

TEHNOLOGII DIVERSE

Revistă semestrială de specialitate a comisiei metodice de Tehnologii - Liceul Tehnologic
„Ioan Bojor” Reghin

Nr.4, semestrul al II-lea, an școlar 2015-2016

ISSN 2457 – 5097

ISSN-L 2457 – 5097



COMERȚ



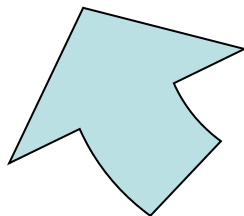
MECANICĂ



ECONOMIC



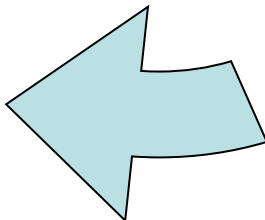
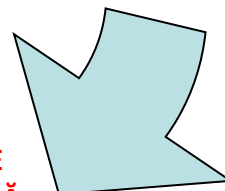
AGRICULTURĂ



**ALIMENTAȚIE
PUBLICĂ**



**INDUSTRIE
ALIMENTARĂ**



CUPRINS

Fonduri europene pentru pensiuni agroturistice - *Prof.ing.Ardelean Laura*

Istoria tractorului în România - *Prof. ing. Tompa Liliana*

Fortșarea bulbilor de lalele în scopul înfloririi pe data de "8 Martie" - *Prof. dr. ing.
Dan Daniela*

Mierea de albine - aliment sau medicament? - *Prof. Vlasa Floricica*

Reșetele revistei

Eu ce vreau să las în urma mea pe Internet? - *Prof. ing. Tompa Liliana*

3 Căi de stimulare a inteligenșei vizuale - *Prof. ing. Tompa Liliana*

Știați că...

FONDURI EUROPENE PENTRU PENSIUNI AGROTURISTICE

Turismul rural, include o paletă largă de modalități de cazare, de activități, evenimente, festivități, sporturi și distracții, toate desfășurându-se într-un mediu tipic rural. Activitatea turistică este organizată și condusă de populația locală rurală care pune la dispoziție spații de cazare existente în gospodăria țărănească, pregătite și amenajate special pentru oaspeți și totodată un ansamblu de bunuri și servicii oferite de gospodăria țărănească spre consumul persoanelor.

Ferma rămâne un simbol foarte puternic pentru locuitorii din mediul urban prin casa fermierului, a țaranului, a celui care cunoaște secretele naturii, cunoaște locurile cele mai bune de pescuit din zonă, de cules ciuperci apreciate de consumatori; este locul în care se cresc animale domestice, cu care orășeanul a pierdut contactul, este locul în care se pot mânca fructe proaspete, locul unde se succed generații, reprezentând în același timp, un loc și un mod de viață aparte. Satul ocupă un loc deosebit în imaginea orășeanului, semnificând dimensiunea umană, animația locală specifică, evocă primăria, birtul, școala, biserica, locuri care au marcat viața oamenilor secole de-a rândul. Aici se regăsesc artizani, comercianți, mici întreprinzători, actori locali care fac viața mai ușoară la țară. Reprezintă, de asemenea, locul de baștină a celor mai frumoase sărbători, a celor mai frumoase obiceiuri de nuntă, botez sau de iarnă.

Avem marele avantaj că locuim într-o zonă unde putem spune că turismul este, cum s-ar zice, "la el acasă" deoarece suntem înconjurați de zone cu renume și anume Defileul Deda - Toplita, Valea Gurghiului, Baile Sarate Ideciu, Sovata, Bazinul Pomicol Batoș zone deosebit de frumoase pe care le -am putea valorifica mult mai bine.

Programul Național de Dezvoltare Rurală (PNDR) 2014-2020 vine cu două sub-măsuri prin care investitorii vor putea solicita fonduri europene nerambursabile, respectiv:

Sub-măsura 6.2 „Sprijin pentru înființarea de activități neagricole în zone rurale” și

Sub-măsura 6.4 „Investiții în crearea și dezvoltarea de activități neagricole”.

