

Elevul lunii

Radu Moreanu

Alexia Nicoară

Radu Moreanu, elev în clasa a XII-a A, s-a remarcat pe parcursul anilor școlari prin reușitele sale și prin implicarea în activitățile de la liceu. Acum câteva luni, Radu a intrat la facultatea IE din Madrid, pe specializarea Business Administration, și urmează să înceapă această nouă etapă a vieții sale în septembrie!

În cadrul liceului, acesta este gazda podcastului pentru părinți și a intervievat pe parcursul anilor peste 10 profesori și specialiști din diverse domenii – de la psihologi, la influenceri în domeniul fitnessului. De asemenea, Radu este nelipsit la evenimentele de voluntariat, în special în cadrul echipelor de organizare și administrație. În plus, acesta a inițiat conferința „Fatherhood Talks” din cadrul săptămânii tatălui, eveniment ce își propune să abordeze diverse subiecte importante în viața oricărui bărbat.



Radu Moreanu

Radu Moreanu

Una dintre pasiunile lui Radu este voleiul: a condus o echipă de 20 de oameni, ajutând la crearea stragețiilor de joc. Totodată, el este pasionat și de teatru: a jucat în 10 piese diferite de teatru, iar în opt dintre ele a avut unul dintre rolurile principale.

Așadar, Radu este un elev dedicat, care îndrăgește să se implice în activitățile extrașcolare și care iese în evidență prin realizările sale sociale și academice.

După ce m-ai citit, returnează-mă la colțișorul de lectură și lasă și pe altcineva să se bucure de mine!

Vino, Micule Prinț

Editorial

Alexia Nicoară - redactor șef

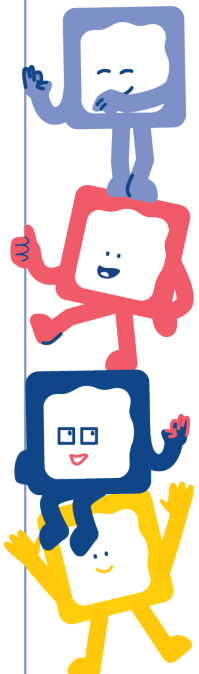
Fericirea nu constă în obiecte pe care le adunăm în jurul nostru. Pentru a găsi fericirea tot ce trebuie să facem este să ne deschidem ochii. – „Micul Prinț” de Antoine de Saint-Exupery

În mod clar, pentru fiecare dintre noi fericirea prinde diferite forme. Ce răsună în mintea ta atunci când auzi cuvântul „fericire”? Fie că gândul îți zboară la oamenii tăi de suflet, fie la oportunitățile pe care le ai sau la lucrurile pe care le experimentezi, cu toții avem diferite surse care ne încântă sufletul.

Întrebarea pe care vreau să ți-o adresez astăzi este: ai tu ochii deschiși? De multe ori, ne gândim la fericire ca la un aspect ideal al vieții noastre, ceva ce apare doar în compania unei vești bune, a unui eveniment extraordinar. Am stat totuși și m-am gândit la ce ar zice copilul din mine dacă ar auzi această perspectivă asupra fericirii. Ce ar spune acel copil căruia i se lumina fața la întâlnirea cu o floare? Căruia îi străluceau ochii privind cu adorare stelele de pe cer?

Micul Prinț, copilul sufletului nostru, ne reamintește astăzi să ținem ochii larg deschiși pentru a vedea momentul prezent, căci „câteodată nu e nimic rău în a amâna ceva ce ai de făcut pentru o altă zi.” Cum ar fi, așadar, dacă am învăța să măsurăm fericirea prin ochii noștri de copil? Nu prin prisma standardelor pe care ni le-am impus, ci prin simpla dorință de a ne îndrepta ochii spre ceva mai mult decât propriile idealuri.

Nu pot promite că este un lucru ușor sau natural să ne bucurăm de lucrurile mici, căci aș idealiza un lucru care este, în esență, împotriva firii noastre. Ne plângem, ținem supărarea în noi și observăm lucrurile care nu merg bine în lume cu o ușurință extraordinară, în timp ce orientarea intenționată asupra frumosului din lume necesită un efort conștient. Pot promite însă că, practicând acest lucru, îl veți lua pe al vostru Mic Prinț de mână și veți învăța să navigați împreună prin viață.



Monthly Highlights

Ada Zah



Luna aceasta a fost plină de surprize și evenimente. Am început cu evenimentul de ziua mamei, în cadrul căruia Alina Dumitrache a ținut un discurs emoționant pentru mame. Au avut loc și câteva activități în cadrul acelei ore, legate de dragostea pe care o avem pentru mamele noastre.

Tot la începutul acestei luni, a avut loc concursul de public speaking pentru gimnaziu, care se continuă și pentru liceu în perioada următoare. În cadrul concursului, elevii de la clasele a 6-a și a 7-a au avut de scris câte un discurs de aproximativ trei minute, pe care l-au susținut în fața unui juriu.

Elevii de la primar s-au bucurat de târgul de carte „Exploratori în lumea cărților”, unde au avut prilejul să participe la ateliere de lectură și creare de povești, dar să se bucure și de standurile de cărți, de unde timp de 3 zile și-au putut cumpăra următoarele lecturi.

