

LICEUL DE TURISM ȘI ALIMENTAȚIE “DUMITRU MOȚOC”-GALAȚI

Acreditare Erasmus+ Educație Școlară, nr. de referință:

2024-1-RO01-KA121-SCH-000207992



VIBE DE LICEU

REVISTA ȘCOLARĂ



ISSN 3100 – 895X ISSN-L 3100 – 895X

NR. 1 / 2025, GALAȚI

„Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.”

COORDONATORI REVISTĂ:

CĂPĂȚĂNĂ SIMONA
ISTRATE DOINA MIRABELA
IROVEANU AURA

ECHIPA DE REDACȚIE

REDACTOR ȘEF: IROVEANU AURA

REDACTORI: MÂNJINEANU RAMONA, ENICĂ MARILENA, CRISTEA VIOLETA, PAVEL MARIAN, ARMAȘU ELENA, DIACĂNU GEANINA, CAPMARE MIHAELA

CUPRINS

BENEFICIILE VOLUNTARIATULUI	5
Autor: Elev Stanciu Gabriel, clasa a X-a F.....	5
TOLERANȚĂ ȘI DIVERSITATE ÎN ȘCOALA NOASTRĂ	7
Elevă: Chiosac Gabriela, clasa a XII- a C.....	7
DEMOCRAȚIA ÎN CONTEXT EUROPEAN	8
Autor: elev Lupașcu Andeeea	8
IMPORTANȚA JURNALISMULUI ȘCOLAR	10
Elevă: Daniela Ștefania Buruiană, clasa a XI-a C	10
EDUCAȚIA ȘI INCLUZIUNEA SOCIALĂ – PAȘI SPRE O COMUNITATE UNITĂ.....	11
Autor: Vasilache Diana.....	11
VALORIFICAREA CREATIVITĂȚII ELEVILOR ÎN RISC DE ABANDON ȘCOLAR PRIN MOBILITĂȚI ERASMUS+	13
Elevă: Susan Cătălina, clasa a XI-a H	13
EXPERIENȚA MEA ÎN CRETA – O AVENTURĂ INTERCULTURALĂ DE NEUITAT	16
Alexe Diana- 11B, L.T.A. "Dumitru Moțoc", Galați	16
GRECIA, CRETA-2025 ERASMUS- LTA DUMITRU MOTOC	17
Eleve: Alexe Diana, Angheluta Andreea-Madalina, clasa a XI-B	17
IMAGINEA DE SINE – OGLINDA INTERIOARĂ A IDENTITĂȚII	19
Elev: Bejan Andra, clasa a IX-a E	19
ÎN CRETA AM ÎNVĂȚAT SĂ FIU MAI DESCHISĂ ȘI MAI ÎNCREZĂTOARE	21
Drăghici Melissa, 9C, L.T.A. "Dumitru Moțoc", Galați	21
INCLUZIUNEA SOCIALĂ – FUNDAMENT AL UNEI SOCIETĂȚI ECHITABILE	22
Autor: Frunză Mădălina	22
CUM AȘ PUTEA EU, CA ELEV, SĂ CONTRIBUI LA O CLASĂ MAI INCLUZIVĂ?	23
Elev. Atanasiu Laurențiu.....	23
INCLUZIUNEA SOCIALĂ A COPIILOR CU CERINȚE EDUCATIONALE SPECIALE	26
Autor: Vlad Andra	26
ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ, PRINCIPIUL PRIMILOR ANI DE VIAȚĂ.....	29
Elevă: Patoi Laura Gabriela, clasa a XI-a F.....	29
PROMOVAREA DIVERSITĂȚII CULTURALE	31
Autor: Elev Dumitru Roberto, clasa a X-a F.....	31
STIMA DE SINE – FUNDAMENTUL ECHILIBRULUI INTERIOR	33
Elev: Damian Lidia, clasa a IX-a E, ...	33
BENEFICIILE VOLUNTARIATULUI	34
Autor: Elev Stanciu Gabriel, clasa a X-a F.....	34
Rolul parteneriatelor școlare în socializarea și valorizarea elevilor	36
Elev Mocanu Ana-Maria, clasa a XII-a A	36
ȘCOALĂ PENTRU DIVERSITATE	37

Elev Durchi Delia, clasa a XI-a A.....	37
ÎMPREUNĂ PRIN TOLERANȚĂ.....	39
Simona Daniela LUNGU Clasa a XI-a C.....	39
RESPECT PRIN DIVERSITATE	40
Denis Cristian ȘERBAN, Clasa a XI-a C.....	40
Empatia și toleranța – valori care dau sens vieții și profesiei	41
Elevă: Badiu Denisa, clasa a X-a H.....	41
Un mediu sustenabil, un mediu sănătos.....	42
Autori: Pricopi Rebeca , Săvădan Denisa– Clasa a IX-a F	42
Tradiții și gastronomie în culturile elenă și română.....	44
Autori: Florea Andreea,Drosu Fabian– Clasa a IX-a F	44

BENEFICIILE VOLUNTARIATULUI

Autor: Elev Stanciu Gabriel, clasa a X-a F
Coordonator: Prof. Mînjineanu Ramona

Voluntariatul reprezintă o formă de implicare civică prin care persoanele își dedică timpul, energia și abilitățile pentru a contribui la binele comun, fără a urmări recompense materiale directe. Conform legislației românești (Legea nr. 78/2014 privind reglementarea activității de voluntariat), voluntariatul este recunoscut ca activitate de interes public, fiind totodată și o experiență de învățare non-formală.

Într-un context marcat de provocări sociale, economice și de mediu, voluntariatul devine un mecanism esențial de solidaritate și participare activă. Prin implicarea lor, voluntarii obțin nu doar satisfacția de a ajuta, ci și beneficii personale, profesionale și sociale.

Un prim avantaj major al voluntariatului este dezvoltarea personală. Participarea la proiecte de voluntariat contribuie la formarea unor abilități precum comunicarea, lucrul în echipă, gândirea critică sau leadership-ul. În plus, voluntarii sunt expuși la contexte diverse, care le dezvoltă empatia, toleranța și capacitatea de adaptare. De asemenea, numeroase cercetări (Wilson, 2012) demonstrează impactul pozitiv al voluntariatului asupra sănătății mintale. Implicarea în activități cu sens reduce nivelul de stres, combate izolarea socială și crește sentimentul de apartenență și utilitate socială.



Voluntariatul este adesea privit ca o trambulină profesională. Mulți tineri dobândesc prin voluntariat primele experiențe de lucru, își dezvoltă competențe practice și își construiesc un portofoliu valoros. Activitățile de voluntariat pot acoperi domenii variate – educație, sănătate, protecția mediului, cultură – oferind experiență relevantă pentru carierele viitoare. Un alt beneficiu îl reprezintă rețeaua de contacte (networking). Prin voluntariat, tinerii intră în legătură cu organizații, instituții și profesioniști, ceea ce le poate deschide oportunități de angajare. Totodată, angajatorii valorizează experiența de voluntariat, interpretând-o ca un semn de responsabilitate, inițiativă și implicare socială (Clary & Snyder, 1999).

Voluntariatul aduce beneficii importante pentru comunitate. Activitățile desfășurate de voluntari sprijină grupurile vulnerabile, promovează incluziunea socială și contribuie la dezvoltarea durabilă. Un exemplu concret este voluntariatul în domeniul protecției mediului, unde implicarea cetățenilor în acțiuni de ecologizare, reciclare sau educație ecologică are un impact vizibil asupra calității vieții. De asemenea, voluntariatul în domeniul educației (ex. programe de tip „after school” pentru copii din medii defavorizate) contribuie la reducerea inegalităților sociale. La nivel comunitar, voluntariatul creează coeziune socială. Persoanele implicate dezvoltă un puternic sentiment de solidaritate, încredere și colaborare, ceea ce consolidează capitalul social (Musick & Wilson, 2008).

Uniunea Europeană promovează voluntariatul ca instrument de educație non-formală și participare civică. Programe precum Erasmus+ sau Corpul European de Solidaritate oferă tinerilor oportunități de voluntariat internațional, contribuind la formarea unei identități europene bazate pe diversitate și cooperare (European Commission, 2021). Voluntariatul internațional aduce beneficii suplimentare: dezvoltarea competențelor interculturale, învățarea de limbi străine și creșterea mobilității profesionale.



Voluntariatul este o activitate cu multiple beneficii, atât pentru individ, cât și pentru comunitate și societate în ansamblu. El contribuie la dezvoltarea personală și profesională, susține incluziunea și coeziunea socială și reprezintă un instrument esențial pentru formarea cetățenilor activi și responsabili. Într-o lume în continuă schimbare, voluntariatul rămâne o resursă strategică pentru consolidarea solidarității și pentru promovarea unei societăți bazate pe valori democratice și participative.

Bibliografie

- Wilson, J. (2012). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2008). *Volunteers: A social profile*. Indiana University Press.
- Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156–159.
- European Commission (2021). *Youth Volunteering and Active Citizenship in Europe*. Bruxelles: EU Publications.
- Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (2020). *Ghidul programului Erasmus+ – secțiunea voluntariat*. București.
- Legea nr. 78/2014 privind reglementarea activității de voluntariat în România.

TOLERANȚĂ ȘI DIVERSITATE ÎN ȘCOALA NOASTRĂ

Elevă: Chiosac Gabriela, clasa a XII- a C

Coordonator: prof. Cristea Violeta



Toleranța este o atitudine de respect, acceptare și apreciere a diversității opiniilor, credințelor, culturilor și comportamentelor celorlalți, chiar și atunci când acestea sunt diferite de propriile noastre convingeri.

Există mai multe tipuri de toleranță:

Toleranța religioasă - acceptarea diversității credințelor și practicilor religioase.

Toleranța culturală - respectarea și aprecierea tradițiilor, valorilor și obiceiurilor diferitelor grupuri etnice și culturale.

Toleranța politică - acceptarea existenței unor opinii politice diferite și susținerea dialogului democratic.

Toleranța socială - respectarea drepturilor și libertăților tuturor indivizilor, indiferent de gen, orientare sexuală, dizabilități sau statut social.

De ce este importantă toleranța?

- Contribuie la menținerea păcii și armoniei în societate.
- Promovează respectul reciproc și dialogul între oameni.
- Reduce conflictele bazate pe diferențe de opinie, religie sau cultură.
- Creează un mediu propice pentru dezvoltarea personală și colectivă.

Cum putem deveni mai toleranți?

- Ascultând și încercând să înțelegem punctele de vedere ale altora.
- Evitând prejudecățile și stereotipurile.
- Respectând diferitele culturi, religii și stiluri de viață.

Toleranța nu înseamnă acceptarea pasivă a oricărui comportament, ci respectarea dreptului fiecărei persoane de a fi diferită, atât timp cât nu încalcă libertatea și demnitatea celorlalți.

Diversitatea înseamnă varietate și diferență între membrii unui grup. Poate fi aplicată în mai multe contexte:

Diversitate culturală - existența unor diferite tradiții, limbi, religii și obiceiuri într-o societate.

Diversitate biologică (biodiversitate) - varietatea speciilor de plante, animale și microorganisme dintr-un ecosistem.

Diversitate genetică - diferențele genetice dintre indivizii unei populații.

Diversitate de opinii - existența unor perspective și idei diferite într-un grup.

Pe scurt, diversitatea înseamnă diferențe și valoarea pe care acestea o aduc într-un anumit context.

Pentru a promova și accepta toleranța și diversitatea în școala noastră, trebuie să avem în vedere următoarele aspecte:

- Existența unor politici și regulamente școlare (regulamentele școlii să includă prevederi clare împotriva discriminării și pentru promovarea egalității).
- Desfășurarea unor activități educaționale sau a unor proiecte pe această temă (activități cum ar fi: Ziua Toleranței, Ziua diversității culturale cu invitați din diverse medii culturale, religioase sau sociale pentru a vorbi despre experiențele lor).

- Raportarea și combaterea discriminării (mecanisme clare prin care elevii să poată raporta cazuri de discriminare, formarea personalului didactic pentru a identifica și combate atitudinile intolerante).

În concluzie, toleranța și diversitatea în școală nu sunt doar concepte teoretice, ci piloni esențiali pentru crearea unui mediu educațional sănătos și productiv.

Sitografie:

<https://www.scoalaefrumoasa.ro/conceptul-de-toleranta-in-mediul-scolar/>

<https://schoolbit.ro/2024/09/05/diversitatea-si-toleranta-pe-intelesul-copiilor/>

<https://stopbullying.school.blog/>

DEMOCRAȚIA ÎN CONTEXT EUROPEAN

Autor: elev Lupașcu Andreea

Coordonator: prof.Capmare Miheala



Intr-o democrație sănătoasă și prosperă, cetățenii își pot exprima liber opiniile. Aceștia pot să își exercite efectiv drepturile de vot, să participe la dezbaterile publice și, astfel, să își determine viitorul. Aceste drepturi câștigate cu greu constituie piatra de temelie a oricărei democrații și stau în centrul Uniunii Europene.