„Investițiile sprijinite prin aceste sub-măsuri urmăresc diversificarea economiei rurale prin creșterea numărului de microîntreprinderi și întreprinderi mici în sectorul non-agricol, dezvoltarea serviciilor și crearea de locuri de muncă în spațiul rural, dezvoltarea activităților non-agricole existente, precum și încurajarea menținerii și dezvoltării activităților tradiționale. În principal, sunt vizați fermierii sau membrii gospodăriilor agricole care doresc să-și diversifice activitățile economice prin practicarea de activități non-agricole, în vederea creșterii veniturilor și a creării de alternative ocupaționale.

Astfel, fermierii vor primi fonduri nerambursabile pentru finanțarea activităților non-agricole desfășurate în unitățile nou înființate în mediul rural (prin sub-măsura 6.2) sau pentru dezvoltarea și modernizarea celor existente (prin sub-măsura 6.4), ca de exemplu: investiții pentru producerea și comercializarea produselor non-agricole, investiții pentru activități meșteșugărești, pentru prestarea de servicii, precum și pentru agroturism.

Referitor la pensiunile agroturistice, solicitanții vor putea beneficia de fonduri nerambursabile prin sub-măsura 6.2, de maximum 50.000 de euro, pentru achiziționarea de teren

și pentru prestarea de servicii și agro-turism, cum ar fi servicii agroturistice de cazare servicii turistice de agrement și alimentație publică. Sprijinul se acordă pentru unități nou înființate cu scopul de a presta activități non-agricole în mediul rural. Prin această sub-măsură nu se vor acorda fonduri pentru achiziționarea de utilaje și echipamente agricole aferente activității de prestare a serviciilor agricole. Pentru dezvoltarea de activități în zonele rurale de către micro-întreprinderi sau întreprinderi mici existente, potențialii beneficiari pot solicita prin sub-măsura 6.4 fonduri de maximum 200.000 de euro pentru construcția, extinderea sau modernizarea și dotarea clădirilor, precum și pentru achiziționarea de noi utilaje, instalații și echipamente, inclusiv pentru costuri de instalare.

Pentru a beneficia de fonduri nerambursabile, solicitantul va trebui să prezinte un plan de afaceri care să conțină cel puțin elementele obligatorii prevăzute de regulamentele de dezvoltare rurală. Toate cheltuielile și activitățile relevante pentru implementarea în bune condiții a Planului de afaceri aprobat pot fi eligibile.

Spre deosebire de vechiul program, prin PNDR 2014-2020 se va acorda finanțare doar dacă atât sediul social, cât și punctul de lucru sunt situate în spațiul rural și, de asemenea, dacă activitatea pentru care se solicită finanțare se va desfășura exclusiv în spațiul rural. În același timp, trebuie avut în vedere că cel puțin 80% dintre noii angajați trebuie să aibă domiciliul stabil în spațiul rural. Locurile de muncă pentru noii angajați trebuie să fie prevăzute cu normă întreagă. Agropensiunile vor trebui să aibă capacitatea maximă de 8 camere și un standard de calitate de minimum o margaretă”.

Prin PNDR 2007-2013, s-au accesat 251 de milioane de euro din fonduri europene nerambursabile pentru turismul rural potrivit reprezentanților A.F.I.R. (Agenția pentru Finanțarea Investițiilor Rurale).



Prof.ing.Ardelean Laura

ISTORIA TRACTORULUI ÎN ROMÂNIA

Civilizația acestei lumi a început cu agricultura, iar viitorul ei are rezolvare tot în agricultură. Nu însă cu calul și sapa, ci cu toate resursele de tehnologie și inteligență ale secolului nostru.



Originea cuvântului tractor vine din limba latină („tractare”, „a trage”). Primul tractor a fost cu aburi, iar de-a lungul timpului a fost perfecționat și folosit în agricultură, construcții, și multe alte domenii.

