



Poză de kbza de pe Freepik

A venit vacanța!

EDITORIAL

Vara! Anotimpul naturii, al frumuseții și căldurii, sezonul vacanțelor, al concediilor și al relaxării. Sau, dacă ești mai curajos, sezonul renovărilor și al schimbărilor. Iar când zic ‘schimbare’ nu mă refer doar la decorarea casei, ci și a sufletului și minții. Indiferent de cum alegi să-ți petreci lunile de vară, nu uita să te descoperi, să încerci lucruri noi, să devii mai curajos, mai bun, mai deschis și să profiți de toate oportunitățile. Nu uita să-ți faci timp pentru tine, să te tratezi cu răbdare și înțelegere, așa cum ai face cu un bun prieten. Discută cu tine, ascultă-te, scoate-te la un suc, la o plimbare, du-te la cinema, profită de prezența ta! Apreciază-te pentru ceea ce ești acum, nu pentru ceea ce ai vrea să fii! Lubește-te așa cum ești, iar dacă nu ești mulțumit de tine, ajută-te și încurajează-te să crești! Lucrurile bune vin cu răbdare și determinare, după cum nici ‘Primăvara nu se face cu o floare’.

De aceea, în numărul acesta vei descoperi mai multe articole ca data trecută, tocmai pentru că e important să dezvolți poftă de cunoaștere și să poți gusta din cât mai multe domenii! Astfel, vei afla adevărul din spatele Chat GPT, vei citi o recenzie a unuia dintre cele mai bune filme de animație făcute vreodată, te vei plimba prin grădina unui muzeu-bijuterie și vei sta de vorbă cu un artist internațional foarte cunoscut și apreciat pentru ilustrațiile sale, care tocmai a pus pe picioare ‘Asociația Arta Învinge Autismul’, inițiativă minunată ce se concentrează pe terapia prin artă.

Cele mai frumoase gânduri să te găsească sănătos și fericit!
Lectură plăcută!

Tehnologie

Cu siguranță ai auzit de Chat GPT, dar ai idee cum funcționează de fapt?

Numele său se compune din cuvântul 'chat' ce înseamnă discuție și sintagma GPT (Generative Pre-Trained Transformer) ce se traduce drept 'transformator generativ pre-antrenat'. Astfel, el e programat să poarte discuții folosind tehnici avansate de învățare bazate pe patternuri deja integrate în sistem. Adică lui i s-au instalat deja datele (cărți, articole, site-uri etc.) și el își selectează răspunsurile în funcție de comunicările primite de la utilizator. Practic, e ca o pagină de căutare mai extinsă și aprofundată, cu un aspect mai prietenos prin simplu fapt că seamănă cu un chat. Ce e foarte important de reținut este faptul că răspunsurile acestuia pot să nu ofere întotdeauna informații adevărate, iar în unele cazuri, sursele citate sunt incorecte sau trunchiate.

Chat GPT poate răspunde la întrebări de cultură generală găsind cu ușurință răspunsuri în sursele sale, dar poate avea dificultăți atunci când i se pune o întrebare ce ține de tiparul de gândire uman. Astfel, de multe ori, răspunsurile sale par inteligente, însă la o a doua citire poți realiza că nu au niciun sens, deși conțin o topică destul de corectă și fură atenția prin luxul detaliilor sau al exprimării semi-coerente. Acest fenomen se numește 'răspuns halucinatoriu' și demonstrează faptul că Chat GPT e capabil de răspunsuri standardizate, dar nu și de o gândire autonomă, cel puțin nu în acest moment al dezvoltării sale.

Așadar, data viitoare când vei alege să folosești Chat GPT tratează-l ca pe un nou motor de căutare, asigurându-te că răspunsurile sale sunt corecte prin verificarea informației primite!



