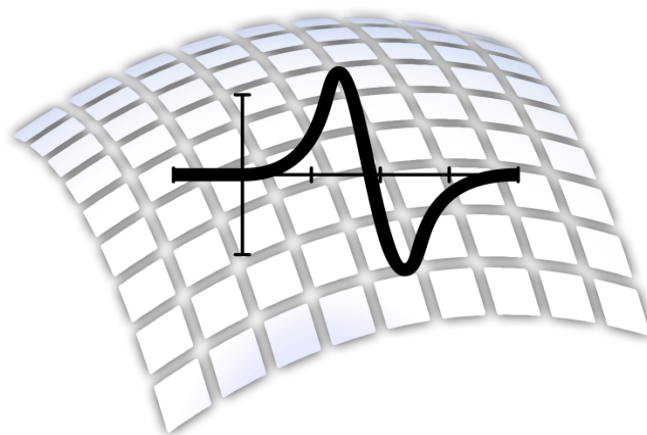


COLEGIUL TEHNIC "TRAIAN VUIA" GALAȚI



AUTOmate



PUBlicaȚIE SEMESTRIALĂ PENTRU ELEVI ȘI PROFESORI

2017 - 2018

Nr.2

ISSN 2501-2088

ISSN-L 2501-2088

PROFESORI COORDONATORI:

Prof. Alina Ciubotariu - Colegiul Tehnic "Traian Vuia" Galați

Prof. Onel Liliana - Colegiul Tehnic "Traian Vuia" Galați

Echipa de redacție – elevi:

- Morărașu Alexandru – redactor-șef
- Bogdan Viorel
- Ciocănea Răzvan Felix

ISSN 2501-2088

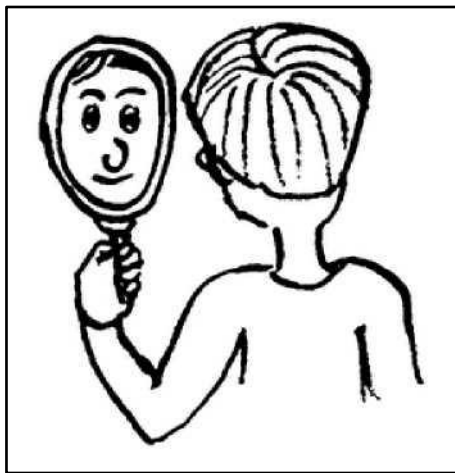
ISSN-L 2501-2088

Conceptul de sine și dezvoltare personală

Iosif Cosmin cls a XII-a C

Îndrumător ing. Lidia Mazilu

Colegiul Tehnic „Traian Vuia” Galați



Fiecare tânăr își pune uneori întrebări de felul: Cine sunt eu? Prin ce mă deosebesc de cei din jur? Care sunt punctele mele tari și slabe? Care sunt posibilitățile mele? Cum aș putea să îmi dezvolt calitățile și să îmi depășesc slăbiciunile? Răspunsurile la întrebările de acest fel se referă la cunoașterea însușirilor de personalitate definatorii, a aptitudinilor, a sistemului motivațional și de valori, la creșterea stimei de sine, a încrederii în sine, dezvoltarea creativității, a capacității de autocontrol, a abilităților de comunicare și relaționare interpersonală, a posibilităților de gestionare a emoțiilor, etc.

-Formarea conceptului de sine (imagine de sine + stimă de sine)

Autocunoaștere -Conștientizarea aptitudinilor

-Conștientizarea intereselor și a sistemului de valori

Conceptul de sine (imagine de sine, stimă de sine)

Autocunoașterea presupune formarea **conceptului de sine** (*Self-concept*) care cuprinde totalitatea ideilor și sentimentelor pe care o persoană le are despre ea însăși. Conceptul de sine are două aspecte: imaginea de sine și stima de sine.

Imaginea de sine (*Self-image*) reprezintă părerile despre calitățile și defectele pe care le avem - sau credem că le avem (de ex. o adolescentă se poate considera fiică ascultătoare, studentă bună, prietenă fidelă, talentată la desen etc.).

Stima de sine (*Self-esteem*) reprezintă modul în care ne autoapreciem, cum ne evaluăm în raport cu propriile noastre așteptări și așteptările celorlalți.

Imaginea de sine și stima de sine se formează începând cu primii ani de viață. Formarea unei imagini de sine realiste și a unei stime de sine ridicate depinde în primul rând de atitudinea celor din jur, în special a părinților, fraților, prietenilor, cadrelor didactice. Ei sunt cei care prin cuvintele, comportamentele, reacțiile lor ne oferă o “oglinză”, în care se reflectă comportamentele noastre și prin intermediul căreia începem să ne construim propria imagine. Mulți părinți greșesc prin faptul că, dorind să își motiveze copiii, le impun cerințe exagerate în raport cu posibilitățile lor. În acest fel copilul va suferi numeroase eșecuri și va avea sentimente de vinovăție pentru că nu se poate ridica la nivelul așteptărilor părinților. O altă greșeală frecventă este etichetarea copilului ca fiind rău, prost, incapabil etc., pentru niște comportamente greșite. În aceste cazuri părinții fac o confuzie între comportament și personalitate, ei devalorizează întreaga personalitate a copilului pentru un singur eșec. Aceste greșeli de natură educațională duc la conturarea unei imagini negative de sine, la scăderea stimei de sine, cu numeroase consecințe negative pentru viitorul copilului (tabelul 1).

