



Erasmus+

LICEUL DE TURISM ȘI ALIMENTAȚIE "DUMITRU MOȚOC" - GALAȚI

Accreditare Erasmus+ Educație Școlară,

nr. de referință:

2025-1-RO01-KA121-SCH-000327154

VIBE DE LICEU

REVISTĂ
ȘCOLARĂ



ISSN 3100-895X
ISSN-L - 3100-895X

NR 2/ 2026
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 ȘCOLARĂ:

PROF. ISTRATE DOINA MIRABELA

PROF. CĂPĂȚÂNĂ SIMONA

PROF. IROVEANU AURA

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

- **PROF. GAVRLĂ CORINA – director**
- **PROF. GRIGORAȘ IULIAN – director adjunct**
- **PROF. IROVEANU AURA (REDACTOR ȘEF)**
 - **PROF. ARMAȘU ELENA**
 - **PROF. MÎNJINEANU RAMONA**

CUPRINS

MESERIILE CARE NU VOR DISPĂREA: TURISMUL ȘI ALIMENTAȚIA ÎN ERA INTELIGENȚEI ARTIFICIALE	5
prof. Armașu Elena, Liceul de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc” Galați	5
ERASMUS+ – O ȘANSĂ REALĂ PENTRU ELEVII CU OPORTUNITĂȚI REDUSE	7
Elev: Milașcu Valentin, CLASA a X-a B	7
DE CE VOLUNTARIAT?	12
Eleva: Hebelea Ariana, clasa a IX-a D	12
INCLUZIUNEA SOCIALĂ A ELEVILOR CU OPORTUNITĂȚI REDUSE PRIN PROGRAMELE ERASMUS+ ...	13
Elevă: Necula Arianna Maria, clasa a IX-a D	13
EU ALEG SĂ FIU VOLUNTAR!	14
Elevă: Dobre Adriela Yasmina, clasa a X-a E	14
TRADIȚII ȘI OBICEIURI CULTURALE: ROMÂNIA ȘI ITALIA	15
Elevă: Sorocalet Vanesa, clasa a IX-a D	15
ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ȘI IMPORTANȚA EI PENTRU TINERI	18
Autor: Săvădan Denisa, clasa a X-a F, calificarea Ospătar	18
CUM SĂ ÎNVĂȚĂM EFICIENT	20
PERSPECTIVE PSIHOLOGICE ȘI STRATEGII APLICABILE	20
Prof. Istrate Doina Mirabela, Liceul de Turism și Alimentație ”Dumitru Moțoc”, Galați	20
EFFECTELE PSIOLOGICE ALE BULLYING ULUI ASUPRA COPILULUI	22
Elevă: Goia Marina Andra, clasa a X-a B	22
EXPERIENȚA MEA ÎN ERASMUS	24
Elev Blănaru Oana, Liceul de Turism și Alimentație “Dumitru Moțoc”-Galați	24
GASTRONOMIA SUSTENABILĂ ȘI REDUCEREA RISIPEI ALIMENTARE	25
Elevă: Potîrniche Silvia, clasa a X-a F, calificarea Ospătar	25
INCLUZIUNEA SOCIALĂ PRIN ACTIVITĂȚI RECREATIVE – O CALE SPRE O COMUNITATE UNITĂ	27
Elevă: Crețu Marineta Alexandra, clasa a X-a C	27
INCLUZIUNEA SOCIALĂ PRIN ACTIVITĂȚI RECREATIVE	28
Elevă : Vîrgolici Loredana, clasa a X-a C	28
ELEV ÎN NAPOLI- ERASMUS	29
Elev Manole Ionuț, Liceul de turism și Alimentație “Dumitru Moțoc”	29

ROMÂNIA ȘI ITALIA – UN PARTENERIAT DE SUCCES!	31
Elev: Necula Eduard, clasa a IX-a A	31
VORBE CU SUFLET ROMÂN ȘI ITALIAN/NAPOLETAN	33
Elevă: Nicolau Denisa Maria, clasa a IX-a A.....	33
<u>NAPOLI PRIN OCHII UNUI PROFESOR ERASMUS.....</u>	36
Prof. Căpățînă Simona, Liceul de Turism și Alimentație "Dumitru Moțoc"	36

MESERIILE CARE NU VOR DISPĂREA: TURISMUL ȘI ALIMENTAȚIA ÎN ERA INTELIGENȚEI ARTIFICIALE

prof. Armașu Elena, Liceul de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc” Galați

În ultimii ani, tehnologia și inteligența artificială au început să transforme rapid aproape toate domeniile de activitate. Aplicațiile digitale, comenzile online și sistemele automatizate sunt folosite tot mai des în hoteluri, restaurante și agenții de turism. Din acest motiv, mulți tineri se întreabă dacă anumite meserii vor mai avea viitor sau dacă vor fi înlocuite treptat de tehnologie.

Totuși, domeniile turismului și alimentației rămân printre cele mai importante activități bazate pe relația directă dintre oameni. Tehnologia poate ajuta la organizare, rezervări, promovare sau gestionarea comenzilor, însă nu poate înlocui complet comunicarea, atenția și modul în care un om îi face pe ceilalți să se simtă respectați și bine primiți.

La Liceul de Turism și Alimentație „Dumitru Moțoc” din Galați, elevii se pregătesc pentru profesii care îmbină pregătirea practică tradițională cu adaptarea la noile cerințe ale societății moderne. În cadrul orelor de instruire practică, elevii învață tehnica servirii, aranjarea meselor, regulile de organizare și igienă, pregătirea preparatelor și comunicarea profesională cu clienții. Orelle de practică îi ajută pe elevi să își formeze deprinderi utile pentru viitorul lor profesional. Ei învață să lucreze organizat, să respecte regulile specifice domeniului și să colaboreze eficient în echipă. În același timp, elevii descoperă că seriozitatea, punctualitatea și comportamentul profesional sunt foarte importante într-un domeniu în care relația cu oamenii contează foarte mult.

Un client nu își amintește doar preparatul servit sau camera în care a fost cazat. Își amintește modul în care a fost tratat, atmosfera creată și felul în care s-a simțit. Tocmai aceste aspecte nu pot fi înlocuite complet de inteligența artificială. Empatia, răbdarea, respectul și comunicarea rămân competențe umane esențiale. În domeniul ospitalității apar permanent schimbări și noi cerințe. Restaurantele și hotelurile folosesc aplicații moderne pentru rezervări și organizarea activității, iar promovarea se realizează tot mai mult prin intermediul platformelor digitale și al rețelelor sociale. Din acest motiv, elevii trebuie să fie pregătiți atât practic, cât și digital.

În activitatea didactică desfășurată la liceul nostru sunt utilizate și resurse digitale educaționale care sprijină formarea competențelor profesionale și digitale ale elevilor. Printre acestea se regăsesc și lecții interactive realizate în platforma Livresq, utilizate ca suport modern în procesul de învățare. Prin intermediul acestor materiale interactive, elevii pot înțelege mai ușor noțiunile

profesionale și pot lucra într-un mod mai apropiat de cerințele actuale ale pieței muncii. Exercițiile interactive, imaginile explicative și materialele multimedia îi ajută să își consolideze cunoștințele și să participe mai activ la lecții.

De exemplu, în cadrul unor activități practice, elevii lucrează pe materiale digitale legate de pregătirea salonului de servire, organizarea activității în restaurant și regulile profesionale specifice domeniului ospitalității. Aceste activități îi ajută să înțeleagă mai bine legătura dintre teorie și practică. Tehnologia devine astfel un instrument care completează pregătirea practică și contribuie la dezvoltarea competențelor necesare în domeniul turismului și alimentației. Elevii înțeleg că inteligența artificială și instrumentele digitale nu trebuie privite ca un pericol, ci ca resurse care pot sprijini activitatea umană și dezvoltarea profesională.

Meseriile din turism și alimentație nu înseamnă doar servire sau prepararea hranei. Ele presupun organizare, atenție, responsabilitate, muncă în echipă și capacitatea de a crea experiențe plăcute pentru oameni. Tocmai de aceea, aceste profesii vor continua să fie importante și în viitor, alături de inteligența artificială și noile tehnologii. În plus, aceste domenii oferă numeroase oportunități de angajare și dezvoltare profesională, atât în România, cât și în alte țări. Industria ospitalității are nevoie permanent de oameni bine pregătiți, capabili să comunice și să ofere servicii de calitate. Elevii care aleg aceste calificări își construiesc nu doar o meserie, ci și posibilitatea unui viitor stabil, bazat pe competențe reale și relații umane autentice. Într-o lume aflată într-o continuă schimbare, oamenii vor avea nevoie nu doar de tehnologie, ci și de oameni pregătiți să ofere profesionalism, comunicare și încredere.

Bibliografie

1. Ministerul Educației, *Curriculum pentru învățământul profesional și tehnic – domeniul Turism și alimentație*, București.
2. [Ascendia – Platforma educațională LIVRESQ](#)
3. [UN Tourism – Organizația Mondială a Turismului](#)
4. [World Economic Forum – The Future of Jobs Report](#)

Webografie / Resurse digitale

1. Armașu Elena, „Pregătirea salonului de servire”, lecție interactivă realizată în platforma LIVRESQ:
<https://library.livresq.com/details/68d4dcdbae035300097d87ee>

ERASMUS+ – O ȘANSĂ REALĂ PENTRU ELEVII CU OPORTUNITĂȚI REDUSE

Elev: Milășcu Valentin, CLASA a X-a B

Programul Erasmus+ reprezintă unul dintre cele mai importante instrumente ale Uniunii Europene pentru promovarea educației, formării profesionale, tineretului și sportului. Unul dintre principiile sale fundamentale este incluziunea – accesul egal la mobilitate pentru toți participanții, indiferent de statutul socioeconomic, originea geografică, dizabilitățile fizice sau barierele culturale cu care se confruntă.