Democrația este una dintre valorile fundamentale pe care se întemeiază Uniunea Europeană. Prin însăși natura sa, inițiativa cetățenească europeană implică colaborare, deoarece le cere cetățenilor să lucreze nu numai cu persoane care împărtășesc aceeași viziune din

țara lor, ci și să găsească susținere în mai multe state membre.

Democrația din UE se confruntă cu provocări majore, de la intensificarea extremismului și ingerințe electorale, până la răspândirea de informații manipulative și amenințări la adresa jurnaliștilor.

Cetățenii ar trebui să fie în măsură să facă alegeri electorale într-un spațiu public în care opiniile diferite să poată fi exprimate liber. Mass-media, mediul academic și societatea civilă ar trebui să-și poată juca rolul în stimularea dezbaterii publice fără ingerințe interne sau externe.

Europa este scena unui proces unic în istorie, care constă în integrarea unor țări, între care și România, în Uniunea Europeană. Unul dintre pilonii funcționării actuale și viitoare a Uniunii Europene este tocmai respectarea drepturilor omului, precum și adoptarea sistemului democratic în țările membre.

UE funcționează în baza democrației reprezentative și participative. A fi cetățean european înseamnă a beneficia de drepturi politice. Fiecare cetățean adult al UE are

dreptul de a candida și de a vota la alegerile pentru Parlamentul European. Cetățenii UE au dreptul de a candida și de a vota în țara lor de reședință sau de origine. De asemenea, cetățenii pot influența direct politica UE prin intermediul unor instrumente precum inițiativa cetățenească europeană.

Democrația reprezentativă este forma de guvernământ în care oamenii își aleg reprezentanții (de ex. membrii parlamentului) pe care îi autorizează să propună și să adopte acte legislative în numele lor.

Democrația participativă se referă la mecanismele prin care cetățenii sunt implicați în procesele de luare a deciziilor publice și care completează astfel democrația reprezentativă.

Comisia Europeană este singura instituție a UE care are dreptul de a prezenta Parlamentului European și Consiliului UE, în vederea adoptării, acte legislative care protejează interesele UE și ale cetățenilor săi în chestiuni care nu pot fi abordate în mod eficient la nivel național; clarifică aspectele tehnice prin consultarea experților și a publicului. Comisia Europeană continuă să mobilizeze finanțare specifică dintr-o gamă largă de programe UE disponibile pentru a sprijini măsurile și obiectivele Planului de acțiune pentru democrația europeană.



Bibliografie

<https://eur-lex.europa.eu/summary/glossary.html?locale=ro>.

[https://europa.eu/citizens-initiative/find-initiative_ro?STATUS\[0\]=ANSWERED](https://europa.eu/citizens-initiative/find-initiative_ro?STATUS[0]=ANSWERED)

<https://europa.eu/citizens-initiative/find>

[initiative_ro?CATEGORY%5B0%5D=any&STATUS%5B0%5D=SUBMITTED&SECTION=ALL](https://europa.eu/citizens-initiative/how-it-works/how-start-initiative-step-step/faq-eu-competences-and-commission-powers_ro)

https://europa.eu/citizens-initiative/how-it-works/how-start-initiative-step-step/faq-eu-competences-and-commission-powers_ro

https://commission.europa.eu/law/law-making-process_ro

<https://www.europarl.europa.eu/about-parliament/ro/powers-and-procedures/legislative-powers>

https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/principles-and-values/founding-agreements_ro

IMPORTANȚA JURNALISMULUI ȘCOLAR

Elevă: Daniela Ștefania Buruiană, clasa a XI-a C

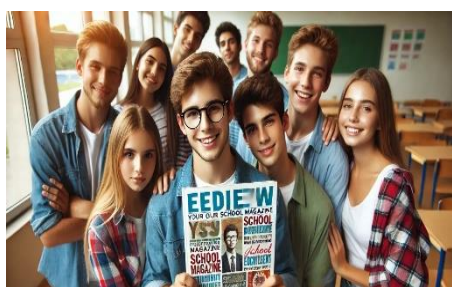
Coordonator: prof. Drăguș Oana

Jurnalismul școlar reprezintă o componentă fundamentală a educației moderne, oferindu-le elevilor o modalitate prin care să-și exprime ideile, să-și dezvolte gândirea critică și să se implice activ în comunitatea școlară. Mai mult decât un simplu mijloc de informare, revistele școlare sunt spații de creativitate, inovație și colaborare, ajutând elevii să își descopere vocația pentru scris și comunicare.



Jurnalismul școlar contribuie la:

- *Dezvoltarea abilităților de scriere și comunicare.* Elevii învață să redacteze texte coerente, bine structurate și adaptate publicului-țintă. Această abilitate este esențială nu doar pentru activitățile școlare, ci și pentru viitorul lor profesional.
- *Îmbunătățirea gândirii critice.* Activitatea jurnalistică îi ajută pe elevi să analizeze informațiile, să verifice sursele și să își dezvolte o perspectivă obiectivă asupra evenimentelor și subiectelor de interes.
- *Promovarea implicării și a spiritului civic.* O revistă școlară le oferă elevilor ocazia de a aborda subiecte relevante pentru comunitatea lor și de a contribui la rezolvarea problemelor prin dezbateri și informare.
- *Stimularea creativității și a expresivității.* Pe lângă articole informative, revistele școlare pot include poezii, eseuri, benzi desenate, interviuri și reportaje, oferind un spațiu pentru exprimarea liberă a ideilor și talentelor artistice.
- *Dezvoltarea responsabilității și a muncii în echipă.* Crearea unei reviste implică respectarea unor termene limită, colaborarea între colegi și asumarea responsabilității pentru conținutul publicat, aspecte esențiale în dezvoltarea personală a elevilor.



Impactul jurnalismului școlar asupra comunității

O revistă școlară nu este doar un mijloc prin care elevii se pot exprima, ci și o punte de legătură între aceștia, profesori și părinți. Prin publicarea articolelor despre evenimentele școlare, inițiativele elevilor și subiectele de interes general, revista contribuie la consolidarea identității școlii și la promovarea unui climat de transparență și colaborare.

În plus, jurnalismul școlar promovează valori fundamentale precum onestitatea, obiectivitatea și respectul față de ceilalți. Elevii învață să fie corecți în relatările lor, să respecte drepturile celor intervievați și să redacteze materiale echilibrate, ceea ce îi pregătește pentru o implicare activă și responsabilă în societate.

Ghid pentru crearea și menținerea unei reviste școlare de succes

Pentru ca o revistă școlară să fie apreciată și citită de comunitatea școlară, este important să fie bine organizată și atractivă. Iată câțiva pași esențiali:

- *Formarea unei echipe redacționale* – Alegerea unui grup de elevi pasionați de scris, fotografie, editare și design grafic.
- *Stabilirea unui plan editorial* – Planificarea rubricilor, temelor și a calendarului de publicare.
- *Diversificarea conținutului* – Alternarea articolelor informative cu interviuri, reportaje, recenzii și creații literare pentru a atrage un public cât mai larg.
- *Promovarea revistei* – Distribuirea revistei atât în format tipărit, cât și digital, și utilizarea rețelelor sociale sau a site-ului școlii pentru a ajunge la cât mai mulți cititori.
- *Asigurarea calității materialelor* – Verificarea atentă a informațiilor, corectarea greșelilor gramaticale și respectarea regulilor etice jurnalistice.

Jurnalismul școlar nu este doar un exercițiu educațional, ci și o oportunitate pentru elevi de a-și descoperi pasiunile și de a-și forma o voce proprie. Prin dezvoltarea abilităților de comunicare, gândire critică și colaborare, o revistă școlară de calitate poate inspira, informa și uni comunitatea școlară, transformându-se într-un instrument valoros de educație și dezvoltare personală.

Bibliografie

Coman Mihai – *Manual de jurnalism*, Editura Polirom, Iași, 2009

EDUCAȚIA ȘI INCLUZIUNEA SOCIALĂ – PAȘI SPRE O COMUNITATE UNITĂ

Autor: Vasilache Diana
Prof. coordonator: Iroveanu Aura

Educația are un rol central în procesul de incluziune socială. Accesul egal la educație pentru toți copiii, indiferent de mediul din care provin, este cheia pentru reducerea inegalităților și crearea unei societăți bazate pe valori democratice.

În multe cazuri, copiii din familii vulnerabile se confruntă cu dificultăți în accesarea educației de calitate. Lipsa resurselor materiale, discriminarea sau marginalizarea pot limita șansele lor de reușită.

De aceea, este necesară implementarea unor politici educaționale incluzive, care să ofere sprijin suplimentar acestor categorii.

Profesorii și școlile au o responsabilitate majoră în asigurarea unui mediu educațional prietenos și tolerant. Prin promovarea diversității și a respectului reciproc, elevii învață să conviețuiască în armonie și să își dezvolte competențele sociale.

Educația incluzivă reprezintă nu doar o strategie pedagogică, ci și un proces social care modelează viitorul comunităților. Prin promovarea accesului egal la educație, indiferent de statutul socio-economic, etnie, dizabilitate sau gen, școala devine un spațiu al echității și respectului.



Un element cheie al educației incluzive este colaborarea dintre familie, școală și comunitate. Atunci când părinții sunt implicați activ în procesul educațional, iar școala dezvoltă parteneriate cu organizații locale sau ONG-uri, elevii beneficiază de un sprijin mult mai consistent. Această rețea de sprijin contribuie la reducerea abandonului școlar și la integrarea copiilor aflați în situații vulnerabile. În plus, educația incluzivă nu are rol doar de a transmite cunoștințe, ci și de a dezvolta competențe sociale și emoționale. Elevii învață să colaboreze, să accepte diferențele și să devină cetățeni responsabili. Această pregătire îi ajută să contribuie, la rândul lor, la construirea unei societăți unite și tolerante.

Prin urmare, educația incluzivă este un pilon esențial al incluziunii sociale. Ea creează premisele unei comunități în care solidaritatea, respectul și diversitatea sunt valori împărtășite de toți membrii săi.

Educația incluzivă în clasele de copii presupune crearea unui mediu școlar în care fiecare elev are posibilitatea să participe activ la procesul de învățare, indiferent de diferențele individuale. Aceasta se bazează pe ideea că toți copiii, inclusiv cei cu dizabilități, cei din medii defavorizate sau cei care aparțin unor minorități, au dreptul la o educație de calitate în aceeași clasă cu ceilalți colegi.

Un rol esențial în promovarea educației incluzive îl are cadrul didactic. Profesorii trebuie să utilizeze metode de predare adaptate diversității clasei, să valorifice potențialul fiecărui elev și să creeze activități care să stimuleze cooperarea și sprijinul reciproc. De asemenea, prezența profesorilor de sprijin și a consilierilor școlari este de mare ajutor în gestionarea nevoilor speciale.



Beneficiile educației incluzive în clasele de copii sunt multiple. Elevii cu dificultăți de învățare sau cu dizabilități dobândesc încredere în propriile abilități și se simt parte a comunității școlare, iar ceilalți colegi învață să respecte diferențele și să dezvolte empatia. Astfel, clasa devine un microcosmos al societății incluzive, unde valorile toleranței și solidarității se formează încă din copilărie.

Educația incluzivă în clasele de copii nu înseamnă doar acces egal la învățământ, ci și o schimbare de mentalitate. Este vorba despre construirea unei școli în care fiecare copil contează și are șansa de a se dezvolta armonios alături de ceilalți.

În concluzie, educația este principalul motor al incluziunii sociale. O societate care investește în educație incluzivă construiește premisele unei comunități unite și solidare, în care fiecare individ are șansa de a-și atinge potențialul.

Bibliografie

- UNESCO – Raport global privind educația incluzivă
- Ministerul Educației – Strategia pentru incluziune prin educație
- Voicu, B. (2018). Educația și inegalitățile sociale. Editura Polirom

VALORIFICAREA CREATIVITĂȚII ELEVILOR ÎN RISC DE ABANDON ȘCOLAR PRIN MOBILITĂȚI ERASMUS+

Elevă: Susan Cătălina, clasa a XI-a H
Coordonator: prof. Enică Marilena

Abandonul școlar este o problemă cu multiple cauze și consecințe pe termen lung atât pentru elevi, cât și pentru societate. Factori precum lipsa de motivație, dificultăți financiare, situații familiale dificile și curențe în sistemul educațional contribuie la riscul de abandon. Elevii în risc de abandon sunt adesea talentați și au un potențial creativ mare, dar acest potențial este adesea nevalorificat. O abordare inovatoare de sprijinire a acestor elevi este prin programele de mobilitate Erasmus+, care contribuie semnificativ la dezvoltarea abilităților și la consolidarea stimei de sine a elevilor.

