Sport ATLas

Revista de sport a C.N. „A.T. Laurian” Botoșani

Nr. 32-33/ noiembrie 2019 - mai 2020

Motto

"Deasupra-i cerul, cerul zeilor.
Dedesupt pământul, pământul
Baladelor, pământul epopeelor.
Şi între cer şi pământ,
O minge eroică: o poruncă.
A intrat sau n-a intrat.
Mânie sau delir.
Dar nu mai există niciun om lucid
O vastă fierbere de sânge. Toţi laolaltă, toţi,
Cu urlat, gest şi salt al trupului, sunt lava unui vulcan izbucnit."

Ionel Teodoreanu

Dincolo de încrederea de-a mai face un pas către inima Laurianului, vreau să vă spun că am încercat la al 21-lea an şi al 32-lea număr al revistei "Sport ATLas" să aducem în paginile acesteia tot ce am considerat că poate fi reprezentativ şi edificator.

Numai că nimic nu ar fi posibil fără eforturile celor care au devenit nume de revistă, "personaje" care fac cinste Colegiului Naţional "A.T. Laurian", acum şi în timp.

Consider că "Sport ATLas" poate fi nu doar un "ATLas", nu doar un slalom printre nume, ci unul printre inimi. Satisfacţia împlinirii înseamnă în primul rând sărbătoare a sufletului.

Îndrăznesc să cred că într-o zi cei care vin din urmă vor răsfoi "ATLas-ul" şi vor înţelege că timpul îi consacră pe oameni şi în egală măsura trece neiertător peste ei.

Profesor Elena Alecsa

Atlas

„Precum Atlas în vechime sprijinea cerul pe umăr
Așa el sprijină lumea și veacu într-un număr."

Scrisoarea I - M. Eminescu

DE CE 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 informaţii sportive, atât din "viaţa internă" a Laurianului, cât si din cea "externă".

La origine, cuvântul "ATLAS" este numele unui personaj mitologic grec, zeu, atotputernic, care sprijină cu spatele bolta cerească; şi ne-am gândit să înzestrăm revista cu acest nume, ea purtând diferite informaţii uşor accesibile oricui.

În acelaşi timp, era inevitabil ca o revistă aparţinând colegiului să nu poarte sigla "ATL", în timp ce "AS" vine să completeze prin definiţie ceea ce se evidenţiază prin cunoştinţe, prin deprindere şi pricepere într-un anumit domeniu de activitate.

De ce să nu numim "Laurienii" ca fiind adevăraţi aşi în domeniul sportului?

Etapa Județeană la baschet

Pe 15 februarie a avut loc etapa județeană la baschet, categoria băieți liceu, din cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar. Competiția sportivă a avut loc la Școala Gimnazială nr.17.

Echipa de baschet a Colegiului Național „A.T.Laurian” a obținut un rezultat deosebit care a arătat munca depusă de băieți, dar și de profesorul lor coordonator Elena Alecsa: locul al II-lea.

Jocul a fost unul amical în care a putut fi vizibilă pasiunea pe care o au pentru acest sport elevii.

Echipa de baschet a colegiului nostru este formată din:

- Mihnea Vieru
- Ștefan Crețu
- Mihai Șaramet
- Teodor Pricopciuc
- Sebastian Trușcanu
- Marian Elisei
- Codrin Aniculăese
- Vlad Abarzei
- Eduard Ailincăi
- Tudor Gafițanu
- Eduard Popovici
- Alexandru Chirică

„ Sportul este un superb salt al omului în afara lui însuși.”

A.Păunescu

„Sunt pentru sport, dacă sport înseamnă exercițiu fizic care oțelește organismul, întărește mintea, ajută la formarea caracterelor.”

G. Oprescu

Alexandra Ciotir

Testimoniale baschet

*„**Ca membru al echipei de baschet a Colegiul National „A.T Laurian” , pot spune ca meciurile de baschet au fost mereu importante pentru mine , dar si coechipierii mei au tratat meciurile ca atare. Inainte de fiecare meci , intram toti pe teren cu mentalitatea de a nu putea pierde si jucam meciul ca si cum ne-am da viata pe teren . De asemenea , pe teren se putea vedea chimia dintre noi : lasam egoul deoparte si jucam ca o adevarata echipa .***

Ca elev al clasei a 12-a E , pot spune ca am fost onorat sa reprezint „Colegiul National A.T Laurian” la baschet si sunt mandru de toate realizarile echipei .”

Alexandru Chirica - 12E

„Meciurile de baschet , în câteva cuvinte , au însemnat mereu pentru mine lucrul în echipă și coordonare.

De la antrenamentele care se desfășurau săptămânal până la competiții , echipa avea nevoie de aceste două reguli ca să ne putem mobiliza. Pe teren mereu se întâlneau aceste lucruri , în vestiar , cu fiecare "2 , 3 și ... A T L!" simțeam cum crește în mine setea de victorie , cum nu voiam să îmi dezamăgesc atât coechipierii cât și pe doamna profesoară Alecsa, ce ne susținea în fiecare moment.”

Baschetul a rămas si va rămâne mereu un hobby , dar mereu când voi juca un meci îmi voi aminti de echipa în care am făcut parte și cât de mândru sunt că am reprezentat liceul alături de colegii mei și de doamna profesoară.

Eduard Ailincăi –11A

Alimentația și sportul pentru o viață sănătoasă

Alimentația este procesul prin care organismul primește substanțele nutritive necesare desfășurării activităților fiziologice și își asigură substratul energetic, enzimatic, hormonal necesar îndeplinirii funcțiilor principale: de relație, de nutriție și de reproducere.

Alimentația este o componenta a stilului de viață alături de activitatea fizică, sănătatea mentală și somnul. Se pot da definiții pentru stilul de viață sănătos, dar lucrul cel mai important este să ne comportăm astfel încât să ne reducem riscul de boală. Sigur că fumatul, comportamentul agresiv, poluarea mediului, lipsa imunizărilor, consumul de droguri contribuie la creșterea acestui risc.

Preocupări privind menținerea stării de sănătate fizică și mentală, recomandări despre dietă, valoarea nutritivă a alimentelor, toxicitatea acestora, există din antichitate.

Care este rolul alimentației ? De ce mâncăm ?

Prin alimentație ne asigurăm substanțele nutritive - proteine, glucide, lipide, minerale și vitamine. Acestea îndeplinesc multiple roluri:

- plastic, intrând în structura membranelor celulare (proteinele si lipidele)
- funcțional, prin participare la sinteza enzimelor, hormonilor, acizilor nucleici
- energetic
- antioxidant (vitaminele)
- De asemenea, substanțele nutritive :
- cresc rezistența la infecții (vitaminele)
- participă la transmiterea impulsurilor nervoase si funcția sistemului nervos (vitaminele B1,B6)
- mențin în stare de funcționare sistemul osos (calciu, fosfor, vitamina D)
- participă la menținerea vederii
- previn apariția cariilor.

Cât mâncăm ?

Alimentația este o necesitate, dar și o plăcere. Efectul de plăcut sau neplăcut al alimentelor poate acționa ca stimul pentru ingestia sau evitarea consumului de alimente. De obicei mâncam atunci cand ne este foame pentru a ne simți bine. In mod normal trebuie să existe un echilibru între aportul de alimente și consumul de energie. Necesarul caloric este individual în funcție de

vârstă, sex masculin / feminin, greutate, înălțime, activitate fizică.

Ce mâncăm ?

Este bine să avem o alimentație cât mai variată care să asigure necesarul caloric, dar în egală măsură să respecte proporțiile dintre principiile alimentare și să asigure necesarul de vitamine și minerale. Există alimente pe care ar trebui să le consumăm zilnic : cereale integrale (pâine, orez, paste), legume și fructe, lapte, iaurt, brânză. Carnea albă, peștele, oul este bine să fie consumate de câteva ori pe săptămână, iar carnea roșie, dulciurile de câteva ori pe lună. Este bine să evităm consumul în exces de dulciuri de tip ciocolată, creme, alimente hipercalorice de tip fast food,snacks-uri.

Se recomandă evitarea consumului de băuturi îndulcite cu zahăr.

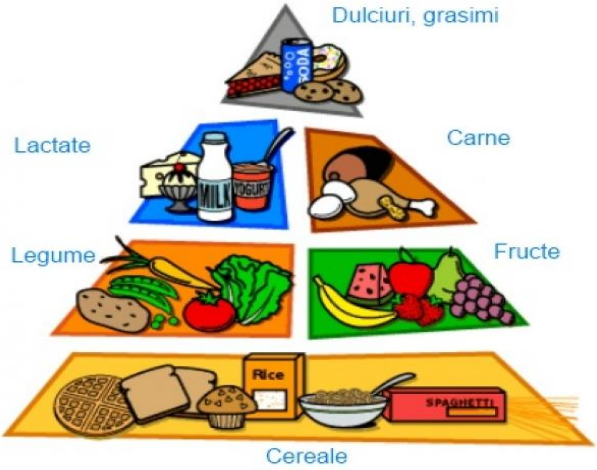
Trebuie să fim atenți la etichetele nutriționale care trebuie să conțină :

- valoarea calorică a alimentului pe porție sau 100g
- repartiția pe principii nutritive: glucide, lipide, colesterol, proteine, sodiu, potasiu, fibre, zahăr.

Exerciţiile fizice

- Mişcarea, sportul declanşează o serie de procese chimice în organism care asigură o stare de bună dispoziţie, un somn mai odihnitor, reduce stresul şi anxietatea şi consolidează memoria şi funcţiile cognitive.
- Pe timp de pandemie, chiar dacă nu putem merge la o sală de sport, putem exersa şi acasă. Se recomandă exerciţii zilnice de 30 de minute. Timpul poate fi împărţit şi în mai multe etape: 10 minute dimineaţa, alte 10 minute după-amiaza, iar restul seara. Dacă aceste exerciţii devin rutină, activitatea cotidiană va fi mai bine structurată.
- Mulţi antrenori – fie că e vorba de yoga sau dans – oferă, în aceste zile, şedinţe online, uneori gratuit. Nu avem nevoie decât de un prosop sau de o saltea, pe care le întindem pe podea şi, bineînţeles, de o conectare la internet. Dar există şi alte căi de a face mişcare atunci când suntem obligaţi să rămânem la domiciliu. De pildă, urcând şi coborând scări, de mai multe ori pe zi,

boxând, sărind, făcând gimnastică sau dansând în faţa oglinzii.



- Putem folosi balconul de câţiva metri lungime pentru a alerga un întreg maraton.
- Benefice pentru întregul organism – atât fizic cât şi psihic - sunt plimbările, fie ele şi scurte, în natură, în jurul casei… Experţii apreciază că şi numai două ore de plimbare pe săptămână au efect pozitiv pentru sănătate şi pentru buna noastră dispoziţie.

Profesor Geta Corduneanu

Rugby

România – Spania

Pe data de 22 februarie 2020, Naționala României de rugby a învins cu scorul de 24-7 reprezentativa Spaniei, în etapa a3a din Rugby Europe Championship, într-o partidă care a avut loc la Botoșani. Cheia succesului a fost apărarea excepțională a echipei noastre și fructificarea ocaziilor avute. “Stejarii" au obținut un scor demn de câștig și au avut pregătirea necesară pentru a se apăra de atacurile adversarilor, lipsa de disciplină a Leilor zădărnicindu-le eforturile.

Sunt mândră că am putut lua parte la un meci atât de important în Rugby și că am putut privi și învață din tacticile folosite de jucători. Am observat cum coechipierii se înțeleg din priviri și cum sunt atenți la fiecare mișcare fapt care le-a adus victoria.

Împreună cu colegii mei, am încercat să culegem tot ce este mai bun și productiv din meci și să aplicăm în meciurile pe care și noi le desfășurăm cu alte echipe din județ. Această victorie m-a făcut să îmi doresc cu ardoare să câștig toate meciurile viitoare și să dau tot ce am mai bun pentru a-mi îndeplini obiectivul:acela de a ajunge împreună cu echipa cât mai sus posibil.”

Ecaterina Andronache – 12B

S Rugby Mixt
Faza județeană la Rugby

Pe 29 februarie la Colegiul Tehnic Gheorghe Asachi din Botoșani a avut loc etapa județeană la Rugby din cadrul Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar. În cadrul competiției sportive a participat și echipa de Rugby a Colegiului Național „A.T.Laurian” care a reușit să creeze o impresie frumoasă celor prezenți în sală.