Imagine de pe Freepik



Muzeul Frederic Storck și Cecilia Cuțescu-Storck

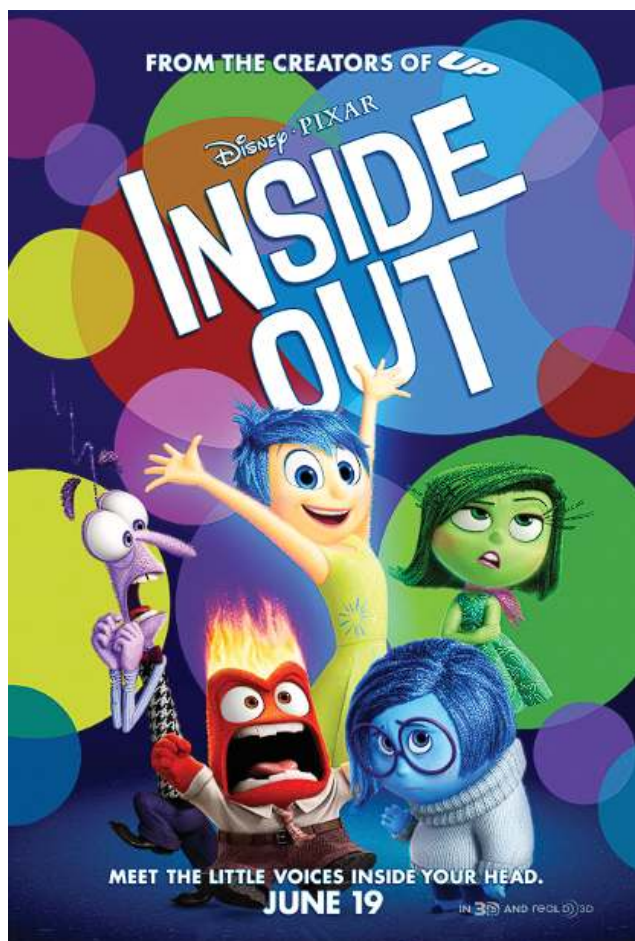
Poză de pe www.sospatrimoniu.ro

Locuri de vizitat

MUZEUL FREDERIC STORCK ȘI CECILIA CUȚESCU-STORCK

Situat în inima Bucureștiului, la doar 8 minute de Calea Victoriei, acest loc ascunde o bijuterie a arhitecturii și artei, comparabilă cu marile muzee internaționale. Grădina casei, deși micuță, este extraordinar de frumoasă, păstrând aerul anilor de început de secol XX, cu o vegetație foarte bogată și o fântână deosebită ce te face să uiți de faptul că ești în mijlocul Capitalei. Casa este creația celor doi artiști care au construit-o în perioada 1911-1913, ținând cont de stilul perioadei. Se remarcă încăperi înalte, foarte bine aerisite, pictate chiar de artista Cecilia Cuțescu-Storck despre care e foarte important să afli că a fost prima femeie profesor care a predat într-o academie de arte, de stat, din Europa, conform site-ului www.muzeulbucurestiului.ro/muzeul-storck.

Un loc loc minunat ce așteaptă să fie descoperit, într-o după-amiază relaxantă în liniștea artei.

