



Outdoor Dream

Edu.Door - educație outdoor inovativă pentru incluziune socială



Revista Școlii „Traian Dârjan”
- Cluj-Napoca -
Octombrie 2023

BOGĂȚIILE TOAMNEI

Toamna este o perioadă a anului plină de bogății. În această perioadă, natura se pregătește pentru iarnă și ne încântă cu culorile sale vii și parfumurile sale dulci.

Toamna, pădurile își schimbă culorile, iar frunzele copacilor devin roșii, galbene și portocalii. Toamna este perioada când pădurea se învelește într-o mantie de culori, și ne încântă cu frumusețea sa. Toamna este perioada când pădurea ne oferă un adevărat spectacol de culori.

Toamna, fructele și legumele sunt recoltate și sunt gata de consum. Toamna este perioada când putem savura fructele și legumele din grădină, proaspete și pline de vitamine. Toamna este perioada când ne putem bucura de gustul delicios și de beneficiile sănătoase ale fructelor și legumelor.

Toamna este perioada când ne putem bucura de beneficiile aerului curat și proaspăt.

Toamna este, de asemenea, perioada când putem savura mâncărurile delicioase și călduroase ale sezonului. Toamna este perioada când putem savura fructe uscate și dulciuri delicioase, care ne încălzesc și ne dau energie.

Toamna este, de asemenea, perioada când putem petrece timp în aer liber și să ne bucurăm de frumusețea naturii. Toamna este perioada când putem face plimbări în pădure, să admirăm culorile frunzelor, și să ne bucurăm de aerul curat și proaspăt. Toamna este perioada când putem face picnicuri în aer liber și să ne bucurăm de soarele călduț și de frumusețea naturii.

În concluzie, toamna este o perioadă plină de bogății. Toamna ne oferă un spectacol de culori, ne oferă fructe și legume delicioase și sănătoase, și ne oferă aer curat și proaspăt. Toamna este o perioadă plină de frumusețe și de beneficii pentru noi.

Autori: Rostaș Ana Clasa IV B, Rostași Aurel Clasa V B, Mujicaș Anca Clasa V B, Rostaș Mădălina Clasa IV B, Ungur Izabela Clasa IV B, Ungur Ana Maria Clasa V B, Varga Antonio Clasa III D, Muzicaș Andra

Prof. coordonator: Chira Ovidiu



Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”



CÂNTECUL TOAMNEI

Fiecare anotimp are farmecul său, aşadar pentru această toamnă am învăţat un cântecel, fiecare cântând versurile astfel:

Ger grădina e pustie, - Lacatoş Rzăvan
Frunzele tot cad covor
Doar o varză dolofoană - Capaş Augustin
Dârdăie într-un picior!

Opt cămăşi are-mbrăcate, - Covaci Emanuel
Şi tot tremură de ger
M-aţi uitat aici fârtate! - Lăcătuş Cristian
Strigă ea spre-un fermier.

Te-am uitat n-ai nici o vină - Lingurar Claudia
Asta este treaba mea,
Iepuraşul ce mănâncă?! - Horvath Adania
Dacă iarna o fi grea. - Berchi Darius

Prof. coordonator: Bucatariu Ioana-Mihaela

PLANTELE ŞI IMPORTANŢA LOR

Bontea Ovidiu – Am aflat cât de importante sunt plantele pentru noi oamenii.

Bucşi Mădălin – Fără plante nu există viaţă.

Ciorbă Cosmin – Am învăţat rolul şi importanţa plantelor în medicină.

Cozac Denis – Unele plante sunt bune pentru leacuri băbeşti.

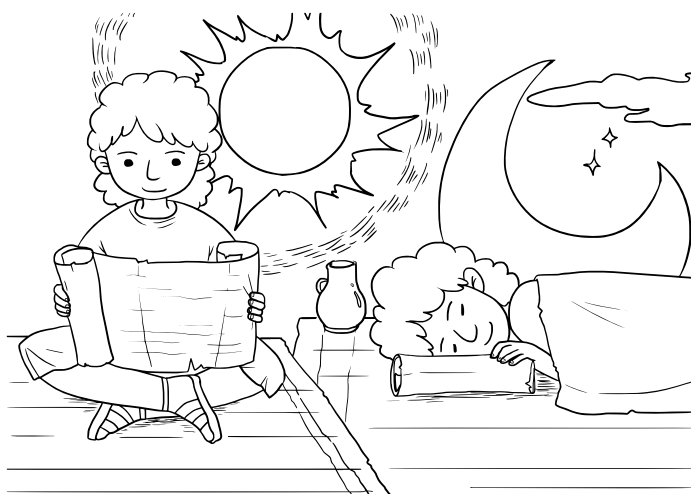
Cozac Emanuela – Muşcata se deschide dimineaţa, garoafele spre prânz, iar regina nopţii seara.

