



Redacția de...„Pici”!

Nr.5

- revistă lunară -
MARTIE 2011



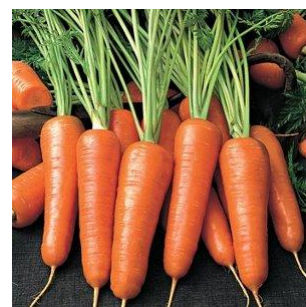
CONȚINUTURI ale lunii martie:

- | | |
|--|----------------|
| 1. „Singur cine își gătește,
el mai cu poftă prânzește” | PAG. 3 |
| 2. Micii artiști | PAG. 5 |
| 3. “Doriți să aflați?” | PAG. 6 |
| 4. “Noi despre noi!” | PAG. 9 |
| 5. Evenimentele lunii | PAG. 10 |
| 6. Rebusuri, joculețe propuse de elevi | PAG. 13 |

Redacția aduce mulțumiri doamnei Nadina Creinicean și domnului Vlad Michel pentru suportul oferit în printarea color a revistei noastre!

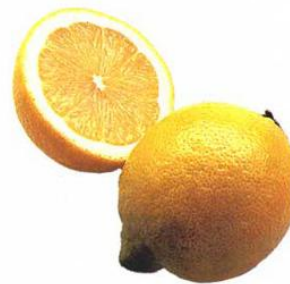
„Singur cine își gătește, el mai cu poftă prânzește.”

Începând cu acest număr al revistei, vă vom prezenta informații despre legume, fructe și alte alimente pe care ar trebui să le consumăm ca să fim mai sănătoși și mai isteți.



MORCOVUL

Aceasta legumă rădăcinoasă este originară din Afganistan, unde creștea în stare sălbatică. Ca multe alte plante, a suferit, de-a lungul secolelor, profunde transformări. Soiurile pe care le cunoaștem astăzi sunt fragede și dulci. Natura a înzestrat morcovul cu vitaminele A, B, C, săruri minerale și elemente ca: fier, magneziu, calciu, potasiu, fosfor, sodiu, caroten, asparagină etc. Compoziția extrem de bogată în principii active face din morcov un nutriment terapeutic de prima importanță. Conținând fier din abundență, acțiunile sale remineralizante și antianemice sunt remarcabile; el contribuie la creșterea numărului de globule roșii și a cantității de hemoglobină. Procentul mare de caroten face ca morcovul să fie foarte indicat în procesul de creștere, în sporirea acuității vizuale și în combaterea dermatozelor. Morcovul prezintă interes și pentru persoanele preocupate de frumusețea epidermei, pentru că el întreține suplețea pielii și favorizează regenerarea celulelor. Morcovul tratează atât constipația, cât și diareea, restabilind totodată peristaltismul intestinal. Pentru acțiunea sa cicatrizantă este recomandat îndeosebi în tratamentul ulcerelor gastrice și enterocolitelor. Ficatul leneș, încărcat de deșeurii și toxine, nu poate avea un prieten mai bun care să-i stimuleze funcționarea și să-i ajute la dezintoxicare; morcovul este, deci, o legumă care trebuie să fie inclusă zilnic în meniul hepaticilor, ca și în cel al reumaticilor, al celor suferinzi de artrită și gută, în curele de dezintoxicare a organismului și pentru calmarea durerilor. În tot timpul anului, dar mai ales iarna, este bine să se consume morcov pentru a întări mecanismele imunitare naturale ale organismului.



LĂMÂIA

Deși nu se înscrie în fruntea listei cu fructele preferate, fiind mai degrabă ocolită datorită gustului, lămâia ascunde multe calități și efecte benefice, motiv pentru care ar trebui să fie prezentă în dieta de fiecare zi. O să mă transform în avocatul acestui fruct cu un gust nu prea bun, dar cu multe calități și o să vă prezint câteva argumente în favoarea consumului zilnic de citrice, în special de lămâi.

