

# ADOLESCENTUL

nr. 16, mai 2022

ISSN 2069-3370

REVISTA LICEULUI TEHNOLOGIC ENERGETIC "ELIE RADU", MUNICIPIUL PLOIEȘTI



*Luminează-te și vei fi, învață și vei ști!*

din revistă:

- DE LA CLĂDIRE ANONIMĂ LA NAVĂ SPAȚIALĂ
- PRIMUL PAS PENTRU O CARIERĂ DE SUCCES
- ELECTRONIȘTII DE ASTĂZI, SPECIALIȘTII DE MÂINE
- ȘCOALA DE VARĂ – MOTIV PENTRU VIITOR!
- INVITAȚIE LA LECTURĂ
- PROIECT ERASMUS+ NR. 2020-1-RO01-KA101-078910  
PROFESORI PENTRU VIITOR/  
TEACHERS FOR FUTURE
- MODELUL PERMA
- REALIZAREA TABELELOR PIVOT IN MYSQL  
... și multe altele!



Finanțat de  
Uniunea Europeană





## COLECTIVUL DE REDACȚIE 2022

Coordonatori:

Profesor limba franceză: Natalia Alexandra IVAȘCU

Profesor limba engleză: Simona MAICAN

Redactor șef:

Prof. Natalia Alexandra IVAȘCU

Redactori:

Elev: Fabian Gabriel MARTIN, clasa a XI-a D

Elev: Lucian Laurențiu VLAD, clasa a XII-a D

Director:

Prof. ing. Ancuța MIRIȚESCU

Directori adjuncți:

Prof. Carmen AVRAM

Prof. Cristian VĂSII

Coordonator pentru programe și proiecte educative:

Prof. Dana Cristina CONSTANTINESCU

Responsabil CEAC:

Prof. Angelica NOVISCHI

Revista „Adolescentul”, nr. 16, mai 2022

ISSN 2069-3370

Publicația Liceului Tehnologic Energetic „Elie Radu” din Ploiești

Șos. Vestului, nr. 22, telefon/fax: +40 244528269

E-mail: [energetic\\_pl@hotmail.com](mailto:energetic_pl@hotmail.com) / [energetic.elieradu@gmail.com](mailto:energetic.elieradu@gmail.com)

Adresă web: [www.liceul-energetic-elie-radu.ro](http://www.liceul-energetic-elie-radu.ro)

Tiparit de IOMIN PRINT SRL

[iominprint@yahoo.com](mailto:iominprint@yahoo.com)

## CUPRINS

|   |    |
|---|----|
| <i>De la clădire anonimă la navă spațială, dir. prof. ing. Ancuța MIRIȚESCU</i> .....                     | 1  |
| <i>Primul pas pentru o carieră de succes, prof. ing. Mihaela ARSENOIU și Clarisa COJOCARU</i> .....       | 2  |
| <i>Ei sunt olimpicii noștri!, prof. ing. Clarisa COJOCARU și ing. Daniela STOICA</i> .....                | 3  |
| <i>Electroniștii de astăzi, specialiștii de mâine, prof. dr. ing. Doinița CHIRIȚĂ</i> .....               | 4  |
| <i>Școala de vară – MOTIV pentru viitor!, prof. ing. Gabriela NISTOR</i> .....                            | 5  |
| <i>Comportamentul informațional al adolescenților, prof. Elena MINEA</i> .....                            | 7  |
| <i>Lectura, în zilele noastre, prof. Gabriela GRIGORE</i> .....   | 8  |
| <i>Invitat special, prof. Mădălina BOTEANU</i> .....  | 9  |
| <i>Aaron, eleva Alexia IORDAN</i> .....   | 10 |
| <i>Pe mare, elev Georgian GORTOESCU</i> .....   | 11 |
| <i>Invitație la lectură, prof. Georgiana Mihaela PORUMB</i> .....   | 12 |
| <i>Le cerf-volant, eleva Beatrice STROIE</i> .....  | 12 |
| <i>Apprendre une seule langue étrangère ne suffit pas, prof. Gabriela-Mirabela LUPU</i> .....             | 13 |
| <i>La magie dans nos cœurs, eleva Alexia Teodora IORDAN</i> .....   | 14 |
| <i>Pièce de théâtre sur les rues de Paris, eleva Ana Maria ȚUȚU</i> .....                                 | 14 |
| <i>La Solitude, eleva Andreea Marilena MOROIANU</i> .....   | 15 |
| <i>La vie après la pandémie, eleva Bianca Ioana CIOBOTARU</i> .....                                       | 15 |
| <i>Profesori pentru viitor/Teachers for future, Echipa proiectului</i> .....                              | 16 |
| <i>Soft Skills and Hard Skills, prof. Roxana Iuliana STAN</i> .....                                       | 19 |
| <i>Honor your teachers!, eleva Bianca Ioana CIOBOTARU</i> .....   | 20 |
| <i>War, elev Georgian GORTOESCU</i> .....   | 20 |
| <i>Between war and love, elev Georgian GORTOESCU</i> .....  | 20 |
| <i>Pledoarii adolescente împotriva violenței, prof. coord. Cristina DUMITRU</i> .....                     | 21 |
| <i>Scrisoare către părinți, prof. Letiția PÂRVU</i> .....   | 22 |
| <i>Buchet de diamante înstelate, elevă Ariana BĂDICIOIU</i> .....   | 23 |
| <i>Iubire amară, elev Alexandru Sorinel BUDUROI</i> .....   | 23 |
| <i>O altă cale de dezvoltare, prof. ing. Otilia RADU</i> .....  | 24 |
| <i>O experiență de neuitat în raiul cailor, eleve Andreea Monica DUMITRESCU și Alexia Ioana ȘTEFAN</i> .. | 26 |
| <i>Castelul de lut, elev Mario NĂSTASE</i> .....  | 26 |
| <i>Modelul PERMA, prof. Natalia Alexandra IVAȘCU</i> .....  | 27 |
| <i>Realizarea tabelor pivot în MySQL, dir. adj. prof. Cristian VĂȘII</i> .....                            | 28 |
| <i>Crearea rapoartelor PIVOT TABLE în Microsoft Excel 2010, prof. Angela PANAIT</i> .....                 | 30 |
| <i>Chimia din ceaiuri, prof. Argentina Marianne Violeta MARINESCU</i> .....                               | 31 |

