

NOUA GENERAȚIE

Revista anuală a Liceului Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin

Nr. 1, An școlar 2024-2025



CUPRINS

Argument

Edițional - dna director Negoită Claudia - Nicoleta

Știri și evenimente școlare

- Ziua Bibliei, sărbătorită la Biserica „Sfântul Ierarh Nicolae”, din Reghin
- Ziua Mondială a Televiziunii, sărbătorită la Biblioteca Liceului – cu Alexandra Cotoi de la Ardeal TV
- Îmblânzirea prin cultură
- „Șezătoare printre cărți” – ediția a III-a, o tradiție vie în biblioteca noastră
- Concursul de creație „J’aime la Francophonie”, ediția a IV-a
- 9 MAI - Ziua Europei

Creații și pasiuni ale elevilor

- Primul an de liceu – Între așteptări și realitate
- Pe tărâmul versurilor

Cultură și educație

- Curiozități despre limba română
- Știați că...? Țările UE
- Bullyingul și manifestările psihocomportamentale ale copiilor

Sport și sănătate

- Sportivii liceului

Divertisment

- Glume și anecdote școlare
- REBUS



Argument

O revistă școlară reprezintă o oportunitate valoroasă pentru elevi, profesori și întreaga comunitate educațională. Aceasta poate aduce multiple beneficii, atât din punct de vedere educativ, cât și din perspectiva dezvoltării personale și creative a elevilor.

După o pauză de câțiva ani, revista Liceului Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin, **Noua Generație**, este publicată din nou cu entuziasm și bucurie, de către elevi și profesori dedicați, harnici, dornici de a crea ceva frumos și motivațional.

Revista **Noua Generație** își propune să ofere elevilor (și profesorilor), spațiul necesar pentru a-și prezenta rodul pasiunilor lor, fie ele poezii, fotografii, desene sau articole hand-made. Totodată, dorim ca această publicație să servească ca mijloc de informare despre activitățile desfășurate în școală, competițiile la care participă elevii, proiecte educative pe care le desfășurăm sau pe care le planificăm.

Cu speranța că revista de față va ajunge la inima și mintea cititorilor, că va contribui la imaginea școlii în comunitate sau că va avea un impact pozitiv asupra elevilor și a întregii comunități educaționale, colectivul de redacție urează tuturor cititorilor o lectură savuroasă.

Prof. Pap Anamaria

Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin – mai mult decât o școală

Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin este o instituție de învățământ preuniversitar care oferă unui număr de aproximativ 600 de elevi o formare profesională solidă, îmbinând în mod armonios educația teoretică cu cea practică.

Având în vedere faptul că misiunea școlii este de a forma absolvenți responsabili, bine pregătiți profesional și capabili să se integreze pe câmpul muncii sau să-și continue studiile în mediul universitar, proiectarea și desfășurarea activității instructiv-educative la nivelul întregii unități de învățământ se realizează cu profesionalism, dăruire și responsabilitate.

Pe tot parcursul anului școlar, sunt create și întreținute legături cu autoritatea locală, regională și națională prin încheierea unor parteneriate și protocoale de colaborare educaționale constructive cu Biblioteca Municipală Reghin, Casa de Cultură a Tineretului „George Enescu”, Casa de Cultură „Eugen Nicoară”, Muzeul Etnografic Reghin, Jandarmeria și Poliția municipiului Reghin (compartimentul Poliția de Proximitate). Pentru o bună gestionare a situației

școlare a unor elevi cu CES și pentru implementarea proiectului câștigat „Fii inteligent, nu violent!” se colaborează și cu CJRAE Mureș.

Activitățile extrașcolare sau concursurile ce se organizează de către cadrele didactice ale Liceului Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin sunt numeroase și variate.



În luna octombrie se derulează *concursul regional interdisciplinar „Ioan Bojor”*, care se desfășoară pe patru domenii: *Natură și agricultură, Turism, În bucătărie – veselie și îndemânare, Automobilul în viața noastră*, reunind elevi din mai multe licee, și nu doar din județul Mureș. Competiția are ca scop

promovarea cunoștințelor și abilităților practice ale elevilor într-o varietate de domenii.

Alte concursuri organizate pe parcursul anului școlar: concursul „*Dovleac cu personalitate*”, concursul „*Natura ne inspiră*”, concursul de istorie – *1 Decembrie*, concursul de geografie „*Călător prin Europa*”, concursul de creație „*J'aime la francophonie*”. De asemenea, se organizează anual activități extracurriculare care marchează diferite zile naționale sau mondiale, precum și zilele de sărbătoare: Ziua Pompierilor din România – 13 septembrie, Ziua Națională de Curățenie „*Let's do it, România!*” - 16 septembrie, Ziua Internațională a Păcii – 21 septembrie, Ziua Europeană a Limbilor – 29 septembrie, Ziua Mondială a Inimii – 29 septembrie, Ziua Mondială a Dicționarului – 16 octombrie, Ziua Internațională a Alimentației – 17 octombrie, Ziua Recoltei – 23 octombrie, Ziua Mondială a Televiziunii – 22 noiembrie, Ziua Internațională pentru eliminarea violenței asupra femeii – 25 noiembrie, Ziua Mondială a Tortului – 28 noiembrie, Ziua Națională a României, Ziua Culturii Naționale – 15 ianuarie, Ziua Internațională a Cititului Împreună – 7 februarie, Ziua Internațională a Femeii – „*Zece românce care au schimbat lumea*” – 8 martie, Ziua Mondială a Poeziei (10 poeți, 10 poezii) – 21 martie, Ziua Mondială a Apei – 22 martie, Ziua Europei – Primăria Reghin – 10 mai, Ziua

Internațională a Dorului – 13 mai, și lista poate continua.

Instituția noastră de învățământ derulează și activități privind educația rutieră: „*Fii în siguranță, un șofer responsabil!*” – la Casa de Cultură „Eugen Nicoară”, „*Eu conduc, eu sunt responsabil de autoturismul meu*”.

Activități antidrog și antiviolență sunt desfășurate de cadrele didactice sau în colaborare cu reprezentanții unor instituții specializate, printre ele numărându-se: „*Fii în siguranță, un șofer responsabil*”, Campanie „*Informează-te și vei fi în siguranță*” organizată de Centrul Regional Târgu Mureș al ANITP și Biroul de Siguranță Școlară din cadrul IPJ Mureș, Agenția Națională împotriva traficului de persoane – campanie *națională* „*Siguranța ta nu e o joacă*”, Biroul de Siguranță Școlară – „*Drogurile și violența costă. Tu știi cât?*”.

Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin este o instituție de învățământ cu tradiție în învățământul profesional și tehnic, reușind să realizeze anual clasele preconizate în Planul de școlarizare, ceea ce nu poate decât să ne bucure și să ne confirme valoarea resurselor umane și materiale de care dispune școala noastră.

Dir. Negoită Claudia-Nicoleta

Știri și evenimente școlare

Ziua Bibliei, sărbătorită la Biserica „Sfântul Ierarh Nicolae”, din Reghin

Cu binecuvântarea Înaltpreasfințitului Părinte Irineu, Arhiepiscopul Alba-Iuliei și la inițiativa doamnei profesor Bexa Mariana Alina, Inspector școlar pentru disciplina Religie în cadrul Inspectoratului Școlar Județean Mureș, în săptămâna 11-15 noiembrie 2024, în cadrul Liceului Tehnologic „Ioan Bojor” din Reghin, se derulează Proiectul educațional zonal „Ziua Bibliei”. Astfel, miercuri, 13 noiembrie 2024, aproximativ 140 de elevi, însoțiți de către 10 cadre didactice, au participat la o întâlnire de suflet cu Pr. Chiorean Vasile Cătălin, parohul Bisericii Ortodoxe cu hramul „Sfântul Ierarh Nicolae”.

