

Nr 3, decembrie 2022

ACTAM

Revistă de creație și cultură a
Școlii Gimnaziale Nr. 1 Matca



ISSN 2601-2162, ISSN-L 2601-2162



Sunet culoare și
mișcare



Arta cuvântului



Societatea
ne învață



Schimbarea e
în noi

Mă mândresc
cu țara mea





Arta cuvântului

Jurnal de vacanță

Prof. inv primar OANCEA VIOLETA

Duminică, 23 octombrie 2022

O dimineață ca oricare alta...Cu valizele ticsite de haine așteptam autocarul care avea să ne ducă pe meleaguri necunoscute mie, Bistrița Năsăud, mai exact în Tabăra elfilor, la pensiunea Alpina Blazna. Ideea aparține doamnei director al școlii care și-a dorit o echipă eficientă și productivă, căci succesul este garantat atunci când oamenii se cunosc dincolo de atmosfera sobră a cancelariei.

Drumul a fost lung dar timpul s-a scurs repede căci atmosfera din autocar, entuziasmul nostru de a participa la acest teambuilding a părut a fi o simplă călătorie cu arătătorul pe hartă.

Ajunși la destinație,pe inserate, am fost întâmpinați de elful suprem, D-I Dan , organizatorul acestei tabere și de ceilalți elfi care aveau să ne fie ghizi pe tot parcursul taberei. Dar, despre ei o să vorbim mai târziu căci sunt multe de povestit. Câteva activități de organizare, check in, despachetarea bagajelor, o cină copioasă și seara se încheie cu o bălăceală de pomină în piscina pensiunii.

Luni, 24 octombrie 2022

O geană jucăușă de lumină prevestește o zi plină de adrenalină, cu urcușuri și coborâșuri.

În prima parte a zilei am luat rucsacul în spate și am plecat în drumeție. La început traseul părea a fi ușor. Poteca șerpuia bătătorită și timidă sub pașii noștri. În stânga și în dreapta, cât puteai cuprinde cu ochii un tablou pastelat domnea într-o liniște de nedescris. Am ridicat privirea spre înaltul muntelui și m-a cuprins o ușoară neliniște căci nu aveam speranțe de a isprăvi acesta călătorie. Dar teama a fost înlăturată mai apoi de fauna și flora pe care nu o întâlnești decât aici, în munții Rodnei. Frunzele foioaselor pluteau ca niște bărcuțe prin văzduh așternândîn degrade covorul de la galben pal la roșu de foc. Din loc în loc câte o ciupercuță își făcea loc printre frunzele arămii. Priveliștea era atât de frumoasă de parcă mâini măiestre au pictat cu dârzenie acest tablou. Din loc în loc pâlcuri de ceață groasă te îndemnau să iuțești pasul. Și solul trebuia examinat îndeaproape așa că, din când în când mai luam contact cu el...fără voia noastră ce-i drept. Eu am reușit de două ori. Mi-am înfipt bocancii în pâlcurile de iarbă dar la un moment dat, oricât de șerpuit aş fi mers și cu toată încurajarea din partea ghizilor, tot aveam să capitulez. M-am întors cu o parte din grup la cabană căci ne așteptau multe alte activități ce aveam să le desfășor cu inima strânsă.



Parcul de Aventură ...abandon și acolo, dar nu pot spune că n-am încercat.

Tiroliana -pfaaaaa ce mi-a plăcut -cireașa de pe tort!

Disco night- aici am fost printre frunțași !



Marți, 25 octombrie 2022

O zi mohorâtă dedicată exclusiv culturii. Pe lista obiectivelor am marcat și Muzeul de Artă comparată din Stațiunea Sângeorz -Băi, unic în țară. La început nu mi s-a părut prea interesant dar după ce am scanat cu privirea de jur- împrejur, întrebările au început să apară în gând. Muzeograful nu ne-a fost de prea mare ajutor pentru că își pieduse glasul(de sezon așa zice) așa că am luat-o frumușel la picioruș și am analizat toate exponatele. Am înțeles apoi de ce “artă comparată “: obiectele etnografice sunt valorificate de contemporaneitate, un dialog între trecut și viitor.