Pasionații de acest sport, aflați sub coordonarea doamnei profesoare Elena Alecsa, au reușit să obțină locul al II-lea la categoria mixt liceu.

Din echipa liceului nostru fac parte:

- Iulian Costandache
- Ioan Achiței
- Alexandru Grigoriu
- Iulia Popa
- Andreea Andronache
- Alberto Cirimpei
- Cosmina Cotor
- Bianca Florea
- Bogdan Bercea
- Sorin Gavril

„ Sportul este un izvor de sănătate și prospețime, un factor de longevitate.”

Ana Aslan

„ Sportul e o mare școală a formării caracterelor.”

C.Daicovici

„Sportul este o manifestare vie, ținând și pe practicant și pe suporter într-o stare de necontenită vibrație.” - Al.Mirodan

Alexandra Ciotir

Testimonial Rugby

Când am intrat în clasa a-IX-a la liceu, ultimul lucru pe care cred că l-aș fi făcut era rugby-ul.

Mă gândeam că voi fi la fel ca toate fetele, atrase de artă, muzică sau de citit. Asta până să o întâlnesc pe doamna profesoară de sport Alecsa care a văzut în mine acea sclipire pe care probabil nimeni nu a văzut-o. Alături de ea și de echipa pe care a reușit sa o formeze, am învățat încetul cu încetul tainele acestui sport. Am făcut sport și înainte dar nu mă așteptam ca rugby-ul să fie atât de interesant și plin de tactică. Treceau săptămânile și învățam din ce în ce mai repede cum se joaca și ce ar trebui să fac mai exact. La o lună și jumătate după intrarea mea în echipa am avut și primul meci. Și astăzi îmi amintesc cu dor în suflet cu câtă emoție am intrat pe teren și am jucat alături de echipa mea. Într-adevăr, nu am câștigat locul 1 dar acea diploma cu locul 3 și numele meu pe ea a fost începutul unei minunate colaborări cu niște oameni pe care la început nu ii cunoșteam dar care cu timpul mi-au devenit prieteni foarte buni. Am jucat în echipa de rugby a școlii timp de 4 ani și la fiecare meci resimțeam emoțiile pe care le aveam la început. Cu timpul ne-am perfecționat tactica și am evoluat foarte mult, ajungând într-un final sa fim printre primele 3 cele mai bune echipe din județ. Dar pentru a ajunge în top 3 a fost nevoie de răbdare, de mult exercițiu, antrenamente săptămânale și de suportul doamnei Alecsa. Nu am avut câștiguri foarte mari, dar pentru noi, înfrângerea era de fapt o victorie deoarece reușeam să vedem ce trebuie

schimbat în modul nostru de a juca, ce trebuie adăugat și cel mai important ne făcea să ne dorim din ce în ce mai mult să ajungem cât mai sus posibil. Mereu am avut emoții la meciuri, si mereu am încercat sa fac tot ce este posibil pentru a aduce victoria, pentru a nu-mi dezamăgi echipa și cel mai important, pentru a nu o dezamăgi pe doamna profesoară care a fost de fiecare dată alături de noi.

Acum, în an terminal, îmi aduc aminte cu drag de momentele petrecute pe teren alături de cea mai bună echipă pe care aș fi putut să o am, de sentimentele care m-au încercat în decursul acestor ani de liceu și cu mâna pe inima spun că nu îmi doresc sa se termine niciodată.

Ecaterina Andronache - 12B

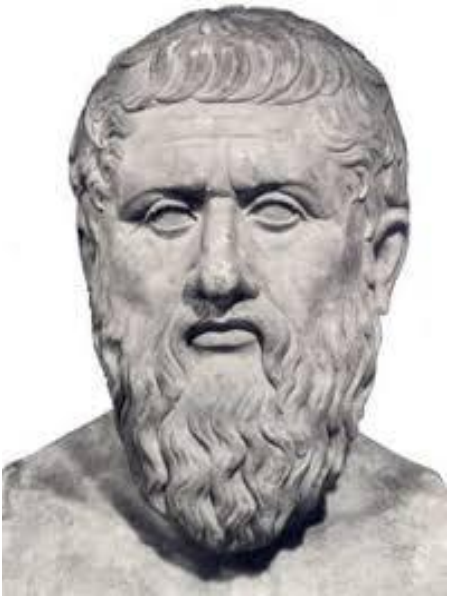
S Rugby Mixt – TESTIMONIAL

„Îmi place tot ce înseamnă sportul, indiferent dacă este sport individual sau sport de echipă. Cu toate acestea, rugby-ul, la fel ca restul sporturilor deechipă, te face să te simţi o parte a ceva mai mare decât tine. Rugby-ul la Colegiul „A.T.Laurian’’ a trezit în mine un sentiment de admiraţie faţă de tot ce are de oferit acest liceu. Nu regret sub nicio formă că am ajuns în echipă, am avut parte numai de experienţe minunate până acum. Antrenamentele sunt foarte bine organizate şi foarte interactive intrucât nu este loc de plictiseală şi totodată ai oportunitatea de a lega prietenii pe care nu le-ai putea uita vreodată.’’

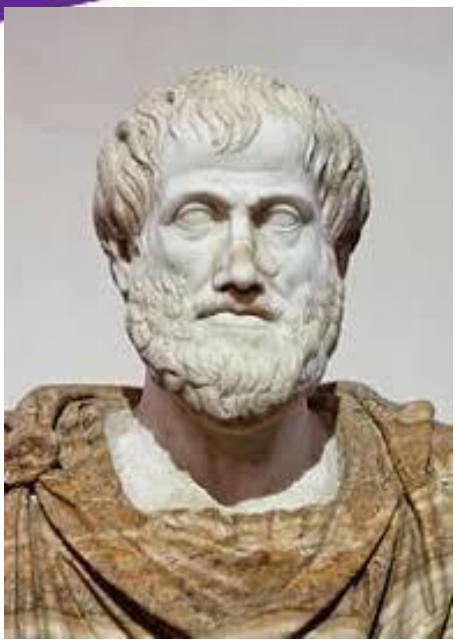
Sorin Gavril Clasa a IX-a H

Jocul

„Într-o Enciclopedie de filozofie și stiințe umane jocul apare „ca acțiunea liberă și, în același timp, o structură care are un singur scop obținerea unei stări de mulțumire a celui care participă, făcând abstracție, în plan imediat, de scopuri de utilitate socială”. În toate culturile jocul exprimă una dintre dimensiunile fundamentale mentale ale existenței, un adevăr astropologic.



În plan ontologic, Platon afirma în legi că „***omul nu este decât o jucărie ieșită din mâna zeilor și ceea ce este mai valoros în el este tocmai aceas***ta”.



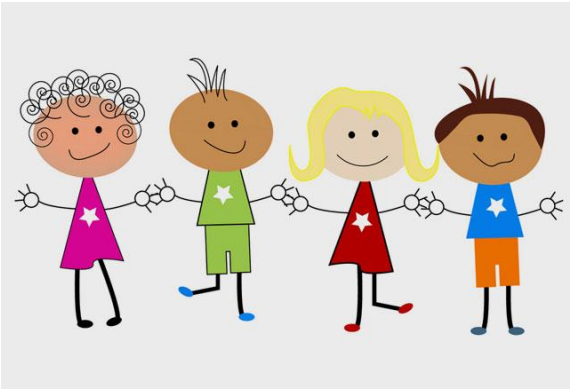
Aristotel, în etica nicomahică, evidențiază funcția autoregulatoare a jocului, ceea ce face din această acțiune umană un prilej de realizare a propriei esențe, „***în fericire și în virtute***”.

Jocul se situează în centrul unui paradox atâta vreme cât năzuința spre sfera divunului și de impunere asupra cotidianului se hrănește dintr-o înclinație înnăscută spre gluma, spre futilitate.

Johan Huizinga, în celebra scriere din 1938 homoludens releva alteritatea și transcența jocului prin argumentul lingvistic al etimologiei cuvântului: a se afla „în ludo” înseamna a te găsi în miezul unei iluzii. Același gânditor afirmă că totalitatea elementelor culturii și ale civilizației umane apar nu „din joc”, ci ca „joc”, deci ca principiu fodator. În același timp, jocul este o realitate autarhică, nimic nu îi pune ființa în pericol atâta timp cât nu-și trădează propriile reguli și principii. Într-o altă scriere celebră,

jocurile și oamenii, Roger Caillois reiterează deși dintr-o altă perspectivă, caracterul aparent paradoxal al jocului. El afirmă că această acțiune umană este disputată de două tendințe opuse și, în același timp, Complementare: una care presupune un spirit de ordine de (auto)control, de permanență generare a unor piedici, a unor opreliști (dimensiune numită ludus) și o alta, contrară, cum am spus, care se alimentează din exuberanță lipsă de griji, dezlănțuire a forțelor vitale, etc.(paidia). În aceeași carte, găsim schițată și o tipologie a jocurilor: „de scompetiție”, „de noroc”, „de vertij”, „de simulacru”.

Gânditorul roman Paul Cornea vedea în această bipolaritate a noțiunii tocmai deosebirea dintre ceea ce numim „joc”(ludus) și „joacă”(paidia), adică „regulă”, „disciplină”, „restricție”, „responsabilitate”, etc. „versus” spontaneitate, „improvizație”, „libertate”, „juisare” etc.



Poate puțin estompată ne apare astăzi legătura ce survine între sfera jocului și cea a sacrului. Spațiul care era

destinat jocului se suprapunea cu cel al trăirilor extatice, emoțiilor mistice, etifamiliilor, în general. În orice caz, această manifestare umană se situează într-un loc geometric al întâlnirii cu forțele vitale, cosmice. (cf. studiului lui K.Kerény, Dionysos). O așezare și mai fermă în spațiul legăturilor cu transcendența o face Heraclit din Efes când descrie principiul etern al vieții ca pe „un copil care se joacă mutând jucăriile de colo-colo!” O gamă variată de jocuri comune precum cele cu mingea, leagănul, titirezul, morișca, păpușile etc. respiră o simbolistică bogată, cu iradieri în zona cosmicului. Din planul sacrului, jocul face saltul în cel al esteticii.

Astfel precursori ai esteticii moderne precum Kant și Schiller au făcut din artă simbol al jocului liber în planul imaginației, recreând în plan ficțional frumusețea formelor naturii. În romantism redobândește funcția de simbol cosmic, iar estetica modernă a încercat să redefinească anumite categorii estetice precum „comedia” și „măștile” din perspectiva unei ontologii bazate pe posibilități infinite. (va continua).

profesor Vasile Pop

Corp sănătos minte sănătoasă în carantină

Pentru că o viață sănătoasă necesită activitate fizică, elevii clasei 9F nu au uitat acest aspect. Gimnastică, exerciții de aerobic și chiar vizionarea unor meciuri sportive cu ajutorul internetului.

Doamna profesor Elena Alecsa, profesoară la clasa celor de sociale, i-a antrenat și chiar le-a îmbunătățit starea psihica, așa cum zice și proverbul **Minte sănătoasă, în corp sănătos**. Aceștia au răspuns pozitiv chemării la activitate fizică și au trimis la final doar feedback pozitiv.

Ne-am gândit că v-ar face plăcere să citiți câteva dintre ele și vă asigurăm că sunt sincere!

Theona Ioana Adomnoae,

Ilinca Bogdana Găitan

„ Perioada în care ne aflăm este dificilă pentru noi toți. Ne simțim neputincioși și am da orice să îi putem vedea pe cei dragi. Tot ce putem face este să stăm acasă și să facem activități folositoare. Sportul a fost una din principalele activități care m-au ajutat să mă deconectez de toate energiile negative, practicându-l atât în cadrul orelor online, cât și în timpul liber. Am jucat în curte badminton, volei și baschet, m-am plimbat cu bicicleta, dar am facut și exerciții de

gimnastică. Sportul are o importanță foarte mare în viața mea deoarece mă ajută să am o condiție fizică optima.”

Ecaterina-Ioana Soveja

„ Pentru sport îmi dedic o oră din zi făcând exercițiile fizice date de profesorul de educație fizică, dar și alerg prin curtea mea pentru câteva minute. Chiar dacă trebuie să stăm izolați, asta nu înseamnă că trebuie să renunțăm la mișcare.”