Creșterea stimei de sine are o mare importanță și se poate realiza prin diferite metode. Dacă stima de sine scăzută se datorează unor competențe deficitare, este necesară îmbunătățirea acestor competențe (de exemplu, dacă un student are o stimă de sine scăzută din cauza unor eșecuri la examene, este importantă îmbunătățirea tehnicilor de învățare). Dacă cineva își impune niște standarde exagerate în raport cu posibilitățile sale și are eșecuri din acest motiv, va fi necesară adoptarea unor standarde mai realiste. Pentru

creșterea stimei de sine este esențial ca individul să își conștientizeze calitățile, competențele, să acorde atenție succeselor sale, să învețe să se autovalorizeze.

Persoanele cu stimă de sine ridicată	Persoanele cu stimă de sine scăzută
Sunt mândre de realizările lor.	Se simt lipsite de valoare. Sunt nemulțumite de persoana lor în general.
Preferă independența.	Manifestă rezistență scăzută la presiunile negative ale grupului.
Se implică în rezolvarea unor sarcini noi. Își asumă responsabilități.	Evită sarcinile noi sau responsabilitățile.
Își exprimă adecvat emoțiile pozitive și negative.	Își exprimă într-o manieră inadecvată emoțiile sau le neagă. Consideră manifestarea emoțiilor o dovadă de
Își asumă consecințele acțiunilor lor.	Refuză să își asume consecințele faptelor lor.
Interpretează situațiile noi ca fiind provocatoare, nu amenințătoare.	Manifestă toleranță redusă la frustrare.

Tablul nr. 1. Caracteristici ale persoanelor cu stimă de sine ridicată / scăzută

Începând cu perioada pubertății copilul depune în mod conștient eforturi pentru a se autocunoaște. Dorința de autocunoaștere devine și mai accentuată în adolescență și tinerețe. Autocunoașterea se poate îmbunătăți prin formarea obișnuinței de a ne observa comportamentele, modalitatea de a interacționa cu cei din jur, de a acționa și de a reacționa în diferite situații. De asemenea este important să ne dezvoltăm capacitatea de a ne conștientiza propriile gânduri, emoții, sentimente, motivații. Nu trebuie să neglijăm importanța informațiilor verbale și nonverbale primite de la cei din jur, și mai ales importanța opiniilor persoanelor semnificative pentru noi (prieteni, membrii familiei etc.).

Aptitudinile

Autocunoașterea presupune și conștientizarea **aptitudinilor**. Spunem că o persoană are aptitudini într-un domeniu dacă are *posibilitatea* de a obține performanțe superioare în acel domeniu. Obținerea *reală* a acelor performanțe depinde de mulți alți factori: motivație, învățare, exersare, atitudinea părinților și a cadrelor didactice, condiții materiale, sănătate etc.

Clasificarea aptitudinilor.

După nivelul de generalitate, aptitudinile pot fi generale sau speciale. Aptitudinile generale permit obținerea unor rezultate superioare în mai multe domenii. Cea mai generală aptitudine este *inteligenta*. Aptitudinile speciale ne ajută să obținem rezultate deosebite într- un număr mai restrâns de domenii. Astfel vorbim despre aptitudine pentru desen, gimnastică, muzică etc.

După domeniul în care se manifestă, aptitudinile pot fi: aptitudini cognitive (abilitatea generală de învățare, aptitudinea verbală, numerică, spațială, de percepție a formei, de a lua decizii), aptitudini sociale, artistice, muzicale, fizice etc.

Pentru reușita în carieră este foarte importantă conștientizarea aptitudinilor. Trebuie să știm ce aptitudini avem și în ce domenii avem cele mai mari șanse de succes. Aptitudinile fac parte dintre punctele noastre tari. Ele pot fi cunoscute în primul rând prin autoobservare și prin compararea performanțelor noastre cu cele obținute de ceilalți. Putem considera că avem aptitudini pentru un domeniu dacă reușim să ne însușim cu ușurință cunoștințele și să ne formăm mai repede deprinderile specifice, dacă obținem rezultate mai bune decât ceilalți, dacă putem să ne implicăm în activitatea respectivă un timp mai îndelungat, fără să obosim. Pentru conștientizarea aptitudinilor este important să acordăm atenție opiniilor celor care ne cunosc, și în special opiniilor profesorilor noștri.

Cadrele didactice cunosc mulți elevi/ studenți, și pe această bază ele pot realiza comparații, pot identifica elevii / studenții capabili de performanțe superioare.

Succesul într-un domeniu de activitate nu depinde de o singură aptitudine. Are o mare importanță modul în care interacționează aptitudinile între ele, cât și cu celelalte însușiri de personalitate (voința, sistemul de valori etc.). Unii oameni reușesc să obțină rezultate bune într-o activitate chiar dacă nu au aptitudini deosebite. Unele aptitudini mai slab dezvoltate pot fi compensate prin alte aptitudini sau prin ambiție, perseverență (la școală unii elevi cu nivel intelectual mai redus obțin rezultate mai bune decât elevii foarte inteligenți pentru că sunt mai perseverenți). Alți oameni foarte bine dotați “de la natură” nu au rezultate deosebite în activitate, deoarece nu sunt bine motivați, nu sunt perseverenți.

Dezvoltarea aptitudinilor de care dispunem presupune motivație, perseverență, însușirea unor cunoștințe și deprinderi, adică necesită multă muncă. De asemenea trebuie să găsim cele mai bune modalități de valorificare a aptitudinilor noastre.

Interesele și sistemul de valori

Conștientizarea intereselor și a sistemului de valori reprezintă un alt aspect al autocunoașterii.

Interesele reprezintă preferințele cristalizate ale unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate. Interesele au un rol esențial în luarea deciziilor privind cariera.

Formarea intereselor depinde de factori genetici (potențialul aptitudinal) și de experiențele de viață pe baza cărora individul învață să prefere unele activități și să evite altele.

