

# VOCEA AUTOMECANICII

REVISTĂ ANUALĂ DE GASTRONOMIE, CUNOAȘTERE ȘI INOVAȚIE



LICEUL TEHNOLOGIC AUTOMECANICA, MEDIAȘ

EDIȚIA I - 2026

## Vocea Automecanicii

Revistă online oficială de gastronomie, cunoaștere și inovație

Editor: Liceul Tehnologic Automecanica Mediaș

Colectiv de redacție:

prof. Moga Adina,

prof. Emanuela Pop,

prof. Szoke Daniela,

prof. Laura Domșa,

prof. Aldea Ioan

prof. Teodora Dan

Prof. Casiana Mocanu

Prof. Mihaela Elena Teodora Săcărea

Prof. Emanuela Maria Pop

Prof. Ovidiu Eugen Pop

Prof. Ana Florea

Prof. înv special, Adriana Opriș



Elevi:

Pinciu Anca, clasa a X-a SP

Pinciu Alexandru, clasa a XI-a SP

Bîrcea David, clasa a XI-a A

Oltean Vasile, clasa a X-a C

Duțu Marius - Ionut, clasa a X-a C

Băcilă Dorr Antonio Fabian, clasa XI-a A

Corectură:

Prof. Oana Cerghizan

Bibl. Alexandru Miulescu



**Adresă editorială: Str. Brateiului nr. 6, Mediaș, România**

**Email: [gautomedias@yahoo.com](mailto:gautomedias@yahoo.com)**

**Telefon: 0269 844 177**

**ISSN (Online): -**

## Cuprins

Date editoriale și colectivul de redacție .....	1
Mesajul redacției .....	4
Mesajul directorului .....	5
Mesajul directorului adjunct .....	6
Povestea lui Yammy .....	7
Rețeta bunicii (plăcintă cu măr) .....	8
Povestea concursului Yammy Marathon.....	9
Concursul Yummy Marathon .....	10
Fotografii Yummy Marathon - ediția 2026.....	12
Părerii ale elevilor participanți.....	13
Retete din cadrul concursului.....	14
Fotografii din prima ediție 2015.....	16
Fotografii din ediția 2016.....	16
Fotografii din ediția 2017.....	17
Fotografii din ediția 2018.....	18
Fotografii din ediția 2019.....	19
Fotografii din ediția 2024.....	20
Fotografii din ediția 2025.....	21
La festivalul „Omul Verde” -Richiș– experiență și rezultate.....	22
Drumul care ne-a schimbat viața .....	24
Yummy și experiența Erasmus+.....	26
Pagina educativă – Alimentație sănătoasă.....	31
Excelență la „Știu și Aplic” .....	32
Premiul I pentru tradiție și talent.....	33
Yummy & Eco-Școala.....	34
Astenia de primăvară – de ce apare și cum o gestionăm.....	35
Experiment de cromatografie.....	37
Comunitatea cortorarilor din Ighișu Nou.....	38

**Adresă editorială: Str. Brateiului nr. 6, Mediaș, România**

**Email: [grautomedias@yahoo.com](mailto:grautomedias@yahoo.com)**

**Telefon: 0269 844 177**

**ISSN (Online): -**

**© 2026 Toate drepturile rezervate.**



## Cuprins

Analiza rezultatelor scăzute la proba de matematică din cadrul examenului de bacalaureat în România.....	42
Importanța integrării elevilor cu CES .....	45
Sudura.....	47
Importanța contabilității în domeniul de pregătire Tehnician Banqueting.....	49
Echilibru în alimentație și în viață.....	51
Sinergia dintre teorie și practică în Gastronomie.....	53
Literatura și bucătăria – legătura dintre cuvânt și gust.....	56
De la teorie la practică în domeniul economic.....	58
Importanța studierii limbii engleze în învățământul profesional Românesc. Abordare metodică și aplicații didactice în domeniul electromecanic și sudură.....	59
Rețete umoristice.....	64
Quiz: Ce tip de bucătar ești?.....	65

## Sponsorii care au fost alături de noi în anul școlar 2025 - 2026



Covrigăria Ana



Adresă editorială: Str. Brateiului nr. 6, Mediaș, România

Email: [gautomedias@yahoo.com](mailto:gautomedias@yahoo.com)

Telefon: 0269 844 177

ISSN (Online): -

© 2026 Toate drepturile rezervate.



## Mesajul redacției

Dragi cititori,

Cu deosebită bucurie și entuziasm vă prezentăm primul număr al revistei „Vocea Automecanicii”, o publicație care îmbină armonios pasiunea pentru gastronomie cu rigoarea științei, creativitatea experimentelor și valoarea comunicărilor științifice.

Această revistă reprezintă expresia implicării, talentului și dorinței de cunoaștere a elevilor și cadrelor didactice, fiind un spațiu în care ideile prind contur și devin surse de inspirație pentru întreaga comunitate educațională.

„Vocea Automecanicii” nu este doar o simplă revistă, ci o platformă interdisciplinară în care gastronomia se întâlnește cu știința, iar teoria se transformă în practică prin experimente, analize și reflecții.

În paginile sale veți descoperi articole de specialitate, rețete reinterpretate din perspectivă științifică, experimente captivante, studii, dar și creații originale care pun în valoare gândirea critică și creativitatea tinerilor.

Publicația noastră, având ISSN online, își propune să respecte standardele unei reviste moderne și relevante, oferind conținut de calitate, documentat și divers. Ne dorim ca fiecare ediție să contribuie la dezvoltarea competențelor elevilor, să încurajeze cercetarea și să promoveze excelența în educație.

Totodată, această revistă se dorește a deveni o apariție anuală, o tradiție care să crească de la un an la altul, reunind generații de elevi pasionați, profesori dedicați și parteneri educaționali. Prin continuitate, ne propunem să construim o arhivă valoroasă de idei, proiecte și realizări care să reflecte evoluția și spiritul inovator al comunității noastre.

Le mulțumim tuturor celor care au contribuit la realizarea acestui număr – elevi, profesori, colaboratori – precum și celor care susțin și promovează inițiativele educaționale de calitate. Fără implicarea și dedicarea lor, acest demers nu ar fi fost posibil.

Vă invităm să parcurgeți paginile revistei „Vocea Automecanicii” cu interes și curiozitate, să descoperiți idei noi, să vă lăsați inspirați și să deveniți, la rândul vostru, parte din această comunitate a cunoașterii și creativității.

Cu considerație,

**Redacția**



## Mesajul directorului Liceului Tehnologic Automecanica



Suntem un liceu tehnologic. Și da, poate că nu întotdeauna cifrele ne avantajează, poate că de multe ori suntem judecați prin prisma unor statistici reci, dar dincolo de ele există oameni, există muncă, există suflet. Iar această revistă nu este doar o colecție de pagini frumos aranjate, ci este, poate mai mult ca oricând, o dovadă că școala noastră trăiește, creează și își caută locul acolo unde merită.

Am privit cu emoție fiecare pagină din această revistă, pentru că nu văd doar rețete, fotografii sau proiecte. Văd elevi care încearcă. Văd profesori care nu renunță. Văd o comunitate care refuză să rămână în umbră. De la începutul revistei, acolo unde pasiunea pentru gătit devine performanță, până la fiecare activitate descrisă, se simte un lucru simplu, dar esențial: implicarea.

Nu este ușor să construiești astfel de proiecte într-un liceu tehnologic. Nu este ușor să convingi elevii să creadă în ei, să participe, să fie prezenți, să se implice. Și totuși, această revistă arată că se poate. Yummy Marathon nu este doar un concurs – este o formă de educație alternativă, o punte între ceea ce învață elevii și ceea ce pot deveni.

Așa cum se vede și în paginile dedicate proiectului vorbim despre creativitate, interdisciplinaritate, comunicare, lucru în echipă – lucruri care, uneori, valorează mai mult decât o notă.

Poate că nu vom fi niciodată în topuri la rezultate teoretice, și trebuie să avem onestitatea să recunoaștem acest lucru. Planul nostru cadru este diferit, elevii noștri sunt diferiți, parcursul lor este diferit. Dar asta nu înseamnă că sunt mai puțin valoroși. Dimpotrivă. În paginile acestei reviste vedem elevi care gătesc, creează, scriu, participă la proiecte Erasmus, reprezintă școala și chiar obțin performanțe, cum este și cazul concursului „Știu și Aplic”, unde elevii noștri au ajuns pe primul loc la nivel județean (pag. 28).

Această revistă este, pentru mine, o confirmare. Confirmarea că școala nu înseamnă doar manuale și examene. Înseamnă experiențe. Înseamnă oameni. Înseamnă șanse oferite acolo unde, uneori, alții nu mai văd nimic.

Știu că nu este ușor. Știu că ne luptăm cu lipsa de interes, cu absențe, cu elevi care nu cred în învățare sau care caută soluții rapide. Dar tocmai de aceea astfel de inițiative contează. Pentru că reușesc să aprindă ceva. O curiozitate. O pasiune. O direcție.

Ca director, susțin orice demers care aduce școala noastră mai aproape de ceea ce poate fi. Și această revistă face exact acest lucru: ne scoate în evidență nu prin ce nu avem, ci prin ceea ce construim zi de zi.

Suntem încă aici. Încă încercăm. Și, poate cel mai important, încă credem.

Laura Domșa

Director

Liceul Tehnologic Automecanica

## Mesajul directorului adjunct al Liceului Tehnologic Automecanica



Stimați cititori,

Avem deosebita bucurie de a vă prezenta primul număr al revistei de gastronomie a Liceului Tehnologic Automecanica, un început pe care ni-l dorim promițător și de durată, dedicat pasiunii pentru arta culinară și creativității elevilor noștri.

Această publicație își are rădăcinile în proiectul-concurs „Yummy Marathon”, devenit, de-a lungul anilor, un reper important pentru școlile din zona Mediaș și Sibiu. În cadrul acestui demers, elevii au demonstrat nu doar abilități practice, ci și imaginație și sensibilitate, abordând gastronomia din perspective inedite.

Participanții au realizat preparate inspirate din diverse teme, au îmbinat armonios poezia și poveștile cu arta culinară și au explorat bucătării internaționale, adunând și prezentând rețete în limbi străine. Toate aceste experiențe au transformat competiția într-un spațiu al expresiei personale, al interculturalității și al învățării autentice.

Revista de față surprinde o parte din această efervescență creativă și își propune să fie o sursă de inspirație pentru toți cei care îi vor răsfoi paginile. Sperăm ca acest prim număr să deschidă drumul unei frumoase tradiții editoriale.

Felicitări elevilor, cadrelor didactice și tuturor partenerilor implicați pentru dedicare și entuziasm!  
Cu aleasă considerație,

Emanuela Pop  
Director adjunct  
Liceul Tehnologic Automecanica

# Povestea lui Yammy

Salut! Eu sunt Yammy, elev imaginar al Liceului Tehnologic Automecanica și, în același timp, ghidul vostru în această revistă. Poate nu mă veți întâlni pe holurile școlii, dar mă veți găsi în fiecare pagină, acolo unde pasiunea, curiozitatea și dorința de a învăța prind viață.

Am fost creat din energia și entuziasmul elevilor LTA, din ideile lor, din reușitele și experiențele care merită povestite mai departe. Rolul meu este simplu, dar important: să vă însoțesc într-o călătorie prin tot ceea ce înseamnă această comunitate – de la gastronomie și experimente, până la competiții și descoperiri științifice.



În paginile acestei reviste, vă voi spune pas cu pas cum s-a desfășurat concursul „Yammy Marathon”, unde creativitatea și pasiunea pentru gătit s-au îmbinat într-un mod spectaculos. Veți descoperi emoția participanților, preparatele realizate și atmosfera unui eveniment construit cu suflet.

Vă voi duce apoi cu mine la festivalul „Omul Verde” de la Richiș, unde tradiția, natura și arta culinară se întâlnesc într-un cadru de poveste. Acolo am învățat că gastronomia nu înseamnă doar gust, ci și cultură, identitate și respect pentru natură.

Călătoria continuă dincolo de granițe, în experiența mea ERASMUS, unde am descoperit oameni, obiceiuri și moduri diferite de a învăța și de a trăi. A fost o aventură care mi-a deschis orizonturile și m-a ajutat să înțeleg cât de important este schimbul de idei.

Nu voi uita nici de concursurile importante la care au participat elevii LTA în acest an școlar, pentru că fiecare participare înseamnă muncă, curaj și dorința de a fi mai bun. Sunt povești despre ambiție, reușite și lecții învățate.

Iar spre final, voi face loc celor care ne inspiră zi de zi – doamnele și domnii profesori, care vor aduce în această revistă comunicări științifice, experimente și perspective valoroase. Ei sunt cei care transformă curiozitatea în cunoaștere și ideile în realitate.



al tău  
Yummy

# Rețeta bunicii ....



## Plăcintă tradițională cu mere

Există gusturi care nu țin de timp, ci de suflet. Rețetele bunicii sunt mai mult decât preparate, sunt amintiri, emoții și tradiții duse mai departe.

În deschiderea revistei Vocea Automecanicii, inaugurăm rubrica „Rețeta bunicii” cu un desert simplu, aromat și iubit de generații: plăcinta cu mere.



### Ingrediente:

- 4 mere mari parfumate
- 2 ouă
- 150 g zahăr
- 100 ml ulei
- 200 g făină
- 1 plic praf de copt
- 1 linguriță scorțișoară
- 1 praf sare
- zahăr pudră pentru decor



### Mod de preparare:

Merele se curăță și se dau pe răzătoare, apoi se amestecă cu scorțișoara. Separat, ouăle se bat cu zahărul până devin spumoase. Se adaugă uleiul treptat, apoi făina amestecată cu praful de copt și sarea. La final se încorporează merele. Compoziția se toarnă într-o tavă tapetată și se coace la 180°C timp de aproximativ 35–40 minute. După răcire se pudrează cu zahăr.

### Sfatul bunicii:

**„Secretul oricărei rețete reușite este să gătești cu inimă bună și mâini răbdătoare.”**

Această rețetă deschide simbolic maratonul nostru culinar, amintindu-ne că fiecare mare bucătar a început cândva din bucătăria copilăriei.

# Povestea concursului Yammy Marathon

Salut! Eu sunt Yammy, elev imaginar al Liceului Tehnologic Automecanica... și am avut norocul să fiu acolo încă de la început. Am văzut cum a luat naștere o idee și cum, pas cu pas, s-a transformat într-un concurs care astăzi spune o poveste.

Totul a început în anul 2015, într-o zi care părea obișnuită. Dar nu era deloc așa. În acea zi, câteva doamne profesoare pline de energie și pasiune – Adina Moga, Pop Emanuela, Szoke Daniela, Dan Teodora, Domșa Laura, alături de doamna director de atunci, Monica Moț, au pus bazele unei idei care avea să crească frumos.

La început, nu se numea Yammy Marathon. Se numea „Salata buclucașă”. Era ceva simplu, dar plin de entuziasm. Eu eram acolo... și am simțit încă de atunci că nu era doar un concurs, ci începutul unei povești.



În 2016, lucrurile au prins contur. Îmi amintesc emoția aceluși moment... concursul a primit un nume nou: Yammy Marathon. A devenit un concurs județean și a adus împreună activități care l-au făcut special: Plăcinta de post, Inimioara dulce din turtă dulce și Dramaturgie în gastronomie.

Nu era vorba doar despre gătit... era despre creativitate, despre emoție și despre curajul de a te exprima.

În 2017, am văzut cum totul devine și mai complex. Pe lângă activitățile deja cunoscute, a apărut un simpozion despre gastronomia românească și europeană. A fost momentul în care am realizat că acest concurs nu înseamnă doar preparate, ci și cultură, tradiție și schimb de idei.

În 2018, atmosfera era deja diferită. Nu mai era doar un început timid. Era un proiect care aduna oameni, idei și pasiuni. Eu eram acolo și vedeam cum fiecare ediție aducea mai multă încredere și mai multă implicare.

În 2019, a venit un pas important: concursul a devenit regional. Activitățile s-au simplificat, dar au devenit mai puternice: Plăcinta de post și Dramaturgie în gastronomie. Am înțeles atunci că nu contează cât de multe sunt, ci cât de mult transmit.

Apoi au venit anii 2020–2023... ani diferiți, dificili. Am fost acolo și am văzut cum totul s-a mutat în online. Nu mai erau aceleași emoții din sală, dar spiritul nu a dispărut. Concursul a continuat să existe prin ecrane, prin idei și prin dorința celor care nu au renunțat. A fost o lecție despre adaptare și perseverență.

