CUTIA CU MĂRGELE







WWW.LICEULCORBU.RO

Revista Liceului Tehnologic Corbu

ANUL III, NR.7

12 APRILIE 2023

Opis

Apr
12



DESPRE LICEUL TEHNOLOGIC CORBU ÎN CONTEXT ERASMUS 3
ÎN LOC DE CUVÂNT ÎNAINTE... 6
ȘI A FOST LECTURA... 7
DESPRE COMPETENȚE DE ÎNVĂȚARE ȘI NU NUMAI 8
A VORBI DESPRE FILMUL MEU – LA ȚIGĂNCI! 9
DE CE AM FILMAT O NUVELĂ 11
DESCRIEREA PROIECTULUI HEALTHY LIVING 12
REȚETE... 13
SPORTURI 19
PLANTE MEDICINALE DIN ȚĂRILE IMPLICATE ÎN PROIECT 21



Despre Liceul Tehnologic Corbu în context Erasmus

Istoricul școlii corbene este strâns legată de istoricul bisericilor, dascălilor și preoților. Liceul Corbu are o istorie de 25 de ani. Povestea lui a început odată cu ordinul 283/1993, când s-a creat posibilitatea ca la școlile rurale, pe structura claselor de gimnaziu să fie înființate clase de liceu. Astfel, între 1992-1994, ființează prima clasă, curs seral silvic, cu profilul matematică-fizică. În 1994, liceul capătă denumirea de LICEUL AGRICOL CORBU, funcționând prima clasă de liceu, curs de zi, cu dublă specializare: tehnician veterinar și tehnician zootehnist. Au fost înscriși 24 de elevi, au absolvit 20 de elevi. Părintele spiritual al școlii a fost profesorul Dumitru Răucescu. În 1998, liceul primește denumirea de GRUP ȘCOLAR AGRICOL CORBU, în 2002 de GRUPUL ȘCOLAR CORBU, iar din 2012, titulatura este de: LICEUL TEHNOLOGIC CORBU. Evoluția numerică a elevilor este următoarea: în anul școlar 1999-2000, au fost înscriși 536 de elevi. Apogeul s-a înregistrat în anul școlar:2010-2011, când au fost școlarizați 805 elevi. Actualmente sunt înmatriculați 429 de elevi, la toate ciclurile de învățământ preșcolar, primar, gimnazial, liceal, profesional și postliceal. De altfel, anul școlar 2019-2020 înseamnă o premieră: prima clasă de profesională cu profil de vânzător-comerciant și pădurar. Elevii primesc la finele celor trei ani de școlarizare o calificare profesională, nivel 3. Cei interesați pot continua studiile la învățământul de zi. Liceul înseamnă astăzi clase de teoretic: științele naturii și științe sociale. clasele de tehnologic, cu următoarele specializări: tehnician economic/ turism, tehnician silvic, tehnician operator tehnică de calcul, clase de postliceală în domeniile silvic și economic, precum și clase de profesională.

Liceul funcționează în 4 corpuri de clădire diferită: unul pentru liceu, unul pentru ciclul gimnazial, altul pentru ciclul preșcolar și unul pentru ciclul primar. Corpul central al școlii a fost construit în anul 1972. Există o inscripție care atestă construcția clădirii în care funcționează ciclul gimnazial din 1932. Clădirea în care funcționează grădinița este construită pe o temelie veche, se pare că prima clădire de învățământ pe lângă biserică. Iar clădirea în care funcționează clasele primare a fost dată în folosință în 2013.

Actualmente există 27 de cadre didactice, dintre care 24 titulare, și 18 au gradul didactic I, dintr-un număr total de 33 de norme. Baza materială a școlii înseamnă și microbuzele școlare, sala de sport, aproximativ 60 de calculatoare, peste 10000 de cărți la bibliotecă, pepinieră școlară. Elevii provin de pe valea Bistricioarei, din medii sociale defavorizate. Și totuși liceul se mândrește cu rezultate notabile: participări la olimpiade și concursuri școlare, proiectele internaționale, revista școlii. Toate aceste activități evidențiază sloganul școlii care duce la idea de: cooperare, orientare, responsabilitate, beneficiu, utilitate, cu alte cuvinte: CORBU, locul în care înveți să fii om! În anul școlar 2021-2022, a fost obținută singura notă de 10 la bacalaureat din județ, prin eleva Mădălina Pîntea. Iar în anul școlar 2022-2023 sunt înmatriculați 351 de elevi.

Epopeea Erasmus are la noi un istoric îndelungat. Până în anul școlar 2019-2020, liceul a participat fie la mobilități de grup, fie individuale, în cadrul proiectelor finanțate prin Leonardo sau Grundving. Ca director unul dintre obiectivele personale, la investirea în funcție, a fost plecarea elevilor în proiecte Erasmus. Acestea înseamnă deschiderea spre Europa, dezvoltarea unor competențe diferite. Prin diversele programe intri în contact cu noi culturi, cu sisteme școlare diferite. Ca om te dezvolți, ca școală înveți și diversifici. Primul proiect pe filiera 2019-1-Ro01-KA229-063918_1 -ENCHANCING PRACTICAL SKILLS RELATED TO FILM MAKING- Îmbunătățirea abilităților practice de realizare de filme, cu caracter didactic avea în portofoliu următoarele activități concrete: 5 întâlniri, a câte 7 zile fiecare, cu cei 5 parteneri pe următoarele teme: SECURITATEA ȘI EDUCAȚIA DIGITALĂ: formarea profesorilor –echipa de proiect, Turcia, noiembrie 2019; FILME SCURT-METRAJE, CU IMPACT: Realizate de către elevi, pe teme sociale, de impact, povestea filmului, și povestea din spatele poveștii. 6 elevi +2 profesori, Bulgaria, februarie 2019; Refacerea unor filme, pe teme prestabilite, despre comorile locale, activități de grup, 6 elevi +2 profesori, Italia, mai 2019; editarea de filme: Elevii vor învăța să folosească aplicații de editare a filmelor, să facă și să corecteze filme noi în grupuri, 6 elevi +2 profesori Polonia noiembrie 2020 ; Europe unites us: Realizarea unui film despre caracteristicile europene ale fiecărei țari, sub titlul „Europa ne unește”; România, 6 elevi +2 profesori aprilie 2021. Doar că socoteala de acasă nu se potrivește cu cea din târg. Dacă proiectul trebuia să se deruleze în anul școlar 2019-2020, pandemia a adus schimbări, atât la nivel de derulare a mobilității, reprogramarea lor, cât și la modul de aplicare a tematicii. Cert este că filmele au devenit mod de exprimare a elevilor, care au devenit flexibili, creativi. Proiectul s-a derulat în 24 de luni, în loc de 12, din pricina pandemiei.

Pentru elevii de la filiera tehnologică, s-a realizat un proiect de efectuare a practicii în Valencia. Proiectul Erasmus+ Calitate-Oportunitate-Responsabilitate-Beneficiu-Utilitate s-a derulat timp de 5 săptămâni, în Valencia Spania. 17 elevi au dobândit competențe în domenii precum vânzător, recepționer. Efectuarea deplasării a ost destul de spinoasă deoarece a avut loc în plină pandemie. Au fost respectate cu strictețe măsurile prevăzute, bună parte din participanți vaccinându-se.