Primul tractor românesc s-a numit IAR-22 și a fost realizat la 26 noiembrie 1946 la fostele uzine IAR, devenite “Tractorul”, din Brașov. În primul an de fabricație, 1947 s-au construit 280 de tractoare, iar în timp, capacitatea de producție a crescut la cca 60.000 bucăți/an, în vremurile bune când fabricația de tractoare s-a extins și la Craiova, Miercurea-Ciuc, Timișoara și Codlea.

În anul 1951 a început fabricația în serie a tractorului pe șenile KD-35 cu destinație generală, care realiza cinci viteze pentru mersul înainte cuprinse între 3,81 și 9,11 km/h și era echipat cu un motor Diesel în patru timpi cu puterea de 37 CP la 1400 rot/min.



În anul 1955 a început fabricația tractorului Universal-2 (U-2) pe roți, echipat cu același motor D-35 al tractoarelor KD-35, realiza cinci viteze de mers înainte cuprinse între 4,56 și 12,95 Km/h, având un domeniu de utilizare mai larg. Ulterior s-a trecut la fabricarea tractorului U-26, U-27, U-29, U-450, cu priză de putere semiindependentă și instalație hidraulică pentru acționarea diferitelor mașini agricole purtate și remorcate, aceste tractoare realizau 10 viteze de mers înainte, cuprinse în intervalul 2,83-22,40 km/h și erau echipate cu motor Diesel de 45 CP la turația de 1500 rot/min.

Un pas important în dezvoltarea industriei românești de tractoare l-a constituit trecerea în anul 1963 la fabricarea în serie a tractoarelor pe roți U-650 cu varianta U-651 (cu patru roți

motoare), destinate să execute majoritatea lucrărilor agricole, inclusiv lucrările de întreținere a culturilor prășitoare, precum și lucrările de transport. Aceste tractoare au fost echipate cu motor



Diesel (D-103) cu injecție directă și pornire electrică, cu puterea de 65 CP la turația de 1800 rot/min, dezvoltând 10 viteze de mers înainte cuprinse între 2,58-26,94 km/h. În prezent aceste tractoare se produc în variante modernizate U-650M, U-651M, U-650 super și U-650 DT super, echipate cu motor Diesel D-110.

În perioada 1963-1968 s-a început fabricația altor tipuri de tractoare cum ar fi: S-1300 tractor pe șenile cu putere de 130 CP (anul 1963); S-650 tractor pe șenile echipat cu motor D-104 (anul 1965), în prezent se produc variante modernizate S-651 LS și IF-650 E;

În anul 1969 a început construcția tractoarelor pe roți și șenile din familia U-445 (fig. 1.2), cu motor de 45 CP în variantele Universal (U-445, U-445 DT, U-445 DTE, U-445 SD, U-445 DTSD, S-445), legumicol (U-445 L), viticol (U-445 V, SV-445, U-445 HCV), pomicol (U-445 HCP), pentru lucrări în pante (SM-445) și pentru lucrări multiple (U-445 TIH), cu performanțe la nivelul tehnicii mondiale. În anul 1970 a început fabricația tractorului S-1500, echipat cu motor Diesel supraalimentat cu puterea de 150 CP, iar în prezent se construiesc tractoarele S-1800 IF și S-1800 LS pentru lucrări în construcții și industriale, echipate cu motoare de 180 CP.

Ulterior, au fost realizate noi tipuri de tractoare agricole cu performanțe îmbunătățite (U-350, U-500 cu diverse variante, U-530 cu variante, U-550 cu variante, A-1800 A), precum și noi tipuri de tractoare industriale cu transmisii hidrodinamice și ramă articulată (A-1801 IF, A-1801 L, A-3602 IF), în prezent se fabrică în România peste 53 de tipuri de tractoare, pe roți și pe șenile, în peste 300 de variante, în 12 grupe de puteri: 25-300 CP.