Elevii cu oportunități reduse – cei provenind din familii cu venituri mici, din medii rurale sau defavorizate, cei cu dizabilități, cu un background emigrant sau cu dificultăți de învățare – reprezintă tocmai categoria pentru care o mobilitate Erasmus+ poate constitui un punct de cotitură în viață. Prezentul articol își propune să argumenteze, din multiple perspective, de ce participarea acestor elevi la proiectele Erasmus+ nu este doar benefică, ci absolut necesară.

„Fiecare copil merită șansa de a descoperi lumea – nu doar cei care își permit.”

1. Cine sunt elevii cu oportunități reduse?

Conform ghidului oficial Erasmus+ 2021–2027, elevii cu oportunități reduse sunt cei care se confruntă cu obstacole economice (sărăcie, șomaj în familie), sociale (discriminare, marginalizare, părinți cu nivel scăzut de educație), geografice (localități izolate, zone rurale fără infrastructură), culturale (minorități etnice, migranți, refugiați) sau legate de sănătate (dizabilități fizice sau psihice).

Acești elevi sunt adesea invizibili în programele de mobilitate internațională, tocmai pentru că barierele lor nu sunt întotdeauna vizibile. Un elev care nu are pașaport, care nu știe o limbă străină, care nu a călătorit niciodată cu avionul sau care nu are încredere în sine, are nevoie de mai mult sprijin – dar și de mai mult curaj – pentru a face primul pas. Programul Erasmus+ a fost adaptat tocmai pentru a elimina aceste bariere.

2. Argumente educaționale

Din perspectivă educațională, participarea la un proiect Erasmus+ oferă elevilor cu oportunități reduse experiențe de învățare pe care școala tradițională nu le poate oferi. Învățarea în context real, interacțiunea cu sisteme educaționale diferite și expunerea la noi metode pedagogice stimulează curiozitatea intelectuală și motivația pentru studiu.

- Exersarea limbilor străine în situații reale de comunicare, ceea ce consolidează competențele lingvistice mult mai eficient decât ora de clasă;
- Descoperirea unor discipline și domenii de interes noi, care pot influența orientarea profesională viitoare;
- Dezvoltarea gândirii critice, a adaptării la situații noi și a rezolvării de probleme în contexte necunoscute;
- Stimularea creativității prin contactul cu abordări pedagogice diferite de cele din școala de origine;
- Creșterea performanțelor școlare – studiile arată că elevii participanți la mobilități revin cu o motivație crescută pentru învățată.

3. Argumente socio-emoționale și psihologice

Pentru un elev care a crescut într-un mediu restrictiv, o mobilitate Erasmus+ poate fi prima experiență în care se simte văzut, apreciat și capabil. Efectele asupra stării emoționale și psihologice sunt profunde și de durată:

- Creșterea încrederii în sine și a stimei de sine – depășirea fricii de necunoscut și reușita într-un mediu străin sunt experiențe transformatoare;
- Dezvoltarea rezilienței – capacitatea de a face față provocărilor, de a se adapta și de a merge mai departe;
- Reducerea anxietății sociale și a inhibițiilor de comunicare prin interacțiunea cu tineri din culturi diferite;
- Formarea unei identități pozitive – elevul învață să se definească nu prin lipsuri, ci prin valori, talente și aspirații;
- Combaterea sentimentului de excludere și marginalizare – faptul de a fi ales, de a reprezenta școala în Europa are un impact imens asupra demnității personale.

4. Argumente pentru incluziune socială și cetățenie europeană

Erasmus+ nu este un program pentru elita academică. Este un program pentru cetățenii Europei – toți cetățenii. Incluziunea elevilor cu oportunități reduse în mobilități europene are o valoare civică fundamentală:

- Formarea sentimentului de apartenență la comunitatea europeană – un elev din mediu rural care a vizitat o școală din Portugalia sau din Finlanda înțelege ce înseamnă să fii european;
- Dezvoltarea toleranței, empatiei și respectării diversității culturale – valori esențiale pentru coeziunea socială;
- Combaterea discriminării și a stereotipurilor prin contact direct cu realități diferite de cele cunoscute;
- Formarea unor tineri conștienți de drepturile și responsabilitățile lor ca cetățeni europeni activi;
- Reducerea riscului de radicalizare, izolare socială sau abandon școlar prin oferirea unui scop și a unui orizont de așteptare pozitiv.

5. Argumente privind dezvoltarea competențelor pentru viață

Studiile Comisiei Europene arată că participanții la programe Erasmus+ își dezvoltă semnificativ competențele transversale – tocmai cele căutate pe piața muncii și în viața socială. Pentru elevii cu oportunități reduse, aceste competențe pot reprezenta avantaje decisive:

- Comunicarea interculturală și adaptabilitatea – abilități esențiale într-o lume globalizată;
- Autonomia și responsabilitatea personală – gestionarea propriilor resurse, a timpului și a deciziilor în afara mediului familiar;
- Lucrul în echipă multiculturală și managementul conflictelor – competențe cerute de orice angajator european;
- Inițiativa și gândirea antreprenorială – depășirea zonei de confort generează încredere în capacitatea proprie de acțiune;
- Competențele digitale – utilizarea platformelor europene (eTwinning, Erasmus+App) în scop educațional.

6. Argumente financiare – barierele pot fi eliminate

Unul dintre cele mai frecvente motive invocate pentru neparticipare este lipsa resurselor financiare. Însă programul Erasmus+ a prevăzut mecanisme clare de sprijin financiar suplimentar tocmai pentru elevii cu oportunități reduse:

- Grant de incluziune – sumă suplimentară acordată proiectelor care includ participanți cu oportunități reduse, acoperind costurile suplimentare de pregătire și însoțire;
- Acoperirea integrală a costurilor de transport, cazare și masă – elevul nu plătește nimic din buzunarul propriu;
- Posibilitatea de a include însoțitori specializați (cadre didactice, psihologi, mediatori) pentru elevii cu nevoi speciale;
- Pregătirea lingvistică online gratuită prin platforma OLS (Online Linguistic Support) pusă la dispoziție de Comisia Europeană;
- Flexibilitate în durata și formatul mobilității – activități scurte, virtuale sau combinate, pentru cei care nu pot participa la mobilități lungi.

7. Argumente din perspectiva școlii și a cadrelor didactice

Includerea elevilor cu oportunități reduse în proiectele Erasmus+ aduce beneficii nu doar acestora, ci întregii comunități școlare. O școală care practică incluziunea reală devine un model de bună practică europeană:

- Creșterea coeziunii în colectivul clasei – experiențele comune depășesc barierele sociale existente în grup;
- Profesorii își dezvoltă competențe de predare diferențiată și de management al diversității;
- Valorizarea școlii în comunitate – părinții și comunitatea locală percep instituția ca deschisă, echitabilă și ancorată în valorile europene;
- Rezultate mai bune în evaluarea proiectului Erasmus+ – Agenția Națională acordă punctaj suplimentar proiectelor cu impact demonstrat asupra grupurilor vulnerabile.

8. Voci ale celor care au trăit experiența

Studiile de impact ale programului Erasmus+ relevă mărturii profunde ale foștilor participanți cu oportunități reduse. Aceștia descriu mobilitatea ca pe „prima dată când cineva a crezut în mine”, „prima călătorie din viața mea” sau „cel mai important lucru care mi s-a întâmplat la școală”. Aceste experiențe lasă urme durabile:

- Elevii revin cu o viziune schimbată asupra propriului viitor – încep să așe planifice traseul educațional și profesional;
- Mulți devin ambasadori ai incluziunii în școala lor, motivând alți colegi să participe;
- Rata abandonului școlar scade semnificativ în rândul elevilor care au participat la mobilități Erasmus+;
- Legăturile de prietenie formate în cadrul proiectelor depășesc frontierele și durează ani de zile.

Programul Erasmus+ își împlinește cu adevărat misiunea atunci când ajunge și la cei mai puțin privilegiați. Argumentele prezentate în acest articol demonstrează că incluziunea elevilor cu oportunități reduse în mobilitățile europene nu este o obligație birocratică, ci o responsabilitate morală, un act pedagogic profund și o investiție în viitorul societății.

Cadrele didactice, directorii de școală și coordonatorii de proiecte au datoria de a identifica acești elevi, de a le înlătura barierele și de a le oferi șansa de a ieși în lume. Uneori, o singură călătorie poate schimba o viață. Iar Erasmus+ oferă exact această șansă – pentru fiecare.

Bibliografie

1. Comisia Europeană (2021). Ghidul Programului Erasmus+ 2021–2027. Bruxelles: Uniunea Europeană. Disponibil la: <https://erasmus-plus.ec.europa.eu>
2. Comisia Europeană (2022). Erasmus+ Inclusion and Diversity Strategy. Luxembourg: Publications Office of the EU.
3. Agenția Națională pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale – ANPCDEFP (2023). Ghid practic pentru incluziune în mobilități școlare. București.
4. ECORYS (2019). Erasmus+ Impact Study. Rotterdam: Comisia Europeană.
5. Guvernul României – Ministerul Educației (2023). Strategia Națională pentru Educație Incluzivă 2022–2027. București.
8. Parlamentul European (2021). Rezoluția privind implementarea programului Erasmus+ și obiectivele de incluziune. Strasbourg.
9. Sen, Amartya (1999). Development as Freedom. Oxford: Oxford University Press.
10. UNESCO (2020). Inclusion and Education: All Means All. Paris: UNESCO Publishing.
11. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press.

DE CE VOLUNTARIAT?