După cum probabil știți, tocmai a avut loc și Muzeul de Istorie pe 20 martie, o seară în care exponate din trecut au reînviat. Aproape toată școala a contribuit la acest eveniment, de la liceenii care au fost voluntari la profesorii care au organizat muzeul și elevii care au devenit exponate vii.



Fix după Muzeul de Istorie, elevii de la primar s-au bucurat de Noaptea Poveștilor, în care s-au distrat citind povești și jucându-se și au dormit vineri seara la școală, alături de colegii lor. Noaptea Poveștilor este sigur cea mai așteptată noapte din anul școlar pentru copiii de la primar și grupele mari de la grădiniță și o experiență care merită încercată la orice vârstă.

În concluzie, luna aceasta a fost una plină de momente speciale și activități care au adus împreună elevii și profesorii. De la evenimentele emoționante dedicate mamelor, până la concursul de public speaking și Muzeul de Istorie, fiecare activitate a contribuit la crearea unei atmosfere de învățare și distracție. De asemenea, Noaptea Poveștilor a făcut să fie un final de lună memorabil pentru cei mici, consolidând spiritul LRF. Fiecare eveniment a fost o oportunitate de a învăța, de a împărtăși experiențe și de a crea amintiri de neuitat.

Oare, vă întrebați, ce evenimente vor mai avea loc la LRF?

Ei bine, în curând vom avea parte de continuarea concursului de public speaking, de data aceasta pentru liceu, science fair și, probabil cel mai așteptat dintre ele, campionatul de fotbal.

La începutul lunii martie, a avut loc prima parte a concursului de public speaking, cel pentru gimnaziu, și sperăm ca și liceenii noștri să se descurce de minune la acest concurs, în cadrul căruia vor avea de susținut un discurs de aproximativ patru minute în fața juriului.

Science Fairul bate la ușă, preselecțiile au avut deja loc, iar echipele pregătesc de zor proiectele. Să nu uitați să mergeți în sala de sport pe data de 11 aprilie, pentru a vedea multitudinea de idei minunate din această școală și inovațiile create de elevi! Anul acesta, vom putea vedea noi proiecte interesante de la noile clase a 5-a, dar și de la celelalte clase, care au mai avut un an să se gândească la proiectele lor.



Pe data de 17 aprilie, va avea loc Campionatul de fotbal al tăticilor, unde se pare că ne vom bucura de prezența unor vedete de la clubul Steaua, UEFAntastici și de prezența Naționalei de Fotbal a Artiștilor.

La începutul lunii mai, va avea loc și campionatul de fotbal pentru elevi, unde elevii de la clasele de gimnaziu vor concura pe nivele pentru locul unu. Ca în fiecare an, fiecare echipă va da tot ce va putea și sigur vor exista momente culminante și tactice.

Cartea lunii

Ada Zah

Luna aceasta, avem vești bune pentru fanii seriei „Jocurile Foamei” de Suzanne Collins, pentru că mult așteptata nouă carte, „Răsăritul în ziua extragerii”, s-a lansat pe data de 18 martie.



„Răsăritul în ziua extragerii” este a cincea carte din seria „Jocurile Foamei”. Acțiunea se desfășoară în Panem, cu 24 de ani înainte de evenimentele din primul volum. Personajul principal va fi Haymich Abernathy, mentorul lui Katniss și Peeta. El va participa în cea de-a cincizecea ediție a mortalelor Jocuri ale Foamei, iar, în onoarea Jubileului Pacificării, de două ori mai mulți tineri vor deveni tributuri.

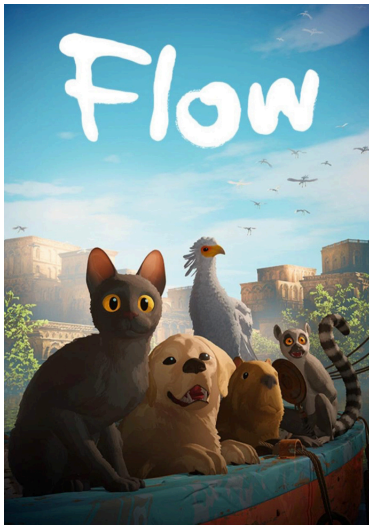
„În Districtul 12, Haymich Abernathy încearcă să nu se gândească prea mult la șansele lui. Tot ce își dorește este să supraviețuiască zilei și să fie alături de fata pe care o iubește. Dar, când numele lui este strigat, simte că lumea i se prăbușește. Este smuls de lângă familie și de lângă iubita lui, aruncat în mașină nemiloasă a Capitolului, alături de celelalte trei tributuri din Districtul 12: o prietenă apropiată, aproape ca o soră pentru el, un parior compulsiv și cea mai frumoasă fată din oraș.

Odată ce Jocurile încep, Haymich înțelege că îi este menit să piardă. Totuși, undeva adânc în el, o flacără se aprinde. Una care îl împinge să lupte. Și lupta lui ar putea răsună dincolo de arena sângeroasă, dincolo de orice ar fi crezut posibil.”

Când ești condamnat să pierzi tot ceea ce iubești, care este lucrul pentru care încă mai merită să lupti?

Filmul lunii

Ariana Găloiu



Filmul „Flow”, lansat pe 30 octombrie 2024, a câștigat Oscarul pentru Best Animated Feature la data de 3 martie 2025, fiind primul film independent care a reușit acest lucru.