Este cunoscut faptul că atunci când suntem răciți, gripați avem neapărată nevoie de ceai cu lămâie sau doar lămâie, asta pentru că acest fruct ne ajută prin mai multe mecanisme să ne apărăm și să învingem mai repede răceala: are efect antiseptic, antiinflamator, iar frunzele de lămâie au proprietatea de a scădea febra. Mai este cunoscut faptul că vitamina C, adusă în organism printr-un aport crescut de citrice, ajută la scăderea acidității gastrice și menținerea unui tonus intestinal crescut (îmbunătățind astfel digestia).

Ca și efecte în înfrumusețare, putem cita următoarele: ajuta la eliminarea celulei prin intensificarea arderilor lipidice și creșterea tonusului vascular, iar produsele dermatologice pe bază de lămâie au efecte de curățare a pielii și părului, efecte astringente și tonifiante. Conferă strălucire tenului și ajută la calmarea iritațiilor. Lămâia are, de asemenea, un important rol anti-mătreață, așa că puteți folosi cu încredere produse de îngrijire a părului pe bază de lămâie și vă veți bucura de efectele lor.

REȚETA LUNII

Mâncare de morcovi

Ingrediente

5 morcovi
o ceapă
o legătura de pătrunjel
o lingură de ulei
sare

Mod de preparare

Morcovii se curăță, se dau pe răzătoarea mare, apoi se înăăbușe în ulei. Ceapa se curăță, se taie solzișori, se călește în ulei, se adaugă făină și se stinge cu apă. Când s-a îngroșat sosul, se toarnă peste morcovi și se mai fierb 5 minute. La sfârșit, se presară pătrunjel tocat mărunt.

Micii artiști

Micii artiști



DORIȚI SĂ AFLAȚI ?

În 2006, Parlamentul European și Consiliul UE au adoptat o Recomandare cu privire la stabilirea de competențe cheie pentru învățarea de-a lungul întregii vieți. Care sunt aceste competențe și ce înseamnă fiecare?

Cele opt competențe cheie

1. APTITUDINI ȘI COMPETENȚE LINGVISTICE (ÎN LIMBA MATERNĂ)
2. APTITUDINI ȘI COMPETENȚE LINGVISTICE (ÎN LIMBI STRĂINE)
3. APTITUDINI ȘI COMPETENȚE MATEMATICE
4. APTITUDINI ȘI COMPETENȚE ȘTIINȚIFICE ȘI TEHNOLOGICE
5. APTITUDINI ȘI COMPETENȚE DE ÎNVĂȚARE (LEARNING TO LEARN)
6. APTITUDINI ȘI COMPETENȚE CIVICE, INTERPERSONALE, INTERCULTURALE ȘI SOCIALE
7. APTITUDINI ȘI COMPETENȚE ANTREPRENORIALE
8. APTITUDINI ȘI COMPETENȚE DE EXPRIMARE CULTURALĂ

APTITUDINI ȘI COMPETENȚE LINGVISTICE (ÎN LIMBA MATERNĂ):

- capacitatea de a comunica în scris și verbal, de a înțelege și a-i face pe alții să înțeleagă diferite mesaje în situații variate;
- capacitatea de a citi și înțelege diferite texte adoptând strategia potrivită scopului citirii (informare/instruire/de plăcere) și diferitelor tipuri de text;
- capacitatea de a scrie texte pentru o varietate de scopuri; monitorizarea procesului de scriere, de la „draft” până la „bun de tipar”;
- capacitatea de a distinge informația relevantă de cea nerelevantă;
- capacitatea de a-ți formula propriile argumente într-o manieră convingătoare și a lua în considerație alte puncte de vedere experimentate atât verbal cât și în scris.

APTITUDINI ȘI COMPETENȚE LINGVISTICE (ÎN LIMBI STRĂINE):

- capacitatea de a comunica în scris și verbal, de a înțelege și a-i face pe alții să înțeleagă diferite mesaje în situații variate;
- capacitatea de a iniția și susține conversații pe subiecte familiare;
- capacitatea de a citi și înțelege texte scrise de nespecialiști într-o gamă variată de subiecte sau texte specializate într-un domeniu familiar;
- capacitatea de a utiliza elemente ajutătoare (diagrame, hărți, notițe) pentru a înțelege sau produce texte scrise sau mesaje verbale (conversații, instrucțiuni, interviuri, discursuri)

APTITUDINI ȘI COMPETENȚE MATEMATICE:

