



Poză de wirestock de pe Freepik

Sărbători calde cu gânduri bune, dragilor!

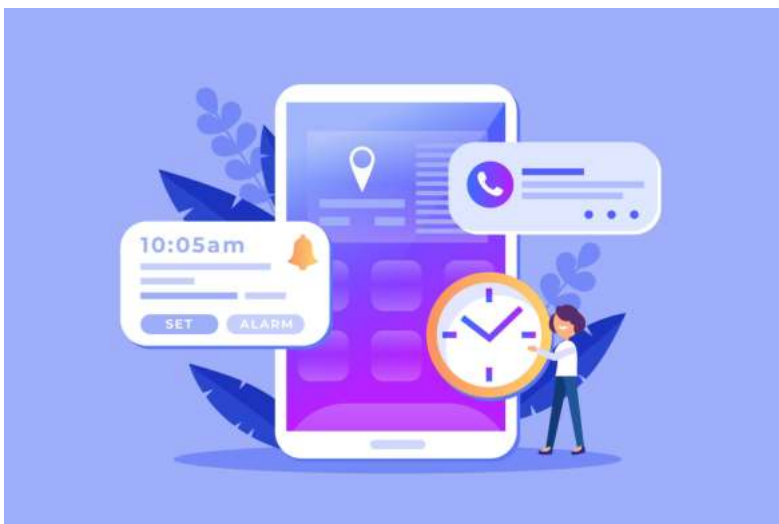
EDITORIAL

Iată-ne la final de an. Of...și ce an plin de evenimente. Sper că 2023 ți-a adus gânduri bune, sănătate și împliniri. Dacă însă ai avut un an dificil, cu probleme și cu necazuri, sper din suflet că ai reușit să ții capul sus și să treci cu bine peste toate greutățile.

Ce pot să-ți doresc e ca anul viitor să te găsească împăcat cu tine, iubindu-te mai mult, fiind sănătos și plin de voie bună, gata să pornești într-o nouă aventură. Înarmează-te cu răbdare, perseverență și empatie și îmbrățișează tot ce are viața de oferit. Hai să facem din 2024 un an în care schimbările la care visăm să devină realitate, hai să lucrăm împreună și să încercăm să ne autodepășim. O schimbare nu înseamnă întotdeauna perfecțiune și, după cum ai aflat, niciun drum nu e drept și nu e la fel pentru toată lumea. Ce-ar fi ca în 2024 să lași la o parte căutarea aceasta a perfecțiunii și să te bucuri de progres în ritmul tău? Să savurezi fiecare moment, fiecare clipă, fiecare victorie oricât de micuță ar fi. Premiază-te pentru că nu te dai bătut și fii blând cu tine.

Ajută-i și pe cei din jurul tău să se deschidă, să se accepte și să se iubească. Și strop cu strop, bucurie cu bucurie, poate...cine știe? lumea va deveni un loc mai bun.

Sărbători fericite cu inima plină, dragilor!



Poză de pe Freepik

Tehnologie

Calendarele virtuale

Trăim în era vitezei, vrem totul repede, acum, instant, dacă se poate deja integrat fără să fie nevoie să facem vreun efort. De la programarea activităților de la serviciu până la programarea timpului liber, calendarele virtuale vin în ajutorul nostru pentru a ne ajuta să ne organizăm mai eficient. Pe lângă funcțiile standard dată-oră, multe dintre calendarele virtuale au funcții diferite ce pot monitoriza anumite evenimente sau activități.

Un exemplu perfect sunt aplicațiile tip calendar menstrual de pe telefonul mobil ce au integrat în sistem nu doar monitorizarea ciclului menstrual, dar și monitorizarea simptomelor, a medicamentelor, a stării de spirit și sănătății emoționale, precum și funcția de programator de activități, practic, într-un singur calendar se pot regăsi multe alte funcții ajutătoare.

Folosirea unui calendar virtual are ca avantaj principal posibilitatea setării alertelor pentru evenimente, astfel încât să fii avertizat din timp despre evenimentul la care trebuie să participi sau despre activitatea pe care trebuie s-o îndeplinești. Un alt avantaj al calendarului virtual este faptul că se poate accesa de pe orice device inteligent, cele mai populare fiind aplicațiile de pe telefon, având acces la programator oricând, la o simplă apăsare de buton.

Un alt avantaj al calendarelor virtuale este faptul că nu necesită printare pe hârtie și nu e nevoie de un instrument de scris pe care să-l ai la tine tot timpul.

Astfel, ai ocazia de a-ți organiza inteligent activitățile, fără prea multă bătaie de cap, doar prin simpla utilizare a telefonului mobil.

La film

Eurovision Song Contest: The Story of Fire Saga (2020)

Dacă ești fan Eurovision, cu siguranță te vei bucura de acest film. O comedie spusă care aduce în prim-plan povestea unei formații aspirante la podiumul concursului internațional 'Eurovision', dar care nu găsește sprijin din partea nimănui. Totuși, după o mulțime de aventuri, trupa ajunge să-și vadă visul împlinit și realizează că mentalitatea optimistă și efortul dau roade, indiferent de greutate.

Acest film a fost realizat sub forma unei parodii care surprinde emoția și esența concursului Eurovision. Cu o mulțime de apariții surpriză din partea multor artiști care au participat în trecut la concurs, dar și cu o linie melodică emoționantă, filmul te va bucura și te va binedispune. Iar dacă nu ești fan Eurovision, pelicula poate fi asimilată oricărui film de Crăciun, plin de stare de bine și emoții pozitive.



Poza de pe www.youthjournalism.org

Lumea parfumurilor

De ce nu suportăm unele parfumuri?