Activitatea cultural-educativă a debutat cu cateheza susținută de către preotul paroh, despre importanța cuvântului lui Dumnezeu, care aduce mângâiere și vindecare acolo unde este rostit cu credință, nădejde și dragoste.

Pornind de la cuvintele Sfântului Apostol Pavel adresate lui Timotei în cea de-a doua epistolă: „*Toată Scriptura este insuflată de Dumnezeu și de folos spre învățatură, spre mustrare, spre îndreptare și spre înțeleptirea cea întru dreptate*” (3, 16), părintele Chiorean Vasile Cătălin le-a prezentat celor prezenți date semnificative despre istoria alcătuirii Bibliei, despre Revelația divină pe care o conține și despre importanța pe care Sfânta Scriptură o are în viața elevilor. De asemenea, în urma discuțiilor purtate cu elevii și cadrele didactice, părintele a răspuns cât se poate de clar la întrebarea: „*De ce trebuie să citim Biblia?*”.

Așadar, nu ne rămâne decât să insuflăm tinerilor noștri dorința de a citi zilnic din Sfânta Scriptură, având în vedere rolul acesteia în viața liturgică și în formarea duhovnicească a credincioșilor.



Prof. Petrescu Mărioara

Ziua Mondială a Televiziunii sărbătorită la Biblioteca Liceului – cu Alexandra Cotoi de la Ardeal TV

Cu ocazia Zilei Mondiale a Televiziunii, biblioteca liceului nostru a găzduit o activitate specială și captivantă, având-o ca invitat pe Alexandra Cotoi, prezentator și realizator de emisiuni la Ardeal TV. Activitatea a fost organizată sub forma unui workshop interactiv, în cadrul căruia elevii au avut ocazia să descopere tainele din spatele știrilor și emisiunilor TV.

Pe parcursul întâlnirii, elevii au învățat cum se redactează o știre, care sunt pașii necesari pentru realizarea unui material de televiziune și ce presupune munca de prezentator. Îndrumați de Alexandra Cotoi, participanții au pus în practică informațiile primite, creând propria lor știre. Momentul de maximă bucurie a fost atunci când știrea realizată de elevi a fost prezentată în cadrul ediției de seară a jurnalului de la Ardeal TV.

Atmosfera a fost una deosebit de

antrenantă, plină de curiozitate și energie pozitivă. Elevii au avut șansa să adreseze întrebări despre lumea televiziunii, despre munca din spatele camerelor și despre provocările acestei profesii, primind răspunsuri sincere și valoroase.

Evenimentul a demonstrat cât de importante sunt astfel de întâlniri directe, care nu doar că oferă informații noi, dar și inspiră elevii să își urmeze pasiunile și să exploreze domenii fascinante, precum cel al mass-mediei.

Mulțumim Alexandrei Cotoi pentru deschiderea, răbdarea și profesionalismul cu care a răspuns tuturor întrebărilor și pentru că a adus magia televiziunii mai aproape de noi!

Bibliotecar, Cadar Simona



Îmblânzirea prin cultură

Diversitatea și sensibilitatea debordează de *Ziua Culturii Naționale*, care are loc anual în România pe 15 ianuarie, având o dublă semnificație, cea a promovării culturii, artei și efortului academic și coincide cu ziua de naștere a poetului Mihai Eminescu, prin care perpetuăm identitatea și valorile specifice nației române. Această valoare o perpetuăm de la o generație la alta prin activități specifice și atractive aplicate la diferite clase de liceu și profesională, activități care se desfășoară, de obicei, într-un cadru educațional specific, biblioteca școlii.

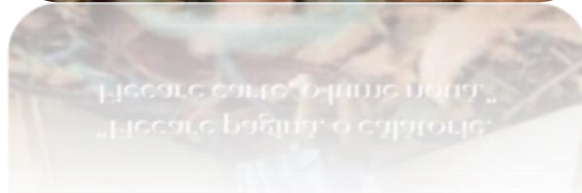
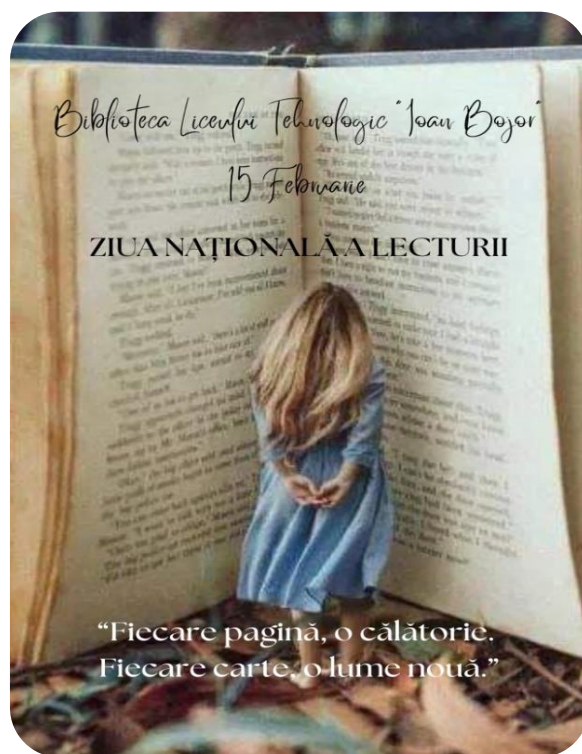
Scoși din contextul educațional obligatoriu, elevii au fost implicați în mod direct în activități interesante, precum interpretarea operelor celebre eminesciene pe stiluri muzicale diferite, proiecte interesante, vizionare de materiale cu informații mai puțin cunoscute despre Eminescu, concurs de cultură generală. Atmosfera creată a fost una plăcută, degajată, într-un cadru intim și meditativ, creând sentimentul de retrospecție și introspecție artistică.

De altfel, avem un flux continuu de activități

culturale pe parcursul anului școlar care dau posibilitatea elevilor de a explora târâmul cuvintelor, a formelor și mesajelor care se concretizează în plăcerea lor de a fi prezenți și activi prin implicare directă. Ne aducem aminte de scriitori, poeți și dramaturgi celebri, care au avut o amprentă semnificativă în definirea culturii și literaturii de-a lungul timpului.

Apropierea de lectură este o provocare permanentă pentru noi, cei implicați în actul educațional, astfel că aceste tipuri de activități au menirea de a apropia tinerii spre a deveni beneficiarii acestui demers educațional.

Prof. Tothi-Maksay Melba



„Șezătoare printre cărți” – ediția a III-a, o tradiție vie în biblioteca noastră

În prag de sărbători, biblioteca liceului nostru a găzduit cu bucurie cea de-a treia ediție a evenimentului devenit deja tradiție: „Șezătoare printre cărți”. Atmosfera de poveste, îmbogățită de invitați speciali și activități autentice, ne-a adus mai aproape de spiritul Crăciunului și de frumusețea tradițiilor românești.

Întreaga activitate a fost cu adevărat deosebită, toți participanții purtând straie populare, ceea ce a adus un farmec aparte șezătorii noastre. Elevii s-au bucurat și de momente vesele, jucând jocuri populare tradiționale, păstrând astfel vie bucuria de altădată.



Un moment emoționant a fost oferit de corul școlii, care a colindat toți participanții, aducând lumină și căldură în sufletele celor prezenți.

De asemenea, am avut bucuria de a le asculta pe Alexandra Biriș, care prin colindele sale pline de emoție a creat o atmosferă magică, și pe Irina Holircă, care, la doar 10 ani, a adus farmecul copilăriei și al Crăciunului prin glasul ei minunat.

