NUMĂRUL 1

IN EXCELSIS

2025



www.liceulprodeo.ro

prODEO

SUMAR:

Editorial	01
Interviu	03
Implicare în comunitate	06
Nihil sine Deo	10
Printre învățăcei	13
Concurs de fotografie	17
Limbi străine	18
Rubrica științifică	21
Rubrica sportivă	26
Perspectiva părinților	29
De actualitate	31
Rezultate școlare	38
Vox populi	40
Ești din Pro Deo, dacă...	41

COLECTIVUL DE REDACȚIE:

Redactor-șef: **prof. Naomi Hîrtie**

Redactor-șef adj.:
prof. înv. primar Ramona Gog

Redactori: **prof. Alexandra Nechifor**
prof. înv. primar Mihaela Chindriș
prof. Codruța Costan
prof. Crina Durcău
prof. Ionuț Petric

TEHNOREDACTARE:
prof. Naomi Hîrtie

DESIGN ȘI GRAFICĂ:

PR &MORE

e-mail: revistascolii@liceulprodeo.ro
ISSN 3100 - 458X
ISSN-L 3100 - 458X



EDITORIAL

Tehnologia – între relaxare și efort

În școala noastră, la începutul fiecărei ore, elevii trebuie să pună telefoanele într-un spațiu special amenajat. La multe ore, profesorii folosesc plasma din clasă ca suport didactic. Aceste două aspecte cuprind elemente importante referitoare la tehnologie și utilizarea ei. Pe de-o parte, este oprit accesul neîngrădit la tehnologie (telefoane) și, totodată, putem observa o redirecționare a atenției și îndeplinirea unei sarcini de muncă prin utilizarea tehnologiei (folosirea plasmei în cadrul orei). Cu toate că avem o continuitate în ce privește utilizarea tehnologiei, uneori profesorul întâmpină rezistență din partea elevului pentru îndeplinirea acestei solicitări. De ce? Ce îl face pe elev să aibă această rezistență? Este tehnologia ceva rău? Există un tipar biblic pentru utilizarea tehnologiei care ar putea să ne fie de folos și nouă? Iată câteva dintre întrebările care își vor căuta un răspuns în rândurile următoare.

În primul rând, de-a lungul istoriei, tehnologia a fost parte integrantă a vieții omului și rămâne parte a realității vieților noastre. Acest lucru nu este un lucru rău în sinea lui, este o stare de fapt în care ne aflăm. Dar da, dacă nu este folosită corespunzător, tehnologia duce la diminuarea capacității de concentrare sau a timpului în care elevul poate să fie atent. Așadar, nu se pune problema dacă tehnologia este bună sau rea, dacă permitem sau nu permitem accesul la ea, ci mai degrabă este o problemă legată de asistența, coordonarea, conducerea pe care adultul o poate oferi copilului, elevului, pentru a naviga corect și benefic în oceanul infinit al tehnologiei.

Tocmai din această coordonare pentru folosirea tehnologiei se naște și rezistența elevului la a renunța la navigarea neîngrădită (la scrolling pe telefon) și a avea o navigare dirijată. Tehnologia zilelor noastre este asociată

cu divertismentul, cu relaxarea. Aceasta din cauza faptului că ecranul nu este asociat cu munca, cu efortul sau cu acumularea de informații, ci mai degrabă cu relaxarea. Elevul (și adultul, bineînțeles) folosește media digitală pentru a se destinde, pentru „a se răsplăti" printr-un film, video, un reel sau prin gaming. În acest sens, dacă ecranul este asociat doar cu relaxarea, în momentul în care același dispozitiv solicită atenție sporită, efort, muncă, apare rezistența. Provocarea cadrului didactic și a părintelui, ambii implicați în procesul pedagogic, este să găsească metode prin care elevul să folosească dispozitivele media pentru muncă, cercetare și nu doar pentru relaxare. Astfel, elevul poate înțelege că succesul în viața reală (care da, cuprinde și aspectul digital) poate fi atins prin muncă, consecvență și efort.

În al doilea rând, referindu-ne la un tipar biblic în ceea ce privește tehnologia, putem avea în atenție două relatări. Pe de-o parte, putem observa folosirea tehnologiei în construirea turnului Babel, iar pe de altă parte, în construirea templului de la Ierusalim. *Geneza 11* prezintă episodul în care oamenii, după potop, au folosit tehnologia (cărămizi arse în foc și smoală) pentru a-și face un turn și un nume care să ajungă până la Dumnezeu. Aici asistăm la felul în care tehnologia este folosită pentru satisfacerea nevoii de semnificație și identitate a omului, o semnificație care este construită în afara voii lui Dumnezeu. Pe de altă parte, *1 Împărați 6:7* prezintă folosirea tehnologiei spre slava lui Dumnezeu, pentru construcția templului, a locului de închinare. Aici, tehnologia vremii (cioplitul pietrei) este dusă la perfecțiune, astfel încât la construcția templului nu a fost nevoie de nicio ajustare prin folosirea altor unelte. Totuși, și în acest caz, Scriptura ne transmite un avertisment, arătând că Dumnezeu nu este impresionat de folosirea tehnologiei în închinare, ci El este interesat de inima închinătorului aflat înaintea Lui. Atunci când ucenicii, alături de Învățătorul lor, Mântuitorul Isus, vizitează templul de la Ierusalim, ei sunt impresionați de arhitectura și implicit de tehnologia folosită în construirea templului, însă Hristos nu se lasă impresionat de acestea, ci afirmă că „piatră pe piatră nu va rămâne în acel loc" (Marcu 13:2).

În concluzie, tehnologia nu este bună sau rea, ci primește valoare prin modul în care o folosim. Provocarea pentru noua generație este să folosească tehnologia nu doar pentru relaxare, ci și pentru muncă, efort, rezultate. Chiar și Scriptura ne avertizează să nu folosim tehnologia pentru creșterea propriului ego, ci mai degrabă pentru slujirea lui Dumnezeu, deci accentul nu cade pe închinare, ci pe închinătorii autentici.

Prof. **Andrei-Daniel Pop**





INTERVIU

INFLUENȚA TEHNOLOGIEI ÎN VIAȚA ADOLESCENTULUI

Cum funcționează creierul unui adolescent? Cum se dezvoltă în perioada aceasta?

Adolescența este perioada din viață între copilăria târzie și viața de adult. Este o etapă în care apare maturizarea fizică, dar și dezvoltarea mentală, emoțională pentru a deveni un adult independent și responsabil. Se întâmplă o sumedenie de modificări în această perioadă, de la cele hormonale, la dezvoltarea structurii creierului, a reacțiilor chimice intracerebrale și a legăturilor între neuroni.

Ce procese neurologice au loc?

În adolescență, zonele care procesează emoțiile și motivația s-au maturizat (structurile subcorticale precum amigdala), în timp ce zonele responsabile de abilități precum planificarea, prioritizarea, luarea deciziilor bune, autocontrolul (cortexul prefrontal) nu sunt încă deplin formate, acest lucru realizându-se până în jurul vârstei de 25 ani.

Adolescența este o perioadă în care creierul caută experiențe noi, este flexibil în a învăța

comportamente noi și este influențabil. Acest lucru se datorează și faptului că în creierul adolescenților predomină neurotransmițătorii (substanțe chimice prin intermediul cărora se face transmiterea, modularea și amplificarea impulsurilor nervoase) excitatori, pe când cei inhibitori au un nivel mult mai mic față de cele din creierul adultului.

Cum poate afecta strict folosirea tehnologiei în medie de 5 ore pe zi procesele mentale?

Tehnologia a devenit o parte integrantă a vieții noastre, de aceea observăm tot mai mult necesitatea găsirii unui echilibru între nevoia de conexiune cu ajutorul tehnologiei și efectele negative ale expunerii la tehnologie. Tehnologia poate avea efecte pozitive. Pe lângă găsirea ușoară a oricăror informații utile, poate aduce un sens de comunitate și suport social. Pe de altă parte, folosirea îndelungată a tehnologiei a fost asociată cu o serie de afecțiuni, precum anxietatea, depresia, scăderea stimei de sine, singurătatea sau tulburările de somn. Un alt efect negativ al tehnologiei este dependența.

Cum afectează acestea stima de sine?

Folosirea tehnologiei ne expune zilnic la sute de imagini, multe dintre ele portretizând nerealist și modificat digital persoanele reale. Acest lucru poate duce la scăderea stimei de sine la adolescenți, din prisma presiunii de a arăta într-un anumit fel. Compararea cu persoane și imagini care par perfecte poate duce la falsa concluzie că alții sunt mai atractivi, se distrează mai mult sau duc o viață mai bună decât noi.

Tehnologia folosită în exces are vreo legătură cu depresia, anxietatea și stresul? Puteți dezvolta?

Predispoziția la anxietate, depresie sau alte afecțiuni mentale este moștenită. Multe dintre aceste afecțiuni debutează în adolescență ca urmare a faptului că în această perioadă, creierul este mai vulnerabil. Există numeroase studii care arată că tinerii care petrec mult timp pe platformele de socializare au o rată mai mare a depresiei și a anxietății. Unii experți sunt de părere că petrecerea timpului îndelungat pe rețelele de socializare scade gradul de satisfacție emoțională, ducând la sentimentul de izolare socială.

Considerați că multe dintre afecțiunile mentale ale adolescenților pot fi corelate cu timpul petrecut pe social media, scrolling și jocuri video?

Odată cu creșterea numărului de utilizatori ai tehnologiei, în special cu accesul la scară largă al smartphone-ului a crescut și numărul de cazuri de depresie. Se poate să nu fie neapărat o corelație directă, dar este interesant de observat această asociere. Una dintre cele mai mari diferențe în această generație de adolescenți, comparative cu cele anterioare, este că petrec mult mai puțin timp în relațiile interpersonale directe și investesc mult timp în conectarea prin intermediul tehnologiei, în special prin intermediul social media. Există studii care arată că adolescenții care interacționează predominant prin intermediul social media prezintă o creștere a simptomelor depresive față de cei care interacționează mai mult în viața reală, dar și prin social media.

Considerați că folosirea tehnologiei timp îndelungat poate afecta somnul?

Lipsa somnului poate fi cauzată sau exacerbată de folosirea îndelungată a tehnologiei. Social media poate avea un efect negativ asupra somnului. Dacă înainte de culcare îți propui să stai 5 minute pe una dintre rețelele de socializare, de cele mai multe ori se întâmplă ca minutele propuse să devină ore, întârziind programul de culcare, favorizând oboseala în ziua următoare.

Considerați că folosirea tehnologiei timp îndelungat poate afecta relațiile pe care adolescenții le întrețin cu oamenii din jur?

Da, există o corelație între timpul petrecut pe platformele de social media și izolarea socială percepută. Încă nu s-a putut discerne clar direcționalitatea, dacă cei care se simt izolați social petrec mai mult timp pe social media sau dacă timpul îndelungat de expunere dă această

percepție de izolare socială. Ceea ce este cert este că, folosind mai mult social media, ne gândim mai puțin la prezent, la ce se întâmplă în realitate. Prioritizarea interacțiunilor online care nu aduc aceeași satisfacție emoțională ca cele personale ne pot determina să ne simțim mai izolați.

Prin ce mijloace se secretă dopamina în creierele adolescenților?

Creierul secretă dopamină când așteaptă o recompensă. Orice activitate care produce plăcere, inclusiv cele riscante, crește nivelul de dopamină. Astfel, prin creșterea nivelului de dopamină suntem stimulați să căutăm activitățile plăcute. Dopamina este asociată cu senzația de euforie, cu motivația și cu concentrarea. Este de asemenea implicată în controlul mișcărilor, al somnului, al învățării, al dispoziției și al atenției. Nivelele scăzute de dopamină pot cauza depresie.