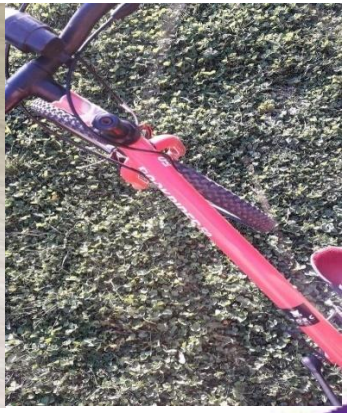
Georgiana Vlădeanu

„ Fac in fiecare zi o oră de mișcare de câteva săptămâni încoace și deja m-am obișnuit cu efortul fizic. Mă simt mai bine și încerc să nu sar peste antrenament niciodată.”

Meda Stoian

‚Chiar daca acest virus a făcut ca școlile sa fie închise, sportul se poate face și acasă. Antrenamentele făcute sunt asemănătoare exercițiilor pe care le făceam la orele de sport cu doamna profesoară.”

Emilia Ostopovici



„ Mi-a plăcut foarte mult ora de sport de acasă. Am învățat să joc șah datorită atașamentelor oferite de doamna Alecsa!”
Marius Calusche

‚Avem nevoie de sport în viața de zi cu zi, chiar dacă suntem în carantină trebuie să ne menținem sănătatea și prin exerciții fizice. Orele online de sport ne fac să ne simțim mai bine .”

Alexia Dumitraș

„Din punctul meu de vedere, sportul reprezintă o necesitate, ce ne ajuta să ne dezvoltăm și să avem o condiție fizică bună, fiind foarte important, mai ales în această perioadă.”

Ioana Matei

„ Mi se pare o alternativă foarte bună înlocuirea orelor normale cu cele online.”

Liviu Guzu

„ Sportul în viața unei persoane este un lucru esențial. O viață sănătoasă nu poate exista fără un gram de sport. Sportul reduce stresul, ajută la scăderea în greutate, întărește musculatura și mai ales ajută persoanele să aibă un corp frumos și de invidiat.”

- Delia Vlădeanu

Nici elevii scutiți din cauza problemelor medicale nu au lipsit de la orele online. Aceștia au vizionat partide șah și competiții sportive, iar această acitivitate i-a ținut cu sufletul la gură.

„Mi-a plăcut să urmăresc meciul de șah și chiar cele 2 ore de handbal. Îi apreciez pe cei care fac asta și consider că

depun o muncă imensă. Chiar și după carantină mi-ar face plăcere să urmăresc clipuri de genul.”

- **Maria Simiruc**

Nimic nu te împiedică să duci o viață sănătoasă, nici măcar izolarea și distanțarea socială.

Faza municipală la șah

Etapa municipală de șah a Olimpiadei Naționale a Sportului Școlar a avut loc și în acest an, mai exact pe 2 februarie, la Școala Gimnazială nr.11 din Botoșani.

Elevii de liceu și de gimnaziu ai colegiului nostru au participat, încărcați de emoții, alături de ei fiind și doamna profesoară Elena Alecsa. Micii pasionați de șah au obținut premii frumoase pentru care au muncit din greu.

Mai jos regăsiți lista copiilor și premiul obținut de fiecare!

Categoria liceu:

- Emilia Cuciureanu – Locul I
- Maria Gheorghiță – Locul al II-lea

Categoria gimnaziu:

- Andreea Gheorghiță – Locul I
- Matias Boicu – Mențiune
- Ștefan – Theodor Curcă – Mențiune

De asemenea, la categoria ***liceu*** au mai participat Pavel Brînzac și Denis-Matei Stoleriu.

Profesor coordonator: Elena Alecsa

„Șahul este piatra de încercare a inteligenței.”

– Goethe

Numele meu este Matias Boicu, am 12 ani și vreau să vă înfățișez cum am învățat șah, dar și elementele de bază pentru a învăța șah.

Din câte îmi amintesc, totul a început în clasa a II-a, când un coleg de-al meu a adus tabla și ne-a provocat să jucăm cu el. Pe atunci, eu nu știam nimic despre șah, dar cu

toate acestea, eu am jucat cu el, doar ca să văd niște mutări de bază. Acasă, am scos tabla de șah și am căutat pe Google despre acest sport.

A doua zi, eu am adus tabla, nu pentru a mă lăuda, ci pentru a mai învăța de la colegii mei.

Când mama mea a văzut că îmi place șahul, m-a dus la Palatul Copiilor, unde am făcut cursuri de șah, cu doamna Elena Alecsa, profesor de șah/sport.

De atunci au trecut 4 ani, timp în care am învățat foarte multe lucruri și am mers la primul meu concurs național, la Constanța. La acel concurs nu am câștigat prea multe partide, dar am câștigat experiență.

Acum, să vă spun câteva lucruri despre șah:

Șahul este un joc de strategie. Se joacă în doi, pe o tablă de 8x8 pătrățele. Fiecare jucător are 16 piese, care pot fi mutate în diferite moduri. Jucătorii mută câte o piesă, iar scopul jocului este de a da mat regelui, adică, regele să nu se mai poată mișca, el fiind înconjurat.

În șah, mai există și remiza, sub denumirea de „pat”; această remiză se face atunci când regele nu e în șah, dar nu se poate mișca, iar tu nu mai poți mișca/nu mai ai alte piese.

În șah trebuie să ții cont și de reguli, pentru că, dacă faci o greșeală, primești prima „mutare imposibilă”, iar la a doua, ești eliminat. Două exemple de „mutări imposibile” ar fi:

1) Piesă atinsă – piesă mutată | dacă pui mâna pe o piesă și nu o muți, primești prima „mutare imposibilă”;
2) Dacă regele este în șah, iar tu nu îl muți, primești prima/a doua „mutare imposibilă”.

Cam asta am învățat eu la început. Sper să fie de folos și altor copii și să se simtă atrași de universul frumos al șahului, numit, după cum este cunoscut, „sportul minții”.”

Matias Boicu

„Într-o singură partidă de șah se află mai multe aventuri decât pe toate mările lumii... ,,

– P. Mac Orlan

Concursul Interjudețean de Șah Memorialul Revoluției 89

În perioada 20-21 decembrie, la Pensiunea Bianca din Botoșani, a avut loc competiția de șah Memorialul Revoluției din Decembrie 1989 cu ocazia împlinirii a 30 de ani de la căderea regimului comunist.

Au avut drept de participare doar jucătorii din județul Botoșani. Printre aceștia s-a aflat și Andreea Gheorghiță care a reușit să obțină locul al II-lea la categoria la care a participat. Pe parcursul competiției i-a fost alături doamna profesoară Elena Alecsa care o coordonează pe micuță

Mai trebuie precizat faptul că fiecare jucător a avut un timp de joc de 30 de minute.

La final, participanții au primit diplome, medalii și cupe din partea organizatorilor evenimentului. Aceștia au fost Pensiunea Bianca reprezentată de domnul Marius Ghetler în

parteneriat cu Asociația Nevăzătorilor din România reprezentată de domnul Tudorel Tupiluși.

„În șah câștigă întotdeauna cel ce greșește penultimul.”

–S. Tarrasch

„Șahul – iată singurul joc care aparține tuturor popoarelor și tuturor timpurilor.”

–S. Zweig

„Șahul face cinste spiritului omenesc.”

–Voltaire

Campionatul Național Școlar de Șah Elisabeta Polihroniade

În perioada 28-31 iulie a avut loc Finala Națională a Campionatului Național Școlar de Șah “Elisabeta Polihroniade“. Biblioteca Universităţii Politehnice Bucureşti a fost cea care a găzduit finala competiției de șah pentru echipe mixte, ediţia a VII-a. Deschiderea oficială a avut loc în prezența mai multor persoane extrem de cunoscute în domeniu, dar și alături de profesorii și elevii veniți din toată țara.

Prezente la această competiție au fost și elevele Andreea Gheorghiță, Maria Gheorghiță, Andreea Lavinia Macsim și Adelina Pavăi alături de doamna profesoara Elena Alecsa.

Pe parcursul celor patru zile, au avut loc seminarii pe teme de şah, susţinute de Marele Maestru Constantin Ionescu şi Radu

Breahnă, antrenor federal. De asemenea, a fost organizat un curs de formare profesională pentru profesori, acreditat de Ministerul Educaţiei Naţionale, intitulat „Educaţie prin Şah”.

Evenimentul a fost organizat de ACS Elisabeta Polihroniade în parteneriat cu Ministerul Educației Naționale şi Federaţia Română de Şah, cu sprijinul Romgaz SA, a Companiei Naționale de Căi Ferate CFR SA, a Societăţii Naţionale de Transport Feroviar de Călători „C.F.R. Călători” S.A şi a Fundaţiei Gambit Elisabeta Polihroniade.

Elisabeta Polihroniade a fost o șahistă română și autoare de șah. A devenit maestru internațional în 1960, iar din 1982 este mare maestru internațional. A fost campioană națională în 1966, 1970, 1971, 1972, 1975, 1976 și 1977. A fost și reprezentantă a României la Olimpiadele de Șah.

A câștigat nouă medalii olimpice ca jucătoare și a participat la zece ediții ale J.O, dintre care la opt a fost arbitru internațional. În 1967 a primit Ordinul Meritului Sportiv, iar în anul 2000 a obținut Medalia Naționala Serviciul Credincios. În 1999 a primit Diploma de Onoare a Federației Internaționale de Șah.

Alexandra Ciotir

Mărturii ale foștilor elevi

"Șahul este piatra de încercare a inteligenței!" este definiția dată de Johann Wolfgang von Goethe, una dintre cele mai de seamă personalități ale culturii universale și pare cea mai exactă semnificație a sportului minții. Istoria acestui joc se pierde în negura timpului, însă acesta a fost creat cu scopul de a prevala puterea minții și nu a norocului.

Poate că acest aspect m-a atras cel mai mult la acest joc, pe când eram doar un copil. Povestea mea și a șahului a început în urmă cu mult timp, pe când aveam doar 5-6 ani, fiind inspirată de tatăl meu. M-a fascinat toată logica din spatele jocului și faptul că nimic nu era întâmplător și mi-am rugat tatăl să mă învețe mutările de bază. La scurt timp, după ce am jucat în familie, părinții au decis să mă înscrie la cursurile organizate la Palatul Copiilor, unde, sub îndrumarea domnilor profesori Diaconu, petreceam câte 2 ore în fiecare weekend, din ce în ce mai fascinată de tabla de șah. Au urmat ani de pregătire și antrenament, dar și primele rezultate la competițiile de nivel local și județean. De la 9 ani, am început să particip la concursuri naționale, unde am întâlnit adversari mai puternici, mi-am individualizat mai bine stilul de joc și

am început să acord mai mult timp studiului. Deși am fost captivată de șah de la o vârsta fragedă, abia când am crescut am început să cunosc adevăratele valențe și sensuri ale acestui sport, când am început să fac paralele și alegorii între existența și șah, deoarece, o partidă, la fel ca viața, se desfășoară pe diferite etape, presupune dinamism, trecerea timpului, luarea deciziilor, anticiparea unor evenimente, sacrificii și multe altele. Deschiderea jocului poate fi asociată cu vârsta copilăriei, când acționăm din reflex, cu spontaneitate, ancorare în imediat și urmam în principiu o schemă prestabilită. Mergând mai departe, ajungem la jocul de mijloc, ce corespunde tinereții. După terminarea deschiderii, sesizăm o parte unde complexitatea sporește, unde încă avem multe piese și idei pentru continuare. Simțim că lupta abia începe, că avem în sfârșit șansa de a ne concretiza anumite planuri și urmărim să luăm un avantaj prin care să ne asigurăm finalul favorabil. Ne aflam in anii in care ne sunt individualizate caracteristicile, ni se conturează personalitatea, avem expectații mari si căutam in permanenta sa ne asiguram un "viitor" frumos. Ultima etapă a partidei de șah, finalul, presupune deosebită complexitate, poziții care au șanse mici să se regăsească altundeva, capacitate de calcul adânc, de valorificare a celui mai mic avantaj (material sau pozițional) în vederea obținerii victoriei.