- capacitatea de a urmări și evalua argumentele oferite de ceilalți și de a descoperi ideile de bază în aceste argumente
- capacitatea de a gândi și raționa matematic, de a înțelege și utiliza diferite reprezentări ale obiectelor, fenomenelor și situațiilor matematice
- capacitatea de a distinge între concepte matematice (de exemplu: distincția între afirmație și supozitie)
- capacitatea de a utiliza elemente și instrumente ajutătoare (inclusiv tehnologii informaționale)

APTITUDINI ȘI COMPETENȚE ȘTIINȚIFICE ȘI TEHNOLOGICE:

- capacitatea de a utiliza și manipula instrumente tehnologice
- capacitatea de a recunoaște trăsăturile esențiale ale fenomenelor studiate
- capacitatea de a comunica concluziile și raționamentele care au stat la baza acestora

APTITUDINI ȘI COMPETENȚE DE ÎNVĂȚARE (LEARNING TO LEARN):

- capacitatea de a alocă timp învățatului autonom, disciplină, perseverență în procesul de învățare
- capacitatea de concentrare pe termen scurt și pe termen lung
- capacitatea de a reflecta critic asupra obiectului și scopului învățării
- capacitatea de a comunica, ca parte de procesul de învățare, utilizând mijloacele potrivite (intonatie, gestica, mimica etc.)

APTITUDINI ȘI COMPETENȚE CIVICE, INTERPERSONALE, INTERCULTURALE ȘI SOCIALE:

- capacitatea de a manifesta solidaritate în a rezolva problemele care afectează comunitatea locală sau comunitatea largă
- capacitatea de a relaționa eficient cu instituții din domeniul public

- capacitatea de a profita de oportunitățile oferite de UE
- capacitatea de a comunica constructiv în situații sociale diferite (a tolera alte puncte de vedere, a constientiza responsabilitatea individuală și colectivă)
- capacitatea de a crea încredere și empatie în alți indivizi
- capacitatea de a separa între viața personală și cea profesională
- capacitatea de a constientiza și înțelege identitatea culturală națională în interacțiune cu identitatea culturală a Europei și a restului lumii
- capacitatea de a observa și înțelege puncte de vedere care țin de contexte culturale diferite

APTITUDINI ȘI COMPETENTE ANTREPRENORIALE:

- capacitatea de a elabora și implementa un proiect
- capacitatea de a lucra în mod cooperant și flexibil în cadrul unei echipe
- capacitatea de inițiativă și capacitatea de a răspunde pozitiv la schimbări
- abilitatea de a-ți identifica punctele slabe și punctele forte
- capacitatea de a evalua și a-ți asuma riscuri în diverse situații

APTITUDINI ȘI COMPETENTE DE EXPRIMARE CULTURALĂ:

- capacitatea de a te exprima artistic printr-o gamă variată de mijloace media, în concordanță cu abilitățile individuale
- capacitatea de a aprecia și a te bucura de arta diferitelor culturi
- capacitatea de a identifica oportunități economice și de le utiliza în cadrul activităților culturale
- capacitatea de a-ți manifesta creativitatea și a-ți exprima punctele de vedere față de ceilalți



“Noi despre noi!”

„NOI” suntem membri ai Uniunii Europene așa că ar trebui să aflăm mai multe lucruri despre această comunitate.



Uniunea Europeană (UE) este o entitate politică, socială și economică, dezvoltată în Europa, ce este compusă din 27 state. Începând cu 1 decembrie 2009, Uniunea Europeană are personalitate juridică internațională.

În prezent, Uniunea are 27 membri, dintre care șase membri fondatori din 1958:

- | | |
|--|--|
| •  Belgia | •  Italia |
| •  Franța | •  Luxemburg |
| •  Germania | •  Olanda |

Alte 21 state au aderat succesiv:

- | | |
|--|--|
| • 1973: | ○  Cipru |
| ○  Danemarca | ○  Estonia |
| ○  Irlanda | ○  Letonia |
| ○  Regatul Unit | ○  Lituania |
| • 1981: | ○  Malta |
| ○  Grecia | ○  Polonia |
| • 1986: | ○  Cehia |
| ○  Portugalia | ○  Slovacia |
| ○  Spania | ○  Slovenia |
| • 1995: | ○  Ungaria |
| ○  Austria | • 2007: |
| ○  Finlanda | ○  Bulgaria |
| ○  Suedia | ○  România |
| • 2004: | |