Evenimentul a fost înfrumusețat de Mihaela Chirteș de la *Mia Flowers House*, care a organizat ateliere creative unde elevii au confecționat:

- Coronițe și decorațiuni de Crăciun din materiale naturale,
- Picturi tematice pe lemn,
- Lucrări de cusut și „mărgelit”.

Toate creațiile realizate în cadrul șezătorii au fost vândute ulterior în cadrul Târgului Caritabil de Crăciun „Dăruind vei dobândi”, sprijinind astfel cauze nobile și aducând în comunitatea noastră spiritul generozității și al solidarității.

Nu putem să nu menționăm implicarea deosebită a elevilor, care, prin muncă, entuziasm și creativitate, au contribuit din plin la reușita șezătorii. Datorită lor, tradițiile, arta populară și bucuria sărbătorilor au prins viață printre rafturile cu cărți.

Mulțumim tuturor celor care au făcut posibilă această sărbătoare a tradițiilor și a dăruirii!

Așteptăm cu nerăbdare următoarea noastră întâlnire „printre cărți”!



Bibliotecar, Cadar Simona

Obținerea permisului de conducere – unul dintre avantajele de a fi elev al Liceului Tehnologic „Ioan Bojor”

Primii mei pași ca șofer



❖ „Mă numesc Csiki Szabolcs și sunt elev în clasa a XI-a C la Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” din Reghin. Recent am trecut printr-una dintre cele mai importante experiențe ale adolescenței: obținerea permisului de conducere.

Îmi doream acest lucru de când mă știu, așa că m-am pregătit temeinic atât teoretic, cât și practic, cu mult timp înainte de a mă înscrie la școala de șoferi.

Dar, haideți să vă povestesc despre această experiență a mea!

A venit, în sfârșit, ziua cea mare: prima mea lecție de condus! Era o miercuri din octombrie, pe care o așteptasem cu

nerăbdare, dar și cu emoții mari. Cu o seară înainte, somnul aproape că m-a părăsit, entuziasmul și gândurile nu-mi dădeau pace.

Prima ședință a fost grozavă! Am învățat plecarea din rampă, iar restul nu mi-au pus probleme. Spre final, ne apropiam de oraș când instructorul m-a întrebat dacă am curaj să conduc până la destinație. „Normal!” - am răspuns fără ezitare, deși emoțiile erau mari.

Timpul a trecut, ședințele s-au scurs, iar eu am învățat parcare laterală, gararea, mersul cu spatele. Instructorul meu a ajuns să aibă mare încredere în mine – atât de mare încât, uneori, mă lăsa să-l plimb prin oraș în timp ce el își verifica telefonul.

A venit și ziua examenului teoretic, pe 10 decembrie, la ora 11:00. Am trecut cu brio, obținând 26 de puncte din 26. Eram extrem de bucuros, dar știam că adevărata provocare abia urma: proba practică.

Minutele, zilele, săptămânile treceau, iar eu mă apropiam tot mai mult de momentul decisiv, programat pe 28 ianuarie. Cu o săptămână înainte, somnul devenise un lux. În ziua examenului, am ajuns la școală la ora 8:00, am luat legendarul Logan alb și ne-am îndreptat spre locul de întâlnire. După o lungă așteptare, examinatorul a sosit. Părea de treabă... până s-a urcat în mașină și nici măcar nu ne-a salutat! Atunci am simțit că nu voi reuși.

Din păcate, am avut dreptate. Din trei candidați, niciunul nu a luat examenul. Nu pentru că nu știam să conducem, ci pentru că am nimerit unul dintre cei mai exigenți examinatori, iar ziua lui nu părea a fi una bună.

Am fost foarte dezamăgit, dar nu am renunțat. După aproximativ 15 zile, m-am reprogramat. Pe 11 martie, am susținut din nou examenul, alături de un coleg de liceu. De data aceasta am avut noroc: examinatorul a fost corect și mi-a acordat șansa de a demonstra ce pot. Am luat examenul, dar colegul meu a trebuit să încerce din nou.

Mulțumesc domnului instructor Bucin Emil, pentru răbdare și pentru lecțiile valoroase. Nu voi uita niciodată sfatul său: „*Când ai pe cineva în dreapta, nu-l trata ca pe un sac de cartofi.*”.



Csiki Szabolcs, clasa a XI-a C

❖ „Am avut o experiență foarte bună alături de domnul instructor Emil Bucin , m-am simțit foarte bine la orele de condus , mergeam cu drag la orele de pregătire, deoarece domnul profesor a fost răbdător, binevoitor și profesionist.

În ziua examenului am avut emoții, dar domnul instructor m-a încurajat și m-a susținut. Mi-aș dori să mai petrec timpul cu domnul instructor. A fost o experiență frumoasă și plăcută.”

Ionescu Marian Levente, XI C

Prof. coord. Bondor Ibolya

Concursul de creație „J’aime la Francophonie”, ediția a IV-a

Menit să dezvolte creativitatea și să încurajeze aprofundarea cunoștințelor de cultură și civilizație franceză și francofonă, Concursul de creație „J’aime la Francophonie”, ajuns deja la a IV-a ediție, a reunit



și anul acesta numeroși și talentați elevi și cadre didactice din Reghin și împrejurimi.

Păstrând formatul edițiilor anterioare, concursul a fost structurat pe două secțiuni majore: secțiunea Desen/Pictură, cu cele două subsecțiuni: Monocrom și În culori, și secțiunea Prezentări Powerpoint. Tematica ediției a IV-a, a fost una cu un grad destul de ridicat de dificultate, și anume *Castelele de pe Valea Loarei*, o zonă franceză

importantă din punct de vedere turistic și arhitectonic, care a pus la încercare penițele creative ale elevilor



înscriși la acest concurs. Lucrările înscrise au demonstrat încă o dată că elevii liceelor reghinene și ai liceelor din zonă nu dau înapoi în fața unei provocări, precum și că zona Reghinului posedă mulți elevi talentați, atât la desen sau pictură, cât și la prelucrarea instrumentelor digitale actuale.

Concursul s-a bucurat de o prezență foarte bună și de un interes la fel de ridicat ca și la edițiile trecute, cu aproximativ 40 de elevi înscriși și peste 10 cadre didactice care au coordonat procesul creativ al acestor elevi extrem de talentați. Lucrările au fost

extrem de bine realizate, iar membrilor juriului, adică dl profesor Iuonaș Sorin și dna profesoară Moldovan Andrea-Magdolna, le-a revenit dificila sarcină de a decide care sunt cei mai talentați dintre participanți.

Cele mai atractive secțiuni, respectiv subsecțiuni au fost anul acesta Secțiunea Desen/Pictură, subsecțiunea Monocrom, unde au fost înscrise 14 lucrări, precum și Secțiunea Powerpoint, la care au fost înscrise tot 14 lucrări. Nici la subsecțiunea În Culori nu au fost puține lucrările înscrise, 10 dintre elevii au considerat această subsecțiune una de interes pentru ei.

Ca în fiecare an, m-am bucurat de o impresionantă deschidere a colegilor mei, profesori de limba franceză în cadrul liceelor din Reghin și din zonă, care au răspuns cu promptitudine invitației de a încuraja elevii din școlile lor să participe la concursul de creație organizat în cadrul Liceului Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin. Au răspuns cu promptitudine profesori atât din cadrul liceului-gază, mereu prezenți în cadrul participanților, precum și din cadrul Colegiului „Petru Maior”, Reghin, Liceului Teoretic „Lucian Blaga”, Reghin și Liceului Silvic „Regele Mihai I”, Gurghiu.