Exemple:

- dacă un copil are aptitudini pentru o activitate (desen), va avea succese în activitățile de acest gen. Datorită succeselor obținute el va manifesta tot mai mult interes față de aceste activități.
- dacă un copil vede că părinții săi desfășoară cu plăcere anumite activități (grădinarit), există șanse mari ca și lui să îi placă acea activitate.
- recompensele oferite de părinți pot determina formarea unor interese. Pedepsele dimpotrivă, creează aversiune față de unele acțiuni (copilul care este pedepsit prin obligarea lui să citească zilnic un anumit număr de pagini, are șanse extrem de mici să manifeste mai târziu interes față de lectură).

Cum putem să ne **conștientizăm interesele**?

O posibilitate la îndemâna oricui pentru a-și conștientiza interesele este cea de a reflecta la alegerile anterioare pe care le-a făcut: în ce activități s-a implicat, în ce domenii a lucrat ca voluntar, ce cursuri opționale / facultative a frecventat? Reflectând asupra asemănarilor dintre domeniile preferate, își poate conștientiza interesele, sistemul de valori.

Interesele se manifestă prin comportamente de apropiere față de anumite activități și pot fi identificate pe baza unor indicatori calitativi și cantitativi (tabelul nr. 2).

Indicatori calitativi	indicatori cantitativi
- atenție focalizată pe activitate (concentrare în timpul realizării activității)	frecvență crescută a activităților specifice domeniului de interes (realizarea activității chiar și în timpul liber)
- afectivitate pozitivă ce acompaniază realizarea activității (plăcerea de a realiza o anumită activitate)	persistență în timp a preferinței pentru anumite activități (manifestarea preferinței pentru în cel puțin 6 luni ultima perioadă de timp)

- menținerea unei tendințe de (dorința de a se activitate reîntoarce la activitatea respectivă)	intensitatea de manifestare (nivel minim de stimulare necesar pentru declanșarea activității)
- implicare în realizarea activității (atitudine activă în realizarea activității)	persistența în activitate (cât timp continuă să facă activitatea respectivă)

Tabelul nr. 2. Indicatori ai intereselor

Interesele pot fi descoperite și prin utilizarea inventarelor de interese. Aceste inventare în general sunt alcătuite din liste de activități și ocupații dintre care ni se cere să le selectăm pe cele preferate. Prin gruparea preferințelor pot fi puse în evidență interesele și modul în care pot fi valorificate acestea.

BIBLIOGRAFIE

- Adler, A., „Cunoașterea omului” Editura IRI, București 1999.
- Allport, G. W., „Structura și dezvoltarea Personalității” Editura Didactică și Pedagogică, București, 1991.
- Atkinson, Rita si Richard, Edward Smith, Daryl, J. Bem, „Introducere în psihologie”, Editura Tehnica, Bucuresti, 2002
- Beca, E., „Adolescența–căutarea identității” Revista de psihologie nr. 2, Editura Științifică și Tehnică, București, 1996.
- Bistriceanu, C., „Sociologia familiei”, Editura Fundației „România de mâine”, Bucuresti, 2005
- Ceaușu, V., „Autocunoaștere și creație” Editura Militară, București, 1983.
- Chelcea, A., Chelcea, S., „Cunoașterea de sine-condiție a înțelepciunii” Editura Albatros, București, 1996.
- Cosmovici, A., „Psihologie generală” Collegium Poliorom, Iași, 1996.
- Crăciun, A. „Scală de evaluare a stimei de sine” Revista de psihologie nr. 3, Editura Științifică și Tehnică, București, 1998.

AGRESIVITATEA ÎN TRAFIC

Elev: Morărașu Alexandru

Condușul agresiv este „manipularea unui vehicul cu motor” într-o manieră care cel mai probabil pune în pericol alți indivizi sau bunuri.

Trăim într-o eră grăbită. O epocă a vitezei. O vreme în care timpul nu mai are răbdare cu oamenii și noi nu ne îngăduim adesea un răgaz unii altora și nouă înșine. Avem fiecare mereu ceva de făcut și undeva de mers. Și foarte adesea sub presiunea timpului.

Birou, muncă, diverse probleme, unele dificile, unele mai usoare, unele ne fac placere, altele nu, dar mai grav cele mai multe din ele ne enervează. Și ne enervează extrem de puternic. Regulile de bună purtare ne fac să nu răbufnim la birou și să nu arătăm cât de nervoși, stresați și irascibili suntem. După orele de program frustrările și nervii nu rămân la birou ci pleacă împreună cu noi. De multe ori, în funcție de gradul de educație și de capacitatea de autocontrol, frustrările și nervii refulează în violență.

Deplasarea a devenit pentru fiecare dintre noi de mare importanță. Ne e greu să ne închipuim lumea fără mișcare, fără deplasare, fie pe jos, fie cu bicicleta, fie cu autoturismul propriu, fie cu alte mijloace. Însă indiferent cum ne-am deplasa, într-un fel sau altul îi influențăm pe cei din jur, direct sau indirect, într-un mod negativ sau pozitiv.

Principalul mijloc de transport și implicit de deplasare este automobilul, unul dintre cele mai moderne lucruri pe care tehnica le-a dat omenirii.

Fiind din ce în ce mai împotmoliți în ceea ce sociologii moderni au denumit „civilizația automobilității”, oamenii au ajuns să fie într-atât de obișnuiți cu utilizarea unuia sau mai multor mijloace de transport, încât au tendința de a ignora sau de a considera drept „inevitabile” unele dintre fenomenele mai degrabă indezirabile care apar odată cu utilizarea automobilelor.

Mult prea des însă, automobilul, care este o formidabilă victorie a tehnicii și un instrument al libertății, se transformă într-un vector al distrugerii și al morții.

Accidentele rutiere reprezintă acte de violență care sunt aproape de neconceput și care afectează toate țările europene, inclusiv România.

În România, circa 80 % dintre accidente se produc în orașe, ceea ce înseamnă că pietonii constituie o categorie de populație foarte expusă riscurilor și care trebuie în mod special protejată.