S-a întâmplat vreodată să miroși un parfum și să îți se facă rău sau să asimilezi mirosul cu un iz neplăcut? Explicația e simplă: în mod normal, fiecare om are sensibilități diferite și percepții diferite asupra unui anumit miros. Ficatul, nasul, gura, traheea și esofagul joacă un rol important în percepția mirosului. În cazul în care se întâmplă rar să nu poți suporta un miros, n-ar trebui să-ți faci griji, însă în cazul în care întâmpini dificultate la mai multe tipuri de miros, poate ar fi bine să consulți un doctor pentru că s-ar putea să suferi de hiperosmie, sensibilitatea la miros, hipersensibilitate chimică multiplă.

În ceea ce privește parfumurile, e cunoscut faptul că notele de trandafir, vanilie și chiparos japonez pot cauza dureri de cap mai frecvent decât alte note.



Sfaturi educaționale
personalizate.
www.consultantaeducationala.ro

Ești expert în domeniul tău?
Ai o pasiune mare mare de tot?
Vrei să ai o voce a ta, dar nimeni nu te bagă în seamă?

**Participă la concurs și ai șansa de a deveni
editor-colaborator cu o rubrică doar a ta
într-o publicație online lunară!**

Trimite un articol care să ne dea pe spate și ai șansa de a câștiga titlatura de **editor-colaborator cu o rubrică doar a ta pentru 1 an** în cadrul buletinului educațional 'Un minut', publicație online lunară de cultură și divertisment.

Condițiile de participare:

Vârsta minimă: 18 ani

Domeniul de specializare: oricare

Domeniul de activitate: oricare

Pasiune: oricare

Subiectul articolului: orice, atât timp cât prezintă conținut de calitate

Scopul articolului: de a informa, de a explica, de a prezenta, de a iniția etc

Public țintă: tineri și adulți cu vârsta cuprinsă între 10-99+ ani

Reguli de redactare:

- articolul trebuie scris în limba română, cu diacritice, în document Word
- font Arial 12
- între 150-450 cuvinte
- subiectele dezbătute nu trebuie să facă referire la teme politice sau la teme controversate
- fiecare candidat poate să trimită maxim 3 articole, fără ilustrații

Trimite articolul pe adresa de email: adriana@consultantaeducationala.ro cu mențiunea **PENTRU CONCURS** sau [pe messenger direct de pe pagina de Facebook LECTII LA MINUT](#). De asemenea, în mail te rugăm să specifici de ce te interesează acest concurs și ce ar însemna rubrica pentru tine.

Toate propunerile se vor trimite până pe data de 1 februarie 2024, iar câștigătorul va fi anunțat pe data de 15 februarie 2024.

Succes tuturor!



Focus pe...Beatrice Iana, profesor de limba română

Care e povestea dumneavoastră, ce v-a determinat să deveniți profesor de limba și literatura română?

Poate sună desuet, dar mie chiar mi-a plăcut la școală! Nu a existat ceva sau cineva care să mă determine să aleg acest drum, totul a venit firesc. Încă de mică, mă jucam alături de prietenele mele „De-a Învățătoarea” și ne aliniam păpușile în scara blocului pentru a alcătui o clasă de copii (era mai degrabă o grupă de 5-6 „elevi”), care trebuia să suporte toanele noastre în „ale predatului”. Dincolo de rolul pe care-l jucam, acesta era un exercițiu prin care repetam ceea ce studiam la școală, într-un mod în care ne distram copios, ne relaxam.

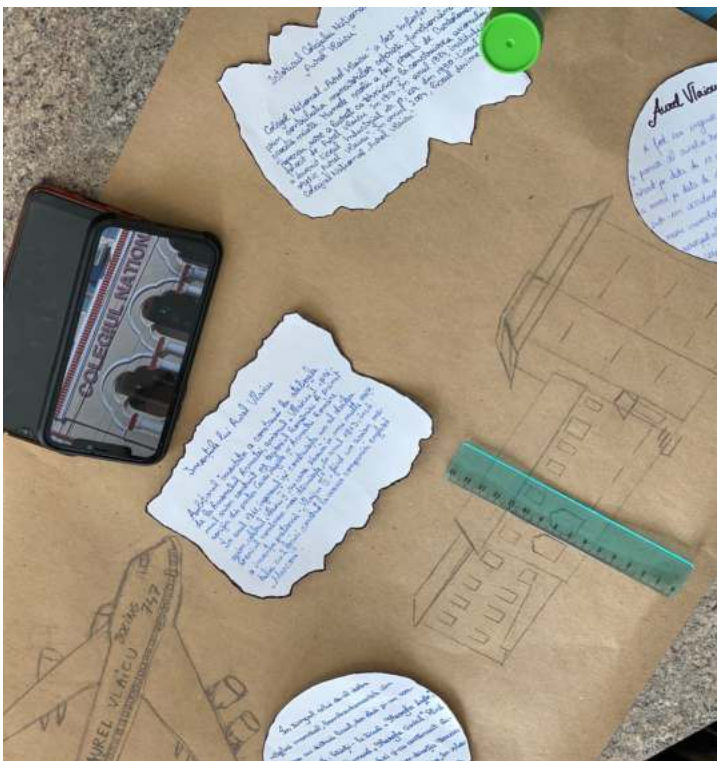
În gimnaziu, îmi plăcea să învăț împreună cu alți colegi, să le explic când stăpâneam un subiect și mă fascinau profesorii care ne cucereau inimile prin felul în care lucrau cu noi. Astfel că atunci când a trebuit să fac prima opțiune serioasă din viața mea- ce liceu să urmez?!- cea mai firească varianta a fost Liceul Pedagogic (care ulterior, s-a numit Școala Normală „Elena Cuza”). Bineînțeles că m-au susținut întotdeauna și părinții mei care au observat sâmburele acela de plăcere atunci când mă jucam de-a școala și m-au încurajat să-mi urmez drumul.