În anul școlar 2019, liceul a câștigat un alt proiect de mobilitate și anume: 2019-1-DE03-KA229077245_4, exact proiectul al cărui produs final îl susținem. Dacă la proiectul anterior am fost coordonatori, acum am devenit parte din întreg și anume participanți. Au fost deplasările, după selecție, toate derulate sub egida pandemiei. Mai mult au existat amânări, inclusiv mobilitatea din România. Numărul de luni a fost prelungit cu 9 luni.

În anul 2020, liceul a aplicat pentru acreditare Erasmus, pe două filiere, atât SCH, cât și VET. Pentru filiera VET, timp de doi ani, am derulat activități împreună cu un partener de practică din Valencia Spania, momentan proiectul se deruleaxă în Torrox Spania, atât pentru domeniul economic, cât și pentru cel silvic. Legat de primul an al derulării acreditării KA121-2021-Ro01-SCH-000011865, 24 de elevi au vizitat și derulat activități cu caracter ecologic în Italia, Ungaria, Turcia, Bulgaria. De asemenea 7 profesori au participat la cursuri de formare pe domenii precum: TIC, STEAM, psihologie. Anul 2 de derulare al proiectului este în plină desfășurare.

O altă latură europeană s-a desfășurat în cadrul proiectului SDSV, în care în parteneriat cu școli din Harghita, Vrancea și Covasna , directorul școlii a intrat în contact cu școala norvegiană, participând la un curs de formare în luna noiembrie a anului 2022.

Luna aprilie este luna în care liceul Corbu este gazda mobilității ultime din cadrul Proiectului Healthy living, în care tematica abordată va fi Natura de la A la Z.



Mirela Laurențiu





În loc de cuvânt înainte...

Tocmai am aflat ceva: mergem în Germania, iar sarcina noastră este să aducem un stil de viață sănătos, prin artă. La prima întâlnire a echipei, formată din Nadia, Georgiana, Cătălin, Bogdan și Andrei ni s-a stabilit obiectivul: să dovedim cât suntem de isteți. Ni s-a cerut să scriem o poveste. Am fost ușor bulversați. Întâi că nu ne cunoaștem foarte bine, apoi, suntem prea mici și nu prea am înțeles ce ni se solicită. Am vorbit între noi, am dat din umeri și am așteptat indicații.

Apoi am vizionat filmele colegilor noștri prezentate în alte mobilități. Și am știut: ca să reușim să ne placă să citim, o putem face astfel încât vom vorbi despre secvențe despre ce e important dintr-o operă, ce vrem să transmitem. Cum deja trebuia să terminăm ieri, a avut loc o discuție, la ora de română Am citit, de pe net povestea lui Gavrilescu. Nu prea ne-a plăcut, dar pentru că nu aveam altă alternativă, am înțeles că asta e rostul nostru. Ne gândeam la dialoguri, la cine va fi personajul central și am realizat că dacă vom vorbi, nu vom avea posibilitatea de a se avea un sunet perfect, de a suprapune imagini peste text. Și atunci am realizat că putem face sinestezii: să avem o melodie care să susțină ideea filmului, să stabilim ce secvențe vom filma din nuvela lui Mircea Eliade.

Pot spune doar atât că ceea ce a ieșit ne-a adus aplauze, la scenă deschisă, că am văzut nu numai invidie, dar și respect în ochii celorlalte echipaje. Scopul nostru a fost atins!

Georgiana Nistor

Și a fost lectura...

Domnul Gavrilescu, profesor de pian care dă ore particulare la domiciliul elevilor, se întoarce cu tramvaiul de la o elevă, într-o zi caniculară. În tramvai se discută, cu ferealã și cu indignare, despre locuința somptuoasă a țigăncilor din apropierea traseului tramvaiului, și despre țigănci. Dându-și seama că și-a uitat servieta cu partituri la locuința elevei pe care o medita, Gavrilescu coboară din tramvai pentru a se întoarce și a recupera obiectul.
Mergând pe trotuar, toropit de canicula, sosește tramvaiul de care avea nevoie, dar domnul Gavrilescu renunță să urce în el .Trece pe sub umbra nucilor din grădina țigăncilor, este plăcut impresionat de răcoare și când ajunge într-un labirint, de unde nu știe nici ce, nici pe cine, nici cum să aleagă, rememorează iubiri din tinerețe. Gavrilescu eșuează la întrebările bătrânei, niciodată nu nimerește țiganca. Va reuși să ajungă într-un prezent în care nu se regăsește. Află că de când a dispărut sau nu își reamintește au trecut vreo 12 ani. A fost în comă, nu se regăsește și se reîntoarce acolo unde totul se întâmplă ca într-un vis.

Nuvela se derulează pe 8 secvențe epice și evidențiază nu numai spiritul românesc, ci și fabulosul și fantasticul. Povestea se conturează în alegoria moarte-nuntă. Este un itinerar spiritual, în care planul real alternează cu cel ireal. Un om obișnuit, chiar un artist ratat își câștigă existența, prin meditații, visând să compună o mare operă. E vară, e cald, e atras de un loc misterios, răcoros. La țigănci/ursitoare e un loc ezoteric. Odată intrat, plătește, e prins în hora ielelor, un labirint de unde poate ieși cu ajutor. E coșmar. Iese de acolo, dar nu mai e la fel. Au trecut ani. Nu se recunoaște. Revine definitiv în spațiul eternului. A încercat să își depășească condiția și a eșuat.

Aveam povestea, aveam locurile de filmat , aveam protagoniștii și am ales muzica. De fapt videoclipul: Sweet Dreams a lui Eurythmics a devenit sursa noastră de inspirație. Atunci, prin tot ceea ce am filmat, tăiat, alăturat am ajuns să călătorim prin noi, prin visele noastre, să ne obișnuim cu tot și toate, să acceptăm fața văzută și nevăzută a lumii, să acceptăm viața, moartea, eșecul...

Nadia Bartis





Despre competențe de învățare și nu numai...