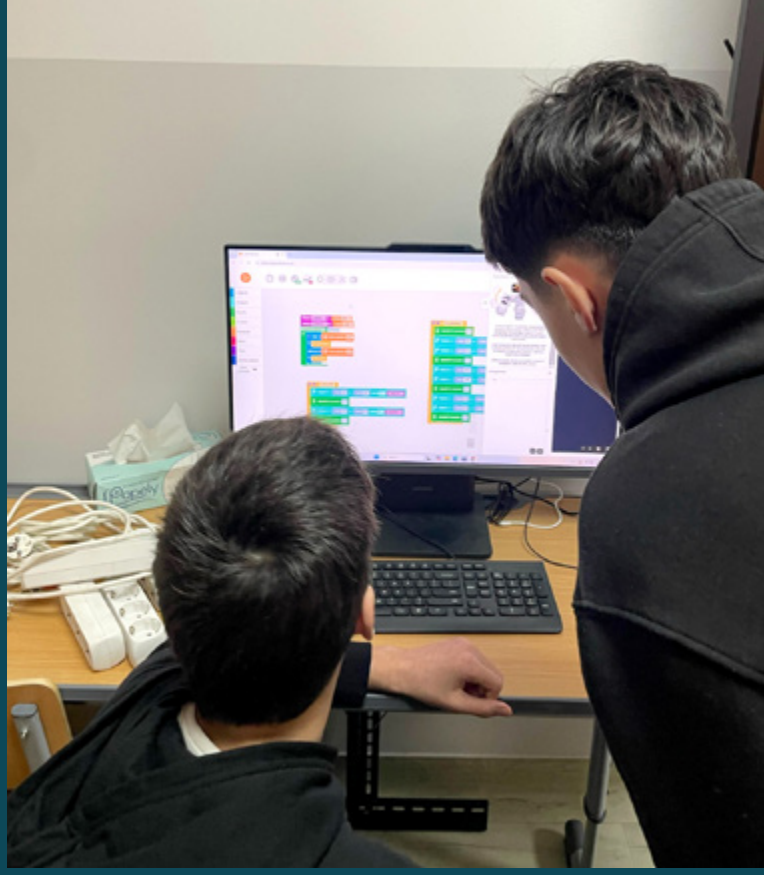
Cum afectează scrollingul și jocurile video secreția de dopamină?

În timpul activităților precum scrollingul sau jocurile video, se secretă o cantitate mare de dopamină, crește senzația de satisfacție, însă doar temporar. Aceasta cauzează senzația nevoii de repetare a activității pentru o nouă creștere a nivelului de dopamină și formând, astfel, o obsesie. Dependența de internet și jocuri video are multe caracteristici similare altor forme de adicții, precum simptomele de sevraj, atunci când accesul online este oprit. Dependența de internet are un impact negativ asupra performanțelor școlare și asupra abilității de a comunica eficient.

Cum ar putea tinerii să prevină aceste pericole?

Consider că prevenirea pericolelor date de folosirea excesivă a tehnologiei poate fi făcută prin găsirea unui echilibru:

1. Stabilirea limitelor în ceea ce privește timpul de expunere, atât cantitativ, cât și ca perioadă, în special prin limitarea utilizării tehnologiei înainte de culcare pentru îmbunătățirea calității somnului.



2. Pauzele regulate de la tehnologie pentru a reduce stresul și pentru a îmbunătăți claritatea mentală. Găsiți activități precum implicarea în anumite sporturi, artă, citit, drumeții care să vă motiveze deconectarea de tehnologie.

3. Folosiți tehnologia cu scop, prin setarea scopurilor specifice pentru timpul petrecut online.

4. Căutarea interacțiunilor față în față cu prietenii, familia, colegii.

5. Angajarea în activități sociale care nu implică tehnologia.

6. Atunci când conștientizați că tehnologia vă ocupă o parte prea mare din timp, apelați la ajutor din partea părinților, a unui profesor, a unui lider de tineret, a cuiva care poate să se roage pentru voi și față de care să puteți să spuneți liber ceea ce vă îngrijorează.

Interviu realizat de **Alexandra Tămaș** – XI A
și **Cristiana Giurgiu** – XI B,
cu **Dr. Eva Micșa**, Medic Specialist Neurolog,
Spitalul Clinic de Recuperare Cluj

IMPLICARE ÎN COMUNITATE

Împreună pentru un pământ curat 🌳🏞️

Cu mult entuziasm și energie, elevii clasei I B s-au implicat în activitatea de adunare a deșeurilor din Parcul Colina, dovedind că responsabilitatea față de natură începe de la vârste fragede. Echipați cu mănuși și saci de gunoi, cei mici au muncit cu seriozitate, demonstrând că fiecare gest contează în protejarea mediului. 🌳

Această acțiune nu doar că a contribuit la un parc mai curat, ci i-a ajutat pe copii să înțeleagă importanța grijii față de natură și a lucrului în echipă. 🏞️

Felicitări micilor ecologiști pentru implicare!

Prof. înv. primar, **Rebeca Zirbo**











Este mai ferice să dai decât să primești ...

An de an, în luna decembrie se vorbește mai des despre nașterea Mântuitorului, Salvatorul sufletelor noastre. E momentul în care mulți dintre noi meditează la bucuria care vine împreună cu această veste, a nașterii unui Rege. Realitatea este că nu toată lumea are privilegiul pe care o mare parte dintre noi îl avem și anume de a fi în contexte binecuvântate, cu familii aproape, simțind desăvârșita prezență a Darului suprem, pe Isus Hristos în inimile noastre, dar și în oamenii care ne poartă adesea de grijă.

Împreună cu elevii din clasele primare, am făcut o mare bucurie unor copii care provin din medii defavorizate, pregătind cadouri pentru ei. Elevii noștri au fost foarte bucuroși să cumpere rechizite, dulciuri sau alte obiecte necesare pentru a oferi în dar un cadou unic, cu multă dragoste. Au fost elevi care au pregătit pachetul acasă împreună cu părinții și apoi l-au adus la școală, dar majoritatea cadourilor au fost pregătite la școală, împreună cu doamnele învățătoare.



În felul acesta, elevii Liceului Teoretic Creștin „PRO DEO” au avut o ocazie specială de a învăța să ofere. Copiii au fost încurajați să se roage pentru destinatarii cadourilor, au realizat chiar și câte o felicitare pentru aceștia și cu mult entuziasm au așteptat ziua în care acestea vor fi trimise copiilor pentru a se bucura de ele.

Prof. înv. primar, **Costin Felicia-Aura**







Un leu pe zi – o mică donație, un impact mare

În acest an școlar, câteva clase din ciclul primar (Pregătitoare A, I A, II A, II C, II D, IV A) au decis să se implice într-un proiect de voluntariat alături de Asociația *Misionând Generația de Mâine*.

Prin acest proiect, elevii au contribuit zilnic cu un leu sau o sumă la alegere, adunându-i într-o pușculiță specială. Deși poate părea o contribuție nesemnificativă la prima vedere, puterea colectivă a acestor donații a avut un impact uriaș. Sumele strânse au fost direcționate către asociație, care a utilizat fondurile pentru a cumpăra încălțăminte călduroasă pentru copiii nevoiași și hrană necesară pentru iarnă.





Această inițiativă nu doar că a oferit sprijin material celor aflați în dificultate, dar a fost și o lecție valoroasă pentru noi toți. Ne-a învățat că orice gest contează și că „este mai ferice să dai decât să primești” (Faptele Apostolilor 20:35b). Elevii implicați au simțit bucuria de a ajuta și au înțeles importanța generozității, a empatiei, a dăruirii din inimă, contribuind la un viitor mai bun pentru copiii și familiile care au nevoie de ajutor.

Fiecare să dea după cum a hotărât în inima lui: nu cu părere de rău sau de silă, căci „pe cine dă cu bucurie, îl iubește Dumnezeu”. (2 Corinteni 9:7)

Prof. înv. primar, **Chindriș Mihaela**



Africa, prin ochii copiilor

Popcorn, înghețată, bomboană, o simplă felicitare...par lucruri banale, nu? Le întâlnim la tot pasul și ne permitem chiar și luxul să fim nemulțumiți. Dumnezeu ne-a așezat într-un loc unde ne putem bucura de tot ceea ce este mai bun, însă undeva, la zeci de mii de kilometri distanță, sunt niște copilași care nu au nevoie de lucruri complicate pentru a zâmbi. Pentru ei, bucuriile mari sunt izvorâte din lucrurile mici.

O parte dintre elevii școlii noastre au vrut să aducă o bucurie pe chipul și în sufletul acestora, astfel că, în colaborare cu Școala Duminicală a Bisericii Penticostale „Betania", au inițiat un proiect prin intermediul căruia au făcut cunoștință cu o parte din copilașii care locuiesc în orfelinatul din Uganda, Africa, orfelinat de care se ocupă Misiunea Speranța. Fiecare copilaș de acolo a primit o felicitare realizată de către un elev din școala noastră, felicitare însoțită de un mic desert, ei fiind privați de aceste „momente dulci".



Bucuria de pe chipiurile lor când au primit aceste mici atenții nu se poate descrie în cuvinte. Sentimentul acela de apartenență, când simți că cineva se gândește la tine, chiar dacă nu te cunoaște, strălucirea din ochii lor când au citit gândurile transmise și zâmbetul din colțul gurii după ce au savurat surpriza dulce sunt de neprețuit. Ne-au scris și ei câteva gânduri și o felicitare mică. Așteptăm cu nerăbdare și entuziasm răspunsul lor!

Ceva atât de mic și de obișnuit pentru noi, un lux pentru cei din Africa. Acești copilași nu au haine scumpe, nu au jucării, mulțime de dulciuri la care să se uite și să fie nemulțumiți că nu primesc altceva...și cu toate acestea sunt fericiți. Să nu uităm că am fost chemați să Îl slujim pe Dumnezeu prin tot ceea ce facem, prin tot ceea ce trăim. Înainte să rostim cuvinte de nemulțumire, să ne gândim că ceea ce pe noi nu ne mulțumește, pentru alții este un lux pe care nu și-l permit!



Ceea ce am făcut, împreună cu copilașii, a fost doar o mică picătură într-un ocean, însă fără aceste picături, oceanul ar fi fost mai mic.

„Și oamenii n-aprind lumina ca s-o pună sub obroc, ci o pun în sfeșnic, și luminează tuturor celor din casă. Tot așa să lumineze și lumina voastră înaintea oamenilor, ca ei să vadă faptele voastre bune și să slăvească pe Tatăl vostru care este în ceruri." (Matei 5:15-16)

Prof. înv. primar, **Marta Anamaria**



NIHIL SINE DEO

„Toate lucrurile îmi sunt îngăduite, dar nu toate sunt de folos; toate lucrurile îmi sunt îngăduite, ***dar nimic nu trebuie să pună stăpânire pe mine****.”* (1 Corinteni)

Știm cu toții că tehnologia reprezintă o parte integrantă a existenței noastre și nu este niciun dubiu că ea are și beneficiile sale în multe domenii. Anul acesta, sarcinile din calendarul *Advent* i-a vizat pe elevii claselor a IX-a A, a X-a A și a XI-a C care au răspuns cu mult entuziasm. Una dintre aceste provocări a constat în a renunța la telefon timp de 24 de ore, astfel încât elevii să valorifice într-un mod diferit timpul lor prin apropiere de Dumnezeu. Astfel, telefoanele au fost lăsate la școală miercuri dimineață și le-au recuperat joi dimineață. Pentru unii dintre ei, provocarea a venit la pachet cu foarte multe semne de întrebare, momente de reflecție și chiar decizii pentru un viitor diferit în ceea ce privește folosirea tehnologiei în viața lor, iar alții și-au dat seama că, într-adevăr, pierd momente prețioase din existența lor din cauză că intră într-o lume cu totul ireală tocmai din cauza timpului exagerat petrecut pe rețelele de socializare.

Prof. lb. și lit. română, **Naomi Hîrtie**

Experiența mea de la *Advent* a fost una cu adevărat interesantă. Trebuie să recunosc că după ce am predat telefonul m-am simțit mai eliberată; a fost un sentiment straniu. Parcă vedeam lumea cu alți ochi, culorile erau mai vibrante și sunetele mult mai clare. Am putut să admir mult mai bine creația lui Dumnezeu. Dintr-odată, am avut mult mai mult timp decât înainte. Am avut timp pentru teme și chiar pentru plictiseală. Am folosit timpul liber pentru a studia Scriptura și pentru alte activități de care înainte nu aveam timp. E foarte interesant faptul că această provocare a fost mult mai ușoară decât credeam; cel mai greu este să renunți la telefon, deși știm că nu este un lucru bun pentru noi.