Înainte de a fi profesoară, am fost învățătoare, timp de 9 ani, perioadă în care m-am format de fapt, în care am înțeles că aceasta nu este o meserie, ci o vocație și că se potrivește întru totul firii mele. Am iubit fiecare clipă a acestui timp de început, alături de copiii mei, micuții care au niște minți sclipitoare, o curiozitate nestăvilă și o mare iubire pentru Doamna. E vremea în care am învățat cele mai multe lucruri ca dascăl, secrete împărtășite sau furate de la alții, mult mai înțelepți.

Facultatea de Litere am urmat-o în timp ce eram învățătoare și cred că aveam alte așteptări de la disciplinele propuse spre studiu; încă nu se schimbaseră prea mult în structura sau conținutul științific al materiilor. Am întâlnit însă acolo oameni valoroși, cu o mare verticalitate umană ce mi-au rămas în suflet. La câțiva ani după absolvire, am susținut examenul de titularizare ca profesor de limba și literatura română, un examen dificil, la nivel național, cu foarte puține posturi în licee, fără să mă gândesc mult dacă o să vreau să merg la catedră. Tocmai încheiasem un alt ciclu de 4 ani cu cei mici și mi s-a părut că trebuie să încerc această provocare. Am luat examenul și am preluat ore de limba română la un liceu nou înființat, cu dirigenție la clasa a X-a, începând o altă etapă a carierei mele, aceea de profesor. De atunci am rămas în sistemul de învățământ ca profesor de liceu și încontinuu am ceva de învățat.

Cum v-ați simțit în primul an de profesorat?

Consider primul an de profesorat cel în care eram o tânără învățătoare căreia i s-a încredințat clasa a IV-a C. Pentru mine, acela a fost cel mai important an, greu, dar minunat, atunci m-am format ca dascăl. Țin minte și acum emoția primei zile de școală (care, apropo, nu dispare! poate se diminuează, dar de câte ori intru pentru prima oară într-o clasă de copii/ tineri, emoțiile sunt cu mine!)... Eram entuziasmată și dornică să arăt ce pot, mi-era frică să nu greșesc, am avut și momente de descurajare, dar pe care le-am uitat destul de repede, din fericire, pentru că astfel am putut continua. Am avut norocul de a găsi printre învățătoarele de acolo o persoană extraordinară, un mentor, de la care am învățat multe „trucuri” ale profesiei și care mi-a dat încredere zi de zi.



De-a lungul anilor la catedră, care sunt câteva dintre cele mai importante lecții pe care le-ați învățat de la elevii dvs.?

Sunt așa multe... În fiecare zi înveți ceva de la ei, dacă ai disponibilitatea și răbdarea de a-i asculta. Am învățat că ceea ce fac are rost și asta mi-a dat încrederea și puterea de a merge mai departe; că nu întotdeauna un răspuns pe lângă subiect înseamnă neștiință; că oricine din clasă are o voce și că trebuie să-i ofer condiții și timp ca să se facă auzită; că tehnologia nu este chiar așa de rea... am învățat să fiu mai curajoasă, mai îngăduitoare cu ceilalți și cu mine însămi și că ar trebui să nu ne luăm atât de „în serios”, mai ales noi, profesorii, să râdem alături de elevi.

Un profesor este, prin natura muncii sale, managerul unei echipe. Care considerați că sunt calitățile unui manager bun?

Profesionalism, empatie, spirit organizatoric, răbdare, umor, să aibă curajul de a (se) schimba, nu în ultimul rând, să aibă principii morale. Mereu spun elevilor mei că un cap plin cu informații nu valorează mult fără o coloană vertebrală dreaptă.





Un profesor este, prin natura muncii sale, managerul unei echipe. Care considerații că sunt calitățile unui manager bun?

Profesionalism, empatie, spirit organizatoric, răbdare, umor, să aibă curajul de a (se) schimba, nu în ultimul rând, să aibă principii morale. Mereu spun elevilor mei că un cap plin cu informații nu valorează mult fără o coloană vertebrală dreaptă.

Există tineri cărora le-ar plăcea să devină profesori, însă au 'trac de sala de clasă'. Ce sfaturi aveți pentru aceștia?

Le-aș spune că tracă de sala de clasă este un semn că sunt niște profesori cărora le pasă. Dacă nu ar avea acea emoție, m-aș îngrijora! Este normal! Ea poate fi folosită constructiv pentru o mai bună planificare a ceea ce vrei să faci, să-ți cauți cele mai bune soluții, cea mai bună variantă pe care să o aplici. Se percep eronat două „tabere”- sala, elevii și catedra, profesorii; or acolo este o echipă, așa cum ai spus mai devreme, poate fi ceva magic dacă ai curajul să pășești cu drag în spațiul școlii. În plus, ar trebui să ne aducem aminte de vremurile când noi stăteam în bănci și așteptam cu emoție profesorul, generațiile nu sunt chiar atât de diferite, încât să nu găsești o cale de comunicare cu cei din fața ta.

Ce înseamnă o zi perfectă pentru dumneavoastră?

O zi perfectă pentru mine începe întotdeauna cu o ceașcă de cafea alături de soțul meu. O zi perfectă ar include și întâlniri cu familia, cu prietenii, cu elevii mei, o ieșire la teatru, să ascult muzică și să citesc, să citesc, să citesc...