Mai târziu am vizitat alt muzeu “Cuibul visurilor” din localitatea Maieru, dedicat marelui romancier Liviu Rebreanu, care s-a dezvoltat succesiv prin contribuția comunei, a familiei scriitorului, a intelectualilor satului și care marchează momente, de cele mai multe ori cumplite, din istoria satului.

Pelerinajul de azi se încheie cu Mănăstirea Cormaia, un loc cu multă încărcătură spirituală înconjurat de un peisaj mirific.

Întorși la cabană ne-am adunat pentru a împărțași impresii. Am făcut o mică hartă conceptuală a taberei, micuții elfi ne-au prezentat pe rând drumul lor inițiativ și peripețiile, ca mai apoi să luăm cuvântul și noi și să le prezentăm laudele căci le meritau din plin. Pe toată aceasta perioadă nu aveai cum să nu remarci devotamentul lor, amabilitatea, spiritul de echipă, respectul față de profesorul lor, dar și măiestria cu care acesta i-a îndrumat. Elfi sunt liceeni care își dedică vacanțele animând cu plăcere și har taberele organizate prin țară.

Bineînțeles că nu a lipsit focul de tabără și nici cântecele în acorduri de chitară.

Miercuri, ziua plecării

Grea a fost despărțirea de acest loc minunat! Deși ne aștepta același drum lung, am mai poposit preț de câteva zeci de minute ca să o sărbătorim pe Monica, colega noastră, cu ocazia aniversării. O îmbrățișare de grup și asta a fost tot aici la poalele Ineului.

Aceasta tabără a fost o un fel de introspecție pentru fiecare dintre noi. Ne -am contopit talentul, creativitatea și priceperea în cadrul grupului. Împreună am luat decizii, ne-am asumat riscuri, ne-am încurajat și am valorificat punctele forte. Nicidecum nu am gândit cât de copilăroși, putem fi!



riscuți, ne-am încurajat și am fost foarte puternici. Nicidecum nu am gândit cât de talentați sau sensibili



Arta cuvântului

Scrisoarea – o bucurie uitată



Prof. înv. primar CHIRILĂ GINA

În zilele noastre, marcate de viteză și de digitalizare, scrierea unei scrisori de mână poate fi considerată un gest învechit și de neînțeles. Pentru generația tânără, a comunica prin scrisori poate părea demodat sau plictisitor, prin comparație cu transmiterea rapidă a unui SMS sau a unui e-mail. Oportunitatea de a dezvălui copiilor farmecul scrierii și primirii unei scrisori a fost oferită de participarea la un proiect de suflet.

În luna octombrie a acestui an, elevii clasei I A, îndrumați de doamna învățătoare Vasilache Dorina și elevii de la clasa a IV-a B, sub coordonarea doamnei învățătoare Chirilă Gina au decis să facă parte din proiectul educativ de voluntariat „Ia-mă de mână, învățăm împreună”, inițiat de Școala Gimnazială Nr.1, Toflea, comuna Brăhășești. Proiectul are ca grup țintă elevi din medii defavorizate, iar scopul acestuia este reducerea abandonului școlar prin implicarea și sprijinul copiilor și cadrelor didactice din școlile partenere. Astfel, elevii școlii noastre au oferit sprijin, suport și încurajare prin trimiterea unor scrisori copiilor mai puțin norocoși din satul Toflea.

De ce scrisori? Pentru că o scrisoare...

- Este un prilej de bucurie și, în același timp, o surpriză ;
- Este un mod unic și personal de „a vorbi” cu cei dragi, nu doar la momentul primirii, ci și peste ani;
- Are un impact puternic atât pentru expeditor, cât și pentru destinatar;
- Scrisă de mână, devine un obiect de suflet, cu încărcătură emoțională;
- Ajută la așternerea pe hârtie a gândurilor și ideilor care contează;
- Are „puteri” nebanuite: emoționează, convinge, clarifică, încurajează, feliicită;

Elevii au fost entuziasmați de ideea scrierii unor scrisori pentru colegii lor din Toflea. În aceste scrisori au pus o fărâșă din sufletul lor, au oferit sfaturi și încurajări pentru un an școlar bun, cu rezultate frumoase. Fiecare copil a vrut să trimită prin poștă, ca de la prieten la prieten, o bucurie, un gând cald și un îndemn la educație, făcând astfel o faptă bună.

