

# 150 în cuvinte



**Nr. 27**  
**aprilie 2025**

# Revista elevilor Școlii Gimnaziale Nr.150

Cod de identificare ISSN și ISSN-L/înregistrarea Bibliotecii Naționale a României:  
150 încuvinte (Online) = ISSN 2972 – 0435  
ISSN-L 2972 – 0435

Editor: Școala Gimnazială Nr.150 , București  
Str. Eroii Sanitari Nr. 29–31  
București , sector 5, România  
Tel : +40 214108408  
E-mail: director\_scoala\_150@yahoo.com  
Website: www.scoala150.ro

Redactori-șefi:

prof.Theodorescu Carmen  
Marinescu Darius, clasa a VIII-a E  
Manea Darius clasa a VIII-a D

Petre Cambrea Maria, clasa a VIII-a D

informatician Țîrlea Monica

Coperta 1 Cinar Ema clasa a VI-a C

Profesori coordonatori:

Benea Alina  
Doicilă Justin  
Popescu Manuela



*Drumul spre  
performanță...*

# Stele, cod și...două medălii

Mă numesc Cosmin Opincaru, sunt elev în clasa a V-a E și anul acesta am ajuns la două olimpiade naționale: la cea de informatică și la cea de astronomie și astrofizică. Mi-au plăcut mereu științele exacte, dar nu am sperat că voi ajunge chiar atât de departe.

Interesul pentru informatică mi-a fost insuflat de părinți, care lucrează în acest domeniu. Primii pași i-am făcut în Scratch, un mod vizual de inițiere în programare, potrivit pentru și pentru cei mici, am continuat cu Lua, limbajul în care este scris și unul din jocurile mele favorite, Roblox, iar în ultimul an m-am pregătit pentru olimpiadă la un centru unde am folosit limbajul C.

Prima oară când am devenit atras de astronomie a fost într-o excursie școlară la începutul clasei a 4-a. Niște colegi discutau despre stele, galaxii și găuri negre. Mi s-a părut fascinant și, din acel moment, am devenit din ce în ce mai curios. Am început să urmăresc multe filme documentare și să citesc cărți despre univers, iar interesul meu s-a transformat într-o pasiune.





Pentru fiecare olimpiadă m-am pregătit în mod diferit. La informatică am urmat cursurile unui club de programare, dar foarte mult am învățat și de la tatăl meu, care m-a ajutat să progrez la problemele de algoritmică. De asemenea, și doamna profesoara Cristina Duta Georgescu m-a ajutat la pregătire, propunându-mi să lucrez probleme mai dificile în timpul orelor de informatică.

La astronomie am învățat mult singur, conținutul educativ de pe YouTube fiind o sursă foarte bună de informații. Am aflat de existența olimpiadei de astronomie și astrofizică în ultima zi în care se puteau face înscrierile, și mulțumesc doamnei diriginte Elena Jecu, doamnei profesor Carmen Theodorescu și domnului director Doicilă că m-au ajutat să nu ratez acest concurs.

După ce am trecut de etapa județeană la astronomie, am făcut pregătire cu un student, fost olimpic, familiarizat cu cerințele de la aceasta olimpiadă, unde există o probă teoretică de fizică, una de hartă stelară mută și o probă observațională de manevrare a telescopului. Cel mai mult îmi place să rezolv problemele de fizică, și îmi doresc ca anul viitor să particip și la olimpiada de fizică.

Când am ajuns la etapa națională, am avut emoții mari. La informatică am luat medalie de bronz, ceea ce m-a bucurat foarte mult, mai ales că a fost prima mea participare la această olimpiadă.

La astronomie am obținut medalie de argint și am fost la doar o poziție de aur. Am învățat că uneori rezultatul nu reflectă tot efortul, dar fiecare pas contează. Cel mai important este că mi-au plăcut drumul și provocările. Voi continua să învăț cu bucurie și sper să mai am parte de astfel de experiențe. Iar la anul îmi doresc foarte mult să mă autodepășesc.

Le doresc tuturor colegilor mei să-și urmeze pasiunile, chiar dacă drumul e greu. Dacă îți place cu adevărat un lucru, merită să mergi mai departe.



# Calm și ... concentrare



Participarea la Olimpiada Națională de Fizică a fost o experiență deosebită. Drumul până la faza națională nu a fost deloc ușor. După multe ore de pregătire și de muncă, am trecut de etapa județeană unde am avut parte de subiecte dificile, dar interesante.

La etapa națională, lucrurile au început să devină și mai serioase. Subiectele au devenit mai complexe, iar fiecare cerință îți pune la mișcare creierul. Pe lângă m-a surprins cât de important era să rămân calm și concentrat, chiar și atunci când nu înțelegeam o problemă de la început.

Faptul că am obținut mențiune la această competiție a însemnat enorm pentru mine. A fost confirmarea că munca mea a dat roade și că pot face față unui concurs național.

Olimpiadă nu a fost doar un concurs, ci un pas important în viața mea și m-a învățat cât de important este efortul constant.

Banu Filip- clasa a VI a C

# Curiozitate, teamă... entuziasm

Sunt Ștefan Petre, elev în clasa a VI-a A a Școlii Gimnaziale nr. 150 din București.

Anul acesta, odată cu introducerea fizicii în orarul nostru, am reușit marea performanță de a mă califica la etapa națională a olimpiadei de fizică.

Calificarea mi-a adus multă bucurie, mi-a consolidat încrederea că tot efortul meu, toată dedicarea doamnei profesor Theodorescu Carmen și susținerea familiei, nu au fost în zadar.

Olimpiada Națională de Fizică a fost organizată anul acesta la Slobozia, iar condițiile au fost impecabile. De la călătoria cu trenul, la întâlnirea cu ceilalți participanți pasionați de fizică, veniți din toată țara pentru susținerea concursului, totul a fost foarte emoționant. Mulți dintre noi eram pentru prima dată calificați la o etapă națională, iar curiozitatea, teama, dar și entuziasmul ni se citeau ușor pe chipuri.





Prima probă de concurs a fost cea experimentală, elementul de noutate, deoarece la etapa județeană nu am avut o asemenea probă practică. Au fost trei ore tensionate, cu emoții pentru instrumentarul care parcă devenea fragil și instabil în mâinile mele tremurânde. Totuși, cunoștințele acumulate și-au spus cuvântul până la final și am obținut un rezultat aproape de cel maxim.

Cea de-a doua probă de concurs, cea teoretică, ne-a provocat cu trei subiecte mari, cu multiple subpuncte, unele mai ușoare, altele mai complicate unde concentrarea mea a ajuns la cote maxime.

Rezultatul celor două probe mi-au adus o bine meritată medalie de bronz de care am fost foarte mândru la festivitatea de premiere și cu care mă voi mândri mereu. Olimpiada Națională de Fizică a fost o experiență foarte importantă, unică pentru mine. Am învățat să-mi gestionez emoțiile în condiții de examen, am cunoscut persoane noi, alți participanți cu care am rămas în contact și cu care sper să mă revăd și în anii următori.

Îi încurajez pe colegii mei și pe ceilalți elevi ai școlii să aibă încredere în ei, să participe în viitor la olimpiadele școlare, deoarece calificarea la o etapă națională este o experiență de neuitat în viața de elev!