Eleva: Hebelea Ariana, clasa a IX-a D

Voluntariatul reprezintă activitatea desfășurată din proprie inițiativă, fără a primi o recompensă financiară, cu scopul de a ajuta alte persoane sau comunitatea. În societatea actuală, voluntariatul a devenit o modalitate importantă prin care oamenii contribuie la binele comun și se implică activ în rezolvarea diferitelor probleme sociale. Tinerii care participă la activități de voluntariat au ocazia să învețe lucruri noi, să cunoască oameni și să își dezvolte personalitatea. Unul dintre cele mai importante avantaje ale voluntariatului este dezvoltarea personală. Prin participarea la diverse proiecte, voluntarii învață să comunice mai eficient, să lucreze în echipă și să își asume responsabilități. Ei învață să fie mai organizați și să găsească soluții pentru problemele întâlnite. Aceste competențe sunt utile atât la școală, cât și în viața profesională. Voluntariatul contribuie și la dezvoltarea încrederii în sine. Atunci când o persoană vede că munca sa are un impact pozitiv asupra altora, aceasta capătă mai multă încredere în propriile capacități și este motivată să se implice în continuare.

Beneficii pentru comunitate

Voluntarii joacă un rol important în dezvoltarea comunităților. Ei participă la acțiuni de ecologizare, campanii de strângere de fonduri, activități educative și proiecte sociale. Prin aceste activități, comunitatea devine un loc mai curat, mai sigur și mai prietenos. Ajutorul oferit prin voluntariat poate face diferența în viața multor persoane. Copiii, vârstnicii sau persoanele aflate în dificultate beneficiază adesea de sprijinul și implicarea voluntarilor.

Experiență și relații noi

Voluntariatul oferă oportunitatea de a cunoaște oameni noi și de a lega prietenii. Participanții întâlnesc persoane cu interese și valori asemănătoare, ceea ce contribuie la dezvoltarea relațiilor sociale. În plus, experiența acumulată în cadrul activităților de voluntariat poate fi un avantaj pentru viitor. Multe instituții și angajatori apreciază implicarea în astfel de proiecte deoarece demonstrează seriozitate, responsabilitate și spirit de inițiativă.

Voluntariatul este o activitate benefică atât pentru persoana care oferă ajutor, cât și pentru cei care îl primesc. Prin voluntariat, oamenii își dezvoltă abilitățile, își fac prieteni noi, acumulează experiență și contribuie la îmbunătățirea societății. Din aceste motive, implicarea în activități de voluntariat reprezintă o alegere valoroasă pentru orice tânăr care dorește să învețe, să crească și să facă o schimbare pozitivă în jurul său. Voluntariatul demonstrează că fiecare persoană poate avea un

impact pozitiv asupra comunității. Chiar și gesturile mici pot produce schimbări importante atunci când sunt realizate cu implicare și bunăvoință.

INCLUZIUNEA SOCIALĂ A ELEVILOR CU OPORTUNITĂȚI REDUSE PRIN PROGRAMELE ERASMUS+

Elevă: Necula Arianna Maria, clasa a IX-a D

Incluziunea socială reprezintă un obiectiv important al educației moderne. Elevii cu oportunități reduse se pot confrunta cu dificultăți economice, sociale, geografice sau culturale care limitează accesul la educație și participarea activă în comunitate. Programul Erasmus+ contribuie la reducerea acestor inegalități prin oferirea de experiențe educaționale internaționale și oportunități de dezvoltare personală.

1. Ce înseamnă elevi cu oportunități reduse

Această categorie include elevii proveniți din medii defavorizate, zone rurale izolate, familii cu venituri mici, elevi cu dizabilități sau cei care întâmpină dificultăți sociale și culturale. Accesul limitat la resurse poate afecta performanța școlară și integrarea socială.

2. Rolul programului Erasmus+

Erasmus+ promovează egalitatea de șanse și participarea tuturor elevilor la activități educaționale internaționale. Prin mobilități, schimburi de experiență și proiecte de cooperare, elevii își dezvoltă competențele lingvistice, sociale și interculturale.

3. Beneficiile incluziunii sociale prin Erasmus+

Participarea la proiecte Erasmus+ crește încrederea în sine, îmbunătățește comunicarea, stimulează toleranța și respectul pentru diversitate. Elevii își dezvoltă competențe utile pentru integrarea pe piața muncii și pentru participarea activă în societate.

4. Provocări și soluții

Principalele provocări sunt lipsa resurselor financiare, barierele lingvistice și accesul limitat la informații. Acestea pot fi depășite prin sprijin financiar, activități de pregătire și politici educaționale orientate spre incluziune.

Erasmus+ este un instrument important pentru promovarea incluziunii sociale. Prin implicarea elevilor cu oportunități reduse în activități internaționale, programul contribuie la reducerea inegalităților și la construirea unei societăți mai echitabile.

Bibliografie

Comisia Europeană. Erasmus+ Programme Guide. Bruxelles, ediția curentă.

Consiliul Uniunii Europene. Recomandări privind egalitatea de șanse în educație.

EU ALEG SĂ FIU VOLUNTAR!

Elevă: Dobre Adriela Yasmina, clasa a X-a E

În societatea actuală, integrarea elevilor cu oportunități reduse reprezintă o provocare importantă pentru școală și comunitate. Acești elevi se pot confrunta cu dificultăți economice, sociale, culturale sau educaționale care le limitează accesul la activități și relații sociale. În acest context, voluntariatul devine un instrument valoros pentru dezvoltarea incluziunii și pentru crearea unor grupuri sociale mai deschise și mai solidare. Activitățile de voluntariat oferă elevilor șansa de a participa activ la viața comunității, indiferent de mediul din care provin. Prin implicarea în proiecte sociale, ecologice, culturale sau educative, elevii învață să colaboreze, să comunice și să își asume responsabilități. Aceste experiențe contribuie la dezvoltarea încrederii în sine și la formarea unui sentiment de apartenență la grup.

Pentru elevii cu oportunități reduse, voluntariatul poate reprezenta o cale de depășire a barierelor sociale. Atunci când lucrează alături de colegi pentru atingerea unui scop comun, diferențele economice sau culturale devin mai puțin importante. Accentul se mută asupra cooperării, respectului reciproc și valorificării calităților fiecărei persoane. În acest fel, elevii își construiesc relații autentice și își dezvoltă competențele sociale. Un alt beneficiu major al voluntariatului este dezvoltarea empatiei. Participând la activități dedicate sprijinirii altor persoane sau protejării mediului, elevii înțeleg mai bine nevoile celor din jur și învață să manifeste solidaritate. Acest proces contribuie la reducerea prejudecăților și la crearea unui climat școlar bazat pe respect și incluziune.

De asemenea, voluntariatul oferă oportunități de învățare nonformală. Elevii își pot dezvolta competențe precum leadershipul, munca în echipă, organizarea timpului și rezolvarea problemelor. Aceste abilități sunt utile atât în activitatea școlară, cât și în viitoarea carieră profesională. Pentru elevii proveniți din medii defavorizate, astfel de experiențe pot reprezenta un avantaj important în

dezvoltarea personală și profesională. Școala are un rol esențial în promovarea voluntariatului. Prin parteneriate cu organizații nonguvernamentale, instituții publice și comunitatea locală, cadrele didactice pot crea contexte în care toți elevii să participe activ. Proiectele de voluntariat trebuie să fie accesibile și adaptate nevoilor diferitelor categorii de elevi, astfel încât nimeni să nu fie exclus.

În concluzie, voluntariatul contribuie semnificativ la integrarea elevilor cu oportunități reduse în grupurile sociale. Prin colaborare, empatie și participare activă, elevii își dezvoltă competențele sociale, își construiesc relații pozitive și își descoperă propriul potențial. Astfel, voluntariatul nu reprezintă doar o activitate de sprijin pentru comunitate, ci și o investiție în formarea unor tineri responsabili, implicați și incluși social.

Bibliografie:

Putnam, Robert D. (2000). *Bowling Alone: Prăbușirea și renașterea comunității americane*. New York: Simon & Schuster.

Nussbaum, Martha C. (2011). *Crearea capacităților: Abordarea dezvoltării umane*. Cambridge: Harvard University Press.

Bandura, Albert (1997). *Auto-eficacitatea: Exercițiul controlului*. New York: W. H. Freeman and Company.

TRADIȚII ȘI OBICEIURI CULTURALE: ROMÂNIA ȘI ITALIA

Elevă: Sorocalet Vanesa, clasa a IX-a D

Tradițiile și obiceiurile reprezintă sufletul unui popor, oglinda identității sale culturale și spirituale. Transmise din generație în generație, ele păstrează vie memoria colectivă și consolidează sentimentul de apartenență la o comunitate. România și Italia, deși situate în zone geografice diferite ale Europei, împărtășesc un fond comun de valori și practici culturale, datând din moștenirea latină comună. Totodată, fiecare dintre cele două culturi a dezvoltat trăsături distincte, modelate de istorie, religie, geografie și influențe externe specifice.

1. Tradiții și obiceiuri în cultura română

Cultura română este profund marcată de religia ortodoxă, de rădăcinile rurale și de un calendar bogat al sărbătorilor populare. Sărbătorile de iarnă ocupă un loc central: Crăciunul este precedat de colinde – cântece tradiționale cu mesaj religios și laic – și de obiceiuri precum Plugușorul (urarea

pentru un an agricol rodnic), mersul cu Steaua și cu Capra. Aceste practici reflectă legătura strânsă a românilor cu pământul și cu ciclurile naturii.