Evenimentele lunii

MARTIE – MĂRȚIȘOR

(31 zile) - ziua are 12 ore, noaptea 12 ore

Martie este a treia luna din an, conform calendarului Gregorian, cel mai utilizat pe glob în zilele noastre. Aceasta reprezenta începutul anului, conform calendarului Iulian și era denumită Martius. Mai târziu, românii din antichitate au schimbat cu 1 Ianuarie începutul anului, iar Martie a devenit a treia lună. Tot timpul, însă, ea a numărat 31 de zile. Numele sau îl celebrează pe Marte, zeul roman al războiului.

Martie aduce primăvara și sfârșitul iernii. Primăvara, în partea de nord a globului începe cu echinocțiul de primăvară, care este specific perioadei cuprinsă între 19 și 21 martie. În aceste zile, centrul soarelui este direct perpendicular pe Ecuator. Luna martie poate fi totodată stăpânită de vânturi dar și de căldura soarelui. Zilele răcoroase pot să apară la fel de frecvent precum cele blânde și însorite.

În Emisfera Nordică multe animale își termină perioada de hibernare, iar plantele revin la viață în timpul acestei luni. Copacii înfloresc, iar bobocii verzi încep să răsară. Prima salcie plângătoare și florile salbatice pot fi găsite în păduri. Majoritatea broaștelor își depun ouăle. Urșii treziți după hibernare își părăsesc culcușurile de iarnă. Gâștele și rațele sălbatice își încep zborul spre nord.

Martie este momentul în care oamenii încep să caute primul ghiocel, ca semn al venirii primăverii cu adevărat. Simbolurile lunii martie sunt: violetele și acvamarinul.

Există multe superstiții în ceea ce privește luna martie. Auzim deseori că "martie vine asemenea unui leu și pleacă precum un miel". Aceasta înseamnă că, primele zile din martie sunt aproape întotdeauna mai răcoroase, mai capricioase, în vreme ce ultimele sunt calde și blânde. O altă zicală spune că "aprilie împrumută de la martie trei zile și toate sunt rele". Aceasta se referă la faptul că primele trei zile din aprilie sunt asemănătoare lunii mărte. O a treia credință ne spune că "primele trei zile din martie sunt zile oarbe" pentru că sunt nenorocoase. Dacă plouă în aceste zile, se presupune ca fermierii vor avea o recoltă săracă.

Numele lunii martie (latină: **Martius**) vine de la zeul Marte, zeul războiului din mitologia romană și era considerată o lună favorabilă începerii războiului. Grecii numeau luna martie **Elaphebolion**. În România, luna martie, popular, se numește Mărțișor. În luna martie începe aratul și semănatul, se curăța livezile și grădinile, se scot stupii de la iernat și se "reteaza" fagurii de miere utilizați ca leac în medicina populară etc.

Martie începe cu aceeași zi a săptămânii ca și februarie cu excepția anilor bisecți și ca noiembrie în fiecare an. Echinocțiul de primăvară în emisfera

nordică, respectiv echinocțiul de toamnă în emisfera sudică, (data când ziua este egală cu noaptea), este o data care variaza de la 19 martie la 21 martie.

MĂRȚIȘORUL, 8 MARTIE, ZILELE BABEI

Sărbătoarea **Mărțișorului** datează la noi din vremea dacilor, însă același **Mărțișor** este întâlnit și în Bulgaria, Macedonia sau Albania. Femeile obișnuiau să poarte monezi sau pietricele de care se lega un șnur din două fire împletite: alb și roșu. Semnificațiile sunt numeroase: în unele zone roșul înseamnă iubirea, iar albul divinitatea, dar și elementul feminin (roșu) împletit cu cel masculin (alb). Astăzi, mărțișoarele sunt confecționate în funcție de simboluri: pisica neagră, trifoiul cu patru foi sau coșarul, care aduc noroc, însă industria mărțișoarelor a ajuns să depășească granițele stricte ale amuletelor și să ofere și alte idei de mărțișor, cu mai mult sau mai puțin bun gust. Mărțișoarele se poartă și o lună de zile, dacă se respectă tradiția.