Iar din 2024 până astăzi, pot spune că am asistat la o revenire frumoasă. Concursul este acum județean interdisciplinar, unde gastronomia se îmbină cu turismul, științele și limbile moderne.

Nu mai este doar despre gust. Este despre conexiuni, despre învățare și despre experiențe complete.

Privind în urmă, eu nu văd doar ani sau ediții. Văd oameni, emoții și momente care au construit ceva cu adevărat valoros.

Și știți ceva? Eu am fost acolo... și pot să vă spun sigur: povestea aceasta nu s-a terminat. Abia începe.

# Yummy marathon - 2026



Și în acest an școlar, eu, Yummy, am avut bucuria să întâmpin, alături de partenerii mei de la Liceul Tehnologic Automecanica, școlile participante la îndrăgitul Yummy Marathon, un eveniment unde creativitatea, educația și pasiunea pentru frumos se împletesc într-o experiență memorabilă.

Proiectul a fost gândit pentru a inspira elevii și cadrele didactice să descopere și să aprecieze:

- beneficiile unei alimentații echilibrate și sănătoase;
- valoarea schimburilor de experiență profesională;
- importanța dezvoltării competențelor de comunicare;
- rolul învățării limbilor străine pe tot parcursul vieții;
- puterea creativității prin explorarea domeniului alimentar și a diversității preparatelor culinare.

## Scopul proiectului

Inițiativa urmărește formarea unei atitudini responsabile față de alimentația sănătoasă, prin metode moderne și interdisciplinare care stimulează imaginația și dezvoltă latura cognitivă a participanților.

## Obiective specifice

- OS1: Reducerea cu 10% a consumului de alimente nesănătoase în rândul tinerilor până la finalul anului școlar 2026–2027, prin activități practice de tip concurs.
- OS2: Creșterea cu 10% a utilizării corecte a limbii române până la finalul anului școlar 2026–2027, prin probe cu caracter epic și liric.
- OS3: Creșterea cu 10% a nivelului de învățare a limbilor străine până la finalul anului școlar 2026–2027, prin activități de promovare a bucătăriei românești și internaționale.





## Grup țintă

Proiectul s-a adresat:

- elevilor din clasele V–VIII și IX–XII;
- elevilor din palate și cluburi ale copiilor;
- elevilor din aceleași categorii de vârstă care au cerințe educaționale speciale (CES).

## Secțiunile concursului

Competiția s-a desfășurat pe patru secțiuni pline de culoare și inspirație:

- -Secțiunea I Alimentație – Desert mărtisor;
- -Secțiunea II: Mărțișorul alimentar;
- -Secțiunea III Limba și Literatura Română –Mărțișorul liric
- - Secțiunea IV Limbi Moderne– Desert cu fructe dintr-o țară europeană

## Școlile participante au fost:

Colegiul Economic „George Barițiu” Sibiu

Liceul Teoretic „Gheorghe Lazăr” Avrig

Școala Gimnazială Ighișu Nou

Școala Gimnazială Ațel

Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Sibiu (CJRAE)

Eu, Yummy, am privit cu încântare fiecare moment și fiecare creație, convins că atunci când educația este îmbinată cu pasiunea și jocul, rezultatul nu poate fi decât unul savuros: elevi curioși, creativi și dornici să învețe.

Participanții au pregătit feluri de mâncare inspirate din teme variate, reușind să îmbine în mod creativ literatura, poezii și povești cu arta culinară. De asemenea, au explorat gastronomia internațională, colectând și prezentând rețete în diferite limbi străine. Toate aceste activități au transformat competiția într-un cadru al exprimării personale, al diversității culturale și al unei învățări autentice.

# Fotografii Yummy Marathon - ediția 2026



## *Părerile elevilor și profesorilor participanți:*



Participarea la Yummy Marathon a fost o experiență minunată pentru mine. Mi-a plăcut mult să pregătim dulciuri și să descopăr idei noi despre alimentația sănătoasă. Realizarea mărtișoarelor din fructe și legume a fost partea mea preferată, pentru că mi-am putut folosi creativitatea. A fost o zi plină de bucurie!

Am cunoscut oameni noi și am învățat să lucrez mai bine în echipă. Mi-ar plăcea să particip din nou la un astfel de concurs.

Anastasia

Yummy Marathon a fost o activitate diferită și interesantă. Mi-a plăcut să particip la pregătirea deserturilor și să lucrez în echipă cu colegii mei. Am învățat lucruri noi despre alimentația sănătoasă și comunicare. A fost o experiență frumoasă pe care o recomand oricui.

Mi-a plăcut atmosfera și organizarea concursului. Sper să mai avem astfel de activități și pe viitor

Alexandru

La acest concurs m-am simțit foarte bine și am învățat lucruri interesante. Mi-a plăcut să degust produsele și să văd cât de creative au fost celelalte echipe. Scrisoarea pentru mama a fost un moment special pentru mine. A fost o experiență frumoasă și emoționantă.

Am înțeles cât de important este să avem un stil de viață sănătos. A fost o activitate care mi-a dat încredere în mine.

Alexandra

Suntem la a patra participare și pot spune că acest concurs este un model de incluziune. Pentru elevii cu cerințe educaționale speciale (CES), proiectul este mai mult decât o competiție; este o formă de terapie prin artă și gastronomie. Secțiunea „Mărtișorul Alimentar” dezvoltă motricitatea fină și autonomia, competențe vitale în învățământul special. Diplomele primite sunt dovezi de reușită care le cresc enorm stima de sine. Este o ocazie rară unde creativitatea elevilor noștri este jurizată cot la cot cu a celorlalți, într-un spirit de reală comunitate. Ne vedem cu drag la ediția din anul viitor!

Adriana Opreș, prof. inv. special

## Retete din cadrul concursului



### Rețeta – Prăjitura Red Velvet

Un desert elegant, fin și spectaculos, Red Velvet este cunoscut pentru culoarea sa intensă și textura pufoasă, combinată perfect cu o cremă delicată.

#### Ingrediente (pentru blat)

- 250 g făină
- 200 g zahăr
- 2 ouă
- 120 ml ulei
- 240 ml lapte bătut (sau iaurt)
- 1 linguriță esență de vanilie
- 1 linguriță oțet
- 1 linguriță bicarbonat de sodiu
- 1 lingură cacao
- colorant alimentar roșu

#### Ingrediente (pentru cremă)

- 250 g cremă de brânză (tip Philadelphia)
- 200 ml smântână pentru frișcă
- 100 g zahăr pudră
- 1 linguriță esență de vanilie

#### Prepararea cremei

1. Bate smântâna pentru frișcă până devine fermă.
2. Separat, amestecă crema de brânză cu zahărul pudră și vanilia.
3. Încorporează frișca bătută peste crema de brânză, amestecând ușor.



#### Mod de preparare

##### Prepararea blatului

1. Preîncălzește cuptorul la 180°C.
2. Într-un bol, bate ouăle cu zahărul până devin spumoase.
3. Aduă uleiul, laptele bătut și vanilia, amestecând continuu.
4. Încorporează făina, cacaoa și bicarbonatul de sodiu.
5. Aduă colorantul alimentar până obții culoarea roșie specifică.
6. La final, aduă oțetul și amestecă ușor.
7. Toarnă compoziția într-o tavă tapetată și coace timp de 30–35 minute.
8. Lasă blatul să se răcească complet.

##### Asamblare

1. Taie blatul în două sau trei straturi.
2. Întinde crema între straturi.
3. Acoperă prăjitura cu cremă și pe exterior.
4. Poți decora cu firimituri de blat sau fructe.



## Retete din cadrul concursului



### Cheesecake în pahar (fără coacere)

Un desert rapid, cremos și elegant, perfect pentru orice ocazie. Nu necesită coacere și poate fi decorat în multe moduri.

#### Ingrediente (pentru 4-5 pahare)

##### Pentru bază:

- 200 g biscuiți digestivi
- 80 g unt topit

##### Pentru cremă:

- 250 g cremă de brânză (tip Philadelphia)
- 200 ml smântână pentru frișcă
- 100 g zahăr pudră
- 1 linguriță esență de vanilie

##### Pentru topping:

- fructe (căpșuni, afine, zmeură)
- sau
- dulceață / sos de fructe



#### Mod de preparare

##### Prepararea bazei

1. Zdrobește biscuiții (cu blenderul sau cu sucitorul).
2. Amestecă biscuiții cu untul topit până obții o compoziție umedă.
3. Pune un strat de biscuiți în pahare și presează ușor.

##### Prepararea cremei

1. Bate smântâna pentru frișcă până devine fermă.
2. Într-un alt bol, amestecă crema de brânză cu zahărul pudră și vanilia.
3. Încorporează frișca peste crema de brânză, amestecând ușor.

##### Asamblare

1. Pune un strat de cremă peste biscuiți.
2. Adaugă un strat de fructe sau dulceață.
3. Repetă straturile (biscuiți – cremă – fructe).
4. Decorează deasupra cu fructe proaspete.



## Fotografii din prima ediție 2015

### Salata buclucașă



## Fotografii din ediția 2016



# Fotografii din editia 2017



# Fotografii din ediția 2018



# Fotografii din editia 2019



*Fotografii din edițiile anterioare yummy marathon*

*Ediția 2024*



# Fotografii din editiile anterioare yummy marathon

## Ediția 2025



## La festivalul „Omul Verde” -Richiş- experiență și rezultate

În anii 2024 și 2025 am avut norocul să particip alături de elevii de la liceul nostru la minunatul festival „Omul Verde” din Richiş, județul Sibiu.

Atmosfera a fost de poveste: oameni îmbrăcați în costume tradiționale, miros de ierburi, muzică veselă și multă voie bună.

Noi ne-am mândrit cu standul nostru plin de bunătăți făcute în casă. Vizitatorii s-au oprit rând pe rând să guste tochitură ardelenescă cu mămăligă, ou și brânză de burduf, platouri reci cu preparate din porc, dar și deserturi ca lichiuri cu griș și măr, chec și cozonac.



Ca Yummy, recunosc: cel mai greu mi-a fost să nu gust din toate deodată! Elevii au lucrat cu pasiune, au explicat rețetele și au arătat că tradiția culinară merge mai departe prin mâinile generației tinere.

Pentru mine, festivalul nu a fost doar despre mâncare, ci despre prietenie, tradiție și bucuria de a fi împreună. Abia aștept ediția următoare — și sunt sigur că voi reveni cu aceeași poftă de poveste și... de degustat!



*Yummy - Povestea mea de la festivalul „Omul verde”, foto.*



## „Drumul care ne-a schimbat”



Interviu realizat de doamna prof. Florentina Luca -  
coordonator proiect Erasmus +, cu elevul Yammy.

### **Luca Florentina:**

Yummi, te privesc și parcă văd în ochii tăi toate drumurile pe care le-am parcurs împreună. Spune-mi... cum a început, pentru tine, această poveste Erasmus?

### **Yummi:**

A început ca o șoaptă, doamnă profesor... o șoaptă timidă într-o clasă obișnuită, într-o zi în care nici nu știam că lumea mea urma să se lărgescă. La început, era doar un cuvânt: Erasmus. Dar apoi a devenit cer, mare, pași pe străzi necunoscute și inimi care bat mai tare decât frica.

### **Luca Florentina:**

Știi, pentru tine a fost o șoaptă... dar pentru noi, pentru mine și echipa mea, a fost un drum lung, uneori greu, uneori obositor, dar niciodată lipsit de sens. Am scris proiecte târziu în noapte, am visat oportunități pentru voi înainte să le puteți voi imagina. Am crezut în tine chiar înainte să te cunoști.

### **Yummi:**

Știu... și poate că abia acum încep să înțeleg. În Grecia, când am văzut marea aceea nesfârșită, am simțit că nu sunt doar eu acolo... era și munca dumneavoastră în fiecare val. În Turcia, în fiecare zâmbet nou, era curajul pe care ni l-ați pus în suflet fără să știm.

### **Luca Florentina:**

Au fost patru mobilități, Yummi... patru capitole dintr-o poveste pe care voi ați trăit-o, dar pe care noi am construit-o cu răbdare. Fiecare document, fiecare întâlnire, fiecare obstacol... toate au fost pentru ca voi să aveți acele momente care vă schimbă.

### **Yummi:**

Și ne-au schimbat... Nu mai suntem aceiași. Am plecat elevi... și ne-am întors puțin mai oameni. Am învățat să ascultăm, să ne adaptăm, să ne descoperim. Am înțeles că lumea nu e mare... e doar neexplorată.

### **Luca Florentina:**

Ce ai simțit cel mai puternic?

### **Yummi:**

Recunoștință. Dar nu una zgomotoasă... ci una care crește în liniște. Ca o lumină caldă. Pentru că, dincolo de excursii și experiențe, am simțit că cineva a crezut în noi suficient cât să ne construiască aripi.

**Luca Florentina:**

Și dacă ai putea să transmiți un mesaj celor care citesc acum acest interviu?

**Yummi:**

Le-aș spune că nimic din ce trăim frumos nu apare întâmplător. În spatele fiecărei oportunități există oameni care muncesc în tăcere, care își dăruiesc timpul, energia și uneori chiar liniștea... pentru ca noi să avem o șansă.

Și că uneori, cel mai important lucru pe care îl putem face... este să nu uităm.

**Luca Florentina:**

Nu uitați, dragii mei... Erasmus nu este doar un proiect. Erasmus este o punte între cine sunteți și cine puteți deveni. Iar dacă ați pășit pe ea, este pentru că cineva a construit-o pentru voi, pas cu pas.

—  
*Și poate că, undeva între drumuri, emoții și visuri împlinite, adevărul rămâne acesta: nu destinațiile ne definesc, ci oamenii care ne ajută să ajungem acolo.*



# Yummy și experiența Erasmus+

Prof. Florentina Luca

În anii de liceu am avut parte de o experiență care mi-a schimbat modul de a vedea lumea și profesia pe care mi-am ales-o.

Liceul nostru a fost acreditat cu un program Erasmus și derulează, în perioada 2024–2027, un proiect Erasmus+ VET, prin care elevii au oportunitatea de a participa la stagii de practică în diferite țări europene.

Eu am avut șansa deosebită de a lua parte la toate cele patru mobilități organizate până acum, iar fiecare dintre ele a contribuit la formarea mea atât profesională, cât și personală.



Totul a început în Grecia, în stațiunea Paralia Katerini, unde, la hotelul Akti Musson, am desfășurat prima mea practică de specialitate. A fost o experiență cu adevărat memorabilă, deoarece am avut ocazia să lucrez alături de profesioniști și să descopăr tainele domeniului gastronomic într-un mediu real de lucru. Am învățat tehnici noi de gătit, organizarea eficientă a bucătăriei și modul în care sunt pregătite preparatele pentru turiști din întreaga lume.

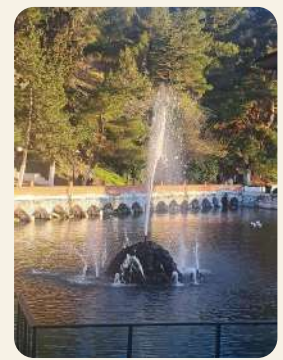
Pe lângă activitatea profesională, Grecia ne-a oferit și momente de neuitat: plaje spectaculoase, peisaje de vis și excursii care ne-au apropiat și mai mult unii de alții. Una dintre cele mai frumoase amintiri rămâne croaziera pe mare, unde am admirat frumusețea naturii și ne-am bucurat de fiecare clipă.



## *Yummy și experiența Erasmus+ (continuare)*

A doua mobilitate ne-a purtat în Afyonkarahisar, un oraș din Turcia, în aprilie 2025. Afyon este un oraș cu o frumusețe discretă, dar profund autentică, unde tradiția și liniștea Anatoiei se simt la fiecare pas. Dominat de impunătorul Afyonkarahisar Castle, orașul oferă o priveliște care îți amintește cât de vechi și bogat este acest loc în istorie. Aici am descoperit o cultură diferită și un mod nou de a învăța. Am fost impresionați de ospitalitatea oamenilor și de modul în care am fost integrați în activitățile practice.

Experiența acumulată aici ne-a ajutat să ne dezvoltăm abilitățile și să devenim mai încrezători în propriile forțe.



## *Yummy și experiența Erasmus+ (continuare)*

Tot în anul 2025, dar în luna octombrie, am avut ocazia să participăm la o mobilitate în Spania, în orașul Granada, un oraș care îmbină magia istoriei cu farmecul sudului spaniol. Dominată de spectaculoasa Alhambra, Granada te poartă într-o lume de poveste, unde influențele maure se împletesc cu cultura europeană într-un mod unic. Aici am experimentat un stil de viață vibrant și dinamic. Practica desfășurată în restaurante și hoteluri ne-a oferit oportunitatea de a lucra într-un mediu internațional și de a ne perfecționa cunoștințele. În același timp, am descoperit cultura spaniolă, plină de culoare și energie.