Cuti Elias – Trandafirii conţin mai multă vitamina C decât majoritatea legumelor şi fructelor.

Lakatoş Karina – Feriga anunţă ploaia? Înainte de a plouă ea îşi desface larg frunzele, iar dacă urmează o perioadă secetoasă frunzele ei se strâng şi se răsucesc.

Turcă Flavia – Floarea soarelui pare o floare mare, însă e formată din o mulţime de flori mici, care când se coc, se transformă în seminţe.

Prof. coordonator: Siminic Sergiu



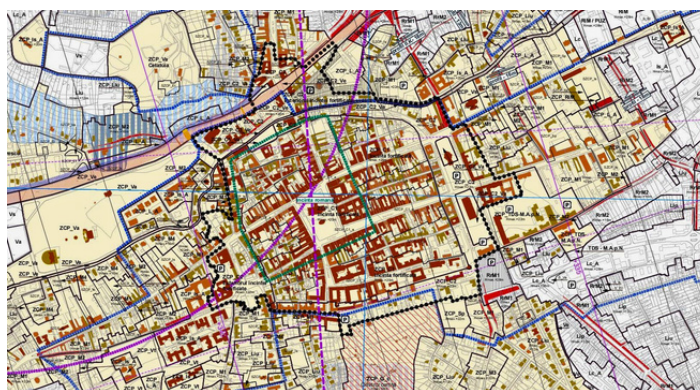
Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Şcoala „Traian Dârjan”



MONUMENTE DIN ORAȘUL MEU

La data de 10.10.2023 s-a desfășurat activitatea intitulată Monumente din orașul meu. Împreună cu doamna profesoară am identificat și localizat în spațiu principalele monumente din orașul Cluj-Napoca. În cadrul acestei activități ne-am exersat atenția și abilitatea de orientare în spațiu, reușind în același timp să ne relaxăm. Autori: Kovacs Jessica Maria, Lăcătuș Amira, Țurca Adina, Lăcătuș Renado, Covaci Alexandra din clasa a III-a D

Prof. coordonator: Berki Luminița-Bianca



TOAMNA CU FRUNZE AURII

Toamna a sosit și ne putem bucura de priveliștea sa, cu zecile de culori ce par a fi desprinse din povești. Cu siguranță, toamna se numără printre cele mai frumoase anotimpuri, iar noi ne bucurăm de ea. Azi la una dintre activități am studiat frunzele și am pictat.

„Deși nu prea îmi place toamna pentru vremea rece și ploioasă, apreciez fructele ce se coc în această perioadă și culorile frunzelor” - Fodor Bogdan

„Frunzele toamnei strălucesc în culori minunate, de la maro la galben, roșu, violet și verde. Eu am colorat frunze în mai multe culori astăzi împreună cu colegii mei și ne-am simțit bine” - Ciorbă Emanuela

„Toamna este frumoasă; încă nu este prea cald și putem petrece timp în aer liber cât dorim. Mie îmi place toamna pentru că se coc merele, fructele mele preferate” - Hanzi Denis-Emil

„Îmi place toamna și pentru că începe școala și avem ocazia să învățăm lucruri noi, iar azi mi-a plăcut că am pictat frunze colorate frumos” - Lăcătuș Manuela

„Nu prea îmi place să pictez, dar am încercat. Toamna e frumoasă, dar se face repede frig și nu mai pot juca fotbal așa de mult” - Varga Fabian

Prof. coordonator Neag Oana Cătălina

Revista edu.door

Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023

Școala „Traian Dârjan”

MONUMENTE ISTORICE DIN CLUJ-NAPOCA

Cu o istorie bogată de peste 2000 de ani, orașul nu ezită a-și impresiona vizitatorii, istorisind, în tăcere, povestea prin fiecare clădire, muzeu sau zid.

