națională a României

Spune “ Nu ” fumatului

Târgul de prăjitură

Sărbătoarea Crăciunului

Picturi pe perete

Toamna, anotimpul roadelor bogate

Proiectul Educațional “ Școala Părinților ”

Ziua educației

ANUL V , NR. 8

Foto: Catalina Buliga

din cuprins...

deschiderea anului școlar

ziua educației

Sfânta cuvioasă Parascheva

ziua Mării Negre

picturi pe perete

tutunul nu este un semn de maturitate

fascinantul univers al teatrului

temperatura

proiect educațional Școala Părinților

15 ianuarie

Sport

Târgul lui Moș Nicolae

ziua Micii Uniri

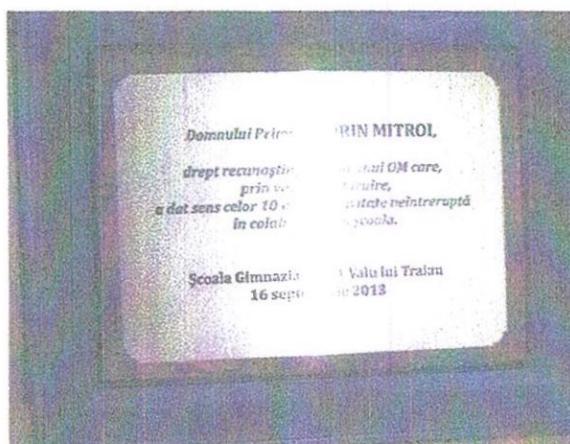
toamna, anotimpul roadelor bogate

plante medicinale

sfatul psihologului

deschiderea anului școlar

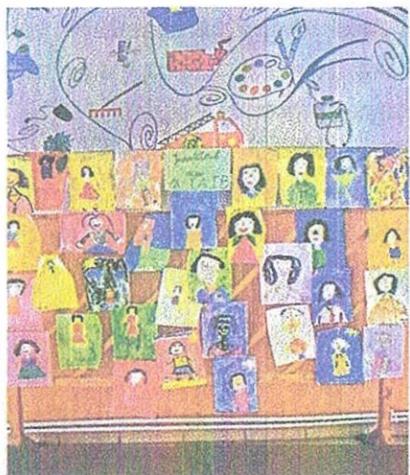
Luni, 16 septembrie 2013 a avut loc la Școala Gimnazială nr. 1 Valu lui Traian festivitatea de deschidere a noului an școlar. Elevi, părinți și profesori au fost prezenți în incinta unității de învățământ, întâmpinând începerea noului an. La eveniment au participat domnul primar Florin Mitroi, consilieri locali ai comunei, doamna director Lavinia Robe, doamna director adjunct Violeta Bodiu și reprezentanți ai poliției locale, precum și un sobor de preoți. Prin modestia care-l caracterizează, domnul primar a afirmat : "Mi-am facut datoria". Dar proiectul pentru extinderea și reabilitarea școlii aduce copiilor comunității condiții optime pentru buna desfășurare a activității instructiv-educative.



După discursul doamnei director și după slujba de binecuvântare, domnului primar Florin Mitroi i-a fost înmânată din partea școlii o placetă aniversară, drept recunoaștință pentru activitatea neîntreruptă în colaborarea cu școala, timp de 10 ani.

Director, prof. Lavinia-Paula Robe

ziua educației



În cadrul activității dedicate Zilei Educației, elevii Școlii Gimnaziale nr. 1 Valu lui Traian, coordonați de doamnele profesor Ana Bebu, Șeila Abibula, Alina Mitrea, Niculina Bădulescu, Mocanu Elena, Adriana Oancea și Turiceanu Nicoleta, au avut ocazia să își exprime aprecierea pentru contribuția pe care dascălii de pretutindeni o aduc educației generațiilor viitoare. Ei au participat la concursuri de cultură generală, au prezentat scenete și au organizat expoziții de desene având ca teme: "Invățătoarea mea", "Educație și educator". Lucrările copiilor au fost așezate într-o expoziție pe holul școlii.