Sunt prea multe mașinile și prea înguste străzile, pietonii se consideră, în continuare, regii șoselelor, iar șoferii, patronii trotuarelor.

Semnele de circulație și marcajele sunt considerate doar o probă de bărbăție pentru șoferii grăbiți și nervoși, capabili să te arunce de pe șosea, dacă nu te grăbești ca ei.

Utilizarea automobilului pe drumul public poate exalta un sentiment de putere manifestat printr-o atitudine ostentativă a performanțelor, determinând o scădere a autocontrolului.

Agresivitatea la volan reprezintă un fenomen ce câștigă tot mai multă amploare în întreaga lume. Într-un sondaj realizat pe șoferii din Marea Britanie, aproape 90% au declarat că au fost victime a ceea ce ei percepeau ca fiind „furia pe șosele”. De exemplu, nu e lucru foarte ieșit din comun (cel puțin în România) să vezi un șofer cum își deschide geamul de la mașină și începe să țipe și să-l înjure pe alt șofer (agresivitate verbală), după care să facă gesturi obscene către același șofer (agresivitate fizică).

Probabil ca marele criminal care umbla liber, făcând victime pe șoselele țării, este proasta-creștere.

S-a demonstrat că există o legătură între accidentele de automobil, realizate fără sau cu vina conducătorului auto și prezența furiei ca stare sau trăsătură la aceștia.

Furia este întâlnită alături de frustrare, neputință, ură, reproș, inadecvare. Ea apare atunci când persoana nu mai găsește alte căi de a interveni în situația respectivă, decât

comunicând emoția pe care o simte. Ca atare, se simte neputincioasă, însă consideră că altcineva ar trebui să facă ceva ca ea să se simtă bine.

Violența în trafic tinde să devină un sport național, o metodă de a ne elibera nervii și frustrările, dar care din păcate nu se manifestă decât tot împotriva noastră. În țările civilizate nu se întâlnește o asemenea densitate de nervi, înjurături și violență la volan.

Violența în trafic este o povară și nu o faptă de vitejie. La noi, violența începe să devină din act întâmplător și de reacție, un act premeditat, iar oamenii, din momentul în care se urcă la volan uită de civilizație. Se produce astfel o metamorfozare a individului, fie bărbat, fie femeie, care în momentul în care a rotit cheia în contact devine ȘOFER și de multe ori ȘOFER NECIVILIZAT.

Violența în trafic trebuie stopată și fiecare dintre noi trebuie să se implice în reducerea acesteia.

FORME DE MANIFESTARE ALE VIOLENȚEI ÎN TRAFIC:

1. Violență verbală
2. Violență gesturilor
3. Violență fizică

De la care participanți la trafic te poți aștepta la manifestări violente?

- de la cei cu un nivel de pregătire scăzut;
- de la cei cu educație morală precară;
- de la cei cu temperament coleric;
- de la cei cu frustrări de poziție socială.

Analizele pun în evidență trei dimensiuni ale **șofatului periculos**: șofatul riscant, șofatul agresiv și șofatul emoțional negativ. De asemenea, se pare că sunt necesare studii viitoare legate de șofatul în stare de ebrietate, pentru a observa dacă acesta poate fi considerat o dimensiune stabilă șofatului periculos.

Iată și alte câteva exemple:

Nerespectarea spațiului adecvat între vehiculele aflate în trafic – legislația rutieră nu prevede o distanță minimă ce trebuie menținută, în deplasare, între vehicule. Dar, cele mai multe situații conflictuale se pot evita prin respectarea unui culoar (coridor) suficient.

Urmărirea apropiată a unui vehicul (talonarea din spate) are drept consecințe riscul unei coliziuni din spate, al ieșirii de pe drum și chiar al răsturnării. Manevrele curente se pot transforma în opriri de urgență care pot fi dezastruase dacă se rulează pe un carosabil ud sau înghețat.

Talonarea din spate poate induce teamă conducătorului vehicului din față care poate lua decizii greșite în condițiile diverse ale unui trafic intens (distragerea atenției, teama de a frâna la întâlnirea unui obstacol, etc). Șoferul vehiculului din spate este singurul care poate controla spațiul dintre vehicule.

Conducătorii auto cu experiență consideră ca metodă adecvată de siguranță în deplasare, menținerea unui spațiu egal cu lungimea unui vehicul, dar metoda nu poate fi eficientă la viteze mari, la vehicule cu mase și lungimi mari. Aprecierea distanței echivalente cu lungimea vehicului poate fi dificilă pentru mulți șoferi.

O altă cauză a producerii accidentelor o constituie viteza excesivă combinată cu teribilismul tinerei generații manifestată și prin flash-urile farurilor pentru eliberarea drumului ca și cum ceilalți ar trebui să-i facă loc necondiționat. Acești vitezomani își manifestă violența și în raport cu autovehiculele de școală claxonând și adresând cuvinte și gesturi obscene atât cursanților, cât și instructorilor auto.

Excesul de viteză care, ca și alcoolul, împinge la o evadare prin compensare, produce sentimente de frustrare, cu tendința de compensare prin agresivitate.

Violența în trafic se pot combate și elimina prin: - **legislație**
- **educație**

Utilizarea tehnicilor de conducere defensive (preventive) sunt rezultatul experienței și al studiilor efectuate de-a lungul timpului și reprezintă cea mai eficientă soluție de reducere a numărului de accidente, a violenței în trafic.

Ameliorarea calității conducerii vehiculelor pe drumurile publice, prin anticiparea situațiilor periculoase, evitarea accidentelor în curs de desfășurare, alegerea celei mai bune variante pentru a reduce la minimum consecințele unui accident ce nu a putut a fi evitat, corectarea unei decizii greșite, adaptarea modului de deplasare la condițiile de trafic, de drum, vizibilitate, condiții meteo nefavorabile și nu în ultimul rând respectul pentru toți participanții la trafic sunt doar o parte dintre componentele unui comportament preventiv.