Venind dinspre strada Memorandumului și îndreptându-te înspre Piața Muzeului, nu se poate să nu fii captivat de energia orașului. Pe străduțele pietruite și străbătute de atâția ani, vei întâlni numeroase terase și localuri ce dau viață orașului și care creează o contopire armonioasă a trecutului cu prezentul.

Casa Matei Corvin:

În această zonă se situează mai multe monumente istorice din Cluj-Napoca ce pot fi admirate într-o plimbare sau poposind la o terasă savurând o ceașcă de cafea, printre care și Casa Matei Corvin.

Obeliscul Karolina - monument laic al orașului Cluj Napoca

Obeliscul Karolina este cel mai vechi monument laic al orașului Cluj Napoca. Obeliscul se află în centrul zonei pietonale din Piața Muzeului. Înconjurat de un peisaj medieval, cu clădiri vechi, terase și copaci impunători, monumentul a fost ridicat în urma vizitei împăratului Francisc I și al împărătesei Carolina Augusta, din vara anului 1817.

Casa Învățătorului:

Dacă ne îndepărtăm puțin de centrul istoric al Clujului și ajungem în apropierea Catedralei Mitropoliei Clujului, mai exact în spatele Teatrului Național, unde se regăsește o clădire impunătoare, cunoscută drept Casa Învățătorului Cluj.

Monumentul lui Avram Iancu:

Monumentul lui Avram Iancu este situat în centrul pieței cu același nume. De-o parte și de alta se află Catedrala Ortodoxă și Teatrul Național „Lucian Blaga” cu Opera Română. În jurul statuii s-a construit o frumoasă fântână arteziană care-și mișcă jeturile de apă pe linii melodice și diverse culori. Sculptura care se regăsește și azi în Piața Avram Iancu a fost realizată de către sculptorul Ilie Berindei.

Încheiem aici această scurtă listă de monumente istorice din Cluj și sperăm că povestea acestora v-a stârnit curiozitatea.

Mănăsturean Ioan-Florin, Lăcătuș Andrei, Lingurar Persida-Natalia, Șfaiț David-Eduardo, Lingurar Ana, Gyonos Anastasia-Nadia, Varga David

Prof. coordonator: Moldovan Marcel

Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”



Flori de toamnă

Cu instalarea toamnei gama coloristică și de parfum a florilor începe să se diminueze simțitor. Exemplare autohtone sau exotice, aclimatizate, cu care ne obișnuisem în zilele însorite, devin din ce în ce mai discrete ca înflorire, lăsând loc unor specii tomnatice. Indiferent de varietate, crizantemele ne vor încălzi diminețile de toamnă cu bulgări de petale diafane și cu mirosul specific al toamnelor bogate. Sunt excelente ca flori tăiate și sunt adesea preferate în buchete mari, cu combinații de culori cât mai variate.

Crizantema decorează grădinile cu tufe colorate uimitor, se plantează în jardiniere pentru terase, în ghivece pentru interioare și este o floare tăiată, ce ne răsfășă un număr mare de zile în vase cu apă.

Nouă, copiilor ne plac foarte mult crizantemele.

Autori: Adam Ana-Aurica, Balint Carmen-Roberta, Buce Alex, Chira Ana-Maria, Cojocnean Denis-Marian, Dan Delia-Dumitrița

Prof. coordonator: Suci Dana-Maria

Tema: Animale domestice!

Ce știm despre animalele domestice?

Buna ziua! Suntem elevii clasei I-a C. În cadrul Proiectului Edu.Door, noi colegii Hanzi Alexandra, Hoca Eduard, Lăcătuș Radu – Tudor, Lăcătuș Sabrina-Maria, Lăcătuș Isabela-Maria, Ludvig Andrei-Cristian, Rostaș Sofia-Narcisa, Iancu Dorian-Marian și Varga Giulia-Anais azi împreună cu toți și domnul învățător, am realizat desene pe asfalt. Pentru această activitate am colorat cu cretă colorată diferite imagini care au reprezentat anotimpul toamnei. Fiecare din elevi numind în același timp fiecare imagine pe care a colorat-o. Prin această activitate ajutați și de domnul învățător am reușit să colorăm cu cretă imagini precum soare, copaci cu frunze, picături de ploaie, frunze de diferite culori care să arate anotimpul toamnei. Activitatea a fost foarte frumoasă pentru că, am socializat pe diferite culori fiecare elev a venit cu diferite idei care ne-a fost de folos în realizarea activității.