De Paște, cea mai importantă sărbătoare creștină, românii învăluie ouă roșii – simbol al învierii – și participă la slujba de înviere de la miezul nopții. Nunta tradițională românească este un eveniment de mai multe zile, plin de ritualuri, muzică populară, jocuri și bucate specifice. Hora, dansul colectiv circular, simbolizează unitatea comunității. Port costumul popular, țesuturile manuale și meșteșugurile tradiționale (olarul, broderia, împletitul coșurilor) fac parte integrantă din identitatea culturală românească.

Mărci distinctive ale spiritului popular românesc includ și Marțișorul (1 Martie), simbol al sosirii primĂverii, Dragobetele – sărbătoarea iubirii specifice românilor – și numeroase obiceiuri legate de naștere, botez și moarte, care reflectă o viziune profund spirituală asupra ciclului vieții.

2. Tradiții și obiceiuri în cultura italiană

Cultura italiană este recunoscută în întreaga lume pentru diversitatea sa regională, pentru importanța acordată familiei și pentru sărbătorile cu rădăcini adânci în tradiția catolică și antică. Crăciunul italian este sărbătorit cu înțelepciunea specifică familiei extinse: mesele elaborate – Cenone di Natale – adună rudele în jurul unor preparate tradiționale, diferite de la o regiune la alta. Caracteristic este și Presepe (ieslea), prezentă în aproape fiecare casă italiană.

Carnavalul de la Veneția este una dintre cele mai spectaculoase manifestări culturale din lume, cu măști elaborate, parade și costume fastuoase. Fiecare oraș italian important are propriile festivaluri: Palio di Siena (cursele de cai cu iz medieval), Sagre (sărbători gastronomice locale) și procesiunile religioase din Sicilia sau Napoli. Paștele este sărbătorit prin procesiuni solemne, Colomba (cozonacul de Paște) și oul de ciocolată oferit copiilor.

Cultura italiană acordă o importanță aparte gastronomiei – considerată ea însăși o tradiție – masa de familie fiind un ritual zilnic cu reguli nescrise respectate cu sfințenie. La Festa della Repubblica (2 iunie), Ferragosto (15 august) și numeroase sărbători ale sfinților locali întregesc calendarul cultural italian.

3. Asemănări între cele două culturi

Cele mai profunde asemănări între cultura română și cea italiană își au rădăcinile în moștenirea latină comună. Ambele popoare descind din tradiția romană, iar acest lucru se reflectă în structura limbii, în valori comune și în anumite practici culturale. Printre asemănări se numără:

Importanța centrală a familiei – în ambele culturi, familia extinsă reprezintă nucleul vieții sociale și afective;

Religia creștină ca fundament al calendarului de sărbători – Paștele și Crăciunul sunt sărbătorite cu intensitate în ambele țări;

Ospitalitatea și importanța mesei comune – bucatele tradiționale și ritualul mesei de familie sunt la fel de valorificate;

Respectul pentru bătrâni și transmiterea orală a tradițiilor de la o generație la alta;

Bogăția artizanatului tradițional – meșteșugurile manuale (ceramica, broderia, lucrul cu lemnul) sunt prețuite în ambele țări.

4. Deosebiri între cele două culturi

Deși împărtășesc un fond comun, cele două culturi prezintă deosebiri semnificative, generate de evoluția istorică diferită, de influențele externe și de specificul geografic: Confesiunea religioasă – România este predominant ortodoxă, în timp ce Italia este majoritar catolică, ceea ce imprimă diferențe ritualice în celebrarea acelorași sărbători;

Specificul obiceiurilor de iarnă – colindul românesc și Plugușorul nu au echivalent direct în tradiția italiană;

Diversitatea regională – în Italia aceasta este extrem de pronunțată (Nord vs. Sud), cu tradiții aproape diferite de la o regiune la alta;

Spectacolul public – festivalurile italiene (Carnavalul din Veneția, Palio di Siena) au o dimensiune spectaculară și turistică mai pronunțată față de sărbătorile românești, mai interiorizate și comunitare.

Tradițiile și obiceiurile românești și italiene, deși distincte în expresie, converg către aceleași valori fundamentale: familia, credința, memoria colectivă și respectul pentru moștenire. Cunoașterea reciprocă a acestor culturi contribuie la consolidarea dialogului intercultural european și la o mai bună înțelegere a rădăcinilor comune ale civilizației latine. În contextul globalizării, păstrarea și promovarea acestor tradiții reprezintă un act de identitate și de responsabilitate culturală.

Bibliografie

1. Bernea, Ernest (1985). *Civilizația română sătescă*. București: Cartea Românească.
2. Evseev, Ivan (1994). *Dicționar de simboluri și arhetipuri culturale*. Timișoara: Amarcord.
3. Fochi, Adrian (1976). *Datini și eresuri populare de la sfârșitul secolului al XIX-lea*. București: Minerva.
4. Mauss, Marcel (1993). *Eseu despre dar*. Iași: Institutul European.

5. Musei Civici di Venezia (2020). Carnevale di Venezia: storia e tradizione. Venezia: Marsilio Editori.
6. Papa, Cristina (2002). La cultura italiana tra tradizione e modernità. Roma: Carocci Editore.
7. UNESCO (2021). Intangible Cultural Heritage – Romania and Italy. Paris: UNESCO Publishing. Disponibil la: <https://ich.unesco.org>
8. Ministerul Culturii din România (2022). Patrimoniul Cultural Imaterial. București. Disponibil la: <https://www.cultura.ro>

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ ȘI IMPORTANȚA EI PENTRU TINERI

Autor: Săvădan Denisa, clasa a X-a F, calificarea Ospătar

În prezent, tot mai multe persoane încearcă să aibă grijă de alimentația lor și să consume produse mai sănătoase. Alimentația este foarte importantă deoarece influențează sănătatea, energia și starea noastră de zi cu zi. Dacă avem o alimentație echilibrată, organismul funcționează mai bine și putem desfășura mai ușor activitățile zilnice. La școală, la orele de specialitate, am învățat că alimentația sănătoasă înseamnă consumul de legume, fructe, lactate, carne slabă și suficiente lichide. De asemenea, trebuie evitat consumul excesiv de dulciuri, băuturi carbogazoase și mâncare foarte grasă sau foarte prăjită.

Mulți adolescenți preferă fast-food-ul deoarece este gustos și rapid. Totuși, consumat foarte des, acesta poate afecta sănătatea. Din acest motiv, este bine să existe un echilibru între preparatele rapide și mesele mai sănătoase. O masă sănătoasă nu înseamnă mâncare fără gust, ci preparate gătite corect și cu ingrediente de calitate. În restaurantele moderne apar tot mai multe preparate sănătoase. De exemplu, salatele, preparatele la grill, peștele sau deserturile cu fructe sunt apreciate de mulți clienți. Oamenii sunt mai atenți decât înainte la ingredientele folosite și încearcă să facă alegeri mai bune pentru sănătatea lor. La practică am observat că foarte mulți clienți întreabă dacă anumite preparate sunt proaspete sau dacă sunt preparate la grill ori la cuptor. Acest lucru arată că oamenii au început să fie mai atenți la ceea ce consumă. De asemenea, mulți preferă sucurile naturale și preparatele mai ușoare. Ca elevă la calificarea ospătar, consider că ospătarul are un rol important în relația cu clientul. El trebuie să cunoască preparatele din meniu și să poată răspunde la întrebările clienților. Uneori, clienții cer recomandări pentru preparate mai ușoare sau vor să știe ce ingrediente conține un anumit produs. De aceea, ospătarul trebuie să fie atent, politicoș și bine pregătit.

La practică am observat că aspectul preparatelor contează foarte mult. Chiar și un preparat simplu poate deveni atractiv dacă este aranjat frumos în farfurie. În gastronomie, prezentarea preparatelor este foarte importantă și poate influența alegerea clientului. Un alt lucru important este folosirea produselor proaspete și de sezon. Fructele și legumele produse în România au gust mai bun și sunt mai sănătoase atunci când sunt consumate în perioada lor naturală. În plus, cumpărarea produselor locale îi ajută pe producătorii români. La orele de practică am discutat și despre metodele de preparare. Fierberea, coacerea și prepararea la grill sunt considerate mai sănătoase decât prăjirea excesivă. Aceste metode păstrează mai bine proprietățile alimentelor și folosesc mai puține grăsimi. Cred că alimentația sănătoasă trebuie învățată încă din copilărie. Dacă ne obișnuim să mâncăm echilibrat, putem preveni multe probleme de sănătate. Nu este nevoie de diete foarte stricte, ci doar de atenție și moderație.

De asemenea, este important să avem mese regulate și să nu sărim peste micul dejun. Mulți tineri pleacă la școală fără să mănânce dimineața, iar acest lucru poate duce la oboseală și lipsă de concentrare. O alimentație corectă ne ajută să avem energie și să ne desfășurăm mai bine activitățile. În ultimii ani, multe restaurante încearcă să introducă în meniu preparate mai sănătoase și produse naturale. Clienții apreciază ingredientele proaspete și preparatele gătite simplu. Cred că în viitor gastronomia va pune și mai mult accent pe alimentația sănătoasă.

În concluzie, alimentația sănătoasă este importantă pentru fiecare persoană. Gastronomia modernă încearcă să combine gustul bun cu preparatele echilibrate și cu prezentarea frumoasă a mâncării. Noi, elevii care ne pregătim pentru domeniul alimentației publice, trebuie să învățăm aceste lucruri și să le aplicăm în activitatea noastră viitoare.

Bibliografie

1. Organizația Mondială a Sănătății, „Healthy diet”:
[World Health Organization – Healthy Diet](#)
2. Organizația Mondială a Sănătății, „Nutrition”:
[World Health Organization – Nutrition](#)
3. Gheorghe Mencinicopschi, *Și noi ce mai mâncăm?*, Editura Coreus, București.