Se poate face artă și în învățământ?

Aș răspunde cu un clișeu: învățământul este o artă! Dar cred că întrebarea ascunde ceva din formația ta de artist... Este vital să se facă artă în școală, indiferent de materia pe care o predăm. Putem conecta conținutul științific la un domeniu artistic și este foarte important să transmitem elevilor emoția. Literatura este o ea însăși o artă, înțelegerea ei se poate realiza și cu ajutorul muzicii, picturii, sculpturii, teatrului etc. Elevii mei reușesc să creeze diverse proiecte în care sincretismul artelor își face simțită prezența. De exemplu, în clasa a IX-a ei ajung să surprindă o anumită temă literară (iubirea, natura...), în diverse creații din mai multe domenii artistice și sunt impresionată de rigoarea și ingeniozitatea cu care își caută subiectele. Cei de-a XI-a au înființat o trupă de teatru, pornind de la un text studiat la română – „Jocul de-a vacanța”, de Mihail Sebastian- pe care l-au și jucat. Categorie **arta trebuie să pătrundă în sala de clasă.**

Credeți că teatrul, arta și lectura mai au rezonanță în rândul tinerilor?

Cu siguranță! Da, da, da și o spun foarte asumat: sunt tineri care merg la teatru săptămânal, care urmăresc evenimentele artistice devorând fiecare moment, care citesc. Ne plângem că numărul lor este în scădere, că arta merge într-o zonă mercantilă sau îndoielnică estetic, că analfabetismul crește... dar nu amintim de cei care nu intră în aceste statistici îngrijorătoare, în graficele acelea pesimiste. Ar trebui să evidențiem și partea plină a paharului, oricât de mică ar fi, și să găsim niște soluții prin care să atragem mai mulți tineri spre manifestările artistice.



Toate pozele din articol au fost puse la dispoziție prin bunăvoința doamnei profesor, din arhiva personală

Dacă ați putea întâlni un scriitor român a cărui operă se află în programa de Bacalaureat, pe cine ați alege și de ce?

Mi-ar plăcea să discut cu Nenea Iancu (Ion Luca Caragiale). De ce? Și pentru că amândoi ploieșteni fiind, ne-am împărtăși amintiri despre oraș, din două epoci diferite, dar mai ales pentru că pofta cu care a observat oamenii și i-a transpus dincolo de timp, este contagioasă și mă intrigă.

Ce mesaj aveți pentru cititorii buletinului educațional 'Un minut'?

Aș vrea să le mulțumesc că și-au rupt din timp și că au citit aceste rânduri și să le urez anotimpuri frumoase, petrecute alături de oameni buni!

Self care

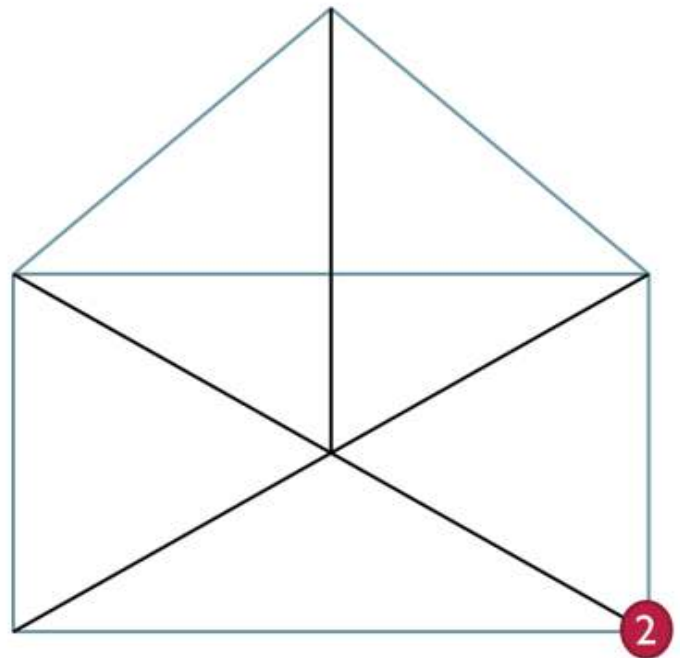


Studii: Student în anul VI la Facultatea de Medicina Generală, Universitatea 'Titu Maiorescu'
Student voluntar la Spitalul Județean de Urgență 'Dr. Constantin Andreoiu', Ploiești
Participant și prezentator de proiecte la conferințe științifice.

SANCTUARUL TRINITĂȚII UMANE Cei 6 „S”tâlpi ai Sănătății

Beneficiile subzistenței adecvate:

- Stil de viață sănătos, prevenind apariția mai multor boli, precum diabetul zaharat, infarctul miocardic, cancerul, bronhopneumopatia obstructivă cronică, ciroza hepatică, tulburările psihice, etc.;
- Funcționarea organelor și sistemelor de organe la parametri optimi (nervos, digestiv, circulator, respirator, excretor, locomotor, reproducător);
- Creșterea respectului față de propria persoană;
- Creșterea încrederii în sine.





Poză de rawpixel.com de pe Freepik

Subzistența = Alimentația ≠ Supraalimentația/ Subalimentația

Subzistența reprezintă cel de-al doilea stâlp al sănătății, fiind componentă parte a fundației sanctuarului sănătății trinității umane.

