

Sport

Atlas



ISSN: 2066-3714

Revista de Sport a C.N. " A.T. Laurian"

Botoșani

Nr.34-35 / Octombrie 2020 - Iunie 2021

Revista Sport ATLAS

-Profesor Elena Alecsa

Istoria sentimentală a "Laurianului" înregistrează câteva momente de grație sufletească date de apariția Revistei "Sport ATLAS", numerele 34-35 marcând ideea de inovație în zona revistelor școlare.

În paginile unei asemenea reviste, atât elevii participanți, cât și profesorii fac o muncă de creație potrivită scopului și direcțiilor desemnate de revista școlară.

Cu timpul tot mai mulți elevii entuziaști ai practicării sportului și-au publicat gândurile în paginile revistei.

Vreau să subliniez că mulți dintre elevii liceului au dezvoltat o pasiune pentru sport, iar cu ajutorul pasiunii și a aptitudinilor sportive de care au dat dovadă au reușit să ajungă profesori de educație fizică la rândul lor.

ATLAS este o revistă de informare sportivă, cititorul află despre tot soiul de sporturi individuale (Atletism, Șah, Qwan ki do, Tenis de masă) sporturi de echipă (Baschet, Rugby-Mixt, Volei, Fotbal) toate acestea fiind practicate în liceu, dar și despre numele celor care practică aceste sporturi, precum și despre victoriile obținute.

Motto

***“Deasupra-l cerul, cerul zeilor,
Dedesupt pământul, pământul
Baladelor, pământul epopeelor.
Și între cer și pământ,
O minge eroică: o poruncă.
A intrat sau n-a intrat.
Mânie sau delir.
Dar nu mai există nici un om lucid
O vastă fierbere de sânge. Toți laolaltă, toți,
Cu urlat, gest și salt al trupului, sunt lava unui vulcan
izbucnit.”***

Ionel Teodoreanu





*„Precum Atlas în vechime sprijinea cerul pe umăr.
Așa el sprijinea lumea și vecia într-un număr.”*

Scrisoarea I – Mihai Eminescu

DE CE ATLAS?

Atlas a vrut să fie o încercare a unor elevi de a aduce în colegiu o revistă cu un profil diferit de cel al revistelor existente până atunci. Aceasta prezintă informații sportive, atât din “viața interioară” a Laurianului, cât și din cea “exterioară”.

La origine, cuvântul “ATLAS” este numele unui personaj mitologic grec, zeu, atotputernic, care sprijină cu spatele bolta cerească; și ne-am gândit să înzestrăm revista cu acest nume, ea purtând diferite informații ușor accesibile oricui.

În același timp, era inevitabil ca o revistă aparținând colegiului să nu poarte sigla “ATL”, în timp ce “AS” vine să completeze prin definiție ceea ce evidențiază prin cunoștințe, ori prin deprindere și pricepere într-un anumit domeniu de activitate.

Clasa a XII-a E

Pe lângă boboceii liceului care au fost încântați de orele de sport online și care abia așteaptă să participe fizic la aceste ore, elevii din anii terminali au fost nevoiți să se acomodeze cu aceste ore chiar în ultimul an de liceu. Cu toate acestea, fetele din clasa a XII-a E și au păstrat entuziasmul și au văzut partea bună a lucrurilor, împărtășind și cu noi câteva dintre impresiile lor.

"Din punctul meu de vedere ora de sport a fost una dintre cele mai frumoase ore, am lucrat de acasă exercițiile și ne-am simțit foarte bine cu toții." - Ciubotariu Lavinia



"A fost o oră foarte plăcută care ne-a motivat să rămânem activi în perioada pandemiei. Aștept să ne revedem la școală!" - Ciocodeică Bianca

"Îmi place mai mult ora de sport online, am un program mai flexibil." - Cosmina Moisii "Mi-au plăcut orele de sport, având în vedere că ne-am descurcat și ne-am desfășurat ora într-un mod creativ, indiferent de situația în care ne aflăm." - Andreea Strîmbu

"Mi-a plăcut ora de educație fizică online, a fost relaxantă. Mi-ar plăcea să ne întoarcem și la școală, să mai interacționăm atât noi, colegii, cât și cu doamna profesoară."

- Blezniuc Raluca



dreamstime.com

© 181424924 © LarysWoloshka

"Mi-a plăcut ora de sport online pentru că am avut timp sa fac mai multe lucruri în timpul zilei."- Jianu Karina

"Ora de educație fizică online a fost una dintre cele mai relaxante comparativ cu materiile solicitante la care avem de dat și bac. Mie îmi place mai mult online, îmi organizez timpul mult mai bine și reușesc să fac și sport."- Prisacariu Narcisa-Andreea

"Orele online de educație fizică au fost foarte plăcute și relaxante ! Am primit foarte multe materiale utile ce m-au motivat să încep să fac sport chiar la mine acasă ! Faptul că nu am reușit să ne întâlnim fizic nu a fost un impediment in a avea motivație și a beneficia de sfaturi utile și importante in ceea ce privește sănătatea noastră și executarea corectă a exercițiilor fizice. "- Lavinia Grumeza

"Orele de sport din pandemie au fost diferite de cele fizic, dar am primit materiale și îndrumare de la doamna profesoară astfel încât am reușit să fac sport la mine acasă. Am fost încântată de orele de sport, fiind o relaxare si o deconectare de la vremurile in care trăim." - Miruna Adochiței

Clasa a X-a C

La sfârșitul semestrului I, elevii clasei a X-a C s-au declarat fericiți cu noul format al orelor de educație fizică. Au ales să împărtășească câteva impresii și chiar citatele lor preferate despre sport.

●Andreea Aiordachioaei

"Viața reprezintă un sport complex și o competiție fără reguli. Ora de sport este o oră relaxantă, creativă, la care particip cu drag."

●Anușca Codruț

"Ora de sport a fost una ușoară, exercițiile cardio au fost plăcute și combinate în așa fel în cât să poată fi făcute cu ușurință."

●Avieriței Răzvan

"Aceste exerciții îți țin corpul într-un ritm alert și potrivit, ajutând la combaterea problemelor inimii și având un efect foarte bun asupra corpului."

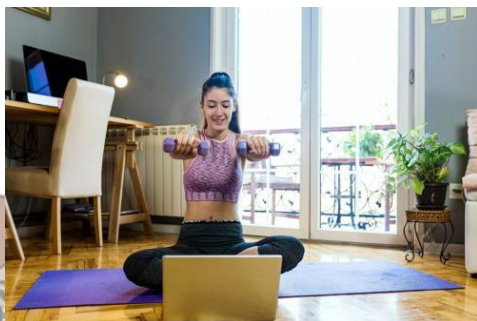
●Daria Bolohan

"Orele de sport mi se par relaxante, liniștitoare, creative și frumoase."

●Buche Andreea

"Orele de sport sunt mereu o scăpare spre relaxare și bucurie! Orele de sport au fost relaxante, dar mai ales plăcute. Am fost întrebați mereu dacă ne place ceea ce facem, dacă am vrea să schimbăm ceva, fapt care m-a făcut să iubesc orele de sport! "

●Condrea George





"Nu este un secret faptul că orice tip de mișcare fizică contribuie la un stil de viață sănătos, care are multiple beneficii atât asupra copiilor, cât și asupra adulților. Însă, în prezent, activitățile ce presupun efort fizic, chiar și moderat, sunt înlocuite de jocuri pe telefon sau tabletă și de ore petrecute pe canapea, în casă."

●Tudor Cosovanu

„Este o oră plăcută și relaxantă unde avem frâu liber la imaginație și la sport.”

●Alexandru Cudelcu

"Autoizolarea la domiciliu vine cu pericolele ei. Stăm în casă pentru a nu ne întâlni cu virusul, dar ne pândesc alte boli cauzate de lipsa de activitate fizică. Tinerii pasionați de sport și-au mutat sala de forță în dormitor sau în living. Instructorii de fitness postează antrenamente pe internet și conduc sesiuni de workout live pe Instagram, Zoom sau Houseparty. Pentru că exercițiile sunt mai amuzante în grupuri mai mari de trei persoane, prietenii se distrează făcând sport împreună, de la distanță."

●Denisa Dughila

„Această oră este firul de motivație necesar pentru un stil de viață sănătos.”

●Gugescu Emilian

"Ora de sport este foarte relaxantă."

●Traci Monica

"Mai important decât orice minune a medicinei este sportul."

Clasa a X-a B

La sfârșitul primului semestru, clasa a X-a B s-a declarat mulțumită chiar și în acest format al orele de sport. Elevii și-au exprimat părerile în câteva rânduri pe care i le-au trimis doamnei profesor Elena Alecsa.

“Mie îmi place foarte mult ora de sport deoarece, în momentul când fac sport, mă simt mult mai bine și mai sănătos.” a spus Radu Andrici.

“Ora de educație fizică mi s-a părut distractivă. Vă mulțumim ca v-ați străduit să ne forțați să facem mișcare.” a declarat Antonia Iolanda Biusoru.

“Orele de sport din primul semestru ne au ajutat foarte mult să ne menținem activi în această perioadă dificilă, sperăm să terminăm acest semestru la fel ca primul (poate chiar fizic). Sunt de părere că sportul este foarte important pentru sănătatea noastră, iar ora de sport este de mare ajutor pentru conștientizarea acestui lucru. În cadrul orelor online am aflat o mulțime de informații care ne ar putea ajuta, și de asemenea informații foarte interesante. Desigur, acest lucru se datorează și profesoarei, care ne-a menținut pe linia de plutire și nu ne-am pierdut timpul. Vă mulțumim!” a spus Andreea Isac.

Adelina Emanuela Axinte ne-a spus și ea părerea ei: “Dezvoltarea motivației, a spiritului de echipă și a fair play-ului –toate acestea duc la o rezistență psihică crescută, la eliminarea fricii de eșec și la o gândire orientată către progres. Sportul îi învață pe copii să fie disciplinați și să respecte anumite reguli, ceea ce aduce beneficii în comportamentul lor.”



Remus Marian Matei a transmis câteva motive pentru care ar trebui să existe mai multe ore de sport: “Argumente pentru mai multe ore de sport pe săptămână: Este bine cunoscut faptul că sportul ajută la menținerea unui organism sănătos. Astfel, în situația în care copiii ar face mai mult sport la școală, acest lucru ar putea fi benefic pentru ei, în sensul că s-ar dezvolta sănătos și armonios. În plus, practicarea mai multor ore de sport la școală ar putea contribui la reducerea obezității în rândul celor mici și la încurajarea unei vieți active, în care sedentarismul să nu aibă loc. Sportul este bun nu doar pentru menținerea greutateii sub control, dar

îmbunătățește starea de spirit și ajută mintea să se relaxeze. Din această perspectivă, mai multe ore de sport i-ar ajuta pe copii să se destindă și să se deconecteze de la programul încărcat pe care îl au la școală. După efectuarea câtorva exerciții de mișcare, aceștia s-ar putea concentra mai bine la cursuri.”

“Orele de sport mi se par interesante și captivante datorită exercițiilor, în special, de

gimnastică pe care ni le trimite doamna profesoară.” A spus Elena Flavia Bozian.



“Cu toate că a fost un an total diferit față de celelalte, dumneavoastră ați fost aici pentru noi, ne-ați ajutat să menținem un ritm și ne-ați arătat mereu cât de important este sportul în viața noastră, de zi cu zi și că acesta trebuie să fie nelipsit. Vă mulțumim pentru efortul depus în această perioadă nu tocmai ușoară și pentru toată dedicarea dumneavoastră.” A zis Cristian Răileanu.

Despre orele de educație fizică Constantin Măcșim a spus: “ Ora de educație fizică este necesară atât pentru sănătatea noastră cât și pentru un stil de viață mai bun, mișcarea cât și exercițiile au un efect pozitiv asupra mușchilor.

Ora de sport este de asemenea distractivă, ceea ce o face o oră unică.”