CUM SĂ ÎNVĂȚĂM EFICIENT

PERSPECTIVE PSIHOLOGICE ȘI STRATEGII APLICABILE

Prof. Istrate Doina Mirabela, Liceul de Turism și Alimentație "Dumitru Moțoc", Galați

Învățarea eficientă nu este un talent înnăscut, ci un set de strategii și deprinderi care pot fi cultivate sistematic. Cercetările din psihologia cognitivă și neuroștiințe au identificat mecanisme clare prin care creierul uman asimilează, stochează și reactualizează informații. Prezentul articol sintetizează principalele modele teoretice relevante și propune recomandări practice bazate pe dovezi, completate cu un exercițiu aplicativ destinat consolidării cunoștințelor.

1. Fundamente psihologice ale învățării

1.1. Memoria și procesarea informației

Modelul memoriei propus de Atkinson și Shiffrin (1968) descrie trei etape fundamentale: memoria senzorială, memoria de lucru și memoria de lungă durată. Memoria de lucru are o capacitate limitată – George Miller (1956) a demonstrat că procesăm simultan aproximativ 7 ± 2 unități de informație (chunks). Prin urmare, supraîncărcarea cognitivă reprezintă unul dintre principalii dușmani ai învățării eficiente. Teoria încărcăturii cognitive (Sweller, 1988) sugerează că materialul de studiu trebuie segmentat în unități mici, prezentate progresiv, pentru a nu depăși resursele procesuale ale minții. Această abordare poartă numele de *scaffolding cognitiv* și este utilizată cu succes în pedagogia modernă.

1.2. Repetiția spațiată și efectul de testare

Hermann Ebbinghaus a descris în 1885 „curba uitării”, demonstrând că informațiile sunt pierdute exponențial dacă nu sunt reconsolidate. Soluția este *repetiția spațiată (spaced repetition)*: reluarea materialului la intervale crescânde (1 zi, 3 zile, 1 săptămână, 1 lună) maximizează retenția pe termen lung. Cercetările lui Roediger și Karpicke (2006) adaugă *efectul de testare (testing effect)*: a te autotesta este mai eficient decât simpla recitare pasivă, deoarece actul de recuperare a informației consolidează traseele neuronale implicate.

1.3. Motivație și autoreglare

Teoria autodeterminării (Deci & Ryan, 1985) arată că motivația intrinsecă – bazată pe autonomie, competență și relaționare – produce o învățare mai profundă și mai durabilă decât motivația extrinsecă (recompense externe, frică de eșec). Învățarea autoreglată presupune ca

elevul/studentul să-și planifice, să-și monitorizeze și să-și evalueze propriul proces de studiu – o metacompetență esențială identificată de Zimmerman (2002).

2. Strategii eficiente bazate pe dovezi

Principalele tehnici recomandate de literatura de specialitate:

- Tehnica Pomodoro – sesiuni de 25 de minute de concentrare intensă, urmate de 5 minute pauză, combate oboseala cognitivă și menține atenția susținută.
- Elaborarea – conectarea noilor informații cu cunoștințele existente prin întrebări de tipul «De ce?», «Cum?», favorizând encodarea semantică profundă.
- Hărțile mentale și conceptuale – reprezentări vizuale ale relațiilor dintre idei, activând simultan procesarea verbală și spațială (Novak & Gowin, 1984).
- Tehnica Feynman – a explica un concept cu cuvinte simple, ca și cum ai preda unui copil, identificând cu precizie lacunele de înțelegere.

Somnul ca instrument de consolidare – cercetările lui Walker (2017) demonstrează că somnul NREM facilitează transferul informațiilor din memoria de lucru în cea de lungă durată prin reactivare hipocampală.

3. Exercițiu aplicativ: Studiul cu repetiție spațiată și autotestare

Scop: Exersarea repetiției spațiate combinate cu tehnica efectului de testare pentru un capitol dintr-un manual sau un set de termeni.

Materiale necesare: fișe de notițe (fizice sau digitale – ex. Anki), un ceas/timer, un caiet de reflecție.

Pași: Ziua 1 – Lectură activă (25 min): Citește materialul și subliniază ideile-cheie. Formulează 10 întrebări de tipul «Ce este X?», «Cum funcționează Y?» pe fișe separate – pe verso scrie răspunsul.

Ziua 2 – Autotestare (15 min): Fără să te uiți la răspunsuri, treci prin toate fișele. Notează în caiet ce ai știut și ce ai greșit. Marchează fișele dificile.

Ziua 5 – Recapitulare selectivă (10 min): Repetă doar fișele marcate ca dificile. Aplică tehnica Feynman: explică verbal conceptele dificile, ca și cum le-ai preda.

Ziua 14 – Test final (10 min): Amestecă toate fișele și testează-te din nou. Înregistrează scorul (nr. răspunsuri corecte / total).

Reflecție metacognitivă: Răspunde în caiet la întrebările: «Ce a funcționat bine?», «Unde am mai avut lacune?», «Cum voi ajusta planul de studiu pentru capitolul următor?»

Indicatori de succes: un scor $\geq 80\%$ la testul din ziua 14 indică o consolidare eficientă. Sub acest prag, se adaugă o sesiune suplimentară de repetiție în ziua 21.

Bibliografie

Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. *Psychology of Learning and Motivation*, 2, 89–195.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press.

Ebbinghaus, H. (1885/1913). *Memory: A Contribution to Experimental Psychology*. Teachers College, Columbia University.

Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81–97.

Novak, J. D., & Gowin, D. B. (1984). *Learning How to Learn*. Cambridge University Press.

Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. *Psychological Science*, 17(3), 249–255.

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.

EFECTELE PSIOLOGICE ALE BULLYING ULUI ASUPRA COPILULUI

Elevă: Goia Marina Andra, clasa a X-a B

Efectele psihologice ale bullying-ului asupra copilului

Bullying-ul lasă urme adânci în psihicul unui copil, afectându-i sănătatea mintală și dezvoltarea emoțională. Iată cele mai importante efecte și cum pot fi recunoscute:

1. Scăderea stimei de sine

- Copilul se simte inferior, neatrăgător sau incapabil.
- Semne: Evită activități sociale, se izolează, vorbește negativ despre sine.

2. Anxietate și frici constante

- Teamă de a merge la școală, de a fi judecat sau de a fi agresat din nou.

- Semne: Plâns frecvent, refuzul școlii, dureri fizice (cap, stomac) fără cauză medicală.

3. Depresie și gânduri suicidare

- Copilul se simte fără speranță, poate dezvolta episoada depresive sau chiar gânduri de sinucidere.

- Semne: Schimbări bruște de dispoziție, vorbirea despre moarte, pierderea interesului pentru activități preferate.

4. Tulburări de stres post-traumatic (TSPT)

- Coșmaruri, amintiri intruzive sau reacții fizice la stimuli asociați cu bullying-ul.

- Semne: Evitarea anumitor locuri sau persoane, reacții exagerate la stimuli normali.



5. Probleme academice

- Scăderea performanței școlare, absenteism, lipsa motivației.
- Semne: Note mai slabe, refuzul de a merge la școală, dificultăți de concentrare.

6. Comportamente autodistructive

- Autoagresiune, tulburări alimentare sau abuz de substanțe.
- Semne: Tăieri, schimbări bruște în greutate, comportamente riscante.

7. Dificultăți în relaționare

- Copilul pierde încrederea în ceilalți, evită prieteniiile sau dezvoltă relații toxice.
- Semne: Izolare, teamă de intimitate, acceptarea abuzului în relații.

Cum să ajutăm?

- Ascultă fără a judeca și creează un mediu sigur pentru a vorbi.
- Colaborează cu școala pentru a identifica și opri bullying-ul.
- Caută ajutor profesional (psiholog specializat în copii).
- Educați despre empatie și respect încă de mici.

Dacă observi semne de bullying, acționează imediat. Fiecare copil merită să crească într-un mediu sigur și plin de încredere.

EXPERIENȚA MEA ÎN ERASMUS

Elev Blănaru Oana, Liceul de Turism și Alimentație “Dumitru Moțoc”-Galați

Bună, mă numesc Oana, iar acesta fost primul meu proiect Erasmus -- unde am călătorit în altă țară.

Nu credeam că aş fi ajuns atât de departe încât să merg într-un proiect așa mare ca acesta.

Italia, chiar dacă am fost doar în Napoli, este uimitoare odată ce ajungi acolo. Indiferent de zonele prin care ne-am plimbat -- ori ca a fost un magazin, un restaurant, sau pur și simplu întâlnirile cu alți elevi și profesori, toți au fost incredibil de primitivi și înțelegători cu noi, făcând toată experiența mult mai familiară și liniștitoare (având în vedere cadrul necunoscut).

Proiectul Erasmus în sine a fost o experiență revelatoare, având în vedere că mediul nostru înconjurător a fost total diferit de România. Neîntâlnind familiarizată cu limba sau tradițiile, am simțit

curiozitatea arzând în mine, căci eu nu am mai călătorit în afara României înainte acestui proiect.

Simt că schimbul de ambianță mi-a îmbogățit puțin punctul de vedere în jurul voiajului în afara în sine, și simt că m-a motivat să îmi largesc orizontul către alte opțiuni în afara României (ori de studiu, ori de muncă).

Tot așa, acest proiect mi-a acordat mai multă încredere în mine când vine vorba de comunicare și deschiderea la noi experiențe. Simt că abilitatea mea și cunoștințele mele în limba engleză m-au ajutat enorm, și au fost de bună folosință de-a lungul proiectului.



Mereu am avut o frica de schimbări, de locuri noi și de a fi departe de casa, dar toata aceasta experiența a înflorit o nouă credință în mine ca va poate chiar este ceva într-adevăr frumos și în ceva străin.