Proiectul Healthy living aduce în prim plan creativitatea, manifestarea artisticului, dezvoltarea competențelor cheie pentru a evidenția profilul unui elev român de tip european. Literatura română definește spiritul neamului din care facem parte și este puțin cunoscută în afară. Datoria noastră este să o promovăm. Filmele sau alte produse pe care le realizăm și le ducem cu noi în Europa sunt mijloace de promovare. Poate că nu vor afla cu toții despre Eliade, poate că nu îl vor citi, dar dacă un singur elev se arată interesat de ceea ce s-a întâmplat atunci avem un plus valoare. Pentru noi, personal înseamnă o călăuzire spre lectură, asta pentru a ne dezvolta competențele de comunicare, în limba maternă. Apoi cum tot filmul trebuia să fie susținut într-o limbă de comunicare internațională, am atins și competența de comunicare în limbă străină. Utilizarea tehnologiei, a camerelor de filmat, a programelor de editare, și de montare au pus în valoare realizarea unui produs util-film didactic, aplicând ideea de viață sănătoasă. Utilizarea tehnologiei în scop creativ contravine timpului pierdut în jocuri inutile pe calculator. Am respectat normele și regulile privind dezvoltarea si utilizarea de conținut virtual: drepturi de proprietate intelectuală, respectarea proprietății, siguranței pe internet. Acest fapt evidențiază componența noastră digitală. Am învățat că putem să ne îndeplinim o sarcină, că putem ține cont de părerea celorlalți, că mereu avem ceva de învățat și că niciodată nu e prea târziu pentru asta. A fost îndeplinită competența: a învăța să înveți. Am învățat să colaborăm, să ne raportăm la ceilalți, să ne bucurăm de filmulețul nostru. A fost o relaționare pozitivă, în care membrii echipei și-au asumat responsabilități,au devenit vizibili, au respectat reguli, au promovat diversitate, astfel competența civică a fost relevată. Faptul că erau mai multe țări, care nu erau amintite în nuvelă, elevii au ales să includă în alegere, fete aparținând tuturor celor 5 comunități. Acest lucru a fost susținut de cele 5 steaguri. Astfel a mai fost promovată competența de antreprenoriat și inițiativă. Promovarea unui scriitor român la nivel european, folosirea instrumentelor digitale au făcut pentru elevi modul de realizare creativă a competenței culturale. Așadar, folosind capacitatea elevilor de a interacționa, provocându-i reușești să realizezi materiale pe care apoi le poți utiliza la clasă. Ele devin modele care pot fi îmbunătățite. Indirect, primind îndrumarea corectă, elevii dobândesc standarde noi de calificare, li se pun probleme ale căror rezolvare, peste timp, poate fi o nouă carieră, succes în viitor pe piața muncii.

Mirela Laurențiu





A vorbi despre filmul meu –La țigănci!

Lumea asta-i cum o vezi și cealaltă-i cum o crezi, lumea asta e ceva și cealaltă altceva! A fost odată o clasă-clasa a 9-a A de la Liceul Tehnologic Corbu. Într-o zi ploioasă, cu ceață a început să filmeze povestea lui Gavrilescu. Pentru aceasta s-au îmbrăcat elegant.

Prima secvență începe în microbuzul școlii. Aglomerație. Gavrilescu își caută locul. Exasperat de gălăgie coboară. Intră pe o alee, un drum drept, apoi ajunge la un portal, o stâncă monument. Acolo baba îl ia de mână și îl poartă spre lumea ghicitului. Îi dă să aleagă o carte. Evident că face greșeli. Dă bani sub privirile oamenilor spectatori. Se pierde pe alte alei. Intră într-un dans, o linei din care ies brațe, picioare, parcă ești o statuie brahmaniană. Încearcă să tracă peste iluzii, abuzuri emoționale, vorbe dureroase ale semenilor. E un robot al unui grup de oameni parale, o lume care are limite, are așteptări și care anihilează voința. E îmbrâncit, dar reușesc amintirile să îl ajute să revină în prezent. Din nou baba îl determină să facă o alegere. Arată spre fetele, cu steagurile: Spaniei, Greciei, României, Turciei. Fetele nu-i plac. Le respinge. Apoi o alege pe nemțoaică, o invită la cafenea. Ceaiul pe care l-a comandat nu îl poate plăti. O face fata. Se simte umilit. Cu toate că are fluturi în stomac pentru Hildegard se desparte de ea deoarece nu a fost un lord: fata a achitat singură consumația... Alt labirint, alte aruncări stânga –dreapta ale unui om ce nu își știe calea. Legat la ochi se pierde și mai tare. Pipăie, caută. Nimic. Horă. Spaime. Împrăștieri. Intră într-o stare de letargie, o comă care durează 12 ani. Se trezește pe un pat de spital. Se ridică și pornește prin lume. Dă peste oameni care au devenit roboți la locul de muncă. Niște funcționari, rotesc globul, sacadează la mașină, ștampilează, scriu, verifică. E o lume a regulilor, o rutină în care Gavrilescu nu se regăsește. Există un magician care ori de câte ori agită bagheta magică, totul se schimbă. Oamenii fac plecăciuni, unii în fața altora și toți în fața robotului. Apoi Gavrilescu se confruntă cu cei din lumea reală. Alt labirint al oamenilor din automobile. Doi câte doi ies, se aliniază ca să îl bruscheze. E rotit. Ajunge la casa fetei unde și-a uitat partiturile. Acolo îl așteaptă o vecină care îi spune că fata s-a măritat și a plecat în Germania. Propria lui soție a făcut la fel după ce l-a așteptat îndelung. Îl cred nebun, dezorienta. Atunci Gavrilescu se reîntoarce în liniștea de La țigănci! Acolo e cimitirul. Printre cruci oamenii își elogiază trecutul Gavrilescu e la rându-i un trecut. Baba îl ia de mână, e călăuza pe drumul lui Caron. E un purgatoriu. În marea de alb-negru, culori ale vieții și morții apar ici –acolo nuanțe de roșu. e sânge, e boală, e avertisment. Dă peste cruci vechi, de piatră, cu Gavril, peste cruci noi, de lemn, cu alt Gavril. Iese, dincolo de locașul morții. Intră pe o altă alee și iubita din tinerețe, cea de care a fugit pentru o datorie, îl ia de mână și îl duce spre copac, alt portal, prin care pătrunde în lumea veșniciei. În drumul spre biserică, printre oameni, pe trotuar, ne-am întâlnit cu BABA, care pășea încrezătoare, prin viață.

Aceasta e povestea secvențelor. Locațiile au fost: curtea școlii, aleile, parcul școlii, biserica, cimitirul, dispensarul, sala de clasă cu lumină stranie. Afară plouase. Ceața se ridică, de pe dealuri. Iarba e galbenă. Copacii apar ca niște lumânări verzi. Peste morminte sunt flori galbene, albe, roz. Dealul nu e amenințător, nici grădină, nici arbuștii. Coloana sonoră dublează de două ori Eurythmics, e ca și cum personajul pătrunde în spatele celor două confruntări din labirint. Ultima melodie e legată de efemeritatea condiției umane, de scurgerea timpului, de drumul omului spre înălțare.

În spatele filmului, au fost și niște adulți. Profesoara de română ne-a ajutat să alegem povestea, secvențele. Profesoara de engleză ne-a ajutat la subtitrarea poveștii. Doamna doctor și-a dat concursul să îl consulte pe Gavrilescu. Baba de pe drum ne-a dat bineț. Secvențele au fost lipite de către Andrei Husariu, cameramanul nostru. Nadia Bartis a fost vrăjitoarea din film, Georgiana Nistor fata de care s-a îndrăgostit, Antonia Codiță a fost chelnerul, ceilalți colegi-oamenii roboți, iar protagonistul Cătălin Ștefan.