Cunoașterea regulilor de conduită preventivă, mult mai multe și mai detaliate decât cele descrise mai sus, poate părea dificilă la prima vedere, dar metodele și procedeele sunt, de fapt, simple și la îndemâna oricărui conducător auto.

Cunoașterea nu este suficientă, dar este primul pas. Aplicarea lor în condițiile actuale de trafic este esențială atât pentru conducătorii auto cu experiență și mai ales pentru începători.

Omul, în calitatea lui de participant la trafic, este factorul principal a 90% din accidentele rutiere din țara noastră, iar dintre factorii care alcătuiesc sistemul rutier (om, vehicul, drum) cel mai rapid se poate acționa asupra factorului uman.

Psihologii le recomandă șoferilor să fie mult mai atenți la pericole astfel încât conduita lor să devină preventivă în loc de agresivă. De asemenea, ei trebuie să accepte că alți șoferi au o conduită neadecvată, că există și șoferi nepricepuți și că situațiile periculoase sunt peste tot. Pentru a reduce agresivitatea, e important ca șoferii să facă distincția și să înțeleagă că la baza furiei lor stă, de fapt, anxietatea.

10 sfaturi pentru a rămâne calm în trafic

- Nu reacționa și nu i-o lua în nume de rău celui alt șofer, el nu face decât să cedeze

unui instinct agresiv.

- Înainte de a reacționa la gestul unui alt șofer, întreabă-te dacă merită să îți pui viața în pericol doar ca să i-o plătești.
- Fii politicos și curtenitor, chiar și atunci când ceilalți nu sunt.
- Întreabă-te întotdeauna: "E posibil ca eu să fi greșit?"
- Încetinește și relaxează-te!
- Nu subestima niciodată capacitatea celui alt șofer de a provoca distrugere.
- Redu stresul șofatului acordându-ți suficient timp pentru a ajunge la destinație.
- Informează-te despre drumurile la care se fac lucrări și ascultă buletinele meteorologice ca să afli despre fenomenele care ar putea provoca întârzieri în trafic.
- Exersează-ți răbdarea și păstrează-ți calmul.
- Ține minte că nu-i poți controla pe șoferii din jurul tău, dar poți controla felul în care aceștia îți afectează starea de bine. Fii calm și condu în siguranță.

Bibliografie

1. Aniței, M. (2003). Aspecte de ordin metodologic în studiul agresivității la volan. *Revista de psihologie organizațională*, 3(1-2), 27-39.
2. Aniței, M. & Chraif, M. (2010). *Introducere în psihologia transporturilor*. București, Livpress.
3. European Traffic Safety Council (2010). Road Safety Target in Sight: Making up for lost time.
4. Direcția Rutieră (2011). *Dinamica accidentelor de circulație*. Găsit la :
<http://www.politiaromana.ro/dpr/index.htm>

Metode de îmbunătățire a performanțelor unui laptop

ELEV: Bogdan Viorel

Laptopurile sunt foarte răspândite în ziua de azi, prețul lor scăzând în mod constant până la aproximativ 500 de euro bucata. Dacă jobul dumneavoastră presupune deplasări, aveți cu siguranță nevoie de un laptop. Acesta poate fi însă mai puțin eficient decât un calculator de tip desktop și orice marca ați alege întâmpinați aceleași probleme: viteza mică, autonomie limitată... Iată sfaturile pe care le puteți urma cu ușurință:

1. Prelunghiți durata de viață a bateriei:

Dacă doriți să prelunghiți autonomia cu o jumătate de ora sau mai mult puteți:

- Reduce cât mai mult posibil luminozitatea ecranului;
- Utiliza touchpad-ul în loc de mouse;
- Deconecta toate dispozitivele externe de care nu aveți nevoie;

2. Configurați setările de administrare a alimentării:

- Oprește hard disk după 3 minute
- Oprește monitor după 1 minut
- Oprește alte resurse după 10 minute.
- Mod de așteptare după 20 de minute.

3. Frecvența ceasului:

De exemplu, nu aveți nevoie de 3GHz pentru a naviga pe Internet, juca jocuri flash sau scrie documente Word, Excel ...

Ar trebui să știți că următoarele sarcini consumă multă energie:

- Inscrisiunea de CD-uri și DVD-uri.

- Vizionarea de filme pe DVD.
- Jocurile 3D voluminoase (Counter Strike, Call of Duty, Prince of Persia...)

4. “Curățarea” laptopului:

5. Drivererele:

Configurați Windows pentru a primi actualizări în mod automat. Asigurați-vă ca pe laptopul dumneavoastră sunt instalate cele mai recente versiuni de drivere si software-uri.

6. Extensia de memorie RAM:

Toate programele sunt rulate în memoria RAM (Random Access Memory). Pentru a afla de câtă memorie RAM dispune laptopul dumneavoastră, mergeți la Control Panel (Panou de control), apoi la System (Sistem).

7. Curățare:

Pentru LCD-uri, folosiți o laveta din micro fibra împreună cu o soluție de curățare antistatica potrivita.

Pentru touchpad si tastatura, praful si alte gunoaie de sub taste se elimina cu aer comprimat. Pentru curățare folosiți același produs ca și pentru ecran.

Porturile se curăță tot cu aer comprimat, după care se șterg cu o cârpa curată.

8. Temperatura:

Atunci când laptopul funcționează fără alimentare de la priza, el se încălzește mai mult. In acest caz, puneți laptopul pe o suprafața dura.

9. Wireless:

Acest lucru vă asigură o mai mare libertate, ținându-vă în același timp laptopul aproape.