Programele Erasmus+ oferă oportunități pentru elevi de a studia în alte țări europene, contribuind la dezvoltarea abilităților academice și personale prin expunerea la noi culturi și metode de învățare. Pentru elevii aflați în risc de abandon școlar, aceste mobilități pot avea un impact major asupra perspectivelor lor educaționale, în special prin promovarea creativității ca formă de exprimare și motivație.



Importanța creativității pentru elevii în risc de abandon

Creativitatea este o componentă esențială în dezvoltarea cognitivă și emoțională a elevilor, contribuind la formarea unei atitudini pozitive față de școală și învățare. În cazul elevilor în risc de abandon, valorificarea creativității poate deveni o strategie de implicare activă în procesul

educațional. Activitățile creative oferă un canal prin care elevii își pot exprima sentimentele, ideile și aspirațiile, ajutându-i să își formeze o identitate pozitivă și să își crească stima de sine.

În multe cazuri, creativitatea este limitată de bariere financiare și de lipsa de resurse adecvate în mediul școlar. Elevii aflați în risc de abandon nu au întotdeauna acces la activități extracurriculare care să le dezvolte potențialul artistic și creativ. Prin mobilitățile Erasmus, aceștia pot participa la programe care includ activități culturale, artistice și interactive care valorifică creativitatea lor, încurajându-i să se implice activ și să-și regăsească motivația pentru învățare.

În cadrul **Liceului de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc”**, Galați, programele Erasmus+ oferă elevilor oportunități de a călători și de a studia în alte țări din Uniunea Europeană, unde sunt implicați în activități variate care îi ajută să-și dezvolte abilitățile academice, artistice și personale. Beneficiile majore ale mobilităților Erasmus pentru elevii în risc de abandon școlar includ:

1. **Îmbunătățirea competențelor interculturale și lingvistice** – Prin interacțiunea cu elevi din alte țări, aceștia învață să comunice în alte limbi și să aprecieze diversitatea culturală, ceea ce le oferă o perspectivă nouă și un sentiment de apartenență la o comunitate globală.
2. **Creșterea motivației și a interesului pentru învățare** – Mobilitățile Erasmus includ activități interactive, proiecte de grup și ateliere artistice care îi ajută pe elevi să descopere o nouă pasiune pentru învățare, în special atunci când aceasta este integrată în activități creative.
3. **Valorificarea abilităților și a creativității** – Proiectele Erasmus adesea pun accent pe activități practice și artistice, cum ar fi artele vizuale, teatrul, muzica și tehnologia. Elevii au astfel ocazia să își dezvolte abilități creative, lucru care poate contribui la reducerea riscului de abandon prin formarea unor scopuri pe termen lung.
4. **Dezvoltarea stimei de sine și a încrederii** – Participarea la proiecte internaționale oferă elevilor o perspectivă nouă asupra propriilor capacități. Întâlnirea cu elevi din alte țări și colaborarea în activități comune îi ajută să își consolideze încrederea și să își găsească un sens al reușitei.

Exemple de activități Erasmus+ care stimulează creativitatea

1. **Proiecte artistice și culturale** – Elevii au ocazia să participe la activități cum ar fi pictura, sculptura, muzica sau fotografia. Aceste activități stimulează creativitatea și le oferă ocazia de a-și exprima ideile și trăirile într-un mod liber.
2. **Ateliere de teatru și improvizație** – Acestea sunt foarte populare în cadrul programelor Erasmus, deoarece le permit elevilor să își depășească inhibițiile și să își îmbunătățească abilitățile de comunicare și cooperare. Implicarea în teatru dezvoltă creativitatea și expresivitatea, încurajând elevii să își exprime emoțiile într-un mediu sigur.
3. **Ateliere de storytelling și scriere creativă** – Prin povestirea și crearea de povești, elevii își dezvoltă atât abilitățile lingvistice, cât și imaginația. Astfel de activități îi ajută să își formuleze perspectivele și să își depășească blocajele emoționale.
4. **Activități de robotică și programare** – Aceste activități sunt utile pentru dezvoltarea creativității tehnologice, oferind elevilor o introducere într-un domeniu nou și captivant. Astfel,

aceștia își pot descoperi o pasiune pentru tehnologie și inovare, ceea ce le poate deschide noi oportunități educaționale și profesionale.

5. **Vizite culturale și schimburi de experiență** – Vizitele la muzee, expoziții și evenimente culturale le oferă elevilor o imagine asupra patrimoniului cultural european, ajutându-i să înțeleagă și să aprecieze diversitatea culturală. Aceste activități sunt esențiale în dezvoltarea unui spirit deschis și creativ.

În concluzie, mobilitățile Erasmus oferă o oportunitate unică de a valorifica creativitatea elevilor în risc de abandon școlar, oferindu-le o experiență de învățare care merge dincolo de granițele sistemului educațional clasic. Prin aceste programe, elevii au șansa de a-și descoperi abilitățile, de a se dezvolta pe plan personal și profesional și de a-și găsi noi surse de motivație. Valorificarea creativității nu doar că sporește angajamentul elevilor față de educație, dar contribuie și la reducerea riscului de abandon școlar prin crearea unui mediu educațional stimulat, empatic și accesibil pentru toți elevii.

Bibliografie:

- ✓ European Commission. (2020). Erasmus+ Programme Guide. Bruxelles: European Union. Accesat de la <https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus>.
- ✓ European Youth Portal. (2021). „Creativity and Arts through Erasmus+ Projects”. Accesat la <https://europa.eu/youth>.
- ✓ Popescu, A., & Ionescu, M. (2019). „Importanța dezvoltării creativității în prevenirea abandonului școlar”. *Revista de Psihologie Educațională*, 3(2), 45-54.

EXPERIENȚA MEA ÎN CRETA – O AVENTURĂ INTERCULTURALĂ DE NEUITAT

Alexe Diana- 11B, L.T.A. "Dumitru Moțoc", Galați
Coordonator: prof. Căpățînă Simona



Numele meu este Diana și am avut norocul să particip la mobilitatea din Creta, Grecia, în perioada 3-7 februarie 2025. A fost o experiență incredibilă care m-a ajutat să învăț foarte multe despre cultura diversă europeană, dar și despre propria mea persoană.

Primul lucru care m-a impresionat a fost întâlnirea cu elevii din Grecia și începutul programului cu activitatea „Eu și Tu”. A fost un mod super distractiv de a ne cunoaște, de a împărtăși povești și de a descoperi tradițiile fiecăruia, prin muzică, dans și storytelling. M-am simțit foarte aproape de colegii mei și am realizat cât de importantă e comunicarea interculturală pentru a înțelege și accepta diversitatea.

Unul dintre cele mai frumoase momente a fost ziua dedicată voluntariatului și activităților despre responsabilitatea socială. Am învățat cum putem ajuta comunitățile noastre și am organizat un eveniment caritabil numit „Zâmbete Strânse”. A fost o experiență de neuitat să vedem zâmbetele

celor implicați și să ne simțim parte din ceva mai mare. Împreună, am construit „Colajul Zâmbetelor” și am realizat cât de importantă e empatia și solidaritatea.

Cea mai profundă experiență a fost ziua despre diversitate și acceptare. Am participat la „Cercul Diversității” și la Biblioteca vie, unde am ascultat povești adevărate care sparg stereotipurile. M-am simțit mai deschisă și mai încrezătoare în propriile mele opinii, învățând să ascult și să respect diferențele.

Finalul programului a fost despre bunăstare și despre cum ne putem îngriji de noi înșine. Jocurile și picnic-ul cu prieteni m-au ajutat să mă relaxez, să reflectez și să-mi apreciez prietenii și familia.

Îmi voi aminti mereu această experiență ca pe o lecție valoroasă despre prietenie, diversitate și cum poți deveni o persoană mai bună dacă vrei să înveți și să faci bine celor din jur.

GRECIA, CRETA-2025 ERASMUS- LTA DUMITRU MOTOC

Eleve: Alexe Diana, Angheluta Andreea-Madalina, clasa a XI-B
Coordonator: prof. Căpățînă Simona

Mobilitatea desfășurată în Creta, între 3 și 7 februarie 2025, a avut ca obiectiv principal dezvoltarea unor competențe esențiale pentru elevii cu vârste între 15 și 17 ani, care provin din medii cu provocări



socio-economice. Programul s-a concentrat pe:

- Comunicare interculturală: Prin sesiuni precum „Eu și Tu” și ateliere de tradiții, elevii și-au îmbunătățit abilitățile de comunicare și au învățat să aprecieze diversitatea culturală.
- Responsabilitate socială și implicare civică: Activitățile „Voluntariat – Între Hobby și Necesitate” și „Colectând Zâmbete” i-au încurajat să se implice activ în comunitate, dezvoltându-și gândirea critică și simțul responsabilității.
- Lucru în echipă și leadership: Simulările și

dezbaterile au contribuit la dezvoltarea abilităților de colaborare, organizare și luare a deciziilor.

• Bunăstare personală: Prin activitățile „Sunt OK” și „Friendship Picnic”, elevii au explorat cele cinci dimensiuni ale bunăstării, învățând despre echilibrul între viața fizică, emoțională, socială, mentală și spirituală.

În ansamblu, mobilitatea a oferit o experiență integrată, pregătind elevii să abordeze viitoarele provocări cu încredere, empatie și o atitudine proactivă, consolidându-le identitatea personală și abilitatea de a contribui pozitiv la societate.

Fiecare activitate a adus cu sine lecții prețioase și momente de reflecție, care, împreună, ne-au schimbat perspectiva asupra lumii și a modului în care putem contribui la comunitate.

A doua zi, activitatea „Voluntariat – Între Hobby și Necesitate” ne-a făcut să reflectăm serios asupra importanței implicării în comunitate. Discuțiile și dezbaterile despre impactul voluntariatului ne-au determinat să ne gândim la modalități concrete prin care putem ajuta și noi. Simularea de organizare a evenimentului „Colectând Zâmbete” a fost plină de provocări, însă ne-a învățat cum să planificăm, să luăm decizii rapide și să lucrăm în echipă. Această zi ne-a reamintit că, uneori, chiar și mici gesturi pot avea un efect pozitiv imens asupra celor din jur.



Ziua a treia a fost dedicată implementării proiectului „Colectând Zâmbete”. Am fost impresionate de energia și entuziasmul colegilor, care au transformat ideile discutate în acțiuni concrete. Standurile interactive, cabinele de complimente și schimburile de cadouri simbolice au creat un mediu plin de căldură umană, unde fiecare zâmbet a contat. Crearea „Colajului Zâmbetelor” a fost o activitate emoționantă, care ne-a permis să reflectăm asupra impactului pozitiv al acțiunilor noastre și să păstrăm amintiri vizuale ale acestor momente de bucurie.

A patra zi, dedicată inițiativei „Sunt Tolerant, Accept Diversitatea”, a fost poate cea mai revelatoare. În cadrul „Cercului Diversității” am ascultat povești personale ce au depășit stereotipurile și au deschis discuții sincere despre toleranță și acceptare.

Activitatea „Biblioteca Vie” a fost o experiență inedită, care ne-a ajutat să înțelegem cât de mult putem învăța unii de la alții prin împărtășirea propriilor povești de viață. Crearea împreună a unei „Copertă a Toleranței” a simbolizat angajamentul nostru de a construi o societate mai incluzivă și mai deschisă, în care fiecare voce este ascultată.

În ultima zi, activitatea „Sunt OK” ne-a ajutat să privim spre interior și să ne regândim la conceptul de bunăstare. Discuțiile despre cele cinci dimensiuni ale bunăstării – fizică, emoțională, socială, mentală și spirituală – au fost foarte revelatoare și ne-au inspirat să cautăm echilibrul în viața de zi cu zi.

În concluzie, aceste zile petrecute în Creta au fost mult mai mult decât simple activități organizate. Ele au reprezentat o adevărată călătorie spre autocunoaștere și dezvoltare personală, ne-au învățat valoarea diversității și importanța implicării active în comunitate. Ne simțim recunoscătoare pentru oportunitatea de a experimenta astfel de momente și sunt convins că toate lecțiile învățate vor avea un impact de durată asupra vieții noastre.



Suntem recunoscătoare pentru că aceste activități ne-au oferit șansa de a interacționa cu oameni din medii culturale diferite, de a ne extinde orizonturile și de a ne descoperi noi talente. Ne bucurăm că am învățat să lucrăm în echipă, să ne exprimăm ideile și să depășim provocările



împreună, contribuind astfel la formarea unei personalități mai empatice și responsabile. Această experiență ne-a îmbogățit nu doar cunoștințele, ci și sufletele, motiv pentru care suntem profund recunoscătoare pentru fiecare clipă trăită în cadrul programului.