Iată și câștigătorii concursului de anul acesta:

❖ **Secțiunea Desen/Pictură**

• **Subsecțiunea Monocrom**

Premiul I: Dan Denisa Ștefania, Colegiul „Petru Maior” Reghin, prof. coord. Botoi Ileana

Premiul II: Mare Ana Maria, Colegiul „Petru Maior” Reghin, prof. coord. Botoi Ileana

Premiul III: Popovici Oana, Liceul Teoretic „Lucian Blaga” Reghin, prof. coord. Dan Alexandra

Mențiune 1: Cătană Cristian Ioan, Colegiul „Petru Maior” Reghin, prof. coord. Botoi Ileana

Mențiune 2: Nistor Cătălin Codruț, Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin, coord. bibliotecar Cadar Simona

Mențiune 3: Pop Beatrice, Colegiul „Petru Maior” Reghin, prof. coord. Botoi Ileana

• **Subsecțiunea În culori**

Premiul I: Crișan Maria Patricia, Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin, prof. coord. Crișan Loredana

Premiul II: Farcaș Petruța, Colegiul „Petru Maior” Reghin, prof. coord. Oprea Marilena

Premiul III: Cioloca Antonia Ioana, Colegiul „Petru Maior” Reghin, prof. coord. Botoi Ileana

Mențiune 1: Monda Iulia Maria, Colegiul „Petru Maior” Reghin, prof. coord. Oprea Marilena

Mențiune 2: Sandner Bernadette Klio, Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin, prof. coord. György Erika

❖ **Secțiunea Prezentări Powerpoint**

Premiul I: Moldovan Teodora, Liceul Teoretic „Lucian Blaga” Reghin, prof. coord. Dan Alexandra

Premiul II: Covlescu Mara, Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin, prof. coord. Petrescu Mărioara

Premiul III: Cătărig Adriana, Liceul Teoretic „Lucian Blaga” Reghin, prof. coord. Baciu Elena Monica

Mențiune 1: Radu Nicoleta, Liceul Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin, prof. coord. Pap Anamaria



Mențiune 2: Bucșa Maria, Liceul Teoretic „Lucian Blaga” Reghin, prof. coord. Baciu Elena Monica

Mențiune 3: Albert Sindy, Colegiul „Petru Maior” Reghin, prof. coord. Botoi Ileana

Îi felicităm pe toți elevii și profesorii participanți la ediția a IV-a a Concursului de creație, cu toții vă așteptăm la nivelul așteptărilor organizatorilor!

Mulțumim, de asemenea, conducerii Liceului Tehnologic „Ioan Bojor” Reghin, respectiv dnei director Negoită Claudia-Nicoleta și dlui director adjunct Marcu Ioan Valer, care au sprijinit din toate punctele de vedere organizatorii concursului și au încurajat demersurile acestora în finalizarea cu succes a încă unei ediții a Concursului de creație „J’aime la Francophonie”.

Vă așteptăm cu drag la edițiile următoare!

Prof. Bungărdean Ioana Melania

9 MAI - ZIUA EUROPEI



Ziua Europei, celebrată pe 9 mai, este un moment de sărbătoare și reflecție asupra realizărilor Uniunii Europene. Aceasta marchează aniversarea declarației lui Schuman din 1950, care a pus bazele integrării europene, cu scopul de a asigura pacea și prosperitatea în Europa. În multe țări europene, această zi este marcată prin evenimente culturale și educaționale, pentru a sublinia importanța unității și cooperării între statele membre. Este un prilej de a celebra diversitatea și valorile comune ale continentului.

Ziua Europei se sărbătorește și în școala noastră prin organizarea concursului „Călător prin Europa”. La acest concurs, ajuns deja la a zecea ediție, participă echipe formate din elevi de gimnaziu și liceu din Reghin și împrejurimi. Înainte de începerea concursului participanții au ascultat imnul Europei și au vizionat o scurtă prezentare despre Uniunea Europeană.



Concursul începe cu un test de verificare a cunoștințelor elevilor despre Uniunea Europeană și instituțiile sale, urmat apoi de proba drapelului, proba hărții, proba recunoașterii unor obiective turistice și localizarea lor și proba rebus. Elevii sunt recompensați cu diplome și premii constând în cărți de specialitate și hărți oferite de sponsori.

sponsori.

Ziua Europei se sărbătorește și la nivelul municipiului Reghin, unde liceul nostru participă în fiecare an cu un stand tematic reprezentând un stat membru UE.



Prof. Moldovan Andrea – Magdolna

Creații și pasiuni ale elevilor

Primii pași spre visuri mari

Cu pași timizi, dar plini de vis,
Am început un drum deschis.
Liceul – mare, nou străin,
Cu zămbet cald și dor senin.

Fete noi, prieteni stingheri,
Profesorii cu glas sever,
Lecții grele, lungi păreri,
Visuri prinse-n colț de cer.

Prieteni noi mi-au fost sprijin,
Împună rădem și ne-mpiedicăm,
Trecem prin teste și prin vise,
Spre viitor înțeleg pașim.

Acum privese în urmă lin,
Și simt că nu-i chiar atât de greu,
Primul an nu e un chin,
Ci doar un început de liceu!



Primul an de liceu – Între așteptări și realitate

„Trecerea de la gimnaziu la liceu este un moment plin de emoții, așteptări și întrebări. Îmi amintesc că în vara dinaintea clasei a IX-a aveam multe gânduri: cum vor fi profesorii, colegii, dacă voi face față cerințelor, și dacă liceul va fi așa cum mi l-am imaginat. Pe de o parte, eram entuziasmată să încep o nouă etapă a vieții mele, dar, pe de altă parte, aveam o oarecare reticență, fiindcă mi-era teamă de necunoscut.

În primele zile de liceu, totul era nou și totul părea ușor. Profesorii erau diferiți față de cei din gimnaziu, iar materiile mai complexe. Colegii erau și ei străini, venind din școli diferite, din toate colțurile acestei zone. Mi-a fost puțin greu, dar conștientizând că e nevoie de timp pentru acomodare și adaptare, am făcut tot ce mi-a stat în putință ca să mă integrez în acest mediu diferit de ce știam eu până atunci.

Încetul cu încetul, am început să îmi fac prieteni și să descopăr că liceul nu este atât de rău pe cât mi-am imaginat, sau atât de sumbru pe cât îl descrie poetul simbolist George Bacovia în poezia **Liceu**:

Liezu, - eimitir
Al tinereții mele -
Pedanți profesori
Și examene grele..
Și azi mă-nfiori
Liezu, - eimitir
Al tinereții mele...

Liezu, - eimitir
Cu lungi coridoare -
Azi nu mai sunt eu
Și mintea mă doare..
Nimic nu mai vreau -
Liezu, - eimitir
Cu lungi coridoare..

Liezu, - eimitir
Al tinereții mele -
În lume m-ai dat
În vânturile grele,
Atât de blazat..
Liezu, - eimitir
Al tinereții mele

Așteptările mele s-au împlinit doar parțial. Credeam că liceul va fi doar despre distracție și libertate, dar am realizat că vine și cu multe responsabilități. Materiile sunt mai dificile, iar profesorii au cerințe mai mari, decât cei din gimnaziu, ceea ce este de la sine înțeles. Cu toate acestea, am descoperit și multe aspecte frumoase ale vieții de licean, am legat prietenii, am participat la activități interesante și am început să mă cunosc mai bine pe mine însămi. Îmi plac, mai ales, activitățile extrașcolare desfășurate la bibliotecă cu diverse ocazii, cum ar fi *Ziua Lecturii*, *Ziua Cititului Împreună*, *Ziua Teatrului*, omagierea unui poet, prozator sau a unei personalități remarcabile a culturii noastre.

În concluzie, clasa a IX-a a fost și este un an de tranziție, cu provocări și surprize. Nu totul a fost exact cum mi-am imaginat, dar am învățat să mă adaptez și să mă bucur de fiecare experiență. Privind înapoi, pot spune că a fost un început bun pentru anii de liceu care urmează.