10. Utilizarea ieșirilor audio/video:

Majoritatea laptopurilor recent apărute pe piața au ieșiri audio și video.

După instalarea sistemului de operare urmează în mod obligatoriu o serie de etape care duc la o cât mai bună optimizare a calculatorului. Aceste etape diferă de la caz la caz.

Optimizarea calculatoarelor joacă de multe ori un rol foarte în utilizarea Pc-ului la capacitate maximă. De multe ori sunt cazuri în care după numai două săptămâni un PC performant a ajuns să funcționeze mai rău ca unul cu două generații mai slab. Motivul ar fi că utilizatorul aceluși PC nu a ținut cont de optimizare.

- Desktop-ul (suprafața de lucru) nu trebuie încărcată cu iconuri inutile.
- Fundalul desktop-ului este de recomandat să nu aibă nici o imagine.
- Nu instalați aplicații inutile decât atât cât aveți nevoie.
- Aranjați-vă mediul de lucru pe categorii.
- La instalarea unei aplicații citiți cu atenție fișierul „Readme”.
- Evitați pe cât puteți instalarea de aplicații care nu vă prezintă detaliat modul ei de lucru sau la ce este necesară.
- Încercați pe cât puteți să țineți calculatorul într-un mediu curat, lipsit de umiditate și bine aerisit;
- Când doriți eliminarea unei aplicații sau a unui joc căutați fișierul Uninstall.
- Folosiți cât mai des aplicații care au rolul de menținere a regiștrilor.
- Folosiți opțiunea Scandisk din Windows pentru a menține HDD-urile fără erori;
- Folosiți o dată la 3 luni de zile opțiunea de defragmentare.

- Dacă aveți ieșire la internet folosiți un antivirus eficace.
- Evitați pe cât posibil efectuarea unei restartări a sistemului folosind butonul RESET, scoaterea unei aplicații blocate se face prin apăsarea combinațiilor de taste CTRL + ALT + DELETE care deschide utilitarul Task Manager.
- Țineți în permanenta calculatorul alimentat la rețeaua de curent.

Optimizarea sistemelor pentru internet sau birou

Aceste calculatoare necesită o atenție deosebită în ceea ce privește optimizarea suprafeței de lucru, optimizarea programelor și aplicațiilor ce rulează pe aceste sisteme, optimizarea partii „hard”.

Datorită unei funcționări prelungite a acestor sisteme (24/24) trebuie ținut ca ele să funcționeze într-un mediu curat.

Optimizarea suprafeței de lucru Suprafața de lucru reprezintă desktop-ul unde utilizatorul are la îndemână o serie de instrumente sau aplicații pentru lucrul la birou.

O altă recomandare ar fi ca backgroundul desktop-ului să fie „gol” adică setat cu o singură culoare să nu se încarce inutil cu imagini deoarece aceste imagini folosesc destul de multe resurse din sistem.

Optimizarea programelor și aplicațiilor

Acest lucru poate să ne asigure o viață mai ușoară când vom lucra pe calculator atât la birou cât și acasă. Optimizarea softului trebuie făcută încă de la instalarea acestuia. Pentru un calculator folosit cu preponderență în lucrul la birou este nevoie de o mulțime de programe. La instalarea acestora trebuie ținut cont de următoarele :

- realizarea scurtăturilor ale acestor aplicații trebuie redusă la minimum necesar.

- unele dintre aplicațiile folosite ne cer să ii asigurăm o legătură la internet pentru un upgrade zilnic.
- un lucru de care trebuie ținut cont este ca la instalarea acestor aplicații să nu intervenim în schimbarea destinației de instalare a acestora.

Optimizarea sistemelor pentru jocuri

Se știe ca în acest caz calculatorul trebuie să ruleze cât mai bine , să se încarce repede, să nu dea erori în timpul rulării unui joc.

Deci, ținând cont de toate aceste lucruri să ne concentrăm asupra componentelor PC-ului folosite de către jocul în sine și anume memoria (RAM), resursele plăcii video și viteza de lucru a procesorului.

La instalarea unui joc se vor citi cu atenție cerințele acestuia. Nu este exclus ca PC-ul nostru să aibă performanțe peste cerințele jocului și totuși acesta să nu poată rula. În continuare vom analiza aceste aspecte.

Instalare direct x

După încărcarea sistemului de operare se va trece la instalarea driverelor plăcilor componente existente în calculator în ordinea următoare: driver placa de baza, driver placa video, alte drivere. După instalarea acestor drivere se instalează utilitarul Direct X de la Microsoft care conține un update la sistemul de operare existent.

Eliberarea memoriei

Când rulăm un joc memoria sistemului este cea mai solicitată, în concluzie, aceasta trebuie eliberată de orice altă aplicație inutilă. În acest caz (metoda cea mai rudimentară) este ca la pornirea jocului se tastează grupul de taste „Ctrl+Alt+Delete” și se dezactivează din Task Manager orice aplicație inutilă care rulează în acel moment.

Actualizare driverului plăcii video

Trebuie ținut cont de fiecare dată de driverele plăcii video. De regula, după o perioadă de timp producătorii plăcii video respective reactualizează cu nou update-uri a plăcilor produse.

De asemenea, rezoluția monitorului joacă un rol important în rularea jocului. Este de preferat ca aceasta să fie medie, în acest caz nu se solicită procesorul plăcii video. Numărul de culori poate influența rularea unui joc în special pentru sisteme de tip mai vechi cu plăci grafice care au memorie internă de până la 64 M.

Viteza procesorului

Aceasta are un rol deosebit de important pentru un calculator optimizat pentru jocuri deoarece procesorul reprezintă „inima și creierul” calculatorului. Este indicat ca pentru sisteme echipate pentru aplicații grafice și jocuri, procesorul să aibă valori cât mai mari, și chiar dacă se poate procesoare DUAL CORE.