Orașul Napoli este plin de istorie, arhitectura admirabil de frumoasă, catedrale și muzee cu sute de picturi antice... mai sunt extraordinar de multe chestii de văzut pe lângă toate astea, sunt sigura, dar chiar și așa, totul a fost destul de distractiv.

Ca încheiere, mă simt nevoită să mai vorbesc despre încă un punct, care pentru mine este destul de evidențiat – mâncarea!

Mancarea din Napoli a fost... buna. Nu pot să zic că a fost cel mai extraordinar lucru, dar având în vedere că este un oraș atât de focusat pe turism și fast-food, nu prea m-a mirat. Pizza a fost cât-de-cât care mai proastă care mai buna, dar pastele lor sunt destul de decente.



GASTRONOMIA SUSTENABILĂ ȘI REDUCEREA RISIPEI ALIMENTARE

Autor: Potîrniche Silvia, clasa a X-a F, calificarea Ospătar

În ultimii ani se vorbește tot mai mult despre protejarea mediului și despre reducerea risipei alimentare. Din acest motiv, multe restaurante încearcă să adopte metode de lucru mai responsabile. Acest mod de organizare poartă numele de gastronomie sustenabilă. Gastronomia sustenabilă înseamnă folosirea responsabilă a ingredientelor, reducerea deșeurilor și protejarea mediului înconjurător. Chiar dacă pare un subiect complicat, există multe lucruri simple care pot fi făcute atât în restaurante, cât și acasă.

În multe unități de alimentație publică se aruncă zilnic cantități mari de mâncare. Uneori rămân produse nefolosite sau porții prea mari. Din acest motiv, este important ca aprovizionarea să fie organizată corect și ingredientele să fie folosite cu atenție. La școală am învățat că organizarea este foarte importantă în bucătărie și în restaurant. Produsele trebuie păstrate în condiții bune și folosite la timp pentru a evita pierderile. În acest fel sunt reduse și costurile unității. Un alt aspect important este folosirea produselor locale și de sezon. Legumele și fructele produse în România sunt mai proaspete și au gust mai bun. În plus, transportul pe distanțe mai mici ajută la reducerea poluării.

Tot mai multe restaurante încearcă să reducă folosirea plasticului. Unele folosesc paie din hârtie, ambalaje reciclabile sau recipiente reutilizabile. Chiar dacă aceste schimbări sunt mici, ele pot ajuta foarte mult mediul înconjurător. La practică am observat că multe restaurante încearcă să fie mai atente la consumul de produse și la organizarea bucătăriei. Dacă ingredientele sunt folosite corect, se evită pierderile și risipa alimentară. Economisirea apei și a energiei este de asemenea importantă. În bucătărie există multe aparate care consumă energie electrică. Dacă acestea sunt folosite corect și sunt oprite atunci când nu mai sunt necesare, consumul poate fi redus.

În prezent, mulți clienți apreciază restaurantele care folosesc produse naturale și locale. Oamenii sunt mai atenți la alimentație și la protejarea mediului decât în trecut. Din acest motiv, gastronomia modernă încearcă să răspundă acestor cerințe. Consider că și ospătarul are un rol important în gastronomia sustenabilă. El trebuie să respecte regulile de lucru și să comunice corect cu clienții. De asemenea, trebuie să aibă grijă să nu existe risipă inutilă în timpul servirii. Cred că fiecare persoană poate contribui la reducerea risipei alimentare. Chiar și acasă este bine să cumpărăm doar ceea ce avem nevoie și să evităm aruncarea alimentelor. În restaurante, colectarea selectivă a deșeurilor devine tot mai importantă. Sticla, cartonul și plasticul pot fi reciclate, iar acest lucru ajută la protejarea mediului. Chiar dacă pare un gest mic, el este important pentru viitor.

Gastronomia sustenabilă nu înseamnă renunțarea la preparatele tradiționale. Din contră, multe preparate românești pot fi realizate folosind ingrediente locale și metode simple de preparare. În restaurantele moderne se observă că oamenii apreciază tot mai mult preparatele naturale și ingredientele de calitate. Clienții sunt interesați de proveniența produselor și de modul în care sunt preparate. Cred că generația noastră trebuie să fie mai atentă la protejarea mediului și la reducerea risipei alimentare. Dacă fiecare persoană contribuie puțin, schimbările pot deveni importante în timp.

În concluzie, gastronomia sustenabilă este importantă pentru viitor. Prin folosirea responsabilă a produselor și reducerea risipei alimentare putem proteja mediul și putem avea o alimentație mai bună. Noi, elevii de la calificarea ospătar, trebuie să înțelegem aceste lucruri și să le aplicăm în activitatea noastră viitoare.

Bibliografie

1. Organizația Națiunilor Unite pentru Alimentație și Agricultură:
[FAO – Sustainable Food and Agriculture](#)
2. Organizația Mondială a Sănătății, „Nutrition”:
[World Health Organization – Nutrition](#)
3. Radu Anton Roman, *Bucate, vinuri și obiceiuri românești*, Editura Paideia, București.

INCLUZIUNEA SOCIALĂ PRIN ACTIVITĂȚI RECREATIVE – O CALE SPRE O COMUNITATE UNITĂ

Elevă: Crețu Marineta Alexandra, clasa a X-a C

Incluziunea socială prin activități recreative reprezintă un ansamblu de măsuri și acțiuni care facilitează integrarea activă a grupurilor vulnerabile (persoane cu dizabilități, copii defavorizați, vârstnici) în viața comunității, folosind timpul liber, sportul, arta și socializarea ca instrumente principale de egalitate de șanse. Activitățile recreative includ o gamă variată de acțiuni desfășurate în timpul liber, precum jocuri și concursuri, activități sportive, ateliere de creație, excursii, spectacole artistice, activități culturale, tabere sau proiecte de voluntariat. Acestea contribuie la crearea unui mediu relaxat și prietenos, în care participanții pot interacționa fără bariere și prejudecăți.

Unul dintre cele mai importante beneficii ale activităților recreative este dezvoltarea relațiilor sociale. Participanții au ocazia să comunice, să colaboreze și să își împărtășească experiențele, ceea ce favorizează respectul reciproc și înțelegerea diferențelor dintre oameni. În același timp, astfel de activități contribuie la reducerea fenomenelor de izolare socială și discriminare, oferind tuturor șansa de a se simți acceptați și valorizați.

Pentru persoanele vulnerabile, cum ar fi cele cu dizabilități, copiii proveniți din medii defavorizate sau persoanele vârstnice, activitățile recreative pot reprezenta un instrument important de integrare socială. Prin participarea la activități comune, acestea își dezvoltă abilitățile de comunicare, încrederea în sine și sentimentul de apartenență la grup. De asemenea, ele au posibilitatea de a-și descoperi și valorifica talentele, contribuind activ la viața comunității. Activitățile sportive au un impact deosebit asupra incluziunii sociale, deoarece promovează cooperarea, fair-play-ul și spiritul de echipă. În cadrul unui joc sau al unei competiții, diferențele dintre participanți devin mai puțin importante decât obiectivul comun. În mod similar, activitățile culturale și artistice încurajează exprimarea creativității și dezvoltarea respectului pentru diversitate.

Pentru ca incluziunea socială să fie eficientă, este important ca activitățile recreative să fie accesibile tuturor. Organizatorii trebuie să țină cont de nevoile participanților și să creeze condiții care să permită implicarea activă a fiecărei persoane. Adaptarea spațiilor, utilizarea unor metode de lucru flexibile și promovarea unui climat bazat pe respect și egalitate sunt elemente esențiale pentru succesul acestor activități.

Bibliografie:

1. <https://www.unicef.org/romania/ro/topics/incluziune-sociala>
2. https://commission.europa.eu/eu-regional-and-urban-development/topics/social-inclusion_ro
3. <https://servicii-sociale.gov.ro/ro/incluziune-sociala>
4. <https://servicii-sociale.gov.ro/ro/legislatie-incluziune-sociala>

INCLUZIUNEA SOCIALĂ PRIN ACTIVITĂȚI RECREATIVE

Elevă : Vîrgolici Loredana, clasa a X-a C

Incluziunea socială se referă la crearea și menținerea unui mediu în care toate persoanele, în diferent de diferențele lor, se simt valorizate, respectate și implicate în mod activ în societate. Este un concept care promovează egalitatea de șanse și acces pentru toți membrii unei comunități, indiferent de rasă, etnie, gen, religie, orientarea sexuală, vârsta sau orice altă caracteristică personală.

Iată câteva aspecte-cheie ale incluziunii sociale:

1. Diversitate și acceptare: Incluziunea socială recunoaște și valorizează diversitatea umană în toate formele sale.

Aceasta înseamnă să acceptăm și să apreciem diferențele dintre oameni, să ne deschidem mintea și înțelegem și înțelegem către experiențele și perspectivele altora și să fim toleranți și respectuoși față de toți membrii societății.

2. Acces la resurse și oportunități: Incluziunea socială presupune asigurarea accesului nediscriminatoriu la resursele și oportunitățile necesare pentru ca toți oamenii să poată participa pe deplin la viața socială, economică și culturală. Aceasta include accesul la educație, locuri de muncă, servicii de sănătate, locuințe, cultură și alte facilități.

3. Participare și implicare activă: Incluziunea socială încurajează participarea activă și implicarea tuturor membrilor societății în procesele decizionale și în viața comunității. Este important ca oamenii să aibă voce și să aibă posibilitatea de a contribui la luarea deciziilor care îi afectează și de a-și exprima opiniile și nevoile.