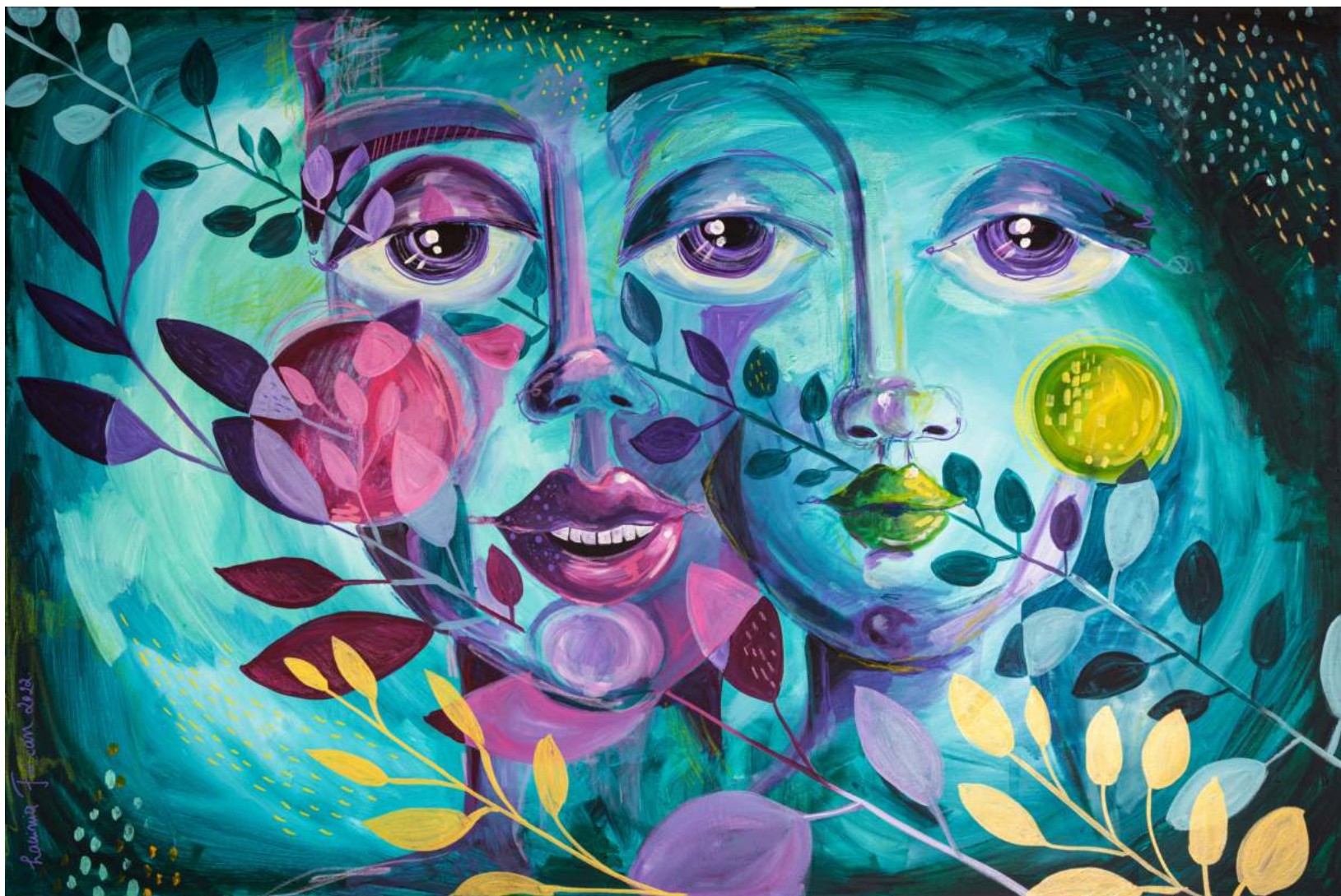


Poză de pe www.imdb.com

La film

Te-ai gândit vreodată ce sunt emoțiile și care e legătura dintre Bucurie, Tristețe, Dezgust, Furie și Frică? Pornește alături de Riley în aventura vieții sale, o aventură pe care o vei recunoaște și tu, și descoperă alături de ea ce înseamnă și cum funcționează emoțiile. Considerat unul dintre cele mai bune filme de animație făcute vreodată, cu un palmares ce cuprinde 118 nominalizări (dintre care 101 victorii), realizat împreună cu o serie de psihologi și neurologi, această peliculă te va cuceri încă din primele minute și te va ajuta să înțelegi mai bine cum funcționează creierul uman și ce rol au emoțiile în viața de zi cu zi. Încărcat cu momente emoționante, filmul se folosește de o viziune optimistă pentru a transmite un mesaj puternic: învață să te cunoști și să te asculți!