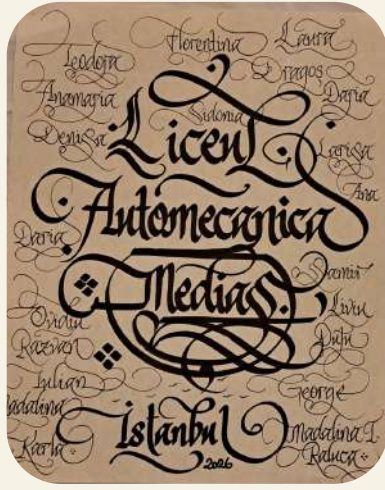
## Yummy și experiența Erasmus+ (continuare)

Ultima mobilitate, desfășurată în Istanbul, în 2026, a fost o dovadă a progresului nostru, a fost ca un vis pe malurile Bosforului. De această dată, ne-am adaptat mult mai ușor, am lucrat mai eficient și am demonstrat că experiențele anterioare ne-au ajutat să creștem. Istanbul nu e doar un oraș, e o punte vie între lumi. Aici, fiecare stradă pare să spună o poveste, iar fiecare colț îți amintește că istoria și prezentul pot coexista într-un mod spectaculos. Între siluetele impresionante ale Hagia Sophia și eleganța liniștită a Blue Mosque, am simțit cea emoție rară: că faci parte din ceva mai mare decât tine.

Experiența noastră Erasmus acolo nu a fost doar o deplasare, ci o deschidere către oameni, către culturi și către voi înșivă. În agitația colorată din Grand Bazar sau privind apele Bosforului care leagă două continente, am trăit lecții pe care nicio sală de clasă nu le poate reproduce: curajul de a descoperi, bucuria de a învăța altfel și frumusețea diversității.

Poate cel mai valoros lucru pe care l-am adus înapoi nu sunt doar amintirile, ci sentimentul că lumea e mai accesibilă decât părea — și că fiecare experiență trăită împreună ne leagă mai mult, ca echipă și ca oameni.





Toate aceste experiențe au fost posibile datorită programului Erasmus+, care promovează valori și principii europene esențiale. Prin aceste mobilități am învățat ce înseamnă diversitatea culturală, respectul reciproc, incluziunea, egalitatea de șanse și colaborarea între oameni din țări diferite. Am înțeles că, indiferent de limbă sau cultură, putem lucra împreună, ne putem ajuta și putem construi relații bazate pe respect și încredere.

Privind în urmă, pot spune că participarea la acest proiect Erasmus+ a fost una dintre cele mai valoroase experiențe din viața mea. Nu am învățat doar o meserie, ci și lecții importante despre responsabilitate, adaptabilitate și curaj. Am legat prietenii, am descoperit culturi noi și mi-am depășit limitele.



# Pagina educativă – Alimentație sănătoasă



Într-o lume în care ritmul alert și tentațiile alimentare sunt tot mai prezente, adoptarea unui stil de viață sănătos devine esențială, mai ales pentru elevi. Alimentația corectă nu înseamnă restricții drastice, ci echilibru, moderație și alegeri conștiente. Obiceiurile formate în copilărie și adolescență influențează sănătatea pe termen lung, motiv pentru care este important să învățăm să mâncăm responsabil.

## Top 5 reguli pentru o alimentație sănătoasă

### 1. Consumă zilnic fructe și legume proaspete

Fruitele și legumele sunt surse importante de vitamine, minerale și fibre. Acestea contribuie la buna funcționare a organismului, întăresc sistemul imunitar și oferă energie. Se recomandă consumul a cel puțin 5 porții pe zi, în diferite combinații și culori.



### 2. Evită alimentele procesate și bogate în zahăr

Produsele procesate conțin adesea aditivi, conservanți și cantități mari de zahăr sau sare. Consumul frecvent poate duce la oboseală, creștere în greutate și probleme de sănătate. Este indicat să alegem alimente cât mai naturale și preparate acasă.

### 3. Hidratează-te corespunzător

Apa este esențială pentru organism. O hidratare corectă susține concentrarea, digestia și buna funcționare a creierului. Se recomandă consumul a 1,5–2 litri de apă pe zi, mai ales în perioadele de efort sau temperaturi ridicate.



### 4. Nu sări peste micul dejun

Micul dejun este cea mai importantă masă a zilei. Acesta oferă energia necesară pentru activitățile zilnice și ajută la menținerea atenției la școală. Un mic dejun echilibrat poate include lactate, cereale integrale și fructe.

### 5. Menține un echilibru alimentar

O alimentație sănătoasă presupune un echilibru între proteine (carne, ouă, lactate), carbohidrați (pâine, paste, cereale) și grăsimi sănătoase (uleiuri vegetale, nuci). Nicio categorie nu trebuie exclusă, ci consumată în cantități potrivite.



## Exelență la „Știu și Aplic” – elevii Liceului Tehnologic Automecanica, pe primul loc la faza județeană

prof. Florea Ana

Educația pentru siguranță și responsabilitate capătă un rol tot mai important în formarea tinerilor, iar concursul național „Știu și Aplic – Securitatea și sănătatea în muncă se deprind de pe băncile școlii” reprezintă una dintre cele mai valoroase inițiative în acest sens. Acest concurs nu doar testează cunoștințele elevilor, ci îi și pregătește pentru provocările reale ale vieții profesionale, dezvoltându-le spiritul de observație, capacitatea de analiză și responsabilitatea față de propria siguranță.

În acest context, elevii Liceului Tehnologic Automecanica au demonstrat încă o dată că seriozitatea, munca și pasiunea duc la rezultate deosebite. Echipa formată din elevii Ioraș Cristian Alexandru și Bolboacă Alexandru, coordonați cu dedicare de doamnele profesoare Ana Florea și Claudia Fărcaș, a obținut locul I la faza județeană a concursului „Știu și Aplic”.

Performanța lor este cu atât mai valoroasă cu cât competiția presupune atât o probă teoretică riguroasă, cât și una practică, în care elevii trebuie să identifice riscuri reale din mediul de muncă și să propună soluții corecte de prevenire. Prin rezultatul obținut, elevii noștri au demonstrat nu doar cunoștințe solide, ci și capacitatea de a aplica aceste cunoștințe în situații concrete.

Această reușită le oferă oportunitatea de a reprezenta cu mândrie județul Sibiu la faza națională a concursului, unde vor concura alături de cei mai bine pregătiți elevi din întreaga țară. Rezultatul obținut este o dovadă clară a implicării elevilor și a profesionalismului cadrelor didactice care îi îndrumă. Este, totodată, un motiv de mândrie pentru întreaga comunitate a Liceului Tehnologic Automecanica.

Le transmitem felicitări elevilor pentru performanța obținută și le dorim mult succes în etapa națională! Suntem convinși că vor reprezenta cu cinste școala și județul Sibiu.

Mult succes mai departe!



## Premiul I pentru tradiție și talent

### Elevii Școlii Gimnaziale Ighișu Nou au strălucit la ARTpedia

Creativitatea, pasiunea și respectul pentru tradiții au fost din nou puse în valoare de elevii Școlii Gimnaziale Ighișu Nou, care au participat cu entuziasm la concursul ARTpedia, organizat de Școala Gimnazială Nr. 7 Mediaș.

Evenimentul a reunit numeroși elevi talentați din diferite școli și a inclus o varietate de secțiuni artistice, precum dans popular, cântece populare, dans modern, muzică ușoară, teatru și desen. Scopul principal al concursului a fost acela de a promova creativitatea, expresivitatea artistică și valorile culturale în rândul elevilor.

Reprezentanții școlii noastre au impresionat printr-un moment deosebit: un program autentic de dansuri săsești, care a reușit să transmită emoție, eleganță și respect pentru tradițiile locale. Prin sincronizare, costume specifice și energie scenică, elevii au captat atenția juriului și a publicului, fiind răsplătiți pe deplin pentru munca depusă.

Efortul și dedicarea lor au fost încununare cu **Premiul I**, o distincție care confirmă talentul și seriozitatea cu care au pregătit acest moment artistic.

Această reușită reflectă nu doar talentul elevilor, ci și implicarea și sprijinul celor care i-au îndrumat, contribuind la dezvoltarea lor artistică și personală. Este o dovadă că tradițiile pot fi duse mai departe cu mândrie de către noile generații.

Felicitări tuturor elevilor pentru implicare, muncă și pasiune!

Suntem mândri de voi!

prof. Ioan Aldea



## Yammy & Eco-Școala

### Împreună pentru un mediu mai curat și mai frumos

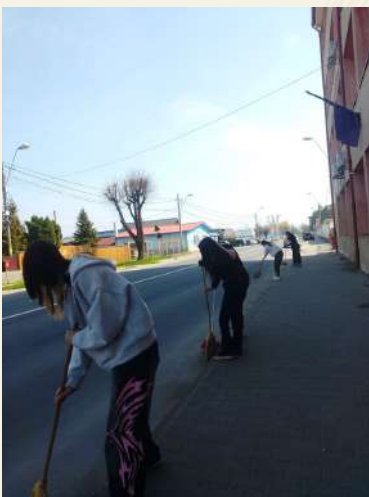
Prof. Laura Domșa

Odată cu venirea primăverii și înaintea vacanței, elevii și cadrele didactice de la Liceul Tehnologic Automecanica s-au implicat într-o amplă acțiune de ecologizare și înfrumusețare a spațiului școlar, desfășurată în spiritul inițiativei „Yammy & Eco-Școala”.

Activitatea a cuprins curățarea și igienizarea curții și a perimetrului școlii, tunderea gazonului, precum și plantarea de flori și lavandă, care vor aduce un plus de culoare și prospețime. De asemenea, au fost plantați pomi fructiferi, trandafiri și magnolii, contribuind la transformarea spațiului într-un loc mai plăcut și mai prietenos cu natura. Întreaga curte a fost măturată și reamenajată, rezultatul fiind un spațiu îngrijit și primitiv.

Aceste activități se înscriu în cadrul proiectului Eco-Școala, în urma căruia unitatea noastră de învățământ a fost distinsă cu prestigiosul „Steag Verde” – simbol al implicării constante în protejarea mediului și al promovării educației ecologice. Această recunoaștere confirmă eforturile susținute ale elevilor și profesorilor în dezvoltarea unui comportament responsabil față de natură.

Prin astfel de inițiative, comunitatea școlară demonstrează că schimbarea începe cu pași mici, dar consecvenți, și că educația pentru mediu este esențială pentru un viitor sustenabil.





- EXPERIMENTE
- CERCETĂRI
- COMUNICĂRI ȘTIINȚIFICE PROFESORI
- ANALIZE
- COMUNICĂRI ȘTIINȚIFICE ELEVI



# Astenia de primăvară – de ce apare și cum o gestionăm

elev. David Bîrcea, clasa a X-a A

Astenia de primăvară este o stare temporară de oboseală, lipsă de energie și uneori de tristețe ușoară, care apare la schimbarea anotimpului, mai ales la trecerea de la iarnă la primăvară. Nu este o boală, ci o reacție normală a organismului la modificările din mediul înconjurător.

## De ce apare astenia de primăvară?

Primăvara aduce schimbări importante: zilele devin mai lungi, temperaturile cresc, iar organismul trebuie să se adapteze. Printre cauzele principale se numără:

- Schimbările de lumină – afectează ritmul somn-veghe
- Deficitul de vitamine – mai ales după iarnă (vitamina D, C, B)
- Oboseala acumulată – stil de viață mai sedentar în sezonul rece



## Care sunt simptomele?

Astenia de primăvară se manifestă diferit de la o persoană la alta, dar cele mai frecvente simptome sunt:

- oboseală constantă, lipsă de energie și motivație, somnolență sau dificultăți de concentrare, iritabilitate ușoară
- uneori dureri de cap sau amețeli. Aceste simptome sunt, de obicei, ușoare și dispar în câteva săptămâni.

## Cum putem combate astenia?

Există câteva metode simple și eficiente pentru a ajuta organismul să se adapteze mai ușor:

### 1. Alimentația echilibrată

Consumă fructe și legume proaspete, bogate în vitamine și minerale.

### 2. Mișcarea în aer liber

Plimbările zilnice ajută la oxigenarea organismului și îmbunătățesc starea de spirit.

### 3. Somnul de calitate

Respectă un program regulat de somn.

### 4. Hidratarea corectă

Apa este esențială pentru buna funcționare a organismului.

### 5. Expunerea la lumină naturală

Soarele stimulează producția de serotonină, hormonul „bunei dispoziții”.



## Când trebuie să ne îngrijorăm?

Dacă simptomele persistă mai mult de câteva săptămâni sau devin intense (oboseală extremă, tristețe profundă, lipsa totală a energiei), este recomandat să cerem sfatul unui medic. Uneori, aceste stări pot ascunde alte probleme de sănătate.

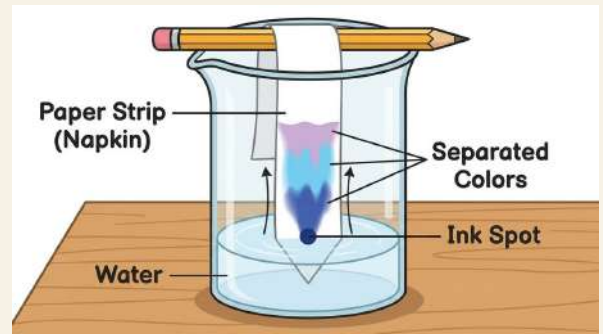
## Experiment de cromatografie

Elevi: Pinciu Anca, clasa X SP  
Pinciu Alexandru, clasa XI SP  
coordonator, prof. Casiana Mocanu  
Liceul Tehnologic Automecanica

În timpul orei de biologie, clasa a X-a din învățământul special a realizat un experiment despre cromatografie.

Doamna profesor ne-a explicat că cromatografia este o metodă prin care putem observa cum se separă și se deplasează anumite substanțe, cum ar fi culorile.

Pentru a înțelege mai bine acest proces, am făcut un experiment simplu, folosind o floare albă și un pigment albastru. La început, am pregătit un pahar cu apă în care am adăugat colorant albastru. Apa s-a colorat rapid și a devenit albastră



Apoi, fiecare elev a primit câte o floare albă. Am introdus floarea în paharul cu apă colorată și am observat ce se întâmplă. La început nu se vedea nicio schimbare, dar după un timp, petalele au început să capete o nuanță ușor albastră.

Profesorul ne-a explicat că apa urcă prin tulpina florii și transportă pigmentul către petale. Astfel, culoarea se deplasează prin plantă, iar noi putem observa acest proces pas cu pas. Acest lucru este asemănător cu cromatografia, unde substanțele se deplasează și se separă.

Experimentul a fost interesant și ușor de înțeles. Ne-a ajutat să vedem practic cum circulă substanțele într-o plantă și cum poate fi transportată culoarea.

La final, floarea albă s-a transformat într-una alb-albăstruie, ceea ce ne-a arătat că experimentul a reușit.



sursa imagine: [www.google.com](http://www.google.com)

# Comunitatea cortorarilor din Ighișu Nou: evoluție, identitate și moștenire culturală

prof. Ioan Aldea

Liceul Tehnologic Automecanica

## 1. Introducere

Studiul comunităților de romi din spațiul românesc reprezintă un domeniu de interes major pentru cercetarea istorică, antropologică și sociologică, întrucât aceste grupuri au contribuit semnificativ la diversitatea culturală și la dinamica socio-economică a regiunilor în care s-au stabilit. În acest context, subgrupul romilor cortorari se remarcă printr-o identitate distinctă, caracterizată printr-un sistem propriu de valori, ocupații tradiționale bine definite și o organizare socială specifică.

Lucrarea de față își propune să analizeze evoluția comunității de cortorari din localitatea Ighișu Nou, punând accent pe momentul stabilirii acestora, pe contribuțiile aduse mediului local și pe particularitățile culturale care i-au diferențiat de alte grupuri etnice sau subgrupuri de romi. Abordarea este una interdisciplinară, integrând elemente de istorie locală, etnografie și sociologie rurală.

Importanța cercetării derivă din necesitatea documentării unor comunități care, în prezent, sunt în curs de dispariție sau au dispărut deja ca entități distincte. În cazul cortorarilor din Ighișu Nou, această situație este evidentă: comunitatea nu mai există în forma sa tradițională, însă urmele sale persistă în memoria colectivă și în patrimoniul material al localității.