Elevul Costea Ioan, clasa a X-a C
Prof. ing. Tompa Liliana

FORȚAREA BULBILOR DE LALELE ÎN SCOPUL ÎNFLORIRII PE DATA DE "8 MARTIE"



În luna noiembrie din anul 2015, elevii clasei a XII-a B, coordonați de d-na prof. dr. ing. Dan Daniela, au pus la forțat bulbi de lalele în vederea obținerii de lalele înflorite cu ocazia zilei de 8 Martie. Bulbii de lalele în număr de 40 au fost pudrați cu cărbune în vederea distrugerii agenți patogeni, după care s-au plantat în ghivece mici cu diametrul de 8-10 cm.

Ca substrat se folosește un pământ nu prea bogat în elemente nutritive deoarece plantele vor crește și vor înflori pe baza depozitelor de substanțe de rezervă ce se afla în tunicile bulbilor. În acest scop, poate fi utilizat pământul de grădină, pământul de frunze singur sau în amestec cu nisip. Pregătirea vaselor în care se plantează constă în:

- acoperirea orificiilor cu cioburi de ghivece sparte sau pietriș
- asezarea unui strat de 2- 3 cm de nisip grosier pentru asigurarea drenajului
- umplerea vasului cu pământ până al 2 – 3 cm sub marginea superioară.

Plantarea bulbilor se realizează în așa fel ca vârful lor să fie la nivelul de sus al marginii vasului. După plantarea bulbilor, ghivecele se așează în șanțuri săpate la adâncimea de 70 cm, se acoperă cu pământ și se vor scoate în luna februarie, când ghivecele sunt curățate de pământ, se udă, se fertilizează și sunt puse în seră la căldură. În luna martie apar florile și sunt pregătite pentru comercializare.



Eleva Roșca Larisa, clasa a XII-a B
Prof. dr. ing. Dan Daniela

MIEREA DE ALBINE - aliment sau medicament?



Istoria spune că mierea de albine a fost prima substanță dulce folosită de om, fiind prețuită în special de preoți în cadrul diverselor ritualuri.

Aliment pur, concentrat, o adevărată esență a luminii solare în stare lichidă, miere este fabricată de albine din nectarul florilor, îmbogățit cu substanțe proprii și prelucrată de acestea, pentru a fi apoi depozitată în faguri.

Majoritatea popoarelor au cunoscut proprietățile ei extraordinare. În vremurile străvechi era hrana preferată a zeilor din Olimp. Vechii greci o administrau atleților care participau la Jocurile Olimpice, fiind considerat cel mai rapid și puternic energizant. Egiptenii o foloseau în tratamentele cosmetice și ca medicament.

Mierea de albine sau “hrana vie”, cum o numeau tracii, este unul dintre cele mai sănătoase și complexe alimente fiind, o alternativă naturală și deliciosă pentru zahărul alb. Ea este disponibilă pe tot parcursul anului, dar are proprietăți excepționale vara și toamna, când tocmai a fost recoltată și este foarte proaspătă.

Ce conține mierea?

Pe lângă apă biologică și zaharuri (fructoză, glucoză, maltoză, zaharoză), mierea mai conține vitamine, cele mai importante fiind cele din complexul B și în cantități mai mici, vitaminele A, C, D și K. Într-o formă ușor asimilabilă de către organismul uman sunt prezente diferite minerale, în funcție de tipul de miere: potasiu, calciu, magneziu, fosfor, fier, cupru, la care se adaugă cantități mici de seleniu, crom, iod, diferiți acizi și factori antibiotici. Compoziția sa chimică face ca mierea să se păstreze pe termen nelimitat. Nivelul său unic de umiditate scăzută, o transformă într-un mediu interzis pentru bacterii și microorganisme.