„Flow” este un film unic, profund și inovator, care spune povestea unei pisici, a unui golden retriever, a unui lemur și a unui capybara, care se străduiesc să supraviețuiască împreună pe o barcă, după un potop. Animalele se trezesc dintr-odată într-o lume postapocaliptică, inundată de apă, în care oamenii par să fi dispărut. Dificultățile cu care se confruntă animalele sunt o oglindă a dilemelor cu care ne confruntăm noi ca oameni, ca națiuni, ca indivizi diferiți, cu obiceiuri și culturi diferite.

Filmul atinge profunzimea emoțiilor și a spiritului nostru, făcându-l pe spectator să simtă uimire, teamă, speranță și disperare, în același timp și în egală măsură. Face toate acestea fără o singură linie de dialog, fără niciun cuvânt, doar prin sunetele scoase de animale și de natură. Este o capodoperă a limbajului vizual, care îi vorbește atât unui copil de cinci ani, cât și unui adult de cincizeci sau unui bătrân de o sută de ani. Filmul „Flow” transmite emoțiile într-un mod aparte, care se simte ca o gură de aer curat, având un impact puternic asupra oricărui individ. Este un film atemporal.

Ce este și mai impresionant este că Gints Zilbalodis a lucrat la „Flow” încă din 2019 și a animat tot filmul folosind doar Blender, un software gratis, considerat a fi folosit de către începători sau amatori. Filmul a fost făcut cu suma modestă de 3,7 milioane de dolari. Însă Gints Zilbalodis a reușit să câștige Oscarul, chiar dacă concurenții săi erau studiouri mari, cum ar fi Disney și Dreamworks. El a inspirat numeroși artiști să creadă în proiectele lor.

Dacă vrei să vezi un film care îți va stârni emoții și în care poți vedea capacitatea de creație care poate fi accesată de fiecare dintre noi, te invit să vizionezi filmul „Flow”!

Guest Writer

Federica Coroma

Nicuț Katherina

Amnezie

Aș vrea să mă trezesc cu amnezie,
Să uit c-ai existat în viața mea.
Să uit de cum erai,
de ce-am trăit cu tine
Și să nu mă mai bântuie amintirea ta.
Aș vrea să mă trezesc fără memorie,
Fără toate momentele în care am
simțit.
Să nu mai știu nimic și să fiu iarăși vie
Să nu-mi pot aminti ce tare te-am
iubit.



Te scriu prin vise

Dintr-un apus de gânduri,
Îmi ești răsăritul scris printre rânduri.
Zâmbetul tău face tot portretul,
Te scriu prin vise ca poetul.

Prin iris te pictez abstract,
Exact ca cerul înstelat,
Sunt și pictor pentru tine..
Doar ca să îți definesc trăsăturile
divine.

Îmi ești notă muzicală,
Când mi-e inima amară..
Ți-aș cânta și la vioară,
Să-ți fiu o operă de dramă.

Iubirea nu e ca un film,
Noi actori, zici că-i destin..
Zilele sunt fila vieții..
Capitolul 1, actul 2,
scena tinereții

Aș fi orice pentru tine,
Zâmbet, răs sau fericire,
Te vreau încântat iubire,
Și de viață și de mine!

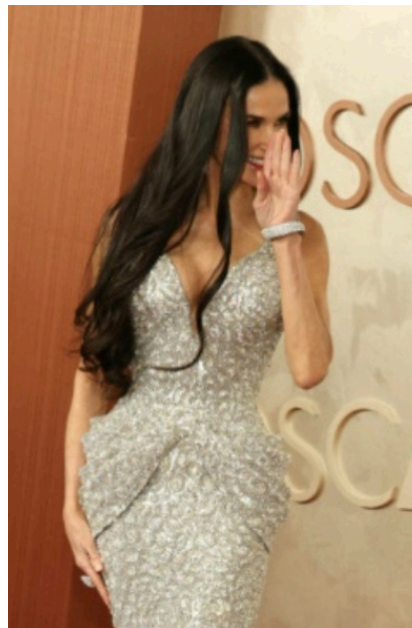
Gossip Time

Andra Baciu

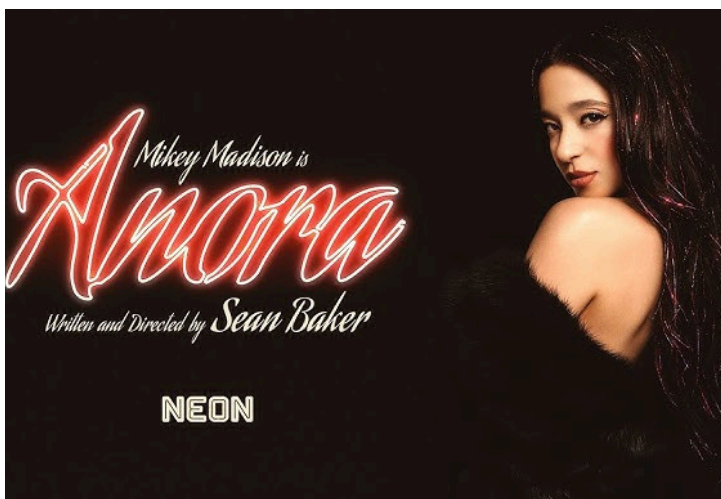
Pe data de 3 martie, a avut loc a 97-a ediție a premiilor Oscar, iar câștigătorii sunt:

- cea mai bună actriță în rol principal - Mikey Maddison, pentru filmul „Anora”;
- cel mai bun actor în rol principal - Adrien Brody, pentru filmul „The Brutalist”;
- cea mai bună actriță în rol secundar - Zoe Saldana, pentru rolul Emilia Perez, din filmul cu același nume;
- cel mai bun actor în rol secundar - Kieran Culkin, pentru filmul „A Real Pain”;
- cel mai bun film - „Anora”;
- cea mai bună imagine a fost câștigată de filmul „The Brutalist”;
- cel mai bun regizor - Sean Baker, pentru filmul „Anora”;
- cel mai bun scenariu adaptat - filmul „Conclave”.

Este demn de menționat că printre nominalizații la titlul de cel mai bun actor s-a aflat și românul Sebastian Stan, nominalizat pentru rolul din filmul „The Apprentice”.



Cele mai importante premii au beneficiat și anul acesta de ținute spectaculoase, cum au fost cele purtate de Cynthia Erivo, vedeta filmului „Wicked”, care a ales o rochie amplă din catifea, într-o nuanță de verde inspirată de personajul său, Elphaba, de Ariana Grande, care a strălucit într-o rochie champagne semnată Schiaparelli, însă a optat pentru o schimbare de ținută înainte de spectacolul de deschidere, sau Demi Moore, care a impresionat printr-o rochie argintie, împodobită cu bijuterii.



Ceremonia nu a fost lipsită nici de incidente, care s-au transformat rapid în bârfe și picanterii. Adrien Brody a fost aspru criticat pentru că, înainte de a urca pe scenă, și-a scos guma din gură și i-a aruncat-o soției sale. De asemenea, s-au remarcat câteva tensiuni, una dintre cele mai discutate interacțiuni ale seriei fiind între Selena Gomez și Karla Sofia Gascon, colege în filmul „Emilia Perez”. Cele două s-au văzut pentru prima dată față în față după ce Gascón ar fi numit-o pe Gomez „șobolan bogat” într-un mesaj controversat apărut pe rețelele sociale.

De ce e „physical media” trending când avem alternative digitale?

În ultimul an, oamenii s-au îndreptat către moduri „vintage” de a asculta muzică, de la viniluri, până la CD-uri și MP3. Unii chiar s-au întors atât de mult în timp încât și casetele au devenit mai populare. De ce?



Tehnologia s-a schimbat radical în ultimul deceniu, iar în ziua de azi este foarte ușor să ascuți orice fel de muzică, oriunde te-ai afla. Odată cu inventarea smartphone-urilor, conținutul media de toate felurile – muzică, filme, cărți etc. – a devenit accesibil publicului larg. Apoi, au apărut Netflix, Spotify și celelalte platforme de streaming. La început, cu toții am crezut ca acestea o să îmbunătățească modul în care oamenii văd „media” în general, iar vinilurile, CD-urile, ipod-urile vor fi fost uitate, lăsate în trecut.

Totuși, de ceva timp încoace, platformele online au devenit din ce în ce mai greu de navigat, iar conținuturile căutate, din ce în ce mai greu de găsit. Acum nu există doar Netflix, ci și Disney+, Prime, Hbo MAX etc. Uneori este însă dificil să găsești un film, deoarece majoritatea platformelor schimbă între ele filmele pe care le promovează.

Același lucru poate fi spus și despre muzică. Cu cât mai multe aplicații asemenea Spotify-ului apar, precum Apple Music, Youtube Music, Tidal și altele, cu atât este mai greu să te decizi câte subscripții ești dispus să plătești.

După ce această problemă a devenit cunoscută mai multor oameni, s-a creat un „trend” de a deține cât mai multe produse vechi și de a le da o nouă viață, valorificând faptul că nu ești nevoit să te înscrii pe o groază de platforme doar pentru a găsi „a single piece of media”.

În concluzie, deoarece prețurile la abonamente s-au mărit drastic, mulți au ales să „călătorească în trecut” – fie prin a face rost de DVD-uri, CD-uri sau alte obiecte vintage, fie mergând la anticariate sau folosind lucrurile vechi ale părinților.



Places to go

Azize Aydođdu

Bucureștiul este un oraș mare și plin de viață, unde poți găsi multe locuri frumoase de vizitat și cafenele în care să te relaxezi. Fie că vrei să descoperi clădiri interesante sau să bei o cafea bună, Bucureștiul are ceva pentru toată lumea.

Dacă îți place mâncarea bună, poți merge la **Caru' cu Bere**, un restaurant foarte cunoscut din Centrul Vechi. Aici poți încerca mâncăruri tradiționale românești într-o atmosferă de poveste. Un alt loc special este **NOR - Sky Casual Restaurant**, care se află la etajul 36 al clădirii Sky Tower și oferă o priveliște superbă asupra orașului.



Dacă vrei să bei o cafea bună, Origo este un loc foarte apreciat, unde cafeaua este făcută cu mare atenție. O altă cafea interesantă este M60, un loc modern, perfect pentru a te întâlni cu prietenii. Pentru cei care iubesc cărțile, Cărturești Carusel este locul ideal, deoarece combină o librărie frumoasă cu o cafea liniștită.