Anii au trecut, însă cele mai frumoase clipe le-am petrecut la liceu, unde împreună cu doamna profesor Alecsa Elena, am participat la numeroase competiții naționale și deseori am urcat pe podium. De asemenea, am întemeiat o echipă a colegiului ce mi-a devenit ca o familie și ne întâlneam săptămânal pentru a mai juca, a discuta și a primi

sfaturi de la doamna profesor. Împreună, am învățat ca șahul te obligă să fii disciplinat şi atent, te învaţă să te concetrezi şi să conştientizezi că fiecare mutare va avea un efect în perspectiva mutărilor viitoare. O partidă de şah îţi poate da lecţii de viaţă, te poate învăţa că un avantaj puternic asupra adversarului nu înseamnă întotdeauna o victorie, iar o poziţie foarte dificilă şi incomodă de apărare te poate propulsa spre un atac decisiv în câteva mutări. Acum, ca absolventa a Colegiului National "A. T. Laurian" si deja studenta, încă tânjesc după competițiile de șah, după antrenamente si după micile, dar prețioasele sfaturi pe care mi le împărtășea doamna profesor in vederea devenirii unei persoane de încredere, cu virtuți morale, capabila să împrăștii în jur "semințele" dragostei, curajului și ale înțelepciunii.”

Ioana Zoiţanu

„Participarea la Campionatul Național de Șah "Elisabeta Polihroniade" a reprezentat o experiență frumoasă și constructivă, care mi-a oferit șansa de a face ce îmi place, oferindu-mi și rezultate. Șahul este un sport antrenant, cu toate că nu există un teren sau galerii fanatice, dar care poate trezi aceleași pasiuni pe care le trezește, spre exemplu, fotbalul - sportul rege (dar fără regină - Șahiștii știu de ce!). Totodată, participarea la acest campionat mi-a antrenat competitivitatea și mi-a oferit șansa de a mă "duela" sub imperiul rațiunii, al calmului și al conceptului de "fair-play", concept care nu trebuie sa lipsească atunci când vorbim de practicarea oricărui sport.”

Mihnea Pompaș

Pentru mine, șahul este una dintre cele mai mari pasiuni. Început în familie, de la vârsta de 6 ani și continuat în învățământul primar și gimnazial, la Palatul Copiilor Botoșani, sub îndrumarea doamnei și domnului profesor Diaconu, șahul a rămas și în liceu sportul rege. Deși am participat la cursuri de dans sportiv și popular, fiind atras și de înot, ori de exercițiile de forță, cele mai mari reușite și satisfacții mi le-a produs sportul minții. Culorile alb și negru reprezentând lumina și întunericul, bine sau răul, pozitivul sau negativul, amintesc constant de armonia și tensiunea dintre contrarii. Cele 64 de pătrate ale tablei corespund unității cosmice, dar și celor 64 de codoni ai AND-ului, iar cele 6 tipuri de piese descriu stadiile evoluției spirituale. Pionul este omul obișnuit, cu posibilități limitate de mișcare, care înaintează greu, dar nu își pierde speranța că se va transforma cândva într-o regina. Calul sau cavalerul reprezintă începuturile. Nebunul sau preotul semnifică credința și spiritualitatea, iar turnul, puterea egoului. Regina simbolizează mentalul, având posibilitatea de a se mișca oriunde și în orice direcție. Numai regele este nemuritor, dar poate fi prizonier în trupul său, în societate sau în lume. Adversarul regelui este lumea exterioara, împotriva căreia trebuie să luptăm necontenit. Aparent regina conduce, dar doar regele, cu inteligența sa, rămâne elementul central.

Consider că practicarea șahului în timpul liceului, sub îndrumarea și cu sprijinul continuu al doamnei

profesor Elena Alecsa, mi-a deschis noi căi de cunoaștere și a contribuit la formarea mea completă. Astăzi, ca absolvent al Colegiului Național ,,A. T. Laurian”, mă simt ca un învingător și consider că șahul mi-a dezvoltat noi calități precum anticiparea mișcărilor adversarului, sacrificiile necesare pentru a câștiga(munca si dedicare continuă), prudență, proiectarea pașilor necesari obținerii unui rezultat favorabil, pe termen mediu si lung. Împreună cu mulțumirile pe care le aduc astăzi profesorilor mei îndrumători, amintesc ca am fost evidențiat și premiat la următoarele evenimente sportive: Campionatul Național Școlar de Șah ,,Elisabeta Polihroniade”- echipe mixte, Olimpiada Națională a Sportului Școlar, Campionatul de Șah ,,Memorial Avocat Vasile Simionovici”, Cupa ATL, Cupa I Decembrie, Cupa I Iunie, Cupa Mărțișor, Olympic Day.

Alexandru Macovei, absolvent al Colegiului Național ,,August Treboniu Laurian”, promoția 2020

Pasiunea Emiliei

Emilia Cuciureanu este elevă în clasa a IX-a G, pe profilul bilingv-engleză, a Colegiului Național “A.T.Laurian” și este pasionată de așa numit sportul minții. Îndrumată de doamna profesor Alecsa Elena, eleva a câștigat locul 1 la Olimpiada Județeană de Șah și urma să participe la etapa națională.

"Mă uit în urmă și mă văd undeva în clasa a doua când mama a cumpărat o tablă de șah pentru fratele meu mai mare și neavând cu cine să joace m-a învățat pe mine. De atunci am continuat să joc bucurându-mă, dar și dorind să învăț tot mai mult" ne-a declarat Emilia despre pasiunea ei.

Foarte modestă, Emilia ne-a povestit despre concursurile la care a participat și la care apreciază mai mult experiența acumulată decât premiile. ***" Într-o manieră simplă, dar și modestă fără a căuta atenția sau chiar cel mai mic semn de admirație a oricărei persoane aș putea spune***

că am participat la mai multe concursuri școlare și județene neieșind mereu câștigătoare, însă învățând câte ceva din fiecare înfrângere. Premiile materiale au constat în diplome și medalii însă premiul cel mai frumos a fost în persoanele pe care le-am cunoscut, în echipa ce am avut-o în liceu, și de asemeni în a împărtăși pasiunea pentru jocul de șah și cu alte persoane."

Această perioadă de izolare și anularea etapei naționale nu au demoralizat-o pe Emilia, aceasta găsind în timpul liber o oportunitate pentru a lucra asupra pasiunii ei:

"Carantina a contribuit într-un mod deosebit prin faptul că ne-a dat privilegiul de a avea timp destul pentru orice fel de activitate. M-am bucurat de asta și personal în acest timp am continuat să fac sport și să joc șah chiar mai frecvent."

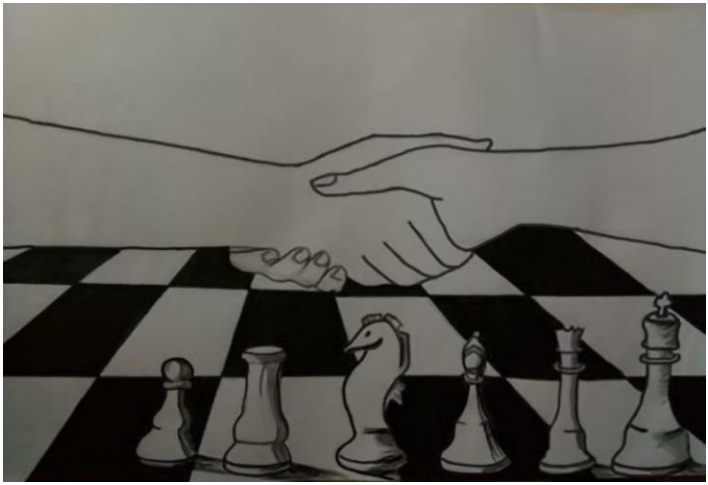
Cu toate acestea, pe lângă sportul minții Emilia nu ignoră nici activitățile fizice și ne-a recunoscut de ce este

important sportul pentru ea.***" Sportul joacă un rol important în cazul meu din două motive majore, primul fiind dorința pentru dezvoltare fizică și psihică concomitent, iar al doilea, care în anumite situații îl primează pe cel dintâi scris mai sus este plăcerea pentru orice sport care poate îmbunătăți calitățile motrice atât fizice cât și psihice. Aș recomanda șahul tuturor celor care vor să se bucure de un joc antrenant, strategic și complex, dar și celor ce ar dori să se relaxeze profitând de latura distractivă a jocului."***

-Francesca Alupoaie, clasa a IX-a H

Testimonialul unei foste eleve

Pentru mine au trecut deja 10 ani de la finalizarea liceului. Îmi amintesc cu drag de aceea perioadă, în special de activitățile extracurriculare. Consider că acestea au contribuit semnificativ la „activarea” mea ca cetățean responsabil.



În timpul liceului, eseurile scrise aproape săptămânal la limba franceză și limba engleză mi-au antrenat abilitatea de a mă exprima elegant. N-a fost în zadar deși la aceea vreme părea mai mult un test de răbdare și perseverență decât o activitate plăcută sufletului.

Sesiunile și concursurile de dezbateri Karl Popper, la care am început să merg începând cu cl. a X-a, mi-au conturat capacitatea de a susține discursuri în fața oamenilor. Am învățat astfel că pentru a dezvolta relații de colaborare și prietenie pe termen lung e necesar să înțeleg perspectiva celeilalte părți.

Concursurile de șah mi-au format latura strategică a gândirii. Și deși m-am apropiat mai rar de tabla de șah după finalizarea studiilor, am păstrat mereu perspectiva următoarelor mișcări în minte și locul unde vreau să ajung. O abilitate esențială pentru startul meu în domeniul antreprenoriatului.

- Ce am făcut după finalizarea studiilor la C.N.” A. T. Laurian”?

Am urmat la Iași cursurile specializării Comunicare și Relații Publice de la Facultatea de Filosofie și Științe Social Politice. Au urmat primele locuri de muncă: în vânzări, ca reporter de radio, om de marketing și PR. Am continuat în paralel să explorez lucrul cu oamenii urmând și un master în Resurse Umane la Facultatea de Economie și Administrarea Afacerilor.

- Cu ce mă ocup acum?

- dezvolt proiecte educaționale pentru tineri și adulți folosind piese de construcție LEGO și metode non-formale bazate pe joacă și experiențe - prin Creatoria, propria companie.

- trimit periodic grupuri de tineri în programe de 7-10 zile finanțate prin Erasmus+ în diverse țări ale Europei - prin Asociația Synergy.

- contribui la dezvoltarea personală și consilierea educațională a unor elevi dintr-un sat ieșean și a unor tineri din centre de plasament din regiunea Moldovei - în colaborare cu un ONG din București și unul din Iași.

- de asemenea, sunt membru în consiliul director al Asociației pentru Antpreprenoriat din România, iar împreună cu colegii mei activăm periodic comportamentele antreprenoriale pozitive ale micilor întreprinzători români care aleg să participe la workshopul EMPRETEC.

Îmi doresc ca materiile studiate la școală să fie din ce în ce mai conectate cu schimbările de pe piața muncii, să integreze și materii / opționale precum educație financiară, inteligența emoțională, robotică, antreprenoriat.

Elevii și profesorii sunt cei mai potriviți promotori ai unor valuri de schimbare pozitivă în educație și de aceea doresc tuturor să-și mențină curiozitatea pentru cunoaștere și să-și exploreze posibilitățile. Pentru că nimic nu este întâmplător pe lumea asta.

Angela Aciobăniței, absolvent 2008, XII H, secția filologie bilingv franceză.

Un mix de sport și poezie, premiat la nivel național

Două eleve ale Colegiului Național ”A.T.Laurian” au fost premiate la un concurs național ce îmbină sportul și literatura.

Francesca Grefu și Ilona Dănilă au primit Premiul I, respectiv Mențiune, în cadrul Concursului național de literatură și jurnalism sportiv ***”Un condei numit fair-play”***. Premierea a avut loc la București, la Casa Olimpică, la finalul săptămânii trecute, unde botoșănencele premiante au fost însoțite de profesorii îndrumători dr. Coca Dorica și Elena Alecsa.

Aflat la ediția a XIX-a, evenimentul susținut de Comitetul Olimpic și Sportiv Român, prin Academia Olimpică Română, în parteneriat cu Ministerul Educației Naționale, s-a desfășurat pe trei categorii de vârstă; 7 – 10, 11-14 și 15-18 ani, acordându-se premiile I, II, III și mențiuni la fiecare dintre acestea.

”Un condei numit fair-play” este în calendarul M.E.N, dar fără a fi finanțat de acesta, iar fetele au concurat la secțiunea de poezie.