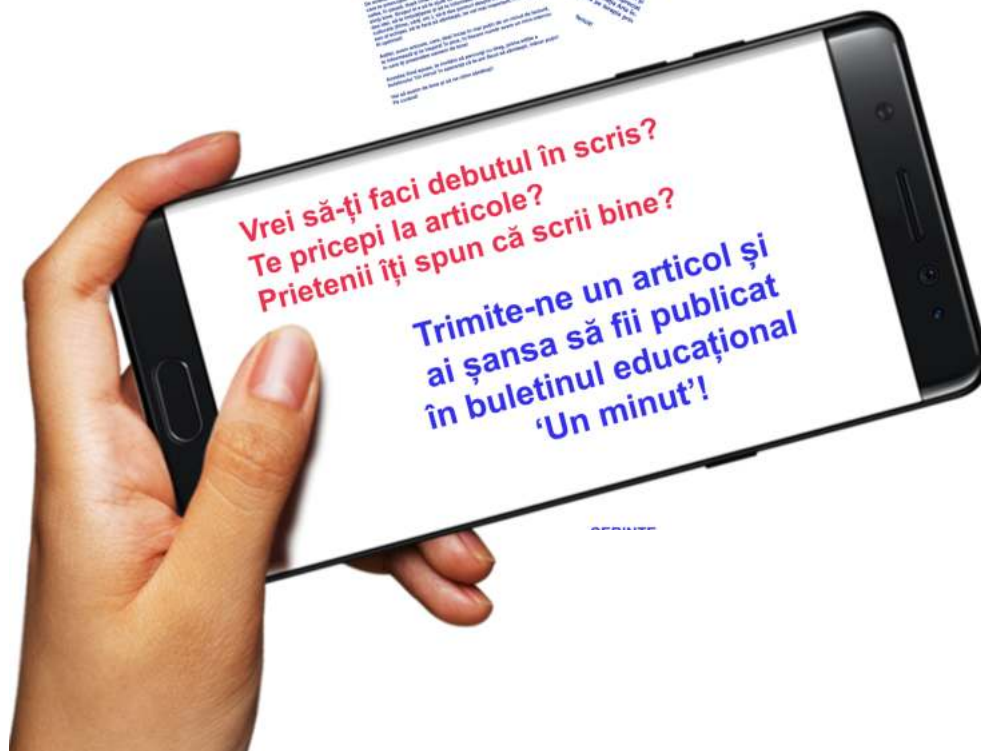
Principiile subzistenței:

- Igienizează-ți mâinile cu apă și săpun înainte de fiecare masă;
- Nu bea și nu mușca după altă persoană;
- Asigură-ți aportul caloric adecvat prin echilibru proteic, lipidic, glucidic și al vitaminelor;
- Asigură-ți aportul hidric adecvat (apă) de cel puțin 2 L/ zi (evită apa de la robinet);
- Ține-ți sub control greutatea corporală;
- Respectă cele 3 mese principale ale zilei (micul dejun – cea mai importantă masă, prânzul, cina);
- Evită alimentația în grabă, îmbuibarea sau înfometarea;
- Evită consumul de alimente prea reci sau prea fierbinți;
- Evită consumul în exces de grăsimi, prăjeli, mezeluri, alimente conservate, sosuri, sare, băuturi carbogazoase, chipsuri, picanterii, dulciuri, fast-food-uri, etc.;
- Evită consumul în exces de cafea;
- Evită fumatul și consumul de alcool și/ sau de substanțe stupefiante;
- Crește consumul de ceaiuri, fructe, legume, cereale, lactate, carne albă, miere, etc.;
- Utilizează cu prudență, medicamentele, cu recomandarea medicului.



Sfaturi educaționale
personalizate.

www.consultantaeducationala.ro



Ți-ai dorit vreodată să scrii articole? Sau...să punem problema altfel...ți-ai dorit vreodată ca textele tale să apară într-o publicație?

Dacă răspunsurile tale sunt DA, află că am deschis porțile colaboratorilor pentru buletinul educațional 'Un minut'!

Din păcate, publicația nu beneficiază de sprijin financiar și n-avem cum să te plătim, însă dacă vrei să te dai mare că textele tale au fost publicate, așteptăm propunerile tale în privat pe pagina de Facebook [Lecții la Minut](#).

Există câteva reguli de care să ții cont:

- articolul trebuie să aibă între 90-150 de cuvinte
- format word, Font Arial, size 12
- articolul trebuie să fie scris cu diacritice
- temele alese sunt la libera alegere a autorului, dar se va ține cont de specificul publicației, subiectele contribuind la starea de bine, optimismul și inspirația cititorului
- nu se acceptă articole care dezbat teme religioase, politice, controversate sau discriminatorii
- fiecare articol ales va fi citit, corectat și/sau prelucrat de redactorul-șef
- articolele vor fi semnate de autori, iar numele acestora va apărea în publicație.

De ce am ales să facem asta? Pentru că ne gândim că există oameni talentați care au nevoie de o rampă de lansare. În plus, odată publicat, poți folosi numărul din buletinul educațional 'Un minut' în care ai apărut la portofoliu!

Mult succes tuturor și așteptăm cu drag propunerile voastre!

Sport cu Eduard AF



Studii: programului educațional *Move On*, World Class Romania
Certificare europeană EREPS
Practicant arte marțiale, centură maro, Senpai (11 ani)
Antrenor personal activ (6 ani)
Instagram: [Eduard AF](#)



HIIT (High Intensity Interval Training) Secretul eficienței în antrenamentul tău

Antrenamentul de tip HIIT a devenit o alegere populară în fitness, datorită eficienței sale și rezultatelor remarcabile. În acest articol, vom explora esența HIIT, beneficiile sale și cum poți începe să integrezi această metodă în rutina ta de exerciții.

Ce este HIIT?

HIIT implică intervale scurte și intense de exerciții, urmate de perioade de odihnă sau efort mai redus. Această alternanță între activitatea fizică intensă și repausul activ stimulează atât sistemul cardiovascular, cât și metabolismul.