Prof. Adriana Oancea

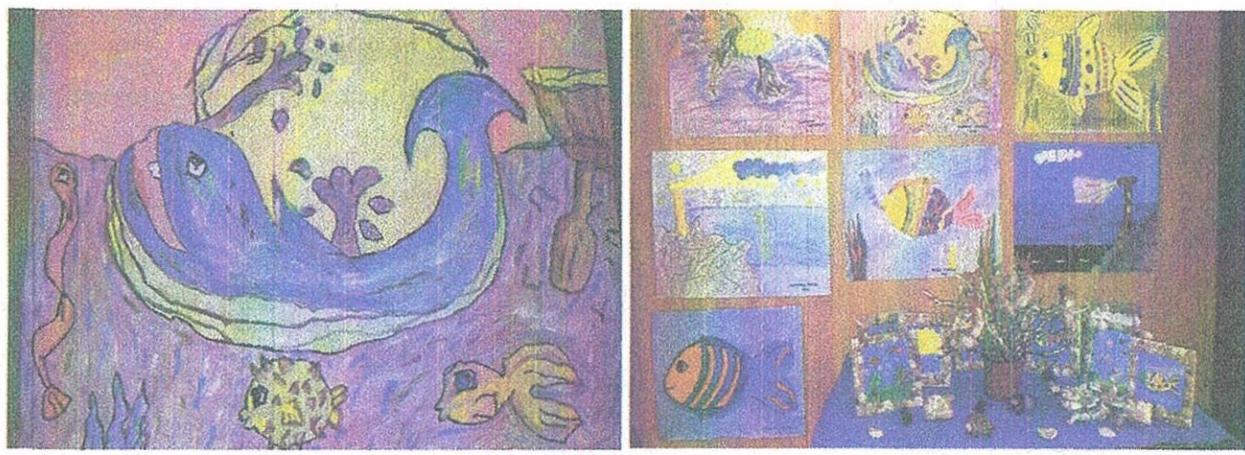
Sfânta Cuvioasă Parascheva

Elevii Școlii Gimnaziale nr 1 Valu lui Traian au sărbătorit Sfânta Cuvioasă Parascheva. În aceeași zi, biserică din localitate și-a sărbătorit hramul, iar elevii din corul școlii, însoriti de dna profesor Cristina Bădilă au încântat credincioșii săi la slujba. Elevii claselor pregătitoare au colorat icoane și au prezentat o expoziție.

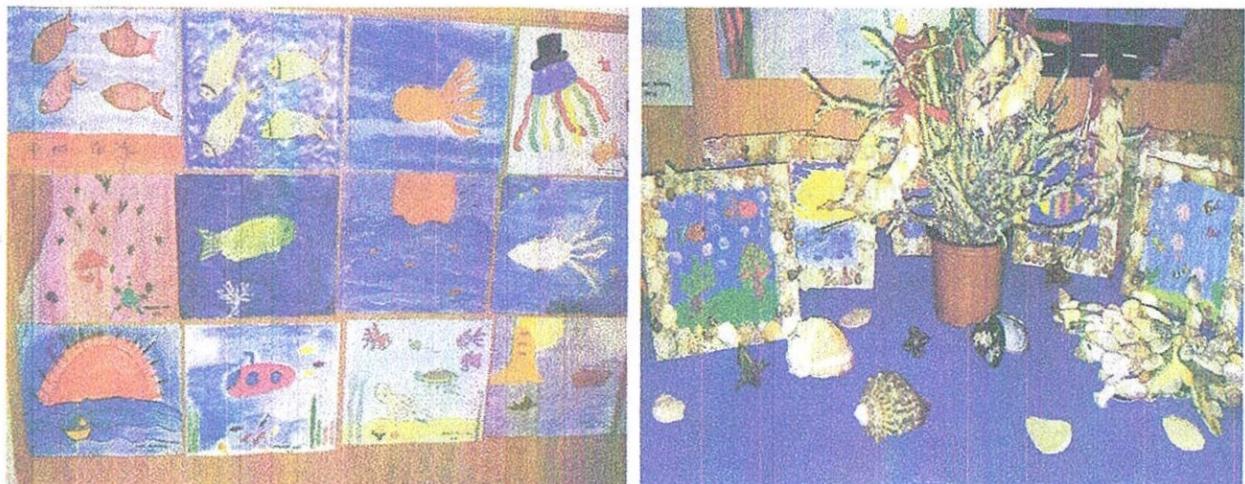


ziua Mării Negre

Data de 31 octombrie a fost desemnată "Ziua Internațională a Mării Negre" în anul 1996, când toate cele șase țări riverane – Bulgaria, Georgia, România, Federația Rusă, Turcia și Ucraina – au semnat Planul Strategic de Acțiune pentru Reabilitarea și Protecția Mării Negre împotriva Poluării. Astfel, în fiecare an, în 31 octombrie, este serbată cea mai izolată mare a lumii. În ultimele decenii ale secolului XX, Marea Neagră a suferit deteriorări puternice ale condițiilor de mediu, datorate, în cea mai mare parte, eroziunii costiere, eutrofizării, insuficientei tratării a apelor uzate, introducerii de specii exotice, pierderii de habitate și managementului neadecvat. Diversitatea biologică a scăzut dramatic.