”Mă bucur că am avut șansa să fiu premiată la nivel național, nu mă așteptam niciodată ca pasiunea mea pentru poezie să ajungă atât de departe. Desigur , acest lucru nu s-ar fi întâmplat fără ajutorul doamnei diriginte Coca Dorica și a doamnei profesoare Alecsa Elena care m-au îndrumat și ajutat să evoluez . La festivitatea de premiere m-am simțit ca acasă, cuvintele nu pot măsura emoțiile pe care le-am avut când mi-am auzit numele strigat. Este acel sentiment când după o „luptă milenară„ simți ca ai răzbătut . Sper să am

șansa să fiu premiată și anul următor și voi încerca să aloc cât mai mult timp pasiunii mele, deoarece, fiind prinsă cu școala, nu mă pot dedica scrisului atât cât aș vrea.”, sunt cuvintele Francescăi după momentul premierii. Profesorul Elena Alecsa a ținut sa mulțumească juriului și conducerii Academiei Olimpice Române, mai exact Simonei Tabără Amânar, director al Academiei, Dianei Birtalan, secretar, Mariei Băleanu și Condoriței Tase, membre în cadrul consiliului de conducere al A.O.R., pentru organizarea întregului eveniment.

”Le felicit pe fete, dar și pe colegele mele care le-au încurajat să participe la un concurs ceva mai special, aș spune. O competiție ce unește două discipline care la prima vedere nu au multe în comun, dar care oferă un nou prilej de a vorbi despre Colegiul Laurian și despre deschiderile interdisciplinare de aici.”, este mesajul dr. Mihaelei Prăjinariu, directorul Colegiului Național ”A.T.Laurian” Botoșani.

Profesor Irina Siminiceanu

„Pașii spre victorie”

Elev: Francesca Grefu

Categoria de vârstă 15-18 ani

Profesori îndrumători: dr. Coca Dorica și
Alecsa Elena

„În lumina orbitoare și in gălăgia mută

Pășești încet,agale,neîncrezător spre luptă ,

Nu mai simți nimic în jur , nici durere nici fior

Doar spaimă ce te-apasă ca un gol neîncrezător .

Te uiți iar la antrenor , simți o vestă împinsă-n tine

Casca strâmt îți este pusă sângele îngheață-n vine ,

Suprafața este rece , iar picioarele amorțesc

Dar acestea acum îți zboară , de pământ se dezlipesc.

Stai tăcut ,aștepți ,ataci,te rotești ,dar ce se-ntâmplă ?

Ești lovit necontenit, în picior și-n mâna stângă...

Nu mai poți nimic să miști, amorțești precum o floare

Rupta în doua , îndurerată, de vânt și de ninsoare .

Simți durerea și în spate , repirația e greoaie

Lacrimi reci se scurg ușor , mâna nu se mai îndoaie

Dar o forță ușor apare , o lumină tulburată

De durerea si dorința , victoriei de altă dată.

Și cu toata forța ta , te ridici , vrei sa câștigi

Durea înlemnește , din rarunchi ai vrea să strigi

Forța-ți crește , cu ambiția ce odată părea moartă

Îți croiești victoria , și un punct schimbă o soartă.

Pe podium pășești ușor , mândru de a ta glorie

Aurul medaliei , și propria-ți victorie

Pansamente pentru răni , ce acum s-au vindecat
Acesta-i sportul , ce viața ți-a luminat .”

„Lexemul voinței”

Elev: Todirișcă Patricia-Andreea
Categoria de vârstă 15-18 ani
Profesori îndrumători: Dulgheriu Carmen
și Alecsa Elena

„Sport…ce lexem simplist și incitant
Patru consoane impunătore și grele
Îmbrăcând gingaș o vocală infinită
O, o unitate… infinită solidaritate.

O minge zburând în depărtare
Și nu la o persoană oarecare,
Piramidă de trofee aurite
De suflete curate împărțite.

Nimic nu-i mai frumos pe lume
Decât zâmbetul picurat
Cu sudoarea de pe frunte,
Inima bătând cu viteze colosale
De bucurie, dorință și înfierbântare.

Prietenii clădite pe pasiuni străvechi
Jurate pe bătăile ce viețuiesc în piept.

Focul cu ardoare își tânjește locul
Asemenea mingii ce-și dorește coșul.

Omul alintând dulcea patrie
Prin măreața și dorita victorie
Inspirând însetat speranță
Și expirând cu ușurare viață.”

„Basm alb-negru”

Elev: Dănilă Ilona
Prof. coordonatori: Coca Dorica, Alecsa Elena
Școala: Colegiul Național “A.T. Laurian”, Botoșani

Rămâne doar să uiți
sau să te uiți
cum amândoi uităm.
E doar un dans
în alb și negru,
în care nu știu cine-i pion,
eu
ori tu?
E un haos atât de regulat,
în care regele e limitat
de un pătrat perfect,
iar unii

merg ori pe alb,

ori pe negru,

de parcă sunt nebuni.

Caii, deși sunt liberi,

sar doar cât eu le dau îngăduință,

deși eu nu fur libertate.

Aici regina își apără regele,

ca într-un basm în care zeii

s-au jucat, dar câteodată,

și ea piere încercând.

Totul se oprește acum.

Regele nu mai poate mișca.

Nebunii în privesc,

caii au înnebunit,

pionii par să se oprească.

Basmul s-a sfârșit,

căci doar un rege

poate să cunoască libertate.

Dimplome obținute la Concursul *„Un condei numit fayr-play”*

CUM ESTE SĂ FACI SPORT ÎN CARANTINĂ?
DIN EXPERIENȚELE CLASEI a XII-a G

CRISTINA-GABRIELA DIMOFTE IOANA-ALEXANDRA MARCU

„Cred că practicarea sportului acasă este în special benefică pentru cei care stau la casă. Pot efectua o multitudine de exerciții în aer liber, realizând două lucruri simultan: mișcare fizică si luarea unei "guri de aer" proaspete. Cei care stau la bloc se rezumă doar la exercițiile fizice. Din punctul meu de vedere, educația fizică de la școală ne motivează

automat, datorită profesorului. Stând acasă, e greu să iei inițiativă. Însă, mă simt mai privată făcând sport la mine acasă, mai izolată de privirile colegilor care oricum mă făceau să mă simt oarecum inconfortabil. Stând și la casă, pot zice că am câștigat de două ori. Nu sunt o fană a sportului, dar stând în carantină de atâtea săptămâni, automat simt nevoia de mișcare și mă ambiționez singură pentru a efectua câte ceva, in fiecare zi. În concluzie, mă avantajează ideea de a face sport acasă.”

DIANA-SABINA CHIRON

NICOLAE-ALEXANDRU SETNIC

„În aceste săptămâni de carantină, am încercat să includ măcar o oră de sport pe zi doar pentru a nu irosi timpul

pe alte activități neproductive. Am făcut exerciții de tip pilates și cardio așa încât să simt cum lucrează toți mușchii, iar asta m-a ajutat să mă simt mult mai energică pe parcursul zilei. Însă îmi lipsesc jocurile în aer liber, am încercat să le compensez cu partide de șah ocazional cu sora mea, ceea ce m-a ajutat să mă defocusez de tot ce se întâmplă în jur la momentul actual.”

ANDREEA CREANGĂ

„În timpul carantinei este important să respecți îndrumările autorităților și să păstrezi distanța socială, dar, astfel, apare un alt pericol: faptul că nu ai activitate fizică. Indiferent dacă locuiești la bloc sau ai o curte mică, este extrem de important să faci sport, pentru că lipsa mișcării te poate afecta. De aceea, în timpul carantinei îmi fac timp și pentru sport, fac exerciții fizice. Acest lucru mă ajuta atât fizic, cât și psihic."

MIRUNA-EMILIA PURICE

„Sportul reprezintă o activitate esențială în programul meu zilnic, mai ales odată cu începerea carantinei. Mi-am personalizat un program de exerciții, care mă ajută să combat

lipsa de mișcare și monotonia care vine odată cu statul în casă. De asemenea, datorită faptului că locuiesc la casă mai includ și mișcarea în aer liber în programul meu. Exercițiul fizic m-a ajutat să îmi păstrez mintea limpede în tot acest timp. De asemenea, consider că materialele sportive primite ne motivează în a continua să facem sport și acasă.”

ANA-MARIA PODOVEI

DARIA ȘTENȚEL

„Cei ce fac sport acasă nu dispun doar de o condiție fizică sănătoasă, ci și de un psihic sănătos. Obișnuindu-te să

faci un lucru greu după un program strict obții multe deprinderi, printre care cea mai importantă este disciplina. Cred că e super faptul că doamna profesoară se implică în timpurile astea grele.”

ANDREI CODREANU

SABIN-IONUȚ PUIANU

ELIZA-IOANA CORNEI

Pasiunea pentru **ciclism** în sânge

De mic copil, nu am avut o relație prea bună cu sportul, ceea ce înseamnă că nu găseam un sport care să-mi placă destul de mult încât să-l practic pe o perioadă lungă de timp (3-4 luni). Pasiunea pentru bicicletă a început cam așa: într-o primăvară tatăl meu îmi propuse ca în luna august să particip la o competiție de ciclism, despre care eu nu știam prea multe, doar faptul ca va fi o cursă de aproximativ 33 de kilometri. Știind că trebuie să mă antrenez am pornit să fac ture de oraș pentru a mă pregăti de concurs: la vale la deal, mai peste tot prin oraș, dar desigur cu un randament scăzut, căci nu știam la ce să mă aștept.

Am ajuns în luna august la competiție. În ziua competiției am aflat că traseul va avea 42 de kilometri. Tata când a auzit acest lucru, m-a sfătuit să renunț, știind că nu voi rezista așa mult, fiind anunțată o zi foarte călduroasă. Nu l-am ascultat și încetul cu încetul ne-am apropiat de momentul de start... aveam foarte mari emoții văzând cât de multă lume este. Auzeam în stânga și dreapta că ar fi o

buclă de vreo 3 kilometri de departajare astfel încât cei experimentați să poată scăpa de începători.

Startul s-a dat cu puțină întârziere și am plecat... desigur că nu am plecat nici prea repede, nici printre primii deoarece, cum am mai spus, erau foarte mulți concurenți. În această buclă nu am avut prea multe probleme, ci doar la dealuri... bucla aceasta am terminat-o printre ultimii, dar nu asta a fost cea mai mare problemă pe care am avut-o pe tot parcursul cursei. Probleme au fost altele: antrenându-mă prin oraș, nu am avut pe nicăieri teren accidentat cu dealuri și pante abrupte... cu alte cuvinte, la fiecare deal sau pantă mai mare pe care le aveam, mă dădeam jos de pe bicicletă și mergeam pe lângă ea iar după mijlocul cursei, adică după cca 3 ore, la fiecare punct de hidratare mi s-a propus să fiu dus aproape de ”Finish” cu mașinile organizatorilor, dar refuzam vehement de fiecare dată, neacceptând ajutor de nici un fel! După 6 ore și 30 de minute, am trecut linia de Finish. Mort de oboseală m-am dus lângă mașina părinților și m-am întins în iarbă...

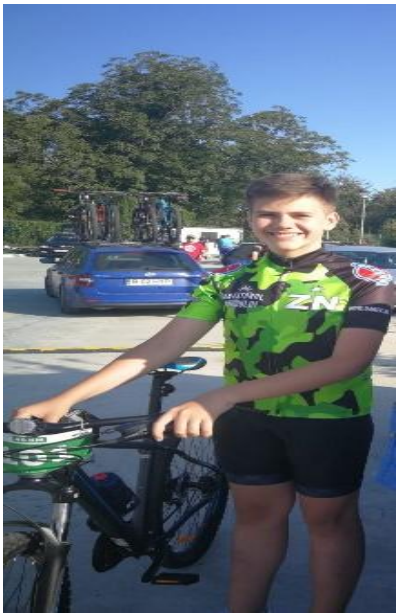
eram frânt, tata a venit și mi-a adus medalia de Finisher și m-a întrebat cum sunt... mare lucru de după ce mi-a adus tata medalia, nu mai țin minte, dar țin minte cum mi-am promis, eu mie, solemn, că anul viitor voi reveni.

Așa am ajuns în anul 2019 și din nou, la Pomârla, la Zilele **Nordului, pregătit din nou de** competiție! Învățând de anul trecut la ce trebuia să mă aștept, de această dată dealurile nu au mai reprezentat o problemă, dar numai la urcat și chiar și așa, durata s-a înjumătățit și reușind să creez o prietenie cu un concurent și cu promisiunea de a ne revedea la ediția din 2020.

La festivitatea de premiere, am aflat de. o nouă provocare respectiv despre o nouă competiție la Iași, pe data de 5 octombrie. Auzind acest lucru și faptul că deja aveam acest ”microb” de competiție, am considerat că obligatoriu, trebuie să mai particip.