IMAGINEA DE SINE – OGLINDA INTERIOARĂ A IDENTITĂȚII

Elev: Bejan Andra, clasa a IX-a E
Prof. coordonator: Istrate Doina Mirabela



Imaginea de sine este unul dintre conceptele fundamentale ale psihologiei moderne. Ea influențează modul în care ne percepem, cum interacționăm cu ceilalți și cum ne raportăm la reușitele și eșecurile personale. O imagine de sine pozitivă susține dezvoltarea armonioasă a individului, în timp ce o imagine de sine distorsionată poate genera probleme emoționale și sociale. Studiul acesteia este esențial pentru înțelegerea comportamentului uman și pentru construirea unei vieți echilibrate.

Imaginea de sine poate fi definită ca reprezentarea mentală pe care o persoană o are despre ea însăși – cum arată, ce abilități are, care îi sunt calitățile și defectele. Psihologul Carl Rogers, fondatorul abordării centrate pe client, considera imaginea de sine drept o componentă centrală a personalității și un element esențial pentru funcționarea psihologică sănătoasă. Imaginea de sine include o dimensiune fizică - percepția asupra propriului corp și aspect exterior; o dimensiune socială - modul în care credem că suntem văzuți de ceilalți și o dimensiune psihologică - evaluarea propriilor trăsături de caracter, abilități și valori.

Imaginea de sine nu este înnăscută, ci se formează treptat, prin experiențe și interacțiuni. Factorii principali sunt:

- **Familia:** primele interacțiuni modelează felul în care copilul se percepe. Sprijinul și validarea contribuie la o imagine pozitivă.
- **Școala și grupul de prieteni:** feedbackul primit și comparațiile cu ceilalți influențează modul în care elevul se vede.
- **Mass-media și societatea:** standardele culturale legate de frumusețe, succes și statut pot influența puternic imaginea de sine.
- **Experiențele personale:** reușitele consolidează o imagine pozitivă, iar eșecurile repetate pot slăbi încrederea în sine.

Specialiștii în psihologie recomandă mai multe strategii pentru a cultiva o imagine de sine sănătoasă. Printre acestea amintim: acceptarea de sine (conștientizarea faptului că perfecțiunea nu există), autoreflexia pozitivă (concentrarea pe calități și pe reușite), stabilirea de obiective realiste (atingerea lor întărește percepția pozitivă despre sine), autodezvoltarea (învățarea continuă și explorarea unor noi abilități cresc încrederea în sine) și gestionarea criticii (diferențierea între critică constructivă și comentarii negative nejustificate).



O imagine de sine echilibrată este esențială pentru sănătatea emoțională și pentru succesul personal. Persoanele cu o imagine de sine pozitivă sunt mai încrezătoare, mai reziliente și mai deschise la experiențe noi. În schimb, o imagine de sine negativă poate conduce la anxietate, depresie sau izolare socială.

Imaginea de sine este oglinda prin care fiecare individ își privește propria identitate. Ea influențează deciziile, comportamentele și relațiile cu ceilalți. Pentru o viață armonioasă și o dezvoltare personală sănătoasă, este necesar ca fiecare persoană să-și construiască o imagine de sine pozitivă, bazată pe autoacceptare, încredere și dezvoltare continuă.

Bibliografie

1. Rogers, C. R. (1959). *A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships*. McGraw-Hill.
2. Ciofu, M. (2018). *Psihologia copilului și a adolescentului*. Editura Trei.
3. Chelcea, S. (2008). *Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații*. Editura Polirom.

ÎN CRETA AM ÎNVĂȚAT SĂ FIU MAI DESCHISĂ ȘI MAI ÎNCREZĂTOARE

Drăghici Melissa, 9C, L.T.A. "Dumitru Moțoc", Galați



Participarea la mobilitatea din Creta a fost pentru mine o experiență care m-a transformat. Întregul program a fost plin de activități interesante, care m-au ajutat să-mi dezvolt multe abilități, de la comunicare în limba engleză până la empatie și cooperare.

Ziua în care am vorbit despre voluntariat și responsabilitate socială a fost foarte motivantă. Am învățat că fiecare dintre noi poate face diferența dacă se implică. Am organizat împreună cu colegii un eveniment de strângere de fonduri numit

„Zâmbete pentru tine” și am descoperit că lucrul în echipă și ideile noastre pot aduce bucurie celor din jur. A fost un sentiment minunat să vedem impactul pe care îl putem avea.

Ce mi-a plăcut mult a fost și ziua dedicată diversității. Participarea în „Cercul Diversității” și apoi în Biblioteca vie m-au făcut să realizez cât de importantă e acceptarea și respectarea diferențelor. Am avut ocazia să ascult povești adevărate și să-mi exprim opiniile în fața colegilor, ceea ce m-a învățat să fiu mai deschisă și mai sociabilă.

Ultima zi a fost despre binele ființei și relaxare. Jocurile de cooperare și picnicul cu prieteni m-au ajutat să mă simt mai bine în pielea mea, să învăț despre gestionarea stresului și să-mi apreciez sănătatea fizică și mentală. M-am întors acasă cu o mulțime de amintiri frumoase și cu dorința de a aplica tot ce am învățat pentru a deveni o persoană mai atentă și mai implicată.

Participarea la această mobilitate a fost o experiență de neprețuit, care m-a făcut mai deschisă, mai comunicativă.

INCLUZIUNEA SOCIALĂ – FUNDAMENT AL UNEI SOCIETĂȚI ECHITABILE

Autor: Frunză Mădălina
Prof. coordonator: Iroveauu Aura

Incluziunea socială reprezintă procesul prin care toate persoanele, indiferent de statutul lor social, economic, cultural sau de etnie, sunt integrate în societate și beneficiază de aceleași drepturi și oportunități. Aceasta are ca scop reducerea inegalităților și promovarea echității sociale.

Un aspect esențial al incluziunii sociale este combaterea discriminării. Persoanele provenite din medii defavorizate, persoanele cu dizabilități sau minoritățile etnice se confruntă adesea cu bariere în accesarea serviciilor de educație, sănătate sau muncă. Prin politici sociale eficiente, statul poate contribui la integrarea acestora în comunitate.

Incluziunea socială nu este doar responsabilitatea instituțiilor, ci și a comunităților și indivizilor. Prin solidaritate, toleranță și respect pentru diversitate, putem construi o societate mai echitabilă, unde fiecare membru este valorizat.

Un alt aspect important al incluziunii sociale este colaborarea dintre instituțiile publice, organizațiile non-guvernamentale și sectorul privat. Acestea pot dezvolta împreună proiecte și programe care să sprijine grupurile vulnerabile și să le ofere șanse reale de integrare. De exemplu, programele de formare profesională pentru persoanele aflate în șomaj sau pentru tinerii care nu au acces la educație pot contribui la reducerea excluziunii economice.

Un element central al incluziunii sociale este reprezentat de incluziunea școlară. Școala nu este doar un loc unde copiii învață noțiuni teoretice, ci și un spațiu în care se formează valorile de respect, toleranță și solidaritate. Prin intermediul educației incluzive, elevii cu nevoi diferite, proveniți din medii sociale variate sau aparținând unor minorități, primesc șanse egale de a se dezvolta.

Un sistem educațional incluziv încurajează participarea tuturor copiilor la activitățile școlare, fără discriminare. Adaptarea metodelor de predare, existența cadrelor de sprijin și colaborarea dintre profesori, părinți și comunitate sunt pași esențiali pentru ca școala să devină un mediu deschis și accesibil tuturor.

Incluziunea școlară are beneficii atât pentru copiii aflați în situații vulnerabile, cât și pentru întreaga comunitate școlară. Elevii învață să colaboreze, să își dezvolte empatia și să respecte diversitatea. Astfel, școala devine motorul principal al unei societăți incluzive, punând bazele unei comunități unite și echitabile. De asemenea, digitalizarea poate juca un rol semnificativ în incluziunea socială. Accesul la internet și competențele digitale sunt esențiale pentru participarea deplină la viața economică și socială. Lipsa acestora poate crea noi forme de marginalizare. Prin urmare, investițiile în infrastructură digitală și în educația tehnologică sunt vitale pentru o societate echitabilă.



socială presupune și participarea activă a cetățenilor la viața comunității. Voluntariatul, implicarea civică și dialogul social contribuie la consolidarea coeziunii sociale și la dezvoltarea unor comunități solidare. Atunci când fiecare membru al societății se simte valorizat și sprijinit, întreaga comunitate are de câștigat."

incluziunea socială este fundamentul unei societăți moderne și democratice. O comunitate în care toți cetățenii sunt implicați și au acces la oportunități egale este o comunitate mai puternică și mai unită.



Bibliografie

- Comisia Europeană – Strategia pentru incluziune socială
- Ministerul Muncii și Protecției Sociale – Raport privind incluziunea socială
- Bădescu, I. (2015). Sociologia comunităților. Editura Mica Valahie

CUM AȘ PUTEA EU, CA ELEV, SĂ CONTRIBUI LA O CLASĂ MAI INCLUZIVĂ?

Elev. Atanasiu Laurențiu

Profesor coordonator: Diacănu Gianina



În școala noastră, fiecare elev este diferit – unii au nevoie de mai mult sprijin, alții învață mai repede sau au stiluri diferite de învățare. Eu cred că o clasă incluzivă nu înseamnă doar reguli scrise, ci și atitudini și acțiuni ale fiecăruia dintre noi. Ca elev, pot contribui la crearea unui mediu prietenos, sigur și echitabil pentru toți colegii mei.

În primul rând, pot să fiu atent la nevoile colegilor mei. Dacă observ că cineva întâmpină dificultăți, fie la teme, fie la activități în clasă, îl pot ajuta cu explicații sau printr-un gest de încurajare. De exemplu, dacă un coleg cu CES are nevoie de mai mult timp pentru a răspunde la o întrebare sau pentru a finaliza un exercițiu, pot să

fiu răbdător și să nu râd sau să-l grăbesc. Asta arată respect și înțelegere.

În al doilea rând, pot să contribui prin promovarea colaborării. În proiecte de grup sau activități artistice, muzicale sau digitale, pot să mă asigur că fiecare coleg are un rol și o responsabilitate. Pot să încurajez ideile fiecăruia și să ascult opiniile tuturor. Astfel, toți ne simțim importanți și incluși, iar munca în echipă devine mai armonioasă și mai plăcută.

În al treilea rând, pot să particip activ la crearea unui mediu pozitiv în clasă. Asta înseamnă să folosesc cuvinte frumoase, să evit criticile dure și să încurajez colegii să încerce lucruri noi, chiar dacă nu le reușesc din prima. Pot să propun activități care să fie accesibile tuturor, cum ar fi jocuri de rol, ateliere creative sau mici concursuri în care fiecare poate contribui după puterea lui.

În final, cred că o clasă incluzivă nu se clădește doar prin reguli, ci prin gesturi mici și consecvente. Ca elev, pot să fiu un prieten răbdător, un coleg atent și un sprijin pentru cei care au nevoie. Dacă fiecare dintre noi contribuie în felul său, școala devine un loc unde toți ne simțim apreciați, respectați și incluși. Astfel, învățăm împreună nu doar materiile școlare, ci și cum să fim oameni mai buni.

Propunere de proiect: „Prietenie fără bariere”

Scop: Crearea unui mediu școlar prietenos și incluziv, în care toți elevii, indiferent de abilități sau nevoi speciale, se simt acceptați și sprijiniți.

Descriere:

Proiectul constă într-o serie de activități și campanii care să promoveze incluziunea prin colaborare, empatie și exprimare creativă. Elevii sunt implicați activ, iar profesorii oferă suport și ghidaj.

Etape și activități:

1. Săptămâna prieteniei

Fiecare clasă organizează activități de grup în care elevii lucrează împreună la jocuri, proiecte artistice sau ateliere creative.

Exemple: pictură în echipă, jocuri de rol pentru rezolvarea conflictelor, creație de povești sau mini-scenete.

2. Campania „Fii prietenul tuturor”

Elevii creează afișe, postere sau videoclipuri scurte în care transmit mesaje despre prietenie, respect și incluziune.

Materialele sunt afișate în școală și promovate pe rețelele școlii.

3. Mentorat între colegi

Elevii mai mari sau mai experimentați devin „mentori” pentru colegii cu CES sau pentru cei care au dificultăți la anumite materii.

Mentorii îi ajută pe colegi să înțeleagă lecțiile, să participe la activități și să se simtă parte din grup.

4. Ziua experiențelor incluzive

O zi dedicată experimentării și înțelegerii diversității: jocuri în care elevii încearcă să înțeleagă nevoi speciale (de exemplu, simularea dificultăților de vedere, auz sau mobilitate).