Maria Rus, clasa a IX-a A

În cadrul unei activități de Crăciun, am primit provocarea de a nu folosi telefonul timp de douăzeci și patru de ore. La început, am fost sceptică și reticentă, însă la finalul zilei, mi-am dat seama că a fost cea mai bună alegere. Fără acest gadget, am început să-mi petrec timpul într-un mod mult mai productiv. Am avut ocazia să stau cu familia, să glumim împreună și să ne distrăm. Totodată, un alt lucru benefic a fost faptul că am petrecut mai mult timp cu Dumnezeu. Am citit din Biblie și m-am rugat. Spre deosebire de alte dăți, am făcut aceste lucruri cu un interes mult mai mare. În plus, m-am simțit mai odihnită și mai capabilă să mă concentrez la ceea ce voiam să-i spun Domnului.

Iulia Rus, clasa a XI-a C

Am avut ocazia să petrec o zi întreagă fără telefon datorită provocării lansate de doamna profesoara de română. În această zi în care mi-am lăsat cu totul deoparte telefonul, am realizat câteva lucruri. Prea mult timp din zi îl petrecem în fața ecranelor și îl irosim umplându-ne mintea cu tot felul de informații inutile si chiar dăunătoare. Prin lipsa telefonului am avut ocazia să-mi fructific mai bine timpul si să mă apropii de Dumnezeu. Faptul că am ales să practic, chiar și pentru o zi, o disciplină mai strictă, m-a făcut să realizez câtă nevoie avem de Dumnezeu și cât de mult din această nevoie considerăm că o împlinim în fața ecranelor și a tehnologiei. Dumnezeu ne așteaptă în fiecare zi, în fiecare moment să venim la El și să petrecem timp de calitate cu El, dar depinde de noi să ne disciplinăm și chiar să ne investim timpul în ceea ce contează, nu în ceea ce ni se pare că ne face să fim acceptați de societate.

În același timp, această disciplină scurtă mi-a oferit ocazia să vad mai mult valoarea atât de scumpă a familiei și a timpului petrecut cu persoanele dragi. Lipsa telefonului m-a forțat oarecum să fiu dispusă să petrec mai mult timp cu familia si să descopăr calitatea ei într-o profunzime diferită.

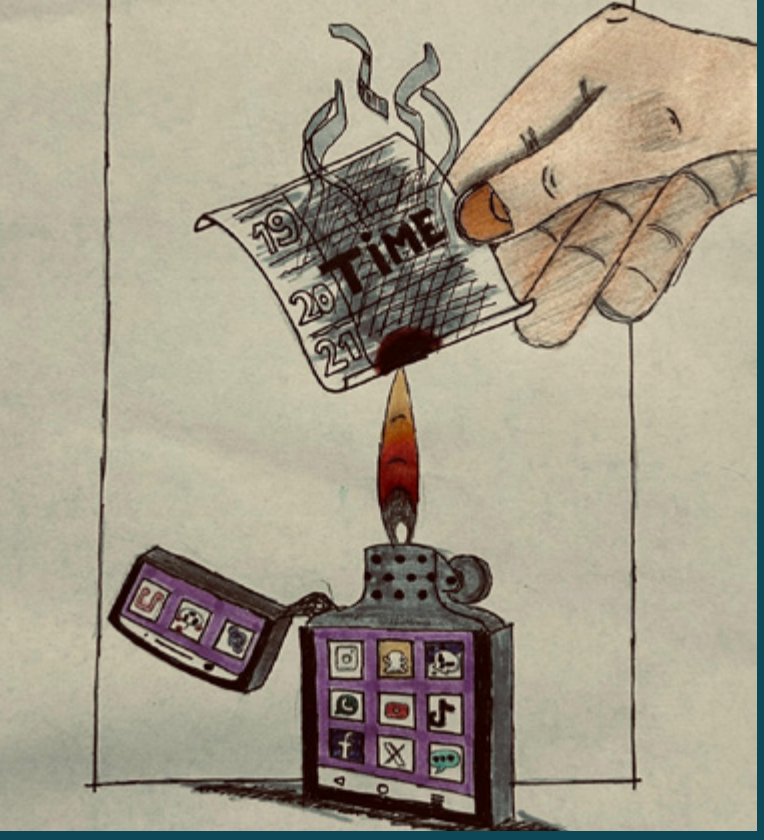
Rut Almășan, clasa a X-a A

În luna decembrie, doamna profesoară de limba română a făcut o propunere clasei de a realiza câte o provocare în fiecare zi timp de zece zile. A fost si o recompensă pentru cei cu cele mai multe provocări.

Într-una dintre zile, am primit o provocare și am fost surprins de ea. Trebuia să îmi las telefonul la școală timp de o zi exact, la școală. Nu m-am așteptat la o asemenea provocare, dar am acceptat-o. Mi-am dat seama după aceasta că a fost o alegere bună. A fost benefic din mai multe puncte de vedere, inclusiv cel spiritual. În acea zi am observat că telefonul îmi ocupa timp într-o zi, iar în acea zi am avut timp de mai multe lucruri. Am avut timp să citesc din Biblie, mi-am terminat toate sarcinile pentru a putea merge, împreună cu familia, la biserică, și, de asemenea, m-am putut ruga mai mult. În felul acesta am simțit că m-am apropiat de Dumnezeu mai mult.

Filip Pop, clasa a IX-a A

Unii ar putea considera absurd un detox de la tehnologie. Totuși, am avut oportunitatea de a renunța la telefon timp de 24 de ore, iar acea experiență s-a dovedit a fi extrem de valoroasă. În acele ore fără telefon și fără social-media în general, am avut oportunitatea de putea vedea dincolo de aparențe. Inițial, obișnuiam să citesc dimineața din Biblie, dar de pe telefon. De data aceea fusese diferit. Am început să-mi iau caietul de notițe, am citit și recitit felurite capitole din Biblie, eram atât de conectată în prezent mai mult decât oricând. Parcă Dumnezeu m-a



conștientizat pe moment că este atât de vital să avem Biblia în propriile noastre mâini, nu sub o formă digitală și superficială, ci autentică.

Petruța Mureșan, clasa a XI-a C

În săptămâna dinainte de vacanța de iarnă, doamna profesoara de română a început să ne dea în fiecare zi câte o provocare. Într-una dintre zile ne-a lansat provocarea de a preda telefoanele la scoală dimineața și să le luăm următoarea zi. La început, am fost toți foarte sceptici și am zis că nu vom face provocarea, dar până la urma l-am lăsat aproape toți din clasă. În ziua aceea la școală pot să zic sincer că nici nu i-am simțit lipsa. A stat toată clasa împreună și am povestit între noi. Când am ajuns acasă, am simțit puțin lipsa lui, dar asta a fost un lucru bun. Am avut mai mult timp să fac lucrurile pe care le amânam și am putut să îmi termin toate proiectele și temele pentru școală, dar lucrul pe care l-am remarcat cel mai tare a fost că am avut mai mult timp să pot citi din Biblie. De obicei, numai dimineața îmi fac timp să citesc, dar în ziua aceea am zis că dacă tot nu am telefonul, mai bine ar fi să citesc și să profit de timpul liber. De atunci am realizat că mai bine îmi petrec timpul citind decât stând pe telefon.

Gabriel Șerban, clasa a IX-a A

O provocare pe care am primit-o în cadrul proiectului doamnei profesoare a constat în a nu sta pe telefon 24 de ore. La începutul zilei, toți am pus telefonul într-o cutie și l-am primit a doua zi dimineața. Timpul petrecut fără telefon m-a făcut să-mi dau seama că viața fără el nu e așa de grea. Am reușit să rezolv așa de multe lucruri pe care le aveam plănuite fără nicio distragere, astfel rezolvându-le mult mai repede. Am reușit să mă conectez cu Domnul diferit. Nu îmi verificam notificările în timp ce citeam din Biblie și am adormit după ce m-am rugat, nemaifiind dornică să stau pe Instagram. Am adormit cu o anumită pace. Cred ca a fost o experiență care mi-a deschis ochii la ceea ce contează cu adevărat și sunt mulțumitoare că Domnul mi-a vorbit în timpul acela.

Elisa Dan, clasa a X-a A

O zi fără telefon poate fi o adevărată provocare pentru unii, o ezitare pentru alții sau un refuz categoric pentru cei mai încăpățânați. Ei bine, Dumnezeu cere ca niciun lucru să nu pună stăpânire pe noi, fiindcă orice ne pune sub stăpânirea lui ne face robii acelui lucru. Ore pierdute derulând pe paginile rețelelor de socializare în așteptarea unui video care sa ne ofere un zâmbet pentru câteva secunde.... Ore pe care am putea să le petrecem în prezența Mântuitorului nostru care este singurul ce poate să ne aducă adevăratul zâmbet pe buze, pentru tot restul vieții noastre. Merită să ne gândim de două ori înainte să ne rezervăm timpul dinaintea noastră stând pe jocuri sau pe Instagram mai mult decât necesar. E greu, dar totul începe cu acceptarea acestei provocări, apoi toate vor veni de la sine cum nu te-ai fi așteptat. Curajul să faci primul pas să deschizi Biblia este cel mai important, dar odată ajuns în apa rece, nici nu mai este așa de rece.

Ce contează mai mult, ore în plus pierdute printre icoane vorbitoare sau veșnicia de partea corectă? Decizia e a ta.

Iulian Frățilă, clasa a IX-a A

PRINTRE ÎNVĂȚĂCEI

Comori ascunse în file de poveste....

În clasa noastră, fiecare copil este o comoară prețioasă, iar educația este mai mult decât un simplu transfer de cunoștințe – este un proces prin care sufletele sunt modelate, caracterele sunt întărite și valorile fundamentale prind rădăcini. Credem că fiecare copil trebuie să se simtă apreciat, valorizat și încurajat să descopere lumea cu inimă deschisă, iar lectura și activitățile educative joacă un rol esențial în această călătorie.

Încă din primele zile ale clasei I, am pornit împreună în explorarea unor povești care ne-au ajutat să înțelegem cât de important este fiecare dintre noi și cât de valoroasă este relația cu cei din jur. **„Copiii Regelui”** de Max Lucado a fost punctul de plecare – o poveste sensibilă despre identitate și acceptare. *„Când un rege îți spune că ești valoros, nu trebuie să te îndoiești niciodată de asta.”* – un mesaj care a rezonat profund în inimile copiilor.

Apoi, am continuat această călătorie descoperind alte comori literare:

- **„Îmbrățișarea”** de Eoin McLaughlin – o poveste emoționantă despre puterea gesturilor simple, care ne-a amintit că *„Uneori, o îmbrățișare poate spune mai mult decât o mie de cuvinte.”*
- **„Ai umplut găletușa azi?”** de Carol McCloud – o lecție despre bucuria dăruirii și despre impactul fiecărui gest de bunătate asupra celor din jur.
- **„Ceva nou”** de Jill Twiss – o poveste despre curajul de a accepta schimbarea și despre încrederea că fiecare pas ne duce mai aproape de scopul nostru.
- **„Pălărie pentru Ivan”** de Max Lucado – o carte care ne învață că fiecare dintre noi are un scop unic și că adevărata noastră valoare nu vine din comparația cu ceilalți, ci din planul pe care Creatorul l-a pregătit pentru noi.
- **„Cântecul Regelui”** de Max Lucado – o poveste plină de sensibilitate despre chemare și menire, care ne arată că fiecare inimă are un cântec unic pe care trebuie să-l cânte cu încredere și perseverență.



În perioada următoare, vom continua această aventură prin lectură cu alte cărți ale lui **Max Lucado**, precum **„Fiindcă te iubesc”** – o poveste despre iubirea necondiționată și încrederea deplină în cel care ne îndrumă pașii, și **„Băiatul și marea”**, care ne vorbește despre curaj, despre dorința de a explora necunoscutul și despre siguranța pe care o găsim în cei care ne iubesc.