De asemenea, lucrarea urmărește să evidențieze modul în care tradițiile și practicile culturale ale acestei comunități au contribuit la dezvoltarea satului și la configurarea unei identități locale plurale. Prin analiza acestui caz particular, se poate înțelege mai bine relația dintre comunitățile de romi și populația majoritară, precum și procesele de integrare, coexistență și transformare socială.

## 2. Context istoric și așezare (dezvoltat)

Prima mențiune documentară a prezenței romilor în localitatea Ighișu Nou datează din anul 1930, moment care marchează începutul formării unei comunități stabile de cortorari în această zonă. Stabilirea acestora la marginea satului, pe strada Morii, nu este întâmplătoare, ci reflectă un model frecvent întâlnit în cazul comunităților de romi, care erau adesea plasate la periferia așezărilor rurale.

Procesul de sedentarizare a cortorarilor din Ighișu Nou este un aspect deosebit de important, întrucât marchează tranziția de la un mod de viață predominant nomad sau semi-nomad la unul stabil. Achiziționarea de terenuri și construirea de locuințe proprii indică nu doar dorința de stabilitate, ci și o anumită integrare economică și socială în cadrul comunității locale.

Locuințele construite de cortorari erau, în general, modeste, însă funcționale, adaptate nevoilor familiale și resurselor disponibile. Acestea reflectau atât condițiile economice ale comunității, cât și stilul lor de viață, în care mobilitatea și flexibilitatea au avut, în mod tradițional, un rol important.

Organizarea internă a comunității era structurată în jurul unei autorități tradiționale — bulibașa Anton — care avea rolul de lider și reprezentant al grupului. Funcția de bulibașă implica responsabilități complexe, incluzând:

- medierea conflictelor interne
- reprezentarea comunității în relația cu autoritățile locale
- menținerea ordinii și respectării normelor tradiționale

Această formă de organizare reflectă specificul comunităților de romi, unde autoritatea nu este impusă formal, ci se bazează pe respect, experiență și legitimitate socială.

Așezarea cortorariilor în proximitatea satului a facilitat interacțiunea cu populația majoritară, în special cu comunitatea săsească, predominantă în zonă la acea vreme. Relațiile dintre aceste grupuri au fost în mare parte de natură economică, bazate pe schimburi de servicii și colaborare. Cortorarii și-au găsit astfel un loc în economia locală, contribuind prin meșteșugurile lor la viața cotidiană a satului.

Totodată, poziționarea geografică a comunității a avut implicații sociale importante. Deși integrați într-o anumită măsură în viața economică a satului, cortorarii au rămas, într-o oarecare măsură, separați din punct de vedere social și cultural. Această dualitate — integrare economică și separare culturală — este caracteristică multor comunități de romi din mediul rural.

În ansamblu, perioada de început a comunității de cortorari din Ighișu Nou poate fi caracterizată ca una de adaptare și consolidare, în care aceștia au reușit să își stabilească un loc în cadrul localității, păstrându-și totodată identitatea culturală distinctă.

### **3. Activități economice și contribuții locale**

Activitățile economice ale comunității de cortorari din Ighișu Nou au reprezentat fundamentul integrării acestora în viața satului, constituind principala modalitate prin care și-au asigurat existența și și-au câștigat recunoașterea în rândul populației locale. Specificul acestor ocupații derivă din tradiția meșteșugărească transmisă din generație în generație, pe linie familială, de regulă din tată în fiu, ceea ce a contribuit la conservarea și perfecționarea tehnicilor utilizate.

Una dintre cele mai importante activități desfășurate de cortorari a fost confecționarea și montarea jgheburilor (scozurilor) pentru colectarea apei de ploaie. Acest meșteșug presupunea nu doar abilități tehnice, ci și o bună cunoaștere a materialelor și a modului de integrare a acestora în structura locuințelor. Importanța acestei ocupații este demonstrată de faptul că majoritatea caselor săsești din Ighișu Nou erau echipate cu astfel de sisteme realizate de cortorari.

Prin această activitate, cortorarii au devenit indispensabili pentru comunitatea locală, contribuind direct la îmbunătățirea condițiilor de locuire. Sistemele de colectare a apei nu aveau doar un rol practic, ci și unul preventiv, protejând structura clădirilor de efectele degradante ale apei. Astfel, meșteșugul practicat de cortorari poate fi interpretat ca o formă de adaptare la nevoile specifice ale mediului rural transilvănean.

Pe lângă această activitate principală, membrii comunității erau implicați și în alte ocupații meșteșugărești sau servicii ocazionale, în funcție de cerințele locale. Flexibilitatea în adaptarea la nevoile economice ale satului a constituit un avantaj important, permițându-le să își mențină relevanța în economia locală.

### **4. Identitate culturală și tradiții (dezvoltat)**

Identitatea culturală a comunității de cortorari din Ighișu Nou era definită printr-un ansamblu complex de practici, valori și simboluri care reflectau apartenența la un grup distinct. Această identitate era transmisă din generație în generație și se manifesta în multiple aspecte ale vieții cotidiene, de la vestimentație și limbaj, până la structuri sociale și ritualuri.

#### **4.1 Portul tradițional**

Portul tradițional reprezenta una dintre cele mai vizibile expresii ale identității culturale. Vestimentația nu avea doar o funcție practică, ci și una simbolică, indicând statutul social, vârsta și apartenența la comunitate.

Femeile purtau fuste lungi, ample, realizate din materiale viu colorate, adesea decorate cu motive tradiționale. Acestea erau completate de șorturi ornamentale și accesorii care subliniau feminitatea și respectul pentru tradiție. Cromatica intensă și diversitatea modelelor reflectau nu doar preferințele estetice, ci și o anumită filozofie de viață, orientată spre expresivitate și vizibilitate socială.

Bărbații, la rândul lor, purtau haine confecționate din materiale de calitate, precum catifeaua, alături de cămăși largi și pălării. Aceste elemente vestimentare erau asociate cu demnitatea și prestigiul, fiind purtate cu mândrie în cadrul evenimentelor sociale și al interacțiunilor comunitare.

#### **4.2 Instituția căsătoriei**

Căsătoria ocupa un loc central în viața comunității, reprezentând nu doar o uniune între două persoane, ci și o alianță între familii. De regulă, căsătoriile aveau loc la vârste fragede, conform normelor tradiționale ale comunității.

Ceremoniile de nuntă erau elaborate și se desfășurau pe parcursul mai multor zile, incluzând:

- muzică tradițională
- dansuri specifice
- ritualuri simbolice

Aceste evenimente aveau un caracter colectiv pronunțat, implicând întreaga comunitate. Ele contribuiau la consolidarea relațiilor sociale și la reafirmarea valorilor tradiționale.

#### **4.3 Limba romani**

Limba romani constituia un element esențial al identității cortorarilor, fiind utilizată în viața de zi cu zi ca principal mijloc de comunicare în interiorul comunității. Dialectul vorbit de aceștia prezenta particularități specifice, care îl diferențiau de alte variante ale limbii romani.

Funcțiile limbii romani erau multiple:

- consolidarea coeziunii interne
- transmiterea tradițiilor și valorilor
- delimitarea identitară față de alte grupuri

Menținerea limbii romani în cadrul familiei și al comunității a contribuit la păstrarea identității culturale, chiar și în contextul interacțiunilor cu populația majoritară.

#### **4.4 Structura socială și valorile comunitare**

Organizarea socială a cortorarilor era profund influențată de valorile tradiționale, în centrul cărora se afla familia. Familia extinsă reprezenta unitatea de bază a societății, iar relațiile dintre membri erau reglementate de norme stricte de respect și responsabilitate.

Bătrânii ocupau o poziție privilegiată în cadrul comunității, fiind considerați depozitarii înțelepciunii și ai tradiției. Deciziile importante erau luate în urma consultării acestora, ceea ce reflectă un model de autoritate bazat pe experiență și legitimitate morală.

Respectul pentru ierarhie și pentru normele comunitare era esențial pentru menținerea coeziunii sociale. Abaterile de la aceste norme erau sancționate, iar conformarea la tradiții era încurajată încă din copilărie.

#### 4.5 Continuitate și adaptare

Deși profund ancorată în tradiție, cultura cortorarilor nu era statică. Aceasta a suferit adaptări în funcție de contextul social și economic, însă elementele fundamentale — familia, limba, meșteșugurile și ritualurile — au rămas constante. Această capacitate de adaptare, combinată cu o puternică atașare față de tradiții, a permis comunității să își mențină identitatea în ciuda schimbărilor externe.

#### 5. Decline și transformări

Comunitatea de cortorari din Ighișu Nou a cunoscut, în a doua jumătate a secolului XX și începutul secolului XXI, un proces treptat de diminuare și dispersie. Principalele cauze ale acestui fenomen au fost schimbările socio-economice, mobilitatea crescută a populației și dorința generațiilor tinere de a accesa oportunități mai bune.

Migrația externă a jucat un rol esențial în destrămarea comunității. Mulți tineri au părăsit localitatea pentru a lucra în străinătate, ceea ce a dus la slăbirea legăturilor comunitare și la întreruperea transmiterii tradițiilor. În paralel, o parte dintre familii s-au mutat în alte localități, contribuind la dispersia grupului.

Dispariția generațiilor vârstnice a avut, de asemenea, un impact semnificativ, deoarece acestea reprezentau principalii păstrători ai tradițiilor și ai normelor comunitare. În lipsa acestora, structura socială tradițională s-a destrămat treptat. Astfel, comunitatea de cortorari din Ighișu Nou nu mai există astăzi ca entitate distinctă, ci doar prin amintirile și influențele lăsate în urmă.

#### 6. Moștenire culturală

Deși comunitatea nu mai este prezentă în forma sa inițială, moștenirea culturală a cortorarilor din Ighișu Nou rămâne vizibilă în mai multe planuri.

În primul rând, există o moștenire materială, reprezentată de construcțiile realizate și de elementele funcționale, precum jgheburile (scocurile), care continuă să fie utilizate. Acestea constituie dovezi concrete ale contribuției lor la dezvoltarea localității.

În al doilea rând, moștenirea imaterială este păstrată prin memoria colectivă a localnicilor. Poveștile, relatările și amintirile despre cortorari contribuie la menținerea identității istorice a satului.

Nu în ultimul rând, influențele culturale ale acestei comunități se regăsesc în percepțiile și atitudinile actuale ale locuitorilor față de diversitatea etnică și culturală.

#### 7. Concluzii

Analiza comunității de cortorari din Ighișu Nou evidențiază rolul important pe care aceasta l-a avut în viața economică și culturală a localității. Prin meșteșugurile practicate, organizarea socială și tradițiile păstrate, cortorarii au contribuit la diversitatea și dinamica satului.

#### Bibliografie

1. Achim, Viorel – Țigani în istoria României, București, Editura Enciclopedică, 1998.
2. Fraser, Angus – The Gypsies, Oxford, Blackwell Publishers, 1992.
3. Consiliul European, Roma and Travellers in Europe: Modern Challenges and Perspectives, Strasbourg, 2010.
4. Institutul pentru Studiul Problemelor Minorităților Naționale, Studii și rapoarte despre comunitățile de romi din România, Cluj-Napoca.
5. Recensământul populației și locuințelor din România, date statistice privind populația romă, ediții recente.
6. Surse orale: interviuri și relatări ale localnicilor din Ighișu Nou.

# Analiza rezultatelor scăzute la proba de matematică din cadrul examenului de bacalaureat în România

Prof. Laura Domșa  
Liceul Tehnologic Automecanica

## 1. Introducere

Examenul de bacalaureat reprezintă una dintre cele mai importante evaluări din sistemul educațional românesc, având rolul de a certifica competențele dobândite în învățământul liceal. În mod frecvent, proba obligatorie a profilului, în special matematica, este percepută ca fiind dificilă, iar rezultatele elevilor confirmă această percepție în anumite situații.

Această cercetare urmărește să analizeze obiectiv rezultatele obținute la matematică și să determine dacă dificultatea acestei probe este reală sau influențată de alți factori educaționali.

## 2. Ipoteza cercetării

Se presupune că rezultatele scăzute la matematică nu sunt cauzate exclusiv de dificultatea subiectelor, ci de o combinație de factori precum:

- nivelul diferit de pregătire al elevilor
- profilul liceal urmat
- tipul de competențe evaluate

Prin urmare, matematica poate părea mai dificilă doar în anumite contexte educaționale.

## 3. Metodologie

Cercetarea utilizează date oficiale publicate de Ministerul Educației pe platforma edu.ro. Metoda de analiză constă în:

- compararea procentelor de promovare (note  $\geq 5$ )
- analiza diferențelor între profilurile liceale
- reprezentarea grafică a datelor pentru o interpretare mai clară

Au fost folosite două tipuri de reprezentări:

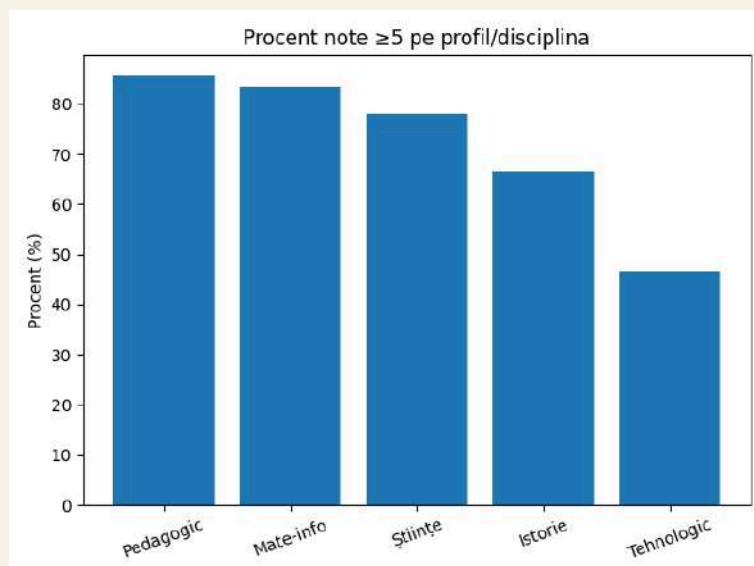
- grafic de tip bară (dreptunghiular)
- grafic de tip circular (pie chart)

## 4. Rezultate și analiză

Grafic dreptunghiular (comparativ)

Acest grafic evidențiază clar diferențele dintre profile. Se observă că:

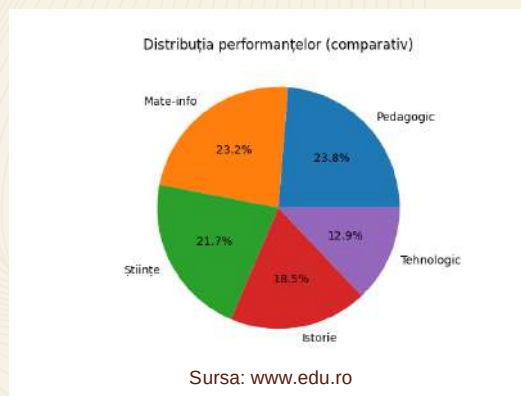
- profilurile teoretice au rezultate ridicate (peste 78%)
- profilul tehnologic are un rezultat mult mai scăzut (sub 50%)
- istoria se situează la un nivel mediu



## Grafic circular (distribuție)

Graficul circular arată distribuția generală a performanțelor și evidențiază dezechilibrul dintre profiluri. Se poate observa că:

- o parte semnificativă a „slăbiciunii” vine din zona tehnologică
- matematica nu este uniform problematică



## Interpretarea rezultatelor

Analiza datelor arată că matematica produce rezultate foarte diferite în funcție de profil:

- rezultate bune la elevii bine pregătiți
- rezultate slabe la elevii cu bază insuficientă

Prin comparație, istoria are rezultate mai constante, ceea ce sugerează că tipul de evaluare influențează performanța.

## 5. Interpretarea aprofundată a rezultatelor

### a) Diferențele între filiere

Elevii de la profil mate-info sunt expuși constant la exerciții complexe, în timp ce cei din filiera tehnologică au un contact mai redus cu matematica avansată. Această diferență explică decalajele majore din rezultate.

### b) Natura matematicii

Matematica presupune:

- raționament logic
- gândire abstractă
- aplicare practică

Aceste cerințe sunt mai dificile decât simpla memorare, ceea ce face disciplina mai solicitantă.

### c) Factori sistemici

Problemele din sistemul educațional, precum lacunele acumulate în gimnaziu sau lipsa suportului educațional, contribuie la rezultate slabe, mai ales în rândul elevilor vulnerabili.