Jocul de rol este o metodă excelentă pentru integrarea elevilor cu CES, deoarece permite **exprimarea emoțiilor, dezvoltarea comunicării și empatiei**, fără presiunea unui răspuns „corect”. Mai jos găsești idei și recomandări concrete:

Tipuri de jocuri de rol

Tip	Scop	Exemple practice
Jocuri de rol social	Dezvoltarea abilităților sociale și a empatiei	Elevii joacă situații precum „la magazin”, „la doctor”, „într-un conflict între colegi”
Jocuri de rol emoțional	Recunoașterea și exprimarea emoțiilor	Elevii reprezintă emoții (bucurie, frică, supărare) și ceilalți ghicesc despre ce este vorba
Jocuri de rol creativ	Dezvoltarea imaginației și a expresivității	Elevii creează personaje și scenarii fantastice sau povești improvizate
Jocuri de rol didactice	Consolidarea cunoștințelor dintr-o disciplină	Elevii interpretează personaje istorice sau figuri dintr-o poveste literară

Exemple concrete de jocuri de rol:

1. „La magazin”

Elevii joacă rolul vânzătorului și al cumpărătorului.

Scop: Dezvoltarea limbajului, abilităților sociale și numerice.

2. „În vizită la doctor”

Un elev este pacient, altul doctor.

Scop: Exprimarea emoțiilor, înțelegerea contextelor sociale și vocabular medical de bază.

3. „Poveste improvizată”

Elevii primesc personaje și situații (ex. prin carduri).

Scop: Dezvoltarea creativității, colaborării și exprimării emoționale.

4. „Ziua personajului istoric”

Elevii interpretează personaje din istorie sau literatură.

Scop: Consolidarea cunoștințelor și dezvoltarea limbajului narativ.

5. Jurnalul incluziunii

Elevii pot scrie scurte reflecții despre cum au contribuit la incluziune sau ce gesturi pozitive au observat la colegi.

Materialele pot fi colectate și prezentate la sfârșitul semestrului pentru a evidenția progresul și impactul proiectului.

BIBLIOGRAFIE:

1. Ministerul Educației Naționale. (2018). „Educația incluzivă: Ghid pentru profesori și elevi” – București.
2. Cerghit, I. (2006). „Metode de învățământ”. Editura Polirom, Iași.
3. Păun, E. (2017). „Școala și educația în societatea contemporană”. Editura Polirom, Iași.

4. UNICEF România (2020). „Educația pentru toți copiii: principii de incluziune”. (raport accesibil online despre cum elevii pot sprijini colegii și pot combate excluderea)

INCLUZIUNEA SOCIALĂ A COPIILOR CU CERINȚE EDUCAȚIONALE SPECIALE

Autor: Vlad Andra
Profesor coordonator: Diacănu Gianina

Incluziunea socială a copiilor cu cerințe educaționale speciale (CES) reprezintă procesul prin care aceștia sunt sprijiniți să participe activ și egal la viața comunității, nu doar în școală, ci și în societate. Este o etapă esențială pentru formarea lor ca persoane independente, încrezătoare și integrate.

Incluziunea socială presupune eliminarea barierelor care limitează participarea copiilor cu CES la activitățile obișnuite ale colegilor lor. Nu este suficient ca acești copii să fie prezenți în clasă; ei trebuie să fie **acceptați, valorizați și implicați** în activități educative, culturale, sportive și comunitare.

Școala este primul loc unde se construiește incluziunea socială:

- prin activități de grup unde fiecare copil are un rol;
- prin adaptarea metodelor de predare la nevoile fiecăruia;
- prin promovarea valorilor de toleranță și solidaritate.

Incluziunea socială poate fi îngreunată de lipsa de resurse, mentalități discriminatorii sau lipsa pregătirii profesorilor. Soluțiile includ: programe de formare pentru cadre didactice, campanii de conștientizare, infrastructură accesibilă și activități comunitare unde toți copiii să participe împreună.

Exemple de activități extracurriculare pentru incluziunea socială a copiilor cu CES

1. Activități sportive

Sportul este una dintre cele mai eficiente modalități de integrare socială, deoarece favorizează cooperarea, mișcarea și bucuria de a lucra în echipă. Activitățile trebuie adaptate abilităților fiecărui copil, astfel încât toți să poată participa.

➤ Jocuri de echipă adaptate

- Fotbal cu reguli simplificate (minge mai ușoară, spațiu mai mic de joc).
- Baschet cu coșuri mai joase sau mingi moi.
- Volei cu mingea de plajă, pentru a fi mai ușor de manevrat.

➤ Ștafete și jocuri de colaborare

- Cursa cu obstacole simple, unde fiecare copil parcurge o etapă pe care o poate realiza.



- Jocuri de tip „adu mingea la echipă” sau „pasează obiectul”, care pun accent pe cooperare, nu pe viteză.

➤ **Activități individuale incluzive**

- Înot terapeutic, foarte benefic pentru copiii cu dizabilități motorii.
- Dans sportiv sau aerobice pe muzică – fiecare copil se mișcă în ritmul său.
- Yoga sau exerciții de respirație și relaxare pentru echilibru emoțional.



➤ **Sporturi în aer liber**

- Drumeții cu trasee accesibile tuturor.
- Jocuri cu parașuta colorată (ridicare, coborâre, ascunderea mingii sub ea).
- Ciclism adaptat (biciclete cu 3 roți sau tandem).

2. Activități artistice și culturale Integrarea elevilor cu **Cerinte Educaționale Speciale (CES)** prin activități artistice și culturale poate fi foarte eficientă, deoarece aceste activități stimulează creativitatea, comunicarea, empatia și colaborarea. Mai jos găsești o listă de idei structurate pe categorii, cu explicații și recomandări:

➤ **Arte vizuale**

- **Pictură și desen liber:** Elevii pot exprima emoții și idei fără presiunea corectitudinii.
- **Colaje și tehnici mixte:** Permite combinarea texturilor, materialelor reciclabile, fotografiilor – util pentru stimularea simțului tactil și vizual.
- **Modelaj și ceramică:** Ajută la dezvoltarea motricității fine și la relaxare.
- **Expoziții de artă școlară:** Implicarea în expunerea lucrărilor în școală sau comunitate crește sentimentul de apartenență.



➤ **Muzică și expresie vocală**

- **Cântat în cor sau grupuri mici:** Elevii colaborează și simt spirit de echipă.
- **Percuție și instrumente simple:** Ritmul ajută la dezvoltarea atenției și coordonării motorii.
- **Improvizatie muzicală:** Permite exprimarea emoțiilor într-un mod nonverbal.
- **Audiții și discuții despre muzică:** Dezvoltă atenția, vocabularul și cultura muzicală.

➤ **Teatru și dramatizare**

- **Jocuri de rol:** Elevii învață să recunoască emoții și să se pună în locul altora.
- **Mini-piese de teatru:** Crează coeziune între elevi și stimulează creativitatea.
- **Pantomimă și expresie corporală:** Foarte utilă pentru elevii care au dificultăți de limbaj.
- **Crearea de scenarii și povești:** Dezvoltă imaginația și abilitățile narative.
- **Literatură și povești**
- **Citirea de povești interactive:** Elevii pot răspunde prin gesturi, desen sau cuvinte.
- **Crearea de cărți ilustrate:** Combină arta vizuală și scrisul.
- **Teatru de păpuși:** Permite explorarea poveștilor și emoțiilor într-un mod ludic.
- **Club de lectură adaptat:** Discuții despre personaje și sentimente.
- **Activități culturale și educație prin joc**
- **Vizite la muzee și expoziții:** Adaptate nevoilor elevilor, cu ghidaj și activități practice.

- **Ateliere de tradiții și meșteșuguri:** Elevii pot învăța dansuri, confecționat obiecte sau gastronomie tradițională.
- **Festivaluri școlare:** Elevii prezintă lucrări, cântece, dansuri – cresc sentimentul de apartenență.

- **Jocuri de echipă și cooperare:** Îmbină mișcarea, strategia și interacțiunea socială.

3. Activități de voluntariat și comunitare

- **Proiecte de plantare de copaci sau grădinărit** realizate împreună de copii cu și fără CES.
- **Campanii umanitare** (strângere de rechizite, cadouri pentru alți copii) care le dau tuturor sentimentul de utilitate.
- **Ziua diversității** – eveniment școlar unde elevii prezintă talente, tradiții sau povești de viață.



4. Tabere și excursii incluzive

- **Tabere de vară** cu activități adaptate (orientare turistică, ateliere de creație).
- **Excursii de o zi** unde se pune accent pe colaborare și descoperirea mediului împreună.

5. Activități digitale și tehnologice

- **Programare și gândire computațională** (Dezvoltarea logicii, concentrării și rezolvării de probleme).

- **Blocuri de cod (Scratch, Tynker, Code.org):** Elevii pot crea animații, jocuri simple sau povești interactive.
- **Roboți educaționali (LEGO Mindstorms, mBot):** Învăță concepte de programare și colaborare prin construirea și programarea roboților.
- **Jocuri de logică și algoritmică:** Puzzle-uri digitale sau jocuri de strategie simple ajută la gândirea secvențială.

- **Artă digitală** (Dezvoltarea creativității și a motricității fine).

- **Desen și pictură digitală (Paint 3D, Canva, Krita):** Elevii pot crea colaje, ilustrații și postere.

- **Editare foto și video:** Creează materiale vizuale și povești multimedia.

- **Animație digitală:** Mini-filme sau GIF-uri animate pentru exprimarea ideilor.

- **Realitate augmentată și virtuală**

- **Tururi virtuale la muzee sau locuri istorice:** Elevii explorează mediul fără bariere fizice.

- **Aplicații AR pentru științe și artă:** Suport vizual pentru concepte abstracte.

- **Jocuri VR educative:** Dezvoltă atenția și coordonarea, pot fi folosite individual sau în grupuri mici.

- **Jocuri educative digitale**

- **Aplicații pentru învățare adaptivă (Kahoot!, Quizizz, Duolingo):** Elevii primesc feedback imediat și pot progresa individual.

- **Jocuri colaborative online:** Elevii rezolvă puzzle-uri sau provocări împreună.

- **Simulări și experimente virtuale:** Fizică, chimie sau biologie în medii sigure și interactive.

- **Comunicare și exprimare digitală**

- **Bloguri sau jurnal digital:** Elevii își pot exprima ideile și crea povești.

- **Podcasturi sau înregistrări audio/video:** Dezvoltă creativitatea verbală și tehnică.

- **Prezentări interactive (PowerPoint, Prezi, Canva):** Elevii învață să organizeze informația vizual și verbal.

BIBLIOGRAFIE

1. Booth, T., & Ainscow, M. (2016). *The Index for Inclusion: A Guide to School Development*. Bristol: Centre for Studies on Inclusive Education.
2. Cerghit, I. (2006). *Metode de învățământ*. Iași: Editura Polirom.
3. Ministerul Educației Naționale. (2018). *Educația incluzivă: Ghid pentru profesori și elevi*. București.
4. Păun, E. (2017). *Școala și educația în societatea contemporană*. Iași: Editura Polirom.
5. Slee, R. (2018). *Inclusive Education Isn't Dead, It Just Smells Funny*. London: Routledge.
6. UNICEF România. (2020). *Educația pentru toți copiii: principii de incluziune*. București: UNICEF.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ, PRINCIPIUL PRIMILOR ANI DE VIAȚĂ

Elevă: Patoi Laura Gabriela, clasa a XI-a F

Coordonator: prof. Pavel Marian

Motto: „*Dacă am putea oferi fiecărui individ cantitatea potrivită de hrană și exerciții fizice, nici prea puțin, nici prea mult, am avea cea mai sigură cale către sănătate.*” Hipocrate

Când vorbim despre cei șapte ani de acasă, ne gândim la momentele copilăriei noastre, momente în care ne-au fost implementate principii de viață ce țin de educația noastră. O astfel de educație, a celor șapte ani de acasă, definește și măsoară viitorul copilului prin formarea caracterului și a bunelor maniere, adaptarea lui în societate, acceptarea și toleranța celor din jur, fapte ce consolidează educația pe întreg parcursul vieții.

Responsabilitatea părinților este de a dezvolta copilului principii și valori privind cunoștințe din toate domeniile de dezvoltare: intelectuală, psihologică, socială, culturală și spirituală. Toate aceste domenii de dezvoltare vor fi preluate de copii, doar dacă și părinții respectă aceste valori și principii, ei fiind primul model în fața copiilor.

Principiile celor șapte ani de acasă sunt:

- ✓ Codul bunelor maniere pe înțelesul copiilor;
- ✓ Igiena;
- ✓ Alimentația sănătoasă;
- ✓ Dezvoltare culturală și spirituală;
- ✓ Dezvoltarea intelectuală și psihologică;
- ✓ Dezvoltarea socială.

Alimentația sănătoasă-unul dintre cele mai importante principii ai celor șapte ani de acasă în dezvoltarea armonioasă și eficientă a copilului.