“Ora de educație fizică este, în opinia mea, o „ușă” către un stil de viață sănătos. Chiar dacă anul ăsta a fost cu mult diferit față de cei anteriori, sportul a rămas la fel de important și un „element” important al vieții de zi cu zi.” A declarat Bianca Grădinariu.



“ Sportul este o modalitate de a te menține în formă, făcând exerciții zilnice, dar și un mod de a te recrea, de a scăpa de stres. În câteva cuvinte sportul înseamnă sănătate, și cred că fiecare om ar trebui să practice măcar un sport sau să facă câteva minute de mișcare în fiecare zi.” a spus Cosmin Dumitru Pamparău.

Elevii clasei a X-a H

Educația fizică online

Elevii clasei a X-a H și-au exprimat pasiunea pentru sport, pe care mulții dintre ei au descoperit-o în perioada orelor online, lăsând câteva impresii la sfârșitul semestrului I.

Lordăchescu Sabina ne îndeamnă să înlocuim măcar puțin activitățile ce implică un ecran, cu cele fizice: „Deși până acum nu dădeam atât de multă atenție sportului, perioada aceasta m-a făcut să vreau să fac activități fizice.



Probabil din lipsa unei alte activități, am descoperit cât de plăcut este să îți ocupi timpul cu sport, fiind extrem de benefic pentru organism. Nu este un secret faptul că orice tip de mișcare fizică contribuie la un stil de viață sănătos, care are multiple beneficii atât asupra copiilor, cât și asupra adulților.

Însă, în prezent, activitățile ce presupun efort fizic, chiar și moderat, sunt înlocuite de jocuri pe telefon sau tabletă, stimulate de existența orelor online, dar și de ore petrecute pe canapea, în casă. Aceste lucruri, în special la o vârstă fragedă,

formează obiceiuri greu de schimbat și de controlat, care se transformă într-un stil de viață sedentar ce atrage după sine numeroase probleme de sănătate. Așadar, orice acțiune, fie ea cât de mărunță, ce ne provoacă să fim activi este binevenită și trebuie încurajată de părinți și de profesori, iar orele de educație fizică sunt prilejul perfect pentru a dezvolta o pasiune din sport.”

Fusaru Ilinca susține ideea că putem face sport oriunde și oricând, doar de noi ține acest lucru, deoarece trebuie să ne punem corpul în funcțiune.

Dobria Anamaria ne spune ce este sportul pentru ea: „Cu toții știm că mișcarea și sportul aduc numai fericirea în viața noastră, atât pentru minte, cât și pentru corp, mai ales în această perioadă.

Lucrând zilnic, sportul aduce în viața noastră o stare de bine. Prin sport ne menținem greutatea sub control. Antrenând corpul, antrenăm și mintea, căci „o minte sănătoasă se află într-un corp sănătos”. Pentru mine, sportul este o modalitate de a mă relaxa și de a uita de stresul din fiecare zi.

Sportul și exercițiile fizice sunt foarte importante în această perioadă. Stând în casă, am învățat să practic mai multe activități care contribuia la dezvoltarea mea, dar cea mai importantă este mișcarea fizică. Îmi amintesc de mult așteptatele ore de sport de la liceu în care doamna profesoară

ne încuraja și ne dădea motivația pentru un stil de viață sănătos. Statul în casă nu mă împiedică din a face sport, ci din contră. Am început să-mi organizez timpul, astfel încât sportul sa ocupe cea mai mare parte.

Sportul îmi oferă numai beneficii: mă ajută să mă antrenez, să-mi mențin sănătatea și forma fizică, având totodată și o alimentație sănătoasă, și de asemenea îmi crește încrederea în mine, motivația și ambiția.”

Despre primul semestru Jaravete Miruna a spus că a fost unul cu bune și cu rele: „Semestrul 1 a fost unul plin de provocări și de momente grele. Am început prima oră a acestui an școlar, mai exact cea de educație fizică, cu zâmbete largi la reîntâlnirea cu doamna profesoară, bucurându-ne pe deplin de acele exerciții care ne-au dat o stare foarte bună și o motivație puternică, ținând cont de condiții. Din păcate, ora de sport s-a mutat în online după o lună.

Am fost întristați de situație și noile condiții, însă datorită lecțiilor interactive și exercițiilor oferite de doamna profesoară, am început fiecare săptămână până la finalul acestui semestru cu o stare mult mai bună și energică, ceea ce ne-a ajutat în parcurgerea orelor mult mai încântați și dornici în descoperirea unor noi informații.

Acum, la final de semestru suntem mândri de tot ceea ce am realizat și îi mulțumim doamnei profesoare că ne-a motivat cât a putut și ne-a fost un sprijin tot acest timp.”

Elevii clasei a IX-a G

Chiar dacă bobocii liceului nostru nu au reușit să meargă prea mult la orele de sport în format fizic, elevii din a IX-a G s-au declarat mulțumiți și de formatul on-line. Aceștia au numit ora

de educație fizică o oră relaxantă și au participat activ, lăsând și câteva păreri.



„Situția actuală a îngreunat orele de sport, însă am avut parte de distracție și plăcere

la orele de educație fizică online. “-Hirjoi Miruna

„Ora de sport a fost un moment de relaxare în programul nostru încărcat. “-Pînzariu Ocsana

„Pentru mine, ora de educație fizică s-a desfășurat în condiții neobișnuite, dar cu toții ne-am străduit să ne punem corpul în mișcare. A fost o oră plăcută, folositoare și relaxantă.”

-Mateiuc Miruna

„Ora de sport este preferata mea. Îmi place foarte mult deoarece doamna profesor comunică cu noi și putem face activități interesante care ne dezvoltă spiritul de echipa și suntem o clasa mai unită.” -Pînzaru Anastasia

Cu toate că nu am putut face ora de sport în aer liber a fost destul de interesantă și în online, deoarece am făcut o gama larga de exerciții.” -Pricop Andrei

„Orele de sport au fost relaxante și utile în același timp. Cu ajutorul exercițiilor primite ne-am putut menține în formă.” - Pătrar Raissa

„Ora de sport a fost o oră recreativă, în care am făcut exerciții utile și ușoare. În această perioadă m-au ajutat foarte mult exercițiile trimise, iar proiectele despre tipuri de exerciții și sport mi-au oferit informații utile. “ - Nechita Andreea

„Consider că, ora de sport în această situație ce ne ține departe de sala în care ne desfășurăm de obicei orele, este cât se poate de atractivă și reprezintă pentru noi, elevii, o pauză din fața ecranelor și învățatului, astfel noi putând să ne recreăm prin diverse exerciții fizice ce se pot efectua în casă. “ -Maria Gafița

„O oră foarte frumoasă și de asemenea interesantă. Sper din tot sufletul să ne revedem cu drag și să facem ora de sport așa cum o făceam pe vremuri. “ -Grosu Alexandru

„Ora de educație fizică a fost foarte interesantă și utilă. Am primit multe exerciții noi pe care am învățat să le fac corect și care m-au ajutat să nu uit cât de important este să facem mișcare. “ -Ana Maria Chermaneanu.

Elevii clasei a XI-a C

În cadrul săptămânii altfel, clasa a XI-a C și a exprimat opinia în legătură cu primul semestru al acestui an școlar și dorința de a se reîntoarce la școală cât mai curând.

Acum că semestrul 1 a luat sfârșit, ne putem spune într-adevăr părerea despre cum ni s-au părut orele de sport pe timp de pandemie, mai exact orele de sport din online.



Până să începă această pandemie nu credeam că o să ajungem vreodată să nu mai mergem atât în sală cât și pe terenul de sport, însă odată cu apariția ei, am învățat, alături de doamna profesoară, să fim activi și sportivi de acasă, să ne menținem și să fim sănătoși (spunem acest lucru deoarece sportul aduce un plus sănătății noastre). Nu a fost greu să facem exerciții de acasă, ci am învățat că se poate. Datorită mesajelor trimise de doamna profesoară, noi ne-am motivat din ce în ce mai mult, acele mesaje și exemple de exerciții trezindu-ne curiozitatea spre ceva nou. Noi vedeam pozele și exemplele apoi le refăceam.

Deși de la distanță și din fața unui ecran, orele de sport nu și-au pierdut farmecul, deoarece am fost susținuți de persoana potrivită. Au fost niște ore frumoase, dar pe care ne dorim de acum încolo să le putem practica în cadrul școlii, nu de acasă.

De asemenea, eleva Aghiorghesi Clara-Ioana din clasa a XI-a C a făcut o poezie intitulată "Sportul și sănătatea".

Sportul minții

Am descoperit șahul în clasa a IV-a când de Crăciun părinții mi-au dat, mie și fratelui meu un joc de șah, cadou de Crăciun. Cu timpul, pasiunea mea pentru șah a crescut. La liceu m-am înscris în echipa de șah și așa am întâlnit-o pe doamna



Alecsa care a văzut în mine dorința de a progresa m-a încurajat nespus de mult. Sub îndrumarea ei am participat la faza municipală pe

22 februarie 2020 unde am obținut locul întâi. La scurt timp, a venit pandemia. Acest lucru nu a făcut decât să mă determine să joc tot mai mult, așa că am cumpărat o mulțime de cărți de șah de la un anticariat din oraș și am început să studiez. Consider că am progresat mult de când sunt în echipa de șah ATL dar știu de asemenea că mai am de învățat o mulțime de lucruri, de aceea continui să învăț și aștept cu nerăbdare alte concursuri.

-Emilia Cuciureanu

Sportul și sănătatea

Aghiorghesei Clara Ioana, a XI-a C

Sportul se poate face de oriunde...

Când avem o nouă zi în față,

Sigur ne înviorează și ne-ncarcă cu speranță!

Antrenamentul de dimineață

E de mare importanță!

El îți dă mult echilibru și îți va menține starea de bine

Pe parcursul unei zile.

Sportul este sănătos și de cu pasiune-l faci,

Sigur ne vei demonstra

Că nu tot e imposibil și tu vei fi remarcabil.



Asociația Județeană de Atletism Botoșani

Asociația Județeană de Atletism Botoșani organizează la nivelul județului competiții de mare anvergură. Cea mai mare competiție organizată de la înființarea asociației a fost CAMPIONATUL BALCANIC DE CROS, organizat în anul 2018. Începând cu anul 2000 a organizat Campionate naționale de Cros, an de an și Competiții Naționale de Marș. Asociația județeană de atletism în colaborare cu Primăria Botoșani, Inspectoratul Școlar Județean Botoșani, Direcția Județeană pentru sport Botoșani, Liceul cu Program Sportiv Botoșani și Clubul Sportiv Școlar Botoșani, organizează competiții de orice nivel- ATLETISM și se implică în organizarea tuturor competițiilor de orice fel cu specialiști în domeniu.

Ultima competiție organizată a fost CAMPIONATUL NAȚIONAL DE CROS, 10 APRILIE 2021, desfășurată la Pădurea Rediu. Mulțumim pe această cale tuturor colegilor implicați, autorităților locale, dar nu în ultimul rând elevilor.



CU MIC, CU MARE - VENIȚI LA MIȘCARE, VENIȚI LA ATLETISM.

PRESEDINTE A.J.A. BOTOȘANI

Profesor Nacu Constantin



Qwan ki do, un mod de viață

„Drumul este lung, rădăcinile sunt amare, dar fructul este dulce...”

Maestrul PHAM Xuân Tòng

Un sport, o artă marțială, un stil de viață, Qwan Ki Do-ul te inspiră să trăiești în armonie cu natura și cu mediul înconjurător, dar și cum să te aperi și să contraataci atunci când momentul ți-o cere. Qwan Ki Do-ul este o sinteză a celor mai populare stiluri de arte marțiale chino-vietnameze. Este rezultatul a peste 30 de ani de studii și căutări efectuate de unul dintre cei mai mari experți în Artele Marțiale Vietnameze, Marele



Maestru PHAM Xuân Tòng.