Mai jos, am încercat să îmi transpun aceste gânduri și idei și într-o creație lirică.

Ciumac Romina, clasa a IX-a A

Pe tărâmul versurilor...

Nebraska ta cafea

Știam că va începe,
Un an școlar plin de amintiri...
Dar oare mă puteam trezi?
Așa că ai decis să mă trezești chiar tu...

Apelul, glasul, entuziasmul
Reușeau!
Bucuroasă, de fieceare dată exclamai:
Trebuie să ne bem cafeaua!

Ciudat în capul meu suna...
Căci cafeaua doar eu o consumam...

Al ta rămânza merzu
Neatinsă, neprivită, nemirosită...

Te-ai deschis în fața mea,
după ce m-am cafeleit...
Tu cafeaua n-o poftăi...
Asta era scuza ta.

Șă-ți privești de la distanță,
Persoana ce ai pierdut-o...
Iubirza ce-a aprins focul,
și din flăcări, un incendiu!

Și accește flăcări sumbre,
Te doboară pe zi ce trece.
Oare cine le mai poate stinge?
Asta mă întreb mereu...

De ce acceastă cafea?
De ce accest loc?
De ce tu...? și nu alteineva?...

Anonim, clasa a XI-a

Urăse lumina...

Urăse lumina atât de mult!
Nici în cameră
Lumina nu pătrunde,
Urăse lumina!

Când lumina-ți bate-n ochi,
Te orbeste, te tâmpeste...
Primul lucru-i să te frעי la ochi,
Oare mi-e atât de dor?

Astăzi am simțit căldura
Din lumina soarelui,
Ce-am simțit eu odată,
Din palma, acum a străinului...

Mă uitam mereu atent în ei,
Să descifrez misterul din ei...
Ochii tăi,
De un albastru deschis, ce
Aseund oare?
Mă întreb și acum ce te-a rănit atât de tare...

Am văzut frică în ei,
Mă îndrăgosteam pe zi ce trecea
De ochii tăi,
Oare a fost totul doar
În capul meu?
Cum poți să te îndrăgostești
De niște simple, banale lentile...?

Anonim, clasa a XI-a

Copilărie

În zori de zi eu raze blânde,
De-naltă jocul printre umbre,
Iar răsăritele pline de magie,
Învăluie cu farmece copilăria.

Pe străzi cu piatră și praf de soare,
Ne jucam în voie, fără eodoare,
Iar visele-nflorau ca flori de primăvară,
Cu ochii larg deschiși, neîngrădiți de amară.

Cu minge și cu frunze în vânt,
Învătam să zburăm, să fim mereu cu gând,
La aventuri în lumi de povește,
Unde orice vis se împlineste.



Țar timpul țreț, ea apa în râu,
Copilăria rămâne un veșnic zeou,
În amintiri păstrate cu drag,
Ne însoțeste, ne ține pe prag.

O lume de magie, un loc de visare,
În inima noastră va fi mărzu o comoară,
Căci copilăria, în suflet sălășluind,
Ne aduce aminte de ce ne iubim.

Moldovan Cristian Andrei, clasa a XI-a A

Lacrimi pe obraz

Pe obraji, ea roua țreț,
Lacrimi coboară în tăcere.
Țicare picătură spun o poveste,
Țe durere, de dor, de mângăiere.

Tristețea e un țer posomorât,
Țe plânge eu nori țrei, întunzeți.
În inima mea, un gol adâne,
Un zeou de cuvinte nșintelese, nștiate.

Țorul e ea un vânt subtil,

Țe mângăie, dar te rânge, fin.
Îți aduce aminte de zâmbete,
Țe mâini care-ți șoptese: „Rămâi!”

Iubire... o șea ce s-a stins,
Țar lumina ei încă mă străbate.
E ea un foc ce arde-n tăcere,
Și-n cenușa lui, visle-mi zae nșespiceate.

Plâng pentru ce-a fost și ce-ar fi putut fi,
Țentru clipe ce nu le-am ținut strâns în
mâini.
Țar în lacrimi, găsece o mângăiere,
Căci țle spală durerea și mă fac să ered
iarăși.

Moldovan Cristian Andrei, clasa a XI-a A

Iubire sau haos?



Țrăim în rșturi de adevăr, nștiind ce e corect,
Țrintre ruine vii și țrei, unde încă te aștept...
Oare, mă distrugi din iubire, îmi tai rșpirația,
Țau e haosul din tine, care-mi alimentează senzația?

Țzi mă vrzi și-ți dai până și ultima suflare,
Țar mâine pleci lășând în urmă disperare...
Țe pierzi printre amintiri nștiind deștinația
Țau asta văd eu ascultându-mi imaginația?

Anonim, clasa a XI-a

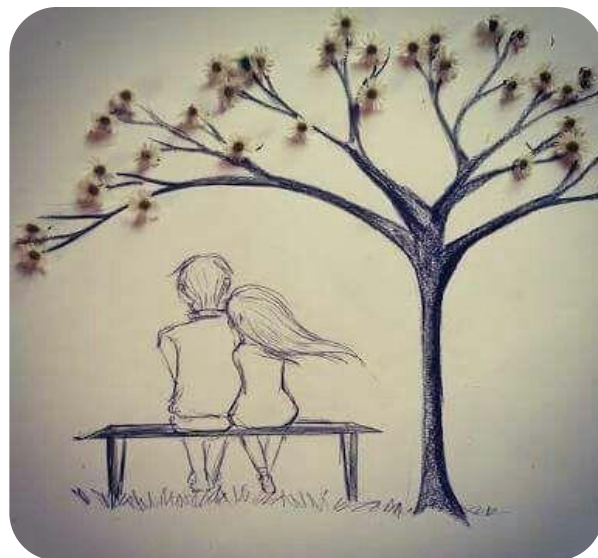
Nu-mi lipsești, dar tot mi-e dor...

Nu-mi lipsești, dar tot mi-e dor de-al tău glas,
De nopțile târzii în care povesteam
De florile pe care le țineai în vechiul vas.
Până și de poeziile pe care ți le recitam...

Mi-e dor să-ți plâng problemele toate,
Să-ți simt căldura din corp în nopțile reci,
De privirile celor care atunci când ne vedeau își dădeau
coate,
Chiar și de momentele când îmi spunzai că ai să pleci...

Nu mi-e dor de tine, îți jur că nu-mi lipsești,
Dar în amintirile noastre, tu nu mă părăsești.
Iar eu vorbe goale erud să mă amăgești,
Din ziua în care ai plecat, mințindu-mă ca mă iubești...

Anonim, clasa a XI-a



PANTA RHEI

Numai ecrul nu ni-l alegem,
căderza umbrei și îngerii.

Alegem să ne locuiască o fereastră
și o silabă să ne cernă ființa.

Ne-allegem colții, Doamne
și pietrele,
coama elipsei într-un ochi
și o mână.

Ni se alege tăcerea
și un fir de lumină deasupra,
lemnul erengii,
verdele ierbii
și o pleoapă
să ne acopere în legământ
cu dorul celui mântuit.