Regizor: Pete DOCTER



Focus pe... Lavinia Falcan, artist plastic internațional

Creația și arta sunt sinonime?

Creația este un proces intim pentru că izvorăște din ceva care este palpabil pentru tine și totodată vrei să îl răspândești pe înțelesul tuturor apoi. Este acel ceva pe care îl iei de la zero, îl făurești în capul tău și reușești să îi dai formă fizică. Este un proces mental destul de important. Cu siguranță au legătură creația și arta, creația este originea artei, deci niciunul dintre acești termeni nu pot exista unul fără altul .

Cum arată bucuria pentru tine?

Omul bucuros de astăzi ești tot tu , cel care a pus puțin câte puțin pentru el și liniștea sufletului său.

Dar bucuria mea constă în evoluție. Când văd că reușesc, pe oricare plan ar fi el, pentru mine e o bucurie imensă, încă o altă filă scrisă pentru povestea vieții mele. Astăzi când închid ochii, recunosc, poate sună a clișeu, dar bucuria mea cuprinde bucle blonde. Este vorba de băieții mei, Aron și Ayan.



Pozele din acest interviu au fost puse la dispoziție prin bunăvoința Laviniei, din colecția personală.



Ce sfat dai unui om aflat în căutarea drumului său?

O cale sigur ai, nu rămâi pe dinafară. L-aș sfătui pe cel ce își caută sensul să nu se uite în trecut, să nu se uite în viitor. Ci să se uite acum, aici, în prezentul sufletului său, pentru că ceea ce face astăzi, de acel ceva bun sau rău pe care îl va face astăzi, va depinde ziua de mâine, și de poimâine, și răspoimâine...

Ce e de făcut atunci când se pare că toate drumurile ni se închid?

Unele drumuri se închid pentru a porni către altele. Sau e timpul să înveți următoarea lecție, toate lecțiile pe care le-am învățat, au fost pe calea grea, nu îmi aduc aminte să fi fost vreuna ușoară. Dar totul ține de perspective, atunci când nu mai vedeam nici o soluție, m-am forțat să văd situația respectivă în mai multe nuanțe și știam sigur că măcar o nuanță va fi pe placul meu.

Ce înseamnă succesul în opinia ta?

Succesul nu se naște peste noapte. Succesul poate fi și răsunător, dar și în sinea ta. Consider că succesul apare atunci când ai ajuns în punctul în care de ziua ta nu îți mai dorești nimic. Pentru că nu îți mai lipsește nimic.



Recent, Lavinia a înființat Asociația Arta Învinge Autismul, ONG ce-și propune îmbunătățirea calității vieții, apărarea și promovarea drepturilor și intereselor persoanelor cu tulburări pervazive de dezvoltare, tulburări de limbaj, retard motor, retard mintal și orice alt fel de tulburări de dezvoltare, prin recuperarea prin intermediul terapiilor prin artă, precum și al altor terapii ajutătoare: comportamentală aplicată, ocupațională, kinetoterapie etc.

Un procent din vânzările lucrărilor sale se îndreaptă spre această inițiativă. Dacă ești interesat de sprijinirea ONG-ului sau dacă vrei să descoperi pagina de artist, te invit să accesezi paginile de mai jos:

Pagina de Facebook a asociației este : **Arta Invinge Autismul**

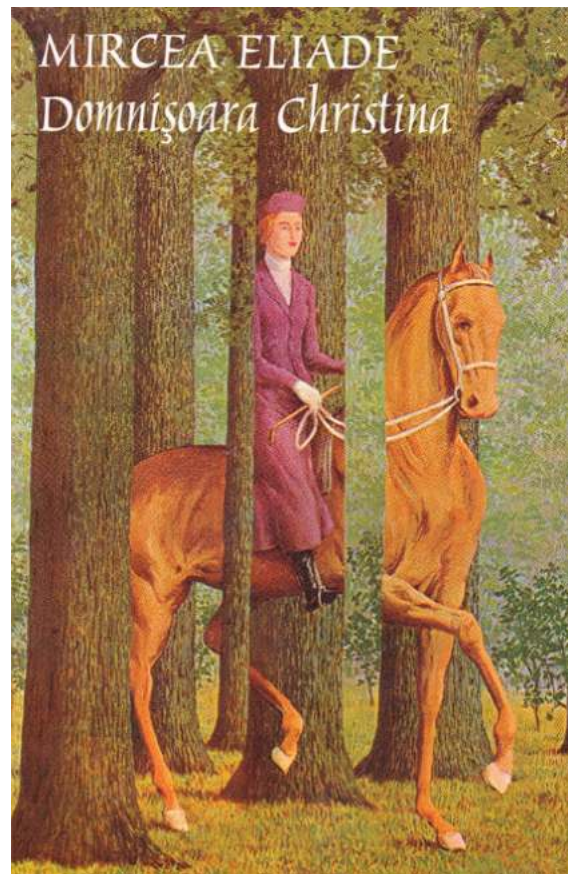
Pagina de Facebook a artistului este : **Madonia Art by Lavinia Falcan**

Drag de carte

Domnișoara Christina de Mircea Eliade

Romanul acesta ne aduce în prim plan o poveste deosebită ce se învâрте la limita dintre real și ireal. Mai mult decât atât, talentul descriptiv al lui Mircea Eliade redă printr-o sinestezie extraordinară detalii care par să prindă viață pe măsură ce citești. Astfel, ți se va părea că lectura trece dincolo de paginile cărții, pentru că vei putea, cu adevărat, s-o simți, s-o miroși și s-o auzi. Mirosul de violete te va accompagna pe parcursul narațiunii și te va face să pătrunzi și mai adânc în sufletul acțiunii.

O adevărată experiență 5D ce te va purta dincolo de imaginația ta!



Copertă, editura TANA, 2019

Coordonate de vacanță

Verona, Italia

Dacă vrei să te plimbi printr-un tablou renașcentist, atunci Verona e locul perfect! Centrul orașului abundă în construcții splendide, piațete și restaurante care mai de care mai vesele și primitoare. Tot aici poți admira și balconul de secol XIV al Julietei, punct turistic ce atrage peste 2 milioane de vizitatori în fiecare an. Piazza delle Erbe este un alt punct turistic apreciat, foarte aproape de balconul Julietei, de unde îți poți cumpăra mirodenii proaspete și paste delicioase.

Un detaliu interesant, în anul 2008 Verona a fost platoul de filmare al filmului din seria James Bond 'Quantum of solace', un motiv în plus pentru a descoperi unul dintre cele mai frumoase orașe din Italia.