Cătălin Ștefan







De ce am filmat o nuvelă

Fiecare țară, în proiectul ***Healthy living***, la una dintre mobilități trebuia să transpună partea artistică, în promovarea unei vieți sănătoase. Grecii au ales teatrul antic, spaniolii muzica, nemții pictura, turcii dansul. Noi am optat pentru literatură deoarece am vrut să nu fim priviți cu condescență. Apoi am vrut să avem o punte de legătură între vizitele pe care le facem și folosirea produselor la școală.

Nuvela lui Mircea Eliade a devenit modul prin care am ales-o pentru provocare la lectură. Lumea tehnologiei este destul de prezentă în vremea noastră. Dacă în mod curent putem să citim și apoi să realizăm un scenariu pe care să îl filmăm, acest lucru ne place, ne provoacă. Ne putem manifesta creativitatea. Profesorii devin flexibili, iar pentru produsul nostru primim note. Am descoperit un scriitor contemporan. Apoi ni s-a deschis apetitul pentru lectură. Cum mereu suntem acuzați că nu facem decât să stăm cu nasul în telefoane, acum am putut dovedi că îl folosim inteligent. Am filmat, am căutat tutoriale despre cum filmăm, cum folosim cadrele, cum stabilim decorul.

Filmul nostru e manifestarea frumosului din noi. Avem culori, imagini, muzică. E sinestezie și corespondențe. Apoi am abordat probleme legate de relații, despre iubire, despre asumare, despre eșec, despre timp și alunecarea noastră spre moarte. Am avut și despre atitudini: cum ne comportăm la o cafenea, cine plătește, de ce nu e bine să te joci cu cărțile de tarod sau de ce trebuie evitate jocurile de noroc. La școală folosim informațiile la orele de română , la engleză, la desen și muzică, la dirigenție. Prezentăm filmul. Acesta devine parte din portofoliul școlii. Evadăm din cotidian, din rutină. Ajungem să devenim elevi ai zilelor noastre care pot deveni modele pentru cei care vin după noi.

Andrei Husariu





Descrierea proiectului Healthy living

Viața sănătoasă în Europa reunește 5 școli din Germania, Grecia, Spania, România și Turcia. Ideea de bază a acestui proiect este reprezentată de a ajuta elevii să recunoască stilul de viață sănătos și să își extindă orizontul în ceea ce privește viața și obiceiurile sănătoase în cadrul comunității europene. A duce un stil de viață sănătos înseamnă alimentație sănătoasă, exerciții fizice, viață armonioasă în natură, învățare să ne descurcăm sentimentele, bunăstarea, promovare, socializare într-un mod sănătos și sprijin social. Prin intermediul acestui proiect sunt abordate o varietate de perspective. Expertiza și experiențele celor 5 școli vor completa crearea unui proiect complex bazate atât pe activități formale, cât și pe cele non-formale. Proiectul s-a născut din faptul că școlile se confruntă în fiecare an cu problema că elevii refuză să frecventeze orele de educație fizică și numărul de cei supraponderali devine tot mai mare. În calitatea noastră de educatori, simțim nevoia să luăm măsuri și să pregătim elevii pentru o maturitate sănătoasă și personală dezvoltare.

Întrucât copiii și tinerii reprezintă principala preocupare a societății, proiectul adoptă o abordare incluzivă. Prin urmare, familiile vor fi implicate, la fel și reprezentanții comunității locale, într-un obiectiv comun de a atinge și acela de a dobândi capacitatea de a trăi sănătos în armonie cu natura, cultura, gastronomia, mișcarea, arta. Scopul principal este de a reprezenta un exemplu de bune practici prin care să atingem aceste obiective. În urma analizei planului de dezvoltare al școlilor, au fost identificate trăsături comune: dorința de a stilul de viață al elevilor să fie îmbunătățit, o dimensiune internațională a curriculum-ului școlar care urmează să fie oferit, impuls în motivația elevilor de a se implica în activități care promovează o viață sănătoasă, evidențiind responsabilitatea la nivel social precum și educație prietenoasă cu mediul.

Analiza SWOT a școlilor, a evidențiat și unele nevoi comune: un număr în scădere de elevi care practică sport și participă la competiții, interes redus pentru performanță, activități educaționale în aer liber diminuate de faptul că elevii petrec mai puțin timp afară, sau mai puțin timp în afara spațiului virtual.

Proiectul își propune să fie un exemplu despre cum să punem bazele unui stil de viață sănătos pentru studenți din exterior și din interior școală. Acesta va oferi participanților o ocazie exclusivă de a exersa învățarea prin practică în timp ce o descoperă împreună cu partenerii lor europeni. Prin intermediul lui se ating, obiectivele ET 2020, valorile Sănătății Publice din UE. Fiecare țară va avea propria tematică: în Spania a promovat sportul în apropierea apei, în Turcia drumețiile spre obiectivele istorice, în Germania modul în care natura urbană este recucerită de natura sălbatică, în Grecia modul de trai prin hrană, iar în România descoperirea naturii sălbatice. Fiecare țară a creat produse: filme, afișe, broșuri, ghiduri, fotografii, prin intermediul căreia și-au promovat creativitatea.

Jusztina Țepeș Focșa

Rețete...

Proiectul a debutat în anul în care pandemia ne-a izolat. Pentru a putea interacționa, coordonatorul german a fost cel care a inițiat întâlniri online. Fiecare țară a pregătit și demonstrat cum se pregătesc diverse mâncăruri tradiționale. Turcia a venit cu rețeta lor de sarmale, Germania cu supa cremă de roșii, Spania cu rețete pe bază de pește, Grecia cu o plăcinta tradițională, iar România cu pasca.

Echipa Grecia





Sarmale turcești

Dolmas

MOD DE PREPARARE

1. Se pun 500 ml de apă într-o cratiță. Se adaugă puțină sare și se aduce la fierbere. Se adaugă bulgurul, se amestecă și se acoperă cu un capac. Se gătește timp de 15 minute (sau respectând timpul de pe cutie). Se scurge de apă și se lasă la răcit.
2. Frunzele de viță de vie se spală și se lasă la înmuiat în apă.
3. Ceapa, frunzele de menta și usturoiul se mărunțesc în robotul de bucătărie.
4. Ceapa tocată și menta se adaugă peste carnea tocată. Se amestecă și se mai adaugă semințele de pin, stafidele, sarea și piperul. Se amestecă bine.
5. Frunzele de viță de vie se opăresc timp de 5 minute.
6. Când bulgurul s-a răcit se adaugă peste amestecul de carne și se amestecă până se obține o pastă omogenă.
7. Frunzele de viță de vie se scurg de apă și se usucă bine.
8. Se pune câte o lingură de carne pe fiecare frunză de viță de vie și se împachetează asemenea unei sarmale românești.
9. Într-o cratiță încăpătoare sau un steamer se pune la fiert 1 litru de apă.
10. Deasupra cratiței cu apă se pune o sită pentru prepararea la aburi. Se adaugă felii subțiri de lămâie și apoi se așează dolmas una câte una. Deasupra sarmalelor turcești se adaugă un alt strat de felii de lămâi. Se acoperă cu un capac și se lasă la gătit timp de 30 de minute.
11. Se îndepărtează feliile de lămâie. Dolmas se servesc cu sos de iaurt sau sos de smântână.