Pe lângă lectură, activitățile extracurriculare joacă un rol esențial în consolidarea valorilor morale și în dezvoltarea socio-emoțională a copiilor: **Sărbătoarea Mulțumirii**, **Ziua Bunătății**, **Ziua Împotriva Violenței** și **Alfabetul Crăciunului**.

În **Clasa Comorilor**, fiecare zi este o nouă aventură spre **adevăratele comori ale vieții: bunătatea, adevărul și iubirea**. Privind la fiecare copil și la modul în care crește, nu doar intelectual, ci și sufletește, ne dăm seama că aceste momente, aceste povești și aceste experiențe vor rămâne cu ei pentru totdeauna, ajutându-i să devină oameni integri, empatici și plini de încredere.

Prof. înv. primar, **Carmen Zeic**



O călătorie în timp: Magia tradițiilor la „Poarta de su' Feleac"

Elevii clasei I C au trăit o aventură minunată la muzeul tradițional „Poarta de su' Feleac", o incursiune fascinantă în lumea satului românesc de altădată. Încă de la sosire, am fost întâmpinați cu căldură și cu plăcinte delicioase, un preludiu gustos al experienței care ne aștepta.

Un moment deosebit de încântător pentru copii a fost atelierul de frământat colaci. Cu mânuțele lor iscusite, au transformat aluatul în mici opere de artă culinară, bucurându-se de procesul creativ. La finalul vizitei, fiecare elev a primit cu mândrie colacul proaspăt făcut de el.

O surpriză caldă ne-a oferit o bătrânică foarte simpatică, care le-a arătat copiilor tăblița pe care scria ea la școală, stârnind curiozitate și uimire. Apoi, i-a fascinat pe micuți, demonstrându-le cum femeile reușeau să facă trei lucruri deodată: cântau un cântec lin, legănau un copil și torceau lână cu fusul – o adevărată lecție de multitasking tradițional.

Un alt moment special a fost întâlnirea cu dovlecii pictați cu multă imaginație de o artistă locală. Fiecare dovleac părea să aibă propria sa personalitate, iar copiii au fost încurajați să-și folosească imaginația și să spună ce cred ei că exprimă fiecare dintre aceste opere de artă neobișnuite. Au apărut interpretări surprinzătoare, pline de inocență și creativitate, transformând o simplă observație într-un exercițiu de exprimare emoțională.

Pe tot parcursul vizitei, am admirat cu interes obiectele tradiționale expuse, fiecare purtând în sine o poveste. Căldura și ospitalitatea oamenilor de la muzeu au făcut ca această zi să fie cu adevărat memorabilă.

Vizita la „Poarta de su' Feleac" a fost mult mai mult decât o simplă excursie. A fost o lecție de istorie vie, o ocazie pentru copii de a interacționa direct cu tradițiile și de a înțelege importanța păstrării identității noastre culturale. Am plecat de acolo cu inima plină de bucurie și cu deplina convingere că le-am oferit elevilor o legătură prețioasă cu trecutul.

Prof. înv. primar, **Banc Andreea**

Relațiile dintre copii și animale și cum acestea le influențează dezvoltarea armonioasă

Viața fiecărui copil conține momente care sunt pline de semnificații și pot avea un impact profund asupra evoluției armonioase. Relația dintre copil și un prieten necuvântător, fie că este vorba despre un iepuraș jucăuș, o pisică liniștită sau chiar un șarpe curios, aduce beneficii multiple în dezvoltarea emoțională, socială și chiar cognitivă.

Prin animale, copiii învață lecții valoroase despre responsabilitate și iubire. Îngrijirea zilnică



a unui animal îl învață pe copil că ființele vii au nevoi care trebuie să fie răsfățate cu răbdare și consecvență. „Empatia și compasiunea sunt deprinse mai ușor de copiii care interacționează frecvent cu animale", susține psihologul Alina Rusu (2017), într-un studiu dedicat impactului animalelor în educație.

Pe lângă responsabilizare, animalele oferă și un sprijin emoțional constant. Ele sunt tovarăși de joacă, confidenți tăcuți și surse de liniște în momente dificile. Studiile arată că prezența unui animal poate reduce nivelul de stres și anxietate la copii. „Cele mai eficiente și accesibile resurse terapeutice pentru echilibrul emoțional al copilului sunt animalele de companie", potrivit Rusu (2019).

În cadrul unor activități extrașcolare, în strânsă corelare cu datele științifice, copiii au putut interacționa cu un șarpe, o pisică, un iepure, dar și cu albinele aflate într-un stup de observație.

Concluzionând, interacțiunea cu animalele stimulează comunicarea. Copiii vorbesc adesea cu animale, dezvoltând limbajul și exprimarea emoțiilor într-un cadru sigur, lipsit de judecată. Prin această relație, se va forma un atașament sănătos și se vor întări interacțiunile într-un mod pozitiv. De asemenea, prezența animalelor în mediile educaționale poate sprijini incluziunea și colaborarea între copii.

Prof. înv. preșcolar, **Miclea Emanuela**
Educator, **Boboș Eunice**

O călătorie în Săptămâna Patimilor

În cadrul unei activități cu totul specială, elevii clasei a IV-a au luat parte la un tur ghidat intitulat „Vino și vezi", care i-a purtat într-o călătorie emoționantă și educativă prin episoadele importante din Săptămâna Patimilor.

Copiii au avut ocazia să retrăiască, într-un mod adaptat vârstei lor, momente-cheie din această perioadă, ghidați pas cu pas de povestitori și materiale vizuale sugestive. Au înțeles semnificația mesei de Pesach, simbolurile ei și legătura profundă cu Cina cea de Taină. Au aflat ce s-a întâmplat în Vinerea Mare, ziua jertfei lui Isus, și cum a fost urmată de bucuria Duminicii Învierii, plină de lumină și speranță.



Activitatea s-a încheiat într-o atmosferă caldă și prietenoasă, într-o piață evreiască recreată special pentru ei, unde copiii au putut achiziționa suveniruri tematice, obiecte simbolice și au avut chiar ocazia să își facă poze cu mielușei vii, simbol al purității și al sacrificiului.

A fost o zi în care copiii nu doar au învățat, ci au simțit cu inima – o experiență care le-a adus mai aproape sensul profund al acestor evenimente și frumusețea credinței trăite cu sufletul.

Prof. înv. primar, **Ricean Anamaria**



Un scurt popas în trecutul familiei

În clasa a IV-a, atunci când copiii încep să pășească în taina *Istoriei*, am avut o zi care nu se va uita ușor. Ca să facem primii pași într-un mod deosebit, am organizat o activitate specială numită „Istoria familiilor noastre".

A fost o ocazie emoționantă de a descoperi comori ascunse în sertare și cufere de zestre, dar mai ales în inimile celor dragi.

Copiii au venit cu obiecte pline de istorie: portrete vechi, Biblii moștenite, linguri de lemn sculptate de străbunici, ștergare țesute de mâna bunicii, ceasuri ce nu mai ticăie, dar încă bat în inimă. Fiecare poveste a fost un fir dintr-o țesătură mai mare – istoria familiilor noastre, plină de credință, curaj și dragoste.

Prin aceste povești, am înțeles că *Istoria* nu începe doar în manual, ci chiar în casa fiecăruia dintre noi. Istoria trăiește în familiile noastre, în ceea ce păstrăm, în ceea ce transmitem, în credința care i-a însoțit pe cei dinaintea noastră.

Prof. înv. primar, **Gog Ramona**


© Alexandra Roman


© Teodora Enache

CONCURS DE FOTOGRAFIE

În perioada 17 ianuarie – 16 februarie 2025, liceul nostru a organizat un concurs de fotografie cu tema **Tehnologia în școală – un avantaj sau o piedică?**

În acest sens, elevii au realizat fotografii sugestive, iar premiile au fost motivante: **Premiul I – 120 de lei**, iar **Premiul al II-lea – 80 de lei**. Comisia de jurizare, alcătuită dintr-un grup de profesori, a ales fotografiile cele mai reprezentative care aparțin următorilor elevi:

- **PREMIUL I:** Roman Alexandra – clasa a XII-a B
- **PREMIUL AL II-LEA:** Enache Teodora – clasa a X-a A.



LIMBI STRĂINE

Frühling
Bunt und warm
Blumen blühen überall
Die Sonne scheint!
Wunderbar

Tita Flavius – 7. Klasse B

Der Himmel ist schön
Und ich denke...
Dass das Sonnenlicht
Warm ist!

Muscalu Matias – 7. Klasse B

Kleine Blumen tanzen
Vögel fliegen hoch
Der Frühling ist hier
Traumhaft!

Olteanu Paul – 7. Klasse B

Der Frühling kommt
Die Blumen wachst
Draußen warm ist
und schön!

Fineas Marcu – 7. Klasse C

Der Frühling kommt
Der Winter ist weg
Wir freuen uns sehr!

Dărăban Mathea – 7. Klasse C

Teenage years

The wind is calling my name,
Flying towards the lovely rain.
Hold my hand and lose your eyes,
Until it's too late to realize.

All this moments will go,
We will have no joy, no more.
So, take my hand and let's fly,
We will be happy tonight.

Close your eyes and let's dream,
The forest and her green.
Dancing with the flowers and the wind,
We won't forget this thing.

Teenage years are precious like gold,
So let's walk on this lovely road.
All this will come to an end,
So make Jesus your best friend.