Erika Kerd

Cultură și educație

CURIOZITĂȚI DESPRE LIMBA ROMÂNĂ

„A vorbi despre limba română este ca o duminică. Limba română este patria mea. De aceea, pentru mine, muntele munte se numește, de aceea, pentru mine, iarba iarbă se spune, de aceea, pentru mine, izvorul izvorăște, de aceea, pentru mine, viața se trăiește.” (Nichita Stănescu)

- Limba română a intrat în patrimoniul UNESCO prin cuvintele: „dor”, „doină”, „colind”. Aceste cuvinte nu pot fi traduse cu exactitate în alte limbi.
- Cel mai lung cuvânt în limba română este format din 44 de litere și definește o boală a plămânilor: **PNEUMONOULTRAMICROSCOPICSI-LOCOVOLCANICONIOZĂ**.
Din fericire, această boală este rară! 😊😊😊
- Cele mai multe cuvinte din limba română încep cu litera „C”, mai exact 19750, iar „Y” este litera cu care încep cele mai puține cuvinte, doar 14.
- Limba română este singura limbă europeană în care se poate alcătui o propoziție completă formată din 8 cuvinte ce conțin doar vocale: **„Oaia aia e a ei, eu o iau.”**
- Limba română conține și câteva grupuri de cuvinte care pot fi citite de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga, fără să-și piardă sensul:
„Ele fac cafele.”
„Ele ne seduc cu desenele.” **„O ramă maro.”**
„Icre, pui, ciuperci.” **„Ene purta patru pene.”**
„Era o tipă răpitoare.”
- Limba română este una între cele **5 limbi** în care se oficiază slujbe pe **Muntele Athos**. Celelalte sunt: greaca, sârba, bulgara, rusa.
- Cel mai scurt cuvânt din limba română care denumește o localitate are doar două litere: satul **IP** din județul **Sălaj**.
- Cea mai lungă denumire de localitate din România este **Stațiunea Climaterică Sâmbăta** (27 litere), sat din județul **Brașov**.
- Cea mai lungă denumire de localitate din România formată dintr-un singur cuvânt: **Constantinești** (14 litere).
- Nicio altă limbă nu folosește atâtea zicători și proverbe și expresii! Proverbele reflectă înțelepciune, imaginație și spiritualitate:
Bate fierul cât e cald!
Haina nu îl face pe om!
Nu tot ce zboară se mănâncă!
Popa nu predică de două ori pentru o babă surdă.
Cine se aseamănă, se adună.
Cum îți așterni, așa dormi. (etc)

Radu Nicoleta, clasa a XI-a A



Câteva curiozități interesante și mai puțin cunoscute despre unele dintre statele membre ale Uniunii Europene (UE):

Austria

- În Austria, poți trimite scrisori adresate direct lui **Moș Crăciun** — există un oficiu poștal special la Christkindl care răspunde copiilor din toată lumea.

Belgia

- Belgia are **trei limbi oficiale**: olandeză, franceză și germană. Și este țara cu cele mai multe castele per kilometru pătrat din lume!

Bulgaria

- Este una dintre cele mai vechi țări din Europa care și-a păstrat numele original de la fondare (681 d.Hr.).

Croația

- Rasele de câini Dalmațian își au originile în regiunea Dalmația din Croația. De aici le vine și numele!

Cipru

- Are o capitală divizată: **Nicosia** este împărțită între partea greacă și partea turcă — ultima capitală divizată din lume.

Cehia

- Cehii consumă cea mai mare cantitate de bere **pe cap de locuitor** din lume.

Danemarca

- Este patria LEGO! Prima piesă a fost creată în 1932, iar numele vine de la "leg godt", care înseamnă "joacă-te bine" în daneză.

Estonia

- Estonia este una dintre cele mai digitale țări din lume — poți vota online, și cetățenii pot obține **e-rezidență** digitală chiar dacă nu locuiesc acolo.

Finlanda

- Este țara cu cele mai multe saune **per locuitor**. Chiar și Parlamentul are o saună oficială.

Franța

- Franța este cea mai vizitată țară din lume, cu peste 80 de milioane de turiști anual (în anii pre-pandemici).

Germania

- Germania are peste 1.500 de tipuri diferite de **cârnați** (Wurst) și peste 1.300 de fabrici de bere.

Grecia

- Grecia are cea mai mare linie de coastă din Europa, cu peste 6.000 de insule (dintre care doar câteva sute sunt locuite).

Irlanda

- Irlanda are peste **30.000 de castele și ruine** de castele pe tot teritoriul său!

Italia

- Italia deține peste 60% din **patrimoniul artistic mondial**, potrivit UNESCO.

Letonia

- În Letonia, cântatul coral este extrem de popular – există festivaluri în care participă zeci de mii de cântăreți simultan.

Lituania

- Lituania a fost prima republică care s-a desprins de URSS, declarându-și independența în 1990.

Luxemburg

- Este una dintre cele mai mici și mai bogate țări din lume. Poți traversa întregul stat cu mașina în **sub 2 ore**.

Malta

- Aici se află unele dintre cele mai vechi structuri megalitice din lume, mai vechi decât piramidele din Egipt.

Țările de Jos (Olanda)

- Aproximativ **26% din suprafața țării** este sub nivelul mării, protejată de diguri și mori de vânt.

Polonia

- A fost prima țară care a adoptat o **constituție modernă** în Europa, în 1791.

Portugalia

- Lisabona este mai veche decât Roma! Este una dintre cele mai **vechi** capitale europene.

România

- Are cea mai mare populație de **urși bruni** din Europa și găzduiește unele dintre cele mai spectaculoase peșteri și cetăți medievale.

Slovacia

- Are cele mai multe **casteluri și cetăți** pe cap de locuitor din lume – peste 180 de astfel de structuri istorice.

Slovenia

- Ljubljana, capitala, are un **dragon** ca simbol oficial, inspirat dintr-o legendă locală.

Spania

- Spania găzduiește **La Tomatina**, cel mai mare festival de aruncat roșii din lume!

Suedia

- IKEA își numește toate produsele după cuvinte suedeze: canapele după locuri, scaune după bărbați, perdele după flori.

Prof. Moldovan Andrea Magdolna



Bullyingul și manifestările psihocomportamentale ale copiilor

În ultimii ani auzim tot mai des de fenomenul bullying, fie că este vorba de școală, diferite contexte sociale, fie că este vorba de știri în mass-media. În acest context, o discuție cu copilul despre acest subiect devine absolut necesară, fiind esențială pentru sănătatea emoțională și psihocomportamentală a elevilor. Școala are un rol important în prevenția și intervenția actelor de bullying, însă se pune întrebarea dacă părinții, la rândul lor, știu cu adevărat ce înseamnă și cum să inițieze o astfel de discuție?

Bullyingul este definit ca fiind acțiunile sau amenințările repetate, inițiate de către una sau mai multe persoane, pentru a provoca frică, suferință și umilință.

Bullyingul poate fi fizic, verbal, psihologic și cyberbullying sau orice combinație a acestora.

Bullyingul este interpretat deseori ca o formă de a glumi între copii, fără a lua în calcul faptul că pe copilul vizat, porecle precum „ochelariș”, „slăbănog” sau „tuciuriu”, îi afectează emoțional și pot resimți repercusiuni chiar și în viața de adult. De altfel, una dintre caracteristicile distinctive, care evidențiază existența unei forme de bullying este faptul că persoana țintă este deranjată și nu amuzată, de comportamentul așa-zis de tachinare.

Priviți cu atenție și analizați starea emoțională a copiilor, pentru că sunt elevi care nu pot să își exprime verbal îngrijorările. Semnele pe care să le căutați includ:

- *Semne fizice precum vânătăi fără explicație, zgârieturi, răni pe care să se vindece ;*
- *Teama de a merge la școală sau de a participa la evenimente școlare;*
- *Faptul că este anxios, nervos sau foarte vigilent;*
- *Nu prea are prieteni la școală sau în afara școlii;*
- *Își pierde brusc din prieteni sau evită situații de socializare;*
- *Își pierde sau îi sunt distruse haine, electronice sau alte bunuri personale;*
- *Cere deseori bani;*
- *Rezultate școlare slabe;*
- *Absenteism sau când este la școală cere să meargă acasă;*
- *Încearcă să stea pe lângă adulți;*
- *Nu doarme bine și poate avea coșmaruri;*



- Se plânge de dureri de cap, de stomac sau alte dureri fizice;
- Este deseori tulburat după ce petrece timp online sau pe telefon (fără a avea o explicație rezonabilă);
- Devine neobișnuit de discret mai ales când vine vorba de activități online
- Este agresiv sau are răbufniri furioase.