Începând de la 1 martie și până pe 9 martie sunt **zilele babei**: fetele, femeile și copiii își aleg câte o "babă". De obicei, se alege în funcție de data de naștere, și se spune că așa cum este ziua (însorită sau înnorată), așa va fi și anul persoanei respective.

Zilele babei sau babele sunt întruchiparea luptei dintre iarnă și primăvară, cu vreme foarte capricioasă.

Ziua de 8 martie face și ea parte din lungul șir de sărbători de care ne bucurăm, este ziua mamei, ziua femeii. Ca și de 1 martie, femeile se simt din nou răsfățate și apreciate. În fond, femeia este cea care dă viață, iar cel mai bun anotimp în care ea poate fi sărbătorită rămâne primăvara.

MUCENICII (MĂCINICII) ȘI BUNAVESTIRE

La data de 9 martie se sărbătoresc cei 40 de **mucenici** (cei 40 de martiri creștini uciși în cetatea Sevastiei la începuturile creștinismului: "Chirion, Candid, Domnos, Isihie, Ieraclie, Smaragd, Valent, Vivian, Evnichie, Claudie, Prisc, Teodul, Eutihie, Ioan, Xantie, Ilian, Sisinie, Aghie, Aetie, Flavie, Acachie, Ecdit, Lisimah, Alexandru, Ilie, Leontie, Gorgonie, Teofil, Dometian, Gaie, Atanasie, Chiril, Sacherdon, Nicolae, Valerie, Filoctimon, Severian, Hudion, Meliton și Aglaie"). Această sărbătoare se suprapune, ca multe altele din calendarul ortodox, cu o sărbătoare precreștină, când se făceau sacrificii umane închinat zeităților începutului de primăvară, pentru fertilitate și belșug. De aici s-a păstrat obiceiul de a se mânca figurine din aluat cu miere și nucă pisată pe deasupra, în Moldova, sau colăcei în formă de opt în Oltenia, fierți în zeamă dulce (mucenici moldovenești și oltenești). În Ardeal nu există acest obicei al mâncatului de **mucenici** în această zi.

Bunavestire are corespondență în credința populară numită Ziua Cucului. În mitologia românească, cucul este cel ce vestește venirea deplină a primăverii, și poartă noroc celui care-l ascultă.

Toate tradițiile populare legate de trecerea de la iarnă la vară (sau de la moarte la viață), peste care s-au suprapus sărbători creștine, nu numai că supraviețuiesc și astăzi, dar sunt ținute în fiecare an de majoritatea românilor,

care simt în acest fel că primăvara vine dar într-un mod cu totul diferit decât în alte părți: este o primăvară specială an de an, care își poate prevesti cum va fi anul care a început deja.

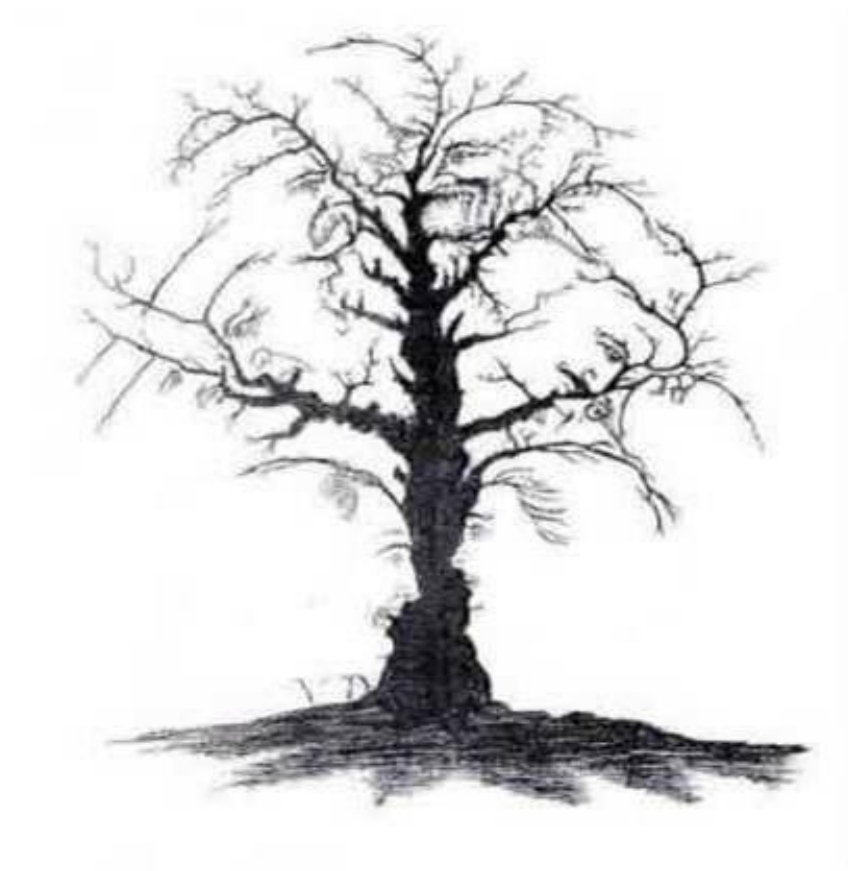
CINE A FOST BABA DOCHIA?