Practic Qwan ki do de la vârsta de 7 ani și nici nu știu când a trecut timpul, am râs, am plâns, am crescut practicând acest stil de arte marțiale care mi-a marcat puternic viața, ajutându-mă să mă maturizez.

În timp, am

înțeles că

adevăratul

scop al artelor

marțiale nu

este

transformarea

practicantului

într-o mașină



de luptă, cât este vorba despre maturizarea mentală și emoțională a

acestuia, capacitatea de a-și păstra calmul într-o situație tensionată, de a răspunde cu calm la furie și de a vedea complexitatea lucrurilor simple.

Corpul uman este fascinant și ascunde încă numeroase mistere care așteaptă să fie elucidate, astfel mișcarea, sub orice formă a ei, este cea mai frumoasă modalitate de a ne studia pe noi înșine...

Rezultatele și gradele obținute de-a lungul timpului sunt neimportante, ceea ce da cu adevărat valoare unui practicant este implicarea acestuia, pasiunea cu care face fiecare exercițiu în parte și păstrarea unei conduite morale. Petrecând atât de mult timp în Qwan ki do, am avut șansa să întâlnesc oameni de calitate, care în scurt timp mi-au devenit foarte buni prieteni.

Realizat de: Alfred Andrei Pietraru – Clasa: 12D

Schiatul tot mai popular în rândul tinerilor

Cezara - Georgiana Leonte este elevă în clasa a IX-a B, și este pasionată de schi încă de la o vârstă fragedă. Mai multe despre experiența ei cu acest sport de iarnă ne-a povestit chiar ea:

“Când eram mică mergeam des la munte și vedeam oameni care schiază. Mi se părea extrem de interesant și îmi doream foarte mult să practic și eu acest sport. Țin minte că eram la Vatra Dornei, aveam cam 6 anișori, iar eu voiam neapărat să simt zăpada cum scâțâie sub schiuri. M-am dus cu tata, mi-am închiriat niște echipament și am încercat să învăț singură. Bineînțeles că am eșuat. Părinții mei nu au insistat prea mult pe subiectul acesta.

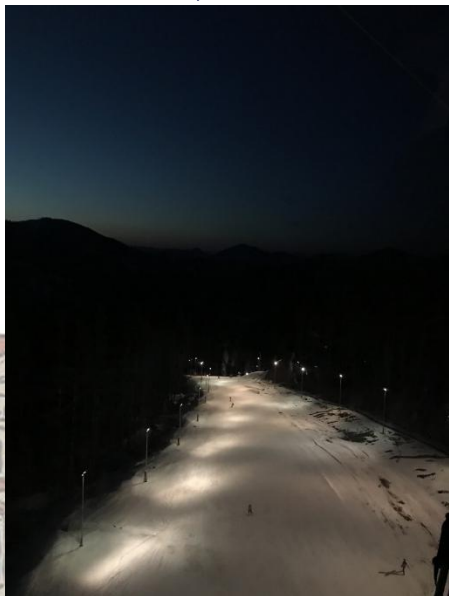
Cam 5-6 ani mai târziu, am încercat din nou, de data aceasta cu mai multă încredere și ambiție. Am plecat într-o tabără, unde mi-am luat un instructor care m-a ajutat enorm de



mult și îi mulțumesc din tot sufletul. El m-a învățat lucrurile de bază.

Am învățat să merg în plug, iar după câteva ore de muncă, am coborât o pârtie roșie, cu lungimea de 800 metri. Recunosc, nu mi-a fost ușor nici mie, și nici lui, având în vedere faptul că și-a cam rupt spatele ținându-mă pe mine.

După aceste cursuri, sezonul următor mi-am luat inima în dinți. M-am dus singură pe pârtie și am încercat să devin din ce în ce mai bună. Mi-a fost greu să-mi conving părinții să stea câte 10 ore să mă aștepte în mașină, având în vedere că ei nu practică acest sport. Așteptarea lor a meritat deplin și le mulțumesc pentru tot!



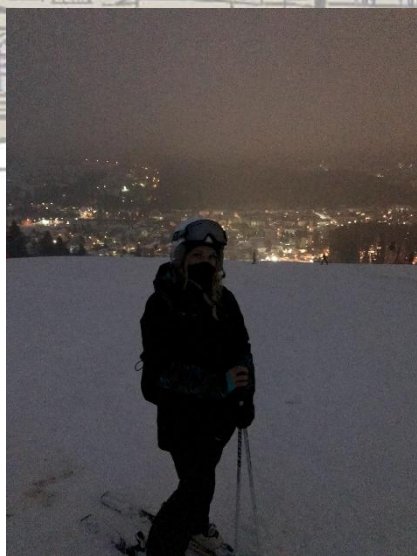
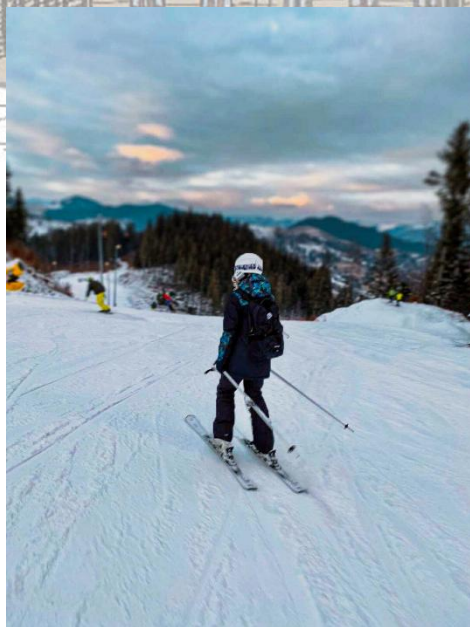
Experiența mea, cea de a fi singură pe pârtie, n-a fost ușoară deloc. Am căzut de foarte multe ori, însă pot spune că am descoperit mai mult singură tainele schiatului. Ușor, ușor am trecut de pârtiile mai grele.

Am renunțat la plug și am început o nouă tehnică de schiat. Sunt mândră să zic asta, deoarece m-am descurcat pe cont propriu. A început să-mi placă din ce în ce mai mult acest sport, să facă parte din mine.

În prezent, am aproape 5 ani de când schiez. 5 ani de când mi-am îmbunătățit stilul de viață și de când mi-am îndeplinit un obiectiv.

Niciodată nu este prea târziu să faci ceea ce-ți place. Poți să ai 3 ani sau 40 de ani când te apuci de acest sport.

Important este să o faci! Mai ales dacă este ceva sănătos pentru corpul tău și în special pentru creierul tău. Din punctul meu de vedere, ai parte doar de beneficii! Vă urez călătorie frumoasă în acest sport și nu numai!



Academia Olimpică Română – trei decenii de educație olimpică

Simona Tabara Amanar – director AOR

*Anita Sterea – membru Consiliul de
Conducere AOR*

Alexandra Nica – director

*Departamentul de Educație Olimpică, Sport Școlar
și Universitar – COSR*



Academia Olimpică Română (A.O.R.) instituție de cultură și educație olimpică indispensabilă atât în viața sportivă, cât și în viața socială a tinerilor a fost fondată la data de 21 martie 1991. Membrii fondatori ai A.O.R. sunt: Lia Manoliu, Emil Ghibu, dr. Ioan Drăgan, Ion Matei, Dan Popper, Aurică Stoian, Corneliu Florescu, Ioan Kunst Ghermănescu, Dumitru Alexandrescu, Alexandru Mogoș, Alexandru Lăzărescu, Ioan Todan, Nicu Alexe, Teodor Roibu, Traian Tomescu, Victor Bănciulescu, Mircea Lovin, Nicolae Mărășescu, Octavian Vintilă, Cristian Țopescu, Anghel Vrabie, Aurel Encuțescu, Aurel Predescu, Elena Frâncu, Elena Firea, Cornel Oțelea, Alexandru Mironov, Mihaela Peneș, Vanghelie Chiose și Ioan Mureșan.

A.O.R. are un caracter social, educativ-cultural-sportiv, umanitar, non-profit, apolitic si non-confesional.

Principalul scop al Academiei Olimpice Române îl reprezintă

afirmarea și promovarea pe toate planurile a ideilor generoase ale Olimpismului.

Întreaga activitate a A.O.R se bazează pe voluntari devotați care își desfășoară activitatea în teritoriu prin intermediul celor 48 de filiale județene, cercurilor și cluburilor olimpice. Filialele județene au competența de a acționa la nivel local, pentru promovarea istoriei și valorile olimpice precum și organizarea de evenimente cultural-sportiv-artistice. Coordonarea A.O.R. este asigurată de un Consiliu de conducere, format din 11 membri.



Activitățile A.O. R au fost organizate constant la nivel local și central iar o parte dintre aceste activități au primit recunoașterea

Comitetului
Internațional
Olimpic. Mai
exact, în 2012,
Centrul de Studii
Olimpice din
cadrul
Universității



Autonome Barcelona, împreună cu Muzeul Olimpic din Lausanne au inclus în Programului Educația Valorilor Olimpice patru proiecte organizate și derulate de A.O.R. și anume: concursul național de literatură și jurnalism sportiv „Un Condeii numit Fair-Play”, concursul național de arte plastice „Jocurile Olimpice în imaginația copiilor”, „Pentatlon Olimpic Școlar” și „Tabere Olimpice”.

O altă recunoaștere internațională primită de Academia Olimpică Română a fost acordată în anul 2017 de către Comitetul Internațional de Fair-Play. A.O.R. a primit Diploma Mondială de Fair-Play în semn de recunoaștere a realizărilor exemplare ale A.O.R. în lumea sportului, Olimpismul.

De-a lungul anilor, personalități ale Mișcării Olimpice românești au susținut activitățile de educație olimpică. Printre aceste se numără Lia Manoliu (campionă olimpică la Jocurile Olimpice de la

Mexico 1968 și medalie de bronz edițiile de la

Roma 1960 și

Tokyo 1964 în

proba de

aruncare a

discului – atletism), Mihaela Peneș (campionă olimpică la

Jocurile Olimpice de la Tokyo 1964 și medalie de argint la

Jocurile Olimpice de la Mexico City 1968 în proba de aruncarea

suliței – atletism), Elena Frâncu (multiplă campioană balcanică

și vicecampionă mondială în 1973 – Iugoslavia – la handbal),

Elena Fidatov (campionă europeană în 1997 Olanda și

medaliată cu bronz în 1994 la Alwicks în proba de cross –

atletism; în prezent director A.O.R. Tulcea), Cornel Oțelea

(triplu campion mondial în 1961 Germania de Vest,

1964, Cehoslovacia – 1964, Franța – 1970), Laura Cârlescu-

Badea (campionă olimpică la individual și medalie de argint

cu echipa în 1996 la Jocurile Olimpice de la Atlanta,



medalie de bronz cu echipa la Jocurile Olimpice de la Barcelona din 1992), Simona Tabără Amânar (multiplă campioană olimpică la Jocurile Olimpice de la Atlanta 1996 și Sydney 2000, medaliată cu argint la Jocurile Olimpice de la Atlanta 1996, multiplă medaliată cu bronz la Jocurile Olimpice de la Atlanta 1996 și Sydney 2000).

În aceste trei decenii A.O.R a fost o prezență constantă la toate activitățile desfășurate de Academia Internațională Olimpică din Olympia, Grecia, prin lectori, coordonatori, participanți sau masteranzi. Din 2018 A.O.R. este membru fondator al Academiei Europene Olimpice, for european care promovează valorile și educația olimpică prin proiecte comune, susține schimbul de bune practici între membri și încurajează dezvoltarea de parteneriate pe termen mediu sau lung între diferite structuri sportive.

Valorile olimpice precum fair-play-ul, prietenia și respectul ne-au ghidat prin aceste trei decenii oferind Academiei stabilitate și recunoaștere pentru proiecte viitoare.

La mulți ani, A.O.R.!



A.O.R. 30 DE ANI

De trei decenii, să se știe,

Există o Academie.