își au originea în Imperiul Otoman. Acestea se prepară de obicei folosind frunze de viță de vie. Acest tip de sarmale se pot găti și la abur, dar și în sos de roșii.



INGREDIENTE

- 20 de frunze de viță de vie
- 2 lămâi
- 400 g carne tocată de vită sau miel
- 2 linguriță de pin
- 1 lingură de stafide
- 200 g bulgur sau orez basmati
- 1 ceapă 1 cățel usturoi
- o mână de frunze de mentă
- sare
- piper



Papas arrugadas

sunt cartofii gătiți în mod tradițional, cu un sos specific de ardei roșu sau verde (moho canario), pe care îi poți degusta cu plăcere.

MOD DE PREPARARE

1. Se spală cartofii bine.
2. Se pun într-o caserolă la fiert, nu prea înghesuiți și se adaugă sarea.
3. Apa nu trebuie să depășească înălțimea cartofilor.
4. Se fierb până apa se evaporă, apoi cartofii se călesc, până coaja lor capătă o consiitență încrețită, iar sarea se cristalizează pe coajă.
5. Se lasă să se răcească.
6. Se servesc alături de sos de ardei sau coriandru.





INGREDIENTE

- 1 kg de cartofi noi mici
- între 100 și 150 g de sare
- 1 frunză de dafin sau 1 felie de lămâie



Supă cremă de roșii

este un preparat ușor și gustos, ideal de consumat ca aperitiv la prânz sau fel principal seara, dacă ești la dietă. Cu busuioc proaspăt și parmezan, supa cremă este o rețetă perfectă pentru vară. Se potrivește cu sare după gust și se servește cu crutoane de pâine, smântână și pătrunjel. De asemenea, pentru un plus de gust, poți adăuga parmezan ras în supa cremă sau câteva fire de busuioc proaspăt.

MOD DE PREPARARE

1. Toate legumele și zarzavaturile se curăță și se spală, se taie în jumătăți și se pun în oala de supă. Este nevoie de un vas de aproximativ 4 l, deoarece zeama trebuie să scadă la jumătate în timpul fierberii. Se pun toate legumele la fiert și se adaugă sarea și uleiul, iar oala se acoperă cu un capac.
2. În timp ce fierb legumele, se pregătesc roșiile, ingredientul principal pentru supa cremă de roșii. Se opăresc, se decojesc și se zdrobesc cu mixerul ori se dau prin răzătoare.
3. Se verifică cu o furculiță dacă s-au fiert toate legumele, iar dacă s-au fiert se scot din zeama în care au fiert pentru a se zdrobi cu blenderul până capătă consistența unui piure foarte fin. Piureul de legume se amestecă cu zeama și se formează supa cremă de roșii.
4. Se adaugă și sucul de roșii și se pune totul la fiert să mai dea în câteva clocote. Rețeta de supă cremă de roșii este gata.



INGREDIENTE

- 3 cartofi
- 2 cepe mici
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 țelină rădăcină și frunze
- 1 ardei gras verde
- 1 gogoșar
- sare
- 1 dovlecel
- 1 păstârnac
- 1-2 bobițe de piper
- 2-3 lingurite ulei de măsline
- 2-3 căței de usturoi
- 500 g roșii sau suc de roșii



Plăcintă tradițională grecească cu spanac

Grecii sunt cunoscuți pentru dragostea lor pentru mâncare, având una dintre cele mai bogate și mai populare bucătării tradiționale din lume. Specifică pentru bucătăria grecească este așa numita “pita”, plăcinta grecească, una dintre cele mai vechi, simple și delicioase feluri de mâncare.

MOD DE PREPARARE

1.Spanacul se curăță, se spală bine și se lasă la scurs. În ulei se călește ceapa, se adaugă spanacul, se acoperă cu un capac și se lasă pe foc 10 minute. După acest timp, se ia capacul și se lasă pe foc să se evapore lichidul. Se potrivește gustul de sare, piper, mărar și pătrunjel.
2. Ouăle se bat și se amestecă cu brânza și smântâna și se amestecă cu spanacul.
3. Tava de copt se unge cu unt topit și se pun 6 foi, unse între ele fiecare cu unt topit. Se pune amestecul de spanac, se uniformizează cu celelalte foi unse între ele cu unt topit.
4. Se unge ultima foaie cu unt topit și se dă la cuptor pentru 45 de minute.



INGREDIENTE

- 1 kg spanac
- 1 ceapă
- 4 linguri ulei
- 1 lingurita mărar uscat
- 1 lingura pătrunjel crud
- 200 g telemea
- 4 ouă
- 2 linguri smântână
- 150 g unt topit
- 12 foi plăcintă
- sare, piper

”Pita” are atât de multe variații, încât este imposibil de știut cu precizie cât de multe tipuri de plăcinte grecești sunt. Ele diferă în funcție de tipul de umplutură și de crustă, însă toate au cele mai delicioase ingrediente și merg perfect când ți-e foame.



Pasca

este un preparat specific românesc care se mănâncă la Paște.



MOD DE PREPARARE

1.Cerneți făina într-un castron încăpător. Într-un castronel, drojdia se freacă energic cu 2 linguriță de zahăr (din cantitatea totală prevăzută pentru aluat) până se lichefiază și se lasă deoparte.
2. Gălbenușurile se bat cu sarea și restul de zahăr până se omogenizează. Se adaugă extractul de vanilie și laptele călduț. Se omogenizează bine și se adaugă și drojdia activată peste ingredientele lichide.
3. Se adaugă peste făina cernută coaja rasă de la 1/2 de lămâie apoi și ingredientele lichide. Se frământă bine până se adună totul la un loc apoi se adaugă untul topit, dar nu fierbinte, și se frământă în continuare până când se obține un aluat suplu și mai degrabă molcuț, ca de cozonac. Aluatul se modelează în formă de bilă și se pune într-un castron uns cu puțin ulei, acoperindu-se cu folie alimentară. Se lasă să crească 1-1 1/2 ore.
4.După ce aluatul a crescut, se taie din acesta două bucăți care se pot modela de mărimea unor mingi de tenis (sau doar puțin mai mari)..
5. Se modelează suluri perfect rotunde, lungi de ~70 cm și se împletește din ele bordura. La final aceasta se răsucește în formă de coroniță, specifică pentru pască.
6.Se toarnă umplutura la mijlocul aluatului. Se unge bordura cu gălbenuș bătut cu apă și se dă la copt.
7.Se coace timp de 20-25 de minute, până ce umplutura devine mai fermă. Se așează apoi cu grijă deasupra crucea, se unge și aceasta cu gălbenuș și se dă la cuptor încă 25 de minute. Timpul total de coacere recomandat este de 50 de minute.