Competiția de la Iași a venit cu o nouă provocare, noroiul.... Acesta mi-a dat mult de furcă deoarece era foarte mult și peste tot, iar la un moment dat, la baza primului deal plin de noroi, m-am dat jos de pe bicicletă și am împins-o până în vârful acestuia. Aceasta s-a întâmplat deoarece, căram de trei ori greutatea bicicletei, din cauza noroiului acumulat pe roți și cadru... Desigur că, nu am renunțat (chiar dacă acest gând îmi venise de multe ori în minte, din cauza dificultății competiției), decât după ce am trecut linia de ”Finish”, împreună cu un nou prieten.

Până în acest moment, probabil că totul a sunat ca o enumerare de concursuri la care am participat, dar



mesajul ar fi trebuit să fie cu totul altul: ***niciodată nu trebuie să renunți și chiar dacă te descurci la un lucru, asta înseamnă că-l poți face chiar și mai bine***. De asemenea, din experiența mea (este drept nu foarte vastă, dar plină de evenimente) recomand ciclismul oricui, căci prin intermediul ciclismului, cunoști oameni din diferite categorii sociale și profesionale, explorezi locuri sau lucruri noi și nu în ultimul rând, ai ocazia să-ți întreci limitele pe care credeai că le ai sau le vei descoperi,.Ciclismul, este o luptă cu tine însuți, în care ar trebui să ieși câștigător pentru a învăța ceva nou, nu pentru o medalie sau un loc pe podium, ci pentru a trece linia de sosire indiferent de încercări.

Tudor Colbea

“Flashmob” de zilele liceului

Elevii clasei a IX-a H ne-au oferit impresiile lor despre activitatea organizată împreună cu doamna profesor Elena Alecsa, cu ocazia zilelor liceului. Copiii au format tricolorul cu ajutorul baloanelor. La această inițiativă au participat și câțiva profori ai colegiului nostru.

„Activitatea pentru serbarea celor 160 de ani a liceului nostru, a fost un moment unic. Fiecare an care

trece îl face un liceu şi mai frumos, plin de viaţă, în care elevii vin cu mult drag. Un liceu în care activităţile şi stările de bine nu mor niciodată, fiind foarte apreciat de toţi cei care îi păşesc pragul. Sunt nerăbdătoare să particip şi la activitatea de 161 de ani a liceului nostru’’August Treboniu Laurian”

Magda Nechita, a IX-a H

„Serbarea a 160 de ani a Colegiului nostru “A.T.Laurian” a fost pentru mine prima experienţă de o asemenea importanţă, de o aşa amploare în acest liceu. Emoţiile s-au resimţit pe tot parcursul evenimentului, atât în rândul profesorilor, cât şi al elevilor. Aş repeta această experienţă ori de câte ori aş avea ocazia !”

Sabina Iordăchescu, a IX-a H

„Consider că activitatea realizată la implinirea a 160 de ani de la înfiinţarea liceului a fost foarte bine organizată şi a valorificat atât şcoala, cât şi profesionalismul cadrelor didactice, educaţia şi disciplina elevilor. Faptul că ne-am adunat pe 28.11.2019 în intervalul orar 8:00-9:00 pe terenul de sport, toţi elevii claselor: a IX-a B, a IX-a G, a IX-a H, a X-a B, a X-a F şi a X-a H, alături de profesorii: Profesor dr. Coca Dorica, profesor Alecsa Elena, profesor dr.Ursulică Teodora Estera, profesor Mangîr Gabriela, profesor dr. Băleanu Lucian şi profesor Burlacu Carmen, şi am colaborat la formarea ‘’Flashmob-ului’’, a ajutat la întemeierea unei prietenii mai strânse, iar ceea ce m-a impresionat cel mai mult a fost faţa fiecărui elev ce radia de fericire şi puteam observa cât de speciali si încântaţi se simţeau că învaţă în acest liceu. Cu prilejul acestei activităţi mi-am dovedit încă o dată că liceul pe care l-am ales mă defineşte, este locul unde am o a doua familie şi abia aştept să particip şi la viitoarele activităţi ! ’’
Evelina Azamfire, a IX-a H

„Colegiul”A.T.Laurian” a sarbătorit în acest an şcolar 160 de ani de la înfiinţare. Cu această ocazie, atât elevii claselor: a IX-a B, a IX-a G, a IX-a H, a X-a B, a X-a F şi a X-a H, cât şi profesorii: profesor dr.Coca Dorica, profesor Alecsa Elena, profesor dr.Ursulică Teodora Estera, profesor Mangîr Gabriela, profesor dr.Băleanu Lucian şi profesor Burlacu Carmen, s-au implicat în fel şi fel de activităţi pentru a marca acest moment în istoria Laurianului. Activitatea’’Flashmob’’a fost una din cele mai minunate experienţe de până acum. Comemorarea acestei zile a umplut terenul de sport cu zâmbete, atât elevii, cât şi profesorii radiau de fericire, rezultat al implicării lor, a tuturor eforturilor depuse. De abia aştept să descopăr ce activităţi minunate se vor desfăşura şi anul viitor! ‘’

Miruna Jaravete, a IX-a H

„Evenimentul care a avut loc cu ocazia împlinirii celor 160 de ani de la înfiinţarea Colegiului Naţional ‘’A.T.Laurian” a fost minuţios organizat. Toţi cei implicaţi au vrut să fie un moment unic care să rămână în mintea şi sufletul celor prezenţi. Emoţiile se ascundeau în spatele zâmbetelor fiecărui elev la vederea acestor momente magice.Sunt sigură că anul viitor vom repeta experienţe la fel de captivante! ‘’

Ilinca Fusaru, a IX-a H

„Împlinirea celor 160 de ani de la înfiinţarea Colegiului Naţional”A.T.Laurian” a fost inaugurat de un eveniment remarcabil, de neuitat, un eveniment organizat cu luni înainte, bine pus la punct de nişte profesori minunaţi, implicaţi trup şi suflet pentru ca totul să iasă minunat. ‘’

Ioana Moldovanu, a IX-a H

Sportul în carantină

„Pentru mine sportul este foarte important. Deşi în această perioadă trebuie să stăm izolaţi, locuind la casă am posibilitatea de a ieşi afară in curte. Astfel în fiecare zi alerg aproximativ o oră. Sportul mă face să mă simt bine şi în acelaşi timp mă menţin în formă. ‘’

Georgiana Ducan, a IX-a H

„Sportul şi exerciţiile fizice sunt foarte importante în această perioadă. Stând în casa, am învăţat să practic mai multe activităţi care contribuie la dezvoltarea mea, dar cea mai importantă este mişcarea fizică. Îmi amintesc de mult aşteptatele ore de sport de la liceu în care doamna profesoară ne incuraja şi ne dădea motivaţia pentru un stil de viaţă mai sănătos. Statul în casă nu mă împiedica în a face sport, ba din contră. Am început să-mi organizez timpul, astfel încât sportul să ocupe cea mai mare parte. Sportul îmi oferă numai beneficii: mă ajută să mă antrenez

să-mi menţin sănătatea şi forma fizică, având totodată şi o alimentaţie sănătoasă, de asemenea îmi creşte încrederea în mine, motivaţia şi ambiţia. ‘’

Anamaria Dobria, a IX-a H

„Sportul a fost din totdeauna una dintre activităţile mele preferate. Stau la casă,fapt ce îmi oferă şansa de a continua una dintre pasiuni chiar şi pe timp de carantină. Urmăresc fel şi fel de tutoriale pe Internet, astfel, zilnic ajung la cel puţin o ora de activitate fizică. Am inceput prin a face exerciţii de aerobică, am continuat cu altele de fitness şi am realizat între timp că viaţa fără sport e una tristă! ‘’

Miruna Jaravete, a IX-a H

„Sportul în carantină nu este la fel cu cel făcut în aer curat. Având în vedere situaţia actuală, a trebuit să ne adaptăm şi facem mişcare pentru a ne dezmorţi articulaţiile corpului. Sportul ne revigorează, ne dă o stare de bine, ne ajuta în menţinerea sănătăţii fizice şi mentale.’’

Ilinca Fusaru, a IX-a H

Sportul în perioada izolării

Cu toții trecem printr-o perioadă grea, perioada izolării sociale.

Cu toate că am fi tentați să ne petrecem timpul nu prea activ, uitându-ne la un film,la televizor, citind sau pur și simplu stând în pat, nu trebuie să uităm că sportul este foarte important în viața noastră. După cum bine știm, activitatea fizică trebuie să fie prezentă zilnic în viața noatră, lucru pe care elevii colegiului “A.T.Laurian” nu l-au uitat nici în perioada izolării sociale.

Cu toate că deplasările în afara locuinței sunt acum reduse, Medeea Condurache ne spune ce face ea în casă, rămânând activă***: “ De când stăm acasă , m-am axat foarte mult pe dans deoarece este pasiunea mea înca de când eram mică. Am avut timp să fac multe coregrafii și să îmi perfecționez cunoștintele în acest domeniu. Pot spune că aceasta izolare m-a reunit, sufletește vorbind, cu pasiunea din copilărie. În plus , dansul este o activitate fizică și mă ajuta să rămân activă.”***

Medeea, elevă în clasa a-11-a G, consideră că este important să avem o viață activă: ***“Având în vedere că activitatea noastră principală în perioada aceasta este să stăm acasă, este foarte important să rămânem activi. Sportul este foarte important atât pentru sănaătatea noastră fizică cât și pentru cea psihică.”*** Aceasta le recomandă elevilor să încerce să danseze: ***“Eu le recomandam tuturor să danseze și atunci când nu eram în izolare,iar acum cred că este o ocazie perfectă pentru a rămâne activi. Mulți vor susține că nu știu să danseze, dar secretul e că nu trebuie să ai foarte multe cunoștințe ca să te miști pe ritmul muzicii. Fiecare***

dansează in felul lui, iar întotdeauna dansul te ajută să te exprimi.”

Însă nu doar elevii susțin un mod de viață sănătos, cât și profesorii. Doamna profesor doctor Teodora Ursulică consideră că: ***“Este important ca elevii să facă sport, atât pentru sănătatea mentală cât și pentru cea fizică.”*** Aceasta le recomandă adolescenților gimnastica si șah-ul, “sportul minții”.

De asemenea și câteva eleve din clasa a XI-a F ne-au povestit cum se desfășoară pentru ele și cum practică sportul în casă

"Orele de sport online au fost o alternativă potrivită pentru a reuși sa recuperăm ceea ce făceam în mod obișnuit la școală. Astfel, am reușit să facem mișcare, în ciuda restricțiilor impuse, nefiind nevoie sa ieșim afară pentru asta. Apreciem că doamna profesoară s-a gândit la noi și a ales această metodă. "

Anamaria Anconstantinesei

"Sportul de acasă a fost benefic pentru mine, deoarece, în această perioadă a carantinei am redescoperit pasiuni pe care, în viața de zi cu zi, nu aveam timp de ele sau eram prea obosită ca să le mai fac, de exemplu, plimbările mele cu bicicleta sau alergările de după amiază.

Deși sunt copii care locuiesc la bloc și nu pot ieși din case decât cu declarațiile de propria răspundere, eu sunt foarte norocoasă că stau la casă. Recunosc că nu am simțit deloc carantina, deoarece pentru mine este exact la fel. Ceea ce vreau să spun este că și înainte făceam sport, mai ales în vacanța de vară, dar nu atât de mult ca acum. Deci, vă recomand și vouă să faceți sport, chiar dacă stăm acasă. Haideți să gândim pozitiv și să sperăm că totul va reveni la normal."

Amalia Aferăriței

"Din punctul meu de vedere,sportul de acasă a fost eficient pentru mine,deoarece acesta m-a ajutat să rămân în formă chiar și in această perioadă. Pot să spun că m-am bucurat că am avut timp să mă dau pe bicicletă prin curte fără un anumit motiv sau m-am plimbat prin uliță. Trebuie să recunosc să imi este dor de școală și de orele petrecute în sălile de sport,dar în rest nu am simțit atât de tare restricțiile impuse de autorități. Recomand tuturor să facă sport, chiar dacă stăm la bloc. Totuși stați acasă și fiți pozitivi. Nu uitați totul va fi bine! Într-o zi totul revene la normal,dar cu oameni care au învățat să aibă grijă de tot ce este în jur și nu doar de ei."

Denisia Aferăriței

„Exercițiile pe care le am făcut acasă mi s au părut benefice atât stării noastre psihice cât și stării fizice. Sportul, după părerea mea ne îmbunătățește…data fiind și situația in care ne aflam și perioada lunga de timp pe care am petrecut-o in casa, acesta ne a ajutat sa ne regăsim, ne a îmbunătățit calitatea somnului, a redus stările de anxietate și stres, a sporit încrederea in sine pentru fiecare practicant."