Pe lângă restaurante și cafenele, Bucureștiul are și parcuri frumoase, cum ar fi Parcul Herăstrău sau Parcul Cișmigiu, unde te poți plimba și relaxa în natură. Bucureștiul este un oraș plin de locuri interesante, pe care merită să le descoperi pas cu pas.

Prichindeii LRF

Ana Sofia Holban

Ada Zah



Luna aceasta, prichindelul LRF este de la clasa I C și se numește Ana Sofia Holban, o fetiță deosebită, care își face loc cu pași mici și siguri. Ana este o fată timidă, dar, cu o muncă constantă și o ambiție deosebită, a reușit să depășească multe dintre provocările întâlnite de când a intrat la școală.

În mod special, Ana a excelat în domeniul cititului și al vorbitului, îmbunătățindu-se considerabil în acest sens, datorită eforturilor depuse pe parcursul anului trecut și al acestuia. Aceste progrese au fost posibile datorită muncii pe care a depus-o în fiecare zi, pentru a învăța și a deveni tot mai bună.

Deși este o fire liniștită, Ana radiază o energie calmă și pozitivă care o face plăcută în fața colegilor și a profesorilor. Mereu drăguță și respectuoasă, Ana are grijă să fie atentă la cei din jurul ei, demonstrând o atitudine de bun-simț, chiar dacă poate nu interacționează întotdeauna într-un mod foarte direct cu ceilalți copii sau cu persoanele din jur.



În ciuda faptului că în clasa pregătitoare Ana a întâmpinat câteva dificultăți în ceea ce privește pronunția anumitor sunete, aceasta nu s-a dat bătută. Cu multă muncă, perseverență și determinare, Ana a reușit să depășească această provocare, iar astăzi vorbește clar și fără ezitări.

Este o prezență liniștitoare în clasă, cu un comportament calm și o atitudine pozitivă. De asemenea, pe lângă excelatul la citit și vorbit, ea scrie frumos și delicat și chiar încearcă să fie mai bună în fiecare zi.



Interviu cu profu'

Dani Popa,
profesor de educație fizică, coordonator evenimente sportive

Lucia Mihalcea



Care sunt cele mai importante evenimente sportive de la LRF?

Liceul Româno-Finlandez are un program variat de competiții sportive, pentru a încuraja activitatea fizică, spiritul de echipă și implicarea membrilor comunității școlare. Aceste evenimente sunt organizate pe parcursul anului și sunt deschise atât elevilor, cât și părinților și profesorilor.

Printre competițiile organizate se numără:

- Fotbalul – meciuri organizate pentru diverse categorii de vârstă și nivele de performanță; este unul dintre cele mai populare sporturi ale liceului. Campionatele de fotbal pentru elevi, dar și cel pentru tătici sunt printre cele mai iubite evenimente de la LRF. Campionatul de fotbal al tăticipilor este o competiție simpatică, dar cu un spirit competitiv, pentru părinții care doresc să participe energic la viața sportivă a copiilor, dar și a lor.
- Baschet 3x3 – este o variantă eficientă pentru a pune la încercare agilitatea și cooperarea în echipe.

- Tenis de masă – este un sport care se axează pe concentrare, ideal pentru cei care apreciază rapiditatea și precizia. Anul acesta, vom avea primul campionat de tenis de masă (ping-pong), organizat pentru gimnaziu și liceu și inițiat de președintele elevilor, Ana Marinescu.
- Volei – o competiție plină de energie și un joc de echipă bine coordonat.
- LRFB Indoor Cup – o competiție intensă de fotbal de sală unde participă atât tinerii, cât și specialiștii în domeniu.
- Competiția LRFtlon – o provocare fizică ce include diverse discipline, un test al abilității și al rezistenței. De asemenea, liceul organizează olimpiade sportive școlare, în funcție de cerințele Inspectoratului, oferind elevilor ocazia de a-și arăta abilitățile, de a se distra și de a se simți bine, într-un cadru competitiv. Prin aceste evenimente, Liceul Romano-Finlandez încurajează un stil de viață activ și sănătos, aducând împreună elevi, profesori și părinți, într-o atmosferă activă, prietenoasă și eficientă.

Lumea sportului a avut parte de șocuri, bucurie, tristețe, dar și entuziasm. Fanii au avut parte de spectacole de zile mari, iar, chiar dacă am înfrânt sau am fost înfrânți, senzația de suspans a fost mereu prezentă.

Finalul călătoriei în Europa League a echipei de fotbal FCSB s-a terminat în urma a două înfrângeri brutale, dar onorabile, împotriva echipei franceze Lyon. Cu toate acestea, clubul din București a avut o performanță excepțională în comparație cu anii precedenți, ceea ce doar creează entuziasm pentru viitorul FCSB-ului.

Sports News

Radu Popescu



Surprize mari s-au întâmplat în Champions League, unde lupta este crâncenă. Paris Saint-Germain, o echipă ce nu mai este de câțiva ani în formă maximă, a înfrânt favorita engleză, Liverpool, echipă ce a fost declarată de mulți analiști ca fiind viitorul campion european. Totodată, Real Madrid abia a reușit să învingă clubul din același oraș, Atletico Madrid, în urma a două meciuri 2-1, 1-1. De asemenea, deși era clar considerată în dezavantaj, PSV a suferit o înfrângere umiltoare împotriva Arsenal, 7-1. Luna aprilie pare că va fi captivantă, cu confruntări între Arsenal și Real Madrid, PSG și Aston Villa, Barcelona și Dortmund, Bayern și Inter, determinând cine va ajunge în semifinale.