Cuvintele scrise frumos, culorile pastelate, floricelele sau inimioarele vesele cu siguranță vor aduce zâm-bete pe chipurile copiilor care ce le primesc și îi vor convinge că școala și educația sunt singurele soluții pentru o viață mai bună.

IMPORTANT

PRIORITY

URGENT



iCollage



iCollage



iCollage



Mă dezvolt armonios- sunt cercetaș

Prof. inv. primar OANCEA VIOLETA

Cercetășia reprezintă o educație pentru viață, un mod de a trăi și o mișcare cu impact semnificativ cesuștine copii și tinerii în dezvoltarea lor fizică, intelectuală, socială și spirituală.

În timpul Primului Război Mondial, cercetașii români au dat o mână de ajutor în spatele liniei frontului, fiind prezenți acolo unde era nevoie, înlocuind sanitari, curieri, telegrafisți. În memoria celor ce au murit atunci, la Tecuci a fost ridicat un monument.

Știm cu totii că dezvoltarea copiilor este legată de timpul tot mai lung pe care aceștia îl petrec în fața telefoanelor mobile, a jocurilor pe calculator și implicit a rețelelor de socializare. Generațiile de copii de 7-10 ani, sau mai mari, au de la naștere tableta în mână. Iar când părinții își dau seama că la vârsta aceasta copilul lor nu știe altceva decât mama, tata și tableta ajung la concluzia că trebuie să schimbe ceva în educația copiilor lor. Noi, cercetașii, chiar avem reguli vizavi de asta în tabere, excursii și intalnirile saptamanale Copiii nu au nevoie de telefoane mobile decât atunci când o activitate implică folosirea lor. Beneficiul acestei „interdicții” este faptul că tinerii experimentează lumea având și alte arii de concentrare decât ceva ce controlează cu mâinile lor. Ei descoperă, astfel, că un munte nu îl poți escalada cu un clic și înțeleg că lumea reală este făcută din lucruri care uneori chiar nu pot fi controlate.

Activitățile pe care le desfășoară cercetașii din Centrul Local Matca, cu esențiale dimensiuni educative, sunt stabilite pe ramuri de vârstă. Cei mici sunt foarte atrași de poveste, de jocuri, de lucruri pe care să le facă într-un mod activ, cei ajunși deja la școala generală sunt atrași foarte mult de explorare, de a face lucruri mai dificile pe care nu le-au făcut până atunci și caută să își demonstreze forțele. Copiii de peste 15 ani și tinerii adulți au nevoie să se afirme, trec prin proiecte mari în care își asumă responsabilități.

Activitățile care se întâmplă în mod regulat în timpul anului școlar, când în fiecare săptămână, o unitate sau o patrulă se întâlnește cu liderul pentru a desfășura o activitate care urmărește un anumit obiectiv prestabilit. Tot în timpul anului centrul organizează o ieșire de două-trei zile în natură, în fiecare sezon, iar în timpul verii sunt mai multe evenimente organizate, cu toate ramurile de vârstă. Mai există apoi tabere naționale, regionale, internaționale și evenimente punctuale ca Festivalul Luminii sau Ziua Pământului care sunt marcate în diverse moduri.

Ești cercetaș cu acte în regulă abia după ce ți-ai depus promisiunea. Până atunci, lupișorii clasei a III-a A aspiră la acea zi în care vor promite, pe onoarea lor, să se supună Legii Cercetașului. Iar când va veni acea zi, vor fi pregătiti să își asume respectul față de sine, față de ceilalți și față de orice entitate superioară care cred și astfel să facă parte dintr-o organizație de mai bine de un secol.