Recomandări pentru părinte al cărui copil este victima bullyingului



Vorbiți deschis. Vorbiți cu copilul dvs. despre ce consideră că este un comportament bun sau neadecvat la școală, în comunitate sau online. Este important să comunicați deschis astfel încât copilul dvs să se simtă în largul său când vă vorbește despre ce se întâmplă în viața sa.

Ascultați-vă copilul deschis și cu calm. Asigurați-vă că se simte ascultat și sprijinit, în loc să încercați să identificați cauza bullyingului sau în loc să încercați să rezolvați problema. Asigurați-vă că înțelege că nu este vina sa.

Spuneți-i copilului că îl credeți; că vă bucurați că v-a spus, că nu este vina sa, că veți face tot posibilul pentru a-l ajuta.

Vorbiți cu profesorul sau cu conducerea școlii. Dumneavoastră și copilul dumneavoastră nu trebuie să faceți față bullyingului singuri. Școala are o politică privind fenomenul bullyingului și proceduri de prevenire sau intervenție. Acestea pot fi valabile atât pentru bullyingul verbal, fizic, cât și online.

Fiți un sistem de sprijin. Pentru copilul dvs., a avea un părinte care să-l sprijine este esențial în a face față efectelor bullyingului. Asigurați-vă că înțelege că poate vorbi cu dvs. oricând și asigurați-l că lucrurile se vor îndrepta.

Ce poate să facă părintele al cărui copil îi agrează pe ceilalți?

Comunicați. Dacă înțelegeți de ce copilul dumneavoastră se comportă astfel veți putea găsi mijloace de a-l ajuta. Se simte nesigur la școală? Se ceartă cu un prieten sau cu fratele său? Dacă nu își poate explica comportamentul, ar fi bine să consultați dirigintele, profesorul, consilierul școlar, un asistent social sau un specialist din domeniul sănătății mintale care este format să lucreze cu copiii.

Găsiți metode sănătoase de a gestiona situația. Cereți-i copilului să vă explice o scenă care l-a nemulțumit și oferiți-i metode constructive de a reacționa. Faceți acest exercițiu pentru a găsi împreună

metode de gestionare a posibilelor situații viitoare și răspunsuri nedăunătoare. Încurajați-vă copilul să se pună în locul celuilalt imaginându-și experiența pe care a trăit-o persoana agresată. Amintiți-i copilului că tot ceea ce comentează în mediul online provoacă durere în lumea reală.

Autoanaliza. Copiii autori ai bullyingului sunt influențați de ceea ce văd acasă, în mass-media sau grupurile de prieteni. Sunt expuși unui comportament fizic sau emoțional nociv al unui sau al altui membru al familiei? Analizați-vă și gândiți-vă cu onestitate la felul în care vă prezentați în fața copilului.

Folosiți consecințele și oportunitățile pentru a îndrepta situația. Dacă aflați că fiul/fiica dumneavoastră este autorul agresiunilor, este important să utilizați consecințele adecvate, nonviolente. O puteți face prin limitarea activităților sale, mai ales a celor care încurajează bullyingul (întâlniri sociale, timpul petrecut în fața ecranelor, în rețelele de socializare). Încurajați-vă copilul să își ceară scuze colegilor și să găsească mijloace de a avea un comportament asertiv și tolerant în viitor.

Luați măsuri imediat!!!

Consilier școlar, Farcaș Emilia



SPORT ȘI SĂNĂTATE

Sportul are un rol esențial în menținerea și crearea sănătății fizice și mentale. Iată câteva dintre beneficiile cele mai importante ale practicării sportului:

Beneficii pentru sănătatea fizică:

Îmbunătățirea sistemului cardiovascular – Exercițiile regulate întăresc inima și îmbunătățesc circulația sângelui.

Controlul greutății – Activitatea fizică ajută la arderea caloriilor și menținerea unei greutăți sănătoase.

Creșterea forței musculare și a rezistenței – Sportul dezvoltă masa musculară și îmbunătățește tonusul corpului.

Încărcarea sistemului osos – Activități precum alergarea, mersul sau sporturile cu impact moderat contribuie la prevenirea osteoporozei.

Imunitate mai puternică – Exercițiile fizice regulate stimulează sistemul imunitar.

Beneficii pentru sănătatea mintală:

Reducerea stresului și anxietății – Sportul eliberează endorfine, hormonii „fericirii”.

Îmbunătățirea somnului – Activitatea fizică regulată ajută la un somn mai profund și mai odihnitor.

Creșterea încrederii în sine – Reușitele în sport aduc un sentiment de realizare și motivație.

Concentrare mai bună – Sportul ajută la oxigenarea creierului, ceea ce îmbunătățește focusul și memoria.

Ce sporturi sunt recomandate pentru sănătate?

Mersul pe jos – Ușor, dar foarte eficient.

Înotul – Ideal pentru toate grupele de vârstă.

Alergatul sau joggingul – Excelent pentru inimă și plămâni.

Ciclismul – Dezvoltă rezistență și este blând cu articulațiile.

Yoga/Pilates – Contribuie la flexibilitate, echilibru și calm mental.

Dansul – Plăcut și energizant.

Sportivii liceului

Și în școala noastră sunt mulți elevi care practică diverse sporturi, fie pentru sănătate, fie pentru performanță. Câțiva dintre ei au fost și foarte drăguți și au răspuns pozitiv la solicitarea noastră de a ne vorbi despre sporturile practicate, reușitele lor și planurile de viitor. De aceea, le mulțumim și le dorim mult succes în continuare!

Ju-Jitsu

Clubul la care activez se numește ACS Bushido Ju-Jitsu Reghin. Acest club a luat naștere în octombrie 2023 sub îndrumarea lui Sensei Halațiu Narcis-Vlad.

Ju-Jitsu este unul din cele mai complexe sporturi deoarece acesta se divide în 3 părți: prima parte este de punctare, unde obții puncte prin aplicarea unor lovituri de pumni și picioare, a doua parte este cea de proiectări, unde îți duci adversarul la sol prin diferite tehnici de sacrificiu, iar ultima parte este cea de fixare, unde, odată ce ai dus adversarul la sol, trebuie să îl pui într-o poziție de fixare pentru a-l stabiliza.

Noi avem 2 antrenamente pe săptămână, dar mai facem și extra. Aceste antrenamente sunt foarte intense, unde ne folosim toate abilitățile pentru a ne antrena la o capacitate maximă. Mai mult de atât, combinăm și tehnica cu forța, dar și cu condiția fizică. Înainte cu câteva săptămâni de competiție, facem antrenamente de 2 ori mai intense pentru a ne pregăti și pentru a urca pe podium.



Bloj Rareș-Valentin, clasa a XI-a A

Kickboxing

Acest sport își are începuturile prin anii 1960, când un promotor de box pe nume Osamu Noguchi a combinat mai multe tehnici din Kyokushin și Muay Thai și a ajuns astfel la varianta finală de kickboxing.

Astăzi, el este foarte variat și îi întâlnim mișcările și în alte sporturi de contact. Regulile lui diferă în funcție de partea lumii în care se practică. De exemplu, în kickboxingul american nu sunt permise loviturile sub talie, cele cu cotul sau cu tibia, în cel francez trebuie să porți încălțăminte și nu ai voie să lovești cu genunchiul sau tibia, iar în cel indian ai foarte multă libertate.