by **Olga Moț**, 7B

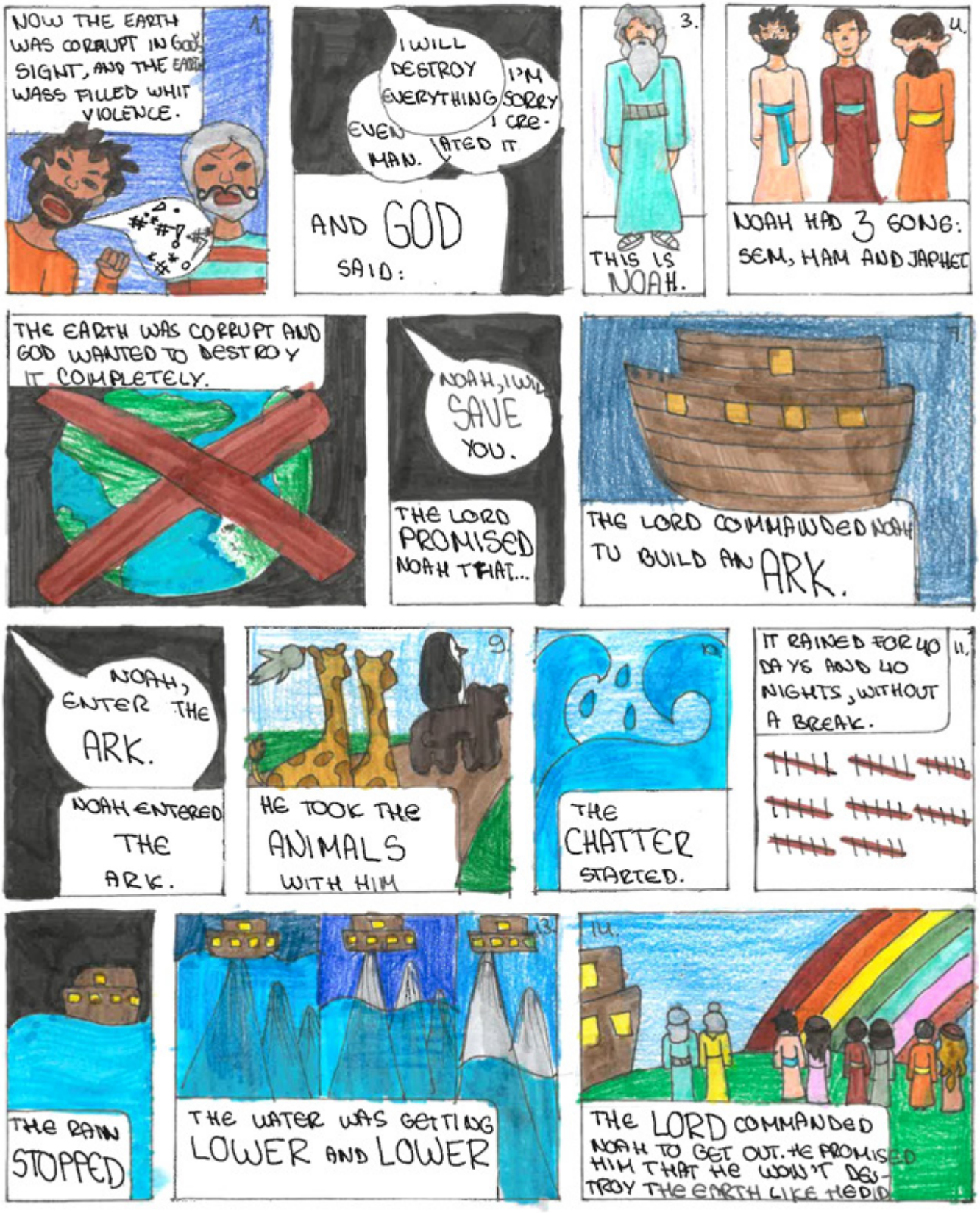
Naomi, Selah, Alesia 5C

THE BIRTH OF Jesus



Naomi, Selah, Alesia 5C

Noah's Ark

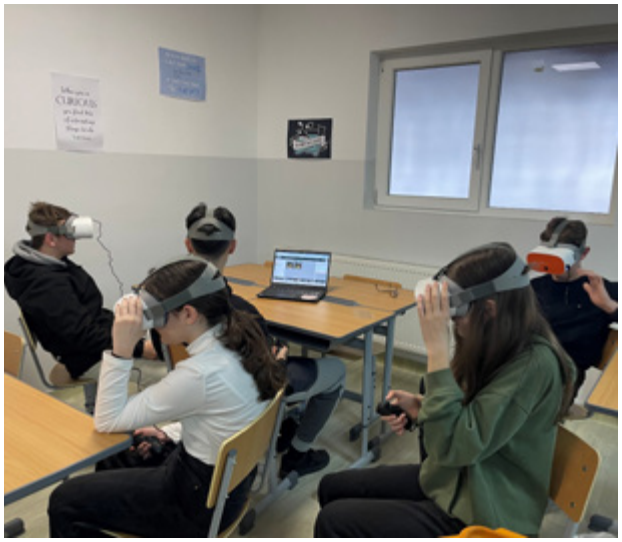




RUBRICA ȘTIINȚIFICĂ

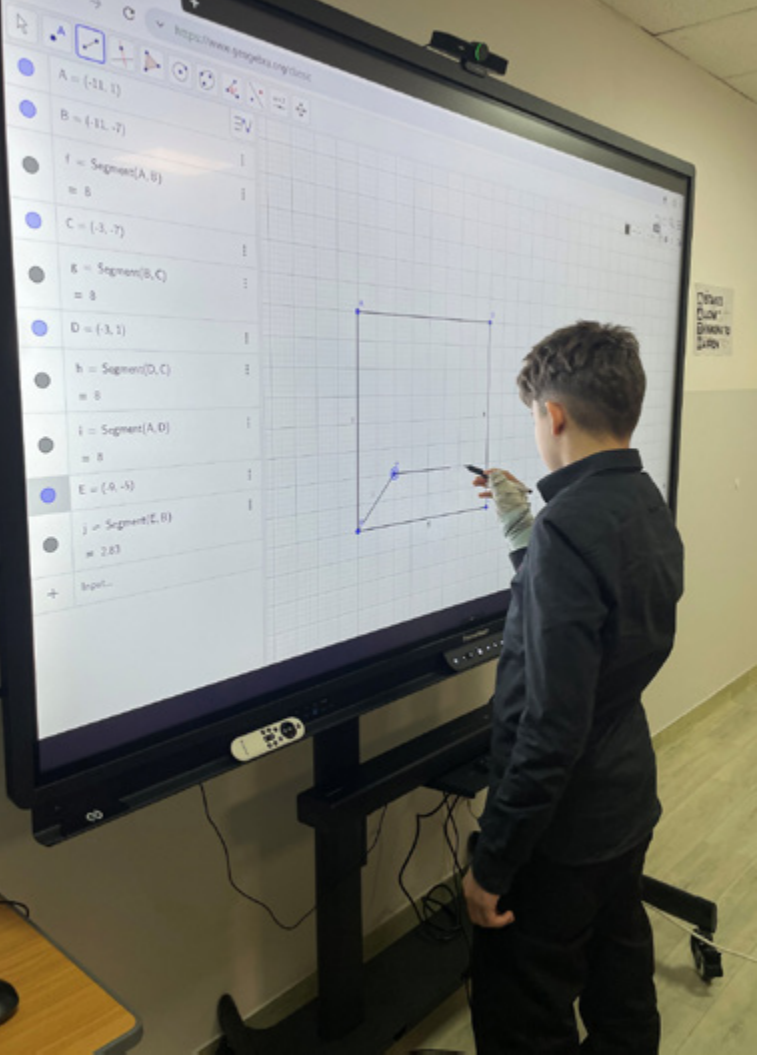
Laboratorul SmartLab

Într-o lume în continuă schimbare, în care tehnologia face parte din viața noastră de zi cu zi, școala are responsabilitatea de a ține pasul noilor schimbări. În liceul nostru, acest lucru a devenit realitate odată cu inaugurarea Laboratorului Smart - un spațiu dedicat învățării interactive, colaborative și creative.



SmartLab nu este doar o sală de clasă cu dotări moderne, ci un mediu complet nou de explorare, învățare și dezvoltare. Laboratorul integrează tehnologie de ultimă generație: tablă interactivă, creioane pentru construcții 3D, imprimantă 3D, tablete, kituri roboți educaționali, ochelari VR, echipamente IT performante și aplicații educaționale avansate ce facilitează colaborarea și învățarea activă. Este locul unde elevii devin creatori, nu doar consumatori de informație - un mediu unde curiozitatea, inovația și gândirea critică sunt încurajate și dezvoltate.

Laboratorul a fost realizat cu sprijinul unui proiect național de digitalizare a educației finanțat prin fonduri europene, dar și prin implicarea activă a domnilor directori și a cadrelor didactice, iar prin acest proiect se dorește sprijinirea atât a cadrelor didactice, cât și a elevilor, în procesul de tranziție către



o educație mai flexibilă, mai conectată și mai eficientă.

Ce înseamnă un laborator smart pentru elevi?

Înseamnă lecții care prind viață. Înseamnă proiecte în echipă, dezbateri interactive și acces la surse variate de cunoaștere. Înseamnă că poți învăța programare, poți crea diverse obiecte 3D, poți vizita orice colț din lume sau chiar să dezvolți aplicații pentru micii roboți care sunt gata să primească instrucțiuni din partea ta.

Iată câteva impresii din partea celor care au pășit în această lume fascinantă:

- A fost o experiență amețitoare și la propriu și la figurat. Ne-am jucat cu ochelarii VR tot felul de jocuri. La unul dintre ele aveai de rezolvat calcule într-un labirint și dacă găseai răspunsurile corecte, acestea te duceau până în mijlocul labirintului. Au fost interesante locurile pe care le puteai descoperi și chiar ți se părea că acel univers te înconjoară și nu clasa în care eram. **M.D**

- Experiența VR a fost una cu totul ruptă de realitate, din momentul în care îți pui ochelarii și până când îi dai jos, e ca și cum intri într-o lume complet diferită de lumea pe care o știai, unde încă nu știi cum să umbli. Am avut oportunitatea să explorez locuri pe care nu le-aș fi văzut dacă nu aș fi avut această experiență, de la adâncurile oceanului până la piramidele Egiptului, erau toate doar la distanța unui click. **N. T.**

- În clasa multimedia am folosit ochelarii VR care nu sunt ca ceilalți ochelari obișnuiți, ci sunt unii speciali, care te ajută mai mult la activitățile de învățare. Am văzut tot felul de locații de pe Pământ pe care le poți explora la 360 °, poți să descoperi cum era mai demult în diferite perioade istorice. Un joc cu un labirint matematic ne-a făcut să ne întrecem în a rezolva diferite calcule care ne ajutau să rezolvăm misterul labirintului. **E. A.**

- În SmartLab am descoperit că învățatul poate fi și atractiv, construind tot felul de corpuri geometrice cu ajutorul pixurilor 3D, iar tabla smart m-a ajutat să clarific și să aprofundez noțiuni care până atunci au fost mai abstracte. **M. B.**





- Tehnologia, folosită în mod corect, te ajută să te dezvolți și să atingi performanțe mult mai mari decât dacă predarea s-ar face numai în mod tradițional, pe caiet. **B.M.**

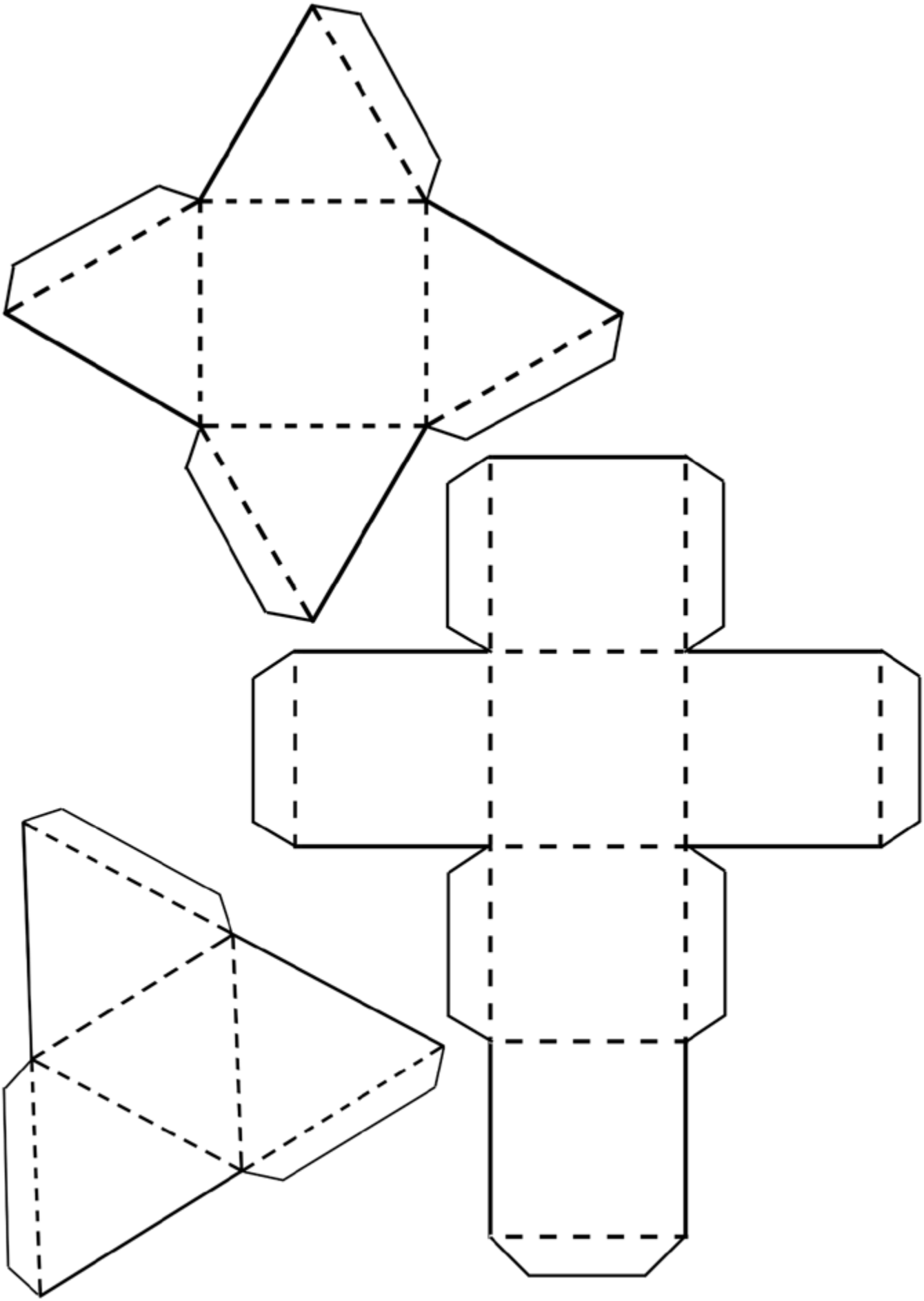
- Lucrul care m-a ajutat cel mai mult a fost creionul 3D, eu putând să îmi creez singur propriile corpuri geometrice. **T.R.**

