

## Elevul lunii

Briana Grosu

„Am excelat atât din punct de vedere academic, încercând să dau dovadă de interes la toate materiile pe care le învăț, cât și din punct de vedere al performanțelor extrașcolare și cred că aceste lucruri reprezintă elemente-cheie pentru un elev al lunii.” spune Radu Ciorsac de la clasa a IX-a A.

Elevul lunii noiembrie este (după cum ați ghicit) chiar tânărul președinte al școlii noastre, care continuă să dea dovadă de diplomatie și înțelepciune, dar mai ales de modestie. Menționez că, pentru un președinte, asemenea calități sunt elementare, însă motivul pentru care Radu a candidat la președinția școlii reprezintă un semn de întrebare pentru mine, așadar l-am întreat. Recunosc că răspunsul lui m-a surprins:

„În primul rând, am pierdut un pariu cu mama” spune el râzând, însă dând dovadă de sinceritate.

„În al doilea rând, această școală reprezintă un element-cheie pentru viața mea și consider că a venit timpul să îmi exprim ideile legate de îmbunătățirea școlii.”

Așadar, după ce înțeleg mai bine povestea lui Ciorsac, îmi dau seama că încrederea în sine este esențială pentru orice persoană care țintește spre mai bine, iar participarea la proiectele extrașcolare chiar contează.

Radu participă în "ERASMUS+", "World Scholar's Cup" și frecventează Academia De Aviație. Învăță mult din aceste experiențe care îl pregătesc pentru viitor.

### Ce spun profesorii ?

„Radu este ambițios, creativ și orientat spre cunoaștere. Spiritul său ludic și firea analitică îl ajută să se descurce în orice context”, spune Cristiana Bănescu, profesoară de limba și literatura română la clasa lui Radu.



Radu Ciorsac

Radu Ciorsac

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

## Ce urmează?

Maria Muhuleț

Au fost câteva luni pline, dar acum, privind mândri înapoi, ne așteaptă un sezon de sărbătoare și efort, începând cu prima lună de iarnă. E așteptată de toți, deoarece pe data de **19 decembrie** ne vom aduna, ca în fiecare an, în curtea școlii, pentru a participa la târgul de Crăciun, în cadrul proiectului caritabil **Crăciunul înseamnă a da.**

De asemenea, așteptăm să urmărim performanțele elevilor noștri ce se pregătesc minuțios pentru **olimpiadele de matematică (8 decembrie) și limba română (13 decembrie)**, elevi cărora le urăm tot succesul.

După aceste eforturi, spre marea noastră bucurie, pe data de **22 decembrie luăm vacanță**, până pe 8 ianuarie, pentru a ne relaxa în spirit festiv.

Așadar, după cum puteți vedea, anotimpul iernii promite un început furtunos, (căci nu ne permitem

adevărate furtuni de zăpadă), cu o savoare delectabilă, un mix interesant de stări și un lot fantastic de evenimente de care sperăm să vă bucurați din plin.

## Monthly Highlights

Ce s-a întâmplat relevant la LRF

Raisa Barcaru

Deși au trecut doar două luni de când a început școala, nu am dus lipsă de evenimente. Bineînțeles, primul dintre ele a fost **festivitatea de începere a anului școlar**, unde elevii au defilat pe covorul roșu al LRF.

A urmat apoi o super petrecere, distractivă pentru copii și adulți deopotrivă, iar muzica, exponatele și gustările ce le-au amintit părinților de copilărie au întreținut și ele atmosfera. Este vorba despre **Nostalgia**, un eveniment încheiat cu o horă imensă, în care s-au înălțat elevii, părinți și profesori cu chef de dans.

La începutul lui Octombrie, două evenimente și-au făcut loc în calendar:

**LRFTLON**, un eveniment sportiv, a cărei finală s-a jucat între Therarefi (7D) și FS3 (8A), învingătoare fiind echipa Therarefi.

După asta, s-au numărat voturile pentru președintele elevilor, cele mai multe fiind strânse de Radu Ciorsac.