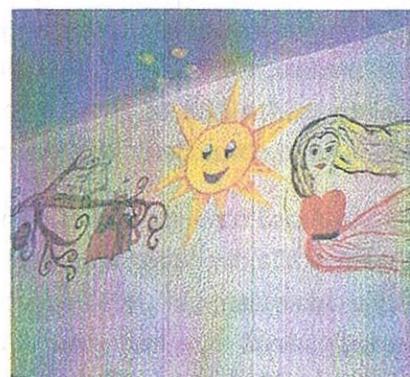
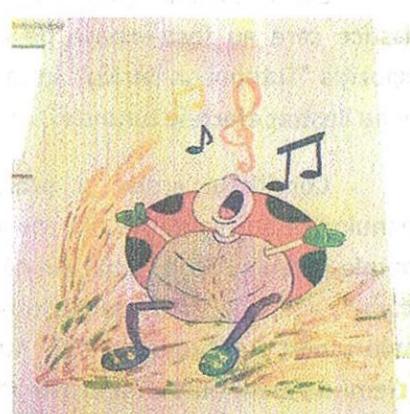
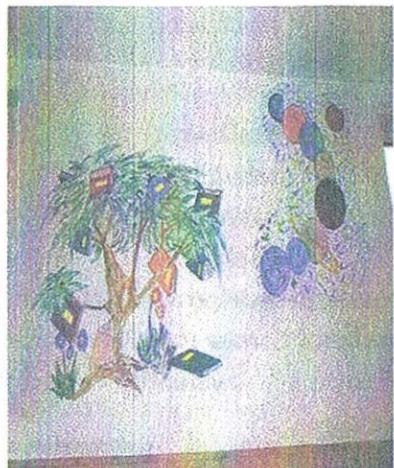
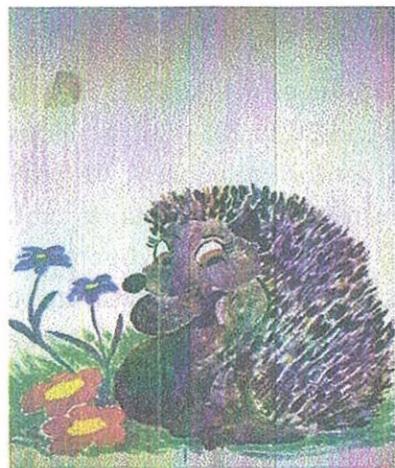
Cu ocazia zilei Mării Negre, elevii Școlii Gimnaziale nr 1 Valu lui Traian, coordonați de doamna profesor Corina Rădulescu au confectionat diverse obiecte decorative folosind scoici, lemn, sticlă, plastic, hârtie și au organizat o expoziție cu tematică. Lucrările au fost adunate într-o expoziție colorată, care înfățișează o mare curată, cu specii diverse.



Prof. Corina Rădulescu

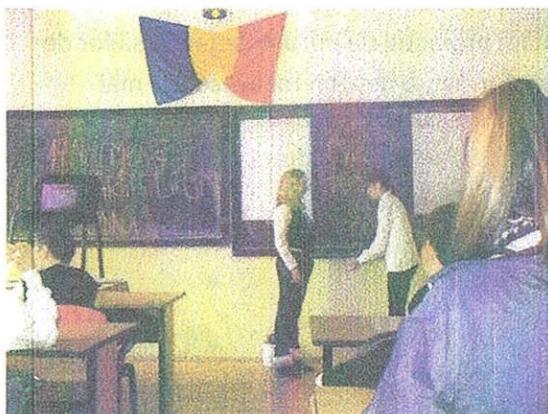
picturi pe perete

Înainte de începerea cursurilor, ne-am gândit să continuăm proiectul de înfrumusețare a săilor de clasă și am pictat pereții claselor și holul școlii. Școala s-a transformat, a devenit mai veselă și mai primitoare, iar acest lucru s-a observat în reacția celor mici.



Prof. Corina Rădulescu

tutunul nu este un semn de maturitate



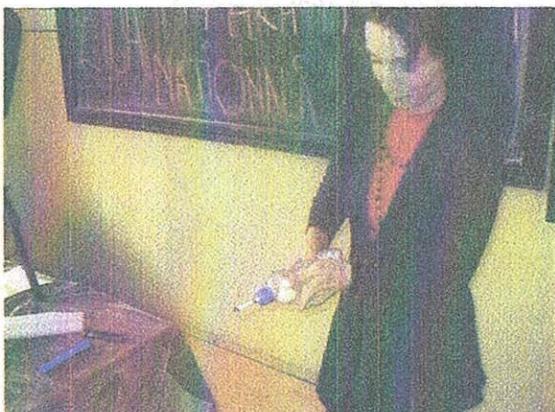
17 noiembrie este "Ziua națională fără tutun" . Cu această ocazie un grup de profesori din Școala Gimnazială nr 1 Valu lui Traian au desfășurat activități legate de această temă pentru a conștientiza elevii de efectele consumului de tutun asupra sănătății.

Proiectul "In loc să fumez mai sănătos e..." s-a desfășurat în perioada 15-30.11.2013 și a inclus activitățile: "Tutunul un pericol" coordonată de prof. Rădulescu Corina, "Mâini dibace" coordonată de prof. Bodiu Violeta și prof. psiholog Grosu Georgiana,

"Tutunul de la dependență la boală" coordonată de prof. Acsân Mihaela, "In loc să fumez mai sănătos e!" coordonată de prof Datcu Florica și prof Cornea Paul.Elevii clasei a VIIa au realizat referate despre tutun. Pornind de la ele la ora de biologie s-au evidențiat consecințele consumului de tutun și ale tabagismului.

Elevii ciclului gimnazial au realizat creații plastice care au fost expuse pe holul școlii formând expoziția "Tutunul un pericol" în care grație creativității lor au ilustrat efectele tutunului asupra sănătății.