- Acest laborator smart este un concept extraordinar de care noi, elevii, putem beneficia. În el se găsesc multe accesorii „high-tech" care pot fi folosite. Mi-a plăcut să vizitez acest laborator, deoarece am avut un timp extraordinar făcând obiecte 3D cu creioanele speciale 3D. În el am beneficiat și de noua tabla specială pentru scris și design pe care am putut desena cu ușurință desene grafice și corpuri geometrice. **A. S.**

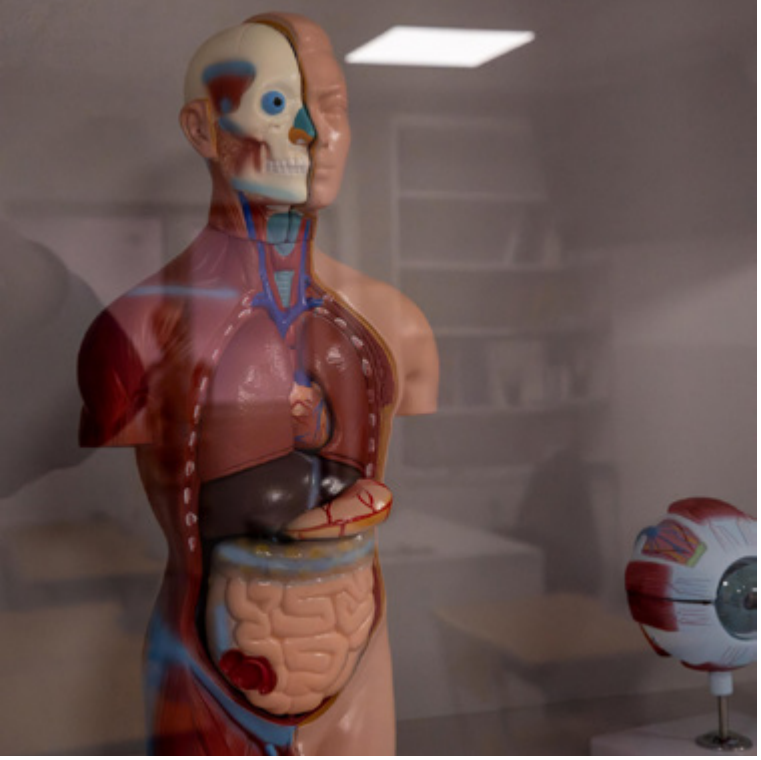
- Mie personal îmi place mult în laboratorul smart și ar fi plăcut dacă am face mai multe ore acolo, fiind mai practic de folosit tabla touchscreen la orele de geometrie, cât și creioanele 3D la geometria în spațiu. **A. G.**

- Mi-a plăcut cel mai mult tabla inteligentă. Folosirea tehnologiei nu mă ajută să învăț neapărat mai bine, dar uneori e mai interesantă și poate influența învățatul meu. **L. C.**

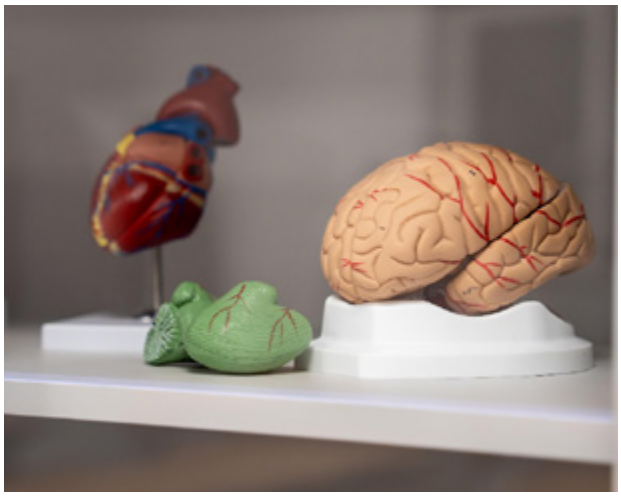
Prof. matematică, **Alina Vochescu**
Prof. fizică, **Maria Mic**



Copyright © mathsmentality.com.au 2014







Laboratorul de biologie

Cu toții ne aducem aminte de perioada în care eram elevi și așteptam cu nerăbdare orele de biologie pentru că se desfășurau în laborator. Vedeam exponatele, atingeam mulajele, animalele împăiate și astfel informațiile parcă erau mai ușor de înțeles și implicit de învățat.

Cea mai bună soluție pentru pregătirea elevilor este îmbinarea noțiunilor teoretice cu interacțiunea cu modelele specifice biologiei, iar acest lucru se desfășoară în laboratorul de biologie. Laboratorul de biologie din Liceul Teoretic Creștin „Pro Deo” este un spațiu unic separat de sălile de clasă unde elevii învață știința vieții în condiții diferite față de alte discipline. Este dotat cu mobilier adecvat, mijloace multimedia, dar și cu materiale specifice studiului biologiei: mulaje, atlase, planșe, microscoape, colecții de alge, semințe, albume.



Elevii sunt încântați și vin cu plăcere în laborator, fiind fascinați de diversitatea materialelor și de dinamica lecțiilor.

Învățarea în laborator este importantă, deoarece elevii au posibilitatea de a se apropia mai mult de elementele care compun lumea vie și înțeleg mai ușor legăturile dintre ele. În laborator se desfășoară lecții pe parcursul cărora elevii observă aspectul exterior al plantelor și al animalelor, componentele acestora, modul în care ele respiră sau se hrănesc, se provoacă experimente și se urmărește efectul acestora. În laborator fiecare oră devine o călătorie unică printre plante, animale, oameni si chiar dinozauri!

Prof. biologie, **Cristina Partene**





RUBRICA SPORTIVĂ

Sportul și tehnologia

În zilele noastre, tehnologia este prezentă peste tot: în telefoane, tablete, calculatoare și chiar și în ceasuri. Este adevărat că ne ajută să învățăm, să comunicăm mai ușor și chiar să ne distrăm, însă ce se întâmplă atunci când petrecem mult prea mult timp în fața ecranelor și uităm să ne mai mișcăm?

Din păcate, tot mai mulți copii aleg să stea în casă, în fața telefonului sau a calculatorului urmărind seriale, de exemplu, în loc să iasă afară, să alerge sau să practice un sport. Tehnologia nu trebuie privită ca un dușman, dar trebuie folosită cu măsură. Tehnologia este fascinantă, captivantă și – trebuie să recunoaștem – de multe ori foarte utilă, dar ce se întâmplă când ea începe să ne controleze timpul, comportamentul și chiar sănătatea?

Atunci când petrecem ore întregi în fața ecranelor, corpul nostru devine sedentar, postura se deformează, iar mușchii și oasele nu se mai dezvoltă așa cum ar trebui. Statul prelungit în fața ecranelor poate duce la probleme de sănătate, precum: oboseală și lipsă de energie, probleme cu somnul, dureri de spate, lipsa concentrării, stare de nervozitate sau izolare socială.

Mulți copii și adolescenți ajung să evite activitățile în aer liber, sportul sau jocurile cu prietenii, alegând în schimb să petreacă timpul în fața ecranelor. Cu timpul, acest comportament poate duce la o formă de sedentarism periculos, care afectează nu doar corpul, ci și mintea.

Pe de altă parte, sportul și exercițiile fizice vin ca un echilibru natural și necesar. Mișcarea fizică este esențială pentru o dezvoltare sănătoasă.

Prin practicarea sportului și a exercițiilor fizice întărim sistemul osos și muscular, ne îmbunătățim respirația și circulația sângelui, creștem capacitatea de concentrare, reducem stresul și anxietatea, dormim mai bine, ne crește stima de sine și încrederea în propriile forțe.

Mai mult decât atât, sportul ne învață să fim perseverenți, disciplinați și să lucrăm în echipă. Fie că vorbim despre fotbal, volei, tenis, baschet, înot, alergare sau chiar exerciții făcute acasă, toate formele de mișcare aduc beneficii reale și vizibile.

Este important să înțelegem că nu trebuie să alegem între tehnologie și sport. Cele două pot coexista, dacă sunt folosite cu ***echilibru***. De exemplu, putem folosi aplicații care ne ghidează în practicarea exercițiilor fizice, videoclipuri cu antrenamente online sau ceasuri inteligente care monitorizează pașii, pulsul și timpul de mișcare.

Secretul este moderația: o oră de mișcare pe zi poate compensa timpul petrecut online. Iar dacă alegem conștient să ieșim afară, să jucăm un meci de fotbal cu prietenii sau să facem câteva exerciții acasă, corpul nostru ne va mulțumi.

Așadar, în loc să petrecem ore întregi cu ochii în ecrane, putem include în programul zilnic un moment dedicat corpului nostru. Chiar și 15-20 de minute pe zi pot face o mare diferență. Iată un exemplu simplu de program de exerciții fizice, potrivit pentru elevi, care se poate face acasă, fără echipamente speciale:.





Program de exerciții pentru o devoltare fizică armonioasă

Încălzire (3-5 minute):

- Îndoiri laterale ale gâtului (8 repetări)
- Rotiri ale capului (4 în fiecare direcție)
- Încrucișări (forfecări) ale brațelor (16 repetări)
- Rotiri ale brațelor (în față și în spate) - (16 repetări)
- Îndoiri laterale ale trunchiului (8 repetări)
- Aplecări si extensii ale trunchiului (8 repetări)
- Fandări înainte (8 repetări)
- Fandări laterale (8 repetări)
- Jumping jacks – (30 secunde)



Exerciții pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare

(10-12 minute)

- Genuflexiuni:
  3 serii a câte 10-15 repetări
- Flotări:
  (de pe genunchi pentru începători) –
  2 serii a câte 5-10 repetări
- Abdomene:
  3 serii a câte 15 repetări
- Plank: 30 secunde × 2



Stretching

(4-5 minute)

- Întinderea mușchiului
  triceps brahial – de 2 × 20 de secunde
  la fiecare braț;
- Întinderea mușchilor flexori
  ai genunchiului din poziția așezat –
  2 × 20 secunde;
- Întinderea mușchilor extensori
  ai spatelui și rotatori externi ai
  șoldului – 2 × 20 de secunde
  pe fiecare parte.

Pauza între întinderi să fie de 20 secunde.

Acest program poate fi făcut zilnic, durează între 15 și 20 de minute și nu are nevoie de echipamente speciale. Este ideal pentru elevii care doresc să se dezvolte armonios și să își păstreze energia și forma fizică în fiecare zi.

Prof. ed. fizică și sport, **Ionuț Petric**

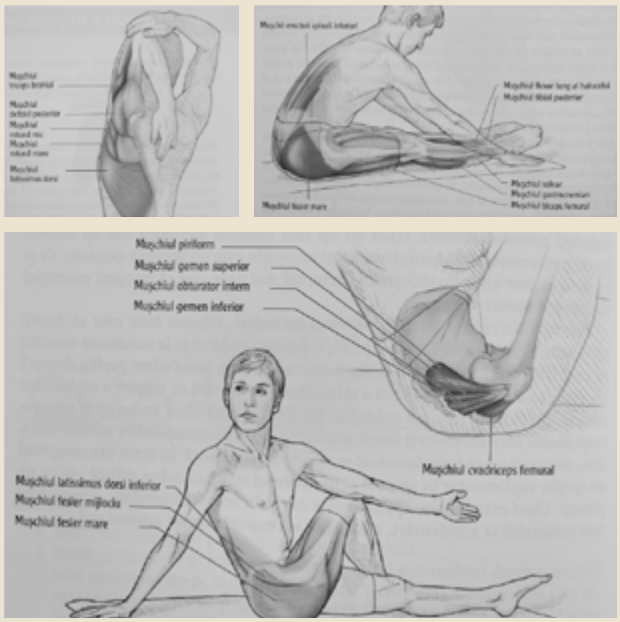


Figure 1 - *Anatomia stretchingului*,
Arnold G. Nelson & Jouko Kokkonen, 2018



PERSPECTIVA PĂRINȚILOR

„Luați seama deci să umblați cu băgare de seamă, nu ca niște neînțelepți, ci ca niște înțelepți. Răscumpărați vremea, căci zilele sunt rele.”