INGREDIENTE

PENTRU BLAT:

- 350 de grame de făină (1-2 linguri în plus, numai dacă e nevoie)
- 4 gălbenușuri
- 75 ml. de lapte călduț (în funcție de capacitatea de absorbție a făinii poate fi nevoie de 1-2 linguri de lapte în plus)
- 80 de grame de zahăr
- 15 grame de drojdie
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 1 praf de sare
- coaja rasă de la 1/2 de lămâie
- 60 de grame de unt topit

PENTRU UMPLUTURĂ:

- 350 de grame de brânză de vaci bine stoarsă de zer
- 150 de grame de zahăr (sau mai mult, dacă preferați mai dulce)
- 2 ouă mari, întregi
- 80 ml. de smântână
- 1 lingură de extract de vanilie
- coaja de la 1/2 de lămâie
- opțional: 50 de grame de stafide + 4 linguri de rom sau lichior
- în plus: 1 gălbenuș bătut cu 2 linguri de apă rece

Sporturi



Voleiul



Tenisul



Golful



Călăria



Oina

1.Voleiul

Turcia este o țară aflată la granița dintre două continente. Ea împletește influențele europene cu cele arabe. Încă din perioada Imperiului otoman unul din sporturile preferate a fost lupta cu uleiuri. Era confruntare brută pentru a dovedi bărbăția. Astăzi unul dintre cele mai populare sporturi este voleiul. Sport competitiv între două echipe alcătuite din câte 6 jucători, care joacă peste fileu, cu o minge, fileu, în atac sau apărare, cu scopul de a atinge terenul adversarului. Sportul evidențiază îndemânarea, creativitatea, spontaneitatea, flexibilitatea și estetica. Sunt reguli pe care competitorii le respectă. Mingea trebuie păstrată cât mai mult în aer. Sunt 3 seturi de câte 25 de puncte, 3 aruncări consecutive. Câștigă echipa care se diferențiază la două puncte, după ce atinge maximum.

2.Tenisul

În Insulele Canare, un sport popular este tenisul. Acest spor individual sau în echipă de doi se jacă cu ajutorul unei rachete pe un teren din diferite materiale. Profitând de fsptul că e mult nisip, tenisul pe malul mării este extrem de popular în Canare. Un joc constă dintr-o succesiune de puncte jucate cu același jucător care servește. Un joc este câștigat de primul jucător care a câștigat cel puțin patru puncte în total și cu cel puțin două puncte mai mult decât adversarul. Scorul fiecărui joc este descris într-o manieră specifică. Un meci constă dintr-o succesiune de seturi. Rezultatul este determinat printr-un sistem de cel mai bun din trei sau cinci seturi.

3.Golful

Acest sport este practicat în Germania. Este un joc sportiv în care competitorii, folosind mai multe tipuri de crose, lovesc mingile și încearcă să le introducă, pe rând, în găurile unui teren de golf, din cât mai puține lovituri. Se poate practica de la vârstele cele mai mici până la cele mai înaintate. Fiecare rundă presupune jucarea unui număr de găuri într-o anumită ordine pe un teren de golf (golf course). În mod tradițional sunt 18 găuri, iar pe un teren de golf de 9 găuri ele pot fi parcurse de două ori. Pentru a juca o minge la o gaură, se începe așezând mingea în zona de start și lovirea ei cu o crosă.

4.Evenimentele ecvestre

În primele orașe ale Greciei, evenimente ecvestre au inclus curse de cai și cai în hipodromuri. Un hipodrom a fost un teatru în aer liber unde au avut loc multe funcții importante și sporturi de curse. Călăria este unui , de obicei (numindu-se hipism), de către un () care stă pe acestui . este un termen echivalent cu sportul călăriei, sau în sens restrâns, o definire a modului cum se călărește corect un cal de călărie. Putem aminti numeroase probe: dresaj, săritură cu obstacole, galop, trap, polo, rodeo, vânătoare de vulpi sau chiar de terapie medicală. Avem nevoie de echipament precum: harnașament, alcătuit din: șa, valtrap. Scăriță, căpăstru, frâu, zăbavă, pinteni, cravașă.

5.Oina

Este un joc sportiv tradițional . Jocul solicită calități sportive complexe: viteză bună de alergare, reflexe rapide în mișcările de autoapărare față de loviturile mingii, precizie în aruncarea și lovirea mingii cu un baston sau bâtă. Terenul este împărțit în trei zone principale:

- zona în joc, care este de 70 x 32 de metri.
- zona de bătaie, lungă de 5 metri și separată de zona în joc cu ajutorul liniei de bătaie.
- zona din fund, o zonă lungă de 5 metri în care jucătorii se află în siguranță și delimitată de zona în joc cu ajutorul liniei de fund.
- zona din spate ("zona de fond") - o zonă de 5m lung în condiții de siguranță pe durata de - delimitat de pe în zona de joc de linia spatelui

Un jucător al echipei la bătaie va trebui să parcurgă următoarele linii în ordine:

- linia de plecare (în partea stângă a liniei de bătaie)
- linia de sosire (în partea stângă a liniei de fund)
- linia de întoarcere (în partea dreaptă a liniei de fund)
- linia de scăpare (în partea dreaptă a liniei de bătaie)

Zona în joc este de asemenea împărțită în pătrate și triunghiuri. La intersecția liniilor din interiorul zonei în joc există cercuri de 2 metri care determină pozițiile mijlocașilor și mărginașilor. Cele două semicercuri sunt folosite pentru servirea și bătaia mingii. Există și o linie de așteptare pentru jucători care își așteaptă rândul. Sunt două echipe de 11 jucători, una la bătaie iar alta la prindere. Rolurile echipelor se schimbă la pauză. Jucătorii echipei la prindere sunt amplasați în următoarele poziții:

- 3 mijlocași
- 3 mărginași de ducere
- 3 mărginași de întoarcere
- 1 fundaș care este liber să se deplaseze în zona de fund
- 1 fruntaș care este liber să se deplaseze în zona de bătaie

Jucătorii echipei la bătaie își schimbă rolurile pe parcurs ce trece repriza. Rolurile sunt ordonate astfel:să aștepte, să servească mingea,să bată mingea,să aștepte să fugă,să fugă pe culoarul de ducere,să stea în zona de fund,să fugă pe culoarul de întoarcere. Fiecare echipă are un căpitan (baci). Al doilea mijlocaș este deseori căpitanul, deoarece el poate arunca mingea în orice jucător advers. Ambele echipe au dreptul la cinci jucători de rezervă.