# Instrumentele tehnologice în școala noastră

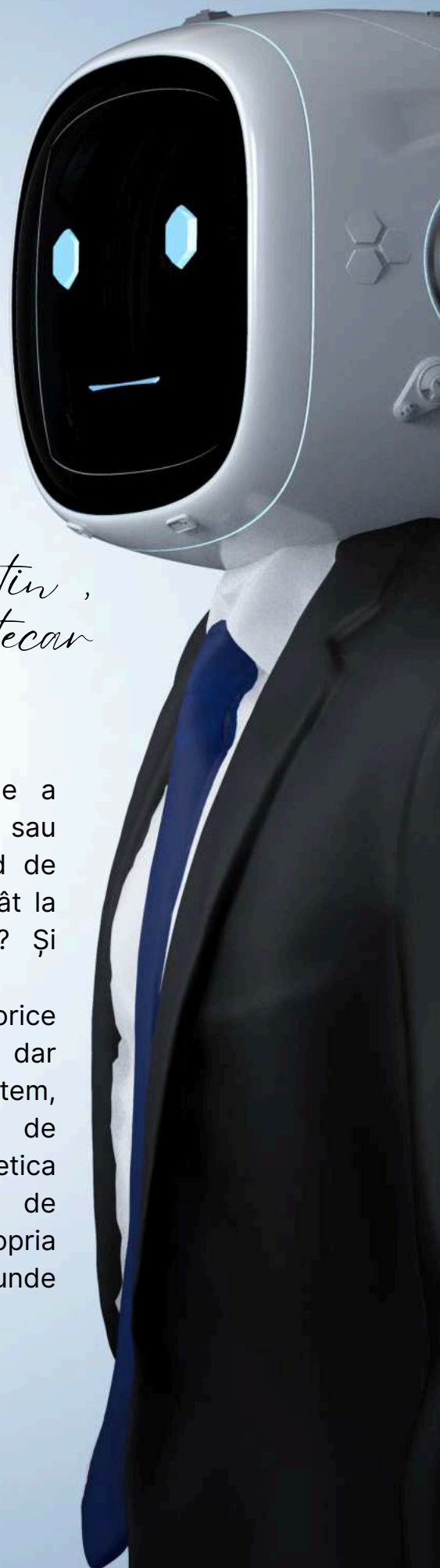
*Claudia Subotin ,  
Bibliotecar*

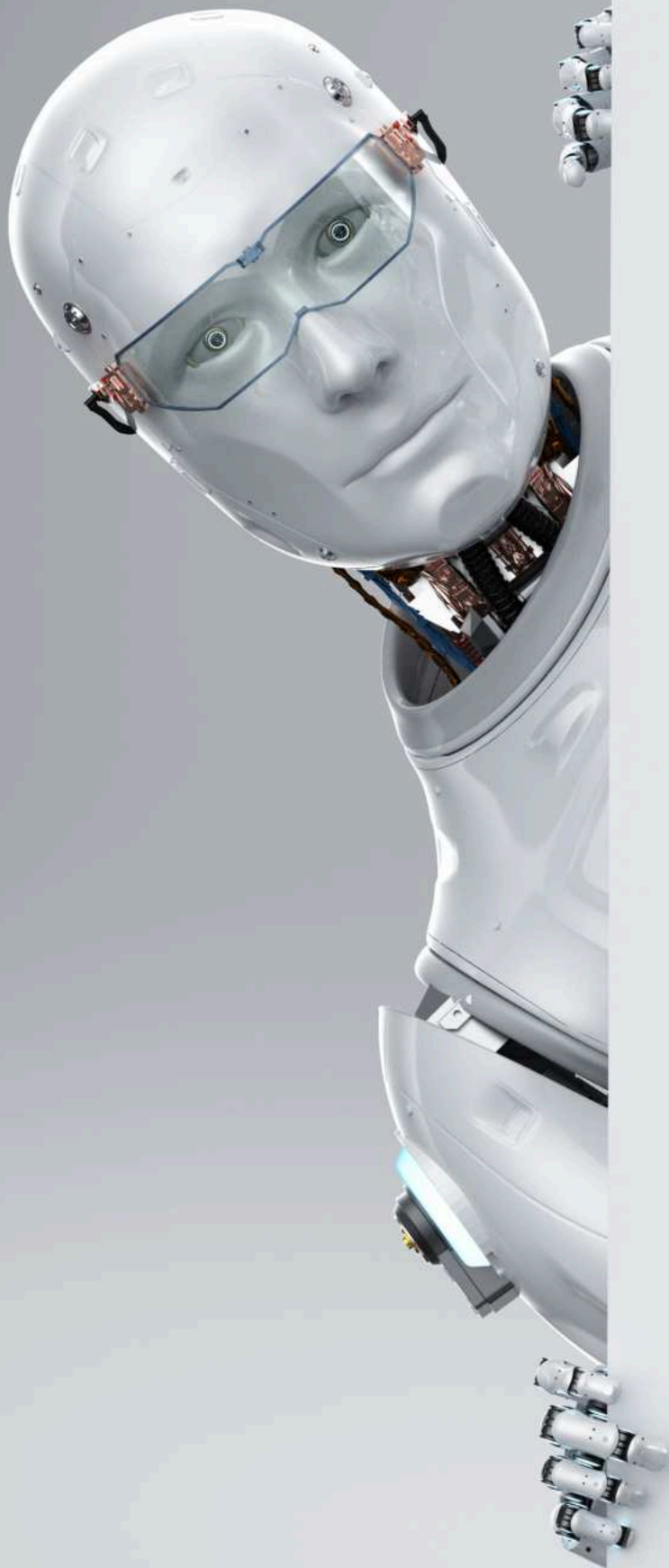
Online-ul ne-a intrat în ADN. Internetul, cu toate resursele sale ne ajută, ne conduce, ne coordonează și ne face să „existăm”. E rău? E bine? Totul depinde de educația primită, acasă dar și la școală. Noi, bibliotecarii suntem la fel de răspunzători de informația oferită spre satisfacerea curiozității elevilor, indiferent de suportul acesteia: carte, link, fotografii, filmulețe etc.

Dar, ce număr de credite să acorzi tuturor informațiilor la care ai acces? Legi sunt, să nu uităm că sunt și încălcate și că pot deforma realitatea, dincolo de ecrane.

Accesul la informație a devenit mentor sau necesar sau un mod de trai. Să fie destul? Cât la sută să o folosești? Și când să te oprești?

Resursele online, în orice activitate, sunt utile dar până la un punct. Suntem, cu toții, îndeajuns de educați să punem etica înainte? Din mii de exemple și din propria experiență pot răspunde acum „Nu!”.





Personal, sunt foarte selectivă în ceea ce caut și ceea ce folosesc ca resursă online, cu atât mai mult ca și bibliotecar școlar, destinația finală fiind elevii.. Accesarea informațiilor online este simplă pentru mine care știu exact ce caut: clic și ajung la surse, selectez și le pun la dispoziția elevilor, colegilor, bibliotecii, școlii. Util? Foarte! De încredere? SPER!

În bibliotecă am nevoie de multe și diverse informații. Având în dotare și operele editate

între anii 1930-1988, caut note despre acestea: date de editare, edituri, uneori autori, prețuri sau orice informație relevantă pentru fișă. Adevărat, uneori un singur volum îmi ia 20 de minute, dar se întâmplă foarte rar să nu găsesc absolut nimic. Se mai întâmplă să accesez PDF-uri pentru lipsurile din bibliotecă dar spre cerințele utilizatorilor. În privința proiectelor educaționale lunare, iar mă atașez de online, fie cu date, fie cu imagini, fie cu postări, fie cu diverse înregistrări audio-video.