## 6. Concluzii

Analiza rezultatelor scăzute la proba de matematică – Bacalaureat, România (opinie personală)

Rezultatele la proba de matematică din cadrul Examenului de Bacalaureat continuă, an de an, să ridice semne de întrebare. Conform datelor publicate de Ministerul Educației și disponibile pe platforma oficială edu.ro, rata de promovare la nivel național fluctuează în jurul valorii de 70–75%, însă, dacă privim în profunzime, observăm discrepanțe majore între filiere și profiluri, matematica rămânând una dintre probele cu cele mai multe note sub 5, în special în liceele tehnologice.

Nu cred că putem vorbi doar despre dificultatea subiectelor sau despre o lipsă de pregătire punctuală. Problema pare mult mai profundă și, din păcate, din ce în ce mai vizibilă: interesul scăzut pentru școală, în general. Elevii de astăzi par din ce în ce mai deconectați de la ideea de efort susținut. Învățatul nu mai este perceput ca o investiție pe termen lung, ci ca o obligație temporară, de multe ori incomodă. Într-o lume în care succesul pare accesibil rapid și fără efort – promovat agresiv în mediul online – matematica, cu rigoarea și logica ei, devine aproape indezirabilă.

Pe lângă lipsa de interes, apare și imposibilitatea concentrării. Trăim într-un ritm alert, fragmentat, în care atenția este împărțită între zeci de stimuli. Pentru un elev, a sta două ore concentrat pe un exercițiu de matematică devine un efort real, uneori imposibil. De aici și inconsecvența în învățare: perioade scurte de implicare, urmate de abandon. Nu mai există ritmicitate, nu mai există disciplină.

Se adaugă și neseriozitatea în ceea ce privește prezența la ore, dar și la simulări sau chiar la examen. Absențele nu mai sunt excepții, ci devin obișnuință. Simulările, care ar trebui să fie un exercițiu esențial de pregătire, sunt tratate superficial sau ignorate complet. În aceste condiții, rezultatele slabe nu mai surprind pe nimeni.

Un alt aspect delicat este dorința de câștiguri rapide și ușoare. Mulți elevi nu mai văd în educație o cale sigură spre reușită. Modelele din jurul lor validează adesea succesul fără studiu, fără efort intelectual. În acest context, matematica devine inutilă în percepția lor, iar motivația dispare.

Când vine vorba despre liceele tehnologice, realitatea este și mai complicată. Acestea vor rămâne, cel mai probabil, în continuare codașe la rezultatele de la Bacalaureat. Nu neapărat din lipsă de implicare a profesorilor sau din lipsa de potențial a elevilor, ci din cauza structurii planului-cadru. Accentul este pus pe module de specialitate, pe formarea unor competențe practice, nu pe aprofundarea disciplinelor teoretice cerute la examen. Elevii sunt pregătiți pentru o meserie, nu pentru un examen academic standardizat.

Și totuși, dincolo de statistici și etichete, există o realitate mai puțin vizibilă. Există școli care, deși catalogate drept „slabe”, funcționează ca adevărate comunități. Oameni care nu renunță, profesori care încearcă să recupereze, să înțeleagă, să sprijine. Elevi care, chiar dacă pornesc cu dezavantaje, încearcă să demonstreze că pot mai mult.

Cred că liceele tehnologice nu sunt doar locuri ale eșecului statistic, ci spații în care se reconstruiesc destine, uneori din temelii. Problema rezultatelor la matematică nu este doar a elevilor, nici doar a profesorilor, ci a unui întreg sistem și a unei societăți care, poate, nu mai reușește să transmită valoarea reală a educației.

Poate că soluția nu stă doar în programe sau subiecte mai accesibile, ci într-o schimbare de perspectivă: să redăm sensul învățării, să arătăm oportunitățile nevăzute pe care le oferă educația și să reconstruim, pas cu pas, respectul pentru școală. Pentru că, în lipsa acestuia, orice analiză a rezultatelor rămâne doar o constatare rece a unui declin anunțat.

## **Bibliografie**

1. *Ministerul Educației – [www.edu.ro](http://www.edu.ro)*
2. *Institutul de Științe ale Educației – studii privind performanța elevilor în sistemul educațional*
3. *Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație – subiecte și statistici Bacalaureat*

# Importanța integrării elevilor cu CES în învățământul de masă.

Prof. Adriana Opriș

CJRAE Sibiu

Integrarea elevilor cu cerințe educaționale speciale (CES) în învățământul de masă reprezintă un principiu fundamental al educației moderne, bazat pe egalitate de șanse, incluziune și respect pentru diversitate. Această abordare urmărește asigurarea accesului tuturor copiilor la educație de calitate, indiferent de particularitățile lor fizice, intelectuale sau emoționale.

Unul dintre principalele beneficii ale integrării este dezvoltarea unui mediu educațional echitabil, în care fiecare elev este valorizat și sprijinit să își atingă potențialul maxim. Elevii cu CES au oportunitatea de a interacționa cu colegii lor, de a-și dezvolta abilitățile sociale și de a se simți acceptați ca parte a comunității școlare. În același timp, elevii tipici învață valori importante precum empatia, toleranța și cooperarea.

Integrarea contribuie, de asemenea, la reducerea discriminării și a marginalizării sociale, promovând o societate mai deschisă și mai incluzivă. Prin adaptarea metodelor de predare, utilizarea resurselor educaționale adecvate și colaborarea între profesori, specialiști și părinți, procesul educațional devine mai flexibil și mai eficient pentru toți elevii.

Un alt aspect important este faptul că incluziunea școlară pregătește elevii pentru viața reală, unde diversitatea este o caracteristică esențială. Astfel, școala devine un spațiu în care diferențele sunt acceptate și valorizate, nu un motiv de excludere. În concluzie, integrarea elevilor cu CES nu este doar o necesitate educațională, ci și o responsabilitate socială, contribuind la formarea unei societăți echitabile și solidare.

## Ce înseamnă CES?

Elevii cu CES sunt acei copii care au nevoie de sprijin educațional suplimentar pentru a-și atinge potențialul. Aceștia pot avea dificultăți de învățare, dizabilități, tulburări de comportament sau alte nevoi specifice care necesită adaptarea procesului educațional.

## Importanța integrării

Integrarea elevilor cu CES în școlile de masă este esențială din mai multe motive:

- **Respectarea drepturilor copilului** - Fiecare copil are dreptul la educație, fără discriminare.
- **Dezvoltarea socială și emoțională** - Elevii cu CES își dezvoltă abilitățile sociale prin interacțiunea cu colegii.
- **Promovarea toleranței și empatiei** - Elevii fără CES învață să accepte diferențele și să devină mai empatici.
- **Creșterea șanselor de integrare în societate** - Participarea la învățământul de masă pregătește elevii pentru viața reală.

## Modalități de sprijin

Pentru ca integrarea să fie eficientă, sunt necesare măsuri concrete:

- adaptarea curriculumului
- utilizarea metodelor didactice diferențiate
- sprijin din partea profesorului de sprijin/consilierului școlar
- colaborarea cu familia
- crearea unui climat educațional incluziv

## Beneficiile incluziunii

Integrarea nu este benefică doar pentru elevii cu CES, ci pentru întreaga clasă:

- dezvoltă spiritul de echipă
- îmbunătățește comunicarea
- stimulează cooperarea și respectul reciproc
- contribuie la formarea unor cetățeni responsabili

## Dificultăți și provocări

Procesul de integrare poate întâmpina unele dificultăți:

- lipsa resurselor materiale și umane
- pregătirea insuficientă a cadrelor didactice
- atitudini negative sau prejudecăți
- dificultăți de adaptare ale elevilor

Cu toate acestea, prin implicare și colaborare, aceste obstacole pot fi depășite.

Integrarea elevilor cu CES în învățământul de masă este un pas important spre o societate echitabilă și incluzivă. Educația nu trebuie să excludă, ci să unească, oferind fiecărui copil șansa de a se dezvolta și de a-și valorifica potențialul. În acest sens, rolul școlii este esențial, deoarece ea trebuie să creeze un mediu sigur, adaptat și deschis tuturor elevilor, indiferent de dificultățile pe care le întâmpină.

De asemenea, succesul integrării depinde de implicarea activă a cadrelor didactice, a familiei și a specialiștilor, precum și de utilizarea unor strategii educaționale diferențiate. Sprijinul emoțional, încurajarea și respectul reciproc contribuie la dezvoltarea încrederii în sine a elevilor cu CES și la formarea unor relații pozitive între colegi.

În final, incluziunea nu este doar o responsabilitate a sistemului educațional, ci și o valoare socială care trebuie promovată constant. Prin acceptarea diversității și oferirea de șanse egale tuturor copiilor, contribuim la construirea unei societăți mai tolerante, mai solidare și mai bine pregătite pentru viitor.

## Bibliografie

1. Ministerul Educației – [www.edu.ro](http://www.edu.ro)
2. UNESCO – [www.unesco.org](http://www.unesco.org) (educație incluzivă)
3. UNICEF – [www.unicef.org](http://www.unicef.org) (drepturile copilului și educația)

# SUDURA

elev: Duțu Marius, clasa X-a C

elev: Oltean Vasile, clasa X-a C

coordonator, prof. Ana Florea

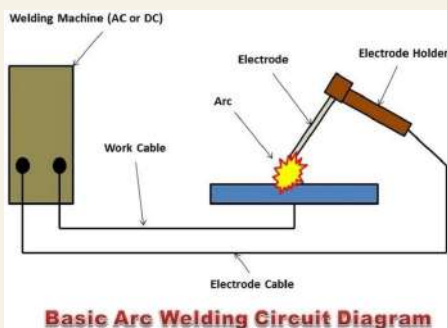
Sudura reprezintă un procedeu tehnologic de îmbinare nedemontabilă a două sau mai multe piese metalice (sau din alte materiale), prin încălzire, presiune sau ambele, cu sau fără material de adaos. Este una dintre cele mai utilizate metode în industrie, construcții și mecanică.

## Ce este sudura

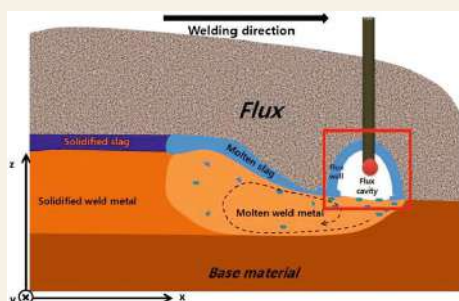
Sudura constă în realizarea unei legături permanente între materiale, prin topirea locală a acestora și formarea unui cordon de sudură. În unele cazuri, se utilizează un material suplimentar numit material de adaos, care ajută la realizarea unei îmbinări mai rezistente.



Sursa: www.google.com



Sursa: www.google.com



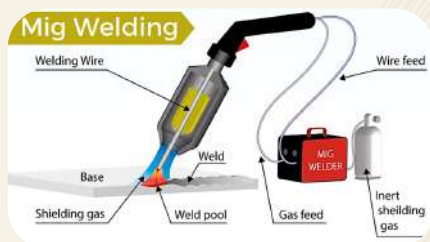
Sursa: www.google.com

## Procesul de sudare

### Procesul de sudare implică mai multe etape:

1. Pregătirea suprafețelor
2. Piesele trebuie curățate de impurități (rugină, ulei, vopsea) pentru a asigura o sudură de calitate.
3. Aducerea pieselor în poziție
4. Elementele sunt fixate în poziția corectă.
5. Aplicarea căldurii
6. Se utilizează o sursă de energie (arc electric, flacără, laser etc.) pentru a topi materialul.
7. Formarea băii de sudură
8. Materialul topit formează o zonă comună între piese.
9. Răcirea și solidificarea
10. După răcire, se formează o îmbinare solidă și rezistentă.

## Tipuri de sudură



Sudură electrică,



Sudură MIG/MAG, TIG,



Sudură oxiacetilenică sau cu laser.

## Materiale utilizate în sudură

În procesul de sudare se folosesc:

- Materiale de bază – piesele care urmează să fie îmbinate (oțel, aluminiu, inox etc.)
- Materiale de adaos – electrozi, sârmă de sudură
- Gaze de protecție – argon, CO<sub>2</sub>
- Echipamente – aparat de sudură, mască de protecție, mănuși

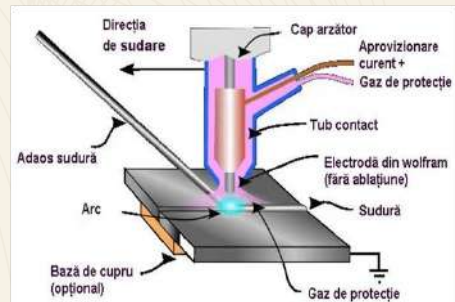
## Avantajele sudurii

- realizează îmbinări foarte rezistente
- permite realizarea de structuri complexe
- este economică în multe aplicații
- asigură etanșeitate (folosită la conducte, rezervoare)
- reduce greutatea construcțiilor (fără șuruburi sau nituri)



## Dezavantajele sudurii

- îmbinările sunt nedemontabile
- necesită personal calificat
- există riscuri (arsuri, radiații, fum)
- pot apărea defecte (fisuri, porozități)
- deformări ale materialului din cauza temperaturii ridicate



## Schema simplificată a procesului de sudare

Piese metalice → Încălzire → Topire → Baie de sudură → Răcire → Îmbinare solidă

## Importanța sudurii

Sudura este esențială în numeroase domenii: construcții, industria auto, aeronautică, navală și energetică. Fără sudură, multe structuri moderne nu ar putea fi realizate.

## Concluzie

Sudura este un proces tehnologic fundamental, care permite realizarea unor îmbinări durabile și eficiente. Deși implică riscuri și necesită experiență, avantajele sale o fac indispensabilă în industrie și în dezvoltarea tehnologică modernă.

## Bibliografie

1. *Manual de Tehnologie Mecanică*, Editura Didactică și Pedagogică, București
2. *Manual de Organe de Mașini și Tehnologii*, pentru licee tehnologice
3. Popescu, I. – *Tehnologia sudării*, Editura Tehnică, București
4. Georgescu, M. – *Bazele sudurii și procedee moderne*, Editura Tehnică
5. American Welding Society – [www.aws.org](http://www.aws.org)
6. International Institute of Welding – [www.iiwelding.org](http://www.iiwelding.org)
7. [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com) – articole despre procesele de sudare
8. [www.engineeringtoolbox.com](http://www.engineeringtoolbox.com) – informații tehnice despre materiale și sudură

# Importanța contabilității în domeniul de pregătire Tehnician Banqueting

Elev: Băcila Dorr Antonio Fabian, clasa a XI a A

Coordonator, prof. Anica Daniela Szoke

Contabilitatea are un rol esențial în orice activitate economică, iar în domeniul de pregătire Tehnician în Banqueting aceasta devine o componentă importantă pentru buna organizare și funcționare a activităților din alimentație publică și evenimente. Un tehnician în banqueting trebuie să cunoască nu doar aspectele legate de servire, organizare și relația cu clienții, ci și elementele economice care susțin desfășurarea eficientă a activității.

Banquetingul presupune organizarea de mese festive, recepții, nunți, conferințe, evenimente corporate și alte activități care implică servicii de alimentație și ospitalitate. Pentru ca aceste activități să fie profitabile și bine gestionate, este necesară o evidență clară a cheltuielilor, veniturilor și resurselor utilizate. Aici intervine contabilitatea, care oferă informațiile necesare pentru luarea deciziilor corecte.



Prin contabilitate se urmăresc costurile materiilor prime, cheltuielile cu personalul, consumul de utilități, achizițiile de produse și echipamente, precum și veniturile obținute din evenimente organizate. Un tehnician în banqueting trebuie să înțeleagă importanța acestor informații pentru a putea contribui la eficientizarea activității și la evitarea pierderilor financiare.

De asemenea, contabilitatea ajută la stabilirea corectă a prețurilor pentru meniuri și servicii. În organizarea unui eveniment, fiecare preparat și fiecare serviciu trebuie calculate atent, astfel încât prețul final să acopere cheltuielile și să asigure profit. Cunoașterea noțiunilor de cost, adaos comercial și rentabilitate este esențială pentru un specialist în acest domeniu.

Documentele contabile precum facturile, chitanțele, bonurile fiscale, avizele de însoțire a mărfii sau notele de recepție sunt folosite frecvent în activitatea de banqueting. Elevii care se pregătesc pentru această calificare trebuie să știe să recunoască și să utilizeze corect aceste documente, deoarece ele reflectă activitatea economică reală a unității.