Elena Alexandra Murgu

„Orele de mișcare pe care le-am făcut in izolare au fost și încă sunt benefice pentru mine,atât în ceea ce privește menținerea sănătății fizice,cât și cea a sănătății mintale. Exercițiile fizice sunt o modalitate foarte buna de a-ți ocupa timpul,distrându-te totodată. Voi continua cu mișcarea în propria sufragerie până când autoritățile vor considera că vom putea ieși în aer liber,bucurându-ne de ceea ce ne oferă natura."

Andreea-Gabriela Neagu

Activități fizice și pentru cei din a XI-a G

Elevii clasei a XI-a G ne-au povestit cum încearcă ei să își mențină condiția fizică în această perioadă dificilă pe care o traversăm cu toții. Ba mai mult, ne-au spus și cât de important este sportul pentru un stil de viață sănătos.

„De 3-5 ori pe săptămână fac antrenamente scurte de cardio sau definire a mușchilor, folosind o aplicație de fitness si filmulețe online, inclusiv cele propuse de doamna profesor.”

Maria Bălăucă

Găsesc multe videoclipuri cu exerciții fizice pe care le fac la rândul meu acasă. M-am obișnuit să fac yoga zilnic, ceea ce mă ajută mult atât pe plan fizic, cât si mental.”

Ilinca Humelnicu

„Beneficiind de o grădină datorită faptului că locuiesc la casă, aleg sa îmi desfășor activitatea fizică afară jucând tenis de masa, sărind coarda și făcând pilates.”

Marina-Alexandra Buduruță

„De cel puțin 3 ori pe săptămână fac antrenamente de aerobic folosind videoclipuri online, diverse aplicații și site-uri.”

Diana Sabina Ficiuc

„Jogging-ul e o parte din viața mea, a devenit o rutină de care nu mă mai pot desprinde nicicum. Jogging pentru mine înseamnă sănătate, armonie, mulțumire. Sunt o fire ambițioasă și mă bucur că evoluez de la o zi la alta.”

Denisa Paula Bărboșelu

„Carantina mi-a redus timpul de mișcare pe care îl petreceam înainte în fiecare zi, așa că am început să mă folosesc de diverse antrenamente de pe YouTube, în mare

parte pentru picioare și abdomen. Acestea mă ajută să rămân activă și să împiedic depunerea kilogramelor.”

Andreea Istrate

„Pentru a-mi menține forma fizicului pe timpul carantinei am ales să fac câteva seturi de antrenamente ce țin de întărirea masei musculare. De fiecare data încep prin a mă încălzi, iar apoi fac exerciții fizice propuse de o antrenoare prin filmulețe postate pe Youtube. În plus, pentru a arde calorii fac cardio în curte.”

Maria Costriș

„În fiecare dimineață fac abdomene, genuflexiuni și elemente de gimnastică, urmărind filmulețele online propuse de doamna profesor.”

Maria Petrariu

„Pentru a mă trezi complet, dimineața petrec câteva minute făcând o scurtă încălzire a mușchilor, iar de cele mai multe ori fac exerciții pentru abdomen și picioare in fiecare seara. Consider că practicarea activităților sportive constante ne menține sănătoși și tineri si ne ajută să avem o stare de spirit bună.”

Paula Cătălina Hagiu

„Regulat fac antrenamente pentru înviorare și definire a mușchilor atât cu ajutorul videoclipurilor propuse de doamna profesor, cât și cu aplicatii de menținere a sănătății și de fitness.”

Erica Filote

"În tot acest timp cât am stat acasă, am încercat să nu mă las pradă sedentarismului. Urmăresc diferite videoclipuri cu antrenori de fitness și repet ceea ce fac aceștia."

Ilinca Ioana Zgîrcea

"Apreciez videoclipurile trimise de doamna profesoara Alecsa Elena, deoarece chiar daca nu mai putem face ora de sport tot avem nevoie de mișcare. În acest timp cât am stat acasă am practicat mult yoga, lucru care m-a ajutat cu echilibrul și coordonarea."

Dara Chițanu

„Sportul este pentru mine mai mult decât un hobby, este un stil de viață. În această vacanță am reușit să mă mențin datorită unor antrenamente concepute cu ajutorul scaunelor și bidoanelor de apă.”

Teodor Ursăchianu

”

„Având în vedere că suntem în carantină și eu locuiesc într-un apartament. Am ales să fac anumite antrenamente de pe Youtube care să îmi modeleze mușchii. Fac astfel de exerciții în fiecare zi deoarece mă relaxează și îmi dau un tonus bun.”

Medeea-Ștefana Condurache

„Faptul că există o astfel de inițiativă care dă rezultate și îi face pe elevi să se apropie prin niște activități care le sunt destinate, care sunt despre ei, este un lucru fantastic pentru incluziunea în educație. În calitate de președinte al Consiliul Școlar al Elevlilor, nu pot decât să pledez pentru ca această revistă să fie și mai vizibilă și să o promovez în continuare. Sper ca acest proiect să continue și să-și găsească în continuare echipa care să muncească la realizare , de cititori nici nu se poate pune problema. Colegii

mei care au muncit și muncesc în continuare la acest proiect merită laude iar efortul lor trebuie recunoscut . De asemenea , profesorii implicați merită felicitați. În 2020, Consiliul Elevilor își propune să pună accentul pe incluziunea școlară și astfel de proiecte se potrivesc de minune cu planurile noastre pentru a crea un mediu cât mai propice dezvoltării tuturor elevilor.”

Eduard-Alexandru Ungureanu

După orice program de lecții și teme avute pe parcursul liceului, o pauză de mișcare era bine-venită.

Orele de educație fizică și sport din liceu au fost deosebit de importante, mai ales că se desfășurau într-un cadru sigur, alături de alți copii cu interese asemănătoare.

În plus, acestea erau coordonate de persoane cu cunoștințe în domeniu care pot recunoaște și pot antrena potențialul oricărui copil, ținând cont de abilitățile și de preferințele sale.

Iată câteva beneficii pe care orele de sport și educație-fizică le-au adus în viața mea de elev la Colegiul Național „A. T. Laurian”:

- Îmbunătățirea performanțelor școlare;
- Îmbunătățește procesele cognitive și are un rol pozitiv în ceea ce privește atenția și memoria;
- Dezvoltă abilitățile de comunicare;
- Formează obiceiuri sănătoaseprecum respectul față de propriul organism.

Carciuc Cristina

Importanța sportului în perioada carantinei

Ne rostogolim din pat, ne îndreptăm alene spre bucătărie, bem o ceașcă de cafea, ne așezăm pe canapea și ne continuăm ziua prin a STA în marea majoritate a timpului.

Cam acesta a fost cursul standard al vieții noastre actuale.

Aceasta schimbare a stilului de viață de la începutul perioadei de carantină, cu siguranță a afectat o mare parte din populație. Odată cu începerea carantinei aproximativ toate formele de activitate fizică au fost restricționate (săli de sport, piste de alergare, parcuri în care să ne putem plimba).

Activitatea fizică și aici nu mă refer doar la conceptul de work-out, ci la întregul spectru al stării de a fi activ din punct de vedere fizic – are o multitudine de beneficii care trec mult dincolo de partea estetică. Este de înțeles faptul că înfățișarea noastră are un impact destul de mare asupra felului în care suntem văzuți de cei din jur, dar felul în care ne simțim este de departe mult mai important.

Activitatea fizică duce la o mai bună funcționare a celor mai importante sisteme din organismul nostru, sistemul cardiovascular și sistemul respirator. De aceea este foarte important să încercăm să fim cât mai activi din punct de vedere fizic, mai ales în perioada impusă de carantină.

Aceasta perioadă de stat în casă, combinată cu frica de a nu ne îmbolnăvi, poate avea un impact dur și

asupra psihicului nostru. Din nou, activitatea fizică ne poate ajuta foarte mult și în acest domeniu.

Prin urmare, fie că e o plimbare mai lungă, fie că e alergare, este important să facem mișcare, sub orice formă.

Nu putem avea decât de câștigat. Să rămânem sănătoși!

Autori:
Profesor Papară Oana Cristina
Profesor Ghineț Lavinia Elvina

Importanța activității fizice în diabetul zaharat

Am descoperit că am diabet din anul 2000, după examenul de licență. De la stresul și emoțiile de atunci bănuiesc că l-am declanșat. Pe parcursul anilor a trebuit să studiez această boală care este foarte greu de stăpânit în zilele noastre. Am ajuns în 2003 la insulină pentru a-mi proteja pancreasul.

Documentându-mă am descoperit și testat că pot scade glicemia dacă fac sport.

Alături de planificarea unei diete echilibrate, de administrarea corectă a insulinei sau a medicamentației prescrise de medicul specialist mișcarea regulată, (exercițiul fizic, mersul pe jos) este partea esențială în gestionarea glicemiei și implicit a diabetului.

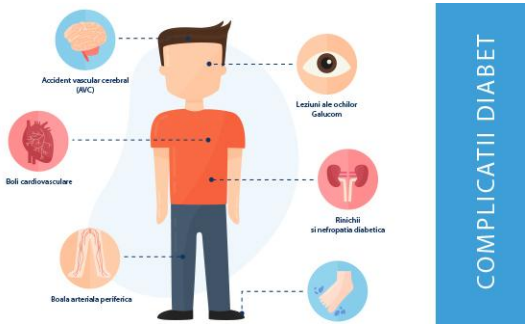
Pentru aceasta o realizarea unui program de mișcare și în funcție de cât îți permite corpul să faci anumite activități fizice te ajută să îți menții glicemia la un nivel optim.

Am descoperit că ce cele mai benefice activități fizice in controlul diabetului sunt exercițiile aerobice și antrenamentul de forța (dar pentru mine e prea greu și vârsta nu mă ajută) și mersul pe jos dinamic 1-2 ore pe zi.

Activitatea aerobă ajută de asemenea la întărirea inimii și a oaselor, elimină stresul, îmbunătățește circulația sângelui și reduce riscul de boli de inima prin reglarea tensiunii și a glicemiei, dar și a nivelului de colesterol.

Citeam că antrenamentul de forță (sau de rezistență), crește consumul de glucoză din mușchi și îmbunătățește controlul glicemic prin creșterea sensibilității la insulina.

Mișcarea este neprețuită în controlul diabetului, dar nu trebuie făcută după ureche pentru că îți poate agrava starea de sănătate.



Așa cum tratamentul este dat de medic și mișcarea, activitatea fizică trebuie făcută la îndrumarea unui specialist. Intensitatea, frecvența și durata exercițiilor trebuie adaptate la condiția fizică și starea de sănătate a fiecărui pacient care suferă de diabet. Este necesar sa știi ce efecte au exercițiile fizice pe care vrei să le faci asupra organismului tău, precum și care sunt cele mai recomandate tipuri de exerciții.

Profesor Tunea Mihaiela

Roboții și sportul

Tehnologia roboticii evoluează cu viteză de vârf. Robotul SoftBank se găsește în companii de pe glob și își îmbunătățește rapid abilitățile de conversație. Roboții de telepresență deschid noi oportunități pentru lucrul la distanță, în timp ce robotul „Handle” din Boston Dynamics poate să încarce alături de colegii umani într-un depozite.

Am citit că la evenimentului World Oceans Day, Adidas a prezentat roboţi care produc încălţăminte sport din materiale recuperate din mare. Modelul de pantof sport prezentat, la care companie lucrează, se numeşte adidas x Parley. Aţa cu care este cusut un pantof sport adidas x Parley provine de la plase de pescuit recuperate din mare, iar materialul din care sunt construiţi este bazat pe plastic din ocean, reciclat. Acest plastic este colectat în Insulele Maldive, o zonă afectată grav de gunoaiele aruncate în mare. „Parley” vine de la numele unei organizaţii care promovează campanii de conştientizare a efectelor negative pe care le are poluarea asupra mărilor şi oceanelor.

Dar depozitele, industria și birourile nu sunt

singurele locuri unde roboții se aliniază lângă oameni.

Robotul Forpheus joacă tenis de masă. Arată ca din Războiul Lumilor echipat cu un ping pong în loc de o rază laser mortală. Este capabil să contraatace loviturile și este suficient de bun pentru a învinge mulți începători.