Achizițiile pentru premieri sau de altă factură în bibliotecă, tot online le fac, este mai simplu, uneori mai ieftin și-ți vin la ușă. Accesul facil și comod către AI a scris o altă poveste de interes pentru bibliotecă. Adevărat, eu ca și bibliotecar școlar, îl folosesc în beneficiul elevilor. În acest moment nu-l promovez 100% dat fiindcă sunt o școală gimnazială iar vârstele elevilor constituie un impediment în acces, strict referitor la conturi.

Stimularea unui copil spre a lectura vine din satisfacerea propriei lui curiozități: mai întâi învață literele, apoi fac propoziții, citesc manualul și descoperă biblioteca.... Totul este bine și frumos, dar, ecranele le acapareză peste 60% din timp și nu spre lectură!

Utilitatea resurselor online în activitatea unei bibliotecii școlare este un fapt, este un sprijin, este prezent. Normalitatea accesării tehnologiei nu lasă loc de limite: teme online, jocuri pe toate aparatele avute la îndemână, manuale free, rezolvarea oricărei probleme de interes școlar pe Google.

Dar lectura, simpla lectură a unei cărți vine în ajutor? Este accesibilă dar este accesată? În școala mea, foarte puțin la nivel primar și chiar gimnazial, sub 1%. Atunci am început cu mici filmulețe, cu câteva imagini ademenitoare din cărți și jocuri interactive bazate pe poveștile cunoscute. Am stârnit interes, să vedem, pe viitor, până unde. La ciclul gimnazial am prezentat vestitul AI.

Debutul a fost greu, sunt mai mult interesați de cum anume pot copia un referat, un eseu sau o prezentare. Explicațiile date și exemplele concrete au creat dezamăgiri: „Nu face nimic în locul meu, doar mă ajută cu câteva rânduri!” Exact, folosit ca instrument este eficace, util și rapid, dar nu îți va înlocui raționamentul! Este un prim pas, așa cum am un singur laptop într-o bibliotecă de maxim 15mp. Dar, cu pași mici, ajungem departe, nu?

Pe scurt, mă descurc cu ce am și cu ce pot. Este dezamăgitor că mai sunt astfel de situații asemănătoare cu ale mele atunci când discutăm de surse și resurse online într-o bibliotecă școlară. Am cu cine dar nu am cu ce, am cu ce dar nu am unde.

Adevărul este că toată munca mea de bibliotecar, cu sau fără acces la opțiunile online sau AI, se reduce la ce las în urmă: un elev educat după 50 de cărți citite în școala gimnazială sau sute de elevi analfabeți funcționali?

Era tehnologică este în expansiune, ținem pasul cu ea sau rămânem prăfuiți!

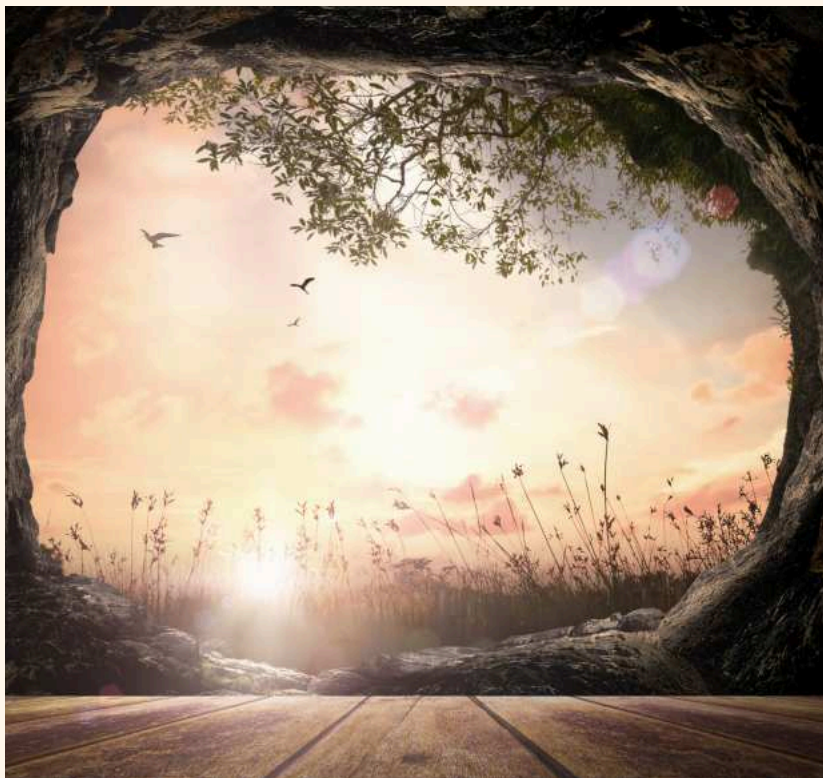


# Ce este Paștele?

Vasiliu Alexandra - 6A

Când spunem cuvântul „Paști”, fiecare dintre noi se gândește la sărbătoarea aceasta mare, la sărbătoarea care ne aduce pe toți împreună. Sărbătoarea care este iubită de atâția oameni, în jurul lumii. Dar se pare că mulți dintre noi au uitat originea Paștelui.

Cuvântul „Paști” vine de la pasha, un cuvânt evreiesc, care înseamnă trecere. Au fost Paști, și sunt Paști, și pentru evrei. Paștile noastre sunt Paști creștine. Evreii sărbătoreau și sărbătoresc la Paști ieșirea din robia egipteană, trecere prin Marea Roșie, trecere prin pustie și ajungerea lor în Canaan (Pământul Făgăduinței). Noi, la Sfintele Paști, sărbătorim altceva decât evreii, și anume trecerea de la moarte la viață și de la pământ la cer.



Povestea este una deosebit de interesantă, chiar dacă destul de cunoscută.

Paștele este cea mai veche și importantă sărbătoare a creștinătății, care a adus omenirii speranța mântuirii și a vieții veșnice, prin sacrificiul lui Iisus Hristos, Învierea fiind, după cum spunea părintele Arsenie Boca, cea mai impresionantă minune care se arată tuturor credincioșilor.

La câteva zile după intrarea solemnă în Ierusalim (de Florii), Mântuitorul a fost judecat și răstignit, a murit pe cruce și a fost pus în mormânt. După trei zile, a înviat din morți. Toată această succesiune de evenimente au avut loc în numai o săptămână, cea a Patimilor, care precede Învierea.



La Cina cea de Taină, în noaptea când a fost trădat de unul dintre apostoli, Iuda Iscarioteanul, înainte de a fi prins și arestat, Iisus a instituit sărbătoarea Paștelui nou testamental, după porunca ce I-a fost dată de Dumnezeu.

Duminica – a treia zi după Scripturi – femeile purtătoare de mir au găsit mormântul Mântuitorului gol. Împotriva tuturor a celor care L-au acuzat și batjocorit, numindu-l în derâdere Regele Iudeilor, rege încoronat cu spini, rege al cărui tron era o Cruce, părăsit de ai săi, păzit sub grea și rece lespede de piatră, Hristos a izbândit cea mai strălucită biruință ce s-a văzut vreodată: biruința asupra morții și asupra răutății omenești. Această biruință nu putut fi tăgăduită și nu i-a putut fi smulsă niciodată, a spus părintele Stoica.



Paștele este precedat de 40 de zile de post aspru, apoi o altă săptămână, a șaptea, cea a patimilor. Un rol deosebit în determinarea și fixarea duratei Postului Mare l-a avut, probabil, numărul 40 care apare în Vechiul Testament de mai multe ori. Principalele evenimente care implică acest număr ar fi cele patruzeci de zile ale potopului, cele patruzeci de zile petrecute de Moise pe muntele Sinai, cele patruzeci de zile în care iscoadele evreilor au cercetat pământul Canaanului, în care aveau să intre, cele patruzeci de zile parcurse de Sfântul Prooroc Ilie spre a ajunge la muntele Hore, cele patruzeci de zile pe care Dumnezeu le pune înaintea poporului din Ninive, spre a se pocăi.