Poză din arhiva personală



Poză de sentavio de pe Freepik

#business4edu

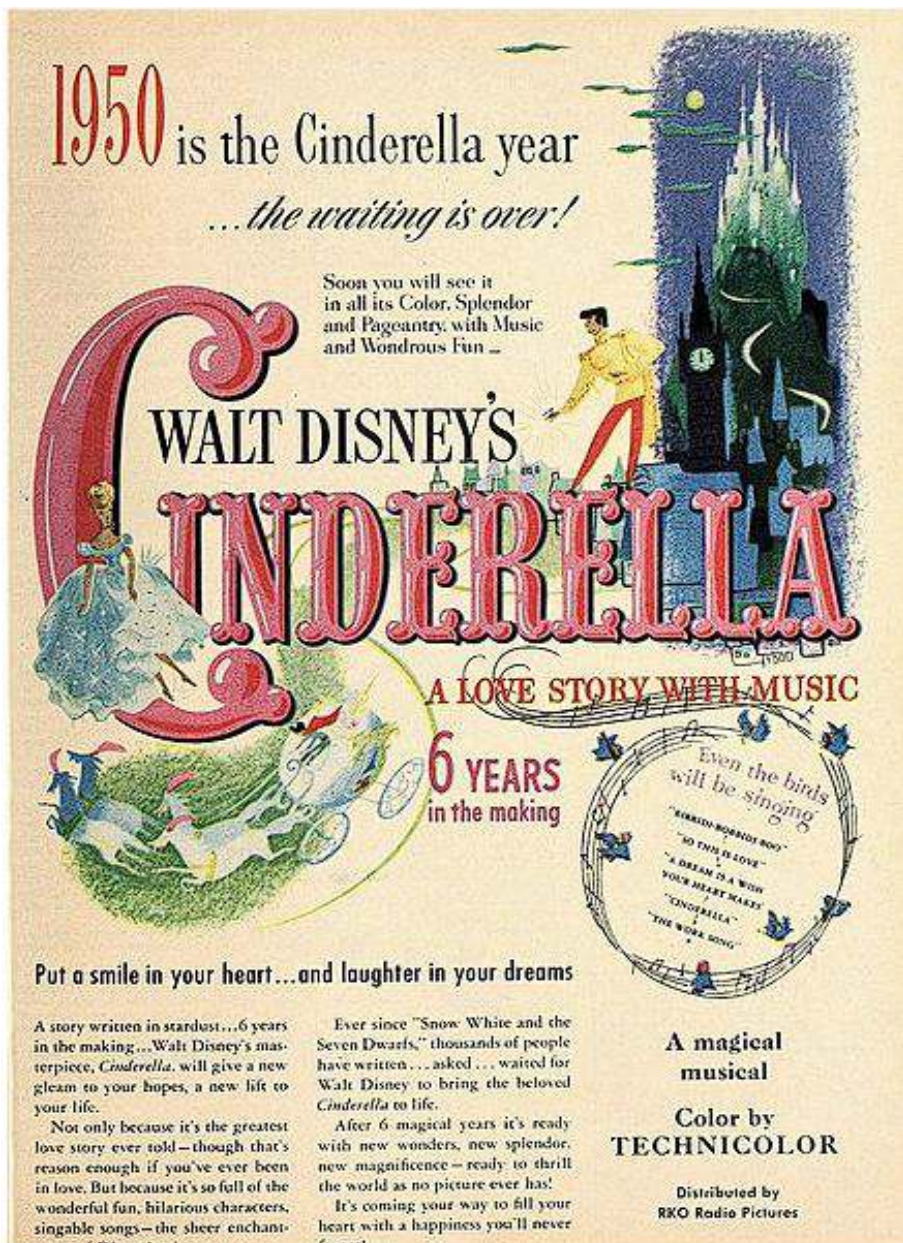
Fie că vorbim despre o sală de clasă dintr-o școală generală, dintr-un liceu, dintr-o universitate, sau doar despre o încăpere destinată formării adulților, unul dintre cele mai importante aspecte este poziționarea meselor.

Diferitele poziții ale scaunelor și băncilor pot transmite mesaje diferite, influențând capacitatea de concentrare a elevilor, dar și abilitatea lor de a se adapta situației. Astfel, în 2020 a apărut un studiu foarte interesant (PLoS One. 2020; 15(8): e0236131) care subliniază faptul că locul pe care îl ocupă un elev într-o bancă, dar și folosirea calculatorului, au un impact direct asupra capacității sale de învățare. Conform studiului, cu cât distanța față de catedră crește, cu atât mai mult cresc riscurile unor medii generale mai scăzute. Adică, pe înțelesul tuturor, primele bănci au un impact pozitiv asupra elevului, în timp ce băncile de mijloc și cele din spatele clasei îl îndepărtează fizic și psihic de învățatură, tocmai pentru că se simte protejat de băncile din față ce au șanse mai mari să fie angrenate în discuții și ascultări. Drept urmare, poziționarea în bancă, în modelul actual al claselor cu două-trei-patru rânduri poate decide dacă un elev are șanse mai mari sau mai mici de evoluție, fapt ce pare să-i favorizeze pe norocoșii din primele bănci.