Un alt aspect important este gestionarea stocurilor. În restaurante și unități de evenimente, controlul stocurilor de alimente, băuturi și materiale consumabile este foarte important.

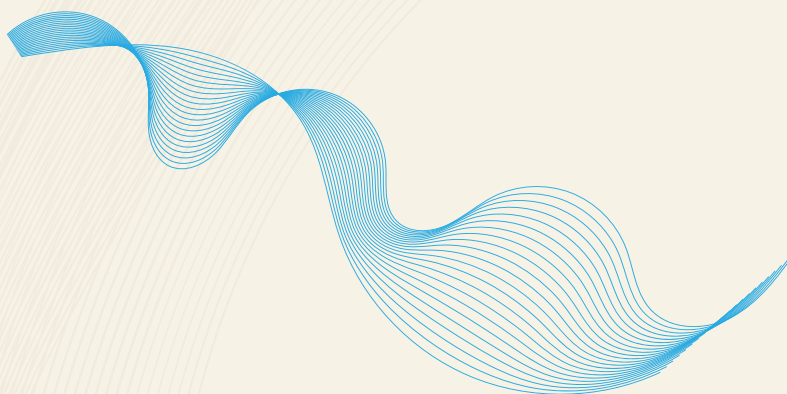


O evidență corectă previne risipa, reduce pierderile și contribuie la menținerea calității serviciilor oferite. Contabilitatea oferă metode clare pentru monitorizarea și controlul acestor resurse.

În plus, utilizarea programelor informatice de gestiune și contabilitate este din ce în ce mai prezentă în domeniul ospitalității. Tehnicianul în bancheting trebuie să se adapteze cerințelor moderne și să utilizeze aplicații care ajută la evidența comenzilor, stocurilor, încasărilor și raportărilor financiare. Aceste competențe cresc eficiența muncii și șansele de angajare.

Contabilitatea contribuie și la dezvoltarea spiritului de responsabilitate. Respectarea regulilor financiare, utilizarea corectă a resurselor și atenția la detalii sunt calități esențiale pentru orice profesionist. În domeniul banchetingului, unde satisfacția clientului și imaginea firmei sunt foarte importante, o bună organizare economică susține succesul activității.

În concluzie, contabilitatea reprezintă un element fundamental în pregătirea profesională a unui tehnician în bancheting. Ea nu se limitează la calcule și documente, ci oferă suport real pentru organizarea eficientă a activității și pentru obținerea performanței economice. Un bun specialist în bancheting trebuie să îmbine competențele practice din domeniul ospitalității cu o înțelegere clară a aspectelor economice și financiare, pentru a contribui la succesul oricărei unități de alimentație publică.



# Echilibru în alimentație și în viață

*Prof. Adina Moga,  
Liceul Tehnologic Automecanica*

Într-o lume marcată de ritm alert, stres și tentații alimentare diverse, conceptul de echilibru devine esențial pentru menținerea sănătății fizice și psihice. Echilibrul în alimentație nu presupune restricții severe sau diete drastice, ci o armonie între diferitele categorii de nutrienți, adaptată nevoilor organismului. În același timp, echilibrul în viață implică un stil de trai moderat, fără excese sau dependențe, care să susțină bunăstarea generală.

## 1. Importanța echilibrului alimentar

Alimentația echilibrată reprezintă fundamentul unei vieți sănătoase. Organismul uman are nevoie de o varietate de nutrienți pentru a funcționa optim: proteine, glucide, lipide, vitamine și minerale. Fiecare dintre aceste componente are un rol specific și nu poate fi înlocuită complet de alta.

**Proteinele** sunt esențiale pentru construirea și repararea țesuturilor. Ele contribuie la formarea mușchilor, enzimelor și hormonilor. Surse importante de proteine sunt carnea, peștele, ouăle, produsele lactate, dar și leguminoasele (fasole, linte, năut). Un aport echilibrat de proteine ajută la menținerea masei musculare și la susținerea sistemului imunitar.

**Glucidele** (carbohidrații) reprezintă principala sursă de energie a organismului. Acestea se împart în glucide simple (zahăr, dulciuri) și complexe (cereale integrale, legume). Consumul excesiv de glucide simple poate duce la probleme de sănătate, precum obezitatea sau diabetul, în timp ce glucidele complexe oferă energie constantă și susțin digestia.

**Lipidele** (grăsimile) sunt adesea percepute negativ, însă ele sunt indispensabile. Grăsimile sănătoase, provenite din uleiuri vegetale, nuci, semințe și pește, contribuie la absorbția vitaminelor și la protejarea organelor. În schimb, grăsimile saturate și trans, prezente în alimente procesate, trebuie consumate cu moderație.

**Mineralele și vitaminele** sunt necesare în cantități mici, dar au un impact major asupra sănătății. Calciul, fierul, magneziul și zincul sunt doar câteva dintre mineralele esențiale care susțin funcțiile vitale ale organismului. Acestea se găsesc în legume, fructe, lactate și cereale integrale.

## 2. Rolul diversității alimentare

Un aspect important al echilibrului alimentar este diversitatea. Consumul variat de alimente asigură aportul complet de nutrienți. De exemplu:

- Carnea este o sursă valoroasă de proteine și fier, însă consumul excesiv, în special de carne roșie, poate avea efecte negative asupra sănătății. Se recomandă alternarea cu pește și surse vegetale de proteine.
- Legumele și fructele sunt bogate în fibre, vitamine și antioxidanți. Acestea trebuie să constituie o parte semnificativă a alimentației zilnice.
- Dulciurile nu trebuie eliminate complet, dar consumul lor trebuie limitat. Excesul de zahăr poate duce la dependență și la diverse afecțiuni metabolice.

Echilibrul nu înseamnă interdicții totale, ci moderație. O prăjitură ocazională nu afectează sănătatea dacă este integrată într-un stil alimentar echilibrat.

## 3. Echilibrul în stilul de viață

Pe lângă alimentație, echilibrul în viață implică și alte aspecte esențiale: activitatea fizică, odihna și sănătatea mentală.

Activitatea fizică regulată contribuie la menținerea greutatei corporale, la sănătatea inimii și la reducerea stresului. Nu este necesar un efort intens zilnic; chiar și plimbările sau exercițiile moderate au beneficii semnificative.

Odihna este la fel de importantă ca alimentația. Un somn de calitate ajută organismul să se refacă și să funcționeze eficient. Lipsa somnului poate duce la dezechilibre hormonale și la creșterea apetitului alimentar.

Sănătatea mentală trebuie, de asemenea, luată în considerare. Stresul, anxietatea și oboseala pot influența negativ obiceiurile alimentare. Un stil de viață echilibrat presupune gestionarea emoțiilor și găsirea unor metode de relaxare

## 4. Evitarea exceselor și a dependențelor

Un element central al echilibrului este evitarea exceselor. Fie că este vorba despre alimentație, muncă sau divertisment, orice exces poate deveni dăunător. Consumul exagerat de alimente bogate în zahăr sau grăsimi, utilizarea excesivă a tehnologiei sau lipsa activității fizice pot conduce la probleme de sănătate pe termen lung.

De asemenea, dependențele – fie ele alimentare, de substanțe sau comportamentale – afectează profund echilibrul vieții. Prevenirea acestora presupune autocontrol, educație și conștientizarea propriilor obiceiuri.

## 5. Concluzie

Echilibrul în alimentație și în viață nu este un obiectiv temporar, ci un mod de a trăi. Prin combinarea armonioasă a nutrienților, diversificarea alimentelor și adoptarea unui stil de viață sănătos, fiecare persoană poate contribui la propria stare de bine. Moderația, responsabilitatea și conștientizarea sunt cheia unui echilibru durabil.

Nu este necesar să renunțăm la plăcerile vieții, ci să le integrăm într-un mod sănătos și echilibrat. Astfel, putem preveni numeroase afecțiuni și ne putem bucura de o viață mai lungă și mai calitativă.

## Bibliografie

1. Ministerul Sănătății din România – Ghiduri alimentare pentru o viață sănătoasă, 2016
2. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) – Healthy Diet Fact Sheet, 2020
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health – The Nutrition Source, 2023
4. Michael Pollan – In Defense of Food: An Eater's Manifesto, 2008
5. Walter Willett – Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating, 2017

# Sinergia dintre teorie și practică în Gastronomie

*prof. Ovidiu Eugen Pop*

*Colegiul „Școala Națională de Gaz”*

Educația modernă nu mai poate fi limitată doar la transmiterea de informații teoretice. Într-o lume în continuă schimbare, elevii nu au nevoie să cunoască concepte, ci să știe cum să le aplice în situații reale. Îmbinarea teoriei cu practica reprezintă una dintre cele mai eficiente metode de învățare, deoarece permite o înțelegere profundă și durabilă a cunoștințelor. Această abordare contribuie la dezvoltarea unor competențe esențiale, precum gândirea critică, creativitatea și autonomia.

Teoria reprezintă ansamblul de informații, reguli și concepte pe care elevii le învață în cadrul orelor. Ea oferă baza necesară pentru înțelegerea unui domeniu. Practica, pe de altă parte, presupune aplicarea acestor cunoștințe în situații concrete.

De multe ori, elevii întâmpină dificultăți în învățare atunci când teoria este predată izolat, fără exemple sau exerciții practice. În lipsa aplicabilității, informațiile devin abstracte și greu de reținut. În schimb, atunci când teoria este pusă în practică, elevii reușesc să înțeleagă mai bine sensul și utilitatea acesteia.

Învățarea devine mult mai eficientă atunci când elevii participă activ la procesul educațional. Aplicarea cunoștințelor teoretice în practică oferă mai multe avantaje:

- Înțelegere profundă – elevii nu doar memorează informații, ci le și înțeleg;
- Memorie de durată – experiențele practice sunt mai ușor de reținut decât simplele explicații;
- Dezvoltarea abilităților – elevii își formează competențe utile în viața reală;
- Motivație crescută – activitățile practice sunt mai interesante și captivante.

În primul rând, elevii învață prin experiență. Atunci când realizează experimente, proiecte sau activități practice, ei descoperă singuri răspunsuri și își dezvoltă gândirea logică. În al doilea rând, practica ajută la înțelegerea greșelilor. Elevii pot observa direct unde au greșit și pot corecta mai ușor. Astfel, procesul de învățare devine unul activ și constructiv. În al treilea rând, aplicarea cunoștințelor contribuie la dezvoltarea încrederii în sine. Atunci când elevii reușesc să rezolve probleme sau să creeze ceva concret, ei capătă mai multă siguranță în propriile abilități.

Îmbinarea teoriei cu practica nu are doar efecte imediate, ci și beneficii pe termen lung. Elevii care învață astfel devin mai independenți în gândire, își dezvoltă capacitatea de a rezolva probleme, se adaptează mai ușor la diferite situații.

Un exemplu foarte bun al legăturii dintre teorie și practică este gătitul. În bucătărie, teoria reprezintă cunoașterea rețetelor, a ingredientelor și a regulilor de preparare, iar practica înseamnă aplicarea efectivă a acestor cunoștințe.

De asemenea, gătitul dezvoltă mai multe abilități în același timp: organizarea, atenția la detalii, răbdarea și creativitatea. Elevii nu doar urmează instrucțiuni, ci pot adapta rețetele, experimenta și crea preparate proprii. Astfel, teoria nu mai este ceva abstract, ci devine un instrument util în realizarea unui rezultat concret.

Educația modernă migrează tot mai mult de la modelul tradițional de memorare a informației către un model aplicativ, în care elevul devine protagonistul propriei învățări. În acest context, stagiile de practică reprezintă mai mult decât o competiție culinară; este un laborator viu de experimentare, unde bariera dintre abstractul teoretic și concretul practic este eliminată.

Legătura dintre teorie și practică în domeniul culinar nu este doar o metodă didactică, ci o necesitate fundamentală. Atunci când un elev pregătește un preparat, el nu doar execută o succesiune de pași, ci aplică principii complexe de chimie, fizică, biologie și economie, transformând bucătăria într-un spațiu de cercetare interdisciplinară.

Înainte ca un elev să poată inova în cadrul stagiilor de practică, acesta trebuie să stăpânească un set de cunoștințe teoretice solide. Teoria oferă „harta” fără de care practica ar fi doar o încercare oarbă de tip eroare-succes. Înțelegerea reacțiilor chimice, cum ar fi reacția Maillard (responsabilă pentru culoarea și aroma cărnii gătite sau a pâinii), este esențială. Elevul învață teoretic despre denaturarea proteinelor sau caramelizarea zaharurilor, iar prin proiect/practică, aplică aceste cunoștințe pentru a obține textura și gustul perfect.

Teoria nutriției le permite elevilor să înțeleagă macro și micronutrienții. În cadrul unui maraton culinar, provocarea este de a crea un preparat care nu este doar „yummy” (gustos), ci și optim din punct de vedere caloric și nutritiv. Calcularea gramajelor, a timpilor de gătire și a costurilor reprezintă aplicarea directă a matematicii. Un proiect de succes necesită o planificare riguroasă a ingredientelor pentru a evita risipa alimentară (food waste).

Practica acționează ca un catalizator pentru memoria pe termen lung. Studiile pedagogice demonstrează că reținem aproximativ 90% din ceea ce facem practic, comparativ cu doar 10% din ceea ce citim. Dezvoltarea abilităților motrice și a atenției presupune manipularea ustensilelor, controlul temperaturii și precizia tăierii sunt abilități care se dobândesc doar prin exercițiu.

În bucătărie, variabilele se schimbă constant. Dacă un sos se separă sau un aluat nu crește, elevul trebuie să apeleze la bagajul teoretic pentru a găsi o soluție rapidă. Această capacitate de problem-solving este transferabilă în orice domeniu de viață.

Prin practică elevii realizează conexiuni între materii aparent diferite. Ei observă cum biologia explică fermentația drojdiei, în timp ce istoria sau geografia oferă contextul cultural al unei rețete tradiționale. Această abordare de tip STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics) stimulează curiozitatea intelectuală, având beneficii cognitive și interdisciplinare.

Lucrul în echipă la practică impune colaborarea. Succesul unui preparat depinde de sincronizarea membrilor echipei, de comunicare eficientă și de asumarea responsabilității. Gestionarea stresului și a timpului, reprezintă un maraton sub presiunea cronometrului care îi învață pe elevi să își prioritizeze sarcinile și să rămână calmi în situații limită. - Dezvoltarea Soft Skills (Abilități Sociale)

Bucătăria nu permite scurtături. Respectarea protocoalelor de igienă și a pașilor unei rețete cultivă o etică riguroasă a muncii. Elevii învață că rezultatele remarcabile sunt produsul perseverenței și al atenției la detalii, ceea ce implică autodisciplină.

Proiectele și concursurile din domeniul gastronomiei servesc și ca un instrument de orientare în carieră. Pentru mulți elevi, acesta poate fi momentul în care pasiunea se transformă în viziune profesională. Întâlnirea cu experți din domeniu și evaluarea de către un juriu specializat oferă o perspectivă realistă asupra industriei ospitalității.

Mai mult, prin promovarea unor preparate sănătoase și inovatoare, proiectul educă spiritul critic al consumatorului. Elevii devin ambasadori ai unui stil de viață echilibrat, influențându-și familiile și colegii prin puterea exemplului practic.

Legătura dintre practică și teorie în cadrul stagiilor de practică sunt un model de „învățare prin experiență”. Teoria oferă rigoare și profunzime, în timp ce practica oferă viață și sens informației.

Beneficiile pentru elevi sunt incontestabile: de la dezvoltarea unei gândiri analitice și până la consolidarea încrederii în sine. Prin acest proiect, sistemul educațional demonstrează că poate fi relevant, interactiv și, mai presus de toate, capabil să pregătească tinerii nu doar pentru examene, ci pentru viață. Într-o lume în continuă schimbare, capacitatea de a transforma cunoașterea teoretică în valoare practică rămâne cea mai importantă abilitate pe care un elev o poate dobândi.

#### Bibliografie

1. *Cucoș, C. (2006). Pedagogie. Editura Polirom, 2006*
2. <https://en.wikipedia.org/wiki/Learning-by-doing>.
3. <https://www.iberdrola.com/talent/learning-by-doing>.
4. <https://www.knowmore365.com/en/blog/learning-by-doing-method-definition-and-benefits>
5. <https://www.tio.nl/en/about-tio/news/practical-education/>

# Literatura și bucătăria – legătura dintre cuvânt și gust

*prof. Emanuela Maria Pop  
Liceul Tehnologic „Automecanica”*

De-a lungul timpului, literatura și bucătăria au fost două forme de exprimare artistică aparent diferite, dar profund conectate. Dacă literatura hrănește spiritul prin cuvinte, bucătăria hrănește trupul prin gusturi și arome. Cu toate acestea, ambele implică imaginație, creativitate și emoție. În multe opere literare, mâncarea nu este doar un element decorativ, ci devine simbol, punct central al acțiunii.