Beneficiile HIIT

Creștere perioada de ardere calorică: HIIT poate continua să ardă calorii chiar și după încheierea antrenamentului, datorită efectului post-antrenament.

Îmbunătățirea fitnessului cardiovascular:

Antrenamentele intense cresc rezistența cardiovasculară și îmbunătățesc funcția inimii.

Eficiență în timp:

Ședințele HIIT sunt adesea mai scurte, dar oferă beneficii similare sau chiar mai mari decât antrenamentele tradiționale de durată mai lungă.

Cum să începi un antrenament de tip HIIT

- Consultarea unui specialist:

Înainte de a începe, este recomandat să consulți un profesionist în fitness pentru a te asigura că HIIT este potrivit pentru nivelul tău de fitness.

- Stabilirea obiectivelor:

Definirea obiectivelor tale te va ajuta să alegi exercițiile și intervalele potrivite.

- Varietatea exercițiilor:

HIIT poate implica o varietate de exerciții, inclusiv alergare, sărituri, flotări etc. Alege exercițiile care îți se potrivesc cel mai bine.

Un exemplu de antrenament HIIT:

“Tabata HIIT” este o formă intensă de antrenament de înaltă intensitate. Protocolul clasic implică 20 de secunde de exercițiu intens, urmate de 10 secunde de odihnă, repetate de opt ori. Acest tip de antrenament poate îmbunătăți rezistența cardiovasculară, sănătatea metabolică și poate ajuta la arderea grăsimilor. Este foarte important să începi cu o încălzire corespunzătoare.

În concluzie, HIIT este o metodă de antrenament eficientă și accesibilă pentru cei care doresc să-și îmbunătățească sănătatea și să obțină rezultate vizibile într-un timp mai scurt. Prin înțelegerea principiilor de bază și aplicarea lor în mod regulat, poți transforma antrenamentul tău și să îți atingi obiectivele într-un mod mai dinamic și captivant.



Află mai multe despre
ce înseamnă să fi
propriul tău **EROU**,
intrând pe grupul de Whatsapp
HEROES Class!

Upgrade

Luminițe

Fie că vorbim despre câteva luminițe aranjate deasupra patului, de câteva lumânări electrice lăsate pe masă sau de adevărate ansambluri luminoase ancorate pe balcon, luminițele reușesc întotdeauna să binedispună și să creeze un confort deosebit care duce cu gândul la liniște și intimitate.

Profită din plin de faptul că decembrie e luna luminițelor și decorează-ți cu drag căminul, astfel ca atunci când vii acasă să te simți cu adevărat 'acasă'.

În țările nordice există chiar o tradiție de a împodobi casa cu luminițe delicate pentru a crea senzația de spațiu personal și de liniște.



Poză de upklyak de pe Freepik

Stare de bine

Cacao cu lapte

Băutură caldă, aromată, care te duce cu gândul la relaxare, liniște și pace, acest elixir al zilelor reci încântă prin gustul inconfundabil și prin textura catifelată.

Bucură-te de o cană de cacao cu lapte în zilele friguroase în care decizi să ieși la plimbare, sau dacă timpul nu-ți permite, ia-ți câteva minute pentru tine și răsfăță-te ascultând puțină muzică bună.

P.S. Știi că arborele de cacao a fost cultivat prima dată în America Centrală și în Mexic?



Poză de pe Freepik



Poză de pe www.apod.nasa.gov

Pe cer

Aurora Boreală (Luminile Nordului)

Unul dintre cele mai frumoase spectacole naturale, aurora boreală se prezintă sub forma unor valuri de lumină dansante care se pot vedea foarte ușor noaptea, în anumite zone geografice de pe Pământ. Științific vorbind, acest fenomen reprezintă particule energizate de la soare care se izbesc de atmosferă, însă nu reușesc să pătrundă datorită câmpului magnetic al planetei.

Numele fenomenului a fost dat de Galileo Galilei în 1619, fiind inspirat din mitologia greacă. Există, de asemenea, mențiuni despre acest fenomen încă din anul 567 î.e.n.

Cele mai bune zone pentru urmărirea acestui fenomen impresionant sunt țările nordice, în special în lunile noiembrie-februarie.