Consilierul școlar și profesorul de educație tehnologică au realizat la ore tricouri inscripționate cu mesaje precum "Stop fumatului că nu-i bun, El te face scum!", "Spune NU tabagismului! Viața e mai importantă!", "Spune STOP fumatului!". Pe 17 noiembrie elevii au purtat aceste tricouri la orele de curs. În acest fel au transmis un mesaj ferm celor care erau tentați de acest "miraj nesănătos". "Tutunul de la dependență la boală!" a fost tema unei ore de dirigenție în care controversa și jocul de rol au tras semnale de alarmă adolescentilor legat de această problemă socială "fumatul" și implicațiile ei în viața personală și publică. Activitatea "In loc să fumez mai sănătos e ..." a avut ca punct de pornire dorința de a da elevilor o alternativă, de a-i învăța cum pot înlocui acest obicei nesănătos cu o altă activitate folositoare.



Acasă copiii au avut ca temă de reflecție senzațiile și sentimentele trăite de un fumător pe care le puteau afla din discuțiile purtate cu părinții sau cunoștințele care fumau. Prin jocul de rol au intrat în pielea adolescentului fumător intrat în conflict cu adulții sau în discuții contradictorii cu prietenii de aceeași vîrstă care încearcă să-l convingă să renunțe la fumat. Au apărut motivează interesante la întrebarea "de ce fumezi?" cum ar fi "pentru că am probleme", "așa vreau eu și nu-mi poți face nimic", "sunt lipsit de griji când fumez", "pentru că e la modă". Majoritatea personajelor "adulțe" au găsit bătaia drept mijloc de a-i determina pe "fumători" să renunțe la acest viciu. De aceea am trecut de la analiza motivează și satisfacțiilor fumătorilor la explicarea faptului că e mai eficient să oferi o alternativă sau o

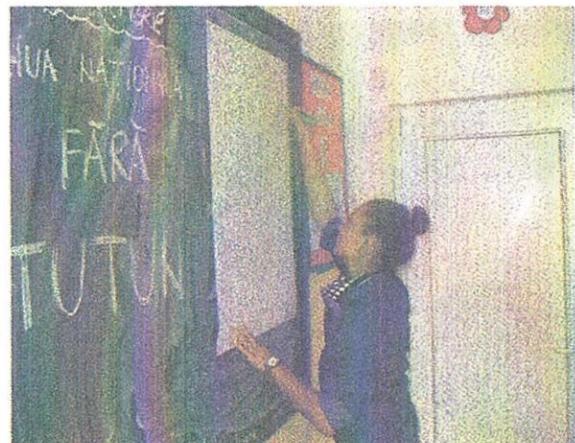
motivație unui copil cu obiceiuri nesănătoase în loc să-l dezveți prin bătaie pentru că violența va întări comportamentul nepotrivit.



un cadru organizat au oferit soluția sportului care întărește sănătatea.

"Nu știam că se întâmplă așa!" a fost reacția generală când au văzut experimentul cu sticla de plastic și țigarea prin care se observau reziduurile depuse pe căile respiratorii în urma consumului de tutun. Dacă statisticile prezentate nu au fost convingătoare, prin acest experiment au observat direct urmările consumului de tutun asupra căilor respiratorii.

Bolile respiratorii diminuează capacitatele fizice. Antiteza fumat pasiv/ fumat activ a subliniat riscurile la care se expun fumătorii pasivi în rândul cărora se întâlnesc des cazuri de afecțiuni respiratorii precum cancer faringian, astm, bronhopatie obstructivă cronică, bronșită cronică (respirație șuierătoare, tuse cronică). Cunoștințele acumulate de elevi în timpul activității i-au ajutat să conceapă două afișe "Fumez pentru că...", "Nu fumez pentru că....". În acesta din urmă au notat alternativele la fumat sau alegerile care le pot face pentru a-și proteja sănătatea: să practice un sport, să fie mai sănătosii, să protejeze sănătatea celor dragi, să-și cheltuie banii pe jocuri, cărți, îmbrăcăminte, hrană sănătoasă, să aleagă singuri nu sub influența grupului, să fie responsabili și să-și asume urmările propriilor alegeri. O parte din elevi au povestit despre neplăcerile resimțite de rudele fumătoare bolnave, de cei dependenti de tutun.



În statistica OMS din 2010 se precizează că 600000 de oameni mor anual datorită fumatului pasiv, iar din aceștia 1/3 sunt copii. 90% din cazurile de cancer pulmonar, 85% din cazurile de bronșită cronică și emfizem pulmonar apar la persoanele care au fumat. 75% din fumători mor de infarct miocardic, iar 80% din fumătorii adulți fumează din adolescență. În 2011 erau un miliard de fumători în lume.

E DOVEDIT ȘTIINȚIFIC CĂ TUTUNUL CONȚINE 400 DE SUBSTANȚE TOXICE DIN CARE 40 SUNT CANCERIGENE. IN LOC SĂ FUMEZ MAI SĂNĂTOS E SĂ AM O VIAȚĂ ECHILIBRATĂ , ACTIVĂ, SĂ RESPECT PERIOADELE DE ODihnă, SĂ PRACTIC ACTIVITĂȚI FIZICE REGULAT, SĂ AM UN REGIM ALIMENTAR CARE SĂ RESPECTE PIRAMIDA ALIMENTELOR .