Hai-deți să descoperim câteva dintre multiplele beneficii ale acestui nectar dulce:

- 1. Mierea îmbunătățește calitatea somnului și ajută să ne relaxăm.** O linguriță de miere înainte de culcare ne poate ajuta să ne odihnim mai bine și să scăpăm de insomnie.
- 2. Ne dă energie.** Este foarte cunoscut faptul că datorită glucozei din miere, persoanele care o consumă în mod constant sunt mult mai vioaie, mai energice și nu mai au nevoie de suplimente alimentare pentru a termina ziua cu bine sau fără a se simți complet epuizate.
- 3. Ajută împotriva alergiilor.** Dacă, spre exemplu, manifestem o alergie la polen, o linguriță de miere pe zi cu 2 luni înainte de sezonul de alergii, poate ameliora simptomele, ajutând organismul să suporte mai ușor polenul și să dezvolte imunitate.
- 4. Vindecă teiăturile și juliturile de suprafață.** Datorită proprietăților sale antibacteriene puternice, puțină miere aplicată pe rană previne infectarea ei, oprind totodată bacteriile și murdăria să patrundă în piele. Acoperă rana cu puțină miere și apoi aplică un bandaj.
- 5. Poate ajuta la slăbit.** Mierea conține în proporții egale, atât glucoză, cât și fructoză, iar acest lucru ajută la arderea grăsimilor. În plus, potolește și pofta de dulce.

6. Ajută sistemul imunitar. Mierea este încărcată cu vitamine, minerale și enzime care protejează organismul de bacterii și stimulează sistemul imunitar.

7. Benefică în cazul tusei. Uneori, mierea poate fi chiar mai bună decât medicamentele antitusive prescrise de medic, datorită proprietăților sale anti-inflamatorii, antimicrobiene și antioxidante.

8. Reduce riscul de boli de inimă. S-a demonstrat că mierea, amestecată cu scorțișoară, revitalizează arterele și venele inimii și reduce colesterolul din sânge cu până la 10%. Atunci când este consumat în mod regulat, acest amestec poate reduce riscul de atac de cord.

9. Protejează împotriva cancerului. Acest lucru este posibil datorită flavonoidelor florale pe care le conține, substanță ce crește nivelul antioxidanților, îndepărtează radicalii liberi și îmbunătățește sistemul imunitar.

10. Face minuni pentru ten. Mierea este excelentă pentru pielea uscată și iritată, pe care o hidratează și o calmează în profunzime. O mască pe bază de miere este recomandată săptămânal, indiferent de tipul de ten, deoarece ajută și la eliminarea ridurilor fine, redând tenului catifelarea și luminozitatea din tinerețe. Se recomandă și pentru tenul cu puncte negre sau coșuri, deoarece aminoacizii și enzimele conținute în miere vor acționa în profunzime.



Se spune despre mierea de albine, că este **lingurița de sănătate zilnică**. Ne putem bucura de acest medicament miraculos al naturii într-o combinație uimitoare pentru organism și anume:

Limoda cu miere, cătină, scorțișoară și turmeric

Ingrediente:

- 0,5 l apă
- 1/2 lămâie cu coajă, dacă este bio
- pudră de scorțișoară, după gust
- pudră de turmeric, după gust
- 1 lingură polen crud
- 1-3 linguri cătină proaspătă (congelată sau deshidratată)
- miere

Mod de preparare:

Toate ingredientele se procesează în blender pentru câteva minute, se strecoară și se servește cu bucurie și încântare pe parcursul a 3-4 ore!

Prof. Vlasa Floricica

Prăjitură cu nuci caramelizate

Ingrediente: **Foi:** 8 albușuri, 16 linguri de zahăr, 4 plicuri zahăr vanilat, 1-2 linguriță rom, suc de la ½ lămâie, 250g nuci. **Crema:** 300g unt, 8 gălbenușuri, 8 linguri zahăr, 200ml lapte rece, 2 plicuri zahăr vanilat. **Nuci pralinate:** 100g zahăr, 100g nuci.

Mod de preparare:

Foi: Albușurile se bat spumă. Se adaugă zahărul, romul și sucul de lămâie. Nucile se pun la cuptor să se prăjească puțin, apoi se pisează. Se adaugă peste beza și se amestecă ușor. Compoziția se împarte în 3 și se coc 3 foi.

Crema: Se freacă gălbenușurile cu zahărul, zahărul vanilat și laptele rece. După ce s-a omogenizat, se pune pe foc, amestecând până se îngroașă. Se lasă să se răcească și se adaugă esența. Untul se spumează și se adaugă peste el crema rece.