Halloween prin ochi de copii

~ Între mistic și hilar ~

Prof. înv. primar Dumitrașcu Cosmina



O sărbătoare mult dezbătută încă pe plaiurilenoastre, Halloween-ul reprezintă o sursă inepuizabilă de distracție, plăcere și timp frumos petrecut pentru copii. Oare de ce este acesta așteptat cu atâta ardoare de către cei mici, în timp ce o parte dintre adulți pare să îl respingă cu vehemență?

Dincolo de ce ar fi unii tentați să spună, legat de sărbătorirea răului și încurajarea acestuia prin activitățile desfășurate în școală și acasă, Halloween-ul rămâne, în fapt, un eveniment ce se desprinde de conotațiile religioase și pune accentul doar pe stimularea creativității, încurajarea liberei exprimări și a comunicării în situații variate, precum și închegarea unor relații pozitive cu ceilalți.

Sărbătoare de origine celtică ce marca sfârșitul procesului de recoltare și ziua în care se făcea trecerea de la toamnă la iarnă, Halloween-ul are și o latură mistică prin deschiderea granițelor dintre lumea noastră și cea a spiritelor, fie ele bune sau rele. Cu toate acestea, ceea ce îi sperie pe adulți nu pare să îi sperie și pe cei mici, drept pentru care fascinația lor pentru acest eveniment nu pare să se diminueze.

Activități precum sculptarea dovleacului, felinarul lui Jack o'Lantern, costumarea și deghizarea în personajele preferate sau personaje înfricoșătoare, crearea unui decor specific, reprezintă modalități inedite ce pot arăta noi îndeletniciri și talente ale copiilor, îi scot pe aceștia din zona de confort, provocându-i să gândească creativ, și îi pot apropia de ceilalți membri ai colectivului, în cazul activităților desfășurate în sala de clasă, sau chiar de părinți și familie, constituind astfel un timp productiv pentru toți participanții.

Promovând creativitatea, originalitatea, buna relaționare și cooperarea, colectivul clasei a IV-a A, coordonați de Dumitrașcu Cosmina, profesor învățământ primar, au marcat această zi, 31 octombrie, prin desfășurarea unui concurs de sculptare și decorare a dovlecilor, dar și confecționarea unor măști dintre cele mai "Boo-hoo-hoo-nfricoșătoare."



CAMPIONAT TOAMNA CLASELE I-II, III-IV

Prof. Educație fizică și sport Ion Ștefan

sunet culoare
și mișcare

În perioada 20 octombrie -21 noiembrie Catedra de Educație Fizică și Sport a Școlii Nr 1 Matca a hotărât organizarea unui turneu intern între clasele I și II respectiv III și IV care a constat în organizarea, în afara orelor de curs, a meciurilor între diversele clase și categorii. Am urmărit prin această activitate să valorificăm potențialul fiecărui elev în parte și să încercăm crearea unui nucleu de elevi jucători care vor face parte din echipa reprezentativă a școlii. După victoria reprezentativei fetelor la fotbal de la ciclul gimnazial a urmat calificarea fetelor din faza locală cu victoria împotriva Școlii Nr 3; toate aceste demersuri au culminat cu calificarea echipei U10 feminin fotbal la etapa locală de pe locul I în faza pe județ, urmând ca în primăvara anului 2023 să fim prezenți la faza următoare care ne poate asigura un loc la faza nationala

Suntem nerăbdători și susținem evoluția echipelor de băieți atât de la ciclul primar cât și gimnazial.

Suntem onorați să putem reprezenta numele Școlii Nr 1 Matca și așteptam cu nerăbdare următoarele evoluții .

Închei prin a spune: Forța MATCA!

Meciuri rezultate clasament

Data	Echipea	Echipea	Rezultat baieti	Rezultat fete (fotbal /handbal)	OBS
20.09.2022	4C	4B	0-2	0-3	
22.09.2022	2C	2B	0-3	2-0	
27.09.2022	4C	3B	2-1	2-2	
29.09.2022	3A	3B	4-0	1-3	
30.09.2022	4A	4B	5-0	2-5	
03.10.2022	1A	1B	2-0	0-0	
04.10.2022	3B	3A	1-2	2-2	
06.10.2022	1A	2C	3-1	3-0	(neprezent)
07.10.2022	4B	3B	3-0	2-0	
11.10.2022	2C	1B	2-1	Neprez	
13.10.2022	2B	2C	3-0	Neprez	