**Notă. La realizarea informațiilor referitoare la sporturi sursa folosită a fost Wilkipedia.*

Loredan Zbanca

Plante medicinale din țările implicate în proiect







Grecia	Spania	Germania	Turcia	România

Când spui, mintea-ți zboară la o nebunie de culori, pe care o găsești atârnată pe gardurile sau pe casele tradiționale. Puțini însă știu de plantele aromatice cu proprietăți medicinale unice sunt plante mici, cochete, colorate, care îmbogățesc solul grecesc și care te mângâie și te vindecă cu proprietățile lor. Un loc magic unde eroii și zeii dau formă fiecărei plante, iar nimfele se transformă în arbuști parfumați. Tărâmul Greciei este o minune. De la oregano pitic, cimbru din arhipelagul Mării Egee, salvia grecească și la alte zeci de alte plante aromatice de aici, toate îți aduc proprietăți medicinale mai puternice decât în alte multe țări. ***Ceaiul de pe muntele Sideritis*** este una dintre cele șapte specii endemice din genul Sideritis – cunoscută și sub denumirea de Ceai de fier sau Ceai de cioban – originară pe terenul stâncos al munților Taygetos din Peloponez, sudul Greciei. Poți vedea recolte întregi în lunile iunie, când aroma intensă a ceaiului de munte proaspăt tăiat îți creează dependență. În apropierea lor sunt destul de multe albine, venite să culeagă nectarul din florile galbele. Ceaiul de fier este considerat un tonic (fără a îți provoca însă stare de neliniște). Poți spune că te revigorează. Ajută digestia, elinimă tusea și te ajută împotriva răcelii. Este foarte folosit în industria alimentară și în cea a produselor cosmetice, deoarece extractul său are proprietăți antiinflamatorii, antioxidante și antimicrobiene. Dacă o găsești, prepară-ți acasă măștile de ten. Este o minune.

Artemisia canariensis este o plantă cu frunze aromatice veșnic verzi, tăiate fin, de un gri argintiu foarte strălucitor, devenind aproape albe vara. Ea crește cu precădere pe stâncile vulcanice din Insulele Canare. Planta formează o minge mare obișnuită, foarte decorativă, mai ales dacă este tăiată după înflorire. Folosit în compoziția paturilor mari, necesită puțină întreținere a plivitului datorită proprietăților sale alelopatice. Are o creștere rapidă și este utilizată cu precădere la decorarea grădinilor. Mirosul puternic te încântă. Preferă solurile aride și soarele, de aceea este des folosită în decorarea grădinilor.

Rubarba este o veche plantă medicinală și vegetală. Este originară din Asia de Est, unde a fost menționată într-o carte de plante medicinale încă din anul 3000 î.Hr. În Europa Centrală a apărut rubarba vegetală abia în secolul al XVIII-lea. Nu este prea pretențioasă față de sol și climă. Cele mai bune sunt solurile medii spre grele care sunt bine asigurate cu humus. Solul ar trebui să aibă o capacitate bună de reținere a apei, dar nu ar trebui să aibă tendința de stagnare a apei. Datorită frunzelor mari, cantități mari de apă se evaporă în lunile de vară și în timpul creșterii. Astfel, rubarba are cerințe sporite față de apă. Stagnarea apei la suprafață și compactarea solului sunt asociate cu o creștere slabă și cu boli ale rădăcinilor. Tulpinile mari și puternice se obțin numai la cultivarea în condiții de suficientă lumină. Se pot obține recolte mai mari în locurile însorite. Se înmulțește prin intermediul rizomilor. Se folosesc doar tulpinile

cărnoase, care nu trebuie consumate crude. Se poate face compot și dulceață. Sunt populare și ca topping pentru prăjituri și plăcinte. La cumpărături, tulpinile proaspete pot fi identificate prin tulpinile ferme strălucitoare și prin rupturile proaspete. Se pot păstra la frigider câteva zile învelite într-o cârpă umedă.

Ierburile medicinale și plantele medicinale turcești sunt folosite în mod tradițional de secole pentru a vindeca bolile, a îmbunătăți simptomele și a oferi ameliorare de la anumite afecțiuni. Cunoștințele despre plante medicinale și plante medicinale turcești sunt transmise din generație în generație chiar și astăzi. Majoritatea plantelor și plantelor medicinale turcești sunt preparate în mod tradițional ca ceai și administrate ca măsură preventivă. ***Menta („Nane”)***, desigur, joacă un rol deosebit de important, este cunoscut ca un ceai cu mult dincolo de Turcia și asigură, de asemenea, un gust proaspăt și sănătate în multe feluri de mâncare. Menta turcească crește sălbatică sau poate fi cultivată și în grădini. Trebuie să fie proaspăt preparat sau poate fi uscat și ca rezervă pentru iarnă. Nu se gătește în feluri de mâncare, ci se adaugă doar la felul de mâncare finit. Este o plantă perenă extrem de rezistentă, care se răspândește ușor, crește în culturi și este o sursă bogată de vitamine. Ajută la indigestie, anxietate, protejează creierul.

În România se găsesc sute de plante medicinale, multe dintre ele sunt moștenite de sute de ani de la geto-daci și încă reprezintă leacuri naturale pentru o serie de afecțiuni ale organismului. Una dintre cele mai prezente plante medicinale în România este ***cătina***. Se găsește în nisipuri, pietrișurile litorale, dar și regiunile muntoase și se întinde adesea pe tufișuri lungi. Fructele de cătină sunt bogate în vitamina C, dar și alte vitamine precum E, K, F și complexul B. Cătina are efect antioxidant, emolient, depurativ, antiinflamator, cicatrizant, citoprotector, imunostimulator. Este recomandată și în acțiuni terapeutice precum răceli, viroze, pojar, afecțiuni gastroduodenale, urticarii, viroze respiratorii, ulcer gastric ori afecțiuni oculare.