Prof. Pădurean Tiberiu



Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”

Familia mea

Atunci când discutăm despre familie, tot timpul ne referim la persoanele care ne-au dat viață și ne călăuzește pe drum bun din viața noastră, într-adevăr vorbim despre un subiect foarte sensibil și delicat. Elevii au fost foarte încântați și bucuroși de această activitate, s-au implicat cu mare interes, la această activitate și au legat prieteni frumoase, au învățat să fie disciplinați și respectuoși cu cei din jurul lor.

Bontea Rebeca: Eu am o familie foarte numeroasă și sunt foarte fericită că fac parte din această familie, cu frații și cu surorile mele avem o legătură foarte bună. Mama este persoana care mă învață numai lucruri bune. Într-adevăr suntem o familie săracă, dar faptul că suntem o familie unită, uităm de greutățile vieții.

Arghelus Carmen: Familia mea este compusă din 2 frați și un părinte, din păcate tatăl meu este despărțit de mama. Mama este o persoană foarte importantă pentru mine, deoarece este și cea mai bună prietenă cu mine, este persoana cu care mă consult despre problemele mele din viața mea. Și cu tata țin legătura dar foarte rar deoarece lucrează foarte mult, dar în weekend ne întâlnim.

Babei Emanuel: Împreună cu cei patru frați și cu cei doi părinți locuim în comunitatea de romi Pata-Rât este o familie frumoasă și ne înțelegem bine. Într-adevăr suntem o familie săracă, dar faptul că suntem fericiți, cred că toate problemele din familie se rezolvă cu multă muncă și răbdare. Sunt binecuvântat că fac parte din această familie frumoasă.

Covaci Samir: Familia mea este o familie numeroasă cu mulți frați, împreună locuim în comunitatea Pata-Rât, din nefericire numai mama noastră ne ajută și ne oferă tot ce este mai bun în viața noastră, lucrează foarte mult ca să ne ofere o viață cât mai bună și un trai decent. Mama mea este foarte luptătoare și răbdătoare cu noi, ne învață numai lucruri bune și frumoase.

Elekes Eric Iasmin: Împreună cu familia mea locuim în comunitatea Cantonului de la periferia orașului Cluj-Napoca, casa noastră este construită din materiale de construcții rămase de la alți oameni. Din nefericire numai mama este care are grijă de mine și de frații mei. Mama este persoana care ne oferă tot ce este mai bun pentru noi, are grija să ne poarte la școală pentru a avea o viață mai bună și să ne alegem cu o meserie bună și decentă de care să fim mândru. Mama este persoana care mă înțelege și este alături și la bine și la rău.

Prof. coordonator: Siminic Tudor



Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”

Familia mea

Covaci Claudia: Familia mea este compusă din 3 frați și un părinte, numai mama este persoana care ne ajută și ne poartă la școală pentru a avea o viață bună și frumoasă. Împreună cu familia mea locuim în comunitatea de romi Rampa de gunoi de la marginea orașului Cluj Napoca. Mama mea tot timpul mă înțelege și mă ascultă când mie îmi este rău sau am probleme în viața mea. Într-adevăr suntem o familie săracă dar fericită pentru că ne avem una pe alta, și mă bucur că am frați și surori buni

Farcas Delia: Tot timpul când vorbesc despre familia mea, mă sensibilizează, deoarece mama mea este persoana care îmi oferă tot ce este mai bun de la această viață. Locuiesc în comunitatea Pata - Rât de lângă marginea orașului nostru Cluj Napoca. Mama mea este foarte sufletistă și bună prietenă cu mine, mă înțelege și mă sprijină în toate deciziile pe care le iau. Mă bucur că am o mamă bună și frumoasă. Sunt o persoană foarte atașată de mama mea. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că mi-a dat o mama așa de bună și foarte luptătoare.