Ce pregătește bucuria.

De a aduce-n România.

Noi campioni și noi pleiade,

Medalii la Olimpiade!

Noi, de aici, din Botoșani

Îi spunem sincer „LA MULȚI ANI!”

Elena Alecsa

Cu gratitudine și speranță îmi îndrept gândurile spre dumneavoastră, cei care, zi de zi, ceas de ceas, vă dedicați toate resursele și experiența acumulată de-a lungul anilor pentru a asigura sportivilor, indiferent de mediul din care provin, o educație de calitate, cu accent pe performanță. Vă doresc la ceas aniversar să aveți succes în tot ceea ce vă propuneți și să promovați în continuare cu cinste valorile sportului!

Cu considerație și încredere, Inspector școlar, Prof. Cristian Marius
Gherasim

Alienarea...

Todirișcă Patricia-Andreea

Categoria de vârstă 15-18 ani

Profesori îndrumători: Dulgheriu Carmen și Alecsa Elena

Respiră, respiră, respiră...
Exaltări din rădăcină,
Expresive gesturi de mândrie
Țara tresaltă de pură bucurie.

Sute de kilometri cutreierați
Pași nesiguri, greu înaintați.
Angoase răsună din umbră,
Dar tu nu, respiră și luptă!

Lacrimi în neștire vărsate
Pe umeri ce nu dau dreptate.
Ore de muncă, epuizare totală,
Dar tu nu, respiră și răscoală!

Dor de casă, de timp și de iubire,
Sportul te cheamă în colivie.
Suferi, trăiești și sporadic sperii
Efortul să fie câștigul de ieri...

Alienare, intensă stare nocivă...
Ce ești tu pentru viața sportivă?
O consecință? Un regret?
O constantă fără zâmbet...

Todirișcă Patricia-Andreea a participat anul trecut la cea de a XXX-a ediție a Concursului Național de Literatură și Jurnalism Sportiv „Un Condei numit Fair-Play”. Elevă a liceului nostru în clasa a XII-a B, ea s-a clasificat primul loc la categoria de vârstă 15-18 ani, pe secțiunea poezie. Concursul este organizat de Comitetul Olimpic și Sportiv Român (COSR), prin Academia Olimpică Română (AOR) și a beneficiat de sprijinul Ministerului Educației și Cercetării (MEC) și Solidarității Olimpice.



pe

al

Elena Alecsa a ținut să mulțumească juriului și conducerii Academiei Olimpice Române, mai exact Simonei Tabără Amânar, director al Academiei Olimpice Române, Alexandra Nica - director Departamentul Educație Olimpică, Sport Școlar și Universitar din cadrul COSR, Diane Birtalan, secretar al Academiei Olimpice Române, Mariei Băleanu și Condoriței Tase, membre în cadrul consiliului de conducere al A.O.R., pentru organizarea întregului eveniment.

Îndrumată de către doamnele profesor Dulgheriu Carmen și Alecsa Elena, Patricia a concurat cu poezia intitulată „Alienarea”.

„Mă simt nespuns de onorată să ocup primul loc la secțiunea poezie de la categoria mea de vârstă în acest an. Deja este al doilea an consecutiv când particip la Concursul „Un condei numit fair-play” și intenționez să particip și la al treilea. Pentru mine nu a fost doar un concurs ci a fost o modalitate de dezvoltare și un mediu în care m-am integrat, am evoluat. Le mulțumesc din suflet profesorilor care m-au îndrumat, Dulgheriu Carmen și Alecsa Elena. Poezia începuse doar ca un hobby, o idee ce mă atrăgea, de a-mi transpune sentimentele și gândurile pe hârtie, însă cei din jurul meu apreciau și erau uimiți de ceea ce rezulta și mi-au oferit curajul să merg mai departe cu poeziile mele, să concurez și, în final, să câștig” Ne-a povestit aceasta despre experiența ei.

Importanța sportului în viața de zi cu zi

“Mens sana in corpore sano” – o minte sănătoasă într-un corp sănătos

Sportul joacă un rol extrem de important în viața fiecăruia dintre noi. Participarea la activitățile sportive ne face mai activi, mai sănătoși și ne dezvoltă abilitățile sociale și de comunicare. Sportul joacă, de asemenea, un rol foarte important în perioada de creștere a copiilor și tinerilor.



Sportul este cea mai mare sursă de recreere, înlătură stresul și ne oferă relaxarea de care avem nevoie. Totodată, ne ajută să abordăm mai ușor greutățile întâmpinate de-a lungul vieții și îmbunătățește circulația sângelui. Sportul ne ajută să ne dezvoltăm spiritul de echipă și ne învață să apreciem valoarea unui minut și chiar a unei secunde din viața noastră.

În școli se practică jocuri și sporturi, dar elevii și studenții nu privesc acest obiect de studiu cu seriozitate. Ar trebui să devină obligatoriu pentru elevi și studenți să participe la competiții, să se implice în activități sportive și jocuri pentru bunăstarea lor, atât fizică cât și mentală. Cu toții știm că sportul aduce doar beneficii, fiind o activitate menită să ne elibereze de stresul cotidian.

Profesor: Oana –Cristina Păpară

Profesor: Lavinia-Elvina Ghineț

ESPORTS

“ESPORTS” sunt cunoscute în întreaga lume ca fiind jocurile video.

Se pot crea pe baza lor diverse competiții online și sunt recunoscute chiar de diverse Federații Naționale în diverse state din SUA.

Acestea sunt mai mult decât niște jocuri electronice. În funcție de regulile stabilite de organizatori se formează echipe care participă la competiții.

“Esports” înseamnă, muncă de echipă, comunicare, gândire strategică și leadership, în toate felurile în care sporturile clasice sunt.

Se pot face competiții între licee. De exemplu, două echipe de studenți cu șase jucători s-au confruntat fiecare într-un joc video numit “Smite”, unul dintre cele trei jocuri interzise până acum în licee, în care se luptă reciproc zei și alte personaje mitologice.

Unii jucători își susțin întreaga lor familie din premiile primite. Studenții pot face din asta chiar o carieră iar în etapa “greilor”, pot concura pentru premii în valoare chiar de milioane de dolari.

Exemplul lui Benjamin Lupo, cunoscut de gameri ca “Dr. Lupo”, joacă în mod profesionist și își transmite jocul online la o audiență de peste 7 milioane de fani.

De asemenea unele Universități de exemplu din California oferă burse celor care vor să participe la jocurile ESPORTS.

Există și la noi Romanian Esports League. De exemplu, REL este o competiție românească de Esports care își propune dezvoltarea scenei naționale de sporturi electronice.

Electronic Sports League(ESL), Professional Gamers League(PGL), Arena Cyber League(ACL) sunt organizații care practică competiții sportive esports. Cele mai cunoscute jocuri esports la noi sunt Dota 2, League of Legends, Counter-Strike: Global



STANDINGS					
RANK		MP	W	L	RAvg
1	REDFEAR ESPORTS	2	2	0	38.24
2	ONETAP GAMING	1	1	0	16.10
3	KTRL KNIGHTS	1	1	0	19.16
4	NEXUS GAMING	2	1	1	22.25
5	UDP ROMANIA	0	0	0	0.0
6	SINNERS	0	0	0	0.0
7	SUXEN	1	0	1	16.19
8	VIKINGS ESPORTS	1	0	1	18.22
9	GAME AGENTS	1	0	1	10.16
10	INFINITE GAMING	1	0	1	9.16

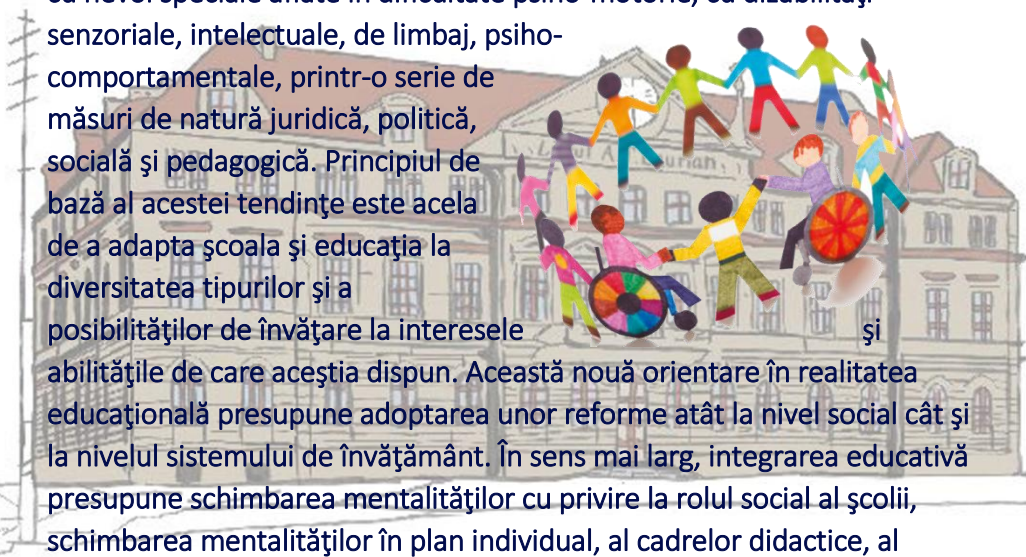
Offensive. În anul 2008 la olimpiada de la Beijing, Counter-Strike-ul a fost propus comisiei olimpice pentru introducerea acestuia ca sport olimpic, unde a fost și acceptat, iar Counter-Strike-ul a fost sport olimpic și la olimpiada din 2012 desfășurată în Londra, Marea Britanie.

Profesor: Mihaiela Tunea

INTEGRAREA COPILOR CU DIZABILITĂȚI ÎN SISTEMUL DE EDUCAȚIE

Profesor: Bărtăgui Carmen Georgescu
Colegiul Național „Carol I”, Craiova

Integrarea educativă vizează reabilitarea și formarea persoanelor cu nevoi speciale aflate în dificultate psiho-motorie, cu dizabilități senzoriale, intelectuale, de limbaj, psiho-comportamentale, printr-o serie de măsuri de natură juridică, politică, socială și pedagogică. Principiul de bază al acestei tendințe este acela de a adapta școala și educația la diversitatea tipurilor și a posibilităților de învățare la interesele și abilitățile de care aceștia dispun. Această nouă orientare în realitatea educațională presupune adoptarea unor reforme atât la nivel social cât și la nivelul sistemului de învățământ. În sens mai larg, integrarea educativă presupune schimbarea mentalităților cu privire la rolul social al școlii, schimbarea mentalităților în plan individual, al cadrelor didactice, al părinților, etc. Reformele cele mai accentuate sunt cele la nivelul modului de desfășurare a activității didactice. „Statutul persoanelor cu dificultăți de învățare sau al celor cu dizabilități decurge din atitudinea societății față de deficiență și deficienți, deoarece ea este cea care construiește o anumită imagine socială a omului și care este investită cu valoare deplină în societate.” (C.Enăchescu, p.188)



Problematica integrării copiilor cu CES în învățământul de masă aduce în discuție conceptul de egalitate a șanselor. Prin egalitatea șanselor se înțelege acel proces prin care diversele sisteme ale societății și mediului sunt puse la dispoziția tuturor, în particular a persoanelor cu handicap.

Existența copiilor cu CES a pus în fața învățământului probleme dintre cele mai diverse, de la forme de organizare a activității, metodologia didactică, strategiile de evaluare, strategiile de predare/învățare, modalități de diferențiere a activității și/sau a conținuturilor învățării, etc până la complexa problemă a segregării sau/și integrării acestor copii în învățământul de masă.