Paștele este precedat de 40 de zile de post aspru, apoi o altă săptămână, a șaptea, cea a patimilor.

Un rol deosebit în determinarea și fixarea duratei Postului Mare l-a avut, probabil, numărul 40 care apare în Vechiul Testament de mai multe ori. Principalele evenimente care implică acest număr ar fi cele patruzeci de zile ale potopului, cele patruzeci de zile petrecute de Moise pe muntele Sinai, cele patruzeci de zile în care iscoadele evreilor au cercetat pământul Canaanului, în care aveau să intre, cele patruzeci de zile parcurse de Sfântul Prooroc Ilie spre a ajunge la muntele Hore, cele patruzeci de zile pe care Dumnezeu le pune înaintea poporului din Ninive, spre a se pocăi.

În Noul Testament există anumite pasaje-cheie unde se amintește de numărul de patruzeci de zile – cele patruzeci de zile petrecute de Mântuitor în pustiu, cele patruzeci de zile de la Înviere și până la Înălțare, timp în care Mântuitorul le dă Sfinților Apostoli ultimele învățături.

Un ultim indiciu la fel de important ar fi cei patruzeci de ani petrecuți de poporul lui Israel în pustiu. Simbolismul acestei perioade este unul forte și reprezintă cu siguranță timpul în care Dumnezeu încearcă lealitatea fiilor lui Israel, în vederea renașterii unei noi generații fidele lui.

La Liturgia Sfântului Vasile cel Mare din Sfânta și Marea Joi se scoate, la Proskomidie, un Sfânt Agneț special care este sfințit și va fi uscat și sfărâmat a treia zi de Paști la Liturgia Sfântului Ioan Gură de Aur, într-o rânduială specială, miridele rezultate fiind folosite ca Împărtășanie pentru bolnavi, copii și în situații speciale. Această Sfântă Împărtășanie este păstrată în Chivotul din Sfântul Altar, pe Sfânta Masă.

Tot joi, la sfârșitul Sfintei Liturghii, există rânduiala spălării picioarelor, în amintirea gestului făcut de Mântuitorul Iisus Hristos la Cina cea de Taină, când a spălat picioarele celor 12 apostoli. Această rânduială se săvârșește în unele mănăstiri din Patriarhia Română și este oficiată de starețul mănăstirii, care spală picioarele a 12 dintre viețuitorii mănăstirii pe care o conduce.



În Sfânta și Marea Vineri, în Biserica Ortodoxă se săvârșesc Ceasurile Împărătești, în cadrul cărora se citesc textele evanghelice legate de patimile Domnului Iisus Hristos. Aceste ceasuri se numesc împărătești deoarece în Bizanț participa și împăratul la ele. Tot în Sfânta și Marea Vineri, după ceasurile împărătești se săvârșește slujba Vecerniei Mari, în cadrul căreia se scoate în mijlocul bisericii Sfântul Epitaf, pe care este reprezentată punerea în mormânt a Mântuitorului. Sfântul Epitaf rămâne în mijlocul bisericii până la sfârșitul slujbei Deniei Prohodului Domnului de vineri seară, când este dus de preoți în Sfântul Altar după ce a fost purtat în procesiune în jurul bisericii.

În Sfântul Altar, Epitaful este așezat pe Sfânta Masă, unde rămâne în toată perioada pascală până în ajunul sărbătorii Înălțării Domnului, când va fi așezat la locul său în biserică. Potrivit tradiției liturgice vechi a Bisericii, conservată în Tipicele de origine studită (constantinopolitană), anul liturgic începea, ca și astăzi, în noaptea Paștilor. De data Paștilor erau legate succesiunea și denumirea duminicilor și a săptămânilor de peste an.

Paștile a fost sărbătorit încă de la început în toată lumea creștină, însă nu peste tot la fel. Izvoarele amintesc că în Biserica primară au existat mari diferențe regionale în ceea ce privește data și modul sărbătoririi Paștelui.

Creștinii din părțile Asiei Mici și ale Siriei, care aveau ca temei practica veche moștenită de la Sfinții Apostoli Ioan și Filip, luau în calcul ziua anuală sau lunară și sărbătoreau mai întâi moartea Domnului („Paștile Crucii”) la 14 Nisan, apoi Învierea („Paștile Învierii”) la 16 Nisan, indiferent de ziua din săptămână în care cădea această dată.

Partizanii acestei practici iudaizante mai erau numiți și „quartodecimani”, fiindcă sărbătoreau Paștile la 14 Nisan, adică în aceeași zi cu iudeii.

Iudaizanții mai moderați („protopashiții”) sărbătoreau Paștile duminică, însă întotdeauna legau această duminică de Paștile iudaic, chiar dacă de multe ori sărbătoarea cădea înaintea datei reglementare.

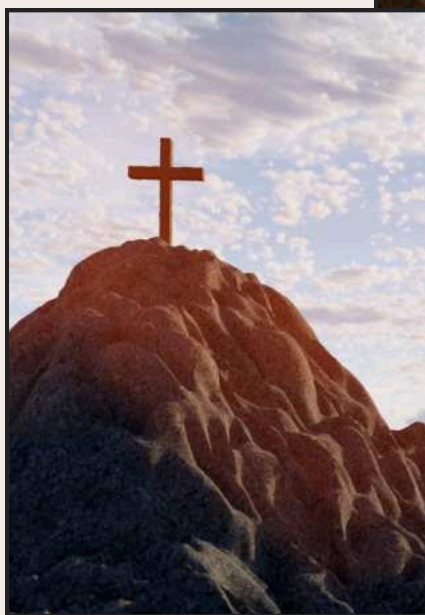
Cea mai mare parte a creștinătății însă (Apusul, Egiptul, Grecia și Palestina) lua drept normă ziua săptămânală.

Ei sărbătoreau, așadar, moartea Domnului întotdeauna în Vinerea cea mai apropiată de 14 Nisan, iar Învierea – în duminica următoare, care cădea totdeauna după 14 Nisan sau după prima lună plină, după echinocțiul de primăvară.



# *Eu cred, eu simt, eu sper...*

*Claudia Subotin ,  
Bibliotecar*



La o întâlnire în jurul cărților, cu circa 5-6 zile înainte de vacanța de Paște:

- Ce este sărbătoarea de Paște pentru tine?
- Mergem în vacanță la munte (clasa a II-a)
- Noi mergem în Antalia (clasa a IV-a)
- Iepurașul vine cu jucăriile care-mi plac (clasa a I-a)
- Ceva cu o candelă?... și bazar! (clasa a III-a)

Și răspunsurile, mai mereu, mai aceleași, continuau. Ce să le spun, cum să le explic? Tradiția poporului nostru a căzut în dizgrație, noi am uitat sau am considerat pueril să o continuăm. La ordinea zilei sunt: distracția, muzica, cadourile, relaxarea. Poate că nu este tocmai rău.

Dar ce faci cu sufletul?

Sufletul nu doarme; poate doare, poate e vesel, poate tace.... Dacă ochii nu văd Lumina, dacă urechile nu aud Vestea, dacă buzele nu rostesc Adevărul, Sufletul vede, aude, rostește. Sufletul nu este în vacanțe, nu râvnește după jucării și nu se potrivește cu daruri.

Eu le-am povestit. Ce fac ei cu cele spuse, doar ei decid. Poveste, mit, legendă, vorbă goală, fiecare are bazele unei mai vechi sau mai noi tradiții de Sfintele Sărbători Pascale în propria familie. Și este bine să știi cât mai multe, așa, să ai de unde alege.