Subiectul lunii

Presiunea examenelor

Alexia Nicoară

Tocmai ce au trecut simulările naționale, atât pentru elevii de clasa a VIII-a, cât și pentru cei de a XII-a. Putem recunoaște faptul că stresul și presiunea au fost cu siguranță prezente în activitatea noastră. Așadar, cum facem față stresului?

În mod evident, ce a funcționat pentru mine în această perioadă este posibil să nu se poată aplica pe situația voastră, deoarece fiecare dintre noi reacționează diferit la contextele în care se află.

Un prim lucru care m-a ajutat pe mine să fiu consecventă în activitățile mele a fost realizarea unei scheme și a unui program concret după care să mă pot ghida. Există o satisfacție anume la a tăia de pe listă lucrurile care trebuie făcute odată ce le-ai terminat, iar pe mine m-a încurajat mult să am scrise pe o foaie sau pe un carnețel responsabilitățile dintr-o anumită săptămână. De asemenea, cred că este benefic să ne împărțim pe zile obiectivele pe care ni le-am propus, iar astfel devin realizabile și nu mai sunt atât de dezorganizate.

Fanii vitezei vor avea un martie palpitant, deoarece Formula 1 se întoarce într-o formă total diferită. Considerat de mulți ca fiind cel mai bun pilot din toate timpurile, Lewis Hamilton își schimbă echipa de suflet, ce a dominat pe parcursul deceniului 2010-2020, Mercedes, pentru a conduce la Ferrari, o echipă prestigioasă de pe podium, dar care nu se află în zilele sale de glorie. De asemenea, veteranul Red Bull, Perez, părăsește sportul în urma unei performanțe dezamăgitoare în sezonul 2024.

În tenis, circuitele ATP și WTA sunt în plină desfășurare, iar fanii așteaptă cu nerăbdare turneele de la Miami și Monte Carlo. Carlos Alcaraz și Novak Djokovic sunt favoriți în competiția masculină, în timp ce în circuitul feminin, Iga Swiatek și Aryna Sabalenka continuă să domine clasamentele. Rivalitățile dintre noile generații și legendele tenisului fac ca fiecare turneu să fie o adevărată demonstrație de talent și determinare.

Pe plan național, handbalul românesc traversează un sezon spectaculos, cu CSM București și Rapid București luptând pentru supremația în Liga Campionilor. Performanțele echipelor feminine ridică speranțele fanilor pentru un nou trofeu european.

Indiferent de sportul preferat, pasionații au parte de momente memorabile și de o competiție acerbă. Urmează luni pline de adrenalină și surprize, iar fanii vor fi, ca întotdeauna, alături de echipele și sportivii lor favoriți, trăind fiecare victorie sau înfrângere cu aceeași intensitate. Rămâne de văzut cine va scrie istorie în acest sezon sportiv fascinant!

Un al doilea lucru care pe mine m-a motivat să îmi duc munca la bun sfârșit a fost organizarea unor planuri care să mă entuziasmeze. Am decis să mă uit pe calendar și să văd ziua în care voi fi terminat toate proiectele și testările școlare și să îmi planific pentru acea zi (sau următoarea zi, în funcție de caz) un lucru care îmi aduce bucurie. Astfel, știu că odată cu finalizarea acestei perioade stresante îmi voi aloca timp pentru a mă odihni și a investi mai mult timp în lucrurile care îmi plac, oferindu-mi un lucru pe care să-l aștept cu nerăbdare.

Dragii mei, știu că există perioade stresante pentru fiecare dintre voi și vreau să fiți conștienți de faptul că, prin muncă și perseverență, fiecare lucru poate avea rezultate extraordinare.

Cum putem gestiona stresul și emoțiile înainte de examene și teste?

Ce facem cu presiunea pe care o simțim înaintea examenelor sau a testelor?

În primul rând, este foarte important să ne cunoaștem resursele și informațiile. Ele nu sunt neapărat de tip academic, ci și elementele ce mă pot „trigăru” într-un mod sau altul înaintea examenului.

Dacă presiunea este pusă de ceilalți pe noi, atunci trebuie să purtăm discuții referitoare la așteptările pe care le au în raport cu performanța noastră.

Dacă este o presiune pe care o punem noi pe noi, ne măsurăm cât din capacitățile noastre vor fi evaluate în acest examen. Evaluarea înseamnă că îți măsoară cât de multe cunoști tu în punctul în care te afli atunci.

Deci este important să știi despre tine care sunt resursele tale informaționale și cele emoționale.

Cum ne controlăm emoțiile în preajma testelor și a examenelor?

În primul rând, nu m-aș gândi la control, ci la gestionare. Controlul este ca și cum ai avea o telecomandă și apeși on/off, dar nu e așa și cu emoțiile. Emoțiile e important să le gestionăm, dar, pentru a le gestiona, este important să le cunoaștem întâi. Adică să ne facem o hartă a emoțiilor pe care le avem, pe baza a ceea ce știm, în raport cu examenele.