Nuci pralinate: Zahărul se pune la topit. Când zahărul s-a topit, se adaugă nucile întregi. Se amestecă bine și se ia vasul de pe foc, apoi se sfărâmă.

Se pune prima foaie, apoi un strat de cremă și unul de nuci caramelizate, se continuă cu a doua și a treia foaie, terminându-se cu un strat de cremă și nuci.



Eleva Griga Elena,
clasa a XII-a E

REȚETELE REVISTEI

Prăjitură cu cremă de ciocolată

Ingrediente:

Blatul:

- 4 ouă
- 4 linguri zahar (puđră)
- 2 linguri ulei
- 4 linguri făină
- 1 lingura cacao
- esență de rom
- un vârf linguriță praf de copt

Crema:

- 300 g ciocolată amăruie
- 200 ml lapte condensat (neîndulcit)
- 500 g mascarpone
- 2 galbenușuri (se poate și fără)
- esența de rom după gust

Mod de preparare:

Blatul: Se separă albușurile de gălbenușuri. Se bat albușurile spumă tare. Se adaugă zahărul pudră și se bate în continuare până spuma devine densă și lucioasă. Separat se amestecă gălbenușurile cu uleiul și esența de rom. Se pune peste albușuri și se omogenizează ușor compoziția.

Se cerne făina împreună cu cacaoa și praful de copt peste compoziția de ouă. Se amestecă totul ușor cu o spatulă. Compoziția se coace la foc mediu. După răcire, se taie în 3.

Crema: Se toarnă laptele condensat peste ciocolata ruptă bucățele și se pun pe baie de abur până se topește ciocolata și compoziția se omogenizează. Se adaugă cele 2 galbenușuri și se amestecă bine cu mixerul. Se adaugă mascarpone, iar la sfârșit rom după gust. Se pune la rece până începe să se îngroașe. Crema se împarte în 3 părți și se repartizează între cele 3 felii de blat însirocate. Prajitura asamblată se dă la rece până crema se întărește foarte bine.



Elevul Grama Darius
Clasa a XII-a E

EU CE VREAU SĂ LAS ÎN URMA MEA PE INTERNET?

Chiar dacă putem face unele lucruri uimitoare pe Internet, trebuie să fim atenți atunci când suntem online. Iată câteva dintre temele pe care le propun spre reflecție :

- Profităm din plin de oportunitățile fantastice pe care Internetul le are de oferit. Se întâmplă să folosim ce este disponibil online creat de alți utilizatori dar, noi să nu creăm ceva care ar putea fi util și altora.

Tu cum poți să îți folosești experiența, inteligența și creativitatea pentru a contribui online respectând în același timp siguranța ta?

- Există tot mai multe persoane, instituții, organizații care promovează idei, experiențe și principii care ne pot ajuta să avem o viață cât mai frumoasă dacă ne asumăm să devenim responsabili pentru propria dezvoltare (un exemplu de astfel de inițiativă online este www.ted.com).

Tu ce astfel de resurse cunoști? Ce modele pozitive de persoane ai în mediul online? Le recomanzi și altora, le distribui sau promovezi mai departe?

- Există mult conținut neconstructiv, nesănătos, vulgar și chiar instigator la violență pe Internet.

Știi că prin simpla vizionare a unui conținut online tu practic contribui la promovarea lui? Tu cum poți participa pentru ca materialele de joasă calitate să nu se mai răspândească?

- Internetul este un spațiu public la care au acces persoane de tot felul, unele cu un impact pozitiv, altele mai puțin pozitiv sau chiar negativ. Indiferent cu cine interacționăm este important să fim respectuoși și binevoitori indiferent de cum se poartă ceilalți! Avem oricând posibilitatea să raportăm persoanele și conținuturile dăunătoare și este cea mai utilă metodă pentru a elimina problema (un exemplu de astfel de serviciu de consiliere și raportare este www.helpline.sigur.info).