Principiul alimentației sănătoase în primii ani de viață reprezintă educația copilului, având la bază reguli de asociere a alimentelor dar și programul de alimentație, armonios asociate cu activitatea copilului.

Modul în care percepem alimentația și alegerile pe care le facem zi de zi au un impact semnificativ asupra creșterii armonioase și stării de bine a copilului. Astfel, copiilor le pot fi implementate câteva reguli de bază privind alimentația:

- ✓ Respectarea celor trei mese principale și a meselor secundare (gustările dintre mese), atât de către copii cât și de părinți;
- ✓ Alegerea alimentelor proaspete în detrimentul celor congelate, conservate, etc.;
- ✓ Folosirea tratamentelor termice precum fierberea, coacerea, frigerea, și nu prăjirea;
- ✓ Cunoașterea beneficiilor și a valorii nutritive a alimentelor;
- ✓ Evitarea totală a mâncărurilor de tip fast-food, a dulciurilor cu exces de zahăr, a chipsurilor;
- ✓ Evitarea administrării vitaminelor și a elementelor nutritive sintetice și consumarea fructelor și legumelor proaspete;
- ✓ Consumarea apei sau a ceaiului neîndulcit în cantități corespunzătoare vârstei;

Toate aceste reguli de alimentație trebuie îmbinate cu efortul fizic zilnic și odihnă în fiecare zi după masa de prânz.

În concluzie, alimentația sănătoasă a copilului este o deprindere ce depinde în mare măsură de preocuparea și responsabilitatea părinților. Astfel, unui copil căruia i-a fost implementată o alimentație sănătoasă, se va dezvolta armonios și va avea o viață ordonată



Bibliografie

1. Dr. Emil Radulescu - Alimentație inteligentă – Ed. Viața și Sănătate
2. Fuster, Valentin – Învăța să trăiești sănătos – Ed. Corint, București, 2006
3. www.principiialimentare.ro
4. www.alimentațiaadolescenților.ro

PROMOVAREA DIVERSITĂȚII CULTURALE

Autor: Elev Dumitru Roberto, clasa a X-a F

Coordonator: Prof. Mînjineanu Ramona

Diversitatea culturală reprezintă un element fundamental al identității umane și al dezvoltării societăților. Ea se manifestă prin varietatea limbilor, tradițiilor, obiceiurilor, credințelor și modurilor de viață care coexistă în cadrul aceleiași comunități sau la nivel global.



Într-o epocă a globalizării accelerate,

promovarea diversității culturale devine o necesitate pentru menținerea coeziunii sociale și pentru asigurarea unui progres sustenabil. Nu este suficientă doar tolerarea diferențelor; este esențială valorizarea acestora ca resurse pentru dezvoltare personală, socială și economică.

Diversitatea culturală aduce beneficii semnificative atât la nivel individual, cât și colectiv. Pe de o parte, contribuie la consolidarea identității personale și comunitare, permițând fiecărui individ să își exprime valorile și tradițiile proprii. Pe de altă parte, ea stimulează creativitatea și inovația, deoarece schimbul dintre perspective culturale diferite generează idei noi și soluții originale la probleme complexe. De asemenea, diversitatea culturală reprezintă un factor de coeziune socială. Prin recunoașterea și respectarea diferențelor, comunitățile pot reduce tensiunile sociale și pot cultiva solidaritatea între membrii lor. În plus, la nivel economic, diversitatea contribuie la dezvoltarea industriilor creative și la promovarea patrimoniului cultural ca resursă pentru turism și creștere durabilă.

Educația joacă un rol esențial în cultivarea respectului pentru diversitate. Introducerea unui curriculum intercultural, organizarea de schimburi educaționale și proiectele școlare care valorifică patrimoniul cultural local și global pot dezvolta toleranța și empatia în rândul tinerilor. Programe internaționale, precum Erasmus+, facilitează interacțiunea dintre studenți din contexte culturale diferite, stimulând dialogul intercultural.



Mass-media și mediul digital au, de asemenea, o influență majoră asupra modului în care este percepută diversitatea. Filmele, muzica, literatura și platformele online oferă acces rapid la experiențe culturale variate. Totuși, este important ca acestea să evite stereotipurile și să promoveze reprezentări echitabile ale tuturor grupurilor sociale.

La nivel global, UNESCO a recunoscut importanța diversității culturale prin adoptarea Convenției privind protecția și promovarea diversității expresiilor culturale (2005). Aceasta subliniază rolul culturii în consolidarea păcii și în atingerea obiectivelor de dezvoltare durabilă. La nivel european, programe precum Europa Creativă sau inițiativele Consiliului Europei susțin proiecte culturale care promovează dialogul intercultural și reduc inegalitățile în accesul la cultură. Astfel, promovarea diversității culturale este nu doar o obligație morală, ci și o strategie politică și economică.

Promovarea diversității culturale este esențială pentru construirea unor societăți incluzive, democratice și prospere. Ea contribuie la consolidarea identității, la dezvoltarea creativității și la întărirea coeziunii sociale. Într-o lume marcată de migrații și interconectare globală, respectul pentru diversitate devine un factor cheie pentru pace, cooperare și progres.

Bibliografie:

1. UNESCO (2005). Convention on the Protection and Promotion of the Diversity of Cultural Expressions. Paris.
2. Parekh, B. (2000). Rethinking Multiculturalism: Cultural Diversity and Political Theory. Harvard University Press.
3. Banks, J. A. (2015). Cultural Diversity and Education: Foundations, Curriculum, and Teaching. Routledge.
4. European Commission (2020). Creative Europe Programme 2021–2027. Bruxelles.
5. Council of Europe (2008). White Paper on Intercultural Dialogue: Living Together as Equals in Dignity. Strasbourg.

STIMA DE SINE – FUNDAMENTUL ECHILIBRULUI INTERIOR

Elev: Damian Lidia, clasa a IX-a E,
Prof. coordonator: Istrate Doina Mirabela

În viața fiecărei persoane, imaginea de sine și modul în care se raportează la propria valoare joacă un rol decisiv în dezvoltarea personală. Psihologii numesc acest aspect „stima de sine”, un concept esențial pentru echilibrul emoțional și social. Un nivel sănătos al stimei de sine îi oferă individului încredere, motivație și puterea de a depăși obstacolele. În schimb, o stimă de sine scăzută poate conduce la nesiguranță, izolare și chiar probleme emoționale grave.

Stima de sine poate fi definită ca evaluarea globală pe care o persoană o face asupra propriei valori. Ea reflectă modul în care cineva se percepe, cât de mult se acceptă și cât de demn se consideră de iubire și respect. Nathaniel Branden, unul dintre cei mai importanți autori în domeniu, descrie stima de sine ca fiind „încrederea în capacitatea de a gândi, în dreptul de a fi fericit și în sentimentul valorii propriei persoane”.



Dar, cum se formează stima de sine?

Stima de sine se formează treptat, încă din copilărie, prin interacțiunea cu mediul familial și social. Factorii principali care influențează acest proces sunt:

- a) **Familia** - atitudinea părinților, nivelul de susținere, laudele și criticile modelează primele percepții despre valoarea personală.
- b) **Școala** - reușitele academice, relațiile cu profesorii și colegii pot consolida sau slăbi încrederea în sine.
- c) **Societatea** - standardele și valorile culturale impun așteptări la care individul se raportează.
- d) **Experiențele personale** - modul în care o persoană interpretează succesele și eșecurile proprii joacă un rol central.

Astfel, stima de sine nu este înnăscută, ci se construiește și se transformă permanent de-a lungul vieții. Pentru a menține un nivel sănătos al stimei de sine, există câteva practici recomandate de psihologi:

- **Autoacceptarea:** recunoașterea atât a calităților, cât și a limitelor personale.
- **Stabilirea de obiective realiste:** fiecare succes, oricât de mic, consolidează încrederea.
- **Îngrijirea de sine:** un stil de viață echilibrat contribuie la o stare de bine.
- **Gândirea pozitivă:** înlocuirea criticilor interioare cu afirmații constructive.
- **Dezvoltarea personală:** învățarea continuă și depășirea fricilor sporesc sentimentul de valoare.
- **Relațiile sănătoase:** apropierea de persoane care oferă respect și sprijin întărește imaginea de sine.

Stima de sine reprezintă fundamentul unei vieți echilibrate. Persoanele cu o stimă de sine ridicată iau decizii mai sigure, își asumă responsabilități și își ating mai ușor potențialul. În schimb, o stimă de sine scăzută poate duce la anxietate, depresie, lipsă de motivație sau dificultăți de integrare socială. De aceea, cultivarea stimei de sine este o investiție esențială în sănătatea psihică și emoțională.

Stima de sine este mai mult decât o simplă percepție asupra propriei persoane; ea reprezintă un factor decisiv în modul în care ne trăim viața. Se construiește prin experiențe, se consolidează prin atitudini sănătoase și se reflectă în relațiile pe care le avem cu ceilalți. Prin acceptare, perseverență și dezvoltare continuă, fiecare individ își poate crește stima de sine, devenind mai încrezător și mai pregătit să facă față provocărilor vieții.



Bibliografie

1. Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam.
2. Ciofu, M. (2018). *Psihologia copilului și a adolescentului*. Editura Trei.
3. Chelcea, S. (2008). *Psihosociologie. Teorii, cercetări, aplicații*. Editura Polirom.

BENEFICIILE VOLUNTARIATULUI

Autor: Elev Stanciu Gabriel, clasa a X-a F
Coordonator: Prof. Mînjineanu Ramona

Voluntariatul reprezintă o formă de implicare civică prin care persoanele își dedică timpul, energia și abilitățile pentru a contribui la binele comun, fără a urmări recompense materiale directe. Conform legislației românești (Legea nr. 78/2014 privind reglementarea activității de voluntariat), voluntariatul este recunoscut ca activitate de interes public, fiind totodată și o experiență de învățare non-formală.

Într-un context marcat de provocări sociale, economice și de mediu, voluntariatul devine un mecanism esențial de solidaritate și participare activă. Prin implicarea lor, voluntarii obțin nu doar satisfacția de a ajuta, ci și beneficii personale, profesionale și sociale. Un prim avantaj major al voluntariatului este dezvoltarea personală. Participarea la proiecte de voluntariat contribuie la formarea unor abilități



precum comunicarea, lucrul în echipă, gândirea critică sau leadership-ul. În plus, voluntarii sunt expuși la contexte diverse, care le dezvoltă empatia, toleranța și capacitatea de adaptare. De asemenea, numeroase cercetări (Wilson, 2012) demonstrează impactul pozitiv al voluntariatului asupra sănătății mintale. Implicarea în activități cu sens reduce nivelul de stres, combate izolarea socială și crește sentimentul de apartenență și utilitate socială.

Voluntariatul este adesea privit ca o trambulină profesională. Mulți tineri dobândesc prin voluntariat primele experiențe de lucru, își dezvoltă competențe practice și își construiesc un portofoliu valoros. Activitățile de voluntariat pot acoperi domenii variate – educație, sănătate, protecția mediului, cultură – oferind experiență relevantă pentru carierele viitoare. Un alt beneficiu îl reprezintă rețeaua de contacte (networking). Prin voluntariat, tinerii intră în legătură cu organizații, instituții și profesioniști, ceea ce le poate deschide oportunități de angajare. Totodată, angajatorii valorizează experiența de voluntariat, interpretând-o ca un semn de responsabilitate, inițiativă și implicare socială (Clary & Snyder, 1999).

Voluntariatul aduce beneficii importante pentru comunitate. Activitățile desfășurate de voluntari sprijină grupurile vulnerabile, promovează incluziunea socială și contribuie la dezvoltarea durabilă. Un exemplu concret este voluntariatul în domeniul protecției mediului, unde implicarea cetățenilor în acțiuni de ecologizare, reciclare sau educație ecologică are un impact vizibil asupra calității vieții. De asemenea, voluntariatul în domeniul educației (ex. programe de tip „after school” pentru copii din medii defavorizate) contribuie la reducerea inegalităților sociale. La nivel comunitar, voluntariatul creează coeziune socială. Persoanele implicate dezvoltă un puternic sentiment de solidaritate, încredere și colaborare, ceea ce consolidează capitalul social (Musick & Wilson, 2008).

Europeană promovează voluntariatul ca instrument de educație non-formală și participare civică. Programe precum Erasmus+ sau Corpul European de Solidaritate oferă tinerilor oportunități de voluntariat internațional, contribuind la formarea unei identități europene bazate pe diversitate și cooperare (European Commission, 2021). Voluntariatul internațional aduce beneficii suplimentare: dezvoltarea competențelor interculturale, învățarea de limbi străine și creșterea mobilității profesionale.