Robotul Sumo bot este antrenat pentru lupta sumo. Este hiper-rapid, hiper-agresiv, gândește ca un robot echivalent cu o viespe furioasă pe șase cutii de Red Bull încrucișat cu un tanc foarte mic. Zboară în jurul ringului mai repede decât orice sumo uman.

Robotul Cue 3 joacă baschet. Stă impozant cu o înălțime de 6 picioare și 10 inci(182,88 cm+15,24 cm =204,12 cm), construit pentru NBA și seamănă cu ceva care aparține unui joc video. Scorul este de 62 % mai bun decât cel mai precis aruncător din trei puncte al NBA-ului, Steph Curry de la Golden State Warriors.

Robotul Robo Cup Robo este viitorul fotbalului. Se planifică, în 2050, o echipă de roboți proiectați după Lionel Messis și Cristiano Ronaldos și vor face un joc într-un joc complet 11 vs. 11. În prezent joacă fotbal de șase an mai bine decât Lionel Messi.

Nivelul de abilitate al tuturor roboților de mai sus este impresionant și fac lucruri pe care nici un concurent uman nu le poate face. Viteza inumană a roboților de sumo este evidentă. Capacitatea lui Forpheus de a urmări mingea cu două camere în timp ce-i urmărește simultan adversarul cu alte două camere este dincolo de capacitatea umană.

Roboții au performanțe ca science fiction la începutul mileniului. Viteza de dezvoltare indică faptul că, în viitorul apropiat, pot fi folosiți ca antrenori de fotbal al unei echipe naționale.

În Japonia deja, jucătorii de volei de elită folosesc un roboți pentru a-și exersa atacurile. Unii jucători de fotbal american practică de asemenea antrenamentele cu roboți VR, pentru a-și perfecționa abilitățile. Pe margine, AI creat de SpeedGate este folosit pentru a analiza și a îmbunătăți performanța sportivilor fără a fi necesar un arbitru.

Pe măsură ce acești roboți continuă să se dezvolte, arată viteza dezvoltării tehnologice exponențiale, dar și modul în care aceste tehnologii îmbunătățesc capacitățile umane.

Profesor Liliana Mihaela Pricope

Imagini de – o clipă, amintiri de neuitat

„Pasiunile reprezintă, pentru cei mai mulţi dintre noi, o adevărată şi eternă povară, de cele mai multe ori plăcută, alteori insuportabilă şi chinuitoare. Magia fenomenului sportiv a născut astfel de pasiuni, indiferent de epocă sau continent, iar popularizarea fenomenului s – a realizat rapid prin intermediul imaginii şi al cuvântului rostit. Televiziune şi radio – ul au avut darul în istoria recentă de a crea punţi afective între oameni, prin fire de cele mai multe ori invizibile. Magia spectacolului sportiv a conectat în acelaşi timp milioane de privitori, trăitori ai unor emoţii unice, generate de bucuria succesului sau de tristeţea incomensurabilă provocată de un eşec.

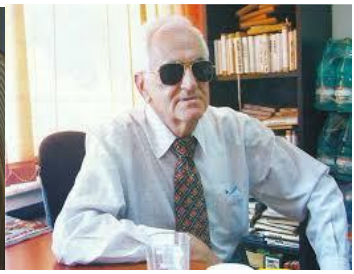
După ce marea campioană de la Montreal, Nadia Comăneci, a primit pentru prima dată nota zece la un concurs de gimnastică, mii de oameni au dorit să – şi boteze fiicele cu acest prenume.

La fel s-a întâmplat după victoria Stelei în Cupa Campionilor Europeni din mai 1986, atunci când mulţi dintre cei mai înfocaţi şi înverşunaţi suporteri dinamovişti au uitat,

preţ de o clipă, de rivalitatea eternă şi au elogiat zgomotos succesul de la Sevilla.

O stare de euforie fantastică a fost oferită de naţionala României la Campionatul Mondial din Statele Unite, când am fost eliminaţi probabil nedrept de suedezi. Multe s-au spus şi atunci despre acel meci, despre loviturile de la unsprezece metri ratate, dar cert este că lumea suferea în tăcere. O durere surdă, chinuitoare, parcă indusese pe cei mai mulţi dintre noi într- o stare de tristeţe incomensurabilă, letargică. Aceste amintiri care persistă în memoria noastră afectivă au fost generate de eroii sportivi sau de oamenii invizibili, crainicii sportivi din spatele ecranului TV sau al difuzorului de la radio. Mulţi dintre cei care au transmis de pe marile arene sportive nu se mai află astăzi printre noi…..Chiar dacă erau vremuri grele, de restriște, cei mai mulţi dintre microbiști uitau de necazurile cotidiene graţie emisiunilor radiofonice. În anii optzeci, atunci când transmisiunile sportive la televiziune deveniseră o „rara avis”, singura sursă de informaţie devenise „nolens – volens” radio- ul, cu celebra „Fotbal minut cu minut”.

Vocea marilor crainici de odinioară mai vibrează ca un ecou nestins în mintea şi sufletele noastre. De la Craiova se auzea Sebastian Domozină, de pe Dinamo transmitea Ion Ghiţulescu, din Ghencea Dan Voicilă, de la Cluj Nicolae Soare, din Giuleşti Dumitru Pelican, din Trivale răzbătea vocea inconfundabilă a lui Ilie Dobre.



Vremuri frumoase pentru sportul românesc, din păcate aflat atunci sub securea nemiloasă a cenzurii comuniste. Sâmbăta dimineaţă trebuia să te trezeşti foarte devreme ca să „mai prinzi” un număr de la „Supliment – fotbal”. Cozile erau imense, întrecând de multe ori prin proporţii ceea ce se întâmpla la „Alimentara”, similar pentru pâine sau drojdie. Am văzut în acei ani colecţionari de gazete sportive care în timpul liber reciteau paginile vechi şi îngălbenite ale ziarelor. Antenele de pe blocuri erau orientate

mai mult ca niciodată către răsărit, pentru a putea vedea transmisiunile cu meciurile de la campionatele europene sau mondiale.

Mi-amintesc că în anul 1986, atunci când se disputa Campionatul Mondial din Mexic, regretatul nostru dascăl, domnul profesor Alexuc, la o oră de economie politică ne –a lăsat să vedem în reluare celebra partidă dintre Argentina şi Anglia. Atunci Maradona a înscris de două ori, o dată invocând celebra „mână a lui Dumnezeu”, dar s-a revanşat la scurtă vreme, înscriind unul dintre cele mai frumoase goluri care s-au văzut vreodată pe arenele lumii.

Aşa se trăia magia spectacolului sportiv în acele vremuri, atunci când stadioanele ţării erau umplute până la refuz de suporteri avizaţi, buni cunoscători ai fenomenului fotbalistic şi nu numai. După prăbuşirea regimului comunist s-a revenit la o stare de normalitate din punctul de vedere al libertăţii presei, deşi din păcate nu am mai înregistrat foarte multe rezultate răsunătoare pe plan sportiv. Criza generată de noul coronavirus ne – a amintit cumva de cenzura comunistă din anii optzeci. Zilele de carantină au trecut mult mai greu în lipsa competiţiilor sportive, majoritatea ţărilor întrerupând evenimentele de acest gen.

Sperăm să revenim pe marile stadioane mult mai dornici de a revedea dispute aprige între eroii moderni . Până atunci suntem conectaţi la tehnologia modernă şi la spectacolul oferit de posturile de televiziune. Încă o dată se dovedeşte că imaginile de-o clipă pot deveni amintiri de neuitat…..”

Profesor Sorin Paul Nistorică

Atunci și acum

Laurieni au fost...

Absolvenți ai C.N "A.T.Laurian" (actuali profesori de ed. Fizică și Sport)		*Le-au fost profesori:*
• Alin Apostol		George Avăcăriței
• Răzvan Nichita		
• Mihaela Cronț		
• Mihai Murgocea		
• Daniel Ciobanu		
• Daniel Borcea		
• Marian Moruzi	• Tudor Gradinaru	Elena Alecsa
• Adi Drăghici	• Cezar Nechita	
• Victorița Bilibău	• Daniela Iolanda Vieru	
• Cozmin Pintilie	• Florin Macovei	
• Bogdan Tăuteanu	• Victorița Bilibău	
• Cristian Cașăriu		
• Cristi Todireanu		Marilusia Minteanschi
• Marinela Acsinte		~ Marinela Acsinte
• Magda Lozniceriu		
• Florin Melinte		
• Dorin Melinte		
• Sorin Ionescu		
• Victor Baciu		
• Faliboga Calistru		
• Boris Minteanschi		
• Nicolae Driscanu		
• Vlad Pamfil		
Kinetoterapeuți – studenți		
• **Dumitru Mircescu**		Elena Alecsa
• George Amarghitolaei		~ Alina Nistor
• Simona Duceag		
• Bogdan Turtă		Marinela Acsinte
• Ciprian Ciubotaru		

Laurieni sunt încă...

Elena Alecsa

-director Academia Olimpica Romana, filiala Botosani;
-grad didactic I, titular;
-master kinetoterapie;
-specializare principală: educație fizică și sport;
-specializare secundară: baschet, handbal, tenis de câmp, arbitru de fotbal,instructor de rugby.

Marinela Acsinte

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

Țihulcă Ionuț – Ciprian

-absolvent al Facultații 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 aceleași facultăți și universități, cu specializarea pe Activități de timp liber și sporturi extreme in 2014.

Colectivul redacțional

Cadru didactic coordonator:
- Alecsa Elena

Redactor Șef:
- Ciotir Alexandra

Redactor Șef -Adjunct:
- Achiței Ioan

Tehnoredactori:
- Ioniță Filip
- Timofti Vlad
- Cirimpei Alberto

Colaboratori:
- cadre didactice:
- profesor doctor Mihaela Liliana Prăjinariu
- profesor Oana Papară
- profesor Ghineț Lavinia Elvina
- profesor Sorin Nistorică
- profesor Vasile Pop
- profesor Geta Corduneanu
- profesor doctor Dorica Coca
- profesor Tunea Mihaiela
- profesor Mihaela Liliana Pricope
- profesor Irina Siminiceanu

- elevi:

– Carciuc Cristina 12A
– Eduard-Alexandru Ungureanu 11H
– Popescu Georgiana 10 G
– Jaravete Miruna 9 H
– Bosac Anamaria 11 E
– Alupoaie Francesca 11 G
– Crainiciuc Ioana 9 G
– Condurache Medeea 11 G
– Bălăucă Maria 11 G
– Guceanu Bianca 11 D
– Aferăriței Amalia 11 F
– Aferăriței Denisa 11 F
– Todirișcă Patricia 11 B
– Grefu Francesca 10 F
– Pînzaru Maria 12 G
– Ungureanu Mirela 9 C
– Oniciuc Denisa 9 G
– Boicu Matias 6 A
– Anconstantinesei Anamaria 11 F
– Elena Alexandra Murgu 11 F
– Andreea-Gabriela Neagu 11 F
– Buduruță Marina-Alexandra 11 G
– Hagiu Paula Cătălina 11 G
– Costriș Maria 11 G
– Istrate Andreea 11 G
– Ficiuc Diana Sabina 11 G

- Zgîrcea Ilinca Ioana 11 G
- Ursăchianu Teodor 11 G
- Chițanu Dara 11 G
- Humelnicu Ilinca 11 G
- Macovei Alexandru 12 C
- Colbea Tudor 9 D

- Absolventi:
- Mihnea Pompaș (*Facultatea de Drept, Universitatea din București și Colegiul Juridic Franco-Român de Studii Europene*)
- Ioana Zoițanu (*UMF Grigore T Popa Iași*)
- Angela Aciobăniței, absolvent 2008, XII H, secția filologie bilingv franceză

jj

Cuprins

Motto……..……1

Atlas…….....2

Etapa Județeană la baschet 3

Alimentația și sportul pentru o viață sănătoasă 6

Rugby 11

Jocul 19

Corp sănătos minte sănătos în carantină 23

Un mix de sport și poezie, premiat la nivel național 46

Pasiunea pentru ciclism în sânge 62

“Flashmob” de zilele liceului 66

Sportul în carantină 70

Sportul în perioada izolării 72

Importanța sportului în perioada carantinei 83

Importanța activității fizice în diabetul zaharat 86

Roboții și sportul 88

Imagini de – o clipă, amintiri de neuitat 92

Colectivul redacțional 99

Cuprins 102

Sănătate
Pricepere
Oxigenare
Rezistență
Tenacitate

ISSN: 2066-3714