Dacă ai face și tu ceea ce nu îți place să experimentezi pe Internet și toți ceilalți am face la fel, care crezi că ar fi rezultatul pe termen lung în lumea online?

- Unele dintre cele mai valoroase resurse pe care le avem sunt atenția și timpul nostru. În fiecare zi acestea se îndreaptă către diverse aspecte ale vieții noastre iar o zonă pe care avem un control foarte mare este activitatea noastră online. (un exemplu de inițiativă online educativă este www.khanacademy.org)

Care sunt persoanele, siteurile sau acțiunile în care merită să investești atenția și timpul tău?

- Fiind atât de mult conținut pe Internet ajungem cu ușurință să nu mai discernem, să nu mai procesăm informația conștient și trecem oarecum mecanic peste ceea ce vedem. Acest comportament poate avea o serie de implicații negative. Două dintre cele mai importante ar fi:

- chiar dacă nu realizăm de fiecare dată, conținutul la care suntem expuși ne influențează modul de gândire, percepție a realității, de luare a deciziilor și, implicit, comportamentul (din acest motiv este important să eliminăm activ sursele neplăcute)

- ajungem să reacționăm foarte impulsiv, pierzând din vedere că Internetul este un spațiu public și că deciziile noastre au consecințe pe termen scurt, mediu și lung (nicio decizie luată în grabă, din frică sau din furie, nu are foarte multe șanse să fie una constructivă).

Cât de mult crezi că te influențează conținutul pe care îl accesezi? Obișnuiești să analizezi care sunt motivele reale pentru care faci anumite alegeri? Observi când iei o decizie dacă aceasta vine dintr-o stare de frică, furie sau dorință sinceră?

• Fiecare interacțiune a noastră cu mediul online lasă urme, vizibile sau nu, și sunt în timp asociate cu persoana noastră. Voluntar sau mai puțin voluntar ne creăm o imagine și o reputație pe Internet asupra căreia pierdem controlul din momentul în care ceva este postat online.

*Tu cum îți iei deciziile asupra a ceea ce postezi pe Internet (poze, comentarii trimise sau primite, aprecieri, distribuirii, grupuri, etc)? Cum îți ceri dreptul la propria imagine dacă cineva postează informații despre tine? Crezi că peste 3, 5 sau 10 ani te vei uita cu admirație la ceea ce ai lăsat în urmă? **Cu prietenie îți recomand:***

- **Folosește conștient Internetul ca o resursă, un instrument pentru dezvoltarea ta!** Alege conștient și planificat cât și cum folosești mediul online pentru că, oricât de atractive sunt experiențele în spațiul virtual, nu vor suplini niciodată experiența comună cu prietenii adevărați, ieșirile în natură, timpul petrecut cu familia și activitățile fizice. De acestea din urmă îți vei aminti cu plăcere mai târziu și mai puțin de un monitor cât timp stăteai în casă.

- **Fii tu însuși pe Internet fără a te expune și dezvălui prea mult!** Crearea unei imagini false presupune efort din partea ta care ar putea fi investit în a descoperi care sunt trăsăturile, abilitățile, pasiunile tale care nu au nevoie de exagerare pentru a fi apreciate de ceilalți. Știm că ai un potențial uimitor.

- **Oferă atenție oricărei decizii legate de interacțiunea ta cu mediul online și evaluează consecințele!** Orice comportament are un impact asupra propriei persoane și asupra celorlalți alege sinceritatea, bunăvoința, curiozitatea și dorința de dezvoltare echilibrată. Tu ești responsabil pentru ceea ce vrei să cultivi în fiecare zi în viața ta.

- **Preocupă-te de dezvoltarea ta armonioasă indiferent de ce vezi în jurul tău!** Persoanele cu care petrecem cel mai mult timp ajung să ne determine modul de gândire și relaționare. Caută persoane în toate cercurile tale pe care le admiri, care te inspiră pozitiv, de la care simți că înveți și împreună cu care simți că evoluezi. La rândul tău vei deveni un model și tu pentru ceilalți.