4. Combaterea discriminării și inegalității: Incluziunea socială se opune discriminării și inegalității în toate formele lor. Aceasta implică crearea de politici și legi care protejează drepturile tuturor oamenilor și promovează egalitatea de tratament și de oportunități. Este important să se identifice și să se elimine barierele și prejudecățile care împiedică incluziunea socială.

5. Construirea legăturilor sociale și a comunității: Incluziunea socială implică construirea legăturilor sociale și a relațiilor de sprijin între oameni. Aceasta include promovarea interacțiunii și conectării între indivizi și grupuri diverse, crearea de spații și evenimente care facilitează întâlnirile și schimbul de idei, și dezvoltarea sentimentului de apartenență la o comunitate mai largă.

Activitățile recreative au un rol important în promovarea incluziunii sociale. Prin sport, jocuri, excursii, ateliere creative și activități de grup, oamenii învață să colaboreze și să se respecte reciproc. De asemenea, activitățile recreative contribuie la reducerea izolării sociale și a discriminării. Persoanele cu dizabilități sau cele provenite din medii defavorizate se pot integra mai ușor în comunitate atunci când participă la activități comune. În școli și comunități, organizarea de evenimente sportive, activități culturale sau concursuri poate crea un mediu mai prietenos și mai incluziv pentru toți participanții.

În concluzie, incluziunea socială și activitățile recreative contribuie la dezvoltarea unei societăți mai unite și mai echitabile. Respectul, colaborarea și participarea activă sunt esențiale pentru integrarea tuturor persoanelor în comunitate.

Bibliografie

UNESCO – Social Inclusion, <https://www.unesco.org/en/social-inclusion>

UNICEF România – Educație incluzivă, <https://www.unicef.org/romania/ro/educație>

<https://exino.ro/ce-inseamna-incluziune-sociala/>

Wikipedia – Recreere, <https://ro.wikipedia.org/wiki/Recreere>

ELEV ÎN NAPOLI- ERASMUS

Elev Manole Ionuț, Liceul de turism și Alimentație “Dumitru Moțoc”

În data de 13.03.2026 eu alături de mai mulți elevi și profesori al liceului Dumitru Moțoc am plecat în proiectul Erasmus, în Italia, Napoli.

Am plecat în jurul orei 4:30 dimineața în drum spre aeroport cu autocarul și am ajuns la ora 8:00 dimineața în aeroport.

Pe unii elevi deja îi cunoșteam destul de bine, pe restul deloc, dar nu am avut nicio problemă cu ei, majoritatea erau destul de tăcuți la început dar mai târziu am aflat cum sunt ei ca persoane și m-am împrietenit cu unii.

La ora 10:20 am plecat cu avionul spre Napoli, iar în jurul orei 12:30 am ajuns la hotel, imediat după ce am ajuns, am mers în oraș alături de ghid și profesori, unde am mâncat și am mai vorbit cu restul colegilor mei.

Ziua următoare am început activitățile, am mers la un liceu apropiat unde am cunoscut elevi din Italia, care ne-au prezentat liceul lor, și orașul.

Elevii au fost foarte de treabă, iar în fiecare zi am avut câte un grup diferit de elevi de la licee diferite care ne-au prezentat orașul și liceul lor, cu unii chiar mai mențin legătura și acum.

După ce ne-a fost prezentat

liceul, următoarele zile am vizitat catedrale și mai multe zone turistice incluzând Pompei

Primele zile în Napoli, în părerea mea au fost destul de plictisitoare, dar asta a fost din cauza că nu prea discutam cu majoritatea și preferam să stau mai mult în cameră pentru că eram obosit de la activități, dar după ce am fost în Pompei, am început să vorbesc cu colegii mai des și să stau cu ei în timp ce eram la hotel și pe drumuri, și acum pot zice că regret nu am profitat de timpul în care am fost plecat pentru că îmi e dor de Napoli, de cultural or și de persoanele de acolo, oamenii erau foarte de treabă, și profesori au fost probabil cei mai buni pe care îi puteam avea.



Cred că mulți care se duc în proiecte de genul ar trebui să profite de timpul pe care îl au și să se distreze cât de mult pot ei, rar primești ocazia asta, iar eu regret că nu am profitat mai mult, dar în același timp sunt fericit că am fost parte din acest proiect, și dacă aș putea să mă reîntorc cu aceleași persoane în Napoli aș face-o, orașul are o cultură foarte diferită de restul și o credință în Dumnezeu mare ceea ce este de respectat și în zilele noastre rar, persoanele cu care ne-am întâlnit reprezintă orașul în sine, și puteam vedea ce fericiți erau să arate unor străinii cultural or și să o împartă alături de noi.

Sper ca să mai pot face parte într-un proiect asemănător, sau chiar să fiu unul dintre persoanele care prezintă România unor străini din acest proiect în viitor.

Le mulțumesc profesorilor, colegilor mei și elevilor din Napoli pentru momentele de neuitat, sper ca mă voi reîntoarce cândva.



ROMÂNIA ȘI ITALIA – UN PARTENERIAT DE SUCCES!

Elev: Necula Eduard, clasa a IX-a A

România și Italia au culturi bogate și tradiții importante care s-au dezvoltat de-a lungul timpului. În România, oamenii păstrează multe obiceiuri populare, dansuri tradiționale și sărbători legate de familie și religie. În Napoli, cultura este influențată de istoria Italiei, de muzică, gastronomie și de stilul de viață mediteranean. Ambele culturi apreciază familia, socializarea și petrecerea timpului liber împreună cu cei apropiați.

Asemănări între România și Italia:

1. În ambele culturi, familia are un rol foarte important.
2. Oamenii iubesc muzica, dansul și sărbătorile tradiționale.
3. Atât românii, cât și napolitanii petrec timp cu prietenii și rudele la mese festive.

4. Mâncarea tradițională este foarte apreciată în ambele locuri.
5. Oamenii participă la festivaluri și evenimente culturale.

Deosebiri între România și Italia:

1. În România sunt populare dansurile tradiționale precum hora, iar în Napoli sunt populare dansurile și muzica italiană.
2. Românii organizează multe sărbători legate de tradițiile populare și de anotimpuri, în timp ce în Napoli sunt mai importante festivalurile urbane și carnavalurile.
3. În România oamenii petrec mult timp la țară și în natură, pe când în Napoli viața este mai activă în oraș și pe străzile aglomerate.
4. Mâncarea românească este bazată pe preparate tradiționale precum sarmalele și mămăliga, iar în Napoli sunt cunoscute pizza și paste.

Activitățile din timpul liber în România:

În România, oamenii petrec timpul liber alături de familie și prieteni. Mulți merg la munte, la mare sau în excursii în natură. Dansurile populare și festivalurile tradiționale sunt activități importante, mai ales în sate. Copiii și tinerii practică sporturi precum fotbalul, tenisul sau mersul cu bicicleta. De asemenea, românii participă la concerte, spectacole și târguri tradiționale. În timpul sărbătorilor, familiile se reunesc pentru mese festive și obiceiuri specifice.

Activitățile din timpul liber în Italia:

În Italia, oamenii petrec mult timp în cafenele, restaurante și piețe publice. Muzica și teatrul sunt foarte importante pentru cultura napolitană. Mulți locuitori ies seara la plimbare pe străzile orașului și se întâlnesc cu prietenii. Fotbalul este unul dintre cele mai iubite sporturi, iar mulți oameni susțin echipa SSC Napoli. De asemenea, turiștii și localnicii participă la festivaluri, concerte și evenimente organizate în oraș.

În concluzie, putem afirma că România și Italia au culturi diferite, dar și multe asemănări. Ambele apreciază tradițiile, familia și activitățile sociale. Diferențele apar în stilul de viață, în muzică, dans și în modul în care oamenii își petrec timpul liber.

Aceste aspecte arată frumusețea și diversitatea fiecărei culturi.



VORBE CU SUFLET ROMÂN ȘI ITALIAN/NAPOLETAN

Elevă: Nicolau Denisa Maria, clasa a IX-a A

Ce au în comun o bunică din Oltenia și un bunic din Napoli? Mai mult decât crezi! Amândoi știu că *vorbele sunt oglinzile sufletului unui popor*. Expresiile idiomatice – acele fraze pe care nu le poți traduce mot-à-mot – poartă în ele istoria, umorul, valorile și înțelepciunea colectivă a unui neam. Hai să le descoperim împreună!

RO EXPRESII ROMÂNEȘTI – Când limba vorbește pentru tine

A da cu bâta în baltă

Traducere literală: *A lovi cu bâta în apă stătătoare*

Înseamnă: A face o gafă mare, a spune ceva nepotrivit exact când nu trebuia.

Exemplu: «*Tocmai îi spuneam că e simpatic șeful, când l-am văzut în spatele meu. Am dat cu bâta în baltă!*»

Capul plecat sabia nu-l taie

Traducere literală: *Capul aplecat nu este tăiat de sabie*

Înseamnă: Cine e modest, smerit și nu se pune în frunte scapă de necazuri.

Exemplu: «*Nu te mai certa cu toată lumea, capul plecat sabia nu-l taie, frumușel!*»

A băga mâna în foc

Traducere literală: *A introduce mâna în flăcări*

Înseamnă: A garanta cu certitudine absolută pentru cineva sau ceva.

Exemplu: «*Bag mâna în foc pentru Maria – ea n-ar fura niciodată!*»

Omul sfîntește locul

Traducere literală: *Omul face sfânt locul*

Înseamnă: Valoarea unui loc depinde de omul care îl ocupă sau îl animă.

Exemplu: «*De când e noul profesor, ora de istorie e fascinantă. Omul sfîntește locul.*»

A-i merge cuiva ca pe apă

Traducere literală: *A merge ca pe apă (lin)*

Înseamnă: Totul îi iese perfect, fără obstacole, cu mare ușurință.