Până nu demult, unele țări printre care și România, au separat persoanele care nu se ridicau la nivelul standardelor prestabilite, dificultatea de învățare fiind considerată consecința unei boli care poate fi tratată numai într-un loc specializat. Copiii cu deficiențe ușoare care frecventau școli obișnuite nu beneficiau de o asistență psihopedagogică adecvată. S-au creat astfel școli și instituții speciale. Tot mai mult se face azi simțită nevoia ca școlile obișnuite să se implice prin lărgirea obiectivelor lor, astfel încât să poată cuprinde o mai mare diversitate de elevi și să permită înglobarea, în sistemul general, a cât mai multor copii cu cerințe educaționale specifice.

Dizabilitatea reprezintă o deficiență de ordin fizic, mental, intelectual sau senzorial și se referă la orice reducere, lipsă sau pierdere a aptitudinilor de-a desfășura o activitate în condiții considerate normale pentru ființa umană. Așadar dizabilitatea presupune o limitare a activității individului condiționată de-o infirmitate care creează un dezavantaj în raport cu factorii contextualii, de mediu și personali.

De-a lungul timpului, maniera de integrare a copiilor cu dizabilități în sistemul educațional românesc s-a modificat semnificativ. Dacă în urmă cu aproximativ două decenii acești copii erau școlarizați exclusiv sau aproape exclusiv în unitățile de învățământ special, în prezent se încearcă integrarea lor în școlile de masă. Un pas important în realizarea acestui obiectiv a fost crearea unui cadru legislativ pentru implementarea și susținerea educației integrate.



Extras din Legea Educației Naționale nr.1/2011:

Art.2 (4) Statul asigură cetățenilor României drepturi egale de acces la toate nivelurile și formele de învățământ preuniversitar și superior, precum și la învățarea pe tot parcursul vieții, fără nicio formă de discriminare.

Art.12(1) Statul susține antepreșcolarii, preșcolarii, elevii și studenții cu probleme și nevoi sociale, precum și pe aceia cu cerințe educaționale speciale.

(6) Statul garantează dreptul la educație al tuturor persoanelor cu cerințe educaționale speciale. Învățământul special și special integrat sunt parte componentă a sistemului național de învățământ preuniversitar.

Problematica integrării și a incluziunii au fost abordate la începutul anilor '90. Rolul de profesor itinerant/ de sprijin apare încă din Legea privind Statutul Cadrului Didactic din 1997, dar a fost pus în aplicare după anul 2000. În anul 2001 se aprobă metodologia de organizare și funcționare a serviciilor educaționale pentru copiii/ elevii cu deficiențe integrați în școală publică, prin cadre didactice de sprijin/ itinerante: *"În România copiii cu dizabilități au acces la diferite forme de educație și pot fi*

Înscriși, în funcție de gradul de dizabilitate, în sistemul de învățământ special sau în învățământul de masă. Copiii cu deficiențe medii, cu dificultăți de învățare și tulburări de limbaj, cu tulburări socio-afective sau comportament sunt integrați în școlile de masă unde pot beneficia de servicii educaționale de sprijin.” (OMEC nr. 4653/ 2001).

Dezvoltarea educației și învățământului au dus la înregistrarea unor progrese semnificative în depășirea barierelor care

separau învățământul de masă de învățământul special.

Educația integrată presupune oferirea de șanse

egale tuturor copiilor în ceea ce privește accesul la educație

cât mai aproape de contextul normal al vieții. Este foarte

important de menționat că și „copiii care au anumite dizabilități/handicapuri au trebuințe de bază în creștere și dezvoltare ca toți copiii. Identificăm: nevoia de afecțiune și securitate, de apreciere și întărire pozitivă, de încredere în sine, de responsabilitate și independență”. (E. Vrășmaș, 1998). Prin educația

inclusivă se urmărește școlarizarea copiilor cu dizabilități în școli și clase obișnuite. Învățământul integrat pentru copiii cu dizabilități presupune mai multe dimensiuni:

- dimensiunea legislativă și administrativă care se referă preponderent la politicile educaționale și face referință la faptul că școlarizarea acestor copii trebuie să fie o parte integrantă și o responsabilitate a sistemului național de învățământ;
 - dimensiunea pedagogică care evidențiază necesitatea apropiării condițiilor de predare



- învățare pentru copiii cu dizabilități de cele accesibile celorlalți copii, din punct de vedere al locului de școlarizare și al curriculumului;
- dimensiunea socială reliefează importanța relațiilor, a interacțiunii sociale dintre copii;

În funcție de caracteristicile copiilor cu dizabilități, procesul instructiv-educativ trebuie realizat în mod diferențiat. Una dintre principalele schimbări care caracterizează acest proces instructiv-educativ trebuie să fie tendința spre normalizare deoarece normalizarea facilitează accesul acestor copii la condiții de existență cotidiană cât mai apropiate de stilul de viață normal al societății în care trăiesc.

Realizarea educației integrate a copiilor cu dizabilități reprezintă o adevărată provocare pentru activitatea de până acum a cadrelor didactice care trebuie să se axeze pe trei direcții principale: schimbarea atitudinii, perfecționarea sau dezvoltarea profesională și modificarea predării la clasă. Unitatea școlară care îi introduce pe copii cu dizabilități în colectivitatea sa are obligația ca la nivel intern să încurajeze crearea unor relații constructive care se realizează prin atitudine deschisă, prin disponibilitate și înțelegere. Este foarte importantă sensibilizarea copiilor și pregătirea lor pentru a primi în rândurile lor un coleg cu dizabilități. Atitudinea cadrului didactic față de copilul

cu dizabilități trebuie să păstreze aparență de normalitate, el trebuie să fie tratat la fel că și ceilalți copii din clasă ceea ce le va demonstra și lor că colegul lor este la fel de valoros că și ei.

Sistemul de învățământ din România mai prezintă încă elemente de discriminare, în sensul că nu toți copiii cu dizabilități se bucură de toate oportunitățile posibile de dezvoltare maximală a potențialului lor. Mai există în anumite medii educaționale reticențe care conduc la subvalorizarea acestor copii și în consecință determină o scădere a

reușitei actului educațional. Deși au fost inițiate programe și proiecte pentru a deschide mai mult ușa școlilor pentru copiii cu dizabilități iar rezultatele sunt, de cele mai multe ori, îmbucurătoare, diseminarea rezultatelor și a bunelor practici nu constituie însă un exercițiu permanent.

Incluziunea copiilor cu dizabilități în școlile de masă reprezintă o provocare atât pentru cadrele didactice cât și pentru copii și părinți. În acest context se disting anumite aspecte pozitive sau avantaje și anumite aspecte negative sau dezavantaje ale incluziunii copiilor cu dizabilități.

Beneficiile integrării copiilor cu dizabilități sunt multiple:

- Au oportunitatea de a-și face prieteni astfel ei se vor simți egali cu ceilalți, valorizați și iubiți;
- Își dezvoltă abilitățile sociale;
- Creșterea stimei de sine astfel devin conștienți de propriile capacități și abilități;
- Creșterea gradului de socializare și implicit a abilităților de comunicare;
- Își vor dezvolta noi deprinderi și abilități;
- Vor fi mai motivați;
- Se vor integra mai ușor în societate;
- Își vor îmbunătăți semnificativ starea emoțională.



Integrarea copiilor cu dizabilități are beneficii și pentru ceilalți copii, care:

- Vor deveni mai înțelecători, mai grijulii, mai toleranți și mai răbdători;
- Vor fi mai sensibili la nevoile celor din jur și mai responsabili;
- Își vor dezvolta principii etice și morale puternice.

Câteva dintre dezavantajele integrării copiilor cu dizabilități sunt:

- În unele situații acești copii sunt neglijati de către cadrele didactice întrucât nu au la dispoziție timpul necesar de a se ocupa de ei în mod diferențiat și nici nu dispun de pregătirea necesară pentru a putea contribui la recuperarea lor;
- Izolarea și autoizolarea copiilor cu dizabilități poate crește pentru că se mențin atitudini negative din partea celorlalți copii care îi acceptă mai greu;
- Vor fi situații în care acești copii vor fi discriminați, ofenșați de colegi, intimidați și jigniți;
- Pot apărea situații în care copii cu dizabilități vor fi puși în inferioritate, le va fi greu să se adapteze.

În ceea ce-i privește pe ceilalți copii din clasă, pot exista, evident, și dezavantaje:

- În unele situații, ceilalți copii pot fi distrași de la ore.
- În relația cu copii cu dizabilități, ceilalți copii ar putea deveni agresivi, ceea ce poate duce la situații conflictuale de durată și la diverse deviații comportamentale.

Învățământul incluziv reprezintă un pas înainte în procesul de eliminare a barierelor educaționale dintre copiii obișnuiți și cei cu dizabilități.

Inteligența Artificială

Ce este Inteligența Artificială ?

Inteligența artificială (IA) se referă la capacitatea sistemelor de a imita inteligența și comportamentul uman, pentru a efectua diverse activități, de la jocul de șah, software de traduceri sau comunicarea cu clienții, până la analiza pieței bursiere sau diagnostic în domeniul medical.



Deși când vorbim despre IA ne gândim la roboții umanoizi din filmele SF, care vor aduce sfârșitul omenirii, IA nu este menită să înlocuiască ființele umane.

Se face adesea confuzie între termenii IA, Machine Learning (învățare mecanică) și Deep Learning (învățare profundă), dar există diferențe.

Inteligența Artificială este un concept mai larg; principiul central al acesteia este de a reproduce și apoi de a depăși modul în care oamenii percep și interacționează cu lumea.

Machine Learning este un subdomeniu IA, care se bazează pe construcția de sisteme care pot învăța sau își pot îmbunătăți performanțele în funcție de datele pe care le procesează. Un exemplu este asistentul virtual care recunoaște comenzile vocale.

Învățarea este posibilă cu ajutorul unor algoritmi care identifică modele pe baza datelor primite, astfel încât sistemele să poată lua decizii și să facă predicții.

Deep Learning reprezintă cel mai avansat subdomeniu al inteligenței artificiale în cadrul căruia computerele sunt învățate să se comporte asemănător oamenilor, adică să învețe din experiențe.

Inteligența Artificială în viața de zi cu zi

IA face parte deja din viața noastră de zi cu zi. Iată doar câteva exemple:

- **Automobilele** utilizează deja funcții de siguranță bazate pe IA, navigație și au senzori automați care detectează posibilele situații periculoase și accidente. De exemplu, automobilele smart care pot recunoaște un indicator de circulație și pot face diferența între un stâlp și un pieton.
- **Motoarele de căutare:** Google utilizează algoritmi de recunoaștere a imaginilor.
- **Cumpărăturile și publicitatea online:** IA este utilizată pentru a oferi recomandări personalizate, pe baza căutărilor sau achizițiilor anterioare. Netflix și Amazon utilizează algoritmi pentru analiza preferințelor utilizatorilor în funcție de reacțiile lor față de anumite produse și oferă variante pe baza acestor analize.



- **Asistenții personali digitali** răspund la întrebări, oferă recomandări și contribuie la organizarea activităților zilnice: Siri (Apple), Alexa (Amazon).

- **Traducerea automată:** IA este utilizată în software-urile de traducere, scrisă sau orală și în subtitrarea automată.
- **Locuințe, orașe și infrastructuri inteligente:** Termostatele inteligente învață din comportamentul uman pentru a economisi energie, iar dezvoltatorii orașelor inteligente speră să controleze traficul pentru a îmbunătăți conectivitatea și a reduce ambuteiajele.
- **Securitatea cibernetică:** Aplicațiile IA analizează continuu datele, recunosc tiparele și ajută astfel la identificarea și combaterea atacurilor cibernetice.
- **Schimbările climatice:** Sistemele IA, prin abilitatea de procesare a unor volume uriașe de date, sunt utilizate pentru modelarea topirii ghețarilor și prezicerea ridicării nivelului mărilor și oceanelor. De asemenea, algoritmi IA își dovedesc utilitatea în optimizarea metodelor de obținere a energiei regenerabile, măsurarea emisiilor de carbon, sisteme inteligente de irigații și conservare a energiei.
- **Combaterea dezinformării:** Anumite aplicații de IA pot detecta știrile false și dezinformarea prin extragerea informațiilor false postate pe platformele de socializare, căutând cuvinte senzaționale sau alarmante și identificând sursele online considerate oficiale.
- **Jurnalism:** Sistemele IA se dovedesc unelte extrem de utile în automatizarea procesului de transcriere a interviurilor, monitorizarea evenimentelor în timp real, traducerea surselor străine de știri, colectarea post-urilor de pe rețele sociale și realizarea de analize comparative cu cele mai vechi, arhivate.