Voluntariatul este o activitate cu multiple beneficii, atât pentru individ, cât și pentru comunitate și societate în ansamblu. El contribuie la dezvoltarea personală și profesională, susține incluziunea și coeziunea socială și reprezintă un instrument esențial pentru formarea cetățenilor activi și responsabili. Într-o lume în continuă schimbare, voluntariatul rămâne o resursă strategică pentru consolidarea solidarității și pentru promovarea unei societăți bazate pe valori democratice și participative.



Bibliografie

- Wilson, J. (2012). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-240.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2008). *Volunteers: A social profile*. Indiana University Press.
- Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 8(5), 156–159.
- European Commission (2021). *Youth Volunteering and Active Citizenship in Europe*. Bruxelles: EU Publications.

- Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (2020). Ghidul programului Erasmus+ – secțiunea voluntariat. București.
- Legea nr. 78/2014 privind reglementarea activității de voluntariat în România.

Rolul parteneriatelor școlare în socializarea și valorizarea elevilor

Elev Mocanu Ana-Maria, clasa a XII-a A

Coordonator: prof. Cristea Violeta

Parteneriatele școlare facilitează realizarea unor proiecte prin care elevii au posibilitatea să își perfecționeze și să pună în practică cunoștințele, să participe la competiții, excursii, schimburi de experiențe, socializând și perfecționându-și competențele de comunicare. Proiectarea și implementarea unor activități extracurriculare și extrașcolare, în școală și în comunitate, pe baza proiectelor și parteneriatelor dintre elevi, profesori și membri ai comunității locale este o necesitate a activității didactice.

Parteneriatul reprezintă procesul de colaborare dintre două sau mai multe părți care acționează împreună pentru realizarea unor interese sau scopuri comune. În practica școlară există mai multe expresii destinate parteneriatului educațional: acord de parteneriat, acord cadru de parteneriat pentru educație, parteneriat de colaborare, protocol de colaborare, protocol de parteneriat, contract de parteneriat, convenție de parteneriat, parteneriat, parteneriat de colaborare instituțională, proiect de parteneriat și altele.

Pentru realizarea unui parteneriat de succes, sunt necesare parcurgerea unor etape precise: explorare – evaluare – planificare – formare – inițiere – realizare – verificare – reglementare – consolidare – acționare – implementare – evaluare.

Astfel, este nevoie a fi respectate cele patru condiții de realizare a acestui proces: comunicare, coordonare, cooperare și parteneriat. Procesul de colaborare pornește de la un nivel inferior, cel al comunicării pentru a ajunge la un nivel superior, cel al parteneriatului. Astfel, parteneriatul reprezintă o formă avansată a relației dintre două sau mai multe părți, cooperarea și coordonarea sunt formele intermediare, cele care facilitează stabilirea unui parteneriat, iar comunicarea reprezintă punctul de plecare în vederea realizării parteneriatului între două sau mai multe părți.



Elaborarea, coordonarea și desfășurarea unor proiecte educative extracurriculare atrag atenția nu atât asupra importanței acestora în sine, cât mai ales asupra implicațiilor pe care le au asupra construirii și modelării personalității viitorilor cetățeni ai planetei, elevii de azi. Aceste activități sunt apreciate de către elevi și factorii educaționali în măsura în care:

- urmăresc lărgirea și adâncirea influențelor exercitate în procesul de învățământ ;
- valorifică și dezvoltă interesele și aptitudinile celor supuși actului educațional;
- organizează timpul liber într-o manieră plăcută, relaxantă;
- formele de organizare ale acestor activități au caracter recreativ, dar urmăresc un scop educativ;
- au un efect pozitiv pentru munca desfasurată în grup, creează un sentiment de siguranță și încredere.

Proiectele de parteneriat educaționale vizează întărirea relațiilor dintre părinți, elevi, profesori și comunitate, creșterea gradului de implicare a tuturor factorilor educaționali. Activitatea în parteneriat are nenumărate avantaje, deoarece creează relații de colaborare, clarifică diverse probleme educative, oferă un nou cadru în dezvoltarea personalității elevului. Inițierea diferitelor proiecte de parteneriat educaționale sunt benefice atât pentru elevi, cât și pentru toți factorii implicați: școală, familie, comunitate.

Un rol anume în stabilirea relațiilor de colaborare îi revine managerului instituției școlare, care asigură o implicare activă în lansarea proiectelor de parteneriat educațional, care vizează întărirea relațiilor dintre părinți, elevi, profesori și comunitate, care contribuie la creșterea gradului de implicare a tuturor factorilor educaționali. De faptul cum managerul instituției a reușit să formeze o relație de comunicare, relaționare, cooperare între părțile implicate depinde reușita parteneriatului educațional școală-familie-comunitate.

Motivul principal pentru crearea unor astfel de parteneriate este dorința de a ajuta elevii să aibă succes la școală și, mai târziu, în viață. Atunci când părinții, elevii și ceilalți membri ai comunității se consideră unii pe alții parteneri în educație, se creează în jurul elevilor o comunitate de suport care începe să funcționeze. Parteneriatele trebuie văzute ca o componentă esențială în organizarea școlii și a clasei de elevi. Ele nu mai sunt considerate doar o simplă activitate cu caracter opțional sau o problemă de natura relațiilor publice. Astfel, elevii învață să gândească critic, complex, își dezvoltă gândirea multicauzală, experimentează abilități de rezolvare de probleme, de empatie, de toleranță și, nu în ultimul rând, socializează, învățând să fie mai apropiați, să lege noi prietenii, să-și împărtășească experiențe personale.

Bibliografie:

<https://edict.ro/>

ȘCOALĂ PENTRU DIVERSITATE

Elev Durchi Delia, clasa a XI-a A

Coordonator: prof. Cristea Violeta

Școala pentru diversitate pune în centrul atenției sale persoana umană ca ființă originală, unică și irepetabilă, accentuând ideea că în fiecare societate există persoane diferite, grupuri diferite, motivații, rațiuni și puncte de vedere diferite.

Școala pentru diversitate se centrează mai ales pe cunoașterea modului de învățare a strategiilor necesare rezolvării problemelor de viață cotidiană, într-o manieră cooperantă și

solidară, unde procesul de predare-învățare este simultan, unde fiecare elev învață „cum se învață” unii de la alții, fără competiții și ierarhii arbitrare, în spiritul respectului și toleranței față de cei din jur. Toate acestea vor permite tinerilor să trateze diferențele dintre persoane ca pe ceva natural, mediind dezvoltarea atitudinilor de solidaritate și de apărare a drepturilor umane în cadrul aceluiași grup social (clasă, școală, comunitate).

Prin strategii bazate pe cooperare, profesorul poate favoriza unele procese de interacțiune socială în clasele eterogene ale școlii, diferențele dintre elevi putând fi percepute de către cadrele didactice, colegi și părinți ca pe ceva normal și nu neobișnuit. De asemenea, prin învățământul interactiv în grupul eterogen de elevi, clasa se organizează într-un mod în care, pe de o parte se ajută unii pe alții, iar profesorul este principalul sprijin pentru toți, iar pe de altă parte, fiecare elev își poate da seama mai ușor de ceea ce știe și ce nu știe, dar în același timp să știe cum și de unde poate obține informația necesară satisfacerii cerințelor în planul formării și educării lui pentru rezolvarea cu succes a problemelor din viața de zi cu zi.

Într-o școală pentru diversitate, perspectiva interculturală presupune reducerea inegalităților dintre actorii participanți la procesul ce se desfășoară în școală, reconsiderarea principiilor de egalitate și libertate de acțiune necesare dezvoltării și manifestării elementelor specifice fiecărei culturi.

Sarcina școlii de azi este de a forma la elevi o conștiință europeană. Încă din clasele primare este de dorit să se cultive respectul și solidaritatea față de cultura altor popoare. Câteva valori –cheie trebuie să-și facă loc în programele școlare și în procesele de învățământ: aspirația către democrație, respectarea drepturilor omului și ale drepturilor copiilor, justiția socială, echilibrul ecologic, toleranța și pacea, tradițiile culturale, etc.



Dialogul cultural este o strategie de interogare intra-culturală asupra fundamentelor unei culturi, asupra deschiderii sau opacității față de expresii inedite.

Perspectiva interculturală de concepere a educației poate să conducă la atenuarea conflictelor și la eradicarea violenței în școală, prin formarea unor comportamente cum sunt:

- cooperarea și instaurarea încrederii într-un grup;
- respectul de sine și al altora, toleranța față de opiniile diferite;
- luarea de decizii în chip democratic;
- aptitudinea de a comunica;
- acceptarea responsabilității altora și a propriei persoane;
- soluționarea problemelor interpersonale;
- stăpânirea emoțiilor primare;
- aptitudinea de a evita altercațiile fizice, etc.

Școala are rolul deosebit de important de a consolida bazele unei conviețuiri armonioase a diferitelor comunități culturale, fără a afecta negativ formarea și dezvoltarea identității tânărului ca membru al unui anumit grup cultural. Cunoașterea reciprocă a diferitelor caracteristici culturale este un element necesar dar nu și suficient în acest sens. Astfel, școala trebuie să permită contactul și

comunicarea (accentul fiind pus pe interacțiune), stimulând respectul reciproc și valorizarea pozitivă a diferențelor culturale.

Nicio civilizație nu este intrusă, raportat la gândirea umană, a cărei moștenire face parte din civilizația europeană. Nici un individ purtător al acestor civilizații nu trebuie să fie perceput ca un „intrus cultural”. Cunoașterea aportului pe care fiecare civilizație l-a adus gândirii umane reprezintă punctul de plecare al interculturalității.

Bibliografie:

<https://revistaeducatie.ro/>

ÎMPREUNĂ PRIN TOLERANȚĂ

Simona Daniela LUNGU Clasa a XI-a C

Coordonator: prof. Drăguș Oana

În lume sunt atâtea feluri,
De chipuri, vorbe și idei,
Dar dacă-nvăț să fiu deschis,
Mai bun devin în ochii mei.

Când cineva gândește altfel,
Nu-l judec, nu-l rănesc în zori,
Ascult, încerc să înțeleg,
Din diferențe creștem, nu din flori.

Toleranța ne adună,
Ne face pod între popoare,
Un gest de pace și respect,
E cheia lumii viitoare.

Și dacă-n suflet păstrez bine,
Respect, iubire, demnitate,
Atunci, prin mine se va spune:
„Lumea se schimbă prin dreptate.”

RESPECT PRIN DIVERSITATE

Denis Cristian ȘERBAN, Clasa a XI-a C

Coordonator: prof. Drăguș Oana

Diversitatea culturală reprezintă una dintre cele mai valoroase comori ale lumii contemporane. Aceasta presupune conviețuirea și interacțiunea mai multor culturi, tradiții, obiceiuri și stiluri de viață într-o societate comună. În contextul globalizării și al mobilității crescute, diversitatea culturală a încetat să mai fie doar un concept teoretic, devenind o realitate trăită zilnic de fiecare dintre noi.

În primul rând, diversitatea culturală este importantă pentru că ne învață să fim mai toleranți și mai deschiși. Atunci când înțelegem de ce un popor sărbătorește într-un anumit fel sau de ce are anumite obiceiuri, începem să privim diferențele ca pe o oportunitate de cunoaștere, nu ca pe un motiv de respingere. Astfel, toleranța și respectul devin valori esențiale pentru conviețuirea pașnică.



În al doilea rând, diversitatea culturală îmbogățește viața noastră de zi cu zi. Muzica, dansurile, literatura, gastronomia sau chiar felul în care ne îmbrăcăm sunt influențate de contactul cu alte culturi. De exemplu, în România putem gusta atât sarmale tradiționale, cât și pizza italiană sau sushi japonez. La fel, festivalurile internaționale de muzică și film aduc în fața noastră perspective noi, care ne dezvoltă creativitatea.

În al treilea rând, diversitatea culturală se regăsește și în comunitățile noastre apropiate. România are o bogăție de tradiții, influențată de conviețuirea cu maghiari, germani, romi sau alte grupuri etnice. La școală, putem avea colegi care vorbesc acasă o altă limbă sau care au obiceiuri diferite, dar tocmai această varietate ne ajută să înțelegem mai bine lumea în care trăim.

Totuși, diversitatea culturală poate aduce și provocări. Uneori, necunoașterea sau prejudecățile duc la discriminare și conflicte. De aceea, educația are un rol decisiv: ea ne învață să acceptăm diferențele și să construim punți de legătură între oameni.

În concluzie, diversitatea culturală nu trebuie privită ca o problemă, ci ca o resursă care ne face mai puternici și mai înțelepți. Lumea este mai frumoasă atunci când învățăm unii de la alții, iar diferențele dintre noi devin prilej de apropiere, nu de separare. Pentru generația noastră, diversitatea culturală este o lecție de viață: doar respectându-ne și acceptându-ne putem construi un viitor mai bun.