Date FINALE	CLASELE I-III	Echipe	Score
17.10.2022	1A-2B(Fotbal baieti)	FOT	4-5(PENALTY)
18.10.22	III-IV FOTBAL B	4A-4C(baieti fotbal)	2-0
18.10.22	III-IV FOTBAL B	4B-4A(Fotbal F)	4-2(PENALTY)
20.10.2022	CLASELE III-IV	4C-4B(fete handbal)	1-2
Clasament baieti		Echipe	Clasament clasele I si II
Locul I si II			
Loc I	II B	LOC 1	II C
Loc II	I A	LOC 2	II B
Loc III	II C	LOC 3	I A
Loc IV	I B	LOC 4	I B
Clasament baieti FOT		Echipe	Clasament fete
clasele III si IV			III si IV
LOC 1	IV A	Loc 1	IV B
LOC 2	III A	Loc 2	IV A
LOC 3	IV C	Loc 3	IV C
LOC 4	III B	Loc 4	III B
CLASAMENT HAN		BALL FETE III-IV	
	LOC 1	IV B	
	LOC II	IV C	
	LOC III	III B	
	LOC IV	IV A	

Un copil nu poate fi chemat copil fara joc si noi adulti nu ii putem educa fara joc





„Parfum de toamnă...”

prof. înv. primar Sârghi Cătălina

Natura așa cum este ea, trecând prin multe transformări, ne încântă privirea de fiecare dată. Încet, încet își reduce din activități, pregătindu-se pentru o nouă etapă. Privind în jurul nostru este imposibil să nu vedem că frunzele copacilor încep să cadă una câte una, precum lacrimile, că rândunelele se adună și ne privesc cu nostalgie, pregătindu-se pentru lunga călătorie, că razele plâpânde ale soarelui încearcă totuși să ne mai încălzească.

Toamna, un minunat anotimp, ne face, ca o zi petrecută în natură, să regăsim o liniște interioară, o plăcere de a descoperi de fiecare dată ceva nou, oferindu-ne cele mai frumoase peisaje. Fie că ești mare sau mic, tânăr sau bătrân, minunăția peisajului te face să crezi că te afli la cea mai deosebită expoziție de artă a unor pictori celebri, fapt care ne-a determinat să alegem această perioadă minunată pentru a le îndruma pașii, acestor copii, spre porțile cunoașterii.

Noi, dascăli ai copiilor, trebuie să ne gândim că trecutul l-am primit în dar, prezentul, în galopul vieții și nu mai prindem cu coada ochiului decât ratarea lui, dar viitorul este ca un aluat în mână noastră și trebuie să-l modelăm.

O nouă poveste ne-a purtat pe axa timpului la momentul când oamenii s-au transformat din vânători în culegători. Am discutat despre tradițiile și obiceiurile de toamnă, am pictat și sculptat dovleci, am degustat produse tradiționale și ne-am bucurat de muzica bună.



5 Octombrie

prof. înv. primar Sârghi Cătălina

Ziua Internațională a Educației, sărbătorită în data de 5 octombrie simbolizează importanța procesului de formare și dezvoltare culturală, morală și științifică a copilului prin intermediul educatorului. Educația, luând naștere odată cu atitudinea activă a omului față de propria dezvoltare, față de transmiterea cunoștințelor generațiilor următoare, detine până astăzi un rol vital în dezvoltarea civilizației, în cultura umanității și nu în ultimul rând în transmiterea valorilor spirituale. Astfel, prin activitățile noastre ne propunem să transmitem și să promovăm laturile educației și valorile educative ce vor ajuta elevii în deschiderea de noi orizonturi, în formarea acestora ca viitori adulți și mai ales în formarea personalității lor în cadrul societății, deoarece, ca scop final al educației, școala formează elevii pentru viață.