Inteligența artificială împotriva Covid-19: În contextul epidemiei de Covid-19, IA este utilizată în imagistica termică din aeroporturi și din alte locuri. A fost testată aplicația pentru telefoane smart Elarm, care evaluează activitatea sportivă și se bazează pe inteligența artificială pentru a analiza variabile precum ritmul cardiac și temperatura corporală, astfel încât să poată detecta semne ca oboseală accentuată, tuse și respirație îngreunată și să emită alerte în cazul unor modificări fiziologice asociate COVID-19.

- **Medicină:** IA în medicină înseamnă atât administrarea bazelor de date, stabilirea diagnosticului, monitorizarea pacienților sau producerea simulărilor 3D ale componentelor biologice, cât și roboții sau protezele inteligente.
 - microscopie augmentată pentru diagnosticarea în stadii incipiente a bolilor de sânge potențial fatale, (spitalul Beth Israel Deaconess Medical Center);
 - aplicația Lymph Node Assistant, dezvoltată de Google AI Healthcare, care analizează fragmente de țesut ganglionar preparate prin colorație specifică, pentru a depista tumorile mamare metastatice;
 - platforme de diagnostic din radiologie: Deep Learning-based Automatic Detection (Seoul National University Hospital), Zebra Medical Vision (Israel);
 - programe de predicție a structurii 3D a proteinelor;
 - platforme care utilizează instrumente Deep Learning pentru stabilirea diagnosticelor;
 - aplicații pentru depistarea și investigarea infecțiilor nosocomiale etc.



Cum ar putea evolua Inteligența Artificială ?

Sistemele de IA existente în acest moment pot imita modul în care oamenii gândesc și comunică, pot fi învățate să devină mai intuitive, dar ele nu sunt creative, nu au abilitatea de a gândi, ci doar de a face niște conexiuni în funcție de modul în care au fost programate.

Obiectivul cercetătorilor din domeniu este dezvoltarea de programe IA capabile să raționeze, să planifice și să îndeplinească procese complexe care să depășească întreaga inteligență creativă a omenirii.



Singularitatea tehnologică (Technological Singularity) este un punct ipotetic din viitor, care va putea fi atins odată cu evoluția accelerată a tehnologiei, aceasta devenind incontrolabilă și ireversibilă.

Teoria singularității spune că un software care are la bază Inteligența Artificială Generală ar putea intra într-un ciclu de actualizări și auto-îmbunătățiri, provocând o „explozie de inteligență”, transformându-se într-o superinteligență care ar depăși-o cu mult pe cea umană.

Dar, înainte de a programa roboți care să gândească precum mintea umană, este absolut necesar să înțelegem cum funcționează ea de fapt, să îi descoperim întreaga complexitate și abia apoi să învățăm mașinile să o imite.

Până atunci, însă, să ne bucurăm de beneficiile tehnologiei existente ...

Profesor: Afrodita Giocaș

La Laurian **viitorul se printează în 3D**

O nouă fereastră de dezvoltare economico-socială a început să se deschidă odată cu utilizarea imprimării 3D în noile tehnologii ale multora dintre științele actuale. O întreagă lume de oportunități profesionale și de afaceri stă să se desfășoare, ceea ce lipsește fiind pregătirea specialiștilor din domeniu. Un astfel de început a avut loc în martie 2019 la Colegiul Național „A.T.Laurian”, unitate aleasă printre cele 10 din țară, grație unui proiect național. Cu alte cuvinte aici s-a înființat un prim centru unde să se întâlnească mediul de afaceri cu profesorii și tinerii dornici să învețe și să practice noi profesii, cu inițiatori ce văd în asta noi idei de antreprenariat. Proiectul, intitulat “Meseriașii viitorului se pregătesc cu imprimanta 3D” a avut la bază un acord de colaborare între ECDL România și Ministerul Educației Naționale și s-a desfășurat pe parcursul anului școlar 2019-2020, prin Campania “3DUTECH – Modelează viitorul. Printează-l 3D!”

Sprijinit de Dedeman și sub egida Asociației Oamenilor de Afaceri din România, acesta a permis dotarea Laurianului cu o imprimantă 3D de înaltă clasă, precum și instruirea și certificarea a doi profesori ai colegiului, Marcel Bădrăgan și Roxana Asandului, în domeniul imprimării 3D.

„Modelarea 3D va deveni la fel de răspândită ca meserie precum web design-ul. Oricine va ști modelare 3D va putea să ofere servicii pe piață sau să fie mai ușor angajabil. De asemenea, boom-ul imprimantelor 3D din următorii ani va crea o nouă meserie: tehnician imprimare 3D. Nu în ultimul rând, orice inovație tehnologică lansează un nou val de companii pe piață, deci vor exista oportunități și la nivel antreprenorial.”, a explicat profesorul Marcel Bădrăgan de la Colegiul Laurian, detaliind că nu există disciplină la care imprimarea în trei dimensiuni, sau rezultatele acesteia, să nu se poată aplica. Legăturile intermoleculare, ansambluri tehnice funcționale, segmente osoase gata îmbinate, precum și activitatea efectivă de imprimare aduc tot atâtea motive în plus pentru stimularea interesului elevilor față de știință și educație.

Începând din septembrie 2020 la Colegiul Național "A. T. Laurian" elevii pot studia disciplina opțională "Modelare și imprimare 3D", sub îndrumarea domnului profesor Marcel Bădrăgan.

Profesor: Asandului Roxana

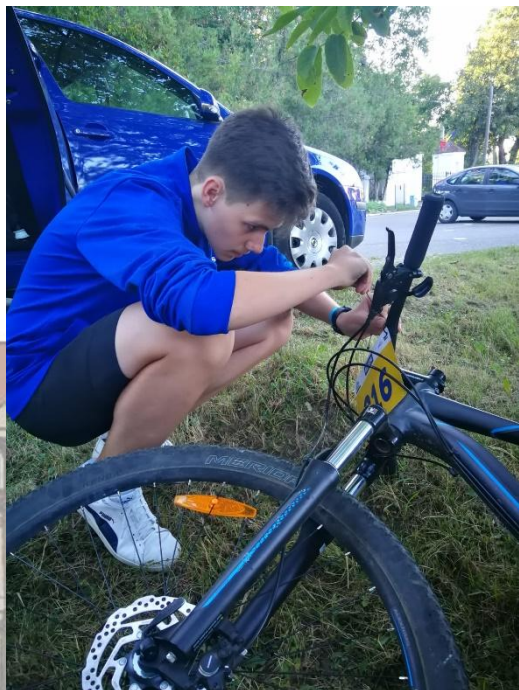
Profesor: Bădrăgan Marcel

Trăiește-ți visul!

Pentru unii dintre copii, pandemia prin care am trecut sau încă trecem, a fost un moment de relaxare, însă pentru mine a reprezentat un prilej de cunoaștere personală prin descoperirea unor pasiuni, ce mi-au creat amintiri memorabile alături de prieteni și nu numai. Pentru toți începutul pandemiei, a reprezentat un sfârșit al planurilor pentru vacanța de primăvară, dar în sufletul nostru exista o speranță că totul va reveni la normal și că am câștigat doar o simplă pauză de la școală.

Datorită acestei perioade, am avut ocazia să-mi redescopăr pasiunile și să le perfecționez sau să lucrez pentru ele. Din cauza instabilității situației epidemiologice, am înțeles că spontaneitatea va fi cheia în obținerea unor momente unice și de neuitat în vara anului 2020. Astfel m-am înscris la un concurs de mountain biking (Maratonul Nordului ediția 2020), pentru care am început să mă pregătesc încă din luna mai (bineînțeles după ridicarea Stării de urgență) iar împreună cu prietenii mei am reușit să ne redescoperim și consolidăm această pasiune pentru ciclism prin intermediul multitudinilor de ieșiri, drumuri explorate și kilometrilor fără număr parcurși în lungul și-n latul dealurilor. În luna august, momentul adevărului a sosit și am participat la maraton mai pregătit decât la celelalte ediții. După o cursă crâncenă, pot zice că pentru prima dată am simțit adevăratul gust al competiției trăgând de mine, alergând sau împingând bicicleta și pedalând pe fiecare formă de relief ce-mi apărea în cale, unde am simțit gustul vitezei pe fiecare pantă abruptă și cu fiecare dâmb pe care-l „luam” cu bicicleta, reușind să ajung pe locul 10 din categoria mea de vârstă, înscriși fiind 24 de concurenți, dintre care 6 au abandonat cursa.

Tot în această perioadă, am reușit să fac primii pași către o altă pasiune de a mea, adică zborul cu avionul. De mic copil am fost pasionat de aviație, de zbor, de cum zboară avioanele, de ce zboară avioanele și multe alte nedumeriri. Prin prisma faptului că școala s-a desfășurat online, am avut posibilitatea, să mă înscriu la cursurile de obținere a brevetului de pilot aeronave ultraușoare, ce reprezintă doar un pas mic dar foarte important pentru o viitoare carieră în aviație. Pot zice că doar cu ajutorul pandemiei am reușit să fac aceste cursuri deoarece timp de două luni, am avut în fiecare sâmbătă și duminică cursuri de 6-7 ore la diferite materii (Performanțe umane, Navigație, Cunoașterea generală a aeronavei, Codul aerian al României, Comunicații aeronautice, Meteorologie, Proceduri operaționale, Principiile zborului, Performanțele de zbor și planificarea zborului) la care trebuia să ai o prezență de minim 75% astfel încât să poți intra la examen. Examenul a fost unul greu și am simțit că voi îndeplini baremul impus, însă era cam dificil să fiu și



admis din cauza concurenței mari pe aceste locuri subvenționate (înscriși fiind 600)

– la examen s-au prezentat 252 concurenți) și unde mai pui că erau concurenți care au dat examen mai mulți ani la rând... așa că nici eu nu eram sigur de reușită, însă eram împăcat cu faptul că am dat tot ce am avut mai bun din mine la momentul testării.

Așadar, putem observa cât de important a fost modul în care ne-am gestionat timpul și cât de important a fost să continuăm pe parcursul pandemiei să luptăm pentru visele noastre. De asemenea susțin și cred cu tărie că în această perioadă majoritatea dintre noi ar fi trebuit să ne acordăm mai mult timp pentru a ne cunoaște mai bine, a empatiza cu cei din jurul nostru și nu în ultimul rând a ne înțelege și exprima dorințele, visele și necesitățile indiferent de încercările prin care vom trece sau indiferent când va lua sfârșit această pandemie.

Tudor Colbea

Ziua **Olimpică** **-Botoșani-**



Zi deosebită pentru sportul botoșănean. International Olympic Sports Day a reunit copii, tineri, părinți, profesori, și oameni de sport din Botoșani pentru a celebra mișcarea în aer liber, sportul, stilul de viață sănătos etc..

Mulțumim tuturor participanților la această manifestare, copiilor și profesorilor care s-au mobilizat în mod exemplar, iar nu în ultimul rând partenerilor organizatori:

Comitetul Olimpic și Sportiv Român-Academia Olimpică Româna reprezentat de Directorul filialei Botoșani profesor Elena Alecsa, Ministerul Tineretului și

Sportului reprezentat de domnul Subsecretar de Stat Radu Lebădă, Inspectoratul

Școlar Județean Botoșani reprezentat la eveniment de domnul Inspector General profesor doctor Daniel Botezatu, Inspector General Adjunct domnul profesor Paul Octav



și Inspector de Specialitate domnul profesor Cristian Gherasim, le mulțumim pentru largul suport în organizare și participare. În

Încheiere menționăm și inimoasa echipă a Direcției Județene pentru

Sport și Tineret Botoșani reprezentată de Director Executiv ec. Radu Humelnicu, Șef Compartiment Sport domnul Dorel Budai-Ungureanu și Inspectori de Specialitate Ana Țepeș și Radu Anghel.