Încălzirea PC-ului

Ridicarea temperaturii sistemului duce la rularea greoaie a jocurilor. În special supraîncălzirea plăcii video duce la scăderea sau chiar întreruperea jocului, lucru foarte deranjant de cele mai multe ori. În acest caz soluția este o curățire periodică a coolerului sau a radiatorului procesorului plăcii video precum și asigurarea unei surse suplimentare de răcire ca ventilator suplimentar.

Măsuri ce se impun pentru pregătirea elevilor pentru olimpiade și concursuri școlare

prof. Ciubotariu Alina

Colegiul Tehnic "Traian Vuia" Galați

În contextul actual al sistemului de învățământ românesc, analizele periodice pe care le efectuăm au drept scop stabilirea situației reale și a măsurilor ce se impun pentru depășirea disfuncționalităților ce pot apărea în procesul instructiv-educativ. Reforma curriculară axată pe factorul formativ, perfecționarea sistemelor de finanțare, creșterea rolului comunității locale, modernizarea metodelor și mijloacelor de învățământ, extinderea informatizării etc., presupun un proces de învățământ flexibil, deschis către schimbare, axat pe modele educaționale care să stimuleze dezvoltarea personală și profesională a elevilor, pregătirea lor temeinică pentru integrarea într-o societate dinamică, aflată într-o permanentă schimbare și, mai ales, competitivă.

Având ca instrumente de lucru Legea Învățământului modificată, Statutul personalului didactic, Regulamentul de organizare și funcționare a unităților de învățământ preuniversitar, Regulamentul intern al liceului, diferite ordine M.E.C.T.S. și circulare, precum și setul normativ al legislației în vigoare, conducerea școlii a desfășurat activități în următoarele direcții:

- Pregătirea spațiilor de școlarizare ale elevilor;
- Întocmirea corectă a situațiilor școlare;
- Întocmirea corectă și eliberarea actelor de studii;
- Evidența și arhivarea documentelor școlare și a actelor de studii;
- Încadrarea cu personal didactic calificat și corespunzător, conform metodologiilor în vigoare;

- Acțiuni curente de întreținere și reparații;
- Popularizarea în mass-media locală a rezultatelor obținute de elevii școlii la olimpiadele școlare precum și la celelalte concursuri organizate la nivel regional și la nivel național;
- Urmărirea procesului de instrucție și educație prin convorbiri cu profesorii, verificarea documentelor școlare, asistențe la ore etc. ;
- Comunicarea noutăților în susținerea examenelor și concursurilor școlare;
- Urmărirea felului în care sunt completate documentele școlare, îndeosebi cataloagele, matricolele, condicile de prezență și a modului în care sunt raportate rezultatele și situațiile elevilor pe clase;

Consiliul profesoral a fost informat în ședințele sale normale, asupra problemelor curente privind viața internă a școlii, acțiuni extrașcolare, acte normative, metodologii etc. Rezultatele bune și foarte bune obținute, dar și elementele de disfuncționalitate apărute uneori, au fost analizate în ședințele curente, în spirit colegial și principial, demonstrându-se că avem un colectiv de cadre didactice responsabil și cu dorința de a ridica nivelul liceului. Profesorii au dovedit, în general, că sunt implicați și devotați școlii, contribuind la dezvoltarea instituției, la îmbunătățirea culturii organizaționale, sporind eficiența activității de perfecționare. Față de anii precedenți s-a observat o îmbunătățire a activității în cadrul catedrelor și comisiilor metodice, totuși se impune ca activitatea de formare continuă să fie dinamizată și diversificată. Șefii de catedră vor avea în atenție ca documentele catedrei să ilustreze preocupări precum: organizarea de interasistențe în cadrul aceleiași discipline sau discipline înrudite, (cu deosebire prin antrenarea profesorilor debutanți), graficul pregătirilor pentru olimpiade, subiecte de olimpiadă și examene de bacalaureat comentate, teste de evaluare în spiritul de desfășurare a examenelor, subiecte model de teze semestriale și lecții recapitulative, rezultate de la concursurile școlare din anii precedenți (pentru comparații), dezbaterile unor studii, lucrări de specialitate și metodice etc.

Țintă și obiective specifice

Obiectivul general: motivarea/sprijinirea elevilor în vederea învățării de calitate.

Obiective specifice:

- stimularea motivației pentru studiul individual;
- încurajarea capacității de a aborda o problemă, de a formula idei și de a testa soluții, de a comunica argumentativ;
- dezvoltarea competențelor de transferare a cunoștințelor, de la matematică la alte discipline (de exemplu, în tehnică).

Context și definirea necesității unei astfel de practici

Nivelul foarte scăzut al cunoștințelor de matematică la intrarea în clasa a IX-a din filiera tehnologică, demonstrat atât de rezultatele foarte slabe obținute la testele inițiale, cât și de lipsa deprinderilor de calcul, de rezolvare a problemelor cu grad redus de dificultate, la algebră și geometrie, de aplicare a teoremelor și formulelor uzuale etc., influențează negativ întregul proces de predare-învățare-evaluare. Elevii înțeleg și își însușesc cu dificultate noile noțiuni, își formează greu deprinderi de lucru și nu le pot transfera către alte discipline – de exemplu, cele reale sau cele tehnice. Toate acestea conduc la scăderea interesului și motivației pentru studiu și apariția riscurilor școlare (scăderea performanței școlare, absenteism, corigență, repetenție ș.a.), care diminuează considerabil reușita lor școlară și integrarea rapidă în societate.