De-a lungul timpului, artele marțiale au fost duse la un nivel înalt de luptători precum Gökhan Saki, Van Dame, Masvidal și mulți alții, acesta fiind motivul pentru care sunt atât de îndrăgite și cunoscute peste tot în lume.

Kickboxingul este practicat și în sălile de fitness, deoarece aduce o mulțime de beneficii și implică învățarea unor tehnici de autoapărare.

Kickboxingul implică multe mișcări rapide și vă poate crește cu ușurință ritmul cardiac la un ritm similar cu cel al alergării. Kickboxingul folosește adesea antrenamentul pe intervale, în care participanții se antrenează la randament maxim timp de 30 de secunde până la câteva minute și apoi se odihnesc. Acest tip de antrenament se numește antrenament cu intervale de intensitate ridicată și s-a dovedit a fi deosebit de bun pentru arderea calorilor și creșterea capacității cardiovasculare.

Practic acest sport de contact de 4 ani, iar rezultatele apar treptat și sunt din ce în ce mai bune. La început nu a fost deloc ușor, ba chiar era foarte greu, antrenamentele fiind foarte intense, mă epuizau. Dar, încet simțeam că ceea ce fac era bine, așa că am continuat să mă antrenez, iar

după 6 luni de antrenamente intense, am avut primul meu meci. Despre acest meci nu pot să spun mare lucru, dar pot spune că acea senzație și emoție nu le mai simțisem niciodată.

Pe parcurs, am ajuns să particip la cât mai multe competiții. În prezent, am peste 25 de meciuri, am obținut locul 3 la campionatul național din anul 2024 de la Brita, iar în urma unui meci de la Baia Mare, în care am ieșit învingător, am câștigat o centură.

Îmi place acest sport pentru că mă motivează să fiu mai perseverent, mai ambițios, mă face să nu mă las bătut atunci când este greu, și îmi dă satisfacții nemăsurate.



Dan Teodor, clasa a IX-a A

Fotbal



Am început să practic fotbalul la vârsta de 9 ani, la clubul pentru copii Best Kids Reghin. Aici am activat doi ani, după care am fost împrumutat la A.C.S. Deda pentru un an. Următorii trei ani le-am petrecut la Best Kids, după care am avut parte de primul meu transfer: la echipa de junior C.S.M. Avântul Reghin. Am avut două oferte de la două academii diferite din România, dar din păcate au intervenit niște accidentări neplăcute care mi-au dat cariera peste cap.

La vârsta de 16 ani am fost selectat la echipa de seniori C.S.M. Avântul Reghin, unde activez și în ziua de astăzi. Visul meu este de a ajunge într-o ligă superioară, liga a 2-a, sau chiar liga 1. Fotbalistul meu preferat este Neymar, iar echipa mea de suflet este F.C. Barcelona.

Fotbalul mă face fericit, mă face să uit de problemele zilnice și mă împlinește.

Bidi Florin, clasa a XI-a DE

Am început să practic fotbalul de mic copil, la vârsta de 5 ani la echipa Best Kids Reghin. Cu timpul am ajuns la echipa Sporting Reghin, ca în cele din urmă să evoluez la CSS Lucian Blaga Reghin. Fac acest sport din pasiune, dar și din dorința de a junge cât mai sus într-o ligă de prim nivel.

De-a lungul timpului, am participat la multe concursuri, turnee, campionate, unde eu și coechipierii mei, am câștigat mai multe medalii. Am ajuns și campioni județeni, iar acum jucăm în campionatul național, unde, momentan, ne clasăm pe locul II.





Muți spun că acest sport este ușor, că fotbaliștii își câștigă averile uriașe fără să lucreze mult. Dar, cei care au tangență cu fotbalul, știu că în spate sunt foarte mulți ani de muncă și devotament, sacrificiu și nenumărate ore de transpirație.

Sportul îți făurește un suflet de luptător și te ajută să muncești în echipă, de aceea îmi place foarte mult!

Bucur Cristian, clasa a IX-a G

✚ Practic luptele libere de la vârsta de 6 ani. De atunci, am participat la multe competiții naționale, județene, chiar și la balcaniadă, iar acum urmează campionatul național de la Călărași în data de 25 aprilie 2025.

Fac acest sport pentru o viață mai sănătoasă, din pasiune pentru a ajunge cât mai sus în cadrul olimpiadei.

Ca în orice sport, și în spatele acestuia se află multe sacrificii, antrenamente zilnice, solicitante, mult efort și multă muncă asiduă.



Moldovan Lucas Anghel, clasa a IX-a G

Prof. Pap Anamaria

Divertisment

- De ce ne trebuie gramatica?

- Pentru că e mai bine să fii avut, decât să fi avut! 😊😊😊

-Ce face un curcan care se desparte de curca lui?

-Se des-curcă!

Visez să fiu miliardar ca tatăl meu, zice Bulișor. - Tatăl tău este miliardar?

- Nu! Și el visează!

Elevul: Domnule profesor, pot să fiu pedepsit pentru ceva ce nu am făcut?

Profesorul: Bineînțeles că nu.

Elevul: Grozav! Pentru că nu mi-am făcut temele!

Dirigintele zice:

- Mă, voi n-ați învățat nimic în toți aniiăștia! Eu vă zic, că 90% nu luați bacul.

Bulă protestează:

- Domn' diriginte, eu zic că nici nu suntem atâția!

- Ce este mai rău decât să găsești un vierme într-un măr?

- Răspuns: ... o jumătate de vierme...

- Fiule, ți-am cumpărat manualele pentru școală, au fost scumpe, așa că... ai grijă de ele!

- Bine, mamă, nici nu mă ating de ele!

Profesorul îl apostrofează pe un elev:

- Tu chiar crezi că poți să dormi în ora mea?

- Dacă ați vorbi puțin mai încet, aș putea!

Două blonde merg în pădure să-și caute un brad de Crăciun. După trei ore de mers prin zăpadă, una dintre ele zice:

- Oare nu ar fi mai bine să luăm unul neîmpodobit?

Glumița de sezon 😊😊😊

Cum te îndeamnă medicii să votezi:

Chirurgul cardiovascular: Votează cu inima deschisă!



Dermatologul: Dacă nu votezi, vei simți pe pielea ta efectele!



Neurologul: Votează ca să ai mai puține dureri de cap!



Reumatologul: Votează cu mândrie și spatele drept!



Diabetologul: Votează pentru a scăpa de cei care te duc cu zăhărelul!



Pediaterul: Votează pentru binele copiilor tăi!



Oftalmologul: Votează pentru un viitor mai clar!



Psihiatrul: Mergi la vot că altfel o iei razna!



Gastroenterologul: Votează ca să scapi de greață!



ORL-istul: Nu te culca pe o ureche și votează!



Hematologul: Nu-ți face sânge rău și votează!



Alergologul: Dacă te mănâncă, mergi să votezi și te scarpini după!



ATI-stul: Cea mai bună resuscitare a țării se face prin vot!



Cardiologul: Mișcarea până la secția de votare face bine la inimă!



Infecționistul: Votează ca să scapi de paraziți!



Ortopedul: Să nu te doară-n cot și să mergi la vot!



Ginecologul: E în sarcina ta să votezi!



Endocrinologul: Dacă votezi scapi de toate nodurile din gât!



Stomatologul: Votează incisiv!



Internistul: Eu nu știu de ce am ales specializarea asta, dar tu să alegi bine! 😊😞😞



Colectivul de redacție:

Coordonatori: prof. Pap Anamaria
prof. Bungărdean Ioana

Colaboratori: elevii și profesorii LTIB Reghin

Adresa redacției: Liceul Tehnologic „Ioan Bojor”, str. Râului, nr. 16, Reghin, jud. Mureș