De obicei, ce anume te panichează la teste? Că nu ai timp? Poate nu știi subiectele? Poate nu știi exact cum să înveți? Adică trebuie să faci o analiză a ta în fața testelor pe care le-ai dat până acum și, după aceea, să vezi exact cum ai putea să gestionezi acel examen în timp real. Doar că gestionarea aceasta o facem prin diferite tehnici. Tehnici de respirație pe timp. Alte tehnici sunt cele senzoriale. Când ne panicăm, ne putem uita în jur: ce auzim, ce vedem, ce mirosim? Bem o gură de apă, ieșim puțin pe hol, adică plecăm din contextul stresor. Este important să prevenim stresul prin autocunoaștere.

Ce ar trebui să facem chiar înainte de examen? Să învățăm sau să ne relaxăm?

Ce le spun elevilor este că trebuie să existe un echilibru. Nu poți să stai un an de zile învățând nonstop, iar la finalul anului, când ai examenul, să te aștepti să ai mintea liniștită. De asemenea, nu poți nici să pierzi timpul tot anul și la final să începi să te concentrezi. Echilibrul înseamnă că eu, pe parcursul anului, voi avea și ore fixe pe care trebuie să le acord învățatului, dar voi avea și un apel la resursele sociale sau hobbyuri.

Înainte de examene, este recomandat să te relaxezi, pentru că informația pe care ai acumulat-o într-un an de zile ar trebui să fie îndeajuns de mare încât să nu-ți mai trebuiască o zi să treci prin ea. Asta înseamnă că ori ieșim să ne plimbăm, ori ieșim cu prietenii, ori practicăm un hobby, pentru că impresia pe care o vom avea dacă deschidem caietul este că nu știm nimic. „Sigur o să pic, sigur nu iau notă mare.”. Cu o zi înaintea examenului, îți iei o zi pentru tine.

În cazul unui eșec, cum ne putem gestiona situația emoțională?

Trebuie să setăm așteptări realiste, adică nu mergem nici în extrema de a ne supraestima abilitățile, nici să ne subestimăm, având în vedere cât am muncit. Această autoevaluare realistă o facem față în față cu exersarea. Este important să îți afli punctele forte și cele slabe pentru a ști unde să îmbunătățești, să te uiți cu „ochelarii subiectivității” la tine.

Dacă se întâmplă un eșec, înseamnă că am avut niște așteptări pe care nu le-am îndeplinit. Eșecul este, de fapt, un început diferit de ceea ce ne așteptam. Este important să observăm ce impact a avut acest eșec asupra noastră, momentan, dar și pe termen lung. Nu rămânem singuri, vorbim cu ceilalți, ne exteriorizăm emoțiile. Oamenii care nu au eșec în viață nu au încercat nimic.

Trebuie schimbată perspectiva: eșecul este o treaptă pe care acum am ratat-o. Ce este important este adaptarea: am picat examenul acesta, la ce trebuie să lucrez? Subliniez importanța exteriorizării, deoarece, fără ea, se poate ajunge în extreme emoționale.

În urma unui rezultat bun, poate exista tendința unei „suprarelaxări”, în care neglijăm învățatul. Ce putem face pentru a o evita?

„Suprarelaxarea” vine și de la faptul că noi ne-am propus un țel, acela de a lua nota respectivă, dar nu am văzut ce impact poate avea pe termen lung. Dacă eu am un scop să lucrez într-un anumit domeniu, înseamnă că nu mă opresc la nota asta. Mă felicit, mă recompensez.

Recompensa este foarte importantă pe parcursul vieții academice, deoarece mintea va asocia reușita cu ceva plăcut. Este important să vedem dincolo de satisfacția momentană. Am acest examen în fața mea, pe care l-am promovat. De ce am făcut eu asta? Ca să ajung și mai departe de atât.

Este important să știm că orice acțiune are o reacțiune. Orice comportament are o consecință. Este păcat să trag un an de zile pentru a lua 9 sau 10 la evaluare și, după aceea, să mă las pe tânjeală. De asemenea, este important să împărțim obiectivul mare în obiective pe termen scurt, din ce în ce mai aproape. Astfel, stimulăm evoluția, nu stagnarea sau involuția.

Lumea jocurilor video se pregătește pentru o revoluție, iar ultimele anunțuri din industrie ne dau un motiv serios de entuziasm.

Microsoft a confirmat oficial lansarea unei console portabile Xbox, așteptată la sfârșitul anului 2025. Este un moment istoric pentru gigantul tech, care intră serios pe piața gamingului portabil. Se promite o experiență fluidă, compatibilitate totală cu Game Pass și performanțe impresionante. În esență, jucătorii vor putea lua universul Xbox cu ei oriunde, fără a pierde din calitate sau viteză.

În paralel, industria jocurilor video a fost zguduită de alte schimbări majore. La CES 2025, Razer a captat atenția tuturor cu gadgeturi inovatoare: laptopuri de gaming ultra-puternice, scaune care îți reglează temperatura și asistenți AI care te ajută să devii un jucător mai bun. Este clar că inteligența artificială va avea un rol tot mai mare în gaming, oferind experiențe mai fluide și mai captivante.