Exemplu: «*La examen i-a mers ca pe apă – știa toate răspunsurile!*»

A tăia frunze la câini

Traducere literală: *A tăia frunze pentru câini*

Înseamnă: A lenevi, a pierde vremea fără să facă nimic util.

Exemplu: «*Stai toată ziua și tai frunze la câini, în loc să înveți!*»

IT EXPRESII ITALIENE ȘI NAPOLITANE – *Passione e fantasia!*

In bocca al lupo! — Crepi il lupo!

Traducere literală: *În gura lupului! — Să crape lupul!*

Înseamnă: Urare de succes (ca «Baftă!»). Răspunsul corect NU este «grazie», ci «Crepi!»

Exemplu: «*In bocca al lupo per l'esame!*» — «*Crepi il lupo, grazie!*» (*La examen, mult succes!*)

Non tutte le ciambelle riescono col buco

Traducere literală: *Nu toate gogoșile ies cu gaură*

Înseamnă: Nu tot ce planificăm iese perfect – echivalentul lui «nu-i totul aur ce strălucește».

Exemplu: «*Ho studiato mult, ma ho preso un 6. Non tutte le ciambelle riescono col buco.*»

Chi dorme non piglia pesci

Traducere literală: *Cine doarme nu prinde pești*

Înseamnă: Cine e leneș și pasiv ratează oportunitățile. Similar cu «Cine se scoală de dimineață departe ajunge».

Exemplu: «*Svegliati e inizia a studiare! Chi dorme non piglia pesci.*» (*Trezește-te și studiază!*)

Ogni morte di papa (italiană)

Traducere literală: *La fiecare moarte de papă*

Înseamnă: Ceva ce se întâmplă extrem de rar, o dată la mulți ani. Echivalent: «la paștele cailor».

Exemplu: «*Vieni a trovarci ogni morte di papa!*» (*Ne vizitezi o dată la paștele cailor!*)

Jammo ja! / Jamme ja! (napoletană)

Traducere literală: *Hai să mergem! / Haide!*

Înseamnă: Expresie napolitană de entuziasm: «Mergem!», «Haide!», semn de spirit aventuros și vesel.

Exemplu: «È tardi, jamme ja, ce ne andiamo!» (E târziu, haide, să plecăm!)

'O bbuono e 'o malamente (napoletană)

Traducere literală: Bunul și răul

Înseamnă: Expresie napolitană filozofică: în orice situație există și bine și rău, lumina și umbra.

Exemplu: «Nella vita, c'è sempre 'o bbuono e 'o malamente.» (În viață mereu există și bine și rău.)

Fare le cose alla napoletana

Traducere literală: A face lucrurile în stil napolitan

Înseamnă: Cu căldură, cu generozitate, cu exuberanță – prioritate pentru relații umane, nu pentru formalism.

Exemplu: «Questo è un pranzo fatto alla napoletana – abbondante e con tanto amore!»

FATĂ ÎN FATĂ – Același gând, alte cuvinte

Unul dintre cele mai fascinante lucruri în lingvistică este să descoperi că popoare cu limbi și culturi diferite au găsit, independent, metafore aproape identice pentru a exprima aceeași idee. Iată câteva perechi remarcabile:

RO Expresie Română	IT Expresie Italiană	 Sensul comun
A băga mâna în foc	Metterei la mano sul fuoco	A garanta cu certitudine absolută
La paștele cailor	Ogni morte di papa	Ceva ce se întâmplă extrem de rar
Cine se scoală de dimineață departe ajunge	Chi dorme non piglia pesci	Hărnicia aduce succes
Omul sfințește locul	L'uomo fa il luogo / Il buon maestro fa la buona scuola	Omul valorează locul
A tăia frunze la câini	Fare il dolce far niente	A lenevi plăcut (sau nu!)
A-i merge ca pe apă	Andare liscio come l'olio	Totul decurge perfect, fără obstacole

De reținut: Expresiile idiomatice nu se traduc cu dicționarul – se simt! Ele sunt dovada că limbile lumii, oricât de diferite, bat în același piept uman. Dacă vreodată ajungi la Napoli și cineva îți urează «In bocca al lupo!», știi acum ce să răspunzi.

NAPOLI PRIN OCHII UNUI PROFESOR ERASMUS

Prof. Căpățînă Simona – coordonator și profesor însoțitor, Liceul de Turism și Alimentație Dumitru Motoc, Galați

Există momente în cariera unui profesor care îți schimbă perspectiva despre ce înseamnă cu adevărat educația. Pentru mine, unul dintre acele momente a fost ziua în care am pășit alături de 24 de elevi ai liceului nostru pe străzile Napolei, în cadrul unui proiect Erasmus+ care a devenit, în timp, mult mai mult decât o simplă mobilitate.

Nu am plecat singură. Am plecat cu elevi care, în marea lor majoritate, nu văzuseră niciodată marea dintr-un avion, nu comandaseră niciodată într-o altă limbă, nu știuseră până atunci că sunt capabili să se descurce departe de casă. Și, poate la fel de important, eu însămi nu știam exact ce mă așteaptă.

De ce Napoli? De ce Erasmus?

Liceul nostru a obținut în 2022 acreditarea Erasmus+ KA120 pentru educație școlară – un proiect pe care l-am scris și l-am apărut cu convingere, pornind de la o realitate pe care o trăiam zilnic: peste 70% dintre elevii noștri provin din medii defavorizate. Copii din familii monoparentale, din mediul rural, cu părinți plecați în străinătate, cu performanțe școlare scăzute și, mai ales, cu o stimă de sine fragilă.

Programul Erasmus+ ne-a oferit instrumentul prin care am putut răspunde concret acestor nevoi: nu cu discursuri despre incluziune, ci cu bilete de avion, acorduri de formare și activități gândite special pentru ei. Napoli a venit în al treilea an de implementare ca o destinație cu rezonanță aparte. Un oraș care știe ce înseamnă să fii la margine și să supraviețuiești cu creativitate și căldură. Un loc în care contrastele nu se ascund, ci se trăiesc. Exact mediul potrivit pentru elevii noștri.

Pregătirea – mai multă decât logistică

Ca profesor însoțitor și coordonator al acreditării, știam că drumul spre Napoli începe cu mult înainte de aeroportul din Iași. Procedura de selecție a celor 24 de elevi a fost gândită astfel încât să asigure accesul prioritar celor cu oportunități reduse – copii în plasament, din familii cu venituri mici, din mediul rural. Nu am ales cei mai buni elevi. Am ales pe cei care aveau cel mai mult nevoie. Psihologul școlar a organizat workshop-uri de pregătire emoțională înainte de plecare. Am vorbit cu

ei despre ce înseamnă să fii departe de casă, despre gestionarea stresului, despre cum să spui "ajutor" în italiană. Am vorbit și despre curaj – acel tip de curaj pe care nu îl găsești în manuale.

Eu am parcurs, la rândul meu, o pregătire practică solidă: logistica mobilității, documentele pentru elevi minori din Republica Moldova sau aflați în grija consiliului județean, grupurile de WhatsApp cu părinții, acordurile semnate cu organizația parteneră. Fiecare detaliu conta, pentru că în spatele fiecărui document era un copil care merita să ajungă acolo în siguranță.

Napoli – lecții pe care nu le găsești în manuale

Activitățile din mobilitate au îmbinat implicarea civică, educația pentru mediu, comunicarea interculturală și lucrul în echipă. Elevii noștri au colaborat cu tineri din alte țări europene, au realizat prezentări digitale, au participat la dezbateri și activități outdoor în care limba comună nu era română, ci entuziasmul. I-am văzut cum se transformă. Cel mai timid elev din clasă a luat cuvântul în fața unui grup internațional. O elevă care refuza să vorbească la ore a realizat un interviu video în engleză. Altul, care în septembrie nu credea că merită să meargă undeva, s-a întors cu un certificat Europass și cu un zâmbet pe care nu îl avusese la început de an.

Ca profesor însoțitor, ai un rol invizibil și esențial în același timp. Ești acolo când cineva plânge seara în cameră pentru că îi este dor de acasă. Ești acolo când un elev nu înțelege instrucțiunile formatorului și ai nevoie să traduci nu doar cuvintele, ci și încurajarea. Și ești acolo când, în ultima zi, același elev îți spune: "Doamnă, aș vrea să mai vin."

Ce s-a schimbat – dincolo de cifre

Acreditarea Erasmus+ a liceului nostru nu este doar o serie de mobilități. Este un proiect de transformare instituțională pe care îl construim pas cu pas. În cei trei ani de implementare, absenteismul a scăzut de la peste 68.000 de absențe în 2022–2023 la sub 52.000 în 2024–2025. Numărul elevilor implicați în activități extrașcolare a crescut continuu. S-a înființat Redacția Media a școlii. S-a creat o Bibliotecă Virtuală cu lecții demonstrate de colegi care au participat la cursuri în Italia, Grecia sau Turcia.

Dar cea mai importantă schimbare nu apare în niciun raport. Este schimbarea din ochii unui elev care, pentru prima dată, s-a simțit văzut, apreciat și capabil.

Un proiect care continuă

Erasmus+ nu este un proiect cu final. Este o mentalitate pe care o construiești în școală, an după an, mobilitate după mobilitate. Napoli a fost un capitol. Vor urma altele. Îi îndemn pe colegii mei – din liceul nostru și din toate școlile care se recunosc în această poveste – să nu se teamă de complexitatea unui astfel de proiect. Birocrația există, da. Dar în spatele ei sunt 24 de elevi care au văzut Vezuviul, au mâncat pizza adevărată și, cel mai important, au descoperit că lumea este mai mare și mai primitoare decât credeau.

Și asta, dragi colegi, nu are preț.