În concluzie

Fiecare elev și-a exprimat părerea despre familia lor, au vorbit numai la superlativ, au înțeles ce înseamnă familia. Familia e locul unde poți să te adaptezi când ți-e greu și e acel loc unde îți sunt adunați toți cei mai dragi ție. Pentru mine și pentru multe alte persoane familia este cel mai important lucru deoarece membrii acesteia îmi sunt alături atunci când am nevoie. Întotdeauna familia mea mă sprijină în ceea ce fac, sfătuindu-mă și susținându-mă în situații importante care apar. Acesta este un loc în care pot să te exprimi și în care poți să spui tot ce ai pe inimă. Mama mereu te va alina cu cuvintele dulci și îți va părea că durerea dispare. Tata din primele zile se juca cu tine și încerca să te facă mai puternic și viu. Frațele sau sora erau mereu de partea ta și chiar dacă va mai ciondani totuși cea ceartă se termina cu un zâmbet și-o îmbrățișare.

Prof. coordonator: Siminic Tudor



Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”

Tradiții și obiceiuri locale

La Craciun merg la colindat și primesc
mere, nuci și bani.

Ludvig Antonia-Daria

Am învățat să joc hora..

Salimi Mia-Giulia clasa I A

Am văzut un spectacol.

Sârbu Andrei Marius clasa I A

Bunica are o ie.

Moldovan Abel Cosmin clasa I A

Stiu să cânt o doină.

Chintăuan Ionuț Victor clasa I A

De Crăciun cântăm colinde.

Berchi Gheorghe clasa a IV a

De Paște mergem la biserică.

Elekeș Cosmina clasa a IV a

De Paște vopsim ouă.

Lăcătuș Darius clasa a IV a

La Crăciun primim cadouri.

Moldovan Carmen clasa a IV a

De 1 Decembrie suntem liberi.

Muzur Miruna clasa a IV a

La Crăciun mâncăm sarmale.

Salimi Cristiana clasa a IV a

Prof. coordonator: Bodea Raluca Ioana



Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”

Flori de câmp Margarete

E toamnă. Luna octombrie. A venit frigul. Ne este dor de vară și de florile de câmp. Ne dorim să ne amintim despre margarete, aceste flori de câmp, pe care noi le găsim din belșug, pe dealurile din apropierea comunității din care provenim.

Margaretele, sau Stelele pământului, sau Ochiul zilei, sunt flori care fac parte din familia Asteraceae. Sunt larg răspândite la noi în țară și în toată Europa și foarte îndrăgite pentru prospețimea și puritatea pe care le emană.

Vara, pe lângă alte flori de câmp, vom întâlni și margarete la margini de păduri, sau în poieni, răsărite din semințe purtate de vânt. Sunt flori frumoase și atât de puțin pretențioase, încât merită să le plantăm și în grădinile noastre. Numele de Ochiul zilei provine de la faptul că florile de margarete se deschid o dată cu primele raze ale soarelui și se închid spre seară.

Ne plac foarte mult aceste flori, sunt frumoase și arată bine, atunci când sunt grupate mai multe.

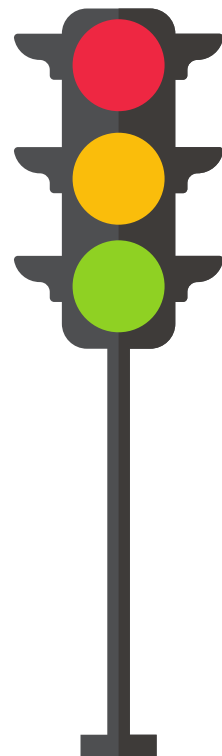
Autori: Farcas Ovidiu Bogdan, Gyonos Claudia Andreea, Hoca Elis, Lăcătuș Andreea Simona, Ludvig Alexandru, Ludvig Gabriel

