



BULETIN INFORMATIV



An Școlar 2021-2022, nr.2 Noiembrie-Decemberie

Coordonator de număr:

prof. SELMA BOLAT

Redactor: DANTE ERIKA-MARIA, XI C

Editorial

Anul acesta școala a început pe 13 septembrie: să fie cu noroc sau cu ghinion?

Depinde cum gândești: școală nouă, colegi, profesori și materii noi, dar mai ales o etapă nouă, gimnaziul. Pe unii îi poate speria, iar pe alții îi poate încânta.

Să te obișnuiești cu toate aceste noutăți e dificil pentru toți, mai ales în această perioadă de pandemie. Restricțiile impuse ne împiedică să socializăm și să ne cunoștem cum am fi vrut. Dar suntem puternici și eu sunt convinsă că vom reuși să ne adaptăm la această situație!

Loredana Dinu, clasa a V-a A

Elevi cu care ne mândrim



Cuprins:

- Editorial
- Sfaturi pentru depășirea emoțiilor înaintea tezelor
- Elevi cu care ne mândrim
- Noutăți în Biblioteca – CDI „Blanche Ianculescu”
- Ziua Dobrogei
- Activități în natură
- Știați că!
- Simulare examene Cambridge

Sfaturi pentru depășirea emoțiilor înaintea tezelor

Emoțiile reprezintă o parte extrem de importantă a vieții noastre, în fiecare zi. Ele pot fi atât pozitive, cât și negative, pot atinge niveluri mari sau mai mici, iar acest lucru afectează în mod semnificativ starea persoanei. Capacitatea unei persoane de a-și gestiona emoțiile și manifestarea lor poate afecta modul în care este percepută de cei din jur. Dintre emoțiile care ne pot afecta activitățile identificăm, de cele mai multe ori, frica, furia, gelozia, tristețea.

De regulă, datorită faptului că evaluarea are o conotație puternică asupra progresului școlar, în prejma testelor de evaluare sau a binecunoscutelor teze, elevii se confruntă cu o serie de emoții puternice, pe care le gestionează mai greu.

Vă propun câteva sugestii de exerciții pentru gestionarea emoțiilor:

- Vizualizarea unor locuri liniștite. Închizi ochii și îți imaginezi un loc frumos, pașnic, în care se aud doar zgomote plăcute.
- Cântatul cu voce tare. Acest act fizic conduce la eliberarea de endorfine, respectiv la instalarea stării de bine.
- Pictatul. Această activitate te distrage de la factorii care te-au afectat emoțional, te relaxează.
- Joaca cu un animal. Joaca cu acestea te ajută să te liniștești și să te relaxezi.
- Propria încurajare cu voce tare. Cuvintele de încurajare adresate propriei persoane te pot ajuta să depășești o situație care te sperie. Gândurile pe care le avem ne „desenează” realitatea în care trăim, iar cuvintele pe care ni le adresăm în fiecare zi au o putere aparte. Este important ca în momentele dificile să îți spui aceleași cuvinte pe care le-ai spune unui prieten aflat în aceeași situație.
- Umorul a ajutat întotdeauna în situații negative și a readus calmul. Încercați să faceți o glumă din situația existentă, faceți aluzie la un moment comic de care vă amintiți sau încercați să vă gândiți la ceva amuzant.
- O activitate fizică poate să te ajute să îți consumi excesul de energie activat de emoțiile negative, de exemplu de frică sau de furie.
- Conștientizarea („grounding”). Concentrarea asupra unui aspect al prezentului sau realității din jurul tău, pentru a nu lăsa gândurile care produc teamă să preia controlul. De exemplu, te speli pe mâini și descrii modul în care se simte apa, descrii camera în care te afli, conștientizezi poziția corpului sau enumeri cât mai multe obiecte dintr-o anumită categorie.
- Exerciții de tensionare și relaxare a mușchilor. Strângerea în mână a unei mingii de cauciuc, de exemplu, te ajută să eliberezi tensiunea.
- Practicarea unui hobby. Activitățile care îți fac plăcere și care îți solicită atenția și îndemânarea suficient de mult încât să nu îți îndrepti atenția asupra îngrijorărilor exagerate sau asupra furiei. Treptat, furia se domolește sau îngrijorarea își pierde din intensitate.
- Identificarea de soluții: Poți căuta soluții care să rezolve problema cu care te confrunți: „Atunci când sunt supărat, aș putea să...”
- Organizarea timpului. Organizarea cât mai clară a ceea ce avem de făcut, precum și termenele stabilite din timp pot scădea presiunea emoțională determinată de sarcinile multiple.

prof. Ecaterina Totolan



1 Decembrie 1918 reprezintă evenimentul principal din istoria României, dată la care Marea Adunare de la Alba-Iulia votează Unirea Transilvaniei cu România, totodată cerându-se un singur stat național.