Drag de carte

Povestea lui Harap-Alb, Ion Creangă

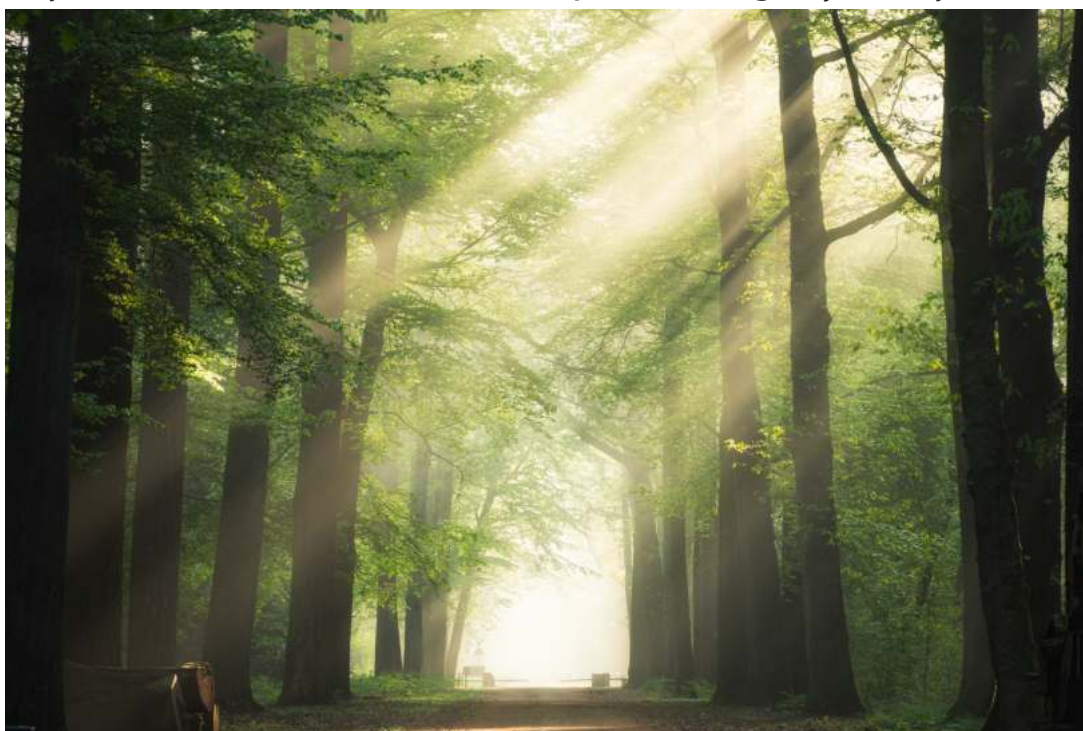
Unul dintre basmele de suflet ale românilor, această poveste frumoasă te așteaptă s-o redescoperi în luna cadourilor. Fă o călătorie alături de Harap-Alb și află ce înseamnă onestitatea, bucuria, ambiția și curajul de a descoperi cine ești cu adevărat. În plus, indiferent de vârsta pe care o ai acum, fiecare nouă lectură a unui text te ajută să descoperi mesaje ascunse și să percepi altfel opera, drept urmare... cine știe ce vei descoperi tu de această dată?

Locuri de vizitat

Pădurea Pustnicu, Brănești

Situată la o aruncătură de băț de București, pădurea Pustnicu e unul dintre locurile cele mai vizitate primăvara sau toamna. Drumul este asfaltat, potrivit mașinilor și traversează codrul, ducând până în parcare a unui restaurant. Lângă restaurant vei putea avea parte de o experiență frumoasă, o plimbare prin pădure pe marginea bălții Pasărea de unde se vede pe celălalt mal Mănăstirea Pasărea.

Un detaliu pe care poate nu-l știai este că pădurea Pustnicu e amenajată pentru grătarele în aer liber, dispunând de spații de gătit, alei și spații de relaxare la umbra copacilor înalți. Toate acestea pentru a petrece un weekend liniștit alături de prieteni și familie în inima codrului, departe de agitația orașului.



Poză de wirestock de pe Freepik

Muzica din căști

Train - Shake up Christmas (2009)

Un cântec plin de voie bună care te va ridica de pe scaun și te va face să dansezi. Cu un ritm alert și vesel, cu versuri optimiste și un clip pe măsură, piesa va ajunge cu siguranță în playlist-ul tău de Crăciun.

P.S. A se asculta de la începutul lunii decembrie. :)



Poză de pe Freepik

Pastila timpului

Crăciunul în anii 1800

Pe meleagurile noastre, Crăciunul a fost o sărbătoare în plină expansiune, schimbându-și forma și sensul tradiției aproape de la veac la veac. Bradul de Crăciun e o tradiție relativ recentă împrumutată de la germani, pe la finalul secolului al XIX-lea când, înaintea petrecerilor mondene, gazdele pregăteau în cea mai luminoasă cameră a casei un brad splendid decorat care să sugereze prosperitate și bogăție și care să dea o notă elegantă petrecerii. Astfel, și-a făcut intrarea bradul în cultura noastră.

În ceea ce privește colindele, existau cete de colindători îmbrăcați în port național care băteau străzile și încântau prin glasurile puternice și armonice. Problema a apărut un pic mai târziu prin rivalitatea cetelor de colindători care, nu de rare ori, încingeau adevărate bătăi în plină stradă atunci când se întâlneau.

Cadourile de Crăciun au fost oferite dintotdeauna copiilor sub formă de hăinuțe, dulciuri, mici jucării, însă abia spre finalul anilor 1800 au apărut primele magazine dedicate jucăriilor și primele vitrine amenajate în tematica de Crăciun.

Ușor-ușor economia a prins gustul Crăciunului și, de la an la an, sărbătoare a luat avânt, reprezentând un punct de cotitură pentru comerț.



Poză de pe Freepik

Social

Discuțiile de la masa de Crăciun

Sărbătorile sunt momente speciale pentru toată lumea, când familia se strânge în jurul mesei și savurează un prânz sau o cină gustoasă, spunând povești și recapitulând ispravele de peste an.

Însă nu întotdeauna situația stă astfel. Pentru mulți sărbătorile în familie înseamnă stres și nervi, discuții fără sens, iscodiri și curiozități gratuite care nu fac decât să adâncească tranșeele dintre membrii familiei. Ce-ar fi ca în acest an să fie altfel? Dacă știi că apar întotdeauna discuții neplăcute la masa de Crăciun încearcă de data asta, ca în loc să te enervezi, să tratezi totul superficial, cu zâmbetul pe buze.

Nu răspunde provocărilor, nu te lăsa păcălit de fiorii nervilor și nu-ți face sânge rău. Dacă se abordează un subiect care te deranjează, încearcă să-l ignori, ridică-te de la masă și du-te la toaletă, găsește-ți altă preocupare. În cazul în care ești asaltat cu întrebări incomode, să știi că e dreptul tău să nu răspunzi. Nu ești obligat să dai curs întrebărilor, curiozităților sau provocărilor, așa că nu te stresa.