Cheia sănătății e în propriile noastre mâini, sănătatea depinde de deciziile personale. Corpul fizic se vindecă în strânsă legătură cu corpul emotional și spiritual. Orice tratament aplicat corpului fizic trebuie să fie însoțite de tratamente pentru corpul emotional și spiritual pentru că OMUL ESTE UN TOT.

Prof. Datcu Florica

fascinantul univers al teatrului

Teatrul – atât cursurile, cât și vizionarea spectacolelor -reprezintă o metodă eficientă de a stimula încrederea și stima de sine a micuților, de a combate timiditatea și tracul și de a le pune creativitatea și imaginația la lucru. Acestea sunt doar câteva dintre beneficiile pe care le poate avea teatrul în dezvoltarea micuților. Si vizionarea spectacolelor are un efect deosebit în dezvoltarea copilului, iar copiii învăță o mulțime de lucruri.



In cadrul proiectului educational *Fascinantul Univers al Teatrului* elevii școlii au vizionat, la Teatrul Național de Operă și Balet Oleg Danovski și la Casa de Cultura din Constanța, spectacole *Un pedagog de școală nouă*, *Văduva veselă*, *Amor Caliente și Lacul lebedelor*. Însoțiți de doamna director Lavinia Robe, doamnele profesoare Mihaela Acsân, Datcu Florica și Ancuța Buliga, elevi din clasele V-VIII au vizionat spectacolele care le-au dezvoltat imaginația, bunul gust și virtuozitatea.

Prof. Mihaela Acsân

temperatura

Cunoașterea temperaturii locuinței sau a mediului înconjurător este o preocupare zilnică a omului modern. Dintotdeauna oamenii și-au dat seama când ceva era rece sau cald, dar nimeni nu a avut ideea de a măsura acest lucru. Invenția termometrului îi este atribuită lui Galileo Galilei, deși termometrul etanș nu a fost inventat decât abia în anul 1650. Termometrele mederne cu alcool și mercur au fost inventate de fizicianul german Gabriel Fahrenheit. Indicarea temperaturii se obține prin stabilirea echilibrului termodinamic, între corpul a cărui temperatură se dorește a fi stabilită și corpul termometric, stare în care, transferul de căldură dintre acestea se anulează. Există mai multe scări de măsurare a temperaturii. Scara Fahrenheit a fost propusă în anul 1724 de către fizicianul Daniel Gabriel Fahrenheit. Pe scara Fahrenheit punctul de îngheț al apei este poziționat la 32° , iar cel de fierbere este la 212° (măsurate la presiune atmosferică normal). Scara Celsius aparține în 1742 poartă numele astronomului suedez Anders Celsius. Aceasta a propus o scară de măsurare a temperaturii unde 0° corespunde temperaturii de fierbere a apei, iar 100° corespunde temperaturii de îngheț a apei. În 1744, anul morții lui Anders Celsius, botanistul Carl Linné a inversat scara Celsius, dându-i forma actuală. Scările Fahrenheit și Celsius converg la -40° (adică -40°F și -40°C reprezintă aceeași temperatură). Scara de măsurare a temperaturii numită scara Kelvin inventată de Lord William Thomson Kelvin în anul 1848 este folosită pe scară largă mai ales în mediile academice. Zero absolut este o temperatură teoretică indicând un nivel energetic nul. Fiecare grad de pe scara Kelvin este egal cu un grad de pe scara Celsius, diferența făcându-se prin poziționarea temperaturii de zero grade. În cazul scării Celsius, 0°C este temperatura la care îngheță apa, în timp ce pe scara Kelvin, nivelul de zero K este cel al zero absolut. Cu excepția SUA, unde se folosește scara Fahrenheit, scara Celsius este folosită larg în toate țările.

Formule de conversie a temperaturilor

În	Din	Formulă
Fahrenheit	Celsius	$^{\circ}\text{F} = (^{\circ}\text{C} \times 1,8) + 32$
Celsius	Fahrenheit	$^{\circ}\text{C} = (^{\circ}\text{F} - 32) \div 1,8$
Kelvin	Celsius	$\text{K} = ^{\circ}\text{C} + 273,15$
Celsius	kelvin	$^{\circ}\text{C} = \text{K} - 273,15$

$1^{\circ}\text{C} = 1\text{ K}$
și
 $1^{\circ}\text{C} = 1,8^{\circ}\text{F}$

Prof. Paul Cornea

proiect educațional *Școala Părinților*

În cadrul Proiectului Educațional *Școala Părinților- Părinții, de la spectatori la parteneri ai educației*, au avut loc, pe parcursul semestrului întâi, mai multe întâlniri pe diferite teme ce vizează comunicarea dintre copii, școală și familie.