1 martie, prima zi a primăverii, aduce nu numai sărbătoarea Mărțișorului, dar și una dintre cele mai importante mituri ale **tradiției românești**: zilele Dochiei sau **Babele**. În jurul acestui personaj mitologic s-au născut mai multe povești, fiecare întruchipând-o pe **Baba Dochia** în mai multe ipostaze. Despre una dintre variante se afirmă chiar că ar sta la baza etnogenezei poporului român. Este vorba despre mitul „Traian și Dochia”. Se spune că Dochia, fata lui Decebal îi cade dragă lui Traian, cuceritorul Daciei. Urmărită de trupele lui Traian, ea se ascunde în munți împreună cu oile ei, unde se transformă într-o băătrână cu oi cu ajutorul Maicii Domnului (sau de Zamolxis în unele surse).

O altă legendă despre **Baba Dochia** este legată de o păstoriță cu vreo 20 de oi transformată în stană de piatră pentru că a sfidat intemperiiile declanșate de zeul Gebeleizis, stăpânul stihiiilor naturii la daci. Această variantă ne amintește de destinul zeiței Niobe, zeița tracă, care se mândrește cu cei 7 fii și cele 7 fiice ale sale față de zeița Hera. Drept pedeapsă Hera îi omoară copiii, iar aceasta, de durere, se transformă în stană de piatră. Alții povestesc despre **Baba Dochia** că e o femeie bătrână, rea și cicălitoare care vrea să scape de nora ei punând-o la tot felul de încercări imposibil de realizat. Într-o zi o trimite la râu să spele lâna cea albă până s-o înnegri. Nereușind să îndeplinească porunca soacrei, fata începe să plângă și se trezește cu doi bărbați lângă ea, Dumnezeu și Sf. Petru care, auzindu-i povestea, îi înnegresc lâna. Soacra văzând că nora vine cu lâna neagră o trimite înapoi să facă lâna la loc albă. Pe când se chinuia fata să albească lâna apar iar cei doi bătrâni care în loc să îi facă lâna albă o trimit să culeaga flori și fragi pe care să i le dăruiască soacrei. Văzând florile și fragii, baba uită de lâna și își luă oile și pe fiul său, Dragobete, să plece la munte fiind convinsă că a venit primăvara. Se îmbracă cu 9 cojoace (**zilele Dochiei**) de care se leapădă treptat pe parcursul călătoriei. După 9 zile, în urma unui îngheț **Baba Dochia** se transformă în stană de piatră împreună cu oile ei.



Pagina copilului isteț



Poti vedea 10 chipuri în copac.



Poți vedea copilul ?

„IN MEMORIAM”

*Pe data de 17 martie, buna noastră colegă ILEANA
VÂRTOLOMEI ar fi împlinit 46 de ani. Ne amintim cu drag și dor de
ea. Nu te vom uita, draga noastră ILEANA!*



-REDACTIA DE.....„PICI”-