(Efeseni:5-15,16)

Impactul tehnologiei în procesul învățării

Este fascinant cum Cuvântul lui Dumnezeu a fost, este și va rămâne de actualitate, potrivit fiecărui context social în care trăim, potrivit provocărilor cu care ne luptăm zi de zi, gata să ne învețe și să ne călăuzească în procesul de înnoire a minții. Adevărul este că noi ne schimbăm în fiecare zi. Însă, dacă noi nu alegem direcția în care dorim să se producă această schimbare, vor alege alții pentru noi (prietenii, colegii, contextul social în care trăim) și tot ne vom schimba.

După cum știm, procesul educațional de-a lungul ultimilor 15-20 ani a fost într-o continuă schimbare și puternic influențat de către dezvoltarea tehnologiei. Pornind de la introducerea calculatoarelor în școli, accesarea platformelor online, accesarea



informațiilor și a studiilor din întreaga lume prin intermediul internetului, ajungând până la dezvoltarea unui format educațional hibrid. Tehnologia este cu siguranță instrumentul prin care copiii și tinerii pot avea acces de oriunde și oricând la o educație de calitate, iar introducerea tehnologiei în educație a deschis noi orizonturi atât pentru profesori, cât și pentru elevi. Diversificarea metodelor de predare, adaptarea lecțiilor în funcție de nevoile și stilurile de învățare ale elevilor, simplificarea accesului la resursele educaționale sunt doar câteva dintre avantajele folosirii tehnologiei.

Chiar dacă avem aceste beneficii extraordinare, utilizarea excesivă a tehnologiei poate duce la dependență, iar consecințele pot apărea atât la nivel psihic, emoțional, cât și fizic: dureri de spate, de coloană, tulburări de postură, dezvoltarea neuniformă a creierului care presupune modificări de comunicare între emisferele cerebrale, încetinirea gândirii, apariția deficitului de atenție și de concentrare, scăderea randamentului școlar, creșterea impulsivității și instabilitatea emoțională. Mai pot apărea tulburări alimentare, obezitate, tulburări de vedere, tulburări de somn etc. Deoarece utilizarea corectă a tehnologiei de către copii depinde de noi, adulții implicați în creșterea si educarea lor, este important să ne asumăm această responsabilitate și să stabilim de comun acord reguli cu privire la timpul petrecut în fața ecranelor și conținutul accesat. De asemenea, tot nouă ne revine partea de educare și conștientizare asupra impactului pe care îl are informația accesată la nivelul dezvoltării psihoemoționale, explicându-le felul în care creierul procesează informațiile fără să discearnă între realitate și irealitate, conștientizându-i, de exemplu, că petrecerea unui timp mai îndelungat jucând jocuri cu conținut agresiv va duce la creșterea agitației psihomotorii sau dezvoltarea altor tulburări de comportament.

Este, de asemenea, foarte important să ne amintim că rolul educației este și va rămâne acela de a ne expune treptat la informații noi, învățându-ne să dezvoltăm abilități noi, cogniții noi, să creștem armonios în cunoaștere și, astfel, să ne creionăm direcția în viață, caracterul ș i valorile care ne definesc. Pentru ca acest lucru să fie posibil, este nevoie de consecvență, perseverență și asumare, amintindu-ne că principalii educatori, învățători și profesori pentru copiii noștri suntem noi, părinții, deoarece educația începe acasă odată cu nașterea copilului.

Atâta vreme cât noi ne cunoaștem identitatea în Isus Hristos, vom avea libertatea și discernământul de a trăi în echilibru, folosind asumat și înțelept toate resursele la care avem acces, inclusiv tehnologia.

Părinte & Psih.clinician/ psihoterapeut,
Balint Ramona Bianca

DE ACTUALITATE

Lansare de carte „Dinamica suveranității divine în 1 Samuel 9-15”, Andrei-Daniel Pop



Am avut bucuria ca, în 6 decembrie 2024, în cadrul liceului nostru, să aibă loc lansarea de carte a colegului nostru, Andrei-Daniel Pop (profesor de religie și economie). Cartea intitulată „Dinamica suveranității divine în 1 Samuel 9-15” reprezintă, totodată, și teza de doctorat a colegului nostru. Andrei-Daniel a obținut titlul de doctor în 2022 în cadrul Universității *Aurel Vlaicu*, din Arad. La evenimentul lansării acestei cărți au luat parte și domnul director al liceului nostru, Vlad Tomoș, și domnul prof. univ. dr. habil Marcel Măcelaru (coordonatorul de doctorat al lui Andrei Daniel Pop). Subiecte specifice tezei, precum: suveranitatea divină, monarhia israelită sau conceptul de om după inima lui Dumnezeu au fost dezbătute și analizate în cadru acestui eveniment.

În cadrul prezentării am putut observa modul interesant în care Dumnezeu răspunde solicitării poporului Israel de a avea o conducere sub forma unei monarhii după modelul națiunilor din jurul lui Israel (*1 Samuel 8*). Dumnezeu, care știa că o astfel de conducere afecta identitatea și misiunea poporului Israel, nu renunță la poporul Său, ci oferă în loc de un împărat ca al celorlalte națiuni, o căpetenie (*1 Samuel 9*). Această căpetenie era un agent uman, cu autoritate limitată care reprezenta pe adevăratul Împărat al lui Israel, pe Dumnezeu. Așadar, Dumnezeu rămâne Împăratul lui Israel și, totodată, poporul are și o formă vizibilă de conducere. Din această perspectivă, suveranitatea divină este una dinamică și nu una statică. Iată câteva dintre ideile regăsite în cartea colegului nostru, Andrei-Daniel Pop.

Suplimentar acestor subiecte, profesorul Marcel Măcelaru a prezentat importanța integrării biblice în cadrul activității didactice într-un liceu creștin. Această integrare nu se rezumă doar la menționarea unor versete biblice în cadrul orelor de curs, ci este vorba despre crearea unui mediu în care Scriptura să fie elementul central. Am fost încurajați ca profesorii și nu numai, să implementăm principiile Scripturii în viața noastră, astfel încât elevii din liceul nostru să poată observa frumusețea vieții trăite lângă Dumnezeu și să aibă parte de experiența transformatoare a întâlnirii cu Dumnezeul prezentat în Scriptură.

Dacă evenimentul din cadrul Liceului „Pro Deo” a avut un caracter privat, fiind adresat profesorilor, elevilor și părinților din liceu, în seara zilei de 6 decembrie, evenimentul a fost repetat în cadrul Bibliotecii Județene „Octavian Goga”, unde publicul larg s-a putut bucura de lansarea cărții.











Haideți să călătorim! – excursii

Târgul de Crăciun de la Viena
(clasele IX-XII)

Când mă gândesc la o excursie cu școala, prima care îmi vine in minte este cea din Viena. Într-o excursie, cel mai important lucru nu este destinația, ci compania. Acest gând m-a însoțit pe parcursul excursiei și m-am putut bucura să pot petrece timp de calitate cu așa de multe persoane deosebite.

Pe lângă obiectivele reprezentative pe care le-am vizitat, cel mai mult mi-a plăcut biserica din piața St. Petersburg. În acea biserică am fost izbită de grandoarea pe care o poate insufla un astfel de locaș și am înțeles scopul pentru care erau construite în așa fel bisericile de odinioară: să insufle măreția lui Dumnezeu în comparație cu omul. Astfel, omul, supus acestor experiențe poate doar să se smerească înaintea unui Dumnezeu spectaculos. **Cristiana Giurgiu, XI B**

Prof. **Ioan Petric**, **Pop Andrei**, **Mihai Gog**, **Olivia Motogna**, **Alexandra Nechifor**, **Tabita Boboș**.

Milano (clasa a XI-a A)

A fost o experiență inedita, mai ales că a avut loc în cadrul școlii. Colectivul clasei s-a închegat mai bine și am vizitat locații „instagramabile”. **A.T.**

1. Am avut ocazia să vizităm locuri deosebit de fascinante, precum Varenna, impunătorul Duomo sau captivantul Muzeu al Științei și Tehnologiei „Leonardo da Vinci”.

2. Această excursie a fost una cu adevărat specială, plină de locuri impresionante și momente de neuitat petrecute alături de colegi. **D.Ș.**

Prof. diriginte, **Alina Vochescu**









Borșa, Maramureș (clasa a VII-a A)

Împreună e mai bine! 🫂

Timp de 3 zile, clasa a VII-a A a avut parte de momente memorabile în tabăra de la Borșa, Maramureș. Zâmbete, peripeții, povești și provocări au unit relatiile dintre colegi, iar timpul petrecut împreună a întărit legăturile frumoase dintre copii. 😍

Ne-am bucurat împreună, iar drumeția spre Cascada Cailor cu siguranță nu va fi repede uitată. 😃

#profundrecunoscatori 🙏

Prof. Diriginte: **Naomi Hîrtie**

> „Cuvintele prietenoase sunt ca un fagure de miere: dulci pentru suflet și sănătoase pentru oase.”
>
> Prov. 16:24





...școlare și extrașcolare

Ironia cu care reușește Caragiale să surprindă metehnele universale și atemporale ale societății a fost pusă în scenă de elevii clasei a XI-A și a XI-a B, prin reprezentări ale diferitelor fragmente din comedia de moravuri „O scrisoare pierdută". Dincolo de intrarea reușită în rol, activitatea a demonstrat valabilitatea adevărurilor corectate de Caragiale prin râs, pentru că unele adevăruri pot fi spuse doar sub formă de glumă.

Prof. **Nechifor Alexandra**

> „...unde nu e moral, acolo e corupție, și o soțietate fără prințipuri, va să zică că nu le are!"
>
> (I.L. Caragiale)



Expoziția anuală de picturi ale elevilor **Liceului Creștin „Pro Deo”** sub îndrumarea doamnei profesoare **Durcău Crina**.













#SăptămanaVerde #7C #Răcătău #Reciclare #SalvațiPlaneta #Descoperă #Explorează #Învață #Crează #Protejează #Natură #Creație #Creator

Prof. **Alina Vochescu**,
prof. **Francesca Havrisciuc**

Pentru înțelegerea și prevenirea fenomenelor de violență, elevii claselor a IX-a A și a XI-a A au fost prezenți la un eveniment cu tematica,,Tehnici de investigare criminalistică" organizat de ***SciFest***. Ne-am familiarizat cu preluarea de amprente, extracția de ADN, radio science (transmiterea și receptionarea semnalelor radio între două persoane aflate la distanță), blood splatter (experimentul simula impactul și distribuția stropilor de sânge în diverse scenarii de violență, un aspect esențial în criminalistică pentru reconstruirea scenariilor din locurile crimei).

Prof.: **Maria Mic**, **Naomi Hîrtie**, **Timișag Bogdan**







Ora de dirigenție reprezintă contextul favorabil unei discuții referitoare la impactul mediului online asupra societății de astăzi. În acest sens, elevii clasei a VII-a A au fost angrenați în discuții care au facilitat înțelegerea spațiului online, un spațiu extrem de vast care pare a oferi,,de toate pentru toți''. După ce întrebările au primit numeroase răspunsuri, elevii au realizat o pagină de Instagram a clasei care le-a oferit o imagine de ansamblu a ceea ce reprezintă un conținut calitativ, ales cu grijă, urmărind sfera de influență a persoanelor din jur.

Prof. diriginte: **Naomi Hîrtie**







Un roman subiectiv de analiză psihologică propune cititorului o invitație la introspecție și la o analiză care se circumscrie din start unei relativități, dată fiind subiectivitatea perspectivei.