Încearcă să te bucuri cât de mult se poate de mâncărurile bune, de compania celor din jurul tău și nu lăsa lucrurile să degereze pierzându-te cu firea. Efectiv n-are sens. Mai bine gândește-te la planurile de viitor, la ce urmează să faci zilele viitoare și acceptă lucrurile pe care nu le poți schimba: în acest caz, oamenii nu se schimbă!

Distracție plăcută și-ți țin pumnii!



Poză de pe Freepik

Business4edu

Petrecerea de la final de an

Fie că ești manager sau profesor (deja am stabilit că rolurile sunt similare), cu siguranță știi că petrecerea de la final de an e foarte importantă, nu doar ca eveniment marcant al business-ului, ci ca eveniment social ce are rolul de a sărbători reușitele de peste an.

O idee creativă care merită să fie pusă în practică la acest eveniment ar putea fi acordarea de premii și distincții fiecărui participant, în funcție de meritele sale. Astfel, vorbim despre o premiere pozitivă, personalizată, care să încurajeze reușitele viitoare și care să motiveze participanții. De exemplu, un membru al echipei care e foarte bun la matematică poate primi o distincție în acest sens, în timp ce altul care a învățat să folosească un anumit program poate fi lăudat pentru această nouă abilitate.

Din perspectiva distincțiilor, se poate merge în două direcții: se pot acorda distincții reale sau de amuzament, de exemplu 'cel mai simpatic', 'sufletul echipei', 'cel mai bun la pauze' etc. Aspectul care contează cel mai mult este ca participanții să se simtă văzuți și auziți.

Astfel, petrecerea de la final de an nu devine doar o întâlnire 'pentru că așa trebuie', ci o ocazie de a-i aprecia pe cei din echipă.



Poză de upklyak de pe Freepik

Time management

Percepția trecerii timpului pe durata iernii

Există o diferență semnificativă a felului în care percepem trecerea timpului în sezonul rece. Pe de-o parte, este vorba despre faptul că în timpul iernii nu ne expunem atât de mult luminii, se întunecă mai devreme și perioadele reci ne obligă să ne schimbăm ritmul. Corpul uman face eforturi mai mari să se încălzească, astfel simțim modificări ale alimentației, dar și modificări ale reglării temperaturii.

În plus, se consideră că vara e sezonul vacanțelor și al momentelor petrecute alături de prieteni, perioada în care îți faci cele mai multe amintiri, iarna devenind un anotimp latent, trist, plictisitor care dă impresia că n-o să mai treacă.

Înnoptarea mai rapidă din timpul iernii suspendă foarte multe activități și lasă impresia că la ora 17:30 s-a încheiat ziua și trebuie să începem să ne pregătim de somn.

Ce putem face pentru a diminua percepția schimbată asupra trecerii timpului? Ar trebui să verificăm regulat ceasul pentru a ne asigura că suntem ancorați în timpul actual și că suntem capabili să estimăm cât mai corect ora.

E recomandat să se păstreze un program bine stabilit, care să ordoneze timpul și care să demonstreze punctual faptul că activitățile programate se înscriu într-un anumit tipar pe care trebuie să-l urmăm. Cu cât activitățile sunt mai organizate, cu atât mai ușor va fi să reglăm percepția asupra trecerii timpului.

Coordonate de vacanță

Viena, Austria

Oraș celebru pentru clădirile sale elegante și impunătoare, Viena e considerat a fi 'inima Crăciunului', oferind un spectacol deosebit odată cu organizarea Târgului de Crăciun, unul dintre cele mai frumoase evenimente din lume.

Pe lângă Târgul de Crăciun, poți vizita Muzeul Belvedere și Palatul Schönbrunn. Pe lângă aceste două atracții turistice, te poți plimba pe străzile vechi ale orașului și poți savura un ștrudel cald. De asemenea, Viena este celebră și pentru numeroasele evenimente muzicale, dar și pentru faptul că Beethoven și Mozart se simțeau ca acasă acolo.

Cu o arhitectură frumoasă și cultură bogată, orașul Viena te așteaptă să-l descoperi!



Modă

Mănuși

Simbol al eleganței sau... al frigului, mănușile nu se demodează niciodată. Anul acesta se poartă mănușile lungi, de operă, care dau un aspect dramatic vestimentației. Dacă nu ești încântată de propunere și-ți dorești ceva mai abordabil, poți întotdeauna să te orientezi către mănușile clasice, în culori pe care să le poți asorta cu ușurință. În cazul în care practici sporturi de iarnă, cu siguranță mănușile care-ți sunt practice sunt mănușile funcționale sau sportive.



Poză de pch.vector pe Freepik



Poză de pe Freepik

Frumoasa natură

Flori de iarnă

Există o mulțime de plante cărora le priște frigul și care înfloresc în sezonul rece. Printre ele se numără camelia, ghiociei, zambilele, trei-frați-pătați și iasomia de iarnă.

Pe lângă acestea există și cactusul Crăciunului (Schlumbergera) care înfloresce de obicei în lunile noiembrie-ianuarie, florile sale roșii menținându-se câteva zile, dar perioada de înflorire putând dura săptămâni întregi.

În ceea ce privește plantele de apartament, multe dintre ele pot intra într-un proces de autoconservare ce se va încheia odată cu venirea primăverii.



Sfaturi educaționale
personalizate.

www.consultantaeducationala.ro

Pentru colaborări sau marketing:
adriana@consultantaeducationala.ro

Un minut. Anul MMXXIII. Decembrie. nr.7, Copyright 2023