La sfârșitul lunii Octombrie, a urmat mult



așteptata **Săptămână Verde**, în cadrul căreia fiecare clasă a desfășurat activități „verzi” și a învățat despre importanța respectării mediului.

Ultimul eveniment a fost **INDOOR Cup**, o competiție de fotbal între mai multe școli. Felicitări câștigătorilor: Olga Gudynn 1 (u9) și Olga Gudynn 2 (u11) ! Locul doi a fost ocupat de LRFB 2 (u9) și LRFB 1 (u11).

Acestea au fost evenimentele de până acum.

Mai departe... „va urma”.



## AI, o amenințare sau un ajutor?

AI, ce este mai exact? Un lucru pe care îl știu eu despre AI este că ne poate ajuta, dar oare este posibil să ne și îngreuneze viața?

În lumea de astăzi, este folosit mult prea des. A devenit omniprezent și riscul de a distruge multe industrii devine iminent. Inteligența artificială a ajuns un adevărat ajutor pentru anumite meserii, dar odată cu avantajele, bineînțeles, apar și dezavantajele...

Unul dintre cele mai mari **beneficii oferite de AI este viteza**. Acesta poate ajuta la finalizarea sarcinilor mult mai rapid comparativ cu un om. chiar un trend: oamenii folosesc poze

din galeria lor și le postează pe Instagram modificate de AI. Consider că 90%

din oamenii care îmi vor citi articolul au auzit deja de ChatGPT, noua aplicație pe care o utilizăm pentru unele proiecte școlare. În acest caz, inteligența artificială este folosită în avantajul nostru, dar acum că am auzit despre aspectele pozitive... hai să vorbim despre cele negative.

Unul dintre cele mai mari dezavantaje este preluarea meseriilor de către AI. Oamenii au anticipat că dacă această nouă inteligență este așa de bună la joburile lor, nu mai este mult până o să-i înlocuiască. Un studiu realizat de Forumul Economic Mondial în 2020 a estimat că până în 2025, 85 de

milioane de locuri de muncă o să fie suprimate, dar în același timp, ar putea fi create 97 de milioane de locuri de muncă noi, rezultând într-un impact net pozitiv.

Este important să ne gândim la viitorul nostru. Există foarte multe avantaje și dezavantaje legate de AI, însă **singurul lucru pe care îl știm cu siguranță este că nu o să fie niciodată capabil să reproducă experiența umană.**

## Music Corner

Raisa Barcaru



Știre muzicală! Nu, nu este vorba despre un concert, ci despre artiștii preferați ai profesorilor noștri. Am întrebat 15 din profesorii noștri, iar mai jos, puteți găsi o scurtă listă cu cei mai ascultați artiști:

- Michael Jackson;
- Vița de Vie;
- Linkin' Park;
- Miley Cyrus;
- Arctic Monkeys;
- Coldplay

Cea mai des menționată a fost, însă, trupa Queen, aceasta „câștigând” primul loc.

Pentru a-i satisface și pe cei mai curioși din fire, iată un fun fact despre ocupanta primului loc: Știați că trupa Queen, care a fost formată în 1970, poartă acest nume deoarece Freddie Mercury considera că este un nume regal, care sună splendid? Inițial, aceasta se numea „Smile” (care a fost, de fapt, predecesorul Queen).

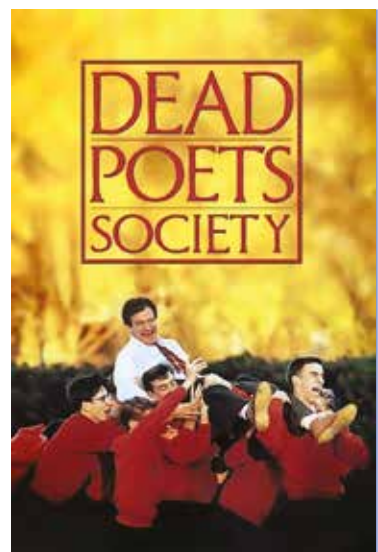
## Cartea Lunii

Ilinca Enea

Există multe cărți inspiraționale, însă majoritatea dintre ele sunt banale, irealistice și mult prea siropoase. Ce face cartea lunii, „Dead Poets Society”, diferită de restul, este modul unic prin care expune viața adolescentină: tragică și dramatică, visurile personajelor fiind dureros de realiste.