Prof. coordonator: Titi Elemer

Securitatea traficului rutier

În cadrul proiectului de astăzi, 9 octombrie 2023, am discutat împreună cu elevii despre securitatea traficului rutier. Fiecare dintre noi suntem participanți la trafic, fie că suntem pietoni, fie că mergem cu mașina sau cu bicicleta, toți trebuie să respectăm regulile de circulație. I-am întrebat pe copii dacă au cunoștințe despre regulile de circulație în trafic. Câțiva copii mai îndrăzneți au ridicat mâna și au răspuns întrebărilor. Nu am putut să nu remarc, în primul rând, entuziasmul copiilor. I-am încurajat să se exprime liberi și hotărâți. Primul elev care a luat cuvântul a fost Samir Varga, care ne-a spus că este foarte important să respectăm regulile de circulație, pentru a fi în siguranță pe stradă. Lavinia Salimi ne-a explicat cum să trecem strada doar prin locuri special amenajate, adică pe trecerile de pietoni care se mai numesc și zebre. Casian Lingurar a răspuns, foarte hotărât, că la trecerea de pietoni trebuie să respectăm culorile semaforului pentru a traversa în siguranță. Claudia Gyonos, mai timidă, l-a completat pe colegul ei spunând că la trecerea de pietoni, chiar dacă este culoarea verde la semafor, ne uităm în stânga și-n dreapta pentru a ne asigura că nu vin mașini și apoi traversăm. Eugen Ababei ne-a descris câteva tipuri de autovehicule pe care le-a văzut pe stradă: autobuz, ambulanță, tractor, camion, mașină de pompieri, mașină de poliție. Pe parcursul lecției din proiect, copiii au învățat regulile de traversare a străzii, semnele de circulație și cum să circule în siguranță cu bicicleta. M-a impresionat faptul că toți copiii știau deja câteva dintre semnele și regulile de circulație, și asta pentru că nu erau la prima lecție de acest fel, ei fiind implicați și în alte proiecte asemănătoare susținute de foștii învățători.

Prof. coordonator: Sîncrăian Ioan



Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”

Cum trecem strada în siguranță

În cadrul activității „Semnele de circulație”, copiii au recunoscut principalele semne de circulație și au enumerat câteva reguli care trebuie respectate pentru a fi în siguranță pe stradă:

- Traversăm mereu pe la trecerea de pietoni (Varga Maria-Magdalena)
- Nu traversăm dacă o mașină este prea aproape și blochează vizibilitatea (Boldizar Raul)
- Nu traversăm printre mașini parcate pentru că nu ne pot vedea șoferii (Lingurar Izabela)
- La semafor trebuie să așteptăm culoarea verde pentru pietoni (Rostaș Adelina)
- Când traversăm nu ne uităm pe telefon și nu stăm cu căștile pe urechi și ne uităm în ambele direcții chiar dacă strada pare goală (Moldovan Flavia)

Prof. coordonator: Iederan Iustin-Sorin

Reguli de circulație

Învățarea și respectarea regulilor de circulație este un lucru necesar și util și este bine să fie realizată cât mai de timpuriu. Este necesar să-i facem pe copii să înțeleagă, că a respecta regulile de circulație nu este o opțiune facultativă ci, o obligație. Datorită multitudinii accidentelor de circulație existente astăzi, trebuie să conștientizăm copiii că nimic nu este mai periculos decât nerespectarea regulilor de circulație.

În urma acestei activități elevii au desprins următoarele învățături:

„Am înțeles că eu, ca și pieton am voie să circul doar pe trotuar, iar în lipsa acestuia cât mai aproape de marginea din partea stângă a părții carosabile, în direcția mea de mers” (Hanzi Mădălina)

„Atunci când ne deplasăm cu autobuzul școlar trebuie să avem un comportament civilizat, să păstrăm curățenia și să nu deteriorăm mijlocul de transport” (Hoca Francisca)

„Pentru mine a fost important faptul că am repetat semnificația celor trei culori ale semaforului: verde înseamnă să pornim, roșu înseamnă stop, galben înseamnă să încetăm sau ne pregătim” (Lăcătuș Mirela)

„Orice copil trebuie să știe că nu are voie să țâșnească în fața mașinii, trebuie să traversăm doar pe la trecerea de pietoni sau în intersecție, nu avem voie să traversăm niciodată în curbă” (Lingurar Andra Eva Leontina)

„Eu știam, dar am conștientizat încă o dată că STRADA NU ESTE UN LOC DE JOACĂ!” (Lingurar Isaura)

Prof. coordonator: Demeter Claudia

Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”



FAMILIA MEA

Covaci Amira - Eu am cinci frați. Împreună cu mama și tatăl meu locuim în Dallas la marginea orașului Cluj-Napoca, aproape de rampa de gunoi. Cel mai bine mă înțeleg cu fratele meu, Capone care are grijă de mine.

Moldovan Sofian-David - Eu locuiesc cu tatăl și frații mei în cartierul Someșeni. Noi suntem trei băieți și două fete în familie. Surorile mele mai mari au multă grijă de mine și mă aduc în fiecare zi la școală. Uneori îmi este dor de mama.