- **Bucură-te de timpul pe care îl petreci pe Internet și alege să îl împarți echilibrat** între cunoaștere extinsă, socializare cu persoane apropiate sau descoperind experiențele unor persoane care te inspiră și relaxare sau divertisment de calitate. Dacă investești constructiv acest timp și îți vei mulțumi mai târziu.

Prof. ing. Tompa Liliana

3 CĂI DE STIMULARE A INTELIGENȚEI VIZUALE

Creierul tău funcționează în feluri foarte variate și complexe. Dacă vrei să îl folosești la capacitate maximă ca să fii productiv și practic îți sugerez trei modalități foarte puternice în acest sens:

1. Clarifică vizual ce vrei



Ai suficientă răbdare să îți clarifici imaginea obiectivului tău. Claritatea generează motivație. Îți va fi mult mai ușor să fii productiv când ai în minte o imagine clară a locului înspre care te îndrepti. Imaginea clară are caracteristici concrete: conține detalii, culori, contrast, luminozitate, etc.

Clarifică fiecare dintre aceste elemente în mintea ta.

2. Adaugă interactivitate

Interactivitatea presupune să folosești o altă parte a cortexului vizual (cea care percepe localizarea și mișcarea). De exemplu, dacă citești despre repararea unei mașini, probabil că vizualizezi, dar dacă îl și repari atunci introduci interactivitate în proces.

Dacă îți imaginezi automobilul pe care ți-l dorești, îl vizualizezi clar, dar dacă faci ceva concret în legătură cu obiectivul tău (drivetest), adaugi interactivitate.



3. Persistă în proces



Persistența este a treia cale de stimulare vizuală a creierului. Nu este suficient să îți clarifici imaginea o singură dată sau să adaugi interactivitate o singură dată. Repetarea procesului îți ajută creierul nu doar să fixeze ținta ci și să acumuleze prin mecanismul percepției resurse ca să o atingi.

Faptul că îți dorești o mașină sport și o vizualizezi o dată este meritoriu dar insuficient. Cu cât îți focalizezi mai mult timp atenția pe acel obiectiv, cu atât resursele care pot concura la îndeplinirea lui îți devin mai evidente.

Concluzie ? Vizualizarea e un proces de clarificare, interactivitate și... răbdare.

Prof. ing. Tompa Liliana

ȘTIȚI CĂ...



... dacă mănânci un ardei foarte iute poți să calmezi usturimea din gât cu ceva gras, cum ar fi untul sau laptele? Va neutraliza capsaicina din ardei, componenta care dă iuțime ardeii.



... în Japonia sunt pepeni cu forma pătrată? Este mai ușor să-i stivuești și să-i depozitezi. Sunt crescuți în cutii de sticlă iar prețul lor este dublu decât al pepenului rotund.



... de-a lungul vieții, omul se hrănește circa 4 ani și doarme în medie 25 de ani.



... un kilogram de miere este echivalent sub raport caloric cu 1,680 kg, cu 50 de ouă, cu 5.675 litri de lapte și cu aproximativ 40 de portocale?



... unul dintre cele mai apreciate și respectate deserturi din lume nu este ciocolata sau cine știe ce prăjitură pretențioasă, ci brânza?



... brânza de orice fel se păstrează cel mai bine sub un clopot de sticlă? Ca să nu mucegăiască, se pun două-trei cuburi de zahăr sub clopot.

Eleva Suciu Diana
Clasa a XII-a E

Colectivul de redacție:

Coordonator: dir.adj.prof.ing. Pintican Nicoleta

Membrii: prof.ing. Ardelean Laura, prof.dr.ing. Dan Daniela, prof.ing. Tompa Liliana, prof. Vlasa Floricica și elevii: Costea Ioan, Roșca Larisa, Griga Elena, Grama Darius, Suciu Diana.

Tehnoredactare: prof.ing. Pașca Sorina

Adresa redacției: Liceul Tehnologic „Ioan Bojor”, str. Râului, nr.11, loc. Reghin, jud. Mureș

ISSN 2457 - 5097

ISSN-L 2457 - 5097

Preț: x Lei