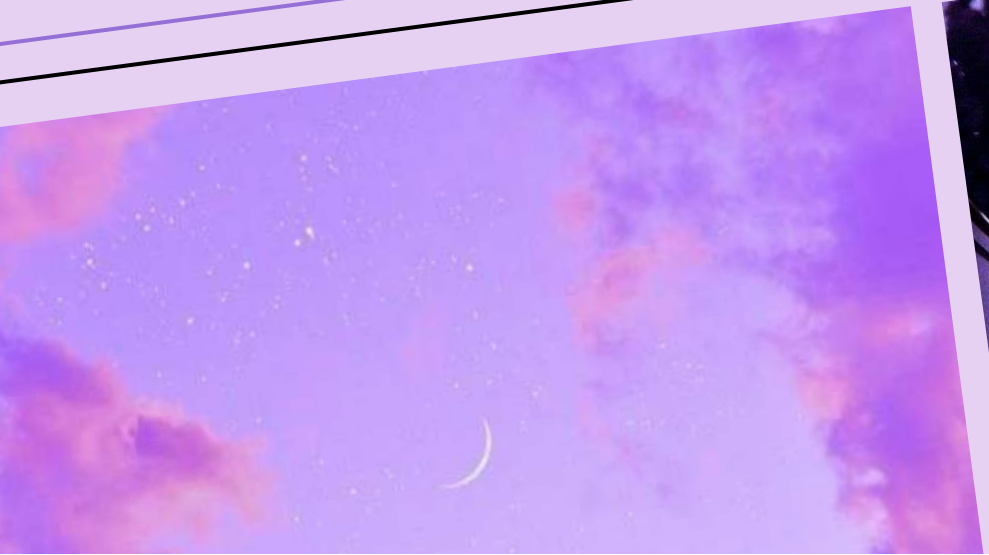
Echipa Greciei

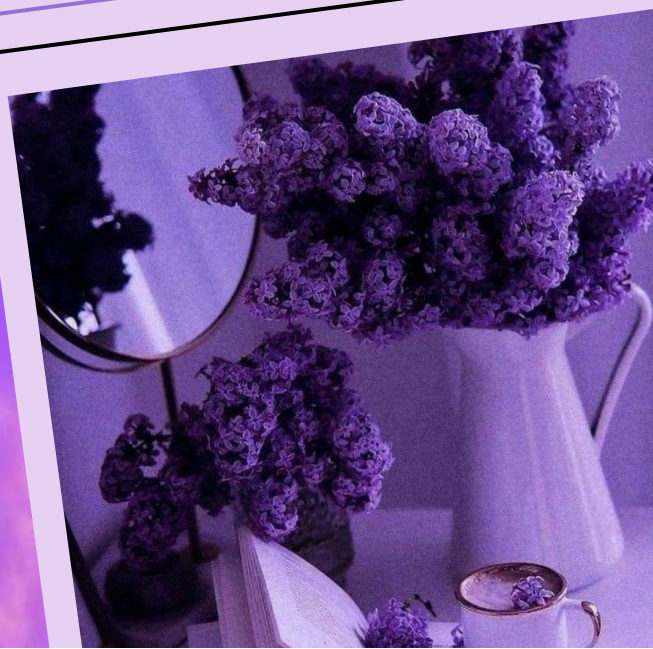






Coordonator: prof. Mirela Laurențiu
Responsabil copertă: prof. Jusztina Țepeș-Focșa
Responsabili articole: prof. Raluca Zbanca-Răucescu; prof. Elvira Bortă
Responsabil tehnoredactare: prof. Mirela Laurențiu
Responsabil ISSN: bibliotecar Anca Țepeluș
Redactorii: elevii: Bîrsan Melisa-Elena, Citirigă Gabriel-Niculae, Codreanu Daniel-Mihai, Cojocariu Adelin-Ionuț, Cristinoi Alexandra-Maria, Gârbuleț George-Bogdan, Grădinariu Ionuț Cosmin, Luca Albert-Petru, Moldovan Maria-Cristina, Pavel Bogdan, Peter Ionuț-Cristian, Țepeș Ștefan-Constantin, Zamfir Anca-Magdalena, Chirilă Mario, Adiaconiței Paul-Bogdan, Apostol Andreea-Nicoleta, Barbu Ștefan-Lucian, Bartis Nadia, Codiță Antonia-Veronica, Diaconu Daniela, Grigoriu Flavius Gabriel, Husariu Andrei-Gabriel, Lupuleasa Andrei-Cristian, Mureșan Darius-Petrian, Nistor Georgiana, Ștefan Mihai-Cătălin, Zaiț Elena, András Andreea, Mihăilă Ana-Maria, Cojocaru Andrei, Floarea Codruț





ISSN 2602-0769 ISSN-L2602-0769

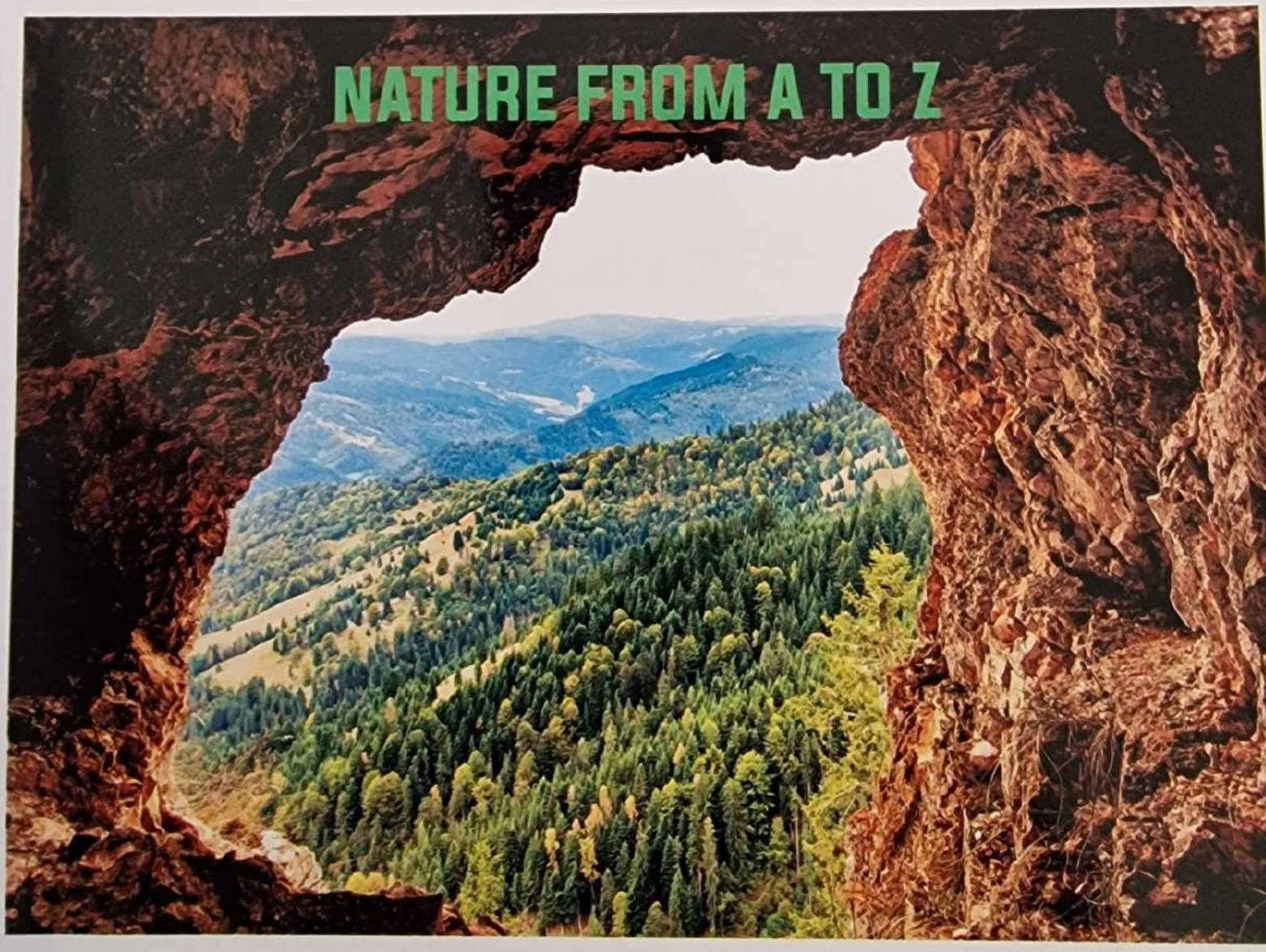
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

anpcdefp

LICEUL TEHNOLOGIC Corbu

PROJECT

HEALTHY LIVING IN EUROPE



CORBU, HARGHITA COUNTY, ROMÂNIA, APRIL 2023