Bucurie în mișcare

sunet culoare
și mișcare

prof. înv. primar Sârghi Cătălina

Bucurie în Mișcare este un proiect de promovare a sportului și mișcării în comunitate, demarat de Asociația 11even din Cluj-Napoca în anul 2012 susținut de Kaufland România.. Bucurie în Mișcare este un spațiu care integrează idei de jocuri și metode simple de a face mișcare, menite să-i ajute pe participanți să se inspire și să aleagă mișcarea zi de zi, într-o lume invadată de tehnologie. Bucurie în Mișcare își propune să aducă împreună copiii și părinții, tineri care împărtășesc aceleași pasiuni, într-un eveniment viu, extrem de ofertant.

Școala noastră a participat cu interes la acest proiect care a avut un real succes, iar voluntarii, care au fost profesorii, s-au implicat și s-au bucurat alături de copii.



joy





LA MULTI ANI, ROMÂNIA!

Activitate dedicată Zilei Naționale a României

prof.înv.primar Țanu Daniela

România are o cultură pe cât de diversă, pe atât de bogată și frumoasă. Ziua de 1 Decembrie este una dintre ocaziile în care putem explora și evidenția alături de copii unitatea culturală. Am început proiectul educațional „La mulți ani, România !”, într-o efervescență patriotică, aducându-le copiilor informații despre români celebri, invenții românești, fotografiile cu locuri remarcabile și curiozități despre țară, în prezentarea powerpoint „Mândria de a fi român,,.

Am completat informațiile cu ajutorul unor cartonașe informative despre România. Copiii sunt atrași de curiozități despre România. Identitatea și unitatea fiecărui popor este dată și de limba vorbită și de aceea am prezentat elevilor și câteva informații despre limba română prin intermediul unei prezentări. Când ne gândim la valorile unei culturi, ne vin în minte aspectele sociale, ocupațiile și interesele oamenilor din întreaga țară. Am abordat această temă plecând de la proverbele și zicătorile românești. Astfel, copiii au analizat și interpretat aceste vorbe cunoscute de sute de ani, dezvoltându-și gândirea critică și abilitățile de comunicare și de argumentare a ideilor proprii. Am încurajat copiii să facă referire la propriile valori și experiențe, exprimându-și opinia oral. Am cântat imnul țării, „Nu uita că ești român,, am dansat, am recitat, am realizat un colaj cu desene reprezentative. Am înțeles că e nevoie să cunoaștem valorile culturale, istoria, eroii neamului, ca să știm să le prețuim și să le ducem mai departe, în lada de zestre a culturii și identității naționale, ca niște români adevărați ce suntem.



Din activitățile clasei a III-aB





ȚARA MEA

prof. înv. primar Sârghi Cătălina



MOTTO:

”Țara nu se servește cu declarații de dragoste, ci cu muncă cinstită și, la nevoie, cu jertfă.”

Mihail Sadoveanu

Ziua națională este o zi deosebită pentru toți românii, mai ales pentru că ea are o semnificație istorică deosebită. Unirea realizată în 1918 este una din cele mai mari realizări istorice ale poporului nostru. Insuflarea dragostei pentru strămoșii noștri, pentru trecutul istoric al poporului nostru, pentru realizările istorice și culturale, precum și pentru personalitățile pe care le-a dat acest popor de la începuturile sale și până azi, sunt doar câteva din subiectele pe care le abordăm cu ocazia acestui eveniment.

Încă de la grădiniță copiii trebuie să afle despre istoria și strămoșii noștri tot la fel cum este obligatoriu ca să-și cunoască familia: părinții, frații, bunicii, rudele mai apropiate sau mai îndepărtate.

Ziua Națională este un bun prilej de a aborda astfel de subiecte pe teme de istorie, ocazie cu care insuflăm copiilor sentimente de dragoste și respect pentru: limba română, țara noastră, poporul român, strămoșii noștri, pentru obiceiurile și tradițiile strămoșești, pentru istoria și eroii noștri, mândria că sunt descendenții unor oameni curajoși și iubitori de neam și țară.