## MODELUL PERMA

Cine nu își dorește să fie fericit? Oare nu este idealul pe care toți ni-l dorim?

PERMA reprezintă acronimul unor cuvinte din limba engleză care formează model teoretic descriptiv al stării de bine, al fericirii. Acest model a fost dezvoltat de psihologul Martin Seligman, unul dintre fondatorii psihologiei pozitive.

Modelul este realizat din 5 componente:

1. **Positive emotion** = emoții pozitive. Să simți fericire, satisfacție în viață, făcând lucruri care îți plac.
2. **Engaged life** = angajamentul în activități plăcute, în experiențe optime. Implicarea în activități care ne plac și care ne fac să ne dedicăm complet. Starea fericirii, *Eudaimonia* lui Aristotel, care se referă la o modalitatea de viață dorită.
3. **Relationships** = relații pozitive. Stabilirea relațiilor autentice, calitative, a conexiunilor cu persoane care să dea sens vieții noastre.
4. **Meaningful Life** = sensul în viață. Să îți găsești scopul în viață, menirea pe acest pământ. Să ai o existență coerentă.
5. **Accomplishments** = realizare și reușită. Credința în propriile capacități. Stabilirea unor obiective și atingerea lor ne oferă un sentiment de realizare și reușită, de succes și, totodată, ne îndeamnă să ne depășim limitele și să ne desăvârșim.

Fiecare componentă, dacă este realizată, poate ameliora calitatea vieții sau va trasa coordonatele unei vieți fericite. Cei 5 factori, ușor de dobândit, și baza științifică permit reorganizarea acțiunilor unei persoane într-un demers de dezvoltare personală coerentă.

Astfel, un profesor care reușește să aplice cu succes acest model în viața sa poate, la rândul său, să influențeze prin exemplu său, un elev sau mai mulți elevi care să dorească să aplice acest model în viața lor. De ce nu? Toată lumea își dorește să fie fericită! Fericirea este una dintre nevoile de bază ale dezvoltării umane. Să încercăm să atingem noi fericirea ca să o putem transmite și celorlalți. Dacă putem să transmitem atâtea cunoștințe, informații, să dezvoltăm/creăm deprinderi și/sau abilități, de ce să nu putem să-i învățăm pe elevi cum să fie fericiți?

Promovarea psihologiei pozitive în cadrul orelor de curs favorizează procesul de predare-învățare-evaluare prin faptul că, emoțiile pozitive ne atrag, atât la noi, dar și la ceilalți, ne place să fim implicați în activități care ne dau o stare de bine și ne transformă în pasionați, creăm relații de calitate, autentice cu colegii și elevii noștri, care devin parte importantă din viața noastră, ne dorim să avem un sens în viață, credem că capacitățile și abilitățile noastre ne sunt suficiente pentru a îndemna spre reușită, succes, depășirea limitelor, și pentru a deveni mai buni. Toate acestea se aplică foarte bine în procesul instructiv-educativ. Uneori este nevoie să învățăm să fim fericiți, să ne simțim bine și să avem o viziune optimistă asupra vieții.

Afirmația lui Aristotel ne definește foarte bine: *”Suntem ceea ce facem în mod repetat. Prin urmare, perfecțiunea nu este un act, ci un obicei.”*

### Bibliografie/Sitografie:

- Cursul *”Creative coaching”* (2022), din cadrul proiectului *Profesori pentru viitor/Teachers for future*, parte din programul ErasmusPlus.
- Seligman, M. E. *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*, Simon and Schuster, 2011.
- <https://se-realiser.com/le-modele-du-bien-etre-perma/>

# FERICIREA

### Modelul PERMA



**Natalia Alexandra IVAȘCU**  
 Profesor de limba franceză