Elevul rămâne însă cu provocarea, cu analiza, cu o întrebare la care se străduiește să răspundă. Pornind de la romanul,,Ultima noapte de dragoste, întâia noapte de război», într-o activitate de postlectură, doamna psiholog Cosmina Stan le-a prezentat elevilor formele de atașament, propunându-le ulterior să asocieze protagoniștilor o formă de atașament care a dus la problemele cuplului. Ulterior, elevii claselor a XI-a A și B, jurizați de clasa a XII-a au dezbătut pe baza textului problemele cuplului Ștefan-Ela, propunând într-un final soluții.

profesor **Alexandra Nechifor**,
psiholog **Cosmina Stan**











REZULTATE ȘCOLARE

Rezultate înainte de contestații – elevii Liceului Teoretic Creștin Pro Deo Cluj-Napoca

Rezultate Religie



Matei Aida, clasa a V-a

Premiul I, nota: 10.00
Profesorul coordonator:
Nechifor Caleb
Observații: Calificat la Faza Națională



Rus Maria, clasa a IX-a

Premiul II, nota: 9.40
Profesorul coordonator: Pop Andrei



Hădărugă Miriam, clasa a VI-a

Mențiune, nota: 8.50
Profesorul coordonator:
Nechifor Caleb



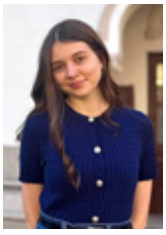
Gădălean Anamaria, clasa a IX-a

Mențiune, nota: 8.70
Profesorul coordonator:
Nechifor Caleb



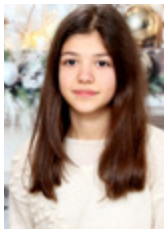
Lup Timea, clasa a VI-a

Premiul I, nota: 9.10
Profesorul coordonator:
Nechifor Caleb
Observații: Calificat la Faza Națională



Chiorean N.
Timeea- Sara, clasa a X-a

Premiul I, nota: 9.40
Profesorul coordonator: Stan Emima
Observații: Calificat la Faza Națională



Mocan Sara Raluca, clasa a VI-a

Mențiune, nota: 8.50
Profesorul coordonator:
Stan Emima



Rad Emma, clasa a X-a

Premiul II, nota: 9.00
Profesorul coordonator:
Stan Emima



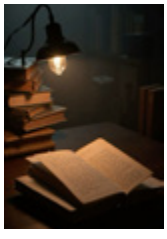
Gherghel Ariana, clasa a VII-a

Premiul I, nota: 9.10
Profesorul coordonator:
Stan Emima
Observații: Calificat la Faza Națională



Giurgiu Cristiana, clasa a XI-a

Premiul III, nota: 9.10
Profesorul coordonator:
Nechifor Caleb



Petrișor Lois, clasa a VIII-a

Mențiune, nota: 8.60
Profesorul coordonator Andrei Pop



Pop Naomi, clasa a XI-a

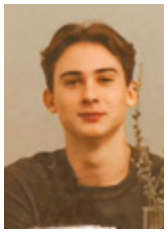
Premiul II, nota: 9.10
Profesorul coordonator: Pop Andrei

Rezultate Religie



Bojan S. Rebeca, clasa a XI-a

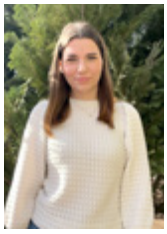
Premiul I, nota: 10.00
Profesorul coordonator:
Pop Andrei
Observații: Calificat la Faza Națională



Almășan Ionatan, clasa a XII-a

Premiul I, nota: 9.30
Profesorul coordonator: Pop Andrei
Observații: – Calificat la
Faza Națională

Rezultate Limba Română



Mezei Maria Lucia, clasa a XI-a

Mențiune OLAV
Profesorul coordonator:
Naomi Hîrtie
Observații: Etapa județeană



Oltean Naomi, clasa a V-a

Mențiune
Profesorul coordonator:
Codruța Costan
Observații: etapa județeană



Brie Tania, clasa a VIII-a

OLAV
Profesorul coordonator:
Costan Codruța
Observații: etapa județeană

Experiența participării la etapa națională a Olimpiadei de Limba Română

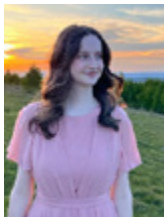
Fiind într-o perioadă aglomerată a ultimului an de liceu, nu am luat în considerare participarea mea la etapa județeană a Olimpiadei de Limba și Literatura Română, dar, la îndemnul doamnei profesoare Alexandra Nechifor, am decis că mă voi prezenta la probă. Cu toate că nu am avut parte de mult timp pentru pregătire, am fost încurajat de o motivație interioară, și anume faptul că puteam să mă folosesc de acest context pentru a-L onora pe Dumnezeu. Plin de îndrăzneală în acest sens, nu am ezitat să prezint, alături de alte cunoștințe literare, adevăruri biblice în scrierea eseului. Mulțumit de experiența probei de concurs, dar fără așteptări reale în posibilitatea calificării mai departe, vă imaginați șocul avut în momentul în care doamna profesoară m-a anunțat, entuziasmată, de calificarea mea la etapa națională a olimpiadei. Am fost bucuros să reprezint nu doar județul nostru, cât și Liceul Teoretic Creștin "Pro Deo" la probele naționale ale Olimpiadei, la Suceava, unde m-am îmbogățit cultural, am legat relații deosebite cu alți elevi remarcabili și unde sper că am lăsat lumina Evangheliei să atingă oameni în jurul meu, prin și în afara probelor de concurs. Mulțumesc doamnei prof. Alexandra Nechifor pentru susținere și dau slavă Domnului pentru acest parcurs minunat!



Adinis Petrișor, absolvent 2024

VOX POPULI

... dintre absolvenții noștri astăzi



Ana-Maria Hădărugă

studentă în anul III la Universitatea de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, *Facultatea de Asistență Medicală și Științe ale Sănătății*



Giulia Moza

studentă în anul II la USAMV, *Facultatea de Medicină Veterinară*



Naomy Bojor

absolventă a Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, *Facultatea de Medicină Dentară*

» prezent: *Medic Dentist*



Elisa Durcău

studentă în anul II a Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, *Facultatea de Asistență Medicală și Științe ale Sănătății*



Andreea Miron

absolventă a Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, *Facultatea de Radiologie și Imagistică*

» în prezent: *Radiolog*



Elena Hădărugă

studentă în anul IV a Universității de Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu”, *Facultatea de Asistență Medicală și Științe ale Sănătății*



Andrei Ciortea

Administrator la *Ciortea Creative Studio*

antreprenor, videograf, creator de conținut pentru diferite proiecte rezidențiale pe plan local și național

» prezent: *Marketing Manager*



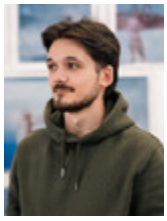
Miriam Scurtu

studentă în anul I la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, *Facultatea de Automatică și Calculatoare*, specializarea *Calculatoare și tehnologia informației*



Costea Rareș

student în anul III la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, *Facultatea de Autovehicule rutiere, Mecatronică și Mecanică*



Șerban David

student în anul IV la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, *Facultatea de Construcții, Civil engineering* - secția engleză



Adrian Pîrlea

student în anul I la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, *Facultatea de Inginerie a Instalațiilor*



Daniel Rusu

student în anul IV la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, *Facultatea de Construcții*, specializarea *Construcții civile, industriale și agricole*



Liviana Marta

studentă în anul I la Universitatea Tehnică din Cluj-Napoca, *Facultatea de Construcții*, specializarea *Construcții civile, industriale și agricole*



Ligia Leuștean

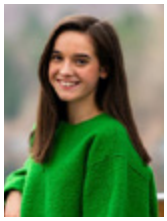
absolventă a Universității „Babeș-Bolyai”, *Facultatea de Drept*

» prezent: *Jurist/Consilier Juridic*



Mădălina Costea

studentă în anul III a Universității „Babeș-Bolyai”, *Facultatea de Matematică și Informatică*, secția *Matematică - Informatică*, linia engleză



Riana Pop

studentă în anul I a Universității „Babeș-Bolyai”, FSEGA, *Facultatea de Informatică economică*



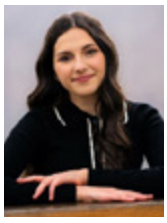
Rahela Rusu

studentă în anul I a Universității „Babeș-Bolyai”, *FSEGA*, *Facultatea de Sociologie și Asistență Socială*



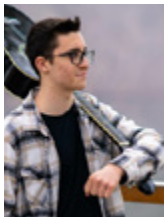
Daniel Mureșan

student în anul IV al Universității „Babeș-Bolyai”, *Facultatea de Drept*



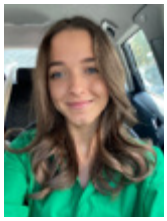
Rebeca Fechete

studentă în anul I a Universității „Babeș-Bolyai”, *Facultatea de Istorie și Filosofie*, specializarea *Istorie*



Patrick Marchiș

student în anul I al Universității „Babeș-Bolyai”, *Facultatea de Matematică și Informatică*, secția *Informatică*, linia engleză



Ștefania Ignat (Gherasim)

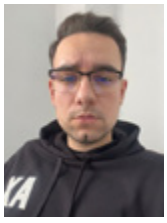
absolventă a Universității „Babeș-Bolyai”, *Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației*, specializarea *Psihopedagogie specială*



Daniela Demian (Costea)

absolventă a Universității „Babeș-Bolyai”, *Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației*, specializarea *Pedagogia Învățământului Primar și Preșcolar*

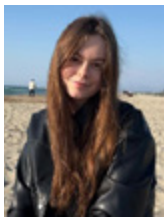
» prezent: *Profesor Învățământ Primar*



Paul Damșa

absolvent al Academiei de Poliție „A. I. Cuza” București, *Facultatea de Poliție*

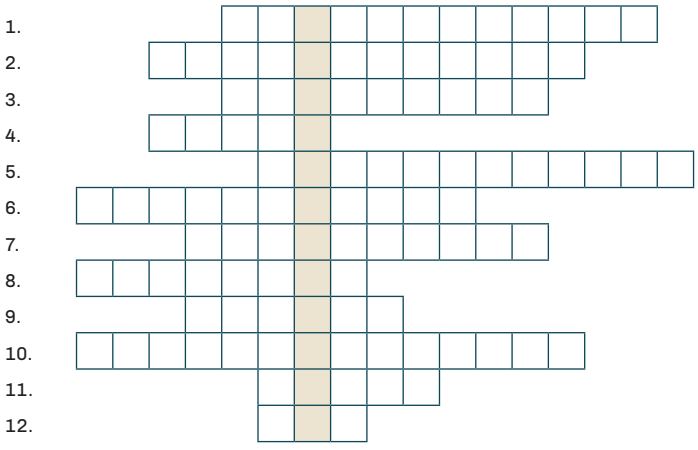
» prezent: *Ofițer de Poliție*



Viviana Șorea

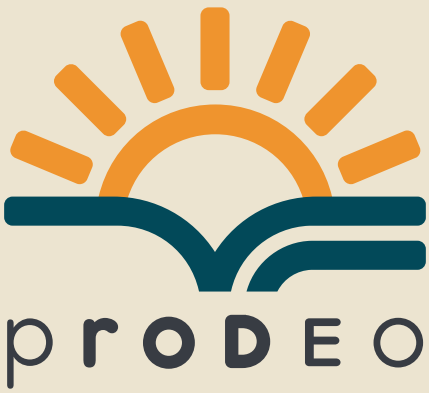
studentă în anul I la „Università di Pisa”, Italia, *Facultatea de Medicină*, specializarea *Aasistență medicală*

Ești din Pro Deo, dacă ...



1. Cum se numește imnul liceului?
2. Valoare caracteristică elevilor și colectivului „Pro Deo”.
3. Unde sunt ascunse toate comorile?
4. Unul dintre sporturile preferate de elevii liceului.
5. Strada pe care se află liceul.
6. Ce îi lipsește cel mai mult liceului?
7. Unde se dau testele mai importante?
8. Din care epistolă este preluat versetul care reprezintă liceul?
9. Ora în care elevii Îl laudă și află mai multe despre Dumnezeu.
10. Cum se traduce „Pro Deo”?
11. Locul în care se țin festivitățile de absolvire ale liceului.
12. Ce poți aduce în urma experienței „Pro Deo”?

PROVOCARE: Dovedește că ești din „Pro Deo” și rezolvă corect rebusul!


prODEO