În această carte este vorba despre un grup de elevi de la unul dintre cele mai bune licee din Statele Unite. Sunt siguri că vor prospera, ca și cum drumul către viitorul lor succes a fost meticolos trasat încă de la momentul nașterii. Pentru a nu-și dezamăgi părinții, toată viața au lucrat pentru acel scop, până când cineva apare în viețile lor: profesorul de engleză John Keating. Ajutat de metodele sale neconvenționale de predare, Keating îi introduce pe studenți în paradisul poezilor romantici și le deschide ochii către o nouă lume, bazată pe principiul „**Gather ye rosebuds while ye may!**”, un fel de “Carpe diem!”, adică „Trăiește clipa!”

„**Dead Poets Society**” este o metaforă profundă, cu un rol semnificativ în lumea cinematografiei, dar și a literaturii contemporane, ce îți schimbă percepția asupra unor multitudini de credințe, idei și convingeri.



Sper să vă placă și vouă așa cum mi-a plăcut mie!

Am avut sentimentul că dacă nu o să dau cel puțin admiterea, să văd dacă aș intra la Facultatea de Fizică, o să regret. Așa că am dat admiterea și acolo.

## Interviu cu Profu

Ivona Scarlat, profesor de fizică

Ilinca Enea

mi-a plăcut, apoi nu prea mi-a mai plăcut. Apoi mi-a plăcut din nou, când am început efectiv să lucrez și să mă pregătesc temeinic ca să dau BAC-ul la fizică. Am avut sentimentul că, dacă nu o să dau cel puțin admiterea, să văd dacă aș intra la Facultatea de Fizică, o să regret. Așa că am dat admiterea și acolo."

**Reporter: Au avut părinții tăi vreo influență în decizia ta în legătură cu fizica?**

**Ivona:** "Nu. Mama a fost întotdeauna extrem de supportive cu mine. Întotdeauna mi-a spus că atât timp cât simți că muncești și îți atingi potențialul tău maxim, nu contează ce domeniu îți alegi, dar că trebuie să fii onest cu tine însuși și să excelezi și să depui efort în oricare dintre domeniile alese. Totuși, simt că a fost mai bucurătoare să am ales fizica decât limbi străine. Tata cred că a fost puțin uimit de decizia mea, pentru că întotdeauna a simțit că mi se potrivesc mai bine materiile umaniste, limbi străine, literatură, chestii de genul ăsta."

**Reporter: Și profesoară ai devenit așa, ca un fel de trecere între facultate și cercetare?**

**Ivona:** "Nu. Am renunțat la cercetare, cred, în anul doi de facultate, când am realizat că să fii cercetător în fizică nu e așa cum vezi în filme. Nu sunt acei mad men în halate de laborator care proiectează weapons of mass destruction sau mai știu eu ce, ci că e foarte multă muncă la calculator. Adică, în afară de colegii din echipa de cercetare cu care lucrezi, nu prea mai ai contact cu foarte multe persoane. Eu simt că am nevoie de oameni în jurul meu cu care să interacționez. Mi-am dat seama că vreau să fiu profesoară când am ajuns dintr-o întâmplare, să predau la clasă, pentru că am fost rugată să suplinesc niște ore la un liceu din București and I haven't looked back since. Este cea mai împlinitoare experiență pe care am avut-o vreodată."

A venit anul acesta la noi la liceu și a devenit, încă din primele zile, unul din cei mai iubiți profesori din școală. Vorbește ca noi, se îmbracă aproape ca noi și ne învață fizica într-un mod care ne captivează. Ea este Ivona Scarlat, profesor de fizică la LRF.