Descriere

- testarea inițială unitară a elevilor din grupul țintă;
- analiza și interpretarea rezultatelor la testul inițial;
- proiectarea/realizarea fișelor de recuperare a cunoștințelor neasimilate de elevi în gimnaziu;

- utilizarea fișelor în cadrul orelor și în cadrul activităților independente (temele pentru acasă);
- proiectarea/realizarea fișelor de lucru pentru diverse situații de învățare;
- lecții deschise, la clasa a IX-a, cu participarea dirigintelui, psihologului școlar, părinților, profesorilor de fizică, chimie, biologie, TIC și discipline tehnice;
- ședințe de lucru cu profesorii de fizică, chimie, biologie, TIC și discipline tehnice;
- ședințe de lucru cu profesorii de fizică, chimie, biologie, TIC și discipline tehnice, dirigințele clasei;
- ședințe de lucru cu părinții și cu psihologul școlar

Dovezi ale succesului

Dovezi materiale: teste, portofolii ale elevilor, fișe de lucru, fotografii de la activitățile desfășurate, fișele de progres școlar ale elevilor, la matematică și la celelalte discipline – reale și tehnice.

Competențe de:

- rezolvare a exercițiilor de calcule cu numere din toate mulțimile cunoscute;
- cercetare, colectare și rezolvare de exemple de calcule în manualele de fizică, chimie, biologie, TIC și discipline tehnice
- cooperare și comunicare în grup și cu profesorul de matematică.

Atitudini:

- creșterea stimei de sine;
- curiozitate față de activitățile de la matematică și incluse în CDL-ul "Calcul matematic în tehnică";
- creșterea gradului de implicare în propria dezvoltare.

Valori:

- manifestarea tenacității, a perseverenței și a capacității de concentrare;
- dezvoltarea independenței în gândire și acțiune;
- manifestarea inițiativei și a disponibilității de a aborda sarcini variate

Planuri pentru viitor

- realizarea unui ghid practic pentru elevi și profesorii de matematică, care va include toate fișele realizate și utilizate la ore;
- articole în revista școlii;
- articole în catalogul de ofertă educațională, distribuit în școli în cadrul programului de promovare a imaginii unității.

MODEL SIMULARE BACALAUREAT MATEMATICĂ

Prof. Ciubotariu Alina

Colegiul Tehnic „Traian Vuia” Galați

Toate subiectele (I, II, III) sunt obligatorii. Se acordă 10 puncte din oficiu.

Timpul efectiv de lucru este de 3 ore.

La toate subiectele se cer rezolvări complete.

SUBIECTUL I (30 de puncte)

(5p) 1. Calculați $2 \log_3 4 - 4 \log_3 2$.

(5p) 2. Determinați mulțimea valorilor funcției $f: [-1; 2] \rightarrow \mathbb{R}$, $f(x) = -4x + 3$.

(5p) 3. Calculați $\sin 135^\circ$.

(5p) 4. Calculați probabilitatea ca, alegând la întâmplare un număr din mulțimea $\{1, 2, 3, \dots, 50\}$ acesta să fie divizibil cu 7.

(5p) 5. Determinați coordonatele centrului de greutate al ΔABC știind că $A(2, 1)$, $B(2, 0)$ și $C(0, 7)$.

(5p) 6. Determinați măsura unghiului A a triunghiului ABC ascuțitunghic care are $BC = 4$ și lungimea razei cercului circumscris egală cu 4.

SUBIECTUL II (30 de puncte)

1. (15p) Se consideră matricea $A = \begin{pmatrix} 1 & 1 \\ 1 & 0 \end{pmatrix}$

a) Calculați $\det A$

b) Determinați x pentru care $A^2 - xI_2 = A$, unde $I_2 = \begin{pmatrix} 1 & 0 \\ 0 & 1 \end{pmatrix}$

c) Determinați matricele $M = \begin{pmatrix} m & m \\ m & 1 \end{pmatrix}$ știind că $\det(M + A) = 0$, $m \in \mathbb{R}$

2. (15p) Considerăm polinoamele

$$f, g \in \mathbb{R}[X], \quad f = X^4 - 3X^3 + 2X^2 - 5X + 1, \quad g = X^2 - X - 1$$

a) Determinați câtul și restul împărțirii lui f la g

b) Dacă x_1 și x_2 sunt rădăcinile lui g calculați $x_1^2 + x_2^2$

c) Calculați suma $\frac{1}{x_1 x_2 x_3} + \frac{1}{x_1 x_2 x_4} + \frac{1}{x_2 x_3 x_4} + \frac{1}{x_1 x_3 x_4}$, unde

x_1, x_2, x_3, x_4 sunt rădăcinile polinomului f

SUBIECTUL III (30 de puncte)

1. (15p) Se consideră funcția $f: \mathbb{R} \rightarrow \mathbb{R}, f(x) = x^2 - \ln x$
 - a) Arătați că $\lim_{x \rightarrow 1} f(x) = 1$
 - b) Calculați $f'(x), x \in (0, +\infty)$
 - c) Arătați că funcția f este convexă pe $(0, +\infty)$

2. (15p) Se consideră $f: (0, +\infty) \rightarrow \mathbb{R}, f(x) = \frac{1}{x}$
 - a) Calculați $\int_4^5 xf(x)dx$
 - b) Arătați că funcția $F: (0, +\infty) \rightarrow \mathbb{R}, F(x) = 4 + \ln x$ este o primitivă a funcției f .
 - c) Determinați numărul real $a, a > 5$, pentru care aria suprafeței plane delimitate de graficul funcției f , axa Ox , dreapta $x = 5, x = a$ este egală cu $\ln 3$.



CUPRINS

- Conceptul de sine și dezvoltarea personală pag 3
- Agresivitatea în traficpag 10
- Metode de îmbunătățire a performanței unui laptoppag 16
- Măsuri ce se impun pentru pregătirea elevilor pentru
olimpiade și concursuri școlare.....pag 22
- Model simulare examen bacalaureat – matematicăpag 27