Mantia inumanului, a relelor, a păcatului rămâne răstignită peste omenire. Umilința și secătura lacrimilor rămân ca niște umbre ale cutelor, dincolo de ceruri, dincolo de ce ar fi, dincolo de orice simțământ. Dacă ne uităm tradițiile ce punem în loc? Dacă am putea dovedi credința aceasta ar deveni știință.

La ce bun? Cui ar folosi înlocuirea?

Eu cred, eu simt, eu sper. Și așa voi răspunde tuturor întrebărilor generației ce vine ca o credință, ca o speranță, ca un bine, ca unui ultim viitor!



În 1753, Giuseppe Sanmartino realizează într-un singur an pentru capela Sansevero din Napoli, „Hristos cu văl”, una dintre cele mai minunate statui din toate timpurile.



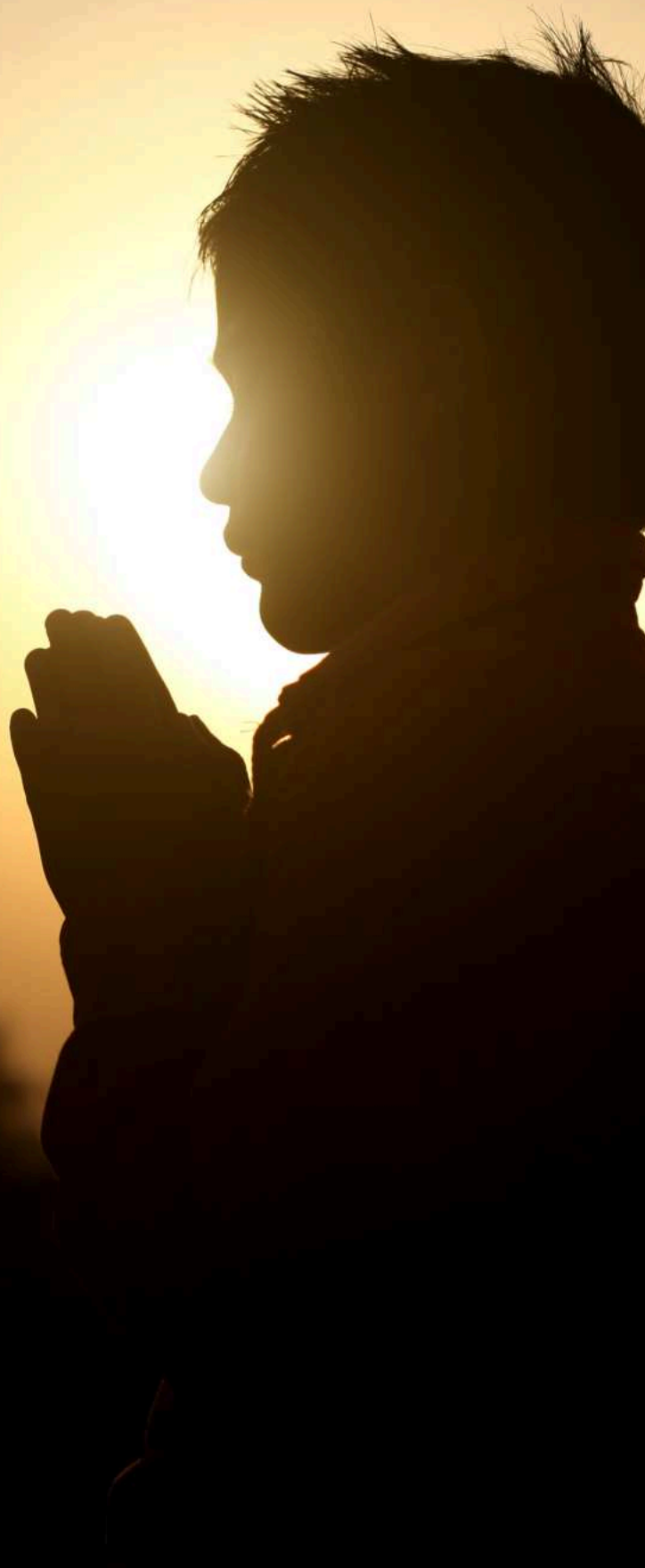
## „CU DUMNEZEU ÎN VERS ȘI SLOVĂ”

*La începutul lunii mai, a avut loc afișarea rezultatelor la CONCURSUL MUNICIPAL „CU DUMNEZEU ÎN VERS ȘI SLOVĂ”, aflat la a III-a ediție, unde elevele Școlii noastre Maria Isabel Niculae (clasa a V-a E) și Stoian Ariana Maria (clasa a V-a D), sub îndrumarea doamnei prof. Sârb Loredana Alexandra, au obținut Premiul Special. Le felicităm pe această cale și redăm mai jos poeziile lor.*

# *Sunt copilul lui Dumnezeu*

*Maria Isabel Niculae - 58*

**Din ziua în care am venit,  
Din tărâmul mult iubit,  
Pe lumea vazută m-am ivit  
Și m-am îndrăgostit:  
De copaci, de flori care-abia au înflorit  
Pe mine m-a uimit  
Creația lui Dumnezeu.  
El mă iubește, mă îngrijește  
Și de rele mă ferește,  
Peste tot mă zărește  
De la răsărit pân'la apus  
Mă ajută El de sus.  
Recunoscătoare sunt eu  
  
Fața de Domnul meu  
Om bun voi fi mereu.  
Și îngerul trimis  
Îmi apare mereu în vis  
Acesta mi-a zis:  
Viața-i grea, nu-i ca-n Rai,  
Dar tu pe mine mă ai;  
Te voi ajuta,  
Te voi învăța,  
Un viitor bun vei avea.  
  
Și nu te teme niciodată  
Îți mai spun încă o dată:  
Cu ajutorul Lui  
Vei ajunge departe  
Diminețile mai calde  
Noapțile mai luminate  
De asta ne-a dat luna și soare!  
Domnul este generos,  
Bun și milos,  
Înțelept și inimos!  
Și chiar și eu  
Sunt copilul lui Dumnezeu!**



# *Eu sunt copilul Lui Dumnezeu*

*Stoian Ariana Maria - 5D*

**Când ochii eu mi-am deschis,  
Temerile toate parcă-au dispărut,  
Și sentimentul de nedescris,  
Ce inima mi-a umplut,  
A fost, de fapt, iubirea bunului Dumnezeu,  
Ce El mi-a dăruit mereu.**