Bucătăria este un spațiu al creativității, asemenea paginii albe pentru scriitor. Ingredientele sunt „cuvintele”, iar rețetele sunt „frazele” care dau formă unei creații. Mulți autori au folosit universul culinar ca sursă de inspirație pentru poezii sau texte narrative. De exemplu, descrierea unui preparat poate deveni o metaforă pentru viață, iubire sau nostalgie. Aroma unei supe poate evoca amintiri din copilărie, iar gustul unei prăjituri poate simboliza momente de fericire sau pierdere. În acest fel, bucătăria devine un limbaj universal, tradus în cuvinte. Literatura explorează mâncarea nu doar ca o necesitate fiziologică, ci ca un element simbolic, cultural și narativ. Există o "literatură de (pe) masă", unde rețetele culinare devin texte narrative, iar cărțile de bucate sunt lecturi care provoacă plăcere senzorială.

În poezie, elementele culinare sunt adesea transformate în imagini artistice. Fructele, mirodeniile, legumele, ingredientele pot căpăta semnificații simbolice, fiind asociate cu sănătatea, căldura familială, trecerea timpului.

Figura bucătarului este adesea prezentată în literatură ca un artist. Asemenea unui scriitor, bucătarul creează, experimentează și transmite emoții prin ceea ce realizează. În textele narrative, bucătarul poate deveni un personaj complex, cu pasiuni, visuri și conflicte.

Un bucătar dintr-o poveste nu gătește doar pentru a hrăni, ci pentru a spune o poveste. Fiecare preparat reflectă starea lui interioară: o mâncare elaborată poate exprima iubire, iar una simplă poate sugera tristețe sau singurătate. În acest sens, bucătăria devine o formă de comunicare nonverbală. Așadar, bucătăria este locul unde se întâlnesc personajele, unde se construiesc relații și unde se dezvăluie adevăruri. Dacă privim literatura ca pe o bucătărie a sufletului, putem spune că fiecare text este o „rețetă” de emoții. Scriitorul alege cu grijă „ingredientele” – cuvintele, imaginile, stilul – pentru a crea un efect asupra cititorului. La fel cum un bucătar trebuie să echilibreze gusturile, un autor trebuie să echilibreze ideile și sentimentele. O poveste reușită, asemenea unui preparat delicios, rămâne în memoria celui care o „consumă”.

Legătura dintre literatură și bucătărie devine și mai evidentă atunci când analizăm opere și personalități concrete care îmbină aceste două universuri.

Un exemplu celebru din literatură este romanul „Ca apă pentru ciocolată”, de Laura Esquivel. În această operă, rețetele culinare sunt integrate direct în poveste, iar emoțiile personajului principal influențează preparatele. De exemplu, atunci când protagonista este tristă, mâncarea gătită de ea transmite această stare celor care o consumă. Astfel, bucătăria devine un mijloc de exprimare a sentimentelor, aproape magic.

Un alt exemplu important apare în opera lui Marcel Proust, în celebrul său ciclu „În căutarea timpului pierdut”. Episodul „madelenei” arată cum gustul unei prăjituri poate declanșa amintiri puternice din copilărie: „O plăcere delicioasă mă invadase... dintr-odată amintirea mi-a apărut.”

Gustul era cel al bucătelii de madlenă pe care mătușa Leonie mi-o oferea după ce o muiase în infuzia ei de ceai.” Aici, mâncarea nu este doar un obiect, ci un simbol al memoriei și al timpului trecut.

Lecția gastronomiei: atunci când scriem despre mâncare, nu descriem doar ingredientele, ci emoția pe care ne-o provoacă. O plăcintă cu mere nu este doar zahăr și aluat; este mirosul casei bunicilor și căldura unei după-amiezi de toamnă.

În ceea ce privește lumea bucătarilor, există personalități care au transformat gătitul într-o formă de artă apropiată de literatură. Julia Child a devenit celebră nu doar pentru rețetele sale, ci și pentru modul în care a povestit despre mâncare, transformând gătitul într-o experiență accesibilă și plină de farmec.

Un alt exemplu este Anthony Bourdain, autorul cărții *Kitchen Confidential*. El a reușit să îmbine experiența din bucătărie cu talentul narativ, oferind cititorilor o perspectivă sinceră și captivantă asupra vieții de bucătar. Stilul său direct și autentic demonstrează că bucătăria poate deveni subiect literar de mare impact.

Aceste exemple demonstrează că literatura și bucătăria nu sunt domenii separate, ci două forme de artă care se completează reciproc. Fie că este vorba despre o prăjitură care trezește amintiri sau despre un bucătar care spune povești prin preparatele sale, legătura dintre gust și cuvânt rămâne una profundă și inspiratoare.

Bucătăria și literatura au fost întotdeauna surori gemene în arta de a crea experiențe. Dacă bucătarul folosește condimente pentru a echilibra un preparat, scriitorul folosește metafore pentru a da savoare unei povești. Invitația la lectură este ca o invitație la masă. Dacă scriitura este asemenea unui proces culinar, atunci lectura este asemenea unui proces de alimentare (“plăcerea lecturii vs plăcerea mâncării”). În acest caz, bucătarul-scriitor amestecă în cunoștință de cauză substantive, verbe și adjective, le prepară cu condimente din figuri de stil, le îndulcește cu umor sau le sărează cu satiră și ironie și propune un meniu care ar satisface apetitul oricărui cititor

Literatura în bucătărie ne învață să fim atenți la detalii. Ne învață că o rețetă poate fi o scrisoare de dragoste și că un bucătar poate fi un povestitor. Așadar, cele de mai sus sunt dovada că, indiferent dacă mânuim un stilou sau un polonic, scopul este același: să creăm ceva care să rămână în sufletul celuilalt.

În concluzie, literatura și bucătăria se hrănesc reciproc, oferind experiențe senzoriale și culturale unice. Fie că este vorba de rețete vechi, fie de creații moderne, gastronomia continuă să inspire scriitori și cititori deopotrivă.

## Bibliografie

1. *Laura Esquivel – Ca apa pentru ciocolată*, Editura Humanitas, 2004
2. *Marcel Proust - În căutarea timpului pierdut*, Editura Litera, 2023
3. <https://romanaliterara.com/2022/12/gastronomie-si-literatura/>
4. <https://www.reteteleluiadu.ro/gastronomia-sau-filozofia-mancarii/>
5. <https://poezie.ro/atelier/ivan-pilchin/eseu/13927772/literatura-de-pe-masa-retete-gusturi-si-consum>

## De la teorie la practică în domeniul economic

*prof. Anica Daniela Szoke*

*Liceul Tehnologic „Automecanica”*

Domeniul economic ocupă un loc esențial în dezvoltarea societății moderne, deoarece influențează activitatea tuturor instituțiilor, firmelor și chiar viața de zi cu zi a fiecărei persoane. Economia nu înseamnă doar bani, calcule sau afaceri, ci și modul în care resursele sunt administrate eficient pentru a satisface nevoile oamenilor. În procesul de formare profesională, trecerea de la teorie la practică în domeniul economic reprezintă o etapă fundamentală pentru pregătirea viitorilor specialiști.

În etapa teoretică, elevii studiază concepte de bază precum cererea și oferta, piața, concurența, costurile, profitul, bugetul, investițiile sau managementul resurselor. Aceste noțiuni oferă baza necesară pentru înțelegerea funcționării economiei la nivel micro și macroeconomic. De asemenea, discipline precum contabilitatea, marketingul, managementul și finanțele contribuie la dezvoltarea unei viziuni complete asupra activității economice.

Teoria este importantă deoarece formează gândirea logică și capacitatea de analiză. Prin studiul exemplelor și al situațiilor economice, elevii învață să identifice probleme, să propună soluții și să ia decizii argumentate. Totuși, fără aplicarea practică, aceste cunoștințe rămân abstracte și dificil de valorificat în viața profesională. De aceea, experiența practică este indispensabilă.

Practica în domeniul economic presupune contactul direct cu activitatea reală din firme, instituții sau organizații. Aici, elevii observă modul în care se întocmesc documentele, cum se gestionează relațiile comerciale, cum se stabilesc prețurile, cum se organizează activitatea financiară sau cum se promovează produsele și serviciile. Ei descoperă faptul că fiecare decizie economică are consecințe directe asupra rezultatelor unei afaceri.

Stagiile de practică sunt extrem de importante deoarece oferă elevilor posibilitatea de a aplica noțiunile învățate la clasă. De exemplu, un elev care studiază contabilitatea poate înțelege mai bine rolul documentelor justificative atunci când vede cum sunt folosite într-o firmă reală. Un elev interesat de marketing poate observa cum se construiește o campanie de promovare sau cum sunt atrași clienții. Astfel, teoria capătă sens și utilitate practică.

Un alt aspect important este dezvoltarea competențelor digitale. În prezent, activitatea economică este puternic influențată de tehnologie, iar utilizarea programelor informatice a devenit o necesitate. Softurile de contabilitate, aplicațiile de gestiune, platformele de analiză financiară sau instrumentele de promovare online sunt folosite zilnic în mediul economic. Elevii care dobândesc aceste competențe sunt mai bine pregătiți pentru integrarea pe piața muncii.

Pe lângă competențele tehnice, practica dezvoltă și abilități personale importante, precum responsabilitatea, punctualitatea, comunicarea și lucrul în echipă. În domeniul economic, relațiile profesionale sunt foarte importante, iar succesul depinde adesea de capacitatea de colaborare și adaptare. Respectarea termenelor, corectitudinea informațiilor și seriozitatea în activitate sunt calități apreciate de orice angajator.

Pentru elevii din învățământul tehnologic, experiența practică are și un rol motivațional puternic. Atunci când observă aplicabilitatea directă a cunoștințelor, aceștia devin mai implicați și mai interesați de propria formare profesională. Practica îi ajută să își descopere aptitudinile, să își stabilească obiective clare și să își construiască încrederea în propriile forțe.

În concluzie, trecerea de la teorie la practică în domeniul economic reprezintă o condiție esențială pentru formarea unor profesioniști competenți și adaptați cerințelor actuale ale pieței muncii. Teoria oferă baza cunoștințelor, iar practica transformă aceste informații în experiență reală și utilă. Numai prin îmbinarea armonioasă a celor două componente se poate construi o carieră de succes în domeniul economic, bazată pe profesionalism, responsabilitate și dezvoltare continuă.

# Importanța studierii limbii engleze în învățământul profesional românesc.

## Abordare metodică și aplicații didactice în domeniul electromecanic și sudură

prof. Mihaela Elena Teodora Săcărea  
Liceul Tehnologic „Automecanica”

**Abstract:** This article explores the importance of learning English within Romanian vocational education, with a particular focus on technical fields such as electromechanics and welding. In the context of globalization and technological development, English has become an essential tool for accessing technical documentation, operating modern equipment, and ensuring effective communication in professional environments.

From a methodological perspective, the study emphasizes the need to shift from traditional language teaching approaches to communicative and task-based methods, aligned with the principles of English for Specific Purposes (ESP). This approach supports the development of functional language skills directly applicable to real workplace situations.

The article also highlights the role of English in enhancing employability, facilitating professional mobility, and supporting lifelong learning. By integrating domain-specific vocabulary and authentic tasks into classroom activities, teachers can increase student motivation and improve learning outcomes.

Practical examples of worksheet design for electromechanical and welding profiles illustrate how language learning can be effectively connected to professional training. The findings suggest that English should be considered an integral component of vocational competence, rather than a separate academic subject.

În contextul globalizării accelerate și al transformărilor socio-economice generate de digitalizare și mobilitate profesională, cunoașterea limbii engleze a devenit nu doar o competență suplimentară, ci o condiție esențială pentru integrarea eficientă pe piața muncii. În mod particular, învățământul profesional și tehnic (IPT) din România se confruntă cu provocarea de a adapta curriculumul la cerințele pieței muncii europene și globale, unde limba engleză funcționează ca lingua franca. Din perspectivă metodică, predarea limbii engleze în acest segment educațional trebuie să depășească paradigma tradițională centrată pe gramatică și vocabular general și să adopte o abordare funcțional-comunicativă, integrată și orientată spre competențe profesionale specifice. Lucrarea de față își propune să argumenteze, pe baze științifice și metodologice, importanța studierii limbii engleze în învățământul profesional românesc, cu accent pe domenii tehnice precum electromecanica și sudura, și să ofere exemple concrete de bune practici didactice.

Conform lucrării „Metodica predării limbii engleze” de Adriana Vizental, predarea modernă a limbilor străine presupune dezvoltarea simultană a competențelor de receptare și producere a mesajului, într-un cadru comunicativ autentic. Această perspectivă se aliniază cu:

- **Abordarea comunicativă (Communicative Language Teaching – CLT)**
- **Învățarea bazată pe sarcini (Task-Based Learning)**
- **Abordarea acțională (CEFR – Companion Volume)**

Aceste paradigme metodologice pun accent pe:

- utilizarea limbii în contexte reale
- negocierea sensului
- dezvoltarea competențelor funcționale, nu doar declarative

În învățământul profesional, aceste principii capătă o relevanță și mai mare, deoarece elevii trebuie să utilizeze limba engleză în contexte tehnice specifice.

### **1. Limba engleză ca instrument de muncă în domeniul tehnic**

În cadrul învățământului profesional și tehnic, limba engleză nu poate fi tratată exclusiv ca disciplină teoretică, separată de contextul profesional al elevilor, ci trebuie înțeleasă și predată ca un instrument funcțional de lucru. Această schimbare de perspectivă este esențială în domenii precum electromecanica și sudura, unde accesul la informație, operarea echipamentelor și respectarea standardelor de securitate sunt mediate, în mare măsură, prin intermediul limbii engleze. Majoritatea echipamentelor industriale moderne sunt produse de companii internaționale, iar documentația tehnică aferentă este redactată în limba engleză. Manualele de utilizare, fișele tehnice, instrucțiunile de operare și întreținere, precum și protocoalele de siguranță utilizează terminologie standardizată în această limbă. Astfel, lipsa competențelor lingvistice adecvate poate conduce nu doar la dificultăți de înțelegere, ci și la erori de operare cu consecințe potențial grave. De exemplu, un elev care urmează calificarea de electromecanic trebuie să fie capabil să interpreteze termeni precum voltage, current, resistance sau wiring diagram nu doar la nivel lexical, ci și în contexte funcționale. În mod similar, în domeniul sudurii, termeni precum arc welding, electrode sau protective gear trebuie integrați în discursuri procedurale, nu doar recunoscuți pasiv. Prin urmare, limba engleză devine o componentă integrată a competenței profesionale, iar predarea acesteia trebuie să reflecte această realitate.

### **2. Integrarea competențelor lingvistice în modelul competențelor profesionale**

Formarea profesională contemporană este structurată în jurul unui model de competențe care include dimensiuni cognitive, funcționale și atitudinale. În acest context, competențele lingvistice nu mai sunt izolate, ci interacționează direct cu celelalte tipuri de competențe.

Din perspectivă metodologică, limba engleză contribuie la dezvoltarea următoarelor categorii:

- competențe informaționale, prin capacitatea de a accesa și interpreta documentație tehnică în limba engleză;
- competențe digitale, având în vedere că majoritatea interfețelor software utilizate în domeniul tehnic sunt în limba engleză;
- competențe de comunicare profesională, necesare în contexte de colaborare internațională sau în cadrul companiilor multinaționale.

Integrarea acestor competențe presupune o abordare interdisciplinară, în care profesorul de limba engleză colaborează, cel puțin conceptual, cu profesorii de specialitate. Astfel, activitățile didactice pot fi construite în jurul unor situații autentice, precum interpretarea unei scheme electrice sau descrierea unui proces tehnologic. Această integrare este susținută și de principiile abordării acționale promovate de Cadrul European Comun de Referință pentru Limbi, care definește utilizatorul limbii ca „actor social” implicat în sarcini concrete. În cazul elevilor din învățământul profesional, aceste sarcini sunt direct legate de viitoarea lor activitate profesională.