Album național





Secretele unei vieți sănătoase

prof. înv. primar Alionte Cristina



♥ Ai grijă ce și cum mănânci. Ideal ar fi să ai trei mese pe zi și două gustări între mese, dacă îți este foarte foame. Elimină din alimentație produsele rafinate: zahărul, sarea iodată, uleiul rafinat, făina albă, margarina, gustările ambalate precum chipsurile, mezelurile și alte tipuri de carne procesată. De asemenea îți recomandăm să citești cu grijă etichetele produselor pe care le cumperi, pentru a evita armata de E-uri, conservanți și coloranți preenți în numeroase alimente din supermarket.

♥ Începe ziua cu apă. Apa este, așa cum știm deja, esențială pentru hidratarea și curățarea organismului. Cei care nu beau suficientă apă pot avea probleme grave de sănătate și simptome precum: dureri de cap, somnolență, amețeală sau piele uscată. Așa că începeți fiecare zi cu un pahar de apă pentru curățarea toxinelor din timpul nopții și ai mereu cu tine un termos sau un recipient doar al tău. Așa îți vei da seama mai ușor dacă ai respectat recomandarea medicului de a bea cel puțin doi litri de apă pe zi.

♥ Nu uita de somnul de frumusețe. În funcție de organismul fiecăruia, specialiștii recomandă opt ore de somn pe noapte pentru ca dimineața să ne simțim odihniți. Și nu uita că orele pierdute noaptea nu pot fi recuperate a doua zi.

♥ Mișcare, mișcare și iar mișcare. Alege un sport la îndemână, care să-ți placă și pe care să-l poți practica constant, cum ar fi înotul, baschetul, jogging în parc sau aerobic acasă. Iar dacă practici vreun dans, poți considera acest subiect acoperit.

♥ Prieteni pentru o viață lungă și armonioasă. Studiul Harvard, cel mai extensiv studiu realizat vreodată, arată că prietenii și comunitățile sunt ingredientul cel mai important pentru o viață fericită și longevivă. Așa că urmează vorba proverbului și ține-ți prietenii aproape.



Prof.dir. Vulpe Mariana Daniela

"Copilul trebuie să știe că este un miracol, că încă de la începutul lumii și până la sfârșitul ei, nu va mai fi niciun copil ca el." Pablo Casals

Dacă vrei să trăiești într-o lume mai bună, fii tu schimbarea și lasă numai AMPRENTE DE BINE!

Elevii Școlii Gimnaziale nr. 1 Matca au aflat informații prețioase despre drepturile lor în această lume. Resursele au fost puse la dispoziție de către Asociația Amprenta de bine, care a inițiat proiectul "Treptele Drepturilor Copiilor", având ca scop conștientizarea și educarea copiilor de toate vârstele, privind drepturile și obligațiile lor, într-o manieră atractivă și interesantă.

La doar un click distanță, elevii au accesat codul QR al fiecărui drept în parte și astfel putem spune că sunt mai bine informați.

Să lasăm cu toții o amprentă de bine... e gratis, nu costă nimic!





Per aspera ad astra



Școala Gimnazială nr.1 Matca a fost premiată cu **DIPLOMA DE EXCELENȚĂ** în semn de recunoaștere a calității deosebite a procesului educațional. Premiarea elevilor de către CJ Galați pentru mediile de absolvire,cât și notele de 10 obtinute la Evaluarea Națională ne clasează pe locuri fruntașe și ne face sa fim mândri de aceste reușite.Meritul este al cadrelor didactice cu o foarte bună pregătire,al elevilor care au muncit foarte mult pentru aceste frumoase rezultate și al părinților care ne-au susținut necondiționat.

Ne înclinăm!



Colectivul de redacție

coordonatori

**Prof. inv.
primar**

Oancea Violeta

**prof. înv.
primar**

Sârghi Cătălina

colaboratori

**Prof.dir.
Vulpe
Mariana
Daniela**

**prof. înv.
.primar
Țanu Daniela**

**Prof.
Educație
fizică și sport
Ion Ștefan**

**Prof. înv.
primar
Dumitrașcu
Cosmina**

**Prof. înv.
primar
Chirila Gina**

**Prof. înv. primar
Alionte Cristina**

Nr. 3, decembrie 2022

actam

ACTIVI

CREATIVI

TALENTATI

AMBITIOSI

MODESTI



ISSN 2601-2162, ISSN-L 2601-2162