Vineri, 8 noiembrie, s-a desfășurat dezbaterea cu tema *Stiluri parentale*. Părinților prezenți li s-a aplicat un chestionar de către dna psiholog Georgiana Grosu, care a discutat împreună cu cei prezenți pornind de la întrebarea *Ce fel de părinte sunt eu?* Invitați la această întâlnire au fost dna prof. univ. Olga Duțu și sociolog Enache Tușa.

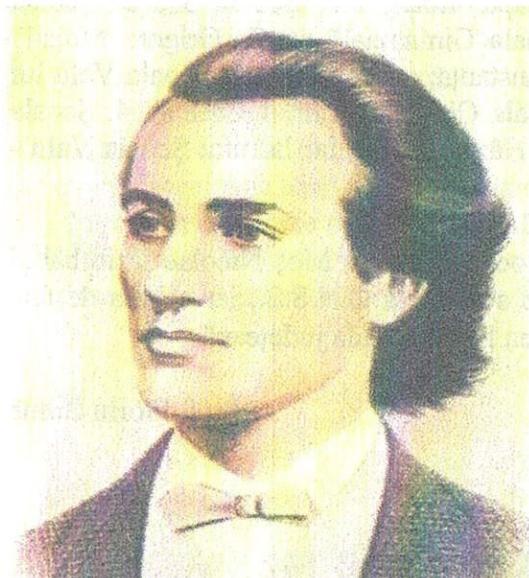


În cadrul aceluiași proiect, a avut loc vineri, 13 decembrie, întâlnirea cu tema *Elemente mitice precreștine în colinda românească*. Părinții s-au reunit la Căminul Cultural din localitate unde au luat parte la un spectacol organizat de elevii școlii și au participat la o discuție despre originile precreștine ale colindelor, împreună cu sociolog Enache Tușa. Vineri, 24 ianuarie, a avut loc o altă dezbatere cu tema *Drepturi și obligații în cadrul familiei*. Invitați au fost doamna avocat Mihaela Tătaru-Olingheru și sociolog Enache Tușa.



Prof. Violeta Bodiu

15 ianuarie



Ziua de 15 ianuarie, aleasă ca Zi a Culturii Naționale, reprezintă data nașterii poetului național al românilor, Mihai Eminescu (1850-1889). Criticul literar Titu Maiorescu, mentorul "Junimii", spunea despre marele poet: "Pe cât se poate omenește prevedea, literatura poetică română va începe secolul al XX-lea sub auspiciile geniului lui și forma limbii naționale, care și-a găsit în poetul Eminescu cea mai frumoasă înfăptuire până astăzi, va fi punctul de plecare pentru toată dezvoltarea viitoare a veșmântului cugetării românești."

Elevii claselor a II-a A, a II-a B și a II-a C de la Școala Gimnazială nr.1 Valu lui Traian au participat la activitatea "Omagiu adus Luceafărului" din cadrul Proiectului "S-a născut un Luceafăr", desfășurat în perioada 7-15 ianuarie 2014. Activitatea a constat în prezentarea unor date biografice, fotografii din viața marelui poet (prezentare ppt și fotografii imprimate), prezentarea unor lecturi, poezii, expoziție de carte, audiții muzicale (Gheorghe Zamfir, Doina și Ion Aldea), recitarea poezilor și participarea la un concurs. Activitatea s-a finalizat prin realizarea unui panou tematic, acordarea de diplome, realizarea de fotografii. Coordonatori au fost doamnele prof. Elena Mocanu, Nicoleta Turiceanu și Oancea Adriana.

Prof. Nicoleta Turiceanu

sport

Ziua de 1 Decembrie este sărbătorită în diverse feluri de către toți români. În data de 29 noiembrie 2013, la Liceul Teoretic Murfatlar, s-a sărbătorit prin concursuri sportive „Cupa 1 decembrie”, desfășurată pe trei secțiuni. Elevii ciclului gimnazial au jucat fotbal, iar echipele participante au fost: Liceul Teoretic Murfatlar, Școala nr. 1 Valu lui Traian, Școala nr. 2 „A. Murgescu” Valu lui Traian, Școala cu clasele I-VIII Cuza Vodă, Școala cu clasele I-VIII Castelu, Școala cu clasele I-VIII Poarta Albă. Cupa la fotbal la ciclul primar a fost cucerită de elevii de la Școala nr. 1 Valu lui Traian, antrenați de dl profesor Florin Bumb.

Micii fotbaliști din Valu lui Traian au mai câștigat două competiții de fotbal în sală: „Cupa Isis” și „Cupa Fulg de Nea”. La prima întrecere, Școala Gimnazială nr. 1 Valu lui Traian

(profesor-antrenor, Florin Bumb) s-a impus atât în secțiunea rural (unde a dispus în finală de Școala Gimnazială „Mihai Eminescu” din Costinești), cât și în marea finală, adjudecându-și Supercupa, în urma victoriei (scor 6-3) cu câștigătoarea secțiunii urban, Școala Gimnazială nr. 39 „Nicolae Tonitza” Constanța. Echipe participante: grupa urban - 1. Școala 39, 2. Școala Gimnazială nr. 7 „Remus Opreanu” Constanța, 3. Școala Gimnazială nr. 2 „Grigore Moisil” Năvodari, 4. Școala Gimnazială nr. 12 „BP Hasdeu” Constanța; grupa rural - 1. Școala Valu lui Traian, 2. Școala Gimnazială nr. 1 Poarta Albă, 3. Școala Gimnazială nr. 1 Castelu, 4. Școala Costinești. La urban, finala a fost Școala 39 - Școala 2 Năvodari 4-2, iar la rural Școala Valu - Școala Costinești 4-0. (sursa:ziuaconstanta.ro).