Gazdei noastre de astăzi, Complexul Cornișa Aqua Sport&Spa Botoșani condus de domnul Director Eugen Țurcanu îi dorim o vară plină de evenimente frumoase și vreme cât mai bună! vacanță cu sport, voie buna și bucurii tuturor!





Ziua Olimpică

Ora 10:00

**Parcul Regional de Agrement
Turistic și Sportiv Cornișa Botoșani**



Ciclism



Volei

19 Iunie 2021



Aerobica



Cross



DIRECȚIA JUDEȚEANĂ PENTRU



INSPECTORATUL
ȘCOLAR
JUDEȚEAN
BOTOȘANI

Jocurile Olimpice de vară din 2020

Jocurile Olimpice de vară din 2021, cunoscute oficial sub numele de a XXXII-a ediție a Jocurilor Olimpice de vară, sunt ediția cu numărul treizeci și a celui mai mare eveniment multi-sportiv care are loc o dată la patru ani. Jocurile Olimpice de vară din 2020 sunt cunoscute, în general, sub numele de Tokyo 2021, deoarece evenimentul se va desfășura în Tokyo, Japonia.

Jocurile Olimpice ar fi trebuit să aibă loc în 2020, dar au fost amânate pentru 2021, din cauza pandemiei de coronavirus.

Tokyo a fost desemnat oraș gazdă în cadrul celei de-a 125-a Sesiuni a CIO, desfășurată la Buenos Aires, Argentina pe 7 septembrie 2013. Celelalte orașe finaliste au fost Istanbul (Turcia) și Madrid (Spania). Tokyo a mai organizat și ediția din 1964 a Jocurilor de vară și astfel va deveni al cincilea oraș (și primul din Asia) care organizează de mai multe ori JO.

Jocurile sunt programate să aibă loc în perioada 23 iulie 2021 - 8 august 2021.

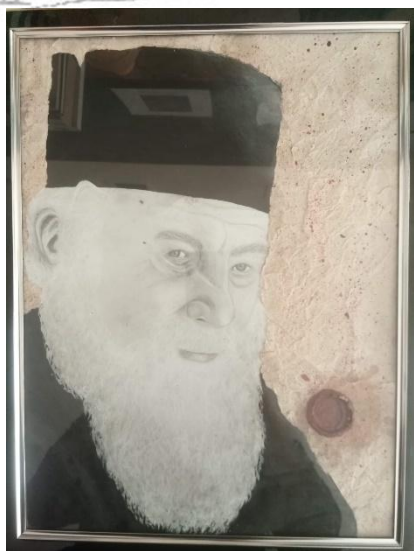


Să ne cunoaștem istoria

Concursul de Arte Plastice „Sfinții Închisorilor” ediția 5. Biserica Ortodoxă Română a decis ca anul 2017 să fie dedicat „Sfinților Mărturisitori” din închisorile comuniste, cei

care au pățimit în pușcării în vremea începutului de comunism sălbatic românesc. Ca atare organizatorii concursului interliceal „Sfinții Închisorilor”, i-au provocat pe elevii botoșăneni să citească despre acești sfinți ai închisorilor și să-și exprime trăirile în lucrările de artă plastică.

-Profesor Talida Elena Grunzac



Despre etică

În Enciclopedia de Filosofie și Științe Umane etica este definită drept "disciplină filosofică ce are ca obiect acțiunea umană, dar și valorile și normele față de care aceasta se conformează sau ar trebui să se conformeze. Etimologia cuvântului este grecească (ethos-"obicei", "obișnuință"), iar uneori se operează o relație de sinonimie cu "morală". Prima distincție tranșantă între cei doi termeni o face Hegel, "lumea morală" fiind cea a realității obiective(familie, societate, stat), pe când prin "moralitate" el desemnează sfera subiectivității eului. În istoria filosofiei, teoriile etice au fost numeroase, ele putând fi clasate după două modele fundamentale: unul de natură teleologică (în conformitate cu un scop), celălalt fiind de natură deontologică, implicând datoria. Ilustrii întemeietori ai celor două direcții sunt Aristotel, respectiv Kant.

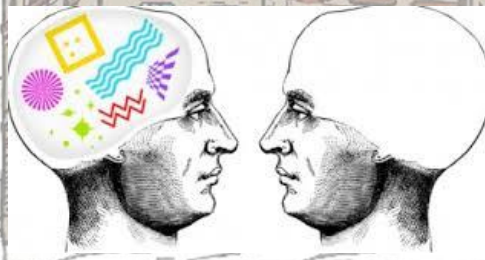


Etica teleologică se caracterizează prin recunoașterea unui caracter cognitiv sau inteligibil al scopului, ea implică în mod necesar dorința umană. Etica utilitaristă, deși nu face trimitere la o ontologie, se subordonează acestui tip întrucât este proiectat un scop, chiar dacă acesta provine din tărâmul subiectivității.

Etica deontologică

Când se pornește de la premisa că scopul dorinței umane este de nerecunoscut și de neînțeles, este fundamental să se caute principiul etic universal în subiect, așa cum procedează Kant:

universalitatea rațiunii ne conduce la un precept necondiționat, anume "imperativul categoric". Legea fundamentală a moralei devine: "Acționează astfel încât voința ta să fie legiuitoare universală". Se



apreciază că morala Kantiană este una formală fiindcă acțiunea nu are în vedere binele, ci datoria.

Dezbaterile contemporane sunt jalonate de cele două mari sisteme etice, dar produc etici

particulare precum "etica publică", "bioetica", "etica mediului", "etica diferenței sexuale", "etica discursului" și, de ce nu "etica competiției sportive".

Se pune acut și problema raportului între etică și adevăr, concluzionându-se că o etică fără adevăr "devine neviabilă", neputând să revendice pentru sine universalitatea rațiunii.

PROF. VASILE POP

Ziua Olimpică în marele Colegiu Național "A.T.Laurian" Botoșani

“În ziua de 23 iunie 2021, alături de clasa a XI-a C și elevi din clasele a IX-a B, a IX-a G, a X-a D, a XI-a B ,F ,G împreună cu doamna profesoară coordonatoare, Alecsa Elena (director AOR-Filiala Botoșani), am avut frumoasă ocazie de a participa la activitățile dedicate Zilei Olimpice.



A fost cel de-al treilea an al meu de când mă aflu în marea familie a Laurianului, dar nu am avut ocazia până anul acesta să iau parte la activitățile dedicate acestei zile.

Ni s-a părut extrem de frumos să luăm parte la ridicarea steagului reprezentativ Zilei Olimpice alături de doamna Director profesor doctor Mihaela Prăjinariu.



Am reușit și să immortalizăm acel moment prin fotografii din fața liceului cu baloane, drapelul cu cercurile olimpice. De asemenea, superb a fost și momentul de după ridicarea steagului, când am mers toți pe terenul de sport, unde pentru a celebra Ziua Olimpică am avut șansa de a învăța pașii de dans de la "Jerusalema", dans coordonat de doamna Filip Daniela la care au participat și dansat atât elevi cât și profesori.

Pot spune că am avut parte de noi experiențe frumoase! Cu această ocazie le adresăm toate mulțumirile și felicitările profesorilor: Elena Alecsa, Ciprian Apetrei, Oana Papară, Lavinia Ghineț, Mihaela Tunea, Roxana Asandului, doamnei director profesor doctor Mihaela Prăjinariu și profesor doctor Dorica Coca (membru AOR-Filiala Botoșani) și personalului didactic auxiliar format din: Alexandra Cociorva, Daniela Filip, Magda Onofrei, Viorica Cernescu, Gabriela Babei, Ada Andrei și profesor documentarist Maria Magdalena Dediu.”

Dumitrița Sorohan, clasa a XI-a C



“Era o zi însoțită de vară - 23 iunie 2021 când în Colegiul Național “A. T. Laurian” din Botoșani se sărbătorea cu veselie Ziua Olimpică. Am avut ocazia și plăcerea ca și în acest an să particip la această frumoasă și

semnificativă activitate, pentru a 3-a oară de când sunt elev al marelui Colegiu, alături de colegi din alte clase împreună cu domniile profesori diriginți ai acestora, doamna profesor coordonator Alecsa Elena (director al Academiei Olimpice Române - Filiala Botoșani și totodată diriginta clasei noastre - a XI-a B), Doamna Director profesor doctor Prăjinariu Mihaela și personalul auxiliar al colegiului.

Prima parte a frumoasei activități s-a desfășurat în fața liceului unde elevi din clasele a IX-a B, a IX-a G, a X-a D, a XI-a B, C, F, G însoțiți de profesorii diriginți și cadrele didactice menționate anterior, îmbrăcați cu tricouri imprimate cu cercurile olimpice oferite cadou de

doamna profesor Elena Alecsa (oferite de AOR), cu zâmbete pe chipuri au înălțat steagul reprezentativ Zilelor Olimpice, fapt ce nu s-a mai întâmplat vreodată în Botoșani, pe această cale mulțumindu-i doamnei profesor Elena Alecsa pentru ideea ingenioasă. Peste fix o lună de la această activitate, pe 23 iulie 2021, vor avea să înceapă Jocurile Olimpice la care vor participa și sportivi cu rădăcini botoșănene. Sperăm ca această activitate și ridicare steagului Olimpic să fie cu folos și mult noroc . După ridicarea steagului, a doua parte a activității s-a desfășurat pe terenul de sport al liceului unde am auzit împreună Imnul Olimpic, urmat de o coregrafie propusă de doamna Daniela Filip , care ne-a stârnit pe toți să dansăm. Toate aceste momente unice au fost imortalizate prin fotografii și vor rămâne amintiri frumoase pe care le vom rememora cu drag peste ani și ani.”



Tiberiu Ionuț Caciuc, clasa a XI-a B

“În zilele noastre, sute de mii de oameni din întreaga lume, atât tineri cât și bătrâni, participă la numeroase activități sportive cu ocazia Zilei Olimpice, zi în care Președintelui CIO ne amintește ” bucuria și adevărata putere a sportului care ne aduce speranță și optimism” .

Astăzi, 23 iunie 2021, la Colegiul Național “A.T.Laurian” din Botoșani s-a ridicat steagul olimpic. Pentru mine ziua aceasta va rămâne mereu printre amintirile mele plăcute. Am avut ocazia să particip la ceva unic, alături de ceilalți colegi, iubitori de sport, dar și profesori care promovează acest stil de viață.

Am avut și în acest an plăcerea să fiu prezentă și să particip la această semnificativă activitate.

În toate aceste momente gândul meu stătea la sportivii botoșăneni, iar inima mea dorea ca ei să urce pe podium. Peste o lună vor începe Jocurile Olimpice la Tokyo, unde vor participa și sportivii noștri, sperăm că ridicarea steagului să le poarte noroc și să ne surprindă cu rezultate frumoase. Momentele au fost surprinse prin fotografii ce peste ani ne vor pune un zâmbet larg pe față.”

Agnes Sorina Matei , clasa a XI-a B.

“Ziua Olimpică a fost marcată în Colegiul Național “A.T.Laurian” Botoșani prin ridicarea steagului, dansul Jerusalema și tombola (unde au primit materiale promoționale de la AOR).

La activitățile desfășurate au participat elevi, profesori și personal didactic auxiliar cărora le mulțumesc pentru implicare.

Momentul emoționant a fost la ridicarea steagului, trăind cu speranța că peste o lună încep Jocurile Olimpice de la Tokyo, unde vor participa și sportivi din Botoșani cărora le ținem pumnii și sperăm să se întoarcă acasă cu medalii.”