### 3. Limba engleză și creșterea angajabilității

Un alt argument major în favoarea studierii limbii engleze în învățământul profesional îl constituie impactul direct asupra angajabilității absolvenților. Într-o economie globalizată, competențele tehnice, deși esențiale, nu mai sunt suficiente în absența unor competențe lingvistice funcționale. Angajatorii din domeniul industrial caută din ce în ce mai frecvent personal calificat care poate:

- **înțelege documentația tehnică internațională;**
- **comunica eficient cu parteneri externi;**
- **participa la sesiuni de instruire în limba engleză;**
- **adapta rapid la tehnologii noi.**

În lipsa acestor competențe, absolvenții riscă să fie limitați la un segment restrâns al pieței muncii, în timp ce colegii lor cu competențe lingvistice dezvoltate beneficiază de oportunități extinse, inclusiv la nivel european.

Mai mult decât atât, mobilitatea profesională, încurajată de politicile Uniunii Europene, presupune capacitatea de a lucra în medii multiculturale, unde limba engleză funcționează ca limbă de comunicare comună. Astfel, studierea acestei limbi în cadrul IPT contribuie nu doar la integrarea pe piața muncii, ci și la dezvoltarea unei identități profesionale adaptabile și competitive.

### 4. Abordarea ESP (English for Specific Purposes)

Predarea limbii engleze în învățământul profesional se înscrie în paradigma ESP, care presupune adaptarea conținuturilor și metodelor la nevoile specifice ale cursanților. Spre deosebire de predarea limbii generale, ESP are ca obiectiv principal dezvoltarea competențelor necesare în contexte profesionale concrete.

Această abordare implică:

- selecția atentă a vocabularului relevant pentru domeniul de calificare;
- utilizarea materialelor autentice (manuale tehnice, diagrame, instrucțiuni);
- construirea de activități centrate pe sarcini profesionale reale.

În cazul elevilor din domeniul electromecanic, de exemplu, predarea trebuie să includă situații precum citirea unei scheme electrice sau descrierea funcționării unui circuit. În mod similar, pentru elevii din domeniul sudurii, activitățile pot viza interpretarea instrucțiunilor de siguranță sau descrierea etapelor unui proces de sudare.

Un principiu fundamental al metodicii moderne îl reprezintă integrarea competențelor lingvistice, în locul abordării fragmentate. În acest sens, activitățile didactice trebuie să combine:

- **receptarea orală (listening), prin expunerea la instrucțiuni tehnice sau explicații video;**
- **producerea orală (speaking), prin simulări și jocuri de rol;**
- **receptarea scrisă (reading), prin analizarea documentației tehnice;**
- **producerea scrisă (writing), prin redactarea de instrucțiuni sau rapoarte simple.**

Această integrare reflectă modul real în care limba este utilizată în mediul profesional, unde competențele nu sunt activate izolat, ci simultan.

Elevii din învățământul profesional prezintă, în general, preferințe pentru stiluri de învățare practice și aplicative. Din acest motiv, predarea limbii engleze trebuie să evite supraîncărcarea teoretică și să privilegieze activitățile interactive și contextualizate.

Strategiile eficiente includ:

- utilizarea suporturilor vizuale (diagrame, imagini, videoclipuri);
- activități de tip „learning by doing”;
- simulări ale situațiilor reale de muncă;
- colaborarea în grupuri mici.

Prin aceste metode, elevii nu doar învață limba, ci o folosesc activ, ceea ce conduce la o mai bună fixare a cunoștințelor și la creșterea motivației.

### 5. Principii metodice în proiectarea fișelor de lucru

Fișele de lucru reprezintă un instrument didactic esențial în predarea limbii engleze în contexte profesionale, deoarece permit adaptarea conținutului la nivelul și nevoile elevilor. Pentru a fi eficiente, acestea trebuie să respecte o serie de principii metodice. În primul rând, contextualizarea este esențială. Activitățile propuse trebuie să reflecte situații reale din domeniul de activitate al elevilor.

De exemplu, în locul unor exerciții abstracte, se recomandă utilizarea unor sarcini precum completarea unei fișe tehnice sau interpretarea unui desen tehnic. În al doilea rând, funcționalitatea trebuie să fie prioritară. Elevii trebuie să perceapă utilitatea imediată a cunoștințelor dobândite. Astfel, exercițiile trebuie să aibă o finalitate clară și aplicabilă. De asemenea, gradualitatea este importantă. Activitățile trebuie să pornească de la niveluri de dificultate reduse și să progreseze treptat către sarcini mai complexe, pentru a evita demotivarea elevilor. Nu în ultimul rând, interactivitatea contribuie la implicarea activă a elevilor și la dezvoltarea competențelor de comunicare.

În predarea limbii engleze pentru elevii din domeniul sudurii, accentul trebuie pus pe dezvoltarea competențelor de comunicare funcțională în contexte de lucru specifice. Spre deosebire de învățarea limbii generale, aici elevii trebuie să dobândească capacitatea de a înțelege și utiliza limbajul tehnic în situații concrete, adesea legate de siguranță, proceduri și colaborare în echipă. Un prim pas în elaborarea fișelor de lucru îl constituie introducerea vocabularului specific prin metode vizuale și contextualizate. De exemplu, profesorul poate utiliza imagini ale echipamentului de sudură, solicitând elevilor să identifice și să denumească componentele: welding torch, electrode, protective mask, gloves, welding table. Această etapă este esențială pentru construirea unei baze lexicale solide. Ulterior, vocabularul este integrat în activități de tip reading comprehension, prin texte scurte care descriu procese tehnologice. De exemplu, un text despre sudura cu arc electric poate fi însoțit de întrebări care verifică atât înțelegerea globală, cât și detaliile specifice. Această abordare contribuie la dezvoltarea competenței de receptare scrisă în contexte autentice. O componentă esențială o reprezintă instrucțiunile de securitate, care pot fi transformate în activități interactive. Elevii pot primi propoziții incomplete sau amestecate și trebuie să le reordoneze sau să le completeze, de exemplu:

“Always wear \_\_\_\_\_ before starting the welding process.”

Aceste exerciții nu doar consolidează vocabularul, ci și dezvoltă conștientizarea importanței siguranței în muncă. La un nivel mai avansat, se recomandă utilizarea activităților de tip role-play, care simulează situații reale din mediul profesional. De exemplu, un elev poate juca rolul unui sudor, iar altul rolul unui supervisor care oferă instrucțiuni sau verifică respectarea normelor de siguranță. Acest tip de activitate dezvoltă competențele de speaking și listening, dar și încrederea elevilor în utilizarea limbii. În plus, se pot introduce sarcini de tip problem-solving, în care elevii trebuie să identifice erori într-un proces descris sau să propună soluții. Aceste activități stimulează gândirea critică și utilizarea limbii în scopuri funcționale, nu doar reproductive.

În contextul educației contemporane, integrarea tehnologiei digitale în procesul de predare-învățare nu mai reprezintă o opțiune, ci o necesitate. În cazul predării limbii engleze în învățământul profesional, utilizarea resurselor digitale are un impact semnificativ asupra eficienței învățării și asupra motivației elevilor. Un prim avantaj al utilizării tehnologiei îl constituie accesul la materiale autentice. Platformele online oferă o varietate de videoclipuri demonstrative, tutoriale și prezentări tehnice în limba engleză, care pot fi integrate în activitățile de tip listening. De exemplu, un videoclip despre procesul de sudură poate fi utilizat pentru a introduce vocabular nou și pentru a dezvolta competența de înțelegere orală. De asemenea, simulatoarele digitale permit elevilor să interacționeze cu procese tehnice într-un mediu controlat. Aceste instrumente sunt deosebit de utile în domeniile precum electromecanica, unde elevii pot vizualiza funcționarea circuitelor și pot învăța terminologia aferentă într-un mod interactiv.

Platformele educaționale interactive, precum aplicațiile de tip quiz sau jocuri educaționale, contribuie la consolidarea vocabularului prin activități atractive. Acestea pot fi utilizate atât în clasă, cât și pentru învățarea individuală, facilitând diferențierea instruirii. Un alt aspect important îl reprezintă dezvoltarea competențelor digitale, care sunt esențiale pe piața muncii. Prin utilizarea tehnologiei, elevii învață nu doar limba engleză, ci și cum să acceseze, să selecteze și să utilizeze informații din surse digitale.

Totodată, integrarea tehnologiei permite adoptarea unor metode moderne de predare, precum blended learning sau flipped classroom, în care elevii pot parcurge materialele teoretice acasă și pot utiliza timpul din clasă pentru activități practice și interactive.

Evaluarea reprezintă o componentă esențială a procesului didactic, iar în cazul predării limbii engleze în învățământul profesional, aceasta trebuie să reflecte caracterul aplicativ al învățării. Astfel, metodele tradiționale de evaluare, bazate exclusiv pe teste gramaticale sau traduceri, nu sunt suficiente pentru a măsura competențele reale ale elevilor. Evaluarea trebuie să fie autentică, adică să implice sarcini care reproduc situații reale de utilizare a limbii. De exemplu, elevii pot fi evaluați prin:

- interpretarea unui fragment dintr-un manual tehnic;
- completarea unei fișe de lucru specifice domeniului;
- descrierea unui proces tehnologic;
- participarea la un dialog simulat în context profesional.

Un instrument eficient îl reprezintă portofoliul, care permite colectarea progresivă a lucrărilor elevului și oferă o imagine complexă asupra evoluției acestuia. Portofoliul poate include fișe de lucru, proiecte, înregistrări audio sau video și reflecții personale. De asemenea, evaluarea poate include componente de autoevaluare și evaluare între colegi, care contribuie la dezvoltarea responsabilității și a conștientizării propriului proces de învățare. În ceea ce privește criteriile de evaluare, acestea trebuie să vizeze nu doar corectitudinea lingvistică, ci și:

- ***adecvarea vocabularului la context;***
- ***claritatea mesajului;***
- ***capacitatea de a îndeplini sarcina comunicativă.***

Prin adoptarea unor metode de evaluare variate și relevante, profesorul poate obține o imagine fidelă asupra competențelor elevilor și poate ajusta procesul didactic în funcție de nevoile acestora.

Analiza realizată evidențiază în mod clar faptul că studierea limbii engleze în învățământul profesional românesc nu mai poate fi tratată ca o disciplină secundară, ci trebuie integrată ca o componentă esențială a formării competențelor profesionale. În contextul actual, caracterizat de globalizare, digitalizare și mobilitate a forței de muncă, limba engleză funcționează ca un instrument de lucru indispensabil, facilitând accesul la informație, utilizarea tehnologiilor moderne și comunicarea în medii profesionale diverse.

Exemplele de bune practici analizate, precum utilizarea fișelor de lucru contextualizate, integrarea tehnologiei și aplicarea unor metode de evaluare autentică, demonstrează că învățarea limbii engleze poate deveni un proces activ, motivant și direct aplicabil în activitatea profesională. În acest sens, rolul profesorului depășește transmiterea de cunoștințe, acesta devenind un facilitator al învățării și un mediator între limbaj și realitatea tehnică.

În concluzie, integrarea eficientă a limbii engleze în învățământul profesional contribuie semnificativ la creșterea angajabilității absolvenților, la dezvoltarea competențelor transversale și la adaptarea acestora la cerințele unei economii globale. Ignorarea acestei dimensiuni ar însemna, în mod inevitabil, limitarea oportunităților profesionale ale elevilor și menținerea unui decalaj față de standardele educaționale europene.

## **Bibliografie**

1. Vizental, Adriana – Metodica predării limbii engleze. Strategies of Teaching and Testing English as a Foreign Language, Editura Polirom, București, 2014
2. Harmer, Jeremy – How to Teach English, Longman, 2007
3. Scrivener, Jim – Learning Teaching, Macmillan, 2011
4. Council of Europe – Common European Framework of Reference for Languages (CEFR), 2001
5. Hutchinson, Tom & Waters, Alan – English for Specific Purposes, Cambridge University Press, 1987
6. Modlo, Y.O. et al. – Modernization of Professional Training of Electromechanics Bachelors, 2018

# Rețete umoristice



## Supă de lene

### Ingrediente:

- 1 litru apă
- 2 linguri chef (dacă nu aveți, merge și fără)
- 1 cartof imaginar
- un praf de motivație

### Mod de preparare:

1. Puneți apa pe foc.
2. Între timp, așezați-vă pe canapea și gândiți-vă dacă merită să gătiți.
3. După 10 minute decideți că nu merită.
4. Opriți focul și comandați pizza.

Timp de preparare: 12 minute + livrarea.

## Friptură de dietă

### Ingrediente:

- 1 bucată mare de voință
- 0 grame prăjituri
- 0 grame ciocolată
- 1 frigider plin cu tentații

### Mod de preparare:

1. Deschideți frigiderul.
2. Spuneți „nu mănânc nimic dulce”.
3. Închideți frigiderul.
4. Reveniți după 5 minute și luați prăjitura „doar ca să nu se strice”.

Rezultat: dieta se termină înainte să înceapă.

## Scuza perfectă pentru elevi

### Ingrediente:

- 1 temă nefăcută
- 1 față serioasă
- 2% imaginație
- 98% improvizație

### Mod de preparare:

1. Ridicați mâna și spuneți: „Domn' profesor, am făcut tema... dar...”
2. Adăugați una dintre următoarele arome:
  - „...am uitat caietul acasă.”
  - „...am făcut-o pe alt caiet.”
3. Priviți spre geam ca și cum viața este foarte complicată.
4. Speranța finală: profesorul spune „Bine, pentru data viitoare”.

Rezultat: uneori funcționează, alteori nu.

## Cafeaua profesorului obosit

### Ingrediente:

- 1 cană mare de cafea
- 3 ore de somn pierdut
- 20 de lucrări de corectat
- 1 strop de răbdare

### Mod de preparare:

1. Turnați cafeaua în cană.
2. Deschideți teancul de lucrări și suspițați adânc.
3. Beți cafeaua.
4. Mai faceți încă o cafea.
5. Realizați că mai sunt încă 19 lucrări de corectat.

Sugestie de servire: cu multă răbdare și un weekend care nu mai vine.

# Quiz: Ce tip de bucătar ești?

Alege varianta care te reprezintă cel mai bine.

## 1. Când vezi o rețetă nouă...

- A. O urmezi exact
- B. Schimbi câteva ingrediente
- C. O reinventezi complet
- D. O salvezi... dar nu o faci niciodată

## 2. În bucătărie preferi...

- A. Ordinea și disciplina
- B. Să mai improvizezi
- C. Libertatea totală
- D. Să nu stai prea mult

## 3. Dacă ceva nu îți iese...

- A. Încerci din nou corect
- B. Ajustezi pe loc
- C. Transformi în alt preparat
- D. Renunți rapid

## 4. Desertul perfect pentru tine este...

- A. Clasic și sigur
- B. Puțin diferit
- C. Un experiment
- D. Cumpărat

## 5. Cum gătești de obicei?

- A. După rețetă
- B. Cu mici modificări
- C. După inspirație
- D. Foarte rar

## 6. Bucătăria după ce gătești...

- A. Este curată
- B. Puțin dezordonată
- C. Arată ca după furtună
- D. Nici nu ai murdărit-o

## 7. Ce te motivează să gătești?

- A. Dorința de a face bine
- B. Curiozitatea
- C. Creativitatea
- D. Foamea

## 8. Dacă participi la un concurs...

- A. Respecti regulile perfect
- B. Încerci ceva diferit
- C. Vrei să impresionezi cu ceva unic
- D. Te gândești dacă să participi



### Numără de câte ori ai ales fiecare literă:

#### Majoritatea A – Bucătarul disciplinat

Ești organizat, atent și serios. Urmezi rețetele și obții rezultate sigure. Ai profil de profesionist!

#### Majoritatea B – Bucătarul creativ

Îți place să experimentezi, dar păstrezi echilibrul. Ești flexibil și deschis la idei noi.

#### Majoritatea C – Bucătarul artist

Pentru tine gătitul este artă! Creezi fără limite și surprinzi mereu prin originalitate.

#### Majoritatea D – Bucătarul relaxat

Nu ești încă pasionat de gătit, dar ai potențial! Începe cu lucruri simple și vei progresa rapid.

### Provocările Yummy Marathon

#### Ești pregătit? Încearcă aceste provocări și testează-ți abilitățile!

##### Provocarea 1 – „Desert rapid”

Realizează un desert în maxim 10 minute folosind doar 3 ingrediente.

##### Provocarea 2 – „Farfuria colorată”

Pregătește un preparat care să conțină minimum 3 culori diferite din fructe sau legume.

##### Provocarea 3 – „Mic dejun sănătos”

Creează un mic dejun echilibrat (proteine + carbohidrați + grăsimi sănătoase).



★ VĂ MULTUMIM PENTRU ATENȚIE ★  
ȘI NE REVEDEM ÎN NUMĂRUL VIITOR!

ISSN