De asemenea, echipa de baieti a obținut locul I și cupa Moș Nicolae la fotbal și calificarea în finala județeană la competițiile organizate sub tutela O.N.S.S., iar echipa de fete gimnaziu a obținut locul I la faza pe localități și calificarea la faza finală județeană.

Prof. Florin Bumb

târgul lui Moș Nicolae

În cadrul parteneriatului cu Centrul Școlar pentru educație inclusivă "Delfinul", avut loc vineri, 6 decembrie, prima activitate cu titlul "Târgul lui Moș Nicolae". Au participat elevii claselor Pregatitoare A, a II-a A, B, C, a III-a B, a IV-a A, a IV-a C, coordonați de dnele prof. Anamaria Milea, Elena Mocanu, Adriana Oancea, Nicoleta Turiceanu, Ana Bebu, Seila Abibula și Jana Rosoaga. Ajutați de părinți și de doamnele profesor, copiii au preparat prăjitură după care au organizat un târg, iar banii strânși au fost donați în scopuri caritabile, Casei Chara din Valu lui Traian.



Prof. Adriana Oancea

ziua Micii Uniri

Vineri, 24 ianuarie 2014 s-a desfășurat activitatea „24 ianuarie –ZIUA MICII UNIRI”, pentru a aniversa 155 de ani de la unirea Moldovei cu Țara Românească, prin dubla alegere a domnitorului Alexandru Ioan Cuza. Elevii clasei alIIIa A coordonați de prof Ramazan Mujghian au recitat versuri și cântece dedicate Unirii, clasa alIIIa B, coordonați de prof. Bebu Ana au interpretat sceneta „Cuza Vodă și sultanul,, , Clasa alIIIa C, coordonați de prof Alexa Georgeta au pus în scena „5 minute de istorie”. Semnificatia zilei de 24 Ianuarie a fost prezentată de eleva Trofin Ana Maria, coordonată de prof. Stoica Sorin, iar elevii claselor a VI-a D și a VI-a C , împreună cu d-nele diriginte Manafu Virginica și Gheorghita Mariana au interpretat versuri dedicate Unirii, respectiv sceneta "Moș Ion Roată și Vodă Cuza". Corul școlii coordonat de prof Năstase Costel a interpretat cântece dedicate Unirii.

toamna, anotimpul roadelor bogate



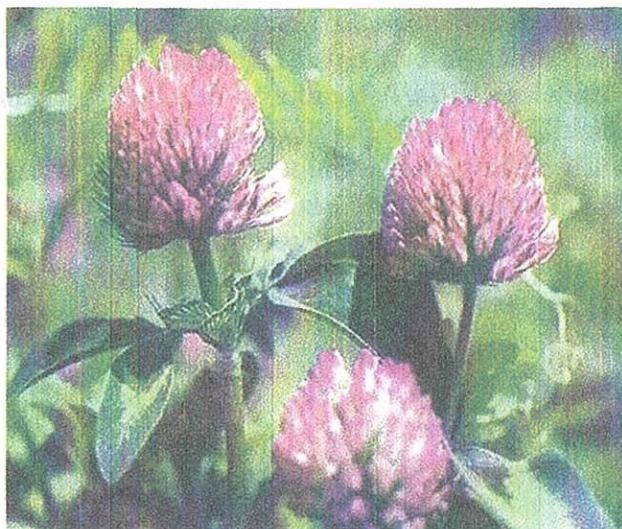
părinții, au realizat felinare din dovleac și au pregătit prăjitură.

Bucuria venirii anotimpului toamna este data de începerea școlii, strânsul recoltelor, pregătirile pentru anotimpul rece. Elevii claselor a II-a A,B, C și-au manifestat această bucurie printr-o serie de activități plastice, artistico-plastice și prin serbări. Coordonăți de doamnele prof. Adriana Oancea, Nicoleta Turiceanu și Elena Mocanu, copiii au recitat poezii, au cântat și au dansat la Căminul cultural din localitate. Apoi, împreună cu elevii claselor pregătitoare, au organizat Sărbătoarea Dovleacului, unde, împreună cu



prof. Nicoleta Turiceanu

plante medicinale



Din totdeauna științele secrete au fost revelate de către maeștri numai la unul sau doi discipoli devotați, care treceau prin nenumărate teste și probe până obțineau grația maestrului și dezvăluirea secretelor.