O alternativă a poziționării clasice este poziționarea la masă rotundă, prin unirea tuturor băncilor într-un cerc sau pătrat (în funcție de dimensiunea clasei). Această metodă a fost și ea studiată în 2012 (Brooks, D. Christopher (2012). Space and Consequences: The Impact of Different Formal Learning Spaces on Instructor and Student Behavior. Journal of Learning Spaces, 1(2)). Ce propune această poziționare este oferirea unui punct de plecare egal tuturor participanților, cu posibilitatea profesorului de a avea un control mai bun asupra elevilor săi, prin plimbarea în jurul mesei și observarea acestora.

De asemenea, această poziționare se folosește în mediul de afaceri ca un promotor al comunicării libere, o masă a ideilor, deschisă tuturor.

Drept urmare, data viitoare când ai nevoie de o schimbare, încearcă o repositionare a clasei care să ofere o nouă perspectivă asupra lucrurilor.



Poză de pe www.commons.wikimedia.com

Pastila timpului

Considerat o capodoperă a anului 1950, filmul de desene animate 'Cenușăreasa', producție Walt Disney, a fost considerat unul dintre cele mai profitabile proiecte ale autorului, fiind declarat filmul anului.

Cu un buget de aproximativ două milioane de dolari, filmul a adus încasări de peste 182 de milioane de dolari. O informație pe care probabil nu o știai este faptul că una dintre melodiile filmului, 'Sing sweet nightingale', e considerată a fi piesă de pionierat pentru înregistrarea în bandă dublă (voci suprapuse), metodă ce a devenit populară abia în anii '60. În plus, se spune că rochia Cenușăresei a fost inspirată de stilul contemporan extravagant al casei de lux Christian Dior.

Deși în filmul original rochia pare să fie alb-albastră în umbră și argintie la lumină, în producțiile recente animatorii au lucrat puțin la contrastul hainelor personajelor și au intensificat albastrul rochiei, astfel încât să fie ușor de recunoscut.

Stare de bine

Ceai

Băutură versatilă, fierbinte sau rece, ceaiul este consumat de mii de ani și reprezintă o tradiție de sine stătătoare, un răsfăț al simțurilor de care să te bucuri într-o zi geroasă de decembrie sau într-o seară fierbinte de iulie.

Astfel, dacă vrei să încerci ceva diferit de sucurile sau cafeaua de pe piață, poți alege un ceai de frunze sau fructe, rece sau cald, ce te va relaxa. Adaugă puțină lămâie, portocală sau lime, pentru un gust mai acrișor, sau puțină scorțișoară pentru un gust mai intens.

În plus, nu uita: ceaiurile sunt recunoscute pentru calitățile lor antioxidante ce te ajută să rămâi sănătos!



Poză de KamranAydinov de pe Freepik

Upgrade

Dacă simți nevoia unei schimbări în living, dar nu vrei să investești bani mulți, există câteva îmbunătățiri pe care le poți aduce fără să cheltuiești o avere. Astfel, dacă-ți permite camera, încearcă să re poziționezi mobila sau să renunți la corpurile vechi, care ocupă locul degeaba și îngreunează spațiul. Un alt truc constă în achiziționarea unor obiecte de decor, de exemplu câteva perne, o cuvertură, vase, tablouri sau lumânări parfumate. Altă idee este cumpărarea unor plante de apartament (vii sau artificiale) și poziționarea lor în locuri de interes.

Alege doar lucruri care te inspiră, care-ți plac și care te fac să te simți ca acasă. Uneori stilurile moderne sau tematice nu ni se potrivesc perfect și e total ok! Gândește-te că decorezi casa pentru tine, nu pentru altcineva! Tu trebuie să fii mulțumit de alegerile tale! Dacă un produs care-ți place nu se potrivește cu restul lucrurilor din casă, ei și ce? Atât timp cât tu ești fericit, e tot ce contează!