Un alt trend care capătă avânt este cloud gaming-ul. NVIDIA a extins biblioteca GeForce Now, ceea ce înseamnă că acum poți juca cele mai tari titluri fără să ai un PC de ultimă generație. Practic, industria se îndreaptă spre servicii de streaming, ceea ce elimină barierele hardware și face gamingul mai accesibil pentru toată lumea.

Revenind la noua consolă Xbox, Microsoft intră în competiție directă cu Steam Deck și Nintendo Switch. Această mișcare nu este deloc întâmplătoare – jucătorii vor din ce în ce mai multă libertate în modul în care se joacă, iar mobilitatea devine un criteriu esențial. Xbox promite să fie puternic, portabil și accesibil, ceea ce ar putea schimba regulile jocului.

Pe lângă hardware, și jocurile devin din ce în ce mai impresionante. Anul 2025 ne aduce titluri foarte așteptate: un nou episod din „The Elder Scrolls”, un nou capitol „Mass Effect” și continuarea „Cyberpunk 2077”.

Gaming news

Radu Popescu

Aceste jocuri vor profita de tehnologii de ultimă generație, precum ray tracing avansat și lumi deschise masive, pentru a oferi experiențe incredibile de realiste.

În concluzie, martie 2025 a fost o lună plină de vești care vor schimba gamingul. Lansarea consolei portabile Xbox, creșterea cloud gaming-ului și integrarea AI în experiențele de joc sunt doar începutul unei noi ere. Indiferent dacă ești fan al consolelor, al PC-ului sau al gamingului în cloud, un lucru e sigur: viitorul sună tare bine pentru jucători!



Cooking time

Paste carbonara

Ariana Găloiu

Ingrediente (pentru două porții):

- 200 g spaghetti;
- Aproximativ 120 g guanciale (o bucată întreagă de carne, nu felii);
- 70 g brânză pecorino romano;
- Două ouă întregi și un gălbenuș;
- Piper negru măcinat;
- Sare.

Pasul 1: Vom începe prin a prepara sosul Bolognese. Vom mărunți legumele la robot: ceapa, morcovii și căței de usturoi. După aceea, punem uleiul, legumele și puțină sare într-o cratiță încăpătoare. Amestecăm bine și călim legumele până se înmoaie. Apoi, adăugăm foile de dafin, rozmarinul, pe care îl vom pune întreg pentru că îl vom scoate, la sfârșit, și cimbrul, la fel, întreg. Adăugăm ierburile italiene, puțin piper și amestecăm bine.

Pasul 2: Adăugăm peste amestec carnea de vită tocată și o amestecăm ușor cu lingura. Călim carnea, până își va schimba culoarea din roșu în maro. După ce s-a călit, punem pasta de tomate și amestecăm. Apoi, adăugăm roșile pasate și le încorporăm și pe ele.

Pasul 3: Punem aproximativ două căni de apă, amestecăm și mai punem puțină sare. Lăsăm sosul să fiarbă aproximativ o oră la foc mic. După ce sosul este gata, vom scoate ierburile aromatice pe care le-am pus la început.

Pasul 4: Pentru sosul Bechamel vom începe cu untul, pe care îl vom pune la topit. După ce s-a topit, adăugăm făina, amestecăm și o gătim foarte puțin, ca să nu mai fie crudă.

Pasul 5: Peste amestec, adăugăm laptele puțin câte puțin și continuăm să amestecăm. Vom amesteca până ce se va dizolva toată făina, iar amestecul va deveni cremos. Apoi punem foaia de dafin, cimbrul, radem un sfert de nucă de nucșoară, puțin piper și puțină sare.

Pasul 6: Continuăm să fierbem la foc mic sosul Bechamel până ce se va îngroșa; acesta trebuie să fie destul de gros, dar fluid. La final, oprim focul, îl lăsăm să se răcească și scoatem ierburile aromatice.

Pasul 7: Pentru a asambla lasagna vom avea nevoie de o tavă pentru cuptor pe care o vom unge cu unt, iar în tavă punem puțin sos Bolognese la început. Peste sos punem un strat de foi de lasagna. Peste paste, adăugăm sos Bechamel. Apoi, punem alt rând de sos Bolognese, presărăm parmezan ras, punem al doilea strat de foi de lasagna și sosul Bechamel. Repetăm straturile până umplem toată tava. Această cantitate este suficientă pentru o tavă de 32 pe 25 de cm. Peste ultimul strat de paste și sos Bechamel vom pune mozzarella rasă într-un strat uniform, iar, la sfârșit, punem parmezanul rămas.

Pasul 8: Punem lasagna la cuptorul preîncălzit la 180 de grade Celsius pentru aproximativ o oră, după care o lăsăm la răcit.

credit: Rețetă de Lasagna de la Jamila Cousine

Poftă bună și spor la gătit!

Redacția INSIDE LRF

Coordonator echipă media:
Ioana Marinescu

Supervizor grafică: Elena Țara

Corectură: prof. Ștefania Sârbu

Redactor-șef: Alexia Nicoară

Redactor senior: Raisa Barcaru

Redactori: Sophia Ion, Ada Zah, Lucia Mihalcea, Ariana Găloiu, Radu Popescu

Redactori invitați: Federica Coroma

Grafică & Foto: Sophia Ion, Maya Popescu, Diana Leca

Secretari Media: Azize Aydogdu, Andra Baciu, Katherina Nicuț