Timpul și-a spus cuvântul, umanitatea și-a dezvoltat conștiința, fapt care a permis trecerea într-o nouă dimensiune ce impune revelarea cunoștințelor secrete la nivel de masă.

Încă din timpuri străvechi, oamenii își doreau să găsească remedii pentru bolile ce îi chinuiau.

Căutatori ai alinarii suferințelor erau puțini și luptau pentru vindecarea afecțiunilor cu mijloacele care le aveau la dispoziție. Ei foloseau cunoștințele transmise din generație în generație, iar pentru tratarea maladiilor utilizau cel mai adesea plantele medicinale. În acele vremuri, poluarea era ca și inexistentă, nu existau chimicale, nu exista industrie, omul nu era dependent de sistemul de informații ce se găsește la ora actuală: radio, televiziune, telefonie, internet și își petrecea timpul liber mai mult în natură. Înca nu își facuseră apariția principalii trei factori cauzatori de boli: stresul, poluarea și chimicalele. De aceea putem afirma că în acele perioade omul acorda o atenție mai mare mediului natural, conviețuind în armonie cu acesta.

Secolul XX a fost al progresului științei dar și o perioadă de evoluție a așezărilor urbanistice și a industriei, ceea ce a dus la defrișarea unor întinse suprafețe de păduri. Terenurile agricole au luat locul acestor zone, iar în zilele noastre datorită corupției și lăcomiei oamenilor care locuiesc în apropierea zonelor impădurite și nu numai, pădurile continuă să fie defrișate. De aceea, nu este de mirare, de ce au loc alunecări de teren, eroziunea pământului, precum și subțierea stratului de ozon care generează efecte de schimbare a climei. "Aurul verde" are un rol deosebit în menținerea vieții pe planeta noastră. Însă omul modern acordă o atenție mai mare satisfacerii dorințelor personale, uneori acestea transformându-se în vicii.

De aceea, nu ne mirăm deloc să vedem din ce în ce mai mulți oameni consumatori de alcool, țigări și droguri. În mijloacele de transmitere a informațiilor se vehiculează tot felul de reclame al acestor lucruri, cauzatoare de dependențe, create de producători numai din dorință de a-și satisface ambiiile personale și de a se îmbogăți de pe urma acestor dependențe. Înțelepții spun că ceea ce se manifestă în exteriorul nostru este o oglindire a interiorului sufletesc a oamenilor și asta se poate observa cu usurință.

sfatul psihologului



Rolul de părinte este unul dinamic, în care zi de zi îneveți ceva nou de la copilul tău. În același timp TU ești modelul lui de comportament, tocmai de aceea înainte de a-i cere ceva, gândește-te dacă i-ai arătat "cum se face".

Iți propun în cele ce urmează câteva lucruri utile, practice pe care le poți face chiar și atunci când programul tău de peste zi este unul extrem de încărcat. Le poți aplica sau adapta în funcție de vârstă copilului tău!

1. Implică-te activ în jocul lui – jocul ascunde cele mai ascunse trăiri ale copilului.
2. Fă-ți timp pentru copilul tău măcar 2 ore într-o zi – timp pe care să-l fructifici discutând deschis despre ce vi s-a întâmplat peste zi.
3. Familiarizează-l cu jocul de rol – sau în limbajul lor, "să ne jucăm de-a ...".
4. Oferă-i un rol activ în viața ta, astfel îl vei încuraja să își expună părerile și îi vei întări încrederea în sine.
5. Păstrează-ți rolul de părinte și nu îl schimba cu cel de camarad - însușirea raportului copil-părinte este benefică pentru dezvoltarea emotională a copiilor.
6. Intărește-i comportamentele dezirabile prin laude – astfel se va simți apreciat.
7. Când se creeaza un conflict discutați (spune-i deschis ce te deranjează, cere-i și lui același lucru și realizați împreună o listă cu posibile rezolvări).
8. Incurajează-l în activitățile (extrașcolare) pe care le efectuează: sport, hobby-uri – e perioada lui de explorare;
9. Ghidează-l în efectuarea temelor, dar nu îl rezolva tu!;
10. Oferă-i dreptul de a alege! – amintește-ți în fiecare moment că este o individualitate în plin proces de formare.

COLECTIV REDACȚIONAL

Redactor- șef: prof. Ancuța Buliga

Redactori:

Prof. Violeta Bodiu
Prof. Leula Emurla
Prof. Florin Bumb
Prof. Acsân Mihaela
Prof. Corina Rădulescu
Prof. Cristina Bădilă
Prof. Lavinia Robe
Prof. Sorin Stoica
Prof. Florea Mirela
Prof. Eugenia Deică
Prof. Nicoleta Turiceanu
Prof. Adriana Ghimeș
Prof. Paul Cornea
Prof. Datcu Florica

Director:

Prof. Lavinia-Paula Robe

Director adjunct:

Violeta Bodiu

DATE DE CONTACT

Școala Gimnazială nr. 1

Loc. Valu lui Traian

Calea Dobrogei nr. 47

Jud. Constanța

Tel./Fax 0241231017

e-mail: sc1vt@yahoo.com

ISSN 2069—2250