Există multe magazine unde poți găsi toate cele de mai sus la prețuri rezonabile, tot ce-ți rămâne de făcut e să descoperi ce ți-ar plăcea să schimbi și să te apuci de treaba!



Poză de pe Freepik

Pe cer

Perseidele

De pe 14 iulie va începe frumoasa ploaie de meteori numită 'Perseide'. Meteorii sunt reziduuri de comete sau asteroizi ce se regăsesc prin Univers. Fenomenul cunoscut și sub numele de ,ploaie de stele' apare în momentul în care un meteor intră în atmosfera Pământului și atinge viteze și temperaturi foarte mari, încât începe să ardă, lăsând în spate o codiță luminoasă. ,Perseidele' provin din cometa 109P/Swift-Tuttle, ce se regăsește în Constelația Perseus. Despre această cometă se spune că e de două ori mai mare decât cea care a dus la extincția dinozaurilor, măsurând un diametru de aproximativ 26 de kilometri.

Punctul culminant al Perseidelor va fi atins în noaptea de 12-13 august, cu posibilitatea de a vedea chiar și 100 de ,stele căzătoare' pe oră. Ce-ți mai rămâne de făcut e doar să-ți faci o listă lungă cu toate dorințele pe care vrei să ți le pui, pentru că sunt șanse mari să le epuizezi repede!



Poză de pe www.nasa.gov
NASA/Bill Ingalls



Poză de DilokaStudio de pe Freepik

Time management

Ce înseamnă de fapt 'a pierde timpul'? De obicei ne referim la o perioadă de timp în care suntem inactivi, nu facem nimic folositor, stăm degeaba sau dormim, deși dormitul nu poate fi considerat timp pierdut, ci timp de recuperare. Totuși, conceptul care stă în spatele acestei idei face referire la cu totul altceva: 'a pierde timpul' nu înseamnă a sta degeaba, ci a face activități care nu ajută sau nu sporesc calitatea vieții. Astfel, la sfârșitul zilei ajungem să spunem 'azi am stat degeaba', ceea ce ne face să declarăm la finalul lunii 'Aș vrea să fac o anumită activitate, dar nu am timp.'

După cum spuneam mai sus, 'pierderea timpului' e doar o înlocuire superficială a unei activități cu altă activitate fără productivitate. Cel mai bun exemplu e navigarea pe telefon. Spui că iei o pauză, începi prin a te uita la un clip de câteva secunde, apoi la altul, apoi la altul, până când constăți că a trecut jumătate de oră sau chiar mai mult. De aici și pierderea timpului pe care l-ai fi putut folosi altfel.

Astfel, de curiozitate, uită-te în setările telefonului la Digital Wellbeing & parental control/ Confortul digital & controlul parental și află cât de mult timp petreci navigând pe telefon, dar și care sunt aplicațiile care îți ocupă cel mai mult timp.

Practic, e important să realizezi cât de mult timp irosești, timp pe care ai putea să-l folosești altfel, de exemplu să faci planuri noi. În plus, vei fi surprins să constăți faptul că timpul chiar există, contează doar cum e folosit.

Muzica din căști

Taylor Swift - Shake it off (2014)

Dacă ai o zi mai proastă, ești fără chef, supărat, nu-ți ies planurile, sau pur simplu ești extrem de plictisit, această melodie te ridică de pe scaun și te face să dansezi. Mesajul ei este optimist și te îndeamnă să te scuturi de toate problemele și să te accepți așa cum ești! Pentru că până la urmă despre asta e vorba, nu? Să fim mândri de ceea ce suntem!

Pentru colaborări sau marketing:
consultantaeducationala2022@gmail.com

Un minut. **Anul MMXXIII. Iulie. nr.2, Copyright 2023**