NOUȚĂȚI ÎN BIBLIOTECA – CDI „BLANCHE IANCULESCU”

1. *** **Marile călătorii ale exploratorilor**, București, Corint Junior
 2. *** **Prima mea enciclopedie**: natură, știință, istorie, geografie, plante, animale, energie, societate; Oradea; Editura Aquila'93
 3. Buican, Alexandru – **Brâncuși : o biografie**, București, Editura Artemis
 4. Protopopescu, Valentin – **Mari români**; București; Editura Trei
- Bibliotecar Anamaria-Daniela Crăciun**



Ziua Internațională a Mării Negre "Save our planet!"
31 OCTOMBRIE 2021
Lungoci Alexandru, clasa a VIII-a A



Ziua de Curățenie Națională- 18 septembrie
clasa a XII-a A

ZIUA DOBROGEI

Ziua Dobrogei este evenimentul menit să celebreze valorile istorice, culturale și sociale ale acestei provincii a României și totodată să marcheze data la care tărâmul a revenit la patria mamă. Dobrogea, ținutul dintre Dunăre și Marea Neagră, a devenit parte a României după Războiul de independență din anul 1978. Anul acesta se împlinesc 143 de ani de la Mica Unire.

Domnitorul Carol I a emis pe data de 14 Noiembrie 1878 o proclamație care garantează alipirea Dobrogei la patria mamă. Prin proclamația regelui, toți locuitorii de orice naționalitate și religie de pe cuprinsul Dobrogei, devin cetățeni ai Statului Român și au aceleași drepturi ca orice cetățean al României, iar Armata română avea chemarea de a menține ordinea și de a ocroti pașnica conviețuire a populației.

Ziua Dobrogei se sărbătorește, începând cu anul 2015 la data de 14 noiembrie.

Sara Chiriță, clasa a V-a A

Activități în natură Ziua Verde a ECO-ȘCOLILOR

Elevii clasei a XII-a E de la Colegiul Național Pedagogic "Constantin Brătescu" s-au alăturat școlilor din România în activitatea de plantare „Ziua Verde a Eco-Școlilor din România”, organizată de Centrul Carpato-Danubian de Geoecologie în data de 29.10.2021, ora 12.00. Intrucât eram în vacanță pentru 2 săptămâni, elevii care locuiesc în localități diferite, în apropierea orașului Constanța, au ales să realizeze această activitate în grădina proprie; activitatea constă în plantarea unui pom fructifer, cu scopul de a mări spațiul verde, iar fructele obținute vor fi un plus de care se vor bucura cei din familie și probabil, colegii de clasă.

Coordonatori,

Dir. adj, prof dr. Polixenia-Gabriela Popescu
prof. Acreței Maria-Virginia

APEL pentru activități în cadrul Strategiei Naționale de Acțiune Comunitară:

Comisia SNAC din cadrul Colegiului caută 10-12 voluntari inimoși și cu mare deschidere pentru a petrece timp cu elevi cu cerințe educative speciale, asistență și sprijin oferit copiilor în derularea unor activități, teme, jocuri, chiar și în online!

Știați că...În timpul Primului Război Mondial

- Tancurile aveau genuri. La începutul războiului, tancurile erau grupate în funcție de „genul” lor. Tancurile masculine aveau tunuri atașate, în timp ce femelele purtau mitraliere.
- Exploziile din Franța s-au auzit la Londra. O echipă de mineri a lucrat în secret, pentru a săpa tuneluri sub tranșee în timpul războiului, pentru a planta și detona explozibili acolo. Detonațiile au distrus o mare parte din prima linie germană și au fost atât de mari, încât prim-ministrul a auzit apoi sunetul la Londra, la 140 de mile distanță.
- Cel mai tânăr soldat știut care a luptat avea doar 12 ani. Mulți tineri și-au falsificat vârsta pentru a se înscrie devreme. Cel mai tânăr care a făcut acest lucru a fost Sidney Lewis, care avea doar 12 ani la acea vreme.

Cadir Ender, clasa a IX-a B

SIMULARE EXAMENE CAMBRIDGE

În perioada 8-24.11.2021 a avut loc înscrierea candidaților pentru examenele Cambridge: KET, PET, FCE, CAE. Simularea examenelor va fi pe data de **4.12.2021** și **5.12.2021**.

Autor:

prof. Alexandra-Andra Moise