**Eu, când m-am născut,  
Suflul vieții l-am primit,  
Harul cel mai prețuit,  
Ce Domnul mi l-a dăruit.**

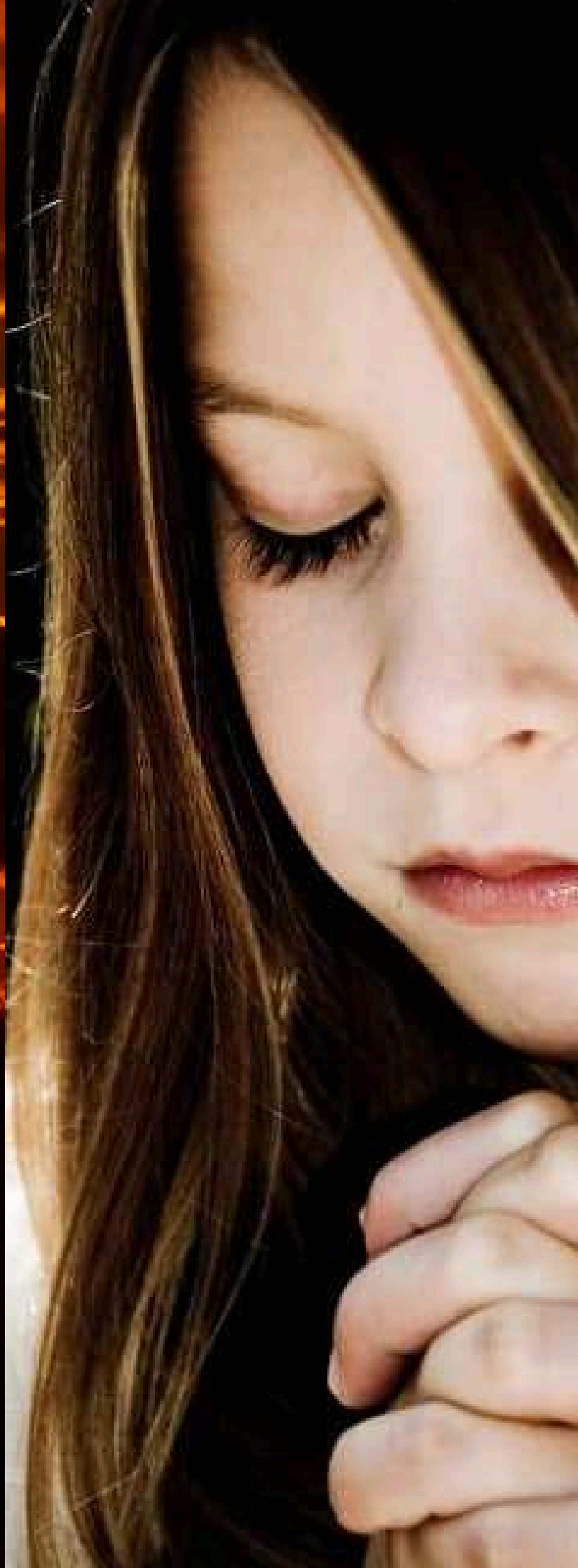
**Și tot eu,  
Copilul Lui Dumnezeu,  
Mă simt atât de norocoasă,  
Căci sunt o mică parte  
Din creația Sa armonioasă.**

**Și chiar dacă, câteodată,  
Se întâmplă să-mi fie greu,  
Știu că al meu Cereșc Tată  
Mă va ajuta mereu.**

**Și când greșeala mai pătrunde  
În faptele mele de rând,  
Rugăciunile profunde  
Să le am în gând.**

**Și milosul Dumnezeu,  
Cu a mea străduință de a nu mai greși,  
Îmi va mântui sufletul  
Și mă va izbăvi.**

**Dar, în sfârșit,  
Când ochii am să-mi închid  
Voi trece de-al morții zid,  
Și sufletul meu va fi etern iubit.**



# La Paști

George Topârceanu

**Astăzi în sufragerie  
Dormitau pe-o farfurie,  
Necăjite și mînjite,  
Zece ouă înroșite.**

**Un ou alb, abia ouat,  
Cu mirare le-a-ntrebat:**

**- Ce vă este, frățioare  
Ce vă doare?**

**Nu vă ninge, nu vă plouă,  
Stați gătite-n haină nouă,  
Parcă, Dumnezeu mă ierte,  
N-ați fi ouă...**

**- Suntem fierte!**

**Zice-un ou rotund și fraise  
Lîngă pasca cu orez.**

**Și schimbîndu-și brusc alura,**

**Toate-au început cu gura:**

**- Pîn'la urmă tot nu scap!**

**- Ne gătește de paradă.**

**- Ne ciocnește cap în cap**

**Și ne zvîrle coaja-n stradă...**

**- Ce rușine!**

**- Ce dezastru!**

**- Preferam să fiu omlet!**

**- Eu, de m-ar fi dat la cloșcă,**

**Aș fi scos un pui albastru...**

**- Și eu unul violet...**

**- Eu, mai bine-ar fi să tac:**

**Așa galben sunt, că-mi vine**

**Să-mi închipui că pe mine**

**M-a ouat un cozonac !...**



# Interviu cu un... CAMPION

*Cenușă Ana 5CA, Godza Vlad 3D*

Școala noastră continuă cursul invitațiilor de mare onoare cu doamna Georgeta Damian, cvintuplă campionă olimpică la canotaj; pentru aceia care au înțeles mai greu performanța dumneaei, cvintuplă campioană înseamnă că a câștigat de 5 ori o medalie la Jocurile Olimpice: 2 medalii la Sydney 2000, 2 la Atena 2004 și una la Beijing în 2008.

Iată câteva gânduri pe care domnia sa le-a împărtășit cu noi:

## ***Vă este dor de Drăcsani, locul unde ați crescut?***

- Satul de unde am plecat, unde m-am născut, unde am crescut, unde îmi sunt părinții și astăzi, este locul de care îmi este dor și de care o să îmi fie dor toată viața, pentru că de acolo am plecat. E un loc foarte frumos, un loc cu oameni dragi mie. Din păcate mă întorc foarte rar acolo, cel mult de trei ori pe an – dar de două ori pe an întotdeauna – și este locul unde îmi găsesc liniștea și unde mă odihnesc cel mai bine.

## ***Cum ați ajuns să practicați canotaj și de la ce vârstă?***

- Am început la 13 ani, când o doamnă antrenore de canotaj a venit în școala în care eu învățam, eram elevă în clasa a VII-a. În canotaj este nevoie de anumiți parametri: trebuie să fii mai înalt, trebuie să ai mâinile mai lungi, iar eu am corespuns acelor măsurați pe care le-am făcut în școală. Apoi mama mea a fost chemată la școală, eu voiam să plec de acasă pentru că se apropia vacanța de vară; doamna antrenore nu mi-a spus tot adevărul, mi-a spus că va fi o vacanță de vară unde se face și sport și unde o să fie foarte frumos, apă, bărcuțe ...ca la mare. Pentru mine a fost într-adevăr frumos, a fost extraordinar, am rămas în sport atât timp cât am considerat eu că pot – pentru că totul în viață are și un final. Așa am plecat eu de acasă – printr-o selecție făcută de antrenor în școală, în prima fază mai degrabă ca o joacă dar, pe măsură ce ajungi în performanță, devine din ce în ce mai greu; dar niciodată nu mai simți greul atunci când ești pe podium – satisfacția doboară tot ce a fost greu în teren.





***Dintre toate cele 17 medalii câștigate, care a fost cea mai mare mândrie sau preferata dumneavoastră?***

- Este greu să alegi între medalii pentru că muncești la fel de mult pentru fiecare dintre ele, ești la fel de conștiincios și fiecare are semnificația ei. Dacă ar fi să aleg una dintre ele, aș spune că medalia de aur cucerită la Jocurile Olimpice de la Sydney ar fi puțin mai diferită, pentru că a fost prima, dar înainte de această medalie olimpică am avut prima medalie la campionatele mondiale, tot prima...dar a fost și prima medalie obținută de mine în viața mea sportivă, la campionatele naționale; în fiecare etapă a vieții sau a pregătirii trebuie să îți trăiești momentul; astfel, fiecare dintre aceste etape muncite a fost trăită cu o satisfacție maximă: m-am bucurat pentru tot ceea ce eu am realizat.*

### **Câți ani de antrenamente ați avut până ați câștigat prima medalie?**

- Am început sportul în 1989 și prima medalie am cucerit-o în 1990; practic după 1 an și 2 luni am participat pentru prima dată la Campionatul Național – am așteptat mult, pentru că mie mi-a plăcut întotdeauna competiția; mi-era greu la antrenamente și nu le făceam cu așa mare plăcere, dar așteptam cu mare nerăbdare să intru în competiție.