Empatia și toleranța – valori care dau sens vieții și profesiei

Elevă: Badiu Denisa, clasa a X-a H

Coordonator: prof. Enică Marilena

Trăim într-o lume din ce în ce mai diversă și mai complexă, unde relațiile interumane sunt supuse zilnic provocărilor. În acest context, empatia și toleranța nu sunt doar calități personale, ci adevărate competențe sociale și profesionale. Fără ele, comunicarea se reduce la formalitate, iar colaborarea devine fragilă. Cu ele, însă, putem construi punți de încredere, respect și cooperare între oameni diferiți ca vârstă, cultură, religie sau experiență de viață.



Empatia este capacitatea de a înțelege și de a simți emoțiile celui alt, de a „păși în pantofii săi”, fără a judeca. Ea nu presupune doar compasiune, ci și o deschidere autentică spre înțelegerea perspectivelor diferite. Un om empatic știe să asculte activ, să citească nuanțele unei situații și să ofere sprijin emoțional atunci când este nevoie.

În domenii precum turismul și alimentația, empatia devine o competență esențială. Un ospătar sau un cofetar nu oferă doar un serviciu tehnic, ci creează o experiență. Clientul se simte apreciat nu doar prin calitatea produsului, ci și prin atenția și înțelegerea primite.

Toleranța reprezintă acceptarea și respectarea diversității. Ea nu înseamnă renunțarea la propriile valori, ci recunoașterea dreptului celui alt de a fi diferit. Într-o lume globalizată, unde oamenii interacționează zilnic cu alte culturi, religii și tradiții, toleranța devine cheia unei conviețuiri armonioase.

Toleranța se învață prin exercițiu și experiență. Ea pornește de la lucruri simple – respectarea opiniilor colegilor, acceptarea unor obiceiuri culinare diferite, înțelegerea modului în care fiecare cultură privește ospitalitatea.

Școala nu înseamnă doar transmitere de cunoștințe, ci și formare de caractere. Profesorii care cultivă empatia și toleranța în clasă creează un mediu de învățare sigur și constructiv. Într-un colectiv divers, aceste valori îi ajută pe elevi să colaboreze, să se respecte și să se sprijine reciproc.

Experiențele practice din laboratoarele de alimentație sau din stagii în restaurante devin lecții de viață. Ele arată că munca nu este doar o sarcină tehnică, ci o interacțiune umană complexă. O servire atentă, o atitudine politicoasă, un gest mic de înțelegere pot face diferența între o experiență banală și una memorabilă pentru client.

Exemple din viața de zi cu zi

- **În sala de clasă:** Un coleg mai timid este încurajat să participe la un proiect comun. Gestul colegilor de a-l sprijini nu doar că îl ajută să învețe, dar îi dă și încredere în sine.
- **Într-un restaurant:** Un client străin este primit cu deschidere, iar preferințele sale culinare sunt respectate, chiar dacă par neobișnuite. În loc de judecată, este oferită înțelegere și profesionalism.
- **În comunitate:** O inițiativă de voluntariat reunește persoane cu vârste și preocupări diferite. Ceea ce le unește este empatia pentru cei aflați în nevoie și toleranța față de modurile diferite de implicare.

Un profesionist adevărat nu se definește doar prin cunoștințe și abilități, ci prin **caracter**. În turism și alimentație, unde contactul cu oamenii este constant, empatia și toleranța sunt fundamentale. Ele fac diferența între un simplu serviciu prestat și o experiență memorabilă.

Adevărata performanță în orice domeniu nu se reduce la diplome sau trofee, ci se măsoară prin modul în care reușim să păstrăm umanitatea în tot ceea ce facem. Empatia și toleranța ne învață să fim nu doar buni profesioniști, ci și oameni mai buni.

Într-o societate marcată de graba și competiția permanentă, empatia și toleranța devin repere fundamentale. Ele ne ajută să ne înțelegem unii pe alții, să colaborăm mai eficient și să construim relații bazate pe respect și încredere. Mai mult decât atât, aceste valori ne oferă echilibru interior și ne arată că adevărata performanță este aceea de a trăi cu sens și armonie alături de ceilalți.

Bibliografie

1. Goleman, Daniel – *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche, București, 2018.
2. Hoffman, Martin L. – *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press, 2001.
3. UNESCO – *Declarația Universală a Principiilor de Toleranță*, 1995.
4. Carl Rogers – *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin, 1995.
5. Neagu, Adriana – *Psihologia comunicării*. Editura Polirom, Iași, 2015.
6. Zlate, Mielu – *Psihologia mecanismelor cognitive și afective*. Editura Polirom, Iași, 2006.

Un mediu sustenabil, un mediu sănătos

Autori: Pricopi Rebeca , Săvădan Denisa– Clasa a IX-a F
Profesor coordonator: prof. Elena Armașu

Tema mediului sustenabil este astăzi una dintre cele mai importante provocări la nivel global.

Uniunea Europeană a stabilit obiective ambițioase pentru protejarea planetei și pentru asigurarea

unei vieți sănătoase generațiilor viitoare, prin politici care pun accent pe reducerea poluării, reciclare și utilizarea responsabilă a resurselor.

Direcții europene

Pactul Verde European („European Green Deal”) este cadrul prin care Europa își propune să devină primul continent neutru din punct de vedere climatic până în 2050. Strategia „De la fermă la consumator” („Farm to Fork”) încurajează un sistem alimentar sustenabil, reducerea pesticidelor, susținerea agriculturii ecologice și protejarea biodiversității. Toate aceste direcții urmăresc să îmbunătățească sănătatea oamenilor și să reducă presiunea asupra mediului.

De asemenea, Uniunea Europeană promovează tranziția către energie curată, prin sprijinirea surselor regenerabile, precum energia solară, eoliană și hidro. Politicile europene pun accent și pe reducerea emisiilor de carbon în transport și industrie, prin modernizarea infrastructurii și adoptarea unor tehnologii prietenoase cu natura.

Exemple de bune practici

Un mediu sănătos începe cu pași simpli: colectarea separată a deșeurilor, reducerea consumului de plastic de unică folosință, economisirea energiei, folosirea transportului alternativ. În multe școli europene, inclusiv în România, elevii participă la campanii de ecologizare, plantare de copaci și activități de conștientizare privind consumul responsabil.

Tot mai multe companii încep să aplice principiile economiei circulare, reducând risipa și refolosind materialele. În același timp, comunitățile locale descoperă că investițiile în mediu – spații verzi, piste pentru biciclete, programe de reciclare – aduc beneficii nu doar sănătății, ci și economiei.



Concluzie

Un mediu sustenabil înseamnă un viitor sănătos. Între sănătatea planetei și sănătatea oamenilor există o legătură directă: aerul curat, apa potabilă și solurile fertile sunt condiții esențiale pentru existența noastră. Dacă nu protejăm mediul, riscăm să pierdem nu doar biodiversitatea, ci și echilibrul care face posibilă viața.

Responsabilitatea nu aparține doar guvernelor și instituțiilor europene, ci fiecăruia dintre noi. Europa oferă cadrul legislativ și financiar prin Pactul Verde și strategiile de reducere a poluării, dar succesul acestor măsuri depinde de implicarea cetățenilor. Gesturile mici – reciclarea, economisirea resurselor, alegerea mijloacelor de transport prietenoase cu natura – au un impact real atunci când sunt asumate de milioane de oameni.

Pentru tineri, tema sustenabilității nu mai este doar o opțiune, ci o responsabilitate. Ei sunt cei care vor trăi efectele schimbărilor climatice și tot ei au șansa de a schimba modul în care societatea produce și consumă. Școlile, prin educație ecologică, devin spații unde viitoarele generații pot învăța să trăiască în armonie cu natura și să transforme obiceiurile zilnice în modele de bună practică.

În concluzie, un mediu sustenabil nu înseamnă doar tehnologii verzi sau politici internaționale, ci și o cultură a respectului față de natură. Europa are nevoie de cetățeni responsabili, iar România are nevoie de tineri care să înțeleagă că sănătatea lor și a familiei lor depinde de sănătatea mediului înconjurător. Doar prin solidaritate, educație și acțiune comună putem construi un viitor curat și echilibrat pentru generațiile ce vor urma.

Bibliografie

1. European Commission – *European Green Deal*, ec.europa.eu
2. European Commission – *Farm to Fork Strategy*, ec.europa.eu
3. Raportul ONU privind schimbările climatice, 2023 – www.un.org

Tradiții și gastronomie în culturile elenă și română

Autori: Florea Andreea, Drosu Fabian – Clasa a IX-a F
Profesor coordonator: prof. Elena Armașu

Tradițiile și gastronomia reprezintă o parte esențială a identității fiecărui popor. Atât Grecia, cât și România sunt țări cu un patrimoniu cultural bogat, în care mesele festive, sărbătorile religioase și obiceiurile populare ocupă un loc important în viața comunităților. În ambele spații culturale, hrana nu este doar o nevoie biologică, ci o expresie a modului de viață, a valorilor și a spiritualității.

Asemănări

Ambele popoare au cultivat de-a lungul timpului ospitalitatea, considerând masa nu doar un prilej de hrănire, ci și un moment de comuniune. În cultura greacă, mesele lungi, pline de bucate variate, se aseamănă cu mesele tradiționale românești de Paște sau de Crăciun, unde familia se adună în jurul mesei. Bucatele simple, dar pline de savoare, bazate pe ingrediente locale – ulei de măsline, legume proaspete, brânzeturi, pâine, vin – sunt puncte comune.

În plus, există un respect deosebit față de calendarul religios. În tradiția ortodoxă comună, atât românii, cât și grecii respectă perioadele de post, care influențează direct gastronomia: mâncăruri pe bază de legume, fructe, fasole, linte sau măsline înlocuiesc carnea și lactatele. Sărbătorile mari, precum Paștele, sunt marcate prin preparate specifice: mielul fript la greci și români, pasca românească și tsoureki-ul grecesc (cozonac împletit).

Ospitalitatea este un alt element comun. Atât grecii, cât și românii consideră că oaspetele trebuie primit cu masă bogată, indiferent de condițiile materiale ale gazdei. Această tradiție se păstrează mai ales în mediul rural, unde vizitatorii sunt întâmpinați cu pâine, sare, dulciuri sau un pahar de vin.



Deosebiri

Grecia, prin poziția sa geografică, are o bucătărie puternic influențată de Marea Mediterană. Peștele, fructele de mare și legumele proaspete sunt nelipsite din mesele zilnice. Uleiul de măsline este folosit nu doar ca ingredient, ci ca simbol al sănătății și longevității. În schimb, România, situată la granița dintre Orient și Occident, are o gastronomie mai variată și mai consistentă, influențată de vecini: turcii au adus baclavalele și sarmalele, austriecii șnițelul și prăjiturile cu cremă, iar ungurii gulașul.

Ritualurile gastronomice diferă și ele. Grecii au tradiția „mezze”-urilor – platouri cu aperitive variate (brânzeturi, măsline, salate, pește marinat), servite pentru a stimula dialogul și socializarea. În România, mesele festive sunt mai structurate: aperitive, ciorbă, fel principal și desert. Preparatele

tradiționale românești, precum sarmalele sau cozonacul, sunt mai consistente și mai calorice, în timp ce bucatele grecești pun accent pe prospețime și pe combinații ușoare.

Un alt aspect distinctiv îl reprezintă consumul de vin și băuturi tradiționale. Grecia este renumită pentru retsina și uzo, băuturi cu rădăcini în Antichitate, în timp ce România se mândrește cu vinurile din podgoriile Moldovei, Transilvaniei sau Olteniei, precum și cu băuturile tradiționale distilate (țuică, palincă).

Concluzie

Tradițiile și gastronomia elenă și română sunt punți culturale care ne arată că, dincolo de diferențe, oamenii caută mereu comunitatea, bucuria și sărbătoarea în jurul mesei. Grecia transmite prin bucatele sale ideea de simplitate și echilibru, legată de soare, mare și prospețime. România aduce în prim-plan bogăția ingredientelor și amestecul de influențe, reflectând istoria și diversitatea sa culturală.

În lumea de astăzi, marcată de globalizare, cunoașterea tradițiilor gastronomice naționale devine o formă de afirmare a identității. Atât pentru români, cât și pentru greci, masa tradițională rămâne un simbol al apartenenței, al solidarității și al continuității. Promovarea acestor valori prin gastronomie contribuie la un dialog intercultural autentic și la consolidarea identității europene, bazată pe respect pentru diversitate și patrimoniu comun.

Bibliografie

1. Alexe, C. – *Tradiții românești și gastronomie*, Editura Academiei Române, 2019.
2. Kremezi, A. – *The Foods of the Greek Islands*, Houghton Mifflin, 2000.
3. European Cultural Heritage Portal – www.europeana.eu
4. Orthodox Christianity and Food Traditions – www.goarch.org

„Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi ținute răspunzătoare pentru acestea.”