**Reporter: De ce ai ales fizica?**

**Ivona:** "Eu nu am ales neapărat fizica. M-am pregătit toată clasa a XII-a pentru a da examen de admitere la Facultatea de Limbi Străine, la engleză-japoneză, unde am intrat, ca a doua facultate. Cu fizica am avut o relație destul de complicată:

## Psihologul de serviciu

Briana Grosu

## ADHD: câteva informații de bază

ADHD, cunoscută și ca Tulburare de Hiperactivitate și Deficit de Atentie, reprezintă o condiție medicală care poate implica dificultăți în concentrare, ascultare și controlul impulsurilor. Acest fenomen este adesea însoțit de o energie excesivă și obstacole în organizarea activităților cotidiene.

Pentru a stabili un diagnostic precis, este necesar să parcurgi un set de teste specializate sub îndrumarea unui profesionist experimentat (psiholog sau medic). Aceste evaluări te pot lămurii în legătură cu nivelul de tulburare sau dacă pur și simplu este vorba doar de o perioadă mai stresantă prin care trece cel în cauză.

ADHD-ul este, de obicei, tratat prin terapie cognitiv-comportamentală, unde se urmărește, în primul rând, îmbunătățirea memoriei de lucru și în al doilea rând, strategiile de gestionare ale agitației.

Multă lume care nu cunoaște în totalitate simptomele și condițiile acestui deficit își pune singură diagnosticul de ADHD, iar acest lucru nu este potrivit.

Ce spune Roxana Vasilescu, din echipa de psihologi a școlii?

**"Ca și profesor, observ cel mai ușor afectarea memoriei de lucru prin faptul că un elev nu reușește să ducă o sarcină de orice fel până la capăt, de mai multe ori."**

Celebrități diagnosticate cu ADHD:

- John F. Kennedy (a suferit și de dislexie)
- Agatha Christie (a suferit și de disgrafie)
- Albert Einstein (ADHD și sindromul Asperger)
- Kurt Cobain (diagnosticat din timpul școlii)

Alții:

- Ryan Gosling
- Will Smith
- Elvis Presley
- Britney Spears
- Cameron Diaz

Până la urmă, putem să spunem, mai ales privind această listă, că se poate ca, indiferent de diagnosticul care îți poate fi pus la un moment dat, să ajungi să îți realizezi visele și să muncești pentru a depăși anumite inconveniente, fie ele și de ordin medical.





# Subiectul lunii

Top licee din București

Maria Muhuleț

După cum știm, o carieră bună își are începutul la școală, în ciclurile de învățământ, urmând evoluția: ciclu primar, ciclu gimnazial, ciclu liceal, iar apoi poate facultate/universitate. Totuși, pentru moment, marea noastră dilemă se află în jurul ciclului liceal, dat fiind faptul că aceasta este prima noastră șansă de a alege cam ce ne dorim să studiem și în ce direcție vrem să ne orientăm.

Așadar, pentru a vă oferi un material util în procesul anevoios de a vă planifica viitorul apropiat, am compus aici o scurtă listă cu o parte din liceele de top din București și ultimele medii de intrare de acolo.

Sigur, sfatul nostru este să nu pleci de la LRF, dar dacă îți dorești să îți cunoști toate opțiunile, iată ce ar fi bine să știi:

1. Colegiul Național de informatică „Tudor Vianu”, ultima medie de intrare: 9,7
2. Colegiul Național „Sfântul Sava”, ultima medie de intrare: 9,67
3. Colegiul Național „Gheorghe Lazăr”, ultima medie de intrare: 9,65
4. Colegiul Național „Spiru Haret”, ultima medie de intrare: 9,52
5. Colegiul Național „Mihai Viteazul”, ultima medie de intrare: 9,5

Ordonarea listei variază în funcție de perspectiva luată.