### **Câte antrenamente ați avut ca să ajungeți campioană?**

- Performanța se obține la nivel de copii, junior, under 23 și abia apoi la seniori; așadar pregătirea pentru performanță olimpică se face etapizat, ca să nu te accidentezi, să nu fie nimic forțat încât, atunci când ajungi la maturitate să poți să fii cel mai bun. Pe măsură ce ajungi să faci performanță antrenamentele pot să fie și de două ori pe zi.

### **Cat de importantă a fost munca în echipă cu Viorica Susanu? Mai țineți legătura?**

- Întotdeauna rezultatele apar în echipă, dar echipa nu înseamnă doar colegul cu care concurezi, sau colegul de barcă în cazul meu. Până la Viorica Susanu, eu am concurat cu Doina Ignat, cu Veronica Puchelea în aceeași barcă de dublu – întotdeauna se face o selecție și în barcă ajunge cel mai bun; chiar dacă am ieșit campioană olimpică cu Doina Ignat, în următorul an Viorica Susanu a fost mai bună decât Doina Ignat și atunci am concurat cu Viorica Susanu; nu se ține cont că ești campion olimpic astăzi, dacă mâine nu îți continui pregătirea cu același entuziasm, cu aceeași seriozitate; întotdeauna trebuie să fii cel mai bun în momentul competiției. Vă spun cu cea mai mare sinceritate: Viorica Susanu este cea mai bună prietenă a mea și astăzi, am avut mereu o compatibilitate; prietenii nu trebuie să îți fie mereu cei cu care trăiești în comunitate, la școală sau în societate, ea este un prieten pe care chiar îl simt. Eu și Viorica suntem colege și la birou și îmbrățișăm în continuare aceeași meserie. Echipa este, deci, vitală. Însă pe lângă colegii de echipă sunt profesorii, pe care și voi ar trebui să îi stimați și să îi apreciați, pentru că profesorii, antrenorii [antrenori de pregătire fizică, asistenți, maseouri, kineoterapeuți, psiholog] au fost primii care ne-au “pus vâslele în mână”, sau vouă creionul. Echipa nu este doar echipa de pe teren, echipa înseamnă tot ce este în spatele sportivului – fără antrenorii din spate, în cazul vostru fără profesori, noi nu am fi știut ce să facem în barcă; așa că eu vă rog să vă apropiați cât mai mult de antrenorii voștri, de profesorii voștri, pentru că primii oameni cu care voi faceți echipă sunt acești oameni, nu doar colegii din bancă.



## **Ce v-a motivat atât de tare încât să ajunghi de 5 ori campioană olimpică?**

- *Intotdeauna mi-am setat obiective, ceea ce vă încurajez și pe voi să faceți în viața de zi cu zi, în viața normală; niciodată nu am lăsat lucrurile la voia întâmplării, mi-am propus întotdeauna, nu numai în sport ci și în viață; întotdeauna, în noaptea de Revelion, eu îmi stabileam un obiectiv și nimeni nu putea să îmi îndeplinească mie dorința... doar eu! – așa mă motivam eu, că trebuie să îmi îndeplinesc dorința, să realizez ceva. Am cucerit cele 5 medalii la Jocurile Olimpice pentru că mi-am dorit, mi-am propus să fac sport atât timp cât simt că organismul îmi permite; în momentul în care nu am mai putut, m-am retras. Nu mi-am propus de la început să mă retrag dupe ce cuceresc cele 5 medalii, mi-am propus să fac sport, să dau tot ce pot, să mă antrenez cât pot eu de bine pentru a obține maximul – medalia de aur. Când am simțit că nu se mai poate fizic, m-am retras. Așadar nu mi-am setat cele 5 medalii, dar am muncit foarte mult să pot să scot maximul din ce se poate obține.*

## **Cum ai descrie, într-un cuvânt, prima medalie?**

- *Oau....fericire....bucurie...extaz...mândrie; e puțin un cuvânt; aleg însă "mândrie"*

## **Care a fost cel mai emotionant moment din cariera? Dar cel mai dificil?**

- *... eu n-am primit nici de la jurnalisti așa întrebări! Revenind, cel mai emotionant moment din cariera a fost medalia de aur obținută la Beijing pentru că [imi dau lacrimile] undeva "în umbra steagului" imi vedeam copilul pe care l-am lăsat acasă; eu am făcut sport, apoi m-am retras și am dat naștere unui copil, pentru că apoi sa il las acasa cu tatal si cu buna si am fost o vreme "mama de week-end"; acea este un moment care ma emotioneaza si acum.*



*Cel mai greu moment din viața mea a fost înainte de Jocurile Olimpice de la Beijing unde eram foarte bine pregătită, muncisem foarte mult, însă într-o dimineață când m-am trezit nu am mai putut să folosesc mâna dreaptă; am fost în situația în care a trebuit să aleg între o operație sau să mă retrag din sport – am ales să fac operația însă, am renunțat la aceasta în ziua în care trebuia să mă operez ca să fac alt tratament; mi-am asumat să concurez cu o mână care avea o atelă metalică în interior, și să nu renunț. A fost un moment de cumpănă pentru mine și medalia aceea a fost muncită mult și...suferindă. Totul s-a întâmplat aproape de Jocurile Olimpice și mi-a fost foarte greu să renunț, așa că am suferit pentru medalie.*

### **Dintre toate locurile vizitate în competițiile sportive, care a fost preferatul dumneavoastră?**

- Zidul Chinezesc – din nefericire sportivii, deși călătoresc în foarte multe țări, nu reușesc să viziteze aceste locuri. Așadar, atunci când mai erau una, două zile în plus, în afara competiției, reușeam să mai vizităm locurile. Pentru mine Zidul Chinezesc și Vaticanul au fost cele mai impresionante locuri pe care le-am văzut.

### **Cine v-a ajutat să ajungeți la performanță?**

- Dacă ar trebui să nominalizez, sunt convinsă că aș uita pe cineva ... și ar dura foarte mult timp. Așadar antrenorii, profesorii și toți oamenii care stau în spatele mării performanțe sunt cei care m-au ajutat să ajung la performanță. Dacă la nivel de junior, copii ai un antrenor, un profesor, ulterior, în sportul de performanță, este o echipă mare. Sportul este o industrie – în sport este nevoie de cercetare, de studiu, de oameni foarte competenți...de la cercetare științifică, medicală, până la oamenii care te învață detaliile practice și tactice din teren. În concluzie, sunt foarte mulți oameni cărora le mulțumesc public de câte ori am ocazia. În spatele unui sportiv de mare performanță este o mare echipă.

### **V-ați dorit vreodată să renunțați?**

- Da, de foarte multe ori ... [în sportul de mare performanță se stă foarte mult în cantonament; nu stai cu părinții sau cu frații – sportul e acolo unde ai toate condițiile de pregătire] de foarte multe ori mă ridicam din pat în cantonament; geamul camerei era spre poartă, iar locul de antrenament era în partea opusă porții; mă ridicam din pat și mă întrebam “Unde mă duc? Spre poartă? Sau spre sală?”. Antrenamentele erau atât de intense încât tremuram după fiecare antrenament, dar faptul că reușeam întotdeauna să înving acest greu, faptul că reușeam să mă autodepășesc, mă ținea în sport. În sport, cel mai dur adversar ești tu, în lupta cu tine: dacă reușești să îți depășești limitele în antrenamente, să nu mai simți durerea, să poți să te concentrezi să dai maximul, competițiile devin ușoare.