Elena Alecsa -director AOR-Filiala Botoșani



Minte sănătoasă în corp sănătos

Practicarea unui sport este un factor foarte important pentru dezvoltarea și creșterea copilului, îmbunătățindu-i sănătatea atât sub aspectul fizic cât și psihic, cele două componente fiind interdependente, și la fel de importante.



Din punct de vedere psihic, sportul este un minunat instrument de socializare și de dezvoltare a valorilor educative:

- ✓ Autocontrolul,
- ✓ Autodisciplina,
- ✓ Răbdarea,
- ✓ Concentrarea,
- ✓ Perseverența,
- ✓ Spiritul de competiție,
- ✓ Dorința de autodepășire.



Sportul influențează în bine caracterul copilului: cei timizi vor câștiga încrederea în ei și vor învăța să se exteriorizeze practicând un sport de echipă, în timp ce copiii nervoși vor învăța concentrarea și autocontrolul.

Studiile demonstrează că sportul îi ajută pe copii să aibă și rezultate mai bune la învățătura datorită faptului că în timpul activităților fizice, creierul se oxigenează mai bine și astfel crește capacitatea de înțelegere și memorare.



Sportul accentuează arderile în organism, eliberează energie, astfel copiii vor fi mai atenți la ore și se vor putea concentra mai ușor la studiu.



Specialiștii susțin că activitatea fizică începută la vârste fragede stimulează creșterea și capacitatea de comunicare a copiilor. Pentru a fi sănătos, un copil trebuie să fie activ. Mai mult, sportul este indicat și copiilor cu dizabilități: deficit de atenție, autism în faza incipientă, dar și pentru cei care au dificultăți de învățare.

În cazul lor, jocul le îmbunătățește aptitudinile motorii, facilitează interacțiunea cu alți copii și crește încrederea în propria persoană. Sunt recomandate sporturi precum fotbalul, baseball-ul, baschetul sau atletismul.



Sarcina părinților este de a încuraja copilul să facă sport, mișcare în aer liber, plimbări cu bicicleta, cu rolele sau îl vom putea înscrie la unul dintre sporturile lui preferate, dar niciodată să îl oblige să facă ceva ce nu îi face plăcere.

Părinții vor trebui să țină cont tot timpul, de posibilitățile lui fizice și de vârstă și nu vor pierde din vedere faptul că programul lui (de grădiniță sau școală) este destul de încărcat și obositor.

Vor avea grijă de asemenea, ca locurile unde practică sportul să fie sigure, iar persoanele care se ocupă de copiii noștri să fie competente.



Practicarea unui sport de la o vârstă fragedă pune în valoare personalitatea copilului, îl ajută să-și construiască un sistem de valori care îl ajută să parcurgă mai ușor drumul integrării sale școlare și apoi profesionale, îi formează capacitatea de adaptare la mediul social, caracterul, îi dezvoltă motricitatea, autocontrolul (fizic și emoțional), îi stimulează capacitățile intelectuale și aptitudinale native, având ca efect imediat succesul școlar, dorința de a accepta provocările școlii și de autodepășire.



Copilul care practică sportul de mic este un copil liber, echilibrat, fericit, autonom, sociabil, capabil să ia decizii și să își asume responsabilități în familie, colectivul de elevi, grupul de prieteni, societate, în armonie cu mediul natural și social. Prin sport copilul înțelege mai mult decât prin acțiuni moralizatoare ce este un stil de viață sănătos și un comportament moral.

COPIII CARE PRACTICĂ SPORTUL AZI
VOR FI OAMENII DE SUCCES DE
MÂINE.



-Maftei Liviu

Laurienii au fost...

Absolvenți ai Colegiu Național "A.I.Laurian":

- Alin Apostol
- Răzvan Nichita
- Mihaela Cronț
- Mihai Murgogea

- Daniel Borcea
- Daniel Ciobanu
- Marian Moruzi

- Adi Drăghici
- Victorița Bilibău

- Cozmin Pintilie
- Bogdan Tăuteanu

- Cristi Todireanu
- Cristian Cășăriu

- Marinela Acsinte

- Magda Loznicieru

- Florin Melinte

- Dorin Melinte

- Sorin Ionescu

- Victor Baci

- Faliboga Calistru

- Boris Minteanschi

- Nicolae Drescanu

- Vlad Panfil

- Tudor Grădinaru

- Cezar Nechita

- Daniela Iolanda Vieru

- Florin Macovei

- Apopei-Rusu Mircea Dan

Kinetoterapeuți:

- Dumitru Mircescu

- George Amarghioalei

- Ciprian Ciobanu

- Teodora Văcaru

- Bogdan Turtă



Foști și actuali profesori de educație fizică ai Colegiului Național “A.T. LAURIAN”



1. Teodor Minteanschi.....	1940-1960
2. Teodor Turtoi.....	1950-1960
3. Inv. Nicolae Butelang.	1956-1962
4. Marieta Barbu.....	1960-1963
5. Bujor Doru Blaj.....	1960-1963
6. Boris Minteanschi.....	1960-1999
7. Gheorghe Balțuță.....	1966-1968
8. Ioan Livadaru.....	1967-1968
9. Semo Blumental.....	1967-1975
10. Ștefan Crețu.....	1968-1974
11. Elena Roșu.....	1968-1974
12. Marilusia Mintianschi.....	1968-2002
13. Nicolae Brădățeanu.....	1969-1970
14. Viorel Cojocaru.....	1969-1970
15. Ștefan Burcea.....	1980-1986
16. George Avăcăriței.....	1991-2010
17. Elena Alecsa.....	1996-PREZENT
18. Marinela Acsinte.....	2000-PREZENT
19. Alina Nistor.....	2004-2007
20. Georgică Zală.....	2013-2015
21. Ciprian Boghițoiu.....	2015-2016
22. Ciprian-Ionuț Tihulcă.....	2016-PREZENT

Laurieni sunt încă

Profesor Elena Alcesa

- grad didactic I, titular;
- director la Academia Olimpică Română, filiala Botoșani;
- master-specializare, recuperarea sechelelor post-traumatice ale țesutului cutanat și subcutanat;
- specializare principală: Educație fizică și sport;
- specializare secundară: baschet, handbal, tenis de câmp, arbitru de fotbal, instructor de rugby.

Profesor Marinela Acsinte

- grad didactic I, titular;
- master Informatizare și modelare, educație fizică și sport;
- specializare principală: Educație fizică și sport;
- specializare secundară: baschet, volei.

Profesor Ionuț - Ciprian Țihulcă

- absolvent al Facultății de Educație Fizică și Sport, din cadrul Universității Al. I. Cuza din Iași în anul 2012;
- specializare Educație fizică și sportivă;
- absolvent al masterului în cadrul aceleiași facultăți și universități, cu specializare pe Activități de timp liber și sporturi extreme în 201

Colectiv redacțional

Cădru didactic coordonator:

- Alecsa Elena

Redactor Șef:

- Crăiniciuc Ioana-Andreea

Redactor Șef -Adjunct:

- Adomnoaie Theona Ioana

Techno-Redactor-Șef:

- Achitei Ioan
- Chiron Cosmin-Constantin

Techno-Redactori:

- Ioniță Filip
- Timofti Vlad
- Pașalău Robert-David
- Constantin Mihaela-Lavinia
- Ciobanu Șerban Emilian

Profesori:

- profesor Oana Păpară
- profesor Giocaș Afrodita
- profesor Vasile Pop
- profesor doctor Dorica Coca
- profesor Asandului Roxana-Andreea
- profesor doctor Mihaela Prăjinariu
- profesor Tunea Mihaela
- profesor Ghineț Lavinia Elvina
- profesor Dulgheriu Carmen

- profesor Bărtăgui Carmen Georgescu
- profesor Bădrăgan Marcel
- profesor Talida Elena Grunzac

Clăvi colaboratori:

- 
- Ciubotariu Lavinia
 - Ciocodeică Bianca
 - Andreea Strîmbu
 - Blezniuc Raluca
 - Jianu Karina
 - Lavinia Grumeza
 - Miruna Adochiței
 - Anușca Codruț
 - Avieriței Răzvan
 - Dumitrița Sorohan
 - Tiberiu Ionuț Caciuc
 - Agnes Sorina Mate
 - Daria Bolohan
 - Buche Andreea
 - Condrea George
 - Tudor Cosovanu
 - Alexandru Cudelcu
 - Denisa Dughila
 - Gugescu Emilian
 - Traciu Monica
 - Radu Andrici.
 - Antonia Iolanda Biusoru
 - Andreea Isac.
 - Adelina Emanuela Axinte
 - Remus Marian Matei
 - Elena Flavia Bozian
 - Cristian Răileanu
 - Constantin Macsim
 - Biana Grădinariu
 - Cosmin Dumitru Pamparău
 - Fusaru Ilinca
 - Dobria Anamaria
 - Hirjoi Miruna
 - Pinzariu Ocsana
 - Mateiuț Miruna
 - Pinzaru Anastasia
 - Pricop Andrei
 - Pătrar Raissa
 - Nechita Andreea
 - Maria Gafita
 - Grosu Alexandru
 - Ana Maria Chermaneanu
 - Aghiorghesi Clara-Ioana
 - Cezara - Georgiana Leonte
 - Todirișcă Patricia-Andreea
 - Tudor Colbea
 - Alfred Andrei Pietraru

Alți colaboratori:

Simona Tabara Amanar – director AOR

Anita Sterea – membru Consiliul de Conducere AOR

**Alexandra Nica – director Departamentul de Educație
Olimpică, Sport Școlar și Universitar – COSR**



Cuprins

<i>Revista Sport ATLAS.....</i>	<i>2</i>
<i>Motto.....</i>	<i>3</i>
<i>De ce ATLAS?.....</i>	<i>4</i>
<i>Impresii.....</i>	<i>5</i>
<i>Sportul Minții.....</i>	<i>18</i>
<i>Sportul și sănătatea.....</i>	<i>20</i>
<i>Asociația Județeană de Atletism Botoșani.....</i>	<i>21</i>
<i>Qwan ki do, un mod de viață.....</i>	<i>23</i>
<i>Schiatul tot mai popular în rândul tinerilor.....</i>	<i>25</i>
<i>Academia Olimpică Română – trei decenii de educație olimpică.....</i>	<i>28</i>
<i>A.O.R. 30 DE ANI.....</i>	<i>33</i>
<i>Alienarea... ..</i>	<i>34</i>
<i>Importanța sportului în viața de zi cu zi.....</i>	<i>36</i>
<i>ESPORTS.....</i>	<i>37</i>
<i>INTEGRAREA COPIILOR CU DIZABILITĂȚI ÎN SISTEMUL DE EDUCAȚIE.....</i>	<i>39</i>

<i>Inteligența Artificială.....</i>	<i>46</i>
<i>La Laurian viitorul se prindează în 3D.....</i>	<i>51</i>
<i>Trăiește-ți visul!.....</i>	<i>53</i>
<i>Ziua Olimpică-Botoșani-.....</i>	<i>56</i>
<i>Jocurile Olimpice de vară din 2020.....</i>	<i>59</i>
<i>Să ne cunoaștem istoria.....</i>	<i>60</i>
<i>Despre etică.....</i>	<i>61</i>
<i>Etica deontologică.....</i>	<i>62</i>
<i>Ziua Olimpică în marele Colegiu.....</i>	<i>63</i>
<i>Minte sănătoasă în corp sănătos.....</i>	<i>67</i>
<i>Laurienii au fost... ..</i>	<i>71</i>
<i>Foști și actuali profesori de educație fizică ai Colegiului Național “A.T. LAURIAN”.....</i>	<i>72</i>
<i>Laurieni sunt încă.....</i>	<i>73</i>
<i>Colectivul redacțional.....</i>	<i>74</i>
<i>Cuprins.....</i>	<i>77</i>



**Sănătate
Pricepere
Oxygenare
Rezistență
Tenacitate**

ISSN: 2066-3714