## Study tip of the month

Maria Muhuleț

Zilele astea, mai ales în rândurile elevilor de gimnaziu și liceu, se dau o multitudine de teste și examene. Aceste testări se adună unele peste altele în agendele noastre, până în punctul în care ne trezim că e duminică după amiaza, iar săptămâna viitoare avem patru teste și un proiect.

Așadar, întrebarea este: **cum facem să memorăm, dar mai ales să înțelegem atâta informație din atâtea surse?**

O metodă pe care am observat-o la multe persoane care obțin note bune este metoda "Study sheets". Aceasta constă în a-ți rescrie, cu propriile tale cuvinte, notițele luate la clasă și în a te provoca să-ți explici singur materialul, pentru a-l înțelege logic. Această metodă poate servi ori ca un bun material auxiliar, ori ca o salvare pe ultima sută de metri.

Totuși, ea nu este eficientă la toate materiile, mai ales când acestea necesită practică și nu poate înlocui greaua și importanta muncă de fixare responsabilă a informației, din care se nasc adevăratele note bune.

Succes!

Totuși, oricât de pompos ar suna să le spui rudelor că mergi la liceul Lazăr, această importantă decizie trebuie luată neapărat cu gândul la profilul liceului, pentru a îți crește șansele la o carieră fondată pe pasiune. De asemenea, este important să fii realist și să îți analizezi opțiunile și în funcție de nivelul tău din acest moment, de timpul pe care îl mai ai la dispoziție și de cât efort ești dispus să investești în pregătire.



## Sport tip of the month

Postura la calculator și cum o putem îmbunătăți

Sara Bănuță

Suntem în era tehnologiei și cu cât apar mai multe atracții în sfera aceasta, oamenii tind să stea la birou, aplecați în fața unui ecran, în loc să iasă afară și să facă mișcare.

Cu toate că statul la calculator constituie o mare parte din viața de zi cu zi, nu mulți au o postură corectă în acest sens. Atunci când stăm la birou, este important ca spatele să fie drept. **Ecranul calculatorului ar trebui să fie la nivelul ochilor**, chiar dacă asta înseamnă să punem o carte sub el, astfel încât să îl ridicăm. Dacă ecranul e sub nivelul ochilor și ochii sunt în jos, corpul o să aibă tendința să cocoșeze spatele, iar astfel apar durerile acelea crâncene.

Data viitoare când vă așezați la urmatorul meci de Fortnite, aveți grijă la cum stați și nu vă fie frică să le amintiți și celor cu care jucați. Până la urmă, sunteți o echipă!



## Innovation/good practice

Industria cinematografică: Cum să ai cel mai bun film?

Sara Bănuță

Un film bun bifează mai multe cerințe, iar atunci când scorurile sunt aproape de zece, știi că ai de-a face cu un film ca lumea. Trei elemente care, cred eu, sunt printre cele mai importante când vine vorba de a evalua filmele sunt actorii, firul narativ și muzica.

Actorii populari atrag cel mai mult interesul. Cu toate acestea, atunci când aceștia își interpretează rolurile cu pricepere, tindem să uităm de popularitate.

Firul narativ trebuie să fie logic, clar și bine expus, fără să existe lacune în ceea ce privește ordinea întâmplărilor. Iar, într-un final, poate cel mai important aspect: muzica.

Felul în care muzica de fundal se potrivește cu acțiunea este esențială. Până la urmă, cui i-ar plăcea să vadă scenele de luptă ce definesc Hunger Games cu Beethoven pe fundal?

Voi ce credeți că face un film să fie demn de văzut?

## Redacția Inside LRF

Coordonator echipă  
media: Ioana Marinescu

Redactor-Șef: Alexia  
Nicoară

Editor: Klara Albeș

Redactori: Maria  
Muhuleț, Sara Bănuță,  
Ilinca Enea, Raisa  
Barcaru, Cezara  
Bărbulescu, Briana Grosu

Imagine: Briana Grosu,  
Andreea Safta

Secretari de redacție:  
Maria Cuțopal, Daria Zah