Rostaș Raul-Alexandru - Locuiesc împreună cu mama și tata în colonia de la Pata Rât. Eu am șase frați mai mari care sunt plecați la casele lor. Sunt fericit că tata este din nou acasă pentru că a lipsit mult timp.

Michi Sorin-Andrei - Eu am cinci frați. Locuim împreună cu mama și tata la Pata Rât într-o casă mică. Cel mai bine mă înțeleg cu sora mea Brenda.

Dan Diana - Eu locuiesc în Dallas și am două surori. Mă înțeleg bine cu părinții și surorile mele. Marina, sora mea, are grijă de mine și am încredere în ea.

Lăcătuș Lucian - Eu îmi iubesc foarte mult familia. Îmi place să mă joc cu frații mei. Familia mea este cea mai importantă pentru mine.

Lăcătuș Mihai - Familia este foarte importantă. În familie înveți să te porți și să fii bun. E atât de bine să stai acasă, în familie!

Lingurar Damian - Mie îmi place să mă joc cu surorile mele. Familia este importantă pentru mine și mă simt bine acasă cu ai mei.

Prof. coordonator: Epură-Onacă Lidia



Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”

Anotimpul meu preferat

Vara este anotimpul nostru preferat. Anul școlar se apropie de sfârșit și odată cu el se termină și vremea rece.

Vara, nu trebuie să te gândești la lecții. Te poți bucura de căldura soarelui. Poți face drumeții în siguranță sau chiar călători. Poți să mergi la bunici.

Natura se îmbrăcat în cele mai bune ținute pentru vacanță. Pădurea este plină de multe nuanțe de verde. Cerul este albastru, soarele este ca un disc de aur. Totul în jur este înflorit, decorat cu culori strălucitoare.

Fiecare zi de vară aduce cu ea multe experiențe vesele. Am vrea ca vara să nu se termine niciodată.

Autori: Adam Ioana, Mănăsturean Andra, Moldovan Debora, Stoica Beatris, Tonder Sonia, Lăcătuș Ramona, Truță Denis

Prof. coordonator: Man Adina-Roxana

Suntem ceea ce mâncăm

O alimentație sănătoasă este mereu benefică asupra organismului. Este important să mâncăm foarte multe legume bogate în fibre cum ar fi fasolea, mazărea, linte, broccoli și să le alternăm cu fructe de sezon. Apa este mult mai sănătoasă și hrănitoare în minerale decât alte băuturi dulci. Dragi cititori, mai jos avem câteva mesaje și sfaturi pentru voi.

Kovacs Nicoleta: Leguma mea preferată este morcovul, îmi place cel mai mult să îl mănânc negătit.

Moldovan Dorian: Este bine să mâncăm mai des supe sau legume fierte, ori gătit la cuptor.

Moldovan Raisa: Apa este mult mai sănătoasă și ne hidratează mai bine decât sucurile, haideți să nu mai bem sucuri des!

Rostași Călinuț: Umpleți farfuriile cu alimente care au proteine, cum ar fi linte, năutul, fasolea, nucile sau semințele de dovleac și cereale.

Silaghi Mara: Înlocuiți dulciurile cu fructe, mie îmi plac cel mai mult căpșunile, merele, zmeura, prunele și caisele.

Stoica Emanuel: Mâncați preparate gătit în casă!

Așadar, am învățat despre importanța alimentelor sănătoase și cum ne ajută ele să fim puternici și plini de energie. Noi vom încerca să aplicăm cât mai des sfaturile date. Vă provocăm și pe voi să le urmați!

Prof. coordonator: Biriș Anca-Teodora

Revista edu.door
Nr. 6 - OCTOMBRIE 2023
Școala „Traian Dârjan”



Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară nr. 6 - Educație și competențe

Prioritatea de investiție – 10.i. Reducerea și prevenirea abandonului școlar timpuriu și promovarea accesului egal la învățământul preșcolar, primar și secundar de calitate, inclusiv la parcursuri de învățare formale, nonformale și informale pentru reintegrarea în educație și formare, apel de proiecte Componentă 1 –

Apel : POCU/987/6/26/Operațiune compozită O.S 6.3,O.S 6.6/26/Operațiune compozită O.S 6.3,O.S 6.6.

” Edu.Door - educatie outdoor inovativa pentru incluziune sociala”
ID 153429

Editor: Fundatia Centrul de resurse pentru Comunitățile de Romi
Data publicării: Octombrie 2023