***V-a fost frică înaintea vreunui concurs?***

- ***Nu mi-a fost frică, mi-au plăcut concursurile și nu mi-a fost frică înaintea niciunuia.***

***Care este deviza dumneavoastră în viață?***

- ***Fii puternică! Fii perseverentă! Nu renunța niciodată! În viață, ca și în sport, e o luptă!***

***Vă rugăm să transmiteți un mesaj elevilor școlii noastre!***

- ***Vă doresc tuturor să faceți sport, sport pentru sănătate, sport pentru a putea lupta și a învinge în viață. Sportul clădește și caracter sănătos, nu doar un corp sănătos.***
- ***Sport înseamnă nu doar medalii, sport înseamnă pasiune, sport înseamnă să te simți liber, sport înseamnă să te simți fericit, să îți faci prieteni. Sportul nu înseamnă doar acea medalie!***

***Pentru mine, prietenii pe care mi i-am făcut în sport, au rămas alături de mine – am rămas prietenă cu una dintre cele mai puternice adversare ale mele din Canada, sau cu o sportivă din Bielorus care a fost coșmarul meu în 2 ediții de Jocuri Olimpice.***

***Totuși, la sfârșitul competițiilor, sărbătoream împreună cu toți sportivii; doar când ne așezam la start ne dominam din priviri.***

***Incurajați-vă colegii să facă sport și părinții să vă lase la sport!***

**Salut! Sunt Matei Capisizu din clasa a 7-a D  
a Școlii Gimnaziale nr. 150.**

Fac înot de performanță la Clubul Sportiv Navi din București. Totul a început prin cursurile de inițiere în înot la vârsta de 3 ani. A contat enorm dragostea mea pentru sport , pentru apă , dorința mea de autodepășire , de progres! Apoi , ochi experți de specialiști , au intuit potențialul meu în acest sport și m-au orientat spre înotul de performanță și ulterior spre înalta performanță. Acest nou statut implică multă muncă , multe sacrificii , multiple renunțări. Fac antrenamente în bazin 6 zile pe săptămână ; 3 zile , antrenament la sală pentru forță ; masaj , vizită la kinetoterapeut , nutriționist. Rezultatele s-au văzut ulterior: multiplu campion național la proba de ștafetă ; medaliat cu argint și bronz la probele preferate de spate ; clasarea la celelalte probe de înot printre primii 15 sportivi!

În același timp am rezultate foarte bune la învățătură , desigur , obținute cu mari sacrificii. Încerc să fiu foarte atent la ore pentru a asimila cât mai mult și mă pregătesc zilnic în mod constant și conștiincios. Cred că , seriozitatea necesară în practicarea sportului s-a răsfrânt și în atitudinea față de școală , față de cadrele didactice , față de colegi!

PS: Idolul meu este David Popovici care mi-a influențat activitatea sportivă de când aveam 8 ani. El este un exemplu și un model pentru atitudinea mea față de sport , de școală , de societate!



*O zi de neuitat!*



*Anescu David 5C*

Într-o zi frumoasă de primăvară, am plecat cu clasa într-o excursie de neuitat la Valea Șipotului. Așteptam cu nerăbdare această zi și eram cu toții plini de entuziasm.

Ne-am urcat în autocar dis-de-dimineată, iar pe drum ni s-a pus muzică. Atmosfera a fost foarte veselă, cântam, râdeam și făceam glume. Era clar că urma o zi specială.



Când am ajuns la Valea Șipotului, am fost impresionați de priveliștea din jur. Era liniște, aer curat și un peisaj minunat. Prima activitate a fost călăria. Căii erau blânzi și bine îngrijiți, iar pentru majoritatea dintre noi era prima dată când urcam pe un cal. La început am avut emoții, dar după câteva minute, am putut să ne simțim încrezători și să ne bucurăm de fiecare clipă.



*După călărie, am mers pe un teren de fotbal din apropiere și am jucat un meci. A fost un meci amuzant și energic, în care ne-am implicat aproape toți. Nu conta cine câștigă ci doar să ne distrăm.*



*Cea mai palpitantă activitate a fost datul cu tiroliana. Ne-am dat pe rând, iar senzația de a zbura deasupra lacului și a copacilor a fost incredibilă. Toată lumea a râs și a strigat de bucurie. După toate aceste activități pline de mișcare, a venit momentul să luăm masa. Am mâncat împreună, povestind despre ce ne-a plăcut cel mai mult. Era liniște, iar în jur se simțea o atmosferă de mulțumire și relaxare. Prânzul a fost delicios și binemeritat după o zi plină.*



*Când ne-am urcat din nou în autocar, ni s-a pus iar muzică. De data aceasta am cântat și mai tare decât de dimineață. Toți eram fericiți, obosiți, dar cu zâmbetul pe buze.*

*Excursia la Valea Șipotului a fost una dintre cele mai frumoase experiențe de până acum. M-a făcut să iubesc și mai mult natura, să mă bucur de prieteni și să-mi doresc cât mai mult astfel de momente.*





De la o băutură sacră  
la un deliciu preferat



**Ciocolata, una dintre cele mai iubite delicii din lume, are o istorie îndelungată și fascinantă. De la originile sale în civilizațiile antice până în zilele noastre, această răsfățare dulce a evoluat semnificativ, fiind în același timp un simbol cultural și o afacere globală.**

Originile ciocolatei pot fi urmărite în civilizațiile precolumbiene ale Americii Centrale și de Sud, în special în cultura mayașă și aztecă. În aceste societăți, boabele de cacao erau considerate valoroase și erau folosite nu doar în alimentație, ci și în ritualuri religioase. Aztecii chiar foloseau cacao ca formă de monedă - 10 boabe erau prețul pentru a cumpăra un curcan sau un iepure și consumau o băutură amară, numită "xocolatl", preparată din boabe măcinate, amestecată cu apă și uneori cu condimente precum chili sau vanilie.



După cucerirea lumii noi de către europeni, ciocolata a fost introdusă în Europa în secolul al XVI-lea. Inițial, ea a fost considerată un produs de lux, destinat aristocrației. În secolul al XVII-lea, ciocolata a devenit populară în rândul curților europene.

În timpul domniei lui Ludovic al XIV-lea, oaspeții curții franceze erau serviți cu ciocolată dimineața la 10:00, în timp ce erau încă în pat.

David Chaliou din Toulouse obține primul brevet pentru confecționarea ciocolatei de la regele Ludovic al XIV-lea. Chaliou deschide, în 1666, prima ciocolaterie la Paris.



Se crede că francezii au fost cei care au creat o cană specială pentru servirea ciocolatei. Numită chocolatière, acest vas înalt avea un mâner puternic, atașat într-un unghi drept pentru a facilita turnarea și o gaură în capac pentru bătător, cu care se spuma băutura înainte de servire.

( va urma )



# CUPRINS

Drumul spre performanță...	pag.3
Instrumentele tehnologice în școala noastră	pag.10
Eu cred, eu simt, eu sper...	pag.13
Cu Dumnezeu în vers și slovă	pag.15
La Paști	pag.18
Interviu cu un campion	pag.19
O zi de neuitat	pag.26
Istoria ciocolatei	pag.29

150 în cuvinte (online)  
ISSN 2972 – 0435 ISSN–L 2972 – 0435

Editor: Școala Gimnazială Nr.150 ,  
București  
Str. Eroii Sanitari Nr. 29–31  
București , sector 5, România  
Tel : +40 214108408  
E-mail:  
director\_scoala\_150@yahoo.com  
Website: www.scoala150.ro

